

Kávézzunk együtt!

# FÓT CAFE



Havonta megjelenő magazin

A következő számunk szeptember 10-én fog megjelenni

II.évfolyam 7. szám, 2008 július

[www.fotcafe.hu](http://www.fotcafe.hu)

INGYENES  
KIADVÁNY

- Érvénytelen népszavazás



- 3 éves hírportál



- Szűrőnap tanulságokkal



- Szezonzárás



# FÓTIÁK A PEKINGI OLIMPIÁN



# SZERSZÁMKER EURÓPA Kft

Kézi szerszámok

Profi és barkácsológépek

Hegesztés technika

Garanciális szerszámok márkaképviselője

Méréstechnika

Rögzítéstechnika

Tömítő és ragasztó anyagok

Fűrés - vágás - csiszolás

HAMAROSAN  
NYITUNK!



MISIVILL  
Villanszerelési üzlet  
SZERSZÁMKER

DUNAKESZI FELÉ

# MISIVILL KFT

2151 Fót, Móricz Zs.u. 39./A  
Tel/fax:(27)362-285 (70)384-1088  
870)384-1086 (70)9411-485



VILLANSZERELÉSI ANYAGOK  
KIS ÉS NAGYKERESKEDÉSE

**NYÁRI AKCIÓ!**  
Villanszerelési termékekből  
**- 10 %**

CSOMÁD FELÉ



Delikát ABC  
Móricz Zs.u.52

MÓRICZ ZS U.

BUSZ  
PÁLYAUDVAR



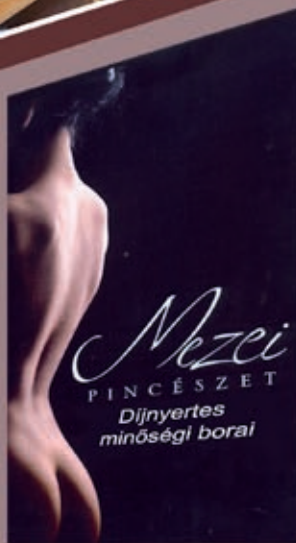
# MISIVILL KFT

2151 Fót, Móricz Zs.u. 39./A  
Tel/fax:(27)362-285 (70)384-1088  
870)384-1086 (70)9411-485

KLÍMA, LÉGTECHNIKA,  
GENERÁLKIVITELEZÉS  
ÉS ÉRTÉKESÍTÉS

KLÍMÁKRA TÍPUSTÓL FÜGGETLENÜL

**-15% kedvezmény**



Mezei  
PINCÉSZET  
Díjnyertes  
minőségi borai

- Üdítő italok, édességek  
sós és édes ropogtatni valók  
- A sör, a bor, a pálinka,  
továbbá minőségi italok és  
pezsgők!

- Újságok, napilapok, feltöltő  
kártyák, Pannon, Vodafone,  
T-Mobile

- Friss pékáru, tejtermékek,  
csomagolt hús termékek,  
általános élelmiszer és  
háztartási termékek

- Saláták, szendvicsek kaphatók,  
hidegtál rendelést felvesszünk.

- Higiénia és illatszerek

- AVON szerződött kereskedése.  
AVON termékek a polcra és  
katalógusból heti szállítás!

Több mint 100 féle bort kínálunk.  
Augusztusban borhetek alkalmából,  
számos akcióval és sok ajándékkal  
várjuk kedves vásárlóinkat.

NYITVA: Hétfőtől - péntekig 06-24  
Szombat - vasárnap 07-24 óráig

BENZINKÜT

BUDAPEST FELÉ



# Jó pihenést, szép nyarat!

Július közepétől augusztus 20-ig tapinthatóan rátelepszik városunk pulzusára a szabadságolások és nyaralások időszaka. Nagyon póríasan fogalmazva írhatnánk azt is: nem történik semmi. Ez, no meg a FÓTCAFE szerkesztőire is igencsak ráférő pihenés az együttes oka annak, hogy augusztusban nem jelenik meg újságunk. Mi is elmegyünk egy kicsit vízpartra, kicsit pihegünk, hogy

aztán nyár végén újult erővel csapjunk bele a lecsóba, de előbb még végigizguljuk a pekingi olimpiát, majd augusztus végére visszaáll életünk a rendes kerékvágásba. Mi, szerkesztők kívánunk olvasóinknak is kellemes nyaralást vagy pihenést, szeptember 8-10. között pedig találkozunk a FÓTCAFE következő számában.

Fótcáfé csapata

## Irány Kína



Hárman. Hárman Fótról. Hárman vágnak bele a kalandba. No, nem valami önkéntes túrelőttúra résztvevői ők, hanem a mi olimpiakojaink, ők utaznak Pekingbe. Szász Emese vívónő szakágában, párbajtőrben a világranglista vezetője, elvárásaink vele szemben a legmagasabb csúcsokat döngetik – valószínűleg saját magának is önmagával

szemben –, és csak a kabala az, amely nem mondatja ki velünk egyértelmű célját. Mató Gyula kerekesszékes vívó paralimpikonunk szintén nagy reményekkel utazik a Föld legnépesebb országába, és ismerve habitusát, képességeit, biztosak vagyunk benne, hogy ő is dicsőséget, örömet szerez majd magának és szűkebb pátriájának, Fót lakosainak. Sipos Jánosnak hozzávetőlegesen egy hónapja lesz Kínában, hogy ápolja a megbonthatatlan kínai-magyar barátságot, amelyet tavaly alapozott meg a Kínában rendezett ökölvívó-világ bajnokságon. Ő ott lesz az olimpián és a paralimpián is, tudósítja majd a rádióhallgatókat – no de persze neki alapvető feladata némi fóti összefüggések összehozása is ott a távolban, amelyet a FÓTCAFE szeptemberi számában megoszthatunk Önökkel.

Így áll fel tehát Fót város olimpiai küldöttsége, ne feledjék ezt a versenyek idején sem, szurkoljanak értük.



Látogasson el ön is a FÓTCAFE (www.fotcafe.hu) megújult weboldalára

A honlapunkon megtekintheti az aktuális és a régebbi számaink PDF változatát, valamint egyebek közt kulturális- és sport-programajánlókat, a FÓTCAFE újság következő számaiban megjelenő cikkeknek a beharangozóját, esetleg az előző számokból helyhiány miatt kisebb terjedelemben leközölt anyagok, írások, fotógalériák le nem közölt részeit.

Jó szórakozást hozzá!

## ÉRVÉNYTELEN NÉPSZAVAZÁS „EGÉSZSÉGHÁZ” ÜGYBEN ...

A szavazásra jogosult 14504 fóti polgárból  
3134 fő adta le voksát, azaz a választók mintegy 21.6%-a.  
A szavazatok megoszlása: 2901 IGEN(93%) 226 NEM(7%).

SOMMÁZVA: AZ EGÉSZSÉGHÁZ KÖLTÖZHET, VAGYIS FELÉPÜLHET AZ ÚJ HELYÉN.





[www.fot-online.hu](http://www.fot-online.hu)

# A FÓTI HÍRPORTÁL

2005. Találkozás Fóton a lovasversenyen  
Buzánszky Jenővel az "aranycsapat"  
legendás jobbátvédjével....



## A 3 éves Fót-Online

Internet. Tíz éve még maga a misztikum. Ma mindennapjaink része. Mindent tudunk, mindenről értesülünk szinte percek alatt. Földren-gés a Távol-Keleten vagy valamelyik magyar sztárocska lecserélte az autóját: mindenki azonnal értesülhet róla. Ehhez nem kell bennfen-tozó, meg egy számítógép vagy laptop, és kitarul előttünk a világ. Van, aki távol tartja magát ettől az egészszől, mondván: nem értek járkál kedvenc weboldalai között. Három évvel ezelőtt megcsináltuk, elindítottuk a Fót-Online internetes hírújságot. Mi sem tudtuk, mi lesz belőle. Ma már nem mi, nem a régi szerkesztők publikálnak, vagy ahogy jómagamnak is jobban tetszik – írogatnak a lapon. 2008 máju-sában úgy döntöttünk: szép volt, jó volt, elég volt. Lehetne persze az okokat keresgélni, mi viszont csak a szépre emlékezünk. Tegyéek Önök majd' három év terméséből, azoknak amolyan emlékeztető, akiknek viszont új az anyag, tán némi szórakozást is jelent az összefoglaló. Mi, szerkesztők büszkén tekintünk vissza az elmúlt három évre. Íme egy kis ízelítő a teljesség igénye nélkül:



Beszélggettünk az Olimpiai bajnok  
gólkirállyal, az azóta elhunyt fótival  
Bene Ferencsel

**Szász Emese már 2006.-ban  
is sok időt töltött Fóton**



Pál Tamással a szintén fótí kötődésű  
"Megasztárral" közösen éltünk meg a  
fellépése előtt egy bombariadót a "művházban"



**Szulák Andrea örömmel jött Fótra fellépni.**



2005.  
Vendégünk volt  
Madaras Ádám  
világbajnok öttusázó  
aki remekül érzi magát  
fóti lakosként.





Szepesi Gyuri bácsival mindig nagy  
élmény beszélgetni, de Fóton ez  
nem túl sűrűn fordulhat elő.



Szili Katalinnal az Országgyűlés  
elnökével többször is  
"összefutottunk" Fóton



Edzőként járt Fóton az egykori  
focilegenda Varga Zoltán



Kárpáti György kampányolni  
érkezett Fótra a művelődési házba

Szabó "Leslie" apukája Kisalagon lakik  
mi pesti lakásában kerestük fel.



Usztics Mátyás „Kisvárosban”,  
de nem „Angyalbörben”



Schmitt Pál a MOB elnöke Fóton  
jókedvűen beszélgetett velünk.

Pintér Tibor Fóton tartja lovait





## Szépirodalmi hasábkok

## Biztos fogódzók mentén

EGY FIATAL, MAGÁT "ÍROGATÓNAK" TITULÁLÓ HÖLGYET: IVÁNYI BERNADETTET MUTATJUK BE IRODALMI ROVATUNKBAN.



Egyfajta szigorúként jellemezhetnéknélvanyi Bernadett költészetének alapjait: a mércé kere-séséről, megtalálásáról és annak következetes alkalmazásáról van szó, amelyet munkássága minden területén megelhe-

tünk. Nem a megjelenés, hanem a kifejezés érvényességének lehetőségét keresi, ezért néhány válogatáson – köztük a Magyar Írók Nemzetközi Szövetségének "Visszhang" című antológiáján – kívül leginkább helyi felolvasóesteken találkozhatunk műveivel. Bemutatkozása vallomásos és lírai volta okán kértük a szerzőt, hogy saját szavával adjon képet lapunknak törekvéseiről:

„Gyermekkoromban költőnek készültem. Bár akkor még nem adta nagymamám útravalónak, csak most: 'Szíp szót adj az embereknek! Álmodom volt, hogy tanár legyek, ezért magyartanári szakra jelentkeztem és esztétikát tanultam. Szakdolgozataimat népmesékből és mesék tanításából írtam. Szeretnék bekapcsolódni abba a munkába, amit számos lelkes szakember végez, hogy a mesék betölthessék funkciójukat. „Írogató” emberként tagja vagyok a Fóti Irodalmi Alkotó Műhelynek, amely mostanra összetartó közösséggé kovácsolódott. Igyekszem elfogadni mindennapi kenyerem, hogy itt és most jelen lehetek és szemlélhetem a világot. Tiszta tekinteteket keresek, s találok, és a néptánc

lehetőségét, mert jelenléthez, örömhöz segítenek. Átéletheti az ember, hogy „áldott”, hogy mindez javára van. Nem elszigeteltként, hanem egységben létezik a világgal.”

A fent említett mércét, vagy más szóval a biztos támaszt és fogódzót a hit, a nagyanyai szép tanács jelenti, s az önmagáénak vallott, egyszerre mindenből részesülni és részt adni kívánó, efelé törekvő Weöres Sándor-útmutatás (Egy apokrif János-evangéliumból):

„Oldani vágyom és oldódni vágyom.  
Üdvözíteni vágyom és üdvözülni vágyom.  
Nemzeni vágyom és megfoganni vágyom.  
Dalolni vágyom és dallá válni vágyom.  
Mind táncoljatok!  
Ékesíteni vágyom és ékeskedni vágyom.  
Lámpád vagyok, ha látsz engem.  
Ajtód vagyok, ha zörgetsz rajtam.  
Ki látod, mit teszek, hallgasd el a munkám.”

Az idézett alkotást szívesen forgatja a szívében, mert emlékezteti, hogy "a látszat ellenére ez a kor, a ma kegyelemmel teli. Lehetőség van életadó találkozásokra."

Iványi Bernadett itt közölt verseinek közös motívuma is a fentiekben alapul: a találkozáson, amellyel rácsodálkozunk a másik személyre – a velünk élő, ám tőlünk különböző, a magányt magában hordozó, de általunk társas lényvé váló egyénre, akinek szemszögéből éppen mi magunk hordozzuk önmagunkban e jellemzőket.

L. I.

## IVÁNYI BERNADETT

## Ettőlőkben

Zsófinak, Áronnak

Ritkábban táplálalak.  
Faluról falura nem hordok kenyér-mondatokat, mag-szavakat.  
Mégis sokszor - nem várnád, nem is remélnéd, hogy - sok emlék újra jár bennem.  
Néha végigmosolygom magam, mintha Te tennéd.

Ez utcának is vége. Itt gondolok rád éppen és elmondanék valamit, amit végképp nem lehet.  
Egy tekintetedre megkönnyülnék, eltart pár napig: újra egyenes a hátam, egyenesek a gondolataim, hogy hamarosan újra vágyjam a köztünk lévő megváltódásra.

## Kövekké lenni

Igyekszem. Semmi sem mozdul.  
Kő kövön megpihen.  
Az áldás neheze szakad rám.  
Tekinteted ma a törvény.

Indulat nélkül, ítéletlenül szemlélem mi ez, mi amaz.  
Bennük a teremtést keresem.  
Ősz hajszaalak, nyitott tenyér,  
mindig megosztható kenyér.

A lényeg kívül s belül összeér,  
csend hallatszik távol s közel.  
Vízlelek magamban szüntelen,  
bár találkozásunk ritka ma.

Az út mutatja, hogyan lehet félni, vágyani, nekieredni.  
Mert léptek nélkül se félelem,  
se vágy, se semmi.

## Szent István-napi szabadtéri koncert a Fóti Szeplőtelen Fogantatás Templom Kertjében

(Esz esetén a templomban)

2008. augusztus 19., kedd, 19:30  
A SZIRT Együttes előadásában

## Fővédnökök

Gróf Károlyi László Úr és felesége  
Erzsébet Asszony valamint  
Sass Sylvia művésznő

## Műsor

Boch-Harnick, Brahms, Gershwin,  
Kálmán Imre, Kodály, Lehár, Monti, Mozart,  
Offenbach, Sarasate, J. Strauss, Wolf Péter  
valamint Andrassy Frigyes és Krisztina művei

Andrassy Krisztina – szoprán  
Sánta Jolán – mezzo  
Busa Tamás – bariton  
Andrassy Frigyes – basszus  
Nagy Béla – hegedű  
valamint

Mann György, Tóth Árpád – tenor  
Somogyi Zoltán, Zsigmond Géza – bariton

## Zongorán közreműködik

Andrassy Krisztina, Lengyel Andrea

## Műsorvezető

Sebők Sándor atya

A hangverseny alkalmából a Községi Házban kiállítjuk Sass Sylvia „Madonna és két angyal” c. festménytrilógiáját, melyet a művésznek ajándékozott a templomnak.

Internet: [www.szirtegyuttes.hu](http://www.szirtegyuttes.hu) AndrassyDuo  
Produkción

email: [info@szirtegyuttes.hu](mailto:info@szirtegyuttes.hu)

## Apróhirdetések

Kft-k, bt-k, magánvállalkozások könyvelése szakmai referenciákkal.

Tel: 06/20 4349-329

Vasalást, takarítást, gyermekfelügyeletet is vállalok! (péntek, szombat, vasárnap, hétfő)  
Tel: 06/20 3369-164

Külön bejáratú szoba, konyha, zuhanyzó házaspárnak kiadó. 45.000.-Ft+rezszi  
Tel: 06/20 3369-164

Francia nyelvoktatást, tolmacsolást, fordítást vállalom. Tel.: 06/30 6122-940

Fóton, a Mandarin Egészségházban pedikűrös szék kiadó. Érdeklődni a 06/30 996-8468 vagy a 06/30 246-3645 telefonszámon lehet.

## Társkereső

50-60-as, fiatalos társat kereső HÖLGYEKNEK keresek hasonló érdeklődésű, korú URAKAT! Minden korosztálynak segíték a párkeresésben. Személyre szabott, bizalmas közvetítés!  
06/30 228-4096

## Elment Fót kisbírója...

Örökre az égi szüretetekhez költözött városunk „kisbírója”

Magaslaki József, vagy ahogy mindenki ismerte: Pöpi tősgyökeres fóti vendéglátós családból származott. A vendéglátásban dolgozott, hiszen ő vezette sikeresen a „Hársfa”, aztán a „Szőke Tisza” vendéglőket Fóton, majd a szintúgy fóti, mégpedig a Vörösmarty téren lévő ABC üzletvezetője is volt. Tizennégy évvel ezelőtt Vargáné Madarász Erzsébet, a művelődési ház akkori igazgatónöje kérte fel a fóti szüretetek ceremóniamesteri beosztásaként is aposztrofálható „kisbíró” szerepkörére. Pöpi, vagy ha jobban tetszik, Pöpi bácsi végezte is a dolgát lelkesen, de az idei Fóti Szüret rendezvényen valakinek már át kell vennie a stafétabotot: Magaslaki József 2008 márciusában elhunyt. Pöpi kérése az volt, hogy hamvait szórják szét ott, ahol a legjobban érezte magát, a fóti hegyoldalban, kis birtoka közelében. Erre születésének évfordulóján került sor, a fóti hagyományörző lovasok teljesítették kérését.



## SZŰRŐVIZSGÁLAT A JÓ EGÉSZSÉG CENTRUM RENDELŐJÉBEN

**A** Jó Egészség Centrum Károlyi Kastély épületében lévő rendelőjében 2008. május 22-én szűrőnapot hirdettünk meg a tevékenységünkkel összefüggő érszűkületi és magas vérnyomásban szenvedő betegek részére.

A nap folyamán 26 beteg jelentkezését tudtuk elfogadni, de az érdeklődés ennek többszöröse volt.

A vizsgálaton 19 nő és 7 férfi beteg jelent meg. Ez feltétlenül a hölgyek egészségtudatosabb életzsemlését jelzi.

A betegek átlag életkora 53 év volt.

A megjelent betegeknek több mint a fele magas vérnyomásban szenvedett, érbetegség 5 betegnél volt kimutatható.

Az általunk használt MOFETTA és MICROSTIM berendezések ezen betegségek kezelésére szolgálnak. A megjelentek közül azonban sajnos kevés beteg vállalkozott rá, hogy állapotán javítson, pedig az eddigi kezelések igen biztató eredményt mutattak.

### A SZŰRŐNAP TAPASZTALATAI:

- » a hölgyek többet tesznek egészségükért, gyakrabban megjelennek a szűrővizsgálatokon,
- » a magas vérnyomás a betegek több mint felénél kimutatható volt,
- » a bizonyított érszűkület, illetve érelváltozás ellenére kevesen vállalkoznak a kedvező hatású fizioterápiás kezelésre,
- » alacsony volt a veszélyeztetett betegcsoport részvétele a szűrésen (középkorú, dohányzó, magas vérnyomású, cukorbeteg).

Sajnálattal tölt el, hogy a magas létszámú érdeklődés után a rászorulóknak közül is csak kevesen élnek kezelések lehetőségével.



## SEBESSÉGMÉRŐ KÉSZÜLÉK JÚLIUS HAVI VEZÉNYLÉSTERVEZETE

Nap	Napszak	Helyszín
1.	Délután	Göd, 2-es főút, Ady E. u.
2.	Délelőtt	Fót, Rákóczi u., Tessedik S.u.
3.	Délután	Fót, Szabó D. u., Németh K. u.
4.	Délelőtt	Dunakeszi, Széchenyi út, 2-es főút
5.	Délután	Dunakeszi, M 2 autótút
6.	Délelőtt	Fót, Vörösmarty tér, Keleti M. u.
7.	Délelőtt	Fót, Szabó D. u., Németh K.u.
8.	Délután	Göd, Kálmán u., Ady E. u.
9.	Délután	Göd, Hernád u., Nemeskéri u.
10.	Délután	Fót, Tessedik u., Rákóczi u.
11.	Délelőtt	Fót, Keleti M. u., Vörösmarty tér
12.	Délután	Dunakeszi 2-es főút, Rév u
13.	Délelőtt	Dunakeszi M 2 autótút
14.	Délután	Fót, Dózsa Gy. u., Vörösmarty tér
15.	Délelőtt	Fót, Dózsa Gy. út, Szabó D. u.
16.	Délután	Göd, 2-es főút, Béke út
17.	Délután	Dunakeszi, M 2 autótút, 2-es főút
18.	Délután	Fót, Németh K. u., Tessedik u.
19.	Délután	Fót, Keleti M. u., Dózsa Gy. út
20.	Délután	Dunakeszi, 2-es főút, Fóti út
21.	Délelőtt	Dunakeszi, Fóti út, 2-es főút
22.	Délelőtt	Fót, Keleti M. u., Móricz Zs. u.
23.	Délután	Dunakeszi, Széchenyi u., Hunyadi u.
24.	Délután	Göd, Ady E. u., Béke u.
25.	Délelőtt	Göd, 2-es főút, Ady E. u.
26.	Délután	Fót, Rákóczi u., Vörösmarty tér
27.	Délelőtt	Dunakeszi, M2 autótút, Hunyadi út
28.	Délután	Dunakeszi, Fóti út, Kossuth u.
29.	Délelőtt	Dunakeszi, 2-es főút, Rákóczi út
30.	Délután	Fót, Németh K. u., Szabó D. u.
31.	Délelőtt	Fót, Tessedik u., Keleti M. u.

## A vipera, a bomba és a traffipax

Fót forgalmas pontján egy éjjel-nappal nyitva tartó vendéglátó egységben szórakozott a hattagú társaság a nap hangulatos lezárásában reménykedve. A hangulatukkal nem is volt gond, hiszen nem e helyiségben emeltek aznap először söröspoharat a nem éppen csendes asztaltársaság tagjai. Többféle-

képpen képelték napjuk lezárását, de ami történt, az legsötétebb álmaikban sem fordulhatott elő: mintegy 11 óra tájban egy négytagú, napszemüveggel és kapucnival álcázott társaság toppant a helyiségbe és kérdés nélkül, viperákkal ütni kezdték a hattagú társaság tagjait, de csakis őket. A kocsmában velük egyidejűleg többen is szórakoztak, mást viszont nem bántottak. Az attak hozzávetőlegesen öt percig tartott. A támadás után a vérző fejű és általában annak okai előtt értetlenül álló társaság a rendőrségre telefonált, majd „testületileg” fejbőrvarrásra vonultak az ügyeletes orvoshoz. Az „action”-t relatíve szerencsésen vészelték át, hiszen a súlyos sérüléseket megúszták, már ha a vérző fej így aposztrofálható.



Sok kérdés merül fel az ügy kapcsán. Súlyos bűncselekményekkel kapcsolatban Kovács László, a Dunakeszi Rendőrkapitányság vezetője szokott kérdésünkre válaszolni, ami ezúttal is így volt:

– **Kovács úr, mit lehet tudni az ügyről?**

– A nyomozás folyik, ne szaladjunk előre a bűneset elemzésében, hiszen egyelőre a kihallgatásoknál tartunk. Nem szeretnék jóslásokba bocsátkozni, de amint biztosan tudunk valamit, a FÓTCAFE olvasói azonnal megtudják majd.

– **Egyelőre köszönjük és várjuk a híreket.**

## Bombariadó

2008. június 12-én a Somlyó-hegy 2102. út felé eső felén, a gerinc közelében találta egy roncskutató-természetjáró a fényképeken látható 88 mm-es, II. világháborús német légvédelmi repeszgránátot.

A történet nem volt veszélytelen, hiszen a gránát orra hiányzott, de gyújtószerkezete működőképes volt. Másnap a tűzszerekkel együtt a fóti rendőrök felmentek a hegyre, a szakemberekkel együtt kézben lehozták (a fóti rendőrök nem érezték magukat túl jól ez idő alatt...), majd a hegy lábánál biztonságos körülmények között megsemmisítették egy jó adag TNT segítségével.

**Novák Gábor Zsolt rendőr-alezredes, fóti őrparancsnok:**

– **Kérem a lakosságot, ha robbanótestnek látszó tárgyat talál, ne piszkálják, ne vigyék haza, ne tegyék be a vitrinbe! Kérem, jelezzék a rendőrségnek. Ezt nagyon komolyan kell vennünk, hiszen az életünkbe is kerülhet.**



Fót, Kossuth köz 1. (Tüzép mellett)

**PETROLINO BENZINKÜT**  
Fóton a legolcsóbb



# C-vitamin: A csodálatos kozmetikus



NAPJAINKBAN EGYRE TÖBBET FOGLALKOZUNK A SZÉPSÉGGEL.

EZ ÉRTHETŐ, HISZEN A SZÉPSÉG ÉS AZ ÁPOLTSÁG AZ ELSŐ DOLOG, AMIT ÉSZREVE SZÜNK, AMIKOR TALÁLKOZUNK EGY MÁSIK EMBERREL, VAGY LÁTUNK VALAKIT ÚJSÁGBAN, TV-BEN. EZÉRT AZTÁN AZ IGÉNYES EMBEREK IGYEKEZNEK SZÉPEK, ÁPOLTAK MARADNI. NEM CSAK A HÖLGYEK, AZ URAK IS.

**De hogy jön a képbe a C-vitamin?**

Nos, úgy tűnik, a C-vitamin a természet egyik legjobb kozmetikusa. Egyre többet halljuk, hogy a bőr szépsége, feszessége a kollagén-tartalomtól függ. Ez igaz.

**De mi az a kollagén, és mi köze hozzá a C-vitaminnak?**

A kollagén egyfajta fehérje, amelyből nagyon sok található a bőrben, az ízületekben és a csontokban.

**Jelentése:**

Koll = kocsonya,

Gén = képző, csináló.

Kollagén = kocsonyát csináló.

Ezért főznek a kocsonyába sok csontot és bőrt a háziasszonyok. Ha elég kollagén fű ki belőlük, jól megköti a leves levét, és igazi „rezgős” kocsonya lesz.

Ezek szerint a kollagén képes megkötni a vizet. Közismert koz-

metikai kifejezéssel élve szükséges a hidratáláshoz, azaz a víz megkötéséhez.

Egyfajta nagyon rugalmas, hálós szerkezetet képeznek. Aki mostanában festtetett otthon, láthatta, hogy a repedéses falakra a festők alá egyfajta hálót húznak a festők, arra kenik a festéket, és többé nem repedezik meg a fal.

Hasonlóan működik a bőr is. A kollagén a háló, a víz a festék. Ha mindkettőből elegendő van, nem repedezik, ráncosodik a bőr.

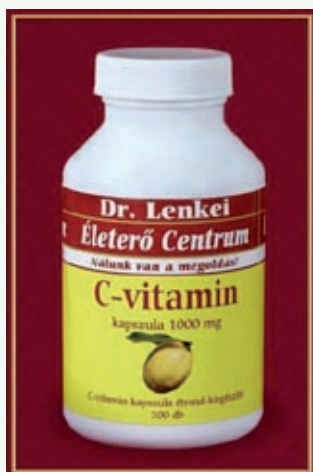
És itt jön a képbe a C-vitamin. A kollagén termeléséhez a szervezetnek sok-sok C-vitaminra van szüksége.

Dr. Matthias Rath, az Új Egészségkultúra egyik élharcosa így fogalmaz: „Minél több a C-vitamin, annál több a kollagén...”



A test nem felejt el kollagént előállítani. A kérdés csak az, rendelkezik-e elég C-vitaminnal ahhoz, hogy ezt megtegye.

Szent Györgyi Albert, aki Nobel-díjat kapott C-vitaminnal kapcsolatos kutatásaiért, kezdetben minimálisan 1000 mg, azaz 1 gramm C-vitamint javasolt, de később saját is maga ennek többszörösét szedte. Még idős korában is üde volt, fiatalos, sugárzó. Szinte nem volt ránc az arcán.



**ÜGYELJEN EGÉSZSÉGÉRE, ÜGYELJEN SZÉPSÉGÉRE,  
ÉS TUDJON MEG MINÉL TÖBBET A VITAMINOK JÓTÉKONY HATÁSÁIRÓL!**

## Dr. Lenkei Vitamin

– Pólus Center  
(Tesco mellett)  
06-1-416-1188

– Fóti Cora  
(1-es bejáratnál)  
06-27-395-220

[www.drlenkei.hu](http://www.drlenkei.hu)



**CSATORNATISZTÍTÁS  
DUGULÁSELHÁRÍTÁS**  
Professzionális szinten  
**06 / 30 3346-207**







**MINŐSÉGI KLÍMÁK**  
többéves garanciával!



**EGYEDI MEGOLDÁS?**  
segítünk szakértelmünkkel



**PERFEKT KLÍMA BAU**  
keressen Ön is bennünket!

## Perfekt Klíma Bemutatóterem

2151 Fót, Móricz Zsigmond utca 4. (az OMV benzinkútnál)

Telefon: 06 (27) 363 948

Telefax: 06 (27) 363 948

**perfekt klíma**  
minőségi klímák, megfizethető áron

Mobiltelefon: 06 (20) 944 1877

06 (20) 396 4671

06 (30) 971 3836

A globális felmelegedés, az éghajlatváltozás, az egyre forróbb nyarak sok embert ösztönöznek arra, hogy házukba, lakásukba ne csak fűtő-, hanem hűtőrendszereket is tervezzenek, vásároljanak. A 40 fokos kinti kánikulában egy padlástéri lakás pihenésre alkalmatlanná válik. Az emberek ilyenkor bevásárlóközpontban vagy szaküzletben vásárolják meg klímaberendezésüket. Ha szaküzletbe kopogtatnak be, mindenképpen okosabban döntenek, mert ott olyan tanácsokkal láthatják el a felhasználókat, amelyek megkönnyítik a megfelelő típusú, teljesítményű és energiaosztályú légkondicionáló berendezés választását.

Itt vagyunk a Perfekt Klíma Bau Kft. bemutatótermében Fót, a Móricz Zs. u. 4. sz. alatt. Első benyomásként megállapítható, hogy komoly szakmai háttér motiválta a bemutatóterem-szakkereskedés létrehozásakor. A falakon a legújabb, legmodernebb klímaberendezések beltéri egységei láthatóak. Többek között az LG ART COOL inverteres, hőszivattyús oldalfali Gallery néven ismert cserélhető homlokpanel képes modellje, a Midea ugyancsak inverteres DC kompresszorral, választható színes előlappal szerelt modellje. De mit is jelentenek a fenti műszaki kifejezések?

– Az érthetőség kedvéért ismerkedjünk meg az általánosan alkalmazott kifejezések szakmai tartalmával. A hagyományos készülékeket a felhasználói kör fixfordulatúként ismeri leginkább.

### Mit is jelent ez?

– Fixfordulatúnak nevezzük az olyan berendezést, amelynél a váltakozó áramú motor fordulatszáma az elektromos hálózat frekvenciájától és a pólusszámtól függően változik, mindaddig, amíg a berendezés hőfokszabályozója „BE” kapcsolt parancsot

ad a kompresszornak, a beállított hőmérséklet elérésekor pedig „KI” kapcsolja azt. Ebben az esetben a hőfokszabályzó differenciája határozza meg a hőmérséklettartás minőségét, a berendezés relatív üzemidejét, az energiafogyasztást. Különös figyelmet kell fordítani az indítási áramfelvételle, ami jelentősen magasabb értékű, mint az adat-táblán megadott üzemű áramfelvétel.

### És az inverteres klímaberendezések?

– A hagyományos klímakészülékektől eltérően az inverteres berendezések a pillanatnyi hűtési vagy fűtési igényeknek megfelelően szabályozzák a kompresszort, a ventilátorok fordulatszámát és így a légkondicionáló teljesítményét. Ezzel jelentős energia-megtakarítást eredményeznek, ami a legmodernebb DC inverteres kompresszorral működő berendezések esetében a 40-50%-ot is elérheti.

### Vagyis ennyivel kevesebbet kell fizetni a villanyszámlásnak a klíma üzemeltetéséért?

– Igen, és emellett csendes, egyenletes hőmérséklettartású, az elektromos hálózatot kímélő, nagy energiahatékonyágú esztétikus berendezést mondhatunk magunkénak.

**Gondolom a Kedves Olvasóink figyelmét sikerült alaposan felkelteni a leírtakkal, olyannyira, hogy mihamarabb felkeresik a Perfekt Klíma Kft Móricz Zs. u. 4. sz. alatti bemutatótermét.**

– Engedtesse meg jegyezni, hogy az interjú „szűk” keretei között csak ízelítőt kívántunk adni a szakkereskedés általi információs, kommunikációs eszköztárunkból. A személyes kapcsolattartás számunkra elsődrendű feladat. Cégünknek a leghitelesebb reklám a vásárló meglegedettsége, öröme. Elköteleztünk vagyunk a környezetkímélő klímaberendezések és klímarendszerek ajánlása és forgalmazása mellett. Behatóan foglalkozunk a megújuló energiaforrások mind szélesebb körben való elterjesztésével, az energiahatékonyág mindennapi életünkre gyakorolt hatásainak megismerésével, jelentőségével. Internetes honlapunkon rendszeresen szakmai cikkekkkel igyekszünk olvasóink ismereteit bővíteni, vásárlási szándékuk előtt hasznos információkkal szolgálni. Szakembereink magas színvonalú felkészültsége és munkaintézetése, valamint a cégvezetés megbízható üzletviteli gyakorlatának köszönhetően értékesítési és szolgáltatási tevékenységünk folyamatosan bővül.



**MADÁRKA  
MAGÁNÓVODA**

1151 Budapest Platán u. 4

Tel: 306-5631

www.madarka.hu

Óvodánk várja a jelentkezőket 2.5 éves kortól  
Családias, barátságos környezetben, kis létszámú csoportokban, egyéni differenciált fejlesztési tervvel, színes változatos programokkal.

Úszás, korcsolya, angol, néptánc, TSMT torna,  
logopédia, barkácsolás,  
Szülőknek tanácsadás pszichológus bevonásával.

**ÉRDEKLŐDÉSÜKET VÁRJUK:**

Tel. 306-5631, 06/30-240-0529





Veresligetben, csendes környezetben  
700-1200nm-ig  
**ÖSSZKÖZMŰVES  
ÉPÍTÉSI TELKEK  
ELADÓK!**



Három lakásos sorházakban  
110-120nm-es,  
tetőtér-beépítéses lakások  
akciósan leköthetők

Tel: (20) 338-9375  
www.unitop.hu

## CSERÉPKÁLYHA - KANDALLÓ CSEMPEVARÁZS

Dunakeszi, Fő út 98.

Nyitva: Hétfő-péntek 9 - 17 Szombat 8 - 12  
Tel: 06-27-631-583; 06-30-913-6989



Cserépkályhák  
kandallók  
búboskemencék  
kerti grillek  
tervezése, forgalmazása, építése.

Központi fűtésre köthető kandallóbetétek kaphatók.  
Cserépkályha átrakást vállalunk.

Kivitelező :

Koch Tibor 06/30 394-7862

Kandallóburkolatok  
akár 50%-os kedvezménnyel



## PAR KERT Kft.

www.parkert.hu Fót, Károlyi u. 42.

Park és -kertépítés, szaktanácsadás  
Fák, örökzöldek, kellékek árusítása  
Tel: (30) 203-5699

Gépi földmunka  
Földhordás

Tereprendezés  
Betontörés

Térburkolás,  
viacolor lerakása



Bobcat árokásó  
bérelhető



Tel: (30) 203-5696



Molnár Péter  
FÖLDMÉRŐ MÉRNÖK

MOLNÁR ÉS TÓTH FÖLDMÉRÉSI ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

2100 Gödöllő, Kikerics utca 10. Fióktelephely: 2151 Fót, Nagy Lajos kir. útja 21.  
Tel./fax: (27) 395-179, Mobil: (30) 9 713-988

## SZOBAFESTÉS MÁZOLÁS TAPÉTÁZÁS

Megbízható szakember  
korrekt áron, minőségi garanciával.

Kisebb munkákat is rövid határidővel,  
fóliatakarással, bútormozgatással.

Díszítőelemek ragasztása  
(stukkó, rozetta, álmennyezet)



Ingyenes felmérés! Telefon: 06(30)304-3934



## A foci alsóházából jelentjük Idényvég, „stílszerű” befejezéssel

CSAPATAINK AZ UTOLSÓ KÉT FORDULÓBAN IDÉNYVÉGI FORMÁT MUTATVA FEJEZTÉK BE BAJNOKI SZEREPLÉSÜKET, ÍGY AZTÁN A HELYI SZURKOLÓKNAK NEM SOK ÖRÖME TELT A ZÁRÁSBAN. MINDEZ AZONBAN MÁR NEM BEFOLYÁSOLTA ÉRDEMBEN A SZEZON MEGÍTÉLÉSÉT: AZ FSE ÍGY IS, ÚGY IS TRAGIKUS SZEZONT PRODUKÁLT, MÍG A KISALAGIAK A GYENGE BEFEJZÉS ELLENÉRE A REALITÁSOKNAK MEGFELELŐEN SZEREPELTEK.

A fótiai a kiesés ellen küzdő vácrátóiak otthonában szenvedtek balszerencsés vereséget az utolsóelőtti körben: két csúnya védelmi hiba után beszédett két gyors gól, mieinket sújtó durva játékvezetői tévedések, elhibázott helyzetek és túl későn érkezett szépítőgól – az egész idénynek jellemzőbb lenyomatát, mint ez a 90 perc, keresve sem találhatnánk... Az Isaszeg elleni zárásról még ennyi jót sem lehet elmondani: a jobb képességű középcsapat – azzal együtt is, hogy egyik védőjük a saját kapuját is bevette – könnyedén érvényesítette a papírfótiak teljesen elkedvetlenedett csapatunk ellen, s a fótai labdarúgás többször taglalt abszolút mélypontját elérve talán nem naivitás azt hinni, hogy innen már csak felfelé vezethet az út...

A kisalagiak négyes győzelmi széria után látogattak két jobb képességű csapathoz az esélytelenek nyugalmával. A nyugalommal aztán nem is volt probléma, de izgulnivalója az aktuális ellenfélnek sem akadt: a gödöllői egyetemisták félgózzal is sima győzelmet arattak kapura szinte teljesen veszélytelen csapatunk ellen, Vácdukán pedig nem túl komoly hozzáállással „sikerült” beállítani az idei negatív rekordot. A találkozóra fordított pályaválasztás mellett került sor (erről lapunk is csak későn értesült), így a hivatalos jegyzőkönyvekben hazai pályán elszenvedett csúnya zakónak számít a bronzérmes gárda mieink elleni – a viharos Medárd-nap okán a 75. percben véget ért – jutalomjátéka. A KSC azonban így is két helyezéssel és tíz megszerzett ponttal teljesítette túl tavalyi szereplését: panaszra tehát nincs okunk.

## Érmes veteránok, „futottak még” fiatalok

Véget értek a különböző korosztályos küzdelmek is, amelyek közül a legnagyobb örömet kétségtelenül a váci körzeti „B” osztályban szereplő öregfiúk okozták: a bajnok Órbottyán mögött a Kisalag szerezte meg a 2., a Fót pedig a 3. helyet – szeretettel gratulálunk az ezüst- és bronzmedálkhoz! Ifjúsági fronton sajnos nem ilyen biztató a helyzet, csapataink a mezőny második felében zártak: a fóti fiatalok a 11. helyezést érték el a felnőttkével megegyező mezőnyben, míg a kisalagiak 9 csapatos csoportjuk 7. helyén végeztek.

*A következő idény bajnoki küzdelmei augusztus végén kezdődnek, amelyekkel lapunkban továbbra is foglalkozunk, újságunk egy hónapos nyári leállása alatt pedig friss hírekkel és a teljes sorsolással megújuló honlapunkon találkozhatnak a Tisztelt Olvasók: [www.fotcafe.hu](http://www.fotcafe.hu).*

Luzsicza István

### PEST MEGYEI II. OSZTÁLY, VÉSNÖK-CSOPORT:

#### 25. forduló: Vácraót KSK – Fóti SE 2-1 (2-0)

Fót: Nádas T. – Barna G. (Csifári M.), Pazar K., Szatmári L., Orosz G. – Szász I. (Salánki J.), Czill B., Görbe T., Ernyes I. – Horváth P., Puskás T.  
Gólszerzők: Puskás T.

#### 26. forduló: Fóti SE – Isaszegi KSK 1-4 (0-2)

Fót: Nádas T. – Barna G., Pazar K., Orosz G., Görbe T. (Salánki J.) – Szász I., Czill B., Szatmári L., Ernyes I. (Báló Zs.) – Horváth P., Puskás T.  
Gólszerzők: öngól

### A MEGYEI II. OSZTÁLY VÉSNÖK-CSOPORTJÁNAK VÉGEREDMÉNYE

1.	Erdőkertesi SE	26	19	4	3	79	28	61
2.	Aszód FC	26	18	6	2	77	37	60
3.	Verőce SE	26	16	6	4	77	38	54
4.	Kisnémedi	26	16	2	8	69	45	50
5.	Mogyoród KSK	26	12	8	6	55	40	44
6.	Pomáz-ICO SE	26	11	8	7	58	41	41
7.	Isaszegi KSK	26	13	1	12	50	53	40
8.	Kerepesi LSE	26	10	3	13	52	64	33
9.	Dunabogdány SE	26	8	4	14	39	59	28
10.	Vácraót KSK	26	7	5	14	45	61	26
11.	Tahitótfalui SE	26	7	2	17	40	69	23
12.	PENTA-Szobi SC	26	6	5	15	42	64	23
13.	Püspökhatvan SE	26	5	5	16	35	64	20
14.	Fóti SE	26	2	5	19	25	80	11

### PEST MEGYEI III. OSZTÁLY, BELUGA SPORT-GÖDÖLLŐI CSOPORT:

#### 25. forduló: GEAC – Kisalag SC 4-0 (2-0)

Kisalag: Csepi K. – Fűher T. – Borotvás Cs., Kalászi T., Cservena V. – Kovács Gy., Tóth Zs., Kovács P., Wiszt P. – Karlovszky F., Mái S.

#### 26. forduló: Vácduka KSK – Kisalag SC 9-1 (5-1)

Kisalag: Csepi K. – Fűher T. – Vass L., Botos Z. (Wiszt P.), Cservena V. – Kalászi T., Tóth Zs. (Kunszabó G.), Márkus L., Kovács Gy. – Karlovszky F., Mái S.

Gólszerzők: Tóth Zs. (11-eső)

### A MEGYEI III. OSZTÁLY BELUGA SPORT-GÖDÖLLŐI CSOPORTJÁNAK VÉGEREDMÉNYE

1.	Szód	26	23	2	1	81	18	71
2.	Iklad	26	22	2	2	123	28	68
3.	Vácduka	26	21	2	3	94	25	65
4.	Csomád KSK	26	18	4	4	90	45	58
5.	Gödöllői EAC	26	16	3	7	81	39	51
6.	Kistarcsa	26	12	4	10	61	44	40
7.	Csévár	26	10	3	13	52	58	33
8.	Kisalag	26	10	2	14	39	73	32
9.	Váchartyán	26	9	4	13	52	60	31
10.	Püspökszilágy	26	8	2	16	39	73	26
11.	FC Csomád	26	6	3	17	37	76	21
12.	Szada	26	4	2	20	35	68	14
13.	Galgagyörk	26	3	0	23	31	127	9
14.	Galgamácsa	26	0	5	21	27	108	5



2008. június 7-én a Gödöllőn megrendezett Pest Megyei Diákolimpia Vívó Bajnokságon férfi törben a Fáy András Iskola csapata szenzációs vívással első helyezést ért el.

**A csapatban vintak:**  
Póczak Bence (Fáy Iskola), Spunner Ádám (Fáy Iskola), Molnár Gergő (Waldorf Iskola)

**Az egyéni számokban** is igen szép eredmények születtek különböző korosztályokban a fóti vívók részéről:

- 3. hely:** Póczak Bence (Fáy Iskola), Spunner Ádám (Fáy Iskola), Molnár Gergő (Waldorf Iskola), Péter Viktor (FÖKE)  
**2. (7.) hely:** Zászkaliczky Réka (Fáy Iskola)  
**5. hely:** Józsi Gyöngyvér (FÖKE)  
**6. hely:** Lovistyék Bálint (FÖKE), Fricz Diána (Garay Iskola)  
**7. hely:** Nagy Soma (FÖKE)  
**8. hely:** Monostori Dániel (FÖKE)

Dicséret és gratuláció a diákoknak!

Czakkel István



**A** Főti SE szerepléséről és a következő szezon elvárásairól **Lisai József elnököt és Mózes Imre vezetőedzőt**, míg az elmúlt fél év személyes tapasztalatairól a komoly élvonalbeli múlt után a csapatot igazoló **Horváth Pétert** kérdeztük. A gyászos szezonhoz hozzátartozik, hogy az utolsó mérkőzés előtt Faragó Csaba, az FSE középpályása hosszú nyílt levéllel kereste meg szerkesztőségünket (amelyet terjedelme miatt nem áll módunkban leközölni), s amelyben Mózes Imrét, illetve a tréner szakmai-emberi kvalitásait jelöli meg a kudarcok legfőbb felelőseinek. A csapat vezetői ezzel az üggyel azonban hosszabban nem kívántak foglalkozni, tekintettel a nyilvánosságához forduló játékos várható távozására, valamint a jövővel kapcsolatos feladatokra.

### „Budapestet szeretnénk indulni”

- Tapasztalatlan, amatőr alapokon működő csapatunktól nagy csodákat nem lehetett várni. Tavasszal legalább már a hozzáállás megfelelő volt, ősszel még kisebb vagyont kellett befizetnünk a sárga és piros lapok miatt. Szeretnénk a jövőben is saját nevelésű, főti gyerekekre alapozni egy-két rutinosabb játékos vezérlete mellett, idén is több ifjúsági játékos épült be a csapatba, még ha sokszor kényszerből is. De látom bennük a szíkrát, a jövőben többet is ki lehet hozni belőlük.

**Úgy hírlík, a kiesés ellenére sem a Pest megyei harmadosztályban fog szerepelni jövőre a csapat.**

- A Budapest-bajnokság valamely osztályában szeretnénk indulni, akár saját jogon, akár más egyesülettel együttműködve, mert több pesti kiscsapat is az ellehetetlenülés határán áll. Kis távolságokra kellene csak utaznunk, és korosztályos csapataink is több verseny lehetőséghez jutnának a fővárosi bajnokságok jóvoltából. Egyelőre még tárgyalásban állunk, de július elejéig, a nevezési határidőig minden le fog zárulni.

### Van-e edzőkérdés az újabb utolsó hely után, várhatóak-e egyéb változások?

- Mózes Imi munkájára továbbra is számítunk ugyan az egyesületnél, de elképzelhető, hogy már nem a felnőtt-csapat mellett. Konkretumot egyelőre még nem tudok erről mondani, mint ahogy a csapatot érintő változásokról sem, de kisebb játékosmozgások elképzelhetőek. Azt viszont mindenképpen szeretném elérni, hogy Horváth Péter maradjon a csapatnál, bármilyen segítői minőségben is, de még az sem kizárt, hogy továbbra is a gyepen.

### „A sorsomról a vezetőség dönt”

- Nagy differencia volt az őszi és a tavaszi szezon között, nyerhető meccseket buktunk, sok helyzetet hagytunk ki hétről hétre, rutintalanok voltunk. Ez a sikertelenség fő oka, még akkor is, ha a bírók is rendre ellenünk fújtak és sokszor balszerencsések is voltak.

Pedig maga a játékosállomány szerintem megfelelő a középmezőnybeli csapatokénak.

### Mennyi ebből az edző felelőssége? Milyen mértékben kell elvinni a balhét?

- Nem vitás, megvan a felelősségem, hiszen a szakmai munkáért én felelek, még ha meg is volt kötve a kezem. Ráadásul a körülmények miatt mindenkire szükségem volt, így a bomlasztó játékosokat is kénytelen voltam eltűrni, ez pedig sem a hangulatnak, sem az edzői tekintélynek nem tett jót. S az is igaz, hogy nem vagyok a kimondottan korbácsos típusú tréner, de jövőre keményebben kell fognom a gyepelőt, ha még az én feladatom lesz.

### Azaz a kudarcok sem tántorítottak el, maradnál az FSE kispadján? Segyáltalán: maradhatsz?

- A kudarcokat bírom, csak a családom viseli egyre nehezebben, de ha rajtam múlik, folytatnám munkát. Az én sorsomról viszont előbb a vezetőségnek kell döntenie.

### „Idegesít a vereség”

**Horváth Péter** 236 NB I-es mérkőzés és 80 gól után, 38 évesen lett a főti csikócsapat tagja a tavaszi szezon kezdetén Pályafutása alkonya azonban talán még az ilyenkor megszokottnál is élesebb minőségi váltással járt – az elmúlt fél évről kérdeztük a rutinos csatárt.



### Sokan mondták érkezéskor, hogy egy fecske nem csinál nyarat. Igazuk lett... Hogyan élted meg mindezt?

- Nem érzem, nem éreztem magam rosszul a csapatnál, még ha sikertelenül is szerepeltünk. A legnagyobb gond a versenytapasztalat hiánya volt, bár egy-két játékosnál hozzáállásbeli gondokat, motiválatlanságot, sértődöttséget is láttam, ez pedig semmilyen szinten nem vezet jóra. De szeretem a játékot, nem bántam meg, hogy belevágtam ebbe a kalandba lakóhelyem csapatánál, hiszen 2001 óta itt is élek Fótan. Még Balogh Sándornak ígérektem el, Sanyi bácsi váratlan halála után pedig úgy éreztem korrektnak, ha tartom a szavam. Szeretném viszont elmondani, mivel különböző mendemondákat hallottam már én is, hogy sem Balogh Sándortól, sem mástól nem kaptam egy fillért sem, ugyanolyan amatőr alapon játszom itt, mint bárki más a csapatból.

### Motiváltsággal azonban se így, se úgy nem volt gond, sokszor Te szakadtál meg leginkább a pályán. Pedig az ellenfél védői sem tiszteltek különösebben...

- Engem a mai napig idegesít a vereség: játszak bárhol is, nyerni akarok. Az egy szerzett gólokat viszont a védők durvaságai ellenére is keveslem, bár több gólpasszt is adtam. De talán a bírók felkészültsége a legcsapnivalóbb ebben az osztályban, mert nemhogy a támadófutballt nem segítik, de még szinte a szabályokat sem ismerik, vagy nem alkalmazzák. Így elég sokat feküdtem, gyakran következmények nélkül.

### S hogyan tovább?

- Szívem szerint pihennék, több meccset is fájdalomcsillapítókkal játszottam végig, de végleges döntést még nem hoztam. Sok múlik azon, mik az FSE további szándékai. Lehet, hogy Lisai József segítségemet kéri a klubnál, s ha tudok, segítek is szívesen. De ha azt kéri, hogy játszak még, mert a pályán van rám szükség, talán még azt is elvállalom, mert szeretem annyira ezt a játékot...

### „Akit lehetett, legyőztünk”

**A Kisalag SC 2007/2008-as idényét Szebeni Ferenc elnök-edző – vagy maradjunk a korábban használt titulussal: mindenes – értékelte.**

- A tavaszi szereplésünkkel maximálisan elégedett vagyok, a verhető csapatok közül egy kivétellel mindenkit legyőztünk, s majdnem mindenkit megelőztünk, akit lehetett.

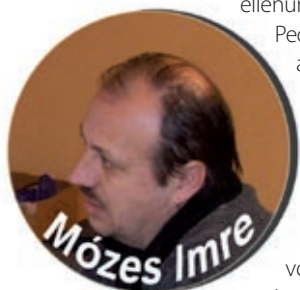
### Akadtak azért gondok: létszámproblémák, az élcapatok ellen nagy vereségek...

- Ezen a szinten ez szinte mindenhol így van, ahol csak saját erőre támaszkodnak, mint ahogy az is, hogy minden meccsen más a hangulat, a hozzáállás. Ez nem bánt különösebben, mert már szinte nem is a sportról szól: aiktól kikaptunk, csak névleg amatőrök, de majd egyszer ott is elfogy a pénz, s lehet, jövőre már ők nem tudnak kiállni, és ők kapnak tőlünk kilencet... Mi viszont megmaradunk helyieknek, nagyobb változások nélkül, bár a negyven fölötti játékosokkal, Tóthtal, Márkussal kell még egyeztetni, mennyit tudnak vállalni a jövőben.

### Többen kiöregedtek az ifjúsági csapatból, egy kezdőcsapatra való játékos sem nagyon maradt. Lesz jövőre is kisalagi ifi?

- Öten léptek ki a korosztályból, kell a helyükre öt-hat srác, mert szeretném továbbra is versenyeztetni a fiatalokat. Barátaimmal, segítőimmel nyáron utcabajnokságot tervezünk a kisalagi pályán, ahol jó lenne, ha a „rég motorosokon” kívül feltűnne néhány fiatal srác is. Ezen a szinten nem kell előképzettség, bárkit szívesen látunk a 14-20 éves korosztályból. Remélem, a szövetség nem kényszeríti bele a csapatot a számunkra tavaly is értelmetlen megyei kupaselejtezőbe, s akkor normális időbeosztással lebonyolíthatjuk ezt a helyi tornát.

Luzsiczka I.







**Ígéretünkhöz híven folytatjuk sorozatunkat a márciusban nyílt Mandarin Egészségház szolgáltatásairól. Kecse-**

**méthy Ildikó kozmetikust kérdezem a cellulitről és a STYX aromaterápiás testtekerreléséről.**

### Mi a cellulit?

A cellulit (narancsbőr) olyan tízszeresére duzzadt zsírszövetek összessége a bőr alatti zsírszövetben, melyek anyagcsere végtermékek, sejtmergek és salakanyagok lerakódásával keletkeznek. Nem betegség, hanem kozmetikai probléma. Kialakulásának sokféle oka lehet: hormonális kezelések, túlsúly, gyenge kötőszövet.

### Hogyan keletkezik a cellulit?

A nyirokpálya zavart szenved, zizenő (ödéma) keletkezik a kötőszövetben. Ennek következtében az anyagcsere végtermékek, a salakanyagok és mérgeanyagok már nem tudnak teljesen elszállítani és kitégurtnak a zsírszövetek.

### Felsorolná, mely okok vezetnek a cellulit kialakulásához?

- túl kevés folyadékfelvétel
- mozgáshiány
- vérellátási zavarok
- erős hormonális ingadozás
- túl sok női nemi hormon
- veseelégtelenség, anyagcsere problémák

### Hogyan kezeljük a cellulitot?

Egy átfogó alternatív kezelési móddal, az illóolajok és a speciális sztreccsfólia kombinációjával. Valamint a STYX testformáló gél segítségével, amely zsírégető, vérkeringést serkentő, salaktalanító, és kötőszövet erősítő hatású. Az aromaterápiás melegítő takaróval az anyagok hatása

fokozható, a kezelési idő lerövidíthető. Az illóolajok hatásai:

- salaktalanító
- vérkeringést serkentő
- méregtelenítő
- bőrszerkezet erősítő, bőrfeszítő
- sejtmeújító

### Hogyan hat a STYX aromaterápiás testtekerrelés?

A módszert diétával és mozgásterápiával kiegészítve eredményesen alkalmazhatjuk narancsbőr kezelésére, petyhüdt bőrnél és a makacs problémás területekre. A szakszerűen kivitelezett kezelés során nyomást



alkalmazunk a kezelendő felületre és megfelelő módszerrel eltávolítjuk a vénás vérkeringésből a véredényeket elzáró felgyülemlett mérge- és salakanyagokat.

Az aromaterápiás testtekerrelés fokozza az anyagcserét, csökkentve ezáltal a folyadékviisszatartást és a salakanyagok lerakódását a bőr alatti zsírszövetekben. A kötőszövetek szerkezete erősödik, rugalmasabbá válik, és láthatóan kisimul. Kedvezően befolyásolja a terhességi csíkokat, a lilás seprűvénákat és kezdődő visszértágulatokat. Az eredmény egy láthatóan simább és feszesebb bőrkép, azonnal mérhető kerületcsökkenéssel.

### Mikor ajánlott a STYX Naturcosmetic testtekerrelő kezelési programja?

- cellulit
- makacs zsírpárnák lebontása

- petyhüdt bőr feszesebbé tétele
- erős kötőszöveti megbetegedések
- a bőr túlzott kinyúlása utáni csökkenés: terhesség vagy diéták után
- fogyás

A program fogyasztó hatása fokozható az egészségházunkban működő infratrénernél. Az infratréner (vagy infrabicikli) egy forradalmian új technológia a cellulit ellen. Rendkívül hatásos eszköz a méregtelenítés és a testsúlycsökkentés terén illetve az alakformálásban is, mivel a kezelése alatt jelentős mennyiségű mérgeanyagokkal telített folyadék távozik a szervezetből verejtékezés útján. Szigorú pulzus kontroll mellett egyénre szabott edzést állítunk össze

vendégeink részére. A berendezésben 40-50 percet kell eltölteni könnyű tekeréssel, ezalatt szervezetünk 600-800 kalóriát éget el, ami egy 15-17 km-es futótréningnek felel meg. Az intenzív 15 kezelésből álló kúra várható eredménye 3-8 kg fogyás.

### Az egészségház szolgáltatásai:

- GYÓGYTORNA
- MASSZÁZS
- KOZMETIKA
- INFRATRÉNER
- PEDIKÚR-MANIKÚR



**M A N D A R I N**  
E g é s z s é g h á z

Ez a kupon kozmetikánkban 400 Ft kedvezményre jogosítja Önt



## Műszaki vizsgáztatás helyben

- Eredetiségvizsgálat
- Zöldkártya
- Autómentés, javítás
- Kárfelvétel
- Teljeskörű biztosítási ügyintézés
- Lakatosmunka, fényezés
- Kötelező és casco biztosítás kötés
- Gépjármű átírási ügyintézés

**FARKAS ÉS TÁRSA 2004 KFT**  
2151 Fót, Hargita u. 66.

Tel: (27)363-673 mobil:(20)938-3517

 **Unitop**  
KÖZMŰ ÉS BETONÜZEM

**VERESEGYHÁZ, IPAR U.2.**

(A körforgalomnál)

Telefon/fax: (28) 387-509

Mobil: (70) 9413 709

**AKCIÓ !** (Áfás árak)

- Gyephézagos rácskövek 60x40x10	408Ft
- Járólap 40x40x6	264Ft
- Vízóra akna	26.400Ft
- Kerítésoszlop	1.320Ft

Zsalukövek - pincefalazó elemek - szegélykövek  
0-24 kavics - vakoló homok - termőföld eladás szállítással  
gépi földmunka - tereprendezés - pinceföld kitermelés

**Transzportbeton, betonkiszállítás**  
mixeres és billenős autóval és  
betonszivattyúzás

**17 szobás panzió, 40-45 férőhely,**  
2-3-4 ágyas szobák, TV-vel

**200 fős rendezvényterem**  
családi és céges rendezvényekhez

**Étterem magyaros jellegű**  
konyhával, de specialitásokkal is

**Esküvők rendezése óriási**  
tapasztalattal, segítőkészséggel

**Saját parkoló, a ház előtt,**  
online foglalási lehetőség

## RING FOGADÓ

Mogyoród, Gödöllői út 77.  
[www.ringfogado.hu](http://www.ringfogado.hu)

Tel./Fax: 06(28)440-556  
email: [birohaza@vnet.hu](mailto:birohaza@vnet.hu)





Kiváló minőségű szlovák fűrészáru, kiváló árakon

# KISALAGI FATELEP

Fót, Németh K.u.70. Full-Fa Kft.

Tel:(27)360-467 Mobil:(30)449-4591, (30)241-1655



Certain Teed  
Amerikai zsindelek



VELUX  
Tetőtéri ablakok

Nyitva tartás:  
Hétfőtől-péntekig  
08-16 óráig  
Szombaton  
08-12 óráig

Kereskedőket is  
kiszolgálunk

Házhozszállítás  
Gombamentesítés

Díjmentes válogatás  
Gyalulás, méretre  
vágás

Tetők generál  
kivitelezését  
vállaljuk



Ariston Baxi Beretta Biasi Chaffoteaux

**H&H**  
**Kft.**

2151 Fót, Kossuth L.u.28.

Tel: 27/358-297, 535-150, 535-151

Ügyeleti szám : 20/9726-762

e.mail: handhgas@invitel.hu

Nyitva tartás: H-P: 8-16-ig



Ocean Quadriga Radiant Stiebel-eltron Termomax Unical



A hirdetés felmutatója  
10% kedvezményt kap  
a kiszállás díjából.

Vállaljuk gázkészülékek garanciális, garancián túli javítást,  
szénmonoxid visszaáramlás ellenőrzését, gáztörvényben előírt  
5 évenkénti biztonságtechnikai felülvizsgálatát, készülék  
felújítását (gyári alkatrészsel), karbantartását, vegyszeres  
tisztítását.

Reális a gázfogyasztása? Ellenőriztesse gázkészülékének  
tüzeléstechnikai hatásfokát,  
hitelesített füstgázelemző műszereinkkel.

Fűtőkorszerűsítési tanácsadás technikusaink részéről.

Demrad Éti Fég Ferroli Immergas Junkers

JÓ EGÉSZSÉG **+** ENTRUM

ALAPÍTVÁNY

ÉRSZŰKÜLET ?  
MAGAS VÉRNYOMÁS ?

- alsó végtagi, nyaki, szívkoszorúér
- cukorbetegség okozta érszövődmény
- lábszárfekély kezelése
- csontritkulás, ízületi panaszok
- potencia zavarok, immunrendszer erősítése
- méregtelenítés, mozgásszervi betegségek

Klinikailag igazolt új és hatékony gyógymód  
MOFETTA gázkabin és MICROSTIM  
hangterápiás készülék segítségével

Üdülési csekket elfogadunk!  
Érdeklődni 0630/4833158





Telefon:

**06(20)  
956-2496**

üzletek, családi házak, objektumok védelme,  
csendes vagy hangos riasztással. Nyugdíjasoknak  
rászorulóknak jelzőrendszeres, házi segítségnyújtás.

## FODRÁSZAT

Székely Edit Puskás Mónika  
(Edit néni)



**Fót, Béke u. 70.**

Tel: 06/27 358-287

Nyitvatartás:

H: Zárva K-P: 9-18 Szó: 8-13 óráig



## SZEMÜVEG

Nyitva:

H-P : 9h-18h  
Sz : Zárva

*fehér* Optikus, a jó szemüvegek mestere

*fehér*  
**OPTIKA**  
FÓT  
Vörösmarty tér 4.  
(27)360-227

Ingyenes computeres szemvizsgálat  
Szemüveg készítés és javítás  
Vénybeváltás

Megérkezett a 2008-as POLAROID  
napszemüveg kollekción!

A 2007-es modellekből  
-15 %-os akció!



## BÚTORHÁZ

**Új és használt bútorok adás-vétele  
Új lakberendezési, felszerelési tárgyak**

**Hagyatékát megvásároljuk  
szükség esetén szállítását megoldjuk**

**Nyitás augusztusban a Dózsa ABC mellett**

Tel:30/232-4428

## BOTOS VENDÉGLŐ



Asztalfoglalás:(27)358-041

**Fót, Dózsa Gy.u.20.**  
Nyitva: 12-22 óráig

Elkülönített termeinkben vállaljuk  
családi, céges és egyéb rendezvények,  
értekezletek, konferenciák, esküvők  
rendezését 100 főig.

**Szeretettel várjuk kedves vendégeinket!**

## Irisz Spirituális Műhely

Fót Béke u. 70./a

Tel: 06(30) 38-48-790

Energetikai kezelés(reiki)

Kártyavetés

Mari (30) 38-48-790

Méregtelenítés talpon keresztül SPA géppel -  
Életergia hatás növelése CHI géppel

Biorezonanciás kezelés

Vérnyomásmérés

Ildikó - 06(20)91-50-315

Bioptron lámpás kezelés

Gyógymasszázs - Laci (20) 95-79-704

Klasszikus Feng shui Tanácsadás - Mónika (30) 76-86-186

Izomlazító, stresszoldó, relaxáló masszázstechnikák - Margó (20) 32-95-249

Állandó programok

Minden páros hét kedd 18.30-tól meditáció

Minden páratlan hét kedd 18.30-tól Csikung - Böbe (30) 538-36-02

Alkalmanként : aurafotózás - elemzéssel

Tanfolyamok(Pl.Angyal és Reiki stb) valamint előadások

Gyógyító és egészségmegőrző programjaink minden hónap első  
csütörtökön du. 16-20-ig ingyenesen vehetők igénybe!  
Szeretettel várunk minden érdeklődőt és gyógyulni vágyót!



# Mi az a passzívház? Ablakon bedobott pénz!

Függetlenítheti magát egy életre az energiaáraktól. Egy szemléletes összehasonlítás szerint a passzívház energiaigénye olyan csekély, hogy egy 30 m<sup>2</sup>-es nappali mindössze tíz égő gyertyával is fűthető, amelyek hőteljesítménye összesen 300 W.

A passzívház fogalma olyan épületet takar, amelyben a kellemes belső klíma – mind nyáron, mind pedig télen – aktív fűtési és hűtési rendszer nélkül biztosítható. Egy passzívházban nincs szükség télen gázkazánra, olajkályhára vagy távhőre, nyáron pedig légkondicionáló berendezésre a kellemes hőérzet biztosításához – még a napban szegény német télben is. A tartalékfűtés ritkán kapcsol be, 500 W energia fogyasztásával akkor is csak annyi energiát fogyaszt, mint egy kávéfőző gép.

Ez annak köszönhető, hogy a passzívház extrém jó hőszigeteléssel rendelkezik. A passzívházban fellépő összes hőveszteség olyan minimális, hogy annak pótlásához nincs szükség aktív fűtési rendszer kiépítésére, elegendők hozzá a házban jelenlévő passzív energiaforrások. A legfőbb passzív energiaforrás az ablakokon keresztül beérkező napfény, valamint a gépek és a bentlakók által leadott hő. Ezek a passzív energiaforrások – kombinálva a házból eltávozó, elhasznált levegőből visszanyert hőenergiával – képesek lefedni egy passzívház teljes fűtési energiaszükségletét.

A szellőztetés egy passzívházban mindig kontrollált módon, hő-visszanyerővel ellátott szellőztető-berendezéssel történik. Így egyrészt folyamatosan biztosított a kiváló levegőminőség a lakáson belül, másfelől a szellőztetési hőveszteség is a töredékére csökkenthető.

Egy passzívház fűtési energiaszükséglete 80-90%-kal kevesebb, mint egy hagyományos házé.

## KI NE LAKNA SZÍVESEN KÉNYELMES, KOMFORTOS ÉS EGÉSZSÉGES KÖRNYEZETBEN?

A lakástulajdonos szempontjából a passzívház minősége nem csak az elérhető legalacsonyabb energiaköltséget jelenti, hanem egyben egy középtávon kiszámítható és kifizethető energiaköltséget is, a legmagasabb értékkeresztést, ami az EU lakás-zöldkártya általánossá válásával a jövőben tovább fog emelkedni.

A vásárlórétegekben az épületek energetikai besorolásának fontossága hamar tudatosodik, és emiatt a hagyományos épületek már három éven belül jelentősen veszítenek értékükből.

## A PASSZÍVHÁZ-SZABVÁNY EGÉSZSÉGÜGYI ELŐNYEI

- » Csökkentett portterhelés a lakóterekben.
- » Nincs poratka és penész a túl magas nedvességtartalom elkerülése által.
- » Nincs fűtés okozta finompor-kibocsátás.



- » A pollenszűrő használata jelentősen tehermentesíti az allergiában szenvedőket.
- » Csökkentett károsanyag-kibocsátás a lakóterekben, legtöbbször mérési határ alatti értékkel.
- » A nyugodt alvásnak köszönhetően a szívritmuszavarok csökkenése.

A passzívházak lakóinak számtalan visszajelzése – amely különösen a „passzívház napján”, minden évben a lakók lelkesedését tükrözi vissza, úgyszintén, mint az objektum-adatbázisban dokumentált vélemények – alátámasztják a passzívházak előnyös mivoltát. Európában már 10 000 passzívház épült 2007-ig. A jövő házából ez a legjobb befektetés az energia-árrobbanás előtt. Ebben a projektben épülő 100 m<sup>2</sup> alapterületű családi sorházakat épít az ATRIUM GARZON KFT., amely 2008-ban Fóton is megkezdte a passzívház projektet. Ön is része lehet ennek, ha a mellékelt telefonszámokon vagy mailben bejelentkezik és leköti lakását.

## A FENTI ELŐNYÖK MELLETT TOVÁBBI AJÁNLATUNK:

HA ELSŐKÉNT ÉRKEZIK MEG LEVELE HOZZÁNK, ELŐSZÖR AZ ÖN HÁZA ÉPÜL MEG, ÉS 500.000,- FT UTAZÁSI VAGY BÚTORVÁSÁRLÁSI UTALVÁNYT KAP TÖLÜNK, ILLETVE TOVÁBBI 1.000 000,- FT KEDVEZMÉNYT A HÁZ ÁRÁBÓL, AMELYET GARÁZZSAL EGYÜTT 275.000,- FT/M<sup>2</sup> ÁRON VEHET ÁT, 2008. DECEMBER 1-30. KÖZÖTTI ÁTADÁSSAL.

### ÁTRIUM GARZON KFT

2151 Fót, Németh Kálmán u. 37.

Mail: art1954@vnet.hu

06 70/3892-515 ✦ 06 70/9400-200





Takács Sándor (20)9346-673, (20)5688-336



**Földmunka**  
**bontás útépités**  
**Pincetömb kiemelés**  
**Szóródó áru szállítás**



Töltőföld \* Termőföld \* Sóder \* Töltősóder \* Martaszfalt \* Betondaralék

**DÖM-TECH** Fót, Vörösmarty u. 8.  
 Tel/fax: (27)632-282  
[www.domtech.hu](http://www.domtech.hu) Mobil: (70)336-7755  
 Nyitva: hétfő-péntek 8-17h szombaton 8-12h

**dryvit** Gipszkarton rendszer  
 Hőszigetelő rendszerek **Rigips**

**KNAUF INSULATION** **URSA** **ROCKWOOL**  
 Tetőtéri hő és hangszigetelő anyagok

**Buderus** Fűtéstechnika  
**SAMSUNG** Klímák-szereléssel  
**HITACHI** Inspire the Next  
**BOTAMENT** Csemperagasztók fugázók  
**REVCO** Színezővakolatok  
**VELUX** Tetőtéri ablakok  
**Schindler** Biztonsági ajtókapuk

Internet kávézó  
**KISALAGI LOTTÓZÓ**  
 Telefonkártya feltöltés  
 Nyomatópatronok árusítása, töltése  
 Színes, fekete-fehér fénymásolás, fax  
 Fényképelőhívás filmről, CD-ről  
 Biztosítás ingatlanra, autóra  
 Fót, Németh K.u.59.  
 Tel/fax:06/27 362-041

Nyári különlegességekkel  
 várjuk a grill teraszon!  
**TÓ VENDÉGLŐ**  
 Fót Somlyó-tó  
 Asztalfoglalás:  
 06(30) 2803-967



## INGYENES

- Helyszíni szemle
- Tulajdoni lap beszerzés
- Értékelés, tanácsadás
- Digitális fotókészítés
- Számítógépes nyilvántartás

## VÁLLALUNK

- Hivatalos értékbecslést
- Adásvételi szerződések készítését ügyvédi háttérrel
- Földhivatali ügyintézés
- Telkek, nyaralók, lakások, családi házak közvetítését, bérbeadását



**HARAI INGATLANIRODA**  
**Fót, Móricz Zs.u. 3. Tel:27/538-475 Fax:27/538-476**  
**(Buszpályaudvarnál) Mobil: (30)9713-836 (30)9486-170**  
**www.harainatlan.hu**

**15 éves helyi tapasztalat, kiterjedt vevőkör,  
friss weboldal, a környék legnagyobb adatbázisa.**

**Ingyenes hitelügyintézés**

Azonnali, gyors, előzetes  
ügyfél előminősítés



E-mailben is küldünk  
kalkulációt



Gyors ügyintézés, Önnek  
nem kell sorban állnia



## Mi szól mellettünk ?

Több bank ajánlata  
közül válogathat



Hitelek jövedelemigazolás  
nélkül is



Teljes diszkréció



## Ingyenes hitelügyintézés Fóton!

**Ingyeneseleg** ingatlanfedezetű lakásvásárlási és szabadfelhasználású  
jelzáloghitelek, teljeskörű ingyenes ügyintézése  
a Harai Ingatlanirodában!

**Ingyeneseleg** Ha felkeresi irodánkat, azonnal megtudhatja, hogy milyen  
feltételekkel, mekkora összeget vehet fel ingatlanvásárlásra,  
felújításra, vagy éppen szabad felhasználásra, sőt régi,  
rosszabb feltételekkel igényelt hitelét jobbra cserélheti!

**Keressen bennünket a  
Harai Ingatlanirodában!**

**Fót, Móricz Zs.u.3.**

**Tel.: 30/ 9713-836, 27/ 538-475**

**www.harainatlan.hu**