

Kávézzunk együtt!

FÓTI CAFE



Havonta megjelenő magazin

A következő számunk 2009. április 8-án fog megjelenni

III. évfolyam 3. szám, 2009. március

www.fotcafe.hu

Ingyenes
kiadvány

* Vadászbál 2009



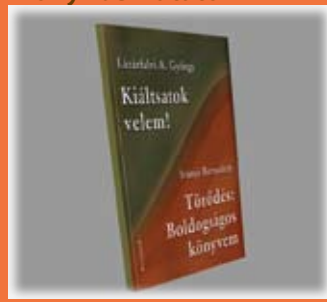
* Jelmezes-batytus bál



* Foci - idénybeharangozó



* Könyvbemutató



FERGETEGES JELMEZBÁL

Fóti lányok, hölgyek, asszonyok!
Sok boldogságot kívánunk nőnap alkalmából!

„Szép reggel az asszony: pihenést lehellő
Arca szelíd hajnal, friss hajnali szellő
Puha gyenge harmat, gyümölcs üde hamva;
Szava rigó-ének mélyebb fuvodalma”



PROFESSIONÁLIS MŰKÖRÖM ÉPÍTÉS
 PEDIKŰR, KLASSZIKUS MANIKŰR,
 JAPÁN MANIKŰR
 PARAFFINOS KÉZÁPOLÁS
 SPA tisztító és méregtelenítő rendszer

ÜJDONSÁG 3D szempilla hosszabbítás,
 hennafestés

MILIBÁK CSENGE
 Tel: 20/240-8648 Email: milibakcsenge@freemail.hu

Munkáimat megtekintheted a www.nails.hu oldalon a nevem alatt

HARAI INGATLAN IRODA
 Fót, Móricz Zs.u.3. www.haraingatlan.hu
 Tel:(27)538-475 Fax:(27)538-476
 Buszpályaudvarnál Mobil:(30)9713-836, (30)9486-270

INGYENES
 helyszíni szemle - tulajdoni lap beszerzés
 értékelés, tanácsadás - digitális fotókészítés -
 számítógépes nyilvántartás
VÁLLALUNK
 hivatalos értébecslést - adásvételi szerződések
 készítését ügyvédi háttérrel - földhivatali ügyintéztést
 Telkek, nyaralók, lakások, családi házak
 közvetítését, bérbeadását

17 éves helyi tapasztalat, kiterjedt vevőkör
 friss weboldal, a környék legnagyobb adatbázisa
INGYENES HITELÜGYINTÉZÉS



Álomvirág

Professzionális esküvő és rendezvénydekoráció
 Héllumos léggömbök és léggömb dekorációk
 minden alkalomra

Szükszoknyák bérbeadása - látogasson el honlapunkra!
 Szeretettel várjuk virágszalonunkban is!

Álomvirág Virágszalon
 2120 Dunakeszi, Fő út 122.
 Nyitva: H-Szo:8.00-20.00 V: 8.00-18.00
 Tel:27/391-140 Mobil: (20)886-8626
 email: info@alomviragdekor.hu
 web: www.alomviragdekor.hu

Megnyílt!

SZERSZÁMKER EURÓPA Kft
 Fót, Móricz Zs.u.39./a
 Nyitva:
 Hétfőtől -Péntekig:07-17,
 Szombat:07-13 óráig
 Telefon: 06(27)816-202
 Email:
 szer.ker.e@citromail.hu
 szer.ker.e@gmail.com

szög és csavarárú
 Tömítő és ragasztó anyagok
 Profi és barkácsológépek
 Garanciális szerszámok márkaképviselete
 Hegesztés technika
 Rögzítéstechnika
 Munkavédelmi eszközök és munkaruházat

DELIKÁT ABC
Móricz Zs.u.52.

Nyitva tartás:
 Hétfőtől-péntekig 06-24 óráig
 Szombat-vasárnap 07-24 óráig



NŐI-FÉRFI
FODRÁSZAT
 Székely Edit (Edit néni)
 Puskás Mónika

FÓT, BÉKE U.70.
Tel: 27/358-287

NYITVA TARTÁS
 H:Zárva
 K-P:9-18 Szo:8-13

Automata öntözőrendszer
 tervezés, kivitelezés, szervizelés
 kertépítés, térburkolás



Telefon: +36-70-517-4830
www.dreamgarden.hu
 Email: dreamgarden@dreamgarden.hu

Végre egy igazi ünnep, éljenek a csajok ...

Mindenki számára ismerős dátum március 8., ezen a napon ugyanis sok országban a főszerep a hölgyeké, lányoké, édesanyáké és nagymamáké. A Nemzetközi Nőnap immár majd egy évszázada ösztönzi megemlékezésre a fiúkat és férfiakat. Ilyenkor köszöntik hölgyismerőseiket a férfiak, ki virággal, ki apróbb vagy nagyobb ajándékokkal, esetleg néhány kedves szóval. Bár nem örömteli alkalom szülte az ünnepnapot, ma már kevesen tudják, honnan ered, hogyan alakult ki ez az ünnep.

1908-ban, New Yorkban járunk. Az ottani varrónők, szám szerint úgy 40 000 nő fellázdát és harcot indított a jogaiért és azért, hogy a nőkkel is emberségesebben bánjanak. Ezt a napot nyilvánították Nemzetközi Nőnappá, Magyarországon 1910-től vált ünnepé ez a dátum. A nőkről sokan, sokféleképpen vélekednek, költőket ihlettek, festők ecsetjeit keltették életre, és sok más művészeti ág hirdeti alkotásaiban a nők különlegességét, szépségét, bájait. Ezen a napon a férfiak igyekeznek kivételes bábásmódban részesíteni barátnőjüket, feleségüket, hölgyrokonait.



S bár tudvalévő, hogy a női lélek érzékeny és szeretetre éhes, s nemcsak az évnék ezen a napján kívánja a törődést, mégis boldogsággal tölti el az a kényeztetés, amelyet ezen a napon kap. Sok férfi nyilatkozott már úgy, hogy a nővel élni néha gyönyörű érzés, olykor teher, néha felemelő, máskor nyűg, egy mégis bizonyos: nélkülük élni nem lehet! Hiszen gondoskodóak, szeretnek, aggodnak, féltenek, ha kell, simogatnak, s ha szükséges, korholnak, vagy éppen hallgatnak. Mégis szeretnek, s ezért sokan hálásak is nekik.

A nő is olyan, mint egy virág. Minél több gondoskodást és törődést kap a párjától, annál szebb és sugárzóbb! Fiúk! Gondoskodjatok róluk, hogy még nagyon sokáig szépek maradjanak!

Üdvözlettel a FÓTCAFE szerkesztői



IMPRESSZUM

Kiadó
551 Group
www.551.hu

Felelős kiadó
Ötvös Tibor
index5@index.hu

Szerkesztőség
2151 Fót, Németh K. u.59.
Tel./fax. (27) 362-041
e-mail: fotcafe@fotcafe.hu

Hirdetésfelvétel
Pintér Ferenc 06 (30) 9422-504
e-mail: fotcafe@index.hu

Szakértő
Sipos János
e-mail: cingasfuu@freemail.hu

Fotó
Cselőtei József, Ötvös Tibor

Irodalmi és olvasószerkesztő
Luzsicza István

Design
Digitexpressz Kft., Tipofill 2002 Kft.

Nyomdai előkészítés
551 Group www.551.hu

Nyomdai munka
Publicitas Cégcsoport fóti nyomdája

Megjelenik havonta 6000 példányban
Terjeszti a Magyar Posta

ISSN 1789-9796 (Nyomtatott)
ISSN 1789-980X (Online)

APRÓHIRDETÉS

"KIADÓ családi házat keresek Fótton hosszú távra (min.5 évre) - legalább 120m2-től! Kert fontos! 70-579-49-49"

SPANYOLTANÍTÁS FÓTON. Nagy gyakorlattal rendelkező nyelvtanár egyéni és csoportos órákat ad. Sok éves tapasztalat, bevált, hatékony módszerek, jó hangulatú órák kezdőtől a felsőfokú nyelvvizsgáig. Gazdasági nyelv oktatását, tolmácsolást és fordítást is vállalok. ANGOL NYELV TANÍTÁSA kezdőknek. Tel.: (70) 314 21 81

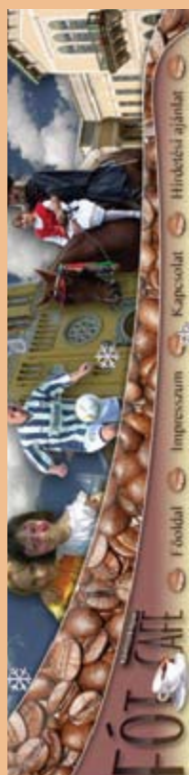
34 éves nő takarítást vállal. Korrekt ár, megbízhatóság.
Tel: 06-20-546-9025

40-es megbízható hölgy takarítást vállal. 06 (30) 372-77-03

Több szakmában jártas, fiatalos, nyugdíjas munkát vállal.
Tel: 06/ 70 609-6172

TÁRSKERESŐ

Szeretne új életet kezdeni?
Együtt a problémákat is könnyebb megoldani. Megbízható társ oldalán talán könnyebb. Legyen önbizalma, hívjon, hogy segíthessek! Telefonszám: 06-30-228-4096



www.fotcafe.hu
email : fotcafe@fotcafe.hu

Üdvözljük! Látogasson el rendszeresen a FÓTCAFE weboldalára. Aktuális lapszámunk cikkeinek beharangozóit, előzeteseit elolvashatja vagy böngészhet a nyomtatott újságból terjedelmi okokból kimaradt fotók között, esetleg megtekintheti régebbi lapszámainkat. Jó szórakozást kívánunk!

Rovó Benzinkút, shop
Fót, Keleti Márton u.7.

Danielisz autóbontó
www.fotibonto.hu

Molnár Péter földmérő
06(30)9713-988

Marco Polló pizzéria, ételrendelés
www.marcopollo.uw.hu

Kalmár Lajos Tetők generálkivitelezése
06(30)3020135

Kisalagi Lottózó fénymásolás, fax, net
Fót, Németh K.u.59

A FÓTCAFE
weboldalának
támogatói

Február - körözött bűnözők fekete hónapja ...

Február a farsang, a bálók hónapja. Is. Meg másé is. Fóton például még sohasem fogtak ennyi keresett bűnelkövetőt, mint februárban. Tehát február a bálók és az elfogott gonosztevők hónapja. Fóton...

Február 5.: A fóti bevásárlóközpont közelében lévő buszmegállóban egy körözött személyt fogtak el.

Február 6.: Igazoltatás alkalmával Fóton a járórok három szökött és körözött fiatalkorút fogtak meg.

Február 8.: Ismét a fóti bevásárlóközpont, ahol megfogtak egy embert, aki 21 060 Ft értékű rákogumit próbált ellopni.

Február 9.: A Sopronok utcában egy igazoltatás országos körözés okán előállításba torkollott...

Február 9.: Az Úttörő utcában egy igen ittas gépkocsivezetőt állítottak elő... Eljárás folyamatban.

Február 10.: Az általunk Piros Macskának nevezett (átkeresztelt) szórakozóhelyen egy körözött személyt fogtak el.

Február 16.: Az Istvánhegyi dűlőben egy héten belül két betörés: az egyiknél 150 000, a másiknál 700 000 Ft a lopásár.

Február 20.: A fóti bevásárlóközpontban a bevásárlókocsiból lopták ki egy hölgy táskáját...

Február 24.: A bíróság által országosan körözött személyt fogtak el Fóton a fóti járórok

Klára u. - Dembinszki u. - Móricz Zs. u. Akár kvíz kérdésnek is feltehetnénk, mi a közös a három utcában. Ne találgassanak, mert csak a rendőrök tudják a választ - illetve most Önök is megtudják: mindhárom helyszínen árusnak álcázott személyek - mint utóbb kiderült, tolvajok - tulajdonítottak el ékszereket, eszközöket, tárgyakat. Ami szintén közös, hogy egyik helyszínen se tudtak értékelhető személyleírást adni az elkövetőkről vagy akár csak egy autórendsámat mondani...



Február közepe táján történt, hogy igazoltatáshoz készülődő fóti járórok egy fekete BMW-t próbáltak megállítani, de a gépkocsi vezetője továbbhajtott, s végül nem is sikerült elfogni. Az eset másnap szintén megtörtént, csak ezúttal a XVI. kerületi járórokkal, merthogy ők is így jártak... Ekkor, illetve harmadnap a vakszerencse vette kezébe a dolgok irányítását, no meg az egyik fóti járőr figyelme, aki észrevette, hogy Dunakeszi belterületén éppen egy, az emlegetett automobilból kiszálló személy sietett be egy családi házba. A járőrök erősítést kértek, majd kollégáikkal behatoltak az ingatlanba, ahol a férfi nagy erővel ellenállt, többen is csak megfeszített erővel tudták az igen jó felépítéssel (185cm/140kg) rendelkező személyt előállítani. Három körözés miatt több kapitányság járőreivel packázott az elkövető. Egyelőre pihenésre van kárhóztatva...

NÉHÁNY HASZNOS TANÁCS „KÁRTYÁZÓKNAK”

(Nem az ultipartikhoz szeretnénk ötleteket adni !)

Nagyon jó dolog a bankkártya, kényelmes, nem kell magunknál készpénzt hordani, és ha számlánkon megfelelő fedezet van, akkor egy vásárlás során nem kerülhetünk pénzzavarba. Egyre több a bankautomata és egyre több üzletben fogadják el a bankkártyát a vásárlás során.

Sajnos az utóbbi időben Fóton és a környező településeken megsaporodtak a bankautomaták elleni visszaélések, csalások. Néhány dologra szeretnénk a lakosság figyelmét felhívni, amelyre bankkártya-használat során - akár készpénzfelvételnél, akár vásárlásnál - nagyobb figyelmet kell fordítani.

A bankautomaták esetében azt a „trükköt” alkalmazzák a csalók, hogy eltörik az automata bizonylatkiadó nyílását, hogy ne adjon ki bizonylatot a gép, a pénzjegykiadó-nyílást pedig az automata



színével megegyező fémlappal leragasztják. Nagyon szemfülesnek kell lenni ahhoz, hogy ezt valaki észrevegye. A fémlap hátuljára ragasztószalagot tesznek, így a pénz belülről felragad erre a fémlapra, és az ügyfél nem kap sem pénzt, sem bizonylatot. Ebben az esetben sokan az gondolják, hogy nincs pénz az automatában, esetleg a számlájukon nincs elég fedezet, vagy nem jól működik az automata és elmennek. Kívét esetén érdemes mindig bizonylatot kérni, és ha az automata nem adja ki a készpénzt, akkor meg kell nézni, hogy látszik-e rajta valami rendellenesség. Az automatánál mindig ki van írva egy telefonszám, amin segítséget, információt lehet kérni, illetve bejelentést tenni.

Vásárlás esetén a bankkártyát soha nem szabad úgy odaadni az üzletben, hogy ne lehessen szemmel tartani, vagyis, hogy elvigyék más helyiségbe „lehúzni”. Ez normális vásárlás esetén nem nagyon fordulhat elő, inkább vendéglátóhelyen. Elegáns megoldásnak tűnik, hogy a pincér elviszi a kártyát, mondván, „ne fáradjon a vendég”, csak veszélyes megoldás.

Általános jó tanács, hogy a PIN-kódra nagyon vigyázzunk, tartsuk lehetőleg otthon, ne a kártya mellett. Ne könnyítsük meg a tolvajok dolgát, ha esetleg ellopnák a pénztárcánkat vagy a táskánkat.

Manapság már sokan rendelkeznek mobiltelefonnal. Szinte minden banknál elérhető olyan elektronikus szolgáltatás, amely bankkártyahasználat során mobiltelefonra küld üzenetet, akár készpénzfelvételről, akár vásárlásról. Igaz, hogy ennek ára van, de úgy gondoljuk, hogy ezt a költséget a bankkártya biztonságos használata, valamint a tranzakciók ellenőrizhetőségnek érdekében érdemes felvállalni.

**Biztonságos kártyázást kívánunk mindenkinek!
VERESEGYHÁZ ÉS VIDÉKE TAKARÉKSZÖVETKEZET**

KIS FOCSI ...

Március közepétől folytatódik a megyei harmadosztályú bajnokság küzdelemsorozata a gödöllői csoportban is. A sorsolás elkészült, így közre tudjuk adni a Fóti SE és a Kisalag SC tavaszi „órarendjét” - a helyi derbire ezúttal Kisalagon, húsvétvasárnapon kerül sor -, valamint emlékeztetjük közölni a bajnokság állását és kitérünk csapataink legjobb gólvágóira is.

2009. március 15., vasárnap, 14.00:	Vácduka KSK. - Fóti SE	Kisalag SC - Szada SE
2009. március 22., vasárnap, 14.00:	Fóti SE - Acsa SC	Püspökszilágy - Kisalag SC
2009. március 29., vasárnap, 15.00:	Csomád KSK - Fóti SE	Kisalag SC - Püspökhatvan
2009. április 5., vasárnap, 15.30:	Fóti SE - Gödi SE	Szödi LK - Kisalag SC
2009. április 12., vasárnap, 15.30:	KISALAG SC - FÓTI SE	
2009. április 19., vasárnap, 16.00:	Fóti SE - Gödöllő	Váchartyán KSE - Kisalag SC
2009. április 26., vasárnap, 16.00:	Erdőkertes II. - Fóti SE	Kisalag SC - Vácduka KSK
2009. május 3., vasárnap, 16.30:	Fóti SE - Szada SE	Acsa SC - Kisalag SC
2009. május 10., vasárnap, 16.30:	Püspökszilágy - Fóti SE	Kisalag SC - Csomád KSK
2009. május 17., vasárnap, 16.30:	Fóti SE - Püspökhatvan	Gödi SE - Kisalag SC
2009. május 24., vasárnap, 16.30:	Szödi LK - Fóti SE	Kisalag SC - Galgamácsa
2009. május 31., vasárnap, 17.00:	Galgamácsa - Fóti SE	Kisalag SC - Gödöllői EAC
2009. június 7., vasárnap, 17.00:	Fóti SE - Váchartyán	Erdőkertes II. - Kisalag SC

A góllövőlista élmezőnyében található helyi játékosok:
9 gólos: Kovács Péter (Kisalag)
7 gólos: Puskás Tibor (Fót)
5 gólos: Barna Gábor (Fót),
Tóth Zsolt (Kisalag)

A „régimotorosok” háza tájáról

Előző számunkban a fóti labdarúgó-utánpótlással foglalkoztunk, de hogy teljes legyen a korosztályos paletta, ezúttal röviden megemlékezünk öregfiúk-csapatainkról is.

A több egykori helyi focistát, illetve a fiatalabbak közül az „egy” csapataiban ma is aktív (ott viszont már rutinosnak számító) játékost felsorakoztató Kisalag SC és Fóti SE veteránscapata egyaránt a váci körzeti „B” osztályban szerepel, ahol a kisalagiak az élmezőny végén, a fótiak a tabella derékhatárában állnak. A mezőny sűrűségére jellemző, hogy a KSC két fordulóval zárás előtt még vezette a bajnoki táblázatot, ám két veresége után a dobogóról is leszorult. Mivel az FSE sincs nagyon leszakadva az élbolytól, így kis szerencsével akár meg is ismételhették tavalyi szereplésüket gárdáink, amikor a Kisalag ezüst-, a Fót pedig bronzérmert szerzett.

A tavaszi sorsolás ebben a kiírásban még nem készült el, de mivel ősszel a 9. fordulóban került sor Kisalagon a városi rangadóra - amelyet a vendéglátók 3-0-ra nyertek meg -, így előreláthatólag május vége felé csaphatnak össze ismét a Balogh Sándor Sportcentrumban a „régimotorosok” nagyjai.”

Luzsi

A bajnokság állása

1.	GEAC	13	10	2	1	47	10	32
2.	Göd SE	13	10	1	2	54	14	31
3.	Püspökhatvan	13	10	0	3	46	24	30
4.	Szöd	13	9	1	3	51	20	28
5.	Vácduka	13	8	3	2	48	20	27
6.	Csomád	13	8	0	5	49	20	24
7.	Fóti SE	13	7	2	4	30	18	23
8.	Szada	13	5	2	6	23	23	17
9.	Erdőkertes II.	13	5	1	7	30	28	16
10.	Pszilágy	13	3	1	9	18	46	10
11.	Kisalag SC	13	3	1	9	20	59	10
12.	Váchartyán*	13	4	0	9	19	52	9
13.	Galgamácsa	13	1	1	11	15	58	4
14.	Acsa	13	0	1	12	12	70	1

*: A Váchartyántól 3 pont levonva.

Az öregfiúk-bajnokság állása

1.	Kosd	11	7	3	1	38	14	24
2.	Órbottyán	11	7	3	1	38	15	24
3.	Szokolya	11	6	2	3	27	14	20
4.	Rétság	11	6	2	3	33	23	20
5.	Kisalag SC	11	6	1	4	25	20	19
6.	Vác	11	4	5	2	25	24	17
7.	Penc	11	5	0	6	23	28	15
8.	Fóti SE	11	4	3	4	23	22	15
9.	Váchartyán	11	4	2	5	32	30	14
10.	Kisnémedi	11	3	2	6	27	40	11
11.	Rád	11	2	1	8	20	38	7
12.	Püspökszilágy	11	0	0	11	13	56	0

Földmunka
Bontás útépítés
Pincetömb kiemelés
Szóródó áru szállítás



Sóder
Töltősóder
Töltőföld
Termőföld
Martaszfalt
Betondarálék

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

Fóti Motorbarátok Köre: Memento VETERAMA - Mannheim Retro

Holt szezon. Vagy líraiabban fogalmazva a „gyötrelem időszakaként” is aposztrofálhatnánk – mi, motorosok- a tavaszvárását. De mint minden rosszban, talán ebben is fölfedezhetünk némi pozitívumot: jelen esetben az ember ilyenkor kap időt arra, hogy járművét a következő szezonra úgymond „gatyába rázza”. És ha a dolog jól sikerül, onnantól kezdve akár a legnagyobb restaurátor képében tetszeleghet az illető, akinek a Közlekedési Múzeum is csak jelenthet. Na igen ám, csak addig valahogy el kell jutni. Irigylésre méltó a kurrens jármű, de ezekhez kizárólag frekventált helyen lehet kapni valamit. Márpedig ilyen helyzetben legjobb, ha meg sem állunk a németországi Mannheimig. Minden év őszén itt, a Rajna partján jönnek össze a szélrózsa minden irányából idesereglett oldtimer-barátok,



hogy hódoljanak szenvedélyüknek. Ebből persze mi sem szerettünk volna kimaradni, ezért - a kellemeset összekötve a hasznossal - tiszteletünket tettük. Az árusok bestandolásának estéjén egy kis terepszemlélt tartottam a területen és meglepetéssel tapasztaltam, hogy a korábbi évekkel ellentétben most szinte alig maradt üresen elárúsító hely. Ahogy láttam, sem a kínálat, sem a hangulat nem tükrözött súlyos gazdasági válságra utaló jeleket. Mintha a rendezőség már jó előre több helyre is kitétte volna a „Recesszióknak behajtani TILOS!” táblát. Ez másnap nyert teljes igazolást, mert már jóval a nyitás előtt tekintélyes tömeg várakozott, hogy aztán nyolc órakor egy emberként rohamozza meg a bejáratot, amely mögött a Mannheimer Vásár területén, évek hosszú sorában biztosítva helyet Európa egyik legnagyobb veteránjármű- és alkatrészpiacának, a Veteramanak. A kínálatról csak annyit, hogy pazar. Matuzsálemektől a klasszikusokig, romostól a kirestauráltig - úgy az autók, mind a motorok tekintetében -, minden megtalálható. Nagyjából ez vonatkozik az alkatrészekre és a kiegészítőkre is. Nekem valahogy úgy tűnt, mintha ez a „rendszer” nem feltétlenül a hiánygazdálkodásra épülne. Egyszer egy roszmájú ismerősöm tudakozódott, milyen a piac felhozatala. Biztattuk, jöjjön, nem fog csalódnai, mert itt szinte mindent lehet kapni! Erre megjegyezte, hogy ő ennek nagyon örül, mert akkor ezek szerint itt használt koporsót is lehet venni, amit már rég óta keres. Na most fogódzkodjanak meg: az egyik évben tényleg árultak még ilyen is. Mindazonáltal a börszét - tapasztalataim szerint - még két nap folyamatos haladás mellett is nehéz végigjárni, amely jól tükrözi monumentalitását.



Zárás előtt nemegyszer úgy vánszorog az ember a fáradságtól, mint aki egyszer a gőzfürdőben jóhiszeműen lehajolt a szappanért. De hát a szükség nagy úr, mint tudjuk. Ami pedig minket illet, a klubtársakkal arra az álláspontra jutottunk, hogy - fáradság ide, hosszú út oda - a Veterama a mai napig akkora show, amire úgy is érdemes ellátogatni, ha az egész buli csak szimplán a levegőváltozásról szól

Kép és szöveg:
Tárkányi László FMBK

Tó vendéglő

Fót, Somlyó-tó

Asztalfoglalás: 06-30-2803-967

Email: tovendeglo@c2.hu



BORVACSORA - Április 24.

Április 24-én, pénteken az Év Borászáának választott Konyári János boraival borvacsora a Tó vendéglőben. A borok: Szárhegy Cuvée 2007, Cabernet-Merlot Rosé, Merlot Kékfrankos Cuvée 2007, Cabernet Sauvignon Syrah Cuvée 2006, Lollense 2006, Sessio 2006, Páva 2006. Ezekhez a borokhoz készít a vendéglő szakácscsapata ételsort.



TÓ VENDÉGLŐ - KÖZÉTKEZTETÉS

Élízitő a márciusi étlapból:

02. Zöldségleves, tejföls, gombás pulykatokány
03. Húsleves tésztaival, rakott kelkáposzta
04. Zöldborsóleves, milánói spagetti
05. Gombaleves, rántott pulykamell, petrezselymes burgonya
06. Palóc leves, mákos tészta
09. Paradicsomleves, csirkemájás rizottó
10. Zellerkrémleves, sertéssült, párolt káposzta és tört burgonya
11. Burgonyaleves, vadas pulykatokány, makarónival
12. Húsleves daragaluskával, zöldborsófőzelék sült virslivel
13. Tárkonyos raguleves, aranygaluska vanília öntettel

Rendelje nálunk ebédjét: 680Ft/nap

Tel 27/360-586

Mobil:06(30)280-3967



Hólkai Számviteli Szolgáltató Kft Könyvelőiroda

Több mint 10 éves szakmai tapasztalattal várjuk leendő ügyfeleinket!

Irodánk

2151 Fót Rév u. 116.

Mobil:

06-20-3266-530

06-30-6406-935

Tel/fax:

06/27 363-935

Email:

holakij@t-online.hu

Szolgáltatásaink

- * Cégalapítás
- * Könyvelés
- * Bérszámfejtés
- * Adótanácsadás
- * Adóhatósági és Önkormányzati ügyintézés
- * Könyvvizsgálat



SZEMÜVEG

Nyitva:
H-P : 9h-18h
Szo : 9h-11h
fehér OPTIKA
FÓT
Vörösmarty tér 4.
(27)360-227

fehér Optikus, a jó szemüvegek mestere

Ingyenes computeres szemvizsgálat
Szemüveg készítés és javítás
Vénybeaváltás

AKCIÓ!
20% Kedvezmény a keretekre.



Egy hónap alatt tripla siker!

A Freestyle Dance Factory tánciskola immár 7 éve működik sikeresen a Garay János Általános Iskolában, Knyihár Anikó vezetésével.



Január 31-én Szigetszentmiklóson versenyeztek a gyerekek, ahol 12 csapatból a dobogó legfelső fokára állhattak, így elhozták az aranykupát! Ezzel azonban nem ért véget a diadal, február 21-én Budapesten a MOM Művelődési Házban megrendezett országos hip-hop versenyen is részt vettek. A megmérettetést az tette igazán különlegessé, hogy - többek között - világversenyeken sikeresen szereplő csapatok is részt vettek benne.

A főtí csapat a C.S.A.-BEE GOOD nevet viselte, akik legnagyobb büszkeségünkre nem izgultak, amikor meglátták Európa-szerte híres ellenfeleiket. Felmentek a színpadra és beleadtak mindent. Csak gratulálni tudunk nekik, hiszen a kimagaslóan erős mezőnyben is sikerült a bronzérmét megszerezni!

A csapat tagjai: Bartha Henrietta, Bercz Tamás, Finta Dorottya, Horváth Petra, Laczkó Tímea, Lassú Henrietta, Meichl Noémi, Mózes Gergely, Nagy Vivien, Pócze Fanni.

Gratulálunk nekik!

A csapatot felkészítette Gedeon Csaba hip-hop magyar bajnok, aki szintén főtí lakos.

Hajrá, csak így tovább!

Egy ifjú vízilabda Európa-bajnok Fótról...

Üdvözljük Keresztes úr! Mondana arról pár szót, hogyan kezdődött a fia karrierje?

- István fiam hét éves korában kezdett vízilabdázni. A BVSC vízilabda-szakosztálya toborzót hirdetett úszni tudó gyermekek részére, talán egy hét múlva kiválasztották, és a nála 1-2 évvel idősebb fiúk csapatába került. Azóta is a klub igazolt játékosa, 16 évesen mutatkozott be az OB I-ben.

Értesüléseink szerint azóta Európa-bajnoki aranyérmes lett István!

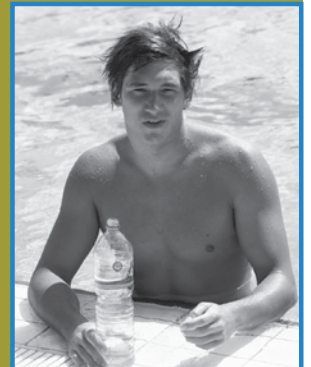
- Így igaz. Sokszoros gyermek-, serdülő- és ifválogatott, 2008 augusztusában megnyerték a belgrádi ifjúsági EB-t, a döntőt a házigazda szerbekkel, a végeredmény 12-6 lett. Az idei év is jól kezdődött: az Ausztrál Ifjúsági Olimpián (AYOF) aranyérmes szerepelt.

Egyébként mit csinál még a sportolás mellett a fia, esetleg iskolába jár?

- Igen, jelenleg a Bródy Imre Középiskola harmadikos tanulója.

Ön is vízilabdázott? S van-e valamely különös, érdekes történetük a sportnak köszönhetően?

- Én magam soha nem vízilabdáztam, bár sok más sportot kipróbáltam. Viszont István 9 éves korában rávett a Balaton átúszására, de nem a rövidebb, hanem a hosszabb táv teljesítésére! Minden előzetes erőnléti felkészülés nélkül vágtam bele a nagy kalandba. Természetesen megbeszéljük a taktikát és kértem őt, mindig legyen a közelemben, hogy ha szükséges, segíteni tudjak neki. Már a rajt is izgalmasra sikeredett, mert olyan hideg és szeles idő volt, hogy majdnem lefűjték a versenyt. Hosszú várakozás után mégis elindult a mezőny 19 C0-os vízben, majd párszáz méter megtétele után István megkért, hogy egy kicsit próbáljak gyorsabban úszni, mert ha nem bírok vele együtt haladni, ő előre megy, s majd megvár valahol. Olyan jól sikerült „kicsit” előre mennie, hogy másfél órával előbb ért célba, mint én! Gondolhatja, majd halálra izgultam magam, mire leúsztam a közel 5 km-t. Persze neki is egy örökkévalóságnak tűnt, mire meglátott engem teljesen kifáradva, annyira, hogy járni is alig tudtam, de sikerült megcsinálni! Mint később elmondta, nagyon izgult miattam, arra gondolt, talán valami olyan történt velem, hogy fel kellett adnom a versenyt! István tehát 9 évesen nagyon komoly eredményt ért el, különösen a korcsoportjában. Az enyémről inkább nem beszélnek...



Keresztes úr, sok sikert kívánunk István pályafutásához!







A Fóti Vadászklub február 21-én rendezte a hagyományos fóti vadászbált a Vörösmarty Művelődési Ház színháztermében. Este hét órától gyülekezett a bálozók „hada”, a bejáratnál „welcome drink”-kel fogadták az érkezőket. A bálon díszvendégként jelen volt Bartha Attiláné, Pécel város alpolgármester-asszonya, aki Fót újdonsült polgármesterével együtt élvezte a bál örömeit. A kétségkívül jól hangzó menü okozta gasztronómiai élvezet mellé természetesen egyéb érdekességekről is gondoskodtak a szervezők, hiszen fellépők sora szórakoztatta a vadászat fóti napjára érkezett vendégeket. Háda János fóti illetőségű színművész és barátainak produkciója után a RIO RITMO táncsoport fiatal művészei táncolták teli a színpadot és ragadtatták el a vendégeket. Éjfél körül még a bál támogatói által felajánlott ajándékokat sorsolták ki tombolán, ezzel pár percre megszakítva a hajnalig tartó mulatságot. A talpalávalót a Pedrofon együttes szolgáltatta.

Menü

*Szép vadászlány kedvence
Mediterrán cserjék leveleivel és
trópusi gyümölcsökkel
savanyított hazai szarvas leves*

*Borban fűrésztött szarvasderék
ropogósan, fokhagymásan megálmoldva*

*„Leg-Gimebb szarvasunkból készült
pörkölt, fóti asszonyok savanyújával*

„Vadászsalogató nyálánság...”

*„Francia domborulatokon érlelt
konyakkal permetezett szarvas
paté tuzson piritott croutonnal.”*



Csodaszer az egészségvédelemben? Tények és vélemények a Q10 koenzimről

Viszonylag friss felfedezésnek számít a Q10 nevű anyag a tudományos életben és az egészségmegőrzés területén. A köztudatba csodaszerként robbant be és hamar nagy népszerűsége tette szert, mert öregedésgátlónak tartják, illetve a szív- és érrendszeri betegségek gyógyulásában tulajdonítanak neki komoly szerepet. Mi az igazság? Ennek felderítésében Dr. Lenkei György háziorvos, életmód-tanácsadó segítségét kértük.



Üzletünket megaláthatja
a Főú Cora Áruházban a Posta mellett (telefon: 06-27-395-220)
a Pólus Centerben a Tesco mellett (telefon: 06-1-416-1188)
www.drlenkei.hu

- Ahhoz, hogy megértsük, mi is a Q10 koenzim, meg kell értenünk mik azok az enzimek. Nagyon egyszerűen fogalmazva az enzimek olyan anyagok a testünkben, amelyek különböző anyagok lebontásában, illetve különböző anyagok összeállításában vesznek részt, ezzel sok esetben energiát termelve. Például a pepszin nevű enzim a gyomrunkban a fehérjék lebontását végzi, az amiláz pedig a keményítő cukorrá alakítását, és így tovább. Szervezetünkben minden pillanatban milliónyi enzimatikus, azaz enzimek által végzett folyamat zajlik.

- Hol jelenik meg ebben a rendszerben a Q10?

- A Q10 egy ko-enzim, ami ebben az esetben azt jelenti, hogy az a szerepe, hogy az enzimek működését segíti. Az ATP nevű anyag termelésében vesz részt, amely azonnali energiaforrás a testben. A tudományos kutatások szerint szervezetünk 25-30 éves koráig maga állítja elő ezt az anyagot, de ezután az előállítás csökken, ezért javallott kívülről pótolni. A klinikai tesztek alapján legnagyobb hatását az úgynevezett szabadgyökök lekötésében fejeti ki. A szabadgyökök olyan részecskék, amelyek magukhoz vonzanak más részecskéket, és ez nem mindig hasznos. Nem akarok túlságosan tudományos lenni, ezért úgy tudnám ezeket leírni, mint egy szivacs, amely mindig felszívja a vizet. Néha hasznos, ha például fölöslegesen van víz a mosogatóban, de más esetben lehet bosszantó, mert akkor is felszívja a vizet, amikor pedig szükségünk lenne rá. A szabadgyökök, amennyiben nagyon sok van belőlük, kiemelten felelősek a sejtek gyors öregedéséért. Szóval a Q10 az egyike azoknak az anyagoknak, amelyek semlegesítik ezeket a szabadgyököket.

- Tehát segít, hogy fiatalok maradjunk...

- Mondhatjuk, igen.

- Miben rejlik még a Q10 ereje?

- Ahogy említettem, a sejtek energiaellátást szabályozza jelentős mértékben, az ATP nevű anyag termelésének szabályozásán keresztül. Ezen felül egyes vizsgálatok erős összefüggést mutattak ki a Q10 hiánya és bizonyos szívbetegségek, illetve érrendszeri betegségek között, amelyből arra következtetnek a kutatók, hogy az egészséges szívhez is kell a Q10. Egyébként a hatását erősítheti, ha E-vitaminnal együtt vesszük be, amelyre bizonyos szempontból meglehetősen hasonlít is ez az anyag. Mindezekon kívül még számos élettani folyamatban figyelték meg jótékony hatását.

- Doktor úr, mit ajánl, kik és hogyan fogyasszunk Q10-et?

- A saját véleményem, hogy mindenképpen fogyasszunk egy jó multivitamin készítményt, amely elegendő E-vitamint is tartalmaz, és ezt egészítsük ki Q10-zel, naponta 30-100 mg-nyi mennyiségben. A táplálkozás kiegészítéseképpen 30 éves kor fölött javasoljuk a leggyakrabban, illetve nagyon jó táplálkozási javallat azok számára, akik szívproblémákkal küzdenek.



CORA Áruház
Posta mellett
Telefon: 06(27) 395-220

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

Nyitási akció!



TIMÁR
VASKERESKEDELMI KFT.

Fót, Ipari park (volt barackos területe)

Tel/fax:27/359-347, 27/359-902, 27/362-365

Megnyitottuk új Vas-Műszaki-Szerszám Áruházunkat!
Nálunk nincs gazdasági válság, az árak is maradnak!

Hitachi kerti gépek (Made in Japan), fűkaszák, láncfűrészek új bevezető áron kaphatóak szaküzleteinkben!
Ajándék lánc,lánckenőolaj,motorolaj, praktikus hordtáskában
Komplett ipari gép tartozék program,kaputechnika és automatizálás,hegesztéstechnika és inverterek,csiszolás-vágás,zárak-vasalatok (ELZETT-szakkereskedés)



Makita UC3520 elektromos láncfűrész 1800W, 35cm-es láncvezető 33.000.-Ft helyett 27.900.-Ft
Makita DCS4610 benzinmotoros láncfűrész 45,1cm 3 2,3Le 40cm láncvezető, ajándék 6722DW akkusgéppel! 64.000.-Ft helyett 49.900.-Ft

**Minden gépre,egyedi kedvezményes árat képzünk önnek!
Jöjjön el tegye próbára árainkat!**

Folyamatosan bővülő,és nagy raktárkészlettel várjuk kedves vásárlóinkat!



BOTOS VENDÉGLŐ
Fót, Dózsa Gy.u. 20. Nyitva : 12-22óráig
Asztalfoglalás: (27)358-041

Elkülönített termeinkben vállaljuk családi, céges és egyéb rendezvények, értekezletek, konferenciák, esküvők rendezését 100 főig.
Szeretettel várjuk, legyen a vendégünk!

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



Csendes, zöldövezetben
kedvező áron, 110-120nm-es
szerkezetkész lakások eladók.

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

EREDMÉNYEK

Egyéni:

1. Pattogatott kukorica

Kovács Ferencné Irénke-
5 rajtszám

2. Zella gésa

Erdélyiné Szilágyi Gizella -8 rsz.

3. Magyar vándor

Erdélyi Csaba -9 rsz.

Csoportos:

1. Apácák-

Lécz Sándorné,
Keresztesi Lászlóné,
Nagy Józsefné,
Döményi Erzsébet, Lipp Csilla,
Wekler Ilona -1 rsz.

2. Basa és a háremhölgy

Kovács Imréné és
Molnár Sándorné -5 rsz.

3. Két Lotti- Jakab Renáta

és Radics Enikő- 2 rsz.

Különdíj:

Kalóz-

Sándor Tamás -10 rsz.

Táncoslány-

Koncz Liza -15 rsz

JELMEZES BATYUS BÁL 2009

Zsúfolásig megtelt a Vörösmarty Művelődési Ház színházterme a „Batyus bál” meghívott vendégeivel. Akárcsak tavaly, idén is mindenki jókedvű volt, az emberek örültek egymásnak, táncoltak, mulattak German István és Albert Károly által szolgáltatott tánc- és mulatószénére. A hangulat akkor hágott a tetőfokára, amikor „Gizus”, a bál főszervezője színpadra szólította a jelmezverseny résztvevőit. A teremben lévő résztvevők és barátaik hihetetlen hangulatban, óriási ovációval fogadtak minden versenyzőt, akik - engedve a felkérésnek - a színpadon együtt táncoltak végig egy számot, miközben Bíró Lajos a technika ördögét tartotta karban. A nézők szavazhattak (ebben mostanában amúgy is van gyakorlatuk), amelyet urnákban gyűjtöttek a szervezők, a végeredmény ezáltal alakult ki. A helyezettek természetesen a bál támogatói által felajánlott ajándékokat kapták, miként az est folyamán megtartott tombolasorsolás nyertesei is. A szervezők ezúton köszönik meg az ötletes egyéni jelmezeket, a támogatóiknak a segítséget, és üzenik a résztvevőknek: Jövőre, veletek, ugyanitt...





**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

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



KÉT KÖLTŐ KÉT CÍMMEL - EGY KÖNYVBEN

Két, lapunkban már bemutatott helyi szerző jelentkezett két külön cím alatt, de egy könyvben szereplő verseskötettel: Lázárfalvi Antal György és Iványi Bernadett személyében nemcsak két nem, de két gyökeresen eltérő korosztály hozta közös nevezőre költészetét.



Lázárfalvi Antal György egy önálló kötet (Égzsínké, 2002) és hat antológia-megjelenés után jelentkezett ismét. A 71 éves szerző versei öt fejezetre osztva a közös könyv első felét foglalják el, „Kiáltatok velem!” címmel, amelyek ezúttal is az évek során megismert, megszokott és megkedvelt, klasszikus zengésű Lázárfalvi-költészetet mutatják. Így jól megfér egymás mellett a természeti képek szelídsége és a visszafogott, de jól felismerhető felháborodás a közállapotok miatt, a hajléktalanléttel szembeni részvét és az ünnepek magasztossága, a pedagógusi vénából fakadó erkölcsi szigor és a gondtalan gyermekkor idillje vagy éppen a hit mélysége és a szójáték könnyedsége. Valóban kiáltás ez a Lázárfalvi-ciklus, de nem a velőtrázó fajtából: inkább a felemelt tanári hangot halljuk a mind zajosabb osztályteremben, jelezvén, hogy semmi nincs rendben, de tessék rám figyelni, mert itt vagyok, szót kérek, és rendet teszek a lehetőségeimhez képest. Ez az aktív felfogás pedig belső egyensúlyt és derűt tár elénk, a maga teljességében megélt étellel szembeni elégedettséget és harmóniát, helyenként édes nosztalgiával. „Kiáltatok velem!”, indulattal vagy anélkül, de tudván, miért tesszük. S kedvünk támad, „kiáltani”: magunkra öltetni Lázárfalvi Antal György irigylésre méltó attitűdjét.



A húszas éveiben járó Iványi Bernadett más alapállásból néz - de ugyanarra a világra. A „Visszhang” című antológia után most „Törődés: Boldogságos könyvem” című, szintén öt részre osztott ciklusával jelentkező költőnő tartja magát a megtalált és önmagára is használt mércéhez. A már ismertetett Iványi-hívószavakra még inkább ráismerhetünk az egységig összeállt versgyűjteményben: találkozásokat keresünk és találunk, emberi kapcsolatainkban lelünk mélységet, támaszt, jelen vagyunk kis közösségeinkben s általa a széles világban - hogy kis közösségeink s a széles világ leljenek otthonra bennünk. Iványi Bernadett nem a formákkal játszik és kísérletezik: élesen megfigyel és szabad, ám nem áradó, sokkal inkább kevésszavú, arányos soraiban mindezt érzékletes, plasztikus ábrázolással adja vissza. Fiatal szerzőről van szó, akinek költészete még most bontakozik ki, „előtte a pálya”, mondhatjuk közhelyszerűen, de nem lehet nem észrevenni, Iványi Bernadett költői világa mennyire koherens egészzé állt össze az utóbbi években - lüktető természeti képeket sorjázó alkotásai a XX. század második felének népi, népi szürreális nagyjait, Nagy Lászlót, csóorít idézi fel olvasójában. Komoly ígéretet magában hordozó irodalmi pálya alakul a főtiaiak szeme előtt - s az ígéret beváltása ezzel a „nyitánnyal” talán el is kezdődött.

Két nem, két gyökeresen eltérő korosztály, írtuk bevezetőnkben - közös nevezővel: s ez szilárd értékítéletük, világképük, hitük, amely egyszerre nyújt biztos alapot és kiutat, mentsvárat is. Írónak, olvasónak egyaránt.

A könyv első bemutatójára Fótton, 2009. március 20-án 18 órakor kerül sor a baptista imaházban, az esten közreműködik a kötethez utószókat író Dr. Balázs Tibor irodalomtörténész, a könyvet megjelentető Accordia Kiadó igazgatója.

Lázárfalvi Antal György

ARS POETICA

Félelmes lélekvesztők az évek,
súrlódva zubognak erek –
én mégis könnyedebb jövőt remélek;
egyre a hegynek föl – megyek...

Hiába légszomj, hullámzó kedély,
vágyakozó álmodozás,
netán nyomasztó, álmatlan vad-éj,
az összegezés, az sommás:

Nem tagadom a felhős gondokat,
aggódom néha féktelen.
Ám száguldhatsz, idő, a gondolat
gyorsabb, vidám és évtelen.

Mint élősködő lények az évek,
de mit árthatnak azok –
ha írok, az időből kilépek,
s hittel hívom a holnapot...

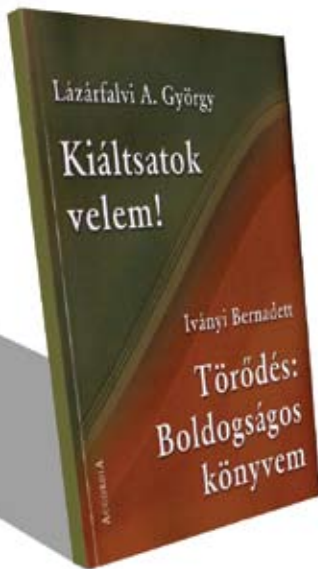
Iványi Bernadett

TÖRÖDÉS

Ki ne mond:
Te is csak úgy vagy,
mint a csöndek,
hogy vannak,
de van úgy,
hogy senki se
veszi őket észre.

MAGASODÓ

Sárból sárba készülődöl.
Kezedben rögből gyűrűs csillagot.
Várat az áldás.
Türelemmel az úton néma,
régijekeket követsz.
Magadba gyűjtöd, halványulnak,
majd fényből fényre készülődöl.



FÖLDMÉRÉS
FÖLDMÉRÉSI ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
MOLNÁR ÉS TÓTH

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

Egyéb asztalos munkák

Konyha-bútorok

**Fa és műanyag ajtók,
ablakok beépítése
falbontás nélkül**

Tel: 20/201-3963
topi80@t-online.hu
RÖVID
HATÁRIDŐVEL

Iroda-bútorok

Lépcsők
Készítése

EGÉSZSÉGHÁZUNK LEGFŐBB FELADATÁNAK AZT TŰZTE KI, HOGY A FÓTIÁK ÉS A KÖRNYÉKBELIEK SZÁMÁRA OLYAN KÖZPONTOT HOZZON LÉTRE, AHOL MIND A TESTI, MIND A LELKI EGÉSZSÉGÜKKEL FOGLALKOZHATNAK. A TÉRSÉG LEGJOBB SZAKEMBEREIT GYŰJTŐTTÜK MAGUNK KÖRÉ, ÍGY BIZTOSÍJTUK, HOGY MINDEN VENDÉGÜNK A LEGMAGASABB SZINTŰ KEZELÉST, SEGÍTSÉGET KAPJA PROBLÉMÁI MEGOLDÁSÁHOZ. EBBEN A SZÁMBAN HÁROM TERÁPIÁS LEHETŐSÉGET EMELÜNK KI. A HÁROM KÖZŰL A BIOREZONANCIA ÚJ ELJÁRÁS EGÉSZSÉGHÁZUNKBAN, AMELY KORUNK EGYIK ÚJ LEHETŐSÉGE A GYÓGYÍTÁSRA. A BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSÉRE. A GYÓGYTORNÁ ÉS A MASSZÁZS MÁR LASSAN EGY ÉVE MŰKÖDIK, ÉS SZERETNÉNK, HA AZ EMBEREK TUDATÁBAN BENNE LENNE, HOGY MIBEN MÁS, MIBEN KOMPLEXEBB A NÁLUNK TALÁLHATÓ GYÓGYTORNÁ ÉS MASSZÁZS. TOVÁBBRA IS SZERETETTEL VÁRJUK ÖNÖKET, KÖSZÖNJÜK AZ EDDIGI BIZALMUKAT.



M A N D A R I N
E g é s z s é g h á z

KIRCHNER IDA ÉS BÓNÉ PIROSKA, A MANDARIN EGÉSZSÉGHÁZTULAJDONOSAI.

Biorezonancia

A biorezonancia-kezelés olyan energetikai terápia, melynek során a kezelésben az emberi test elektromágneses rezgéseit használják. A legmodernebb kezelés, amely fájdalom és mellékhatások nélkül segít helyreállítani az Ön egészségét. A szervezet saját rezgéseinek bemérésével és kezelésével beindulnak az öngyógyító mechanizmusok. A biofizikai elváltozások minden esetben megelőzik a szervezet kémiai úton kimutatható változásait, így ez a módszer sokkal korábbi diagnózist és terápiát tesz lehetővé, nagyságrendekkel megnövelve a gyógyulási esélyt.

Biorezonanciával felderíthető és kezelhető problémák:

- allergia
- vitamin-, nyomelem- és ásványianyag-hiány,
- ízületi, mozgásszervi panaszok
- emésztési zavar
- cukorbetegség
- baktériumok, vírusok, gombák és férgek kiirtása
- stressz, pánikbetegség
- fizikai és szellemi teljesítménynövelés
- hormonális eltérés

A vizsgálatot végzi: dr. Scheuring Zsolt

Masszázs

Gyógymasszázszt javasolunk a gyógytorna kiegészítő terápiájaként, de ha a probléma nem túl súlyos, úgy nyak-, hát- és derékfájdalmak enyhítésére, valamint feszes izomzat oldására önmagában is. Célja a keringés javítása, a fájdalmas testtájékok ellazítása. A simító, dörzsölő, gyúró fogások használata során felgyorsulnak az élettani, gyógyulási folyamatok.

A talpmasszázs olyan természetes gyógymód, amely a szervezet saját energiáit mozgósítja, ezáltal elősegíti a gyógyulást. A tenyéren és a talpon az ember egész testének kicsinyített mása megtalálható zónák formájában. A zónák masszírozásával a bőrben lévő idegvégződéseknél ingerület keletkezik, ami eljut a központi idegrendszerbe és a belső szervekbe. A talpreflexológia célja az egyensúly visszaállítása, amely az egészséges élet működésének feltétele. Hatására felgyorsul a salakanyagok kiürülése, erősödik az immunrendszer. Fájdalomcsillapító és feszültségcsökkentő hatása van.

A thai masszázst az egyik legrégebbi, legnépszerűbb és leghatékonyabb keleti gyógymód a thai masszázst.

A nyugati masszázstechnikákkal ellentétben itt nem az izomzat megdolgozása a cél, hanem a test energiáinak aktivizálása ritmikus akupresszúrás nyomásokkal, végig a test energiavonalai mentén. A másfél-kétórás masszázst során minden testrészen végigmegy a masszőr, a lábujjaktól a fej búbjáig. A masszőr nemcsak tenyérrel és ujjhegyekkel, de térdel, talppal és könyökkel is masszíroz, valamint a pontnyomáson kívül sok, a jógából származó nyújtógyakorlatot végez a kliensen. A masszázst lent a földön, matracon történik, kényelmes ruhában.

Hatása: az energiablokkok felszabadítása által helyreáll a test harmóniája, aktivizálódik öngyógyító ereje, ezáltal erősödik az immunrendszer, megszabadít a feszültségtől, felszabadultnak érezzük magunkat, javítja a szervezet idegi működését, szabályozza a hormonrendszert, rendszeres alkalmazása kiváló gyógyhatással van a szív- és érrendszeri, mozgásszervi megbetegedések megelőzésére, kezelésére.

A svédmasszázs a legelterjedtebb nyugati masszázsfajta. Simító, dörzsölő, rezgetető és gyúró mozdulatokkal frissítjük fel a szervezetet. Csökkenti a fájdalmat, felgyorsítja a sérülések utáni felépülést, megakadályozza a nem használt izmok sorvadását, enyhíti az álmatlanságot, fokozza az éberséget, de mindenekelőtt elősegíti a relaxációt és csökkenti a stressz hatását.

A fent említett szolgáltatásokra bejelentkezés a Mandarin Egészség-

ház központi telefonszámán lehet: 30-237-4372, 27-539-810.

Nyitvatartási idő: H-P 8-20, Szo: 8-13 óráig.

www.mandarinegeszsegaz.hu

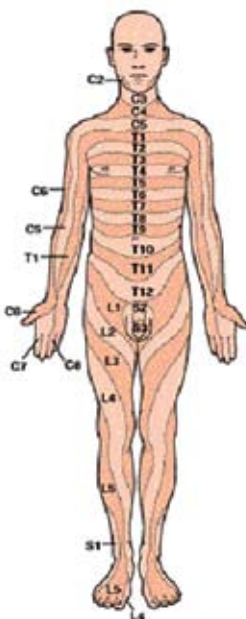
Gyógytorna

Gyógytornászaink a hagyományos gyógytorna mellett manuálterápiával („orvosi csontkováccsággal”) is foglalkoznak.

Minden vendég számára lehetőséget biztosítunk ingyenes állapotfelmérésre, amely után a gyógytornász felvilágosítást ad a kezelési lehetőségekről, illetve, ha szükséges, orvosi rendelésre küldi tovább. A kezelés mindig alapos vizsgálattal kezdődik, és a pácienssel közösen megbeszélve alakítják ki a személyre szabott terápiát. Nagyon fontos a vendég aktív közreműködése a kezelés során, például derékfájás kezelésekor a manuálterápiát stabilizáló, erősítő és nyújtó gyakorlatokkal egészítjük ki. Így nem csak az ízületek, hanem az izmok is visszanyerik megfelelő erősségüket, rugalmasságukat. Tapasztalataink alapján a fájdalommentes, könnyedén, jól mozgó gerinc eredményét hosszú távon e két módszer, a manuálterápia és a megfelelő, minden egyén számára nagy gondal összeállított gyakorlatsor hozza meg. A fájdalmas időszak után is van lehetőség a már megtanult feladatokat folytatni és továbbfejleszteni, amely eredménye a szép, jól működő, stabil törzsizomzat és a hajlékony gerinc lesz.

Az alábbi betegségtípusokkal keressenek bizalommal minket:

- derék-, hát-, nyakfájdalmak,
- lesugárzó derékfájdalom, isiász,
- törések, ficamok, rándulások utáni utókezelés,
- csonttritkulásra speciális tornagyakorlatok,
- intimtorna,
- gerincferdülés, anyag tartás kezelése,
- lúdtalptorna betanítása gyerekek számára,
- sportsérülések utáni rehabilitáció,



Egyéb szolgáltatásaink:

Homeopátiás orvosi tanácsadás - kineziológia - fülakupunktúra

Asztrológia - fogyaszts (infratréner, testtekercselés)

Pszichológiai tanácsadás - élő-vércsepp analízis - Supi + cipők

ÍZISZ SPIRITUÁLIS MŰHELY

Fót, Béke u.70./a Tel:06(30)38-48-790

Energetikai kezelés(reiki) **Mari**
Kártyavetés (30)38-48-790
Méregtelenítés talpon keresztül SPA géppel
Életenergia hatás növelés CHI géppel

Biorezonancia kezelés **Ildikó**
vényomásmérés (20)91-50-315
Biotron lámpás kezelés

Gyógy és stresszoldó masszáz
Laci (20) 95-79-704
Asztrológia: Ildikó (20) 929-5414
Családállítás - Németh Mónika
(20)433-0830

Állandó programok
Minden páros hét kedd 18.30-tól meditáció
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!

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

Dr.GAS
a gázszerző
kazán lazán

TÜV
CERT
ISO 9001:2000
Zertifikat: 75.100.9657
TÜV Rheinland InterCert

Vállaljuk gázkészülékek, garanciális, garancián túli javítását, 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!

Demrad Éti Fég Ferroli Immergas Junkers

Valliant Viessmann Westen Konvektorok Tűzhelyek Ocean Quadriga Radiant Stiebel-eltron Termomax Unical

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



BÚTORHÁZ

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

Hagyatékát megvásároljuk
szükség esetén szállítását megoldjuk

2151 Fót Vörösmarty tér 1.
A Dózsa ABC mellett

TEL.: 06(30) 232-4428



Kiadó Fóton a Masped Észak-Pesti Logisztikai Központjában, jó megközelíthetőséggel, (közúton 2km távolságra a 2/A főúttól), egyedi igények szerint átalakítható több iroda és raktárhelyiség.

MASPED LOGISZTIKA Kft.

Tel:06(70)320-8708

MASPED
CSOPORT



Megtekinthető hétköznap: 08-16:30-ig. Fót, Keleti Márton u.12.szám alatt.

Adatok: irodahelyiségek 120 m2. Két raktárhelyiség, amely 3 fázissal és 6 méteres belmagassággal rendelkezik, összterülete 200m2
A létesítmény fűthető, illetve klimatizált, valamint távfelügyeleti őrzésvédelemmel ellátott, és igény szerinti parkolóhelyek bérelhetők hozzá

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

KONTÉNER RENDELÉS



SZENNYVÍZSZIPPANTÁS

FÓT VÁROS
KÖZÜZEMI SZOLGÁLTATÓJA
TEL: 06(30) 9498-389

Csatornatisztítás
Duguláselhárítás



PAPI
Kft

Professzionális szinten
Tel: 06-30-3346-207

Műszaki vizsgáztatás helyben

- Eredetiségvizsgálat
- Zöldkártya
- Autómentés, javítás
- Komputeres diagnosztika
- 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

TOLNAI Könyvelőiroda

Teljeskörű könyvelés, tanácsadás!
Cégalapítás, ügyviteli
szolgáltatás

SZJA bevallások készítése
magánszemélyeknek

Fót, Szent Benedek park 26.

Tel: 06-27-360-866, Mobil: 06-30-297-6782
tolnai.bt@invitel.hu.

B- Folk Bt. Öreganyám boltja
Fót, Béke u. 34.

FORNETTI LÁTVÁNYPÉKSÉG

Új fornetti termékek

(diós csiga, sajtkrémes kocka, csokis fornetti)

Előrendelést felvesszünk

70/365-5344 20/469-8539

Zöldség-gyümölcs

Teljes kiörlésű és rozskenyerek és cipók

Húsvéti sonka rendeléseket felvesszünk!

Kérjük rendeléseiket legkésőbb

2009. március 15-ig megadni szíveskedjenek!



NYITVA TARTÁS:

Hétfőtől-szombatig 06-20, vasárnap 06-18 óráig

Munkatársat keresünk! KOORDINÁTORI FELADATOK ELLÁTÁSÁRA

A Hanka Média Kft. veresegyházi irodájába teljes munkaidőre fiatal, pályakezdő csapatársat - hölgyet vagy urat - keresünk, aki szívesen megtanulná ellátni az alább elsorolt feladatokat:

- kapcsolattartás az ügyfelekkel személyesen és telefonon
- ügyintézői feladatok ellátása
- a ki- és beérkező posta kezelése (elektronikus is)
- rendelésállomány kezelése
- számlázás
- az iroda belső működésének folyamatos karbantartása

A MUNKA ELLÁTÁSÁHOZ SZÜKSÉGES:

- középfokú végzettség
- a számítógép magabiztos kezelése (alap programok)
- jó kommunikációs képesség
- jó megjelenés
- számviteli alapismeretek
- reklámszakmát érintő ismeretek, nyelvtudás előnyt jelentenek!

A JELENTKEZŐK ÖNÉLETRAJZÁT VÁRJUK:

postai úton: 2112 Veresegyház, Fő út 6.

e-mailen: info@hanka.hu

érdeklődni lehet: 28/387-870-es telefonszámon



BRUTÁLIS AKCIÓK a

Gladiator edzőteremben!

Most hozd magad formába... tavaszra és nyárra!

Vidd haza!!!

Minden bérlet mellé, ajándékot adunk!
(asztali naptár, baseball sapka, sportrádió)

KONDITEREM:

A Női vendégeink, az 1 hónapos bérlettel, ezentúl fél áron vehetik igénybe a konditerem szolgáltatásait

Azaz, 7900.-Ft helyett 3950.-Ft-ért !!!

Kardio gépek, kézi súlyzók, szauna!

INFRAZAUNA:

2 személyes a kabin, 900 Ft/30' ez idő alatt 400-500kcal-tól szabadulhatsz meg!

A részletes órarendet megnézheted:

www.gladiatoredzoterem.hu

Tel: 27/358-398 vagy 70/410-35-46

**Autókölcsonzés
Kato-tex BT**



**Személy és teherautó (3-6-9 személyes)
kölcsonzés (akár sofőrrel is)
Fuvarvállalás * Sofőrszolgálat
egyéni igények kiszolgálása**



Telefon: 06(20) 275-7413

Email: kato-texcar@freemail.hu

Szépítse meg kezeit segítségemmel!
Szeretettel várom Önöket Fóton ahol
kézapolással (női-férfi manikűr, japán
manikűr), illetve műköröm építésével
állok vendégeim rendelkezésére.



Bejelentkezés: 06 30 698 5975

www.rosenails.5mp.eu



www.danieliszauto.hu www.fotibonto.hu

DANIELISZ AUTÓBONTÓ

bontoslaca@t-online.hu



BONTOTT, gyári és utángyártott alkatrészek forgalmazása
Bontási Igazolás kiadása
Forgalomból kivonás és más okmányirodai ügyintézés
Autómentést, szállítást vállalunk.
Gépjármű kölcsönzés
Külföldről alkatrész beszerzés
Törött és totálkáros autókat vásárolunk.
Gyors szervízt működtetünk



Ford Mondeo 2.6-os, benzines, svájci autó alkatrészek egyben eladó. ÁRA: 400.000.- Ft.



Volkswagen Polo 1.4-es, 3 ajtós, benzines, svájci autó alkatrészek egyben eladó. ÁRA: 320.000Ft.



Toyota Carina E 1.8-as, 4 ajtós, benzines, angol, jobb kormányos autó ÁRA alkatrészek egyben eladó. 270.000.- Ft.

2151 Fót

Munkácsy u. 10-12.

Nyitva tartás: Hétköznap: 8-17

Szombat: 8-15 Vasárnap: 9-15

Tel/fax: 27/358-247

BŐVEBB INFÓRMÁCIÓÉRT LÁTOGASSON EL HONLAPUNKRA.

WWW.FOTIBONTO.HU

Rovó és Társai Kft

BENZINKÚT

NYITVA TARTÁS

Hétfő - Péntek : 5.30-21.00 óráig

Szombat-Vasárnap: 06.00-20.00 óráig

Üzemanyagok diszkont áron
CASTROL, MOL kenőanyagok, PB gáz

SHOP



Térkövek, szegélykövek,
kerti díszek, virágföldek,
fenyőkérgek
ÁLLANDÓ AKCIÓK!



Gyors kiszolgálás!

Fót, Keleti Márton u.7/A, a MAFILM-mel szemben

Belföldi és Nemzetközi személyszállítás

20-, 30 és 50 fős autóbuszokkal

Tel: 06-20-935-8135 malpal@vnet.hu

DÖM-TECH Fót, Vörösmarty u. 8.

www.domtech.hu Tel/fax: (27)632-282

Mobil: (70)336-7755

Nyitva: hétfő-péntek 8-17h szombaton 8-12h

dryvit
Hőszigetelő
rendszerek

Gipszkarton
rendszer
Rigips

KNAUF INSULATION

URSA

ROCKWOOL

Tetőtéri hő és hangszigetelő anyagok

Buderus

Fűtéstechnika

SAMSUNG

HITACHI
Inspire the Next

BOTAMENT

REVCO

VELUX

Schindler
Tetőtéri ablakok

Klimák-
szereléssel

Csemperagasztók
fugázók

Színezővakolatok

Tetőtéri ablakok

**Kiváló minőségű szlovák fűrészáru,
kiváló árakon**

Kereskedőket is kiszolgálunk, házhozszállítás,
gombamentesítés, díjmentes válogatás, gyalulás,
méretre vágás, tetők generál kivitelezését vállaljuk



KISALAGI FATELEP

Fót, Németh K.u. 70.
Full-Fa Kft Tel:(27)360-467
Mobil: (30)449-4591 (30)241-1655

Nyitva:

Hétfőtől-péntekig 08-16, Szombaton 08-12 óráig



VELUX tetőtéri ablakok
Certain Teed zsindelek

