

Kávézzunk együtt!

FÓTI CAFE



Havonta megjelenő magazin

A következő számunk 2009.október 8-án fog megjelenni

III.évfolyam 7. szám, 2009. szeptember

www.fotcafe.hu

Ingyenes
kiadvány

* Éljen augusztus 20 !



* Van máááásiiiik !



* Jön a 41. Fóti Szüret



* Fehér Béla világa



BECSENGETTEK...



DÖM-TECH

Tervező, Kivitelező, Kereskedelmi és Szolgáltató KFT
 H 2151 FÓT, VÖRÖSMARTY U. 8
 Mobil: 06-70-336-7755 Tel./Fax.: 06-27-632-282
 www.domtech.hu domtech@domtech.hu



Dryvit polisztirol lemezek
 50-54% kedvezménnyel



Hő,-és Hangszigetelő
 Üveggyapot termékek



Extrudált polisztirolhab lábazati hőszigetelés



Lábazati és műgyantás vékonyvakolatok



Színezővakolatok, habarcsok, ragasztók



Hő,-és Hangszigetelő, Kőzetgyapot termékek



GIPSZKARTONOK, Csavarok, Gipszek,
 Kiegészítők



HŐSZIGETELŐ RENDSZER GYÁRI
 GARANCIÁVAL MENNYISÉGTŐL
 FÜGGŐEN EGYEDI KEDVEZMÉNYEK!



Hidegburkolati segédanyagok
 Kenhető Vízszigetelések



Szeptembertől „Őszi Energia 2009” címmel
 fűtéstехnikai akció!!Bővebb információ,
 árlista letölthető a www.buderus.hu oldalról.

Bemutatóterem és üzlet:

FÓT, Vörösmarty u. 8. Nyitva: H-P: 7³⁰ -tól 16³⁰ -ig, Szo: 8-12 -ig
 Mobil: 06-70-336-7755 Tel./Fax.: 06-27-632-282

PERFEKT
 MINŐSÉGI KLÍMÁK
 MEGFIZETHETŐ ÁRON



KLÍMA
 KLIMATIZÁLJA HÁZÁT,
 LAKASÁT VELENK!



www.minosegiklimak.hu

FÓT, MÓRICZ ZS.U.2. Tel./fax:(27)363-948
 Mobil:(20)944-1877, (20)396-4671

NAPSUGÁR
EGÉSZSÉGBOLT
 (FÓTON A BUSZFORDULÓNÁL)

ŐSZI AKCIÓ!



PEPOHERBA
 tökmagolaj kapszula
 (100 db)

~~1598.-Ft~~
 helyett
995.-Ft

Nyitvatartási idő: H-P:8-17-ig, Szombat: 9-12-ig.Vasárnap: zárva
 Elérhetőségünk:06/27/395-105 06/30/9873-573

!PRO
MOTOR

Motorkerékpár, robogó
 márkafüggetlen
GYORSSZERVIZ

Motordiagnosztika, OBD hibakód olvasás, -törlés

Javítás, karbantartás kedvező áron, garanciával!
 Autó,-motorkerékpár gumiabroncs szerelés
Gumiabroncsok, akkumulátorok, alkatrészek
nagyker áron!

Bejelentkezés telefonon: 30/ 9664-854, 30/9481-238
 Cím: Fót, Keleti M. u. 7. (a Papírfeldolgozó telepén belül)
 Nyitvatartás: H-P 8-16 óráig

A hirdetés felmutatójának 5% kedvezmény!
 Amennyiben már járt nálunk és az ezt igazoló kártyát felmutatja,
 további 10 % kedvezmény!

Tiffany lámpák
 ablakok
 Farkas László
 06 30 336 24 69
www.wolfglass.freeweb.hu

Becsengettek...

Itt van az ősz, itt van újra - ez az idézet mindig egy kicsit vegyes gondolatokat ébreszt bennünk, hiszen ismét eltelt a nyár. Az iskolában, a sportban mindig egy új tanév, egy új szezon kezdete. Új év, új remények... Egy kicsit visszatérvén még a szünidőre, a szabadságolások időszakára - nem volt rossz. Már ami az időjárásról illeti. Manapság nem lehetünk abban biztosak, milyen nyarunk lesz, de az ideit elfogadható volt. Aki belföldön töltötte el a kis szabadságát, annak ez nem elvetendő szempont. Én magam szívesen kijárnék egy fótí strandra is, esetleg a gyönyörűen átalakított Fótí-tóra, ahol kristálytisza vízben lubickolhatnánk. Maradtunk azonban a realitások talaján, nem álmodoztunk, hanem a gödi strand, esetleg a Balaton vízében vészeltük át a forró napokat. Megjegyzem - élveztük... Miként azonban ez lenni szokott, ismét elszárgult a nyár és lassan-lassan visszatérünk a régi kerékvágásba, hogy a téli napokon majd számolhassuk - mennyi van még hátra a következőig...

A Fótcafe mint havilap is elkezdte új szezonját és harmadik évét, hiszen a következő lapszámunk már a 23. megjelenésünk lesz. Az aktuális számmal már augusztus közepén elkezdődtek a munkálatok ahhoz, hogy Önök most szeptember 8-9-10-én a kezükben tarthassák. Reményeink szerint ez így lesz a továbbiakban is, miként abban is bízunk, hogy a településünk egy kicsit elindul fölfelé, mert, ahogyan ezt szokták mondani - van hová fejlődünk...Kívánunk ehhez Önöknek sok erőt és bizalmat, az újságunk olvasásához pedig jó szórakozást!

Ö.T. főszerkesztő



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 **Grafika** - Szabó Berni

Fotó - Cselötei József

Irodalmi és olvasószerkesztő
Luzsicza István

Nyomdai előkészítés

551 Group www.551.hu

Design

Tipofill 2000 Kft

Nyomdai munka

Publicitas Cégcsoport fótí nyomdája

Megjelenik havonta 6500 példányban
Terjeszti a Magyar Posta

ISSN 1789-9796 (Nyomtatott)

ISSN 1789-980X (Online)

www.fotcafe.hu - A FÓTCAFE weboldalának támogatói

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

Kislagi Lottózó fénymásolás, fax
Fót, Németh K.u.59

PRO MOTOR Gumisműhely
06(30)9664-854

Marco Pollo pizzéria, ételkiszállítás
www.marcopollo.uw.hu

Kalmár -Tetők kivitelezése
06(20)88-688-38

Molnár Péter földmérő
06(30)9713-988

Földmunka Bontás útépítés Pincetömb kiemelés Szóródó áru szállítás



**Sóder
Töltősóder
Töltőföld
Termőföld
Martaszfalt
Betondaralék**

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

TÁRSKERESŐ

Több éve sikeresen működő, minden korosztályt érintő, személyre szabott közvetítéssel várom a társra, kapcsolatra vágyó embereket. Bejelentkezés: 06/30-228-4096

APRÓHIRDETÉS

Eladó társasházi lakás
2001-ben épült 105m²+6m² tárolóval, egyedi burkolattal. 94m² lakótér, 11m² loggia. - 22 millió Ft Tel: 30/2696-333

Angol, német, olasz nyelvoktatást, cégeknek nyelvtanfolyamok szervezését, fordítást vállalok. Tel.: 06-30-400-81-34

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 ügyintézés, telkek, nyaralók, lakások, családi házak közvetítését, bérbeadását

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

INGYENES HITELÜGYINTÉZÉS

Éljen augusztus 20.!

Augusztus huszadika az egyik legrégebbi magyar ünnep. 926 évvel ezelőtt, 1083-ban e napon avatták szentté I. István királyt, azóta bizonyos időszakok kihagyásával minden évben ilyenkor üljük első királyunk, Szent István és a keresztény magyar államalapítás ünnepét. A nap hagyományosan az új kenyér ünnepe is, hiszen a júniusi aratás után ennyi idő kell, míg az aranyló kalászból finom liszt lesz, abból pedig friss kenyér sül. Ahogy az országban több helyen, Fótón is megtartják a kenyérszentelő ünnepet. Augusztus huszadikával összeforrt a tűzijáték eseménye is, amely a fővárosban egyre látványosabb formában valósul meg évről-évre, de sok kisebb településen is felröppen az égboltra a színes rakéták sokasága, így Fótón is, mégpedig az ünnep előestéjén. A hagyományoknak megfelelően ezúttal is a kisalagi emlékpark adott otthont az ünnepségeknek, majd 21 órától a hagyományos tűzijátékot élvezhette az emlékparkhoz látogató ünneplők hada.



A vendégek kenyérkóstolással is ünnepeltek



Közreműködött Háda János színművész



Köszöntőt mondott: Szűcs Mária a Városi Könyvtár vezetője



A kenyéráldás szertartását végezte Sebők Sándor plébános, az ökumenéi jegyében ígét hirdetett Mezei Tibor református lelképásztor és Novotny Dániel evangélikus lelkész



Ünnepi beszédet mondott: Földi Pál alpolgármester



Az ünnepségen közreműködött a Kisalagi Pedagógus Női Kar, Bartháné Koczka Mónika vezetésével

Áfonya-portya és a történelem illata - avagy a „Fót Hátán Fót” bajnokai Erdélyben...

Egyszer minden véget ér... Befejeződött a „Fót Hátán Fót” is.

A helytörténeti-helyismereti vetélkedő célja az volt, hogy településünk diákjai és felnőtt lakói még jobban megismerjék, megszeressék városunk kulturális, természeti, építészeti értékeit, keressék, kutassák és őrizzék meg Fót gazdag néprajzi és helytörténeti örökségét.

A nyolc hónapon át tartó játék során városunk valamennyi iskolája bekapcsolódott a küzdelmekbe, közel ötven fő versenyzett. Lelkesedésüknek, kitartásuknak és alapos munkájuknak köszönhetően nemcsak az ő tudásuk gyarapodott, hanem a Városi Könyvtár és a Vörösmarty Kulturális Egyesület által közösen gondozott helytörténeti anyag is. A versenyzők elkészítették a legnevezetesebb fóti épületek makettjeit, esszét írtak és prezentációt készítettek többek között a fóti viseletből, a fóti lakodalmásból, szokásokból, feldolgozták a fóti kismesterségek történetét és tanulmányozták a hagyományos fóti szőlőművelést is. Bemutatták híres vendéglőinket, köztéri szobrainkat és tereinket, feldolgozták Sikátorpuszta és a Fóti Gyermekváros történetét, de utánajártak a nevezetes fóti sportegyesületeknek is. Az utolsó fordulóban a Somlyó Tanósvény 13 állomásán különböző szellemi és ügyességi feladatokat megoldva kellett végigmenniük, Fót domborzatával, vizeivel, növény-és állatvilágával kapcsolatos feladatokat kellett megoldaniuk.



A rendkívül szoros küzdelmet ezúttal a Németh Kálmán Általános Iskola „Kundháza” nevű csapata nyerte a Fóti Ökumenikus Általános Iskola és Gimnázium, valamint a Garay János Általános Iskola csapata előtt. A győztesek ötnapos erdélyi körutazáson vehettek részt. Augusztus 1-jén útnak indultak, s már aznap Bánffyhunyadon, a gyönyörű, 13. századból származó református templomban szípanthatták magukba a történelem semmivel össze nem hasonlítható illatát. Az öt nap alatt bejárták Marosvásárhely nevezetességeit, a Teleky-tékát és a Bolyai Múzeumot, megtekinthették Mátyás király szülőházát Kolozsvárott és felfedezhették a segesvári várat. Gyönyörködhetnek a Gyilkos-tó festői szépségében, a Békás-szoros monumentális szikláiban, és kristálytisza patakjában, megmártózhattak a különleges, sós vizű Medve-tóban, mélyen magukba szívhatták a parajdi sóbánya gyógy-



hatású levegőjét is, és könyékig lila volt a kezük az áfonyaszadedéstől. Megkóstolhatták a jó erdélyi puliszkát és a micset (háromféle húsból készített kolbászféleséget). Testvértelepülésünk, Balavásár végtelen szeretettel fogadta a kis fóti csapatot, Saguebo János polgármester úr is köszöntötte „nem hivatalos” delegációt. Munkatársa, Szabóné Rózika a hazautazás előtti estén hatalmas kosár igazi erdélyi kürtös kaláccsal lepte-vendégelte meg Bohus Zoltán igazgató úr győztes csapatát, akik, ahogyan az úti beszámolójukban írják: „Hálásak vagyunk, hogy ott lehettünk ezen a kiránduláson, ami arra motivál szerintünk minden résztvevőt, hogy visszatérjen, akár többször is, magával hozva családtagjait, barátait, ismerőseit, hogy érezze a hegyek, a fenyőerdők, az áfonya, a patakok és a történelem illatát. Köszönjük!

A Németh Kálmán Általános Iskola csapata”

A Dunai hajós(ok)...

Földi Pál alpolgármester határozott közreműködésével mintegy 90 fóti gyermeknek adatott meg a lehetőség, hogy részt vehessen az augusztus 20-i ünnepségsorozatba illeszkedő hajós felvonuláson Budapesten, a Dunán.... A mintegy 2000 nebulót megmozgató rendezvényre a fóti Helyi Busz Kft. szállította be a fóti gyermekeket, akik 4-18 éves kor között, majd minden fóti iskolából verbuválódtak. A Lánchíd és az Erzsébet-híd közötti Duna-szakaszon mintegy 30 hajó körözött, maguk mögött húzván füstcsíkjukat a vízen. A gyermekeknek életre szóló élményt, míg a külső szemlélőknek rendkívül látványos eseményt jelentett a program.



Van mááááá...!!!



Maestro, muzik, cak, cak...!!

Ki ne ismerné - főleg az idősebb korosztály tagjai közül - a két jellegzetes mondatot. Eötvös Gábor szinte minden kontinensen ismert és szeretett bohócszámának két klasszikus mondata ez. Ez idáig rendben van, de hogyan kapcsolódik Fóthoz? A híres, Charlie Chaplin által is elismert bohóc fia révén: ifjabb Eötvös Gábor ugyanis Fóton lakik - már persze ha itthon van. Hiszen a nagy hagyományokat folytató Gábor, édesapja örökét továbbvívve, ugyanazzal a számmal járja az egész világot. Afrika kivételével minden kontinenst bejártak, manapság is hívják őket Amerikába, Nyugat-Európába...A többes szám indokolt, hiszen Gábor felesége is a produkció aktív résztvevője, bohócként segíti férje produkcióját..

Néhány szót azért ejtsünk még a papáról, hátha valaki nem tudja, nem ismeri, főleg a fiatalabb generációk tagjai közül.

Eötvös Gábor 1921-ben, egy kétszáz éves artistadinasztia gyermekeként, stílszerűen egy lakókocsiban született öt testvérrel és két féltestvérrel egyetemben. Felesége, Piccard Mariska szintúgy egy sokgyermekes artistacsalád sarja. A két ember összeforrt. Először légtornászként dolgoztak, de Gábor nyuggatására ráálltak a zenebohóc produkcióra. Az idő előrehaladtával egyre több hangszert szereztek be, mindegyiken megtanultak játszani, aztán egyik német turné alkalmával az egyik hangszer beleakadt Gábor kabátjába, és hogy kitöltse a kínos szünetet, elkiabálta magát: „Van másik!” A poén ült és ehhez szintén valamilyen elhallás révén hozzájött még a „Maestro, muzik, cak, cak” szólás is. Ezzel indult világhódító útjára Eötvös zenebohóc világraszóló karrierje. 1976-ban Jászai-díjat kapott és ugyanebben az évben a Magyar Népköztársaság érdemes művésze címet is elnyerte. 1991-ben Göncz Árpád köztársasági elnök a Magyar Köztársaság Csillagrendjét adományozta neki. Nyugdíjba vonulása után átadta produkcióját egyik gyermekének, Gábornak, aki folytatta a hagyományokat, és a mai napig járja a világot a produkcióval.



Eötvös Gábor és felesége fóti otthonában fogadott minket és abba a lakókocsiba invitált, amelyben utazásaik, fellépéseik idején töltik napjaikat vagy éppen pihenik ki fáradalmaikat...

Eötvös úr, meddig lesznek itthon és idén hol fognak fellépni?

- Nem tudjuk, egyelőre még nincs teljesen eldöntve az idei programunk, hívnak Angliába, Németországba és Franciaországba is. Még nem tudjuk, melyik ajánlatot fogadjuk el.

Az artisták élete mindig ilyen bizonytalan?

- A tavalyi évünket szinte végig Svájcban töltöttük, szóval ez változó. A biztos pont a lakókocsink vagy a szállodák, ahol lakunk...

Apropó, lakókocsi. Ön hol született?

- Apukám története ismert, köztudott, hogy lakókocsiban jött világra, de ez nem volt másképp velem sem. Amikor én születtem, ez nem volt kirívó eset, sőt, egy olyan artistacsaládban, mint a miénk, természetesnek számított.

Mikor jöttek Fótra lakni?

- 1973-ban. Akkor még ezen az úton egy nap

tíz autó, ha elhaladt, akkor sokat mondog. A falu legszélső háza volt. Most meg szinte elviselhetetlen a forgalom. Egyszer még az is megfordult a fejünkben, hogy eladjuk, de a vevő visszalépett, mi meg végleg belenyugodtunk ebbe. Amikor Magyarországon vagyunk, akkor itt, Fóton vagyunk otthon...

Édesapja is járt itt?

- Ne vicceljen, sokat volt nálunk, hiszen ő a Damjanich utcában lakott, tehát nem voltunk messze egymástól. Jól esett neki itt lenni, mindig jól érezte magát.

Önök a feleségével folytatják a papa hagyományait, ugyanazzal a számmal lépnek fel a mai napig, s ha jól tudom, Önök is elismeretek az artistatársadalomban.

- Talán nem szerénység, ha azt mondom, igen. Kétszer kaptunk Jászai-díjat, valamint az artisták legmagasabb kitüntetését is magunkénak tudhatjuk, többek között Hortobá-

gyi-díjasok vagyunk.

Asszonyom! Meddig lehet ezt csinálni?

- Pár évet még mindig szeretnénk dolgozni, bár ezt mondogatjuk már egynéhány éve - kapcsolódott a beszélgetésbe Eötvös Gábor felesége, aki az életben és a színpadon is férje odaadó párja. - Nem tudjuk, meddig, de ezt nem lehet csak úgy abbahagyni. Ez az életünk...



Testvérvárosi látogatók Fóton...

Fót egyik testvérvárosa Balavásár, amely Erdélyben, Marosvásárhelytől 20 km-re fekszik. A fóti Garay János Általános Iskola az ottani általános iskolával tart fent testvériskolai kapcsolatot már 2002 óta: ekkor látogatott először városunkba egy tanárokból és diákokból álló 25 fős csoport, s töltött el nálunk néhány napot. Azóta már több ehhez hasonló tábor szerveződött, hol Balavásáron, hol pedig itt, Fóton. Idén nyáron ismét városunkba látogattak a balavásári diákok és tanárok. Augusztus 1-jén érkeztek meg a Garay iskolába, ahol a vendégeket fogadó családok nagy közös bográcsozással várták őket. A 20 tanulót 14 garays diák és családjaik fogadták, a pedagógusokat pedig az iskola tanárai látták vendégül.

Az egy hétig tartó tábor főtí városnézéssel kezdődött, amikor is vendégeink a helyi nevezetességekkel ismerkedhettek meg. Meglátogatták a kastélyt, a katolikus templomot, a nap hátralevő részét pedig fagyizással, pihenéssel, a várossal való ismerkedéssel töltötték.

A következő napon fővárosunk legszebb és leghíresebb helyeire látogathattak el. Elkalauzoltuk őket a Városligetbe, a Hősök terére, a budai várba, megtekintették a Mátyás-templomot, bejárták a Margitszigetet, a napot pedig a parlamenti látogatás koronázta meg.

Ezek után az egész tábor leköltözött Leányfalura. Innen kisebb kirándulásokat szerveztünk nekik Visegrádra, Szentendrére, a táborban pedig lehetőség volt focizni, kenuzni, falat mászni, íjászkodni, strandolni.

A nyaralást jó hangulatú búcsúvacsora zárta, amelynek során vendégeink újra meghívtak minket Balavásárra. Reméljük, jövőre újra látjuk majd egymást!



HIRDETÉS

FÖLDMÉRÉS
 FÖLDMÉRÉSI ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
MOLNÁR ÉS TÓTH
 FÖLDMÉRŐ MÉRNÖK

Molnár Péter
 FÖLDMÉRŐ MÉRNÖK

MOLNÁR ÉS TÓTH FÖLDMÉRÉSI ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
 2100 Gödöllő, Kikerics utca 10. Fióktelphely: 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, álmennezzet)*

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

Szeretettel várjuk a
41. FÓTI SZÜRETI NAP-on

szeptember 20-án.

A HAGYOMÁNYOS SZÜRETI FELVONULÁS 13 ÓRAKOR a katolikus műemléktemplom elől indul és a Fáy préházhoz érkezik a Szüreti Multság helyszínére.

Útvonal: Templom tér- Kossuth u.- Rákóczi u.- Sallai u.- Harigita u.- Németh K. u.- Béke u.- Sallai u.- Madách u.- Németh K. u. - Dózsa Gy. u.- Budai Nagy Antal u.- Fáy préház

Programok kicsiknek, nagyoknak, felnőtteknek:
ugrálóvár, arcfestés, kézműves játszóház,
zöldségszobrász, íjász bemutató!

BORHÁZ, REFORMKORI FRÖCCSHÁZ,
mustkóstolóval és széles választékkal!

A VÖRÖSMARTY KUNYHÓ 15-18 óráig látogatható.
SZÜRETI SZEKEREK SZÉPSÉGVÉRSÉNYE

BORVERSENY
ESTI KONCERT:

FIESTA és
a CIT-CAR Táncsport Egyesület



*„Borban a gond megbetegszik;
El a kedv,
Nincs a földön győgyerőre;
Több ily nedv.”*

KEDVES FÓTI
BOROSGAZDÁK!

Vörösmarty igazságában bízva fóti bortermelők nedűit várjuk

2009. szeptember 20-án
a Szüreti napon tartandó

BORVERSENYRE.

A zsűrit a szüreti látogatók közül sorsoljuk ki.
Bármilyen bort szeretettel várunk.

Részletes tájékoztatás a művelődési ház irodájában
(Vörösmarty tér 3. Tel: 27 537 350)

Várjuk finom boraikat!



FIGYELEM!!!

Közhírré tétetik, hogy a 41. Fóti Szüreti Napon a felvonuló szekerek szépsége is megmértetik.

S hogy a

SZÜRETI SZEKEREK SZÉPSÉGVÉRSÉNYÉN

melyik nyeri el az elsőnek járó helyet, megtudhatja, ha a jeles ünnepen Ön is részt vesz.



Várjuk azon szekér-, és hintótulajdonosok jelentkezését, akik szeptember 20-án, 13 órától a szüreti felvonuláson és a versenyen részt szeretnének venni.

Érdeklődni a művelődési házban szeptember 15- ig munkanapokon 9- 15 óráig.

A zsűri elnöke: gróf Károlyi László

VÖRÖSMARTY MŰVELŐDÉSI HÁZ



2151 Fót, Vörösmarty tér 3.
Tel: 27 537 350 Fax: 27 537 359
e-mail: fotimuvhaz@gmail.com

2009.szeptemberi programok

Szeptember 5-én 15 órakor
A Gondviselés Óvoda ünnepe fennállásának 15. évfordulója
alkalmából (Info: Szerepi Imréné 27 538-455)

Szeptember 8-án 14 órakor
Nyugdíjas klubnap

Szeptember 12-én 11 órakor
VII. Fótsomlyói napok
Információ: Elek Erzsébet: 06 70 326 77 56

Szeptember 20-án 13 órakor
41.Szüreti Nap

Szeptember 25-én 10 órakor
PIROSKA ÉS A FARKAS
táncmese a VSG-Kamarabalett előadásában JEGYEK AZ
ELŐADÁSOK ELŐTT korlátozott számban 600 Ft-os áron kaphatók.

Tisztelettel meghívjuk Önt és Kedves Családját 2009. október 6- án (kedd) 18 órától a Vörösmarty Művelődési Házba (2151 Fót, Vörösmarty tér 3.) az Aradi Vértanúk tiszteletére rendezendő megemlékezésünkre, melynek címe:

A magyar szabadság szentjei - Az aradi tizenhármak

A műsor megrendezését a Magyarok Világszövetsége támogatja.



MANÓ-SULI

A Németh Kálmán Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény iskola-előkészítő programot szervez a 2009/2010-es tanévre.

Mit jelent az iskola-előkészítő foglalkozás?

Számtalan kutatási eredmény támasztja alá azt a tényt, hogy a kisiskoláskori élmények számottevően befolyásolják egy gyermek életét. A kezdeti sikerek önbizalmat adnak a későbbi akadályok leküzdéséhez, magukkal hozzák a tanuláshoz való pozitív hozzáállást. Ebben segít a Manó-suli iskola-előkészítő.

Kinek ajánljuk?

Gyakorlatilag minden nagycsoportos óvodás gyermeknek. Különösen hasznos dyslexia-veszélyeztetettség esetén.

Mit fejlesztünk?

Szókincset, nyelvhelyességet, audio-vizuális figyelmet, térbeli orientációt, téri viszonylagosságot, térirányok felismerését. Szem-kéz koordinációt, számfogalmat, alak-háttér megkülönböztetést, alakállandóság felismerését, vestibuláris rendszert (=egyensúlyérzékelést), ritmusérzékenységet, szerialitást.

Érdeklődni és jelentkezni lehet: Tel: 06-27-358-036, e-mail: nksuli@gmail.com

Személyesen: Németh Kálmán Általános Iskola és A.M.I., 2151 Fót, Március 15. u. 40.



Egészségünk őrzője: A TÖKMAG

A tök, mint élelmezési és takarmánynövény a XVI. században került Észak- és Dél-Amerikából Európába, így Magyarországra. Valamikor finom csemegének számított. A tökből kiszedett friss tökmag, amit azonnal megpirítva, téli estéken fogyasztottak az emberek, elejét vette számos betegségnek. Segítségét nyújthat: gyomorbetegség, túlsúlyosság, vese- és hólyagelégtelenség, köszvény, reuma, cukor- és szívbetegség esetén. A héj nélküli tökmagból kíméletes sajtolással nyert, értékes hatóanyagokat tartalmazó olaj a népi gyógyászatban kiemelt helyen szerepel. Nagy víz-, kálium- és ballasztanyag-tartalma vizelethajtó és székrekedés-megszüntető hatást vált ki.

Az E-vitamin és a B komplex-vitamin egészíti ki az értékes anyagok listáját. 20-30 mg% E vitaminnal a tökmag a vizsgálatok során igen hatásosnak tűnt szív-, keringési rendellenességek, meddőség, koraszülési hajlam, izomsorvadás, klimaxos panaszok és kötőszöveti elváltozások, pl. prosztatahypertrópia esetén. A B-vitaminok a testben jelentős szerepet játszanak az idegek és az anyagcsere folyamataiban.

A tökmagban, tökmagolajban található vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek:

Antioxidánsok: (szelén, A- és E-vitamin, Koenzim-Q) hozzájárulnak szervezetünk gyors regenerálódásához, a szabadgyökök megkötésével pedig lassítják az öregedési folyamatokat.

Delta-7 fitoszterol: csökkenti a prosztatata jóindulatú megnagyobbodását, illetve enyhíti annak tüneteit, például a vizeletürítést kísérő fájdalmat, az éjszakai vizelesek gyakoriságát, a visszamaradó vizelet mennyiségét. Antimikrobiális és vizelethajtó hatása miatt alkalmas a húgyutak fertőtlenítésére, átmosására.

Telítetlen zsírsavak (omega-3, omega-6, omega-9 zsírsav): testi és szellemi teljesítőképesség fokozása; koleszterinszint csökkentése; szívinfarktus kialakulásának megelőzése. Lassítják a szervezet érlelmeszesedési folyamatait, illetve előnyösen befolyásolják az agyi keringés normális állapotának fenntartását. Érfalainkat óvják a meszesedéstől, illetve a mesze- sebb érfaokról képesek idővel „leoldani” a már odarakódott ún. plakkokat.

Nyomelemek (ásványi anyagok): nátrium, kalcium, magnézium, szelén, vas, cink, réz, mangán, amelyek elengedhetetlenül szükségesek a szervezet egészséges működéséhez.

Komplex vitamintartalom: amely segíti a legyengült szervezet roborálását a betegség utáni lábadozás időszakában.

A tökmagolaj hatása gyógyászati szempontból mindkét nemnél egyaránt jelentős, hiszen a koleszterinszint csökkentése, a szívinfarktus kialakulásának megelőzése, az agyi keringés optimális állapotának fenntartása nem köthető nemi jegyekhez. A tökmagolajnak azonban van egy olyan speciális hatóanyaga, amely csak és kizárólag férfiaknak nyújt segítséget. Ez a hatóanyag (a Delta-7 fitoszterol) a prosztatata-megnagyobbodás megelőzésében játszik szerepet, illetve a már meglévő probléma kezeléséhez adhat segítséget. Ma Magyarországon - egy tanulmány szerint - a 40-60 év közötti férfiak 60%-ának, a 60-70 év közötti férfiak 75%-ának van valamilyen mértékű prosztatata-megnagyobbodása vagy -gyulladás, amely a tökmagolajjal megelőzhető, illetve az olaj rendszeres fogyasztásával a panaszok enyhíthetők. (Szakirodalom által alátámasztott leírás.)



ŐSZI AKCIÓ! PEPOHERBA tökmagolaj kapszula (100db) 995 Ft

Napsugár Egészségbolt (Fóton a Buszvégállomásnál) Elérhetőségünk: 27/395-105 Nyitva tartás: H-P: 8-17-ig, Szombat: 9-12-ig

A Magyar Lovasterápia Szövetség Díjlovas Versenye CDI***/CDN és Fogyatékosok Lovas Versenye

Helyszín: Magyar Lovasterápia Szövetség
Lovasterápiás Centrum

Fót, Vörösmarty tér 2, a Károlyi István Gyermekközpont területén

A Magyar Lovasterápia Szövetség 2009. szeptember 25-27-én szervezi meg ötödik alkalommal Díjlovas Versenyét CDI***/ CDN és a Fogyatékos Lovasok Versenyét Fóton, amely esemény a tavalyihoz hasonlóan nemzetközi keretek között kerül megrendezésre.



Szövetségünk célja a lovasterápiával, mint komplex egészségügyi és pedagógiai célú prevencióval, rehabilitációval és rehabilitációval foglalkozó intézmények és személyek országos szintű összefogása, a lovasterápiával foglalkozó szakemberek képzése, továbbképzése.

Az elmúlt években sikerült a lovasterápiás munka hazai normáit, szabályait kidolgozni, úgy, hogy azok megfeleljenek a nemzetközi előírásoknak is. Szövetségünk életében fontos a nemzetközi kapcsolatok ápolása, így évente több alkalommal is külföldi vendégek, előadók tartanak képzéseket a lovasterapeutáknak. A Magyar Lovasterápia Szövetség 1997-ben alakult meg azzal a szándékkal, hogy az országszerte elszigetelten dolgozó lovasterapeuták munkáját egységes európai színvonalra emelje. Az utóbbi években neves külföldi szakemberek, oktatók bevonásával alakította ki a gyógytornászok és gyógypedagógusok két éves továbbképzési rendszerét, és évente több alkalommal szervez tanfolyamot a lóképzők, segítők, pszichológusok számára is.

A Szövetség a külföldi szakemberek segítségével kialakította azt az oktatási rendszert, amely az európai színvonalhoz igazodik, és ennek megfelelő hazai oktatógárdát képezett ki.

Mivel egyik legfontosabb célunk a szövetség munkáján keresztül a lovassport minden ágának népszerűsítése, valamint egy lovasterápiás oktató és bemutató központ létrehozása, így az idei évben is igyekszünk megteremteni az ép lovasok és a fogyatékos lovasok versenyzésének feltételeit.

A Magyar Lovasterápia Szövetség idén ötödik alkalommal rendezi meg Díjlovas Versenyt és a Fogyatékos Lovasok Versenyét, mivel fontosnak tartja, hogy az egészséges és a gyógypedagógiai lovaglásban, valamint a hippoterápiában résztvevő versenyzők együtt, párhuzamosan tudjanak szerepelni, versenyezni.

A Díjlovas Versenyre a nevezéseket az alábbi címre várjuk, 2009. szeptember 10-ig:

Magyar Lovasterápia Szövetség
1066 Budapest, Teréz krt.24
Fax: 06-27-539-376
E-mail: gbozori@lovasterapia.hu

Bővebb információ és a részletes versenykiírás a www.lovasterapia.hu oldalon található.
További információ:
Bozori Gabriella
tel: 06-27-539-370
e-mail: gbozori@lovasterapia.hu



Fogyatékos Lovasok Versenye 2009. Szeptember 25.-27 Fót



KREADANCE ÉVZÁRÓ GÁLA 2009

Immár második alkalommal került sor a Kreadance SE nagyszerű évadzáró gálájára a Fáy András Általános Iskolában. Az egyesület vezetőinek nem titkolt szándéka, hogy ezzel hagyományt teremtsenek Fóton. Öröm volt nézni azt az összefogást, ahogy a gyerekek, a szülők és hozzátartozók közösen, egy csapatként vettek részt a terem feldíszítésében és a rendezvény lebonyolításában. Igazán ritka látni napjainkban, hogy mindenki önzetlenül, lelkesedéssel segítsen a lehetőségeihez mérten.

A gálán a gyerekek előadták az elmúlt évben tanult táncaikat, köztük az Európa-bajnoki produkciójukat, valamint több díjnyertes koreográfiát is. A gálán a főtí összefogás jegyében felléptek Méri Ildikó táncosai is. Az est meglepetésvendége Südi Iringó és Mezőfi Gabriella (Cotton Club Singers) volt. Mindketten gratuláltak a rendezvény magas színvonalához, és ahhoz, hogy a gála milyen tömegeket tudott megmozgatni Fóton, milyen lelkesedést váltott ki a közönségből. Az est méltó befejezése volt a szülők meglepetéstánca, amivel nagy örömet okoztak a gyerekeknek.

A rendezvény megmutatta, hogy a közös cél érdekében milyen erők tudnak megmozdulni, és milyen jó hangulatú közösségek tudnak formálódni. Az egyesület vezetőinek számára a tánctanítás mellett legalább ennyire fontos ennek a közösségi érzésnek a megerősítése, egy jó hangulatú csapat összetartása. Ha szeretnéd kipróbálni magad egy versenycsapatban, esetleg a jó társaság miatt vágnál bele, vagy edzettségi állapotodat szeretnéd megőrizni és az egészséges életmód híve vagy - itt a helyed! Gyere és tanulj a Thália Színházban, valamint nemzetközi musicalben szereplő tanárok irányítása alatt! Itt biztosan megtalálod azt a stílust, amelyik a szívedhez legközelebb áll.

A sportegyesület ismét nagy tervekkel vág neki az ősznek. Aki szeretne ennek a közösségnek a tagja lenni, annak a jelentkezését örömmel várják az egyesület vezetői az alábbi elérhetőségeken:

www.kreadance.hu

Kalmár Eleonóra 30/243-8600 Csaba Árpád 20/367-0402
Beiratkozás edzésidőben: H-Sz 16-18(Garay), K-Cs16-18 (Fáy iskola)



A KREADANCE SE támogatói
Encián virágszalon, Jakus kertészet, B1 Print, Borsodi víz, Petorel BT, MISSO
Jessica, Pászka pékség. Médiapartner-FÓTCAFE Segítségüket köszönjük.



Megelőzhető a sertésinfluenza?

Mostanában rengeteget hallani a sertésinfluenza vírusáról, a rémisztő nevű H1N1-ről. Ez a vírus követte a H5N1-et, azaz a madárinfluenza vírusát. Sok kérdés merült fel azzal kapcsolatban, hogy most mitévők legyünk. Megijedjünk, bújjunk el, vagy oltassuk be magunkat védőoltással? Vagy lehet, hogy az egész egyszerűen megelőzhető lenne? Erről beszélgettünk Dr. Lenkei Gábor orvossal.

- Doktor úr, mennyire veszélyes a sertésinfluenza vírusa, mennyire féljünk tőle?

- Természetesen, mint minden más vírus, a H1N1 is okozhat betegséget, de a valódi kérdés az, hogy kinél okoz és kinél nem.

Mivel dolgoztam mikrobiológusként, egy dolgot biztosan megtanultam, sokszor le is írtam, elmondtam. Még a legpusztítóbb járványok (pestis, himlő, kolera, stb.) idején sem betegedett meg több, mint a lakosság 30 százaléka. Ez azt jelenti, hogy amikor a középkori városokra hihetetlen szegénység és elégtelen táplálkozás volt jellemző, az utcákat, házakat pedig pestissel fertőzött patkányok lepték el, akkor is százból maximum 30 ember esett áldozatul, a többi 70 egészséges maradt. Amikor ezt az adatot megismertem, gondolkodtam el azon, hogy vajon mit érdemesebb vizsgálni:

1.) hogy a vírus/baktérium hogyan betegíti meg a 30 százalékot, és hogyan lehet kiirtani?

2.) hogy miért ellenálló a 70 százalék, és mit kell tenni, hogy a 30 százalék is ugyanilyen ellenálló legyen?

A 2. változat mellett döntöttem.

Csak érdekességképpen, ahogy az Egészségre Ártalmas című könyvemben megtalálható, az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2009. április 29-i jelentése szerint 2003 és 2009 között, 6 év alatt mindössze 421 (!) embert diagnosztizáltak madárinfluenzával az egész bolygón! Pedig jó nagy sajtója volt.

- Ez azért megnyugtató. Mi lett a kutatás eredménye, mitől maradt egészséges a 70 százalék?

- Nos, mint minden ilyen fertőzőes betegség, ez is akkor tudja elérni az embert, ha az immunrendszere meggyengült. Ez a különbség a 30 és a 70 százalék között. Tehát a feladat az immunrendszer erősítése. Ha a lelki tényezőket most nem vesszük figyelembe, az immunrendszert meg lehet erősíteni megfelelő táplálkozással, vitaminok, ásványi anyagok bevitelével.

- Pontosan mit fogyasszunk?

- Először is megfelelő mennyiségű folyadékot. Ez 10 testsúly-kilogrammonként 4-5 deciliter, tehát egy 70 kilós embernél 3-3,5 liter folyadékot jelent. Persze ezt nem kell mind meginni, hiszen levessel, gyümölcscsel és más táplálékkal is fogyasztunk vizet. Amit viszont iszunk, ideális esetben tisztított víz vagy szén-savmentes ásványvíz legyen. Ezen felül fontos, hogy ne éhezünk. Nem csak mennyiségileg, hanem minőségileg is.

Ami a vitaminokat illeti, fontos, hogy ellássuk testünket az összes szükséges vitamin megfelelő arányú és mennyiségű keverékével.

Az immunerősítéshez elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű C-vitamin bevitel. Szent-Györgyi Albert azt mondta: ahhoz, hogy egyáltalán egészségesek maradjunk, naponta legkevesebb 1000 mg, azaz 1 g C-vitamint kell elfogyasztanunk.

Nem tudom most felsorolni az összes vitamin szükséges mennyiségét, de azt javaslom, hogy olyan készítményeket keressenek, amelyekből könnyen összejön az 1000 mg C-vitamin, és arányaiban megfelelően tartalmazza a többi vitamint is.

Ezen túlmenően még további 2-3000 mg C-vitamint nyugodtan bevehetünk naponta.

- Mi a helyzet a védőoltással?

- Nem ismerem ezt a konkrét vakcinát, de a védőoltásokról általában nagyon hasznos beszámoló Neil Z. Miller Védőoltások című könyve. Amikor én voltam orvostanhallgató, még azt tanultuk, hogy az influenzavírusok ellen ugyan lehet védőoltást előállítani, de nem nagyon érdemes, hiszen szinte emberről emberre mutálódnak.

- Tehát legjobb, ha az immunrendszerünket „turbózzuk fel”?

- Feltétlenül, egy egészséges és erős szervezet ellen a vírusoknak szinte alig van esélye.



Auchan - kasszasor 73. üzlet
CORA Áruház - Posta mellett
Pólus Center – Tesco mellett

Telefon: 06(27)-391-422
Telefon: 06(27) 395-220
Telefon: 06 (1)416-1188

Építőanyagok folyamatosan bővülő választékával várjuk kedves vásárlóinkat KÉT TELEPHELYÜNKÖN

OSB lapok (3,125m²/tábla)

10 2670, -Ft/tábla
12 3210, -Ft/tábla
15 4010, -Ft/tábla
18 4810, -Ft/tábla

Lambéria 2000, -Ft/m²
(Szárított csiszolt német „DIPPEL”)
Hajópadló 2400, -Ft/m²

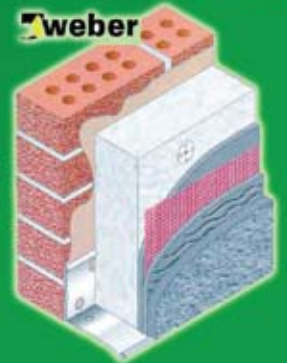


KÖZETGYAPOT
MPN50 2900, -Ft
(7,2m²/csomag)
MPN100 2900, -Ft
(3,6m²/csomag)

GIPSZKARTON
(2,4m²/tábla)
9,5 1125, -Ft/tábla
12,5 1130, -Ft/tábla

Weber Terranova

KPS 141 alapvakolat 995, -Ft/zsák (40kg/zsák)
KPS 763 falazóhabarcs 620, -Ft/zsák (40kg/zsák)
M 635 aljzatkiegyenlítő 1770, -Ft/zsák (25kg/zsák)
P 461 EPS ragasztó 1355, -Ft/zsák (25kg/zsák)



Fenti árak bruttó árak, a szállítás költségét nem tartalmazzák, visszavonásig ill. a készlet erejéig érvényesek!

Továbbá: sóder, homok, cement, E 7-es beton gerendák, kerítésoszlopok, nádszövet, járdalapok, Porotherm, Mátratherm, Ytong falazóelemek, Leier zsaluzóelemek, Austrotherm, Urso LF gemini, Baumit, Terranova termékek, Tondach, Creaton, Bramac cserepek.

Egyéb termékeink áráról telefonon, e-mailben, faxon ill. személyesen adunk tájékoztatást. Nagyobb beruházás esetén egyedi árakat biztosítunk.

Építkeznek, felújít? Nálunk mindent egy helyen megvásárolhat!

Kiváló minőségű szlovák fűrészáru, kiváló árakon

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



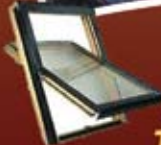
KISALAGI FATELEP

Fót, Németh K.u.70.

Full-Fa Kft Tel:(27)360-467

Mobil: (30)568-1554 (30)241-1655

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



VELUX tetőtéri ablakok
Certain Teed zsindelek
TONDACH Mediterrán

TONDACH tetőcserepek Mediterrán

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



Szeptemberi Horoszkóp

Kos : 03.21 - 04.20

A szerelemben kedvező időszak vár rád, a hónap második felében megtalálhatod az igazit! Ha már van párod, akkor érzelmeid még inkább elmélyülhetnek. Szeptember első hetében sok lesz a munkád, de ha jól végzed, akár elő is léptethetnek a hónap második felében!

Bika : 04.21 - 05.20

Ha párkapcsolatban élsz, előfordulhatnak súrlódások. A párkeresőknek nem kedvező ez a hónap. A munkádat nagyon lelkesen végzed, remekül oldod meg a felmerülő problémákat, amiért szakmai elismerésben részesülhetsz a hónap végén!

Ikrek : 05.21 - 06.21

Vége a nyárnak, viszont ez az időszak igazán kedvező lehet neked friss kapcsolataid szempontjából. Munkádban igen lendületesen veszed az akadályokat, de vigyázz, mert a hónap második felében az anyagiak tekintetében nehogy elszámold magad!

Rák : 06.22 - 07.22

A megújulás vár rád ebben a hónapban minden tekintetben! A párkapcsolatban élők akár össze is költözhetnek! A munkádban egyre sikeresebb vagy, de hagyj időt néha a lazításra is, a hónap végén utazz el valahova vidékre, ha még egyedül vagy ez jó alkalom lesz az ismerkedésre!

Oroszlán : 07.23 - 08.22

A szerelemben számodra minden a terv szerint alakul. Ha még egyedül vagy ne csüggedj, mert a hónap első hetében találkozhatsz valakivel, aki levesz a lábadról! A munkában legyél elnézőbb, nem viseli mindenki olyan jól a hajtást, mint te!

Szűz : 08.23 - 09.22

Figyelj oda magadra, mert a sok munka mellett elhanyagolhatod azokat, akik számodra igazán fontosak lehetnek! Kapcsolódj ki, szervezz közös családi programot, kezdj bele valami új hobbi-ba, sportolj, ezek által felszabadultabb és energikusabb leszel!

Mérleg : 09.23 - 10.22

Eljött a te idő! Ne hátrálj meg a változástól! A hónap közepén rádtalál a szerelem, ami minden eddigi elvárásaidat felülmúlja! A munka területén is rendeződik a helyzet! Mozdulj ki, légy egy kicsit bátrabb, most minden, amibe belekezel pozitív hatással lehet a jövődre!

Skorpió : 10.23 - 11.22

A szeptember rengeteg izgalmas dolgot tartogat a számodra! Most szánj időt a megújulásra, egy új frizúrára, pedikűrre, manikűrre... Párkapcsolati szempontból minden a kezedre játszik! De vigyázz, a hónap harmadik hetében hirtelen jön a rózsaszín köd, de te maradj a realitások talaján, ki tudja mi lesz még ebből...

Nyilas : 11.23 - 12.20

Nagyon romantikus hónap vár rád, melyet a negyedik héten akár egy kis utazás is megkoronázhat! Légy csinos mint mindig, nyitott az újabb kapcsolatokra, így ha még egyedül vagy, a szerelem könnyen rádtalál! A munkádban légy összeszedettebb, figyelj oda másokra, nem várt barátság van kialakulóban!

Bak : 12.21 - 01.20

Az elmúlt időszakban keletkezett konfliktusok most könnyen megoldódnak, így a magánéletben is könnyebb időszak következik el, mely pozitív hatással lesz a munkádban való előrelépésedre! Egy kis sporttalással új embereket is megismerhetsz, a kikapcsolódásról nem is beszélve.

Vízöntő : 01.21 - 02.18

Párkapcsolatodban boldog, harmonikus időszak elé nézel, a magányosok viszont a harmadik héten rátalálhatnak a szerelemre! Összpontosíts céljaid elérésére, most minden vágyad valóra válik, mely rengeteg kemény munka eredménye lehet, de a siker garantált!

Halak : 02.19 - 03.20

A magánéletedben most nagyon vegyes időszak várható! A párkeresőknek sem túl szerencsés ez az időszak. A munka területén viszont érdeklődésed és kitartásod új utakat nyithat meg előtted! A hónap végén szakíts időt a pihenésre is mert a sok feladat miatt figyelned kell a feltöltődésre!



Őszi hajtrendek 2009



Már ősszel búcsútmondhatunk az unalmas, egyenes frizuráknak! Rendszeresen szoros tincsek, plasztikus hullámok elővehetjük a fiók mélyén őrzött hajcsavarókat, ha valakinek nincs, mindenképp szerezzen be néhány darabot!

A divatirányzatok, legyen szó akár vastagszálú, erős hajról, vagy ellenkező esetben száraz, töredezett vékonyról, egyik típusnak sem tesznek túlzottan jót, így törekednünk kell arra, hogy a túlzott igénybevétel következtében ne menjen tönkre.

Íme néhány jó tanács, hogy an őrizd meg hajad szépségét az őszi hónapokban is :

- A nedves haj körülbelül ötször sérülékenyebb, mintmint a száraz, így inkább ritkább fogú fésűvel, alulról felfelé haladva óvatosan fésüld ki!
- A töredezett haját nem szabad túlzottan forró levegővel szárítani, mert ez tönkreteszi!
- Hajmosás közben ne samponozzuk hajunkat többször mert ez károsítja a fejbőr védőrétegét!
- Formázni kizárólag a szárítás utolsó harmadában szabad, különböző hajpakolásokkal megelőzhetjük az igénybevett haj károsodását!

Zöldvér

lúgosító program

A Green Mix 9 lúgosító zöldjei:

Nem csak a természet képes évről évre megújulni, hanem az ember is.

GREEN MIX 9

9 zöld növény esszenciája

- 

A **Green Mix 9**-ben a testünknek szükséges lúgosító ásványok és vegyületek biotranszformált formában szerves kötésben találhatóak.
- 

A **Green Mix 9** intelligens lúgosító, mivel nemcsak a pillanatnyi sav-bázis egyensúlyt korrigálja, hanem szervezetünk pufferjait (raktárait) is tölti.
- 

Minden napra egy-két tasak egészségmentő **Green Mix 9** zöldpor keveréket ajánlunk. Egy tasakban 5 gramm zöldpor (45 gramm friss zöld növény szárítmánya) található.
- 

A **Green Mix 9** lúgosító zöldeket reggeli első italunkba keverve fogyasszuk. Hatását kiegészíthetjük, ha Kombuflavonoid 9 vagy Fogyász-C kombucha koncentrátummal együtt isszuk.
- 

A zöldvér lúgosító zöldek fogyasztása mellett táplálkozási szokásainkon, életvitelünkön is feltétlenül változtatnunk kell.
- 

A **Green Mix 9** rendszeres fogyasztásával életminőségünk érzékelhető javulását várhatjuk. Ennek oka, hogy a lúgosító zöldek ellensúlyozzák a hosszú idő óta felhalmozott savas bomlástermékek hatásait.



Részletes ismertető a **Green Mix 9** termékről a www.vivanatura.hu weboldalon található.

A **Green Mix 9**-et keresse kiemelt gyógynövényboltokban, patikákban, drogériákban és a webáruházunkban.

E-mail: info@vivanatura.hu

Tel.: 27/358-465, Fax: 27/358-499

Webáruház: www.vivanatura.hu



"Zöld vére" a magnézium és a C-vitamin.

Zöldzabfű, búzafű, zöldárpa fű, lucerna, csalánlevél, papaya, petrezselyem, zöldtea és borsmenta, valamint a Green Mix 9 "Zöld vére" a magnézium és a C-vitamin.

Fehér Béla misztikus és mulatságos világa

A folti közvélemény előtt sem igazán ismert, hogy városunkban él a kortárs magyar irodalom egyik legérdekesebb színfoltját jelentő alkotó, Fehér Béla. A gazdag életművű, hatvan esztendőes író bemutatásával lapunk eddig adós maradt, amit őszi sorozatunkkal pótolunk - annál is inkább, mert az idei Ünnepi Könyvhétre megjelent *Lecsó* című tárcanovella-gyűjteménye kiemelt aktualitást ad bemutatkozásának. A mostani általános ismertető után következő számunkban külön foglalkozunk a szerző egyes műveivel, sorozatunkat pedig interjú zárja.

Besorolása, megítélése még irodalmi berkeken belül sem egyértelmű, munkássága nem igazán feldolgozott, kanonizált: mondhatni, mostanra kezd felfedezni a szélesebb nyilvánosság. Ez nem jelenti azt, hogy ne lenne olyan, aki már a kezdetektől nyomon követné Fehér Béla útját, sőt, bizonyos szubkultúrákban (egyes egyetemisták, értelmiségiek között) valóságos hősnek számít: internetes rajongói fóruma van, de szolgált már szakdolgozat témájául is. Kritikai megítélésében alighanem akkor járunk a legjobb úton, ha a legszemélyesebb kapaszkodóhoz: az ízléshez nyúlunk. Mert alighanem a szubjektivitás dönt róla - s már mindjárt az első néhány mondat, de legalábbis oldal alapján -, hogy mennyire vagyunk képesek azonosulni e stílussal, és hogy mennyire válunk Fehér Béla rabjává, vagy utasítjuk el. (Ha már személyességről esett szó, hadd legyen következetes a jelen sorok szerzője, s vallja be, hogy ő maga az életművet végigolvasva bizony teljesen a hatása alá került ennek az írói világnak.)

Néhány szóban, röviden összefoglalni mindezt a munkásságot lehetetlen vállalkozásnak tűnik. Jelzők, stílusok, különböző múltból felbukkanó fogalmak és - mint előképek - írók nevei kavarognak az olvasóban - már ha az épp aktuális történet engedi az effajta elkalandozást. A legjellemzőbb benyomást az abszurd, groteszk, sok helyen filozófiába hajló ábrázolás és a gazdag - mágiával, misztikummal és szürrealizmussal átítatott - fantázia teszi, amelyet a nyelvi leleményesség egészíti ki mulatságos, ám gyakran fekete humorba ágyazott fordulatokkal, naturalitással - mindezt klasszikus történetmeséléssel élénk tárva. Így időnként azt érezhetjük, hogy egyszerre kapunk ezredfordulós csomagolásban Örkényt, Rejtőt és Karintyht, hozzá egy mesemondóvá lett Esterházyt, no és klasszikus nagy elbeszélőinket: Mikszáthot, Móriczot, Krúdyt; de a világirodalom nagyjainak - a fanyar Vonnegutnak és a mágikus realizmus atyjának, Garcia Marqueznek - a nyomait szintén felfedezhetjük.

Fehér Béla regényei több szálon futnak, az író sokszor a mellékeseményeket is teljesen a főcselekmény mellé rendeli, ám e szálak gyakran elvarratlanok maradnak, olyan kérdőjeleket hagyva maguk után, amelyek érdekes módon mégsem keltik a befejezetlenség érzetét. Történeteinek örökös vonatkoztatási pontja, sok esetben tényleges helyszíne is Fehér gyermekkorának színtere, Hajdúhadház és vidéke, figurái pedig előbukkannak több regényben is. Időnként egy-egy korábbi főszereplővel találkozhatunk később mellékalakként - vagy fordítva -, és utalásszinten is nemegyszer futunk bele ismerős személyekbe, szituációkba (szinte állandó szereplők a Görbekertiek, a család egy-egy ága vagy tagja, függetlenül a kortól és helytől), bár a regények önmagukban is élvezetes, önálló darabok. Az alakok - sokszor a főhősök is - furcsán gyarló emberek, gyakran előnytelen külsejűek, akikkel nehéz azonosulni, de ellenszenves szokásaik, degeneráltságuk, aberrációik ellenére is elnyerik szimpátiánkat - miközben könnyesre nevetjük magunkat különösnél különösebb kalandjaikon. Mindezeken kívül azonban az önállóvá lett utalásrendszerek többféle, bonyolult értelmezési lehetőséget kínálnak, erről viszont már bölcsészek filológiai fejtegetéseinek és monográfiáknak kell szólniuk.

Fehér Béla a regényein kívül újságíróként is alkot, rövidebb írásai (tárcanovellái, de hangjátékai is) a jelenre, korunk valóságára reflektálnak. Megszokott stílusa itt is jól felismerhető, de természetesen sűrített formában köszönnek vissza a mosolygásra és meghökkentésre készítő helyzetek, szereplők, mondatok. Állandó rovata a szerdai Magyar Nemzetben korábban Magyar zsebtükör, jelenleg Szilvakék paradicsom címen fut, új, *Lecsó* című könyve ezen írásokra épül. Zárásként más nemigen ajánlhatnánk: ismerkedjenek meg szerzőnk munkásságával személyesen is - kezdésként talán épp az itt közölt rövid tárca (a *Lecsó* egyik darabja) révén

L. I.

FEHÉR BÉLA

Lecsó

MAGVETŐ



Fehér Béla

1949-ben született Debrecenben. Újságíróként 1968-72 között a Veszprémi Napló, 1972-75 között a Pest Megyei Hírlap, majd 1975 óta a Magyar Nemzet munkatársa. 2005-ben írott sajtó kategóriában Prima-díjas, 2006-ban publicisztika kategóriában Pulitzer-díjas.

Művei:

A kék autó (bűnügyi regény, 1990, Szépirodalmi)
Zöldvendéglő (regény, 1990, Maecenas)
Törökméz (regény, 1992, Maecenas)
Romfürdő (regény, 1995, Maecenas)
Éjszakai személyvonat (tárcanovellák, 1997, Maecenas)
Egyenes Kecse (regény, 1998, Maecenas)
Kutyasétáltatás (hangjátékok, 1999, Széphalom)
Zöldvendéglő, Törökméz, Romfürdő (regénytrilógia, 1999, Maecenas)
Filkó (regény, 2000, Maecenas)
Triptichon (regény, 2001, Európa)
Fültől fülig (regény, 2003, Európa)
Alszik a doki Betlehemben (regény, 2007, Kortárs)
Filkó (regény, 2008, Magvető)
Lecsó (tárcanovellák, 2009, Magvető)

Fehér Béla: Megkönnyebbülés

Találomra felütötte a telefonkönyvet, fogta a ceruzát, behunyt szemmel rábökött egy névre. Bodogán Péter, Budapest, Nárcisz utca 8. Azonnal tárcsázta a számot. A harmadik csengetésre felvették.

- Tessék, Bodogán lakás.

- Jó napot. Bodogán Pétert keresem.

- Én vagyok az.

- Itt Hadházi Imre beszél. Engedje meg, hogy elmondjam, hogyan jutottam el önhöz...

- Várjon! Milyen nevet mondott? Hadházi Imre?

- Igen. Miért?

- Hát, ilyen véletlen nincs! Ez valóságos csoda!

- Mire céloz, Bodogán úr?

- El se fogja hinni! Öt perccel ezelőtt találomra kinyitottam a telefonkönyvet, ráböktem egy névre. Kapaszkodjon meg, éppen az önére. Hadházi Imre, Csarnok utca 34. Ez az ön lakcíme?

- Igen. Még az első feleségemmel vettük a lakást. Sajnos már nincs köztünk szegénykém.

- Éppen tárcsázni akartam, amikor befutott az ön hívása.

- Döbbenetes! Ugye, nem ugrat?

- Különbben honnan tudnám a telefonszámát? 538-405. Stimmel?

- De mennyire! Micsoda nagy nap! Ünnepélyesen megállapítom, hogy felértünk a csúcsra, elsőnek tűztük ki a zászlót.

- Bizony kitűztük! Nincs tovább értelme neketek bökögetni a telefonkönyvből. Sokszor már nem is volt kedvem hozzá.

- Nekem meg időm, mióta megszületett a második unokám. Most aztán egy életre megszabadultunk ettől a tehertől!

- Ugy, ahogy mondja! Engedje meg, hogy gondolatban megszorítsam a kezét. Viszontlátásra Hadházi úr!

- Soha nem felejttem el önt, Bodogán úr!



Rendőrségi hírek - röviden...

Több kisalagi lakásbetörésben való részvétellel meg-alapozottan gyanúsítható, büntetett előéletű főtí polgárt helyeztek előzetes letartóztatásba.

4 fő prostituált tiltott kéjelgés (egyikük esetében 31 rendbeli) szabálysértés miatt gyorsított eljárással 15-20 nap elzárással sújtott a bíróság. Egy főt a ki-szabható maximális bírsággal sújtottak (250.000 Ft). A jövőbeni elképzelések szerint a prostik ügyfeleit is fel fogják jelenteni a járőrök, amennyiben "tetten érik" őket...

Augusztusban a főtí Somlyó-tóba fulladt egy vélhe-tően ittas személy.

A főtí bevásárlóközpontban újlag felütötte a fejét az autókban hagyott értékekre specializálódott bűnözés. Szinte naponta érkeznek bejelentések. Fordítsanak fokozott figyelmet erre!

A hónap története - írhatnánk: Két férfi, egy eset...

A Fót belterületén lévő OMV benzinkútra egy álarcos személy érkezett, aki közölte a kúton tartózkodókkal: "Ez, kérem, egy benzinkútrablás...!" A benzinkúton dolgozó egykori remek kézilabda-játékos azonban nem igazán engedelmesskedett és a biztonsági kamerák felvétele szerint egy flakon ásványvízzel a kezében kontratámadást indított, miközben ráordított a „gengszterre”: „Elmész te aba!”, majd üldözni kezdte a botcsinálta benzinkútrablót. A támadó gyorsan kereket oldott. Személyleírás nem igazán van róla, lévén az álarc végig rajta volt...



Elrajtolt a fociidény

Véget ért a holszezon, Fót labdarúgói nekivágtak a 2009/10-es évadnak - hírek pályáról és pályán kívülről.

Fóton a II. csapatot is benevezték a háromcsoportos megyei másodosztályba feljutott - ott a 13 tagú B-csoportba beosztott - első csapat alatti divízióba (a keretek között van átjárás). A szakmai munkáért továbbra is Virágh István vezetőedző felel, de a „fakóval” segítője, Olajos Sándor meccsel. További módosítás, hogy az első csapat szombatonként rendezi hazai mérkőzéseit.

Kisalagon hivatalosan is Márkus László, az együttes veteránja - főtí utánpótlás-edző - lett a tréner.

Az ötcsoportos megyei III. osztály gödöllői csoportjának lebonyolítása erősrönden alapul: az új kiírás lényege, hogy két-két kör után a mindenkori tabella egymást követő gárdái játszanak páros mérkőzést (az 1. a 2. helyezett, egészen a 9-10. helyen álló utolsókig), 12-12 fordulón keresztül - így nem minden csapat találkozik egymással, ám mások többször is. Kíváncsian várjuk a kísérleti bajnokság hozadékát - mindenesetre a csoportban összekerültek a helyi gárdák: a KSC és az FSE II., sőt, a szezon is egymás ellen kezdtek meg.

A bajnokságot jól kezdte a Fót SE: a Vácrátót elleni fordulatos összecsapás első félidei lüktetése és gólpárbaja után a fáradó csapatok közül a mieink érték el a döntő találatot - amiért meg is dolgoztak játékosaink (3-2). Egy héttel később Tápiógyörgyén a 20. perctől emberhátrányban játszó FSE nyerhető meccsen szerzett egy pontot, ám ez nem tekinthető kudarcnak a gyors hazai gól és a piros lap miatt (1-1).

A harmadosztály nyitányán a Fót II. és a Kisalag házi rangadója egyenlő erő kűzdelmét hozta, de a kapuba csak a főtíak tudtak betalálni, miközben a KSC büntetett rontott a dulakodást és páros kiállítást is hozó derbin (1-0).

Az FSE jelenleg a megyei II. osztály 3. helyén áll, míg egy szinttel lejjebb az FSE II. egyelőre szintén a 3., a Kisalag pedig a 7. pozíciót foglalja el.

Lapzártákor a Fót a Tápióságot fogadja, míg a KSC és az FSE II. ezúttal Kisalagon találkozik - további programjuk pedig aktuális helyezésüktől függ.

Csapatunk a kupában is elindultak: az első körben az FSE II. sok helyzetet eltékozolva is biztosan lépett túl az egy osztállyal feljebb (!) szereplő Kistarcsán (5-1), míg a városi rangadón a harcosan és időnként jól játszó Kisalag ellen a Fót ugyanilyen fölényes győzelmet aratott, kihasználva a kapuk előtt határozatlan - itt is 11-est hibázó - ellenfelük bizonytalankodásait (5-1).

Az FSE II. a 2. fordulóig bírta: ekkor a megyei I/B. osztályú, erősebb és rutinosabb Soly-már simán érvényesítette a papírformát (0-3). A lapunk nyomdába kerülésekor pályára lépő főtí első csapat még nehezebb riválist fogad: a megyei I. osztályú Budakalászt.

Részletes beszámolók, tabellák, sorsolások a Fótcafe internetes oldalán a www.fotcafe.hu oldalon található.

BORVACSORA a Tó vendéglőben

Szeptember 18. 19³⁰

Borvacsora Kovács Nimród egri borással.

Asztalfoglalás szükséges személyesen az étteremben!

Irsai Olivér, Egri Battonage Chardonnay 2007
Pisztrángfilé vajjas mandulával grillezve, almapürével

2008-as hordómintá Egri Pinot Noir 2007
Márványsajttal töltött sertésszűz, pirított póréhagymával

Egri Syrah 2007 - Párolt marhapofa berkenyész körtével

N J K - 2006 - Szarvas-szelet baconos aszalt szilvával, diós burgonyagombóccal

Pinot Gris késői szüret 2007 - Madártej őszibarackhabbal



Közétkeztetés-kiszállítással Rendeljen most: 06/30/2803-967

ÉTLAP - 680.-Ft/nap

37.hét	Szeptember 07-11.
Hétfő	Ujházy tyúkhúsleves, tejbegríz kakaóval
Kedd	Lencseleves főtt tarjával, sajttal t. cs.mell rizs, káp.saláta
Szerda	Húsleves tésztával, kelkáposzta főzelék bélszínrolóval
Csütörtök	Hagymakrém leves, brassói pecsenye, csemege uborka
Péntek	Halászeves, sajtos tészta
38.hét	Szeptember.14-18.
Hétfő	Tejfőles burgonyaleves, mexikói tokány
Kedd	Rántott leves, sertéssült, párolt káposzta és tört burg.
Szerda	Zellerkrémleves, rántott sajt, rizs és tartár
Csütörtök	Húsleves májgaluskával, tökfőzelék sült virslivel
Péntek	Gulyásleves, almás pite
39.hét	Szeptember 21-25.
Hétfő	Zöldborsóleves, csirkepörkölt tésztával, uborkasaláta
Kedd	Gombakrémleves pirított baconnal, milánói spagetti
Szerda	Karfiolleves, óvári sertésszelet, tepsi burgonya
Csütörtök	Húsleves tésztával, paradicsomos káposzta, sült hússal
Péntek	Babgulyás, grízes tészta

VÁR-LAK DELI BÜFÉ-FALATOZÓ

2151 Fót, Németh K.u.14/c
Nyitva : Minden nap 10-24 óráig

1000,-Ft felett díjtalan kiszállítás
/rendelésfelvétel: 10-23-ig - szállítás 11-24 óráig

Megrendelés:

06/20-500-7026 06/27-816-439

3500.-Ft felett ajándék üdítő

<u>GYROS</u>	
GYROS PITÁBAN /csirke/	550 Ft
GYROS PITÁBAN / +SAJTAL	660 Ft
GYROS PITÁBAN / CSAK HÚS	660 Ft
GYROS TÁL	1 060 Ft
GYROS TÁL CSAK HÚS	1 260 Ft
GYROS TÁL DUPLA HÚS	1 260 Ft
GYROS TÁL GÖRÖG SALÁTÁVAL	1 190 Ft
GYROS PITÁBAN /borjú-pulyka/	690 Ft
GYROS TÁL /borjú-pulyka/	1 260 Ft
GYROS TÁL /borjú-pulyka/ GÖRÖG SALÁTÁVAL	1 390 Ft
<u>HAMBURGER</u>	
HAMBURGER Sima	360 Ft
HAMBURGER házi marhahús	400 Ft
EXTRA MEXIKÓI HAMBURGER	560 Ft
plusz sajt	80 Ft
plusz simahús - házi marhahús	110-150 Ft



<u>MELEGSZENDVICSEK</u>	
SAJTOS	330 Ft
SONKÁS	400 Ft
GOMBÁS	400 Ft
KUKORICÁS	400 Ft
SZALÁMIS	430 Ft
SONKÁS-GOMBÁS	430 Ft
SONKÁS-KUKORICÁS	430 Ft
SONKÁS-GOMBÁS-KUKORICÁS	470 Ft
SZALÁMIS-GOMBÁS	470 Ft
SZALÁMIS-KUKORICÁS	470 Ft
SZALÁMIS-GOMBÁS-KUKORICÁS	500 Ft
BOLOGNAI	530 Ft
MEXIKÓI /chilis bab /	560 Ft
FELTÉT +	
ZÖLDSÉG: gomba, kukorica, hagyma, paprika, paradicsom	70 Ft
HÚS: SONKA, SZALÁMI, VIRSLI, GYROS-HÚS, BACON	100 Ft
SAJT - FÜSTÖLT SAJT-FETA	150 Ft

További választékunkról érdeklődjön telefonon
(főételek, frissensültek, Hot-Dog, tésztafélék, desszertek)

Csomagolás: Tál-sültek 80.- pita-hambi 50.- leves-tészta-desszert 50.- evőeszköz 50.-

09.21.- 09.25.	Hétfő db	Kedd db	Szerda db	Csütörtök db	Péntek db
Leves1	Burgonyaleves	Gombaleves	Hagymaleves	Kelkáposzta leves	Erőleves tojással
Leves2	Tárk.pulykaragu leves	Őszibarackkrém leves	Gulyásleves	Tyúkhúsleves	Frankfurti leves
A L1 menü 580.-	Tökfőzelék	Tejberizs , málnaszörp	Mákos guba	Diós tészta	zöldborsó főzelék
A L2 menü 700.-					
B L1 menü 690.-	Tökfőzelék fasírt	Sólet csípős kolbással	Paradicsomos káposzta sült virslis	Lecsós csirkemáj párolt rizs	Zöldborsó főzelék bélszínroló
B L2 menü 810.-					
C L1 menü 790.-	Sertéspörkölt galuskával uborkasaláta	Rántott sajt, rizs, tartár	Paradicsomos káposzta sült oldalas , piskóta tekerics	Roston csirkemell, sajtmártás, rizi-bizi	Bácskai rizses hús almapaprika
C L2 menü 910.-					
Ár					

A Heti melegétel étlapot kérje telefonon



KÖZMŰ ÉS BETONÜZEM

VERESEGYHÁZ, IPAR U.2.

(A körforgalomnál)

Telefon/fax: (28) 387-509

Mobil: (70) 9413 709

AKCIÓ ! (Áfás árak)

Gyephézagos rácskövek 60x40x10	450.-
Járólap 40x40x6	325.-
Vízóra akna	34 000.-
Kerítésoszlop 240x10x10	1 500.-

Zsalukövek - pincefalazó elemek - szegélykövek
Sóder, homok és termőföld eladás szállítással
Gépi földmunka - tereprendezés, pinceföld kitermelés

**REFERENCIÁKKAL, KEDVEZŐ ÁRON
A LAKOSSÁG IGÉNYEINEK
FIGYELEMBEVÉTELÉVEL
ÁLLUNK RENDELKEZÉSÉRE**



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!

**Nyomtasson féláron!
Meghökkenítő árak!**

**Töltesse nálunk
nyomtatópatronját,
tonerét!**

KISALAGI LOTTÓZÓ
Fót, Németh K.u.59.
Tel:27/362-041



Gladiator Nyílt nap!

Szeptember 12-én 8-13⁰⁰ óráig.

**Két teremben folyamatosan mennek
az órák, felnőtteknek és gyerekeknek is!**

Gyere el és próbáld ki mindent ami érdekel!!

Részletes nyílt napi órarend: www.gladiatorredzoterem.hu

**A nyílt napon 13.00- óráig, minden
bérletre 10% kedvezményt adunk!!**

A nyílt nap ideje alatt ingyenes gyermekmegőrző is működik.

Szeptemberi akciónk!

**Szolárium féláron, 5perc / 250 Ft
Infraszaunánkba, kedvezmény!
Bérlettel 390Ft/ 30 perc**

A konditerembe szeptemberben, új gép érkezik!
Árainkat és a részleteket a weboldalon megtalálod!
Legyen hasad radi 😊 or vár Téged a GLADIATOR !

Fót, Mórincz Zsigmond.u.31. 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

SZEMÜVEG
 fehér optikus - a jó szemüvegek mestere

Ingyenes computeres szemvizsgálat
 Szemüveg készítés és javítás
 A megvont vények helyett
 komplett szemüveg 4550.-Ft !

fehér OPTIKA
 FÓT
 Vörösmarty tér 4.
 27/360-227

Nyitva:
 H-P: 9^h-18^h
 Szó: 9^h-11^h

Továbbra is **AKCIÓ 10-15%**
 a keretektől !



Egyéb asztalos munkák
 Konyha-bútorok

*Fa és műanyag ajtók,
 ablakok beépítése
 falbontás nélkül*

Tel: 20/201-8963
 topi80@t-online.hu
 RÖVID
 HATÁRIDŐVEL

Iroda-bútorok
 Lépcsők Készítése

Dormeo MINTABOLT
 ALUDJ VELEM! Memóriahabos párnák, matracok

IGÉNYES KÁRPITOZOTT BÚTOROK
 BÚTORSZÖVETEK



Stylfa bútor, Fót Móricz Zs. út 19.
 (BUSZVÉGÁLLOMÁSNÁL) Tel.: 06-27 / 361-291
 www.stylfa.hu

**TELJESKÖRŰ LAKÁSFELÚJÍTÁST
 ÁTALAKÍTÁST VÁLLALUNK**

**Szobafestés, mázolás, tapétázás
 gipszkartonozás, burkolás
 víz-gáz, -fűtészerezés
 villanszerelés**

**Megbízható, gyors, pontos csapattal!
 Hívjon bizalommal!
 TEL: 06(20)325-0837**

**Hóllaki 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

**MEGNYÍLT AZ ARANYTÜCSÖKVÁR
 CSALÁDI NAPKÖZI!**

Bölcsi- és ovipótló szolgáltatásainkkal szeretettel várjuk a gyerekeket!



2151 Fót,
 Március 15. utca 37.
 www.aranytucsokvar.hu

Tel.: 06(70)579-4949

Ariston Baxi Beretta Biasi Chaffoteaux
 Ocean Quadriga Radiant Stiebel-eltron Termomax Unical

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 igazán

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

Vállaljuk gázkészülékek garanciális, garancián túli javítását, szénmonoxid visszaáramlás ellenőrzését, gáztörvényben előírt 5 évenkénti biztonságtechnikai felülvizsgálatát, készülékfelújítását(gyárialkatrésszel), karbantartását, vegyszeres tisztítását.

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

Fűtésekszerelési tanácsadás!

Demrad Éti Fég Ferroli Immergas Junkers

PARKERT 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

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

SZENNYVÍZSZIPPANTÁS



TEL: 06(30) 9498-389

digitoffice

Ne hagyja veszni emlékeit !!!

VHS kazetták, Audio, Bakelit lemezek, papír fotók digitalizálása CD-re, DVD-re.
Házi készítésű felvételeit szépen megszerkesztett DVD-re mentjük,
audió kazettáit, bakelit lemezeit seregtelenítjük,
fotóiból zenei aláfestéssel videóklippet készítünk
és további kiegészítőkkel várjuk kedves megrendelőinket.
Bővebb információért látogassanak el honlapunkra:

WWW.DIGITOFFICE.HU

Tel: 06 20 251 95 47

email:info@digitoffice.hu

Csatornatisztítás Duguláselhárítás



PAPI
Kft

Professzionális szinten

Tel: 06-30-3346-207

Montel elemes kémények samotkerámia béléssel 5m-es-től 87562 Ft-tól.

Sas vegyes tüzelésű kazánok manuális vagy
automata működéssel. 16-24 óra üzem/feltöltés.

Termékeinket megtekintheti:

<http://biokazan-kemeny.hu>

Telefon:30/347-0823; 30/210-4832.

E-mail:gali-kun@invitel.hu

DE NEHÉZ AZ ISKOLATÁSKA...

MI EGY KEDVEZMÉNYES HITELLEL KÖNNYEBBÉ TEHETJÜK!



ISKOLAKEZDÉSI HITELAKCIÓ

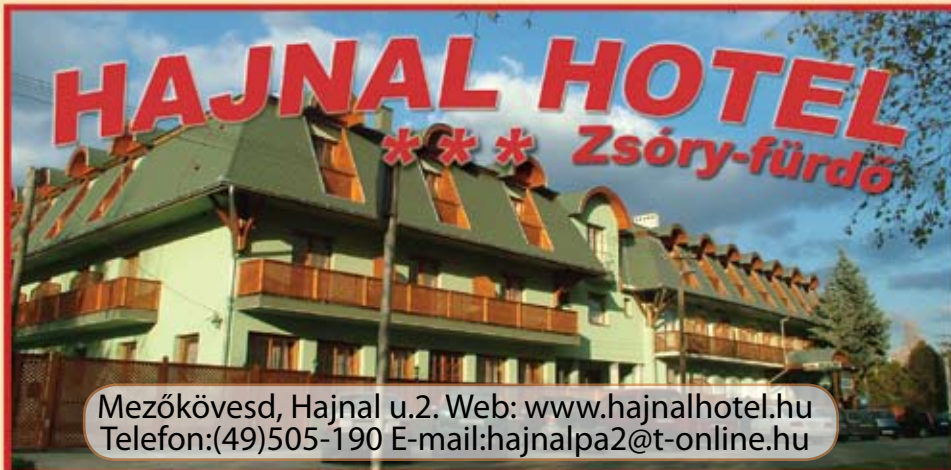
LAKOSSÁGI SZEMÉLYI HITEL MAXIMUM 200 000 FT
FIZETENDŐ ÉVI 19 % HELYETT 17 % ÜGYLETI KAMAT
IGÉNYELHETŐ MAXIMUM 24 HÓNAPRA HAVI 10 500 FT - ÉRT

Akinek munkabére, nyugdíja legalább 3 hónapja TKSZ folyószámlára érkezik, azok 1 % kamatkedvezményben részesülnek.

THM: 27,08 – 28,26 % További információért keresse fel kirendeltségeinket.

Veresegyház és Vidéke Takarékszövetkezet

Veresegyház, Fő út 53., Fót, Dózsa Gy. u. 54. Órbottyán, Rákóczi út 115.,
Erdőkertes, Nemes u. 2. Mogyoród, Gödöllői út 18/a. Váchartyán, Fő út 23.
Vácrátót, Petőfi tér 4., Dunakeszi, Fő út 66. Nagymaros, Király u. 1/a.,
Szokolya, Fő út 63. Letkés, Dózsa Gy. u. 16., Verőce, Árpád u. 27.
Kosd, Eöszy L. tér 1., Vác, Zichy H. u. 23.



Mezőkövesd, Hajnal u.2. Web: www.hajnalhotel.hu
Telefon:(49)505-190 E-mail:hajnalpa2@t-online.hu

Kösse össze a pihenést gyógyulással.

A természet közelsége, az Európa szerte híres gyógy-,
és wellness szolgáltatásai igazi felüdülést és pihenést
kínálnak minden kedves vendégnek!

Last Minute ajánlatunk:

Szállás svédasztalos reggelivel, étlapról választható kétfogásos vacsorával, szauna, pezsgőfürdő, sókamra, infrakabin, konditerem, asztalitenisz, biliárd, asztali foci, darts, korlátlan használat.

Ár: 16 000 Ft/2 fő/ éj
Ajánlatunk augusztus 24-től érvényes



PRESIDENT POKER CLUB

Cím: Fót, 2151, Vörösmarty tér 1. www.presidentpoker.hu

Telefon: (30) 640 10 19 (20) 249-03-08



Szeretettel várjuk a
President Poker Club-ban!

Clubunkban 7 asztalon teheti próbára a tudását! A terem Pest megye legszínvonalasabb pókerterme! Minden nap rendezünk versenyeket, amin mindenki megtalálja a magának valót a Freezeoutostól a Rebuyosig!



VERSENYNAPTÁR

Hétfő	2+1+1 2Rebuy+Add on FEJVADÁSZAT
Kedd	1+1 Un.Limited Rebuy+Addon
Szerda	4+1 S.Chance
Csütörtök	2+1 Un.Rebuy+Add on
Péntek	Extreme FREEZEOUT 3+1 / 6+1 / 9+1
Szombat	Freerol 0+0 Un.Limited Rebuy+Addon GTD: 100.000
Vasárnap	1+1 Un.Limited Rebuy+Addon

CASH game bónusz *** Jackpot bónusz *** CASH game bónusz *** Jackpot bónusz *** CASH game bónusz

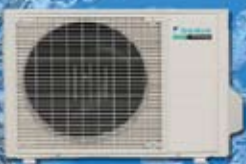
UNIO PONT KFT.

Egy biztos pont a klímában

Email: info@uniopont.hu

2151 Fót, Alagi u. 55. Fax: 06(27)360-669

KLÍMA - LÉGTECHNIKA
HŰTŐBERENDEZÉSEK
ÉPÜLETGÉPÉSZET



Szerelés
Karbantartás

www.uniopont.hu

06 70 703 4417

06 30 430 4074



NŐI-FÉRFI

FODRÁSZAT

Székely Edit (Edit néni)

Puskás Mónika

Mozgásában korlátozott vendégeinkhez házhoz megyek

FÓT, BÉKE U.70.

Tel: 27/358-287

NYITVA TARTÁS

H:Csak bejelentkezésre

K-P:9-18 Szo:8-13

Használt szemüveg-beszámítás

NE DOBJA EL

régi, használt szemüvegét, mert most

5.000 vagy akár **10.000** Ft-ot is érhet!



RÉSZLETEKÉRT ÉRDEKLŐDJÖN ÜZLETEINKBEN:

VASS
OPTIKA

2120 Dunakeszi, Kossuth L. u. 1/a Telefon: 27/351-510
2151 Fót, Dózsa Gy. u. 13/a Telefon/Fax: 27/362-007

Belföldi és Nemzetközi személyszállítás

**20-, 30 és 50 fős
autóbuszokkal**

Tel: 06-20-935-8135 malpal@vnet.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,
fenyőkéreg
ÁLLANDÓ AKCIÓK!**

**Bankkártya
VISA
elfogadás**

Gyors kiszolgálás!

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