



randós kismamáknak is, mivel a terheléses vércukorvizsgálat, vércsoport-szerológia, hepatitis B-szűrés vizsgálathoz is helyben levesszük a vért. A betegeknek már más teendőjük nincs is, hiszen a kiértékelte laboreredményt a váci központi laboratórium minden házi-orvosnak elektronikus úton, az internet segítségével juttatja el. Az ellátásokkal kapcsolatban rendkívüli esemény eddig nem történt, a Jávorszky Ödön városi kórházzal az együttműködés zökkenőmentes. A labor-minták szállításánál probléma nem lépett fel, panasz nem érkezett.

SZH: Van-e még valamilyen felszerelésbeli hiányosság, mit kellene fejleszteni a rendelőben?

DT: A korszerűbb ellátás érdekében szükségünk lenne a vérvételhez alkalmas fektetőágyra, aminek az ára 40–50 ezer forint között van. Az épület tetejének fedése már korábban kijavításra került, ezért megszűnt a korábbi beázás. Mindent egybevéve a labor felszerelése kielégítőnek mondható.

SZH: Érdemes telefonon előre bejelentkezni, vagy bármi kor jöhetnek a betegek?

DT: A sorbanállást elkerülendő, pácienseinket előjegyzés alapján is fogadjuk, amelyre hétfőtől péntekig 9-től 15 óráig a következő számon lehet jelentkezni: 06 30 962 9149. Kérjük a betegeket, a vizsgálathoz hozzák magukkal laboratóriumi beutalójukat!

SZH: Köszönjük a település lakóiért tett erőfeszítéseiteket, további jó munkát, de kevés beteget kívánunk!

Egészség és szépség

„Mert nincs a világon se jó, se rossz; gondolkodás teszi az igazát”
(William Shakespeare)

Az *Egészség és szépség* rovatban megjelent tavaszi cikk felkeltette az olvasók érdeklődését a holisztikus látásmód iránt, melynek magam is képviselője vagyok. E szemléletben a teljesség figyelembevétele, az *egység, az egészség* felé törekvés érvényesül. Ahogy nem választható el az ember a természettől, úgy nem választható el testünk a lelkünkötől sem.

Az allopatia (orvosi) szemlélettel ellentétben ma még alternatívának számító gyógyászat nemcsak a betegséget, a beteg testrészt, hanem a teljes embert, a beteget gyógyítja, figyelembe veszi a személy fizikai, érzelmi, értelmi állapotát és mindenkit egyéni sajátosságai szerint kezel. A betegségre nem ellenséggént tekint, hanem a lélek nyelveként, kifejező eszközeként. Ez egy jelzés, aminek megértése rávezet bennünket arra, mi az, amivel szembe kell nézzünk, és ez által milyen problémát kell megoldanunk. Ilyenkor ajánlatos feltenni magunknak a kérdést: *Miért kerültem ebbe a helyzetbe? Mire akar figyelmeztetni a betegség? Mire tanít engem?*

Az előző cikk a tavaszról szólt, a megújulásról, a megtisztulásról. Nyáron megérik a termés, beérik a gyümölcs. Ez a bőség időszaka, ilyenkor mérjük fel és mélyítjük el munkánk gyümölcseit. Mindenki számára egyértelmű, hogy az anyagi javak megteremtése szükséges a fizikai biztonság megszerzéséhez. Ugyanígy fontos a lelki, érzelmi biztonságunk megléte is, melyet a család nyújt. Ha ez az érzelmi stabilitás nem valósul meg, akkor saját magunknak kell megtanulnunk elfogadni és szeretni önmagunkat, mert ha nem szeretjük önmagunkat, akkor másokat sem tudunk.

A szellemi, értelmi stabilitásunk az életünk során megszerzett tapasztalatokból, ismeretekből fokozatosan fejlődik ki. Ha az említett területek bármelyikén folyamatosan nélkülözünk, hiányérzetünk van, akkor kívül keressük azt

a biztonságot, ami belül hiányzik, és kiszolgáltatottá válunk környezetünk számára. A legfontosabb feladat az életünkben a belső egyensúly és harmónia megteremtése, az *önmagunkra találás!*

Figyeljünk a természetre, mely most bőséget ad, és hozzá hasonlóan mi is élvezzük az adás örömét! Mutassunk példát az önfeláldozó szeretet gyakorlásában!

Becsüljük meg az „életünk terméseit”, az elért eredményeket és az értékes emberi kapcsolatainkat!

Vizsgáljuk meg, miből nem termett még? Mik a gyengeségeink? Mit kell erősíteniünk magunkban? Vagy épp ellenkezőleg: miből „nőtt” túl sok? Mire nincs már szükségünk? Mi hátráltat? Mi akadályozza a fejlődésünket?

Kozmetikai szempontból a nyári hónapokban bőrünk védelmének kérdése előtérbe kerül. Mikor és mennyit napozhatunk, napozhatunk-e egyáltalán, hogyan védekezzünk a káros sugárzás ellen?

Sok negatív hír jelenik meg a napozással kapcsolatban, de én fontos szerepet tulajdonítok neki. Napfény nélkül nincs élet, az emberi szervezet számára létfontosságú! *UV A* és *B* hulláma fokozza a D-vitamin képződését, segít kivonni a táplálékból a kalciumot, mely nélkülözhetetlen az egészséges csontozat felépítéséhez és megtartásához. Erősíti az immunrendszerünket, befolyásolja hormonműködésünket. A napsugárnak jótékony szerepe van a krónikus betegségek megelőzésében (rák, cukorbetegség, sclerosis multiplex, csontrendszeri betegsége-

gek). Segíti elpusztítani a bőr felszínén lévő baktériumokat, ezért jó hatást gyakorol a bőrproblémákra. A fény gyógyítóan hat a lelkünkre is, a statisztikai adatok szerint a rendszeresen napozók között kevesebb a depressziós. Érdekeséggé válik megemlítenem, hogy a *Holland Rákkeutató Társaság* ajánlata szerint tanácsos a fej, a kezek és az alkarok rendszeres, 15–30 perces időtartamú napoztatása a kora délutáni órákban (12 és 15 óra között), ahhoz, hogy a bőrt érő UV-fény D-vitamint termeljen, de ne okozzon leégést. Hasonló felismerésre jutott a *Brit Rákkeutató Intézet* is, akik szintén arra hívják fel a figyelmet, hogy nem kerülni kell a napot, hanem mértékkel élvezni! Mindezek figyelembevételével jómagam is ajánlom, hogy napozzunk, de tartsuk be a fokozatosság és mértékletesség elvét!

Az ózonréteg elvékonyodásának következtében a Földre eljutó káros hatású UV „C” hullám ellen védekezzünk napozószerrel használatával. Jó tudni, hogy a magas faktorszámú krémek mind a három UV hullámot felfogják, így a létfontosságú sugarak sem jutnak a bőrbe. Léteznek olyan természetes, növényekből készült szerek (például az Ilcsi Paradicsomos napozó családja), melyek szelektíven szűrik, így a szép barna színt adó, egészséget védő UV-t átengedik.

A nyár a megpihenés időszaka is. Kívánok mindenkinek kellemes pihenést és feltöltődést!

Mocsáry Judit
holisztikus kozmetikus
(Szód, Dózsa Gy. út 155.)



Farkas Rudolf: Gyümölcsök tájban

Természetes gyógymódok II.

Az újság tavaszi számában megjelent cikkem után többen is megkerestek természetgyógyász rendelőmben. Belém vetett bizalmukat ezúton is szeretném megköszönni!

Több sikeres egészségügyi problémát sikerült a közös együttműködéssel már gyógygátítani, ill. haladni a gyógyulás útján. Sikeres fogyásokról számolhatok be, és büszke vagyok a kitartó lányokra!

Mindemellett sajnós azt kellett tapasztalnom, hogy egészségügyi problémáik sokszor a helytelen táplálkozás, a kevés folyadékbevitel miatt adódnak. Szeretnék segíteni a szódi lakosoknak az egészséges táplálkozásban, a helyes életmód elsajátításában, így pár érdekességet megosztanék a kedves olvasókkal a szódi kiadványokban, fogadják sok szeretettel!

Az étkezés az első témakör amit kiragadnék ebben a nyári számban.

Az egészséges táplálkozás témájában is nagyon sok – akár egymással ellentétes – tanácsot, szabályt találhatunk, és ember legyen a talpán, aki ezek között igazán ki tud igazodni. Az egészséges táplálkozás lényegét sokan sokféleképpen próbálták már összefoglalni, hol rosszul, hol jól. A hozzáférhető irodalom is hol jó, hol furcsa, egymásnak ellentmondó tanácsokat ad, sőt néha szakirodalomnak is nehezen nevezhető. Mindenki szeretne egészségesen élni és táplálkozni, azonban konkrét tanácsok nélkül ez bizony nehezen sikerülhet, hiszen nem lehet mindenki képzett egészségügyi szakember.

» Nagyon fontos a napi 1,5-2 liter folyadék bevitel, nyáron vagy fizikai munkában dolgozóknak a 3-4 l is.

» A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható. Az alkohol káros, a szeszes italok energiafelesleget jelentenek táplálkozási szempontból, ezért is kerülni kell ezeket. Gyermeknekél a legkisebb mennyiségben is tilosak.

» Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendünket! Ne ragaszkodjunk a megszokotthoz, ízleljünk meg más ételeket is, kipróbálás után mondjunk csak véleményt, ne legyenek előítéleteink! A sokszínű, nem gyakran ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend önmagában komoly biztosítékot jelent arra, hogy minden szükséges tápanyagot megkap a szervezetünk.

» Együnk kevésbé zsíros ételeket: a főzéshez, sütéshez inkább margarint vagy olajat használjunk.

» Különösen fontos ez a keveset mozgók, az ülő foglalkozásúak számára. Részesítsük előnyben a gőzölést, párolást, a fóliában, sütőzacskóban, teflonedényben vagy fedett cserépedényben készítést a zsiradékban sütéssel szemben. Mellőzzük a rántást, kedvezőbb a kevés liszttel, keményítővel készített habarás!

» Kevés sóval készítsük az ételeket, utólag ne sózzunk – a mérsékelt sós ízt nagyon gyorsan meg lehet szokni. Különösen kerüljük a sózást gyermekeknekél, mert az ekkor kialakult ízlés az egész életre kihat! A fo-



gyasztásra kész élelmiszerek közül válasszuk a kevésbé sózottakat! Az ételek változatos ízesítésére sokféle fűszert használhatunk.

» Csak étkezések befejező fogásaként, hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességeket, süteményeket, soha ne étkezések között, főleg nem helyette! Ételeinket egyáltalán ne, legfeljebb nagyon csekély mértékben cukrozzuk! Ahol lehet, cukor helyett használjunk mézet! Igunk inkább természetes gyümölcs- és zöldséglevet, mintsem szeszes italokat, szörpöket. Ne szoktassuk a gyermekeket az édes íz szeretetére!

» Naponta fogyasszunk mintegy fél liter tejet vagy tejterméket (pl. sajtót, túrót, aludttejet, kefir, joghurtot)! A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk!

» Rendszeresen, naponta többször is együnk nyers gyümölcsöt, zöldségfélét (salátának elkészítve, erre télen is van mód), párolt főzeléknövényt, zöldséget!

» Naponta négyszer-ötször étkezzünk! Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés: minél egyenletesebben osszuk el a napi táplálékmenyiséget! Együnk nyugodtan, kényelmes körülményeket teremtve, nem kapkodva! A főtt ételeket elkészítésük után mielőbb tálaljuk, ne tároljuk melegen órákig! Legyen meg a napi megszokott étkezési „menetrendünk”, lehetőleg mindig azonos időpontban együnk, alaposan megrágvál!

» A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernak a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket

előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni.

Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek!

Bőséges fogyasztásra javasolt: elősörben gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, hal, továbbá barna kenyér, burgonya.

Mérsékelt fogyasztásra javasolt: nem zsíros húsok és húskészítmények, zsirszegény tej és tejtermékek, zsiradékok (célszerű a zsír helyett az olaj, a vaj helyett a margarin), tojás, tészta, száraz hüvelyesek.

Kerülni javasolt: édességek, fagyalt, cukrozott készítmények (befőtt, lekvár is), zsíros húsok, zsíros ételek, tejszín, cukor, cukros üdítők, só, tömény italok, sör, bor.

Figyeljünk a csomagolt élelmiszereken feltüntetett energia- és tápanyagértékekre, valamint egyéb összetételi adatokra, amelyek sok segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában!

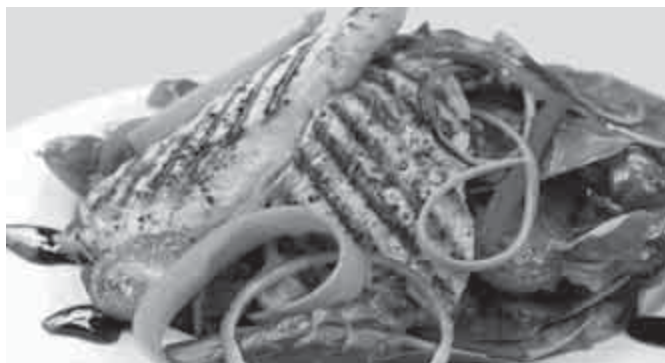
A helyes táplálkozás kedvező hatásait hatékonyan egészíti ki a *dobányzás teljes mellőzése, a rendszeres testmozgás.*

A helyes táplálkozás fedezi a szervezet minden élettani folyamatának energia- és tápanyag-felhasználását. Egyszerű módszert jelent értékelésére a testtömeg mérése: a megfelelő táplálkozás mellett a kívánatos testtömeg alakul ki, ezt a célt kell elérnünk.

(A *Táplálkozási Fórum kiadványa alapján*)

Befejezésül megköszönöm figyelmüket. Következő számban a gyógynövényekkel ismertetem meg kedves olvasóimat:

Altsach-Komáromi Zita
természetgyógyász



I. Gödi Kézimunka Kiállítás és Verseny

A gödi Gyűszünyi Kézimunka Üzlet és a gödi József Attila Művelődési Ház 2012. szeptember 14-én a Kulturális Örökség Napokon megrendezi az I. Gödi Kézimunka kiállítást és versenyt.

Kedves kézimunkázó felnőttek és gyerekek!

Mindenkinek szeretnénk lehetőséget biztosítani, hogy kézimunkáikat közszemlére tegyék, újabb technikákat ismerhessenek meg, illetve összehasonlíthassák munkáikat. Rohanó világunkban a kézimunka az alkotási kedvnek, a kikapcsolódásnak, a szépérzéknek, az önkifejezésnek egyik eszköze. Hiszen tudjuk: egyénibb és nem utolsósorban olcsóbb az, amit saját kezünkkel állítunk elő, akár magunknak készítünk valamit, lakásunkat csinosítjuk, vagy másnak szerzünk örömet ajándékunkkal. Szeretnénk bemutatni, hogy a kézimunkázás remek kikapcsolódás, nem a múlté, folyamatosan fejlődik, és fontos szerepet tölt be a mai kultúránkban is.

Kedves Gyerekek! Kézimunkázatok Ti is!

A kiállításra és versenyre, a gödi Gyűszünyi Kézimunka Üzlet alapanyagaiból készült, legfeljebb 5-db kézimunkával lehet nevezni az alábbi kategóriákban:

- » kötött és horgolt modellek
- » kötött és horgolt terítők
- » gobelin, tűgobelin, gyöngygobelin
- » kereszteszes kézimunkák
- » hímzett terítők viseletek
- » gyöngyfűzés gyöngyhorgolás
- » gyermek kézimunkák
- » vertcsipke kézimunkák
- » suba kézimunkák
- » patchwork munkák



Nevezési díj:

1000.- Ft (5db, illetve annál kevesebb pályamunka esetén is)

Gyerekeknek: 500.- Ft (5db, illetve annál kevesebb pályamunka esetén is)

A nevezési díjból befolyt összeget terembérletre, egyéb járulékos költségekre fordítjuk.

A nevezési díjat, a kézimunkák leadásakor a Gyűszünyi Kézimunka Üzletben (2132 Göd, Kisfaludy u. 36.) lehet befizetni.

A Kiállítás:

Helye: Göd – József Attila Művelődési Ház, 2131 Göd, Pesti út 72.

Időpontja: 2012. szeptember 14 – 17.

Megtekinthető: Minden nap 10.00 – 18.00

Ünnepélyes megnyitó: 2012. szeptember 14-én 17.00

A pályamunkák visszaadása: 2012. szeptember 19-től a Gyűszünyi Kézimunka Üzletben.

A pályamunkákat zsűrizzük, a legjobbakat díjazzuk.

Sok örömet és jó munkát kívánunk a szebbnél szebb munkák elkészítéséhez.

Szeretettel várjuk jelentkezéseiket!

FŐ TÁMOGATÓINK:

JÓZSEF ATTILA MŰVELŐDÉSI HÁZ / COATS CRAFTS HUNGARY KFT. / SZAMOSKÖZI GOBELIN
BÉZS KÉZIMUNKA KERESKEDELMI BT. / GYÖNGY SZOFT BT.

ELÉRHETŐSÉGEINK:

06-27-334-729 / 06 30 447 3855 / 06 30 343 6602

www.gyuszunyibolt.hu / www.godimuvhaz.hu

Bemutatkozik a Szódi Hagyományörző Lovas Egyesület

2011 áprilisában alakult az egyesületünk a helyi és környékbeli lovasok, lovat szerető emberek összefogásával. Az egyesület közhasznú szervezet. Elnöke Nyékiné Tomcskó Míryam, jelenleg 30 tagunk van, de szívesen várjuk új tagok jelentkezését. Az idén a helyi önkormányzat 50.000 Ft-tal támogatta az egyesületünket, melyből a május 1-jei zenés ébresztőt rendeztük meg, mivel úgy érezzük, hogy az ébresztőnek sikere volt, szeretnénk ebből hagyományt teremteni a faluban.

- » Célunk a gyermekkorúak lovaslásának fejlesztése, közös lovaglásokkal, edzésekkel, edzőtáborok, lovas túrák szervezésével.
- » A hagyományos lósportok művelésének elősegítése, rendszeres lovaglási lehetőség biztosítása.
- » A helyi oktatási-nevelési intézmények tanulóira részére a heti rendszerességű lovaglási lehetőség megteremtése.
- » Az ember és a ló hagyományos kapcsolatának bemutatása. Lovas kultúránk több ezer éves történelmünk fontos része. A ló ma is a leghasznosabb, legsokoldalúbb társunk, de a lovas élet mégsem tölti be azt a szerepet a magyar társadalomban és gazdaságban, amit nyugaton.

A lovaglás egy minden izmot átmozgató sport, bármely életkorban elkezdhető (3 éves kortól 70 éves korig). Szeret-

ném bemutatni a pozitív élet-tani hatásait. Többféle megfogalmazása, értelmezése van az egészségnek. Számomra az a legrokonszenvesebb, amely az emberi szervezet harmas egységét, a test, a szellem és a lélek harmonikus működését jelöli meg az egészség fogalmaként, amely teljes összhangban van a természettel és a környezetével. A folytonosan változó világunkban természetesen az egészségünk is változik. Az az egyensúly, amelyet az egészség jelent, lehet borulékony, vagy stabil, folyamatosan fejlődő vagy hanyatló, vagy éppen károsodott. Célunk az, hogy lovasaink egészségét megtartsuk, fejlesszük, vagy helyreállítsuk. Egyesületünk másik célja az ismeretek átadása, képességek fejlesztése és a lovas életre nevelés, olyan viselkedésforma elsajátítása, amely illeszkedik a magyar és nemzetközi lovas kultúrához.

A „számítógéphez ragadt” és „gépkocsijában élő” társadalmunknak még soha nem volt olyan nagy szüksége a természetben, a szabadban végzett rendszeres mozgásra, mint napjainkban. Az egészséghez nemcsak a test, de a lélek harmóniája is szükséges. Rohanó világban élünk, nincs időnk, szoktuk mondani. Nem érünk rá észrevenni a környezetünk, a természet szépségeit. Szorongással, félelemmel vagyunk tele, gyakran gyűlölettel és agresszióval felelünk. Hiányzik belőlünk a megér-

tés, a türelem, a szeretet és így nem vagyunk képesek a gondoskodásra, az egymás iránti felelősségvállalásra. Elégedetlenek vagyunk önmagunkkal és a környezetünkkel, túltengnek bennünk a negatív érzelmek. Az egészség harmadik összetevője a szellem, a tudás, ismeretek a világról, amelyek megkönnyítik az eligazodásunkat. Célunk az, hogy ezeket a hiányosságokat a ló, a lovaglás segítségével javítsuk ki, ami pedig jó, azt ugyanígy fejlesszük.

Mi tehát Sződön szeretnénk a lóval az ember számára teljes szolgáltatást nyújtani, amely a test, a lélek és a szellem harmóniájához vezet. Így valósíthatjuk meg azt a több évtizedes gondolatot miszerint „legyen a ló a falu tornaterme, de egyben pedagógusa” is, mert a lovaglás, mint intenzív fizikai és lelki élmény, erős tudat és jellemformáló hatással is rendelkezik.

Azt, hogy a lovaglás milyen érzéseket vált ki belőlünk, tartjuk a lovaglás pszichés hatásának. Azért is tölt be a ló különleges szerepet az életünk-

ben, mert nincs még egy olyan élőlény, amellyel hasonló eredményeket érhetnénk el a közös munka során. A ló a maga fizikai megjelenésével, természetes erőteljes duzzadó mozgásával, elegáns viselkedésével ragadja meg a szépségérzetünket, ejti rabul a szemünket. Selymes szőre, testének melege, telt idomai is kellemes hatással vannak a lelkünkre. A lóval való közös munka dominancia harc is egyben, a rangsorban előrébb álló irányítja a kapcsolatot. Biztos értékmérője a határozottságunknak, magabiztosságunknak, amelyet a ló úgy ismer el, hogy kiüntet bizalmával, és megbecsülést érez irántunk. A ló tettei szerint ítéli meg az embert. Szeretetre ragaszkodással, erőszakra durvasággal, gondoskodásra bizalommal, zaklatásra lázadással felel. Érzékeny tükör a viselkedéstanulásunk útján. A ló visszajelzéseiből a lovas megismerheti önmagát, ami egy reális énkép, és az egészséges önbizalom alapja.

Nyékiné T. Míryam
www.nyekilovasudvar.hu

Diáksport

„Majális- és gyermeknap öröm” kispályás labdarúgó torna

2000–2001-es korosztály

A kellemes napsütéses időben egyetlen felhő sem takarta el

az eget, s minden adott volt a közönség-szórakoztató majális és gyermeknap tornához. Hatalmas lelkesedéssel és odaadó teljesítménnyel csúcsodott csapataink játéka a két tornán, amelyen tizenegy, illetve nyolc csapat, kettőszáz játékos és több száz szülő, sportbarát vett részt. Csapataink szeretnek sok néző előtt játszani, mégiscsak más hazai pályán, jó hangulatú mérkőzésen pályára lépni, éppen ezért meg



Május 1.

is tettek mindent a siker érdekében. Íme az eredmények:

Körmérkőzések

A csoport

Szöd – Reménység	2 : 0
Szöd – Dinamo	3 : 0
Dinamo – Kinizsi	0 : 9
Kinizsi – Reménység	4 : 1
Reménység – Dinamo	0 : 4
Szöd – Kinizsi	1 : 0

B csoport

Vác 2000 – Bp. FC	0 : 1
Vác 2000 – Göd	0 : 1
Göd – Nagykovácsi	3 : 1
Nagykovácsi – Bp. FC	0 : 1
Göd – Budapest FC	0 : 1
Vác 2000 – Nagykovácsi	0 : 1

C csoport

Vác 2001 – Karolina	2 : 1
Szendehely – Karolina	1 : 1
Szendehely – Vác 2001.	1 : 0
Karolina – Vác 2001.	1 : 1
Szendehely – Karolina	0 : 1
Szendehely – Vác 2001.	1 : 1

Helyosztó mérkőzések

10 – 11. hely

[A4 – B4]	
Vác Reménység – Vác 2000	1 : 4

7 – 9. hely

[A3 – B3]	
Dinamo – Nagykovácsi	0 : 1
[A3 – C3]	
Dinamo – Szendehely	2 : 2
[B3 – C3]	
Nagykovácsi – Szendehely	3 : 0

4 – 6. hely

[A2 – B2]	
Göd – Kinizsi	0 : 0
[A2 – C2]	
Göd – Karolina	2 : 1
[B2 – C2]	
Kinizsi – Karolina	4 : 0

1 – 3. hely

[A1 – B1]	
BP. Sóllymok – Szöd	2 : 1
[A1 – C1]	
Szöd – Vác 2001.	4 : 0
[B1 – C1]	
Sóllymok – Vác 2001.	4 : 0

VÉGEREDMÉNY:

- Budapest FC Sóllymok
- Szöd DSE
- Vác 2001.
- Dunakeszi Kinizsi
- Göd SE
- Karolina Vác
- Nagykovácsi SK
- Angyalföldi SI Dinamo Star Bp.
- Szendehely FC
- Vác 2000
- Vác Reménység

Legjobb kapus:

Filip Dávid (Vác)

Legjobb játékos:

Skríbek Alen (Sóllymok Bp.)

Gólkirály: Horváth Kálmán (Kinizsi) 7 gól

Legfiatalabb játékos:

Nándori Attila (Szöd 2003)

Legsportszerűbb játékos:

Nagy Krisztián (Vác 2001)

Gólszerzők: Nándori B. (6), Kemenczei (1), Volentics Máté (1), Volentics Márk (1), Fodor B. (1),

Gyermeknap

Körmérkőzések

A csoport

Szöd – Karolina	1 : 2
Szöd – Dinamo	3 : 0
Dinamo – Letkés	4 : 1
Letkés – Karolina	1 : 5
Karolina – Dinamo	1 : 3
Szöd – Letkés	6 : 2

Helyosztók, eredmények

1–2. helyért

[A2 – B1]	
Karolina – Czabán	0 : 0 – 3 : 2

7–8. helyért

[A4 – B4]	
Szendehely – Letkés	1 : 9

1–2. helyért

[A2 – B1] és [A1 – B2] győztesek	
Bravo – Karolina	1 : 2

B csoport

Bravo – Czabán	0 : 0
Bravo – Szendehely	4 : 1
Vasutas – Szendehely	8 : 0
Czabán – Vasutas	2 : 1
Szendehely – Czabán	0 : 9
Bravo – Vasutas	1 : 0

Helyosztók, eredmények

1 – 2. helyért

[A1 – B2]	
Szöd – Bravo	1 : 2

5 – 6. hely

[A3 – B3]	
Dinamo – Vasutas	0 : 2

3 – 4. hely

[A2 – B1] és [A1 – B2] vesztesek	
Szöd – Czabán	1 : 0

RANGLISTA:

- Vác Karolina
- Bravo DSE Budapest
- Szöd DSE
- Czabán DSE Budapest
- Dunakeszi Vasutas
- Angyalföldi SI Dinamo Star Bp.
- Letkés UFK
- Szendehely FC

Játékvezetők: Juhász István és Gulyás Gábor

Legjobb kapus:

Gáti István (Szöd)



Gyermeknap

Legjobb játékos:

Vrács Pál (Karolina)

Gólkirály:

Schmidt Artúr (Letkés) 6 gól

Szöd legjobb játékosa:

Volentics Máté

Szöd gólkirálya:

Kemenczei Dávid 5 gól

Szöd: Kemenczei, Volentics Máté, Volentics Márk, Fodor, Gulyás, Gáti, Nándori A. és Hertel B.

Támogatók: polgármesteri hivatal, DSE, Karitas, Flock Cukrászat, Reményi Kft., BP. Sportiroda, Process Solutions Kft., Vác VLSE, Duna-Dráva Kft. Vác, Hunyadi János Általános Iskola, Nándori Attila, Nándori Tünde, Kemenczei-né Rác Magdolna, Volentics Marcsi, Fodor Bálint

Pünkösdi ünnepi ovis labdarúgás

Pünkösdi hétfőjén a rossz idő ellenére tizenhárom csapat vett részt a hagyományos ünnepi tornán, és több százan kijöttek a foci pályára. Az időjárás már az első meccsen sem

volt kegyes a játékosokkal, eleredt az eső és szinte végig kintartóan zuhogott. Lehetőségeinkhez képest jó mérkőzéseket játszottunk, küzdelemmel, jó játékkal és taktikával az igen erős csapatokkal szemben. Rengeteg helyzetet alakítottunk ki, így sikerült nyomás alá helyeznünk az ellenfelet. Egy kis szerencsével dobogósok is lehettünk volna. Lásuk az eredményeket:

Körmérkőzések

A CSOPORT

Szöd 1. – Ikarus BP.	2 : 0
Péteri – Szendehely	9 : 0
Szöd 1. – Lábatlan 1.	2 : 1
Ikarus – Péteri	0 : 5
Szendehely – Lábatlan 1.	3 : 1
Szöd 1. – Péteri	0 : 1
Ikarus – Szendehely	1 : 4
Péteri – Lábatlan 1.	2 : 1
Szöd 1. – Szendehely	3 : 0
Ikarus – Lábatlan 1.	0 : 5

B CSOPORT

Göd SE – Szentendre	5 : 1
Kinizsi Dunakeszi – Szöd 2.	8 : 0
Szentendre – Kinizsi	0 : 7
Göd – Kinizsi	1 : 3
Szentendre – Szöd 2.	5 : 2
Göd – Szöd 2.	6 : 0



Pünkösdi ovis labdarúgócsapatunk

C csoport

Vác VLSE – Pilisvörösvár	2 : 5
Vác – Lábatlan 2.	3 : 1
Vác – Mészöly Focisuli	5 : 1
Pilisvörösvár – Lábatlan 2.	6 : 0
Lábatlan 2. – MFS	3 : 2
Pilisvörösvár – MFS	1 : 5

*HeLYosZtó mérkőzések***10 – 12. hely**

MFS – Ikarus	3 : 1
Ikarus – Lábatlan 1.	1 : 4
MFS – Lábatlan 1.	0 : 2

7 – 9. hely

Lábatlan 2. – Sződ 2.	6 : 0
Sződ 2. – Szendehely	0 : 3
Lábatlan 2. – Szendehely	2 : 0

4 – 6. hely

Vác – Göd	1 : 2
Göd – Sződ 1.	2 : 1
Vác – Sződ 1.	2 : 1

1 – 3. hely

Pilisvörösvár – Kinizsi	2 : 0
Kinizsi – Péteri	2 : 1
Pilisvörösvár – Péteri	2 : 1

RANGLISTA:

- Pilisvörösvár
- Dunakeszi Kinizsi
- Péteri USK
- Göd SE
- Vác VLSE
- Sződ DSE 1.**
- Lábatlan SE 2.
- Szendehely FC
- Sződ DSE 2.**
- Lábatlan SE 2.
- Mészöly Focisuli
- Ikarus Budapest
- Szendehely FC

Sződ: Belán (1), Major (5), Mudra, Hertel Á. (3) Éltés P. (2), Kelemen, Fodor, Nagy, Volentics Anna

Legjobb játékos:

Sheffer Gergő (Pilisvörösvár)

Gólkirály: Bokán Bence (Lábatlan) 11 gól

Sződ legjobb játékos:

Major Máté (2006)

Támogatók: polgármesteri hivatal, DSE, Reményi Kft., Process Solutions Kft., Duna-Dráva Kft., Bp. Sportiroda, Jurák Cukrászat, Volentics Marcsi, Hertel Tamás, Hertel Zsuzsanna, Éltés Attila, Mudra István, Major István.

Diákolimpia

Nem úgy alakult I., II. és III. korcsoportos labdarúgó csapataink szereplése, ahogy azt az előzetes számítások alapján vártuk. Valamennyi mérkőzésen több lehetőségünk volt,

de a kontratamadásainkat nem tudtuk góllal befejezni, az ellenfél meglepett minket és kikapunk.

EREDMÉNYEK:**I. korcsoport Sződ**

Sződ – Verőce 3 : 4
Gólszerzők: Nándori A. (2), Hertel (1)

II. korcsoport Vác

Sződ – Verőce 8 : 10
Gólszerzők: Kemenczei (5), Volentics Máté (3)

III. korcsoport Vác

Sződ – Örbottyán 8 : 0 – 5 : 2
Sződ – Verőce 2 : 3
Gólszerzők: Volentics Máté (6), Nándori B. és Nándori A.(4 – 4), illetve Kemenczei (1)

Bravo Torna**Munkácsy Mihály****Általános Iskola****Budapest – Bravo DSE**

A II. korcsoportos játékosok igazi csapatként viselkedtek az egész tornán, egymásért játszott a gárda, és szemet gyönyörködtető meccseket produkáltak. Valamennyi mérkőzésen jól játszottak, felvették a ritmust, a küzdelmet és nagy sikerű sikert arattak a pesti csapatokkal szemben. Kemenczei Dávid VI. osztályos tanulóink lelkesedésével, tudásával, küzdésével kivívta magának a hatfordulós torna legjobb játékos címet. Első korcsoportos csapatunk nem igazán tudott kibontakozni az egész torna idején, de mindent megtett, hogy emelt fővel végezzen a viadal végén.

EREDMÉNYEK**I. korcsoport***IV. forduló*

Sződ – Hegyvidék 0 : 2
Sződ – Bravo 0 : 3
Sződ – BVSC 5 : 0

V. forduló

Sződ – Hegyvidék 1 : 3
Sződ – Bravo 0 : 3
Sződ – BVSC 1 : 2
Sződ – Liszt 1 : 0

VI. forduló

Sződ – Hegyvidék 2 : 1
Sződ – Bravo 0 : 2
Sződ – BVSC 0 : 0
Sződ – Liszt 1 : 4
Gólszerzők: Nándori A. (5), Hertel (4), Belán (1), Horváth (1)



Bravo Torna

RANGLISTA:

- Bp. Hegyvidék Sport Club
- Budapest Bravo DSE
- Bp. Liszt Ferenc Ált. Isk.
- Sződ DSE**
- BVSC

II. korcsoport*IV. forduló*

Sződ – Hegyvidék 1 : 1
Sződ – Bravo 1 : 3
Sződ – BVSC 4 : 1
Sződ – Liszt 1 : 0

V. forduló

Sződ – Hegyvidék 2 : 0
Sződ – Bravo 1 : 0
Sződ – BVSC 0 : 1
Sződ – Liszt 4 : 2

VI. forduló

Sződ – Hegyvidék 0 : 0
Sződ – Bravo 0 : 2
Sződ – BVSC 2 : 0
Sződ – Liszt 2 : 0

Gólszerzők: Kemenczei (8), Volentics Máté (7), ill. Fodor, Gulyás és Nándori A. (1-1)

RANGLISTA

- Budapest Bravo DSE
- Sződ DSE**
- Hegyvidék
- BVSC
- Budapest Liszt Ferenc

U6 - U7-es labdarúgó tornák*VUK Kupá Göd*

A Gödön megrendezett VUK Kupán a nagy meleg ellenére kiemelkedő teljesítményt mutattak ovis labdarúgóink.

Csoportmérkőzések

Sződ 1. – Kastély 2. 6 : 0
Sződ 2. – Kincsem 2 : 0
Sződ 1. – Kastély 1. 4 : 0
Sződ 2. – Lenkei 1. 0 : 0
Sződ 1. – Hétszínvirág 1 : 0
Sződ 2. – Lenkei 2. 9 : 0

Elődöntő

Sződ 1. – Kincsem 3 : 0
Sződ 2. – Hétszínvirág 0 : 3

3 – 4. helyért

Sződ 2. – Kincsem 1 : 1

1 – 2. helyért

Sződ 1. – Hétszínvirág 1 : 0

Gólszerzők: Mudra (6), Major, Nagy (5-5), Hertel (4), Belán és Horváth (3-3), Éltés (1)

Tudóstító: Hertel Tamás

Fétis labdarúgás Göd

Eredményben mindenképpen többet vártunk az ovis focistóktól, sajnos nem jött össze a játék. Egy kis szerencsével jobb eredményt is elérhettünk volna.

UTE – Sződ 2 : 1
Sződ – Monor 0 : 3
Sződ – Kinizsi 0 : 2
Sződ – BVSC 3 : 2
Sződ – Isaszeg 0 : 2
Sződ – Vasutas 1 : 0

Gólszerzők: Major (2), Belán, Hertel és Horváth (1-1)

Kinizsi Torna Dunakeszi

Kellemes tavaszi időben, nagyon jól játszott az 1–3. osztályos csapatunk a Kinizsi Tornán. A pályára lépők közül mindenki remekül teljesített, ám Rudi Van Veen játékosársainál is többet tett, és elnyerte a torna hazai csapat legjobb játékos címet.

EREDMÉNYEK

Sződ – Széchenyi 1 : 0
Sződ – Kinizsi 1. 0 : 2
Sződ – Vasutas 0 : 1
Sződ – Kinizsi 2. 3 : 1

Gólszerzők: Gyetvai (2), Farsang és Van Veen (1-1)

**Kolumbán Attila,
DSE elnök**



Fétis labdarúgás, Göd



Kinizsi Torna

Akikre büszkék vagyunk

Nándori Botond

A Marseille U12-es Pünkösdi Nemzetközi tornán 16 rangos olasz, francia, magyar csapat vett részt. A Váciak az előkelő 6. helyen végeztek és elnyerték a torna Fair Play Kupát. Iskolánk tanulója, Nándori Botond 6 góllal lett a hazai csapat gólkirálya, s így beválasztották a torna All Stars csapatába. Boti olyan csapatokkal játszott, mint a Barcelona, Olympique Lyon stb. Gratulálunk!



Opavszky Balázs

A Ljubljana Nemzetközi Tornán Opa az MTK színeiben játszott, a csapat a 6. helyen végezte a tornát, olyan csapatok közt, mint a Bolton Wanderers, Dinamo Zágráb, AEK Athén stb., a csapat egy döntetlent, egy vereséget és öt győzelmet könyvelt el magának a tornán.



Hertel Bálint

Bálint a DSE-nél kezdte labdarúgó pályafutását és 2011-ben igazolt át a Göd SE csapatába. A júniusi Fétis sportnapon a Football Factor Gyermeklabdarúgó Torna 2003-as korosztály legjobb hazai játékosa lett.



Horváth-Vadon Zsófia

Zsófi iskolánk IV. osztályos tanulója és két éve kezdett el szorgalmasan kézilabdázni a DSE csapatában. Ebben az évben átigazolt a Fradi csapatába és azonnal bizonyított. Az országos U9-es csapattal az Országos Kézilabda Bajnokság gyöngyösi döntőjén 5. helyen végzett a csapata. További sok sikert kívánunk!



Iskolánk legjobb sportolói a 2011–2012. évben

1. Nándori Botond V. osztályos tanuló a Vác VLSE labdarúgója, a DSE meghatározó játékosa. Az MLSZ Pest Megyei Igazgatóság U13-as legnagyobb szerűbb játékosa. Gólkirály és a torna legjobb játékosa a Felvidéki Léva Nemzetközi Tornán. Az U12-es csapat válogatott csapat tagja a Marseille Nemzetközi Labdarúgó Tornán.

2. Opavszky Balázs VI. osztályos tanuló az MTK labdarúgója, a DSE tehetséges játé-

tékosa. A Horvátországi U12-es Alpesi Kupa gólkirálya. A Ljubljana U13-as Nemzetközi Tornán csapatával a VI. helyezést érte el 16 csapatból.

3. Volentics Máté III. osztályos tanuló a Vác VLSE labdarúgója, a DSE kitűnő játékosa. Az Erdélyi Kézdivásárhelyi Nemzetközi Városnapi Torna II. helyezett csapatának tagja. A Szódi Gyermeknap Torna legjobb játékosa.

4. Kemenczei Dávid V. osztályos tanuló Vác VLSE labdarúgója, a DSE kiváló játékosa.

A budapesti hatfordulós Bravo Torna legjobb játékosa.

5. Volentics Márk IV. osztályos tanuló a Vác VLSE labdarúgója, a DSE kitartó játékosa. Az erdélyi Kézdivásárhelyi Nemzetközi Városnapi Torna II. helyezett csapat tagja.

6. Hertel Bálint II. osztályos tanuló a Göd SE labdarúgója, a DSE I. korosztályos csapat csapatkapitánya. A Gödi Fétis torna hazai csapat legjobb játékosa.

7. Rudi Van Veen I. osztályos tanuló a DSE kapusa és játékosa. A Dunakeszi Kinizsi Gyermeknap Torna hazai csapat legjobb játékosa.

8. Juhász Márk VI. osztályos tanuló Vác VLSE labdarúgója, a DSE magabiztos játékosa.

9. Horváth-Vadon Zsófia IV. osztályos tanuló a FRADI kézilabda játékosa, a DSE tehetséges csapatkapitánya. Az U9-es Országos Kézilabda Bajnokság 5. helyezett csapatának tagja.

10. Nándori Attila III. osztályos tanuló a DSE aktív labdarúgója, a Bravo Torna II. helyezett csapatának játékosa.

A szódi karatésok első versenye

Résztvettek első versenyükön a szódi karatésok. Április 21-én, Dunaújvárosban megrendezett Ippon Shobu Diákolimpián mérették meg magukat a bátor karatékák. Berki Bence(11) és Nyuzó Gyula(11) magabiztosan teljesítettek és ügyesen mutatták be a formagyakorlatokat. A fiúk elmondták, hogy tetszett nekik a verseny hangulata és a jövőben újra szeretnék a tatamira lépni. Csapatársaikkal együtt, minden héten kétszer, szorgalmasan edzenek, és fejlesztik képességeiket a szódi



Hunyadi János Általános Iskola tornatermében. Az iskolaévvégéig tartanak az edzések, a nyári szünetben pedig egy hétre karate táborba utazik a klub, hogy ott övvizsgát tehessenek és a szeptemberi újrakezdéshez feltöltődjenek.

Gál Balázs
2. danos karateedző



Ki a jobb?

Az MLSZ Pest Megyei Sportigazgatóság Öregfiúk megyei döntője

Négy csapat részvételével zajlott le Sződön június 24-én a nyár legnagyobb érdeklődéssel várt sportrendezvénye, a Pest Megyei Öregfiúk Bajnokok

Labdarúgó Tornája. A tornán négy körzet bajnokcsapata – Isaszeg Fincsi, Szigetszentmiklós TK, Pomáz ICO SE és Sződ BLSE csapatai – vettek

részt. A hazai csapat elszántan, izgalmas, élvezetes, heroikus küzdelemben harcolta ki magának az előkelő második helyet a félnapos tornán. A játékokban és gólszerzésben kitűntek Bene, Garaba, Fenyvesi és Dinka, valamint a kapuban jól hárított Mészáros Balázs.

EREDMÉNYEK:

Szöd – Isaszeg 1 : 1 – 4 : 2
Szigetszentmiklós – Pomáz 1 : 3

HELYOSZTÓK:

3 – 4. hely
Isaszeg – Szigetszentmiklós 4 : 1
1 – 2. hely
Szöd – Pomáz 2 : 4

VÉGEREDMÉNY:

1. Pomáz,
2. Szöd,
3. Isaszeg,
3. Szigetszentmiklós
Tudóstó: Nándori T.

KA

HIRDETÉS



Szent Mihály Kezeletszolgáltató

Mindennemű ügyintézés – halottszállítás kórházból is.
Sírásás – temetés – ravatalozás - hamvasztás.
Koporsók, szemfedelek és kezeleti kellékek széles választéka kapható.
Éjjel-nappal

Tel: 06-27-388-862 vagy 06-70-38-18-400

Bemutatóterem: 2134 Szöd, Dózsa György út 168.

A KEZELETI TÁRGYAK MEGTEKINTÉSE ÉS AZ ÁRAJÁNLAT INGYENES!



Honlapok készítése,
üzemeltetése, világhálós
tanácsadás.

Kiadványok szerkesztése,
nyomdai előkészítése,
nyomtatása.

Videofelvételek, fényképek
készítése, utófeldolgozása.
Digitalizálás, retusálás,
családi képek felújítása.

Aletheia Multimedia Kft.
www.aletheia.hu
+36 1 630 4000
info@aletheia.hu