

Horgász hírek

Június elsején 600 kg pontyot telepítettünk a Kék-tóba, és ezzel már az idei évben 5368 kg méretes ponty került vizeinkbe. A Halászlé Ünnepe a Sugovicába tesszük ismét a bográcsba valót, ezután viszont csak ősszel lesz legközelebb telepítés. Az őszi kihelyezések helyét és mennyiségét a vezetőség augusztus végén fogja meghatározni.

Az idei esztendőben március másodikától napjainkig folyamatos telepítésekkel igyekszünk horgászaink számára jó fogási lehetőségeket biztosítani.

A halkihelyezéseket a többnapos hétvégékre időzítettük, ami igen jó fogadatra talált a horgásztársak körében. Természetesen min-

dig vannak, akik elégedetlenek, ők sajnos nem fogtak, vagy csak egy-két halat sikerült zsákmányolniuk. Legközelebb reméljük szerencsésebbek lesznek és elégedettek.

A halak viselkedése jelentősen változott az elmúlt esztendőkhöz képest, mivel a hínár és más vizinövények mennyisége jelentősen csökkent, sokkal kevesebb a búvóhely számukra. A telepítéseket követően sokkal többet fognak ki az első napokban, mint korábban, és lényegesen kevesebb marad. Ez a Kék-tó rendszeres horgászainak nem kellemes dolog, de azt hiszem, panaszra semmi okuk.

Most a béke időszaka következik őszi, csak azok járnak a tóra, akik jól ismerik és

tudják, mikor, hol és mivel lehet horogra csábitani a pontyokat és az amúrokat. Akinek elég türelme és megfelelő helyismerete van remek horgászélményekkel lehet gazdagabb.

A Kék-tónál létesített pihenőparkot sokan használják baráti összejöveteltől a ballagási vacsoráig. Örülünk neki és szívesen látunk mindenkit. A park mindenkié és még sokáig szeretnénk használni, vigyázzunk rá és környezetére. Ha mindenki olyan rendet hagy, amilyent talált, úgy még sokáig süthetünk-főzhetünk ebben a csodálatos környezetben.

Az elmúlt hónapokban jónéhány helyi sajtóhírben szerepelt a medencés kikötő terve. A horgásztársak aggódnak a Kék-tó jövője miatt. Sajnos a civilek érdekeit manapság nem szokás hazánkban figyelembe venni. Ha a kikötő építéséhez a pénz meglesz, megépítik. Hogy ezt a horgászok megakadályozzák, arra annyi esély van mint, hogy kikössön egy kamionszállító hajó a RO-RO kikötőben.

Városunkra a gazdasági felemelkedés bizony ráférne, ezt a horgászok is tudják, és ha a medencés kikötő a felemelkedés kulcsa, ám legyen.

Csak hogy hallottunk már ilyet a RO-RO kikötő átadásakor, és a személyhajó kikötő vásárlásakor is.

Bizalmatlanok vagyunk és lehet, hogy nem is ok nélkül. Azt elvárjuk, ha megvalósul a medencés álmom, az érintetteket, a hobbikert tulajdonosokat és a horgászokat időben tájékoztatják, és mindent elkövetnek annak érdekében, hogy őket minél kisebb kár érje. Egyébként szerencsés volna, ha az önkormányzat egyik vezetője beszámolna a beruházás jelenlegi állásáról és jövőjéről. Nemcsak a horgászokat érdekli a téma.

Minden kedves horgásztársnak jó egészséget és horgászélményekben gazdag nyarat kíván a Bajai Sporthorgász Egyesület vezetősége nevében:

Petrity György

Sugóhid Horgászbolt **Baja, Halászpárt 2.**
Tel.: 79/426627 www.sugohid.hu 30/2273599

A legjobb választék, csak a minőség, a legjobb áron!!!!
INTERNETES ÁRUHÁZ – www.sugohid.hu

A kívánt horgászmodszerekhez „fogós” felszerelést nem könnyű kiválasztani. Boltunkban szakszerű megbeszélés után olyan készséget (bot, orsó, ... kiegészítők) állítunk össze, mely tökéletesen megfelel Önnek!!

Botok - orsók széles választékán kívül
 Székek, ágyak, fotelok, ernyők, comb és mellcsizmák, neoprén mellcsizma, csizmák, (téli-nyári) bakancsok – horgászruházat – (téli-nyári), esőruhák, mentőmellények, evezők, kések, Martini török, táskák, bottáskák, hátizsákok, sátrak, távesővek, DVD-k, könyvek

ÚJ 5 lóerős vízimotorok!
Nem vizsgaköteles!

– Elektromos vízimotor – RAPALA Woblerek ...

BOYLIZÁSHOZ – alapanyagok, boylik, kellékek ... teljes választéka

Gépi zsínortekercselés: – Fonott → Spiderwire Ø 10,14,17,20,25,30,35,40 + Monofil → Carbotex, Siglon, – Fonott merülő → Kamaskai Ø 20,25,30 10kg! 18kg! 30kg! Carp Maxx, Professionál

Katonai ruházat Zománcozott, réz és rozsdamentes bográcsok, lábak, égőfejek

Törzsvásárlói kedvezmények! sugohid@freemail.hu Egészségpénztárakkal szerződött üzlet:
 Nyitva: hétközben: 7-17, szombat: 7-12¹², vasárnap: 7-11 OTP, Winterthur, Paika, Allianz Hungaria, Harmónia, KSH Medicina, Wellness, Vasutas, UNIQA

RAUSCH KERÉKPÁRBOLT ÉS SZERVIZ
6500 Baja, Czirfusz u. 4. 79/325-336

Beszélgetés Vereczkei Zsolt úszó paralimpikonnal

„Teljesítményem folyamatosan javult”

Vereczkei Zsolt nem ismeretlen olvasóink előtt. Városunk többszörös paralimpiai bajnoka a közelmúltban tért haza több nemzetközi úszóversenyről. Eredményeiről nyilatkozott a Lényegnek.



Vereczkei Zsolt

– Tavasszal Dániában, az angliai Sheffieldben és Berlinben paralimpiai kvalifikációs versenyeken vettem részt. 50 méter hátton első helyezést értem el, 50 méter gyorsan harmadik lettem, 100 méter hátton pedig világsúccsal állhattam a dobogó legfelső fokára. Ezek igen komoly nemzetközi versenyek voltak, közel negyven ország úszói voltak jelen. Teljesítményem folyamatosan

javult, ami mindenképpen biztató a 2008-as paralimpiára nézve.

– Milyen megmérettetések várnak rád még ebben az évben?

– Országos Bajnokság lesz nyáron, erre itthon edzőmmel Pass Ferencel készülök. A válogatottal is folyamatosan készülünk, minden hónapban egy hétvégét Balatonfűzfőn töltünk. Év vége felé lesz még egy angliai verseny, ott még javíthatunk a mostani eredményeinken.

– Hogyan telnek a hétköznapjaid?

– Minden nap edzek és természetesen dolgozom is. Az utóbbi időszak versenyei igen sokat kivettek belőlem, ezért nyárra pihenést, feltöltődést is terveztünk edzőmmel. Szeretném megragadni az alkalmat és a Lényeg című újság nyilvánosságát kihasználva köszönetet mondok mindenkinek, aki segített idei felkészülésemben, versenyeimben. A szakmai munkáért hálás vagyok Pass Ferencnek, az egyéb szervezési és utaztatási segítségért pedig köszönöm dr. Révfy Zoltán polgármesternek. Köszönöm az ADUVIZIG és személy szerint dr. Halász Rudolf támogatását is!

F.A.

Cselgáncs

A Bajai Judo Club kisszámú csapata sikeresen szerepelt, a Miskolcon megrendezett diák C,B,A korosztályos diákolimpia országos döntőjén. A négytagú csapat 3 éremmel büszkélkedhet.

Kozma Koppány 50kg. 1. (Diák C korosztály '97) Koppány az országos döntőben is megállta a helyét. Három fölényes győzelemmel jutott a dobogó legmagasabb fokára.

Vass Antal 45kg. 1. (Diák A korosztály '95) Anti hozta a tőle már elvárható formát.



Miskolcon szerepelt BJC csapata (balról) Kovács Zoltán, Haincz Krisztián, Kozma Koppány, Vass Antal

Bebizonyította hogy korosztálya egyik legtehetségesebb versenyzője.

Kovács Zoltán 66kg 2. (Diák A korosztály '95) Zoli biztos győzelmekkel jutott a döntő mérkőzésig. A döntő mérkőzésen öt másodperccel a mérkőzés vége előtt, figyelmenlensége miatt, vezető helyzetből veszített.

Csihi János

Lényeg
 AMI FONTOS NEKÜNK www.lenyeg.hu

Megjelenik: kéthetente 16.000 példányban
 Felelős kiadó: Lényeg.hu Média Kft.
 Főszerkesztő: Fiedler Antal
 Postacímünk: 6500 Baja, Czirfusz u. 4.
 Telefon: 79/428-954; FAX: 79/427-425;
 E-mail: ujsag@lenyeg.hu
 Nyomdai munkák: Origo Print Nyomdaipari Kft.

Hirdetésfelvétel: 79/428-954, 20/363-2213 vagy személyesen: Czirfusz u. 4.
 Az íráskor tartalmáért a felelősség a szerzőt, a hirdetések valódiságáért a hirdetőt terheli.

Életmód - Dr. Csábi Bettina rovata



1. Atkins diéta:

Tudományos kutatások alapján a világ leghatékonyabb diétás rendszere (2007 március)

35 év kutatási anyagai állnak mögötte több ezer oldalon több millió emberen tesztelve!

A tavalyi évtől kezdődően 2007 márciusáig Amerikában összehasonlították a zsírszegény, a mérsékelt szénhidrátfogasztásra épülő (Atkinsből kiinduló, de enyhébb), és az Atkins diétát: az Atkinssel lehetett a legtöbbet fogyni, nincs visszahízás, és ami mindennél fontosabb: a legegészségesebbnek bizonyult. (A kutatási eredmények forrásokkal együtt megtekinthetők a www.atkinsklub.hu weboldalon) Sok erre épülő, ebből kiinduló diéta létezik ma is a piacon (pl.: South Beach, GI /glikémiás index/, Norbi Update). Nem kell éhezni, a visszahízás réme sem fenyeget, hiszen mindenki saját maga tapasztalja, mennyi az a napi szénhidrát mennyiség, amitől nem változik a súlya.

A DIÉTA SZAKASZAI

a. bevezető szakasz: napi 20 gramm szénhidrátot engedélyez, 2 hétig javasolt

– Átáll szénhidrátok égetéséből a szervezet zsírok égetésére, azaz beáll a ketózis (a ketoncsíkok segítségével a vizelethöz kimutatható, hogy a szénhidrátból, vagy a zsírok égetéséből nyerünk-e energiát.)

– Stabilizálódik a vércukorszint, étvágy csökken, energia robbanásszerűen nő.

– A bevezetésben szinte csak tiszta fehérjét (például húsféléket, halat vagy tojást) esetleg tiszta zsírt (vaját vagy olajat) fogyaszthat. Szénhidrátból naponta mindössze a feljebb is említett 20 gramm engedélyezett, és kizárólag zöldségek formájában.

– Nem szabad ezeken felül kenyeret, gabonaféléket, cukkínit, kelbimbót, spárgát, káposztát, paradicsomot, tököt fogyasztani.

Az összes tejtermék tiltott, a sajt valamint a vaj kivételével.

– Mindenképpen meg kell inni viszont napi három liter folyadékot, amiben nem javasolt semmilyen koffeintartalmú ital sem, mert ezek vércukorszint ingadozást idézhetnek elő.

b. folyamatos súlyvesztés: 40 gramm szénhidrát/nap

– Tovább égeti a zsírt, de szélesebb ételválasztékot ehet.

– Alapítvány továbbra is a fehérje, akkor kell befejezni ezt a szakaszt, amikor már csak 5 kg súlyfelesleg maradt.

c. elő-karbantartás: 60 gramm szénhidrát/nap

A folyamatos súlyvesztés szakasz végéig fokozatosan növelni kell a szénhidrátok mennyiségét, közben figyelni a szervezet minden rezdülését. Az utolsó napokban létrejön az "Atkins-féle szénhidrát-egyenlőség" (szervezetünk azon állapota, amikor pontosan annyi szénhidrátot eszünk, amennyire a szüksége van). Ez az érték napi 40 és 120 gramm között van, amelyet befolyásol az életkor, a nem, a maximális fizikai terhelhetőség, és a munkavégzés jellege. A kialakított étrendtől soha, egyetlen egyszer sem szabad eltérni, mert ez felboríthatja anyagcserénk kényes egyensúlyát.

d. élethosszig tartó karbantartás

Az elő-karbantartással lehet tapasztalni, ki mennyi szénhidrátot ehet anélkül, hogy hízna. Kinek ajánlható az Atkins-féle életmód program?

– akik gyors, látványos fogyást akarnak visszahízás nélkül

– akik az elhízás okozta betegségektől, illetve kellemetlen hatásoktól szenvednek (fejfájás, fáradékonyság, 2-es típusú cukorbetegség, szív-és érrendszeri betegségek)

– ülő munkát végzők, idősebbek, akiknek lelassul az anyagcseréjük

– akik semmi mástól nem tudnak lefogyni

Az Atkins menü mindegyik szakasza megtalálható a Gastrodate ételházhozzáállító cég kínálatában, így nem kell számolgatni a napi szénhidrát mennyiséget, csupán megrendelni menüinket.