

A Sportrovat támogatója a Rausch Kerékpárbolt és szervíz

Horgász hírek

A július 14-i Halfőző Népünnepély előtt a Sporthorgász Egyesület már hagyománynak számító módon pontyt fog telepíteni a Sugovicába. Az ehhez szükséges anyagi forrást saját erőből, szponzorok által és az önkormányzat segítségével sikerült előteremteni. A hal mennyisége 1000 kg lesz, plusz 10 db nagyméretű, jelölt ponty.

A vízbehelyezés időpontja július 12-én csütörtökön a déli órákban lesz, helyszíne pedig a Halászponton a Sugóhíd Horgászbolt előtti hosszú lépcső. Horgászni rögtön lehet, a szerencséseknek a három darab potyka megfogásáig.

A vízállás az előrejelzések szerint 250-es körüli lesz, a Sugovica vízminősége a kotrás miatt is sokkal tisztább az előző évekhez képest. Reméljük, hogy ez a telepített halaknak is tetszeni fog.

Az előző évek jelöltponty visszafogásait figyelembe véve az első héten a halak kb. 60%-át kifogták horgászaik. Az utolsó két évben a bilétával ellátott 10-10 nagyméretű pontyból 7-et, majd 6-ot hoztak a pecások megméretésre.

A sorszámmal ellátott jel a hal bognártüskéjére lesz felerősítve. A halakat július 21-ig lehet mérlegelésre a Sugóhíd Horgászboltba

elhozni. Ha zárás utáni időpontban lesz a jelölt hal kifogva, akkor csak a bilétát kell a boltban leadni, a mérlegelés adatával, legalább egy horgásztárs hitelesítő aláírásával. Minden, számmal ellátott ponty kifogója jutalomban részesül, a legnagyobb súlyú pedig a Sugóhíd Horgászbolt 15.000 Ft-os horgászfelszerelését kapja pluszban a fogás élménye mellé. A jutalmak átadása ugyanitt, a horgászboltban lesz július 21-én szombaton 10.00-kor.

A telepítés csütörtöki időpontja okán reméljük, hogy minél több horgásztársunk megfogja a szombati hallébe valót. Hogy a halak maradnak-e az öbölben vagy gyorsan

szétszélednek, az kiszámíthatatlan. A jelölt halak visszafogási adatai szerint fogtak belőlük már az első napokban az öbölben, a Duna Szálló alatt, a hajógyári öbölben, tejesben és a csúszda előtti partszakaszon is.

Nem tartozik közvetlenül a telepítéshez, de a Sugovicában sok-sok év után megjelentek a normális méretű törpeharcsák is. Napközben is, de különösen sötétedés után is foghatóak úszóval és fenekezővel egyaránt. Ha szerencsések és kitartóak vagyunk, horogra akadhat több „bukfejes” méretű is.

Kancsár Zoltán
Sugó-híd Horgászbolt

Baja város nyílt egyéni horgászbajnoksága

Baja város Önkormányzata és a Bajai Sporthorgász Egyesület július 14-én szombaton a Halászlé Ünnepe-n rendezi meg Baja Város nyílt horgászbajnokságát. A versenyre nevezni a SUGÓHÍD HORGÁSZBOLTBAN és a Bajai Sporthorgász Egyesület irodájában lehet 1000 Ft nevezési díj befizetésével. A verseny az országos szabályok szerint lesz lebonyolítva. Szűnyoglárva etetőként és csaliként is használható. Felvilágosítást a 06-30-273-92-34-es telefonszámon adunk.

A verseny programja:
6³⁰ találkozó a galagonyásnál
6⁴⁰ sorsolás
8⁰⁰, 11⁰⁰-ig verseny, majd mérlegelés
11⁴⁵ eredményhirdetés, díjak átadása

A verseny győztese egy évig őrzi a Polgármester Úr által alapított vándorkupát.



Kajak-kenu

A Bajai Spartacus Vízügy S.C. Kajak-kenu Szakosztály versenyzői 2007.június 22-24-én országos diákolimpián vettek részt Velencén.

Eredmények:
C-1 500 m ifjúsági 3. helyezés
Rácz Balázs
C-2 500 m ifjúsági 2. helyezés
Rácz Balázs, Oláh Márton
C-1 500 m serdülő 2. helyezés
Zsigó Tamás

C-2 500 m serdülő 4. helyezés
Zsigó Tamás, Sörös Bence
C-1 1000 m ifjúsági 4. helyezés
Vörös Balázs
C-2 1000 m serdülő 5. helyezés
Nagy Bence, Goretity Péter
C-2 500 m serdülő 5. helyezés
Nagy Bence, Goretity Péter

Edzők: Polenszky Géza- Csordás Árpád

Alsóvárosi kosársiker

Az Alsóvárosi ÁMK III. korcsoportos leány kosárlabda csapata diákolimpiát játszott 2007. 06. 18-21-ig Miskolcon. Ez azért kiemelkedő esemény, mert az iskola eddigi történetében még soha nem vett részt ilyen rangos rendezvényen.



Álló sor balról: Véték Frigyes edző, Magoss Dorottya, Ragadics Réka, Nosztáni Bianka, Weiner Brigitta, Jerkovics Boglárka, Forgó Nóra, Vaskóné Mokány Zsuzsanna testnevelő.
Ülő sor balról: Vizsmeg Ildikó, Farkas Vivien, Kucsora Réka, Schmidt Orsolya, Magoss Eszter Lili, Kurtyák Csenge.
Nincsenek a képen, de a csapat tagjai voltak: Hatala Panna, Kajtár Bianka, Kovács Réka

A sikertörténet Kecskeméten kezdődött, amikor második helyen végezve a csapat lehetőséget harcolt ki magának arra, hogy egy négycsapatos elődöntőben kivívja az országos döntőben való szereplés jogát. Ez a torna Szegeden volt, Budapest II., Szeged, Szolnok társaságában. Az első mérkőzés Budapest ellen:

Budapest - Alsóváros 50-72.
Szeged - Alsóváros 42-53.

Miskolc: Sajnos ide három magas játékosunk nélkül utaztunk el, így egy más szerkezetű csapat vett részt ezen a versenyen. A sorsolás után: Sopron, Pécs, Mezőberény és Baja Alsóváros került egy csoportba.

Eredmények:
Pécs - Alsóváros 31-71.
Mezőberény - Alsóváros 51-25.
Alsóváros - Sopron 36-72.
7. helyért: Alsóváros - Nagykanizsa 65-52.
A csapat tagjai voltak: Ragadics Réka, Magoss Dorottya, Kurtyák Csenge, Vizsmeg Ildikó, Farkas Vivien, Schmidt Orsolya, Weiner Brigitta, Nosztáni Bianka, Jerkovics Boglárka, Forgó Nóra, Kucsora Réka, Magoss Eszter Lili, Kajtár Bianka, Hatala Panna, Kovács Réka.

Testnevelő és szervező: Vaskóné Mokány Zsuzsa. Edző: Véték Frigyes. Külön köszönet a szülőknek!

Lényeg
AMI FONTOS NEKÜNK

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

ATKINSEurope életmódprogram



Az ATKINSEurope életmódprogram – mely 35 éves tapasztalatokra épít, egyetlen célja, hogy egészségesebb, minőségibb életet nyújtson mindazoknak, akiket az elhízás és az ahhoz kapcsolódó betegségek fenyegetnek. Az alábbiakban bemutatandó összeállításból Önök is megismerhetik, milyen előnyökkel is jár az ATKINS életmód követése.

1. Dr. Jeff S. Volek a Ball State Egyetem docensének irányításával folytatott kutatás kimutatta, hogy a mérsékelt szénhidrát tartalmú étrend a trigliceridek szintjére kedvezően hat. A kutatásban 12 egészséges férfi vett részt, mindannyian a dr. Robert C. Atkins által meghatározott útmutatásokat követték, 8 héten át. A program végén a résztvevők triglicerid szintje átlagosan 55 %-kal csökkent. A vizsgálat másik fontos eredménye, hogy rájöttek: a magasabb szénhidrát tartalmú táplálkozás, növeli a triglicerid, és csökkenti a HDL, azaz jó koleszterin szintet. Természetesen nemcsak ez a kutatás igazolja ezeket a tényeket. A Harvard Egyetem kutatói több hasonló programot indítottak és készítették tanulmányokat e tárgy körében. Az egyik legjelentősebbet dr. Frank Hu docens vezette, 82.000 nő vett részt benne. Adatait 20 éven keresztül dolgozták fel. Az eredmény egyértelműen igazolta, hogy a szénhidrátszegény táplálkozás nem okoz sem szívbetegséget, sem pedig egyéb szív és érrendszeri problémát. Sőt, bizonyítást nyert, hogy jótékonyan hat a fent említett triglicerid, és HDL szintekre is. A másik, szintén jelentős eredményt hozó tanulmány 50 évet fog át, amelyben a massachusetts-i Flamingham közösségét tanulmányozták a szívbetegségek szempontjából. E tanulmány is igazolja, hogy a szívbetegség kockázata jelentősen nő a magas szénhidrát, és magas zsír bevittet előnyben részesítő

étkezés mellett. A magas koleszterin szint és az elhízás tovább növeli a kockázati tényezőket. A tanulmányt folytatva megállapítást nyert, hogy az agyvérzés kockázatát is csökkenti a telített zsírok fogyasztása, az eredmény 76 %-os különbséget mutatott! Az AtkinsEurope program mindemellett a zsíros ételek helyett a hidegen préselt növényi olajok, a sovány húsok, és a mérsékelt vaj fogyasztását javasolja.

2. Néhány gondolat a Mayo Klinika (Rochester, Minesota, USA), specialistájától, dr. Donald D. Hensrud táplálkozási, és a preventív orvoslás szakértőjétől

Az inzulin a szervezet egyik alapvető hormonja, melynek nélkülözhetetlen szerepe van a cukoranyagcserében. A szervezet a táplálkozás során elfogyasztott szénhidrátokat cukormolekulákká bontja le, ami a sejtek legalapvetőbb tápanyaga. A cukormolekulák a bélrendszerből felszívódva a vérkeringésbe kerülnek. A keringő vérből a cukormolekulák a szervezet minden egyes sejtjéhez eljutnak, de a sejtekbe csak az inzulin segítségével juthatnak be.

Ez megelőzi a zsír lebomlását a szervezetben. Így nem éget zsírt, csak a szénhidrátokból nyert energiát hasznosítja a szervezet, a felesleges, elégetésre nem kerülő tápanyagot pedig raktározza. Az alacsony szénhidrát tartalmú diéta ezt a lépést (a zsírégetést), támogatja. Mely szerint, ha a szénhidrát felemeli a vércukrot és az inzulinszintet, a plusz bevitt tápanyag raktározódik, akkor nő a testsúly. Ha viszont nem a szénhidrátból nyeri a szervezet az elégetni kívánt energiát, és nem emelkedik a vércukorszint, akkor a súly nem nő, illetve fogyás, súlyvesztés indul be a lera-kódott tartalékokból, mivel a test zsírt fog égetni, hogy energiához jusson. Valóban ez a folyamat súlyvesztéssel jár.

(folytatás következik)