

A Sportrovat támogatója a Rausch Kerékpárbolt és szervíz

Horgász hírek

A Halfőző Népünnepély alkalmából július 12-én, csütörtökön telepített halak között tíz jelölt ponty is került a Sugovicába. Ezekből a július 21-i határidő lejártáig ötöt sikerült kifogni. A legnagyobbat – 8,74 kg - Kalmár István horgásztársunk fogta, jutalma 15000 Ft értékű horgászfelszerelés volt a Sugó-híd Horgászboltban. A további sorrend:

2. 8,45 kg Rózsahegy Béla, 3. 7,87 kg Bodnár László, 4. 7,85 kg Végh Istvánné, 5. 4,96 Pulcz Gábor

Ők a Bajai Sporthorgász Egyesület által ajánlott, 5000 Ft-os vásárlási utalvánnyal lettek gazdagabbak. Emellett hagyományosan, minden hal mellé a Sümegi és Fia Borászat által felajánlott 1-1 palack „Bajai Halászlé Bora” nevű finom vörösbor került asztalaikra.

Az eredményhirdetésre és a díjak kiosztására július 21-én került sor, a Sugó-híd Horgászboltban. A jutalmak átadásánál jelen

volt Petrity György, a Horgászegyesület elnöke és Sümegi József borász is.

A jutalommal járó határidő után még két pontyot fogtak horgásztársaink. Horváth László a 10 kg-osat – a legnagyobbat -, Szabó József pedig 7,2 kg - osat. Számukra bőséges élmény volt a fogás öröme és az elfogyasztott hal íze.

A telepített normál méretű pontyok 50-60%-a szintén bográcsban végeztek. Darabszámuk gyorsan megcsappant és a gyorsan apadó víz sem növelte kapáskedvüket. Azok, akik egy adott helyen kitartóan etetnek, horgásznak, még eséllyel pályázhatnak rájuk. Az éjszakai órákban a több energiával és idővel rendelkező horgásztársak szép kárászokat, törpéket és pontyokat is foghatnak, akár egy-egy süllővel kiegészítve.

A Dunán az alacsony vízállás miatt a horgász helyek jól megközelíthetők. Talán a feledéssel felelőhalakra horgászók a leginkább

elégedettek, mert viszonylag könnyen tesznek szert szép zsákmányokra. Baján a Kutak környékét az odajárók etetőikkel már kellően feleltették, a Szeremle alatti ismert „feederes pálya” pedig már a nyár eleje óta kínál gyönyörű halakat, elsősorban dévéreket, jászokat.

Kancsár Zoltán
Sugó-híd Horgászbolt

A Halfőző Népünnepélyen rendezték meg Baja Város Nyílt Egyéni Horgászbajnokságát. Előzetesen húsz horgász nevezett, de a soroslásnál csak tizenkilencen jelentek meg.

Érdekes volt, hogy két győzelemre esélyes horgásztárs a tavalyihoz hasonlóan újra a szélekre került, ami növelte esélyeiket. Remek horgászdíjban jól kaptak horogra a 20-30 dkg-os dévérek, kisebb jászok, bodorkák. A győztes egy másfél kg-os pontyot is beszakolt, húsz perccel a verseny vége előtt.



Az eredmények:

1. Szabó Róbert 7000 gramm, 2. Walter István 6800 gramm, 3. Varga György 6440 gramm, 4. Petrity György 5580 gramm, 5. Liska Zoltán 4500 gramm, 6. Polyák János 4280 gramm

Az eredményhirdetésre a helyszínen került sor, a díjakat dr. Révfy Zoltán polgármester adta át. Ezúton is köszönjük!

Bajai Sporthorgász Egyesület

Életmód - Dr. Csábi Bettina rovata

ATKINSEurope életmódprogram



Négy összetevő, ami együttesen járul hozzá a súlyvesztéshez:

A **vízvesztés**: amikor csökken a szénhidrát bevitel a szervezetbe, akkor a test glikogént éget az energiaszükségletéhez.

A glikogén vizet tartalmaz, amikor a glikogén ég, a víz is „elég”, amit a vizelettel ürítünk, így súlyvesztés áll be.

Csökkent étvágy: az alacsony szénhidrát tartalmú diéta során, amikor a szervezetünk megkezdheti a zsírégetést, akkor mellékterméket, ketont hoz létre. E folyamatnak egyik velejárója, hogy többnyire nem érzi éhesnek magát az ember. (A keton megjelenik a vizeletben is, amit úgy ellenőrizhetünk, hogy egy ún. ketoncsíkot a vizeletbe mártunk. Ha szervezetünk ketont ürít, akkor a lapocska elszíneződik.)

A **telítettség érzése**: ez a diéta lényegében fehérjét és zsírokat tartalmaz, amiket a szervezet hosszabb ideig emészt, így az éhségérzet is később érkezik.

Kalóriák: a legtöbb alacsony szénhidrát tartalmú diéta csökkenti a kalória bevitelt, mivel szigorúan limitálva vannak a bevitelű ételek. A szénhidrát- értsd ezen a téstát, kenyeret, rizst, tejet, a legtöbb gyümölcsöt és édességeket – teszi ki rendszerint egy átlag ember étkezését. Ebben a diétában a szénhidrátok limitálva vannak vagy kizártak, így a kalória-bevitel is módosul.

Fontos, hogy a diéta során szervezetünk megkapja a szükséges tápanyagokat, és vitaminokat. Valamint, hogy a kívánt súly elérése után, a számunkra optimális ételeket fogyasztjuk. Sok alaptáplálék „gazdag” szénhidrátban – mint például a zabkorpá, néhány gyümölcs, a paradicsom, olajos magvak stb. – de e mellett fontos tápanyagokat, vitaminokat tartalmaznak.

A kulcs az adagok mértékében, az ételek változatosságában rejlik. Fontos szem előtt tartani szervezetünk igényeit, és azt, hogy egészségi állapotunk mit „enged” meg számunkra.

A Harvard School of Public Health közölte az alacsony szénhidrát, magas fehérje és zsír-diéta körében végzett legátfogóbb kutatási eredményeket. Ezek szerint nem összekapcsolható a fokozott szív- és érrendszeri megbetegedés és az alacsony szénhidrát-diéta a nőknél – amit hosszú időszakot átfogó kutatási eredmények igazolnak.

„Az alacsony szénhidrát-diéta (mint az ATKINS) kutatási eredményei hosszú időszakot foglalnak magukba.” Mondja dr. Frank Hu, a tanulmány társszerzője, egyetemi docens a Harvard School of Public Health-n.

„A kutatás során nem találtunk összefüggést az alacsony szénhidrát-diéta és a szív- és érrendszeri megbetegedés között. A diéta egészséges.”

Mindemellett a kutatók nem támogatják a szalonna habzsolását, ami nem rossz étel, de nem is tesz egészségessé. A kutatók megállapították, hogy ha az alacsony szénhidrát-diéta során a zsírok és fehérjék egy részét növényi forrásokból vesszük, akkor a szív- és érrendszeri megbetegedés rizikója 30 %-kal csökken.

„Ha követni szeretné az alacsony szénhidrát-diétát, akkor hangsúlyozottan figyelnie kell az egészséges zsírok és fehérjék bevitelére, nem pedig csak rádobni a tála a szalonnát és a steaket” - mondja dr. Hu.

A tanulmányban - amely 2006. november 9-én jelent meg a New England Journal of Medicine című orvosi magazinban. A kutatásban 82 802 nő vett részt, 20 éves időszakban. Kérdőívet töltöttek ki minden 4. évben – a kérdések az általuk fogyasztott ételek mennyiségére, és típusára vonatkoztak – és a kutatók összehasonlították az adatokat minden 2. évben a résztvevők egészségével és életmódjával.

Minden résztvevő alacsony szénhidrát-diétán volt, és pontoztak 0-tól (alacsonyabb zsír és fehérje; magasabb szénhidrát bevitel) 30-ig (magasabb zsír és fehérje; alacsonyabb szénhidrát bevitel) amit zsír, fehérje, szénhidrát-bevitelük alapján számoltak.

20 év múlva elenyésző százaléku nőnek volt szív- és érrendszeri megbetegedése.

A kutatók ekkor összehasonlították a résztvevők alacsony szénhidrát-diéta pontjait, és tanulmányozták az összefüggést az egészségi állapotuk között.

Mit jelent ez:

Az alacsony szénhidrát-diéta biztonságát évekig vitatták, tudomány bizonyosság nélkül. A hivatkozott tanulmány az első, amely hosszú éveket fog át, és folyamatosan dolgozta fel ezen időszak eredményeit az egészségi állapot folyamatos vizsgálatával.

Amíg a kutatók nem javasolnak mást, addig nyugodtan ehetjük a „magas” fehérje, és zsírtartalmú ételeket, folytathatjuk az alacsony szénhidrát diétát, természetesen szem előtt tartva az egészséges és növényekből nyerhető fehérjéket. A tanulmány egyértelműen mutatja, hogy az alacsony szénhidrát-diéta nem káros, és nem ártalmas a szívnek.

(folytatás következik)

Sugóhíd 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 szakemberrel 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 – horgászruhákat – (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 zsinórkeresés: – Fonott → Spóderwire Ø 10,14,17,20,25,30,35,40 + Monofil → Carbotex, Siglon, – Fonott merülő → Kamaskai Ø 20,25,30 10kg! 18kg! 30kg! Carp Maxx, Professional

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

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

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

Mentse nyári fotóit!
Tudja biztonságban telefonszámaikat!

Nem tudja, hogyan lehet?
 Hozza be hozzánk mobiltelefonját, mi CD-re írjuk tartalmát!

Kiru-Fon Kft.
6500 Baja, Csermák tér 4.
79/520-020, 30/311-9900

Partner

Vízilabda

2007.07.07-én a 11-14 éves korosztállyal Zomborba utazott a bajai csapat, a helyi PVK Polet Zombor által megrendezett Első Hosszútávú És Szenior Úszóbajnokság-ra, ahol a versenynap zárásaként



Felső sor balról: Weinhardt János, Mátyi Péter, Gálai Bence, Várnagy Balázs, Vancsura Laci, Kiss Csaba, Péter Balázs, Bozár Ricsi, Ikonty Zoli.

Guggolnak balról: Mayer Simon, Melcher Máté, Ivók Olivér, Pahor Ricsi, Nagy Benedek, Aladics Antonelló.

edzőmérkőzést játszott a két egyesület korosztályos vízilabda csapata.

A mérkőzés eredménye:

SVSE – PVK Polet: 13 - 6

Weinhardt 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.