

Horgászsarok

A horgászbotok helyes használatáról. Sokéves tapasztalatokra visszatekintve, a horgászbotok törése a következő hibák miatt következik be leggyakrabban, látszólag normál használat közben. Hal fásasztása közben, míg a botot jó szögben tartjuk, addig az gyönyörűen dolgozik, kivédi a zsákmány kirohanásait, eltörni szinte lehetetlen. (Tálán csak akkor, ha a bot dobósúlyához képest túl erős zsinórt használunk, a féket rosszul kezeljük, vagy az megszorul.) A bot törése a fásasztás végső fázisában, szakolás előtt, alatt történik meg gyakran. Ilyenkor a botot a horgász egyre jobban megemeli, hátradönti, hogy a halat közelebb tudja húzni. Emiatt a

zsinór a botvégig szinte párhuzamos, a terhelés így már csak a spiccrészt éri, azt is rossz szögben. A másik kézzel a merítő szákot tartva próbáljuk a halat elérni. Ebben a pozícióban a már kifáradtnak hitt hal a száktól is megijedve, utolsó erejével még megugrik, a botspiccet ért hirtelen terhelés miatt az eltörik. Szerencsénk van ilyenkor, ha a zsinór nem szakad el, a halból sem akad ki a horog, s végül legalább a hallébe való a szákunkba kerül.

A másik jellemző bottörés, főleg a hosszabb, finomabb spiccű botoknál történik a következőképpen. Ezeknél a szereléseknél, úszó állásnál a horgászok a botot függőle-

sen maguk mellé állítják. A lefelé történő húzás közben, ha a zsinórt másik kézzel nem fogjuk meg az úszó felett, akkor a spicc, mint a gyufaszál, elpattanhat, eltörik.

A fonattzsinór alkalmazására a speciális eseteket kivéve többnyire akkor van szükség, ha a szerelésünknek extra terheléseket kell elviselniük. Ez lehet a halak mérete vagy a horgászhely körülményei miatt. Ha valaki ilyen zsinórt használ, akkor elsősorban egy jó fékű orsóra van szükség. Ha a fék hirtelen kirohanásnál megszorul, akkor a legjobb bot is darabokra törhet. Megfelelő orsó és bot választása után is gond lehet, ha kapás esetén túl vehemensen akasztunk. Tudni kell, hogy a fonattzsinórnak nincs semmi nyúlása, így erős bevágáskor úgy járunk, mintha nagy lendületű bedobáskor a horog a hátunk mögött beakadna egy bokorba. E hibának szintén bottörés lehet a vége.

Viszont, ha az alapvető szabályokat betartjuk, akkor e zsinór előnyeit kihasználva különleges helyeken, különleges

körülmények között is eredményesen horgászhatunk.

A következő telepítés a Kétkő és Kubik vízrendszerébe október 12-én pénteken lesz. A Sugovicába pedig október 19-én pénteken.

Eredményes horgászatot

Kancsár Zoltán
Sugóhid Horgászbolt

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 zsinórtekerítés: – 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 Patika, OTP, Medicina, Allianz Hungária, AXA, Erste-harmonia

Életmód - Dr. Csábi Bettina rovata

Hasznos tanácsok



a AE LowCarbEurope Életmódprogram gyakorlati megvalósításához – Dr. Bedros J. Róbert PhD.-tól a Pest Megyei Flór Ferenc Kórház főigazgató főorvosától.

Rohanó világunkban szerencsére egyre többen döbbennek rá, hogy a jó közér-

zet, és az egészséges élet kulcsa az optimális testsúly elérése. Az AE LowCarbEurope szénhidrátszegény táplálkozás testsúly-megőrző szakasza éppen ezért döntő szerepet játszik mindebben. Aki következetesen végigcsinálja a AE LowCarbEurope Életmódprogramot, az biztos lehet benne, hogy egészsége rendbe jön, s ennek jóvoltából majd kicsattan az életkedvtől, az energiától. Arról nem beszélve, hogy elejét veheti olyan súlyos bajoknak, mint a szív- és érrendszeri betegségek, a magas vérnyomás, vagy éppen a cukorbetegség. A biztonságos megelőzés záloga az egészséges testsúly megőrzése.

Dr. Bedros J. Róbert PhD. a Flór Ferenc Kórház főigazgató főorvosa szerint a túlsúlyosság magyarázata alapvetően a szervezet anyagcserezavarára. De nem szabad megfeledkezni bizonyos lélektani okokról. Számtalan esetben a túlsúlyosság olyan embereknel jelentkezik, akiknek az evés nyújtja a biztonságot, megnyugvást, a menedéket. Az érzelmi okokból kialakuló nagyétvágy rabjai általában a folyamatos hízás-fogyás állapotában élnek, s ebből a csapdából képtelenek kitörni.

A LowCarbEurope Életmódprogram szénhidrátszegény étrendjét követők számára nem csak az a fontos, mit esznek, hanem az is, hogy miként, milyen körülmények között. Mint az élet megannyi területén, így az étkezésben is sokan a szokásaik rabjai. Érdemes megvizsgálni, vajon megfelelő körülmények között étkezünk-e,

hasznosak-e megrögzött szokásaink. Óriási előrelépés már az is, hogy megpróbálunk változtatni.

Nagyon fontos például az étkezés időtartama. Törekedjünk arra, hogy lassan együnk, próbáljuk elhúzni az étkezés időtartamát. Ha nem figyelünk oda, akkor a féktelen evés következtében felpuffad a gyomrunk, s jönnek a teltségérzéssel járó kellemetlen hatások. Csak annyit együnk, amennyi szükséges.

Hasznos, ha étkezéseink során kialakítunk bizonyos szertartásokat. Ezek segítenek abban, hogy táplálkozásunk időtartama kitolódjék. Az étkezést mindig egy pohár vízzel kezdjük! Akkor is terítsük meg az asztalt, ha egyedül vagyunk, lehetőleg ne együnk állva a konyhapultnál! Szintén kerülendő a tévé, a számítógép előtti nassolás, mert később vesszük észre, hogy „észrevétlenül” milyen nagy mennyiséget fogyasztottunk el.

Próbáljunk naponta háromszor, rendszeresen ugyanabban az időpontban étkezni. Ha többször szeretne enni, csak figyelje, hogy kis adagokat fogyasszon, és ne egye túl magát.

Ha már sikerült lefogyni, akkor igyekezzünk megőrizni a táplálkozás fölött megszerzett uralmunkat, kerüljük a visszaesést. Ha mégis megtörténik a baj – végül is nem vagyunk tökéletesek –, akkor se keseredjünk el. Újra lehet kezdeni a fogyókúrát, egy gyenge pillanatban elfogyasztott szénhidrát-gazdag süti nem a világ vége. A kísértéstől nem kell megijedni, inkább le kell győzni.

A LowCarbEurope szénhidrátszegény táplálkozás követőinek legfőképpen realitáknak kell lenniük, hiszen ez a fogyókúra-módszer hosszú távra, egy életre szól. Tanulnunk kell az elkövetett hibákból, mindig reális célokat tűzünk magunk elé, mert a jó közérzethez ez hozzátartozik.

Dr. Bedros J. Róbert

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

Cselgáncs

ATOM KUPA PAKS

A Bajai Judo Club eredményei: **Serdülők:** 60kg: Kovács Krisztián 7., 66kg: Végvári Martin 5., **Lány** 48kg: Korhecz Lilla 5. Diák "A": 49kg: Vass Antal 2. **Diák "C":** 45kg: Haincz Krisztián 3., 55kg: Kozma Koppány 1.

SZERBIA - BECSEI NEMZETKÖZI VERSENY

Az ifjúsági versenyzőink Szerbiában a Becsei nemzetközi versenyen / Bulgár, Horvát, Magyar csapatok részvételével / vettek részt szept. 23.-án. Közel 400 versenyző hat szőnyegen küzdött a helyezésekért. A bajai csapat erős mezőnyben nagyon szép eredményekkel tért haza.

Eredmények: 60kg: Szurok Zoltán 3. hely, Pécsi Viktor 5. hely, 73kg: Köller Milán 1. hely, 81kg: Kurtyák Máté 1. hely, Edző: Radics Attila

Milán és Máté a súlycsoportjuk szerb válogatott versenyzőjét győzte le!!

EGER - TÓTH PÉTER EMLÉKVERSENY

Szeptember 22.-én Egerben folytatódott az utánpótlás korúak magyarbajnoki felkészülése. A Tóth Péter emléktverseny kiváló lehetőség volt a tatamin még kezdeti lépéseket megtevő versenyzőknek. A Legkisebb korosztályban 2 Bajai indulónak is ez volt az első komoly versenye.

Eredmények: Diák "C": 55kg: 1. hely Kozma Koppány, 2. hely Sánta György, 42kg: 2. hely Vass Balázs, 39kg: 3. hely Vancsura Bodó, Diák "B": 29kg: 1. hely Zsellér Martin, Serdülő: Fiú: 60kg: 2. hely Végvári Martin, 55kg: 7.Hidasi Milán, Lány: 48kg: 3.Korhecz Lilla, Edzők: András Barna, Rudolf Tibor

Gratulálunk!

Szerkesztőségünk szívből gratulál Dr. Csábi Bettinának és Koller Istvánnak gyermekeik, Kamilla és Száva születése alkalmából! Mindannyiuknak jó egészséget kívánunk!

A Hajósi Pincefaluban pince eladó!
Érd.: 70/372-8544

Labdarúgás - NB III.

A BLSE legutóbbi bajnoki mérkőzése:

Bajai LSE – Tisza Volán 3 – 2
Békéscsaba – Bajai LSE 7 – 0

Jótekonysági mérkőzés:

Bajai LSE – Újpest FC 1 – 5

A mérkőzés teljes bevételét Janicsák Gábor gyógykezelésére ajánlották fel.

A BLSE legközelebbi hazai mérkőzésére október 6-án fél 4-kor kerül sor a Vasvári Pál utcában. Az ellenfél a Monor csapata lesz.

HÍRTER.HU HÍRTER.HU HÍRTER.HU

Eladó a Budai-Nagy Antal utcában a képen látható családi ház
30/953-2169

Lényeg
AMI FONTOS NEKÜNK **www.lenyeg.hu**

Megjelenik: kéthetente 16.000 példányban
Felelős kiadó: Lényeg.hu Média Kft.
Főszerkesztő: Fiedler Antal
Postacímünk: 6500 Baja, Czifrusz 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: Czifrusz u. 4.
Az íráskor tartalmáért a felelősség a szerzőt, a hirdetések valóságáért a hirdetőt terheli.