



Béres Tamás

ez történt

Nyíregyháza-Hajdúböszörmény 111-55

A Hajdúböszörmény volt a Nyíregyházi Főiskola férfi kosárlabda csapatának a következő ellenfele. A december 11-én megrendezett mérkőzésen remek játékkal 111-55 arányú győzelmet arattak a főiskolás fiúk.

Feldobáshoz Takács, Enrészt, Nagy, Dávid és Lakatos állhatott fel. A hazaiak remekül kezdték a mérkőzést. A második percben már 11-0-ra vezettek. A főiskolások ezt követően is szorgalmasan termelték a pontokat, és a negyed végére már 25 pontra növelték az előnyüket a lelkes, de sok labdakezelési hibát elkövető hajdúböszörményiek ellen. A második negyedben a jelentős előny birtokában Hegedűs edző több cserejátékost, Dupait, Pongort és Vidát is pályára küldte. A hazai csapat lendülete egy kicsit megtört. Ekkor a zölddek büntetőkből és akcióból sorozatban gyűjtötték a pontokat. Jókora jött a figyelmeztetés, mert ezt követően Lakatosék sorozata következett, Pongor két triplájának és Enrészt egy duplájának köszönhetően 8 pontot gyűjtöttek, míg a vendégek egyet sem. Így újra megnyugtató volt az előny. A főiskolások játékban és gyorsaságban is felülmúlták a hajdúságiakat. Ez a különbség a két együttes játékát a második féldobben is jellemezte, Vida és Pongor vezérletével tovább rohogott a nyíregyházi expressz. A mérkőzést követően Hegedűs edző értékelte: A két csapat nem volt egy súlycsoportban, így a kevesebb játéklehetőséget kapók is szóhoz juthattak. Örülök, hogy a csapat végig teljes erőbedobással játszott, így jó játékkal sikerült fölényes győzelmet aratnunk. A mérkőzés legeredményesebb játékosa a 22 pontot szerző Pongor Sándor volt. Pongor a lefűjást követően az Edupressnek elmondta: Nagyon boldog vagyok, hogy csereként sikerült ilyen ponterősen játszani. A legfontosabb az volt, hogy biztosan hozzuk a kötelező két pontot és ez kiválóan sikerült. Remélem, hogy a következő mérkőzésünkön Egerben, ugyanilyen elsöprően fogunk játszani. Férfi kosárlabda, NB-II: Nyíregyháza Főiskola SE-Hajdúböszörmény 111-55 (36-11, 23-16, 34-12, 18-16)

Újabb nyíregyházi győzelem

Szabolcs-Szatmár-Bereg megye napilapja, a Kelet-Magyarország a karácsonyi készülődés jegyében idén is meghirdette gyermekrajz-pályázatát. A beküldött alkotásokból kiállítást rendeztek a Kölyökvárban. A legszebb alkotások készítőit ajándékokkal jutalmazták, az első helyezést elért rajz pedig a napilap karácsonyi üdvözlőlapján látható majd.

Az megyei napilap rajzpályázatára több mint 1000 alkotás érkezett. A Kelet-Magyarország ahhoz kért a kicsiktől segítséget, hogy elkészíthesse az újság karácsonyi üdvözlőlapját. A legötletesebb rajzokat beküldő három gyermeket ajándékokkal jutalmazták, s a gyerekeknek a Tini Show műsorával kedveztek. A gyermekrajzokból rendezett kiállítást december 22-éig minden érdeklődő megtekintheti Nyíregyházán, a Kölyökvárban.

Országos kitüntetés Máté Jánosnak

Oklevéllel tüntette ki a Magyar Olimpiai Bizottság Máté Jánost, a Testnevelési Tanszék vezetőjét az iskolai testnevelés és a diáksport fejlesztése valamint az olimpiai mozgalom népszerűsítése érdekében végzett kimagasló munkájáért.

A kitüntetést 2002. decemberében vehette át Budapesten.

Százmillióval több utánpótlásképzésre

Az élsportolók utánpótlásáról való gondoskodásra hivatott Héralésh program még 2001-ben indult be: a kezdeményezést a Gyermek- Ifjúsági és Sportminisztérium (GYISM) új vezetése is támogatta. A Nemzeti Utánpótlás-nevelési intézet (NUPI) által irányított program eredetileg 13 sportágat támogatott ilyen módon; idén ez a szám 19-re bővült, a program pedig 100 millió forinttal többet kap jövőre - mondta el dr. Szabó Tamás, a NUPI igazgatója a GYISM 2002. december 19-i sajtótájékoztatóján.

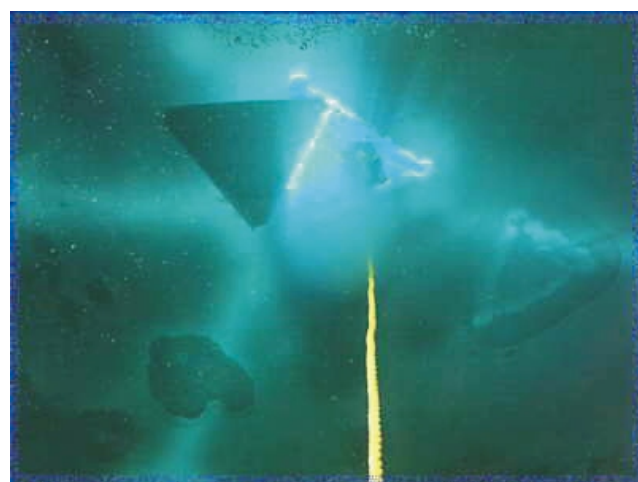
A másfél éve működő programra nagyon nagy szükség volt: az élsportoló-utánpótlás ugyanis a legutóbbi időkig komoly erózióknak volt kitéve. Jelenleg 1000, 14-19 éves gyerek vesz részt a programban, közülük 350-en szereztek pontot a korosztályos Európa- és világbajnokságokon.

A Héralésh program azért is nagyon fontos, mert így a fiatal sportolók fokozatosan "bele tudnak nőni" a felnőtt mezőnybe - hangsúlyozta Szabó Tamás.

Mehetünk a jég alá...

Ha a National Geographic Magazinnak szeretnél egy víz alatti fotósorozatot készíteni, az finoman szólva is nagy kihívás. Ha pedig ugyanezt a fotósorozatot a sarkkör jégpáncélja alatt kell valahogy összehoznod, az már valóságos rémálom. Dupla tartályok a hátadon, biztonsági kötelek, tartók mindenféle kameráknak, hatalmas búvárlámpák, hordozható légsűrítők; csak néhány azok közül a dolgok közül, amelyek alapfelszerelésnek számítanak egy ilyen feladat elvégzésekor.

Képzeld el, hogy olyan helyen merülsz, ahol a vízmélység több, mint háromezer méter, a jégpáncél vastagsága pedig akár a tizenkét métert is elérheti. Ha fényképezésről van szó, mindenképpen ellensúlyozni kell valamilyen módon a felhajtóerőt, de arra is vigyázni kell, hogy ne legyen túl sok súly rajtad. Az ideális az, ha nagyjából mozdulatlanul tudsz lebegni, miközben a képeket készíted. Ez pedig a fentebb részletezett környezetben egyáltalán nem könnyű. Mivel a víz olyan mínusz egy-két fokos, extra vastag ruházatot kell viselni a búváröltözék



alatt. Ahogy lassan merülünk lefelé, az alsóruházatot szépen összenyomja a víznyomás. Hamarosan már csak azt vesszük észre, hogy kényelmetlenül nehezek vagyunk és gyorsan süllyedünk. Azért, hogy ezt el tudjuk kerülni, levegőt pumpálunk a ruhánkba és a felhajtó erőt szabályozó készülékekbe. Óvatosank kell lennünk, azonban, mert ha túl sok levegőt használunk, könnyen rakétaként végezhetjük. Ilyenkor nagyon gyorsan emelkedsz és ha nincs szerencséd, a felhajtóerő odanyom a jégpáncél aljához, ami szintén nem egy kellemes dolog.

A vízszintes mozgásoknak nagyon óvatosan és lassan kell végezni. Ha mindez még nem lenne elég, számold hozzá, hogy egyik kezeden egy kamerát tartasz és az egyik szemed csukva van. Ilyenkor gyakorlatilag nem tudod megállapítani, hogy süllyedsz, vagy emelkedsz. A hideg víz miatt extra vastag kesztyűket kell viselni, ami nagyon megnehezíti az apró tekerentyűk, gombok és szelepek kezelését.

Ha ez az egész ennyire problémás és komplikált, akkor miért vállalkozik valaki mégis a jég alatti fotózásra? Nos, a válasz egyszerű. Abban a pillanatban, ahogy lemerülünk a jég alá, súlytalanok leszünk és egy soha nem látott színekből és formákból álló világban találjuk magunkat. A látótávolság valami hihetetlen. Több, mint százhusz méterre el lehet látni minden irányban, a fekete mélységtől kezdve a csodálatos alakzatokig. Ilyen körülmények között a nehézkes felszerelés és a jég hideg víz megszűnnek problémának lenni.

Mi is pontosan a jégbúvárkodás?

Egyszerűen úgy lehetne megfogalmazni, hogy bármilyen merülés,



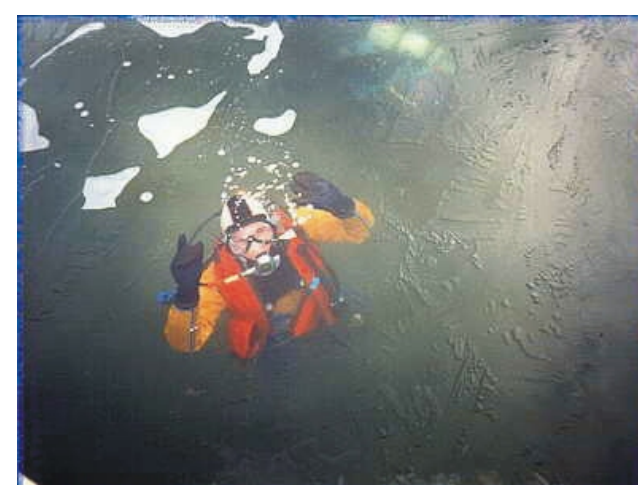
amit jégben, jégen keresztül, jég alatt, vagy jég jelenlétében végeznek.

Milyen veszélyekre kell különösen odafigyelni jégbúvárkodás közben?

Először is ha olyan környezetben búvárodsz, ahol van valami a fejed felett, akkor mindig ott van a csapdábaesés veszélye. Egyébként ez a barlangi búvárkodásra és a hajóroncsoknál végzett merülésekre is igaz. Ilyen környezetben sosem vezet egyenes út a felszínre, ezért különösen óvatossá kell lenni. Másik dolog, hogy a búvárnak nagyon oda kell figyelnie a felhajtóerőre, hiszen az könnyen nekicsaphatja a jég aljának. Ezen kívül persze figyelni kell még a hihetetlenül alacsony levegő- és vízhőmérsékletre is.

Milyen extra felszerelés szükséges?

Speciális, külön a hidegre tervezett regulátorokat használunk, hogy elkerüljünk egy gyakori problémát: ha a jég rakódik le a regulátor körül, az folyamatosan elkezd engedni a levegőt, nagyon gyorsan lepassztva ezzel a búvár tartálékait. Ezért tehát speciálisan tervezett regulátorokat használunk, amelyek már nem érzékenyek erre a problémára. Ezen kívül minden búvárnak van egy tartalék palackja is.



Mivel a jég alatti búvárkodás különösen veszélyes, minden búvár biztonsági kötél rögzít a felszínhez. A kötél egyik vége a búvár van erősítve, speciális karabínerek segítségével, a másik vége pedig a felszíni jéghez kapcsolódik, különféle jégsavarokkal. Ha bármi probléma adódna odalent (erősebb áramlat, eszméletvesztés, kihűlés, stb.), a kötélezetők azonnal fel tudják hozni a búvárt a felszínre.

A karcsúság titkai

Nem szabad megfélekednünk arról, hogy a szerv ezeken túl nemcsak a működéséhez szükség van egy bizonyos energiamennyiségre, ezért a drasztikus táplálék-megvonás - főleg intenzív sportolással kiegészítve - káros következményekhez vezethet. Legjobb, ha egészséges, könnyű ételekből állítja össze napi menüjét, s emellett közepes intenzitású mozgást végez. Mindez azért célravezető, mert a zsírégetés a hosszú ideig végzett, ám nem túl megerőltető gyakorlatok végrehajtása közben a leghatékonyabb.

Úszás, futás, biciklizés, gyaloglás, aerobikórák - vagyis az állóképességet fejlesztő gyakorlatok - már 5-10 perc után elősegítik, hogy a zsírok a véráramba jussanak, azok elégetésére azonban csak a mozgás 40. és 90. perce között kerül sor. A közepes, de egyenletes aktivitással végrehajtott gyakorlatok nagy kitarást igényelnek,



hiszen a magas ismétlésszámok miatt az órák monotonnak tűnhetnek, eredményességük azonban nem fér kétség. Jóllehet, a fogyás nem mindig kilókban mérhető, a változás szó szerint szembeütő, hiszen a zsírszövet csökkenésével formásabbá válik a comb, a fenék, a has, vagyis centiméterekkel kevesebb lesz az egyes testrészek átmérője.

Könnyű ételek

Fontos, hogy a fogyókúra során elfogyasztott ételek kiválasztásánál az energiatartalom mellett figyeljen oda azok valódi tápértékére is. Kerülje a többszörösen feldolgozott, finomított élelmiszereket, helyettük kerüljenek inkább nyers zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék a tányérjára. A következőkben olyan recepteket ismerhet meg, melyek bárhol könnyen elkészíthetők, izletesek, ugyanakkor vigyáznak vonalainkra is, és könnyen lehet, hogy egészséges táplálkozásra csábítják a környezetében élők is!