

OJCU ŚWIĘTEMU W STULECIE URODZIN



Musicie od siebie wymagać, nawet gdyby inni od was nie wymagali.

Te słowa, wypowiedziane przed laty przez papieża Jana Pawła II, stanowiły motywację do działania dla czwórki sportowców z naszego powiatu, którzy postanowili najlepiej jak potrafili uczcić stulecie urodzin Wielkiego Rodaka i wyruszyć do miejsc, które w naszej okolicy wyjątkowo mocno związane są z postacią papieża-Polaka.

Skrzyknęli się spontanicznie i w niedzielę, krótko przed 11, ruszyli spod papieskiego okna przy kościele Chrystusa Króla. Okno to, nawiązujące do okna przy Franciszkańskiej w Krakowie i okna watykańskiego, powstało już po śmierci Jana Pawła II z inicjatywy sandomierskiego ks. P. Małińskiego. Odtąd nasz „ostrzeszowski” papież błogosławi mieszkańcom miasta. Błogosławił również ruszają-

cym w drogę sportowcom: Teresie i Włodzimierzowi, którzy biegli, oraz Kamili i Andrzejowi, którzy jechali na rowerach, a także Edycie (jechała samochodem). Przed nimi kilkanaście kilometrów niełatwej trasy wiodącej pod górę, której zwieńczeniem stanowił stojący na szczycie Krzyż Wielkopolski. Do tego miejsca od dwudziestu lat pielgrzymują wierni nie tylko z naszego regionu. Jan Paweł II był u narodzin idei postawienia tam 20-metrowego krzyża, symbolizującego dwadzieścia wieków chrześcijaństwa. To właśnie On rzekł delegacji, przedstawiającej tę inicjatywę, znane powszechnie słowa: „Pracujcie dalej”. Wciąż są one motywem działania dla wielu osób i organizacji.

Przed południem ekipa biegaczy i rowerzystów stanęła pod krzyżem, by poprzez modlitwę, śpiew i zapalenie znicza, dziękować za wielki pontyfikat świętego Jana Pawła i by zaność do niego prośby.

15 lat temu, gdy dobiegała końca życie ukochanego Ojca Świętego, mieszkaniec Parzynowa, Grzegorz

Jerzyk, kończył dzieło życia - papieską rzeźbę. Dziś rzeźba coraz częściej stanowi miejsce odwiedzin pielgrzymów podążających pod Krzyż Wielkopolski. Setna rocznica urodzin Karola Wojtyły to ważna okazja, by również tam zawitać. Na pielgrzymów

z Ostrzeszowa czekał twórca rzeźby wraz z rodziną. Przywitał ich także głos Jana Pawła II, dobywający się z głośników - to nagrania papieskich homilii mówionych do rodaków podczas pielgrzymek po ojczystej ziemi. Również i tutaj nie zabrakło wspólnych modlitw, pieśni „Barka” i hołdu dla papieża-Polaka. Zaś przed wyruszeniem w drogę powrotną była okazja do krótkiego odpoczynku i skosztowania

papieskich kremówek, smacznych jak w Wadowicach.

Wciąż żywa jest pamięć o ukochanym Ojcu Świętym, bo ciągle żywe i aktualne są nauczania, kierowane do rodaków. Takimi też są zacytowane wcześniej słowa, które uczestników tej wyprawy zmotywowały do uczczenia „na sportowo” stulecia urodzin największego z Polaków.

K.J.

W przedsięwzięciu upamiętniającym setną rocznicę urodzin św. Jana Pawła II udział wzięli: Teresa Okoń, Kamila Małys, Edyta Jen, Andrzej Jen, Włodzimierz Juszcak



CZY DA SIĘ SZYBKO SCHUDNĄĆ DO WAKACJI? Odpowiada trener personalny Jakub Janiak



(czyli priorytetowo tkanki tłuszczowej), musimy przez określony czas przyjmować mniej kalorii niż potrzebuje nasze ciało.

W tym momencie ktoś pomyśli sobie: jeśli od teraz przez dwa tygodnie będę pić wodę, to schudnę 5 kilogramów i będę gotowa na urlop.

Wydaje się to dosyć logiczne, lecz niesie za sobą bardzo duże ryzyko problemów zdrowotnych oraz efektu jojo, związanego z powrotem do swoich starych nawyków żywieniowych, pomnożonych o głód oraz wyniszczonego organizmu, dlatego odradzam wszelkie głodówki oraz bardzo niskokaloryczne diety „cud” z okładek kolorowych czasopism.

Prawidłowe tempo chudnięcia, czyli takie, przy którym w żaden sposób nie cierpi nasz organizm i zachowujemy dobre samopoczucie oraz minimalizujemy powrót do wcześniejszej wagi (i to z nawiązką!) wynosi tygodniowo 0,5% do 1% masy ciała (czyli w skali miesiąca dla osoby ważącej 100 kg będzie to między 2-4 kg, dla ważącej 75 kg - od 1,5 kg do 3 kg, a dla 50 kg - od 1 do 2 kg).

Dlatego ważąc, na przykład, 70 kg i chcąc w odpowiedni sposób zrzucić 10 kg do wakacji, musimy o tym pomyśleć 4-6 miesięcy wcześniej i zacząć już w styczniu, co nie znaczy oczywiście, że nie

można rozpocząć tego procesu dzisiaj, a wymarzoną sylwetką cieszyć się w sylwestra (nie wspominając o wszystkich pozytywnych aspektach zdrowotnych, wynikających z przywrócenia prawidłowej masy ciała - kręgosłupa, a odciążenia kolan i kręgosłupa, a odciążenia na zmniejszeniu ryzyka nowotworów, cukrzycy czy chorób układu krążenia).

Podsumowując - jeśli chcemy schudnąć w bezpieczny sposób i utrzymać efekt naszych starań, musimy uzbroić się w cierpliwość.

W kolejnych artykułach poruszę temat aktywności fizycznej oraz odżywiania w tym kontekście. Tymczasem zapraszam do śledzenia mojego fanpage'u na Facebooku www.facebook.com/EfektPro



Ekogroszek, Orzech
BARTEX
Autoryzowany Przedstawiciel
PHU Daniel Kosmala
tel. 607 983 292
MOŻLIWOŚĆ ZAKUPU
POJEDYNCZYCH WORKÓW

GOŁĘBIE LOTY (1)

Sekcja 3 - Ostrzeszów

Lot nr 1 - WOLSZTYN -
10.05.2020 r.

Skoro gołębie wzniosły się do lotu, to znak, że wiosna w pełni. 10 maja ruszył nowy sezon gołębi lotów, z których wyniki, podobnie jak w latach ubiegłych, będziemy zamieszczać na łamach „CZO”. Na inaugurację wybrano niezbyt długą, bo liczącą 146 km, trasę z Wolsztyna. Wystartowały 874 gołębie należące do 13 hodowców Sekcji nr 3 Ostrzeszów. Lot okazał się dla ptaków i hodowców trudnym egzaminem, bowiem powróciła tylko nieco ponad połowa gołębi (463).

Trasę inauguracyjnego lotu najszybciej pokonały gołębie należące do hodowców: **Łukasz Daszczyk (1), Paweł Stolpert (2), Andrzej Dzierła (3, 7), Dawid Drapiewski (4, 8), Jacek Grabarek (5), Piotr Łopata (9, 10).**

MIEJSCA HODOWCÓW PO PIERWSZYM LOCIE:

Klasyfikacja „typowanych 7”
1. **Piotr ŁOPATA**, 2. **Paweł Stolpert**, 3. **Paweł Misiak**, 4. **Łukasz Daszczyk**, 5. **Andrzej Dzierła**, 6. **Dawid Drapiewski**, 7. **Zbigniew Łopata**, 8. **Zenon Lewandowski** oraz **Jacek Grabarek**, 10. **Bogdan Lipiński**.

Klasyfikacja „najlepszych 10”:

1. **Piotr ŁOPATA**, 2. **Łukasz Daszczyk**, 3. **Paweł Stolpert**, 4. **Paweł Misiak**, 5. **Dawid Drapiewski**, 6. **Jacek Grabarek**, 7. **Andrzej Dzierła**, 8. **Zbigniew Łopata**, 9. **Zenon Lewandowski**, 10. **Ryszard Lotka**.

K.J.

**STUDNIE
GŁĘBINOWE
PRZEWIERTY
POD
DROGAMI**

**BRAUN
BUDOWNICTWO
OGÓLNE**

tel. 603 241 541

MADARA ogrodzenia

OGRODZENIA
betonowe, łupane, panelowe,
gabionowe, siatka

WIATY, GARAŻE

BRAMY, KOJCE, FURTKI

Malinowa 1 Potaśnia

798 083 561 ogrodzenia_madara@onet.pl