

KONIE - MIŁOŚĆ I PASJA



Ma dopiero czternaście lat. Jest uczniem Szkoły Podstawowej nr 2 w Ostrzeszowie, i choć jego rodzice od wielu lat prowadzą naukę jazdy konno, to on tak naprawdę swoją przygodę z jeździectwem rozpoczął dopiero w ubiegłym roku. I pewnie nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego, gdyby nie fakt, że Jakub Hudzik, o którym

mowa, odnosi w tym, co pokochał, spore sukcesy.

Nie sposób zliczyć wszystkich konkursów, w których brał już udział, ale udało mu się zwyciężyć w tych organizowanych m.in. w Lesznie, Jakubowicach, Olszy czy Opolu. Jakub zdał już także egzamin licencyjny, uprawniający go do startu w wyższych konkursach w Lesznie. Posiada też srebrną i brązową odznakę



Polskiego Związku Jeździeckiego. Jakiś czas temu uczestniczył w eliminacjach do Halowego Pucharu Polski Dzieci, gdzie zajął 2. i 3. miejsce. Był przygotowywany do finału HPP Dzieci w Lesznie. Niestety, finał nie odbył się ze względu na panującą pandemię.

Jakie ma plany na przyszłość? Zamierza wystartować w eliminacjach Pucharu Polski Dzieci, a także wziąć udział w Pucharze Polski, który jeszcze w tym roku ma odbyć się w Jakubowicach. Do jego największego sukcesu z pewnością należy osiągnięcie zaskakujących wyników w tak krótkim czasie.

- Ze względu na to, czym zajmują się moi rodzice, już od dziecka

„byłem nauczony” do koni, jednak przyznam, że nie interesowałem się nimi jako szczególnie - mówi Jakub. - Wszystko zaczęło się dopiero rok temu, to właśnie wtedy narodziła się we mnie pasja i miłość do koni. Uwielbiam jeździć na zawody, przynosi mi to dużo radości. Zawsze jeżdżę ze swoimi końmi. Staram się sporo ćwiczyć przed zawodami. Na szczęście mamy dużo koni, dlatego mogę sobie pozwolić na to, by trenować 3-4 godziny dziennie. Staram się ich nie przemęczać, dlatego po godzinie treningu zmieniam konia na innego. Cieszę się, że



odkryłem w sobie tę pasję - dodaje 14-latek.

Brawo, Jakub! Gratulujemy i życzymy kolejnych sukcesów.

A. Ławicka

Co wpływa na to, że niektórzy mogą jeść dużo więcej od nas i nie tyją?



Drugą kwestią jest nasz ruch, który możemy sobie rozdzielić na trzy kategorie: praca, spontaniczna aktywność fizyczna oraz trening.

- Praca - tutaj temat jest prosty - osoba mająca pracę np.: biurową, spala w niej mniej kalorii niż pracownik fizyczny (np. na budowie).

- Spontaniczna aktywność fizyczna - są to wszystkie nasze działania niezaplanowane jako trening jak np. sprzątnięcie, zakupy, ogródek, zabawa z dziećmi, a nawet gestykulowanie - dlatego osoby żywiołowe spalają po pracy więcej kalorii niż ktoś, kto tylko siedzi/leży przed telewizorem/komputerem czy z telefonem w ręku.

- Trening, czyli czy dana osoba uczęszcza po pracy w wolnym czasie np. na siłownię, zajęcia fitness, basen, bieganie, sporty zespołowe, nordic walking (czy nawet na bardzo spokojne spacerowanie czy lekką jazdę na rowerze).

Ostatnim elementem jest odżywianie (temat ten szerzej poruszę w następnym artykule), a dokładniej termiczny efekt pożywienia - czyli to, ile kalorii nasz organizm zużywa, aby przetworzyć to, co zjedliśmy - najczęściej „wysiłku” sprawia mu białko (np. pierś z kurczaka, chude białe sery, ryby), następnie węglowodany (np. chleb/ryż/kasze/cukier), a najmniej tłuszcze (np. masło, oleje, smalec) - więc najlepszą opcją jest samemu gotować niż kupować przetworzone, gotowe dania z dużą ilością tłuszczów i cukru, a małą białka.

Podsumowując - osoba, która ma pracę fizyczną, po pracy jest w ciągłym ruchu i spędza aktywnie czas, a do tego uczęszcza na treningi siłowe trzy razy w tygodniu (dzięki czemu ma więcej tkanki mięśniowej

i wyższy metabolizm spoczynkowy) i odżywia się wysokobiałkowo, może sobie pozwolić na zjedzenie nawet DWA RAZY WIĘCEJ kalorii (i nie przytyć), niż osoba mająca pracę siedzącą, nieruszającą się po pracy w żaden sposób i dokonująca złych wyborów żywieniowych.

Jako ciekawostkę dodam, że wiek nie ma aż tak dużego znaczenia w tym zestawieniu.

Pominąłem kwestię związane z chorobami - np. niedoczynność tarczycy może obniżyć metabolizm spoczynkowy nawet o 30%.

Na koniec niepokojąca statystyka: aż 38%. Polaków nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej nawet raz w miesiącu, choćby takiej, jak rekreacyjne spacerowanie, a tylko 28% z nas rusza się dodatkowo co najmniej raz w tygodniu - niestety wśród krajów UE zajmujemy pod tym względem szóste miejsce od końca - ale zawsze można to zmienić :).

Zapraszam do śledzenia mojego fanpage na Facebooku: www.facebook.com/EfektPro



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

GOŁĘBIE LOTY (2)



Sekcja 3 - Ostrzeszów
Lot nr 2 - SKWIERZYNA - 17.05.2020 r.

Średnia długość lotu - 213,5 km
Wysłane zostały 544 gołębie należące do 12 hodowców. Powróciło 367 ptaków.

Trasę lotu najszybciej pokonały gołębie należące do hodowców: **Paweł Stolpert (1, 2, 7, 10), Piotr Łopata (3, 4), Paweł Misiak (5), Łukasz Daszczyk (6), Jacek Grabarek (8), Dawid Drapiewski (9).**

MIEJSCA HODOWCÓW PO DWÓCH LOTACH:
Klasyfikacja gołębi „typowych”

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

Klasyfikacja gołębi „najlepszych z całości”

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

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

