

Przy kapliczce na Pustkowie



W ostatnią niedzielę maja, wśród pagórków leśnych i zapierających dech widokach spotkali się mieszkańcy sołectwa Pustkowie Południa, by wraz z księdzem Łukaszem wziąć udział w nabożeństwie majowym przy nowo wybudowanej kapliczce, postawionej w podzięce za opiekę i troskę w ciężkich czasach pandemii. Zebrani modlili się również w intencji mieszkańców Pustkowie - Beaty.

Inicjatorem budowy kapliczki był sołtys Marcin Gagattek, a wykonawcą - Mateusz Fluder.

Ksiądz Łukasz wyraził uznanie dla mieszkańców wioski za ich zaangażowanie w realizację wielu projektów.

W pięknej scenerii i w atmosferze modlitwy Pustkowie zakończyło ostatni dzień najpiękniejszego miesiąca, jakim jest maj.

Mieszkańcy Pustkowie

DZIŚ O PODJADANIU



Podjadanie jest jedną z głównych przyczyn nabierania niechcianych kilogramów - jak temu zaradzić?

1. Zaczynaj jeść regularne posiłki o mniej więcej stałych porach - od trzech do pięciu, wedle uznania (systematyczność jest ważniejsza od ich ilości).
2. Posiłki muszą być pełnowartościowe - nie rezygnuj całkowicie z tłuszczów, węglowodanów oraz białka.
3. Rób duże zakupy, aby w lodowce zawsze były niezbędne produkty (dzięki temu skracamy czas pomiędzy np. wyjściem z pracy a przygotowaniem obiadu - często w trakcie jego szykowania coś „skubniemy”).
4. Pij wodę między posiłkami (omijaj soki i słodzone napoje - mogą zwiększyć głód).
5. W każdym posiłku uwzględnij dużo warzyw (zwiększą poczucie sytości).

6. W ramach przekąski między posiłkami raz dziennie zjedz ulubiony owoc - np. banana, jabłko, gruszkę...
7. Naucz się robić zdrowe posiłki na słodko. Przykład? Płatki owsiane z orzechami, jogurtem Skyr oraz dowolnymi owocami - uniknij tym samym „ochoty na słodkie”.
8. Przygotowuj śniadanie do pracy (jeśli nie masz czasu rano, to dzień wcześniej wieczorem) - uniknij kupowania niezdrowych zamienników jak np. pączki, drożdżówki, batoniki.
9. Staraj się jeść spokojnie i w skupieniu - nie jedz przed telewizorem, komputerem i w czasie pracy.
10. Po prostu nie kupuj niezdrowych przekąsek do domu (owoce zawsze są lepszą alternatywą!).
11. Nie dojadaj po dzieciach - zostaw na później albo wyrzuć.
12. Nie poddawaj się, jeśli na początku nie wychodzi idealnie - z czasem będzie lepiej. :)



GOŁĘBIE LOTY (3)

Sekcja 3 - Ostrzeszów

Lot nr 3 - GRYFINO I - 24.05.2020 r.

Średnia długość lotu - 307,5 km. Wysłanych zostało 360 gołębi należących do 10 hodowców. Powróciło 188 ptaków.

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

MIEJSCA HODOWCÓW PO TRZECH LOTACH:

Klasyfikacja gołębi „typowych”

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

Klasyfikacja gołębi „najlepszych z całości”

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

K.J.



**STUDNIE
GŁĘBINOWE
PRZEWIERTY
POD
DROGAMI**

**BRAUN
BUDOWNICTWO
OGÓLNE**

tel. 603 241 541

BIBLIOTEKA PUBLICZNA W GRABOWIE NAD PROSNĄ
Z OKAZJI DNIA DZIECKA
PROPONUJE
KONKURS PLASTYCZNY
dla najmłodszych
temat: **Mój pomysł na wakacje**
TECHNIKA PRACY - DOWOLNA

Poproś Mamę lub Tatę by zrobił zdjęcie twojego dzieła i przysłał fotkę w komentarzu lub wiadomości na Facebooku
Zdjęcia wszystkich prac zamieścimy w poście
Dla Autorów najciekawszych prac przewidziane są atrakcyjne nagrody.

CZAS ZAKOŃCZENIA KONKURSU
(NADSYŁANIA FOTEK WASZYCH PRAC)
- 5 CZERWCA 2020

Licencjonowany przewóz osób krajowy/międzynarodowy

Busik

- transfery lotniskowe (PL-EU)
- obsługa imprez ślubnych, imprez okolicznościowych, eventów, delegacji, imprez sportowe
- wyjazdy biznesowe
- indywidualne zlecenia
- wyjazdy do pracy za granicę

tel. 783 564 573

ICE-TOM tel. 692 487 413
CHŁODNICTWO-KLIMATYZACJA

- * Naprawa i montaż urządzeń chłodniczych
- * Klimatyzacja: pomieszczeń, samochody, maszyny rolnicze i budowlane
- * Agregaty: chłodnicze, mroźnicze
- * Budowa komór

Parzynów 47
63-507 Kobyła Góra
NIP: 514-027-35-34
biuro@ice-tom.com

www.ice-tom.com

