

PORADNIK REPORTERA ▼

„Light” nie zawsze takie lekkie



**Dietetyk
Karolina Drobot
Poradnia Dietetyczna
Siła Zdrowia
w Ropczycach**

Sklepowe półki zasypywane są produktami z oznaczeniem „light”, „lekkie” czy „fit”. Ich producenci chcą przyciągnąć tym większą uwagę konsumenta. Niestety, już naszym zadaniem – jako konsumentów – jest podejście do tematu z głową i rozsądkiem. Czy aby na pewno te produkty są dla nas lepsze i przyczynią się do utraty zbędnych kilogramów? Produkty z takimi oznaczeniami powinny różnić się od swojego standardowego „brata” niższą o 30 proc. wartością energetyczną. Jednak należy pamiętać, że produkty z takimi oznaczeniami nie zawsze są fak-

tycznie mniej kaloryczne i nie wspomagają naszego procesu odchudzania. Na czym ma polegać ich „lekkość”? Na ograniczeniu ilości cukru, poprzez zastąpienie go sztuczną substancją słodzącą oraz zastąpienie tłuszczów węglowodanowymi zamiennikami. Niestety, porównując niektóre produkty, atrakcyjnie wyglądające dla osób chcących się odchudzić i przyciągające rzesze konsumentów, czasami gubimy się w rzeczywistym stanie rzeczy. Normy, które powinny być przestrzegane przez producentów, nie zawsze są zgodne z prawdą. Dlatego porównujemy etykiety popularnych produktów typu „light” z produktami standardowymi. Dodatkowo pamiętajmy o tym, że obniżając drastycznie ilość spożywanego „dobrego” tłuszczu, ograniczamy możliwość wchłaniania się cennych witamin A, D, E i K. Nie przekreślajmy całego asortymentu produktów „light”, ale pamiętajmy o tym, aby, kupując wybierając te naprawdę wartościowe i kierować się własnym rozsądkiem.

REKLAMA

**RESTAURACJA
SŁONECZNA**
Ropczyce, ul. Rynek 1

zaprasza na
**zabawę
karnawałową**

25 lutego
start godzina 19.00

Zagra zespół: **Drimers**
170 zł/para

trzy gorące dania, zakąski, owoce,
ciasto, napoje gorące i zimne

rezerwacja: tel. 17 22 18 210, 535 930 961

POD NASZYM PATRONATEM ▼

Metamorfozy

FOTO: A. KOCHAŃSKA (3)

Czekoladowa asymetria z pasemkami. To w telegraficznym skrócie sposób na odmienienie wyglądu pani Bernadety z Kamionki, czyli kolejnej uczestniczki cyklu „Metamorfozy”.

Tym razem zabiegami fryzjersko-kosmetycznymi zajęły się drugoklasistki z Zespołu Szkół Techniczno-Weterynaryjnych w Trzcielnie. Klaudia Kraska wykonywała fryzurę, a Łucja Kozioł makijaż. Nad całością czuwała nauczycielka zawodu Bernadetta Krajnik. - Klientce zrobiono krótką, asymetryczną fryzurę w kolorze czekoladowego brązu z pojaśnionymi pasmami włosów. Na koniec wykonano makijaż dzienny – wyjaśnia Bernadetta Krajnik.

PRZED ▼



PO ▼



SO

Do udziału w projekcie „Metamorfozy” zapraszamy kolejne czytelniczki, które chciałyby coś zmienić w swoim wyglądzie. Oferta obejmuje wykonanie nowej fryzury i makijażu. Zajmują się tym uczennice ZST-W w Trzcielnie pod okiem nauczycieli. Usługi wykonywane są bezpłatnie, a jedynym kosztem klientki jest dojazd do Trzcielni.

Żeby poddać się metamorfozie, wystarczy umówić się telefonicznie na wizytę, dzwoniąc do ZST-W w Trzcielnie pod numer telefonu 17 851-40-77. Można zrobić to w dowolny dzień roboczy, w który pracuje szkoła. Sama wizyta w Trzcielnie możliwa jest w poniedziałki, wtorki i środy, w godz. od 8:00 do 15:00.

Warunkiem skorzystania z usług jest podpisanie zgody na wykorzystanie swojego wizerunku przez organizatorów „Metamorfoz”, czyli tygodnik Reporter Gazeta oraz ZST-W w Trzcielnie. Każda uczestniczka „Metamorfoz” jest fotografowana przed i po wykonaniu usług fryzjerskich i kosmetycznych, a zdjęcia wraz z opisem są publikowane na naszych łamach.

PORADNIK REPORTERA ▼

Pielęgnacja chorego lub niepełnosprawnego



**Aldona Kalukin
Sklep Medyczny
„AL-BO DENT”
ul. Kolejowa 8,
Sędziszów Małopolski
tel. 882 740 453**

Wielu z nas na co dzień boryka się z problemami utrzymania odpowiedniej higieny bliskich nam osób, które potrzebują naszej pomocy. Wykonywanie tych czynności bardzo ułatwiają specjalistyczne preparaty myjąco-pielęgnujące. Pielęgnacja osoby niepełnosprawnej lub chorego pacjenta wymaga użycia specjalistycznych kosmetyków, które oczyszczają, ale mają delikatny skład. Zapewniają

odpowiednie nawilżenie skóry, chronią przed powstawaniem odleżyn i nie powodują podrażnień i uczuleń. Odpowiednio dobrane preparaty pozwalają zachować zdrową skórę, a jednocześnie szybko i precyzyjnie ją oczyścić i nawilżyć. Podstawą codziennej pielęgnacji skóry jest jej oczyszczanie. Należy stosować produkty łagodne, bez zawartości mydła, o przyjaznym dla skóry pH o wartości 5,5. Produkty takie zawierają aktywne składniki, które delikatnie myją chorego, a jednocześnie pielęgnują i chronią warstwę hydro lipidową skóry. Duży wybór specjalistycznych kosmetyków pozwala na indywidualne dopasowanie preparatu do potrzeb pacjenta. Kosmetyki te podzielić można na grupę wymagającą użycia wody lub preparatu do stosowania bez wody. Produkty z użyciem wody powodują regenerację suchej i wrażliwej skóry, zmniejszają uczucie ścia-

gnięcia skóry poprzez jej delikatne natłuszczenie. Są to różnego typu żele, emulsje i kremy myjące. Zalecane są dla osób samodzielnie poruszających się, ale wymagających pomocy w codziennej toalecie. Seria kosmetyków do używania bez wody, to różnego rodzaju kremy i pianki myjące, określane mianem trzy w jednym. Oczyszczają, pielęgnują i chronią skórę osób chorych, jednocześnie niwelując zapachy wydalin fizjologicznych. Pianki myjąco-pielęgnujące są wygodne w użyciu, ułatwiają opiekę nad osobą obłożnie chorą, wymagającą zaopatrzenia w pieluchy lub pieluchomajtki. Są one szczególnie skuteczne w łagodnym oczyszczaniu miejsc intymnych oraz innych trudno dostępnych okolic. Zawierają naturalny składnik pochłaniający zapachy fizjologiczne. Panthenol łagodzi podrażnienia, koi skórę i nawilża. Chusteczki nasączone są

stosowane do okolic intymnych, pośladków i miejsc, gdzie powstają odleżyny. Zawierają witaminy i preparaty łagodzące podrażnienia. Pielęgnacja osoby chorej może być uciążliwa i niekomfortowa. W takim przypadku warto zaopatrzyć się w specjalne rękawice. Są to tzw. myjki jednorazowe. Wyróżniamy dwa rodzaje takich myjek: niepodfoliowane, wykonane z miękkiej i delikatnej włókniny, polecane do użycia z wodą oraz myjki podfoliowane od wewnątrz, aby podczas czynności pielęgnacyjnych chronić dłonie osoby myjącej przed zabrudzeniem. Druga grupa polecana jest do użycia bez wody. Wszystkie produkty przeznaczone do mycia osób chorych i niepełnosprawnych są przebadane dermatologicznie, hypoalergiczne, przez co są bezpieczne dla pacjenta. Personel sklepu medycznego pomoże dobrać odpowiedni preparat pielęgnacyjny.

Niepubliczny Zespół Szkół w Ropczycach

ul. Konopnickiej 2, prowadzi nabór do
Szkoły Policealnej w zawodach:

- Asystent osoby niepełnosprawnej (1 rok)
- Opiekun medyczny (1 rok)
- Technik bezpieczeństwa i higieny pracy (1,5 roku)
- Technik usług kosmetycznych (2 lata)

Nabór na semestr **wiosenny** trwa do **17 lutego 2017r.**
Zajęcia rozpoczną się **18 lutego 2017r.**

Kontakty: www.pszr.com.pl
Sekretariat szkoły: /17/ 22 17 364

TEL: 692 063 773

ASKONET www.askonet.pl
biuro@askonet.pl

**PRACOWNIA
REKLAMY
DRUKARNIA CYFROWA**

UL. SŁOWACKIEGO 3 (BUDYNEK DAWNEGO KINA), 39-100 ROPCZYCE