

PORADNIK REPORTERA ▼

## Przez głodzenie się nie schudniemy



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

**„Jeśli nie będę jadł/jadła, to więcej schudnę”. Takie złudne przekonanie króluje wśród osób, które chcą zeszczupleć. Dlaczego nie jest ono prawdziwe?**

Żeby to wyjaśnić, zaczne od początku. Otóż każdy z nas, aby utrzymać organizm w pełni sił i naturalnej równowadze, zachowując przy tym zdrowie i witalność, potrzebuje wszystkich składników, a więc białek, tłuszczu i węglowodanów w odpowiednich dla siebie proporcjach. Jeśli zaczynamy proces pozbywania się zbędnych kilogramów, musimy robić to według zasad naszego organizmu. W przypadku odrzucenia z codziennego jadłospisu zbyt dużej ilości pożywienia,

popadając w tym nie jednokrotnie w skrajność, tak naprawdę przyczyniamy się do tego, że nasz organizm zamiast pozbywać się zbędnego tłuszczu, będzie gromadził go w jeszcze większych ilościach. Jeśli zaczynamy się głodzić, przyczyniamy się nie do prawidłowego spadku masy ciała, lecz do spowolnienia naszego metabolizmu, a przez to zatrzymania i spowolnienia procesu odchudzania. Organizm, broniąc się przed sytuacją niedostarczenia pożywienia, gromadzi sobie energię w postaci zapasu tłuszczu nawet z tych maksymalnie ograniczonych posiłków.

Podstawą podczas odchudzania się jest więc dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości energii, którą sam wykorzysta, bez konieczności zabezpieczania się na wypadek głodówki. Połową sukcesu w utracie zbędnych kilogramów jest regularne zjadanie posiłków, czyli dobrze znana metoda „częściej, a mniej”. Pamiętajmy, że głodzenie się wpłynie nie tylko negatywnie na naszą masę ciała, ale również może spowodować gorsze samopoczucie, drażliwość, osłabienie, problemy z koncentracją.

**Z „irokezem” na głowie wyjechała z Trzyciany pani Marta z Kamionki. Nowa fryzura to efekt udziału mieszkanki powiatu ropczycko-sędziszowskiego w cyklu „Metamorfozy”.**

Pani Marta w Zespole Szkół Techniczno-Weterynaryjnych poddana została odważnej zmianie wyglądu. - Klientce wykonano fryzurę w stylu „irokez” z rozjaśnionymi końcami włosów oraz mocno wyciętymi i przyciemnionymi bokami głowy – wyjaśnia Agnieszka Majka, nauczyciel zawodu w ZST-W w Trzycianie. To pod jej okiem fryzurą mieszkanki Kamionki zajmowała się Monika Poleć z czwartej klasy Technikum Usług Fryzjerskich. Ta sama uczennica wykonała także klientce rozświetlający makijaż dzienny.

so

## Metamorfozy

FOTO: A. KOCHAŃSKA (3)



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 Trzycianie pod okiem nauczycieli. Usługi wykonywane są bezpłatnie, a jedynym kosztem klientki jest dojazd do Trzyciany.

Żeby poddać się metamorfozie, wystarczy umówić się telefonicznie na wizytę, dzwoniąc do ZST-W w Trzycianie pod numer telefonu 17 851-40-77. Można zrobić to w dowolny dzień roboczy, w który pracuje szkoła. Sama wizyta w Trzycianie 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 Trzycianie. 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 ▼

## Na odleżyny i odparzenia



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

Skóra osób chorych i niepełnosprawnych narażona jest na uszkodzenia, kontakt z czynnikami drażniącymi oraz na powstawanie odleżyn i odparzeń. Przedzadne wtedy są specjalistyczne preparaty przeznaczone do regeneracji skóry.

Zalecane są dla osób narażonych na przesuszenie skóry z powodu długotrwałego unieruchomienia i leżących. Chronią skórę przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych i przynoszą jej ulgę, zmniejszając szorstkość oraz likwidując nadmierne uszkodzenie. Preparaty takie uzupełniają też niedobór lipidów, a kojące biokomplementy przyspieszają regenerację. Takimi kosmetykami są różnego typu emulsje, kremy, balsamy i olejki. Skutecznie zmiękczenia i wygładzają skórę, tworząc na niej jedwabistą warstwę ochronną. Odżywcza forma balsamów czy kremów zapewnią długotrwały efekt. Regularnie stosowane wspomagają mikrocyrkulację krwi i dostarczają odpowiednie składniki odżywcze, zapobiegając powstawaniu odle-

żyn. Mają lekką konsystencję, łatwo się rozprowadzają i szybko wchłaniają. Prawidłowa pielęgnacja cienkiej i wrażliwej skóry osób starszych, chorych i niepełnosprawnych przyczynia się do zmniejszenia dolegliwości i zapobiega wystąpieniu nowych zmian, czyli odparzeń albo odleżyn. Aby skutecznie zabezpieczyć miejsca wrażliwe, należy stosować te preparaty każdorazowo przed założeniem pieluchy czy pieluchomajtek. Kosmetyki te przebadane są dermatologicznie i zawierają szeroką paletę składników aktywnych i odżywczych. Są hypoalergiczne i bezpieczne dla osób je używających. W specjalistycznych sklepach medycznych można uzyskać pomoc w doborze odpowiedniego preparatu dla potrzeb konkretnego pacjenta.

## Mistrz z Zagorzyc

**ZAGORZYCE, LUTOWISKA ▶ Ze złotym medalem wrócił z Bieszczad mieszkający w Zagorzycach Łukasz Ptaś. Mężczyzna wygrał zorganizowane na początku lutego mistrzostwa polski psich zaprzęgów. To nie pierwszy raz, gdy mieszkaniec naszego powiatu osiąga sukces w tej dyscyplinie.**

Mistrzostwa zostały rozegrane w Lutowiskach w powiecie bieszczadzkim, gdzie od kilku lat organizowane są zawody z udziałem psich zaprzęgów. Ptaś zwyciężył w tamtejszej rywalizacji, prowadząc sanie ciągnięte przez ósemkę czworonogów. - Turniej w Polsce był łatwiejszy, niż mistrzostwa Europy, w których również niedawno startowałem, ale w Lutowiskach też była spora konkurencja – wyznaje w rozmowie z Tygodnikiem Reporter Gazeta, Łukasz Ptaś – Startowało bardzo dużo naprawdę doświadczonych zawodników

i byłem pozytywnie zaskoczony, gdy już po pierwszym etapie mistrzostw ci ludzie zaczęli mnie wypytywać, jak udało mi się osiągnąć takie wyniki. Jako jedyny zespół nie stosowałem bowiem zamiany psów i przez całe zawody używaliśmy jednego zaprzęgu. Po wszystkich etapach miałem 20 minut przewagi nad drugim zawodnikiem, co, jak na warunki tej dyscypliny, jest naprawdę przepaścią – wyjaśnia Ptaś. Rozegrane na początku lutego mistrzostwa, trwały w sumie 3 dni. Maszerzy (czyli osoby prowadzące zaprzęg) razem ze swoimi czworonogami mieli w tym czasie do przejechania 4 odcinki. Jak wspomina Łukasz Ptaś, jeden z nich odbywał się w nocy. - Taki etap z wiadomych względów wymaga dużo większej czujności, bo zgodnie z regulaminem, w czasie jazdy możemy posługiwać się tylko dwoma źródłami światła. Nawigacja oraz orientacja w terenie jest więc dużo trudniejsza. Wbrew pozorom

etapy nocne to problem właściwie tylko dla maszera. Psom takie odcinki nie robią większej różnicy, bo one i tak widzą po zmroku – wyjaśnia mieszkaniec Zagorzyc. Oprócz Łukasza Ptasia, w zawodach w Bieszczadach, spory sukces odniósł również inny zawodnik psich zaprzęgów, związany z naszą okolicą. Kuzyn Łukasza Ptasia, Grzegorz Furdzik, który również trenuje w Zagorzycach, zajął drugie miejsce, prowadząc zaprzęg z sześcioma psami. Sukces Furdzika jest o tyle ciekawy, że podobnie jak Łukasz Ptaś, jego kuzyn jest bardzo młodym zawodnikiem. Ma bowiem dopiero 19 lat. W rozmowie z naszą gazetą Ptaś ocenia też, jak Polska pod względem psich zaprzęgów prezentuje się na arenie międzynarodowej. - Polska jest dość mocnym krajem. Nasi zawodnicy brylują szczególnie w sprintach, gdzie mamy mistrzów świata. Na średnich dystansach, czyli tam, gdzie startują ja, mamy relatywnie mało zawodników w Polsce, ale są też tacy, co wyróżniają się w Europie. Generalnie to nie mamy się czego wstydzić – ocenia Ptaś. Wygrana w mistrzostwach Polski, to nie pierwszy sukces maszera. Mieszkaniec Zagorzyc ma na swoim koncie już kilka zwycięstw oraz miejsce na podium w wielu międzynarodowych zawodach. W psich zaprzęgach triumfuje też Monika, żona Łukasza. Ostatnio maszerka z naszego powiatu zajęła drugie miejsce w rozgrywanych w styczniu międzynarodowych zawodach na Słowacji.

mf

REKLAMA

**TEL: 692 063 773**  
**www.askonet.pl**  
**biuro@askonet.pl**

**ASKONET**  
**PRACOWNIA REKLAMY**  
**DRUKARNIA CYFROWA**

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

**OKNA DRZWI**  
**kBM**  
 H.P.U. KAPUSTA BARTŁOMIEJ

Rzeszów,  
 ul. 8-go Marca 2/11  
 (za Halą Targową)  
 tel. 17 85 86 182

Sędziszów Młp.  
 ul. 3-go Maja 25  
 (Dom Strażaka p. 24)  
 tel. 17 745 35 95  
 tel. kom. 697 094 057

**SOLIDNE**  
 okna i drzwi  
**GWARANCJA**  
 fachowej usługi

**OKNO**  
**1500 x 1500**  
 w cenie  
**520 zł brutto**