

PORADNIK REPORTERA ▼

POD NASZYM PATRONATEM ▼

Węglowodanów radykalnie nie ograniczajmy



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

Osoby przechodzące na dietę bardzo często ograniczają w jadłospisie węglowodany. Uważają je bowiem za głównych winowajców nie pozwalających schudnąć. Nie do końca jest to prawda.

Musimy mieć świadomość, że węglowodany są głównym źródłem energii dla organizmu. Mając na uwadze utratę masy ciała, pamiętajmy, że to właśnie one wpływają na poziom odczuwania głodu i sytości. Węglowodany dzielimy na dwie podstawowe grupy – proste i złożone. Oczywiście nie ulega wątpliwości, że węglowodany pro-

ste, które występują głównie w cukrze, ciastkach, ciastach, cukierkach, batonikach, słodkich przekąskach, białej mące i jej przetworach należy maksymalnie ograniczyć ze względów zdrowotnych korzyści, szczególnie w okresie odchudzania. Węglowodany złożone występują natomiast w pieczywie pełnoziarnistym, kaszach, pełnoziarnistym makaronie, ryżu brązowym czy warzywach strączkowych. Posiadają dużą ilość błonnika pokarmowego, dlatego są dla nas wartościowe odżywczo, usprawniają metabolizm, pobudzają pracę jelit. Węglowodany złożone są również wolniej rozkładane w naszym organizmie, dzięki czemu po ich zjedzeniu znacznie dłużej towarzyszy nam uczucie sytości. Dodają zastrzyku energii dla lepszej kondycji fizycznej i umysłowej. Nie wyeliminujemy z naszego codziennego jadłospisu węglowodanów prostych w formie cukru do zera, ale świadomi tego, gdzie występują, możemy je ograniczyć na korzyść wartościowych dla naszego organizmu węglowodanów złożonych.

Lekkie cięcie, nowy kolor, delikatny makijaż i całkiem odmieniona pani Ewelina z Kamionki mogła wracać z Trzciany do domu. To kolejna mieszkanka naszego powiatu, która została uczestniczką cyklu „Metamorfozy”.

PRZED ▼



PO ▲

PO ▼



FOTO: A. KOCHAŃSKA (3)

Klientka stawiała się w Zespole Szkół Techniczno-Weterynaryjnych w Trzcianie z włosami rozjaśnionymi na długości i końcach. Podczas koloryzacji naturalny ciemny blond zastąpiony został ciepłym beżowym blondem i platynowym blondem. - Włosy zostały ponadto skrócone o około 10 cm a także pocienione i wypazurkowane. Na koniec wykonany został delikatny makijaż dzienny – wyjaśnia Bogusława Jaworek, nauczycielka zawodu, która czuwała nad pracą uczennic wykonujących metamorfozę.

Zmianą wyglądu pani Eweliny zajmowały się trzy drugoklasistki Technikum Usług Fryzjerskich. Karolina Chmiel była odpowiedzialna za koloryzację, Martyna Bykowska za strzyżenie, a Katarzyna Baran za makijaż.

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 Trzcianie pod okiem nauczycieli. Usługi wykonywane są bezpłatnie, a jedynym kosztem klientki jest dojazd do Trzciany. Żeby poddać się metamorfозie, wystarczy umówić się telefonicznie na wizytę, dzwoniąc do ZST-W w Trzcianie pod numer telefonu 17 851-40-77. Można zrobić to w dowolny dzień roboczy, w który pracuje szkoła. Sama wizyta w Trzcianie 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 Trzcianie. 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 ▼

Podkłady higieniczne



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

W codziennej pielęgnacji osób starszych, niepełnosprawnych i chorych zaleca się stosowanie podkładów higienicznych. Zapewniają to komfort podczas zmiany opatrunków, pieluchy czy codziennej toalety. Doskonale zabez-

pieczają one pościel przed wszelkiego rodzaju przeciekami. Podkłady higieniczne można podzielić na jednorazowe lub wielokrotnego użytku. W jednorazowych podkładach higienicznych są dwie warstwy - wierzchnia, stanowiąca całopowierzchniowe pokrycie z miękkiej włókniny oraz nieprzemakalna warstwa spodnia, pokryta folią. Posiadają też elementy antypoślizgowe na bokach części foliowanej. Zabezpieczają one przed wydostaniem się płynów na pościel czy siedzisko wózka inwalidzkiego przed zawilgoceniem. Występują w różnych rozmiarach, w zależności od wielkości powierzchni, jaką chcemy zabezpieczyć. Podkłady wielokrotnego użytku wykonane są z bawełny lub materiału typu

frotte oraz nieprzemakalnej folii, ceraty lub innego materiału, który nie przepuszcza płynów, ale przepuszcza powietrze. Stosowane są do zabezpieczenia materaca, łóżka czy wersalki przed zmoczeniem i zabrudzeniem. Zalecane są dla pacjentów mających problemy z kontrolą potrzeb fizjologicznych, unieruchomionych czy spędzających dłuższy czas w łóżku. Wierzchnia warstwa jest przyjemna dla skóry, nie powoduje alergii oraz uczuleń. Warstwa wodoszczelna jest odporna na płyny fizjologiczne oraz na działanie środków odkażających. Jest ona odychająca warstwa, przez co nie powoduje powstawania

odparzeń czy odleżyn. Produkty te można prać w pralce lub ręcznie – zależy to od zaleceń producenta. Powinno się je suszyć rozłożone, aby nie uszkodzić powierzchni nieprzemakalnej. Tkanina nie powinna utracić swoich właściwości przez około 50 prań. Występują w różnych rozmiarach i kolorach. Specjalnym rodzajem podkładu higienicznego wielokrotnego użytku są prześcieradła o podobnych właściwościach, ale wyposażone dodatkowo w gumki zabezpieczające przed przesuwaniem i ułatwiające umieszczenie na materacu. Zalecane są do stosowania na materace przeciwdleży-

nowe, ponieważ zachowują cyrkulację powietrza, a jednocześnie zabezpieczają przed zawilgoceniem. Jednorazowe podkłady higieniczne są refundowane

przez NFZ na zasadach takich, jak pieluchomajtki. Pacjenci albo ich opiekunowie mogą zdecydować o częściowej wymianie pieluchomajtek na te podkłady.

**DAM PRACĘ:
Kierowca Kat.C tel. 606 418 631**

INFORMACJA
Starosta Ropczycyko – Sędziszowski w Ropczycach informuje, że w dniu 15.02.2017 r. na tablicy ogłoszeń w budynku Starostwa Powiatowego w Ropczycach ul. Konopnickiej 5 został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiących w 1/2 części własność Powiatu Ropczycyko – Sędziszowskiego oznaczonych jako działki ewidencyjne nr: 1555/1, 1555/2, 1556/3, 1556/6 położone w Sędziszowie Młp., które zostały przeznaczone do nieodpłatnego przekazania w użytkowanie na rzecz Zespołu Opieki Zdrowotnej w Ropczycach pod rozbudowę Szpitala Powiatowego im. O. Pio w Sędziszowie Młp. na czas nieokreślony.

STAROSTA
Witold Darlak

Ostatki w Kozodrzy!

25.02.2017 Start 20.00
SOBOTA Wstęp 10 zł
Gra zespół: Ancora



28.02.2017 Start 19.00
WTOREK Wstęp 10 zł
Gra zespół: Ancora

Organizator OSP Kozodrza

INFORMACJA
Starosta Ropczycyko – Sędziszowski w Ropczycach informuje, że w dniu 17.02.2017 r. na tablicy ogłoszeń w budynku Starostwa Powiatowego w Ropczycach ul. Konopnickiej 5 został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiącej własność Powiatu Ropczycyko – Sędziszowskiego oznaczonej jako działka ewidencyjna nr 225/1 położona w obrębie Ropczyce - Witkowie, która została przeznaczona do wydzierżawienia w trybie bezprzetargowym na okres 3 lat na cele rolne.

STAROSTA
Witold Darlak

REKLAMA

RENOWACJA FELG ALUMINIOWYCH



POLEC NAS SWOIM ZNAJOMYM

FELGI
PROSTOWANIE
MALOWANIE
POLEROWANIE

ROBIMY Z FELGAMI CUDA

Ropczyce, ul. Zielona 6
kom. 601 942 141 535 102 702
www.felgiropczyce.pl