

PORADNIK REPORTERA ▼

POD NASZYM PATRONATEM ▼

Łazienka bez barier



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

Na bezpieczeństwo i wygodę osób starszych, chorych czy niepełnosprawnych wpływ mają pomocnicze akcesoria łazienkowe takie jak uchwyty, poręcze czy maty antypoślizgowe.

Uchwyty antypoślizgowe i poręcze mocowane są na ścianach przy toalecie, prysznicu czy wannie. Służą jako wsparcie podczas siadania i wstawania. W przypadku osób na wózkach poręcze powinny być uchylne, na specjalnych zawiasach, w celu zapewnienia wygodnego podejścia. Ich powierzchnia jest chropowata, co zapewnia stabilny chwyt. Zrobione są z tworzywa lekkiego i wytrzymałego. Istnieją też uchwyty montowane na brzegach wanny za pomocą specjalnych klamer wykonanych z gumy, aby uniknąć uszko-

dzenia powierzchni.

Maty antypoślizgowe do wanny lub pod prysznic zapobiegają przypadkowemu poślizgnięciu się pacjentów podczas kąpieli. Wykonane są ze specjalnego tworzywa, eliminującego ryzyko podwinięcia lub zagięcia maty w czasie użytkowania. Duża ilość przysawek daje doskonale przyleganie oraz wyklucza przesunięcie się maty.

Dla osób, które mają uszkodzoną rękę lub nogę polecane są pokrowce zabezpieczające przed wodą i środkami myjącymi. Nienamokająca powierzchnia izoluje opatrunek, gips czy ortezę w trakcie kąpieli. Stabilne mocowanie i dobrą szczelność zapewniają taśmy przylepne.

Misa pneumatyczna do mycia głowy ma za zadanie umożliwić opiekunom osobie leżącej komfortowe mycie. Zabezpiecza pacjenta i otoczenie przed rozlaniem wody. Wykonana jest z tworzywa, pompowana powietrzem, ma specjalny wycięcie na szyję. Jest łatwa i wygodna w użytku.

Akcesoria łazienkowe zapewniają bezpieczeństwo i komfort podczas codziennych czynności toaletowych, a to pozwala na większe poczucie samodzielności, tak ważne dla każdego człowieka.

Metamorfozy

Kobiety z Kamionki lubią zmiany. Dlaczego? Bo z chęcią zgłaszają się do cyklu Metamorfozy. Dziś szósty raz z rzędu przedstawiamy mieszkankę tej miejscowości, tym razem jest to pani Wiesława. Uczestniczką Metamorfozy jak zwykle zajęła się ekipa z Zespołu Szkół Techniczno-Weterynaryjnych w Trzcinie. Były to uczennice klasy II Technikum Usług Fryzjerskich – Anita Fąfara odpowiedzialna za koloryzację włosów, Martyna Bykowska zajmująca się strzyżeniem oraz wykonawczyni makijażu Katarzyna Baran. Dziewczęta pracowały pod opieką nauczycielki Bogusławy Jaworek.

Jakie zabiegi przeszła pani Wiesława? - Klientka z włosami w 80 proc. siwymi, a na długości i końcach w kolorze ciemny brąz. Wykonana została koloryzacja na odcień jasnego machoni – wyja-

śnia Bogusława Jaworek. Włosy zostały też poddane strzyżeniu i uformowaniu w nową fryzurę. Całości dopełnił makijaż. so

PRZED ▼



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 Trzcinie pod okiem nauczycieli. Usługi wykonywane są bezpłatnie, a jedynym kosztem klientki jest dojazd do Trzcin. Żeby poddać się metamorfозie, wystarczy umówić się telefonicznie na wizytę, dzwoniąc do ZST-W w Trzcinie pod numer telefonu 17 851-40-77. Można zrobić to w dowolny dzień roboczy, w który pracuje szkoła. Sama wizyta w Trzcinie 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 „Metamorfozy”, czyli tygodnik Reporter Gazeta oraz ZST-W w Trzcinie. Każda uczestniczka „Metamorfozy” jest fotografowana przed i po wykonaniu usług fryzjerskich i kosmetycznych, a zdjęcia wraz z opisem są publikowane na naszych łamach.

PO ▼



PORADNIK REPORTERA ▼

Codzienne ważenie zbędne, a nawet szkodliwe



Dietetyk
Karolina Drobot
Poradnia Dietetyczna
Siła Zdrowia
w Ropczycach

Podczas procesu odchudzania często stawanie na wadze staje się codziennym rytuałem, a nawet najważniejszym elementem dnia. Czy to

dobry nawyk? Raczej nie, bo takie obsesyjne sprawdzanie wagi doprowadza do zaburzeń w odżywianiu.

Należy pamiętać, że codzienne ważenie się, nie jest obiektywną metodą oceny postępów w odchudzaniu. Waga zależy bowiem od wielu czynników. Może się znacznie zmieniać ze względu na np. zjedzenie posiłku, miesiaczkę, zatrzymywanie wody w organizmie, zapaarcia. Co ciekawe, masa ciała waha się też w ciągu dnia. Różnica pomiędzy wagą poranną a wieczorną może wynosić nawet 2 kg. Dlatego nie zalecmy codziennego sprawdzania masy ciała, ale raz na tydzień, a nawet dwa tygo-

odne. Wtedy pomiary będą lepiej odzwierciedlać nasz postęp w chudnięciu.

Ważenie się ma być dla nas motywacją w rzucaniu zbędnych kilogramów, a nie presją. Codzienne stawanie na wadze zmniejsza motywację, przez co spowalnia proces odchudzania. Należy pamiętać też, że nie sama waga jest wyznacznikiem sukcesu.

Powinniśmy również mierzyć swoje obwody ciała, ponieważ to one będą dla nas prawdziwym wyznacznikiem uzyskanych efektów. Zauważalna różnica w naszej masie ciała sprawdzana raz na 1-2 tygodnie będzie dla nas nagrodą za włożony trud oraz większą motywacją i zapałem do osiągnięcia dalszych sukcesów.

STOMATOLOGIA

Prywatny Gabinet

ALIDENT

lek. stom. Paweł Lisowski

Ropczyce ul. Armii Krajowej 4

Rejestracja telefoniczna:

Tel. 733 855 790

Wynajmę

komfortowo wykończony

lokal 16m²

częściowo umeblowany

z zapleczem socjalnym

w Zagorzycach pod gabinet lekarski

studio kosmetyczne itp.

Tel: 501 143 367

Prywatny Gabinet

Stomatologiczny

lek. dent. Dorota Piwowarska-Gierek

Ropczyce ul. Seweryna Udzieli 13
(os. Św. Barbary)

Wtorek-Środa-Czwartek 12.00-18.30

Rejestracja tel. 668 292 250

(Wtorek-środa-czwartek w godzinach pracy gabinetu)

Prywatny Gabinet

Ortopedyczny

lek. med.

Marcin Dec

specjalista ortopedii i traumatologii, chirurg
USG narządu ruchu, stawów, mięśni i ścięgien, bioderek u noworodków

Sędziszów Młp.,
ul. 3-go Maja 29
(budynek przychodni Lider)
Rej. tel. 603 757 452

PRZYCHODNIA

RODZINNA

LIDER

(umowa z NFZ)

Lek. Katarzyna Nowak-Foła
Lek. Małgorzata Flis
Lek. Agnieszka Jaśniewicz-Moroń
Lek. Dorota Grabowska
Lek. Paweł Urban

Czynne: Poniedziałek - Piątek
8:00-18:00

Rejestracja: 8:00-16:30

Tel. 17 22 27 043

Sędziszów, ul. 3 Maja 29

Prywatny Gabinet

Psychiatryczny

lek. med.

Anna Czarnecka-Ożóg

specjalista
psychiatra

przyjmuje:

w piątek od godz. 15:00
Sędziszów Młp. ul. 3-Maja 29
(budynek przychodni Lider)
rejestracja: pon.- pt.

Tel. 536 308 387

USG

ul. 3-go Maja 29,
Sędziszów Młp.

lek. med.

Jerzy Machowski

zaprasza w poniedziałki od 15:30 na kompleksowe badanie USG noworodków oraz USG dzieci i dorosłych (brzuch i tarczyca)
Rejestracja od pon. do pt. w godz.: 7:00-9:30 oraz 14:30-16:00,
Tel. (17) 222 68 09; 792 591 915

USG CIAŻY 3D/4D

Tomasz Szajner

Specjalista Ginekolog Położnik
Przyjmuje w piątek od godz. 15.00
w środę od godz. 15.15

Tel. 665-665-978

Ropczyce (obok ZOZ-u)
ul. Wyszyńskiego 54a

-11-13.6 USG PRENATALNE
+ BIOCHEMICZNY
TEST PODWÓJNY

-18-22 TYDZIEŃ CIAŻY
USG POŁÓWKOWE
USG 3D/4D

-ECHO SERCA PŁODU

DERMATOLOG

Lek. med.

Bogusława Rydzewska
ROPCZYCE

ul. Grunwaldzka 9
pon. – czw.

NFZ – ze skierowaniem
rejestracja tel. 17/22 28 288

gabinet prywatny
rejestracja tel. 609 284 184

gabinet prywatny
DĘBICA

ul. J. III Sobieskiego 13/40
tel. 609 284 184

FWAM
SYSTEMY OKIENNE

e-mail: biuro@wam-okna.eu
www.wam-okna.eu

Ropczyce,
ul. Grunwaldzka 6,
tel. 17 22 28 420
Ostrów 419a,
tel. 533 222 180

OKNA
DRZWI
BRAMY
ROLETY

TYPOWE OKNA
DOSTĘPNE OD RĘKI!

Zapraszamy do współpracy firmy budowlane