

PORADNIK REPORTERA ▼

Kolacja do 18:00?
NiekoniecznieDietetyk
Karolina Drobot
Poradnia Dietetyczna
Siła Zdrowia
w Ropczycach

Pora na ostatni z cyklu ośmiu błędów popełnianych podczas odchudzania. To przekonanie, że ostatni posiłek należy zjeść do godz. 18:00. Z obawy przed nadprogramowymi kilogramami obawiamy się kolacji, traktując ją jako największego wroga i przeciwnika diety. Pamiętajmy jednak, że wszystko zależy od godziny, kiedy kładziemy się spać. Przerwa między kolacją, a snem powinna wynosić około dwóch, trzech godzin. Jeżeli

zjemy ostatni posiłek zbyt wcześnie, doprowadzimy do spowolnienia metabolizmu. Mamy wtedy większą ochotę na podjadanie przekąsek jeszcze przed położeniem się do łóżka. Niejednokrotnie doprowadzamy do głodu w nocy, co zaburza nasz sen. Rano jesteśmy rozkojarzeni i rozdrażnieni. Kolejnym dowodem na to, iż zbyt wcześnie zjedzona kolacja to błąd, jest fakt, że zaburzamy przez to efektywną regenerację naszego organizmu, która w nocy powinna być największa. W skrócie, zbyt długa przerwa pomiędzy kolacją, a śniadaniem dnia następnego nie przyniesie nam lepszych efektów w odchudzaniu. Nie spożywajmy również na kolację produktów, które wydają nam się lekkie i niskokaloryczne czyli owoców. Owszem, zalecane jest jedzenie ich w dużych ilościach, jednak pamiętajmy, że jako przekąskę, a nie jeden z głównych posiłków w trakcie całego dnia.

Specjalista Ortopedii i Traumatologii
lek. med. Krzysztof Kula

konsultacje lekarskie, iniekcje kolagenowe,
iniekcje sterydowe, wiskosuplementacja
Rejestracja tel. 734-197-078
Gabinet Fizjoterapii MEDISON Ropczyce, ul. Witosa 7

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)

Do grona pań, które odwiedziły Zespół Szkół Techniczno-Weterynaryjnych w Trzcianie, by zmienić tam swój wygląd, dołączyła pani Jadwiga z Góry Ropczyckiej. Jak każda uczestniczka cyklu „Metamorfozy”, wróciła do domu z nową fryzurą i makijażem.

Mieszkaną Góry Ropczyckiej zajęła się drugoklasistka Wiktoria Wozowicz, pracująca pod okiem nauczycielki zawodu Agnieszki Majki. Spod rąk Wiktorii wyszła zarówno nowa fryzura, jak i makijaż. - Klientce wykonano krótką fryzurę sportową z asymetryczną grzywką, a potem makijaż dzienny – tłumaczy Agnieszka Majka.

so

Metamorfozy

PRZED ▼

PO ▼
FOTO: A. KOCHANSKA (2)

PORADNIK REPORTERA ▼

Krażki przeciwoleżynowe



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

Wykonane z wysokiej jakości pianki lub gąbki, otoczone miękkim i przyjaznym dla skóry materiałem-pokrowcem, wytrzymałym i przepuszczającym powietrze. To krążki przeciwoleżynowe czyli produkty medyczne przeznaczone dla osób leżących, chorych lub niepełnosprawnych. Głównym zadaniem krążka

jest zapobieganie powstawaniu odleżyn, a także wspomaganie leczenia powstałych już zmian. Specjalnie wycięty otwór oraz odpowiednio dobrany rozmiar tak rozkłada nacisk ciała, że odciąża miejsca narażone na powstawanie odleżyn. Zabezpiecza cienką i delikatną skórę pacjenta przed powstawaniem zmian. Pokrowiec, którym obłożony jest krążek, można prać w pralce, ponieważ jest odporny na środki chemiczne i dezynfekujące.

Krażki mają różne rozmiary, w zależności od ich przeznaczenia. Najmniejszy rozmiar to krążki o średnicy 15 cm, grubości 5 cm i średnicy otworu 6 cm. Takie produkty przeznaczone są do stosowania pod piętę, łokcie i nadgarstki. Na drugim biegunie są krążki o średnicy 40 cm,

grubości 8 cm i średnicy otworu 14 cm. Te zalecane są pod pośladki lub kość ogonową. Poślednie rozmiary przeznaczone są pod głowę, bark lub środkową część kończyn. Jedną z odmian są kręgi gumowe przeciwoleżynowe. Stosuje się je w celu odciążenia kości ogonowej. Mogą służyć też do celów rehabilitacyjnych. Po napompowaniu należy je owinąć ręcznikiem lub delikatną tkaniną, aby zabezpieczyć skórę pacjenta przed odparzeniem.

Jest to bardzo ważne, ponieważ bezpośredni kontakt z ciałem pacjenta może spowodować reakcję alergiczną. Dzięki możliwości wypompowania powietrza, można je łatwo wyjąć spod pacjenta leżącego. Ze względu na różną budowę ciała pacjentów, zawsze warto skonsultować dobór odpowiedniego rodzaju oraz rozmiaru z personelem sklepu medycznego. Dobrze dobrany krążek przeciwoleżynowy przynosi ulgę w i tak już niekomfortowej sytuacji pacjenta obłożnie chorego.

CENTRUM LECZENIA KRĘGOSŁUPA
I REHABILITACJI ROBERT RAŚ

Leczymy: - u dzieci: dysfunkcje kręgosłupa m.in. skoliozy
- u dorosłych: rwy kulszowe, dyskopatie, inne schorzenia
Otwarte od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-18.00 W soboty wizyty umówione;
adres: Ropczyce ul. Rynek 1/10, II piętro wyjazd windą
(budynek Restauracji Słoneczko) www.leczkręgosup.pl
Tel. 697 615 008

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 Czarna-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

REKLAMA

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

