

REKLAMA

**OKRĘGOWA STACJA
KONTROLI POJAZDÓW****przeglądy
techniczne**badania techniczne
wszystkich rodzajów
pojazdów**Komputerowy pomiar
geometrii kół 3D
regulacja zbieżności**(Obok stacji **ORLEN**)**WĘGLOBUD**
Tadeusz Nieroda**Sędziszów Młp.**ul. Węglowskiego 6 przy E-40 **pn.-pt.: 7.30-19.30**
tel.: 17 222 63 33 **sob.: 8.00-14.00**

COMAX computers
FLATRON
www.komputerypc.eu
Sklep internetowy

SPRZEDAŻ i SERWIS notebooków
Szybkie terminy realizacji!

Ropczyce ul. 3-go Maja 4
Tel.: 17-22-28-586
Sędziszów Młp. ul. 3-go Maja 34a
Tel.: 17-22-16-746

ZESPÓŁ SZKÓŁ TECHNICZNYCH
IM. PROF. K. OLSZEWSKIEGO
W SĘDZISZOWIE MAŁOPOLSKIM
UL. WYŚPIAŃSKIEGO 2, TEL. 17 22 16 424

www.zst.avx.pl

REKRUTACJA
2017-2018

- technik elektroniki
- technik informatyk
- technik handlowiec
- technik elektryk
- technik mechanik
- technik technologii drewna
- technik usług fryzjerskich
- technik przemysłu mody

NOWOŚĆ

SZKOŁA BRANŻOWA PIERWSZEGO STOPNIA:

- elektromechanik
- mechanik – operator maszyn do produkcji drzewnej

**Dobry zawód,
to pewniejsza przyszłość!**

Klimatyzacja
Wentylacja

KLIMA TEC

Sędziszów Młp.
ul. Mickiewicza 2
tel. 17 22 28 847

www.klimattec.pl
klimattec@op.pl
kom. 605 537 007

POD NASZYM PATRONATEM ▼

Metamorfozy

FOTO: A. KOCHAŃSKA (2)

PRZED ▼



PO ▼



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 metamorfozie, 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 „Metamorfoz”, czyli tygodnik Reporter Gazeta oraz ZST-W w Trzcinie. Każda uczestniczka „Metamorfoz” jest fotografowana przed i po wykonaniu usług fryzjerskich i kosmetycznych, a zdjęcia wraz z opisem są publikowane na naszych łamach.

Pani Agata z Ostrowa to kolejna mieszkanka naszego powiatu, która dołączyła do grona uczestniczek cyklu „Metamorfozy”. Podała się ona zabiegom fryzjersko-kosmetycznym w Zespole Szkół Techniczno-Weterynaryjnych w Trzcinie. Ostrowianka miała długie, mocno przejaśnione włosy. - Zdecydowałyśmy się na zrobienie fryzury w formie boba, który cienkim i zniszczonym włosom dodał objętości. Do typu urody klientki został dobrany beżowy odcień koloru włosów – wyjaśnia nauczycielka Bogusława Jaworek. To ona wraz z uczennicami Justyną Filipek i Katarzyną Baran z klasy II Technikum Usług Fryzjerskich zajęła się metamorfozą pani Agaty. Justyna była odpowiedzialna za koloryzację włosów, a Kasia wykonała makijaż, który zwieńczył dzieło.

SO

PORADNIK REPORTERA ▼

Racjonalne odżywianie dla każdego



Dietetyk
Karolina Drobot
Poradnia Dietetyczna
Siła Zdrowia
w Ropczycach

**Dla dobrego zdrowia i
lepszego samopoczucia
każdy z nas powinien
przestrzegać zaleceń**

**Instytutu Żywności i
Żywienia zawartych w
piramidzie zdrowego
żywienia i aktywności
fizycznej. Jakże one są?**

Po pierwsze i najważniejsze – należy jeść posiłki regularnie, cztery lub pięć razy dziennie w odstępach około dwóch, trzech godzin. Po drugie – proporcja warzyw do owoców w codziennym menu powinna wynosić 4:1. Kolejną grupą produktów, których nie może zabraknąć w jadłospisie, są wyroby zbożowe, zwłaszcza z pełnego przemiału, czyli jak najmniej przetworzone. Są to maki z pełnego przemiału i

produkty z nich powstałe, kasze, ryż i makaron brązowy oraz płatki owsiane. Każdego dnia powinniśmy wypijać lub zjadać dwie porcje mleka i jego przetworów, czyli np. dwie szklanki mleka albo zamiast tego jogurt, kefir, maślanka czy twaróg. Około dwóch razy w tygodniu możemy sięgnąć również po ser żółty jako źródło wapnia. Mięso, rośliny strączkowe, ryby i jaja to kolejna po nabiale w piramidzie zdrowego żywienia. Odpowiedni rozkład tych produktów w tygodniu to trzy razy mięso, dwa razy ryba, dwa razy

rośliny strączkowe. Według zaleceń powinniśmy jeść jedną porcję tych produktów dziennie. Na szczycie piramidy czeka coś dla łakomczuchów czyli suszone owoce, orzechy i pestki jako zamiennik słodkich przekąsek oraz tłuszcze roślinne, których powinniśmy używać każdego dnia, np. olej rzepakowy i oliwa z oliwek. Do zamknięcia listy racjonalnego odżywiania brakuje jeszcze ziół, które powinny być jak najczęściej zastępowane dla soli oraz wody mineralnej jako podstawowego źródła nawodnienia.

REKLAMA

WIOSENNA PROMOCJA

klimatyzatorów dla domu lub mieszkania

Klimatyzator Midea Blanc z montażem
już od 2 199 zł + 8% VAT



BEZPŁATNIE
USTALIMY DLA CIEBIE
KONCEPCJĘ MONTAŻU

OFERTA WAŻNA DO 31.05.2017 LUB DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

ENERGORES
Sp. z o.o.

Rzeszów ul. Rejtana 10A
tel. 602 388 115
e-mail: energores@rze.pl
www.energores.rze.pl

**ŚWIADCZYMY
USŁUGI W ZAKRESIE:**

- wentylacja • rekuperacja
- pompy ciepła