

PORADNIK REPORTERA ▼

Odżywianie podczas ciąży



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

„Musisz jeść za dwoje” - to rada często kierowana do kobiety w ciąży. Czy aby na pewno adresatka powinna się do tego zalecenia stosować?

Odżywianie kobiet w ciąży jest niesamowicie ważne zarówno dla samej mamy, jak i dla jej dziecka. Jednak żywienie w tym czasie kieruje się swoimi zasadami, nie koniecznie „objadaniem się za dwoje”. Szczęśliwie przyszłe mamy powinny pamiętać o tym, że w pierwszym trymestrze ciąży ich zapotrzebowanie kaloryczne nie wzrasta. Więcej kalorii potrzebują, zaczynając od drugiego trymestru, kiedy zapotrzebowanie wzrasta o 360 kcal, a w trzecim trymestrze o 475 kcal.

Poza kalorycznością należy pamiętać, aby dieta była urozmaicona. Należy wybierać produkty z możliwie jak największą różnorodnością, aby zapewnić odpowiednią ilość wszystkich składników diety: białek, tłuszczów, węglowodanów i witamin.

Bardzo ważną kwestią w codziennej diecie kobiety ciężarnej jest pamiętanie o kilku podstawowych jej zasadach. Należy unikać serów z mleka niepasteryzowanego, ryb wędzonych oraz dziczyzny. Produktami nie polecenymi są również kielki jako zagrożenie pleśnią, miód jako potencjalne źródło laseczek jadu kiełbasianego, przetwory z owoców pestkowych, w których może być cyjanowodór przenikający z pestek do wody, ryby puszkowane jako źródło dużej ilości metali ciężkich, glutamianu sodu oraz słodzików, np. sacharyny. Oczywiście niewskazane są także fast-foody i słodycze zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych. Nawet eliminując z diety wymienione produkty, pamiętać musimy, że okres ciąży nie daje nam przyzwolenia na nieograniczone objadanie się bez konsekwencji.

PRZED ▼



Krótsze, jaśniejsze włosy, makijaż i pani Bożena wróciła z Trziciany do Olchowej zupełnie odmieniona. Tak jest właśnie efekt udziału w cyklu Metamorfozy, w trakcie którego uczennice Zespołu Szkół Techniczno-Weterynaryjnych bezpłatnie wykonują mieszkankom powiatu ropczyckiego nową fryzurę i makijaż.

Panią Bożenę w swoje ręce wzięły Klaudia Kraska z klasy II i Jagoda Fronc z klasy III oraz nauczycielka zawodu Bernadetta Krajnik. Co ekipa z Trziciany zrobiła z fryzurą mieszkanki Olchowej? - Znacznie skróciłyśmy włosy. Efekt końcowy to krótka, asymetryczna fryzura, która została dopasowa-

Metamorfozy

FOTO: A. KOCHAŃSKI (2)

PO ▼



na do kształtu twarzy klientki – wyjaśnia Bernadetta Krajnik. Inny kształt fryzury to nie koniec. Włosy klientki mają

także odświeżony kolor, zostały rozświetlone. Na koniec Jagoda wykonała pani Bożenie makijaż dzienny. **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 Trzicianie pod okiem nauczycieli. Usługi wykonywane są bezpłatnie, a jedynym kosztem klientki jest dojazd do Trziciany. Żeby poddać się metamorfozie, wystarczy umówić się telefonicznie na wizytę, dzwoniąc do ZST-W w Trzicianie pod numer telefonu 17 851-40-77. Można zrobić to w dowolny dzień roboczy, w który pracuje szkoła. Sama wizyta w Trzicianie 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 Trzicianie. 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 ▼

Poduszki ortopedyczne



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

Jedną z podstawowych czynności życiowych, dzięki której możemy prawidłowo funkcjonować, jest sen. Aby zagwarantować dobrą jakość snu warto zaopatrzyć się w poduszkę ortopedyczną.

Potrafi ona utrzymać kręgosłup szyjny w neutralnej pozycji w czasie snu, a zarazem zachowuje naturalną krzywiznę kręgosłupa tzw.

lordozę szyjną. To ustawienie powoduje, że kręgosłup po ciężkim dniu, kiedy jest w ciągłym napięciu, odpoczywa w odpowiedniej pozycji, a nieobciążone krążki międzykręgowce, czyli dyski, lepiej się nawadniają, mięśnie relaksują się, zmniejsza się sztywność kręgosłupa.

Poduszka ortopedyczna zalecana jest osobom dorosłym odczuwającym ból i sztywność kręgosłupa szyjnego, z bólami ramion, drętwieniem dłoni czy chrapaniem. Stosować powinny ją też osoby cierpiące na bezsenność. Stosowanie dobrze dobranej poduszki łagodzi ból kręgosłupa poprzez zmniejszenie punktów nacisku. Gwarantuje prawidłowe ułożenie kręgosłupa szyjnego w czasie snu oraz idealnie dopasowuje się do anatomicznego kształtu ciała. Poduszki ortopedyczne najczęściej wykonane są z

innowacyjnej termoformującej pianki z pamięcią kształtu. Posiadają bardzo miękką i miłą w dotyku poszewkę z mikrofibry, najczęściej zapinaną na zamek. Można ją prać w pralce według zaleceń producenta. Jest hipoalergiczna, zapobiega rozwojowi alergii oraz chłonięciu drobinek kurzu. Poduszki dostępne są w

różnych rozmiarach i kształtach. Najczęstsze wymiary to 50x30x10 cm. Gwarancja na poduszkę wynosi zwykle 3 lata i jest zależna od producenta. Nowością są poduszki dla dzieci przeznaczone do stosowania od 2 roku życia. Prawidłowo dobrana i dopasowana do potrzeb pacjenta poduszka zapewni bezpieczny i zdrowy sen.

Serwis klimatyzacji
pon-pt 8.00-20.00
sob. 8.00-14.00
Ostrów
tel. 17 77 07 067, 665 602 032

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

www.zst-avx.pl

REKRUTACJA

2017
2018

- technik elektronik
- 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.klimatec.pl
klimatec@op.pl
kom. 605 537 007

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 WYCZERPIANIA 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