

O 20 kg lżej

Zrzuciła niemal 22 kg w cztery miesiące. Tarnogórzanka Sabina Ciach zakończyła metamorfozę organizowaną przez Salon Urody i Fryzur „Kamajo”, która przebiegała pod okiem dietetyczki, trenera i kosmetyczek. Jak wspomina ostatnie miesiące walki z niedoskonałościami ciała i własną wolą?

Hanna Kampa

— Najtrudniejsze były początki. Problemu nie stanowiła dla mnie dieta, ale bardzo intensywne treningi. Kiedy w czerwcu trener Marcin Wożynek z Fit Your Life przekonywał mnie, jaki pułap wytrzymałościowy przeskoczę za dwa miesiące, zupełnie mu nie wierzyłam. Później okazało się, że miał rację. Gdybym jednak od początku musiała ćwiczyć sama, to na pewno bym zrezygnowała. Dziś trenuję już na własną rękę. Wciąż czuję zakwasy po wizycie na siłowni czy biegni. Dzięki temu wiem, że daję z siebie wszystko — opowiada uczestniczka programu.

Zgodnie z dietą ustaloną przez Dorotę Pawelec z NaturHouse pani Sabina mogła jeść tylko produkty gotowane w wodzie czy na parze. W grę wchodził też piekarnik. To, co smażone i pełne oleju, od razu wyeliminowano. Jogurty tylko 0 proc. Do tego warzywa i owoce. Całkowity zakaz jedzenia fast-foodów i... czekolady. — Wciąż odżywiam się tak, jak podczas trwania metamorfozy. Nie czuję się jednak jak na diecie, po prostu zmieniłam styl życia. Trochę mi tylko brakuje czekolady — przyznaje pani Sabina, podkreślając, jak ważne jest, by dietę dopasować do sposobu życia danej osoby.

W „Kamajo” Sabiną Ciach zajmowały się Kamila Krupa i Karolina Rykała. Uczestniczka programu przyznaje, że dzięki zabiegom kosmetycznym widzi różnicę w wyglądzie skóry. — Endermologia rzeczywiście ujędrniła i wygładziła moje ciało. Widzę to do tej pory, szczególnie na udach, pośladkach i tricepsach. Cellulit jest mniejszy — twierdzi. Podczas metamorfozy nie zabrakło też zabiegów na twarz, które pozwoliły zmniejszyć przebarwienia, spłycić blizny potrądzikowe oraz ujednolicić kolor skóry.

Pani Sabina na bieżąco o swoich zmianach i podejmowanym wysiłku informowała na blogu. Zapowiada, że wciąż będzie go prowadzić. — Poprzez niego skontaktowała się ze mną pewna dziewczyna, która, idąc za moimi radami, również się odchudza. Jest zadowolona, że robi to z głową — mówi. Dzięki akcji Sabina Ciach



Sabina Ciach straciła w pasie 20 cm, w biodrach 17, a w biuście 16. Dziś przyznaje, że zmiany dodały jej pewności siebie, a treningi wywołują pozytywne zmęczenie.

jest rozpoznawalna w okolicy. Wiele osób zaczepia ją na ulicy i pyta o dietę i postępy.

— O „Metamorfozach” dowiedziałam się z tygodnika „Gwarek”. Byłam przeszczęśliwa, kiedy dostałam telefon z „Kamajo” z informacją, że mnie wybrano. Korzystając z okazji, chciałam podziękować organizatorom za opiekę nade mną. Bez nich nie osiągnęłabym tego wszystkiego — podsumowuje uczestniczka programu.



Pani Sabina przed zrzuceniem 22 kg.

KAMAJO

fit your life
sitownia fitness

NATUR HOUSE
Ekspert w reedukacji żywieniowej

Dobrze radzę

Anna Orzeł, dietetyk z Gabinetu Dietetycznego w Tarnowskich Górach

— **Czy nadciśnienie tętnicze może być rezultatem nieprawidłowej diety?**

— Choroby układu krążenia, w tym nadciśnienie tętnicze, mogą być wynikiem niewłaściwego odżywiania. Ich powstawaniu sprzyja spożywanie produktów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe, cholesterol i energię. Może to też prowadzić do otyłości czy wysokich wartości cholesterolu i trójglicerydów w surowicy.

— **Czy chorujący na nadciśnienie powinni zwracać uwagę na kaloryczność posiłków?**

— Przy nadciśnieniu tętniczym należy dbać o utrzymanie prawidłowej masy ciała. Aby ją określić, możemy posłużyć się współczynnikiem BMI — to stosunek masy ciała w kg do wzrostu w metrach, podniesionego do kwadratu. Wartość BMI powinna wynosić 20-25. Korzystnie wpływa także obniżenie wartości energetycznej pożywienia do 1700-2000 kcal na dzień. Jednak aby precyzyjnie obliczyć zapotrzebowanie energetyczne danej osoby, trzeba wziąć pod uwagę szereg czynników: wzrost, płeć, wiek, aktualną masę ciała czy rodzaj wykonywanej pracy.

— **Co wykluczyć z diety „nadcisnieniowca”?**

— Przede wszystkim trzeba ograniczyć spożycie tłuszczów, które nie powinny stanowić więcej niż 25 proc. dziennego zapotrzebowania energetycznego. Odradzam spożywanie produktów będących źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, takich jak: smalec, słonina, boczek, tłuste mięsa, tłuste sery czy twarde margaryny. Ograniczyć należy także czerwone mięso, masło i śmietanę.

Równie szkodliwy jest nadmiar sodu, składnika soli kuchennej. Chorzy na nadciśnienie tętnicze nie powinni spożywać więcej niż 1-3 g soli dziennie. Dotyczy to nie tylko soli w postaci sypkiej — występuje ona też w słonych paluszkach, krakersach, czipsach, wędzonym mięsie, konserwach, produktach marynowanych, kiszonych, a także we wszelkiego



rodzaju fast-foodach. Zwoleńnikom słonych potraw sól kuchenną radzę zastąpić solą potasową i innymi łagodnymi przyprawami: czosnkiem, majerankiem, bazylią, estragonem, pietruszką czy koperkiem.

Wreszcie z diety należy wykluczyć napoje podnoszące ciśnienie. Należą do nich alkohole, kawa naturalna i mocna herbata.

— **A co powinno znaleźć się w jadłospisie chorującego na nadciśnienie?**

— Na pewno duża liczba surowych warzyw i owoców. Polecam zwłaszcza te bogate w potas, czyli banany, czarne porzeczki, brzoskwinie, brukselkę, czosnek, pietruszkę, szpinak, pomidory i ziemniaki. Należy też często spożywać ryby morskie, które dzięki zawartości kwasów omega 3 zmniejszają ciśnienie tętnicze, stężenie trójglicerydów i zapobiegają arytmii serca. Można sięgać również po suche nasiona roślin strączkowych — grochu, fasoli czy soi oraz po orzechy włoskie.

Warto uwzględnić w diecie otręby pszenne i owsiane oraz produkty pełnoziarniste. Są bogate w błonnik rozpuszczalny, który działa korzystnie w chorobach układu krążenia.

— **A jak powinno się przygotowywać posiłki?**

— W menu osoby z nadciśnieniem tętniczym powinny znaleźć się potrawy lekkostrawne, które nie będą zalegały w żołądku i nie spowodują wzdęć. Posiłki należy przyrządzać bez dodatku tłuszczu, gdyż nasiąknięta nim potrawa będzie nie tylko ciężkostrawna, ale też kaloryczna. Najodpowiedniejsze będą dania gotowane w wodzie, na parze, pod ciśnieniem, w specjalnych naczyńkach do gotowania bez wody, duszone beztłuszczowo, a także pieczone w folii przezroczystej, rękawie czy pergaminie.

(not. ap)

Sprawdź grzyba

Wiele osób lubi zbierać grzyby, ale nie wszyscy się na nich świetnie znają. Jak uniknąć włożenia do koszyka trującego muchomora? Poradę specjalisty można uzyskać w Sanepidzie.

Jest kilka mitów mówiących, jak odróżnić dobrego grzyba od tego trującego. Np. że jak ma piekący lub gorzki smak, jest niejadalny, a jak łagodny — to można go zbierać. Tyle że trujące

muchomory sromotnikowe są nie tylko dorodne, ale i dobrze smakują. Także fakt, że grzyb jest nadgryziony przez ślimaka, nic nie znaczy. To, co jest przysmakiem zwierząt, dla ludzi może być trucizną.

Jeżeli ktoś ma wątpliwości, czy znaleziony grzyb jest jadalny, może szukać pomocy w stacji sanitarno-epidemiologicznej. Tam można uzyskać bezpłatną poradę specjalisty. Klasyfikator grzy-

bów ma uprawnienia do oceny wyłącznie grzybów świeżych, natomiast grzyboznawca — i świeżych, i suszonych.

W bytomskim Sanepidzie jest grzyboznawca (ul. Moniuszki 25, tel. 32-397-66-41), a w częstochowskim zarówno grzyboznawca, jak i klasyfikator (ul. Jasnogórska 15a, tel. 34-344-99-00). Pełna lista kontaktowa znajduje się na stronie www.wsse.katowice.pl.

(IK)

Reklama

Grupa wsparcia

Powstała grupa wsparcia dla rodziców i opiekunów dzieci z chorobami ze spektrum autyzmu.

11 października w fundacji „Świadomi rodzice” w Tarnowskich Górach odbyło się spotkanie „Autyzm? To nie wyrok, to wyzwanie”. Tego dnia rodzice wymieniali się doświadczeniami i troskami, z jakimi wiąże się wychowanie dziecka autystycznego. Zebrani potwierdzili chęć dalszej współpracy. Efektem tego jest kolejne spotkanie, które ustalono na czwartek, 29 listopada, o godz. 17. Odbędzie się w fundacji (ul. Wypiańskiego 17). Organizatorzy zapraszają wszystkich zainteresowanych. Kontakt do fundacji: a.hadera@fundacjaswiadomirodzice.pl lub 502-558-084. (hm)

NZOZ DENT-MED

42-609 Tarnowskie Góry, ul. Armii Krajowej 2A, tel. 32-284-18-91, zaprasza.

- **Implanty zębowe (nowy ząb w godzinę), jesienno-zimowa promocja specjalna!!!**
- **Implanty stabilizujące protezę — nigdy więcej Twoja proteza nie będzie ruchoma.**

Umów się na bezpłatną konsultację.

Reklama



GABINET DIETETYCZNY
mgr inż. Anna Orzeł

- ✓ PROFESJONALNA ANALIZA SKŁADU CIAŁA
- ✓ ZDROWE ODCHUDZANIE
- ✓ DIETY SPECJALNE W SCHORZENIACH

tel. 603 438 183
www.dietetyk-tg.pl

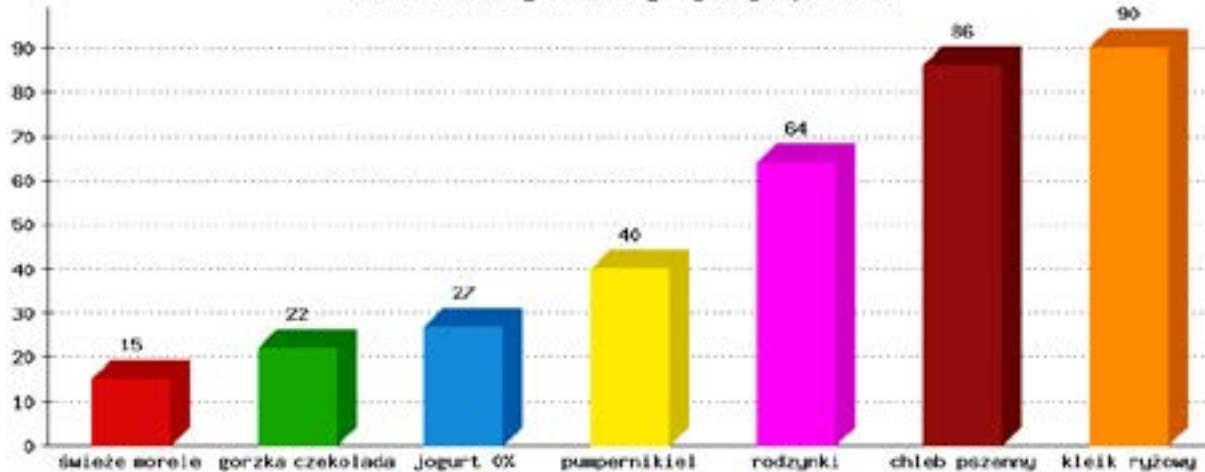
Tarnowskie Góry, ul. Bytomska 1
poniedziałek, wtorek, środa i piątek
Piekary Śląskie, Przychodnia JULIAN
czwartek 15.00 - 18.00

NZOZ Zakład Pulmonologii sp. z o.o.
w Tarnowskich Górach, ul. Lipowa 3
zatrudni magistra farmacji
z minimum 2-letnim stażem w aptece ogólnodostępnej.
Zainteresowanych prosimy o kontakt
od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30 – 15.00,
tel. 32-285-60-06
lub na adres e-mail: sekretariat@pulmo.pl

Indeks zdrowia

Po zjedzeniu rozdrobnionego na tarce jabłka poziom glukozy w naszym organizmie wzrasta szybciej niż po spożyciu tego owocu „w całości”. Podobnie w przypadku potłuczonych zamiast ugotowanych w kostkach ziemniaków. To dlatego, że każda obróbka produktu powoduje wzrost wartości jego indeksu glikemicznego, który według najnowszych badań ma związek z występowaniem cukrzycy czy otyłości.

Wartość indeksu glikemicznego wybranych produktów



Indeks glikemiczny to współczynnik, który określa, jak szybko wzrasta poziom glukozy we krwi po spożyciu danego produktu.

Agnieszka Pęcherz

— Po zjedzeniu każdego produktu spożywczego zawierającego węglowodany do krwi trafia glukoza. W konsekwencji następuje uwolnienie insuliny, hormonu odpowiedzialnego m.in. za wyrównanie oraz obniżenie stężenia glukozy we krwi. Indeks glikemiczny (IG) to współczynnik, który określa, jak szybko wzrasta ono po spożyciu danego produktu — tłumaczy Anna Orzeł, dietetyk z Gabinetu Dietetycznego w Tarnowskich Górach.

Coraz więcej badaczy zauważa związek między tym współczynnikiem a występowaniem przewlekłych, niezakaźnych chorób metabolicznych. Okazuje się, że przestrzeganie diety opartej w znacznym stopniu na produktach o niskim IG pozwala skutecznie kontrolować poziom cukru we krwi oraz pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, zmniejszając ryzyko wystąpienia otyłości. Badania dowodzą też, że u osób odżywiających się w ten sposób rzadziej występuje cukrzyca typu II, choroby naczyniowe, a nawet niektóre nowotwory: rak jelita grubego, piersi czy trzustki.

Jednak dobór produktów żywnościowych w oparciu o ich IG odgrywa ważną rolę nie tylko w profilaktyce. Coraz częściej ten sposób odżywiania zaleca się osobom

cierpiącym na choroby metaboliczne — jako uzupełnienie leczenia.

— Polskie Towarzystwo Diabetologiczne, poza kontrolą ilości spożywanych węglowodanów, chorym na cukrzycę zaleca właśnie dietę niskoglikemiczną. U pacjentów, którzy jej przestrzegali, odnotowano m.in. mniejsze stężenie wolnych kwasów tłuszczowych, triglicerydów, cholesterolu, a także zauważono poprawę wrażliwości na insulinę — wyjaśnia Anna Orzeł.

Spożywanie produktów o niskim IG bywa też pomocne przy zwalczaniu otyłości. Niektórzy badacze twierdzą, że ten sposób odżywiania wywołuje uczucie sytości, wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej, korzystnie wpływa na funkcjonowanie przewodu pokarmowego i zmniejsza stężenie tzw. złego cholesterolu — głównej przyczyny miażdżycy.

Z kolei częste spożywanie produktów o wysokim IG może przyczynić się do występowania licznych chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, otyłość, choroby układu krążenia czy choroby nowotworowe.

A jak sprawdzić, jaką wartość IG mają nasze ulubione przekąski? Dotychczas naukowcy pod tym kątem opisali kilkadziesiąt produktów spożywczych, które podzielono na trzy grupy: o niskim (do 55 proc.), średnim (55-70 proc.) i wysokim indeksie glikemicznym (o wartości powyżej 70 proc.).

Do tej pierwszej należą niektóre owoce i warzywa w stanie surowym, orzechy, produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu, jak również warzywa strączkowe. Niski IG mają np. pomidory, grejpfruty, niskotłuszczowe jogurty owocowe czy pumpernikiel. Średnia wysokość IG charakteryzuje herbatniki, płatki zbożowe czy nierozgotowane makarony (tzw. al dente), a także m.in. rodzynki, ananasy czy buraki. Z kolei do produktów wysokoglikemicznych zalicza się np. przetworzone wyroby zbożowe, mąkę kukurydzianą, słodycze, słodkie napoje, cukierki typu żelki, wafle, pieczywo francuskie oraz rozgotowany ryż.

Warto zaznaczyć, że na wartość tego współczynnika wpływają też procesy technologiczne, jakim żywność została poddana. Produkty zmielone, rozdrobnione czy oczyszczone, np. ziarno, mają wysoki IG. Jest to spowodowane tym, że na skutek obróbki zniszczona została struktura ziarna skrobiowego i zmniejszył się jego rozmiar, przez co w procesie trawienia będzie ono bardziej podatne na działanie enzymów trawiennych.

— Z podobną sytuacją mamy do czynienia w przypadku tłuczenia ziemniaków czy tarcia jabłek. Tak przetworzone produkty mają wyższy indeks glikemiczny niż ugotowane w kost-

kach ziemniaki czy jabłka w postaci nierozdrobnionej — wyjaśnia Anna Orzeł.

Naukowcy wciąż zgłębiają zagadnienie indeksu glikemicznego. Kolejne badania przynoszą coraz to nowe dane na temat skuteczności stosowania diety niskoglikemicznej w profilaktyce i leczeniu chorób, jednak to wciąż za mało, by wprowadzić tę metodę do standardów postępowania dietetycznego. Mimo tego wykorzystywanie już zdobytej wiedzy w praktyce cieszy się coraz większą popularnością, a nawet urasta do rangi stylu życia. Uważa się, że taki sposób odżywiania to skuteczna, ale również wygodna metoda zachowania zgrabnej sylwetki, ponieważ nie wymaga skrupulatnego i czasochłonnego liczenia kalorii.

— Mimo tego nie warto zapominąć, że całkowite wyeliminowanie z diety niektórych składników może negatywnie odbić się na naszym zdrowiu. Produkty o wysokim IG rzeczywiście warto zjadać sporadycznie, nie częściej niż 2-3 razy w miesiącu. Jednak bez względu na to, jak bardzo pragniemy zrzucić zbędne kilogramy, musimy codziennie dostarczać organizmowi konkretne ilości białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin i składników mineralnych. Dlatego zanim zdecydujemy się na własną rękę diametralnie zmienić sposób odżywiania, warto poprosić o radę dietetyka — radzi Anna Orzeł.

Dobrze radzę

Ewa Leśniak, specjalista psychiatra, specjalista neurolog z Centrum Zdrowia i Urody „Medea” w Tarnowskich Górach

— Czym jest mobbing?

— Mobbing to coraz częstsze zjawisko, które w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD10 zakwalifikowano do grupy „zaburzeń adaptacyjnych”. W odniesieniu do zachowań występujących w środowisku pracy po raz pierwszy użył tego terminu szwedzki naukowiec Peter Heineemann. Pojęcie pochodzi od angielskiego wyrazu „mob” — napastować i oblegać. Termin „mobbing” oznacza prześladowanie w miejscu pracy lub w szkole, zazwyczaj w celu ośmieszenia, poniżenia i obniżenia samooceny pracownika bądź ucznia. Gdy zjawisko to występuje w relacji przełożony-podwładny, mamy do czynienia z tzw. mobbingiem ukośnym, jednak również często pojawia się ono w grupie ludzi niebędących w relacjach podległościowych — to tzw. mobbing równoległy.

— Jakie okoliczności sprzyjają wystąpieniu tego zjawiska?

— Przyczyny mobbingu mogą być rozmaite. Ze strony mobbingującego wynikają z osobowości w mniejszym lub większym stopniu psychopatycznej. Oprawca dręczy swoją ofiarę dla przyjemności, w celu osiągnięcia satysfakcji. Czasem jego zachowanie wynika z kompleksów wobec ofiary — zdarza się, że odnoszący sukcesy pracownik drażni przełożonego lub współpracownika wiedzą, tym, że jest lubiany lub po prostu szczęśliwy. U podłoża mobbingu często leży też zwykła zawiść — zdarzają się pacjenci nieprzyjemnie traktowani po zakupie nowego domu, samochodu, a nawet wejściu w nowy związek. Czasem mobbingującemu przyświeca też konkretny cel, np. chęć wyeliminowania konkurencji.

Jeśli chodzi o osobowość ofiary mobbingu, to w tym przypadku nie ma żadnej reguły. Może to być zarówno prawidłowo funkcjonująca w społeczeństwie osoba, jak i przejawiająca cechy lękowe czy chorobliwie nieśmiała.

— W jaki sposób mobbing wpływa na organizm?

— Mobbing może wywierać bardzo szkodliwy wpływ na psychikę ofiary, zarówno w przypadku dzieci, jak również młodzieży i dorosłych, zwłaszcza gdy



dotyka osoby wrażliwej. Z czasem czuje się ona nie wiele warta, śmieszna, niekompetentna, ma wrażenie, że nie spełnia oczekiwań pracodawcy. Do tego dochodzi uczucie odosobnienia, które dodatkowo potęguje dyskomfort i wrażenie bezsilności. Zdarza się, że pacjent ma przewlekłe kłopoty ze snem, jest w obniżonym, stale pogarszającym się nastroju, odczuwa chroniczny, a przed pójściem do pracy czy szkoły wręcz paniczny lęk. Bywa też, że występują dolegliwości związane z funkcjonowaniem przewodu pokarmowego: nudności, chroniczne biegunki, wymioty, bóle brzucha. Może też dochodzić do bólów i zawrotów głowy, problemów z koncentracją uwagi i z pamięcią, a także do bólów pleców, barków i ramion. W skrajnych przypadkach mobbing może prowadzić do przewlekłej depresji, a nawet do samobójstwa.

Ponieważ jest to zjawisko niebezpieczne dla zdrowia, ważne, by podać ofierze pomocną dłoń. Jeśli wymienione objawy będą się utrzymywały przez dłuższy czas lub nasilały się, uniemożliwiając prawidłowe funkcjonowanie, warto udać się do specjalisty.

— Jaką pomoc może otrzymać ofiara mobbingu?

— Skuteczną metodą poradczenia sobie ze skutkami mobbingu jest psychoterapia. Spotkania ze specjalistą mają na celu odbudowanie poczucia własnej wartości, podniesienie заниzonej samooceny i — o ile pacjent doświadcza tego stanu — wyprowadzenie z depresji. Jednak w większości przypadków wystarcza leczenie farmakologiczne. Zwykle już po kilku tygodniach, mimo że często problem nadal istnieje, pacjenci czują się bardziej odporni psychicznie i mają więcej siły, by stawić mobbingowi czoła.

Warto zaznaczyć, że aby odwiedzić psychiatrę, nie potrzeba skierowania od lekarza rodzinnego. Ponadto, specjalista ma obowiązek zachowania dyskrecji, zatem informacja o udziale w leczeniu nie wyjdzie poza drzwi gabinetu.

(not. ap)

Na masaż

Akcja Na Zdrowie — Bezpłatne Zabiegi Masażu to ogólnopolski program propagujący profilaktykę zdrowotną. Przygotowany został głównie dla pacjentów cierpiących na bóle kręgosłupa, którym towarzyszy drętwienie rąk, nóg, zimne stopy, dłonie czy opuchlizny kończyn pojawiające się na skutek braku

ruchu. Organizatorzy pomagają także przy problemach z wypróżnianiem, wysiłkowym nietrzymaniem moczu, bezsennością oraz cukrzycą.

Każdy uczestnik Akcji Na Zdrowie może jednocześnie skorzystać z sześciu bezpłatnych zabiegów. Masaże odbywają się na sprzęcie rehabilita-

cyjnym, a w trakcie prowadzone są pogadanki o profilaktyce zdrowotnej dotyczącej wspomnianych dolegliwości.

Punkt Akcji Na Zdrowie znajduje się w przychodni w Tarnowskich Górach przy ul. Piłsudskiego 16 na drugim piętrze, po lewej stronie. Konieczna jest rejestracja telefoniczna: 728-

506-921. Program sponsorowany jest przez producenta sprzętu firmę „Vitberg”, w związku z czym nie jest potrzebne skierowanie od lekarza. (hm)

Reklama

Fizjoterapeuta,
masażysta, kręgarz.
32-284-55-11, 603-654-290.

Reklama

Zrób mity prezent

miesięczny karnet na siłownię

Siłownia ALTIS
tel. 601 416 624
Tarnowskie Góry, ul. Litewska 22 (D.K. Jubilat)

Z nimi się uda!

Mają czas do końca roku. W ciągu 3,5 miesiąca będą intensywnie trenować, przestrzegać diety, oddają się w ręce kosmetyczki i fryzjera. Walkę ze zbędnymi kilogramami zdecydowały się podjąć wiceburmistrz Tarnowskich Gór Jolanta Tuszyńska, radna wojewódzka Barbara Dziuk i sekretarz powiatu tarnogórskiego Aleksandra Król-Skowron. Uczestniczą w akcji „Z nami się uda!”, organizowanej przez „Galerię Fitnessu”, „Patio urody” i Gabinet Dietetyczny Anna Orzeł. Przemianę każdej z pań na bieżąco będą mogli śledzić Czytelnicy „Gwarka”.

Agnieszka Pęcherz

Dla Barbary Dziuk metamorfoza oznacza przemianę siebie i innych na lepsze, zarówno zewnątrz, jak i wewnątrz. — *Chodzi o wydobywanie drzemiących w nas pokładów pozytywnej energii, ogólną mobilizację, żeby zawsze chciało nam się wszystko chcieć. Moim zdaniem zaplanowana akcja ma na celu pracę nad sobą — samodyscyplinę oraz odkrywanie siebie na nowo w otaczającym nas świecie — zaznacza radna.*

Wyzwanie chętnie podjęła Jolanta Tuszyńska. — *Od dłuższego czasu chciałam zmienić swój wizerunek, zadbać o wygląd. Teoretycznie wiem, z których nawyków żywieniowych powinnam zrezygnować. Wiem również, jak należy dbać o regularną aktywność fizyczną, brakowało mi jednak konkretnej motywacji. Impulsem do zmiany trybu życia jest dla mnie zaproszenie do udziału w tej akcji — przyznaje wiceburmistrz.*

Do czekających ją zmian z entuzjazmem podchodzi też sekretarz powiatu. — *Uczestnictwo w akcji traktuję jak swego rodzaju prezent w postaci tzw. czasu dla siebie, którego przy napiętym grafiku i natłoku obowiązków nie mam zbyt wiele. Mam nadzieję, że udział w metamorfizie zmobilizuje mnie do regularnego dbania o siebie — opowiada Aleksandra Król-Skowron.*

Co czeka uczestniczki akcji? Pierwszym krokiem do smukłej sylwetki jest zbilansowana dieta. W związku z tym każda z pań będzie mogła liczyć na pomoc Anny Orzeł, dietetyka z Gabinetu Dietetycznego w Tarnowskich Górach. Uczestniczki zostaną poddane profesjonalnej analizie składu ciała, która ma na celu pomiar masy ciała, zawartości tkanki tłuszczowej, beztłuszczowej masy ciała, masy mięśni i nawodnienia. Na tej podstawie oraz w oparciu



Walkę ze zbędnymi kilogramami zdecydowały się podjąć (od lewej): radna wojewódzka Barbara Dziuk, sekretarz powiatu tarnogórskiego Aleksandra Król-Skowron i wiceburmistrz Tarnowskich Gór Jolanta Tuszyńska.

o dokładnie przeprowadzony wywiad żywieniowy zostaną opracowane indywidualnie dobrane plany żywieniowe. Swoje postępy każda z pań będzie mogła oceniać na wizytach kontrolnych odbywających się co 2 tygodnie.

Ale odpowiednio skomponowana dieta to nie wszystko, w walkę ze zbędnymi kilogramami trzeba włożyć dużo więcej wysiłku — i to dosłownie. Każda z pań zostanie zmobilizowana do aktywności fizycznej. Nad tym aspektem metamorfoz będzie czuwać Klaudia Sobczyk-Królik, właścicielka „Galerii Fitnessu” w Tarnowskich Górach. Zaplanuje treningi personalne, dopasowane do wydolności i sprawności fizycznej

każdej z uczestniczek, tak by osiągnąć konkretny cel podczas ponad 3-miesięcznego programu treningowego. Panie skorzystają też z instruktażu i treningów nordic walking, wezmą udział w zajęciach grupowych takich jak pilates, zumba czy płaski brzuch.

Ukoronowaniem metamorfozy będzie zmiana wizerunku. Uczestniczki skorzystają z serii zabiegów pielęgnacyjnych na twarz i dłonie, wraz z manicurem. Za ten etap przemiany odpowiada Zenia Michalik, kosmetyczka z salonu „Patio urody” w Tarnowskich Górach, gdzie panie zyskają też nową fryzurę i zostaną poddane zabiegom poprawiającym kondycję włosów.

Przebieg metamorfozy każdej z uczestniczek akcji będziemy relacjonować na łamach „Gwarka” co dwa tygodnie. Przemiana swój finał będzie miała w ostatnim numerze grudnia, kiedy panie zaprezentują się w kreacjach sylwestrowych uszytych przez Ewę Motulewicz, projektantkę mody z Piekar Śląskich.

— *Mamy nadzieję, że panie, które zdecydowały się przyjąć to wyzwanie, staną się przykładem dla innych kobiet aktywnych zawodowo i udowodnią, że obarczona wieloma obowiązkami żona i matka jest w stanie znaleźć czas wyłącznie dla siebie. Nigdy nie jest za późno, by zadbać o kondycję, zdrowie i swój wygląd — to klucz do tego, by czuć się szczęśliwą i piękną w każdym wieku — podsumowuje Klaudia Sobczyk-Królik.*

Dobrze radzę

Agnieszka Kubacka, oligofrenopedagog, surdopedagog z Niepublicznej Pedagogiczno-Psychologicznej Poradni Dziecka w Tarnowskich Górach

— *Czym jest niedosłuch?*

— To lekki ubytek słuchu. Uznaje się, że mamy z nim do czynienia, kiedy dana osoba nie słyszy dźwięków o natężeniu mniejszym niż 40 dB, czyli zbliżonych do szeptu.

Rozróżniamy dwa rodzaje niedosłuchu. O niedosłuchu przewodzeniowym mówimy, gdy uszkodzona jest zewnętrzna część ucha lub część ucha środkowego. Z kolei przy niedosłuchu odbiorczym uszkodzenie występuje na płaszczynie czuciowo-mózgowej. Dziecko może słyszeć dźwięki, ale nie potrafi ich zrozumieć bądź słyszy tylko wybrane sygnały.

Nawet niewielki ubytek słuchu może mieć znaczący wpływ na rozwój dziecka, jego sposób myślenia i postrzegania świata, w którym ważną rolę odgrywają bodźce słuchowe. Dlatego to tak ważne, by jak najwcześniej zdiagnozować ubytek słuchu i rozpocząć rehabilitację.

— *Jakie mogą być objawy niedosłuchu?*

— O ile głęboki ubytek słuchu rodzice zauważają już w pierwszych latach życia dziecka, to niedosłuch dużo trudniej zaobserwować. Pierwsze symptomy to niewyraźna mowa, udzielanie nieadekwatnych odpowiedzi na zadawane pytania czy nadmierne podglądanie telewizora. O niedosłuchu może też świadczyć ubogi zasób słownictwa oraz nadpobudliwość psychoruchowa, która jest efektem braku poczucia bezpieczeństwa i podenergowania z powodu trudności w komunikacji z otoczeniem.

Bywa, że niedosłuch udaje się zdiagnozować dopiero w wieku szkolnym, kiedy pojawiają się problemy z nauką. Trudności te, w zależności od możliwości intelektualnych dziecka, mogą przybierać różne formy: wolne tempo pracy, liczne błędy w pisaniu, problemy w rozumieniu złożonych zadań i opanowaniu tabliczki mnożenia, wydawaniu opinii, błędy składniowe i stylistyczne, uczenie się na pamięć.

— *Jak postąpić, jeśli podejrzewamy u dziecka niedosłuch?*

— Należy udać się do lekarza pierwszego kontaktu, który skieruje dziecko do audiologa. Obecnie przesie-



wowe badania słuchu przeprowadza się już u noworodków, jednak z czasem słuch może ulec pogorszeniu. Z tego względu coraz większą popularnością cieszy się badanie otoemisji akustycznej, tzw. badanie BERA. Polega na włożeniu do ucha przewodu, za pośrednictwem którego aparat odczytuje docierające do mózgu sygnały akustyczne. Dzięki temu można wykryć nie tylko mechaniczne przyczyny ubytku słuchu.

W zależności od wyniku badania dziecko może zostać zakwalifikowane do aparowania. Warto również ubiegać się o orzeczenie do kształcenia specjalnego, na podstawie którego otrzyma pomoc w nauce. Należy tu podkreślić, że nie jest to jednoznaczne z przeniesieniem ucznia do szkoły specjalnej — o wyborze placówki, w której będzie się uczyło, decyduje rodzic, może być to także szkoła integracyjna lub masowa. Na podstawie orzeczenia dziecko ma możliwość korzystania z zajęć rewalidacyjnych, indywidualnego toku nauczania, pomocy logopedy czy innego specjalisty. Nauczyciele otrzymują wskazówki, jak pracować z uczniem.

— *A jak pracować z dzieckiem niedosłyszającym w domu?*

— Warto położyć nacisk na tzw. wychowanie słuchowe, czyli stymulowanie jego rozwoju poprzez dostarczanie różnorodnych bodźców słuchowych i ćwiczenie ich rozpoznawania. Niezbędne będzie także stosowanie się do zaleceń logopedy i surdopedagoga, systematyczne wykonywanie ćwiczeń dodatkowych. Warto również wdrożyć metody pogładowe, np. mapy pojęciowe, obrazki z etykietami.

Można też rozważyć kwestię nauki języka migowego, który może okazać się przydatny nie tylko w przypadku osób z głębokim ubytkiem słuchu. Ułatwia komunikację z otoczeniem, przyswajanie wiedzy, a przede wszystkim pozwala na pełniejsze wyrażanie emocji dziecka.

(not. ap)

Reklama

CAŁODOBOWA PRZYCHODNIA LEKARSKA

BI-MED

Tarnowskie Góry, ul. Mickiewicza 8
tel. 32-724-24-26, 32-285-80-80,

ZAPRASZAMY NASZYCH PACJENTÓW
DO ODBIORU

„KART ZDROWIA PACJENTA”

DOSKONALIMY NASZĄ OPIEKĘ

Reklama

PSYCHIATRA dzieci i młodzieży.

Psychiatra
dorośli.

PZP DAKAR
Radzionków,
ul. Kuźaja 57,
tel. 725-400-940,
rejestracja 10.00 – 18.00.

1992-2012
OPTYK LACH 20 lat
mgr Armin LACH optyk optometrysta

U NAS KUPISZ OKULARY
I BEZPŁATNIE ZBADASZ
WZROK BEZ ZAPISÓW

Tarnowskie Góry ul. Zamkowa 10
tel. 607 165 765 www.optyk-lach.pl



W ramach treningów indywidualnych, pod okiem Klaudii Sobczyk-Królik z tarnogórskiej „Galerii Fitnessu”, Barbara Dziuk uprawia nordic walking. Ale to tylko rozgrzewka przed bardziej wymagającym treningiem funkcjonalnym.

Radna rzeźbi mięśnie

Mimo niesprzyjającej, jesiennej aury można spotkać ją energicznie maszerującą z kijkami po tarnogórskich parkach. Ćwiczy mięśnie brzucha, tańczy w rytm latynoskiej muzyki, uczy się regularnego spożywania posiłków, a obfitym kolacjom powiedziała kategoryczne „nie”. Radna wojewódzka Barbara Dziuk, jedna z uczestniczek akcji „Z nami się uda!”, z werwą i determinacją rozpoczęła pracę nad swoją sylwetką.

Agnieszka Pęcherz

— Największym błędem, jaki popełniałam, było spożywanie późnych, obfitych kolacji. Dużo czasu spędzam w podróży, więc zdarzało się, że dopiero po powrocie do domu mogłam pozwolić sobie na zjedzenie ciepłego posiłku i wtedy „nadrabiałam zaległości”. Ale z tym koniec! — zapewnia Barbara Dziuk.

Już podczas pierwszej wizyty u dietetyka postawiła sobie konkretny cel. Jest nim utrata 17,5 kg, co zapewne potrwa dłużej niż 3 miesiące. Aby cały proces przebiegał zdrowo i bez efektu jo-jo, zakładane tempo redukcji masy ciała powinno wynosić od 0,5 do 1 kg tygodniowo.

Największe wyzwanie stanowi dla niej nauka systematycznego spożywania posiłków, które przecież trzeba nie tylko w spokoju

zjeść o konkretnej porze, ale też wcześniej przygotować. A to niełatwe przy jej trybie życia i wymaga doskonałej organizacji czasu.

— Na szczęście nigdy nie byłam zwolenniczką fast foodów czy chipsów. Jako matka czwórki dzieci zawsze dbałam, by moi bliscy codziennie jedli warzywa, sama zamiast słodczy wole sięgnąć po surową marchewkę czy ogórek zielony, zatem przestrzeganie diety nie wymaga ode mnie ogromnego poświęcenia — przyznaje Barbara Dziuk. — Za to muszę przekonać się do jogurtów, które od teraz staną się jednym z moich posiłków. W tej kwestii pójdę w ślady moich córek — śmieje się.

Anna Orzeł, dietetyk z Gabinetu Dietetycznego w Tarnowskich Górach, uczestniczące akcji zaleciła dietę ubogoenergetyczną, dostosowaną do jej całodziennego zapotrzebowania

energetycznego i preferencji żywieniowych. — Pani Basia bardzo lubi owsiankę, która jest doskonałą propozycją na lekkie, zdrowe śniadanie. W jej jadłospisie królują teraz ryby, drób i nieodłączne w jej domu zupy. Zamiast ostrych przypraw, za którymi nie przepada, zaproponowałam zioła. A jako przekąskę — kilka kostek bogatej w magnez gorzkiej czekolady — wymienia Anna Orzeł. — Ze względu na charakter pracy pani Basi posiłki będą łatwe i szybkie w przygotowaniu.

Uczestniczka akcji już teraz czuje się lepiej — nie chodzi głodna, dobrze sypia, a rano wstaje pełna energii. Właśnie tej ostatniej będzie potrzebowała szczególnie dużo, by sprostać wymagającym treningom. Klaudia Sobczyk-Królik, właścicielka tarnogórskiej „Galerii Fitnessu”, zaplanowała dla niej w ciągu tygodnia 2,5 godziny zajęć grupowych i godzinę treningu indywidualnego.

— Jeżeli tylko pogoda pozwoli, treningi indywidualne będziemy przeprowadzać w plenerze, metodą interwałową, umożliwiającą spalenie nawet 1000 kcal w ciągu godziny. Jako rozgrzewkę zaproponowa-

lam nordic walking, jedną z ulubionych dyscyplin pani Basi. Potem przechodźmy do treningu funkcjonalnego — ćwiczeń, do których wykorzystuje się masę własnego ciała i różne przybory. Z tym że zamiast tych fitnessowych wykorzystamy to, co znajdziemy w parku: ławki, drzewa, schody czy górki — wymienia Klaudia Sobczyk-Królik.

Barbara Dziuk uczęszcza też na zajęcia grupowe w „Galerii Fitnessu”. Ponieważ uwielbia tańczyć, łączy przyjemne z pożytecznym, spalając kalorie na zumbie. Pół godziny spędza też na zajęciach płaski brzuch, gdzie pracuje nad wyszczupleniem i wyrzeźbieniem już konkretnych partii mięśni. Jak sama przyznaje, obecność innych pań ją mobilizuje, ale do ćwiczeń podchodzi z dystansem i humorem.

— Moim zdaniem zanim zaczniemy pracę nad sylwetką, trzeba zaakceptować siebie w całej okazałości. Nie chodzi o to, by katować się dietą i morderczym treningiem, żeby stracić jak największą ilość kilogramów, a przy okazji wyleczyć się z kompleksów. Dla mnie najważniejsze są zdrowotne korzyści płynące z aktywności fizycznej i zrównoważonej diety, wypracowanie nawyków, które sprawią, że udział w tej akcji nie będzie tylko krótkim, mało znaczącym epizodem w moim życiu — podkreśla Barbara Dziuk.

Dobrze radzę

Dr n. med. Jadwiga Hawranek, specjalista chirurgii dziecięcej w Centrum Medycznym „Eko-Prof-Med” w Miasteczku Śl. i w Chorzowskim Centrum Pediatrii i Onkologii

— Kiedy najlepiej wykonać dziecku badanie bioder?

— Profilaktyka wrodzonego zwichnięcia bioder badaniem USG została wprowadzona przez prof. R. Grafa w 1978 roku i on też ustalił schemat postępowania. Pierwsze badanie należy wykonać w ciągu pierwszych trzech dni życia w szpitalu położniczym, drugie pomiędzy 4. a 6. tygodniem życia, trzecie po trzecim miesiącu życia, natomiast czwarte po 6. Niestety, polskie realia nie spełniają tych kryteriów. Korzystnie jest więc, jeśli badanie wykonane zostanie w pierwszym miesiącu życia i po ukończeniu trzeciego — jest to absolutne minimum. W razie wykrytej wady wrodzonej częstotliwość badań jest zależna od postaci wady, postępu leczenia i szybkości odbudowy elementów stawu biodrowego u niemowlaka.

— Czy każdy noworodek powinien mieć wykonane badanie bioder?

— Przesiewowe badania profilaktyczne dotyczą każdego noworodka, tak więc każde niemowlę powinno mieć ocenione stawy biodrowe w USG.

— Na czym polega badanie bioder u niemowlęcia?

— Badanie polega na właściwym ułożeniu niemowlęcia i uwidocznieniu na monitorze USG obrazu prawego i lewego stawu biodrowego — standardowo badanie trwa parę minut. Dotyczy tylko i wyłącznie profilaktyki wrodzonego niedorozwoju stawów biodrowych, czyli panewek oraz wrodzonego zwichnięcia stawów biodrowych.

— Czy rodzic jest w stanie dostrzec, że maluch ma chore biodra? Jak dziecko wówczas się zachowuje?

— Tylko zaawansowana postać wady, czyli pełne zwichnięcie biodra z przemieszczeniem głowy kości udowej poza panewkę, może



być zauważone przez niedoświadczoną osobę. Dlatego tak istotne są badania profilaktyczne, ponieważ umożliwiają wczesne wykrycie lżejszych postaci dysplazji i szybkie rozpoczęcie odpowiedniego leczenia.

Podstawowym objawem wady jest ograniczenie odwodzenia w stawie biodrowym, ale trudno wyznaczyć to jako główne kryterium, ponieważ w badaniu oceniana jest także wiele innych elementów.

— Skąd u noworodków chore biodra?

— Dysplazja stawów biodrowych i zwichnięcie w okresie noworodkowym to wada wrodzona, niepowstająca po urodzeniu dziecka jako wada nabyta. W przypadku chorych bioder istotny jest wywiad rodzinny. Dzieci rodziców obciążonych obecnością wrodzonej dysplazji powinny być kontrolowane bezwzględnie w pierwszym okresie życia.

— Jak leczy się chore biodra u dzieci?

— Leczenie uzależnione jest od postaci wady i wieku dziecka. Stosuje się poduszki, tzw. frejki i „rozwórki Koszli”, które rozpirają biodra. Ciężkie postaci wady wymagają leczenia szpitalnego, np. tzw. wyciągiem „overhead” lub opatrunkami gipsowymi po nastawieniu zwichnięcia.

— Jakie konsekwencje wynikają z nieleczenia chorych bioderek u dzieci?

— Nierozpoznanie wady i nierozpoczęcie leczenia w wieku wczesnoniemowlęcym doprowadza do utrwalenia wady, a tym samym powstania ciężkiego kalectwa, polegającego na zaburzonej chodzie — mowa m.in. o tzw. chodzie kaczko-watym. (not. hm)

Uwaga! Nadwaga!

Do końca listopada można skorzystać z darmowych konsultacji dietetycznych w Centrum Dietetycznym „Naturhouse” w Tarnowskich Górach.

Objęmuje pomiary antropometryczne ciała i badanie zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie. Będą też materiały i wskazówki dotyczące zdrowego żywienia. Dodatkowo dietetycy proponują organizację bezpłatnych prelekcji w szkołach, zakładach pracy i placówkach publicznych. Więcej informacji pod nr. tel.: 606-456-040. (ap)

Reklama

PSYCHIATRA dzieci i młodzieży.

Psychiatra dorosłych. PZP DAKAR Radzionków, ul. Kuźaja 57, tel. 725-400-940, rejestracja 10.00 – 18.00.

1992-2012
OPTYK LACH 20 lat
mgr Armin LACH optyk optometrysta

U NAS KUPI SZ OKULARY I BEZPŁATNIE ZBADASZ WZROK BEZ ZAPISÓW

Tarnowskie Góry ul. Zamkowa 10
tel. 607 165 765 www.optyk-lach.pl

Reklama

KLINIKA UŚMIECHU

Pelen zakres usług stomatologicznych
W WEEKENDY DYŻUR STOMATOLOGICZNY
Protezy zębowe z dojazdem do domu.
723-233-107, www.klinikausmiechu24.pl
Tarnowskie Góry, ul. Piastowska 4.

Reklama

CAŁODOBOWA PRZYCHODNIA LEKARSKA

BI-MED

Tarnowskie Góry, ul. Mickiewicza 8
tel. 32-724-24-26, 32-285-80-80,

ZAPRASZAMY NASZYCH PACJENTÓW DO ODBIORU

„KART ZDROWIA PACJENTA”

DOSKONALIMY NASZĄ OPIEKĘ

Sztanga, ring i bosu

Na treningach ćwiczy na stepie, wykorzystuje piłki rehabilitacyjne, ring pilates, a nawet... sztangę! Aleksandra Król-Skowron, sekretarz powiatu tarnogórskiego i uczestniczka akcji „Z nami się uda!”, odzwyczajają się od podjadania między posiłkami, uczy się też zaczynać dzień od śniadania, które dotychczas zjadała dopiero w pracy, około południa. Cel postawiła sobie ambitny i jest zdeterminowana, by udowodnić sobie i innym, że potrafi go osiągnąć.

Agnieszka Pęcherz

Pierwsze treningi dały jej porządnie w kość. Miała cichą nadzieję, że ich podstawą będzie nordic walking, jednak okazało się, że Klaudia Sobczyk-Królik, właścicielka tarnogórskiej „Galerii Fitnessu”, zaplanowała dla niej przyjemną, ale wymagającą serię ćwiczeń na sali.

— Na zajęciach indywidualnych odbywa się trening obwodowy, który pozwala wymodelować sylwetkę, zwiększyć wytrzymałość, wzmocnić ścięgna, stawy i mięśnie. Podczas każdego dnia treningowego wzmocnimy zarówno nogi, klatkę piersiową, plecy, barki, mięśnie trójgłowe oraz dwugłowe ramion, jak i brzuch. Ułożyłam dla pani Oli kilka stacji z przyrządami takimi jak step, sztanga, ring pilates, czyli giętka obręcz, która przez swoją elastyczność oddziałuje na trudne do wyizolowania mięśnie głębokie, piłka rehabilitacyjna czy bosu — połączenie piłki i stepu, mocno angażujące mięśnie nóg i brzucha — wyjaśnia

Klaudia Sobczyk-Królik. — W ciągu tygodnia zaplanowałam godzinę treningu indywidualnego, pół godziny tzw. płaskiego brzucha i godzinę zajęć grupowych, czyli zumbi.

Właśnie na zumbę Aleksandra Król-Skowron uczęszcza z największą przyjemnością. Wcześniej miała już okazję spróbować właśnie tego rodzaju treningu i z zadowoleniem podkreśla, że zumbi, tak jak jazdy na rowerze, nigdy się nie zapomina.

— Do wszystkich zajęć podchodzę bardzo poważnie. Staram się rzetelnie wykonywać każde ćwiczenie i uczyć się prawidłowo oddychać. Dzięki temu udało mi się uniknąć zakwasów, a muszę przyznać, że trochę się obawiałam, jak będę funkcjonować następnego dnia po treningu — śmieje się uczestniczka akcji. Pracować chce nie tylko nad sylwetką, zamierza również poprawić kondycję.

Z kolei zmiany wieloletnich nawyków wymaga przestrzeganie diety, a dokładniej „konieczność” jedzenia śniadań. — Dotychczas dzień zaczynałam od

kawy z dużą ilością mleka, a pierwszy posiłek jadłam dopiero w pracy, około godz. 11-12 i zwykle sięgałam po tzw. zapychacze. Teraz muszę wcześniej wstawać, przygotować śniadanie i zjeść je w domu — przyznaje Aleksandra Król-Skowron. — Zrezygnowałam też z podjadania między posiłkami — czekolady czy słonecznika, który wręcz uwielbiam. Także na spotkaniach zawodowych i towarzyskich muszę pamiętać o diecie, ale w tej kwestii mogę liczyć na czujne oko wielu „dobrych policjantów” — dodaje.

Obecnie zjada 5 posiłków dziennie i, co ciekawe, ostatni dopiero o godz. 20, by nie zasypiać z uczuciem głodu. Na spotkaniu z dietetykiem poprosiła, by przygotowany dla niej jadłospis zawierał potrawy stanowiące wyzwanie jeśli chodzi o ich przyrządzenie, zaznaczyła też, że nie lubi pangii, oliwek ani kaparów. Za to z przyjemnością zjada pstrąga, łososia, szpinak, pełnoziarnisty makaron czy twarożek z malinami.

— Pani Ola nie ukrywa, że potrzebna będzie jej

motywacja, której nie zabraknie na wizytach kontrolnych w gabinecie dietetycznym, odbywających się co 2 tygodnie. Ze względów zdrowotnych zaproponowała dietę lekkostrawną, przy czym szczególną uwagę zwróciła na technikę przygotowania posiłków. Poszczególne produkty są obierane, gotowane, a także przecierane przez sito czy miksowane. W jadłospisie znalazły się też delikatne warzywa, dojrzałe owoce, przeciery, soki, jak również oczyszczone produkty zbożowe stosowane wymiennie z razowymi — wylicza Anna Orzeł, dietetyk z Gabinetu Dietetycznego w Tarnowskich Górach.

— Zdążyłam już zaprzyjaźnić się z wagą kuchenną, która teraz stoi w centralnym miejscu kuchni. Dokładnie ważę każdy produkt, tak by ściśle przestrzegać zaleceń dietetyka i osiągnąć zamierzony cel — opowiada Aleksandra Król-Skowron. — Na razie nie zdradzę, ile kilogramów chciałabym zrzucić, ale mam nadzieję, że pod koniec roku będę mogła pochwalić się satysfakcjonującym wynikiem.



Podczas zajęć indywidualnych Aleksandra Król-Skowron korzysta z takich przyrządów jak ring pilates, piłka rehabilitacyjna czy sztanga. Treningi prowadzi Klaudia Sobczyk-Królik.

Hanna Kampa

Reklama



GABINET DIETETYCZNY
mgr inż. Anna Orzeł

- ✓ PROFESJONALNA ANALIZA SKŁADU CIAŁA
- ✓ ZDROWE ODCHUDZANIE
- ✓ DIETY SPECJALNE W SCHORZENIACH

tel. 603 438 183
www.dietetyk-tg.pl

Tarnowskie Góry, ul. Bytomska 1
poniedziałek, wtorek, środa i czwartek
Piekary Śląskie, Przychodnia JULIAN
czwartek 15.00 - 18.00

KLINIKA UŚMIECHU

Pelen zakres usług stomatologicznych
W WEEKENDY DYŻUR STOMATOLOGICZNY
Protezy zębowe z dojazdem do domu.
723-233-107, www.klinikausmiechu24.pl
Tarnowskie Góry, ul. Piastowska 4.

Reklama

SOCZEWKI?

czy OKULARY?

PODARUJ
SOBIE WYBÓR
I ZAPYTAJ
O KUPONY Z OFERTAMI
DLA SIEBIE!

Alcon®
a Novartis company



SOCZEWKI
strózik

ul. Jana III Sobieskiego 4
Tarnowskie Góry
32 285 11 22
609 355 070

- DOBÓR SOCZEWEK KONTAKTOWYCH
- NAUKA APLIKACJI SOCZEWEK KONTAKTOWYCH
- PROFESJONALNA OPIEKA NAD NASZYM PACJENTAMI

NAWET
50% RABATU*
NA SOCZEWKI I PŁYN!
ZESTAW SOCZEWKOWY
W PREZENCJI!
ZAREJESTRUJ SIĘ NA STRONIE:
www.za-kontaktowani.pl

CIV/GE/AR/GE/PI/130920/PL/STRO

* 50% rabatu dotyczy tylko pierwszego zakupu z kodem z formularza z zestawu soczewkowego.
* Po płatnym badaniu na dopasowanie soczewek.
Szczegóły promocji i regulamin na stronie www.za-kontaktowani.pl

Bez słodyczy ani rusz!

Nigdy wcześniej nie odwiedzała klubów fitness ani nie chodziła na aerobik. Teraz poznaje tajniki pilatesu, rozciąga mięśnie i dzielnie walczy ze zbędnymi kilogramami. Wiceburmistrz Tarnowskich Gór Jolanta Tuszyńska, uczestniczka akcji „Z nami się uda!”, odzwyczaja się od tzw. wieczornego podjadania i z zalem nie sięga już po przepyszne wypieki swojej mamy, ale też z ulgą zaznacza, że w jej planie żywieniowym znalazło się miejsce na małe, słodkie przekąski.

Agnieszka Pecherz

Szczerze przyznaje, że do niedawna lista jej jedzeniowych grzeszków była dość długa. — *Przed wszystkim jadłam nieregularnie. Zaczynałam od śniadania, później około 17 starałam się zjeść obiad, a dzień kończyłam obfitą kolacją o 20. W międzyczasie podjadalam, a szczególnie chętnie sięgałam po pyszne wypieki mojej mamy* — opowiada Jolanta Tuszyńska.

Teraz stara się wykorzystać niezdrowe nawyki, choć i tak w pracy nie zawsze jest w stanie zjeść posiłek o konkretnej godzinie — pełniąc funkcję wiceburmistrza, nie sposób przerwać ważne spotkanie tylko dlatego, że wybiła 11 i nadszedł czas na drugie śniadanie... Ze względu na charakter pracy uczestniczki akcji Anna Orzeł, dietetyk z Gabinetu Dietetycznego w Tarnowskich Górach, zaproponowała jej niestandardowy rozkład posiłków.

— *W ciągu tygodnia pani Jolanta zaczyna od śniadania między 7 a 7.30, 11-12 to pora II śniadania, między 15 a 16 przychodzi czas na*



Układając plan żywieniowy, dietetyk Anna Orzeł (na zdj. po prawej) uwzględniła preferencje żywieniowe uczestniczki akcji — Jolanta Tuszyńska jest miłośniczką mięsa i słodkich przekąsek.

przekąską, a o 19-20 — na obiadokolację. Natomiast w soboty i niedziele plan żywieniowy przewiduje 5 posiłków dziennie — wymienia Anna Orzeł. — *Z uwagi na nadciśnienie tętnicze zalecałam całkowite wyeliminowanie soli kuchennej, a w zamian proponowałam więcej przypraw ziołowych, które wykazują łagodne działanie hipotensyjne, czyli obniżają ciśnienie. Pani Jolanta jest miłośniczką mięsa, dlatego poza rybami za-*

dbałam, by w jej jadłospisie nie zabrakło drobiu i chudej wołowiny.

Nowe potrawy smakują nie tylko samej uczestniczce — w dietę zaangażowali się też inni domownicy, którzy domagają się, by podobne dania przyrządzać również dla nich. Dużym powodzeniem cieszyła się zapiekanka z kaszy, grzybów, pomidorów i sera, razem z córką chętnie popija też koktajle owocowe z dodatkiem otrębów czy mlecz-

ny napój kawowy. — *Cieszę się, że pani Ania laskawym okiem spojrzała na moje zamiłowanie do słodyczy. Jeden z zalecanych posiłków stanowi np. jagodzianka z zieloną herbatą, a w niedziele mogą nawet pozwolić sobie na sernik — co prawda mały kawałek, ale dobre i to* — śmieje się Jolanta Tuszyńska.

Do ćwiczeń podeszła ambitnie, bo — jak podkreśla — jest najstarszą uczestniczką akcji. Choć wcześniej nigdy nie odwiedzała klubów fitness ani nie uczęszczała na aerobik, zamierza udowodnić, że nigdy nie jest za późno, by rozpocząć przygodę z aktywnością fizyczną. Klaudia Sobczyk-Królik, właścicielka tarnogórskiej „Galerii Fitnessu”, zaproponowała dla niej zajęcia wymagające, ale jednocześnie odprężające, w spokojnym rytmie — pilates. — *Ćwiczenia wymagają wysokiej koncentracji, polegają na wykonywaniu precyzyjnych i powolnych ruchów o niewielkim zasięgu. Prawidłowo przeprowadzane zajęcia mają charakter korekcyjny — mięśnie rozciągają się, wzmacniają i stają się bardziej elastyczne, przez co całe ciało*

odzyskuje sprężystość, poprawia się sylwetka, figura staje się smukła, brzuch płaski, a chód nabiera lekkości i gracji — wyjaśnia Klaudia Sobczyk-Królik. — *Ćwiczenia angażują nie tylko mięśnie duże i mocne, ale także mięśnie głębokie, zwykle małe i słabe, z istnienia których nie zdajemy sobie sprawy, dopóki nie zaczniemy ćwiczyć* — dodaje.

I właśnie o istnieniu tych drugich przekonała się uczestniczka akcji. Po pierwszych zajęciach nie obyło się bez zakwasów, ale Jolanta Tuszyńska z dumą podkreśla, że udało jej się wykonać nie tylko zalecanych 5 serii ćwiczeń, ale nawet 5 dodatkowych.

— *Udział w tej akcji to nie jedyna rewolucja w moim życiu — właśnie przeprowadzam się do nowego domu, z czym wiążą się dodatkowe obowiązki. Tym bardziej uczęszczanie na treningi i przestrzeganie diety wymaga doskonałej organizacji czasu i silnej woli, ale w tej kwestii przykład czerpię od mojego męża, który po 30 latach palenia papierosów zerwał z nalogiem. Mogę też liczyć na wsparcie wielu współpracowników, a ostatnio nawet w trakcie zakupów zatrzymała mnie nieznajoma i oznajmiła, że mocno trzyma za mnie kciuki* — z szerokim uśmiechem podkreśla Jolanta Tuszyńska.

Reklama

GABINET DIETETYCZNY
Anna Orzeł

- Profesjonalna analiza składu ciała
- Zdrowe odchudzanie
- Diety specjalne w schorzeniach
- Żywność sportowców
- Indywidualnie dobrane plany żywieniowe

tel. 603 438 183 www.dietetyk-tg.pl

Konkurs rozstrzygnięty

W Zespole Szkół Budowlano-Architektonicznych w Tarnowskich Górach 15 października rozstrzygnięto wakacyjny konkurs. Uczestnicy mieli za zadanie znaleźć odpowiedź na 21 pytań dotyczących różnych miejsc i obiektów w Tarnowskich Górach.

— *Podziwiam uczestników konkursu, że podjęli się*

tego nietatwego, ale mamy nadzieję interesującego zadania, które pozwoliło im dowiedzieć się czegoś więcej o swoim mieście i okolicy — o „małej ojczyźnie” — mówi Ewa Czudaj, wicedyrektor ZSBA.

Pierwsze miejsce w konkursie zajęła uczennica Publicznego Gimnazjum nr 1 Nicola Aniśkiewicz, drugie — Tomasz Binkow-

ski z Publicznego Gimnazjum nr 2. Opiekunkami uczniów były Agnieszka Masłowska i Katarzyna Binias. Jessica Aniśkiewicz ze Szkoły Podstawowej nr 9 zajęła trzecie miejsce. Oprócz zwycięzców wyróżnienia i upominki za udział otrzymali uczniowie jeszcze sześciu szkół powiatu tarnogórskiego.

(mir)



W konkursie uczestniczyli uczniowie szkół podstawowych, gimnazjów i ponadgimnazjalnych.

Wyjątkowe gody

Staż o połowę krótszy niż złotych jubilatów, ale uroczystość wyjątkowa. W Kaletach jako jedynej gminie w powiecie tarnogórskim organizowana jest miejska uroczystość dla świętujących srebrne gody, czyli 25-le-

cie zawarcia związku małżeńskiego.

16 października w restauracji „Figaro” odbyła się uroczystość z tej okazji. Poza jubilatami uczestniczyli w niej wicestarosta Andrzej Elwart, burmistrz Klaudiusz Kandzia, prze-

wodniczący Rady Miejskiej Eugeniusz Ptak, radni Janina Perz i Jan Klimmek oraz zastępca kierownika USC Lidia Chrobok.

Srebrne gody w Kaletach świętowali: Joanna i Wojciech Antczakowie, Jolanta i Bogdan Barono-

wie, Małgorzata i Daniel Bawecy, Bożena i Wilhelm Bronderowie, Irena i Antoni Buczkowie, Danuta i Konrad Dziadurscy, Beata i Andrzej Glinkowie, Irena i Piotr Grycowie, Jolanta i Jacek Filipczykowie, Teresa

i Krzysztof Ibromowie, Jolanta i Roman Jasierkowsy, Iwona i Brunon Jaszczkowie, Iwona i Andrzej Jarząbkowie, Irena i Mariusz Joszkowie, Bronisława i Henryk Kampowie, Iwona i Sławomir Karbowsy, Jolanta i Horst Kar-

mańscy, Grażyna i Czesław Kocybowie, Rozalia i Krzysztof Kowalscy, Bogusława i Ryszard Kozubowie, Jolanta i Marek Maruszczykowie, Elżbieta i Henryk Mazurowie, Teresa i Marian Musikowie, Halina i Ryszard Nawratowie, Renata i Dariusz Olmowie, Bernadeta i Brunon Pawelczykowie, Renata i Michał Płonkowie, Brygida i Zygfryd Popławscy, Barbara i Piotr Porembscy, Mirosława i Rafał Potempowie, Barbara i Tadeusz Przymęccy, Jolanta i Henryk Przyrowscy, Lidia i Piotr Rogoczowie, Anita i Andrzej Spalkowie, Gabriela i Benon Watołowie, Ruta i Lucjan Watołowie, Ewa i Michał Wiatrkowie, Bernadeta i Dariusz Wonsowie, Renata i Stefan Zającowie, Dorota i Marek Zokowie.

W tym roku srebrne gody w Kaletach obchodziło 40 par.

(mir)

19 kilo w dół

Trzy miesiące minęły jak z bicza strzelił. Bilans zmagania radnej wojewódzkiej Barbary Dziuk, sekretarza powiatu tarnogórskiego Aleksandry Król-Skowron i wiceburmistrza Tarnowskich Gór Jolanty Tuszyńskiej ze zbędnymi kilogramami i nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi to w sumie utrata ponad 19 kg, pozwężana garderoba i rewolucja w lodówce. Zwieńczeniem przedsięwzięcia była zmiana wizerunku. Czy zgodnie z nazwą akcji „Z nami się uda!” uczestniczki osiągnęły cel?

Agnieszka Pęcherz

— Na szczególne wyróżnienie zasługuje pani Aleksandra. Była wyjątkowo wytrwała, ściśle przestrzegała diety i regularnie ćwiczyła. Dzięki temu udało jej się schudnąć 8,5 kg, z czego 6,5 kg to sam tłuszcz — to aż 32,5 kostki masła — podsumowuje Anna Orzeł, dietetyk z Gabinetu Dietetycznego w Tarnowskich Górach. Dla każdej z pań skomponowała indywidualny plan żywieniowy, a na wizytach kontrolnych sprawdzała, jakie poczyniły postępy i wspierała je w walce z „grzeszkami żywieniowymi”.

— Pani Jolancie udało się schudnąć 5,4 kg. Tempo kuracji oceniam jako prawidłowe, ponieważ tylko powolne odchudzanie pozwala osiągnąć długotrwały efekt. Spaliła 4 kg samej tkanki tłuszczowej, co dowodzi, że była również aktywna fizycznie — dodaje Anna Orzeł.

— Ostatnio okazało się, że ubrania kupione kilka miesięcy temu są na mnie za duże — i to o dwa rozmiary! Nie pozostało mi nic innego, jak wybrać się na zakupy — uśmiecha się Jolanta Tuszyńska.

Blisko 5 kg „zrzuciła” Barbara Dziuk, która podkreśla, że zależało jej nie na drastycznym spadku wagi, a na zdrowotnych korzyściach płynących ze zmiany nawyków żywieniowych. Wciąż też pracuje nad regularnością spożywania posiłków.

W utracie zbędnych kilogramów paniom pomagała też Klaudia Sobczyk-Królik, właścicielka tarnogórskiej „Galerii Fitnessu”. To z nią uczestniczki akcji spotykały się na indywidualnych i grupowych treningach, gdzie w pocie czoła walczyły z niedoskonałościami sylwetki. Aktywność fizyczna przelożyła się na korzyści zdrowotne, poprawę samopoczucia i kondycji.

Ostatnim etapem była zmiana wizerunku. Podczas wizyty u Zeni Michalik, kosmetyczki z salonu „Patio Urody” w Tarnowskich Górach, panie dowiedziały się, jak prawidłowo dbać o cerę, jaki makijaż jest dla nich najbardziej korzystny, skorzystały z zabiegów pielęgnacyjnych. Nad nowymi fryzurami pracowała fryzjerka Agnieszka Szkliniarz. — Wcześniej dobrze czułam się wyłącznie w chłodnym blondzie, tym bardziej jestem zaskoczona, że jasny brąz połączony ze złotym blondem tak bardzo mi odpowiada. Usłyszałam już wiele komplementów — podobno nowa fryzura odjęła mi lat — cieszy się Aleksandra Król-Skowron. Na kolorystyczną rewolucję zdecydowała się też Barbara



Zdjęcie: Hanna Kampa

Uczestniczki akcji w zupełnie nowej odsłonie, od lewej: Aleksandra Król-Skowron w orzechowo-złotej fryzurze, Barbara Dziuk w ciemnobrązowych lokach z czerwonymi refleksami i Jolanta Tuszyńska z jasnymi blond pasemkami, w awangardowym, asymetrycznym cięciu.

Dziuk, która zgodziła się na ciemny brąz z czerwonymi refleksami. Zrezygnowała z grzywki, wróciła do upinania włosów w kok, a w dniu zakończenia akcji wystąpiła w lokach. A Jolantę Tuszyńską można teraz zobaczyć w jasnych blond pasemkach i... asymetrycznym cięciu!

Panie przyznają, że udział w akcji był fantastyczną decyzją. — Takie przedsięwzięcia są bodźcem, by zrezygnować z utrwalanych przez lata schematów i zmienić coś w życiu, pomimo obowiązków rodzinnych, społecznych i zawodowych. To też zachęta do tego, by podjąć pracę nad sobą — zauważa Barbara Dziuk.

O tym, że na zmiany nigdy nie jest za późno, mówi też Jolanta Tuszyńska: — Nie powinniśmy zapominać, że poza rodziną i obowiązkami ważne są również nasze potrzeby. Warto pozwoić sobie na odrobinę zdrowego egoizmu, wygospodarować czas wyłącznie dla siebie, zadbać o sylwetkę, fryzurę i w efekcie poczuć się atrakcyjnie.

Uczestniczki deklarują, że nie powrócą do dawnych nawyków. Zamierza-



Panie przed przemianą.

ją kontynuować dietę, dbać o aktywność fizyczną i przestrzegać zaleceń kosmetyczki. — W lutym będzie Bal Starosty i specjalnie na tę okazję kupiłam sukienkę w rozmiarze 38. I mam zamiar w niej wystąpić! — z uśmiechem zapowiada Aleksandra Król-Skowron.

Reklama

CAŁODOBOWA PRZYCHODNIA LEKARSKA

BI-MED

Tarnowskie Góry, ul. Mickiewicza 8
tel. 32-724-24-26, 32-285-80-80,

ZAPRASZAMY NASZYCH PACJENTÓW
DO ODBIORU

„KART ZDROWIA PACJENTA”

DOSKONALIMY NASZĄ OPIEKĘ

Dobrze radzę

Anna Szkuć, kosmetyczka z Ecoday Spa w Tarnowskich Górach

— Jak domowymi sposobami wygładzić skórę dłoni?

— Można przygotować peeling, w skład którego wchodzi: łyżka stołowa oliwy z oliwek, szklanka cukru i pół filiżanki soku z cytryny. Mieszankę wciera się w dłonie przez 5 min, na koniec należy ją spłukać. Zamiast cukru można zastosować wiórki kokosowe oraz gęstą śmietanę zamiast oliwy, plus sok z cytryny. Amatorzy kawy mogą wykonać peeling z fusów.

— A jak można nawilżyć skórę dłoni?

— Proponuję przygotować kąpiel z pół szklanki podgrzanej, ale nie wrzącej oliwy. Do tego dodajemy wit. A oraz E, które można kupić w aptece w kapsułkach. Na koniec dolewamy sok z cytryny. Moczymy dłonie przez 10 min w tym roztworze, po czym go ściągamy. Drugi przepis to połączenie 3 łyżek delikatnie podgrzanej oliwy z oliwek z żółtkiem. Tę mieszankę nakładamy na dłonie, owijamy je folią i dodatkowo ręcznikiem. Taki kompres trzymamy przez 15 min. Na koniec zmywamy substancję z dłoni. Trzeci przepis to 3 łyżki oliwy z oliwek w połączeniu z łyżką mleka i ziemniaczanym puree z dwóch ziemniaków. Taką maskę trzymamy ok. 10 min i także zmywamy.

— Jak prawidłowo wykonuje się manicure?

— Zaczynamy od skórek. Zmiękczyliśmy je specjalnymi preparatami, o właściwościach kojących. Nadmiar błonki odsuwamy z płytki paznokciowej drewnianym patyczkiem, tak jakby chciało się ją wepchać pod



skórę. Nie powinniśmy jej wycinać. Następnie trzeba odłuszczyć płytkę paznokciową zmywaczem lub cleanrem. Pod lakier zawsze nakładamy bazę czy odżywkę. Po opłukaniu paznokcia malujemy go lakierem. Piłujemy zawsze w jedną stronę — najlepiej pilniczkiem szklanym lub papierowym, bo te nie rozdławiają płytki paznokciowej. Na paznokcie nakładamy maksymalnie trzy warstwy lakieru, a na koniec wysuszamy z utwardzaczem.

— Jaki wygląd paznokcia jest teraz najbardziej modny?

— Popularne są krótkie, naturalne paznokcie. Odchodzi się od tipsów i tzw. żelów. Stosunkowo nową metodą jest utwardzanie płytki lakierozelem. Efekt utrzymuje się przez około tydzień, a nawet dłużej. Dla paznokcia to najbezpieczniejsza metoda, a przy tym płytka wygląda naturalnie, lakier nie ściera się i nie odpryskuje. Klientka nie jest jednak w stanie ściągnąć sobie go samodzielnie. Powinna to zrobić kosmetyczka, która nie będzie go spłowywać — jak dzieje się to przy żelach, ale go zmiękczy i usunie. Ta metoda jest nie tylko szybsza, ale i tańsza od pozostałych. By móc ją zastosować, paznokcie muszą być zdrowe. Niestety tą metodą nie przedłuża się paznokci. (not. hm)

Reklama

ecoday spa

Idealny prezent na święta

Kontakt
Tel.: 32-411-90-09
Tarnowskie Góry
ul. Janasa 31
email: spa@ecoday-spa.pl
www.ecoday-spa.pl

1992-2012
OPTYK LACH 20 lat
mgr Armin LACH optyk optometrysta

U NAS KUPISZ OKULARY
I BEZPŁATNIE ZBADASZ
WZROK BEZ ZAPISÓW

Tarnowskie Góry ul. Zamkowa 10
tel. 607 165 765 www.optyk-lach.pl

synapsa
PORADNIA

tel. 691 531 953
www.poradnia-synapsa.pl
kontakt@poradnia-synapsa.pl

POMOC PSYCHOLOGICZNA
(konsultacje, diagnoza, terapia, mediacja)

DOGOTERAPIA i HODOWLA
labrador retriever

Ostatnie szczenięta z miotu 2013
są jeszcze dostępne. Zadzwoń!

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGICZNA SPÓŁNOŚĆ

Zakup współfinansowany przez Unię Europejską
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

UNIA EUROPEJSKA
SPÓŁNOŚĆ FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

W poszukiwaniu glutenu

Klasyczne pieczywo muszą zastępować kukurydzianym. Jeśli zamierzają przyjmować komunię świętą, powinni poprosić księdza o sprowadzenie hostii przygotowywanej w oparciu o specjalną recepturę. To tylko niektóre zalecenia diety bezglutenowej, jakiej przestrzegać muszą osoby chorujące na celiakię. Niestety fakt, że produkt naturalnie jest bezglutenowy, wcale nie oznacza, że żywność nie została nim zanieczyszczona w trakcie produkcji.

Agnieszka Pęcherz

Celiakia to dość rzadka choroba, na którą zapada zaledwie 1 proc. Europejczyków. Objawia się nietolerancją glutenu, dlatego po spożyciu produktów, które go zawierają, chorzy doświadczają przykrych dolegliwości – bólów brzucha, wzdęć, rozwolnień, skur-

czy mięśni i drgawek. Poważniejsze skutki celiakii to utrata wagi, anemia, a przede wszystkim uszkodzenie kosmków jelitowych, co uniemożliwia prawidłowe wchłanianie substancji odżywczych.

— *Gluten jest mocnym i elastycznym białkiem, występującym w pszenicy, żytcie, jęczmieniu i owsie. Ten ostatni większość osób*

z nietolerancją glutenu może włączyć do diety bez negatywnych skutków dla zdrowia. Jednak chorujący na celiakię powinni wykluczyć te gatunki zbóż z jadłospisu — zaznacza Anna Orzeł, dietetyk z Gabinetu Dietetycznego w Tarnowskich Górach. — *Tym osobom zaleca się dietę bezglutenową, w skład której wchodzi produkty naturalnie bezglutenowe i bezglutenowe przetworzone.*

Do tej pierwszej grupy zalicza się m.in. ryż, kaszę, kukurydzę, ziemniaki, soję, proso, grykę, coraz częściej spożywany przez Polaków amarantus oraz nieco mniej popularne w naszym kraju zboża — tapiokę i maniok. Z kolei za produkty bezglutenowe przetworzone uznaje się te, które zgodnie z dyrektywami Światowej Organizacji Zdrowia zawierają nie więcej niż 20 mg glutenu na kilogram.

— *Produkty bezglutenowe są powszechnie dostępne w sklepach ze zdrową żywnością i w dobrze zaopatrzonych supermarketach, ale dużo trudniej znaleźć je na półkach niewielkich sklepów spożywczych.*

Zwykle są oznaczane charakterystycznym, międzynarodowym symbolem przedstawiającym przekreślony kłos zboża. Warto zwracać na to uwagę, ponieważ to, że produkt jest naturalnie bezglutenowy, wcale nie oznacza, że żywność nie została nim zanieczyszczona podczas procesu produkcji. Ponadto, mimo iż gluten jest substancją alergizującą i według prawa powinien być zawsze wymieniony na etykiecie, jeśli użyty został w trakcie produkcji, to jednak nie wszyscy producenci stosują się do tych zaleceń — przestrzega dietetyk.

Dlatego poza produktami zabronionymi i dozwolonymi dla chorych na celiakię istnieje też lista tych, które mogą zawierać śladowe ilości szkodliwego dla nich białka. Zalicza się do nich np. niektóre wędliny, konserwy rybne i mięsne, jogurty owocowe, majonezy, gotowe dipy, zupki w proszku, suszone owoce, gumy do żucia, tanie kawy rozpuszczalne, a nawet niektóre leki i preparaty witaminowe. Co ciekawe, gluten zawiera także hostia, dlatego jeśli chorujący na celiakię zamie-



Licencyjowany symbol, w naszym kraju przyznawany przez Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej, oznacza, że dany produkt nie zawiera glutenu i jest bezpieczny dla pacjentów nietolerujących tego białka.

rzają przyjmować komunię świętą, powinni zgłosić to w kościele i poprosić o sprowadzenie hostii przygotowanej specjalnie dla nich.

— *Radzę kupować żywność jak najmniej przetworzoną, możliwie wolną od konserwantów i innych sztucznych dodatków, bo wtedy prawdopodobieństwo zanieczyszczenia glutenem jest najmniejsze. Zachęcam też do wnikliwego czytania etykiet, a także wybierania produktów firm specjalizujących się w produkcji żywności niezawierającej glutenu.*

To wymaga nieco zachodu, jednak w przypadku celiakii nawet śladowa ilość tego białka może spowodować uszkodzenie kosmków jelitowych — podkreśla Anna Orzeł.

W świetle najnowszych badań dieta bezglutenowa ma wiele zalet i korzystnie wpływa na każdy organizm. Pomaga unormować wartość wskaźnika BMI, a więc osiągnąć masę ciała uznawaną za prawidłową w stosunku do wzrostu — zarówno w przypadku nadwagi, jak i niedowagi. Ponadto, w jej skład wchodzi zdrowe produkty, takie jak brązowy ryż, kasza gryczana czy jaglana, o niższym indeksie glikemicznym niż zawierający gluten chleb z mąki pszennej.

Zółty

Do 11 kwietnia trwa Żółty Tydzień. Jego celem jest uświadamianie pacjentów odnośnie zagrożeń związanych z wirusowymi zapaleniami wątroby. W tym roku organizatorzy kładą nacisk na konsekwencje zakażenia wirusem zapalenia wątroby typu B, który może być przyczyną nawet 80 proc. przypadków złośliwego raka wątroby. W ramach akcji można się zaszczepić na WZW typu A i B m.in. w Zakładzie Pulmonologii w Tarnowskich Górach. (hm)

Reklama

Skomponowanie pożywnego, bezglutenowego posiłku wymaga kreatywności. Anna Orzeł, dietetyk, proponuje przepis na śniadanie niezawierające glutenu – kaszę jaglaną z komosą ryżową, jabłkiem i imbirem:

3 łyżki kaszy jaglanej przelać wodą i włożyć do rondelka. Dodać pełną łyżkę komosy ryżowej, wlać 150 ml gorącej wody, dodać szczyptę soli i cukier waniliowy. Gotować na małym ogniu, pod przykryciem, przez 20 min. Odstawić na 5 min. Do kaszy dodać starte jabłko, sok i skórkę z połowy pomarańczy oraz łyżkę startego imbiru. Całość dokładnie wymieszać. Na koniec dodać łyżeczkę miodu. Całość podawać w salaterce, posypaną orzechami, słonecznikiem i rodzynkami.

Reklama



Nowa Poradnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej Tarnowskie Góry, ul. Mickiewicza 23

Uprzejmie informujemy pacjentów, że od dnia 1 stycznia 2014 r. w nowym, nowoczesnie wyposażonym budynku w Tarnowskich Górach przy ul. Mickiewicza 23 rozpoczęła działalność w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia:

- **Poradnia Lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej** czynna od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00.
- **Gabinet Pielęgniarki Środowiskowej – Rodzinnej**
- **Gabinet Położnej Środowiskowej – Rodzinnej**, realizującej program zdrowotny w zakresie profilaktyki raka szyjki macicy, wykonuje bezpłatne badania cytologiczne u kobiet w wieku 25-59 lat.

Jednocześnie informujemy, że w nowym budynku funkcjonują również:

- **Poradnie Specjalistyczne**
- **Gabinety Stomatologiczne – umowa z NFZ**
- **Poradnia Medycyny Pracy**
- **Pracownia Psychologiczna – WYPOSAŻONA W NOWOCZESNY SPRZĘT**

REJESTRACJA CODZIENNIE OD 8.00 DO 18.00.

REJESTRACJA TELEFONICZNA. TEL. 32-450-07-87

Zapraszamy do korzystania z naszych usług

BALANCE Gabinet Rehabilitacji Funkcjonalnej

z BÓLEM DA SIĘ ŻYĆ.

TYLKO PO CO?

Odwiedź Gabinet BALANCE, gdzie pomożemy Ci skutecznie pozbyć się bólu z Twojego życia.

Zarejestruj się **Telefonicznie** już teraz! ul. Sobieskiego 9/73 Lubliniec
tel. **505 246 326**

GABINET KOSMETYCZNY w Centrum Zdrowia i Urody

- manicure
- masaże
- pielęgnacja twarzy
- zabiegi na dłonie i paznokcie
- zabiegi pielęgnacyjne na ciało
- i wiele innych

Tarnowskie Góry, ul. Bytomska 1
tel. 32 32 100 10 www.kosmetyka-tg.pl

REJESTRACJA
♦ osobista ♦ telefoniczna
♦ on-line: osoz.pl/bi-med

BI-MED

Tarnowskie Góry, ul. Mickiewicza 8
tel. 32-724-30-00, 32-285-80-80, 538-006-003

MAMMOGRAFIA CYFROWA

Siemens Inspiration

- ♦ NISKA DAWKA – WYSOKA CZUŁOŚĆ
- ♦ FUNKCJA INTELIGENTNEGO DOCISKU
- ♦ MOŻLIWOŚĆ biopsji stereotaktycznej
- ♦ tomosyntezy

POGŁĘBIONA DIAGNOSTYKA USG-Doppler-Elastografia

BEZPŁATNY
Program profilaktyki raka piersi dla pań w wieku 50-69 lat