

RADY - PORADY

Letní domácí maska



coop

Na výrobu této masky budete potřebovat:

20 ml dužiny z aloe vera, kterou šlehačem vyšleháme, abychom získali tekutou hmotu bez kousíčků, 40 ml bílého jogurtu, 10 ml medu a cca 20 ml rozemletých ovesných vloček, které přidáváme dle hustoty masky. Maska je výborná na popálenou pokožku, ať se jedná o obličej, záda, dekolt, nohy a jiná místa po těle. Aloe vera - má hojivé, regenerační a antibakteriální účinky, působí i proti paradentóze (dá se použít i jako samostatná maska, pouze rozšleháme dužinu).

Bílý jogurt - v tomto přípa-

dě ZNOJMO (Jitka Pokorná). Léto už je tady. Hurá na koupaliště, do bazénu, řeky či moře. Zkrátka do vody. Nakoupíme krásné plavky, ručníky, lehátka, slunečníky a jde se slunit. Stane se, že občas na dece usneme a ve vodě jsme dlouho. Jelikož má sluníčko „žízeň“, upíná se právě na tato místa, aby se napojilo. Ale co naše pokožka? Zhnědne, zrůžoví, zčervená a může i otéct. Právě proto si dovoluji vám doporučit recept na letní slunění jak vyšitý. Jedná se o masku z aloe vera.

dě má především ochlazující účinky a vytahuje ze spálených míst teplotu.

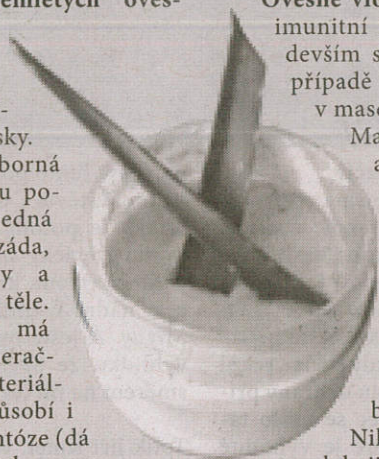
Med - přírodní antibiotikum, tlumí záněty a bolest, má jemné sedativní účinky a je také antibakteriální.

Ovesné vločky - posilují imunitní systém a především slouží v tomto případě jako pojídlo v masce.

Maska se může aplikovat i na citlivou pleť.

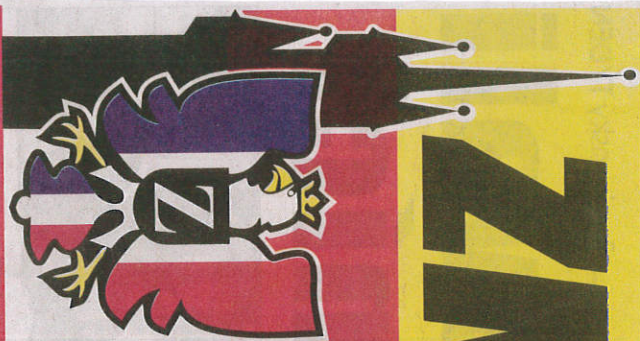
Skladujte ji v lednici, doba trvanlivosti je cca 14 dní od výroby. Pusťte se do výroby této masky.

Nikdy nevíte, kdy ji budete potřebovat v těchto měsících využít. Krásné a zdravé opalování!



Orli zbrojí: Z Liberce přišel
brankář Marek Schwarz

Čtěte na straně 16



ZNOJEMSKÝ

29/2016

Pondělí 18. července

15 Kč

týdeník

www.znoj-tyden.cz

29/2016

Pondělí 18. července

15 Kč

www.znoj-tyden.cz

týden



**Orli zbrojí: Z Liberce přišel
brankář Marek Schwarz**
Čtěte na straně 16

www.znoj-tyden.cz

Znojenský TÝDEN

Studenti z Přímky se neztratili ani u Atlantského oceánu

ZNOJMO (red). Co se vám vybaví, když se řekne fotbal, Cristiano Ronaldo, jih, teplé slunce, korkový dub a sakrální architektura? Osmi studentkám ze SOU a SOŠ, SČMSD, Znojmo naskočí vzpomínka z nádherného města Braga, které se nachází v severní části Portugalska v provincii Minho. Ve dnech 19. 6. - 9. 7. 2016 studentky oborů Kosmetička, Cestovní ruch, Hotelnictví a turismus, Sociální činnost, Podnikání, obchod a služby a Kadeřnice absolvovaly zahraniční stáž projektu mobility osob pod názvem „Nebojme se práce v zahraničí“. Pracovní pobyt studentek se uskutečnil v rámci programu Erasmus+ a byl podpořen finančními prostředky Evropské komise.

Studentky oboru Cestovní ruch, Nela Kadlečíková, Marie Horáková a Pavlína Pospíšilová, pracovaly v cestovní kanceláři, kde se naučily komunikovat s klienty, uzavírat cestovní smlouvy a vyřizovat ob-



jednávký. Kateřina Michálková obohatila své odborné znalosti v kosmetickém salonu, např. při provádění manikúry či masáží.

Jana Polášková z oboru Kadeřnice se naučila vytvářet nové moderní pánské i dámské střihy. Michaela Mohelová, studentka oboru Podnikání, obchod a služby, získala povědomí o nákupu a prodeji zboží ve stylovém obchodě s cukrovinkami. Tereza Horáková, studující obor So-

ciální činnost, využila své znalosti z psychologie při práci s klienty denního stacionáře. Nikola Amerlingová, studentka oboru Hotelnictví a turismus, pracovala v hotelu Ibis na úseku housekeepingu a v hotelové recepci.

Ve volném čase děvčata navštívila historická města (Braga, Porto, Valença, Guimarães, Vianna do Castelo) a památky (Bom Jesus, Santa Luzia). Zavítaly také k oceánu a užily si nádherné písčité pláže v severním Španělsku ve městě Vigo a v portugalském městečku Caminha. Seznámily se s portugalskými tradicemi a měly možnost ochutnat typické pokrmy (bacalhau, polévku caldo verde, sardinky). Během pobytu se v Braze konal světoznámý festival São João,

který studentky doslova pohltil a okouznil svou bezprostředností. A co o stáži říká jedna z účastnic, Nela Kadlečíková?

„Braga – na toto město budu dlouho vzpomínat. Jsem velmi ráda, že jsem měla možnost zde strávit krásné tři týdny. Přínosem zahraničního pobytu pro mne bylo hlavně získání nových zkušeností během práce v cestovní kanceláři, naučila jsem se pracovat v týmu a zdokonalila jsem se v anglickém jazyce. Stáž v Portugalsku mě naučila spoléhat se sama na sebe a nebát se mluvit a komunikovat s kolegy i se zákazníky. Poznala jsem kulturu země a mnoho nových lidí, kteří byli velmi milí a vstřícní.“

FOTO: archiv školy

