

Studenti chtějí pomáhat uměním



ZNOJMO (rzt). Pokud máte rádi fotografie, určitě si nenechte ujít zajímavou prodejní výstavu, která právě probíhá na SOU a SOŠ Přímětická ve Znojmě. Najdete ji ve třetím podlaží budovy školy. Jedná se o projekt „Pomáháme uměním“, který připravili studenti

druhého ročníku oboru Sociální činnost. Jde o čistě charitativní akci. Výtěžek z prodeje těchto fotografií chtějí studenti věnovat Dennímu stacionáři sv. Damiána ve Znojmě. „Celý projekt vznikl úplně náhodou při výuce výtvarné výchovy. Místo klasické malby zátiší jsem

zvolila moderní metodu fotozátiší. Žáky to tak chytlo, že jsme si řekli, proč toho nevyužít. Zrodil se tedy nápad spojit příjemné s užitečným a projekt byl na světě,“ vysvětluje pedagožka Mgr. Kateřina Kotoučová. „Tímto zveme veřejnost na výstavu



a věříme, že se prodají všechna díla. Vždyť jde o dobrou věc. Doufáme, že nás podpoříte,“ dodává ještě učitelka.

(Vystavená díla si můžete zakoupit u Mgr. Kateřiny Kotoučové v kabinetu č. 418 ve čtvrtém podlaží střední školy na Přímětické).

RADY - PORADY

Masáž lávovými kameny

Klasickou masáž zad vyzkoušel téměř každý. Nechat si však přiložit na tělo teplé kameny může být nový a zajímavý zážitek. Jejich blahodárná léčivá síla pak vstoupí do celého organismu a zahřeje nás nejen na těle, ale i na duši.



coop

Tento druh masáže vznikl původně v Číně a dnes je oblíbenou součástí kosmetických nebo masážních salonů. Oproti klasické relaxační masáži zde dochází k velice rychlému psychickému uvolnění a navození příjemného relaxačního stavu. Správně provedená masáž vás dovede k absolutní relaxaci a mnohdy také ukolébá k posilujícímu spánku. Nejenže má masáž lávovými kameny vysoce relaxační účinky, ale také má blahodárný vliv na regeneraci a prokrvení celého těla. Je jednou z nejlepších terapií k odstranění stresu.

Kameny se nahřejí ve vodní lázni a poté se teplé přikládají na tělo. Současně probíhá masáž jednotlivých částí těla horkým olejem i kameny. K masáži se používají speciální lávové kameny, které výborně akumulují teplo. Tím přispívají k větší účinnosti procedury. Tyto kameny jsou nahřívány ve vodní lázni na teplotu 40-50 °C. Teplo z hladkého kamene prostupuje do organismu až 3 cm hluboko. Uvolňuje, odstraňuje nervozitu a stres, nespavost a další problémy, které souvisejí s psychikou. Na tělesné úrovni pomáhá teplo z kamenů uvolňovat ztuhlé svaly, bloky a křeče. Uleví od bolesti v kloubech, reguluje trávení, zrychluje metabolismus. Odplavuje škodlivé látky z tkání, napomáhá ke správné funkci lymfatického systému, jater a ledvin.

Tímto nesmírně příjemným způsobem jsou postupně uvolněny jednotlivé partie těla a jsou střídavě masírovány kameny i bez nich. Ke zvýšení efektu celé masáže se používají éterické oleje. Masáž lávovými kameny je určena pro všechny věkové kategorie. Nedoporučuje se však těhotným ženám do třetího měsíce těhotenství a lidem, kteří jsou citliví na teplo, mají křečové žíly či silná kožní, infekční a zánětlivá onemocnění, cukrovku, epilepsii, ale především se nesmí tato procedura provádět lidem s vysokým krevním tlakem.

Veronika Mahr, UOV



Pondělí 18. dubna

16/2016

15 Kč

Aktuální hokejové
zpravodajství
na straně 16

15 Kč

www.znoj-tyden.cz

ZNOJEMSKÝ



Simona Postlerová
vzpomíná na
vzpomíná na
natačení ve Znojmě
na str. 3