metro

extra milion

LISTOPAD 2020

JAK VE ZDRAVÍ PŘEŽÍT ZIMU

PROFIMEDIA.CZ

SAMSUNG

Nový Samsung Galaxy A51 je letos na nás

Udělejte si bohaté Vánoce. Nový Samsung se čtyřnásobným fotoaparátem pro ostré a jasné fotky v ultravysokém rozlišení **vám rozpočítáme do měsíčních plateb s 0% navýšením**. Vyřešte dárky ještě dnes na o2.cz.

Dárek
500 Kč
na příslušenství

Galaxy A51

230 Kč
měsíčně
0% navýšení

Zákazník zaplatí jednorázově při převzetí zařízení 715 Kč a dále 230 Kč každý měsíc po dobu 36 měsíců spolu s pravidelnými platbami za tarif. Konečná cena zařízení činí 8995 Kč. Nabídka je pro zákazníky s tarifem služby Mobilní volání hrazené na základě vyúčtování po ověření jejich úvěruschopnosti. Více o nabídce a podmínky slevy 500 Kč na příslušenství na www.o2.cz.

Chytrá síť O2

Úsměv, zase bude lépe

Na této fotce je Jana Brašničková, jedna z těch, se kterými si v tomto vydání Metra povídáme o zdraví, životním stylu a vůbec pozitivním pohledu na svět. Najdete tam ale mnohem víc. Třeba jak se doma, když už je ten letošní podzim takový „zavřený“, neukousat nudou, nepropadnout až tak moc ponorkovým chorobám. Hledali jsme, jak si udržet nejen fyzické, ale i duševní zdraví. Lze ho najít na běžecké dráze, v lese, ale také (v míře rozumné) u televizní obrazovky nebo monitoru počítače. ARCHIV

Toto Metro má milion výtisků. Čtěte a bavte se

Žijeme v divné době, přes všechny zákazy a omezení dokonce i hygienici a vláda neustále doporučují: vyrazte do přírody. Na vlastní kůži jsem se přesvědčil, že na přírodu Češi slyší. Problém je, že se do té přírody ale snaží dopravit především autem. Pokud možno až na dno Macochy či na vrchol Sněžky.

Přeháním. Každý nemá les pod nosem, ale na druhou stranu, Česko je zase tak malá země, že většinou lze k nějakému hustému stromořadí dojít pěšky nebo dojet na kole. Každý pohyb, k němuž nám pomáhá vlastní lidská síla, ne ty koňské pod kapotou či elektromotory v takzvaných koloběžkách, je vhodný. Věřte, že každý samostatný krok je cosi jako předplatné na imunitu, lepší duševní pohodu a celkové zdraví.

Pokud k tomu všemu přidáte i recepty, klidně na dobré filmy nebo divadlo, byť přes internet, nebudete letošní zimu otrávení. A ještě ubude dost práce již beztak vysíleným lékařům. Pokud k tomu přispěje i tohle vydání v nákladu jeden milion výtisků, udělá nám to velkou radost. **PAVEL HRABICA**

Podzimní a zimní kvíz deníku Metro: Co víte o vitaminech, pohybu nebo rekordech?

Pro správné odpovědi můžete jít třeba na internet. Některé ale najdete i v článcích tohoto Metra. Řešení na straně 30.

- **1 Jak se jmenuje světově úspěšná česká stolní hra?**
  a) Zátopek vítězí
  b) Krycí jména
  c) Spiknutí
- **2 Ořešák má chutné plody, ale i něco jedovatého. Co?**
  a) listí
  b) kůra
  c) kořeny
- **3 Správné dýchání je důležité nejen pro okysličení krve. Které části těla ještě pomáhá?**
  a) citlivosti konečků prstů
  b) stabilizuje páteř
  c) lepšímu sluchu
- **4 Nonstop dálkový přechod vrcholků hor jednoho z našich pohoří se jmenuje:**
  a) Beskydská sedmička
  b) Krkonošská dvanáctka
  c) Velkopopovická desítka
- **5 Kolik musíte za 24 hodin udělat kliků, abyste o jeden překonali světový rekord?**
  a) 24 551
  b) 46 002
  c) 9999
- **6 Kolik gramů kůže ztrácí v průměru člověk každý týden?**
  a) 28 gramů
  b) 11 gramů
  c) 95 gramů
- **7 Koření jako hřebíček, skořice nebo pepř se z výživového hlediska nazývají také:**
  a) stabilizující
  b) ohřívající
  c) povzbudivé
- **8 Víte, kolik kilometrů (přibližně) měří současná česká síť takových specializovaných tras?**
  a) 1200 kilometrů
  b) 3600 kilometrů
  c) 2000 kilometrů
- **9 Zimní plavání vede k otužování. Nemusíte kvůli tomu rovnou vyrazit do Kanálu La Manche. Přesto: jak se jmenoval první československý přemožitel průlivu a kdo drží světový rychlostní rekord mezi Francií a Anglií?**
  a) František Venclovský a Yvetta Hlaváčová
  b) František Veselý a Milena Duchková
  c) Vlastimil Zwiefelhofer a Taťána Kuchařová
- **10 Blokování televizních pořadů se nazývá:**
  a) rodičovský zámek
  b) lockdown
  c) wallstreet
- **11 První reklamu na své výrobky natočila Mlékárna Hlinsko v roce:**
  a) 1996
  b) 2014
  c) 2020
- **12 Údaj o vodním sloupci u outdoorového oblečení udává:**
  a) do jakého maximálního mrazu lze tento oděv bezpečně nosit bez omrzlin
  b) schopnost outdoorového materiálu odolávat promočení a jeho celkovou prodyšnost
  c) jak hluboký říční brod lze v tomto oděvu překonat suchou nohou

Chcete 300 korun? Ukažte nám druhý život Metra!

Máme pro vás další soutěž! Ukažte nám, jak kreativně dokážete použít naše noviny poté, co je přečtete. Vtípky stranou, nechceme je vidět v kamnech ani pod bramborami... Vdechněte jim nový život. Co takhle Večerníčkova čapka? Nebo krásná loď plující po Vltavě? Nebo snad tapeta do pokoje? Či stylový kornout na popcorn, který jsme si vyrobili v redakci? Popusťte uzdu fantazii. Fotky posílejte do 11. listopadu 11 hodin na adresu mms@metro.cz nebo sdílejte na Instagramu s hashtagem #metrozije. Nejhezčí snímky zveřejníme a odměníme 300 korunami. Pojďte na to! Metro žije! REDAKCE

metro®

Vydává MAFRA, a. s., se sídlem Praha 5, Karla Engliše 519/11, PSČ: 150 00, IČ: 45313351. Tel.: 225 065 111. E-mail: dopisy@metro.cz; web: www.metro.cz.
Redakce: Petr Holeček – šéfredaktor; Šimon Merta – zástupce šéfredaktora; Pavel Hrabica – vedoucí tohoto speciálu. Tištěný náklad ověřuje ABC ČR, člen IF ABC.
Náklad Metro Extra Milion je 1 000 000 kusů. Obchodní oddělení, e-mail: sales@metro.cz, inzerce@metro.cz, Brno, tel.: 516 202 521. Tisk: mafraprint – Praha a Olomouc.
Evidenční číslo MK ČR E 16400, ISSN 1211 - 7811. Distribuci zajišťuje PNS, a. s. Vychází denně v pracovních dnech. © MAFRA, a. s., 2020 nebo uvedení dodavatelé obsahu. Jakékoli užití a šíření částí nebo celku obsahu deníku METRO (včetně jejich překladu) bez písemného svolení vydavatele je zakázáno. Vydavatelství MAFRA, a. s., je členem koncernu AGROFERT.

Už nepařím na počítači, raději si zahraju deskovky s přáteli

Šachy, Člověče, nezlob se, Velká cena Československa, pexesa, později Dostihy nebo Monopoly dovezené z Polska. Takové mám vzpomínky na stolní hry z dětství i z pozdějších let. Michal Pešák, který má specializovaný obchod s deskovými hrami Ráj deskovek na Smíchově v Lidické ulici, je hrací „fanatik“ v tom nejlepším smyslu slova. Pro dlouhé podzimní a zimní večery nezná nic lepšího.

Michal Pešák je v nejlepším slova smyslu hracím fanatikem. METRO

Proč se v posledních letech víc vžilo pojmenování deskové než kdysi obvyklé stolní hry?

Budu upřímný, to netuším. Desk sice znamená anglicky stůl, ale Angličané říkají těmto hrám standardně board games. Všechno se vyvíjí.

Kdy je nejlepší sezona? Jsou to pouze Vánoce, nebo je větší zájem i v jiném čase?

Vánoce vyhrávají. Nejhorší je březen a duben. Zase před prázdninami chodí lidi, aby si vzali něco na dovolenou.

Kolik her máte momentálně v obchodě v nabídce?

Druhů kolem jedné tisícovky, převážně v češtině. Ale kdybyste vzal v úvahu i hry, které vycházejí v angličtině, dostanete se na deset tisíc. Vychází toho opravdu moc. Najdete tady i hlavolamy a puzzle, ale i hry venkovní, například kroket či pétanque.

Vy se ve všech hrách vyznáte? Je to složité vše pochopit a naučit se? Co je pro koho nejlepší, co pro velké, jaké hry pro malé?

Člení se třeba podle věkových kategorií, to se rozlišuje na dětské a pro dospělé. Potom se to dělí na stolní, kdy máte hrací plán, většinou pro rodiny. Pak je můžete dělit na hry kooperativní, kdy spolu hráči musí spolupracovat. Potom jsou hry na hrdiny, historické, vědomostní, postřehové, abstraktní… Je toho dost.

Které letí nejvíc?

Hry rodinné a dětské. Záleží také na tom, jaké hry zákazníci už hrají, nebo jestli začínají. Když už hrají více, mají svůj žánr, který je baví víc, případně chtějí vyzkoušet něco nového. Těm, kteří nehrají, doporučujeme do začátků něco jednoduššího. Aby je to bavilo od začátku a mohli to hrát jako celá rodina. Samozřejmě musíme vědět, jak mají velké děti. Tak s lidmi, kteří přijdou do našeho krámečku, pracujeme.

Jenže hra v zalepené krabici, není to trochu jako zajíc v pytli?

Spoustu her mám otevřenou, lidé se na ně mohou podívat, udělat si obrázek. A pokud si hru koupí, a přesto v ní chápou, není problém, aby k nám přišli, a my jim hru vysvětlíme a naučíme. Proto jsme specializovaná prodejně, ne hračkářství, kde je všechno. V hypermarketu se hry taky prodávají, ale těžko můžete chtít po prodavačce, aby vám něco doporučila, protože o hrách toho moc neví, nebo vůbec nic. Tam se musíte spolehnout sám na sebe.

Kolik lidí nejvíc může hrát dohromady jednu hru?

Teoreticky to u některých není stanovené. Solitérní jsou pro jednoho, pak jsou takzvané párty hry, pro hodně hráčů, pro týmy, klidně deset hráčů.

Kromě rodin s dětmi k vám chodí i starší hráči, kteří hledají něco pro sebe?

Těm, kteří hledají hru pro rodiče, doporučuji nejlépe abstraktní, jednoduché hry. Mají většinou hezký a jednoduchý design. I proto já sám mám rád třeba hry od francouzské firmy Gigamic, ty se dělají ve dřevě. Nejčastěji je hrají dva lidé. Některé jsou doslova kapesní.

Nakolik jsou oblíbené vědomostní hry, které jsou inspirované televizními znalostními soutěžemi?

To, že se něco hraje v televizi, má na zájem pochopitelně velký vliv. Takový AZ kvíz je z vědomostních her jeden z nejprodávanějších. Pak od Albi klasika jako Evropa a Česko. Já jim říkám „ťapací hry“. Odpovídáte na otázku, buď si ťápnu, nebo neťápnu. Krásná je Fauna a země, kde už je hrací mechanismus, že já něco udělám a ovlivňuji ostatní hráče. Není to pouze odpovídání.

A co klasické hry z dávných desetiletí? Člověče, nezlob se, Monopoly a další?

Člověče se prodávalo a bude se prodávat pořád. Všichni jsme na tom vyrostli. Monopoly a Sázky a dostihy, což jsou vlastně totožné hry, protože Dostihy se inspirovaly Monopoly, které vznikly už v roce 1936, ty jsou také neustále populární. Pro moderní hry je typické, že každý, kdo hraje, neustále musí přemýšlet, jaké kroky učiní další hráči i on sám. Že to není jen čekání, až na mě přijde řada. A náhoda úplně nefunguje. U her, kde se hází kostkou, a to je Člověče, Monopoly i další, tam se modlíte, co vám padne. Nebo co padne soupeři.

Čím jste začínal vy sám?

S mámou na Člověče, s mámou Dlouhý, Široký a Bystrozraký, taky pexeso. Těch jsme měli hodně druhů.

Pexeso stále táhne?

Ano, je nesmrtelné, ale vedle pexes jsou hry, kterým já říkám pexesoidní.

Co válečné hry? To je spíš doména počítačů?

Válečné strategické hry fungují podle mě jako zábava lépe na stole než v počítači. V písíčku je to jen válčení, střílení. Deskové válečné ale moc v češtině nejsou. Třeba Pád nebes ale v češtině je. Je to o výpravě Caesara do Galie. Kromě hraní se z toho i něco dozvíte. Je to podle historických událostí.

Vzniká na deskových hrách stejná závislost jako na počítačových?

Úplně ne, protože k těm počítačovým nepotřebujete člověka. I když nehrajete něco v síti, jste u počítače sám. Sice hrajete jednou s Američanem, jednou s Čechem, pak s Číňanem, ale nemusíte čekat, až někdo přijde domů, abyste si zahrál, nemusíte jít za přáteli. To, že já se snažím hrát jednou dvakrát týdně s přáteli, pak doma s rodinou, můžete za závislost považovat. Osobně si už k počítači kvůli hře téměř nesednu. Třeba na chalupě, kdy se sejde širší rodina, hraje se. Nemáme tam televizi, nemáme tam počítač, tak se něco hraje.

Znáte všechny hry, které prodáváte?

Alespoň jednou si každou novou zahrajeme, abychom mohli zájemcům něco vysvětlit. Minimálně si přečteme pravidla. Pro nás je samozřejmě mnohem snazší se hry naučit, máme nahráno stovky, možná tisíce her. Já se s deskovými hrami potýkám skoro dvacet let. Mít obchod, to byl můj dětský sen. Mám malou dceru, takže to přenáším i na ni.

Jaký je poměr domácích a zahraničních producentů deskových her?

Z devadesáti procent máme věci z ciziny, jen převedené do češtiny. Ale i my v Česku máme úspěšnou firmu, která hry překládá do cizích jazyků a vyváží. Její ikonou jsou Krycí jména. Ve světě se jich prodaly miliony. Máme i tvůrce, Vládu Chvátila, který tvořil hry i pro zahraniční firmy.

Vracejí se zákazníci pro nové a nové hry? Ti, kteří jdou po novinkách?

Jistě, to je taky největší odměna. Nebo přijde člověk, že jedou na návštěvu, mají tam dvě holčičky, co bychom pro ně vymysleli. Takové situace mám rád. Jsou lidé, kteří chodí každý co měsíc pro hru.

V jakých relacích se současné deskové hry pohybují?

Pokud vás nezajímá jen Prší, jednodušší karetní hry začínají na dvou stech korunách, strop je až na třech čtyřech tisících. Záleží také na tom, jak je krabice pro danou hru velká, co všechno v ní je, jak vymodelované jsou figurky a další komponenty, a na druhu materiálu. Stolní hra z papíru je levná, to samozřejmě. PAVEL HRABICA

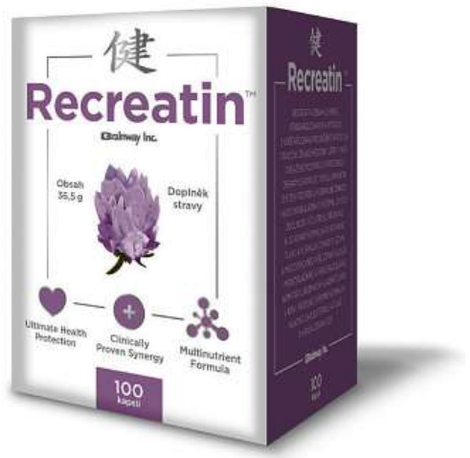
KRAJ KRAVÁM ZASLÍBENÝ

Tatra

Mléčné produkty z Vysočiny

Mocná vzpruha pro imunitu

Recreatin™



Doplněk stravy pro posílení imunity a celkového zdraví

10 účinků v jednom přípravku

- **podporuje přirozenou obranyschopnost a imunitu**
- **zvyšuje odolnost proti stresu**
- **přispívá k normální činnosti cévní soustavy**
- **přispívá k normální hladině cukru v krvi**
- **přispívá k normální hladině cholesterolu**
- **napomáhá k normální činnosti kardiovaskulárního systému**
- **přispívá k udržení normálního krevního tlaku**
- **přispívá k normální činnosti ledvin**
- **přispívá k normální činnosti močového měchýře a vylučování**
- **zlepšuje pohyblivost kloubů**

Vyrobeno v České republice

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ
nebo na bezplatné zákaznické lince **800 900 995** nebo na **www.bwy.cz**.

Vyrábí: Brainway Inc.

Imunita je všude kolem. Hledejte ji!

Před nějakými padesáti lety neměli lidé možnost vyhledávat vitaminy na internetu a čekat na poslíčka, až jim je přiveze domů. Na prevenci či likvidaci nachlazení ale mysleli také.

Ořechové skořápky mají i druhý život. METRO

Zdraví neprospívá spěch a shon. Trávíme prací téměř veškerý čas, vlastně často jen vyděláváme peníze proto, abychom si za ně pak draze koupili zdraví u lékaře, v lékárně nebo v obchodě s nejrůznějšími doplňky. Přitom stačí kus toho překotného snažení věnovat tomu, čím si pohodu a imunitu vyrobíme sami.

Vlašáky pomáhají nejen v bábovce

Pořádné „papíráky“, velké a při louskání práskavé vlašské ořechy, nemusí mít jen základní funkci doplňku mramorované bábovky či vanilkových rohlíčků. Kromě toho, že malá hrst ořechů slouží jako každodenní prevence coby snižovače cholesterolu v krvi a tím pádem i nebezpečí infarktu. Odedávna je lidé brali i jako antibakteriální prostředek.

Málokdo ale tuší, že pro posílení organismu poslouží nejen plody uvnitř skořápky, ale i samotný obal. Lidé je většinou vyhazují, pokud si vlašáky nekupují už vyloupané v supermarketu. Neschraňujete-li tedy větší množství skořápek jen na zatopení v kamnech na chalupě (jako základní dávka pod uhlí nebo polínka dokážou skořápky oheň pěkně rozpálit), po vyloupání ořechů si jednu či dvě malé bedýnky se skořápkami schovejte.

Asi dvě hrsti skořápek přidejte do přibližně litrového hrnce, nalijte asi půl litru vody (nebo aby skořápky plavaly plně ponořené) a nechte přes noc namočené. Ráno převařte tak pět minut a podle vkusu pijte buď ještě horké, nebo vlažné. Tento odvar je totiž dobrou ochranou proti zánětům, je to výborná prevence do podzimních a zimních plískanic. Je to jedna z vlastností ořešáku. Jeho kořeny jsou totiž jedovaté a v jeho blízkosti se moc nedaří třeba květinám. Ale už skořápky tuto jedovatost ztrácejí. Pití lze využít při žaludečních a střevních potížích, uklidňuje také na nervy.

Šípky jinak

Červené plody šípkového keře známe všichni. Obvykle je nasbíráme a po usušení tři čtyři kousky rozdrtíme a zalijeme horkou vodou na čaj. Poradíme vám ale lepší způsob, jak z šípků dostat co nejvíc. Nechte asi dvě větší hrsti namáčet přes noc asi v půl litru vody. Tak se vylouhují z plodů vitaminy i barva. Když to vše ráno uvedeme na dvě tři minuty do varu, dostaneme krásný tmavý čaj, který chutná po šípcích tak, jak toho ze sáčku z obchodu nikdy nedosáhneme. Ale pozor! Vymáčené plody ještě nevyhazujte, dají se opětovně použít. Když je totiž znovu zalejete a převaříte, už v menším množství vody, bude konečný vývar ještě tmavší a výrazně hutnější, při nalévání se čaj potáhne jako med. Druhé a někdy až třetí vymáčení z nich teprve vylouhuje dokonalou chuť a sladkost. PH

Vitamíny v červeném MAF

Šípky a ořechy

60

To je doporučovaná teplota umělého sušení šípků. Při 60 stupních Celsia se v nich uchová největší množství všech vitaminů. Krásné červené plody se používají například kvůli prospěšným účinkům na močové cesty. Šípky také snižují množství cholesterolu, podobně jako vlašské ořechy. Pro šípky je charakteristický vysoký obsah vitaminu C. Ořechy zase obsahují vitamin B a také selen.

Recept na duševní pohodu můžete nacházet postupně

Ihned, nebo krok za krokem? Lidé se pokoušejí měnit svůj život k lepšímu. Leckdy jim ale chybí trpělivost.

Nestíháte, nic se vám nechce a jste vyčerpaní? Je načase to změnit, a hned! Nemusíte najednou obrátit svůj život vzhůru nohama. I malé krůčky vedou k velkým změnám, spokojenosti a úspěchu. Jak začít? Vyzkoušejte japonskou filozofii KAIZEN a dejte výmluvám stopku. Své o tom ví odborná mentorka Denisa Jedličková.

Velké výsledky vycházejí z mnoha malých změn v průběhu času. To říká japonská filozofie KAIZEN. Samotné slovíčko pochází z japonštiny. „KAI“ znamená změnu a „ZEN“ k lepšímu. Nikdy není pozdě začít se o sebe lépe starat, cvičit, podnikat či si jen zlepšit život. „Mnohdy máme širokou škálu výmluv, proč něco nedělat. Obvykle od svých klientů slýchávám, že není čas anebo peníze. Přitom stačí tak málo a filozofie KAIZEN dokáže zlepšit život,“ doporučuje byznys mentorka Denisa Jedličková a dodává: „Chcete začít běhat? Rozplánujte si to do deseti dnů. První den si dejte krátkou procházku, druhý přidejte do procházky minutu běhu, třetí přidejte dvě minuty běhu a tak pokračujte.“

Začátkem to nekončí, ale naopak začíná

To, že s nějakou činností začneme, ale není principem této filozofie. Podstatou je neustálé zlepšování. Na prvním místě totiž není finální výsledek, ale to, jak kvalitně pracujeme či vykonáváme danou aktivitu. „Když uděláme první krok k nějaké činnosti, je potřeba zlepšovat postupně i ji. To platí jak ve volnočasových aktivitách, tak v práci. Zlepšujme se neustále jen pomocí malých krůčků, úspěch se dostaví. Velké kroky totiž nejsou stabilní a snadno se vrátíme do zajetých kolejí,“ komentuje KAIZEN Denisa Jedličková.

Pomalu, ale ihned. Nejhorší je odkládat

Postupné krůčky nám mohou přijít úsměvné a nedokážeme jim dát příliš velkou váhu. Opak je ale pravdou. Místo radikálních životních změn dělejme jen ty malé, každodenní. Časem zaznamenáme ve svém životě velký pokrok. Na nic nečekejme a začněme ihned, byť by mělo jít o drobnost a maličkost. Neodkládejme nový začátek, lepší fyzičku, pevnější postavu, novou práci nebo podnikání. Změňme svůj život k lepšímu postupně, krok za krokem, den za dnem.

Inspirativní východ MAFRA

Jak nejlépe zvítězit nad výmluvami

Metoda KAIZEN je pro to jako stvořená. To, že s něčím začnete jen pomocí malých krůčků, nedá výmluvám prostor. Kdo by neměl každý den minutu, dvě nebo tři na změnu? Navíc tuto filozofii můžete zařadit do jakékoli části svého života – osobní, ale i pracovní. **MET**

Asijské filozofie

Evropané hledají v daleké východní historii návody pro svůj život.

- Konfucianismus, čínský filozofický směr a pohled na svět. Jedná se o soubor myšlenek významného mudrce Konfucia, který žil v Číně před 2500 lety.
- Japonská filozofie wabi sabi zprostředkovává nové pojetí času: nejdůležitější je vzít ho do vlastních rukou v souladu s osobními potřebami.

INZERCE

Nakupujte bezpečně online na dm.cz

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko

dm

Libretto® DOPLNĚK STRAVY

Vaše denní porce dobré nálady

Hořčík
Omega–3
Vitamin E
Kyselina listová

Doplněk stravy s vysokým obsahem EPA a dalšími vybranými složkami – DHA, hořčíkem a kyselinou listovou, které **podporují normální psychické funkce.**

EPA – eikosapentaenová kyselina, **DHA** – dokosahexaenová kyselina

LIBRETTO® S: Rybí olej (kyselina eikosapentaenová 375 mg, kyselina dokosahexaenová 147 mg), hořčík 110 mg, kyselina listová 200 µg, vitamin E 2,5 mg. **I:** Kombinace látek pro podporu normální činnosti mozku a psychických funkcí. **KI:** Přecitlivělost na jakoukoliv složku přípravku Libretto®, obsahuje alergeny z ryb. **D:** 1–2 tobolky denně. **B:** 30, 60 tobolek. Nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu a zdravý způsob života. Doplněk stravy, není hrazen zdravotními pojišťovnami.

ANGELINI | Angelini Pharma Česká republika s.r.o., Palachovo náměstí 5, 625 00 Brno, www.angelini.cz

LOCKDOWN. NEMUSÍTE DOMA

Všichni jsme doufali, že události z jara se opakovat nebudou. Ale je to jinak. Využijte času a přesvědčte se, že i drobné změny v běžném fungování mohou být velkou změnou pro zdraví.

Práci z domu lze u většiny označit za sedavou. Zkusme si nyní u takzvaného ochabléhо sedu popsat, co nám při jeho stereotypním opakování může působit potíže. Pokud sedíme s kulatými zády, omezujeme funkci hlavního dechového svalu – bránice. Ta je rovněž důležitou součástí trupového svalstva. Pro představu, v jaké poloze je páteř – už samotná poloha způsobuje změny na obratlích a ploténkách a dalších strukturách. Zároveň se připravujeme o ochranu, kterou plní právě svaly trupu. V této pozici je rovněž nereálné, aby měl dech ideální parametry. Zajímavostí může být, že již po šesti hodinách statického sedu probíhají změny nejen na vazech a svalech, ale kupodivu také na mozku. Mozek je při dynamickém pohybu zvyklý se adaptovat. Pokud mu podněty chybí, postupně ztrácí schopnost určitého učení motoriky a začíná se zmenšovat.

Citát

Cvičte, protože chcete, ne proto, že musíte. Bez motivace je to dvakrát namáhavější.

PETRA FIALOVÁ, fyzioterapeutka

Význam má zařadit vzpřimovací cviky a pozice, abychom vykompenzovali celodenní ohýbání u PC nebo mobilního telefonu. V ordinaci rádi doporučujeme například i obyčejný vis na hrazdě či ribstolech nebo protažení mezi dveřmi.

S protaženou a napřímenou páteří můžete pokračovat rotačními pohyby, kterých v běžném režimu tolik neděláme. Ideální je začít v nižších pozicích, tedy vleže (kde není páteř zatížena gravitační silou), a postupně přidávat rotační pohyby ve vyšších pozicích. Při dlouhém sezení se zkracují svaly dolních končetin, například ohybače i natahovače kyčelního kloubu, což může vést v dlouhodobém horizontu k nevýhodnému postavení pánve a bolestem spodní části zad. Nezapomeňte i na jejich protažení.

Péči si zaslouží i svaly předloktí, jejich přetížení často vede ke známým syndromům, jako je takzvaný tenisový loket nebo syndrom karpálního tunelu.

PETRA FIALOVÁ, Fyziobuddy Praha

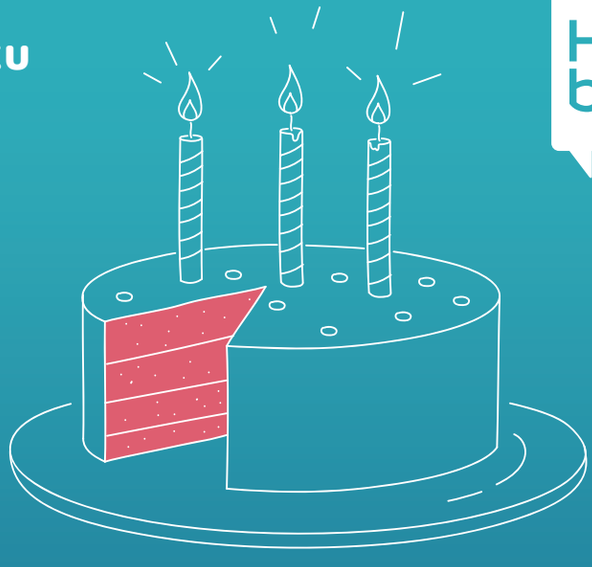
Protažení přední strany stehna (výchozí pozice)

Přeneste váhu trupu dopředu (konečná pozice).

INZERCE

Slavíme narozeniny
a nabízíme vám Hello půjčku

Hello bank!
by Cetelem



s garantovanou měsíční splátkou 3 000 Kč,
roční úrokovou sazbou 5,25 %
a bez poplatků. A ne, že ne...

800 900 030
www.hellobank.cz

Reprezentativní příklad: Pro osobní půjčky ve výši 200 000 Kč, sjednané od 19. 10. do 8. 11. 2020, garantujeme měsíční splátku 3 000 Kč na 79 měsíců. Roční pevná úroková sazba je 5,25 %, RPSN 5,38 %, celková částka splatná spotřebitelem je 237 000 Kč. Uvedenou garanci poskytujeme výhradně u půjček ve výši 200 000 Kč a se splatností 79 měsíců. Tato nabídka se nevztahuje na konsolidované půjčky. Neposkytujeme „radu" ve smyslu § 85 zákona o spotřebitelském úvěru ani úvěry v cizí měně. Spotřebitel je povinen sdělit bance úplné a pravdivé informace nutné pro posouzení úvěruschopnosti, jinak půjčku banka neposkytne. Touto reklamou nevzniká právní nárok na poskytnutí půjčky. Poskytovatelem půjčky je BNP Paribas Personal Finance, která v ČR používá obchodní značku Hello bank!

JEN SEDĚT. ROZHÝBEJTE SE

Napřímení hrudní páteře, klek s oporou o předloktí

Tlačte končetinami do podložky, hrudník nechte klesat.

Jednoduchá doporučení

Lidé mnohdy podléhají určitým stereotypům, které je vhodné změnit.

- Při telefonování stůjte nebo choďte.
- Při práci mějte pravidelné přestávky, zvláště pokud pracujete osm a více hodin.
- Pokud můžete i při práci u počítače stát, zkuste například kuchyňskou linku.
- Večer přepněte displeje z bílého světla na měkké žluté.
- Pravidelně větrejte, okysličujete mozek.
- Využívejte dechová cvičení.
- Nepřepalte začátek cvičení, pozor na komerční videa a výzvy. Především pokud již problémy s pohybovým aparátem máte a doposud jste necvičili.

Uvolnění a mobilizace hrudní páteře (výchozí pozice)

Umístěte overball mezi lopatky. Hlavu a ruce uvolněte.

INZERCE

Nyní **30 000 Kč**
na příslušenství zdarma

5 LET ZÁRUKA

MITSUBISHI MOTORS
Drive your Ambition

OUTLANDER PHEV 4×4
Výkon 224 k | Možnost rychlodobíjení | Systém pohonu twin motor 4WD S-AWC | Dojezd na elektřinu až 54 km | Tažná kapacita 1 500 kg
30 000 Kč na příslušenství zdarma

www.mitsubishi-motors.cz

Příslušenství zdarma v hodnotě 30 000 Kč platí při koupi modelu Eclipse Cross a Outlander PHEV od 12. 10. 2020 na vozy předané zákazníkovi do 18. 12. 2020. Bližší informace získáte u svého nejbližšího dealera Mitsubishi.

Kombinovaná spotřeba 1,8–7,7 l / 100 km, emise CO_2 40–175 g/km.
Údaje dle směrnic a nařízení EU nebo předpisů EHK. Obrázky jsou ilustrativní.

ECLIPSE CROSS
Vyspělý pohon 4×4 S-AWC | Inovativní technologie
Výkonný motor 1,5 TURBO MIVEC 163 k
Head-up displej | Zavazadlový prostor až 531 l
30 000 Kč na příslušenství zdarma

CVIČENÍM POMŮŽETE TĚLU,

Prodloužení páteře v ose, protažení svalů na hrudníku

Pokračujte oporou o lokty, zvedněte dlaně nad hlavu.

Sklouzněte se do rovné střechy, hlavu opřete.

Protažení zadní strany stehna, napřímení páteře

Pár zajímavostí

Lidské tělo je unikátní.

- Plocha lidských plic je přibližně stejná jako plocha tenisového kurtu.
- Denně se nadechneme 21tisíckrát, přičemž plícemi projde na 10 tisíc litrů vzduchu.
- Při zakašlání lidské plíce vyrážejí vzduch rychlostí 900 km/h, při kýchání rychlostí 170 km/h.
- Ráno jsme asi o 1 cm vyšší než večer. Způsobuje to chrupavka mezi kostmi, která se stáním a sezením během dne stlačuje.
- Při jediném kroku zapojíme 200 různých svalů.
- Chodidla tvoří asi čtvrtinu všech kostí v těle.
- Nohy mají 500 tisíc potních žláz a mohou vyprodukovat víc než půl litru potu denně.

INZERCE

ZLEPŠÍ SE VÁM TAKÉ NÁLADA

Tělo nechte volně viset.

Rotace páteře vleže, výchozí pozice na boku

Rotace páteře vleže, konečná pozice na zádech

Otevírání hrudníku a rotace s nádechem 16x FYZIOBUDDY

Zavírání hrudníku a rotace s výdechem

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA
NÍZKÁ CENA

Značka dm

pro podporu imunitního systému

Mivolis
smoothie
pro posílení imunity
90 g
29,90 Kč
3,32 Kč za 10 g

Zvlhčuje podrážděnou sliznici při prostydnutí nebo po hlasové námaze. Ulevuje od bolesti v krku.

Mivolis
sprej na krk a hrtan
zdravotnický prostředek
30 ml
99 Kč
33 Kč za 10 ml

s příchutí červeného pomeranče

Mivolis
šumivé tablety
vitamín C
doplněk stravy
20 ks
14,90 Kč
0,75 Kč za 1 ks

Zmiňuje dráždění sliznic. Vhodné i pro děti od 4 let.

Mivolis
pastilky proti kašli
z islandského mechu
zdravotnický prostředek
40 ks
64,90 Kč
1,62 Kč za 1 ks

*Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko

/Doprava ZDARMA při nákupu od 1290 Kč.*/

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Podzim se nás teď ptá, co jsme pro své plíce udělali na jaře

Profesorka Martina Vašáková z 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy Praha a Thomayerovy nemocnice patří k předním českým odborníkům na plicní onemocnění. Je předsedkyní České pneumologické a ftizeologické společnosti v rámci České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně. Co bychom podle ní měli dodržovat ve vztahu k našim plicím, abychom podzim a zimu přečkali bez obtíží?

Profesorka Martina Vašáková upozorňuje, že dýchání je důležité i pro páteř. ARCHIV

Nekuřák, nepije, denně naběhá deset až patnáct kilometrů. Je to recept na překonání nepřízní podzimu a zimy?

Pokud je nekuřák a sportovec, má přiměřenou tělesnou hmotnost a vyváženě se stravuje, tak už udělal všechno pro to, aby měl normální imunitní systém. Pokud není nějak extrémně vyčerpaný a stresovaný. Pro zdraví plic a průdušek mohu doporučit už jen vycházky na čerstvém vzduchu. Být fyzicky aktivní. Funkce plic není jen orgán samotný, ale i ty svaly, které způsobují, že se dobře nadechneme a vydechneme. Tělesná kondice je pro činnost plic také zásadní.

Pohyb ve městě a v přírodě, v tom je přece jenom asi rozdíl?

Město na to vliv může mít. Samozřejmě jsou totiž situace ve městech, kdy je zvýšená koncentrace zplodin v ovzduší a nedoporučuje se vycházet. Nicméně mimo tyto extrémní situace lze i v městě doporučit pohybové aktivity venku, i kdyby to měla být jen procházka. Doma, v místnostech, je fyzická aktivita omezená. Méně toho ujdete, vyjdete méně schodů. Neběháte.

Doma bychom asi měli častěji větrat? Lidé si přece jen raději v zimním období doma raději přitopí.

Větrání je nutné, vzduch by se měl určitě v místnosti vyměňovat, zvláště v období, kdy se vyskytují respirační nákazy. Zejména když máte doma někoho nemocného, je větrání důležité, protože tím snížíte možnost, že se nakazí i zdraví členové domácnosti. Prospěje to i nemocnému, nenechat vzduch nevyměněný.

Jsou postupy a rady, které medicína používá už staletí? Nechci říkat „babské rady“, ale něco, co převzala i moderní medicína.

Stran výživových doplňků a vitaminů se tvrdilo odjakživa, že vitamin C, dostatek ovoce a zeleniny, zvláště čerstvé, to je něco, co pomáhá. Vitamin C je jedním z hlavních doplňků, působí v podstatě protivirově. A potom dobrá hladina vitaminu D3. To znamená zařazovat do jídelníčku ryby, zvláště mořské. Hlavně v měsících, kdy je ho málo. My si ho vytváříme v létě, kdy chodíme ven, takže v zimě nám může chybět. Lidé, kteří ho mají málo v krvi, mají menší imunitu a jsou náchylnější k infekcím.

Stačily by mi v zimě třeba jen sardinky v oleji?

Většina lidí si dodává vitamin D prostřednictvím tabletek nebo kapiček, jak známe od svých dětí, ty dostávaly dětské kapičky Vigantol od pediatrů. Pokud jíte mořské ryby a v létě jste se dost pohyboval na slunci bez krémů s ochranným faktorem, což sice není pro kůži nejlepší, ale budete mít vitaminu D dost. Škoda že spotřeba ryb není v jídelníčku českých lidí nijak závratná.

V tomto období se lidé potýkají s dýchacími problémy, ať už to jsou astmatici, nebo ti s nemocemi průdušek. Čeho by se měli vyvarovat? Je možné se připravit už v létě?

Předem se připravit nemůžete. Astmatici, mají-li dobře nastavenou léčbu, mohou i v této době dělat všechno. Zhoršení nastává u nejtěžších astmatiků a u pacientů s chronickou obstrukční plicní nemocí (CHOPN), kdy na ně extrémně působí zvýšené koncentrace zplodin v ovzduší a chlad. V té době se objevuje strmý nárůst nemocnosti i úmrtnosti. Nejvíc tam dominují kardiovaskulární problémy a zhoršení CHOPN. Těžko se na to připravit, nejlépe je mít nemoc pod kontrolou optimální chronickou léčbou a pak také být očkováni. Předpokládám, že zvláště v této době už všichni pochopili, že je to užitečné. My doporučujeme očkování protichřipkovou a protipneumokokovou vakcínou u pacientů s těžkou CHOPN, případně s těžkým astmatem nebo u lidí i s fibrózami. Jako základ. Neustále opakuji, že je důležité, aby pacient nekouřil, měl optimální hmotnost. Malá odbočka. Hodně se nyní hovoří o tom, jak jsme byli, nebo nebyli připraveni na druhou vlnu koronaviru. Lidé nejčastěji postižení nemocí covid-19, to jsou lidé s obezitou, lidé s kardiovaskulárními potížemi a cukrovkou, které jsou také často zaviněné nadměrnou hmotností. Od jara měli lidé šest měsíců na to, aby se svojí váhou něco udělali. Aby shodili deset dvacet kilogramů. No, to se bohužel nestalo.

Máte radu pro ty, kteří si nemocí covid-19 prošli, co by měli nyní udělat pro své plíce? Jak se mají chovat?

Zatím nevíme, kolik lidí a jaké mají následky, všechny pacienty od léta sledujeme. Různé studie se liší v míře postižení. Například hradecká studie má relativně hodně lidí, kteří mají alespoň minimální následky na plicích. Olomoucká studie naproti tomu udává jen pět procent pacientů s nějakými následky. Významnější změny mají ale obvykle jen ti, kteří měli těžší průběh nemoci. Nějaký verdikt budeme schopni říci, až shromáždíme významnější skupinu sledovaných lidí po covidu. Pravdou je, že i dříve jsme vídali změny u pacientů po těžkých zápalech plic. I tam jsou změny, jež se hojí delší dobu. U některých pacientů s přetrvávajícími obtíženi po zápalech plic včetně covidu můžeme dát foukačky, aby se rozšířily a léčily drobné dýchací cesty, někteří mohou dostat i celkové kortikoidy, aby se rozpustily pozánětlivé změny na plicích. Doporučujeme proto dechovou rehabilitaci.

V čem taková rehabilitace spočívá?

Dechová rehabilitace spočívá ve vyšetření u odborníka v následném plánu cvičení a jeho realizaci pod dohledem. Pacient se učí, jak zapojit optimálně dechové svaly hrudníku, jak zapojit bránici.

Jak se správně dýchá?

Zapojí se všechny svaly, aby byla plíce optimálně expandovaná a aby i optimálně vydechla. Není důležité jen nadechnout, ale i správně vydechnout. Aby plíce dokázaly využít maximum své kapacity. Když má člověk línou bránici, neumí ji zapojit, je dýchání méně efektivní.

Na veřejnosti se teď zpívat nemůže, ale i domácí zpěv plícím prospěje, že?

Zpěv je jedním z faktorů. Podívejte, i zpěváci někdy špatně dýchají. Je sada komplexních cviků, které se naučíte pro správné dýchání.

Vy sama dýcháte podle odborných rad?

Já už na to nemyslím. Navíc mám za sebou kurz dýchání kvůli úrazu páteře. Správné dýchání totiž pomáhá i ke správné stabilizaci páteře. Což málokdo ví.

PAVEL HRABICA
pavel.hrabica@metro.cz

NAŠE VÍTĚZSTVÍ JE VAŠE SPOKOJENOST

Klientsky nejpřívětivější životní pojišťovna 2020

2. MÍSTO
Nejlepší neživotní pojišťovna 2020

3. MÍSTO
Klientsky nejpřívětivější neživotní pojišťovna 2020

ČESKÁ PODNIKATELSKÁ POJIŠŤOVNA

NEJLEPŠÍ POJIŠŤOVNA 2020

ČPP
VIENNA INSURANCE GROUP

Do Dejvického divadla můžete vyrazit díky streamování

Fenomén návštěvy představení přes počítač zažívá rozmach po celém světě. Také Česko má první divadelní platformu.

Divadelní Netflix. Tak se přezdívá nové streamovací službě, která si klade za cíl v koronavirové době uspokojit náročnější diváky. Internetová televize, respektive internetové divadlo s názvem Dramox, zahájila své vysílání teprve minulý měsíc.

Podívané nejen z Prahy, ale i z ostatního Česka

Projekt si klade nemalý cíl – nabízet ta nejlepší divadelní představení tuzemských divadel. Mezi ně patří podle zakladatelů portálu Martina Zavadila, Radima Horáka a Martina Hájka například pražské Dejvické divadlo, Divadlo Josefa Kajetána Tyla v Plzni, Klicperovo divadlo Hradec Králové, brněnské Divadlo Husa na provázku, Divadlo F. X. Šaldy z Liberce či Jihočeské divadlo. Celkově je jich zhruba třicítka. „Nová představení přidáváme každý měsíc. Sledujte svá oblíbená představení, kdykoli a kdekoli budete chtít, a to zcela bez reklam," lákají k návštěvě webu tvůrci projektu.

Peníze jdou také umělcům

Předplatné Dramoxu stojí o něco víc než třeba účet na Netflixu. Stojí 299 korun měsíčně. V předplatném Dramoxu je zahrnuta i podpora divadelních tvůrců. Zájemci mohou prostřednictvím služby podpořit divadla i nad rámec předplatného. Padesát pět procent z předplatného služba pošle zpět právě jim. „Je to rozděleno podle toho, na co se divák dívá. Když uvidí jedno představení, dostane část předplatného konkrétní představení. Pokud uvidí padesát záznamů, suma se rozdělí padesátkrát," říká Zavadil.Videotéku je zatím možné vyzkoušet zdarma na sedm dnů, po zadání platné e-mailové adresy však uživatel musí poskytnout údaje o své platební kartě. Drobnou kritiku zatím tým Dramoxu sklízí především za absenci obsahu natočeného v pražském Národním divadle či třeba Divadle na Vinohradech. Do Vánoc slibují tvůrci dodatečně vytvořit koukací aplikaci, na jaře i tu pro chytré telefony. **JAR a iDNES.cz**

Herci až do obýváku. DRAMOX

Nové podívání

Současnou nabídku tvoří většinou záznamy pořízené Českou televizí. Služba už ale nabízí i některé vlastní, časem by měly v nabídce Dramoxu převážit.

- Služba zatím nabízí jen činohru a loutková představení.
- Dramox se měl původně k zájemcům dostat až okolo Vánoc, vzhledem k aktuální situaci kompletního uzavření divadel se však tvůrci rozhodli pro dřívější uvedení.
- Roční předplatné je za celkových 2990 korun.
- Některá divadla už nabídla možnost přímých přenosů svých představení. Momentálně je v nabídce třicet divadelních scén.

INZERCE

Více než **80 procent Čechů dnes říká, že cena života je nevyčíslitelná**. Je to dvakrát víc než ve stejném průzkumu NN Životní pojišťovny před čtyřmi lety. Lidé si v posledních týdnech a měsících zkrátka začali uvědomovat, **na čem jim opravdu záleží – zdraví, rodina a domov**. Často ale nemají žádné jištění.

„Kdo si chce užívat života a radostí s blízkými bez obav z budoucnosti, neměl by zapomínat na kvalitní životní pojištění, které se vždy přizpůsobí jeho potřebám a přáním," radí Michal Korejs, produktový ředitel NN Životní pojišťovny.

Co je pro vás v životě nejdůležitější?

Více než čtvrtina Čechů označila za nejdůležitější v jejich životě zdraví, které tak po čtyřech letech sesadilo z trůnu rodinu, která ale zaostává jen o kousek. Nejdůležitější trojici uzavírá domov, ale mírně vzhůru se posunula i práce.

„Ptali jsme se Čechů, na čem jim opravdu záleží, a podle toho jsme vytvořili nové životní pojištění NN Orange Risk, které vyniká kvalitou i cenou, a navíc dokáže spolehlivě pokrýt invaliditu, ale také potřebu dlouhodobé péče," dodává Michal Korejs.

Prospěšnost životního pojištění si dnes uvědomují už skoro dvě třetiny Čechů, ale má ho jen zhruba polovina. Tím větší je tlak na nepojištěnou polovinu populace, aby si sama vytvářela finanční rezervu pro nepředvídatelné zákruty života.

Kvalitní jištění

Protože málokdo má našetřeno na více než tři měsíce pravidelných výdajů své domácnosti, přichází NN Životní pojišťovna s řešením. „S novým pojištěním NN Orange Risk lidem nabízíme snadné rozhodování a férové podmínky. Nechceme se schovávat za zdravotní dotazníky, výluky ani složité pojistné podmínky. Definice rizik děláme jednoduché," vysvětluje Michal Korejs.

Vedle rodiny a práce Češi věnují nejvíce svého volného času koníčkům a sportu, často i velmi rizikovým. „Chceme být pojišťovna, která umí pojistit i klienty, kteří blahobyt doby vyvažují adrenalinem z extrémnějších činností a sportů," dodává duchovní otec nového rizikového životního pojištění NN Orange Risk.

Chraňte sebe i blízké

NN Orange Risk je prémiová pojistná ochrana za atraktivní cenu:

- zabezpečení pro vás a vaši rodinu,
- nadstandardní garance u vážných rizik,
- široká škála úrazových připojištění,
- připojištění závažných onemocnění nové generace.

Více na www.nnorange.cz

Přežít zdravý. Někdy pomůže i mraveniště

Kromě bylin, vývarů a lektvarů je užitečné vyzkoušet si občas, co člověk vydrží v drsných podmínkách přírody.

Vladimír Remek

Jsou profese, které se bez nácviku neobejdou. Například kosmonauti. Když v roce 1978 vyletěl první československý (a první nesovětský a neamerický návštěvník vesmíru) na oběžnou dráhu, většina lidí si ani neuvědomila, že vedle nácviku v letadle, pobytu při vysokém přetížení a dalších dovedností se v těch časech učívali letci do vesmíru, jak nezahynout, kdyby přistáli v nekonečných pustinách Sibiře a dalších nehostinných krajích.

Jak později Vladimír Remek vzpomínal ve svém kosmonautickém životopise, od svého kolegy ve výcvikovém středisku pochytil třeba to, jak i v největším horku pít vodu, které máte málo, a nevíte, kdy narazíte na další zdroj. Znamenalo to, že i když bylo v hrdle vyprahlo, nelokat, jen maličký doušek chvíli poválet na jazyku, kousek hlouběji v krku a pak teprve polknout. Pocit je stejný, jako když člověk vypije celý hrníček tekutiny.

Imunitu se Remek, i když zprvu nerad, učil podle kolegy kosmonauta dost drsně. Nahý se položil do velkého mraveniště. Na pár minut. Přežil, i když se takovému cvičení zprvu vyhýbal. Pro pohyb prstů prý pomáhalo i to, když člověk ponořil do mraveniště na chvíli dlaň nebo celou ruku. **PH**

Kurzy přežití v přírodě se staly zajímavým byznysem i zábavou

Na internetu jsou desítky nabídek, kde školení specialisté (často bývalí vojáci) zasvětí, jak si poradit mimo civilizaci.

- Někde se během jednoho dne (a noci) naučíte, jak si třeba sehnat potřebné potraviny, vyčistit vodu na pití, jak ulovit nějakého živočicha (ne netopýra).
- Základní ceny takových kurzů se pohybují kolem dvou tisíc korun na osobu. Čím víc účastníků, tím je cena logicky nižší.
- Některé kurzy jsou ale zaměřené i na přežití ve městě. To pro nácvik situace, že by naše civilizace zcela zkolabovala. Zahrnují třeba ostrahu objektů.
- Oblíbenými destinacemi „survival“ kurzů bývá Šumava nebo Českomoravská vysočina.

INZERCE

On-line nákupy? Opatrně!

Nakupování na internetu má několik nesporných výhod. Nemusíte nikam chodit, máte velký výběr, ceny většinou bývají lepší než v kamenných obchodech a také vám zboží dorazí až ke dveřím. Jenže nese to i rizika. Přinášíme několik rad a tipů, jak se na internetu chovat.

PROVĚŘENÝ OBCHOD

Čas od času se objeví podvodný e-shop. Ten se navíc často snaží názvy či vzhledem napodobovat ty už existující známé. Pokud tedy nakupujete někde poprvé, vždy si objednávejte zboží na dobírku. Podezřelé bývají obzvlášť výrazně levnější e-shopy, které umožňují pouze platbu předem.

POUŽÍVEJTE UNIKÁTNÍ HESLA

Internetové obchody často vyžadují registraci. Problém je, že čtyři z pěti uživatelů při on-line nakupování používají jediné heslo pořád dokola, což je velmi rizikové. Mnohem bezpečnější je používat unikátní hesla.

DEJTE NA ZKUŠENOSTI

Ne vždy je nejlepší chodit do nejlevnějšího obchodu. Nejen kvůli poštovnému, ale i kvůli podmínkám, které poskytuje navíc. Pátrejte na internetu po zkušenostech s různými obchody – většinou stačí zadat do vyhledávače jméno obchodu a slovo „zkušenost“ či „hodnocení“.

POZOR NA VEŘEJNÉ WI-FI

Jestliže chcete nakupovat přes wi-fi síť, nakupujte raději z domova nebo ze zabezpečené wi-fi sítě. Tu poznáte tak, že je u ní symbol zámku, což značí, že je zabezpečena. Vyhnete se tak riziku, že informace, které odesíláte skrze bezdrátovou síť, mohou být zneužity a zobrazeny někým jiným.

PLATBA KARTOU

Nejpohodlnější platební metodou je platba kartou on-line. K jejímu provedení stačí běžná platební karta s povoleným placením na internetu. Platba kartou s sebou však bez další úrovně zabezpečení přináší riziko zneužití, protože při ní nutně dochází ze strany uživatele k opsání nejen čísla karty, ale také CVV a CVC kódů – tedy údajů, se kterými může platit kdokoli, komu se dostanou do ruky. Proto k placení kartou používejte ideálně prostředí zprostředkovatelů plateb, jako jsou například GoPay nebo GP webpay. Zadávání údajů o kartě v prostředí e-shopu, zvláště pak zahraničního, se raději vyhýbejte.

TEXT: METRO

INZERCE

Jirka Král i Google radí, jak hrát na internetu bezpečně

Webové prostředí je plné návodů pro rodiče. Máme pro vás pár tipů, kde se vzdělat.

Sídliště plné dětí. Tamhle se čutá do míče, o kus dál se hraje na honěnou a na plácku vedle skáče parta holek přes švihadlo. Tenhle obrázek se vidí už méně než dřív. Děti teď spíš budují armády, závodí v nadupaných speciálech na okruhu nebo kosí hordy goblinů. Řeč je samozřejmě o hraní počítačových her.

Nebezpečí ale číhá všude. Na hřišti hrozilo odřené koleno, ve světě on-line her jsou hrozby záludnější. Důležité je děti na internetovou džungli připravit. Pokud sami ve světě her a internetu tápete, inspirujte se. Internet je totiž plný nejen drastických her, ale i návodů.

Stanovte časový rozvrh

Deset pravidel pro hraní on-line her a rady pro rodiče najdete například na webu o2chytraskola.cz. Je zaměřený na zlepšení digitálních dovedností dětí i dospělých, zejména rodičů a pedagogů. Web například radí, ať rodiče sledují čas strávený hraním her. „Jak na počítači a konzolích, tak na mobilním telefonu. Klidně stanovte celkový čas. Kolik hodin, odkdy, a hlavně dokdy může dítě hrát. Přidejte motivaci, třeba omezení hraní při zhoršení prospěchu, návrat ke hraní, když si známky napraví," doporučuje 02 Chytrá škola.

Průvodce pro dospělé

Pokud má dítě rádo youtubery, nejspíš zná i Jirku Krále. Spojil se s antivirovou společností Avast, společně se snaží naučit mládež, jak používat internet bezpečně. Na webu Buď safe online najdete například články, které mohou dětem poradit, jak řešit nejrůznější situace. Jak nastavit soukromí na Snapchatu? Jak bezpečně stahovat hry? Jak poznat falešné aplikace? Odpovědi zná zřejmě málokterý rodič, právě proto vznikl web budsafeonline.cz. Na něm je i kurz, který děti provede zásadami, jak se bezpečně chovat v on-line světě.

Škola bezpečného pohybu na internetu hrou GOOGLE

Interland i v češtině

Pro děti i rodiče nemusí být vůbec zábavné se prokousávat kurzy nebo články s radami. Proto Google přišel se zábavnou formou, jak se naučit bezpečnosti v on-line světě. Bezplatná výuková hra Interland je teď dostupná i v češtině. Dobrodružná hra, která je určena dětem školního věku a k jejímuž spuštění stačí internetový prohlížeč, je složená ze čtyř základních lekcí, jež tvoří jednotlivé minihry. Stránka vyzývá děti, aby prošly hrou až do úrovně „internetový Úžasňák". Během cesty se naučí, jak si poradit s hackery, phishery, kyberšikanou nebo sdílením informací na sociálních sítích.

„Během jarní karantény jsme sledovali zvýšené využívání internetu dětmi. Rozhodli jsme se proto urychleně převést do češtiny hru Interland, která již několik let úspěšně funguje v zahraničí. Je to zábavná hra, která dokáže dětem nenásilnou formou vysvětlit, jak se chránit proti útokům a pohybovat se v anonymním prostředí internetu," komentuje hru Ingrid Popovič, která má v českém Googlu na starosti lokalizaci produktů týkajících se bezpečnosti. **MET**

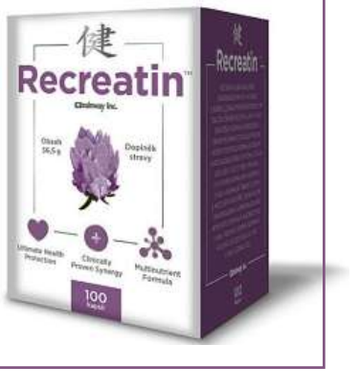
INZERCE

Klíčová podpora obranyschopnosti

Nadcházející podzimní období spolu s koronavirovou pandemií vystavuje náš imunitní systém zatěžkávací zkoušce. Nejenže se musí potýkat s útokem virů a bakterií, musí navíc odolávat stresu, jenž v nás vyvolává frustraci z nejrůznějších omezení běžného chodu života. Stres sám o sobě imunitní systém citelně oslabuje. Proto je potřebné tento systém komplexně posilovat.

Stále se setkáváme s doporučeními podpořit imunitu užíváním vitamínů a prodeje samotného vitamínu C stouply o více než 200 procent. Proti tomu nelze nic namítat, **protože vitamín C**, stejně jako jiné vitamíny, slouží k uchování důležitých životních procesů těla. **Pro samotnou obranyschopnost však nemá zdaleka takový význam jako některé další živiny,** které přijímáme ze stravy. Jmenovitě konkrétní polysacharidy zvané **glukany slouží výlučně k podpoře různých nástrojů imunitního systému**. Jsou obsaženy v rostlinách a houbách, v běžné stravě se ale vyskytují v příliš nízkém množství, proto jsou k dispozici v koncentrované podobě v doplňcích stravy.

Unikátní soubor glukanů a dalších polysacharidů **obsahuje** standardizovaný **extrakt z kořene kozince blanitého**. Účinné látky extraktu vykazují mimořádné antivirové a antibakteriální působení, proto se také jejich užívání v době pandemie významně rozšířilo v Číně i dalších zemích. **Extrakt ale navíc obsahuje** současně **i antistresové látky,** jež chrání imunitní systém před oslabením v důsledku stresu. Takovou kombinaci zdraví prospěšných benefitů žádná jiná rostlina nenabízí. V doplňku stravy Recreatin je popsaný extrakt navíc doplněn o extrakty ze šalvěje a rdesna, které posilují činnost kardiovaskulárního systému a likvidují toxické volné radikály v těle. **Recreatin** tak významně **přispívá nejen k odolnosti vůči infekčním nemocem, ale také k odolnosti vůči degenerativním onemocněním.**



Smartphone s bezkonkurenčně nejlepším foťákem

Je i pro vás klíčovým faktorem při výběru mobilu kvalita jeho fotoaparátu? Pak se jistě rádi seznámíte se suverénním králem této kategorie. Nový smartphone Huawei Mate 40 Pro představuje špičku v mnoha směrech, nejvíce uznání ale sklízí se svým prvotřídním objektivem. Není se co divit – díky propracovanému fotoaparátu a kameře byl Mate 40 Pro oceněn jako nejlepší telefon pro vytváření foto/video obsahu i v žebříčku prestižního portálu DxOMark.

Hlavním foťákem však výčet předností vlajkové lodi společnosti Huawei jenom začíná. Nový čipset řady Kirin 9000, kterým je Mate 40 Pro poháněn, je plně vybavený pro příjem sítě 5G. Dokáže snadno zpracovávat datově a výpočetně náročné procesy i složité operace díky nejsofistikovanějšímu čipovému systému.

Telefon dále nabízí odemknutí obličejem 3D Face Unlock, ultra širokoúhlý selfie fotoaparát či spolehlivý snímač gest, který umožňuje ovládání zařízení bez jediného doteku displeje. Stačí jednoduše najet rukou nad telefon, čímž se uvede do chodu. V displeji je zabudovaná i čtečka otisků prstů, což je v době povinného nošení roušek klíčový bezpečnostní prvek. A pokud jde o soukromí a zabezpečení, operační systém EMUI 11 obsahuje komplexní řešení na ochranu uživatelů Huawei.

Nový telefon Huawei Mate 40 Pro je k dostání v předprodeji od 23. října do 11. listopadu za cenu 33 999 Kč. Při zakoupení v předprodeji dostane zákazník jako dárek voucher v hodnotě 3 000 Kč a bezdrátová sluchátka FreeBuds Pro. Huawei Mate 40 Pro je k dispozici u běžných prodejců a zároveň na **shop.huawei.com**.

Pod rouškou pleť trpí, jak jí můžete pomoci svou péčí?

Dermatoložka a kosmetička: Důležité je nejen se starat o pleť, ale nosit čisté roušky.

Možná trávíte s rouškou na obličeji jen krátký čas při rychlém nákupu v supermarketu. Pokud ji však máte na obličeji dennodenně delší dobu, může vaše pleť nepříjemně reagovat – začervenáním, svěděním, ale i výskytem akné. Opatrní musí být zvláště lidé s citlivou a problematickou pletí nebo ti, co pracují ve ztíženém prostředí. A jaká jsou doporučení dermatologů a kosmetiček?

1. Aktivně předcházejte začervenání pleti

„Snad největší problémy s pletí nyní zažívají v souvislosti s nošením roušek lidé s citlivou pokožkou náchylnou k začervenání a praskání žilek. Jejich vznik je důsledkem snížené funkce elastických vláken žilní stěny. Ta postupně ztrácí pružnost, kvůli níž dochází k trvalému rozšíření kapilár, jež jsou pak viditelné pod kůží. Pokud se vhodným způsobem o takto citlivou pleť nestaráme, dochází k rozsáhlejším projevům přecitlivělosti pleti, jež může dlouhodobě vést ke vzniku kuperózy, což je trvalé zarudnutí s rozšířením malých povrchových cév," upozorňuje Denisa Jasinská z portálu o kosmetických trendech Inspirace.essente.cz.

Pokud tedy na své pleti pozorujete sklony k začervenání, nebo už dokonce červené žilky máte, je třeba o ni soustavně pečovat a snažit se vyhnout všem situacím, které by stav zhoršovaly. Právě nošení roušky pleť dráždí a potřebujeme o ni o to více pečovat. Například dermokosmetikou, která obsahuje složky zpevňující cévky a zabraňující jejich dalšímu poškození.

2. Maximálně hydratujte

Pro zdravý vzhled pokožky je důležitá optimální vlhkost. Při nošení roušky ale dochází k neustálému otírání pleti o látku, pokožka zároveň trpí nedostatkem čerstvého vzduchu. Všechny tyto faktory se pak podílejí na jejím vysušování. „Při nošení roušky musí být zvláště opatrní například lidé trpící seboroickou dermatitidou, akné, růžovkou, periorální dermatitidou nebo alergií na latex (gumičky na rouškách). Ale negativně reagovat může i pokožka lidí s normální pletí, pracují-li ve ztíženém prostředí, kde je prach, teplo, vlhko, výpary a podobně," vyjmenovává dermatoložka Vladěna Fifková. Jako vhodnou prevenci doporučuje zřeknout se make-upu, používat osvědčenou kosmetiku a na noc vhodný regenerační krém.

Denisa Jasinská ARCHIV

3. Zabraňte vzniku akné

„Pro pleť postiženou akné je typický výskyt zánětlivých pupínků, uzlin nebo puchýřků, které jsou způsobeny ucpáním vývodu mazových žláz a jejich následným zánětem. Celkový stav akné často také zhoršuje přítomnost roztočů, kvasinek a bakterií. V tkáni pokožky pak vznikají hluboké a rozsáhlé záněty, které se jen obtížně a dlouho hojí," přibližuje Jasinská. Kosmetické přípravky zaměřené na problematickou a aknózní pleť by měly ničit zánětlivé procesy v kůži již v zárodku a také regulovat tvorbu kožního mazu. Stejně tak by ale měly podpořit i nezbytné regenerační procesy v kůži. „My jsme po dlouholetém zkoumání vsadili na ideální kombinaci vyváženého poměru peptidů, AHA, BHA kyselin a dalších aktivních látek. Nejde totiž jen o rychlé viditelné výsledky, ale také o nezbytný dlouhodobý efekt," vysvětluje odbornice Jasinská a dodává, že běžné denní krémy nejsou na aknózní a problematickou pleť vhodné. Tato pleť totiž potřebuje speciální dlouhodobou péči, aby na ni mohly působit potřebné aktivní látky.

Základ je čistá rouška

Prevence podráždění pleti spočívá jak v péči o kůži obličeje, tak v péči o roušku. Ta by měla být při nošení absolutně čistá a suchá.

- „Po každém použití bychom měli roušku vyprat – ideálně vyvařit – a přitom použít vyzkoušený prací prostředek, popřípadě prací prostředek pro citlivou kůži, a zapomenout na aviváž. Sušit můžeme v sušičce, žehlit s napařením a nechat ji pak volně proschnout," doporučuje dermatoložka Vladěna Fifková.

4. Dopřejte pleti pořádnou očistu

Naše pleť je kvůli nedostatku čerstvého vzduchu, nošení roušek i vlivem stresu, kterému podléháme, dehydrovaná a unavená. „Z těchto důvodů je nutné zbavit pleť všech nečistot, zrohovatělé vrstvy i odumřelých buněk a pečlivě se postarat o její dostatečnou hydrataci," připomíná Denisa Jasinská.

Základem správné péče je samozřejmě důsledné čištění pleti a nanesení vhodného krému.

5. Pleťová maska pomůže

Péči o svou pokožku můžete prospět také různými pleťovými maskami. Můžete si je vyrobit doma.

Například pro citlivou pleť je dobré avokádo – vydlabejte dužinu, rozmělněte na kašičku a naneste na vyčištěnou pleť na deset minut, poté opláchněte vlažnou vodou a naneste krém.

Použít můžete také rozmixované ovesné vločky, které s vodou smícháte na kašičku. Po nanesení na obličej ji necháte zaschnout, poté opět smyjete. Nebo vyzkoušejte léčivou sílu tvarohu. Smícháte jej s medem a aplikujete na 20 minut – pleť bude poté jemnější. **IVETA BENÁKOVÁ**

Zima, že bys do ní psa nevyhnal

Heslo, které na otužilce neplatí. Své psí miláčky možná nechávají u domácího krbu, sami se však vrhají i do vod s plovoucím ledem. Rok co rok, od prvních mrazíků do jarního tání se vrhají tito „blázni" do chladných vod. Často za přihlížení davů v teplých zimních pěřovkách. Poznámky, že odvážlivci a odvážlivkyně v plovacích úborech jsou šílenci a jestli to mají zapotřebí, ale většinou jen zakrývají neodvahu zateplené většiny. Otužilci se za tvrdý trénink a smělost odměňují povětšinou celoroční absencí rýmy, chřipky a jiných nachlazení. A mnozí z nich i vynikajícím zdravím do vysokého věku. MAFRA

Čeští otužilci

1923

V tomto roce se v prosinci nestor všech českých otužilců Alfréd Nikodém poprvé ponořil veřejně do Vltavy v Praze, aby předvedl veřejnosti výhody zimního plavání. Ve stejném roce založil také sekci Zimní záchrany tonoucích při Amatérském plaveckém klubu Praha.

1971

Voják z povolání František Venclovský jako první Čechoslovák (a také přední otužilec) přeplaval Kanál La Manche (napoprvé v roce 1970 neuspěl). V roce 1988 Venclovského napodobila jako první československá žena plavkyně Lída Jelínková z Pardubic.

Chladnou vodou

Ne vždy to bylo bezpečné. Víte, že za druhé světové války byl přísný zákaz koupání ve Vltavě pod trestem smrti?

- Jak začít s otužováním doma? Po klasickém osprchování přepnout kohoutek na chladnější vodu nebo rovnou úplně studenou. Postupně při každém dalším sprchování prodlužovat dobu.
- Důležité je nepřestat. Tělo si odolnost vůči chladu pamatuje jen po omezenou dobu. Ta je u každého individuální, po několika týdnech či měsících se ztratí úplně.
- Kdo vydrží od září každý týden dvakrát trénovat ve venkovní vodě, na Vánoce může vyrazit na pražský Memoriál Alfreda Nikodéma, nejtradičnější otužileckou akci, která se u nás plave.

Mléčná road movie Vysočinou se stračenou a také s filmaři

Mlékárna Hlinsko a její značka Tatra nejsou na televizních obrazovkách žádnými nováčky. V těchto týdnech se objevuje nový reklamní spot, který výrobky z Hlinska představuje. Od těch minulých se liší. Podrobnosti vysvětluje Jiří Tvrdík, generální ředitel Mlékárny Hlinsko.

Filmařská práce se zvířaty vyžaduje opravdové profesionály. 3x ARCHIV

Kdy vznikla první reklamní kampaň hlinecké mlékárny?

Co se týče reklamních spotů, máme v tom několikaletou zkušenost. Už v roce 2014 jsme natočili první reklamu a troufáme si říct, že úspěšnou. Nechtěli jsme usnout na vavřínech a pustili se do dalších realizací. Následovaly proto produktové reklamy na legendární slazená kondenzovaná mléka v tubách.

Můžete je připomenout?

Určitě si vybavíte rodinku, která se ráno chystá na nový den, do práce, do školy a přibalí si něco dobrého s sebou. Tuby Jesenka, Piknik a Pikao jsou totiž bez éček a bez konzervantů, doplní energii a skvěle chutnají. Je to prostě „Mlsání, které nemrzí ani neomrzí“. Motivem dalších televizních reklam byla opět naše známá rodinka vyrážející v létě na výlety a v zimě na hory. Tyto kampaně byly uvedeny pod slogany „Na výlet jen s tebou a s tubou“ a v případě zimního spotu „Na hory jen s tebou a s tubou“. Upozorňovaly na to, že Jesenka, Piknik a Pikao dodají nejen energii, ale i dobrou náladu a pohodu. Všechny uvedené kampaně představily naše výrobky v jiném světle a zaznamenaly velký úspěch. Navíc chci zdůraznit, že tyto produkty k naší značce Tatra neodmyslitelně patří více než padesát let a stále je vyrábíme stejnou tradiční technologií. Jesenka, Piknik a Pikao prostě nemají ve své kategorii konkurenci a nás moc těší, že jsou tolik oblíbené napříč všemi generacemi.

Z reklamního spotu, který nyní běží na obrazovkách je ale zřejmé, že jste tradiční přístup vynechali.

V tomto roce jsme se rozhodli přijít s něčím zcela novým a jedinečným, s něčím, co není pro mlékárenské odvětví typické. Natočení reklamy s nádechem road movie. To pro nás byla velká výzva. Nejen pro nás jako pro mlékárenskou společnost, ale také pro reklamní agenturu a produkci. Tvůrci neměli lehký úkol, jak co nejlépe převést ideu do filmové podoby. Právě v těchto dnech můžete na televizních stanicích Nova Group a Prima Group sledovat výsledek společné práce v podobě zcela nové originální reklamy.

Zkuste ji popsat pro ty, kteří ji ještě naživo neviděli.

Hlavními hrdinkami jsou české stračeny, které s nadsázkou neohroženě a jakýmkoli způsobem putují do vysněné krajiny. Tou krajinou je Vysočina, kraj kravám zaslíbený. Hlavní hrdinky totiž dobře vědí, že na Vysočině se krásně žije a že se jim tam dostane té nejlepší péče. Podle mnoha průzkumů patří totiž tento region k těm, kde vládne vysoká spokojenost obyvatel s prostředím. Reklamní spot je sledem krátkých vtipných výjevů, které po spojení vytvoří lehce pochopitelný příběh s jasným cílem – dostat se do vysněné krajiny. Novou image kampaní chceme ukázat, odkud výrobky značky Tatra pochází. Krajina Vysočiny díky své čisté přírodě, ideálním klimatickým podmínkám a v neposlední řadě pečlivým farmářům poskytuje kravám to nejlepší zázemí. Chtěli jsme ukázat, že na Vysočině žijí spokojené krávy, které dávají kvalitní mléko. Díky tomu můžeme našim zákazníkům nabídnout produkty té nejvyšší kvality.

Každý filmař vám potvrdí, že kombinovat natáčení s lidmi, se zvířaty, a ještě k tomu doufat v ideální počasí, patří k nočním můrám této profese. Jak jste si s tím poradili?

Na samotné natáčení jsme se velice těšili, ale zároveň samozřejmě měli nemalé obavy. Což je normální. Vyjde počasí? Budou mít hlavní hrdinky tu správnou „náladu“? Všechno klaplo na jedničku. Realizační tým, který se na natáčení podílel, byl až neuvěřitelně skvěle sehraný. Připravený na jakoukoli situaci. V pojízdném technickém zázemí měli tvůrci i celý štáb všechno, co bylo potřeba. Natáčení nám nepřekazilo ani větrné počasí, které si počkalo na poslední natáčecí den, což všechny trochu potrápilo. Po třech dnech natáčení v několika různých lokacích, od brzkých ranních hodin do večera, mohl realizační tým večer ulehnout se skvělým pocitem, že se to povedlo.

Důležitý byl určitě výběr „hereček“ i jejich režiséra, že?

Nejdůležitější pro nás bylo pochopitelně také pohodlí hlavních hrdinek při samotném natáčení. Z tohoto důvodu si režisér Petr Němeček vybral do svého týmu zkušeného animal handlera Otu Bareše. Ten má za sebou desítky zkušeností s natáčením se zvířaty. Měli jsme jistotu, a to díky jeho preciznosti a skvělé péči, že o kravičky bude postaráno nejlépe, jak jen to bude možné. Musíme také podotknout, že natáčení bylo velkou senzací pro náhodné přihlížející. Ať už na vlakovém nádraží v Brandýse nad Labem, na břehu řeky Labe, kde se na tamní cyklostezce všichni zastavovali a sledovali plující kravku na lodi, což se jen tak nevidí, nebo v malé obci Nespeky, jejíž obyvatelé byli rádi, že se u nich děje něco zajímavého, co je vytrhne z každodenního života. Natáčeli jsme zde scénu na poště a na autobusové zastávce.

Říkal jste, že spot je zasazený na Vysočinu. A najednou vyprávíte o Brandýse nad Labem nebo Nespekách.

Ptáte se, proč jsme tyto scény nenatáčeli na Vysočině? Odpověď je jednoduchá. Vysočina je cíl, vysněný domov, a krávy, které jsou ústředními postavami reklamy, to samy dobře vědí. Že tam se žije nejlépe, a proto se tam chtějí dostat z různých koutů naší země. Například i z míst, kde jsme natáčeli.

Co od reklamy v jejím konečném provedení očekáváte především?

Hlavně věříme, že se touto reklamou odlišíme a každý už bude navždy vědět, že Tatra, to je Vysočina. Pokud jste reklamu ještě neviděli, nevěšte hlavu, do prosince máte času dost. MET

Natáčení probíhalo v pohodě pro filmaře i zvířata.

Soustředění před dalším záběrem bylo oboustranné.

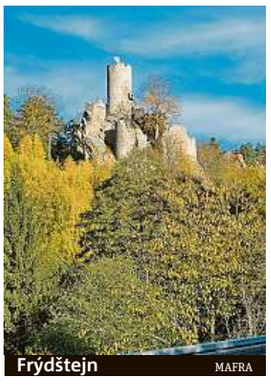
Objevujte ztracené ráje. Leží nám často přímo pod nosem

Zkušený cestovatel neztrácí čas. Ví, že známá místa najde v kdejaké obrazové publikaci. Hledá neobjevené.

Doba masové turistice, možná turistice vůbec, moc nepřeje. Třeba nás to naučí vyrážet tam, kam bychom za jiných okolností nezašli. Určitě stojí za to objevovat „ztracené ráje“. Třeba místa, kam jsme jako děti chodili tajně. Zákoutí, která nepřeválcovali developeři ani dálnice. Zjistíme, že tu stále jsou. Když se na takovou vycházku vydáme – a nemusí to být na druhý konec světa, republiky nebo města, leckdy je máme pod nosem, třeba i kousek od místa, kde žijeme nebo kam denně chodíme do zaměstnání – stačí jen změnit mírně trasu. Nemusí to být přitom bůhvíjaké pamětihodnosti.

Stačí, když narazíte na kout, na výhled, který jste předtím vůbec neznali. Jeden takový najdete například v Praze 5. Na místě, jemuž se říká Mrázovka, je sportovní areál. Fotbalové hřiště, několik kurtů. Protože je areál omezený místem (z jedné strany park, z druhé svah a zahrádkáři), vymysleli tady pro běžce přírodní stezku, když už tu nebylo místo na běžecký tartanový ovál. Trasa není na první pohled patrná, je tak trochu tajná. Kdo si ale chce zaběhat asi sedmisetmetrový okruh, ten si ho brzy zamiluje. V jednom místě, i „latifundií“, se vám naskytne výhled na barrandovský kopec, na kousek Vltavy. Když vystoupáte až na terasu vedle kurtů, máte větší nadhled.

Takových míst jsou po celé Praze i celém Česku stovky,



Frýdštejn MAFRA

nebo spíš tisíce. Třeba v Brně. Proč se drápat na milionkrát zlezený Petrov a Špilberk? Třeba z okrajových Řečkovic jsou neskonale kouzelné výhledy na Lesnou nebo Zaječí horu. Nebo takové Nové Město na Moravě. Už nepoužívaný skokanský můstek nedaleko známého biatlonového areálu. I když nevylezete na můstek, od jeho úpatí se naskýtá pohled na velkou část Českomoravské vysočiny. Na turistu tady nenarazíte, jak je rok dlouhý.

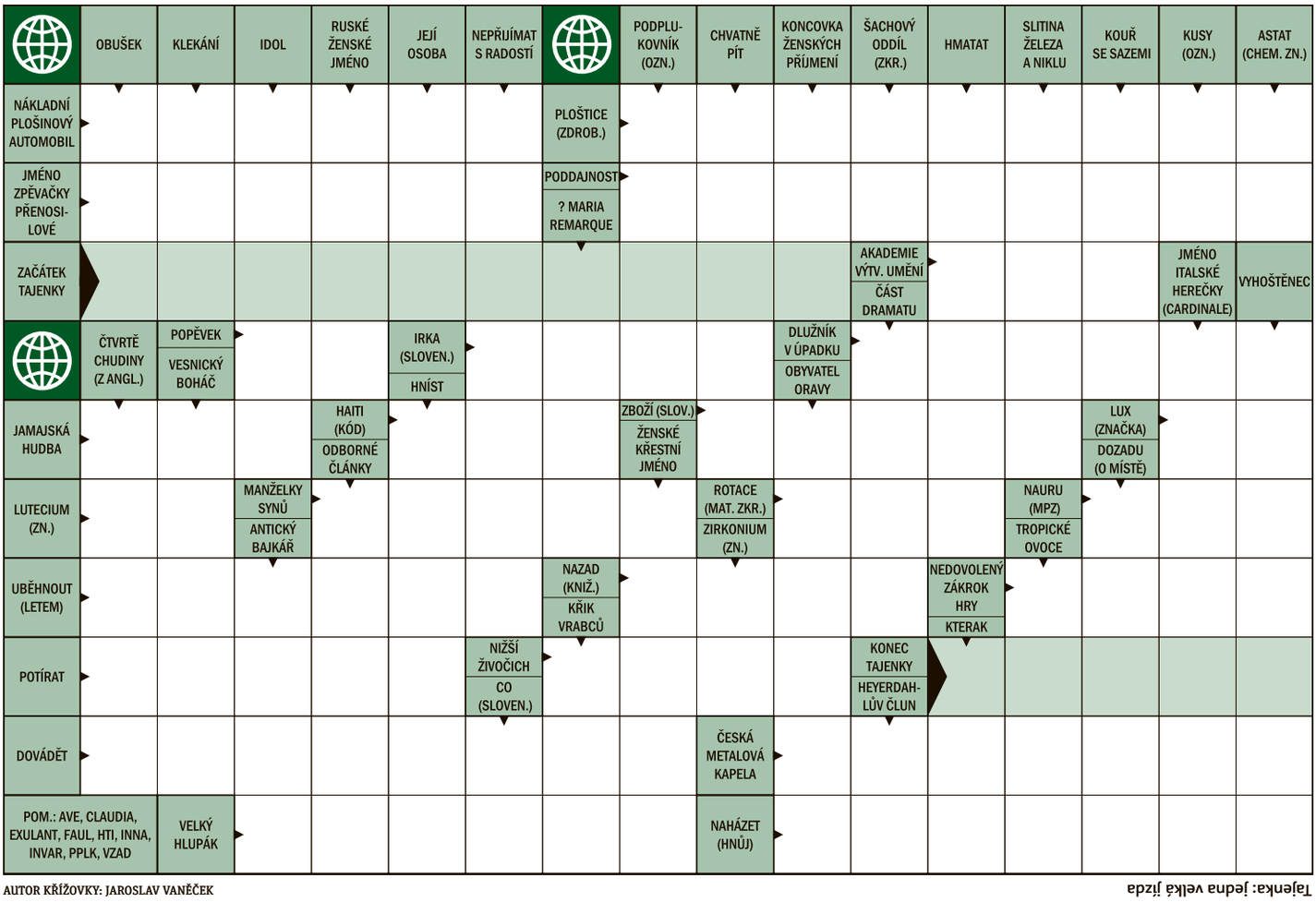
Všechna tahle putování přinášejí nejen nové zážitky, ale přinutí k pohybu. To, o čem píšeme v celém tomto speciálním vydání „Jak ve zdraví přežít zimu“, takové výšlapy nabízí. Posílíte tělo a ještě něco zažijete. Hloubavější povahy to přinutí si o navštívených místech něco dalšího přečíst. (Ne že by pobíhání po běžeckém trenažeru bylo něco proti dobrým mravům.) Ne nadarmo se sokolové drží hesla svého zakladatele Tyrše, že ve zdravém těle je i zdravý duch. **PH**

Na internetu jsou i zapomenutá místa. Jen je objevit

Pár tipů nabízí třeba známý portál Kudy z nudy a další weby.

- Pokud si umanete navštívit Český ráj, vynechejte navštěvovanou Hrubou Skálu či Valdštejn. Kousek od Malé Skály je romantická zřícenina hradu Frýdštejna.
- I v mrazivém zimním počasí narazíte při cestě na největrnější českou horu Milešovku na davy. Na dohled od ní, u osady Kocourov, je zajímavý zbytek hradu Ostrý.
- Kolín nepatří mezi turistické trháky, ale pohled na funkcionalistickou elektrárnu na břehu Labe by si neměl nechat ujít žádný vyznavač českého industriálu. Elektrárna vznikla v letech 1930 až 1932. A z Kolína se můžete podél Labe vydat třeba do už turisticky vyhledávanějších Poděbrad.

Americký herec Johnny Depp (57 let): „Postavu kapitána Sparrowa miluju. Převtělit se do něj byla (tajenka).“

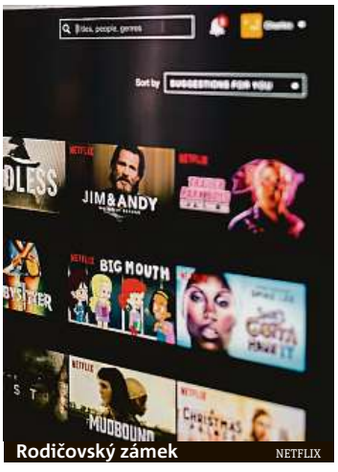


AUTOR KŘÍŽOVKY: JAROSLAV VANĚČEK

Tajenka: jedna velká jízda

Pořady pro malé diváky? Pod kontrolou

Uhlídat malé diváky doma u televize není vždycky snadné. Streamovací giganti nabízejí několik nástrojů, jak přizpůsobit obsah dětem. Stačí „naklikat“ věkový limit.



Rodičovský zámek NETFLIX

Dětská pojistka, rodičovský zámek či rodičovská kontrola. Pod těmito názvy se ve spojení s internetem skrývá jediné. Nástroj, s jehož pomocí lze odfiltrovat z dosahu dětí závadný internetový obsah. Dříve šlo v on-line světě hlavně o nejrůznější viry, nevyžádanou reklamu či erotický obsah. S příchodem streamovacích platforem se ale tenhle jednoduchý model mírně řečeno zkomplikoval.

Dětské košer koukání

Rodičovským zámkem dnes disponuje množství elektroniky. Za zmínku stojí například stále modernější styl chytrých hodinek, u nichž ratolesti obvykle neodolávají svítícímu displeji na matčině či otcově zápěstí. Když ale dojde na o něco větší obrazovky, je to krapet složitější. „Nabízíme desítky pohádek, seriálů pro teenagery, rodinných filmů, dokumentů nebo edukativních pořadů pro nejmenší. Kromě toho jsou však v nabídce seriály a filmy pro starší diváky, které nejsou pro děti zase tak vhodné. Nicméně nebojte se, ne všechno musí být pro děti viditelné! Je to jen otázka nastavení,“ říká PR zástupkyně internetové televize Netflix Veronika Schieblová.

Vybrat zámek podle věku není problém

Funkce rodičovského zámku dostupná na Netflixu umožňuje vytvořit profil „Děti“ s filtrem dle věku. Postačí označit čtvereček „dítě“ a služba profil automaticky upraví pro potřeby dětského diváka (se vzhledem a omezenou nabídkou upravenou podle věku dítěte (do 12 let) a s omezeními, díky nimž dítě nebude mít přístup například k nastavení. V nabídce „správa profilů“ lze najít funkci, která vytřídí tituly a navrhne podívanou dle konkrétního věku dítěte (7+, 13+, 16+, 18+). „Není na škodu zauvažovat o nastavení přístupových kódů ke konkrétním profilům, a tak se jistit proti hackerským útokům ze strany vašich ratolestí. PIN kód zabezpečí účet dítěte, ale také ostatní dospělácké profily. Tak se vaše děti nedostanou ani k tomu, na co se třeba díváte vy,“ dodává Schieblová. Rodičovský zámek, při kterém se ručně pro přístup vkládá kód, se dosud používá také u klasických televizí nebo set top boxů.

Pro přísné rodiče

Rodičovský zámek funguje velmi podobě také u konkurence, jako je například aplikace O2 TV či na HBO GO. Jak tomu ale v případě největší internetové televize bývá, je Netflix, zdá se, opět o krok napřed. Umožňuje totiž také ruční výběru titulů, ke kterým nechcete, aby mělo vaše dítě přístup. Postačí do příslušného pole vepsat „zakázaný titul“. A jste-li opravdu pedantský rodič, můžete také kontrolovat historii jejich sledování. „Chtějí-li mít rodiče kontrolu nad tím, kolik času stráví děti sledováním filmů nebo seriálů, mají k dispozici kolonku, jejímž zaškrtnutím se vypne automatické přehrávání dalších dílů. Díky těmto jednoduchým trikům si můžete být jistí tím, co vaše děti na Netflixu sledují a jak moc času tomu věnují. Tak je zkuste a přestaňte se strachovat pokaždé, když si vaše dítě zapne Netflix,“ uzavírá Schieblová. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Mějte se na pozoru

Používání rodičovské kontroly nedokáže ani s pravidelnými aktualizacemi na sto procent děti ochránit před určitým obsahem.

- Filtrování povolených filmů a seriálů je třeba občas zkontrolovat, aby se přednastavená pravidla shodovala s těmi vašimi. A také s věkem každého malého diváka.
- Pozor také na dětské hackery. Děti umí často zacházet s technologiemi lépe než jejich rodiče.

Podle čističky vzduchu zjistí, jaký jste člověk

Mikrobiologové odhalili, co všechno vám doma létá vzduchem. Líbit se vám to nebude.

Guma z pneumatik, částice slunečního krému, a dokonce DNA chlamydie. Mikrobiologové společnosti Dyson díky analýze filtrů čističek odhalují, co všechno se může objevit ve vzduchu v uzavřených místnostech. Používají skenovací elektronové mikroskopy k analýze použitých filtrů čističek vzduchu a výsledky, které při celosvětovém výzkumu odhalili, nyní sdílejí s veřejností.

Mrtvý hmyz, roztoči i částice gumy

Moderní čističky vzduchu mají uhlíkové filtry, které zachycují mikroskopické částice označované jako PM0.1 (číslo uvádí velikost v mikrometrech), stejně jako částice PM2.5, jež se mohou uvolňovat z průmyslových emisí nebo spalování, a větší částice PM10, například pyl a alergeny. Navíc plyny včetně těkavých organických sloučenin (VOC), benzenu, NO_2 a formaldehydu jsou detekovány a zachyceny díky technologii čištění. Nedávná analýza filtrů tedy zjistila, že mrtvý hmyz, vlasy, roztoči a částice gumy jsou méně známými znečišťujícími látkami, které se pravidelně zachycují ve filtrech čističek v domácnostech.

Odborníky překvapila DNA chlamydie

Vzácným jednorázovým objevem během filtrační analýzy se stala i DNA chlamydie. Ačkoli odborníci nebyli schopni potvrdit, jak dlouho byla DNA na filtru, během používání zachytili snímek její existence v prostředí. Je možné, že mohla pocházet ze zvířat, která byla v kontaktu s ptáky a jejich vedlejšími produkty, ale vzhledem k tomu, že se jednalo o jednorázový incident, je obtížné s jistotou říci, jak se DNA do filtru dostala.

Lidské příběhy čtené z čističky vzduchu

„Většinou se staráme o nejmenší znečišťující látky v našem ovzduší, tedy VOC, plyny, uhlíkový prach. To jsou druhy sloučenin, o nichž jste slyšeli ve zprávách, které se zkoumají z hlediska možných zdravotních problémů. Ale pro mě jsou nejzajímavější větší částice – mohou vyprávět příběh o člověku. Obvykle dokážu zjistit, zda mají domácího mazlíčka, jestli jsou kuřáci, zda žijí poblíž frekventované silnice a spoustu dalších informací," říká Gem McLuckie, vedoucí vědecký pracovník oddělení mikrobiologie. Právě otevřenými okny se totiž do domácnosti dostává nejen čerstvý vzduch, ale i mnohé nečistoty.

„Jedním z nejpřekvapivějších aspektů je analýza filtrů čištění, protože nemáte tušení, co najdete. Od hmyzích křídel bez těla až po přítomnost DNA z chlamydie. Spoustu z toho, co na filtrech najdu, zůstane navždy záhadou," uvádí dále Karen Holeyman z výzkumu mikrobiologie.

Při analýze lze chemické sloučeniny zvětšit až třistatisíckrát vzhledem k jejich původní velikosti. Tato technologie umožňuje podrobnou analýzu, která vypovídá o tom, jak kvalita ovzduší ovlivňuje každodenní život lidí. **METRO**

PROFIMEDIA.CZ

Fakta a čísla o prachu

Prach v domácnosti má mnohem složitější podobu než jen částice různých velikostí, o kterých se mluví při standardních testech vysavačů. Skutečný prach je komplikovaná matice různých složek včetně roztočů, jejich výkalů, bakterií, plísní, drobného hmyzu a dalších nečistot.

- Prach v domácnostech je tvořen složitou matricí mikroskopických částic. Velikost výkalů z roztočů, spor plísní, částí hmyzu a dalších alergenů se často pohybuje mezi 0,5 až 5 mikrony – jeden mikron je 1 % průměru jediného vlasu.
- Prach obsahuje vysoké procento lidských kožních buněk. Průměrný člověk ztrácí přibližně 28 g kůže týdně, tedy zhruba váhu sáčku lupínků.
- Roztoči se živí vločkami lidské a zvířecí kůže, každý roztoč vytváří přibližně 20 výkalů denně.
- Metr čtvereční koberce může obsahovat až tisíc roztočů.
- Pohyb po domě víří roztoče a jejich trus, který může zůstat ve vzduchu po dobu 30 minut. Lze jej tedy snadno vdechnout a tím vyvolat alergickou reakci.
- Roztočům se daří v temných a teplých podmínkách, jako jsou matrace. Lůžka mohou obsahovat 100 tisíc až více než 1 milion roztočů.
- Alergie na domácí mazlíčky jsou běžné, ale srst zvířat často není prvotním problémem; bílkoviny nacházející se ve slinách zvířat, moči a lupínách (odumřelých kožních buňkách) se rozptýlí ve formě prachu.
- Když nosíte boty uvnitř, vnášíte do každé místnosti domu zvířecí výkaly, pyl, hnojiva, motorový olej, stavební materiály, toxické sloučeniny a různé organismy.
- Zdravotní rizika způsobená znečišťujícími látkami v domácím prachu mohou být pro děti stokrát větší než pro dospělé. V domácím prachu je v průměru více než 2000 odlišných typů mikrobů.
- Výkaly roztočů, jejich mrtvá těla a malý hmyz jsou označovány jako alergeny. Ačkoli je pouhým okem nevidíte, jsou rozšířeny v různých koutech vašeho domova.

ZDROJ: TISKOVÁ ZPRÁVA DYSON

MODERNÍ BYDLENÍ S VÝHLEDEM NA GOLF

BYDLENÍ S VÝHLEDEM NA GOLF A NEJEN NA TO LÁKÁ **REZIDENČNÍ KOMPLEX GREENSIDE**, KTERÝ ROSTE NA ČERNÉM MOSTĚ V PRAZE.

Projekt zahrnuje celkem pět bytových domů, přičemž každý z nich bude obsahovat 22 až 27 bytů.

Pestrá nabídka bytů různých velikostí s balkony i terasami, je situována do pěti bytových domů v přímém sousedství parku a golfového hřiště. Byty mají rozličné dispozice, od 1 + kk do 4 + kk a v každém bytovém době jsou v posledním patře vybudovány dva byty s vlastními velkými terasami poskytující krásné výhledy do přírody, které uspokojí i náročné zájemce. Dokončení první etapy s celkem 76 byty je plánováno mezi lety 2020 a 2022. U bytových domů 1 a 2 probíhá doprodej posledních volných bytů. Aktuálně je v procesu výstavba a prodej bytových jednotek 3. budovy s plánovaným termínem dokončení na jaro 2022.

Bydlení na Černém Mostě je sice dál od centra Prahy, ale je otázka, zda ho tu někdo vůbec postrádá. Komplex Greenside Černý Most je unikátním projektem kombinující komfortní život v přírodě s kompletním zázemím a dobrou infrastrukturou, na straně druhé klidnou městkou část, kde můžete trávit volný čas sportem a odpočinkem v přírodě.

Celý bytový komplex se nachází přímo u přírodního parku a golfového hřiště, takže turistické stezky, cyklostezky, sportování a další možnosti využití volného času tu jsou hned po ruce. Vedle projektu se nachází kulturní centrum Plechárna, v němž se konají sportovní nebo vzdělávací akce. Součástí areálu je také venkovní i vnitřní skatepark, kde se děti mohou vyřádit a vy je máte zároveň stále na očích.

Velkou předností projektu je umístění na metru linky B a veškerá občanská vybavenost i rozsáhlé nákupní a zábavní možnosti naleznete v nejbližším okolí. V dosahu jsou kromě metra také linky Pražské integrované dopravy a na Pražském okruhu s napojením na dálnice D10, D11, D1 D8 a D7 budete autem během několika minut. Základní škola Vybíralova je vzdálená sedm minut pěšky, do mateřské školy jsou to čtyři minuty a na poliklinice Černý Most jste za deset minut. Příznivce klidnějšího sportu, kterým je například golf, jistě potěší golf resort Black Bridge, kde jste autem za dvanáct minut. Deset minut od projektu se nachází nákupní a zábavní Centrum Černý Most, v němž bylo pro zájemce o koupi bytu otevřeno Klientské centrum CANABA. Zde zájemci získají veškeré informace spojené jak s novým projektem GREENSIDE, tak i s dalšími developerskými projekty, které společnost CANABA nabízí. Klientské centrum najdete hned u hlavního vchodu s otevírací dobou Po- Ne od 9- 21h.

- každý bytový dům má pouze 22 až 27 bytů
- moderní dispozice od 1+kk do 4+kk
- parkování nebo garáž a skladovací kóje v ceně bytu
- unikátní střešní byty s velkou terasou
- metro B vzdáleno jen 15 min pěšky nebo 5 min busem
- kompletní občanská vybavenost
- přírodní park a golfový resort přímo v sousedství
- OC Černý Most a IKEA v přímém sousedství

GREEN SIDE ČERNÝ MOST

Češi zbožňují „hádací“ hry. Vyplatí se znát gramatiku

Vysedáváme u televizních kvízů, luštíme křížovky a nejrůznější testy. Je to pro nás zábava i poučení.

Bananagrams je rychlá hra se slovy, určená pro všechny milovníky luštění, češtiny a vtipu. Vejde se do malého zavazadla kamkoli na cesty nebo do přírody, samozřejmě ji můžete jednoduše hrát také doma. Nepotřebujete tužku a zápisník jako u jiných her, dokonce nemusíte postupovat podél pevně stanoveného plánu, a navíc hrají všichni hráči současně. Na nic a na nikoho se nečeká, nikdo se nepřeskakuje ani nevylučuje!

Budete hrát sami za sebe a soupeřit v podstatě také se sebou. Podaří se vám z paměti vylovit i polozapomenutá slova a rozšířit si tak slovní zásobu. Pro případné chytrolíny, kteří si rádi slova vymýšlejí, jedno varování: všechna slova musí odpovídat pravidlům českého pravopisu. Kdybyste chtěli uplatnit novotvary typu nosočistič nebo zloprcek, máte smůlu. Vyloučena jsou vlastní jména.

Celosvětový bestseller

Když se řekne Bananagrams, znamená to jednoduše dynamickou hru, která se v podstatě nikdy neopakuje a vždy spolehlivě pobaví. Díky tomu se stala celosvětovým bestsellerem. Banán s písmenky, který vypadá jako žlutý penál, je tak skladný a jednoduchý, že se vejde do jakéhokoli zavazadla a vždy spolehlivě vyplní dlouhou chvíli při čekání na letišti, v restauraci nebo v deštivém počasí na táboře. Genialita hry spočívá v neomezené spoustě obměn. Nemusíte rozbalit herní plán a mechanicky posunovat figurku podle toho, jaké náhodné číslo vám padne na hrací kostce. Nic takového vám nehrozí. Ze žlutého banánu si vždy vytáhnete překvapení v podobě jiných písmen. Musíte být samozřejmě stále aktivní a ve střehu, přemýšlet, jaké sestavit slovo a jak ho zkombinovat s ostatními, která máte ve své mřížce.

Kdo má znalosti a slovní zásobu, ten je vítěz. MINDOK

Banány do hospody smějí

Číšník nemiluje ty, kteří si přinesou vlastní potraviny. Ale tohle ovoce do koše nevyhodí. Zvláště když čekáte na objednávku a pořád nic nenesou. Pak si zkraťte dobu čekání hrou Banány v kavárně. Přece jen jste na místě, kde jsou malé stolky, takže si hru přizpůsobíte. Otevřený banán s písmeny nechte na stole a každý si vezměte 21 písmen. Písmena opět můžete vyměňovat, ale v podstatě vše probíhá v úspornějším režimu. Jen dejte pozor, aby obsluha nechtěla hrát také, protože tato písmenková hra je vysoce návyková a chytlavá a vy byste se své objednávky nemuseli nikdy dočkat. MET

Pro jednoho, dva a víc

Jste-li zrovna single, nemusíte zoufat. Místo okázalé nudy si zahrajte Sólo banán.

- Jako maximální počet účastníků výrobce doporučuje osm hráčů.
- Hrát ji mohou už sedmiletí. Obvyklá doba jedné hry je kolem 15 minut.

INZERCE

Máte vlhkost ve zdech?

Zimní slevy až 40%

- V suterénu nebo v obytných místnostech?
- Odlupuje se vám omítka?
- Degradují vám nátěry na vlhkém zdivu?
- Ničí vlhko vaše tapety?
- Dochází ke vzniku plísní a hub?
- Máte v místnostech vysokou vlhkost vzduchu?
- Nemůžete ve vlhkém sklepě nic skladovat?
- Jsou vaše náklady na vytápění příliš vysoké kvůli vlhkým zdem?

Zavolejte nám na 703 123 191 nebo
e-mail info@sanacezdi.cz
www.sanacezdi.cz

Pomůžeme Vám

- dlouholetou zkušeností s vysoušením zdiva
- objednejte si nezávazně odbornou prohlídku, analýzu škody a předběžný odhad nákladů
- Speciálne vyvinutá metoda nízkotlaké injektáže
- Suché zdivo jednou provždy
- Neohrožuje statiku zdiva
- Aplikace zvenku nebo z místnosti
- Pevná cena bez skrytých vícenákladu

Životní pojištění je nejen na zimu

Tématem této speciální přílohy je, jak ve zdraví přežít zimu. Nicméně zima skončí a pak přijde jaro, léto, a tak dále. Nejlepší by bylo zvolit celoroční ochranu před riziky, a to je dobře zvolené životní pojištění. Ideálně s nějakým speciálním aktuálním zvýhodněním... Jak na to jsme se zeptali odborníka - ředitele Úseku pojištění osob Kooperativy Petra Procházky.

Jak si tedy správně nastavím životní pojištění?
Důraz na správně a dostatečně nastavená rizika pojištění klademe již dlouho. Pro všechny zájemce o pojištění jsme připravili názorné vysvětlení, jak by rozsah a výše jejich pojištění měly vypadat. Nechceme totiž nabídku odbýt léta používanou zkratkou ´Pojistná částka má být ve výši 1-3 násobku ročního příjmu´. V některých případech potřebujete mnohem vyšší částku, někdo jiný zase určitý typ pojištění nepotřebuje vůbec.

A když tedy potřebuji poradit, jak na to?
Zkušený pojišťovací poradce ví jak na to. U nás mu v tom ještě pomůže aplikace, ve které naši poradci podrobně prozkoumají potřeby klienta, a z jejich analýzy vygenerují doporučenou pojistnou ochranu – návrhy pojistných rizik i částky, na jaké doporučujeme pojištění uzavřít. Pokud si podle těchto parametrů klient sjedná pojistnou smlouvu, má jistotu, že je kvalitně pojištěn. Budu-li konkrétní, pro klienta, kterému vyhovuje život single, neplánuje rodinu, je pojištění pro případ smrti nejspíš úplně zbytečné. Ale pokud je čerstvým otcem novorozence? Pak by takové pojištění pro případ smrti, invalidity nebo vážného onemocnění mělo dítě zajistit na nezbytné minimum až do doby jeho prvního výdělku.

Uvědomují si klienti, že stačí málo a mohou se dostat do vážných finančních problémů?
Každým rokem postihne jen v ČR mozková mrtvice 25 tisíc lidí. Pokud se rychle neobnoví přívod krve a kyslíku do mozku, může dojít k trvalému poškození nebo ke smrti. Že pro takové případy existuje vhodné připojištění, ovšem podle výše zmíněného průzkumu vůbec netuší 80 % dotázaných, ale po jeho představení zároveň 53 % lidí tato nabídka zaujala. Vyšší pojistné plnění může zásadně pomoci dorovnat výpadek příjmů u dlouhodobé léčby, zajistit nadstandardní léčbu, nebo lepší a rychlejší rekonvalescenci. Až do konce tohoto roku nabízíme všem zájemcům možnost sjednat si tento typ připojištění s výhodou dvojnásobné pojistného plněné v případě mozkové mrtvice.

Vaše auto si zaslouží asistenci bez limitu i pojistit zrcátka

Připravit váš vůz na zimu, to není zdaleka jen otázka přezutí pneumatik. Nejlépe je vybrat si vhodné pojištění, které dobře slouží po celý rok a přináší řadu výhod, třeba širokou asistenci, když vás potká na silnici nějaká nepříjemnost.
„Nejlepší asistence je ta, u které klient nemusí přemýšlet nad ničím a my se postaráme o vše – o něj i auto, ať se stane cokoli. Neboli naše asistence MAX+, kterou od listopadu nabízíme," uvádí ředitel Úseku pojištění motorových vozidel Kooperativy Aleš Zethner.

Úkolem a cílem moderní pojišťovny totiž už dávno není „jen" precizně, rychle a pokud možno bezpapírově zlikvidovat a vyplatit škodu. Dnešní nároční klienti vyžadují více, tedy i faktické řešení obtížné situace, typicky formou asistenční služby především v případě poruchy či havárie na silnici.
„Každoročně evidujeme růst asistenčních zásahů u motoristů. Proto jsme se rozhodli od listopadu nabídnout nový nadstandardní asistenční program MAX+, kde pro nepojízdné vozidlo zajistíme příjezd a práci mechanika v terénu, vyproštění, odtah vozidla, nebo přeložení nákladu do náhradního vozidla. A to vše bez limitu! V pojištění skel pak klienti nově získají mnohem širší, na trhu unikátní, rozsah ochrany," představuje Aleš Zethner novinky v podzimní nabídce autopojištění
Nový asistenční program MAX+ nabízí oproti asistenčním programům ZÁKLAD, IDEÁL a MAX bezlimitní asistenci při poruše, havárii, řádění živlu, vandalismu, částečném odcizení, a to nejen u nás, ale i v zahraničí. Ale také zapůjčení náhradního osobního vozidla v ČR i v zahraničí až na 7 dní či jeho úschovu až na 15 dní. U pojištění skel Kooperativa rozšířila rozsah krytí na skla v pevné, skládací nebo odnímatelné střeše, a dokonce i zrcadlová skla zpětných zrcátek.

ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT
ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT
ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT
ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT
ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT
ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT
ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT VÝMOL ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT
ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT
ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT
ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT
ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT ASFALT

Někde tam je. A proto jsme tady my.

Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP

Jak se aktuálně oblékat na sport? Zabalit se jako cibule

Běhat, jezdit na kole nebo se projít ještě můžeme. Je však potřeba popřemýšlet, co na sebe.

Vyrazit do přírody můžete i na kole. LBS-SPORT.CZ

Adéla Blahovcová ADIDAS.CZ

Dny se zkrátily, sluníčka si přes týden užijeme většinou jen z oken kanceláří či spíše home office a venkovní teploměr nám ukazuje, že je načase začít se správně oblékat. Nicméně pohyb je nezbytný partner do jakékoli doby.

Říká se, že neexistuje špatné oblečení, jen nevhodně vybrané. „Základem je cibulové vrstvení oblečení," říká Adéla Blahovcová, kapitánka běžecké komunity adidas Runners Prague. Tedy čím více vrstev, tím lépe. „Tělo se bude vnějším teplotám lépe přizpůsobovat. V případě, že vám bude horko, jednu vrstvu si zavážete kolem pasu," přidává Blahovcová.

Podle Daniela Hájka, brandmanažera značky Mizuno, se oblečení odvíjí od teploty. „Platí zásada, že když vyjdu ven, mělo by mi být trochu chladno, takže se zbytečně nenabalovat," uvádí Hájek.

Podle Blahovcové by měla být první vrstva triko s dlouhým rukávem, které bude funkční, aby odvádělo pot od těla. U žen je důležitá i funkční sportovní podprsenka. Bundu zvolte takovou, která je voděodolná a neprofoukne. Zároveň vás nemá omezovat v pohybu. „Dále doporučuji zateplené dlouhé legíny ideálně s vyšším pasem, aby nikomu nic nečouhalo. A ponožky, které zakryjí kotník," zmiňuje Blahovcová, jež nepodceňuje ani doplňky. Důležité jsou rukavice a pokrývka hlavy. „Ruce a hlavu mějte vždycky v teple, ne nadarmo se říká že teplo odchází od hlavy." K zahození není ani nákrčník. Nepotáhne vám na krk, a tak budete mít teplo na hrudníku. „Proto se mi, když jsou teploty hodně nízké, lépe dýchá. Když už je opravdu velká zima, přetáhnu ho přes pusu a nos, abych neměla rampouchy," doplňuje Blahovcová.

Hájek doplňuje, jak se na venkovní běh vhodně obout. „Na suchou zimu si vystačíme s tím, v čem běháme v létě. Na podzim většinou nabíháme kilometry, takže nejčastějším společníkem pro nás bude středně či více tlumená bota. Do mokra lze zvolit boty s goretexovou membránou. Na bláto či sníh se hodí trailová bota s hrubším vzorkem," vyjmenovává Hájek.

Nezapomeňte, že musíte být dobře vidět. „Reflexní prvky na oblečení a botách jsou nutnou součástí každého outfitu. Na trhu je toho spousta – od speciálních tyčinek, které aplikujete přímo na oblečení a snadno se vyperou, po různé pásky a světélka," připomíná další důležitou součást vybavení na sport Blahovcová.

Chcete-li vyrazit na kolo, platí obecně totéž, co jsme uvedli u běhu. Tedy dopřát tělu silnější tepelnou izolaci i ochranu před nepříznivými povětrnostními vlivy, která však musí splňovat funkční požadavky. Takže ani zima, ani přílišné teplo. První vrstva tedy odvádí pot, druhá má za úkol především dostatečnou termoizolaci, její sílu a hřejivost volíme podle venkovní teploty. Navrch si oblečeme jen slabší větrovku. Na nohy pak zateplené kalhoty. Co se týče chodidel, můžete si pomoci návleky na tretry.

Další sportovní variantou jsou nyní kolečkové lyže. Ty mohou sloužit i jako příprava na ty klasické na zimu. Tento sport komplexně rozvíjí specifické pohybové schopnosti a dovednosti člověka. „Rozvoji kolečkových lyží přejí i nové cyklotrasy budované napříč republikou i stávající situace, kdy jsou možnosti sportování omezené," dodává Martin Vítek, majitel LBS sportu, který kolečkové lyže nabízí. **PAVEL URBAN**

Kolečkové lyže

Než vyjedete, mějte na paměti, že je třeba s sebou mít:

- samotné lyže – na klasiku či bruslení, k tomu i vhodné lyžařské boty, lyžařské hole, u kterých jen nahradíte košíček hrotem, cyklistickou přilbu a rukavice. Blízko mějte cyklotrasu nebo trasu na in-liny s hladkým asfaltem.

Češi běhají v koronakrizi více, chtějí si vyčistit hlavu

Hned čtvrtina sportovců začala v důsledku současné situace běhat ještě více než dříve. Vede je k tomu především více volného času. Průzkum Generali Investments ale také ukázal, že Češi zapomínají na vhodný povrch a často běhají na tvrdém.

- Aspoň jednou za měsíc se podle průzkumu jde proběhnout téměř třicet procent Čechů. Upřednostňují ale kratší vzdálenosti, přes čtyři pětiny respondentů běhá trasu o maximálně pěti kilometrech.
- Kolem pětiny lidí běhá především kvůli lepší postavě, stejné množství si od aktivity slibuje hlavně psychický odpočinek. Právě častější potřeba vyčistit si hlavu je nejčastějším důvodem, proč lidé začali v poslední době běhat více.
- Nejčastější motivací, která k běhání vede více než polovinu respondentů, je ale celkové fyzické zdraví a kondice. Navzdory tomu Češi zapomínají věnovat pozornost vhodnému povrchu. Právě od terénu se přitom odvíjí, jestli je pohyb zdravý i pro klouby.
- Průzkum ukázal, že více než třetina Čechů nejčastěji běhá na tvrdém povrchu, například po chodníku, silnici nebo po asfaltce v parku. Přes osm procent lidí si dokonce myslí, že běhat na tvrdém povrchu je nejzdravější, a stejný poměr lidí je přesvědčený, že na zvoleném povrchu nezáleží.
- Čechy při běhání zajímají konkrétní data. Například vzdálenost si hlídá přes 70 procent tuzemských běžců, 60 procent z nich zajímá i čas a třetina respondentů sleduje průměrnou rychlost, srdeční tep a spálené kalorie. K měření výkonu Češi běžně využívají speciální nástroje, na které si potrpí hlavně ženy. Dvě pětiny běžců svůj výkon sledují pomocí chytrého mobilu s aplikací, třetina z nich využívá i chytrých hodinek. Do vybavení na běhání, a to včetně bot a oblečení, přesto více než 70 procent lidí neinvestuje více než 2500 korun ročně.

Tréninkový specialista: Kombinujte běh a chůzi

Jak si jít v podzimních dnech zasportovat, nám nastínil Zdeněk Ledvina, tréninkový specialista Fakulty tělesné výchovy a sportu UK, propagátor a bývalý mistr světa MMA.

Zdeněk Ledvina FTVS UK

Jaké sportovní aktivity byste doporučil v podzimním období i s přihlédnutím k aktuálním omezením?

Současné podzimní počasí přeje pohybu na čerstvém vzduchu. Vyrazte ven, běhejte, kombinujte běh a chůzi, tedy takzvaný indiánský běh. Zapojte do této činnosti i své děti a hrajte například na honěnou. Není potřeba vše řešit výkonově. Vždy se dá někde najít vhodné místo na kombinování chůze, běhu a cvičení, jako jsou dřepy, výpady nebo kliky. Vhodná je kromě chůze a běhání i jízda na kole, kolečkových lyžích, ale také cvičení na workout hřišti nebo v lese. Prostě být fit a „nezbláznit se"!

Je vhodné střídat aktivity uvnitř a venku? A proč?

Ano, je vhodné kombinovat aerobní aktivity venku se cvičením doma. Nejlépe s vlastní váhou těla. A neopomenout protahování. Zahřátí před tréninkem nebo aktivitou obecně je prevencí před zraněním, naopak protažení po tréninku urychluje regeneraci organismu.

Může nás absence pohybu v přírodě nějak ovlivnit?

Z dlouhodobého hlediska ano. Studie hovoří jasně. Pobyt a pohyb na čerstvém vzduchu posilují náš kardiovaskulární systém a imunitu. Dále působí pozitivně na svalový aparát, na klouby.

Jak naše tělo vnímá podzim, snížení teplot nebo méně světla? Je třeba to při sportu zohlednit?

Pocit chladu a tepla je individuální záležitost. Nicméně bych dal na zdravý selský rozum, tedy obléci se tak, aby nedošlo ke zbytečnému prochladnutí, jelikož tyto tepelné ztráty následně ohrožují výkon, dostavuje se rychleji únava, křeče, podráždění horních cest dýchacích.

Co tedy neopomenout?

Kvalitní sportovní oblečení. Více teplých vrstev může vést k přehřátí, nadměrnému pocení a následně k prochladnutí. **PUR**

vína z Moravy
vína z Čech
Na život jako víno!
SVATO
MARTINSKÉ
2020
SVATO
MARTINSKÉ
Svatovavřinecké
Moravské mladé zemské víno
2020
Odhalte všechny chutě
našeho Svatomartinského
Přivítejte letošní Svatomartinská vína všech barev a chutí
a podpořte vaše oblíbené vinaře z Moravy i z Čech.
od 11. 11. 2020

Sladkosti? Proč ne? Ale spíše jako výjimečná odměna

Výživová poradkyně, fyzioterapeutka a specialistka na zdravý životní styl Jana Brašničková radí čtenářům deníku Metro. Zvláště těm, kteří si nyní řekli, že se jich možná jaro zeptá, co dělali na podzim a v zimě.

Správná strava, pohyb a také vztahy. Jana Brašničková radí, aby vše bylo vyvážené. ARCHIV

Je složité vytvořit si na podzim a v zimě zdravou stravu tak, aby dostal člověk do těla co nejvíc živin a byl odolnější?

Nejjednodušší cestou je snažit se nejen s přicházejícím chladným počasím, ale po celý rok stravovat z převážné většiny zdravě. Zdravá strava by měla být založena na co nejpestřejším příjmu přirozených, minimálně průmyslově zpracovaných potravin tak, aby bylo tělu dodáván dostatek všech živin, vitaminů i minerálů a dalších látek. Základ takové stravy by měla tvořit především zelenina, ovoce, maso, vejce, zakysané mléčné výrobky, luštěniny, celozrnné obiloviny a zdravé tuky obsažené v ořeších, rybách, vaječných žloutcích, avokádu a kvalitních olejích. Neznamená to však, že bychom si nesměli dopřávat vůbec žádné sladkosti, sušenky nebo jiná oblíbená jídla, i to samozřejmě můžeme, ale měli bychom tyto věci zařazovat spíše výjimečně, jako odměnu, tak aby zbývalo dostatek prostoru právě na výživově hodnotnější a využitelnější stravu. Na podzim a v zimě, jak už přirozeně tato období nabádají, bychom do svého jídelníčku měli zařazovat více potravin a nápojů, které náš organismus zahřejí a dodají mu potřebnou energii. Mohou to být vývary, zeleninové a luštěninové polévky, čaje, kaše a celkově veškerá tepelně upravovaná jídla. Do pokrmů je vhodné přidávat ohřívající koření a bylinky, jako je pepř, chilli, skořice, hřebíček, křen či zázvor, které zároveň podpoří naši imunitu a mohou sloužit jako lék při různých virózách a nachlazeních. Naopak čím více teploty venku klesají, tím méně by se v jídelníčku měly objevovat ochlazující potraviny, jako jsou různé studené saláty, chlazené mléčné produkty, zmrzliny a tropické ovoce.

Jakých chyb ohledně stravování se lidé nejčastěji dopouštějí?

Dalo by se očekávat, že nejčastější chybou, která se ohledně stravování vyskytuje, je, že klienti nevědí, co by měl jejich jídelníček obsahovat. Ale není tomu tak, většina klientů velmi dobře ví, jaká strava je pro ně vhodná a jak by měla vypadat, ale to, s čím nejvíce bojují, je její množství. Nedokážou odhadnout, kolik je to přesné správné množství, aby jídla nebylo moc ani málo, a právě to bývá kámen úrazu ve velké části případů. Můžeme jíst sebezdravěji, ale chceme-li například hubnout a náš energetický příjem bude vyšší než výdej, i na zdravé stravě budeme přibírat na váze, a na to je třeba myslet. Obecným zásadám správného stravování se diví velmi malá část klientů.

Pro mnohé je ale těžké se zorientovat v nejrůznějších radách, hlavně na internetu.

Klienti vesměs vědí, co je pro ně správné, ale v dnešní době je velký problém, jsou tu klamavé reklamy. V televizi, časopisech a na internetu. Každý druhý výrobek a potravina je představována jako nejlepší, nejzdravější a pro tělo nejpřínosnější. Pravda je bohužel mnohdy na úplně opačném konci. Své klienty se proto snažím učit, aby se o výrobky, které kupují a konzumují, zajímali více než jen skrze reklamu a co se v ní řekne, ale aby se ve výživě snažili alespoň základně vzdělávat, číst etikety a složení potravin, aby sami dokázali určit, jestli je daný výrobek do jejich jídelníčku vhodný, nebo nikoli.

Máte účinný recept, aby se člověk, který se špatně stravuje a nehýbá, začal hýbat a jíst zdravě? Aby to nebral jako zlo, ale jako radost?

Každý jsme jiný a na každého funguje něco jiného. Neexistuje jeden účinný recept. Hlavní zásadou je začínat se změnami pomalu a nechtít vše hned. Byla by hloupost, aby člověk, který má celý život špatné stravovací návyky a nesportuje, ze dne na den začal držet striktní zdravý jídelníček a šestkrát týdně několik hodin sportoval. Možná by to vydržel prvních pár dní, ale rychle a snadno by ho tento způsob odradil a opět by sklouzl ke svému původnímu způsobu života. Se sportem to není tak složité, jak už jsme si vysvětlili výše, nejdůležitější ze všeho je najít si takový sport, který nás bude bavit a bude pro nás aktivní formou odpočinku. Benefity v podobě lepší a hezčí postavy a podobně, které to, že začneme sportovat, bude přinášet, pak brát jako příjemný bonus, a ne jako hlavní důvod toho, proč se vlastně hýbeme. Pokud se sportem začínáme, zprvu bude lepší zkoušet cvičit méně například dvakrát až třikrát do týdne, 15 až 20 minut, a pomalu čas přidávat, abychom si na pohyb mohli postupně navyknout, udělali si z něj rutinu a chvíli, na kterou se budeme těšit. Co se týká stravování, tam už je to o trochu složitější. Ideální variantou je snažit se jídelníček upravovat postupně, začít například s tím, že zaměníme 1–2 jídla denně za zdravé varianty a zbytek pokrmů ještě po nějaký čas ponecháme stejný, jako jsme byli zvyklí. A postupně takto malými krůčky obměnit většinu jídel. I zdravé jídlo může být chutné a zábavné, jen je třeba věnovat mu více pozornosti, hrát si s ním a neodbývat se pouze rychlými, nezdravými polotovary a fastfoody. Pomoci určitě může také to, že se ve výživě budeme vzdělávat, budeme více experimentovat, najdeme si někoho se stejnými cíli, s kým budeme moci sdílet své úspěchy, pokroky, ale i selhání. Může to být někdo v blízkém okolí nebo i různé internetové skupiny, ve kterých nebývá o dostatečnou dávku motivace nouze.

Více najdete na WWW.METRO.CZ

Zdraví nesouvisí jen s tělesnou kondicí, ale i se zdravými vztahy. Co můžete v tomto směru poradit?

Zdravé vztahy a zdraví na sebe působí obousměrně, to znamená, a většina mi dá asi za pravdu, že pokud se ve svém těle cítíme dobře a nic nás netrápí, automaticky se to promítá i do toho, jak se chováme a působíme na své okolí. Lidé nás mají mnohem raději, chtějí s námi trávit i více času a jsme celkově ve společnosti oblíbenější. A podobně přínosně to celé funguje i opačně. Je dokázáno, že lidé, kteří mají vybudované hezké, silné vztahy a přátelství se svými blízkými, jsou odolnější proti nemocem a stresu, lépe spí a snáze si dokážou osvojovat zdravější návyky. Jako příklad bych mohla uvést jednu ze svých klientek. Do poradny za mnou před rokem přišla unavená, zamračená dívka při těle, bez jakékoli životní energie, s prosbou, že by chtěla pomoci při hubnutí. Společně jsme se do celého procesu pustily, a nejenže se jí za rok povedlo váhu zredukovat natolik, aby se začala mít více ráda a cítila se dobře ve svém těle, ale spolu s tím se postupně začaly měnit k lepšímu její návyky i osobnost, a to se automaticky kladně projevilo i na vztazích s rodinou, přítelem a kamarády, kteří dnes vedle sebe mají úplně jinou osobu, usměvavou, energickou dívku a sportovkyni, která vzala život pevně do svých rukou a začala ho konečně se vší parádou žít a užívat si ho. PAVEL HRABICA

Zkuste sami

Kondiční a výživová terapeutka Jana Brašničková nabízí jeden z mnoha podzimních jídelníčků. Pokud člověk chce a bude se držet těchto jednoduchých zásad, nemusí být složité vytvořit si jídelníček, aby byl chutný a zároveň obsahoval vše potřebné.

- Snídaně: Míchaná vajíčka s restovanou zeleninou a celozrnným pečivem
- Svačina: Ovesná kaše s lesním ovocem
- Oběd: Kuřecí kousky na houbách s rýží
- Svačina: Dýňová polévka s tykvovými semínky
- Večeře: Losos s grilovanou zeleninou a pečenými bramborovými plátky

Komunikujte s PVK z bezpečí domova

Potřebujete zjistit aktuální informace o nastavených zálohách, kvalitě vody ve vaší ulici či potřebujete zákresy sítí pro stavební řízení apod.? Nemusíte kvůli tomu doslova ani vstát ze židle či z křesla. Díky bezkontaktním zákaznickým službám Pražských vodovodů a kanalizací (PVK) zjistíte vše snadno a rychle z bezpečí domova. Zvláště v dnešní krizové době je tento moderní způsob komunikace důležitý.

Zákaznický účet aktivujete na adrese https://portal.pvk.cz/registrace

Již několik let nabízejí Pražské vodovody a kanalizace řadu bezkontaktních způsobů zákaznické péče, které oceňuje většina zákazníků. Díky moderním službám totiž vyhledání informací či vyřízení žádostí probíhá snadno a rychle. Dokazuje to i poslední průzkum, který provedla agentura IBRS. Podle průzkumu je se službami PVK spokojeno 95 procent respondentů.

ZÁKAZNICKÝ PORTÁL ZRYCHLÍ VYŘÍZENÍ

Pokud chcete mít přehled o svém odběrném místě, chcete si zjednodušit podání svých žádostí a zrychlit jejich vyřízení, můžete využít Zákaznický portál na adrese https://portal.pvk.cz/. Vše budete mít doslova při ruce. Naleznete zde také související informace o dosavadní fakturaci, platbách, nastavení záloh, odečtech a komunikaci s PVK.

Díky zabezpečenému osobnímu účtu budete mít stálý přehled o spotřebě vody, vystavených fakturách, zálohách a platbách i provedených odečtech vodoměru. Můžete také online zaplatit faktury i zálohy, nahlásit samoodečet. Stačí vyfotit stav vodoměru a informace se hned propojí se zákaznickým informačním systémem. Přes e-podatelnu můžete podávat žádosti či dotazy, zasílat naskenované dokumenty, které se okamžitě dostanou do systému a tím se velmi zrychlí komunikace s PVK nebo se registrovat ke službě SMS info atd. V portálu najdete i řadu důležitých informací včetně mapy aktuálních havárií, plánovaných výluk či kvality vody ve vaší ulici.

V případě, že nemáte portál aktivovaný, lze jej jednoduše aktivovat na adrese https://portal.pvk.cz/registrace. Zákaznický portál je přístupný také z mobilů či tabletů přes aplikaci Moje voda.

JAK POSTUPOVAT U NOVÉ SMLOUVY?

Pro zadávání žádostí například o vyjádření k projektové dokumentaci či zákresu sítí můžete využít vyjadřovací portál na adrese www.pvk.cz. Vyjádření k podané žádosti pak obdržíte elektronickou formou na zadaný e-mail a touto formou bude probíhat také další komunikace. Vyřízení či případné doplnění chybějících dokumentů se tak výrazně urychlí.

Co tímto způsobem vyřídíte? Díky vyjadřovacímu portálu můžete podat žádost o poskytnutí informací k existenci sítí, zákresu sítí pro stavební řízení, vyjádření k umístění nemovitosti, povolení vodovodní či kanalizační přípojky a jiné.

Jak postupovat při uzavření nové smlouvy? Žádosti můžete zaslat e-mailem na adresu info@pvk.cz nebo korespondenčně na adresu Ke Kablu 971, 109 00 Praha 10. Veškeré formuláře a informace najdete na www.pvk.cz/zakaznici/ke-stazeni/formulare/.

DOTAZY VYŘÍDÍTE TAKÉ TELEFONICKY ČI E-MAILEM

Máte dotaz ke kvalitě pitné vody, poruše na vodovodním potrubí či fakturaci a preferujete spíše klasičtější formy komunikace? Jednoduše zavolejte na zákaznické telefonní linky 601 274 274 a 840 111 112 či své dotazy pošlete e-mailem na info@pvk.cz. K e-mailu můžete přiložit také související dokumenty.

Dáváte přednost papíru? Samozřejmě své dotazy či žádosti můžete odeslat také poštou na adresu PVK, Ke Kablu 971, 102 00 Praha 10.

www.pvk.cz

Co vyřídíte ve vyjadřovacím portálu PVK?

- Žádost o poskytnutí informace k existenci sítí
- Žádost o poskytnutí zákresu sítí
- Žádost o poskytnutí zákresu sítí pro stavební řízení
- Žádost o vyjádření k umístění nemovitosti
- Žádost o povolení vodovodní a kanalizační přípojky
- Žádost o činnosti na stávající přípojce
- Žádost o vyjádření k rekonstrukci domu
- Žádost o vyjádření k rekonstrukcím dopravních komunikací – komunikace, tramvaj, vlak
- Žádost o vyjádření k povolení nevodohospodářské stavby
- Žádost o vyjádření k dokončení kanalizační přípojky
- Žádost o vyjádření k povolení vodohospodářské stavby
- Žádost o vyjádření ke stavbám PVS
- Žádost o vyjádření ke studii nebo územním plánům
- Žádost o vyjádření k mimopražským projektovým dokumentacím
- Žádost o vyjádření k předčisticímu zařízení
- Žádost o vyjádření k prodloužení platnosti stanoviska

Bezkontaktní zákaznické služby PVK

- **Zákaznické infolinky:** 601 274 274 a 840 111 112
- **E-mail:** info@pvk.cz
- **Poštovní adresa:** PVK, Ke Kablu 971, 102 00 Praha 10
- **Zákaznický portál: portal.pvk.cz** Registrace: **portal.pvk.cz/registrace** Přístupný také přes mobilní aplikaci Moje voda
- **Vyjadřovací portál:** vyjádření k projektové dokumentaci, zákresy sítí atd., více na **www.pvk.cz**
- **Webové stránky:** **www.pvk.cz** – formuláře ke stažení a veškeré informace k dodávce pitné vody a odvádění a čištění odpadních vod

Mobilis in mobili. Pohyblivý v pohyblivém. Nejen Nemo

Kapitán Nemo, hrdina verneovky Dvacet tisíc mil pod mořem, si dal toto heslo vepsat jako životní motto na stěnu svého podmořského člunu. Snímek z jednoho z mnoha desítek Klondiků, pravidelné akci věnované mrazivému zimnímu tábořením v Beskydech, symbolicky vystihuje tento rok. Osamělý bojovník kráčí neobklopen jinými lidmi, dodržuje tak v této době předepsané rozestupy s dostatečnou rezervou. I na pohled nehybná příroda kolem něho je plná pohybu. To, co tam určitě nemá nablízku, je bezpochyby nebezpečný virus. Každý, kdo absolvuje něco podobného, kdo se rád a dost hýbá, potvrdí, že taková námaha dává zapomenout na stresy, které krizové okamžiky do života přinášejí. Pohyb také udržuje v permanenci mozek, hodně dobrých nápadů se zrodilo při dlouhých pochodech krajinou, při běžích, sestupech a výstupech. „Život není nikdy stagnace. Je to neustálý pohyb, rytmický pohyb, jako my se neustále měníme. Věci žijí pohybem a získávají sílu, když jdou.“ Víte, kdo to pronesl? Měli jsme to dát do kvízu. Autorem výroku je totiž Bruce Lee, herec akčních, leckdy béčkových filmů. Kdo by to do něho řekl. To bude asi tím, že se celý život tolik hýbal. MAFRA

Výsledky ze strany 3

I stránky, kde jste mohli některé správné odpovědi najít.

- 1b) Krycí jména STRANA 4
- 2c) kořeny STRANA 6
- 3b) stabilizace páteře STRANA 12
- 4a) Beskydská sedmička
- 5b) 46 002 kliků
- 6a) 28 gramů kůže STRANA 22
- 7b) ohřívající STRANA 28
- 8c) 2000 kilometrů
- 9a) František Venclovský (1971) a Yvetta Hlaváčová (2006) STRANA 18
- 10a) rodičovský zámek STRANA 21
- 11b) v roce 2014 STRANA 19
- 12b) odolnost outdoorového materiálu proti promočení a prodyšnost

INZERCE

Tatra

RECEPTY

Kuře pečené v mléce

V litinovém hrnci rozehřejte máslo s kapkou oleje tak, aby bylo pokryté celé dno. Kuře omyjte, osušte a ze všech stran dostatečně osolte. Potom ho ještě opepřete a posypte sladkou paprikou.
V rozehřátém hrnci kuře ze všech stran opečte a nakonec ho nechte prsy nahoru. Hrnec odstavte a pod kuře nalijte mléko. Do mléka přihoďte tymián, všechno koření, rozbité stroužky česneku a citronovou kůru. Přiklopte hrnec a vložte ho do trouby předehřáté na 180° C. Kuře pečte asi 1,5 hodiny.

TIP:

Skvěle chutná, když kuře natrháte vidličkou a podáváte ho s rýží. Tu můžete osmahnout na másle spolu s cibulkou.

www.tatrarecepty.cz

Ingredience:

1 celé kuře
500 ml Tatra mléka
sůl, pepř, sladká paprika
snítka tymiánu
kůra z 1/2 citronu
4 svitky skořice
4 hřebíčky
4 kuličky nového koření
4 stroužky česneku
Tatra máslo, olej

iPhone 12 Pro

Skokan roku.

Již v prodeji.

iWant | Premium Reseller

Praha Můstek | OC Letňany | OC Nový Smíchov nebo na www.iWant.cz

· #KRASAVSEM · PARFÉMOVÉ ŠÍLENSTVÍ · #KRASAVSEM · PARFÉMOVÉ ŠÍLENSTVÍ · #KRASAVSEM ·

VÍCE NEŽ

3000

NEJOBLÍBENĚJŠÍCH VŮNÍ
ZLEVNĚNO NA
WWW.DOUGLAS.CZ

DOUGLAS

Akce platí právě teď. Slevy nelze kombinovat.