Než vyrazíte za odpočinkem,

připravte se – ještě není pozdě!

(Určeno ženám)

Čtyři týdny před

❖ Kdo má sklony k alergii na slunce, měl by již v této době omezit ve stravě obsah masa, ryb, mléka a mléčných výrobků. Vlivem vysokého obsahu bílkovin může totiž dojít k překyselení organismu, které má pak za následek náchylnost k akné typu Mallorca.

❖ Jste-li zvláště citlivá na sluneční záření, můžete se „otužit" opalováním o víkendu. Opalování v soláriu odborníci příliš nedoporučují.

Dva týdny před

❖ Pro vyhlazení pokožky si udělejte jemný peeling tváře i těla, nebo si potírejte kůži půlkou citronu.

❖ K posílení organismu přispěje, budete-li pít denně zelený čaj nebo tomatovou šťávu.

Týden před

❖ Nechte si kadeřníkem udělat jednoduchý sestřih a současně si vodostálou barvou nechte obarvit obočí a řasy. Vyhnete se tak problémům s roztékající se maskarou.

❖ Ve dvoudenních cyklech si nanášejte samoopalovací krém. Tak od prvního dne dovolené docílíte základního opáleného odstínu pleti.

❖ Dopřejte svým nohám pečlivou pedikúru. Odstraňte ztvrdlou kůži, zatlačte kůžičky kolem nehtů a ostříhejte nehty.

Dva dny před

❖ Oholte si nohy a partie okolo bikin. Nohy si můžete depilovat voskem.

Den před

❖ Udělejte si manikúru a nalakujte nehty na rukou i na nohou.

A pořádně si odpočněte před cestou. Teď už můžete – vše přece máte připraveno!!!

Dopřejte svým ženám rekreaci!
Vždyť i vy potřebujete trochu klidu... *(Určeno mužům)*

Ecce homo!

První den Bůh stvořil krávu a řekl: „Musíš jít na pole a po celý den budeš v úmorném vedru pracovat, mít mladé a dávat mléko člověku. Dám ti na to 60 let života." Kráva odpověděla: „Takový tvrdý život je moc dlouhý. Nech mě žít jen dvacet let; zbývajících čtyřicet ti vrátím." Bůh souhlasil.

Druhý den Bůh stvořil psa a řekl: „Budeš celý den sedět u dveří domu tvého pána a štěkat na každého, kdo půjde kolem. Dám ti na to 20 let života." Pes odvětil: „Štěkat na každého dvacet let je moc těžký úděl. Dej mi jen deset let a těch zbývajících deset ti vrátím." A Bůh souhlasil.

Třetí den Bůh stvořil opici a řekl: „Bav člověka, dělej hloupé věci a donuť lidi se smát. Máš na to 20 let života." Opice byla proti: „Dvacet let mám ze sebe dělat blázna? Ani náhodou. Pes ti vrátil deset let, já ti je vrátím také."

A Bůh souhlasil.

Čtvrtého dne Bůh stvořil člověka a řekl: „Spi, jez, hraj si, miluj se a užívej si života. Nedělej nic, jen se bav. Dám ti na to 20 let života." Člověk vykřikl: „Cože, jen dvacet let? Ne, ne, to nejde. Podívej, Bože, uděláme to takhle. Kráva ti vrátila čtyřicet let, pes deset a opice taky deset. S mými dvaceti to dělá osmdesát let. Souhlasíš?" Bůh souhlasil.

Od té doby člověk prvních dvacet let spí, jí, hraje si, miluje se, užívá si života a o nic se nestará. Dalších čtyřicet let dře jako vůl, aby uživil svoji rodinu. Pak deset let ze sebe dělá šaška pro pobavení svých vnoučat. A posledních deset let je to starý mrzout, který štěká po všech lidech okolo…

Co z toho, že zítra bude lépe, když vždy, když se ráno probudím, je dnes

Na dovolenou se musí ap.

To, čemu familiérně říkáváme „dovča", se podle pracovněprávních předpisů správně nazývá „dovolená na zotavenou". Není to tak docela bezvýznamná hra se slovíčky, protože právě z dodatku „na zotavenou" vyplývá celá řada zákonných opatření. A nakonec – pracovat nepřetržitě více než rok bez delšího odpočinku je vysloveně škodlivé. Ideální pak je čerpat dovolenou v nejméně dvoutýdenním „turnusu".

Zásada šesti O

Cestování do zahraničí bývá zdrojem příjemných zážitků, mohou ho však provázet i nepříjemné okamžiky prožité v malých místnůstkách. Cestovatelský průjem postihuje až pětinu lidí, kteří zamíří na jih Evropy, například na Korfu nebo na španělské pláže. Obzvlášť ostražití by měli být ti, kdo zamíří do Egypta, Tuniska či Thajska. Zamezit nepříjemným zážitkům přitom mu může jednoduchá prevence - dodržování zásad šesti O: obchod, originál, otevřít, oloupat, omýt, ovařit.

Dovolená v zástěře

Pokud hodláte trávit dovolenou v apartmánech s kuchyňkou či v kempu s vlastním vařičem a spoléháte na to, že si jídlo budete připravovat sami, čeká vás poměrně náročná práce, protože „jako doma" to nikdy nebude. Proto dobře zvažte, zda se vám přece jen nevyplatí investovat trochu víc peněz a námahu s vařením přenechat profesionálům.

Dovolená a milování

K létu, žhavému slunci, vlahým večerům pod nebem plným hvězd i vzrušení z neznámých krajů patří také milování – to je bez debat. I v tomto případě však neuškodí, když s rozbouřenými smysly, bušícím srdcem a hříšnými touhami alespoň trochu spolupracuje i ten nudný patron – rozum.

Prolévejte se

Horko nejvíce ohrožuje děti a staré lidi. Nejmenší děti si nedokáží obstarat příjem tekutin samy a jejich termoregulace funguje hůř než u dospělých. Starší ratolesti je třeba také hlídat, protože stokrát raději někde skotačí, než aby seděli u rodičů a napájeli se. Senioři sice tak často neskotačí, dehydratace jim však hrozí neméně. Lidem vyššího věku se stává, že nemají pocit žízně a pijí, až když jsou zcela vysušeni. Ale ať je vám deset, pětadvacet nebo sedmdesát, nikdy byste ve vedru neměli čekat, až se dostaví žízeň. Tehdy již tělo volá o pomoc. Prolévejte se tudíž tekutinami často a vydatně.

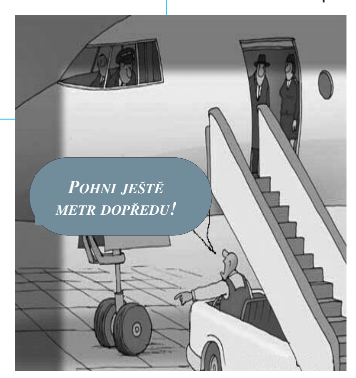
Pitný režim

◇ *Je zbytečné připomínat důležitost dodržování pitného režimu, aby nedošlo k dehydrataci. Důležitá je především náhrada minerálů, zejména draslíku a hořčíku, které ztrácíme potem. Jsou obsaženy v různých minerálních vodách.*

◇ *Nejde o to napít se jednou za čas a třeba hodně, ale spíš naopak pít v malých doušcích a pravidelně.*

◇ *Spíš než příliš vychlazené nápoje nám daleko více zaženou žízeň nápoje teplé, například obilná káva, tedy klasická melta. Ta navíc organismu dodává vitamíny a minerály, jimiž je obilí nabité.*

Turisté projíždějí antickým sloupovím kdesi v Itálii. Malý Toníček se zadumaně zahledí na stojící i věkem padlé sloupy a povídá: „Tati, že se tady maminka učila jezdit..."



Pozor na nevhodné dárky

Při návratu z každé dovolené, zvláště z té zahraniční, si uvědomte, že není třeba přivézt dárky za každou cenu. Někdy méně bývá více. Nikdy tedy raději nevozte:

❐ *cokoli se slovy To jsem našel na pláži, v autobusu, na nádraží...*

❐ *cokoli se slovy Ani se neptej, kolik to stálo, či s nálepkou Sales, Ausverkauf, Solde, Liquidación, Liquidazione, Rasprodaža (azbukou) – což vše je Výprodej*

D.P.P.V.V.

(Určeno pro ty z nás, kteří… no, řekněme mají něco přes 30 let!!!)

Nedávno mně lékař stanovil diagnózu: D.P.P.V.V. = deficitní poruchy paměti vyvolané věkem.

Člověku se pak stává:

Rozhodnu se umýt si auto. Jdu ke dveřím a přitom si všimnu, že na stole leží dnešní pošta. No dobře, dřív než si umyji auto, podívám se, kdo mi píše. Nechám klíče ležet na stole, přečtu si poštu, vyhodím, která mne nezajímá, a přitom si všimnu, že je plný koš na odpadky.

Srovnám si účty a bankovní výpisy do psacího stolu a vyprázdním koš. Když už jsem ale otevřel tu zásuvku psacího stolu, mohl bych vlastně hned vystavit šeky na zaplacení účtů. Kde je šeková knížka?

A dopr....!!! Už je v ní jen jeden šek. Další zásobu šeků mám v druhé zásuvce psacího stolu. Aha, tady na stole stojí sklenice s džusem, kterého jsem se zrovna chtěl napít. Budu hledat další šeky, ale napřed musím postavit tu sklenici jinam, je příliš blízko u počítače. No jo, ale to už ten džus můžu dát rovnou do ledničky, stejně už pěkně zteplal.

Jdu směrem ke kuchyni a vidím, že květiny potřebují zalít. Postavím sklenici s džusem na stolek u kuchyně a juchú!!!

Tady jsou ty brýle, které jsem hledal celé dopoledne!!! Ty bych měl raději hned uklidit.

Pak naplním konvici vodou, že napojím své žíznivé květiny. Sakra! Někdo nechal ležet v kuchyni dálkové ovládání a já se mohl včera uhledat, když jsem se chtěl dívat na televizi. Raději je dám hned tam, kam patří. Trochu zaliji ty květiny – sakra, polil jsem podlahu, ale to hned uklidím. Hodím dálkové ovládání na kanape a jdu k domovním dveřím a přitom celou dobu myslím na to, co jsem to vlastně chtěl celou dobu udělat???

Na konci dne: auto je špinavé, účty jsou nezaplacené, sklenice s džusem stojí na stolku vedle kuchyně, mé květiny mají málo vody a zřejmě nepřežijí, v šekové knížce je pořád jen jeden šek a ať dělám, co dělám, nemůžu najít klíče od auta!!!

Když mi dojde, že se mi vlastně za celý den nepovedlo nic dodělat, jsem velmi překvapen – vždyť jsem celý den pořád pracoval!!!

Musím tedy konstatovat, že D.P.P.V.V. je velmi těžká a závažná choroba…

Testík

Přečti následující slova: **FILE, COPY**

Jak jste četli?

A. Přečetl(a) jsem slova následujícím způsobem: ***fajl, kopy***

B. Přečetl(a) jsem slova následujícím způsobem: ***file, copy***

Vyhodnocení:

A. Jste „profesionálně" deformovaný(á). Zatímco jste si představoval(a) soubor a kopírování, jsou obě slova česká.

B. Obě slova jste přečetl(a) správně a snad i víte, co znamenají:
FILE - plátek masa, třeba ryby na osmažení
COPY - spletené vlasy...

Jak na „SPACÍ" čaj

Kdo ve vedru špatně usíná, může si v lékárně vybrat nějaký „spací" čaj. Můžete si ho ale připravit i sami.

Potřebujete:

- šalvěj (listy i květ)
- kozlíkový kořen
- levandulový květ
- heřmánek nebo meduňku, případně oboje

Smíchejte po lžičce od všech sušených bylin, zalijte třetinkou litru vroucí vody a nechte 15 minut louhovat v zakryté nádobě.

Žena je dobrý sluha, ale zlý pán

Ale co by?... místo hovínka jsem tam omylem hodila psa!

Nezkažte si zbytečně dovolenou

Nepřetržité lijáky, nefungující klimatizace, přeplněné pláže... Existuje spousta věcí, které vám mohou bezpečně zkazit dovolenou. Proti některým se nedá bojovat, ale jsou i takové, které lze předem vyloučit. Proto se včas postarejte o platné cestovní doklady, mezinárodní řidičský průkaz, cestovní pojištění, očkování, finanční prostředky…

Byla to tak půvabná autostopařka, že před ní zastavovali i pěší...

Loďka na moři. *Ilustrace Aleš Hart - 40 let*

Júzek, čemu se furt tak přiblble chechtáte?!

Tři pravidla balení

1. Zavazadel by mělo být pouze tolik (a tak těžkých), abychom je v případě potřeby dokázali pobrat a unést. Do situace, kdy to bude nutné, se můžeme dostat vždycky.

2. Nejnutnější věci (doklady, základní hygienické potřeby, platební karty, léky, něco oblečení apod.) mějme v malém zavazadle stále při sobě. O ostatní můžeme přijít vinou chyby na letišti, zlodějů atd.

3. Vybavíme-li se předem seznamem věcí, které chceme vzít, nejenže nezapomeneme nic podstatného, ale bude se nám také lépe balit, můžeme-li si předem rozmyslet, co kam dát.

Jsem vděčný

❋ *za partnera, který noc co noc pokrčí přikrývky, protože není venku s někým jiným;*

❋ *za daně, které musím platit, protože to znamená, že mám stálé zaměstnání;*

❋ *za nepořádek, který musím uklízet po oslavě, protože to znamená, že jsem obklopený přáteli;*

❋ *za trávník, který je třeba kosit, za okna, která je třeba umývat, a za okapy, které je třeba opravovat, protože to znamená, že bydlím ve svém domě;*

❋ *za šaty, které jsou mi trochu těsné, protože to znamená, že mám dostatek jídla;*

❋ *za všechny stížnosti, které poslouchám na vládu, protože to znamená, že máme svobodu projevu;*

❋ *za volné parkovací místo, které je až na konci parkoviště, protože to znamená, že mohu chodit, a že mám i dopravní prostředek;*

❋ *za vysoký účet, který platím po večeři s blízkými, protože to znamená, že jsem štědrý;*

❋ *za kopu prádla na žehlení, protože to znamená, že mám co nosit;*

❋ *za únavu a bolavé svaly na konci dne, protože to znamená, že jsem byl schopný těžce pracovat;*

❋ *za otravný budík, který musím ráno vypnout, protože to znamená, že jsem ještě naživu,*

a konečně…

❋ *za množství e-mailů, protože to znamená, že mám přátele, kteří na mne myslí.*

Aby neuschly...

Buď nádrže…

Mají-li zůstat květiny po dobu vaší dovolené v bytě a nemá vám je kdo zalévat, může jako zásobník vody pro jejich „napájení" posloužit dřez v kuchyňské lince nebo vana. Rostliny postavte na podložku z látky, která dobře nasakuje vodu, a jedním koncem ji ponořte do nádrže. U dřezu mohou květiny stát na kuchyňské lince, umístíte-li je do vany, měly by stát na podložce, přes niž přeložte savou látku, opět jedním koncem namočenou ve vodě.

Podobně poslouží i kbelík a knoty nebo kusy provázků, které vedou vodu. Knoty buď zapíchnete do půdy v květináčích (můžete je také provléct otvorem ve dně květináče) a druhý konec namočte do kbelíku.

…nebo mikroskleník

Další možností je uzavřít rostlinu do průhledného polyetylénového sáčku. Voda, která se odpaří, zůstane v sáčku a přes noc, kdy je chladněji, se znovu vysráží a alespoň zčásti se vrátí do půdy. Přitom nehrozí, že by se rostlina udusila – ve dne totiž při fotosyntéze vyrábí kyslík, který v noci dýchá. Tato „zahrádka v pytli" je ovšem vhodná jen pro rostliny, které snášejí vysokou vzdušnou vlhkost, a jen na několik dnů. Po delší době by totiž v uzavřeném vlhkém prostředí mohly začít zahnívat listy, nebo by se mohly vyvíjet plísňové choroby.

Dlouho jsme se té anekdotě pana šéfa smáli, než jsme pochopili, že jde o pracovní úkol

Pro případ špatné čitelnosti snímku nabízíme přepis nápisů: STROJ V OPRAVĚ a OPRAVTE NÁM KONEČNĚ TU BRUSKU! ČEKÁME NA TO OD ROKU 2000. Možná se ale už údržbáři na opravu brusky chystají během celopodnikové dovolené. Ještě že tohle se v Královopolské stát nemůže…

Dokončení ze str. 3

...ne však zase tak dlouho, aby poznal, že se bez nás může obejít!

pro zaměstnance zdarma
ročník 59
číslo 14–15
13. 7. 2006

TAK

KRÁLOVOPOLSKÁ RIA akciová společnost
KRÁLOVOPOLSKÁ SLÉVÁRNA, s.r.o.

TISKOVÉ AKTUALITY KRÁLOVOPOLSKÉ

K létu patří dovolená a k dovolené odpočinek. Abyste jej úspěšně využili k dostatečnému načerpání nových sil do dalších dnů roku, to vám všem, kteří budete dny volna trávit ať už v době celopodnikové dovolené, nebo v týdnech ostatních, přeje

Ing. Miroslav Jucha, generální ředitel Královopolské, a. s.

Jednal nejvyšší orgán akciové společnosti Královopolská

VALNÁ HROMADA AKCIONÁŘŮ

V pátek 30. června 2006 se v jídelně mostárny uskutečnila řádná valná hromada akciové společnosti Královopolská. Předmětem jejího jednání byla zejména změna stanov společnosti, schválení řádné účetní závěrky za rok 2005 a schválení kooptace Ing. Milana Rady za člena dozorčí rady společnosti.

Jak se pro příští léta zřejmě stane tradicí, ze strany akcionářů se valné hromady zúčastnil pouze majoritní akcionář Brass, s. r. o., který vlastní 99,68 procenta všech akcií společnosti Královopolská. Přítomnost jediného, a to majoritního akcionáře umožnila rychlý průběh valné hromady, neboť všechna navržená usnesení byla valnou hromadou obratem schválena.

Závěry jednání valné hromady po jejím skončení pro TAK shrnul předseda představenstva Královopolské a současně jednatel majoritního akcionáře společnosti Brass Ing. Miroslav Jucha: „Na této valné hromadě jsme především schválili změnu stanov společnosti, a to s ohledem na potřebu formální změny sídla společnosti z adresy Křižíkova 68, Brno, na novou adresu Křižíkova 68a, Brno. Dále byla schválena řádná účetní závěrka za rok 2005 a způsob použití dosaženého zisku ve výši 24,2 milionu korun. K otázce zisku je ovšem nutné uvést, že se jedná především o položku účetní, nikoli finanční. Je třeba ocenit, že díky přijatým opatřením dosáhla Královopolská v roce 2005 vyrovnaného hospodaření, dosažený zisk však neznamená, že by společnost tyto peníze měla volně k dispozici. Právě z tohoto důvodu valná hromada rozhodla, že dosažený zisk bude v rámci účetnictví formálně převeden do položky tzv. nerozděleného zisku. Valná hromada rovněž rozhodla nevyplácet za rok 2005 ani dividendy, ani tantiemy, což znamená, že dosažený zisk nebude rozdělen mezi akcionáře."

Tato slova Ing. Miroslava Juchy jen potvrzují skutečnost, že zisk za rok 2005 je položkou především účetní, nikoli finanční.

Zasedala dozorčí rada

Před valnou hromadou se uskutečnilo zasedání dozorčí rady společnosti, která na něm schválila řádnou účetní závěrku a představenstvem společnosti navrhovaný způsob použití dosaženého zisku. Všichni členové dozorčí rady se následně zúčastnili jednání valné hromady.

Z usnesení valné hromady společnosti Královopolská

Valná hromada konaná 30. června 2006:

✧ *schvaluje* nové úplné znění stanov společnosti

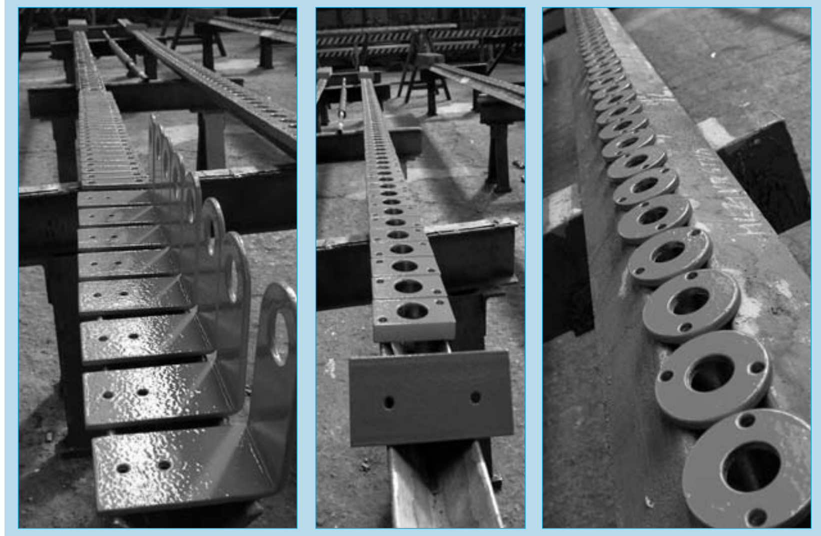
✧ *bere na vědomí* zprávu představenstva o podnikatelské činnosti společnosti a o stavu jejího majetku za rok 2005

✧ *bere na vědomí* zprávu dozorčí rady o výsledcích její kontrolní činnosti, přezkoumání řádné účetní závěrky za rok 2005, návrhu na rozdělení zisku a výrok auditora k řádné účetní závěrce za rok 2005

✧ *schvaluje* předloženou řádnou účetní závěrku Královopolské za rok 2005 včetně výroku auditora

✧ vzhledem ke ztrátám z minulých účetních období *schvaluje* návrh nevyplácet za rok 2005 dividendy a tantiemy

✧ *volí* Ing. Milana Radu za řádného člena dozorčí rady (DR) společnosti. *(Pozn. red.: DR tak potvrdila kooptaci Ing. M. Rady do DR letos v březnu, kdy také byl zvolen jejím předsedou)*



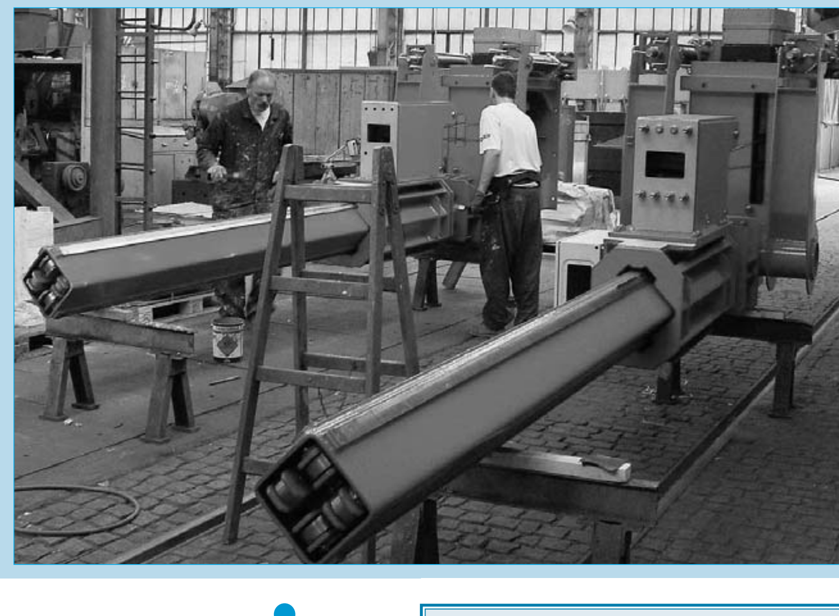
Když se na dílně objevily první díly modulů pro hliníkárenské jeřáby, byl to oku lahodící pohled

Moduly pro NKM Noell

Minulý týden opustila Královopolskou poslední „várka" modulů pro tradičního zákazníka – německou společnost NKM Noell. Jedná se o části hliníkárenských jeřábů, které NKM Noell dodává na ruský trh.

V celkem pěti expedičních celcích bylo od začátku roku odesláno devět souborů modulů o celkové hmotnosti 105 tun. Jeden expedovaný soubor je vždy tvořený sestavou čtyř modulů, z nichž dva anodové – o hmotnosti 6 tun – slouží k posouvání uhlíkových anod při udržování tavného elektrického oblouku, jeden – 2,7tunový – je využitý při rozbíjení strusky a stejně těžký čtvrtý slouží při manipulaci s tavicí lázní.

Tato zakázka je netypická z pohledu expedice. Vůbec poprvé v historii spolupráce s firmou NKM Noell je součástí dodávky Královopolské také zajištění dopravy do francouzského města Villefranche-sur-saône nedaleko Lyonu, kde dochází ke konečné montáži modulů.



PRIM STÁLE HRAJÍ ENERGETIKA A VODOHOSPODÁŘSKÉ STAVBY (2)

Zatímco v první části rozhovoru s generálním ředitelem Královopolské RIA Bc. Ctiradem Nečasem jsme si v minulém čísle povídali o dodávkách pro jadernou i klasickou energetiku, dnes se dostává na další dva nosné obory – na čistírny odpadních vod a zařízení pro chemii a petrochemii.

TAK Již několikrát jsme, pane řediteli, hovořili také o několika čistírnách odpadních vod. Jaký je stav rozpracovanosti, případně které z nich jsou již dokončeny?

V oblasti ČOV nás jednoznačně negativně poznamenala zima. Letošní nekonečná zimní sezona s mrazy a množstvím sněhu zapříčinila posunutí v podstatě všech průběžných i konečných termínů týkajících se jak stavebních prací, tak následně i zprovozňování námi dodaných technologických zařízení. Teprve nyní se tak začíná rozjíždět projekt ČOV ve východoslovenském Humenném, skluz nabrala ČOV v Příbrami, v Blansku i Boskovicích, závěrečné zkoušky ještě čekají ČOV v Nitře, která už měla být předána uživateli.

TAK Posledně jsme zmínili také zakázky na Balkáně…

Ani tam naše činnost neustává. Přímo v Zadaru jsem s příslušným ministrem chorvatské vlády jednal o naší účasti na výstavbě tamní ČOV, nyní čekáme na rozhodnutí chorvatské vlády. V konsorciu s tamními firmami budeme usilovat o účast v připravované výstavbě dalších ČOV v rámci Jadranského projektu, ve stadiu předsmluvních jednání jsou také dodávky pro ČOV v Srbsku a Černé Hoře, kde jednáme o příznivých podmínkách jejich financování. Toto teritorium rozhodně nehodláme opustit.

TAK K úplnosti celkového přehledu aktivit společnosti už chybí jen petrochemie a chemie a tedy i koncem roku vámi zmiňovaná spolupráce Královopolské RIA s firmou Unis při dodávkách pro reforming v irácké Basře…

Naší rolí tam mělo být zaštítění klasického engineeringu, typického pro Královopolskou RIA. Unis se však rozhodl pro přímé jednání s Královopolskou, která tak byla v tomto směru úspěšnější. V současné době tedy v oblasti chemie a petrochemie nemáme žádné významnější zakázky. (Pozn. red.: K zakázce pro Unis, zpracovávané v Královopolské, se vrátíme v některém z nejbližších čísel TAK.)

TAK Můžete závěrem čtenáře TAK seznámit s očekáváními, se kterými Královopolská RIA vstupuje do druhého letošního pololetí?

Firma bez výraznějších výkyvů pokračuje ve své obchodní činnosti. Jsme na začátku realizace spousty projektů, které se nám nakupily do krátkého časového období. To s sebou přináší určité stresy jak pracovní, tak co se týče zajištění personálních požadavků. Věřím ale, že vše, co nás čeká, zvládneme bez problémů. Ba naopak za výhodu považuji souběh více projektů. Vždyť například během tří měsíců budeme zahajovat pět čistíren odpadních vod.

TAK O hromadné dovolené tedy, ostatně stejně jako již v několika předešlých letech, zřejmě neuvažujete?

Nějaká celopodniková dovolená v žádném případě nebude. Samozřejmě individuálně vyjdeme potřebám zaměstnanců co nejvíce vstříc. Aniž bych ale chtěl strašit, v případě, že se k současným zakázkám přidá některá ze stěžejních zakázek v energetice, ať klasické, nebo jaderné, myslím, že slovo dovolená se pro mnohé zaměstnance stane slovem neznámým. Přesto chci poděkovat těm, kteří se v prvním pololetí zasloužili o bezproblémový chod společnosti, a všem popřát kvalitní odpočinek během léta a načerpání nových sil k další práci.

TAK Děkuji vám, pane generální řediteli, za odpovědi.

K přání příjemně strávených chvil zaslouženého odpočinku se připojuje také
několika užitečnými radami, návody, recepty i špetkou humoru v letní příloze tohoto dvojčísla

redakce TAK

Příští číslo TAK vyjde ve čtvrtek 17. srpna 2006

PERSONÁLNÍ ZMĚNY

a nové organizační schéma Královopolské

V souladu se strategickým záměrem týkajícím se řízení společnosti Královopolská došlo od 1. července k úpravě organizačního schématu společnosti. Snad nejpodstatnější změnou je zařazení odboru Energetika a oddělení Informatika k útvarům přímo se podílejícím na průběhu zakázky. K možno říci kosmetickým změnám pak lze zařadit změnu názvu oddělení Řízení zakázek na oddělení Řízení projektu, odboru Zásobování a logistika na odbor Nákup, spojení útvaru Mezisklad a útvaru Expedice do jediného pracoviště Mezisklad a expedice.

Pokračování na str. 2

Ing. Josef Ambroz

se narodil v roce 1960, je absolventem Fakulty strojního inženýrství VUT v Brně. Do Královopolské poprvé nastoupil v roce 1979. Nejdříve působil ve výrobním úseku jako výrobní dispečer, poté jako vedoucí kumulované výroby, výrobního plánování a výrobně-dispečerského odboru. V roce 1990 se stal tajemníkem generálního ředitele, v letech 1991 a 1992 byl obchodně-enokomickým náměstkem ředitele divize speciální chemie, od roku 1992 ředitelem divize jeřáby a ocelové konstrukce a poté a. s. Královopolská Jeřáby, od roku 1997 byl výkonným ředitelem Královopolské strojírny Brno a po fúzi Královopolské, a. s. Z této funkce také k 31. prosinci 2004 z Královopolské odešel, po svém návratu do společnosti k letošnímu 1. červenci se současně stal

výkonným ředitelem Královopolské, a. s.

Dozorčí rada Královopolské, a. s.

Ing. Milan Rada
předseda

se narodil v roce 1959, bydlí v Praze. Po absolvování Fakulty strojního inženýrství ČVUT pracoval v ČKD Praha, mj. jako poradce generálního ředitele a ředitel správního úseku vedení holdingu. Dva roky působil na ministerstvu zahraničních věcí ve funkci ředitele odboru a vrchního ředitele sekce, v dalších dvou letech byl poradcem ministra dopravy, ředitelem jeho kanceláře a posléze jeho prvním náměstkem. V roce 1998 se stal místopředsedou představenstva Královopolské a od roku 1999 do června 2004 byl předsedou představenstva a generálním ředitelem Královopolské. Letos v březnu byl po svém kooptování do dozorčí rady společnosti zvolen jejím předsedou

Ing. René Lašťovka, CSc.
místopředseda

se narodil v roce 1950, bydlí v Praze. Po absolvování Vysoké školy chemicko-technologické pracoval od roku 1982 v Ústředním ústavu národohospodářského výzkumu, od roku 1991 do roku 1999 jako prokurista firmy Karbokoks a poté jako ekonomický ředitel akciové společnosti České uhlí. V letech 1999 a 2000 pracoval jako člen burzovní komory Moravskoslezské komoditní burzy v Ostravě, v roce 2000 se stal zaměstnancem České konsolidační agentury a od roku 2005 působí v bankovním sektoru

Ivan Šťástka
člen

se narodil v roce 1945, bydlí v Brně. Do Královopolské nastoupil po ukončení studia Střední průmyslové školy strojnická v Táboře v roce 1963. S výjimkou prvních čtyř měsíců, kdy v provozu jeřáby absolvoval poznávací „kolečko“ a pracoval na obráběcích strojích, v montážní skupině a u rýsovačů, působí od svého nástupu do firmy stále v konstrukci jeřábů – nejprve jako pomocný, poté samostatný konstruktér a systémový specialista, nyní jako projektant-konstruktér. V březnu 2005 byl zaměstnanci Královopolské zvolen členem dozorčí rady společnosti

Personální změny

Dokončení ze str. 1

V přímé podřízenosti **generálního ředitele** tedy zůstávají pouze oddělení **Controlling, Správní úsek, Ekonomický úsek** a úsek **Výkonné ředitelství.**

V podřízenosti **výkonného ředitele** pak budou nadále pracovat útvary:

- **Řízení projektu** *(Pozn. red.: Poslání, činnost a personální obsazení útvaru Řízení projektu bude stejně jako představení manažerů dalších útvarů podřízených výkonnému ředitelství obsahem rozhovoru s novým výkonným ředitelem Ing. J. Ambrozem v některém z nejbližších čísel TAK)*
- **Informatika** *(vedoucí Ing. Luděk Skládaný)*
- **Řízení jakosti** *(vedoucí Petr Homola)*
- **Obchodní odbor** *(ředitel Ing. Karel Klíma)*
- **Nákup** *(ředitel Ing. Pavel Zábrana)*
- **Výrobní odbor** *(ředitel Pavel Kopp)*
  - **Technický odbor** *(ředitel Ing. Jiří Ustohal)*
  - **Montáž** *(ředitel Alois Kučera)*
  - **Energetika** *(vedoucí Ing. Jaroslav Žáček)*

Nedávno byla prý v Královopolské objevena a zadržena skupina zákeřníků. Všichni ale byli pochytáni a za velké pozornosti fotografů postaveni ke zdi… Kládek. Tak to vůbec nebylo! Důvod byl prostý – areál Královopolské byl coby nejvýhodnější vytipován pro ověření „viditelnosti“ nových maskovacích uniforem vojáků NATO v průmyslovém prostředí. Také se zde sešli z několika armád a odborníci prověřovali viditelnost jednotlivých „maskáčů“ v různých spektrech a před různým „pozadím“

Do důchodu odešli

Ve čtvrtek 29. června se s generálním ředitelem Královopolské Ing. Miroslavem Juchou sešli zaměstnanci společnosti, kteří v červnu odešli do důchodu.

Služebně nejmladší – přestože do učiliště Královopolské nastoupila bez dvou měsíců již před 43 lety – z nich byla **Jiřina Pánková.** *Po vyučení soustružnící procházela ve výrobě různými funkcemi a do důchodu odešla z postu šéfové jeřábové dopravy.*

Zleva Jiřina Pánková, Jaroslav Mátl, František Výmola a František Ostrý

O měsíc a pár dnů déle ve firmě působil **Milan Kocourek.** *S výjimkou tříletého internezza v konstrukci pecí se po celých 43 let ve firmě pohyboval v OTK a OŘJ, do důchodu odešel coby vedoucí útvaru řízení jakosti.*

Tříletým působením v konstrukci pecí zahájil v roce 1962 své působení ve firmě také **František Výmola.** *Poté však přešel do výroby, kde působil v řadě funkcí, v posledních šesti letech jako dispečer.*

Jako dispečer odešel do důchodu také **František Ostrý,** *který byl v Královopolské ještě o dva roky déle, tedy 46 let. Po vyučení kotlářem pracoval jako kotlář, ale také jako zámečník, mistr a vedoucí skladu.*

Jaroslav Mátl *se v Královopolské vyučil montérem, jako montér-zámečník a poté mistr také hezkou řadku let pracoval, aby po 47 letech odešel do důchodu jako šéf povrchové úpravy.*

Bezkonkurenčních 49 let pracoval ve firmě **Jaromír Poláček.** *Po vyučení zámečníkem a po pěti letech působení v této profesi se od roku 1965 v různých funkcích věnoval kontrole, v poslední době řídil činnost vstupní kontroly.*

Na celkový počet sedm nových důchodců doplňuje šestici nepřítomný **Milan Pazourek,** *který během 45 let, která uplynula od jeho nástupu do učiliště Královopolské, zůstal coby soustružník a karuselář věrný výrobě.* ❐

Generální ředitel J. Pánkovou

Generální ředitel při setkání s touto dosud jeho slov sociálně nejsilnější sestavou připomněl, že firma v současné době řeší generační problém, kdy do důchodu odcházejí zkušení pracovníci a jen těžko se za ně zajišťuje náhrada. O potřebných zkušenostech ani nemluvě. „Takový je ale život a my se s tím musíme poprat. Věřím, že už pro tu dlouhou dobu, kterou jste ve firmě strávili, se budete dál zajímat o život v Královopolské, že se nevidíme naposledy. Možná se potkáme třeba při setkání důchodců, které pořádá odborová organizace. Přeji vám hodně zdraví a úspěchy v další vaší činnosti v budoucnu,“ řekl Ing. M. Jucha.

Zejména zástupcům z výroby potom za spolupráci poděkoval dnes již výrobní ředitel Pavel Kopp a dřív než jim popřál pevné zdraví jim nabídl možnost kdykoli se přijít podívat, případně i firmě vypomoci svými zkušenostmi.

Zleva Milan Kocourek, Jaromír Poláček a výrobní ředitel Pavel Kopp

Společenská rubrika

Životní výročí

V každém měsíci v roce dovrší někteří naši spoluzaměstnanci svá významná „kulatá“ životní jubilea. V červenci si tak kromě jiných připomínají

60 let

Leopold Dufek, *provozní zámečník,* KP - stř. 442020, a **Stanislav Seidl,** *instalatér plynovodu,* KP - stř. 504000.

50 let

Ing. Pavel Frkal, *obchodní zástupce,* KP - stř. 421000, a **Antonín Vaníček,** *strojní zámečník,* KP - stř. 445042.

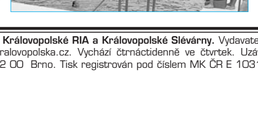
Všem jubilantům vedení Královopolské děkuje za dosud odvedenou práci a spolu s VZO OS KOVO a jim přeje vše nejlepší do dalších let, hodně zdraví, pohody a pracovních i osobních úspěchů.

Koupaliště letos naposledy

Až konec června ukázal, jak prý by mělo vypadat léto. Aspoň to tvrdí ti, kteří se starají o provoz koupaliště naproti Královopolské. Zatímco dny po zahájení sezony nevěstily nic dobrého, několik dnů před nástupem astronomického léta to bávnutím kouzelného proutku zvrátilo. Sluníčko přitápějící do třicítkových hodnot přilákalo k vodě nemalo vodomilů. Jako by věděli, že musí využít letošní sezony. Proč? Protože letošek je posledním rokem dosavadní existence královopolského koupaliště, jak je známe již několik desítek let.

Né, nelekejte se! *I v příštím roce tato místa nabídnou osvěžení v letních vedrech. Jenže koupaliště do té doby projde zásadní rekonstrukcí. Až na objekt sauny zmizí dosud užívané objekty, ponětkud se změní poměr velikosti bazénů ve prospěch plaveckého, přibude samostatné brouzdaliště pro nejmenší s vyhřívanou vodou, jednoduché „vodní atrakce“, nové šatny, sociální zázemí koupaliště ap. K veřejnosti utajené změně pak dojde zejména ve strojním vybavení, které po modernizaci volal již několik let. Pracovat na uvedených i dalších změnách se začne hned po skončení letošní sezony, aby už v příštím roce koupaliště uvítalo své příznivce v novém hávu.*

Zatím tedy koupaliště nabízí své služby v dosavadní podobě, a to za stejné vstupné jako v loňském roce. S jedinou zaznamenáníhodnou výjimkou zvýhodňující seniory, děti do tří let pak nezaplatí nic. Koupaliště je otevřeno denně od 9 do 21 hodin. Za koupání od 9. hodiny zaplatí dospělí 50 korun, děti do 15 let a senioři 40 korun, odpolední vstupné činí od 16 hodin 35/25 korun, kdo přijde po 19. hodině, zaplatí 25/15 korun. Již tradičně je možno využít také rodinného vstupného, a to 150 korun pro dvě dospělé osoby a dvě děti.



Volná místa...

...v Královopolské Slévárně

- **Jeřábník/jeřábnice** – požadujeme jeřábnický průkaz A2, možno i na zaučení
- **Soustružník-karuselář** – možno i na zaučení
- **Slévárenský dělník**

Zájemci, hlaste se v Královopolské Slévárně u P. Kolbertové, tel. kl. 17 00.

...v Královopolské

- **Brusič na kulato** – požadujeme vyučení v oboru soustružník, 2 roky praxe
- **Skladník-elektrikář (kumulovaná funkce)** – požadujeme vyučení v oboru elektrikář-slaboproud
- **Skladník do elektroskladu** – požadujeme znalost práce s PC, praxe ve skladu vítána
- **Koordinátor subdodávek** – požadujeme SŠ vzdělání, znalost subdodávek, 2 roky praxe
- **Mistr plynového hospodářství** – požadujeme SŠ vzdělání technického zaměření, platná příslušná oprávnění
- **Soustružník** – požadujeme vyučení v oboru
- **Frézař (frézování drážek)** – požadujeme vyučení v oboru
- **Strojírenský dělník - pilař** – požadujeme vyučení ve strojírenském oboru
- **Horizontkář** – požadujeme vyučení v oboru, 2 roky praxe
- **Svářeč** – požadujeme zkoušky EN 287 pro svařování metodou 135 - MAG a zkoušky pro svařování metodou 111 (ručně obalovanou elektrodou)
- **Vedoucí posunu** – požadujeme platná příslušná oprávnění
- **Skladník** – požadujeme vazačský průkaz, znalost práce s PC a ve skladu
- **Vypalovač na CNC - plazma/autogen** – požadujeme vyučení ve strojírenském oboru, základní svářečský kurs E4, 2 roky praxe
- **Karuselář** – požadujeme vyučení v oboru a 2 roky praxe
- **Jeřábník/jeřábnice** – požadujeme platný jeřábnický průkaz A2 a 2 roky praxe
- **Brusič nástrojů** – požadujeme vyučení v oboru, min. 2 roky praxe („kameníček“)
- **Strojní zámečník** – požadujeme vyučení v oboru, základní kurs svařování - 111, 135 a pálení

Zájemci, hlaste se na personálním oddělení u Marie Kráčmarové, tel. kl. 15 46, nebo 15 30.

Královopolská, a. s. vypisuje výběrové řízení na místa

- ☞ **projektant, konstruktér jeřábů** (elektro)
- ☞ **projektant, konstruktér jeřábů** (strojní)
- ☞ **projektant statik** (statické výpočty)
- ☞ **konstruktér - výpočtář tlakových zařízení**

Požadujeme znalost práce v programu CAD

- ☞ **vedoucí oddělení technická kontrola**
- ☞ **nabídkář** (znalost NJ)
- ☞ **realizátor obchodních akcí** (znalost AJ)

Bližší informace poskytne a nabídky přijímají na personálním oddělení Ing. Š. Tomašovič, tel. č. 532 041 530 (tomasovic@kralovopolska.cz), M. Kráčmarová, tel. č. 532 041 546 (kracmarova@kralovopolska.cz)

Předprodej stravenek
Ve čtvrtek 20. července
a v pátek 21. července
v obvyklé době předprodeje stravenek

budou prodávány obědy na:
30. týden (24. 7.–28. 7.)
31. týden (31. 7.–4. 8.)
32. týden (7. 8. – 11. 8.)

Dovolené v kantýnách
(a tedy zavřeno)
Chemie II – pátek 21. července až pátek 4. srpna
Mostárna – pondělí 21. až pátek 25. srpna

Jídelní lístek

Od 14. do 18. srpna

Pondělí – P - uzená s rýží. **I. -** vepřová pečené přírodní, rýže, salát. **II. -** zapečené těstoviny s uzeným masem, okurek. **III. -** smažený sójový řízek, brambory, salát. **IV. -** řecký salát *(rajče, paprika, salátová okurka, cibule, balkánský sýr, olivy)*, housky. **Výběr -** kung-pao, krokety, obloha.

Úterý – Oběd: P - kmínová s vejcem. **I. -** sikulský plátek *(obloha segedinského guláše)*, knedlík. **II. -** staročeská sekanina, brambory, okurek. **III. -** bramborové knedlíky se švestkami sypané perníkem. **IV. -** vitamínový salát *(mrkev, jablka, pomeranč, rajče, paprika, salátová okurka, kukuřice, červené zelí)*, tmavý chléb. **Výběr -** krokety slečny Mileny *(mleté válečky na zeleném)*, špagety, obloha.

Středa – Oběd: P - gulášová. **I. -** vepřové protýkané uzeninou, těstoviny. **II. -** kuřecí maso na indický způsob, rýže. **III. -** kapustový karbanátek, brambory, salát. **IV. -** tuňákový salát s fazolkami *(tuňák, fazolka, vařené vejce, cibule, citron)*, housky. **Výběr -** krůtí prsa jako svíčková, knedlík, brusinky, citron.

Čtvrtek – Oběd: P - s masem a rýží. **I. -** hovězí vařené, špenát, knedlík. **II. -** smažený karbanátek, brambory, salát. **III. -** pizza se zeleninou a sýrem. **IV. -** bulharský salát *(rajče, paprika, salátová okurka, cibule, pórek, jogurt)*, grahamový rohlík. **Výběr -** vepřový plátek s hruškou a sýrem, rýže, obloha.

Pátek – Oběd: P - fazolová na kyselo. **I. -** ruská vepřová pečeně *(žampiony, zelenina, smetana)*, knedlík. **II. -** hovězí srdce na slanině, rýže. **III. -** svatební koláče, bílá káva. **IV. -** litoměřický salát *(mrkev, zelí, jablka, sterilované okurky, jogurt, majonéza)*, dýňová bulka. **Výběr -** smažené kuřecí stehno, brambory, obloha, citron.

Od 21. do 25. srpna

Pondělí – P - vývar s těstovinou. **I. -** uzené maso, čočka na kyselo, chléb, okurek. **II. -** šve-čo-žou, rýže. **III. -** ovocný tác, bílá káva. **IV. -** pochoutkový salát *(salám, sterilované okurky, hrášek, cibule, majonéza, zeleninové, hořčice)*, chléb. **Výběr -** smažené tvarůžky, brambory, tatarská omáčka, obloha.

Úterý – P - dršťková. **I. -** znojemská pečeně, rýže, salát. **II. -** bramborové knedlíky plněné uzeninou, zelí. **III. -** brokolicový nákyp, brambory, salát. **IV. -** pikantní zeleninový salát *(rajče, paprika, salátová okurka, salám, vejce, cibule, jogurt, smetana)*, housky. **Výběr -** bělehradský vepřový řízek, americké brambory, obloha.

Středa – P - s masem, rýží a hráškem. **I. -** vepřové po myslivecku, knedlík. **II. -** bramborový guláš se salámem, housky. **III. -** kynuté meruňkové knedle a posýpkou. **IV. -** celerový salát *(celer, vařené vejce, cibule, olej, jogurt, majonéza, worcester)*, dýňová bulka. **Výběr -** kuřecí prsa s kolečkem ananasu sypané kokosem, rýže, obloha.

Čtvrtek – P - zelná. **I. -** pečené kuře, rýže. **II. -** pivovarský tokáň *(kousky vepřového masa s lečem)*, knedlík. **III. -** palačinky s borůvkovým tvarohem. **IV. -** kukuřičný salát s ananasem *(kukuřice, rajčata, cibule, ananas, olej)*, housky. **Výběr -** vepřové v bramboráku, brambory, obloha.

Pátek – P - hrstková. **I. -** karbanátek z rybího masa, brambory, salát. **II. -** plíčka na smetané *(vepřová srdce, játra)*, knedlík. **III. -** špagety se žampiony a kečupem sypané sýrem. **IV. -** vlámský salát *(vřetena, salám, zelenina, majonéza, hořčice, vegeta, worcester)*, housky. **Výběr -** vepřový závitek s anglickou slaninou a nivou, rýže, obloha.

Změna jídelního lístku vyhrazena

TAK Tiskové aktuality Královopolské, Královopolské RIA a Královopolské Slévárny. Vydavatel: KP-PRESS s.r.o., Knížkova 68, 660 90 Brno, IČO 25347039. Šéfredaktor Luboš Šebesta. Adresa redakce: TAK, Knížkova 68, 660 90 Brno, tel.: 532 041 021, e-mail: sebesta@kralovopolska.cz. Vychází čtrnáctidenně ve čtvrtek. Uzávěrka čísla je vždy ve středu předcházejícího týdne ve 12 hodin. Grafické zpracování: Sir Aleš Hart • poly.site.cz • e-mail: aikes@inMail.cz. Tisk: STUARE s.r.o., Heinrichova 16, 602 00 Brno. Tisk registrován pod číslem MK ČR E 10314. Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Žádná část TAK nesmí být přetištěna nebo jinak použita bez písemného souhlasu vydavatele.

Dovolená má trvat tak dlouho, aby šéf viděl, jak mu chybíme...

Dokončení na str. 4

I v dnešní době je určitě atraktivní mít dohněda opálenou pokožku, ale...!!!

Zaměřeno na opalování

Slunce – přítel i nepřítel

Sluneční světlo je velmi důležité pro náš organismus. Je potřebné pro tvorbu vitaminu D, který má význam pro zdravé kosti, zuby a nervový systém. Slunce též zlepšuje naši náladu a působí proti depresím. U mnohých kožních potíží dochází vlivem působení slunečních paprsků k výraznému zlepšení.

Ultrafialové záření má však své stinné stránky. Při nadměrném vystavování slunci dochází ke spáleninám, slunečním alergiím, urychlenému stárnutí kůže, ke vzniku pigmentových skvrn, v horších případech i rakoviny kůže.

Negativní vliv slunečního záření lze zmírnit používáním vhodných opalovacích prostředků a látek s antioxidačními vlastnostmi.

* Betakaroten a další karotenoidy

Může připravit pokožku na účinky slunečního záření. Je vhodné začít s užíváním betakarotenu 28 dní před plánovanou dovolenou a slunění. Vhodné je užívat 1–2 kapsle denně. Během opalování je vhodné užívat 2 kapsle denně a pokračovat s udržovací dávkou 1–2 kapsle do konce letní sezóny. Docílí se tím pěkného a déle trvajícího opálení.

* Zinek

Podporuje hojení kůže a je důležitý pro správný účinek betakarotenu. Užívejte 30 mikrogramů zinku denně. Zinek je hodně zastoupen v dýňových semínkách a v plodech moře.

* Vitamín E

Jako účinný antioxidant pomáhá chránit organismus před působením volných kyslíkových radikálů, které vznikají vlivem působení ultrafialových paprsků. Má též protialergenní účinek. Lze užívat preventivně 100–400 m. j. denně. Jeho nejlepšími přírodními zdroji jsou kukuřice, vejce, máslo, sýry, hrách, fazole, obilné klíčky, avokádo, meloun, kukuřičný olej, olej z obilných klíčků a sójový olej.

* Zelený čaj

Vědci objevili, že pití zeleného čaje působí díky obsahu polyfenolů antioxidačně a má ochranný účinek při opalování.

Karotenoidy

Některé karotenoidy jsou pro člověka lépe využitelné až po tepelném zpracování. Klasickým příkladem je lykopen (karotenoid, který ovšem není provitaminem A), obsažený v rajských jablíčkách. Pokud ale jíme rajče čerstvé, pak lykopen využijeme hůř než třeba z rajské omáčky.

V dávné historii lidstva vůbec nikoho nenapadlo, aby se zabýval takovými zbytečnými věcmi, jako je opálená, či neopálená pleť. Až v době rokoka, a hlavně ve šlechtických kruzích tomu lidé začali věnovat pozornost. Velmi populární se stala pleť bílá. Ženy z vyšší společnosti v té době nesměly být opálené, protože opálená pleť byla spojována s nižším původem, poddanými a pracemi na poli. Dámy se tedy ani nesnažily vyjít na slunce, a když už musely, tak jedině v klobouku nebo se slunečníkem.

V padesátých letech minulého století začala opálená těla patřit ke zdravému životnímu stylu. To ovšem, pravda, ozonová vrstva kolem naší planety byla ještě celistvá. Dnes ozonu citelně ubývá a je proto nezbytně nutné bránit se negativním účinkům především UVB, jinak také opalovacímu záření. Tedy tomu nejškodlivějšímu…

Metla lidstva

Pokud se týče zdravého životního stylu, je podle lékařů opalování jedním z největších lidských nešvarů. Probouzí onkologická onemocnění a napomáhá vyrážení oparů…

Spálená kůže nejenom bolí, ale několikanásobně také roste riziko vzniku melanomu. Čím víckrát se v průběhu života spálíte, tím je riziko vyšší, neboť UV záření působí na pokožku velice razantním způsobem. Za posledních sedm let se zvýšil výskyt melanomu čtyřikrát!

Při nadměrném slunění může nejprve dojít k zarudnutí kůže, které signalizuje mírné popálení, dalším stupněm je velice intenzivní rudé zabarvení a už vážnější je nastupující tvorba puchýřků.

!Melanom hrozí!

Kožní buňky vyrábějí barvivo melanin, které má kůži chránit před slunečním zářením. Pokud je však záření příliš časté a intenzivní, poškodí se genetický materiál buňky a ta se zvrhne ve zhoubnou formu – melanom. Ten sice zaujímá jen asi pět procent mezi všemi nádory kůže, na druhé straně z nich představuje největší ohrožení zdraví a života.

Co pořád maj s tou ozónovou dírou?

Co se furt bojíš? Náš ostrov je tak malej, že ho ta ozónová díra ani nemůže trefit!

Ochrana před sluncem

Kůži je vždy třeba chránit krémy s vysokým ochranným faktorem před oběma typy paprsků. UVB (5 %) je odpovědné za nebezpečné novotvary, UVA (95 %) zase může za alergie a za stárnutí pokožky. Není ale pravda, že krémy s vyšším ochranným faktorem, brání opálení.

Ochranu zvenku bychom měli kombinovat s ochranou zevnitř. Karotenoidů existuje v přírodě asi 40. Obsahují je zejména oranžové a červené druhy ovoce a zeleniny, nejznámějším je třeba mrkev, ale také meruňky, papriky, rajská jablíčka.

Skupina ochranců

Před slunečním zářením nás chrání zejména dvě organické látky. První je betakaroten, neboli provitamín A. Je to jeden z antioxidantů a umožňuje neutralizovat nebezpečné volné radikály a tím naši pokožku chrání.

Druhou důležitou látkou je kyselina paraaminobenzoová, zkráceně se jí říká PABA. Ta patří do rodiny skupiny vitamínů B a někdy bývá nazývána přítelem naší pokožky. Můžeme ji najít v ovoci, zelenině, ale zejména ve vnitřnostech, mase, či v obilných otrubách.

Z minerálních látek poskytují nejvhodnější ochranu zinek, selen, nebo mangan.

Chladivá koupel

Pro okamžitou úlevu od bolesti ze spálenin si dávejte obklady namočené ve studené vodě, nebo jílové obklady. Také je možné rozpustit půl kila kypřícího prášku ve vaně plné studené vody a koupat se minimálně půl hodiny. Pomáže i bylinná lázeň: Do vany plné tenkorát vlažné vody přidejte 6 šálků heřmánkového odvaru nebo šest kapek heřmánkového oleje. Vhodný je také levandulový olej, kterým je možné heřmánek vystřídat.

Když máš nádhernou manželku, okouzlující milenku, když vlastníš skvělé auto, tak tě asi čekají problémy s daňovým úřadem

Vyhýbejte se...

V době slunění žádný odvar z třezalky! Ta svými vlastnosti způsobuje citlivost na sluneční světlo a vznik možného zčervenání pokožky, svědění a vyrážky. Tyto důsledky však naštěstí nejsou nebezpečné.

Pozor! *na bergamotový olej, který je obvyklou složkou parfémů, pomád a kolínských vod. Zhoršuje totiž reakci na sluneční záření, může vyvolat i zánět kůže. Citlivost vůči slunečnímu záření mohou vyvolat i některé léky, například antibiotika.* ***Pohov!***

Po nadměrném slunění pokožku ochlazujeme

- Když už se spálíte, zkuste na podrážděnou kůži přikládat obklady namočené do chladného černého čaje nebo mléka
- Dalším receptem na spáleniny je směs ze dvou lžic červeného vína, jedné lžice medu a jedné lžíce olivového oleje. Vše dobře promíchejte a pak natírejte na postižené místo
- Účinný je také odvar z měsíčku, který má všeobecně protizánětlivý účinek, velmi dobře působí i obklad buď z černého, nebo zeleného čaje
- Spálenou pokožku můžeme potírat tvarohem naředěným vodou, nebo jogurtem

Ve všech případech je ovšem třeba zvážit, do jaké míry je pokožka poškozena. Pokud už opravdu dochází k narušení vrchní vrstvy, objevují se puchýře ap., je třeba být velice opatrní a spíš se těmto receptům vyhnout

Ale hlavně: Vyhýbejte se slunci jako čert kříži!

Už zase vy? Že si nedáte pokoj!

Užitečná PABA

Při opalování prý sehrává pozitivní roli kyselina paraaminobenzoová, zvaná PABA. Chrání pokožku, proto je velmi účinnou složkou ochranných opalovacích krémů, kde má být přírodním filtrem proti záření UVA a UVB. Nejběžnějšími jejími zdroji jsou játra a droždí.

Ani solária nejsou bez rizika

Se zářením se setkáváme i v soláriích, jejichž zastánci tvrdí, že kůže se lépe opálí. Není to ale až tak úplně pravda. V soláriu se sice spálit nelze, pokud tam nebudete letět hodinu, neboť umělému záření v soláriu chybí intenzivní složka UVB, která způsobuje zarudnutí, a tedy spálení. Ovšem i za mírného opalování v soláriích může dojít ke vzniku kožního novotvaru.

Zažitý, ale nepravdivý mýtus

Sluníčko má komplexní vliv na organismus člověka. Díky UV záření se v nás vytváří vitamín D, který je nezbytně nutný pro správnou stavbu kostí a působí jako prevence osteoporózy ve starším věku. Mnozí si však mylně myslí, že bez opalování nebudou mít dostatek vitamínu D. Člověku ke stimulaci potřebného množství tvorby vitamínu D stačí pobýt na sluníčku třeba jen deset minut a opálit si třeba jen centimetr kůže. Dokonce bohatě stačí sedět celý den u okna v kanceláři, nebo si nechat prohřát jen obličej a paže. A to i když je pod mrakem…

Nikdy neříkejte, že se něco nedá, protože se vždy najde iniciativní blbec, který neví, že se to nedá a udělá to

Kdo by to byl býval řekl DO MERUŇKU!

Než půjdete na sluníčko, zkuste jíst meruňky. Mají v sobě totiž karotenoidy, mezi které patří i známý a často doporučovaný betakaroten. Tři meruňky obsahují tolik karotenů, že pokrývají polovinu denní potřeby vitamínu A pro dospělého člověka. V meruňkách dále najdete niacin (ve vodě rozpustný vitamín B3, nutný pro uvolňování energie z potravy) proti napětí, kyselinu listovou pro růst buněk a krvetvorbu, kyselinu pantotenovou na odbourávání tuků a pro zdravé vlasy a ještě vitamín C. Díky kombinaci kyseliny listové s bohatým obsahem mědi a kobaltu je meruňka ideálním ovocem pro bledé a chudokrevné osoby. O meruňkách se také říká, že omlazují – právě díky obsahu karotenu, který posiluje mj. i tělesnou imunitu. Odborníci se nakonec shodli na tom, že meruňky patří z hlediska vyživových a biologických hodnot k nejcennějšímu peckovitému ovoci.

Kdysi – a dnes!

Nabízíme malou ukázku vývoje techniky. Zatímco na prvních třech obrázcích je stěhování těžké kopírky po schodech za použití umu a hrubé síly, třetí snímek představuje moderní dopravní prostředek – schodolez. Ten si s výškovým rozdílem poradí bez větší námahy obsluhy... Je však pozoruhodné, že všechny snímky byly pořízeny na stejných schodech s odstupem pouhých tří hodin...

Několik rad pro opalování

- ☞ **Chraňte exponované části těla. Zvlášť ohroženy jsou ušní lalůčky, nos a ramena, které jsou přímo vystaveny slunci. V prvních dnech použijte na tyto části těla sunblocky a později krémy s vyšším ochranným faktorem**
- ☞ *Citlivou pokožku na rtech a okolo očí ošetřete speciální tyčinkou*
- ☞ **Balzámy s komplexní ochranou proti UV paprskům vám pomohou při opalování ochránit vlasy, aby nevybledly a přílíš se nevysušily**

Kdyby se po návratu z dovolené hledali konec chodby, řiďte se „směrovkami“

Než se půjdete opalovat, uvařte si MRKVOVÉ KARI SE ŽAMPIONY

1 cibule, 1 stroužek česneku, 1 jablko, 2 mrkve, 200 g žampionů, 100 g hrášku a 1 1/2 šálku rýže, 2 lžičky kari, 2 lžičky oleje, 2 lžíce rozinek, 1 lžíci citronové šťávy, 2 kostky zeleninového vývaru a 2 lžíce ořechů.

Cibuli posekáme, česnek rozmačkáme, jablko oloupeme a zbavíme jádřince. Očištěnou mrkev nakrájíme na kostičky, omyté žampiony na plátky, ořechy posekáme a nasucho opražíme. Na velké pánvi rozehřejeme olej a na něm 5 minut opékáme cibuli, česnek, jablko a kari. Přidáme mrkev, žampiony a syrovou rýži a opékáme dalších 5 minut. Vložíme rozinky, kostky vývaru, přilijeme 2 šálky vody a citronovou šťávu. Uvedeme do varu a přikryté 45 minut dusíme. Nakonec vmícháme hrášek a prohřejeme. Hotové jídlo posypeme ořechy.

Rozdělovat restauraci na kuřáckou a nekuřáckou část je jako rozdělit bazén na strany „smí se močit“ a „nesmí se močit“

V parném létě nejen zasytí, ale také osvěží

Čočkový salát

250 g uvařené čočky, 150 g kapií, 100 g pórku, 30 g cukru, ocet, sůl, olej *(pro čtyři osoby).*

Do poloměkka uvařenou čočku dáme do mísy, přidáme nakrájený pórek a najemno nakrájenou kapii. Podle chuti osolíme a ochutíme cukrem a octem. Nakonec pokapeme olejem a necháme nejméně dvě hodiny v chladu odležet.

Sýrový pudink

2 vejce, 2 šálky strouhaného sýra, 1 šálek mléka, 2 lžíce hrubé mouky, sůl, pepř, sladká paprika, kečup.

Všechny přísady – kromě kečupu – vymícháme na řídší těstíčko, které nalijeme do vymaštěných a vysypaných tvořítek jen do dvou třetin. Vaříme ve vodní lázni půl hodiny a před podáváním poléváme kečupem.