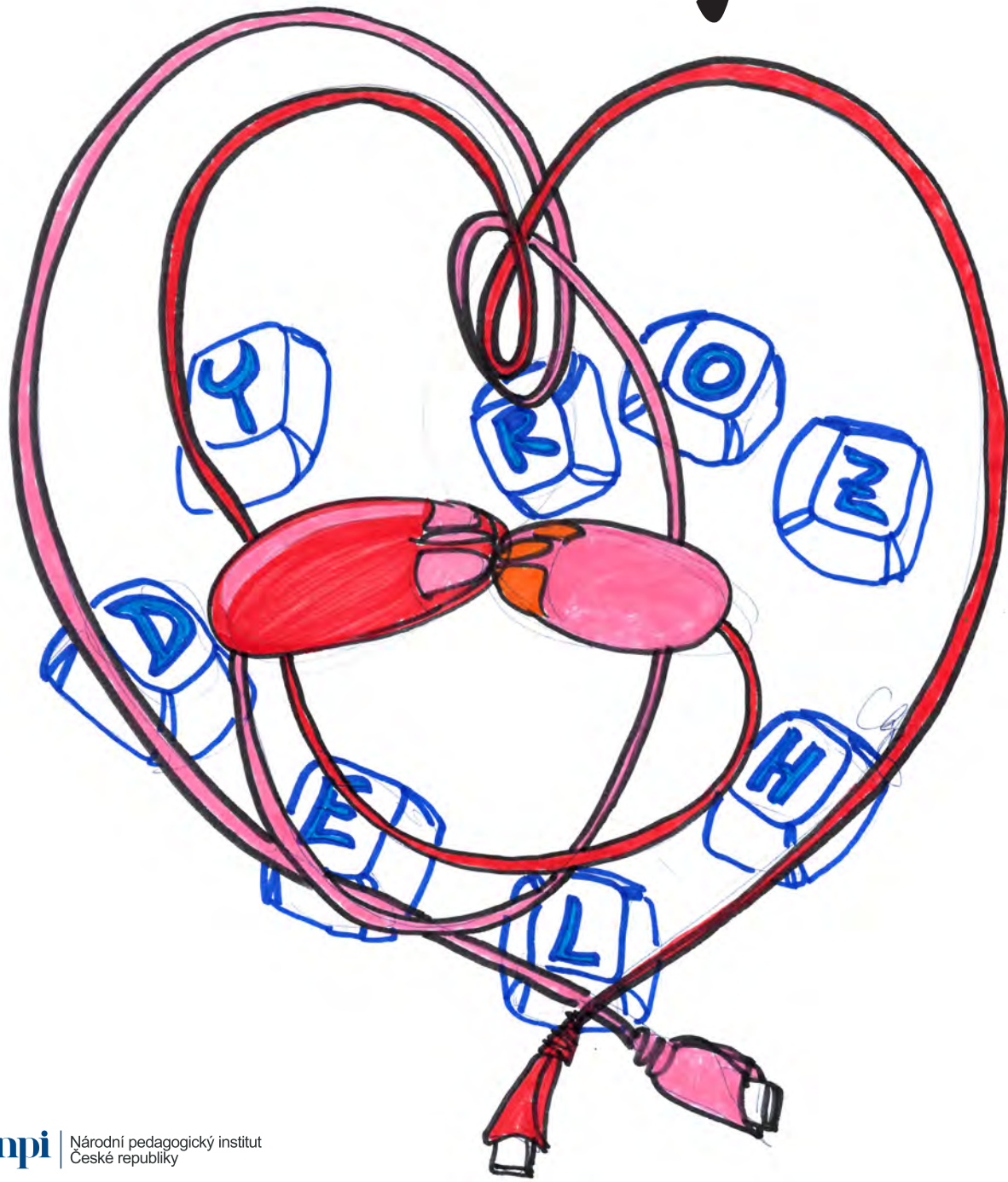


Rozhledy

5

ČASOPIS PRO PÍSEMNOU A ELEKTRONICKOU KOMUNIKACI • WWW.NUV.CZ/ROZHLEDY

ROČNÍK 96 • KVĚTEN 2021 • ZDARMA



V posledním roce jsme byli prakticky všichni donuceni vytvořit si ze svých pokojů počítačová pracoviště. Pojďme si tedy shrnout alespoň základní pravidla, která bychom měli na svých (počítačových) pracovištích dodržovat.

Světlo

Nikdy bychom při čtení knihy nebo z monitoru neměli sedět proti zdroji světla (lampička, okno) a ani tak, aby se nám světlo odráželo do monitoru (televize). Okno, skrz které prochází přírodní světlo, je vhodné mít vlevo (pro praváky), nebo vpravo (pro leváky). Umělé světlo by mělo ideálně svítit seshora. A nezapomínejme, že umělé a přírodní světlo bychom neměli kombinovat.

Monitory, displeje

Intenzita světla, které vychází z displeje, by měla zhruba odpovídat intenzitě okolního světla. Pokud si tedy čteme z mobilu v potměšlém místnosti, stáhneme jas displeje na minimum. Ve večerních hodinách bychom na mobilech měli mít zapnutý tzv. režim komfortního čtení, který umí odfiltrovat modré světlo (displej má žluté zabarvení). Modré světlo totiž negativně působí na náš biologický rytmus a zhoršuje kvalitu spánku a odpočinku.

Pokud se díváme při práci s počítačem rovně před sebe, náš pohled by měl směřovat na horní hranu monitoru. Pod monitor či notebook si tedy dejme vhodný stojánek, k notebooku je pak vhodné připojit si externí klávesnici a myš.

Myš a klávesnice

Existuje celá řada ergonomických klávesnic a myší, které se snaží přizpůsobit našemu tělu, vždy se ale doporučuje si je před zakoupením vyzkoušet. Myš a klávesnice musejí být vždy ve stejné rovině.

Držíme-li v ruce myš, zápěstí a předloktí musí být v jedné rovině a opřeny o pevnou oporu. Pokud si ruku v zápěstí „lámeme“, zaděláváme si do budoucna na velmi bolestivý syndrom karpálního tunelu či jiné poškození svalů či vazů v oblasti zápěstí a předloktí.

Židle

Vybrat si dobrou a kvalitní kancelářskou židli není úplně jednoduché a levné a vždy bychom si židli měli před zakoupením vyzkoušet. Správ-

ná židle má mít prakticky všechno polohovatelné – sedák, područky, podhlavník. Při sezení dodržujeme pravidlo pravých úhlů. Obrázků, které nám ukazují, jak správně sedět, je na internetu mnoho.

Přestávky

Při práci s počítačem rychle utíká čas a z toho plyne nebezpečí setrvávání dlouhou dobu ve stejné poloze a přetěžování těla jednostrannou nepřetržitou činností. Dodržujeme pravidlo 60 : 10 (nejpozději po 60 minutách si udělejme alespoň 10 minut přestávku). Přestávku věnujme protažení, cvičení nebo krátké procházce. Díky přestávkám roste výkon, člověk přijde na jiné myšlenky a často pak snadno vyřeší problém, nad kterým seděl předtím dlouhou dobu. Díky kompenzačnímu cvičení odpadnou problémy s páteří, bolesti hlavy a snižuje se psychické vyčerpání.

Procvičení očí

Při práci s počítačem uživatel často strnule sleduje jedno místo na monitoru po dlouhou dobu a zapomíná mrkat. Oči se nezvlhčují, což může způsobit problémy. Při jakékoliv příležitosti (počítač pracuje, nad něčím přemýšlíme) je dobré se dívat mimo monitor, např. z okna nebo na obraz.

Větrání

Větráním si zajistíme optimální množství kyslíku a vlhkosti v interiéru domu. Pokud je vzduch vydýchaný, obsahuje vyšší hladinu oxidu uhličitého a může přinášet pocity nevolnosti, únavu, případně bolesti a pálení očí. Budeme-li v takovém prostředí pobývat pravidelně a většinu dne, můžeme si časem přivodit až zdravotní potíže.

Při průzkumu bylo zjištěno, že v některých třídách ve školních budovách se koncentrace oxidu uhličitého dostane nad povolený limit už za 18 minut!

Správné větrání v zimě je rychlé a intenzivní – otevřeme na několik desítek vteřin nebo na pár minut okno dokořán. Větrání se musí ve vhodných intervalech opakovat.

Hygiena

Před i po použití počítače si vždy umyjeme ruce. Jedním z největších zdrojů virů a bakterií v domácnosti je totiž klávesnice. Proto je vhodné ji občas důkladně vyčistit nebo vyměnit.

Doporučuje se, aby se hodnotili podřízení velmi vstřícně a zdvořile. Kritikou ~~krajujete~~ najevo, že druhý dělá špatně. Pokud má mít smysl, musíte zvolit takový způsob, místo i čas, abyste u člověka dosáhli změny. Zcela se myjí účinkem ~~zatýkání~~ chyb, kterým byste chtěli jen druhého ponížit,

vzít mu sebejistotu, shodit před ostatními. Nepříjemné sdělení nemá zranit, napravit nevyhovující stav. Například v Japonsku a v Číně je přímá a otevřená kritika naprosto nevhodná, dokonce je považována jako tabu. V Česku je to naopak. Zdejší systém výchovy je dlouhodobě založen na

upozorňování na chybu, nikoliv na pochvalu za očekávané chování. Kritizovat podle od psychologů učíme se dětství, pochválit však už nikoliv. Na druhé straně je u nás ~~řádně~~ zakořeněná představa, že nepříjemnou pravdu je nepříjemné říkat. To hlavní je důvod, proč Češi neovládají dovednost

označit problém a přímo se mu postavit. V horším případě na někoho jiného, často i na svého kolegu. To především pro starší generaci. Mladí zase často neovládají umění taktu. Potvrzují to i zkušenosti skupiny ředitelů českých firem. Ti tvrdí, že řadoví zaměstnanci často ~~nechtějí~~ se

svými nadřízenými vycházet. Buď mluví, nebo přestupují hranice svých pravomocí, někdy i slušnosti, říká ředitel stavební společnosti na ~~slunném~~ Hodonínsku. Podle něho jsou někteří známi i tím, že nedokážou otevřeně přiznat chybu. Jedni ji tak zvaně zatlučou, druzí průšvih svalují

na objektivní skutečnosti. Avšak vhodná kritika může i je naučit komunikovat a zlepšit tak jejich postavení ve firmě. Správnou má si člověk nejen zaměstnání v kritiku přeložit tak, že je o něho zájem a ne že se po něm chce jen někdo vozit, vysvětlují odborníci. Proto ~~potřebuje~~ být

konkrétní. Tajuplné narážky ~~lecko~~ nepochopí, pouze je to znejistí. Kritika by se také vztahovat měla jen na daný problém. Žádné osobní, ale ani jiné útoky v ní nemají místo. Emoce jako například ~~vytáčky~~, zahánění do kouta či agresivita navíc berou možnost přiznat chybu. Pokud má být

□ □ ↗
↪ dáváte něco

□ i □ i
□ vyt

↗ ho □
↗ ale
□ Č
□ za
□ vy

□ y
1 2 3 4 5
↗ a □ nevhodné
□ □ umění

□ □
↗ platí
↕
↗ řady
□ neumějí

□ komunikovat □
□ e
↗ zaměstnanci
↕

□
1 2 3 4 5 6 7
□ musí

□ většina
□
□ i
↗ ur
↗ kritizovanému

kritika ~~dobrá~~ a má přinést výsledky, měla by se odehrávat bez diváků. Nadřazený by si na ni měl vyčlenit dostatek času i prostor v rámci ~~pěkného~~ osobního jednání. A měla by obsahovat i pozitivní rysy. Začít vyzdvížením toho, co je na člověku dobrého, je ~~strategické~~ úspěšnost kritiky

účinná
posluchačů
velmi

posílí i to, když se vám podaří nejen kázat, ale také ukázat možnosti, jak by se daný problém mohl vyřešit.

↑

Každá kritika je nepříjemná, avšak ta neoprávněná je i nebezpečná. Stává se, že ~~pěkteři~~ odcházejí ze zaměstnání proto, že je unavovalo, jak nadřazený stále něco vytýkal.

lidé
jim

Nikdy však neřekl, jak by měla podle práce jeho představ vypadat. Od psychologů velmi často uslyšíte, že kritizovat se má v soukromí, protože před spolupracovníky člověk ~~nenachází~~ odvahu otevřeně přiznat svoji chybu. Jsou však situace, kdy je naopak ku prospěchu věci příležitostně

personalistů i
ztrácí

probrat problematické výstupy, konkrétní práci, někdy i chování v kolektivu. Otevřená kritika dílčích problémů práce zlepšení být podnětem a čas může všech šetří ke spolupracovníků. Může totiž u člověka vyvolávat i ~~hálačky~~ nepochopení a křivdu, a to je velmi stresující. V případě,

pos
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pocit
y

že taková psychická zátěž ~~zabírá~~ delší dobu, může podle psychologů snížit pracovní výkon a zhoršit například schopnosti, koncentraci a soustředění. Nespravedlivě nebo zbytečně často kritizovaný člověk se obává pak ~~naštoupit~~, přijít s novými, třeba i podnětnými návrhy a ~~také~~ nápady.

trvá
paměťové
vys
ní

V konečném důsledku ztrácí zaměstnavatel. Jen krátkozrací ~~kápoři~~ kritizují bez dostatečných důkazů. Měli by si totiž uvědomit, že i méně závažná, malicherná nedorozumění se načítají v neochotu poté hlubokou proměnit se mohou pracovat ve firmě dál. Naopak by měli upřímně ocenit dopad

tím
šéfové
zdánlivě
1 2 3 4 5 6 7 8

pochvaly, která je nic navíc nestojí. Důsledkem je pak nejistota v další činnosti a zhoršení výsledků. Kromě neoprávněné kritiky nejvíc škody nadělají ~~zle~~ vyřčená odsuzující slova, především nejružnější rádoby veselé poznámky, shazování, sarkazmus. ~~Platí na to jednoduchý~~

práci
vtipné
s

Scenárista Peter Morgan se stal neoficiálním kronikářem Britské královské rodiny. Na každou další sérii jeho ságy rodu Windsorů Koruna se čeká se zatajeným dechem, každá sezóna vede k zjitřeným debatám o realitě a fikci. Znamé i neznámé historky z novodobých dějin britské monarchie jsou atraktivním materiálem. Publikum se	68 134 202 268 334
s nimi snadno identifikuje. Některé z nich patří k oficiální verzi historie, jiné ji barvitě dokreslují, anebo i podvracejí. Výjimečnost Morganova projektu Koruna spočívá v tom, jak dokáže vybalancovat dějiny a ryzí fikci, ale rovněž různé postoje, které k nim zaujímáme. Korunu nelze přesvědčivě obvinít z toho, že by	396 460 527 593 658
monarchii uctívala, zároveň ji nelze označit za tvrdě deziluzivní portrét. I když do děje různě vstupují známí politici a veřejné osobnosti, tvůrci pečlivě dbají na to, aby jejich vyznění nebylo jednorozměrné, adorační, nebo naopak démonizující. Síla Koruny spočívá v tom, že sází především na inteligentně vystavěné drama	726 791 856 921 986
se životnými postavami. Každá ze čtyř řad seriálu, který začal sledovat proměny královské rodiny v období těsně po druhé světové válce, je charakteristická určitou nevyrovnaností. V centru dění stojí vždy královna Alžběta coby pilíř monarchie i chladná matka rodu. K ní se sbíhají různé další příběhové linie. Nejen osudy	1050 1116 1182 1248 1313
jejích příbuzných, nýbrž symbolicky i osudy země – do královnina salónu vchází velké dějiny v podobně měnicích se premiérů či státníků. Občas do jejích komnat nečekaně vtrhne i malá historie, která je o to působivější, o co ve škrobeném a emoci zbaveném prostředí Buckinghamského paláce působí nepatřičněji. Ve čtvrté	1378 1440 1507 1569 1635
řadě, zasazené do osmdesátých a počátku devadesátých let, kterou nedávno uvedl Netflix, je takovou událostí vpád nežádoucího hosta z dělnického prostředí, malíře pokojů Michaela Fagana, jemuž se opravdu podařilo dvakrát proniknout do soukromých komnat královny a podruhé s ní vést i dialog. Setkání otažitě vladačky s mužem,	1700 1767 1833 1899 1965
který tvrdě pocítil drakonické ekonomické a sociální reformy, vyznívá jako setkání dvou paralelních vesmírů. Pátý díl, který nese Faganovo jméno, je jedním z vrcholů nové řady proto, že koncentruje jednu z hlavních tematických linek seriálu, a sice odtrženost královny od skutečného světa i její statut nelítostné,	2027 2091 2153 2216 2282
snad až krkavčí matky. Mateřství v různých podobách rezonuje všemi deseti díly a tvoří dramatický hnací motor i proto, že čtvrtá řada má zatím nejvýraznější ženský a mateřský podtext. Do děje vchází dvě ikonické hrdinky. Do tradičně mužské pozice moci vstupuje Margaret Thatcherová jako nová premiérka. A do	2344 2405 2467 2532 2596

královské rodiny, která si velice zakládá na své distingovanosti	2661
a potlačování citů, vstupuje vřelost a dětská nevinnost princezny	2727
Diany. Pro královnu Alžbětu jde o formující setkání. Herečka	2792
Olivia Colemanová, která roli stárnoucí panovnice převzala ve	2856
třetí sezóně, do role přinesla určitý druh ušlechtilé strnulosti	2922
a chladné zatvrzelosti. Zatímco setkání s nepříliš stabilní,	2984
avšak srdečnou Dianou posilují její stylizaci ledové vladařky,	3048
přihrbený vstup Margaret Thatcherové do přijímacího salónu naopak	3117
umožňuje odměřené a programově pasivní figuře získat nový, lidsky	3185
aktivnější rozměr. Vedle skvostné výpravy spočívá brilance Koruny	3253
i v tom, že v každé sezóně představí minimálně jednu nečekaně	3316
silnou vedlejší postavu. V nové řadě si tuto pozici s rozhodností	3383
sobě vlastní uzurpuje právě Železná lady, obsazená - naprosto	3448
proti typu - americkou herečkou Gillian Andersonovou. Ta limity	3515
proměnila v přednosti: její křeace, zaťatá, křečovitá, urputně	3581
artikulující, vyžaduje určité přivykání ze strany diváka, ale	3643
následně se konzervativní politička stává fascinující figurou.	3706
Andersonová dokázala vnést do bezskrupulózní političky všední	3770
zranitelnost ženy. Dokáže tak zároveň vařit večeri pro své kolegy	3839
i rozhodovat o osudu země a jako matka občas umí být stejně krutá	3905
jako politička. Právě střet dvou různých pojetí krutého mateřství	3972
vytváří podprahové napětí a vyvádí královnu Alžbětu přinejmenším	4038
částečně z její pasivity a strnulosti. A do seriálu, kde se mnohé	4105
věci a reakce opakují, vnáší nový náboj. Trochu problematičtější	4172
prvkem je očekávaný příchod princezny Diany. Pokud v něčem tkví	4238
slabina Koruny, je to povrchní a kýčovitý styl podání milostných	4304
problémů. V tomto ohledu měl seriál vždy náběh k soap operám se	4369
zjitřenými frázemi a přepálenými gesty. Problematické soužití	4432
Diany a Charlese dostává Korunu až do oblasti červené knihovny.	4499
Paradoxně vyhrocená státní návštěva Austrálie, která je rámovaná	4566
pohádkovými kulisami plesové scény, patří k nejlepším, protože se	4632
alespoň netváří jako komplexní vztahové drama. Milostná dilemata	4700
královské rodiny tak zůstávají i nadále oblastí, v níž se Koruna	4766
mění v konvenční a poněkud mdlý seriál z prostředí luxusních	4827
šlechtických sídel. Šťastnou vlastností dramaturgie seriálu je	4895
to, že dlouhodobě dokáže kvalitativní zakolísání vyvážit silným	4959
dilem. Peter Morgan má dar jednoduché, avšak účelné metafor.	5023
Mezi záblesky pohádky a sympatie k tradicím nachází Koruna vždy	5089
dostatek temných, nepříjemných míst. Nemá vlastně daleko k hororu	5156
z noblesního sídla, ve kterém straší oživlé přízraky minulosti.	5220

Banksy

Arguably the most controversial street artist in the world, the works of Banksy have become a subculture in their own right. His political statements and disruptive vision have impacted cities across the globe at vital moments in recent history, provoking diverse alternative viewpoints and encouraging revolution in the art world. His identity remains unknown, even after more than thirty years of involvement in the global graffiti scene. He has worked in many different street art mediums and in many different styles, breaking down the boundaries and expectations of street art critics. His work includes many powerful, often controversial images, encouraging their extra rapid spread across the internet. Today, his iconic works have been re-shared and repurposed beyond measure. Banksy began his graffiti career by admiring the works of Blek Le Rat. He quite often recycled old ideas of this artist, moulding his own very distinctive voice and style as he went.	65 132 196 259 324 387 453 519 583 650 716 783 848 918 980
Initially, he hung around with a graffiti crew in Bristol. Soon after, he began to partner with Inkie, another notable graffiti street artist. At the age of eighteen, Banksy was nearly caught vandalizing public spaces by police. As his crew fled from the scene, Banksy was stuck hiding beneath a dustbin van. He noticed stencil letters sprayed onto the truck, and as he had already been looking for a faster way to paint, he decided stencilling would be his new graffiti type. Now, the most frequent form of street art Banksy practices is stencilling. His works are often in the form of multi-layered stencils and are often combined with other media sources. He sometimes includes objects pre-existing in the streets, such as street signs, to convey his message by crafting striking street art installations. His artwork is often satirical, combining dark humour with messages surrounding art, philosophy, and politics. Then, Banksy relocated to London, where he began to gain notoriety. At the same time, his international work took off. Eventually, he decided to travel to Palestine and the West Bank, where he stencilled nine images on the Bethlehem Wall. These images were an instant hit, and exploded online. At this time, his silkscreen prints and stencil paintings were also racking up record-breaking sales in storied art auctions. These successful sales marked his entry into the commercial art world. Very little is known about Banksy himself, as he refuses to be interviewed and carefully maintains his anonymity. A number of claims have been made over his identity, fuelling media interest.	1047 1112 1178 1242 1309 1371 1434 1498 1564 1630 1695 1758 1824 1888 1957 2022 2089 2156 2223 2288 2353 2418 2483 2547 2613

Warum Sonnenlicht gesund ist

Zu viel Sonnenschein kann zu Sonnenbrand, vorzeitigem Hautaltern und sogar Krebs führen. Deswegen bevorzugen es so viele, lieber im Schatten oder im Haus zu sein. Es kommt auf das richtige Maß an, denn Sonnenschein hat auch sehr viele Vorteile für unsere Gesundheit. Sonnenlicht ist der einfachste und gesündeste Weg für	69 136 205 270 341
mehr Vitamin D, was auch das Sonnenvitamin genannt wird. Es ist für uns fast so wichtig wie Sauerstoff zum Atmen. Es ist aber keine braune oder verbrannte Haut erforderlich, um Vitamin D zu produzieren. Schon eine leichte Errötung unserer Haut löst die Produktion von etwa zehn bis fünfundzwanzig tausend IE Vitamin D	409 475 542 610 681
aus. Sonnenlicht ist für starke und gesunde Knochen sehr wichtig. Das produzierte Vitamin D stimuliert die Kalziumaufnahme, was für gesunde Knochen notwendig ist. Das verringert die Gefahr für gefährliche Knochenkrankheiten wie zum Beispiel Osteoporose und einfache Knochenbrüche. Außerdem reduziert Vitamin D in unserem	750 821 886 954 1023
Körper nahezu alle Arten von Frakturen. Sonnenlicht ist besonders für Menschen mit Herzkrankheiten und erhöhtem Herzinfarkttrisiko sehr hilfreich. Die Wärme der Sonne verbessert die Durchblutung, was für ein gesundes Herz wichtig ist. Durch die UV-Strahlen der Sonne wird im Körper Stickstoffmonoxid freigesetzt und das senkt	1094 1163 1233 1304 1373
den Bluthochdruck. Darüber hinaus senkt Sonnenlicht auch den Cholesterinspiegel und reduziert das Risiko von Schlaganfällen. Sonnenlicht stärkt das Immunsystem. Durch das produzierte Vitamin D werden die T-Zellen unseres Immunsystems unterstützt. Deswegen wird ein Vitamin-D-Mangel auch mit einer erhöhten Anfälligkeit	1438 1506 1577 1647 1716
für Infektionen und Autoimmunerkrankungen in Verbindung gebracht. Vitamin D3 spielt eine entscheidende Rolle bei der Verhinderung altersbedingter Erkrankungen der Netzhaut des Auges. Es ist eines der häufigsten Gründe für Altersblindheit. Die Reduzierung von Entzündungen verbessert die Sehfunktion und dadurch hilft beim	1786 1855 1925 1995 2061
Alterungsprozess. Für gesunde Augen brauchen wir nicht direkt in die Sonne zu schauen. Folgende Schritte sollen helfen: Morgens an einem sonnigen Ort ohne Kontaktlinsen und Brille stehen. Augen schließen und mit dem Gesicht richtig Sonne schauen. Das Licht kann dann durch die Augenlider scheinen. Die Wärme im Gesicht und	2130 2201 2268 2336 2407
an den Augen fühlt sich gut an. Die Augen geschlossen halten und langsam nach oben und unten, sowie rechts und links bewegen. Vermeide zu langes helles Sonnenlicht, da es zur Trübung der Augenlinse führen kann. Schon zehn Minuten Sonnenstrahlen am Tag helfen unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu verbessern.	2476 2537 2602 2673 2738

Semináře

Jako asistent/asistentka obchodního ředitele Hotelu Praga Mgr. Davida Dlouhého, Ph.D., e-mail: david.dlouhy@praga.cz, tel.: 377 022 114, mobil: 603 558 991, odpovídáte na písemnost hlavní manažerky projektu PROPO. Uvádíte, že jedinými možnými termíny jsou 10. a 11. června a 24. a 25. června 2021. V termínu 15. a 16. června má celý hotel rezervována jiná firma pro každoroční společenskou akci. Pokud by tedy nevadilo, že termíny nenásledují za sebou, jste schopni semináře zajistit. Pro vytvoření cenové kalkulace je potřeba vybrat typy coffeebreaků a obědy a večere z možných menu. Cenovou nabídku k písemnosti přikládáte. Zároveň navrhuje, aby s vámi hlavní manažerka projektu PPROPO odsouhlasila navrhované termíny telefonicky a domluvila se na výběru stravy. Do druhého dne pak pošlete konkrétní nabídku s cenovou kalkulací. Dopis posíláte dnešního dne pod značkou 312/2021-DL.

projekt PROPO
Ústav pro vědu, Jeremenkova 2566/2, 147 00 Praha 4

VÁŠ DOPIS ZN.:

ZE DNE:

NAŠE ZN.: 287/2021-Ha

Hotel Praga
Kovářská 225/14
301 00 PLZEŇ

VYŘIZUJE:

Nová

TEL.:

244 519 233

MOBIL.:

777 855 963

E-MAIL:

propo@upv.cz

DATUM:

26.04.2021

Poptávka po zajištění seminářů

Vážení,

v rámci našeho projektu máme naplánovány v měsíci červnu dva dvoudenní semináře, každý pro cca 70 osob.

Pro tuto akci potřebujeme zabezpečit ubytování včetně snídaně ve dvoulůžkových pokojích, stravu (oba dny dopolední i odpolední coffeebreak, oba dny oběd, první den večere), jednu konferenční místnost pro cca 70 účastníků první den a tři menší prostory vždy pro 20 účastníků druhý den. V každé jednací místnosti požadujeme dataprojektor, plátno, flipchart a funkční připojení na internet.

Semináře by se měly konat vždy ve čtvrtek a v pátek. Začátek se plánuje první den v 10:00 h, druhý den v 9:00 h, závěr semináře bude ve čtvrtek ve 20:00 h a v pátek v 16:00 h.

Obrácíme se tedy na Vás, zda můžete semináře za těchto podmínek zajistit. Zároveň očekáváme předběžnou cenovou kalkulaci jednotlivých nákladů.

S pozdravem

RNDr. Květoslava Habrová, Ph.D.
hlavní manažerka

? Okna

Jako asistent/ka PhDr. Marcely Konečné, ředitelky OA Pražská (tel.: 734 836 257, mobil: 777 225 998, e-mail: reditelka@oaprazska.cz) odpovídáte na dopis značky 412/2021-Pe ze dne 28. dubna 2021 od vedoucího účetního odd. společnosti s ručením omezeným Okna & Dveře (Elnerova 13, 106 00 Praha 10) Ing. Jana Petrenka. K jejich upomínce oznamujete, že dlužnou částku 45.312 Kč jste dosud neuhradili a neuhradíte ji, dokud kladně nevyřídí vaši reklamaci oken W1843 č. 194/2021-Ko ze dne 20. dubna t. r., jejíž kopii přikládáte. Dopis odesíláte dnešního dne pod značkou 287/2021-Ko a podepíše ho vaše nadřízená.

? Dodávka zboží

Jako asistent/ka jednatelky společnosti s ručením omezeným Emptor (tel.: 321 245 832, mobil: 603 153 478, e-mail: distribuce@emptor.cz) odpovídáte na dopis značky 349/2021-No ze dne 28. dubna 2021 od vedoucího provozu akciové společnosti Hamronix (ul. 28. října 1, 286 01 Čáslav) Mgr. Karla Nováka. Omlouváte se za zdržení dodávky zboží, k němuž došlo kvůli poruše na vaší výrobní lince. Sdělujete, že jste tuto skutečnost dne 29. dubna t. r. oznámili e-mailem na adresu provoz@hamronix.cz s tím, že objednané zboží dodáte 30. května 2021 v dopoledních hodinách. Dopis odesíláte dne 3. května 2021 pod značkou 281/2021-Pa a podepíše ho vaše nadřízená Ing. Kateřina Paterová.

? Liberecký kraj

Sestavte do přehledné tabulky vybrané údaje o lesnictví v Libereckém kraji získané z publikace Českého statistického úřadu Statistická ročenka Libereckého kraje – 2020 zveřejněné na www.czso.cz 18. 12. 2020. Smrkem bylo v letech 2017 až 2019 zalesňováno 215, 165 a 115 ha, těžba dřeva v uvedených letech činila 292 882, 402 225 a 629 789 m³. Borovice všech druhů – 151; 145; 115; 112 401; 80 630; 91 284. Dub – 74; 83; 117; 15 930; 8 919; 8 204. Buk – 117; 122; 151; 34 996; 26 678; 23 880.

? Obyvatelstvo

Máte k dispozici vybrané demografické ukazatele Libereckého kraje v roce 2019. Střední stav obyvatelstva byl v Libereckém kraji 442 947, v okrese Česká Lípa 103 199, v okrese Jablonec nad Nisou 90 641, v okrese Liberec 175 165 a v okrese Semily 73 942. Sňatky – 2 288; 530; 481; 934; 343. Rozvody – 1 180; 278; 228; 486; 188. Narození celkem – 4 675; 1 022; 986; 1 920; 747. Zemřelí celkem – 4 607; 1 061; 926; 1 759; 861. Nezapomeňte uvést, že údaje o počtu a složení obyvatelstva jsou získávány ze sčítání lidu, na něž navazují každoroční statistická hlášení z matrik.

? Zaměstnaní

Zpracujte do přehledné tabulky údaje o zaměstnaných v jediném (hlavním) zaměstnání v národním hospodářství ČR, získané z výběrového šetření pracovních sil Českého statistického úřadu ukončeného dne 25. ledna 2021. Zaměstnanců (včetně členů produkčních družstev) ve 4. čtvrtletí 2019 bylo 4 425,5 tisíc, ve 4. čtvrtletí 2020 jich bylo 4 337,1 tisíc, tedy 83,2 %, index činil 98,0. Podnikatelé bez zaměstnanců – 698,8; 705,2; 13,5; 100,9. Podnikatelé se zaměstnanci – 154,4; 146,8; 2,8; 95,1. Pomáhající rodinní příslušníci – 26,0; 28,1; 0,5; 108,2. Doplňte součtový řádek s tím, že index bude 98,4.

? Lesnictví v krajích

V souboru **2021_05_tabulka4.xlsx** upravte tabulku podle požadavků ke státní zkoušce. V prvním sloupci je uveden kraj, ve druhém zalesňování v ha, ve třetím těžba dřeva jehličnatého v tis. m³ b. k., ve čtvrtém těžba dřeva listnatého v tis. m³ b. k., v pátém prořezávky v ha a v šestém probírky v ha.

? Hotely

V souboru **2021_05_tabulka5.docx** upravte tabulku podle požadavků ke státní zkoušce. V prvním sloupci je uvedena země, ve druhém až čtvrtém hrubá míra obsazenosti v % v letech 2017 až 2019 a v pátém až sedmém přenocování v tisících v letech 2017 až 2019.

Kam s nimi?

Nošení roušek a obličejových masek je nařízeno prakticky všude, když člověk opustí svůj byt. Takzvané ústenky v současné době používají lidé téměř po celém světě a vědci varují před velkou ekologickou zátěží životního prostředí. Každou minutu se totiž podle jejich výpočtů na zemi spotřebují skoro tři miliony roušek.	65 128 191 255 321
Jsou vyrobené z plastu, takže je nelze biologicky rozložit. Mohou se navíc rozpadnout na menší plastové částice, mikroplasty, které se dále šíří v ekosystémech. Vědci přirovnávají produkci roušek k produkci plastových lahví. Je tu ale jeden zásadní rozdíl. Zhruba čtvrtina lahví se totiž podle nich na rozdíl od ústenek	389 455 520 582 646
recykluje. Experti se obávají, že pokud se roušky nezačnou co nejdříve také recyklovat, mohou skončit ve sladkovodních tocích i oceánech. Mořští biologové již loni varovali, že nesprávná likvidace by mohla znamenat, že ve Středozemním moři by bylo více roušek než medúz. Odborníci vyzývají úřady, aby začaly vyhozené	709 773 835 902 967
masky urychleně řešit. Po politicích žádají alespoň rozmístění speciálních košů. Jako cestu také vidí nošení nanoroušek pro opakované používání. Roušky sice na jedné straně chrání miliony životů, ale na druhé straně jsou hrozbou pro miliony dalších. Odpad tvořený použitými syntetickými rukavicemi nebo rouškami	1033 1095 1160 1222 1285
proti koronavirové nákaze začíná zaplavovat dna moří a oceánů. Vyhozený zdravotnický odpad ohrožuje spoustu živočichů. Pandemie tak přináší nečekanou zátěž pro životní prostředí. Celý svět se proto začíná ptát, kam s použitými pomůckami. V ohrožení jsou zejména větší mořští živočichové. Například želvy si velmi často	1348 1415 1480 1543 1609
pletou rukavice s medúzami, které jsou jejich hlavní potravou. Menším živočichům pak může zdravotnický odpad ublížit, jakmile se začne rozkládat. V bezpečí nejsou ani zvířata na souši, byly zaznamenány případy ptáků, kteří uhynuli zamotání v rouškách. Na světě ovšem existují i výrobci, kteří vytvářejí ekologicky	1672 1736 1801 1863 1926
nezávadné zdravotnické vybavení. Když se jejich masky vyráběné třeba z konopí dají do kompostu, vrátí se zpět do přírody. Za tři až šest měsíců tam z nich nic nezůstane. Nebo se umělá hmota z vyhozených pomůcek může použít k výrobě něčeho nového, třeba nábytku. V některých zemích se všechny použité roušky povinně	1990 2053 2117 2180 2243
spalují s ostatním kontaminovaným materiálem, ale v Koreji našli jiný způsob. Taví je a vlévají do speciálních forem. Výsledkem jsou originální židle nebo stoly. Stále více vědců a nadšenců nyní zkoumá, jak naložit s novým druhem znečištění. Může se totiž stát jak inspirací, tak i byznysem. Je ale nutné jednat rychle.	2309 2374 2437 2504 2569

1. Spojte dohromady soubory *elstner.docx* a *věci-z-jednoho-pokoje.docx* tak, že soubor *elstner.docx* vložíte před poslední stránku.
2. Zbavte dokument hypertextových odkazů i jejich zbytků (modrý a podtržený text).
3. Upravte formát dokumentu na B5 s okraji ze všech stran 2,5 cm, navíc u hřbetu vlevo 0,5 cm.
4. Odstavce s písmem o velikosti 18 bodů budou stylem Nadpis 2, odstavce s písmem o velikosti 14,5 bodů budou stylem Nadpis 3 a odstavce s písmem o velikosti 10,5 bodů budou stylem Normální.
5. Upravte styly podle následující tabulky.

Styl	Písmo	Zarovnání	Řádkování	Mezery	
				před	za
Normální	Garamond, 12 b.	Do bloku, ods. 1. řádku 0,6 cm	1	0	3
Nadpis 1	Calibri, 20 b., tučné	Na střed	1	0	12
Nadpis 2	Calibri, 16 b., tučné	Na střed	1	6	6
Nadpis 3	Calibri, 16 b., tučné	Doleva	1	3	3

6. Ve stylech nebude žádné odsazení zleva nebo zprava kromě uvedeného v tabulce.
7. Odstavce stylem Nadpis 1 budou vždy na začátku stránky. Zajistěte, aby se nadpisy nedostaly samostatně na konec stránky.
8. Ve stylech nebude žádné číslování a odrážky, kromě následujících bodů.
9. V části „Všechny expedice v datech“ změňte styl Normální na Seznam s odrážkami, kde jako odrážka umístěná k levému okraji bude použit znak ▲ (písmo Wingdings 2), text bude odsazen 1 cm od levého okraje, mezera 3 body bude jen za posledním bodem Seznamu s odrážkami.
10. Obrázky na prvních dvou stránkách zarovnejte vodorovně a svisle na střed.
11. Nadpis „Pořádáme:“ a tři odstavce pod tímto nadpisem přesuňte na 3. stránku.
12. Nadpis na 4. stránce „Věci z jednoho pokoje“ bude písmem Garamond, 36 bodů, tučně, zarovnaný na střed s mezerou před odstavcem 60 bodů, za 30bodovou mezerou a bude zarovnaný vodorovně na střed. Podnadpis písmem Garamond, 20 bodů.
13. Do záhlaví vzdáleného 1,4 cm od horního okraje stránky od 9. do 209. stránky vložte odkaz na Nadpis 1 zarovnaný doprava a naformátovaný písmem Garamond 8 bodů, kurzíva.
14. Číslování v zápatí neměňte, jen zarovnejte na střed vodorovně.
15. Na 7. stránku vložte novou stránku s obsahem. Obsahu bude předcházet nadpis „Obsah“ stylem Nadpis 1, bez číslování. Obsah bude ve stylu „formální“ s Nadpisy 1, písmo Calibri, 10 bodů, bez meziodstavcových mezer a odsazení zleva nebo zprava.
16. Pod obsahem dva řádky s mottem „Stačí škuner ...“ budou zarovnané na střed. Změňte řez na kurzívu.
17. Obrázky v části František Alexander Elstner zarovnejte na střed, odstavce pod obrázky přesuňte do titulku pod obrázek.
18. Soubor uložte ve formátu docx a ve formátu pdf pod názvem *elstner-reseni*.
19. Část „Všechny expedice v datech“ zkopírujte do nového dokumentu a upravte do tabulky tak, že v 1. sloupci bude rok a oblast (původní Nadpis 3), v druhém sloupci trasa v příslušném roce.
20. První sloupec bude mít šířku 4 cm. Do nadpisu dopište za „expedice“ text „F. A. Elstnera“.
21. Uložte ve formátu docx pod názvem *cesty*.

Hromadná korespondence

1. V souboru *adresy.xlsx* máte jména, příjmení, adresy, PSČ, města a pohlaví (M/Ž), kterým se bude posílat zásilka. Údaje z ní použijte k vytvoření obálek formátu C5.
2. Seřadte je podle příjmení.
3. Adresa bude písmem Calibri Light, velikost 12 bodů.
4. Adresa adresáta bude začínat textem „Vážený pan/Vážená paní“ přizpůsobené hodnotě z pole Pohlaví. Město bude velkými písmeny. Zajistěte, aby PSČ bylo ve správném formátu (př. 181 00).
Nápověda: Na pole MĚSTO použijte ve formátu písma Velká písmena, na PSČ po sloučení trojí hromadnou náhradu (Najít a nahradit – CTRL+H): nejprve pět čísel nahraďte hledaným textem následovaným znakem #, pak dvěma čísly následovaná znakem # nahraďte hledaným textem, před který přidáte mezeru, naposledy zrušte znak #.
5. Uložte nesloučené i sloučené obálky pod názvy *obalky-neslouceno.docx* a *obalky-slouceno.docx*.