

noviny precheza

prosinec 2019 | číslo 6 | www.precheza.cz

Vážené kolegyně, vážení kolegové, rok 2019 se rychle blíží ke svému konci, a tak již tradičně nastává ten pravý okamžik na krátké ohlédnutí.



Foto: archiv PRECHEZA

V posledních letech jsme si zvykli před koncem roku očekávat rekordní hospodářské výsledky. Dnes již víme, že loňský rekord se už překonat nepodaří. Nicméně očekávání jsou stále vysoká. Doufám však, že i letos se nějakých rekordů nakonec dočkáme, a to tentokrát v oblasti výroby a prodeje titanové běloby. Díky rekordním tržbám se nám daří částečně kompenzovat postupné poklesy cen titanové běloby, zejména na evropském trhu. K navýšení výroby zase přispělo uvedení klíčových intenzifikačních investic do provozu. Dosažené výsledky však vyžadovaly vysoké nasazení nás všech a za to vám patří mé poděkování.

Ne vše běželo tak, jak jsme si představovali. Měli jsme problémy s výrobou kyseliny sírové, a to nejprve z důvodu nedostatku síry na trhu a posléze také z důvodů technologických. V podzimní odstávce byly problémy vyřešeny a výroba zase běží podle plánu. Ve druhé polovině roku se začaly objevovat problémy i ve výrobě některých druhů titanové běloby, a aby toho nebylo málo, máme zpoždění se zahájením výroby mikronizovaných železitých červení. Díky novým celním tarifům v USA se nám do Evropy tlačí zvýšené množství kvalitní a velmi levné titanové běloby z Číny. Řada našich odběratelů si tyto materiály vyzkoušela v praxi a uvažují o pravidelných dodávkách.

Konkurence na trzích je stále tvrdší, a tak zvýšený důraz na kvalitu výrobků a stabilitu produkce bude jednou z priorit příštího roku. S napětím sledujeme proces klasifikace titanové běloby v evropských orgánech a musíme se připravit na možné dopady na naši výrobu a prodej. Příští rok bude opět plný výzev. K jejich zvládnutí budeme potřebovat mnoho sil, a proto vám přeji klidné prožití vánočních svátků, hodně štěstí a zdraví v novém roce.

*Těším se na spolupráci s vámi
i v roce 2020.*

Ing. Ivo Hanáček
generální ředitel

Děkujeme všem zaměstnancům
za spolupráci v uplynulém roce.

Přejeme příjemné prožití
vánočních svátků a hodně štěstí,
zdraví a pohody v roce 2020.

Vedení společnosti PRECHEZA

 PRECHEZA

PF 2020



Komerční úsek

Odborné konference s účastí Prechezy

V posledním čtvrtletí roku 2019 proběhly tři světové odborné konference s účastí zástupců naší společnosti. Na začátku října byly společně organizovány Pigment & Colour Science Forum s konferencí Summit TiO₂.

Jak již z názvů konferencí jde vyčíst, přednášející i účastníci se věnovali především tématu pigmentů včetně titanové běloby. Odborné přednášky přinesly nové poznatky o jednotlivých vlastnostech pigmentů, jejich posuzování, nových metodikách a o novém přístrojovém hodnocení kvalitativních vlastností v různých aplikacích. Rovněž byly představeny novinky ve výrobě a zpracování pigmentů, které účastníci mohli projednat s jednotlivými firmami na jejich stáncích umístěných před konferenční místností. Summit TiO₂ byl rovněž věnován ekonomickým souvislostem, legislativnímu rámci a dodávkám titanové běloby včetně hodnocení dosavadního a předpovědi budoucího

vývoje. V rámci konference bylo z naší strany vedeno několik jednání s našimi stávajícími nebo potenciálními zákazníky, distributory a dodavateli hlavně z evropských zemí. Tradičně v polovině listopadu byla uspořádána konference TZMI Congress 2019, která prezentovala poslední poznatky v oblasti těžení ilmenitu, rutilu a zirkonu. Na této konferenci bylo možné potkat všechny dodavatele těchto surovin z celého světa. PRECHEZA vedla rozhovory s dodavateli z Ukrajiny, Norska, Mozambiku, Keni, Grónska, Nového Zélandu, Indie a Austrálie. Prezentace jednotlivých společností byly zaměřeny především na vývoj těžby v daných lokalitách a kvalitu těžených ne-



Zdroj: www.flickr.com

rostopných surovin. Bylo však možné slyšet i přednášky o námořní dopravě volné ložných surovin a o využití odpadů z železáren k výrobě titanové běloby. Obě konference nám umožnily dozvědět se nové informace jak o naší nejdůležitější

surovině – ilmenitu, tak o titanové bělobě a pigmentech. Vše bude využito při jednáních o dodávkách pro rok 2020 s našimi zákazníky, distributory a dodavateli, která budou vedena v následujícím období.

Marian Bartoš



Foto: INGMAGE

Aktuality z ochrany životního prostředí, řízení kvality a bezpečnosti práce: listopad 2019

12. 11. 2019 se uskutečnilo pravidelné plánované jednání Rady jakosti.

Předmětem jednání bylo mimo jiné hodnocení vývoje kvality produkce, přezkoumání zpětné vazby od zákazníků a dodavatelů, aktuální stav výzkumných a vývojových prací, požadavky na audity, dohledy a kontroly a informace a požadavky centrály AGROFERT a. s.

12. 11. 2019 bylo zorganizováno školení HACCP týmu.

K problematice ochrany potravin a krmiv a předcházení potravinového a krmivového podvodu.

13. a 14. 11. 2019 proběhl na provozu Železité pigmenty a monohydrát recertifikační audit systému výroby doplňkové látky MONOSAL30 podle nové verze standardu FAMI-QS.

Auditor certifikačního orgánu na místě prověřil systém řízení výroby a uvádění výrobku na trh a konstatoval shodu s požadavky standardu FAMI-QS verze 6. Certifikát s platností do ledna 2023 obdržíme pod stromeček. V rámci dohody mezi belgickou FAMI-QS, holandskou GMP a německou Q+S nám pro všechny tyto tři certifikační schémata bude stačit jeden certifikát.

26. 11. 2019 byl provoz Vodní hospodářství podroben dozorovému auditu systému řízení výroby certifikovaného stanoveného stavebního výrobku PRESTAB.

Auditoři certifikačního orgánu na místě prověřili systém řízení výroby a technické kontroly a konstatovali shodu s požadavky stavebního technického osvědčení a výrobkového certifikátu.

V rámci programu interních auditů byly realizovány interní audity procesů útvaru Energetika, provozu Kyseliny a vybraných nájemců.

Program interních auditů se plní co do termínů i rozsahu, pravidelný monitoring provádí Rada jakosti.

Charitativní akce

Vánoční hvězda



Děkujeme Vám všem,
kteří jste přispěli
zakoupením živé květiny
na sbírku „Vánoční hvězda“

Hematoonkologické oddělení
Dětské kliniky Fakultní nemocnice
v Olomouci.

Výrobní úsek

Generální zarážka na provozu kyseliny sírové

Generální zarážka na provozu vždy znamená vybočení ze zaběhnutého režimu. Pro provozní operátory to obnáší změny v harmonogramu směn, kdy je většina pracovníků soustředěna na ranní a odpolední směny, a hlavně změny ve vykonávané práci. Během odstávky převažují méně populární čisticí a úklidové práce a stáčení nakupované kyseliny. Pro pracovníky složek údržby zase kontroly zařízení, odstraňování netěsností a provádění mnoha drobných oprav, které není možné realizovat za provozu. A pro techniky je většinou doba zarážky obdobím zvýšeného úsilí. Jejich práce obnáší správně zadat a koordinovat činnosti externích firem, kontrolu kvality odvedené práce a dodržování bezpečnostních pravidel, nemluvě o přípravách na zarážku, jako jsou provedení výběrových řízení, uzavírání smluv atd. Do letošní generální zarážky jsme vkládali velká očekávání a vlastně ji netrpělivě vyhlíželi.

Nejnáročnějšími akcemi letošní odstávky byly výměny dvou aparátů – výměníku 420 a přehříváku 423. Z důvodu rozsahu těchto investičních akcí byla určena doba trvání zarážky 26 dnů.

Výměník 420 se jinak nazývá také studený mezietážový výměník. Už tento název vypovídá o tom, že se v jeho spodní části nacházejí chladná místa se zvýšeným rizikem kondenzace kyseliny. V důsledku netěsností na vzduchovém potrubí ze sušící věže k sání ventilátorů se dostával do zařízení vlhký atmosférický vzduch. I toto malé množství vody způsobovalo kondenzaci kyseliny ve studené spodní části výměníku a následnou korozi trubek.

Nyní je po loňské výměně celého úseku potrubí ze sušící věže k ventilátorům nahrazen i výměník novým zařízením s nerezovými trubkovnicemi a trubkami. Díky správně fungujícímu výměníku může být výroba znovu provozována v normálním technologickém režimu, aniž by docházelo k míchání proudů procesního plynu v důsledku prokorodovaných trubek.

Další náročnou akcí byla výměna přehříváku 423. Přestože se v roce 2015 podařilo firmě EKOL zdárně zrekonstruovat energetickou část výroby a nahradit kotel dodaný firmou ČKD DIZ, právě přehřívák 423 vykazoval hned po půl roce od uve-



dení do provozu netěsnosti na spalínové části. Kvůli netěsnostem často probíhaly odstávky provozu spojené s opakovanými opravami svárů. S firmou EKOL bylo vedeno reklamační řízení, jehož výsledkem byla dohoda o dodání nového aparátu navrženého tak, aby k prasklinám na plášti nedocházelo.

Výměna přehříváku však znamenala zásah do tlakového celku. Proto byla ihned zahájena spolupráce s TUV NORD na obnovení



certifikátu výroby kyseliny v souladu se směrnici PED 97/23/EC pro tlaková zařízení a s TIČR pro vydání souhlasného stanovisko s uvedením nového přehříváku do provozu.

Je namístě vyzdvihnout úroveň prací firmy EKOMT, která kvalitně a včas provedla všechny demontážní a montážní práce u výměníku i přehříváku.

Kromě dvou investičních akcí proběhly další akce koordinované údržbou a provozem.

Foto: Marek Konečný

Tou finančně a časově náročnější bylo sítování katalyzátoru 1. a 4. etáže. Vše proběhlo v již zaběhnutém režimu.

Nejdříve výrobce katalyzátoru na základě provozních parametrů a výsledků analýz odebraných vzorků vyhodnotil jeho aktivitu. Dále pak podle požadavku provozu na výkon výroby a maximální množství emisí SO₂ provedl simulaci a doporučil přesítování katalyzátoru na některé z etáží a doplnění požadovaného množství nového katalyzátoru. Po vychladnutí katalyzátoru po odstavení výroby provedla firma HEEMMA s využitím sacího bagru vysátí a následné přesítování.

Díky použití moderní výkonné techniky a příznivému počasí se podařilo celou manipulaci s katalyzátorem, včetně vložení přesítovaného katalyzátoru zpět do kontaktního aparátu, provést ve velmi krátké době. Celá akce se vydařila, a je možné konstatovat, že i vyplatila. Umožnila po více než roce odzkoušet provoz výroby i na téměř 105% výkon při plnění emisního limitu.

Tradiční zarážkovou akcí je servis armatur na potrubí tlakového celku a na potrubí kyseliny. Dále pak servis regulačních ventilů, kontrola analyzátorů a dalšího MaR zařízení. Stejně jako v předchozích letech pokračovala rovněž výměna litinových dílů kyselinového potrubí za nerezové.

Tak jako každý rok i letos jsme využili odstávky výroby k vnitřním kontrolám veškerého zařízení – hořáku, vyzdívky pece, ekonomizérů, parního kotle a přehříváků, absorpčních věží a kyselinových předloh. Samozřejmostí byla vnitřní revize parního kotle s následnou těsnostní zkouškou tlakového celku a kontrola funkčnosti bezpečnostního systému.

Nakonec se přece jen projevil jeden problém, a to zásadní. V důsledku nespolehlivosti ani ne rok starých italských čerpadel kyseliny na výrobu TB bylo nutné improvizovat a nestandardně čerpat kyselinu tak, aby nedošlo k omezení výroby titanové běloby.

Letošní generální zarážka nebyla rozsahem prací jednoduchá, ale díky důkladné přípravě a vysokému nasazení všech zúčastněných pracovníků Prechezy i externích firem se podařilo všechny práce zvládnout v požadovaných termínech a dobu zarážky o jeden den zkrátit. Odměnou pak pro všechny může být dobrý pocit z bezproblémového nájezdu výroby a následný stabilní provoz s výkonem přesahujícím projektovaný. Po provedení autorizovaného měření SO_x do ovzduší můžeme konstatovat, že se nám podařilo snížit emise do ovzduší na úroveň nejnižších hodnot od rekonstrukce v roce 2013.

Marek Konečný

Třetí a poslední etapa bourání odstavených budov

Již brzy uběhnou dva roky od zahájení bourání odstavených budov, proto bych na úvod uvedl krátkou rekapitulaci.

Na jaře roku 2017 bylo rozhodnuto o odstranění odstavených budov bývalé výroby superfosfátu, a to z důvodu zajištění místa pro případné budoucí rozšiřování výroby titanové běloby. Další vytipované objekty se nacházely v havarijním stavu a jejich vzhled již roky kazil neustále se zlepšující estetický dojem podniku. Smlouva na demoliční práce byla uzavřena s firmou PB SCOM a činnosti rozvrženy do tří etap.

První etapa začala v prosinci 2017 a skončila v létě 2018. Během ní byly odstraněny budovy bývalé výroby superfosfátu, přízemní budovy mezi chladicími věžemi 2 a budovou výzkumu a došlo k rozšíření parkoviště u hlavní vratnice.

Druhá etapa byla podstatně jednodušší, probíhala od října 2018 do března 2019. Došlo při ní k odstranění budovy navijárny a rozvodny R31 s navazující sociální budovou a částečnému odbourání stěn dvou bývalých boxů na pevnou síru. Po jejich zavezení a ztuhnutí vznikla dostatečně velká manipulační plocha, která byla hned využita během generální zarážky výroby kyseliny sírové jako stanoviště jeřábů a místo pro krátkodobé složení nových aparátů.

Na letošní rok připadla třetí a poslední etapa. Ta obnášela odstranění budovy bývalé mlýnice fosfátu, malého skladu mezi firmami GVS a PREST a dokončení odbou-

rání jedné zdi bývalých boxů na síru. Nyní, na konci listopadu, je ukončeno bourání budovy mlýnice a odstranění zbývajících objektů bude zrealizováno do konce roku. Začátkem roku 2020 proběhnou už jen práce jako dokončení drcení sutí, úklid vytříděného odpadu a terénní úpravy. Bourání objektů obnáší i plnění legislativních požadavků. Kromě platného povolení k odstranění jmenovaných objektů je to spolupráce s koordinátorem BOZP, podání ohlášení na inspektorát práce, zpracování plánu BOZP a seznamování pracovníků vykonávajících svou pracovní činnost poblíž bouraných objektů s riziky bouracích prací. Vždy před zahájením bouracích prací jsou



z každé stavby odebrány vzorky a je provedena jejich analýza, aby bylo potvrzeno, že objekty nejsou kontaminovány nebezpečnými látkami. Stavební suť je shromažďována a recyklována v prostorách za neutralizační stanicí. Z hromady recyklovaného materiálu byly odebrány reprezentativní vzorky a provedeny analýzy na přítomnost škodlivých látek a ekotoxicitu.

Na základě výsledků analýz, které potvrdily nepřítomnost škodlivých látek, vydal realizátor bouracích prací certifikát – osvědčení o shodě řízení výroby. Díky tomuto certifikátu není předrcený recyklovatý odpad, ale stavebním materiálem použitelným pro stavební a rekultivační účely.

Marek Konečný



Foto: Marek Konečný

Technický servis

Malá výstava ve velké továrně: Pigmenty FEPREN v mikronizované formě

Precheza a.s. nabízí v současné době řadu jemně mletých typů železitých pigmentů FEPREN a připravuje výrobu a prodej dvou mikronizovaných typů. Konkrétně se jedná o světlejší červeň – typ FEPREN TP200M a o tmavší červeň – typ FEPREN TP303M.



Proces mikronizace je charakterizován intenzivním mletím, při kterém je významně snížen podíl agregátů a aglomerátů (shluků pigmentových částic). Mikronizované typy tak mají ve srovnání s mletými typy nízkou náročnost na intenzitu či dobu dispergačního procesu, velmi dobré zpracovatelské vlastnosti, nulový zbytek na síti a vyšší vybarvovací schopnost. TP303M a TP200M nacházejí své uplatnění hlavně tam, kde to s našimi mletými železitými druhy nebylo možné - v technicky náročných nátěrových systémech a v plastikářském průmyslu.

V průmyslu nátěrových hmot jsou tyto druhy vhodné pro formulace, kde jsou používány nízkonákladové vysokorychlostní dispergační zařízení (obdoba laboratorních zařízení Cowles). Pokud jsou použity do základních barev (primerů), je s nimi dosaženo i vyšších antikoročních výsledků, což bylo prokázáno při testování v solných komorách a v měřících panelech, simulujících venkovní povětrnostní vlivy. Jejich použití je pak od různých interiérových barev až po exteriérové průmyslové a práškové barvy. V plastikářském průmyslu se používají nejen pro přípravu masterbatchů (tuhé

nebo kapalné přísady pro plasty), ale i pro samotné barvení plastů. Lze je použít pro všechny druhy obalových materiálů, plastové konstrukční trubky, pro plastové díly a umělou kůži v autech, pro elektrotechnický průmysl, tartanové dráhy a dokonce i v dřevěných kompozitních plastech. Jsou vhodné také pro všechny pryžové aplikace. Všechny mikronizované pigmenty FEPREN vyhovují právním požadavkům Evropské unie – Nařízení komise EU - AP (89)1 o používání barviv v plastových materiálech přicházejících do styku s potravinami.

Eva Jehlářová



Foto: FATRA a.s., INIMAGE

Reportáž

Každá kuchařka potřebuje suroviny

V posledním díle našeho miniseriálu se podíváme k „protinožcům“ oddělení Prodeje, tedy na Nákup, konkrétně nákup surovin. Hlavním úkolem Nákupu je opakovaně a ve správný čas zásobovat jednotlivé provozy požadovanými surovinami.

Co obnáší každodenní činnost referenta Nákupu? Důležité je plánování, které vychází z plánu výroby/prodeje. Pojdme si to vysvětlit na příkladu nakupování chemických surovin pro provoz titanové běloby. Provoz vystaví kvartální poža-

davek na nákup surovin, kde specifikuje jejich potřebné množství na jednotlivé měsíce daného kvartálu, a zašle ho Nákupu. Nákupčí zajistí provedení příslušných výběrových řízení a vystavení objednávek na dané období.

Tento proces vychází z kvartálního plánu výroby, který se průběžně upravuje, proto je nutné cca v polovině každého měsíce přepočítat potřebu na měsíc příští dle aktuálního plánu výroby a zásob na provozy.

Následně je dodavateli upřesněna potřeba dodávek na následující období s požadavkem na dodávku v příslušném týdnu či v daný den dle potřeby provozu.

V součinnosti s provozem je na denní bázi sledováno a vyhodnocováno plnění tohoto harmonogramu a případně se nějaká dodávka přiojedná či zruší.

Suroviny jsou k nám expedovány nákladními automobily, cisternami nebo v železničních vagoncích. Jedny z nejproblematictějších surovin jsou tekuté, volně ložené (NaOH, HCl, vodní sklo atd.). Některé zásobníky na provozy jsou malé, pochází z doby, kdy byla produkce titanové běloby nejméně o třetinu nižší než dnes. Při prohlídce jsme navštívili sklad surovin, kde

jsou některé z nich uschované v plastových kontejnerech nebo sudech.

Situaci zhoršuje trend posledních cca 5 let, kdy se dodavatelé, tedy výrobci těchto chemických surovin, ve snaze o snížení nákladů zbavují vlastních železničních vozů a vozy pro expedici zboží si zajišťují dlouhodobým pronájmem. Ovšem v okamžiku, kdy jim pár zákazníků po dodávce prázdné vozy nevrátí, najednou nemají do čeho zboží ložit a expedice pro další zákazníky se opožďují. S případným zpožděním si musí oddělení Nákupu poradit.

Podobně jako u známého rčení „bez práce nejsou koláče“ i v tomto případě platí, že bez Nákupu by nebylo možné prodávat!

Zuzana Bartoňková & Marek Fiala



Foto: Zuzana Bartoňková

Energetika

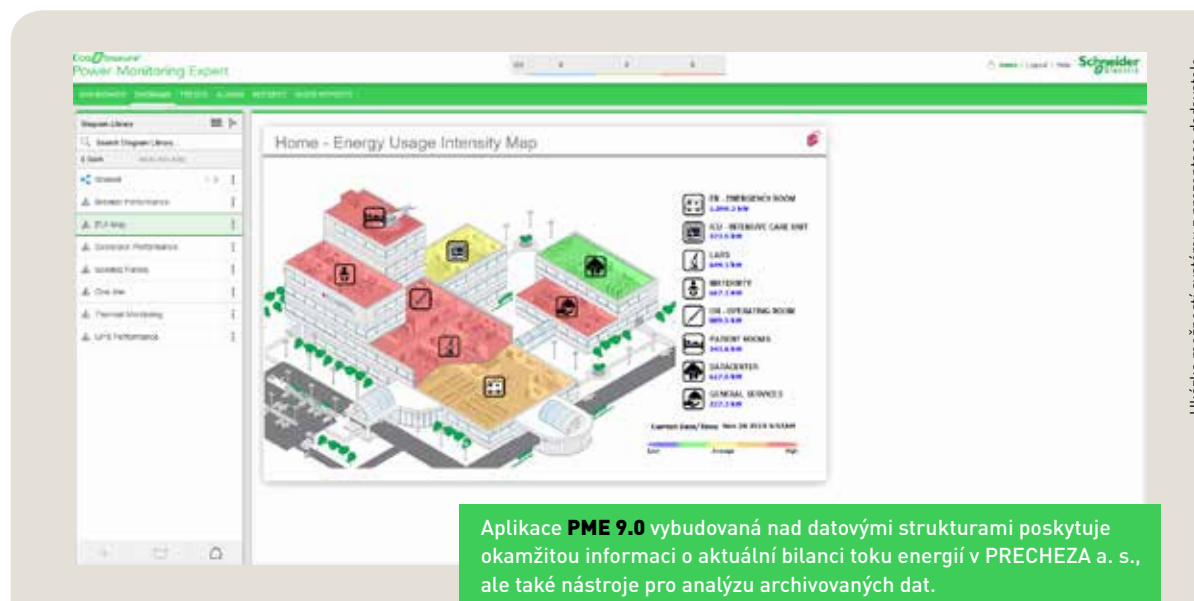
Upgrade monitorovací aplikace PME 9.0

Power Monitoring Expert (PME) je dohledový software pro monitorování energií na operátorské úrovni vytvořený pro řešení energetického managementu. Jeho primárním účelem je podporovat zajištění bezpečnosti a spolehlivosti dodávek i efektivitu spotřeby energií v podniku.

Aktualizovaný systém PME 9.0 je moderní webovou aplikací, která běží na virtuální farmě PRECHEZA a. s. a poskytuje data nejen energetikům, ale i ostatním provozním technikům včetně dispečerů výroby. V systému jsou seskupena, ukládána a databázově přístupná vlastně všechna dostupná energetická data z měření elektřiny, páry a plynu.

Aplikace vybudovaná nad datovými strukturami poskytuje okamžitou informaci o aktuální bilanci toku energií v PRECHEZA a. s., ale také nástroje pro analýzu archivovaných dat. Systém je standardně vybaven prostředky pro alarmování, archivaci událostí, tvorbu reportů a jejich rozesílání pomocí prostředků elektronické komunikace zvoleným skupinám pracovníků.

Stávající monitoring energií PME, který je dlouhodobě v PRECHEZA a. s. využíván, byl ve verzi 8.1 nainstalován firmou Schneider Electric CZ, s. r. o. v roce 2013 a od té doby je i provozován (SW ION Enterprise). Aplikace PME slouží zejména dispečerovi výroby a manipulanci energetiky pro případné snadnější rozhodování o regulaci (omezování) výroby s ohledem na energie-



tické zdroje, rezervované distribuční kapacity pro jednotlivé energetické komodity. Při přípravě přechodu na novou verzi byly ve spolupráci s kolegy z MAR a IT připraveny nové virtuální servery pro instalaci nové databáze SQL a aplikační server pro

updatovanou verzi PME 9.0, která podporuje a umožňuje přístup do systému přes libovolný webový prohlížeč bez dalších požadavků na instalaci. V rámci popisovaného upgradu byla provedena úprava (vlastně doslova rekonstrukce) jednotlivých obrazo-

vek vizualizací s ohledem nejen na vylepšené možnosti systému. Jednotlivé displeje byly přizpůsobeny i „širokoúhlému“ rozlišení monitorů s poměrem zobrazení 16:9. Systémová logika ale zůstala stejná. Vše je na svém místě.

David Blaták

Bezpečnostně technické služby

Speciální brýle pro noční jízdu v autě?

Zlepšují vidění, nebo je to jen reklamní tahák?

Řízení služebních vozidel se stává součástí stále více zaměstnání.

Jízda v noci je však pro mnohé nepříjemná a zvyšuje stres za volantem.

Podle statistik tvoří provoz v noci jen 10 %, ale podíl smrtelných nehod za tmy je 50 % oproti nehodám ve dne. Není tedy divu, že se firmy již léta snaží prodávat brýle s barevnými skly, které mají zlepšovat noční vidění. K účinnosti těchto brýlí odborníci dlouhodobě zastávají negativní postoj.

Ve Spojených státech dokonce tamní Federální obchodní komise zakázala jejich prodej jako prostředku k bezpečnější jízdě. Většina těchto brýlí má žluté nebo oranžové zabarvení a pocitově rozjasňují vidění za špatných světelných podmínek. Fyzika ovšem říká, že jakékoliv zabarvení čoček snižuje množství prostupovaného světla. Jak tedy brýle dopadly v reálném testu? Jasnější a průkaznější pohled na věc přináší závěry nejnovějšího testu harvardských vědců publikované v magazínu JAMA Ophthalmology. Jednoznačně tvrdí, že žluté či oranžové hledí může nehody naopak způsobovat. Nošení brýlí se žlutými sklíčky během noční jízdy prý řidičům nepomáhá rychleji reagovat například na chodce a nemůže tedy pomoci bezpečnější jízdě v noci. Testovali vliv žlutého výhledu za typických podmínek noční jízdy s 22 dobrovolníky různého věku. Všichni absolvovali osm testů a scénářů řízení, každý vyzkoušel čtyři typy brýlí – tři se žlutými skly doporučené reklamou a jedny nezabarvené. Ve všech testech za různých světelných podmínek, včetně oslnění reflektory v různých úhlech, musel zkoušený zapnout signál okamžitě po spatření chodce před sebou. Ani v jediném případě nebyla re-

akční rychlost při nošení brýlí se žlutými čočkami lepší než s použitím klasických průhledných brýlí. Doporučovaná žlutá skla naopak zpomalovala reakci o zlomky vteřin. Tento rozdíl však podle vědců nebyl statisticky významný.



Foto: Shutterstock

Potvrzuje se tím fyzikální podstata, že každé zabarvení čoček pouze odfiltruje část spektra. Žluté čočky sice dávají pocit světlejšího vidění, ale vidění nezlepšují. Naopak pocit nadměrné důvěry v lepší vidění může negativně ovlivnit chování

řidiče a jízdu tak učinit nebezpečnější. Pokud tedy někdo má pocit, že mu žluté brýle pomáhají, není to s největší pravděpodobností pravda.

Jiným, málo známým, ale o to závažnějším, problémem je noční myopie (noční

krátkozrakost). Za špatných světelných podmínek se rozšiřují zorničky. Čím je zornice širší, tím širší svazek paprsků dopadá do oka a tím více se projevují periferní zkreslení čočky. Tento jev se projevuje i u zdravého oka.

Uvádí se, že může dojít ke zhoršení vidění až o 0,5 dioptrie. U lidí, kteří nemají oči na 100 % v pořádku, se tato vada projeví výrazněji, může to být až o několik dioptrií, a vidění do dálky je zkreslené. Noční myopii v silné formě nepochybně trpí řada lidí. Přitom o tomto problému nemusí mít ani tušení, i když nějakých potíží za snížené viditelnosti si již určitě někdy všimli. Snížená viditelnost, noční řízení automobilu je ošemetná sama o sobě. S oční vadou se však řidič stává nejistým a nebezpečným nejen pro sebe, ale i pro ostatní účastníky silničního provozu. Vzdálenost, na kterou je takový řidič schopen rozeznat chodce, se významně snižuje, a je také velká pravděpodobnost, že přehlédne něco důležitého. Nejedná se samozřejmě jen o řidiče, ale také o všechna zaměstnání, kde je nedostatečné osvětlení. Noční krátkozrakost lze snadno korigovat brýlemi. Máte-li pocit, že za šera a při nízké úrovni osvětlení vidíte vzdálené objekty významně rozmazaně, je vhodné navštívit očního lékaře. Nebo před tím můžete za zhoršených světelných podmínek vyzkoušet brýle s -0,5 až -1 dioptrie.

Karel Kolář

Zdroje: Medical Xpress, JAMA Ophthalmology

Jubileum životní

LISTOPAD

50 LET **Bouchal František**
řidič silničních motorových vozidel

Vidláková Kateřina
vedoucí laboratorní TK

ODCHOD DO DŮCHODU

Oharková Zdenka
skladník

Dostálková Olga
vedoucí skladu

PROSINEC

50 LET **Zábojník Radek**
chemik-MOFI 1

60 LET **Brand Richard**
provozní zámečnick

Šromota Kamil
technolog MaR

Štěpán Pavel
chemik Kofi-Fika

ODCHOD DO DŮCHODU

Foltýnová Božena
pracovník vnitřní pošty

Váňa Pavel
chemik-kontakťář

v zaměstnání

LISTOPAD

20 LET **Pikna Vojtěch**
směnový mistr ŽPM

Hošťálek Jakub
denní mistr TB – II. odd.

25 LET **Hejl Zbyněk**
mistr TB – II. odd.

40 LET **Kebza Petr**
chemik hydroseparace

PROSINEC

30 LET **Vančura Petr**
chemik – PÚ

35 LET **Krumpoch Bedřich**
provozní elektrikář

Srdečně zveme
zaměstnance společnosti
PRECHEZA a. s.

**Ples
zaměstnanců**

13. března 2020

Klub Teplo Přerov

 **PRECHEZA**

Mikulášská nadílka 2019



Tradiční Mikulášská besídka pro děti našich zaměstnanců se i letos konala pod patronací Střední pedagogické školy Přerov. Naši nejmladší si mohli užít malování na obličej, taneční a další soutěže. Nakonec přišel i Mikuláš s andělem a čerty, který za odměnu jak hodným, tak i těm maličko zlobivým dětem za slib, že budou celý rok poslouchat, rozdál malou pozornost. Ty mu za to přednesly básničku, či zazpívaly. Letošní mikulášská nadílka se našim dětem moc líbila. Děkuje organizátorům.

Dana Lehnertová



Foto: archiv Precheza



Rozhovor

Dravci mu přirostli k srdci

Možná jste si při procházení areálem Prechezy a. s. všimli člověka, který krásně ovládá dravého ptáka při jeho průletech okolo budov. Ing. Jiří Divina se aktivně věnuje sokolnictví a v našem podniku zajišťuje biologickou ochranu před nevídanými holuby.

Jak jste se k sokolnictví dostal?

Stejně jako je v České republice sokolnictví považováno za národní kulturní dědictví, tak i já jsem se k němu dostal zděděním zkušeností od otce. Lidé si v životě vybírají různé koníčky, které je baví. A jelikož mě práce s dravci bavila, tak už mi tento koníček zůstal.

Jak dlouho provádíte v PRECHEZA a. s. biologickou ochranu?

V areálu PRECHEZA a. s. provádím plašení holubů z vytipovaných lokalit již od začátku roku 2019. Jedná se o vybraná místa, kde není žádoucí, aby se vyskytovali holubi na střeších budov.

Jak plašení ptáků dravcem probíhá?

Holubi mají v přírodě několik přirozených predátorů. Tím největším je pro ně dravý pták, a proto jsou dravci využíváni k biologické ochraně. K tomuto účelu se však nepoužívají všechny druhy, ale zejména sokolovití, nejčastěji je to sokol stěhovavý, raroh velký nebo raroh jižní.

K redukci populace holubů v přírodě přispívají i jiné druhy dravců, které je možné pro tento účel ochrany využít. Jsou to jestřáb lesní, káně Harrisova (americký

jestřáb) nebo krahujec obecný. Samotná biologická ochrana spočívá v tom, že na určených lokalitách se v pravidelných intervalech objevuje nebezpečný predátor holubů, který při létání napodobuje útoky na kořist. Toho se holubi bojí, a tak se ze zájmových lokalit odstěhují tam, kde se jejich predátor nevyskytuje a kde mají klid.

A vy osobně pracujete s jakými dravci?

Pro účel biologické ochrany před holuby používám sokola stěhovavého, raroha jižního a káně Harrisovo. Jsou to dravci, kteří jsou pro tento účel nejvhodnější a osvědčení.

Trvá dlouho, než se pták vycvičí?

Výcvik každého dravce trvá různou dobu. Některé dravce lze vytrénovat během dvou měsíců, u jiných to trvá déle. Vycvičení dravce nespočívá jen v tom, že člověka poslouchá. Je nutné, aby byl schopen fungovat, pracovat a poslouchat v zastavěné oblasti při plném provozu. Takto vycvičený dravec je pak nesmírně cenný vzhledem k místům, kde lítá.

Berete dravce i jako domácí mazlíčky?

Člověk se někdy pozastaví nad tím, jak sokolník může mít dravého ptáka za svého



Foto: Tomáš Příkopa

mazlíčka. Ale stejně jako ostatní lidé mají za domácí mazlíčky psy a kočky nebo hady a želvy, sokolník by měl mít za své mazlíčky dravé ptáky. Já osobně to tak mám. Jelikož každý z nich vyžaduje zvláštní péči

a čas, tak se s nimi člověk spřátelí, přirostou mu k srdci, a pak už to nejde jinak než je brát jako mazlíčky a partáky.

Zvládáte péči o ně sám, nebo vám někdo pomáhá?

Draví ptáci jsou zvířata, která se fixují na jednoho člověka, k němuž dlouho získávají důvěru. Není ale nemožné, aby si nezvykli na někoho jiného. Je to jen otázka času, kdy dravec získá důvěru k někomu cizímu. Takže ano, moji dravci jsou zvyklí, že s nimi pracuji pouze já.

Jak často se musí proletět?

To je stejné jako s otázkou, jak často je potřeba, aby se proběhl pes. Jednoznačné odpovědi se nedaří. I dravci patří mezi zvířata, která se ráda pohybují. Takže odpověď je, čím častěji, tím lépe. Hlavně pro jejich zdravotní stav a fyzickou kondici. Určitě by měli létat minimálně každý den i několikrát.

Uletěl vám někdy dravec?

Pokud dravý pták létá, je ve vzduchu svým vlastním pánem. To, že se ke mně vrátí, je proto, že sám chce, nebo protože ví, že se u mě nakrmí. Pokud ale dravec nebude chtít přiletět, nikdo a nic ho nedonutí. Skutečnost, že se sokolníkovi dravec nevrátí a uletí mu, není nic neobvyklého. Stalo se to samozřejmě i mně. V dnešní době již existují různé GPS vysílače, které se na dravce připevňují. Díky této technice jsme schopni je okamžitě najít. Neznamená to ovšem, že dravce zavoláme! Slouží to pouze k tomu, abychom ho co nejrychleji našli. Díky GPS je riziko ztráty cenného dravce nízké.

Jsou ptáci náladoví?

Přiznám se, že u dravců jsem nikdy nic takového nepozoroval. Lze na nich poznat, zda jsou rádi, že mě vidí, nebo jestli jsou zdravotně v pořádku či jestli se jim chce létat, nebo ne. Ale jakou mají náladu? To bych si netroufl odhadnout.

Děkujeme za zajímavý rozhovor.

Tomáš Příkopa

Příroda kolem nás

Prosinec v přírodě

Prosinec je dle gregoriánského kalendáře dvanáctým a posledním měsícem v roce. Má 31 dní a začíná stejným dnem v týdnu jako září. 21. prosince je zimní slunovrat, kdy Slunce stojí nad obratníkem Kozoroha a na severní polokouli je nejkratší den a nejdelší noc v roce. Ve starém římském kalendáři byl prosinec desátým měsícem, proto se v jiných jazycích jmenuje „december“ (od slova decem = deset). V roce 153 př. n. l. byly přidány ještě další dva měsíce.

Prosinec je obdobím vegetačního klidu. Stromy jsou bez listů, nekvetou žádné rostliny, zvířata není příliš aktivní a z úkrytů vylézá převážně za potravou. Řada ptáků navštěvuje krmítka u lidských obydlí. Poblíž lidských sídel lze nyní zahlédnout i druhy spíše plaché. Někteří živočichové se oddávají zimnímu spánku.

V prosinci také všichni netrpělivě čekáme na první sníh. I milovník přírody se rozradostí při pohledu na čerstvý prašan – je totiž ideální ke sledování a poznávání stop. Zvířata, která nespí, se musí dobře chránit

před chladem a uživit se, a to buď z přichystaných zásob, nebo zkrátka tím, co je v zimě k dispozici, případně musejí změnit jídelníček. Z jejich stop na sněhu můžeme často vyčíst celé příběhy.

Pro stopování je nejlepší ne příliš hluboký a spíše vlhký sníh nebo čerstvý jemný poprašek na starém sněhu. Hlavní zásadou je si stopy nepošlapat a zachovat si jakousi dějovou linku i u již přečtených stop. Pokud nevíte, komu stopy patří, je užitečné vyfotit šlépěj s čímkoliv, co má definovanou velikost (metr nebo krabičku od sirek u sebe asi

běžně nenosíme, poslouží však třeba i ukazováček, zkrátka cokoli, podle čeho bude později možné skutečné rozměry zjistit). Nezapomeňte také zdokumentovat vlastní tvar celé stopní dráhy, kde bude patrná délka kroku nebo skoku a způsob kladení předních a zadních končetin.

A na čí stopy můžeme v lesích a na loukách u nás běžně narazit? Nejnápadnější stopy má spárkatá zvířata, tedy divoká prasata, srnčí, jelení a dančí zvířata. Tito sudokopytníci zanechávají ve sněhu otisk spárků, pro prase je velmi typický i otisk paspárků, zatímco u ostatních se paspárky zpravidla otiskují jedině v bahně nebo ve vysokém sněhu.

Největší stopu má jelen, menší daněk, srnčí stopa je velmi drobná. Liší se však nejen velikostí, ale i tvarem. U jelena lesního je stopa vpředu zaokrouhlená, tupá a sevrtná, celkově spíše oválného tvaru, u samců se osa stop mírně vychyluje ven ze směru pohybu. V měkké půdě se špičky spárků rozvírají do podoby písmene V. Daněk evropský má oproti jelenovi stopu menší, protáhlejší a špičatější, s bříškem do poloviny šlépějí. Celkově je obrys předních kopýtek spíše tvaru vejčitého a zadních kopýtek hruškovitého. Srnec se vyznačuje drobnou velikostí stopy, jejím oválným až vejčitým obrysem, málo zřetelnými bříškem a poměr-

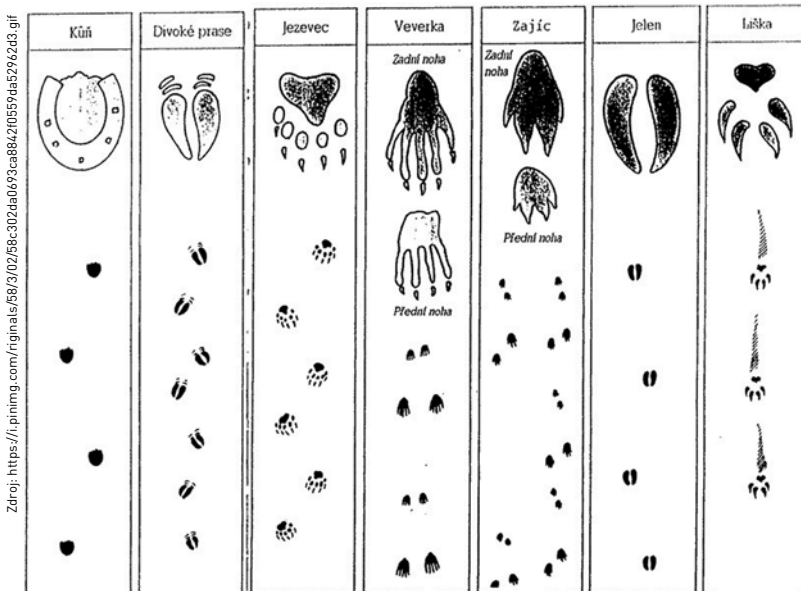
ně vysokou hrázkou (tj. úzkým výstupkem hlíny nebo sněhu mezi oběma kopýtky).

Na polích jsou nejčastější stopy zajíců. Kolem remízky určité objevíme stopy bažanta nebo koroptve. Uvidíte-li stopy dvojic drobných paciček vzdálených více než půl metru od sebe, které navíc končí u stromu, hromady kletí nebo mysliveckého zařízení, jedná se s největší pravděpodobností o kunu. Od kun se tvarem stop příliš neliší ani tchoři a lasice. Jejich šlépěje však bývají o něco menší a vzájemně se rozeznávají podle velikosti i parametrů stopní dráhy – obecně mají kratší délku skoku i šířku rozkroku. Lišky se většinou pohybují v mírném poklusu, stopa je přímočará s typickými otisky ohánky. Liška takzvaně čáruje. Samotná tlapa je velmi podobná tlapě středně velkého psa.

U rybníka a jiných vodních ploch můžeme vidět mnoho stop zdejších opeřených obyvatel (například kachny, volavky či labutě), ale můžeme objevit i stopy a typické chodníčky ondatry nebo bobra.

Vzhůru jsou také hraboši, myši nebo veverky a narazit můžeme i na stopu probuzeného jezevce, který spí jen nepravým zimním spánkem a občas vyleze ze svého brlohu. Při samotném stopování nezapomínejte, že jste pouze návštěvníky a pozorovateli. Je pravda, že určitě nenarazíte na samici s mláďaty, i tak ale neprolézejte houštiny, kde zvířata odpočívá. Každé vyrušení může vyvolat stres a zbytečnou ztrátu drahocenné energie potřebné k přežití zimy.

Kateřina Stojanová



Zdroj: https://i.pinimg.com/originals/59/30/2f/59302fa0693ca8842f059da526cad3.gif

AK PRETIOX

Automobilová orientační soutěž PRETIOX po třicáté šesté

Ve dnech 18. a 19. října se uskutečnil již 36. ročník AOS PRETIOX, tentokrát opět z praktických důvodů s centrem v motorestu JZD Kokory, oblíbeném „Kokoráčku“. Příjemné zázemí a vrcholný standard služeb letos přivítal celkem 35 posádek soutěžících o titul mistra ČR družstev a body v českém i moravském poháru, v malém českém i moravském poháru a už tradičně též v Shell Cupu Čechy i Morava.

Až na drobné výjimky si k nám přijeli zasoutěžit v podstatě všichni, kdo se orientačními soutěžemi ještě baví. Výběr cest pro trať soutěží jsme letos stejně jako v posledních letech měli ztížený, poněvadž když se na Přerovsku, a nejen zde, náhodně vydáte kterýmkoliv směrem, nutně narazíte na opravu či stavbu cesty nebo mostu spojenou s pokud možno neočekávaně prodlouženou uzavírkou a objíždkou. Termíny ukončení uzavírek jsou totiž opravdu spíše orientační a o některých jsme se dověděli celé tři dny před soutěží. To je na draka... Nicméně příprava se nakonec povedla a soutěž mohla být slavnostně zahájena.

Po absolvování jízdy zručnosti se soutěžící vydali na tratě dvou etap noční části. Soutěž probíhala celkem bez problémů. Moc nepotěšila mlha, ale i s ní se všichni nějak museli popasovat...

Protože se tento typ soutěží jezdí za plného provozu a Zákon o provozu na pozemních komunikacích musí být samozřejmě dodržován, může si pořadatel dohrázovat

ní pravidel silničního provozu namátkově kontrolovat – pochopitelně tajně a za trestné body. Proto i letos na tratích probíhalo měření rychlosti vozidel, a to v obci, kde je standardní padesátka.

Opravdovou perlou byla nejvyšší naměřená rychlost u vozidla, které našťastí nebylo nijak spojeno se soutěží, a to bezmála 120 km/hod, připomínám, že na 50! Soutěžící byli značně poctivější, většinou se do omezujícího limitu vešli, protože i drobné překročení může znamenat citelnou ztrátu v bodovém hodnocení, respektive v pořadí.

Po příjezdu všech do cíle a spočítání výsledků jsme okolo druhé hodiny v noci první část ukončili. Sice nemnoho, ale o to intenzivněji jsme si odpočinuli před denními částmi. Ty opět začaly jízdu zručnosti a v dopolední části měly znovu dvě etapy. Poněkud jednodušší a kratší pak byla soutěž Shell Cupu pro soutěžící začínající nebo s menší zkušeností v AOS. Denní část je vždy tou příjemnější (není tma = je vidět!), a pokud je našemu počí-

nání nakloněno počasí a štěstěna, co více si přát?

Letošní ročník byl uspořádán i jako Mistrovství České republiky družstev, což má svoje specifika. Každé družstvo je tvořeno třemi posádkami, z nichž jedna musí být kategorie Shell Cup. Do výsledků družstev jsme započítávali body jednotlivých posádek z dopolední části, z družstevní jízdy zručnosti a z družstevní etapy. Po obědě jsme pokračovali jízdu zručnosti pro MČR družstev v netradiční formě postupného startu posádek na třech různých průjezdech stejné konfigurace prvků se společným celkovým časem a pochopitelně součtem všech trestných bodů.

Po zruče následovala cca 100 km dlouhá družstevní etapa, kde všechny posádky z každého družstva dostaly stejné itineráře a mapové podklady a pak už bylo jen a jen na nich, kdo kterou část a v jakém pořadí bude projíždět.

Netradičně jsme pro družstevní etapu počítali čas – jako základ byl brán čas nejrychlejšího družstva a vše ostatní už bylo za trestné body podle Řádů AOS... Družstevní soutěž je zvláštní také tím, že posádky jednoho družstva mohou spolupracovat – to je při individuálních závodech považováno za nesportovní chování a končí diskvalifikací. Abychom tuto zvláštnost zdůraznili, nepožadovali jsme při odevzdávání výkazu v cíli přítomnost celého družstva. Stačila nám z družstva jedna posádka, která odevzdala výkaz, pochopitelně vyplněný za všechny.

Ke spolupráci jsme tedy přímo podněcovali – jak jinak nahnat čas, že? Navíc jsme do toho prakticky nechtíc vnesli i nový prvek – v rámci družstva se museli rozhodnout, kdo u sebe ten výkaz bude mít a za všechny jej odevzdá... Naštěstí veškeré zvláštnosti „sedly“, „klaply“ a posádky se postupně „dobrchaly“ do cíle.

Po zpracování výsledků jsme vyhlásili vítěze a rozdali poháry. A kdo vyhrál? Samozřejmě ti nejlepší! Protože kategorií bylo opravdu mnoho, pro zvědavé jsou úplné výsledky AOS Pretiox 2019 včetně ohlasů k nahlédnutí na stránkách www.aoscz.info.

A co říct na závěr? Zprvu opakovaně děkujeme všem, kdo se o letošní ročník áoesky jakkoli zasloužili. Bez mnoha z pohledu účastníků bezejmenných spolupracovníků, rodinných příslušníků a kamarádů bychom motoristickou akci tak velkého rozsahu na vrcholné úrovni nebyli schopni zorganizovat.

Děk patří také sponzorům, kteří naše aktivity podporují. Zanedlouho budeme hodnotit autoklubový rok a budeme se zamýšlet, zda se za rok sejdeme nad další Pretioxkou ...

Jiří Procházka a Ludvík Prášil,
AK Pretiox Přerov v AČR



Foto: Ludvík Prášil

ZO OS ECHO PRECHEZA

Autorské čtení

V pátek 11. října si pro nás, věrné čtenáře odborové knihovny, naše knihovnice Lenka Čulíková připravila další, v pořadí již čtvrté autorské čtení, tentokrát na téma retro. Vždyť kdo z nás by si nostalgicky nezavzpomínal na dobu minulou?



Celí natěšení jsme se ve tři hodiny sešli v salonku závodní jídelny, kde pro nás bylo nachystáno malé pohoštění, dobrá nálada a spousta soutěží na dané téma.

Největším trhákem tohoto večera byla soutěž Hádej, kdo jsem, do níž jsme Lence týden před čtením soukromě dodali svou fotku z dětství. Lenka jí pak udělila pořadové číslo a naaranžovala na nástěnkou,

na které jsme potom tipovali, kdo je kdo. Jako další soutěž proběhl Retro kvíz, v němž jsme si například zavzpomínali na vznik slavného hitu Céčka. V soutěži Hádáme rok vzniku jsme určovali rok, ve kterém se začaly vysílat české rodinné seriály (seriál Muž na radnici bohužel nevznikl v roce 2014, jak si myslel jeden nejmenovaný občan z obce Dobříčice). Překvapením večera byla módní přehlídka, kterou moderovala nezapomenutelná moderátorka, redaktorka a doktorka Zorka Horká s nejkrásnější přerovskou modelkou. Ta předváděla dederonové šatové retro zástěry a plátěné dámské šaty. Přehlídka byla natolik úspěšná, že se dvojce „nejkrásnější šaty“ podařilo vydražit pro dobročinné účely! Celý večer v příjemné atmosféře však strašně rychle utekl... Touto cestou bych tedy chtěla poděkovat naší paní knihovnici za její práci a popřát jí plno nápadů a elánu do příštích let.

Pavla Navrátilová



Foto: Jakub Navrátil

ZO OS ECHO PRECHEZA

Tatry 2019 – pohyb, odpočinek a dobrá nálada

Ve dnech 26. do 31. srpna 2019 proběhla další akce z rekondičního a rehabilitačního programu PRECHEZA 2019, týden v hotelu Sorea Titris v Tatranské Lomnici. Pobyt byl kromě pěší turistiky ve Vysokých a Nízkých Tatrách a plavby po Dunajci zpestřen též návštěvami akvaparků Tatralandia a Bešeňová.

Začali jsme v Jasné, a kdo tam poslední dva roky nebyl, stěží ji poznával. Výborné lyžařské tratě tryskem doplňuje rostou-

cí síť lanovek, hotelů a penzionů, takže vybaveností toto středisko brzy dostihne nejznámější evropská lyžařská centra,

Foto: Jiří Procházka



samozřejmě i cenově. Z tatranských cest letos zvítězila túra ze Skalnatého plesa přes Velkou Svišťovku na Zelené pleso a zpět do

Tatranské Lomnice, a to buď přímo, nebo přes mezistanici Štart pod Skalnatým plesem. Kvalitu slovenských akvaparků netře-

ba vyzvedávat, chválí se samy a vybere si opravdu každý.

Z Dunajce se též stala velmi frekventovaná vodní cesta jak ze slovenské, tak i polské strany. Pluli jsme v řadě vorů, zde nazývaných plťe. Je jich tady z obou států v provozu kolem 350. Vedoucí voru nás pobavil i tím, že absolvoval zkoušky z řízení lodi na Dunaji včetně jízdy podle dopravních značek, přestože na Dunajci nikdy žádnou neviděl. A co na závěr? Jako vždy po rekondici doplnit zásoby potravin o klobásky v masokombinátu ve Svitú, chleba a sýry na salaši Krajinka u Ružomberoku, zastavit na večeri v motorestu Zavadička na Bečvách a pak už Přerov. A co na úplný závěr? Poděkování organizátorům s přáním zachování této příjemné a užitečné aktivity i do let budoucích. Děkuje.

Jiří Procházka

Rodinný den Agrofertu: zábavné odpoledne pro malé i velké



Dne 14. září 2019 proběhla další akce pro rodiny zaměstnanců a ostatních zájemců z řad veřejnosti. Tentokrát na Čapím hnízdě, pro někoho na Čapáku, jak je libo. Většina lidí zná Čapí hnízdo z médií, někteří zaměstnanci z pracovních akcí na tomto místě, pro většinu je to však neznámé místo u Prahy. Proto v rámci PR aktivit koncernu uspořádala i PRECHEZA a. s. zájezd na tuto akci, jejíž součástí bylo další kolo ze seriálu závodů Agrofert Run – běh okolo Čapího hnízda.

Rodinný den nám nabídl leteckou ukázkou pilota Red Bull Air Race Martina Šonky, koncert kapely No Name, ukázky dřevo-

rubeckého sportu, který prezentoval letošní mistr ČR a účastník MS 2019 v Praze pan Martin Roušal, a řadu doprovodných



Foto: Jiří Procházka

akcí pro děti a vlastně celé rodiny. Zájem byl úctyhodný. Z Přerova jsme cestovali dvěma plnými autobusy, z Moravy nás však bylo víc, například z Napajedel jely autobusy tři.

Drobná nervozita z očekávání snobského sídla zmizela chvíli po příjezdu a areál Čapího hnízda se ukázal jako milé místo ke strávení příjemné soboty pro celou rodinu. Organizace byla skvělá, s tak uklizeným a udržovaným areálem se setkáváme má-

lokdy. Ceny občerstvení, a tím nemyslím jenom pivo, byly příznivé a kvalita výborná. Běh okolo Čapáku proběhl i za účasti Prechezáků a jejich rodin, určitě by si však zasloužil hojnější účast. Kvalitu akrobacie Martina Šonky netřeba vyzvedávat, vždyť v posledních třech letech v Red Bull Air Race byl nejhůře do třetího místa a ani na soutěžích v klasické akrobacii se neztratil. Koncert skupiny No Name byl příjemně a vtipně moderován frontmanem kapely

Igorem Timkem, i přesto, že slovenské skupiny, a z Košic zvlášť, to nemají v Praze a okolí lehké.

A co děti, měly si kde hrát? Určitě. To, co Čapí hnízdo nabízí, patří k tomu nejlepšímu a nejvybavenějšímu u nás.

Takže bude-li možnost příští rok, vřele doporučujeme strávit příjemnou sobotu na Rodinném dni 2020.

Z Čapího hnízda zdraví
Procházkoví a Zdařilovi.

Větrání plic po čtyřicáté první

V sobotu 28. září 2019 se uskutečnila další tradiční odborářská akce, již 41. ročník Větrání plic.

Z obvyklé trasy se zakončením na Chvalčově se postupem času přesunujeme do většího okruhu cílů. Letos byl start v Modré u Velehradu v místním archeoskanzenu, který svou pověstí překročil regionální význam. Poněvadž jsme si přivstali a na místo dorazili brzy, zahájili jsme prohlídkou baziliky na Velehradu a celého místního areálu, který se stal výstavnou branou kraje. Park v Modré je moderní centrum vzdělávání o přírodě a jeho podvodní tunely

ukazují v expozici Živá voda ryby takových velikostí, které byste v našich vodách hledali těžko. Prohlídka s průvodcem je určitě zážitkem nejen pro děti a doplňuje expozice domů přírody v celé republice. Po prohlídce jsme se vydali do cíle, kterým letos byl hrad Buchlov. Ač se zdá, že v tomto kraji strmější kopce nenajdete, není to tak úplně pravda. Všichni jsme se v různé míře unavili nebo i zapotili. Ani v tomto dříve turisticky opomíjeném kraji

„pokrok nezastaví“, a tak kromě sekvojce s obvodem kmene 625 cm a výškou 33 m je v Břestku u Buchlovic centrum balonového létání s prvotřídní výbavou, a dokonce lyžařská sjezdovka se dvěma vleky. Umělé zasněžování je v této lokalitě bezpodmínečnou nutností.

Finální stoupání na hrad Buchlov všechny zahřálo a občerstvení v hradní restauraci přišlo vhod. Prohlídka hradní expozice příjemným způsobem uzavřela pěkný sobotní den a tradiční akci, ve které by bylo škoda nepokračovat. Tak příštímu, již 42. větrání plic zdar. Jiří Procházka



Zdravý životní styl

Vitamíny

V dalším pokračování série článků o výživě a makroživinách se zastavíme u vitamínů a trošku hlouběji je rozebereme a osvětlíme si jejich význam.

Vitamíny představují skupinu organických látek, které jsou důležité pro regulaci chemických procesů probíhajících v lidském organismu, například uvolňování energie z jídla a zpracování jednotlivých složek potravy (sacharidů, bílkovin a tuků), udržování pevnosti kostí, stimulace imunitního systému. Jsou to esenciální složky potravy, což znamená, že lidský organismus si je nedokáže syntetizovat, a proto musíme vitamíny přijímat v dostatečné míře ze stravy.

Potřeba jednotlivých vitamínů u fyzicky aktivních lidí a sportovců je vyšší v závislosti na druhu a množství fyzické aktivity. Dále se množství doporučené denní dávky vitamínů zvyšuje u těhotných a kojících žen, u osob závislých na kofeinu, nikotinu, alkoholu a jiných drogách, u pacientů s onemocněním jater, nervů či u duševně nemocných jedinců.

Vitamíny se podle rozpustnosti dělí na vitamíny rozpustné v tucích (lipofilní), které mohou být v malém množství uloženy v těle, a vitamíny rozpustné ve vodě (hydrofilní), které organismus neukládá a jejich nadbytek vylučuje močí. Existuje 13 základních typů vitamínů. Podívejme se nyní, kde se jednotlivé vitamíny nacházejí a proč jsou pro náš organismus důležité.

Rozdělení vitamínů**1) Vitamíny rozpustné v tucích – vitamín A, D, E, K**

Vitamín A – RETINOL – Je důležitý pro oči, pro tvorbu zrakového pigmentu používaného za nízkého osvětlení. Vitamín A je také důležitý antioxidant. Je nezbytný pro udržování normální funkce sliznic cest dýchacích, trávicích a močových. Zdroje vitamínu A – rybí tuk, játra, mrkev, zelené a žluté listy, špenát, kapusta, meloun,

meruňky, zelí, brokolice, kukuřice, dýně, petrželová nať, máslo, vaječný žloutek. Nedostatek vitamínu A může způsobovat šeroslepost, záněty očních spojivek, poškození oční sítnice, šupinatění kůže, snížení imunity, poškození vazivových struktur.

Vitamín D – KALCIFEROL – Je nezbytný pro správné vstřebávání minerálů a pro metabolismus.

Zdroje vitamínu D – rybí tuk, sardinky, losos, kvasnice, vejce, mléko.

Nedostatečná hladina vitamínu D je spojována s osteoporózou, zubními kazy, ztrátou kostní hmoty, srdečními a autoimunitními onemocněními, roztroušenou sklerózou, vysokým krevním tlakem, cukrovkou, rakovinou a dalšími nemocemi.

Vitamín E – TOKOFEROL – Chrání náš organismus před škodlivými vlivy vnějšího prostředí. Je to nejdůležitější antioxidant. Slouží jako prevence některých nemocí, např. kardiovaskulárních onemocnění, šedého zákalu, a některých typů nádorových onemocnění. Vlastnosti vitamínu E jsou podporovány současnou přítomností vitamínu C, případně jiných antioxidantů. Vitamín E také zvyšuje odolnost organismu proti virům a bakteriím, a to zejména u starších lidí. Zdroje – oleje, pšeničné klíčky, burské oříšky, sója, máslo, mléko, maso savců. Nedostatek vitamínu E – žaludeční potíže, průjem, poruchy vstřebávání tuků a činnosti pohlavních žláz, neplodnost.

Vitamín K – FYLOCHINON – Je nezbytný pro dobrou funkci srážlivosti krve, ovlivňuje proces mineralizace kostí – ukládání vápníku. Dále je nezbytný pro buněčný růst.

Zdroje – olivový a řepkový olej, brokolice, kapusta, špenát, petržel, avokádo, zelí. Projevy při nedostatku vitamínu K – poruchy krevní srážlivosti, modřiny, krvácení z nosu, krev v moči.

2) Vitamíny rozpustné ve vodě – vitamín B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12 Skupina vitamínu B – B-komplex – je složena z těchto vitamínů:

Vitamín B1 – THIAMIN – Antistresový vitamín, zajišťuje rozklad tuků a bílkovin. Zdroje – hovězí a vepřové maso, játra, ořechy, oves, pomeranče, vejce.

Deficit vitamínu B1 – deprese, emoční nestabilita, ztráta paměti.

Vitamín B2 – RIBOFLAVIN – Působí jako prevence pro kognitivní funkce – řeč, paměť, koncentrace, prostorová orientace. Zdroje – vejce, ořechy, maso, mléčné výrobky, houby, listová zelenina.

Nedostatek vitamínu B2 – záněty kůže, otoky měkké tkáně, anémie. Mezi nejohroženější skupinu patří lidé dodržující striktní dietu a celiaci.

Vitamín B3 – NIACIN – Snižuje LDL (špatný) a zvyšuje HDL (dobrý) cholesterol. Zdroje – tuňák, losos, kuřecí prsa, houby, hnědá rýže, avokádo, arašidy, hrášek.

Deficit způsobuje bolesti hlavy, průjem, deprese, únavu.

Vitamín B5 – KYSELINA PANTOTHOVÁ – Má pozitivní dopad na pleť, snižuje bolest a záněty v očích.

Zdroje – losos, kuřecí prsa, avokádo, mléko, slunečnicová semena.

Deficit – únava, deprese, pálení nohou, poruchy spánku, zvýšená citlivost na inzulin.

Vitamín B6 – PYRIDOXIN – Nepostradatelný pro tvorbu červených krvinek, pomáhá ženám v boji proti příznakům PMS a při těhotenských nevolnostech.

Zdroje – mléko, sýr ricotta, losos, tuňák, mrkev, špenát, banány.

Nedostatek vitamínu B6 způsobuje problémy s pleť, deprese, náchylnost k infekcím.

Rychlý a chutný zdroj velkého množství vitamínu C Zapečená červená řepa**Jak na to:**

Omytou červenou řepu zabalte do alobalu a pečte necelou hodinu při 200 °C. Vychladlou ji nakrájejte na plátky a můžete ji použít např.

- jako přílohu k masu,
- posypaná oříšky a bylinkami bude skvěle chutnat jako příloha k červenému vínu,
- můžete ji přidat do zeleninového salátu a pokrájet na ni sýr feta či mozzarella

Dobrou chuť

Vitamín B7 – BIOTIN – Zmírňuje příznaky roztroušené sklerózy, zlepšuje kvalitu pleti, nehtů a vlasů.

Zdroje – maso, žloutky, oříšky, semínka, losos, avokádo.

Nedostatek vitamínu B7 se projevuje výraznou na obličeji, depresemi a halucinacemi.

Vitamín B9 – KYSELINA LISTOVÁ – neboli folacin – Důležitý pro vývoj embrya. Zdroje – hrášek, čočka, špenát, brokolice, listový salát, avokádo, mango.

Nedostatek vitamínu B9 se projevuje únavou, chudokrevností a otoky jazyka.

Vitamín B12 – KOBALAMIN – Reguluje nervový systém, důležitý pro tvorbu krve, prevence osteoporózy.

Zdroje – vejce, sýry, ryby, játra, červené maso.

Deficit se projevuje anémií, depresemi, demencí. S příjmem vitamínu B12 mají problém vegani, jelikož se v rostlinných potravinách nevyskytuje.

Vitamín C – KYSELINA ASKORBOVÁ – Nejznámější vitamín – má anti-oxidační schopnosti, pomáhá při tvorbě kolagenu, přispívá k funkci imunitního systému, chrání buňky před poškozením volnými radikály, zvyšuje vstřebávání železa.

Zdroje – ovoce, zelenina, rakytník, šípek. Nedostatek vitamínu C se projevuje únavou a bolestí svalů a kloubů.

Jana Koutná

Reportáž z putování Jakuba Navrátila

I cesta je cíl

Západní Tatry mě lákaly již nějaký ten pátek a v zimním kabátě dvojnásobně. Jen jsem se dlouho nemohl dopracovat k naplánování výletu do těchto končin. Až jednoho prosincového dne nastal ten kýžený okamžik, kdy jsem se rozhodnul, že už musím vyjet.

V následujících dnech poctivě sleduji předpovědi počasí v dané oblasti. Počasí se zdá být stabilní, jen má napadnout několik centimetrů nového sněhu v předvečer mého odjezdu. Ale jak znám počasí na horách, tak ty si jej určují podle nálady samy, což se mi vzápětí potvrdí.

Je chvilku po půlnoci a já nasedám do vlaku směr Liptovský Mikuláš. V kupé jsem našťestí sám, a tak natahuji budík a rychle se pokusím aspoň na chvilku usnout. Okolo Ostravy se zadařilo a budík mne probouzí těsně před cílovou stanicí.

V Liptovském Mikuláši se rychle přesouvám na autobus, který mě doveze do ústí Žiarské doliny, odkud se vydám na Baranec, a pokud se poštěstí, tak i na Plačlivé. Již při výstupu z autobusu je mi jasné, že nenapadlo jen pár centimetrů sněhu, ale

mnohem více, a dnes to bude boj. Vydávám se tedy po žluté značce vstříc dobrodružství.

První stovky metrů se ještě dají projít v pohodě, ale po prvním kilometru se začínám bořit do čerstvého sněhu, místy se propadám až do půlky stehen. Každý následující krok je těžší a těžší. Ujdu jich několik a musím si dát menší pauzu, než zase udělám další kroky.

Po úrputných 2,5 hodinách se náročnost cesty ještě vygraduje v pásu kosodřeviny, kde na mě z každé strany co chvíli padají nánosy sněhu.

Po tomto boji s přírodou přicházím na Holý vrch, za kterým ční majestátní Baranec. Dělán si delší pauzu, abych zhodnotil situaci, co dál, jelikož jsem především psychicky z předešlé námahy vyčerpan. Vrchol je na dohled, je ode mě pouhé dva

kilometry, ale vím, že cesta bude přinejmenším stejně náročná jako dosud. A to ještě musím sestoupit přes Žiarské sedlo. Nakonec po dlouhé úvaze vyhrává staré dobré pravidlo, že i cesta je cíl. A nemá cenu se zbytečně přemáhat, vždyť není ostuda to kdykoliv otočit. Člověk nesmí zapomenout, že ho vždy ještě čeká cesta zpět domů. Tak i já se tedy otáčím a jdu zpátky dolů do doliny.

Cestou zpátky je mi aspoň odměnou nejhezčí inverze, kterou jsem kdy viděl. Cesta už tolik nebolí a utíká poměrně rychle. Po hodině a něco s rozporuplnými myšlenkami nasedám do autobusu a jedu k vlakovému nádraží, abych mohl jet domů. Při čekání na vlak a po utřídění myšlenek jsem rád, že vyhrál zdravý úsudek. Vždyť ty hory tu budou vždy, tak nač si zbytečně nahánět své ego.

Jakub Navrátil



Fot. Jakub Navrátil

Agrofert pokračuje v komunikační kampani novinovým vkladem do denního tisku

Koncern Agrofert pokračuje v komunikační kampani na širokou veřejnost. Připravil novinový vklad „Pravda o Agrofertu“, který distribuuje veřejnosti ve vybraných denících v ČR. Vklad na rozdíl od předchozí fáze, která cestou emocí ukazovala práci zaměstnanců koncernu, obsahuje faktické informace včetně dat ze společnosti. Cílem je předat veřejnosti dostatek informací, aby si lidé mohli udělat na práci Agrofertu vlastní názor.

Vklad zároveň završuje první fázi nadlinkové kampaně „Ještě, že vás máme“, kterou Agrofert spustil koncem září a formou televizních spotů a inzercí v tisku představoval každodenní práci svých pekařů, řezníků, zemědělců a mlékařů. „Celou kampani chceme reagovat na negativní a nepravdivé informace šířené v některých médiích“, komentuje pokračování kampaně Ondřej Sečka, marketingový manažer Agrofertu a doplňuje: „Forma novinového vkladu nám poskytla dostatek prostoru pro vysvětlení některých mediálních mýtů. Informace v něm jsou podloženy



přímo našimi daty a věříme, že pokud si je lidé přečtou, budou si pak moci lépe vytvořit na Agrofert svůj názor.

Vklad bude vycházet v termínu od 8. listopadu do 16. listopadu, pokaždé v jednom z deníků v ČR – v Mladé frontě Dnes, Právu, Hospodářských novinách, Deníku, Metru, Lidových novinách, Blesku, Aha! a ve sportovním deníku Sport. Kromě toho vyjde v uvedeném termínu jednou také v týdeníku 5+2. Prohlédnout si jej je možné na: <http://bit.ly/PravdaoAgrofertu>. Celý novinový vklad je přílohou tohoto vydání.



**OD 30. LISTOPADU AŽ DO 20. PROSINCE
PROBÍHÁ PO ČESKÝCH A MORAVSKÝCH
MĚSTECH ROAD SHOW ANDĚLSKÉ VÁNOCE,
KTERÉ JE AGROFERT GENERÁLNÍ PARTNER.**

Pravá česká vánoční pohoda, pestrý program pro celou rodinu a ochutnávky vánoček, zajišťáček a vánočních sladkostí z kouzelného vánočního kamionu AGROTEC potěší malé i velké návštěvníky. Rolí průvodců andělského večera plného zážitků se ujali moderátor Bořek Slezáček a zpěvačka Petra Peterová, kterým vypomůže Anděl Páně Albertík s pomocí dalších kamarádů, mezi nimiž nebude chybět sněhulák Kulička či zahraniční host Grinč.

12.12.2019 Plzeň (Globus) 16.00 – 18.00 h
13.12.2019 Karlovy Vary (OC Fontána) 16.00 – 18.00 h
14.12.2019 Teplice (OC Olympia) 14.00 – 17.00 h
15.12.2019 Chomutov (náměstí 1. Máje) 14.00 – 16.00 h
16.12.2019 Píseň 16.00 – 18.00 h
17.12.2019 Litovel (náměstí Přemysla Otakara) 16.00 – 18.00 h
18.12.2019 Příbram (náměstí 17. listopadu) 16.00 – 18.00 h
19.12.2019 Děčín (Masarykovo náměstí) 17.00 – 19.00 h
20.12.2019 Hustopeče (náměstí) 16.00 – 18.00 h

Česká chuťovka 2019: Záplava ocenění pro čtyři naše společnosti

Doslova s plnou náručí cen odcházeli zástupci Penamu, Odkolku, Vodňanské drůbeže, Kosteckých uzenin, Krahulíka a Mlékárny Hlinsko z finále letošního klání o nejlepší potravinářské výrobky. Oceněné novinky splnily vynikající chuťové parametry i vysokou kvalitu, samozřejmostí byl jejich atraktivní vzhled a vydatná konzistence. Spojením všech těchto hodnocených kritérií s českým původem potravin je značka Česká chuťovka zcela nezaměnitelná s jinými oceněními, která jsou v České republice udělována. O detailnější představení vždy jedné české chuťovky roku 2019 jsme požádali profesionály – marketingové zástupce oceněných firem. Představení všech vítězů naleznete v zimním Agrofert magazínu.



MISTRŮV CHLÉB

Ziskem České chuťovky 2019 dovršil Odkolek hatrick. Tento výjimečný chléb je letošním vítězem celorepublikové soutěže Českého svazu pekařů a cukrářů a pyšní se titulem Chléb roku 2019. Velmi nás těší i jeho ocenění od mladé generace pekařských učňů a získání titulu Chléb mladých 2019. Mistrův chléb je kváskový chléb bez konzervantů, vyrobený podle tradiční receptury, chutná se vším a hodí se ke všem jídlům, která vyžadují jako přílohu chléb vynikající chuti a konzistence.



CHLÉB QUINOA

Chléb Quinoa z prémiové řady Penamu Z jádra dobrý vás oslní svým vzhledem a vyváženou chutí. Je bez éček a díky přírodní aromatizované směsi obilovin a semínek vydrží vláčný a chutný i několik dní. Dopřejte si opravdový gurmánský zážitek v podobě chlebu, který v roce 2019 získal navíc i ocenění za Inovativní výrobek roku v kategorii Bezpečnost a kvalita potravin.

LEDOVÁ KÁVA

Osvěžující Ledová káva se stala také vítězem soutěže Mlékárenský výrobek roku 2019 v kategorii Tekuté mléčné výrobky nezakysané. Sázka na změnu receptury se vyplatila. Obsahuje pravou kávu a žádná aroma. Nejlépe chutná ledově vychlazená.



JÁTROVÝ HŘBET

Je vhodný k nakrájení i roztírání. Výrobek má tvar hřebetu a v nákroji je jemně vypracovaný a krytý tukovou vrstvou. Jeho chuť je po použitých surovinách (játra, koření) lahodná a jemná.

SMAŽENÝ ŘÍZEK OBALOVANÝ

Prsní řízek obalovaný je ideální variantou na společenské akce, cesty, ale i rodinné dovolené. Kuřecí prsní řízek obsahuje 100 % prsní svaloviny, jsou obalené v klasickém trojbalu a smažené v kvalitním řepkovém oleji. Řízky stačí ohřát v troubě, ale jsou vhodné i k okamžité konzumaci. Navíc neobsahují žádná přidaná éčka.



MĚLNĚNÉ MASOŠPEJLE

Absolutní hit letošního roku. Najemno mleté čerstvé vepřové maso na špejli, které je již kompletně ochucené. Rychlá příprava a výborná chuť. Návyková „okousávačka“, která se konzumuje přímo ze špejle a nejvíce chutná sundaná z grilu. Masošpejle jsou výborné například s bylinkovým dipem.

TIRÁŽ