Malý krůček pro lepší zítřek

Dnes je dávno dobrým zvykem, že každý máme vlastní mobilní telefon, který máme stále k dispozici, abychom se mohli kdykoliv spojit s okolním světem. Mnoho z nás má telefon jen na telefonování, jiní na něm hrají hry a další s oblibou brouzdají po internetu. Přestože každého z nás k vlastnictví tohoto skvělého vynálezu vedou trochu jiné pohnutky, je jasné, že nás všechny spojuje dohromady.

Doména propojování lidí ovšem nepatří pouze mobilním telefonům. V posledním roce se ukázalo, že je stále mnoho potřeb, na které jsou telefony krátké. Distanční výuka a "Skajpování" s vnoučaty byly jen nepřímé důvody, proč byl hlad po výpočetní technice tak velký. Pokud zůstaneme odříznutí od ostatních za zdmi našich domovů a virtuální spojení je jediné, které svět nabízí, pak nemáme na výběr. Potřebujeme větší displej, webkameru, internetové připojení a počítač, který funguje hladce. Dnes začíná být běžné, že kromě vlastního mobilního telefonu má každý člen domácnosti také vlastní počítač. Jsme teď všichni "onlajn", ale stále se potýkáme se stejnými obtížemi. Počítač je starý, je pomalý, je hlučný, je přecpaný. Všichni známe ten pocit, když technika nefunguje, ale málokdo zná dobrá řešení.

Špatný nápad je sáhnout po některém z programů, který vyčistí váš počítač. Takový program obvykle způsobí více škody, než užitku. Koupě nového zařízení je dobré řešení. Pokud šetříte, má smysl podívat se po repasovaných počítačích. Nový a velmi levný počítač bude pravděpodobně skok z bláta do louže. Při koupi nového počítače je nejdůležitější parametr výkon procesoru. Kromě radikálních řešení ovšem existují také menší kroky. Pro starší počítače je osvědčeným postupem ověření výkonu procesoru, vyčištění chladícího systému a výměna mechanického disku (HDD) za disk polovodičový (SSD). Mechanický disk pracující na principu gramofonu je velice citlivý na otřesy. Proto nepřekvapí, že mechanické disky jsou hlavní příčinou selhání přenosných počítačů a externích disků. V těžkých případech může dojít i ke ztrátě dat. Polovodičovým diskům nevadí přeplnění ani mechanické otřesy. Jsou násobně spolehlivější a pracují až 10x rychleji. Dokáží tak vlít novou krev do žil i 8 let starému počítači.

Pravidelně každé dva roky se zdvojnásobí požadavky na výkon výpočetní techniky. Stíhat tempo dnešní uspěchané doby na všech úrovních jde jen ztěžka, můžeme zkusit chvilku běžet, často ale bohatě stačí dělat alespoň malé krůčky.

Bezhladoveni.cz

Bolest kloubů

Výraznější nadváha je rizikovým faktorem pro osteoartritidu, která se vyznačuje poškozením a bolestivostí kloubů. Každodenní nošení nadbytečné váhy způsobuje větší tlak na klouby, přičemž další přibírání na váze nepříjemný tlak ještě zvyšuje. Pokud vás bolí často kolena, kyčle či záda, důvodem může být vyšší tělesná hmotnost.

Chronická únava

Nadváha způsobuje tlak na vnitřní orgány včetně plic. Pokud vám jednoduché úkoly, jako je zavazování bot nebo úklid domácnosti, způsobují dýchací potíže a velkou únavu, na vině může být právě problém s váhou.

Důvody nadváhy

Nadváha nebývá způsobená pouze nedostatkem vůle. Ačkoliv za přibírání na váze může do značné míry způsob stravování a celkový životní styl, někteří lidé mohou být ve velké nevýhodě. Nutkání k přejídání je řízené různými biologickými faktory, kam patří také genetika a hormony. Podle výzkumu jsou někteří lidé k přibírání na váze náchylní. Naštěstí je možné překonat své genetické nevýhody úpravou životního stylu a chování. Tyto změny ale vyžadují vůli, odhodlání a vytrvalost.

5 faktorů, které jsou hlavní příčinou nárůstu hmotnosti

1. Genetika

Děti obézních rodičů mají mnohem větší pravděpodobnost nadváhy než děti, které mají štíhlé rodiče. To však neznamená, že je nadváha zcela předurčená. Potraviny, které jíte, mohou mít velký vliv na to, které geny se u vás naplno projeví a které nikoliv. Důkazem jsou výsledky zahraniční studie na identických dvojčatech.

2. Průmyslově zpracované potraviny

Vysoce zpracované potraviny jsou vyrobené tak, aby byly levné, měly dlouhou trvanlivost a chutnaly tak dobře, že jim lidé jen těžko odolají. Skvělá chuť těchto jídel však výrazně podporuje přejídání a přispívá k nadváze.

pokračování na str. 40

www.bezhladoveni.cz

Trápí vás počítač?
Počítejte s námi!
itcan počítejte s námi
✓ Výkup ✓ Obnova dat ✓ Konzultace
✓ Čištění ✓ Opravy ✓ Instalace
✓ Vzdálená pomoc ✓ Aktualizace
Profesionální pomoc na poli informačních technologií

+420 731 732 737 tym@itcan.cz www.itcan.cz
Těšíme se na vás. Váš itcan

Najdete nás na www. facebook .com/UniformPraha