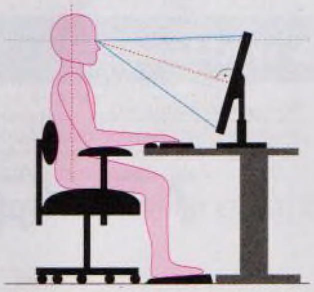
# Obsah


str. 4 Co najdete na CD
str. 6 Jak stáhnout PPK CD z internetu
str. 7 Digitální edice PPK
str. 8 Novinky ze světa počítačů
str. 10 Poradna


## TÉMA ČÍSLA


str. 12 **Aby vás nebolela záda**
Jak vybavit a uspořádat pracoviště, aby při práci s počítačem netrpělo vaše zdraví

str. 16 **Velká plocha pro vaše pohodlí**
Rady a tipy pro využití velkých obrazovek a přídavných monitorů

Ochrana zdraví při dlouhodobé práci s počítačem (str. 12–18)

## PŘEDSTAVUJEME


str. 20 **Skvělý monitor na práci**
Philips 272B7QPTKEB

str. 21 **Kvalitní bezdrátová sluchátka**
SteelSeries Arctis 3 Bluetooth

str. 22 **Domácí projektor na filmy**
Optoma HD143X

str. 23 **Lehký a levný počítač**
Umax U-Box J34

str. 24 **Srdce domácí sítě**
TP-Link TL-MR3620

str. 25 **Extrémní rozsah zoomu**
Kodak PixPro AZ527

str. 26 **Bezdrátová sluchátka s Bluetooth**
Rádce kupujícího

str. 27 **Perličky z internetu**
Zajímavé WWW stránky a videa

str. 28 **Tipy redakce**
Co nás v redakci zaujalo


## MAGAZÍN


str. 42 **Cenná data v bezpečí**
20 rad a tipů, jak ochránit důležité soubory


## JAK NA TO


str. 46 **Historie souborů**
Windows

str. 47 **Využívejte koš**
Koš

str. 48 **Import fotografií**
Adobe Photoshop Lightroom CC Classic

str. 50 **Přenosný prohlížeč**
Maxthon Cloud Browser

str. 51 **Tipy pro Mapy.cz**
Mapy.cz

str. 52 **Synchronizace dat**
Syncmanager

str. 53 **Vlastní formát čísla**
LibreOffice Calc

str. 54 **Jednoduchý průzkum**
Tabulky Google

str. 56 **Prezentace v Impressu**
LibreOffice Impress

str. 58 **Přenosný průzkumník**
Immersive Explorer

str. 60 **Možnosti šablon**
MS Word

str. 62 **Časový plán v tabulce**
MS Excel


## mobil PRO KAŽDÉHO


str. 29 **Mobil pro každého**
Obsah přílohy

str. 30 **Novinky**
Nové mobilní telefony

str. 31 **Tipy na aplikace**
Pět užitečných mobilních aplikací

str. 32 **Doplňky pro vylepšení mobilu**
Doplňky a příslušenství, které zvýší užitnou hodnotu telefonu

str. 36 **Čtyřicet deka hudby**
Niceboy RAZE

str. 37 **Kapesní zásoba energie**
Lamax 10 000 mAh

str. 38 **Ovládejte PC mobilem**
Vzdálená plocha Chrome

str. 40 **Účty a kalendář**
Android

Užitečné doplňky k mobilnímu telefonu (str. 32–35)

## Vážení čtenáři,

patříte-li k uživatelům, kteří převážnou část pracovní doby (případně i svůj volný čas) tráví u pracovního stolu s počítačem, určitě jste také zaznamenali nějaké zdravotní potíže s tím spojené. Zhoršující se zrak, suché oči, bolesti v zádech, bolesti hlavy, strnulá šíje, křečové žíly a záněty šlach, to jsou nejčastější poruchy lidského těla způsobené setrváváním v nepřirozených polohách a jednostranným namáháním těla. Prvním krokem ke zlepšení tohoto neutěšeného stavu je odstranit jeho příčiny – upravit sezení, použít správné vybavení a uspořádat pracoviště tak, aby ke zbytečnému namáhání nedocházelo. O tom si přečtěte v rámci hlavního tématu tohoto vydání. Hlavní však je řídit se starou dobrou radou, že nic se nemá přehánět. Většině výše zmíněných zdravotních problémů se dá předejít (a do značné míry je lze i odstranit) úplně zadarmo: Myslete na pravidelný pohyb, nesetrvávejte dlouho v jedné poloze. Občas se protáhněte, zacvičte si nebo se projděte. Osvěžíte-li unavené tělo i mysl, další práce vám půjde lépe od ruky.

Přeji vám příjemné čtení.

Ivan Heisler, šéfredaktor