

# NOVINY KRAJE

## KROMĚŘÍŽSKO + OTROKOVICKO

Kroměříž, Holešov, Hulín, Chropyně, Kvasice, Otrokovice, Napajedla, Spytihněv, Tlumačov

NOVINYKRAJE.CZ

## Umíte správně větrat?

S Petrem Holáněm z firmy TERMOLUX o všem, co se týká oken

„Okna jsou první hezká věc na stavbě. Máte beton, cihly, trámy, ale první věc, kterou budete mít každý den na očích, jsou okna,“ říká Petr Holán, jednatel ve společnosti TERMOLUX.

Ivo Čermák

### Jaké jsou hlavní výhody výměny starých oken za nová?

První věc je samozřejmě úspora energie, kterou vkládáme do vytápění. Energetické úspory jsou dnes tak velké téma, že nikoho nemohou minout. V době, kdy se začíná zdražovat elektřina a plyn – lidé míří k nám. Navíc končí životnost plastových oken z devadesátých let, takže se k nám začínají vracet zákazníci, kteří u nás kupovali okna před třiceti lety. Největší výhodou výměny oken je tedy úspora peněz za vytápění.

Mnoho lidí trápí u starých oken také kondenzace, která se tvoří na sklech. Když máme nová plastová okna s trojskly správně zabudovaná, tento problém zmizí. To je další efekt, který zákazníci vedle finančních úspor vnímají.

A třetí věcí je lepší hluková izolace. Dnešní moderní okna mají větší decibelové útlumy než ta starší. Je to primárně dáno tím, že jsou zasklena izolačními trojskly a utěsněna třemi řadami těsnění v profilu TERMOLUX SPACE 8.

### Kdy je ideální čas na výměnu oken a dveří? S ohledem na počasí, dostupnost materiálu a možné sezónní slevy?

Okna můžeme měnit v podstatě po celý rok. Dnešní stavební a montážní materiály umožňují instalace až do venkovní teploty minus pět stupňů.

Pro zákazníka je finančně nejvýhodnější čas v zimě, kdy nabízíme mimořádné zimní slevy. Ty začínají většinou v prosinci a trvají do konce února. Nejvíce



zákazníků ale realizuje výměnu oken na podzim, kdy chtějí zavřít stavbu a připravit se na zimu.

Zima lidem zpravidla ukáže slabá místa jejich domů. Když vám okno dobře netěsní, v červenci vás to moc netrápí. Ale v zimě se vám začnou ukazovat plísňe nebo reálně vidíte, že vám přes okno táhne a hýbe se záclona. A na jaře měníme...

zabudované okno, kdy připojovací spára mezi oknem a zdívenem není dostatečně ošetřená. Montážní pěna je degradovaná od sluníčka a vlhkosti, a ta pak postupuje dál – vznikají lokální plísňe.

Druhým faktorem je vlhkost, kterou máte ve svém domě. Lidé nejsou zvyklí na to, že mají ráno na tři minuty otevřít okna dokořán do průvanu a odpoledne udělat totéž, aby se vyměnil vzduch. Jinak v bytě či domě zůstává vlhkost, a ta je základem pro tvorbu plísňe. Typicky jsou to ložnice, kde se méně topí, a kuchyně, kde je naopak větší vlhkost z vaření.

Pokračování na straně 5

Lidé nejsou zvyklí na to, že mají ráno na tři minuty otevřít okna dokořán do průvanu a odpoledne udělat totéž, aby se vyměnil vzduch.

### Ty plísňe jsou problémem špatného odvětrávání, nebo proč vznikají?

Nikdy to nemá jen jednu příčinu, vždy jde o kombinaci více faktorů. Často je příčinou špatně

INZERCE

# TERMOLUX

OKNA | DVEŘE | PLAST | HLINÍK

## TEĎ JE NEJLEPŠÍ ČAS KE KOUPI

Tel.: 571 685 920 | Hranická 792, Valašské Meziříčí  
obchod.okna@termolux.cz  
[www.termolux.cz](http://www.termolux.cz)

Děláme termoluxusní okna

**Největší rodinný festival v ČR**

**BEZVA FEST**

**Poslední vstupenky**

**za 599 Kč** Na místě 799 Kč

**Od 15.05. zdražujeme!**

📍 SLAVKOV U BRNA 📅 13. června

**Kup VSTUPENKY teď!**

[www.bezva fest.cz](http://www.bezva fest.cz)



RV260053712

# KUCHYNĚ JAKO NOVÁ

**PŘED** ➡➡➡ **PO RENOVACI**



**KOLOR KUSTOMS**



- ⚡ hotovo do dvou dnů
- 🌟 nová kuchyně bez nové kuchyně
- ✂️ renovace bez bourání

**zjistí více** [www.kolorkustoms.com](http://www.kolorkustoms.com)

RV26004504

+420 773 288 833  
buda-reality@centrum.cz

**BUĐAreality**

prodej a pronájem  
již od roku 2008  
férová provize

**Michal Jiříček**  
BUĐAreality

[WWW.BUDA-REALITY.CZ](http://WWW.BUDA-REALITY.CZ)

partnerem  je společnost **ROVENKA** ... VAŠ PROSTOR

NABÍDKA

**CHATA 1+KK, OTROKOVICE – CENTRUM**  
Cihlová, sezonní, podsklepená chata s krásnou zahradou s ovocnými stromy a zeleninou, napojená na elektřinu a pitnou vodu, oplocený pozemek o CP 569 m<sup>2</sup> v osobním vlastnictví, 80 m od MHD, příjezd až na pozemek. Možnost dokoupení pozemku za zvýhodněnou cenu. PENB: G

**1 200 000 Kč**

**BYT 3+1 S BALKONEM, ZLÍN – MALENOVICE**  
Byt o výměře 67 m<sup>2</sup>, rekonstrukce v r. 2021 – kuch. linka, zděné jádro, sprchový kout, rozvody v celém bytě, podlahy, interiérové dveře aj., výtah, v těsné blízkosti zastávka MHD, hřiště, ZŠ, MŠ, obchody. **IDEÁLNÍ BYT PRO RODINY.** PENB: D

**4 995 000 Kč + 2,3% (PROVIZE A PRÁVNÍ SLUŽBY)**

**BYT 2+kk s balkonem, OTROKOVICE – J. JABŮRKOVÉ**  
Prostorný byt o výměře 58 m<sup>2</sup>, kuch. linka, zděné jádro, koupelna s vanou a samostatným WC, bezbariérový přístup, v těsné blízkosti zastávka MHD, nádraží, obchody. **IDEÁLNÍ BYT PRO SENIORY NEBO MLADE RODINY.** PENB: D

**3 260 000 Kč**

**RD KVASICE – 2+1**  
Vnitřně zrekonst. objekt s menší zahradou v centrální části obce – blízko obchodu, školy, školky aj. Vnitřní část prošla rekon. – koupelna se sprch. koutem, všechny rozvody, podlahy, okna, vytápění, krb, klima, plynový přímotop, v koupelně podlahové topení) aj. Dispozice – hala, 2 pokoje, koupelna s WC a kuchyň. Součástí zahrady je domek na nářadí. PENB: G

**3 490 000 Kč**

**Baťův 1-domek 3-4+1, ZLÍN – CENTRUM (NAD OVČÍRNAU)**  
Výjimečná nabídka samostatně stojícího cihlového objektu se zahradou v OV o výměře 463 m<sup>2</sup>, který se nachází v centru Zlína. Tato nabídka domu se nevyskytuje „každý den“ **JEDNA SE O VELICE ŽÁDANOU NEMOVITOST NEJEN MEZI ZLÍNÁNY.** PENB: G

**6 990 000 Kč**

**CHCETE ZDE INZEROVAT SVOU NEMOVITOST?**  
☎ 773 288 833 ✉ [buda-reality@centrum.cz](mailto:buda-reality@centrum.cz)

RV2502014/05

# Objevte tvrz, která se proměnila v romantické sídlo

Zavítejte do malebného městyse Brozany nad Ohří a objevte tvrz Brozany, která svým vzhledem připomíná zámek. Právě proto ji mnozí znají jako zámek Brozany. Nechte se vtáhnout do historie i klidné venkovské atmosféry. Čekají na vás renesanční interiéry, příběhy šlechtických rodů i místo, kde se dodnes odehrávají svatby a slavnosti.

**Anna Petruželková**

V malebné, rovinaté krajině dolního toku řeky Ohře, nad níž se zvedá výrazná silueta Českého středohoří, leží městyse Brozany nad Ohří. Dominantou obce je někdejší tvrz, později přestavěná na zámek Brozany. Vznik tvrze se datuje na počátek 15. století, v druhé polovině 16. století byla přestavěna na renesanční zámeček.

## Pohnuté osudy zámku

Zámek Brozany zažil období rozkvětu i těžké chvíle, kdy ho zasáhly válečné události a požáry. Ve 20. století byl několikrát opraven a využíván například zemědělským družstvem.

Novou kapitolu začal zámek psát až na počátku 21. století, kdy se po rekonstrukci proměnil v důstojně obnovenou památku, která dnes slouží kulturním akcím.

## Pohodový výlet

Zámek Brozany nepatří mezi přeplněné turistické cíle – a právě to mu dodává zvláštní půvab. Místo si uchovalo klidnou atmosféru i autentický ráz menší historické památky. Už zvenčí zaujme nepravidelný půdorys budovy s valbovou střechou a dochovanými prvky opevnění.

Před zámkem si všimnete pozůstatků šijového příkopu. Interiéry nabízejí nahlédnutí do života někdejšího šlechtického sídla



Tvrz Brozany nad Ohří.

Autor | Miaow Miaow / Wikimedia Commons

i do proměn původní tvrze. Návštěva tak nepůsobí jako prohlídka opuštěné památky, ale spíše jako setkání s místem, které má stále co nabídnout.



## ZAJÍMAVOST

### Projděte se nejužší ulicí v Česku!

Víte, kde najdete nejužší pojmenovanou uličku v České republice? V Kadani! Na šířku má pouhých 66 centimetrů, přesto patří k nejzajímavějším místům historického centra. Najdete ji na Mírovém náměstí mezi domy čp. 76 a 77 a její vznik sahá až do počátku 14. století, kdy byla součástí městských hradeb. Úzký průchod sehrál v minulosti důležitou roli. Obráncům města poskytoval taktickou výhodu, později se stal i jediným nočním vstupem do Kadaně, protože městské brány se zavíraly. Svě jméno ulička získala podle kadaňského kata, který tudy procházel, protože jeho řemeslo bylo považováno za nečisté. Dnes vede na tzv. Katův plácek, kde roste jinan dvouláložný. Uličku uzavírá Katoва branka se dvěma hradebními vížkami. Jistě vás zaujme i tradiční výzdoba v podobě sochy ženy se třemi řadry nebo pískovcová postava Pierota s opičkou. V nedaleké hradební baště, zvané Katův dům, kati po staletí žili. haj

## Polovina Čechů už AI vyzkoušela. Jen málokdo ví, jak ji využít naplno

Podle průzkumu agentury IPSOS více než polovina Čechů už někdy vyzkoušela umělou inteligenci, například formou chatbota, hlasového asistenta nebo třeba generátoru textu. Zároveň téměř polovina z nás očekává, že AI do pěti let výrazně změní naši práci. A přesto velká část firem i lidí tápe, co s ní vlastně dělat.

### Sedm z deseti firem plánuje projekt s nasazením AI

Zájem u Čechů určitě je. Přibližně sedm z deseti českých firem plánuje letos spustit alespoň jeden projekt s podporou nástrojů umělé inteligence. Celosvětově v současné době AI využívají skoro všechny velké korporace ze žebříčku Fortune 500 a ChatGPT má přes 300 milionů aktivních uživatelů týdně. Jenže mít šikovný nástroj a umět ho opravdu použít jsou dvě různé věci.

### Firmy neví, kde AI v praxi nasadit

„Firmy už dnes umělé inteligenci věří. Problém není v technologii, ale v její aplikaci. Většina neví, kde přesně AI nasadit, a tak skončí u experimentů bez



reálného dopadu,“ říká Roman Berglowiec, šéf české technologické firmy Everbot.

Typický příběh v praxi vypadá často takto: firma si pořídí předplatné, zaměstnanci si s nástrojem chvíli hrají, pak ho odloží. Chybí jasný plán, kdo za AI zodpovídá a jak ji zapojit do každodenní práce. Odborníci proto doporučují, aby firmy zavedly pozici interního

„AI šéfa“, který celý proces povede. Klíčové je tedy určit jednoho člověka, který bude mít zavádění AI na starosti a dokáže ji propojit s reálnými potřebami firmy.

### Rok 2026 má být rokem AI pro malé podniky

Pomoc se zaváděním umělé inteligence mají v příštích letech získat hlavně menší podnikatelé.

Asociace malých a středních podniků vyhlásila rok 2026 rokem umělé inteligence a spustila iniciativu, která má firmám ukázat konkrétní možnosti využití. Cíl je jednoduchý – pomoci českým firmám přejít od zvědavého testování k praktickému využití, které ušetří čas i peníze. Podle expertů budou totiž následující dva roky rozhodující.

# Když souseď nic neřeší. Jeho větve, ovoce a listí na vaší zahradě

Jarní zahrada je v plném rozpuku. Zeleň mohutně bují a brzy začne dozrávat první ovoce. Tuto zahrádkářskou idylku však často narušuje tvrdá realita – souseďské spory o to, co kam padá nebo přesahuje. Kdo se má o co starat?

První jarní plody, jako jsou třešně, jsou nejen radostí, ale také často jablkem sváru. Podle § 1016 občanského zákoníku patří plody spadlé ze souseďova stromu na váš pozemek přímo vám. Pokud k vám tedy třešně samy spadnou, jsou legálně vaše. Pozor však na větve, které k vám pouze přesahují. Ovoce z nich trhat nesmíte,

stále patří souseďovi. Stejně tak květy okrasných dřevin zůstávají majetkem vlastníka stromu, dokud neopadají k vám.

## Řešte přesahy včas

Pokud vám souseďův strom začal stínit nebo jeho větve zasahují do vašeho prostoru, nemůžete je uříznout okamžitě. Nejprve byste měli vyzvat souseďa k jejich odstranění.

Teprve pokud tak v přiměřené době neučiní, můžete k ořezu přistoupit sami, ale šetrně a ve vhodné dobu, aby nedošlo k poškození dřeviny. U živých plotů a keřů je zákon mírnější a dovoluje odstranit přesahy i bez předchozí žádosti.



## PORADNA NOVIN KRAJE

Trápí vás nějaký problém?  
Máte téma pro naši poradnu?  
Pošlete dotaz na [poradna@regvyd.cz](mailto:poradna@regvyd.cz)



## Kdo uklidí listí

Se spadlým listím je to obdobně jako s ovocem – je vaše. Pokud jeho množství nepřekročí míru přiměřenou místním poměrům, není povinností souseďa

ho na vašem pozemku uklízet. I když paragrafy hovoří jasně, nejlepším receptem na poklidné léto stále zůstává dobrá souseďská domluva.

Jarmila Rýdlová

INZERCE



Hudba na vinicích  
s Raiffkou



Raiffeisen  
Bank

OLYMPIC • MIG 21 • KOLLÁROVCI  
DAVID KOLLER • QUEENIE • ADAM ĎURICA  
4 TENOŘI • KRHUT & KOZUB  
TROS DISCOTEQUOS • WOHNOUT  
ČECHOMOR • NO NAME • ANNA K.  
TATA BOJS • HORKÝŽE SLIŽE  
KATEŘINA MARIE TICHÁ  
MONKEY BUSINESS • ANETA LANGEROVÁ

JOHANN W

LAHÖFER  
VINÁŘSTVÍ



CHATEAU VALTICE  
Vinodolní Valtice, s.r.o.

SONBERK

VINNÉ SKLEPY  
KUTNÁ HORA

HRANIČNÍ ZÁMEČEK

CHATEAU  
MĚLNÍK

# LÉTO 2026

VSTUPENKY PŘÁVĚ  
V PRODEJI  
[xticket.cz](http://xticket.cz)



# Umíte správně větrat?

## S Petrem Holáněm z firmy TERMOLUX o všem, co se týká oken

Dokončení ze strany 1

**Takže nejlepším způsobem větrání je otevřít dokořán na tři až čtyři minuty ráno a odpoledne?**

Přesně tak. Důležité je v krátkém čase vyměnit co největší objem vzduchu. A na to ventilačka nestačí – přes ni projde velmi málo vzduchu, a tím, že je otevřená dlouho, ochlazuje stěny domu. To samé množství vzduchu vyměníte desetkrát rychleji při otevření dokořán.

Lidé to vnímají tak, že teplo je drahé, a nechtějí větrat. U zděných domů je ale zdivo dlouhodobě nahřáté a saláním vám brzy ohřeje nový vzduch na oblíbenou teplotu.

**Jak probíhá proces výběru a objednávky oken u vás?**

Ideální je, když k nám zákazník přijde s výkresy, nebo jen s myšlenkou domu, ještě než začne stavět. Máme pak možnost vám odbornou radou, názorem a vyzkoušením vzorků pomoci k lepšímu bydlení. Ročně realizujeme kolem 1500 zakázek – těch domů nám projde přes ruce opravdu velké množství a můžeme pak svou zkušenost předávat dál.

Nejprve si zhruba na hodinu sedneme, seznámíme se se stavební dokumentací, projdeme velikosti stavebních otvorů, členění oken, způsoby otevírání, design a dekory oken. Zeptáme se vás na zateplení a zabezpečení domu, představíme možnosti stínění oken a ochrany proti hmyzu. Výsledkem našeho společného sezení je pak doporučení stavebních postupů a nabídka našich výrobků. Na našem webu [www.termolux.cz](http://www.termolux.cz) najdete i konfigurátor vchodových dveří, kde si

můžete zdarma navrhnut, zobrazit a vybrat své nové vchodové dveře TERMOLUX.

**Jak zajistit, aby nová okna a dveře minimalizoval hluk z ulice, zejména v rušných regionech? Jaké parametry by měli zákazníci sledovat?**

Každé okno, které uvádíme na trh, musí mít certifikovanou zkušebnou a námi deklarované tepelné a akustické vlastnosti. Tyto vlastnosti uvádíme veřejně na webu v prohlášení o vlastnostech výrobku.

Abychom my, jako výrobci, dosáhli požadovaných akustických hodnot, používáme speciální protihluková skla. U běžného trojskla máte tři tabulky skla o tloušťce čtyři milimetry, u protihlukových skel musíme použít různé a zpravidla větší tloušťky skel. Protihlukovým sklem je kvůli jejich hmotnosti potřeba přizpůsobit i kování oken.

Důležité je také těsnění oken. Lepší akustické parametry mají okna se třemi dorazovými EPDM těsněními. V některých případech je řešením také speciální větrací protihluková klapka v okně nebo vnější roleta.

**Jak se o okna starat a prodloužit jejich životnost?**

Všechna okna, ať už jsou plastová, hliníková, nebo dřevěná, mají jedno společné – kování. To by se mělo promazávat a je na něm přímo uvedena značka, kde mazat. Asi ale neznám nikoho, kdo by okna pravidelně jednou za rok promazával...

Dobrym materiálem pro mazání je bílá vazelína. Jinak okna, vyjma těch dřevěných, žádnou



dramatickou údržbu nepotřebují. Dřevěná okna je navíc potřeba natírat a balzamovat podle doporučení výrobce, hlavně na jihu a jihozápadě. Když vám začne okno drhnout, nedoporučuji, abyste se bez zkušeností sami pustili do seřizování. Ozvěte se raději odborníkům, kteří vědí s jistotou, co mají dělat.

V TERMOLUXu dáváme na okna pětiletou záruku a servis zajišťujeme i po záruční době. Okna ale děláme tak, aby servis byl potřeba co nejméně. I proto vyrábíme okna s kováním o nosnosti 130 kg a masivními ocelovými výztuhami. Součástí dodávky oken je u nás i dodatečné seřízení oken zdarma.

**A co bezpečnost?**

Někdy jsou zákazníci překvapeni, že vůbec chceme bezpečnost jejich domů řešit v rámci oken. Ale zloděj není Santa Claus – nepříjde komínem...

Zákazníkům kromě bezpečnostních skel, klik a kování nabízíme i magnetické snímače pohybu okenních křídel – jeden magnet do rámu, druhý do křídla. Když otevřete okno, magnety se vzdálí a dají zabezpečovacímu systému impuls. Dostanete zprávu na telefon, nebo se spustí alarm. Jednoduché řešení fungující přes kabel, takže nemusíte vyměňovat baterie.

Statistika z Německa říká, že jen sedm procent zlodějů chodí přes vchodové dveře. Přes 80 procent vloupání se děje přes terasové dveře, nejčastěji přes otevřené balkony na ventilaci. Pokud se zloděj chce dostat do domu, zpravidla se do něj dostane. My mu ale musíme klást takové překážky, abychom čas potřebný pro vniknutí

do domu maximálně prodloužili a ideálně mu to znechutili. I venkovní stínicí technika může být rozhodující – je další překážkou, která zloděje zdrží nebo přímo odradí.

**Jaká jsou cenová rozpětí při výměně starých oken za nová?**

Jedno okno může stát pět tisíc i 25 tisíc korun, vchodové dveře pak 20 tisíc až 70 tisíc. Mluvíme o cenách bez DPH. Množství variant oken, jejich rozměrů, dekorů, otevírání a zasklení je příliš velké, abych mohl odpovědět přesným číslem.

Pokud se rozhodnete pro moderní posuvné systémy – HS portály – je potřeba počítat s cenou 70 tisíc až 120 tisíc korun. I přes vyšší cenu je to ale jedna z nejlepších investic v rámci domu. Nevýhodou levnějších a starších řešení je práh, který musíte překračovat, a obtížnější manipulace při otevírání. HS portál sice stojí víc, ale práh je skrytý v podlaze a ovládání je opravdu komfortní a snadné i pro děti.

**Čím se TERMOLUX snaží lišit od konkurence?**

Děláme všechny naše výrobky a montáže tak, jako by byly ke mně domů. Okna vyrábíme z našich českých profilů nejvyšší A třídy, používáme nadstandardní výztuhy, top EPDM těsnění a prvotřídní bezpečnostní kování. Každému zákazníkovi nabízíme možnost prohlídky výroby i osobní konzultace nad jeho projektem. Pro naše zákazníky nechceme být jen dodavateli, ale jsme i jejich odbornými partnery a průvodci v důležité etapě stavby domu.



## DOPORUČENÍ

### Zdravotní pojišťovna v mobilu

Všechny zdravotní pojišťovny v ČR nabízejí svým klientům pohodlný přístup k veškerým informacím o zdravotní péči v aplikaci pro mobilní telefony. Umožňují správu smluv, kontrolu vykázané zdravotní péče, sjednání pojištění či nahrávání dokumentů potřebných například pro proplácení preventivních programů.

Aplikace mají plně nahradit a zastoupit jednání klienta na pobočce pojišťovny a zjednodušit vzájemný kontakt.

V aplikaci si může klient zobrazit průkaz pojištěnce a požádat o vydání nového, zkontrolovat historii vykázané péče za 2 roky, najít seznam smluvních lékařů nebo využít i možnost on-line konzultace dotazu s lékařem a také proplácení preventivních programů.

Odkaz ke stažení najdete na webových stránkách své zdravotní pojišťovny.

## Mobily, počítače a práce rukama. Brnění prstů může varovat před nemocí zápěstí

Brnění ruky, bolest zápěstí nebo slabší úchop lidé často přisuzují únavě. Může však jít o tzv. syndrom karpálního tunelu, který při neléčení dokáže způsobit i trvalé potíže. Syndrom karpálního tunelu vzniká, když je v oblasti zápěstí utlačován středový nerv (nervus medianus), který prochází úzkým prostorem mezi šlachami zápěstí a ovlivňuje citlivost i pohyb části ruky.

Typické je mravenčení, necitlivost nebo bolest prstů, nejčastěji palce, ukazováku, prostředníku a části prsteníku. Potíže se často zhoršují v noci nebo po delší manuální práci. Někteří lidé kvůli brnění vstávají ze spánku, třepou rukou a později si všimají, že hůře drží předměty.

### Syndrom trápí stále více lidí - mohou za to i mobilní telefony

Nejčastěji jsou ohroženi lidé, kteří ruce dlouhodobě jednostranně zatěžují. Patří mezi ně administrativní pracovníci, pokladní,



dělníci, řemeslníci, hudebníci nebo pracovníci s vibračními nástroji. Vyšší riziko mají také ženy (zejména v těhotenství), lidé s cukrovkou, revmatickými nemocemi nebo nadváhou.

Potíže s karpálním tunelem se už ale dotýkají i děti a dospívajících. Dlouhé držení mobilu, psaní zpráv, hraní her nebo práce s tabletem mohou přetěžovat prsty i zápěstí. Pokud se u dítěte objeví bolest, brnění nebo necitlivost ruky,

nemělo by se to brát jako běžná únava.

Prevencí jsou pravidelné přestávky, protažení rukou, střídání činností a správné držení zápěstí. U lehčích případů pomáhá klidový režim, ortéza nebo rehabilitace. U těžších stavů je pak nutná operace, která nerv uvolní. Lékaři upozorňují, že čím dříve se potíže začnou řešit, tím větší je šance zabránit trvalému poškození nervu. ala

## Do bytu si pusťte jen tolik slunce, kolik chcete

Stínící technika je zásadní součástí moderního bydlení. S přicházejícím létem a v době, kdy trávíme v našich domovech více času, je důležité mít příjemné a pohodlné prostředí a správně zvolené stínící prvky. Žaluzie, markýzy a rolety chrání nejen před sluncem a zvyšují estetiku interiéru, ale napomáhají i bezpečnosti bydlení.

### Ochrana soukromí i energetická úspora

Jedním z hlavních důvodů pro investici do stínící techniky je ochrana soukromí. Žaluzie a rolety brání pohledům zvenčí, a zvyšují pocit bezpečí. Pokud bydlíte v rušné oblasti, stínící prvky vám poskytnou potřebnou intimitu. Správně umístěné žaluzie nebo markýzy pomáhají udržet teplotu v interiéru, což šetří náklady na klimatizaci v létě a vytápění v zimě.

Stínící technika výrazně přispívá k vzhledu vašeho domova. Moderní žaluzie, rolety a markýzy jsou k dispozici v mnoha barvách a vzorech, což vám umožňuje přizpůsobit je vašemu stylu.



### Žaluzie patří k nejoblíbenějším

Horizontální či vertikální – žaluzie jsou jedním z nejoblíbenějších typů stínící techniky vyrobené

z plastu, látky, kovu nebo ze dřeva. S různým designem poskytují různé výhody a použití. Například vertikální žaluzie jsou ideální pro velká okna.

### Markýzy a rolety nepustí slunce do pokoje

Markýzy jsou skvělou volbou pro venkovní prostory, jako jsou terasy. Poskytují stín a chrání před sluncem, což umožňuje příjemné venkovní posezení i v horkých dnech. Rolety jsou další oblíbenou variantou. V různých stylech, včetně blackout rolet, které zatemňují okna, nebo lehkých rolet, které propouštějí světlo. Jsou ideální pro ložnice a obývací pokoje.

### Kde pořídit stínící techniku a na co se zaměřit

Stínící techniku můžete pořídit ve specializovaných obchodech, v hobby marketech nebo online. Při výběru se zaměřte na kvalitu materiálů, snadnost ovládání a design, který se hodí k vašemu interiéru. Zvažte, jestli je vhodnější ruční nebo automatizované ovládání, které může přidat na komfortu. Nezapomeňte si také ověřit záruku a možnosti servisu, abyste měli jistotu, že vaše investice bude dlouhodobá. Investice do kvalitního zastínění se vyplatí a zlepší kvalitu vašeho bydlení. ala

# Komenský nejsem a Hus být nechci, říká laureát Zlatého střívičku Petr Kostka

Pamatuje ještě kočovné herce a když šeptá, je ho slyšet až v poslední řadě – přestože sám se v mládí viděl spíš v kokpitu. Na 66. Zlín Film Festivalu přebírá Zlatý stříviček za celoživotní mistrovství modrá krev českého divadla. Muž, který je ztělesněním divadelní noblesy, i když on sám by nad takovou definicí nejspíš jen mávl rukou.

**Kdo si myslíte, že vám v životě nejméně držel palce?**

Myslím si, že mi drželi palce mí rodiče. Maminka a tatínek. A pak obě mé ženy. Ingrid a pak Carmen. Ale to si jenom myslím. Nemohu to vědět s jistotou, jako nikdo nikdy nic o nikom a o ničem. Co vím ale zcela bezpečně, je, že jsem si oba palce držel sám. To ano. Snažil jsem se, to vím s jistotou.

uváděli v 80. letech. Ta postava je přítel Hamleta a je tam proto, aby ten Hamlet mohl a měl všechny ty dlouhé monology komu říkat. *(To prosím berte jako můj nezapomenutelný pokus o vtip.)* Tu roli jsem miloval a byl z ní vždy unaven jako ten František Němec z Hamleta.

**Zlín Film Festival je tu od roku 1961. Jaké jsou vaše první vzpomínky na Zlín?**

Některým mladým hercům rozumím. Když mluví pregnantně, sice civilně, ale ne civilisticky, nešumljí a neříkají si ten text jen pro sebe. Když vysílají, když vědí o svých posluchačích.

**Co pro vás osobně znamená Zlatý stříviček ze Zlína, festivalu s dlouhou tradicí?**

Tak touhle otázkou jste mne zaskočila a do hloubi duše se stydím, protože o Zlatém střívičku ze Zlína slyším poprvé. Nic o něm nevím. Ale teď tuším, že to bude asi prostě cena. Ocenění. Budu se pít, nebo se to dozvím letos ve Zlíně.

**Napadá vás role, která by si podle vás zasloužila stříviček nejméně?**

Aha! Tak je to ocenění! Těžko se to vybírá, ale snad role Horacia v inscenaci pražského Národního divadla Hamleta, kterou jsme

Musím se přiznat, že smutné. Již po několik let jsem pravidelně na tento festival zván, ale nikdy mi to nevyšlo. Protože jak víte, divadla plánují svou práci dlouho dopředu, vždy ve dny festivalů jsem už měl nějakou povinnost určenou. Tentokrát mám aspoň tři dny volné, tak se těším.

**Máte rád festivalovou atmosféru, nebo jste spíš typ, který utíká do klidu?**

Já jsem spíš ten druhý typ. Já raději to druhé. Klid. Jenom ne moc slávy a kolem mé osoby, to už se přímo bojím. Nejsem rád ve středu pozornosti.

## PETR KOSTKA (86)

Český herec, pochází se starého divadelního rodu, jehož kořeny sahají až do první poloviny předminulého století.

Studoval na DAMU, ale studia nedokončil, protože se oženil a očekával narození své první dcery. Získal angažmá v Městských divadlech pražských, kde působil 14 let. Poté odešel do Národního divadla. V letech 1974 až 1994 působil v Národním divadle, v roce 1994 se stal členem uměleckého souboru Divadla na Vinohradech, kde působí dodnes.

Za roli Hermana v inscenaci Smíšené (po)city obdržel Cenu Thálie za rok 2003. Jeho manželkou je herečka Carmen Mayerová, se kterou má dceru Terezu Kostkovou.

Na Zlín Film Festivalu převezme letos prestižní ocenění Zlatý stříviček za mimořádný přínos v oblasti tvorby pro děti a mládež.

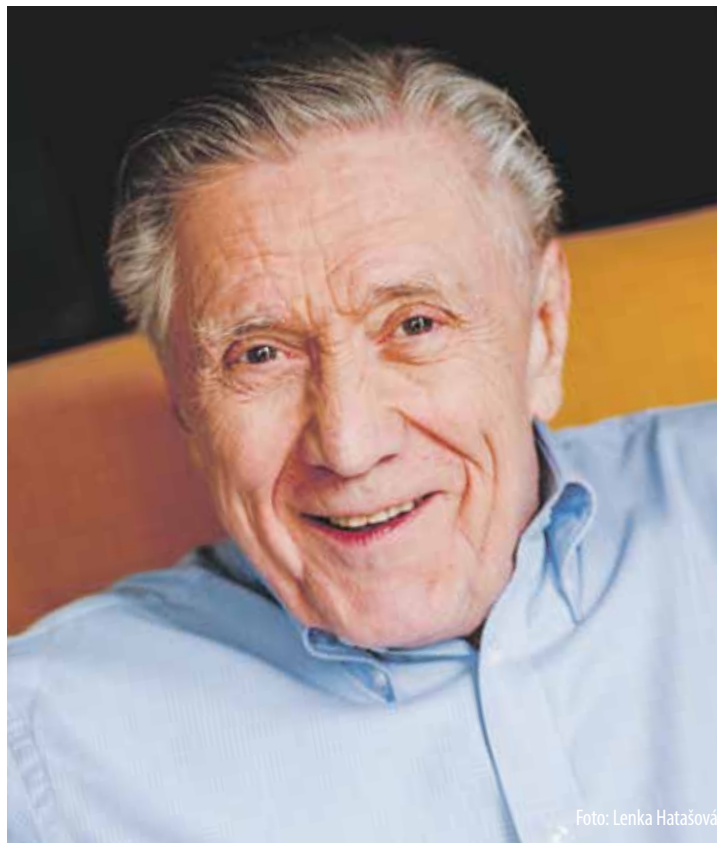


Foto: Lenka Hatašová

**Kdybyste dnes seděl v kině ve Zlíně jako desetiletý/patnáctiletý kluk, na jaký film byste chtěl jít a proč?**

Čaroděj Kara-mor. Sovětská pohádka, kterou jsem hlтал v roce 1948 jako desetiletý kluk.

**Četnické humoresky, Sanitka, Pojišťovna štěstí, Zlatá labuť. Jmenovat filmy, seriály, představení, v nichž jste si zahrál, by zabralo dlouho. Ale řekněte, co z toho byste si dal z fleku znovu?**

Ze seriálu žádný. Nefandím příliš seriálům. Proč, to by bylo nadlouho. Ale z divadelních inscenací by se jistě řada našla. Ono by se toho chtělo! Ale předpokládám, že by se to zastárl.

**Hercule Poirot, jemuž jste propůjčil hlas, je perfekcionista. A Petr Kostka?**

Asi také, myslím si. Ale můj Hercule Poirot – to už je dávno, dávno. Bratru třicet let.

**Může mít herec i po šedesáti letech na jevišti trému? A vy?**

Už bych to nenazýval trémou. Spíš větší a větší zodpovědnosti.

**Co vás na mladých lidech dnes nejméně překvapuje – pozitivně i negativně?**

Stárnu a mám potíže se sluchem. Ale některým mladým hercům rozumím. Když mluví pregnantně, sice civilně, ale ne civilisticky, nešumljí a neříkají si ten text jen pro sebe. Když vysílají, když vědí o svých posluchačích.

**V jakých chvílích jste k sobě nejkritičtější vy sám?**

Na kritiku mé práce, mého chování, mého vystupování, oblékání, mytí zubů a všech ostatních dovedností mám osobního pozorovatele a kritika. Paní Carmen Mayerovou, která jest zároveň i mou veletřpělivou ženou.

**Kdy je Petr Kostka nejšťastnější člověk na světě?**

Bývalo to za volantem, u vínečka na balkoně, s dětmi na procházkách, na dovolené u moře. Dnes v posteli.

**Jak byste chtěl, aby si vás jednou lidé pamatovali?**

Ať klidně zapomenou. Víím, že zapomenou. Jan Amos Komenský nejsem a Jan Hus nechci být. red

# Zlín Film Festival baví všechny generace

V centrum světové kinematografie pro děti a mladé publikum se opět po roce promění město Zlín. Od čtvrtka 28. května do středy 3. června 2026 ho zaplní filmaři, herci, filmové osobnosti a diváci všech generací.

## Juraj Aláč

Zlín Film Festival, který si během své více než šedesátileté historie vybudoval renomé jedné z nejvýznamnějších a nejrespektovanějších přehlídek filmů pro děti a mládež na světě, nabízí i letos pestrý program plný filmových projekcí pro veřejnost i pro školní kolektivy, tvůrčích setkání a doprovodných akcí včetně odborného programu pro filmové profesionály a pedagogy.

Akcí opět ožije celý Zlín a slavnostně jej zahájí světová premiéra filmu *Máma a Táta* jsou Boží ve čtvrtek 28. května v 10.00 hodin v Kongresovém centru Zlín. To hlavní z 66. ročníku festivalu se ale tradičně odehraje v kinosálech. „Představí se zde letošní filmové novinky, české i zahraniční premiéry a snímky z celého světa,

kteří zpravidla jinde než na festivalu nemůžete vidět. I tentokrát budou mít diváci možnost vybrat si z téměř 300 snímků z více než 57 zemí světa, z nichž řada bude na festivalu uvedena v premiéře. Filmy doprovází celá řada domácích i zahraničních filmových delegací složených z herců, režisérů, producentů a dalších filmových tvůrců,“ láká prezident festivalu Čestmír Vančura.

## Letos festival připomene narozeniny Miloše Macourka i založení ateliérů

Ve svém 66. ročníku připomene festival 100 let od narození scenáristy, spisovatele a básníka Miloše Macourka. Kromě projekcí snímků natočených podle jeho scénářů se mohou návštěvníci těšit na besedy a setkání s herci,



výstavu filmových kostýmů i večer věnovaný animaci.

Zaměří se také na oslavu 90 let od založení zlínských filmových ateliérů. V unikátním cyklu pravidelných besed „Zlínští filmoví průkopníci“ se propojí jejich slavná historie v oblasti animace, reklamy a trikového filmu s prací dnešních tvůrců. Na besedy plynule navážou každý večer filmové

smyčky v parku Komenského. Na velkoplošné obrazovce si zde pod širým nebem diváci vychutnají vše od prvního loutkového Ferdý Mravence až po další trikové skvosty ze zlínských ateliérů.

Aktuální informace, kompletní program i praktické tipy najdete na [www.zlínfest.cz](http://www.zlínfest.cz), na sociálních sítích Zlín Film Festivalu a v mobilní aplikaci Zlínfest.

## SERIÁL

## Albánie: rozdíl mezi severem a jihem je důležitý i pro investora

Albánie patří mezi trhy, které jsou z pohledu zahraničních nemovitostí stále častěji sledované nejen kvůli nižším cenám, ale i kvůli investičnímu potenciálu. Albánská ekonomika v posledních letech rostla díky službám, turistice a výstavbě a realitní trh podporovala stabilní poptávka včetně zájmu nerezidentů.

Při koupi nemovitosti v Albánii je důležité vědět, že albánské pobřeží není jeden stejný trh. Sever Albánie, zejména oblasti jako Durrës a Golem, je levnější. Cena novostaveb vhodných k turistickým pronájmům se pohybuje na úrovni od cca 25 000 Kč/m<sup>2</sup> do 37 500 Kč/m<sup>2</sup>. V případě velmi lukrativních projektů může být cena na úrovni 60 000 Kč/m<sup>2</sup>. Tato část pobřeží leží u Jaderského moře a je typická delšími písčitými plážemi, což z ní dělá praktičtější volbu pro ty, kdo hledají dostupnější vstupní cenu, funkční přímořské zázemí a blízkost letiště.

Jih Albánie je zpravidla dražší. Ceny novostaveb se pohybují na



úrovni 60 000 až 90 000 Kč/m<sup>2</sup>. Lokality jako Vlora, Saranda nebo albánská riviéra leží u Jónského moře a mají odlišný charakter než severní část pobřeží kolem Durrës a Golemu. Jónské moře je spojováno s výraznější barvou vody, často popisovanou jako tyrkysová a mimořádně čistá. To je jeden z důvodů, proč jižní

Albánie působí na část kupujících atraktivněji.

Z investičního pohledu není podstatné jen to, jak oblast vypadá dnes, ale co se v ní bude dít dál. Do Albánie proudí zahraniční investice a země zároveň dál buduje infrastrukturu i zázemí pro cestovní ruch. Stát počítá s vyššími výdaji na podporu turismu

a rozvoj turistické mapy země je spojován s novými infrastrukturními projekty, jako například Blue Corridor, který má propojit pobřežní část Balkánu od severu k jihu, v albánské kontextu se jedná o propojení od severu směrem ke hranici s Řeckem

Právě proto je Albánie investičně zajímavá: nejde nutně o trh, kde by byla vyčíslenost krátkodobých pronájmů okamžitě mimořádná, ale o destinaci, u níž mnozí očekávají další růst cen. To se může týkat zejména severu, kde je vstupní cena nižší a prostor pro cenové dohánění výraznější. Nemluvíme samozřejmě o garanci výnosu, ale o investiční logice, kvůli které Albánie přitahuje pozornost.

Ivana Brdárská

Zakladatelka [Muj2domov.cz](http://Muj2domov.cz) a [Inter-Ree.com](http://Inter-Ree.com). Nemovitostnímu trhu se věnuje od roku 2016, nejdříve na straně financování developerských záměrů. Její společnost pořádala v Praze veletrh mezinárodních nemovitostí, v současnosti organizuje odborné semináře a webináře a poskytuje poradenství při výběru vhodné nemovitosti v zahraničí.

# Chrám svaté Barbory odhaluje svůj skrytý a zneklidňující svět

Chrám svaté Barbory v Kutné Hoře patří k nejvýraznějším gotickým stavbám v Evropě. Vedle slavné historie a výjimečné architektury se však objevují i otázky, zda jeho výzdoba nenese skryté významy spojené možná s obavami středověkých lidí...

Na první pohled je chrám oslavou víry a prosperity Kutné Hory, která zbohatla na těžbě stříbra. Přesto někteří badatelé upozorňují, že stavba může nést i stopu nejistoty lidí, kteří denně sestupovali do nebezpečných šachet.

Zasvěcení svaté Barboře, patronce horníků, tak nebylo náhodné – mělo přinášet ochranu v prostředí, kde šlo často o život.

## Šlo o strach z podzemí?

Interiér chrámu nepůsobí pouze duchovně. Vedle náboženských výjevů se objevují i postavy a motivy, které připomínají těžký život horníků. Nalezneme tu také zobrazení démonů a podobných

postav. Některé výklady mluví o symbolech ochrany, jiné o odrazu strachu z podzemního světa, který byl pro tehdejší lidi neznámý a nebezpečný.

## Vypráví se tu zvláštní legenda

Dochovaná pověst z 16. století popisuje zvláštní jev nad dolem Osel, kdy horníci spatřili na obloze neobvyklý obraz, po němž následoval ničivý průval vody. Událost si vyžádala lidské životy a stala se součástí místních legend. Dodnes však vzbuzuje otázky.

## Chrám byl budován dlouho

Stavba chrámu začala roku 1388 a byla několikrát přerušena. Do stavby zasáhly husitské války i další konflikty. Jeho podoba je výsledkem práce významných stavitelů, například Matěje Rejska a Benedikta Rejta. Každé období zanechalo na chrámu svou



Chrám svaté Barbory v Kutné Hoře. Zdroj | [www.commons.wikimedia.org](http://www.commons.wikimedia.org)

stopu, stejně jako proměnlivé dějiny města.

Dnes je chrám svaté Barbory jednou z nejcennějších památek v Česku. Přesto v něm někteří návštěvníci vnímají zvláštní atmosféru. Zda jde o sugesci, nebo o něco hlubšího, zůstává bez jasné

odpovědi. Chrám tak stojí jako tichý svědek doby, kdy se lidská práce, víra i strach prolínaly v jednom prostoru. Nese stopy nejen umění a stavebního mistrovství, ale i příběhů lidí, kteří žili na hranici světla a tmy – nad zemí i pod ní.

Petra Koudelková

INZERCE

**Inzerci v těchto novinách pro vás zajistí:**



**Michal NOVÁK**  
739 724 774  
novak@regvyd.cz



**Tomáš KARAL**  
732 530 071  
karal@regvyd.cz

**REGIONÁLNÍ VYDAVATELSTVÍ** **CHCIINZERCÍ.CZ**

**KOUPÍM MOTO ČESKOSLOVENSKÉ VÝROBY**

Stadion  
Jawetta  
Pařez  
Jawa  
ČZ  
atd.



V původním nálezovém stavu, koroze, nekompletní. Popřípadě náhradní díly k těmto motocyklům.



**Děkuji za nabídku Tel.: 722 491 746**

**HLEDÁM  
HLEDÁŠ  
HLEDÁME...**

Do našeho vydavatelství hledáme posilu do obchodu: člověka, který má rád kontakt s lidmi, umí si „otevřít dveře“ a dovést spolupráci od první zprávy až po podepsanou objednávku.

T | 731 012 099  
E | hr@regvyd.cz



[regionalnivydavatelstvi.cz/kariera](http://regionalnivydavatelstvi.cz/kariera)



**KŘÍŽOVKA |** Vznik tvrze se datuje na počátek 15. století, v druhé polovině 16. století byla přestavěna na renesanční zámek. Jmenuje se (tajenka).

POMŮCKA: KANK, MERL, VIAN	TVOJE	ANGLICKY LÉTAJÍCÍ ČLUN	ŠLÉPĚJ	TELEVIZE	ANGL. DUB		NÁDOBA	ZÁVAR DO POLEVKY	KÓD ŠPANĚLSKA	ZAŘÍZENÍ PROVÁDĚJÍCÍ DETEKCI		HRA OSVOBOZENÉHO (1931)	MORAVSKO-SLEZSKÁ ČEST. AGENTURA	ČASOVÉ ÚDOBI	SPZ PRAHY-MĚSTA	RÁDY SEADEL V HLEDIŠTI	PODSTATA
TAKHLE							OKAMŽITÉ				ANGL. GARÁŽ						
ELÁN							MYS KANADY EINSTEINOVY INICIÁLY				VLNĚNÁ LÁTKA SOUHVEZDÍ PODZIMNÍ OBLOHY						
LETADLO				RUDNÁ ŽÍLA SPZ ROSENHEIM (NĚMECKO)					ČÍSLOVKA ZAJIMENNÁ DO VĚTŠÍ HLOUBKY						KÓD LESOTHA BĚLUHA		
	ŽLUTO-HNĚDÉ BARVIVO ČASNĚ				NIZOZEMSKÁ ŘEKA NEPLESAT			DĚDIC (Z LAT) SPZ EMMENDINGEN (NĚMECKO)						NÁZEV HLÁSKY V ANGL. MĚSIC			SPZ LITOMĚŘIC
SPZ BÖBLINGEN (NĚMECKO)			ANGLICKY: NA KOD LET. SPOL. AIR BALTIC CORPORATION			KONEČNĚ HRANICE							ČÁST LUCEMBURKU ŠMAK				
EGYPTSKÁ OBJEM. MIRA				NÁZEV HLÁSKY RHODODENDRON SIMSII			NÁŠ FOTOGRAF UKAZOVACÍ ZAJÍMENO					ZBAVOVAT VOUSŮ ÚTULEK					
SKRÝT								ZN. UNIVERZÁLNÍHO ORCHESTRU DOMÁCÍ PTÁK				BŮŽEK LÁSKY OKOVANÉ					
OTEC (KNIŽNĚ)			TAJENKA DOHODY													MYS JIŽNÍHO VIETNAMU	MPZ KARLSRUHE (NĚMECKO)
	OPADÁNÍ	BUDOVA PRO UZAVŘENOU SPOLEČNOST ŠLECHTIC							VZOREK FOSFIDU URANU	TMEL GOSUDAR				FOTBALOVÝ OBRÁNCE OBROZENÍ (BÁSN.)			
VYDRŽET NÁPOR							KOŇSKÉ PLEMENO SOUHVEZDÍ CENTAURUS						POSTAVA OPERY Z PANNA ORLEANSKÁ PRYSKYŘICE				
TEČKA (Z LATINY)						ČŮTAT SKANDINÁVSKÝ STÁT						KÓD LAOSU CHVALOZPĚV			HOLUBÍ PLEMENO	ČINITI	BEZPEČNOSTNÍ TRHAVINA
PÍSEMNOSTI					SPZ NEUSTÁDT (NĚMECKO) ATOM				ŘEČNICTVÍ CHEM. ZN. YTERBIA								
NĚM. ČLEN URČITÝ				ELEKTRICKY NABITÉ ČÁSTICE PLATIDLO EGYPTA						DOPRAVNÍ PROSTŘEDKY ZN. NANOTESLY							
	AMORFNÍ VÁPENEC	POVEL PRO PSA CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO						TLUPA VELKÁ MNOŽSTVÍ							DOLEJŠEK CITOSLOVCE ZAVRČENÍ		
STÁT USA									VZOREK TELURIDU URANU ŘÍMSKY 4				FRANC. PROZAIK MPZ JIHOAFR. REPUBLIKY				
1 DM3 (DM KRYCHLOVÝ)					MRVIT												
AMER. FILM (J. BERRY)						ZNAČKA NAŠEHO STARŠÍHO TV PŘÍJMAČE											UTRÁČET

Znění tajenky pošlete s kontaktem na nás (jméno, příjmení, adresa a kontaktní telefon) na e-mail [tajenky@regvyd.cz](mailto:tajenky@regvyd.cz) do 12. 6. 2026.

Pět úspěšných luštitelů od nás obdrží vstupenky pro dvě osoby na [www.veletrhzdrazi.cz](http://www.veletrhzdrazi.cz). Vstupenky výhercům doručíme.

Luštitel odesláním znění tajenky uděluje správci (Regionální vydavatelství, s.r.o., IČ: 27846717) souhlas se zpracováním svých osobních údajů (jméno, příjmení, e-mail, telefonní kontakt a adresa), a to ve smyslu Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. 4. 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů (GDPR). Uvedené osobní údaje je nutné zpracovávat za účelem správy dat souvisejících s vyhlášením vybraných luštitelů křížovky zajišťované správcem. Tyto údaje budou správcem zpracovávány pouze po dobu nezbytně nutnou, po vyhlášení budou ihned odstraněny.

**SUDOKU**

			4				8	3
		8		6		4		
4	7		8	5	3			
8				7	5			
		6			9			
		1	3					6
		9	3	8			1	7
		7		2	3			
2	9			4				

			3	5				9
							3	1
	9	7	8			5		
					8	9		
2	1	4	6	7	9	3	8	5
		3	4					
		6			2	4	9	
4	7							
1			4	7				

	7				2			
		9				6		7
	4	6		1	5			
	2		4	8	6	3		
7			5					9
		1	9	3	7			2
			8	6		4	3	
3		8				7		
			1				8	

# Jak jíst správně česnek? Nejčastější chyby při jeho použití v kuchyni

Nejčastěji se v kuchyni dopouštíte několika chyb. Česnek je nejen vynikajícím kořením, ale má také zdraví prospěšné účinky. Ty však může zničit nešetrná kuchyňská úprava.

Jarmila Rýdlová

Pokladem ukrytým v česneku je látka zvaná allicin, která vzniká, když česnek rozdrtíme nebo nadrobno nakrájíme a chvíli počkáme. Allicin má antiseptické účinky.

Pravidelná konzumace česneku pomáhá zvýšit odolnost v boji s nachlazením, záněty nebo plísňovými infekcemi. Dále pozitivně

ovlivňuje činnost srdce, hladinu cholesterolu, přispívá k ochraně před cukrovkou a rakovinou.

## Česnek nevařte, nesmažte ani nepečte

Tepelná úprava je nepřitelem česneku. Vysoká teplota totiž ničí allicin. Obecně se hovoří o teplotě nad 60 °C po dobu delší než 10 minut.

Pokud česnek například vhodíte na rozpálený tuk a dlouho ho s pokrmem restujete nebo vaříte, získáte silné aroma, ale zničíte cenné látky. Přidejte tedy česnek raději až ke konci vaření nebo do mírně vychladlého pokrmu.

## Nekrájejte česnek na velké kusy

Čím více česnek rozmělníte, tím více allicinu se v něm uvolní.



Krájejte ho tedy na drobné kusy, případně použijte lis na česnek.

nekonzumujte hned, ale počkejte alespoň deset minut.

## Nejezte syrový česnek hned

Aby se allicin řádně uvolnil, potřebuje čas. Proto například pomazánku s nadrceným česnekem

## Nekvalitní kovy jsou nepřitelem

Lisy na česnek a nože použijte jen z kvalitní nerezové oceli, jinak dojde k oxidaci allicinu.

### POUŽIJTE NÁŠ TRIK

Rozdělte si česnek na dvě části. Jednu tepelně upravte pro získání aroma, druhou přidejte podle pravidel až do hotového pokrmu pro zdravotní účinky.

INZERCE

**MARTONI**

Prodej a servis elektrických skútrů s nosností až 220kg. Dále nabízíme **mechanické vozíky, chodítka a další zdravotnické pomůcky.**



adresa: Broučkova 5240, Zlín  
telefon: 577 001 314  
mobil: 792 304 293

www.martoni.cz



**ELEKTROINSTALACE ZLÍN**



Nabídka elektroinstalačních prací

Váš elektrikář pro Zlínský kraj

607 881 096  
radek.solar@seznam.cz

**BAIC**

VŽDY S VÁMI

Otevřeno v sobotu i v neděli!



UHCAR

OC CENTRO ZLÍN - MALENOVICE

UHCAR



**KVALITNÍ ŠTÍPANÉ  
PALIVOVÉ DŘEVO**  
Dodání po celé  
Moravě **ZDARMA**  
**KRÁTKÉ DODACÍ LHŮTY**

### **TVRDÉ DŘEVO**

mix buk, dub, ...  
délka polínek 25 cm | 33 cm | 50 cm

**DOPRAVA  
ZDARMA**

### **MĚKKÉ DŘEVO**

mix smrk, borovice, lípa, ...  
délka polínek 25 cm | 33 cm | 50 cm

### **VOLNĚ SYPANÁ POLÍNKA**



+420 739 572 972  
objednavky@drevohabrovany.cz

www.drevohabrovany.cz

RV25023162Z

www.valprox.cz



**VALPROX s.r.o.**  
763 45, Provodov 14  
valprox@seznam.cz  
servis@valprox.cz

## **SERVIS ELEKTRICKÝCH SKÚTRŮ PRO SENIORY**



**VOLEJTE NA SPOLEHLIVÝ  
SERVIS IHNEDE: 703 335 782**

#### **Dále nabízíme:**

- **PRODEJ** baterií, náhradních dílů a **PNEUMATIK**
- **PRODEJ** elektrických skútrů pro seniory (nepotřebujete řidičský průkaz)
- **VÝKUP** elektrických skútrů pro seniory
- servis do 24 hodin – služba HELP
- servisní prohlídky
- školení, rozvoz po celé republice
- výrobky **SELVO**, servis, baterie
- výrobky **Afiscooter**, servis, baterie



**NOVINKA  
MERCEDES MEZI  
VOZÍKY  
AFISCOOTER  
5 LET GARANCE  
NA MOTOR**

Bohaté zkušenosti, specialisté v oboru



Nový showroom, Provodov 14



RV260065703



## **VÍCE SVĚTLA, VÍCE VÝHLEDU MOREVIEW.**

Panoramatické hliníkové prosklení nové generace.

- Minimalistické rámy široké pouhých **27 mm**.
- Prosklení až **4 x 4 m**.
- Dokonalé propojení interiéru s krajinou.  
Architektura, ve které zůstane jen sklo a výhled.



T: **704 002 001**  
zlin@oknamontplast.cz  
oknamontplast.cz

Showroom Zlín  
**MONTPLAST**  
PVC & HLINÍKOVÉ OKENNÍ SYSTÉMY

Architektura bez hranic

RV260038906



Zařízení pro další vzdělávání  
pedagogických pracovníků

## **Studujte u nás a získejte kvalifikaci**



Asistent pedagoga  
Učitel odborných předmětů  
Výchovný poradce  
Vychovatel

Zlín  
Uherské Hradiště  
Valašské Meziříčí  
Online



www.zretel.cz

RV260016323