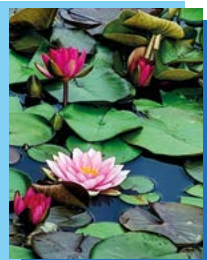


## PROČAS

nás  
úvodník**Prvek „očekávání a nezklamání“  
v našich každodenních radostech****a trampotách na pozadí blížících se jarních dnů**

Mám kolegu, který cítí jaro ve vzduchu, i když je venku nevlídno, občas osi bílého poletuje vzduchem, ptáci nezpívají, flora povětšinou spí a po ulicích některých měst ještě nekorzují potulní obyvatelé. Dlouhá léta jsem jeho pohled nechápal, ale dnes si říkám, proč ne!? PROČ uprostřed zimy, být v mírnějším gardu z éry globálního oteplování, cíleně nevynechat z našeho vnímání okolní zimní rekvizity a jiné nevlídné jevy a nepodívat se na svět jinýma očima. PROČ se netešit na lepší budoucnost, byť není úplně jasné, kdy vlastně nastane. PROČ si kazit svůj den neustálým přívalem, byť podprahově vnímaných, negativních vjemů, informací a zážitků do svých myšlenek. Jde v podstatě o to zachovat si svoji duševní čistotu a racionální pohled na věc v jinak špinavém prostředí, které je na přísun výše uvedených nepřijemností bohaté až běda! Myslím si, že po letech minulých, kdy už pouhé sledování hromadných sdělovacích prostředků někomu přinášelo trvalé zamaření, špatnou náladu a vysoký tlak či cukr, podle toho, čím tyto mráčky v duši rozháněl, je potřeba ještě účinněji bojovat proti „nezklamání“. Důvodů pro tento vnitřní boj je stále více než dost. Jenom namátkou zmiňme boje s čínským virusem, řádění jednoho chorého masového vraha na východ od nás, které trvá již přes rok, či „boj o nábytek s mikrofonem“, který v pracovní době probíhá v našem parlamentu!



Zmínku o pracovní době zařazuji záměrně, neboť s příchodem víkendu všichni aktéři nechtutného parlamentního divadla, které jim ještě ke všemu jako daňový poplatníci platíme, sbalí svoje spacáky a jako mávnutím kouzelného proutku mizí do svých domovů. Teď ještě aby se nám podařilo uchránit naše auta před chorými EURO 7 mozky, kteří z poklidu svých kanceláří s prémiovým výhledem na Brusel, zcela odtrženi od reality, vymýšlejí za ještě větší peníze nesmysly o tom, kdo a čím bude v budoucnu jezdit... Pokračování na [ProČas69](#). za Promat-tým M. Příbýl

**ProFór, speciál, dnes speciálně pro naše dámy“...**

Dámy, když muž řekne, že něco opraví, tak to taky udělá. Není potřeba mu to každých 6 měsíců připomínat! za Promat-tým M. Příbýl

technické  
okénko**PROMATHERM®-VE 250/400**

PROMATHERM®-VE 250/400 jsou tuhé kompozitní desky s vynikajícími izolačními vlastnostmi a tepelně odolným jádrem, které jsou ideální pro mechanicky samonosné konstrukce. Lze je používat jako prefabrikované dílce pro stěny a stropy.

PROMATHERM®-VE 250/400 jsou standardní desky kryté dvěma deskami PROMATECT® o tloušťce 6 a 8 mm s klasifikační teplotou 250/400 °C a mají jádro z minerálních vláken.



za Promat-tým M. Příbýl



kalendář

12. 4. 2023 se v Dělnické 12, Praha 7, koná seminář Nedostatky staveb z hlediska požární bezpečnosti [www.studioaxis.cz](http://www.studioaxis.cz)

18. - 19. 4. 2023 se koná v Českých Budějovicích konference Červený kohout [www.cervenkykohout.com](http://www.cervenkykohout.com)

26. - 28. 4. 2023 se můžete v Teplicích zúčastnit kurzu Nové trendy v oblasti PO, BOZP a ekologie [www.tep-kubickova.cz](http://www.tep-kubickova.cz)

27. - 28. 4. 2023 se ve Wellness & Spa hotelu Horal, Rožnov pod Radhoštěm bude konat Hutní konference Oceláři [www.ocelari.cz](http://www.ocelari.cz)

17 - 18. 5. 2023 se na Novotného lávce 5, Praha 1, uskuteční konference SUROVINY 2023, prezentace nejnovějších poznatků z oborů těžby, úpravy a recyklace silikátových surovin, přípravy a vývoje nových materiálů (nanomateriály) apod. [www.silikaty.cz](http://www.silikaty.cz)

23. 5. 2023 NOVĚ v hotelu Prachárna v Olomouci a 8. 6. 2023 NOVĚ v hotelu Globus v Praze 4 se bude konat školení Kontrolní technik požárně bezpečnostních zařízení (PBZ) konstrukcí Promat a Intumex. Přihlásit se můžete na [www.kontrolnitechnik.cz](http://www.kontrolnitechnik.cz)

1. - 2. 6. 2023 pořádá Profesní Komora Požární Ochrany v pořadí již 9. konferenci, a to v hotelu Botanika, Horní Bezděkov. Letošním tématem jsou Novinky a budoucnost požární ochrany v praxi [www.komora-po.cz](http://www.komora-po.cz)

promat  
pozitivně**Promat pozitivně**

Mohlo by se zdát, že najít pozitivní téma na příspěvek je v této době těžké...

Všechny ty hrůzy, přírodní katastrofy, železniční neštěstí i válečné zločiny, kterých jsme v posledních měsících našťásti jen pozorovateli, nás svírají a bolí.

Ale - nedává nám to i šanci si více vážit všeho co máme? Je to přece na nás jak svět vnímáme, můžeme vidět spoustu věcí pozitivně, aniž bychom tím zlehčovali situaci našich důchodců, válku na Ukrajině, oběti v Turecku nebo Řecku apod.

Takže já se pokouším řídit rčením:

Bože, dej mi sílu přijmout to, co nemohu změnit.

Dej mi odvahu změnit to, co změnit lze.

A dej mi schopnost rozeznat jedno od druhého.

Rozhlédněme se kolem sebe a řekněme si, že to přece není až tak složité. Jaro nám tůká na dveře, dny se prodlužují, procházky mají už takový jarní náboj, čepované pivo za odměnu si už můžeme dát na zahrádce na sluníčku... Začínáme přemýšlet o dovolené... no není to dost pozitivních podnětů?

Krásné jaro vám přeje.

za Promat-tým P. Vacek

tip na  
výlet**Dobrá voda**

Co dělat, když... Každý to známe, občas si vzpomene, že bychom zkusili nějakou činnost, ale zjišťujeme, že na to nejsme řádně vybaveni. Například rybolov. Největší nutkání je samozřejmě před Vánocemi, ale u vody je hezky pořád. A netřeba mít vždy rybařský lístek, prut a příslušenství.

Když navštívíte stránku [www.dobravoda.org](http://www.dobravoda.org), otevřou se Vám zcela nové obzory. A lze si tam objednat i ubytování v chatce u vody anebo v zařízení apartmánovém domě.

Tak to zkuste! Petrův zdar!

za Promat-tým L. Zajíc



vino

**Doporučujeme**

Sampietrana, Negroamaro Riserva Brindisi, DOP (Denominazione di Origine Protetta), víno červené suché, kategorie: Riserva, ročník 2019, Itálie, Brindisi [www.vinobrebucci.cz](http://www.vinobrebucci.cz), [www.santinka.cz](http://www.santinka.cz)

Barva: intenzivní rubínová.

Vůně: příjemná, ovocná s nenápadnými tóny lesních plodů (zejména ostružiny a maliny) a koření (skořice a lékořice).

Chuť: ovocná, lehce pikantní s jemnými taniny, stopami zralých malin a višní, příjemně nasládlou kořeněnou dochutí (vanilka) a podtóny hořké čokolády.

Stolování: Degustované víno se dle očekávání výborně hodí k italské gastronomii. Pokračování na [ProČas69](#).

za Promat-degustační-tým M. Příbýl



## PROČAS



realizace

**Sportovní hala Lysá nad Labem**

Protipožární nátěry dřevěných konstrukcí se těší oblibě projektantů, architektů i investorů pořád. Ačkoliv je z hlediska životnosti rozumnějším dát při ochraně stavebních konstrukcí přednost obkladům či nástřikům, občas vznikne požadavek, který nelze splnit jiným způsobem, než zmíněným nátěrem...

Firma Promat má ve svém portfoliu nátěr na dřevěné konstrukce PROMADUR® - bezbarvý (veškeré informace najdete v katalogovém listu 462.20 zde: [Požární bezpečnost staveb, 6. vydání \(2023\) \(promat.tech\)](#)), který z hlediska požární ochrany splňuje hned tři parametry:

1. Zvyšuje požární odolnost stávajících tyčových prvků o 15 minut, deskových prvků až na (R)EI45.
2. Snižuje index šíření plamene po povrchu  $i_s = 0,0$  mm/min.
3. Snižuje třídu reakce na oheň podle ČSN EN 13501-1 na B - s1,d0.

Pokračování na [ProČas69](#).

za Promat-tým E. Janek



káva

**ManuCafe**

Nedaleko Ostravy v Ludgeřovicích praží kávu zajímavá pražírna ManuCafe. Byla založena v roce 2005 a do svého názvu použila jméno z indické mytologie - Manu. Kromě kávy se také zabývá prodejem sypaného čaje. Praží kávy jednodruhové, kterých má širokou nabídku, a espresso směsi.

V nabídce jsou také zrnkové kávy ze 100% Robusty, což není úplně běžné a jen velmi málo pražírny nabízí tento typ kávy. Doporučuji tuto pražírnu ochutnat. Po osobním otestování mohu doporučit tyto zrnkové kávy:

**Kuba Serrano Superior** - skvělá jednodruhová 100% Arabika. Má velice nízkou kyselost, chuť čokolády. Je pražena na střední stupeň a má bohatou, hustou cremu. Obsah kofeinu je vyšší.

**Delikátní Tandem** - směs 85% Arabika, 15% Robusta. Výborná směs, pražená na střední stupeň, chuť čokolády, mandlí, nektarinek, nízká acidita, vyšší obsah kofeinu. Ideální pro každodenní espresso.

**Robusta Indie Cherry AA** - velmi zajímavá káva, jednodruhová 100% Robusta z indických plantáží. S chutí oříšků a překvapivě mírně vyšší kyselostí. Je pražená na střední stupeň. Crema je hustá a dlouho vydrží v šálku. Vysoký obsah kofeinu je ideální pro situace, kdy člověk potřebuje „nakopnout“.

Jaro klepe na dveře a opět přijde čas na šálek kávy venku na sluníčku. Třeba doma nebo v oblíbené kavárně. Co nejvíce slunečných dní s vůní kávy Vám přeje Promat-tým.

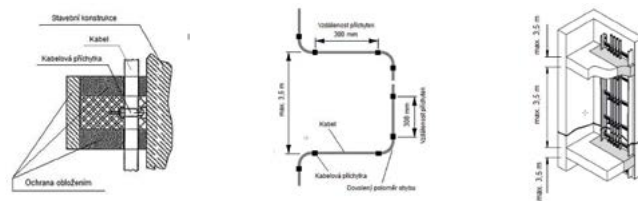
za Promat-tým L. Fleischer



info

**Odlehčení podélného tahu svislých kabelů**

Při instalaci kabelových tras v šikmé nebo svislé poloze musejí být dodrženy požadavky ČSN 73 0895. Tyto požadavky jsou řešeny v čl. 8.1.11. Jeden z požadavků je uveden v bodě b) tohoto článku: „Kabely ve svislé poloze musejí být instalovány jednotlivě do kabelových přichytek vzdálených od sebe maximálně 300 mm a nejméně po každých 3500 mm musejí být účinně uchyceny pro odlehčení podélného tahu.“ Stejná norma rovněž uvádí varianty, jak tento požadavek splnit:



a) Ochrana kabelových přichytek obložení a utěsněním

b) Meandrové dilatační uložení kabelů

c) Těsnění prostupů kabelů

Podrobné provedení zajištění odlehčení podélného tahu Vám sdělí naše technické oddělení.

za Promat-tým V. Stanke



recept

**Jarní očista**

Na jaro se každý rok všichni těšíme, ale někdy nás zaskočí, že místo toho, abychom sršeli energií a radostí, cítíme se jako pod poklicí. Není divu, po zimě, kdy jsme si hromadili tukové zásoby, méně se hýbali a na sluníčku trávili méně času, si tělo říká o své.

Jaro je proto nevhodnějším časem pro očistu našeho organismu a na toto období se doporučuje zařadit očistné kúry a půsty. Jestli se na tyto radikální metody nečítíte, stačí jen využít toho, co nabízí jarní příroda. Obvyčejné luční bylinky jsou napěchované prospěšnými látkami a stačí si jimi posypat chléb, namazaný máslem. Použijte mladé květy a lístky sedmikrásky, mladé listy a květy pampelišky, lístky ptačince a přidávejte je pravidelně do salátů, které jste zvyklí dělat.

Za největší zážrak jarní přírody je považována kopřiva. Je to výborný čistič krve a o jejím složení a účincích jste už jistě slyšeli mnohé. Z mladých listů si můžete připravit nejen čaj (vhodný pro očistu krve, ale i doplnění železa a fosforu), ale i nálev za studena. Tři hrsti mladých listů kopřiv zalijte litrem studené vody, nechte přes noc louhovat a nálev můžete popíjet celý den. Na kopřivu nezapomeňte ani při přípravě velikonoční nádivky. Přejí krásné Velikonoce a radost z probouzející se přírody.

za Promat-tým M. Skotnicka



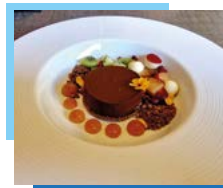
promat doporučuje

**Mám hlad...**

Nacházíte se mezi Balabenkou a nádražím Vysočany a máte hlad? Nemusíte se „odbyť“ street-foodem.

Stačí najít restauraci Cerreto (vedle Divadla Gong) a jste v ráji. Vše, jak má v italské restauraci být.

[www.cerreto.cz](http://www.cerreto.cz)



za Promat-tým L. Zajíc



novinky

**Novinky**

Nový katalog PBS dle EN - aktualizované vydání

[www.promat.tech/katalog-pbs/](http://www.promat.tech/katalog-pbs/)



Větrací tvarovka PROMASTOP®-IM Grille

[www3.promatpraha.cz/technicke-informace/](http://www3.promatpraha.cz/technicke-informace/)

Simulovaná zkouška zařízení odvodu kouře a tepla (video od 45:03)

[www.ceskatelevize.cz](http://www.ceskatelevize.cz)



Nový sklad Rhenus

<https://www3.promatpraha.cz/novinky>



za Promat-tým J. Ohanka

