

Pharma NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • č. 5/2025



PF 2026

Nasivin®

OXYMETAZOLIN

VÍCE NEŽ DEKONGESTIVUM



ÚČINNÝ

25 sek.

Uvolní ucpaný nos
v průměru
do **25 sekund**

12 hodin

Účinek přetrvává
až **12 hodin**



**Řeší častou příčinu
ucpaného nosu**

- Protivirový účinek
- Protizánětlivý účinek

-2 dny

Zkracuje trvání rýmy
v průměru o **2 dny**

DOBŘE SNÁŠENÝ

Neobsahuje konzervační látky,
zachovává frekvenci pohybu
řasinek.¹

OXYMETAZOLIN
BEZ KONZERVANTŮ¹

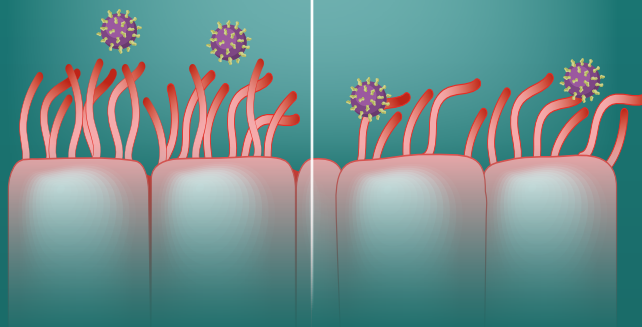
CILIÁRNÍ AKTIVITA

92%

OXYMETAZOLIN
S KONZERVANTY¹

CILIÁRNÍ AKTIVITA

61%



1. Deitmer T, Scheffler R. The effect of different preparations of nasal decongestants on ciliary beat frequency in vitro Rhinology. 1993 Dec;31(4):151-3.

Zkrácená informace o přípravku Nasivin Sensitive 0,5 mg/ml nosní sprej, roztok. Léčivá látka: oxymetazolin hydrochloridum 0,5 mg v 1 ml roztoku. **Indikace:** Akutní rýma (rinitida), alergická a neinfekční vazomotorická rinitida, podpora odtoku sekretu z paranazálních dutin, při tubotympanálním kataru a otitis media v důsledku rinitidy, pro diagnostickou dekonstaci sliznic. Oxymetazolin má vazokonstrikční vlastnosti, které působí dekonstaci sliznic. Pro dospělé, dospívající a děti od 6 let věku. Kromě toho byly u léčivé látky prokázány antivirové, imunomodulační, antiflogistické a antioxidační účinky. **Dávkování:** 1 vstřík do každé nosní dírky 2-3krát denně. Ne více než 3krát denně. Nesmí se podávat déle než 7 dní. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na oxymetazolin nebo kteroukoliv pomocnou látku, rinitis sicca, po transendolární hypofyzektomii nebo jiných chirurgických výkonech, při kterých dochází k odkrytí dura mater. **Upozornění:** Je třeba zabránit dlouhodobému používání přípravku. Použití možné po pečlivém vyhodnocení rizika a prospěšnosti léčby u následujících onemocnění a stavů: současná léčba inhibitory monoaminooxidázy a dalšími léky, které mohou zvyšovat krevní tlak (TK); zvýšený nitroční tlak (TK); zejména glaukom s uzavřeným úhlem; závažné onemocnění srdce a cév (např. ischemická choroba srdeční) a hypertenze; při nádoru drenážních dutin; u metabolických poruch, např. hypertyreóza a diabetes mellitus; při hypertrofii prostaty; u porfyrie. Dlouhodobé používání a předsávkování dekonstivem může snižovat jejich účinnost a vyvolat reaktivní hyperemii nosní sliznice (rebound fenomén), chronický otok nosní sliznice (rhinitis medicamentosa) či atrofiu sliznic. **Interakce:** Současné používání oxymetazolinu a léků zvyšujících TK, např. tricyklických antidepresiv, inhibitorů MAO, může vést k dalšímu zvýšení TK. Tyto léky by neměly být pokud možno kombinovány. **Účinky a jevy:** U léků používaných po pečlivém zvážení poměru přínosu a rizika léčby a po konzultaci s lékařem. Nesmí být překročeno doporučené dávkování. Může být pociťováno suchost nosní sliznice, kýchání. Ostatní nežádoucí účinky byly hlášeny v nižších frekvencích. **Předávkování:** Symptomy: Návrh, mydriáza, narušená zrak, zvracení, cyanóza, horečka, křeče, tachykardie, srdeční arytmie, oběhové selhání, srdeční zástava. **Účinky:** Může dojít k inhibici OHS se somnolencí, poklesem tělesné teploty, bradykardií, hypotenzí jako při šoku, apnoe, může se vyvinout zákrta. Léčba při předávkování: Podání aktivního uhlí (adsorbens), vyplach žaludku, podání kyslíku. Ke snížení TK aplikace 5 mg fentolaminu v izotonickém roztoku chloridu sodného pomalu i.v. nebo 100 mg per os. Vazopresorika jsou kontraindikována. V případě potřeby je třeba zahájit opatření na snížení tělesné teploty a antikonvulzivní léčbu. **Balení:** Bílá PE lahvička (10 ml) s dávkovačem/rozprašovačem z plastu a nerezové oceli, 143 vstříků. **Držitel rozhodnutí o registraci:** P&G Health Germany GmbH, Schwalbach am Taunus, Německo. **Registrační číslo:** 69/375/12-C. **Datum poslední revize textu:** 4.2.2022. Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Před užitím léku si, prosím, přečtěte úplnou informaci o přípravku. Úplnou informaci o přípravku poskytneme na adrese společnosti: Procter & Gamble (Czech Republic), Ottava 402, Rakovník.



PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
5/2025, ročník XXV (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTOR: RNDr. Martin Štula

REDAKČNÍ RADA: Prof. MUDr. Vladimír Tesař,
DrSc., I. Interní klinika VFN UK; Zdeněk Rosenbaum,
spisovatel

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:

Filip Rosenbaum, PharmDr. Andrea Kleinová,
Mgr. Lucie Zimová, RNDr. Lenka Grycová Ph.D.,
PharmDr. Tereza Holbová, MUDr. Jitka Zvejšková

REDAKCE: RNDr. Martin Štula – jednatel,
Pharma News s.r.o. 1. máje 871/13, Liberec 46007,
e-mail: pharmanews@pharmanews.cz

ADRESA PRO ČTENÁŘSKÉ DOPISY: Pharma
News s.r.o. 1. máje 871/13, Liberec 46007

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., 1. máje 871/13,
Liberec 46007 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha •
Vychází 28. 11. 2025

GRAFICKÁ ÚPRAVA A REPRODUKCE: Art D,
Grafický ateliér Černý s.r.o., U Stavoservisu 659/3,
108 00 Praha 10

TISK: CZECH PRINT CENTER a. s.

MK ČR E 10677

Spis. zn. – odd. C vložka 123365, vedená MS v Praze
23. 3. 2007

Redakce nemůže ověřovat všechna fakta uvedená v příspěvcích
a inzerátech. Za pravdivost, věcnou správnost a původnost
příspěvků odpovídá jeho pisatel. V zájmu svobody slova zveřejňuje
redakce i ty příspěvky a inzeráty, s jejichž obsahem se neztotožňuje.
Z dalších příspěvků vybírá nejpodstatnější myšlenky a vybrazuje si
právo jejich rozsah krátit.

Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby redakce nevrací. Bez
vědomí a souhlasu redakce nelze publikované materiály dále
rozsířovat.

Milé čtenářky, milí čtenáři,

*s odcházejícím rokem přichází čas zastavit se a ohlédnout za tím, co jsme
prožili. Rok 2025 nám nabídl pestrou paletu zážitků – mnohé z nich byly
náročné zkoušky, jiné zase příjemná překvapení a cenné momenty. Vy jste
během celého roku byli stabilní oporou pro své pacienty, každý den jste
jim věnovali svou energii, čas a pozornost. V momentech nejistoty jste jim
dodávali odvalu a naději na lepší dny. Vaše práce přesahuje rámec běžného
povolání – je to životní mise, která vyžaduje nejen znalosti a dovednosti, ale
zejména velkorysost, empatii a opravdový soucit s bližními.*

*Doufám, že jsme pro vás v průběhu roku 2025 představovali užitečného
partnera a dokázali jsme vám poskytnout zajímavé informace a impulsy pro
vaši každodenní praxi. Vaše stálá přízeň a aktivní zájem jsou pro náš tým
tou největší odměnou a zdrojem motivace pokračovat dál.*

*Jaký bude rok 2026? To teprve uvidíme. Jednu věc však víme naprosto jasně
– bez ohledu na to, jaké překážky či výzvy se před námi objeví, dokážeme
se s nimi popasovat. Máme pevnou důvěru v to, že s vaší odhodlaností,
trpělivostí a lidským přístupem překonáte vše, co vám přinese osud i okolnosti.*

*Jménem celé redakce vám ze srdce přeji krásné vánoční svátky plné radosti,
míru a příjemných chvil. Užijte si tyto výjimečné dny v kruhu svých blízkých.
Do nového roku vstupujte s nadějí, pozitivní energií a chutí tvořit. Kéž
vás celý rok 2026 provází spokojenost, zdraví a štěstí jak v soukromí, tak
v profesním životě.*

Martin Štula

personální inzerce

Lékárna Tilia
Mariánské Lázně

Do menší soukromé lékárny v lázeňské
části hledám kolegyni/kolegu na 1 den
v týdnu a vykrytí dovolených

Mgr. Daniela Hermanová

Více informací e-mailem tiliaml@seznam.cz nebo na čísle 608 234 956

Lékárna U zámku v Dobříši

**přijme kolegyně/kolegy na pozici lékárník asistent
a farmaceutický asistent do rodinné lékárny
v poliklinice.**

- nástup možný ihned • plný nebo částečný úvazek • možnost bytu
- výborná dostupnost Praha, rekreační oblast Brdy, Slapy

Více informací na emailu: lekarna@dob.czn.cz nebo tel. č. 602477699

Volné ruce. Více času pro sebe.

Hands-free
odsávačka



Novinka

Jednoduchá elektrická odsávačka mateřského mléka je navržena pro efektivní a pohodlné odsávání. Napodobuje přirozený rytmus sání miminka a díky vysokému výkonu, jemnému silikonovému materiálu a lehké konstrukci umožňuje odsávání bez nutnosti držení.

- Pohybuje se volně díky ultralehké sběrné nádobě
- Pohodlí při nošení pro maximální volnost pohybu
- Efektivní odsávání, které napodobuje rytmus sání vašeho miminka
- Tiché odsávání s výkonem srovnatelným s nemocničními odsávačkami
- Sledujte tok mléka díky zcela průhledné nádobě na jeho zachycení
- Odsávání přesně podle vašich potřeb
- Snadné čištění a sestavení díky malému množství částí
- Silikonová prsní vložka se jemně přizpůsobí vašemu prsu



*Účinnost souvisí s technickým provedením výrobku.

Více informací: www.philips.cz

4 / Legislativní změny k 1. 1. 2026 a věcný návrh rx online

6 / Novinky a tipy

8 / SÚKL

10 / Klidné Vánoce? Jde to!

14 / Voda – nejvíce skloňované slovo světa?

16 / Novorozenecký screening očima primáře

20 / Refluxan® – přírodní bariérová ochrana při refluxu

22 / Pohyb jako cesta ke zpomalení stárnutí

26 / Knižní tipy

28 / Rozhovor – Kamila Douděrová

30 / Cestujeme – Česká Kamenice

32 / Křížovka

10



14



16



22



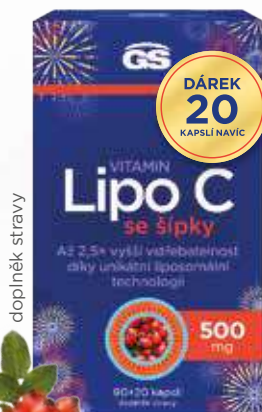
28



30



Síla, kterou tělo skutečně využije. **Až 10× víc!** **GS Lipo** – až 10× víc pro Vaše zdraví



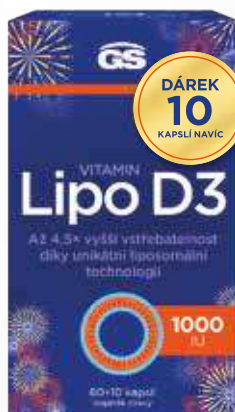
doplňek stravy

Podpořte svou imunitu jako nikdy předtím.

až 2,5× vstřebatelnější*

Na podzim a v zimě je tělo vystaveno větší zátěži. GS Lipo C se šípkami díky unikátní liposomální technologii podpoří vaši imunitu maximální silou.

Vitamin C podporuje imunitu.
 *ve srovnání s běžným vitaminem C se šípkami



doplňek stravy

Síla vitaminu D v maximálně efektivní formě.

až 4,5× vstřebatelnější*

Víte, že třetina dospělé populace v ČR má nedostatek vitaminu D₃? Vitamin D₃ je pro lidské zdraví nezbytný. Doplníte ho maximálně efektivně. GS Lipo D₃ je díky liposomální technologii maximálně vstřebatelný a umožní vašemu tělu vitamin D₃ plně využít.

Vitamin D₃ přispívá ke správné imunitě, zdravým kostem a svalům.
 *proti běžné formě vitaminu D₃

Více energie pro vaše srdce a tělo.

až 9× vstřebatelnější*

Věděli jste, že s přibývajícím věkem tělo ztrácí schopnost tvořit koenzym Q10? Vyzkoušejte GS Lipo Q10, jediný liposomální koenzym Q10, s 9× vyšší vstřebatelností. Navíc s vitaminem B₁ pro správnou činnost srdce a energetický metabolismus. Vhodný i při užívání léků na cholesterol.

*než standardní koenzym Q10



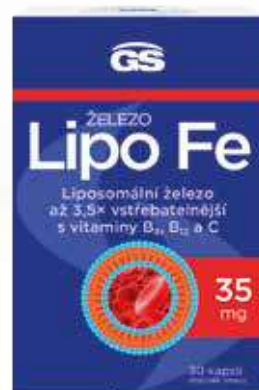
doplňek stravy

Potřebujete doplnit železo?

až 3,5× vstřebatelnější*

Těhotné a kojící ženy, ženy se silnou menstruací, dárce krve, lidé po chirurgických výkonech, ale také vegetariáni mají zvýšenou potřebu železa. Železo nové generace – GS Lipo Fe se díky unikátní liposomální technologii vstřebává až 3,5× více oproti běžné formě a eliminuje nechtěné problémy se zažíváním. Vhodné i pro vegany.

*ve srovnání s neliposomálním pyrofosfátem



doplňek stravy

Dejte svým játrům víc, **10× víc!**

Pro zdravá játra

Až 10× vstřebatelnější liposomální silymarin a esenciální fosfolipidy.

Dvojnásobná síla 2 účinných látek.



Stačí 1 kapsle denně

Ostropestřec mariánský chrání játra a přispívá k jejich správné funkci. Až 10× vstřebatelnější liposomální ostropestřec v porovnání s neliposomálním ostropestřcem

Doplňek stravy



Legislativní změny k 1. 1. 2026 a věcný návrh Rx online

Mgr. Adam TIETZ LL.M., právník



Individuálně připravované léčivé přípravky s obsahem konopí nebo psilocybinu pro léčebné použití

Novelou trestního zákoníku dochází rovněž k úpravě zákona o léčivech. V zákoně o léčivech dochází k vymezení pravidel pro **individuálně připravované léčivé přípravky s obsahem psilocybinu pro léčebné použití**, které bude možné v souladu se zákonem o návykových látkách předepsat, vydat a použít, a to v souladu s prováděcím právním předpisem. Léčivý přípravek s obsahem psilocybinu pro léčebné použití lze předepsat pouze na žádanku s modrým pruhem, která obsahuje jméno, příjmení a datum narození pacienta, kterému je určen. Vydání léčivého přípravku s obsahem psilocybinu pro léčebné použití je možné pouze lékařem se specializovanou způsobilostí, který jej pacientovi podá a který odpovídá za to, že jeho předepsání a podání je v souladu s podmínkami podle nařízení.

K provedené novele zákona bude vydáno rovněž nařízení vlády, které mj. stanovuje

V posledním článku jsme si rozebrali stále častěji téma rozšiřování pravomocí lékárníků, zejména v souvislosti s možností očkování v lékárnách, stále rezonující téma zásilkového výdeje a výdejních boxů či novelizovanou úpravu regulace reklamy (ta zatím legislativně spí). K 1. 1. 2026 dochází rovněž ke změně zákona č. 378/2007 Sb., o léčivech.

indikace, pro které lze psilocybin pro léčebné použití použít. Tímto nařízením je Nařízení vlády o podmínkách pro předepisování, výdej a používání individuálně připravovaných léčivých přípravků s obsahem psilocybinu pro léčebné použití („**Nařízení**“).

Z pohledu lékáren je důležité zejména omezení předmětného IPLP, kdy dle návrhu Nařízení bude možné *předepsání, výdej a použití individuálně připravovaného léčivého přípravku s obsahem psilocybinu pro léčebné použití v souhrnném množství nejvýše 75 mg psilocybinu pro léčebné použití v období 1 kalendářního měsíce.*

Lékový záznam

V rámci elektronizace zdravotnictví, včetně lékárenství, dochází rovněž k úpravě lékového záznamu a eReceptu. Systém eRecept nově umožní nahlížet na údaje o léčivých přípravcích vydaných pacientovi, které jsou uvedené v lékovém záznamu pacienta prostřednictvím emergentního zdravotního záznamu vedeného podle zákona o elektronizaci zdravotnictví, pokud s tím pacient nevyslovil nesouhlas podle tohoto zákona.

K této změně dochází vzhledem k tomu, že jsou údaje o předepsaných a vydaných léčivých přípravcích nezbytnou součástí poskytování zdravotních služeb *lege artis*. Tyto údaje jsou již nyní vedeny v systému eRecept. Z tohoto důvodu byla zvolena automatizovaná forma přenosu mezi těmito dvěma informačními systémy veřejné správy. Výjimku tvoří situace,

kdy s automatizovaným přenosem vysloví pacient nesouhlas.

Ostatní informace - bonifikace

Na stránkách zdravotních pojišťoven byla zveřejněna Kritéria pro přiznání bonifikace v roce 2026. Od roku 2026 nebudou lékárny samy podávat žádost; zdravotní pojišťovny na základě analýzy místní dostupnosti péče a připraví seznam oblastí splňující základní kritéria. Mezi základní kritéria patří smlouva s pojišťovnou, neexistence další lékárny nebo OOVL (s výjimkami) v obci, existence poskytovatele zdravotních služeb v dané oblasti, dojezdová vzdálenost do jiné lékárny či OOVL větší, než 10 min (s výjimkami) a příjem nad 9 mil. Kč z veřejného zdravotního pojištění. Podmínkou bonifikace bude mj. závazek k zajištění otevírací doby alespoň 25 hodin týdně.

Ostatní informace - zásilkový výdej

O zásilkovém výdeji léčivých přípravků na předpis toho bylo napsáno v minulosti již mnoho. Zaznívají argumenty pro i proti tomuto systému. Česká lékárnická komora proto přijala vlastní věcný návrh zásilkového výdeje tak, aby byla zachována bezpečnost pacientů a zároveň nebyla ohrožena dostupnost lékárenské péče. Jeho verze 3 byla zveřejněna 31. 10. 2025.

Základem věcného návrhu je apel na zachování bezpečnosti a zdraví pacienta. Zásilkový výdej LP vázaných na lékařský

předpis ("Rx") se navrhuje upravit zcela samostatně, a to prostřednictvím nově navrhovaného „modulu zásilkového výdeje“. Podmínkou užívání modulu by bylo mj. zpřístupnění lékového záznamu pacienta všem vydávajícím farmaceutům, a to za účelem zachování bezpečnosti. Zásilkový výdej Rx by byl umožněn pouze poskytovatelům lékařské péče, a to výhradně farmaceuty. Omezena by byla rovněž reklama na Rx.

Věcný návrh počítá rovněž s omezením zmocnění třetích osob, vč. nové skutečné podstaty spočívající ve vykonávání zastoupení soustavně a za úplatu. Veškeré objednávky by bylo možné činit přes shora uvedený modul, který by spravoval SÚKL. Systém by umožňoval přes modul objednat Rx i z dalších receptů.

Před každým výdejem by probíhala obligatorní konzultace s farmaceutem

daného poskytovatele. Konzultace by se dle věcného návrhu skládaly zejména z poskytnutí informací nezbytných pro správné a bezpečné užívání vydávaných léčivých přípravků a pro jejich uchovávání, vyřešení problémů spojených s dostupností LP, preskripčními nesrovnalostmi, možnostmi záměn nebo náhrad LP, podání informací o částce k úhradě a výši poplatku za přepravu, sjednání dohodnutého rozsahu zásilkového výdeje, sjednání termínu, v němž bude zásilka nejpozději vypravena, podání informací o způsobu volby dopravy a platby. Záznamy konzultací by byly následně uchovávány. Během konzultace by byl farmaceut oprávněn nabídnout i léčivé přípravky, které nejsou vázány na předpis a které by byly zaslány společně s objednaným Rx.

Následně by došlo ke zpracování objednávky, doručení shrnutí a k domluvě dopravy a způsobu placení. Věcný

návrh upravuje rovněž základy balení a expedice Rx. Za okamžik výdeje LP se považuje okamžik převzetí zásilky pacientem; přeprava musí být bezpečná, zejména s ohledem na jakost a uchování Rx.

Věcný návrh počítá rovněž s vyloučením některých LP (IPLP, LP s obsahem omamných látek, LP vyloučené lékařem, LP označení příznakem „omezená dostupnost“ apod.).

Závěr

V následujících měsících (včetně velkých změn k 1. 1.) nabude účinnosti několik novel, včetně změn v oblasti veřejného zdravotního pojištění. Je pravděpodobné, že se v budoucnu dočkáme i úpravy „Rx online“ – ať už v podobě modulu, jak navrhuje komora, či v podobě jiné, více komerční.

LÉKÁRNA BŘEZINKY JIHLAVA

Soukromá lékárna ve zdravotním středisku na sídlišti Březinky hledá do svého týmu lékárníka na plný či částečný úvazek.

Nabízíme velmi zajímavý náborový příspěvek.

Otevřeno máme od pondělí do pátku 7:15-16:30, víkendy a svátky zavřeno.

Prací u nás získáš nadstandardní plat včetně měsíčních, kvartálních a ročních odměn, 5 týdnů dovolené, stravenkový paušál, mnoho firemních benefitů, pracovní obuv a oděv je samozřejmostí, platíme členské příspěvky do komory a přispíváme na životní, penzijní pojištění, na kulturní, vzdělávací, sportovní aktivity a rekreaci, dětské tábory...



Pokud Tě naše nabídka zaujala, tak piš nebo volej.

**lekarnabrezinky@lekarenskyholding.cz
tel.: 720 040 638**

Zdraví je imunita, imunita je Reishi, Reishi od MycoMedica.



Reishi podporuje přirozenou
obranyschopnost – imunitní systém.
Doplněk stravy.

MycoMedica®



DOPLŇKY STRAVY

Müllerovy pastilky® S BLAHODÁRNÝMI ÚČINKY BYLIN

Dr. Müller
PHARMA

Dárková směs
v plechové dóze
obsahuje směs
Müllerových pastilek:

- ISLANDSKÝ LIŠEJNÍK
- ŠALVĚJ
- JITROCEL S MATEŘÍDOUŠKOU
- ECHINACEA
- ZÁZVOR
- OLEJ ČAJOVNÍKU AUSTRALSKÉHO
- KAJEPUTOVÝ OLEJ

ŽÁDEJTE U SVÉHO DISTRIBUTORA

e-shop www.avonizdravim.cz • www.muller-pharma.cz

Najdete nás také na



S láskou k přírodě a našim dětem

PŘÍRODNÍ SIRUP VYSOKÉ KVALITY

ERDOHerbal medový sirup
obsahuje přírodní složky rozpuštěné v medu ověřené kvality a původu.

Extrakt z proskurníku a tymiánu pro zdravé dýchací cesty, propolis a niacin
pro normální stav sliznic.

Neobsahuje řepný cukr, alkohol, konzervanty a jiná aditiva. Doplněk stravy.



Angelini
Pharma

Angelini Pharma Česká republika s.r.o.,
Palachovo náměstí 5, 625 00 Brno, www.angelinipharma.cz

www.erdoherbal.cz



PÉČE O RTY, KTERÉ MŮŽETE VĚŘIT

Ochrana a regenerace rtů v každém počasí

PROČ PRÁVĚ CARMEX?

- Tradiční a ověřená receptura od roku 1937
- Okamžitá úleva pro suché a popraskané rty
- Intenzivní hydratace díky lanolinu, kakaovému máslu a mentolu
- Spolehlivá ochrana před větrem, sluncem i mrazem
- Celosvětově oblíbený - dostupný ve více než 60 zemích

Příběh zakladatele: Za vznikem značky Carmex stojí pan **Alfred Woelbing**, který v roce 1937 začal vyvíjet balzám na rty ve vlastní kuchyni jako pomoc při oparech. Jeho hojivá receptura se rychle rozšířila - z kufru jeho auta až na pulty obchodů po celém světě. Dnes je Carmex oficiálně dostupný i v České republice!

Vyberte si ze 4 variant:

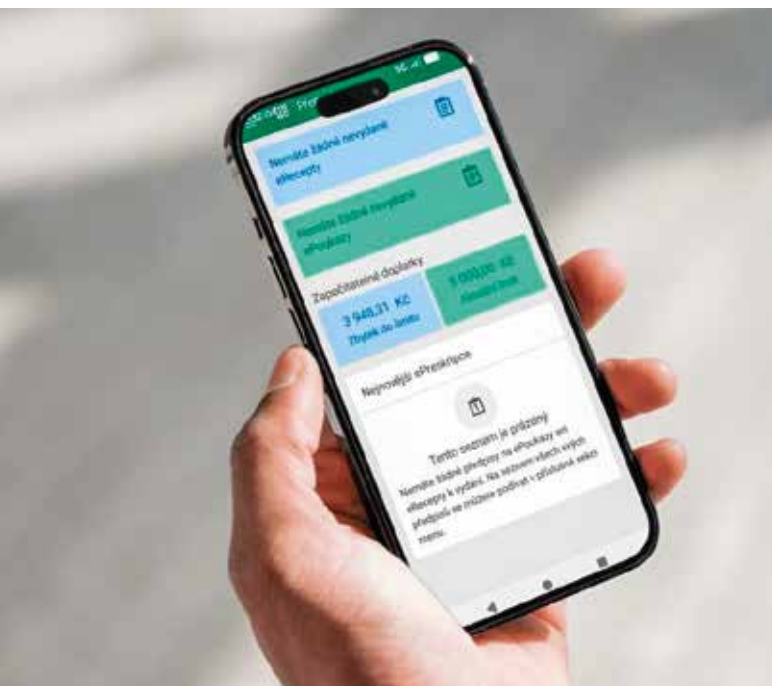
- Kelímek**
tradiční forma, ideální pro domácí použití
- Tyčinka SPF 15**
hygienické a rychlé nanášení na cesty
- Tuba s ovocnou příchutí**
jemný lesk a chuť
- Weather Guard SPF 30**
silná ochrana do extrémních podmínek



www.carmexczech.cz

Dostupné ve vybraných lékárnách, drogeriích a e-shopech. Oficiální distributor pro ČR a SR: AMENITY AB s.r.o., Tusarova 1439/12, 170 00 Praha 7

Elektronický poukaz na zdravotnické prostředky (ePoukaz): Digitalizace preskripce a přechod na povinný režim



Úvod

Digitalizace českého zdravotnictví prochází v posledních letech zásadní transformací. Po úspěšném zavedení elektronického receptu (eRecept) v roce 2018 přichází další inovativní krok, elektronický poukaz na zdravotnické prostředky (ePoukaz). Systém ePoukaz představuje logické rozšíření stávající infrastruktury elektronické preskripce a přináší významné benefity pro pacienty, zdravotnické pracovníky i celý systém zdravotní péče.

Zdravotnické prostředky, které zahrnují širokou škálu pomůcek od brýlí a kontaktních čoček přes glukometry a inkontinenční pomůcky až po kompenzační a rehabilitační pomůcky, jsou v České republice předepisovány na základě poukazů. Do května 2022 existovaly pouze v listinné podobě, což přinášelo řadu komplikací včetně možnosti jejich padělání, administrativní zátěže a omezené dostupnosti pro pacienty s omezenou pohyblivostí.

Legislativní rámec a harmonogram implementace

Zavedení elektronického poukazu bylo legislativně zakotveno v zákoně č. 89/2021 Sb., o zdravotnických prostředcích. Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) spustil modul ePoukaz jako součást systému eRecept v nepovinném režimu dne 1. května 2022, přičemž od 1. ledna 2026 se předepisování a vydávání poukazů stane povinným výhradně v elektronické formě.

Přechodné období umožnilo všem zainteresovaným stranám, zdravotnickým zařízením, lékárnám, výdejnám zdravotnických

prostředků a softwarovým společnostem dostatečný prostor pro technickou přípravu, školení personálu a ověření funkčnosti systému v reálném provozu. Tato fáze je klíčová pro hladký přechod na povinný režim a minimalizaci potenciálních problémů.

Technické řešení a integrace do systému eRecept

Modul ePoukaz byl navržen jako přirozené rozšíření stávajícího systému eRecept, což minimalizovalo technickou náročnost implementace pro zdravotnická zařízení. Ústředním prvkem systému je Centrální úložiště elektronických poukazů (CÚEP), které je integrální součástí informačního systému eRecept.

Každý vystavený ePoukaz získává jedinečný devítimístný identifikátor, který slouží k bezpečné identifikaci předpisu. Tento identifikátor může být pacientovi předán čtyřmi různými způsoby: prostřednictvím SMS zprávy, e-mailem, přes aplikaci eRecept nebo na papírové průvodce s vytištěným identifikátorem. Tato flexibilita zajišťuje, že systém je dostupný pro všechny skupiny pacientů bez ohledu na jejich technickou gramotnost či přístup k moderním technologiím.

Technická architektura ePoukazu zachovává všechny tři typy poukazů na zdravotnické prostředky, které dříve existovaly v listinné podobě: poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůcku, poukaz na foniatričskou pomůcku a poukaz na optickou pomůcku. Standardní doba platnosti ePoukazu je 30 dnů od jeho vystavení, přičemž předepisující lékař má možnost tuto lhůtu prodloužit až na jeden rok.

Benefity systému pro jednotlivé účastníky Přínosy pro pacienty

Pro pacienty přináší ePoukaz řadu významných výhod. Primárním benefitem je nemožnost padělání elektronického poukazu díky centrální evidenci a kryptografickému zabezpečení. Eliminuje se tak riziko zneužití, které bylo u papírových poukazů problematickým jevem. Pacienti mají přístup k předepsaným a vydaným ePoukazům prostřednictvím bezplatné webové a mobilní aplikace eRecept, kde mohou sledovat kompletní historii své zdravotní péče včetně předepsaných a vydaných léčivých přípravků.

Zvláště významný je přínos pro nejrizikovější skupiny pacientů – seniory, osoby s omezenou pohyblivostí a chronicky nemocné pacienty s opakovanou preskripcí zdravotnických prostředků. Tito pacienti již nemusí osobně navštěvovat ordinaci lékaře pro získání fyzického poukazu, ale identifikátor mohou obdržet elektronicky. V kombinaci se zavedením Registru mandátů mohou mít pověřené osoby kompletní přehled o předepsaných zdravotnických prostředcích a mohou je následně i vyzvednout, což výrazně zvyšuje komfort péče.

Výhody pro zdravotnické pracovníky

Lékaři i další zdravotničtí pracovníci benefitují z minimalizace administrativní zátěže. Vyplňování papírových poukazů bylo často zdrojem chyb, jako neúplných údajů, nečitelného písma nebo nesprávně vyplněných formulářů. Elektronický systém obsahuje validační mechanismy, které kontrolují úplnost a správnost vyplněných údajů již v okamžiku vystavení. Preskripční omezení a úhradová pravidla jsou automaticky kontrolována proti číselníku zdravotnických prostředků.

Přínos pro zdravotní pojišťovny a výdejny

Pro zdravotní pojišťovny představuje ePoukaz nástroj k efektivnější kontrole úhrad a prevenci duplicitní preskripce. Systém automaticky kontroluje, zda pacient nepřekračuje množstevní nebo časová omezení pro úhradu konkrétního zdravotnického prostředku ze zdravotního pojištění. Proces schvalování některých zdravotnických prostředků, který dříve vyžadoval fyzické přesuny dokumentů mezi ordinací, pojišťovnou a výdejnou, může nyní probíhat kompletně elektronicky, což výrazně zkracuje čekací dobu.

Výdejny zdravotnických prostředků, lékárny a optiky získávají přístup k ověřitelným a standardizovaným údajům o předpisu. Odpadá problematika nečitelného písma nebo neúplných údajů na papírových poukazech.

Zásilkový výdej a další funkcionality

Pro řadu pacientů, zejména s omezenou pohyblivostí nebo žijících ve vzdálených lokalitách, představuje tato služba zásadní zlepšení dostupnosti zdravotní péče. Výdej zdravotnických prostředků na základě elektronického poukazu zásilkovým způsobem musí splňovat požadavky stanovené nařízení o zdravotnických prostředcích, což zajišťuje dodržení bezpečnostních a kvalitativních standardů.

Systém ePoukaz je také propojen s aplikací eRecept, který poskytuje komplexní přehled o užívaných léčivých přípravcích a o předepsaných a vydaných zdravotnických prostředcích.

Přechod na povinný režim – výzvy a příležitosti

Přechod z nepovinného na povinný režim k 1. lednu 2026 představuje významný milník v digitalizaci českého zdravotnictví. Na rozdíl od zavádění povinného eReceptu pro léčivé přípravky, kde se objevil určitý odpor ze strany některých zdravotnických pracovníků, se při implementaci ePoukazu očekává hladší průběh. Důvodem je skutečnost, že systém využívá již zaběhnutou technologii a infrastrukturu eReceptu, se kterou mají zdravotničtí pracovníci několikaleté zkušenosti.

Do konce října 2025, tedy několik měsíců před přechodem na povinný režim, byl evidován již významný počet předepsaných ePoukazů. Ačkoli tato hodnota je stále výrazně nižší, než počet vystavených eReceptů na léčivé přípravky, trend ukazuje na rostoucí adopci systému, což demonstruje postupné přijímání této technologie zdravotnickými pracovníky i pacienty.

Aplikace eRecept pro pacienty – Praktický nástroj pro správu zdravotní péče

Mobilní a webová aplikace eRecept představuje pro pacienty klíčový nástroj pro aktivní správu jejich zdravotní péče. Tato

bezplatná aplikace, dostupná na platformách Android i iOS a rovněž ve webové verzi, umožňuje pacientům kdykoli a kdekoli získat kompletní přehled o jejich předepsaných a vydaných eReceptech i ePoukazech na zdravotnické prostředky. Přihlášení probíhá pohodlně prostřednictvím Identity občana, například pomocí bankovní identity, což zajišťuje bezpečný přístup k citlivým zdravotním datům. Zvláště oceňovanou funkcionalitou je možnost rodičů zobrazit si veškeré údaje o svých nezletilých dětech, čímž získávají přehled o léčbě celé rodiny na jednom místě. Aplikace dále umožňuje pacientům nastavit souhlasy či nesouhlasy s nahlížením na jejich lékařský záznam, což posiluje kontrolu nad sdílením osobních zdravotních informací mezi zdravotnickými pracovníky. Významnou funkcí je též Registr mandátů, prostřednictvím kterého mohou pacienti udělit plnou moc třetí osobě k přístupu ke svým údajům v systému eRecept – tato možnost je neocenitelná zejména pro seniory, osoby s omezenou pohyblivostí nebo chronicky nemocné, jimž mohou pověření příbuzní či pečovatelé vyzvednout léky a zdravotnické prostředky. Od ledna 2025 aplikace nově zobrazuje také evidenci limitů doplateků, díky čemuž pacienti sledují, kolik jim zbývá do jejich ochranného limitu, a mohou tak lépe plánovat své výdaje na léčbu. Informace o léčivých přípravcích s omezenou dostupností pomáhají pacientům včas reagovat na případné výpadky v dodávkách jejich pravidelné medikace. Díky uživatelsky přívětivému rozhraní a komplexnímu přehledu o zdravotní péči se aplikace eRecept stává nepostradatelným pomocníkem pro moderního pacienta, který chce mít kontrolu nad svým zdravím a léčbou.

Návod pro pacienty i zdravotnické profesionály naleznete na <https://epreskripce.gov.cz/aplikace-erecept/>.

Závěr

Elektronický poukaz na zdravotnické prostředky představuje další důležitý krok v digitální transformaci českého zdravotnictví. Systém navazuje na úspěšnou implementaci eReceptu a přináší významné benefity pro všechny účastníky zdravotní péče. Přechod na povinný režim od 1. ledna 2026 vytvoří jednotné prostředí pro preskripce a výdej zdravotnických prostředků, což umožní plné využití potenciálu elektronické evidence.

Klíčovými výhodami systému jsou zvýšení bezpečnosti díky nemožnosti padělání, zlepšení komfortu pacientů zejména z rizikových skupin, minimalizace administrativní zátěže zdravotnických pracovníků, efektivnější kontrola úhrad ze strany zdravotních pojišťoven a zlepšení podmínek pro zásilkový výdej zdravotnických prostředků. Implementace validací a preskripčních omezení přispívá k racionálnímu využívání zdrojů veřejného zdravotního pojištění.

Úspěšné zavedení povinného ePoukazu bude záviset na koordinované spolupráci všech zainteresovaných stran – státní správy, zdravotnických zařízení, výdejen zdravotnických prostředků, softwarových společností i patientských organizací.

ePoukaz tak navazuje na tradici systematické digitalizace českého zdravotnictví a potvrzuje schopnost českého zdravotnického systému implementovat moderní technologická řešení ve prospěch kvality a dostupnosti zdravotní péče pro všechny občany.



Klidné Vánoce? Jde to!

Zuzana Doučková

Všechno stihnout, na všechny se usmívat a ještě si u toho odpočinout. Nemožné? Vyzkoušejte desatero drobných kroků pro vánoční pohodu a nadělte si ten nejlepší dárek – vlastní klid.

Přejeme si navzájem klidné Vánoce, protože moc dobře víme, že realita často vypadá přesně opačně. Klid je to, po čem o svátcích nejvíce toužíme a zároveň to poslední, co opravdu zažíváme. Zkuste to letos jinak a klid si opravdu dopřejte. Nikdo jiný vám pohodu nezařídí, začněte proto u sebe. Uberte v přípravách, úklidu, pečení i dokonalosti. Děti ani ostatní blízcí si nebudou pamatovat, jak vzorně bylo uklizeno ani kolik druhů cukroví bylo napečeno, ale jestli doma panovala pohoda.

Tradiční pasti

Jedním z nejčastějších vánočních mýtů je, že se musíme pro druhé „rozdat“ – materiálně, fyzicky i psychicky. Nakupujeme, vaříme, uklízíme, snažíme se všechno zvládnout a vydržet. Jenže to není sváteční pohoda, ale vánoční stres. Trénujte laskavost především k sobě a respektujte své limity. Nemůžete dávat druhým, když jste sami vyčerpaní.

Stejně klamná je představa dokonalých Vánoc – od perfektního stromku přes hromadu dárek až po rodinná setkání bez jediné hádky. Takové očekávání vede spíš k napětí a zklamání. A přejídání? I to je zbytečný extrém. Vánoce jsou o pár slavnostních jídlech během několika dní, ne o týdnech nepřetržitého hodování. Pokud přiberete kilo či dvě, nic se neděje – tělo si s tím poradí. Hlavní je

nepropadat výčitkám, nenechat se strhnout extrémy a neztrácet ze zřetele, co je opravdu důležité – zpomalit, být s druhými a užívat si přítomnost.

Malé rituály s velkým efektem

Každodenní drobnosti, u kterých zaměstnáte smysly a tělo, aby hlava mohla na chvíli vypnout, dokážou zázraky. Nemusí jít o nic velkého, stačí jednoduché rituály – pomohou vám zpomalit, snížit nahromaděný stres a navodit vnitřní klid.

Desatero letošní vánoční pohody:

- 1. Výzdoba a koledy** – tvoření i poslech oblíbené hudby přepínají mozek do relaxačního módu
- 2. Oheň a světlo** – pozorování plamene svíčky nebo krbu uklidňuje a snižuje napětí
- 3. Krátká procházka** – chůze na čerstvém vzduchu velmi efektivně pročistí hlavu a sníží stres
- 4. Hydratace** – dostatek čisté vody v čele s přírodními minerálkami se postará o optimální činnost mozku, a tím i o lepší náladu, více energie a větší odolnost vůči stresu
- 5. Sladká radost** – vychutnejte si pár oblíbených kousků cukroví nebo horkou čokoládu, v klidu a bez výčitek

PF 2026



cemio 
switzerland



Vážené kolegyně, vážení kolegové,

srdečně děkujeme za spolupráci v roce 2025.
Díky Vám jsme mohli společně naplňovat
naše poslání: **Účinnost na prvním místě.**
Vaše podpora nám pomáhá rozdávat
skutečný **ohňostroj zdraví** každý den.

Přejeme Vám klidné Vánoce a do roku 2026
pevné zdraví, mnoho úspěchů a radosti.

- 6. Pohádky** – návrat do dětství pomáhá zklidnit mysl a dobře se naladit
- 7. Hluboké dýchání** – pár hlubokých nádechů do břicha několikrát během dne velmi efektivně snižuje napětí a navozuje příjemné pocity
- 8. Relaxace v tichu** – dopřejte si aspoň pár minut denně jen sami se sebou, bez lidí a jakýchkoli rušivých elementů
- 9. Výživná snídaně** – bílkoviny a teplý nápoj příjemně nastartují den i dobrou náladu
- 10. Vděčnost** – probouzí pocit spokojenosti a vnitřní klid, proto si každý večer připomeňte něco, za co můžete být vděční

Vybočení ze zajetému režimu

Stejně jako na dovolené ani o svátcích úplně nevybočujte ze svého zajetému režimu (těžko se pak vrací zpět) a zároveň si ale dovoďte mírně vybočit a užít si tradiční jídla bez výčitek. Zachovejte to, co vám dělá dobře – dost spánku, přirozeného pohybu, hydratace, bílkovin a zeleniny. Vánoce berte jako trénink flexibility a laskavosti k sobě – ne období kontroly nebo plnění cílů, ale vědomého odpočinku.

Myslete na to, že jde jen o pár jídel během několika dní a důležité je, jak jíte a pijete po zbytek roku. Poslouchejte své tělo. Dopřejte si to, na co opravdu máte chuť, a přestaňte jíst, když už jste sytí, ne až když je talíř prázdný. Kombinujte tradiční dobroty s výživným jídlem – ke smažené rybě a salátu přidejte zeleninu, ke kachně s knedlíkem dušený špenát nebo kysané zelí, k vánočce s marmeládou bílý jogurt nebo tvaroh. Upečte si i pár kousků zdravého cukroví – třeba kuličky z oříšků, sušeného ovoce a kakaa. Pokud se mírně přejíte, jděte se projít, ať vám slehne a zklidníte myšlenky. Netrestejte se ještě dalším přejídáním nebo druhý den hladovkou. Omezte alkohol, který snižuje sebekontrolu u jídla, spouští chuť na „zakázané“ dobroty a je zdrojem úplně zbytečných kalorií. Ochutnejte si vodu nebo ještě lépe minerálku ovocem či bylinkami a dopřejte si během dne dostatečný pitný režim. Přírodní

minerální vody navíc přirozeně obsahují důležité minerální látky, které se vám budou obzvlášť hodit při větším stresu a vyčerpání.

Tip na šumivý nealko drink:

- do sklenice na nožce nalijte do jedné třetiny 100% pomerančový džus, pak pomalu po stěně přilijte perlivou minerálku (v poměru 1:3), aby vznikl jemný barevný přechod,
- přidejte pár granátových zrníček a kousek skořice nebo hvězdičku badyánu (dodají nápoji sváteční vůni i barvu),
- nakonec ozdobte okraj sklenky cukrem nebo jemně nastrohanou pomerančovou kůrou, přidejte kolečko pomeranče nebo limetky a vložte brčko.

(Ne)dokonalé Vánoce

Zkuste všechno zvládnout jen na 80 %, ne na 100 % – podle principu 80/20 si nechte prostor pro chyby a nedokonalost. Udělejte si seznam toho, co je opravdu důležité, zbytek delegujte nebo vypusťte. Ptejte se sami sebe, co se stane, když to nestihnete nebo neuděláte na 100 %. Přehrajte si v hlavě ten nejhorší scénář a trénujte, jaké by to bylo chyby si odpouštět a ne se za ně trestat. Vánoce bývají častým spouštěčem výčitek, protože realita málokdy odpovídá vizualizacím ve filmech, reklamách nebo na Instagramu. Cítíme se provinile, když nestíháme, když jsme unavení, když se přejíme, když se rodinné setkání nevyvíjí podle našich představ, když náš dárek nevyvolá očekávanou reakci. Jenže vina by neměla být trestem za „špatné chování“, ale impulzem ke změně, opravě. Naučte se vnímat své potřeby, nastavit si hranice a včas zpomalit. Nebojte se říct ne, odejít, odmítnout téma nebo jídlo, které vám nedělá dobře – dejte vlastní pohodě stejnou důležitost, jakou přisuzujete pohodě ostatních.

Zkrátka se chovejme k sobě tak, jak bychom se chovali k někomu, koho máme rádi. Když budeme v klidu a pohodě my, budou i naši blízcí. Všechno začíná a končí u nás.





NEUROBION®

Život se zdravějšími nervy



NEUROBION®

k prevenci a léčbě deficitu vitaminů B1, B6 a B12, který se může
projevovat poruchami citlivosti a brněním v rukou a nohou.*
Léčí častou příčinu těchto příznaků.**



Jen 1 tableta denně.



*Způsobené nedostatkem vitaminů B1, B6 a B12. **Nedostatek vitaminů B1, B6 a B12

Neurobion 100 mg / 50 mg / 1 mg potahované tablety. Složení: 1 potahovaná tableta obsahuje 100 mg thiamin-nitratu, 50 mg pyridoxin-hydrochloridu a 1 mg kyanokobalaminu. **Indikace:** U dospělých k prevenci a léčbě deficitu vitaminů B1, B6 a B12, který může vést ke smíšené senzorio-motorické polyneuropatii při nedostatečném příjmu, narušení absorpce, zvýšené ztrátě/požadavku na tyto vitaminy. **Dávkování:** 1 tableta denně, polknout celou, s jídlem nebo po jídle. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivé nebo pomocné látky; děti a dospívající do 18 let. **Interakce:** Vitamin B6 může snižovat účinek L-DOPA; inhibitory DOPA-dekarboxylázy (karbidopa, benserazid) mohou vést k depleci vitaminu B6; antagonisté pyridoxinu (isoniazid, cykloserin, penicilamin, hydralazin) mohou snížit účinnost vitaminu B6; dlouhodobé užívání kličkových diuretik (furosemid) může snížit sérové hladiny vitaminu B1 a B6. Alkohol snižuje absorpci a reabsorpci vitaminu B1 (thiaminu). **Fertilita:** žádné studie; **těhotenství:** riziko není známo, je třeba zvážit poměr přínosů a rizik; **kojení:** vitaminy B1, B6 a B12 jsou vylučovány do mateřského mléka, rizika předávkování pro novorozence a kojení nejsou známa, je třeba zvážit poměr přínosů a rizik. **Nežádoucí účinky:** Poruchy imunitního systému (pocení, tachykardie a kožní reakce); bolesti hlavy; gastrointestinální poruchy; poruchy ledvin a močových cest (chromaturie – odezní po vysazení přípravku). Frekvence nejsou známy. **Předávkování:** Literárně popsané neuropatie po dlouhodobém příjmu (6 a více měsíců) více než 50 mg vitaminu B6, zlepšují se po vysazení. **Druh obalu:** PVC blistr zakrytý hliníkovou fólií, 30 tablet. **Podmínky uchovávání:** žádné zvláštní. **Držitel rozhodnutí o registraci:** P&G Health Germany GmbH, Sulzbacher Strasse 40, 65824 Schwalbach am Taunus, Německo. **Registrační číslo:** 86/492/18-C. **Datum poslední revize textu:** 18.12.2023. Volně prodejný léčivý přípravek. Není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Přečtěte si prosím úplnou informaci o přípravku, kterou poskytneme na adrese společnosti Procter & Gamble Czech Republic s.r.o., Ottava 402, 269 01 Rakovník.

MAT-CZ-NEUROBION-23-000022



Voda – nejvíce skloňované slovo světa?

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Planeta Země má své zákonitosti a s jejím pohybem se počítají dny, roky, staletí. Koloběh života na planetě je velmi zajímavý sám o sobě, a ještě mnohem zajímavější je koloběh vody. Voda je jednou z nejčastěji jak zkoumaných, tak využívaných látek. Bohužel faktem je, že ačkoli voda je nejen velmi důležitá pro život, ale také klíčová, tak se k ní nechováme zcela přátelsky.

Něco na úvod

Voda je chemická látka. Jsme schopni určit její chemické složení, hmotnost molekuly, reaktivitu, další fyzikální a chemické vlastnosti. Můžeme definovat její využití v průmyslu, v zemědělství, ve vědě. V neposlední řadě lze definovat její zásadní význam pro lidský život a také pro život ostatní fauny a flory.

Voda je součástí živých organismů a její přítomnost je pro ně životně důležitá a vlastně nezbytná. Ale chováme se k vodě podle toho? Uvědomujeme si vůbec, že voda neroste v „obchodáku“ a že to není samozřejmost?

Víme vůbec, že více jak 2 miliardy lidí na planetě nemají přístup k pitné vodě? Že jsou země, kde pitná voda je nedostatkové zboží? Víme, že denně na následky nepitné vody nebo její plné absence zemře přes 800 dětí mladších 5 let? Jsme si vědomi, že patříme mezi hrstku vyvolených, kteří nemusí denně řešit, čeho se napít, abychom nezemřeli na dehydrataci?

A co děláme s vodou? Pitnou vodou splachujeme záchody. A spoléháme na to, že když nebude pitná voda v kohoutku, koupíme si ji v supermarketu. Smutné, že? S tím, jak se ztrácí voda z přírody, objevují se projekty k jejímu udržení v krajině.

Což je samozřejmě velmi dobrá zpráva. Ale je potřeba mluvit o pitné vodě. Uvědomujeme si, že bez energie (která se teď řeší asi ze všeho nejvíc) sice ohrožujeme průmysl, ale bez vody samotný život?

Ale naštěstí pro nás i o vodu se někdo zajímá, a i o vodu se někdo stará. Jsou firmy, které, když něco staví, řeší s tím nejen energetickou zátěž budovy, ale i tu vodní. A jsou firmy, které jsou připraveny řešit čištění vody, řešit nakládání s vodou, které řeší to, aby se lidem rozšiřovaly obzory v oblasti této problematiky. Spolupráce nejen s firmami ale také s univerzitami. Protože vodu může zachránit jen dostatek znalostí.

Co všechno mohu udělat já?

Každý člověk může začít sám u sebe. Když se někoho zeptáte, zda dělá pro udržitelnost vody, co lze, neměli byste dostat kladnou odpověď, tedy až na pár vyvolených, kteří jsou takovými nadšenci, že dovedli k dokonalosti vše, co šlo. A co je tedy to VŠE?

První věcí je vodou neplýtvat. Sem patří úkony jako vypínání vody při čištění zubů, nahrazení mytí nádobí pod tekoucí vodou mytím v myčce, nahrazení „vany“ sprchováním (ale neplést si sprchu s nekonečným časem na meditaci). Dávat si pozor, aby nám „neprotékaly“ záchody, nevylévat zbylou vodu z rychlovarné konvice (ale třeba s ní zalít kytky) a další drobnosti.

Tou druhou je možnost nahrazení vody pitné vodou užitkovou. Zde se asi setkáme s tím, že mnozí už ani neví, co voda užitková je. Jedná se o vodu nezávadnou, ale která není určená k pití ani k vaření. Nejčastěji jsou to studny, nebo voda dešťová. Voda užitková musí splňovat některá kritéria pro vodu pitnou, nikoliv však všechna.

A pokud máme zdroj užitkové vody, pak je dobré vědět, kde všude lze nahradit vodu pitnou. Patří sem například úklidové práce, zalévání zahrady, mytí auta, splachování toalet, praní, napouštění bazénu. Mezi užitkovou vodou lze zařadit také vodu, kterou vygeneruje domácnost sama. A zde asi nejčastější variantou je sušička. Dalším zdrojem je například kondenzační kotel, který také generuje vodu. A v neposlední řadě je to činnost domácího vysoušeče. Touto vodou lze například splachovat toaletu. Obecně je voda, která není pitná a je generovaná nějakou činností domácnosti označovaná jako **šedá voda**.

A tou třetí je nezvyšovat zbytečně znečištění vody. Tady si už asi ne každý dokáže představit, co přesně sem patří. Tak alespoň pár příkladů. Jedna z věcí je nevylívat zbytky čehokoliv do odpadů. Olej z kuchyně ze smažení nepatří do odpadu. V dnešní době již existují sběrné nádoby na olej, stačí ho slít třeba do prázdné PET lahve. Dalším problémem jsou zbytky chemikálií, také ty nepatří do kuchyňského či koupelnového odpadu. Tyto věci patří do nebezpečného odpadu a sběrné dvory jej mají na seznamu shromažďovaných odpadů. A v neposlední řadě jsou to zbytky léčiv. Léčiva nepatří ani vylít do odpadu ani spláchnout do toalety. Právě zbytky léčiv v odpadní vodě jsou poměrně velkým problémem. Nespotřebovaná léčiva lze vrátit v kterémkoliv lékárně.

Co mi může nabídnout trh

Doteď jsme se bavili o možnostech, které můžeme spustit hned po přečtení článku. Ale dnešní doba nabízí různé vymoženosti,

které vám buď ušetří vodu, nebo energii v souvislosti s vodou anebo obojí. Existují nástroje k recyklaci vody či energie přímo v chodu domu. Jako velmi zajímavý mi přišel výměník do koupelny v podobě rekuperační trubky či rekuperačního odtokového žlabu. Kdy teplá voda, která odtéká, při sprchování ohřívá současně další vodu přitékající do sprchy. Takováto úprava může ušetřit i více jak 50% energie. Také je možné mít přímo doma čističku již zmíněné šedé vody.

Vodní zákon

Zákon č. 254/2001 Sb. neboli vodní zákon, popisuje velkou měrou činnosti spojené s vodou a další legislativou. Stavební činnosti v záplavové oblasti, vysazování stromů v těchto oblastech. Regulace vodních toků, těžební práce v oblasti vodních toků atd. A pak je tu zákon č. 274/2001 Sb. Zákon o vodovodech a kanalizacích. Nakládání s vodou upravují i evropské směrnice, jak se zmíníme později.

Voda z pohledu farmaceutického?

Když bychom zabrouzdali do starších ročníků, narazili bychom na zmínku o odpadních vodách a riziku reziduí léčiv v pitné vodě. V letech 2009-2011 proběhl první screening pitné vody na stanovení vysoce spotřebovávaných léčiv v České republice. Tehdy se ukázalo, že hodnoty na výstupu z čistíren mají detekovatelné hodnoty oproti hodnotám „na kohoutku“. Protože od čistírny až k uživateli dochází ještě k dalšímu ředění. Poukazovali jsme na rizika spojená s kumulováním polutantů spojených se spotřebou hormonální antikoncepce. U léčiv na bolest jako je například Ibuprofen, bylo zjištěno, že jistou roli hraje i velikost molekul samotných léčiv.

Na konci roku 2024 vyšla velice zajímavá novelizace Evropské směrnice o čištění městských odpadních vod. Tato směrnice vyvolává velmi protichůdné reakce, a to díky obavám z dopadu při její realizaci. Směrnice zavádí **tzv. kvartérní čištění** v čistírenských odpadních vod od mikropolutantů. Předpoklad znečištění vody farmaceutickými mikropolutanty se předpokládá trojí: při výrobě farmaceutických produktů, při vylučování reziduí samotnými pacienty, a pak minoritní složkou je nesprávná likvidace nevyužívaných nebo expirujících léčiv pacienty, jak jsme již zmínili.

Obava vzniká z toho, že směrnice přenáší odpovědnost za mikrorezidua fixně na farmaceutický průmysl, čímž by mohlo dojít k ohrožení výroby generik finančním zatížením procesu jejich samotné výroby. Jak se tato situace vyvine, ale ukáže až čas.

Zdroje:

<https://archiv.szu.cz/centrum-hygieny-zivotniho-prostredi/vyskyt-a-zdravotni-rizika-zbytku-humannich-leciv-v-pitnych>

www.asio.cz

<https://www.pharmaprofit.cz/2025/03/11/farmaceuticke-firmy-podaly-zalobu-proti-smernici-o-cisteni-mestskych-odpadnich-vod/>

Novorozenecký screening očima primáře: Odběr z patičky dává dětem šanci na zdravé dětství

Novorozenecký screening je jedno z prvních vyšetření, které čeká každé miminko hned po narození. Jeho cílem je odhalit vzácná, ale závažná onemocnění ještě dříve, než se projeví. Díky tomu mohou lékaři začít s léčbou včas a předejít vážným komplikacím.



O významu screeningu a o tom, co přesně obnáší, jsme hovořili s MUDr. Jurajem Ružkem, primářem novorozeneckého oddělení Nemocnice Slaný. MUDr. Ružek se dlouhodobě věnuje péči o novorozence a podporuje moderní postupy v neonatologii, včetně důrazu na bonding, kojení a aktivní zapojení rodičů do péče o dítě. Od roku 2024 vede tým novorozeneckého oddělení ve Slaném.

Pane primáři, co si mají rodiče představit pod pojmem novorozenecký screening?

Novorozenecký screening je souborem jednoduchých preventivních vyšetření, které podstupuje každé miminko v České republice. Jde o to, abychom co nejdříve zachytili vzácná vrozená nebo dědičná onemocnění. Ta se na první pohled nemusí nijak projevit, dítě vypadá zdravě, ale bez včasné léčby by nemoc mohla způsobit vážné a nevratné následky. Screening nám umožňuje odhalit problém ještě dřív, než se objeví příznaky a dát tak dítěti šanci na plnohodnotný život.

Novorozenecký screening bych si dovolil ještě takto úvodem rozdělit na soubor vyšetření novorozence ve smyslu dobré praxe na tzv. širší – tzn. vyšetření krve na vrozenou syfilis, vyšetření očního pozadí na vrozenou kataraktu, vyšetření vrozené hluchoty, vyšetření vrozené dysplazie kyčelního kloubu, vyšetření vrozených kritických srdečních vad a nepovinné sonografické vyšetření ledvin (provádíme v případě pozitivního nálezu na ledvinách před narozením miminka).



Další soubor vyšetření se provádí v laboratoři po náběru krve. Jde o novorozenecký laboratorní screening z odebraných pár kapek krve z patičky dítěte. V současné době se vyšetřuje 20 vzácných metabolických vad.

Proč je tento screening tak důležitý? Co může včasné vyšetření odhalit?

Význam screeningu je zásadní. Umožňuje odhalit nemoc ještě předtím, než se projeví první příznaky, a zahájit léčbu včas. Díky tomu dokážeme předejít vážným komplikacím, které by mohly vést až k těžkému postižení či ohrožení života. Včasná diagnostika tak často rozhoduje o tom, zda dítě prožije zdravé dětství, nebo se bude potýkat s celoživotními následky.

Jak přesně odběr probíhá a kdy se provádí? Bolí to miminko?

Odběr se provádí mezi 48. a 72. hodinou života miminka, tedy druhý až třetí den po porodu. Sestřička si připraví speciální lancetu, sterilní tampóny a filtrační papírek. Patičku dítěte nejprve nahřeje teplou žínkou pro lepší prokrvení, místo očistí a provede malý vpich. „První kapka se vždy setře a až ty další se použijí k vyplnění kroužků na papírku, který pak putuje do laboratoří v Praze,“ vysvětluje MUDr. Ružek.

Aby byl odběr pro dítě co nejšetrnější, využívá se nefarmakologické tlumení bolesti – sladký roztok před vpichem nebo provedení odběru přímo během kojení. Vzorek se následně nechá usušit a do 24 hodin putuje k vyhodnocení.

Celý zákrok je rychlý a pro miminko spíš nepříjemný než bolestivý. „Dá se přirovnat k malému píchnutí do prstu. Z hlediska bezpečnosti je ale naprosto rutinní a nezanechává žádné následky,“ dodává lékař.

Jaké choroby dnes dokáže screening odhalit a kolika dětí se to reálně týká?

V České republice dnes vyšetřujeme dvacet vzácných onemocnění. Patří sem například vrozená porucha funkce štítné žlázy, cystická fibróza, různé poruchy metabolismu, fenylketonurie, ale také spinální svalová atrofie nebo těžké kombinované imunodeficiencie. Pravděpodobnost, že právě vaše dítě bude některou z těchto nemocí trpět, je velmi malá, postihne přibližně jednoho ze zhruba jedenácti set novorozenců. Ale pro toto jedno jediné dítě

je screening naprosto zásadní a včasná diagnóza pro něj může znamenat, že bude žít zdravý a plnohodnotný život.

Pane primáři, než se dostaneme k současnosti, kdy se vlastně u nás začal novorozenecký screening provádět?

Novorozenecký screening má u nás poměrně dlouhou tradici. První plošné vyšetření se zavedlo už v roce 1975 a týkalo se fenylketonurie, to je porucha metabolismu jedné z aminokyselin (stavební prvek bílkovin). V osmdesátých letech přibyla hypotyreóza, tedy vrozená porucha funkce štítné žlázy, a od roku 2006 také cystická fibróza. Postupně se program rozšiřoval, v roce 2009 začaly plošné testy dědičných metabolických poruch a v roce 2016 se už vyšetřovalo 18 nemocí.

Nedávno se screening rozšířil o další vyšetření. Co se změnilo v posledních letech?

Velkou změnou bylo rozšíření programu od ledna 2022, kdy se k dosavadním osmnácti nemocem přidala spinální svalová atrofie a těžké kombinované imunodeficiencie. Obě tato onemocnění jsou velmi závažná, ale díky včasné diagnostice existují možnosti účinné léčby. Rozšíření screeningu tak dává těmto dětem šanci na život bez vážných následků. Program se i nadále vyvíjí a reaguje na vědecký pokrok a nové terapeutické možnosti.

Jak se rodiče dozví výsledky? Musí je někde sami vyhledávat?

Rodiče se o výsledky sami starat nemusí. Pokud je vše v pořádku, zpráva se jim neoznamuje. Jinými slovy, když se rodičům nikdo neozve, je to dobrá zpráva. Pokud ale laboratoř najde odchylku, kontaktuje ošetřujícího lékaře, pediatra, u kterého je dítě zaregistrované, a ten se spojí s rodiči.

Co se stane, pokud je výsledek pozitivní nebo nejasný?

Pozitivní výsledek ještě neznamená, že je dítě nemocné. Znamená to pouze, že laboratorní test ukázal určité podezření. V takovém případě se odběr zopakuje nebo následují další vyšetření, aby se diagnóza potvrdila, nebo naopak vyvrátila.

Rodiče by tedy neměli hned propadat panice. Novorozenecký screening je nastaven tak, aby raději upozornil na možné riziko, než aby cokoli přehlédl. Pokud se nemoc skutečně potvrdí, léčba začíná okamžitě, a právě to je klíčové pro další vývoj dítěte.



Jak je to s dětmi, které se narodí předčasně nebo doma? Mají i ony možnost screeningu?

Ano, screening se provádí u všech novorozenců, i když se narodí předčasně nebo mimo porodnici. V případě ambulantního porodu, kdy maminka s miminkem odchází z porodnice přibližně 12–24 hodin po narození, nebo po domácím porodu, zajišťuje odběr praktický dětský lékař.

U nás ve Slaném nabízíme rodičům, kteří volí ambulantní porod, možnost provést screening přímo na novorozeneckém oddělení. Ideální je domluvit se předem, například už při příjmu do porodnice. Díky tomu se můžeme na výkon připravit, vše správně načasovat a rodičům poskytnout potřebné informace.

U předčasně narozených dětí je někdy nutné odběr zopakovat, protože jejich hodnoty mohou být zpočátku méně spolehlivé. Ale i tyto děti mají screening zajištěný. Vždy jde o preventivní krok, který je stejně důležitý pro všechny.

Je screening povinný? Setkáváte se s rodiči, kteří ho odmítají?

Novorozenecký screening sice není povinný a rodiče ho mohou odmítnout, ale osobně je mi to vždycky líto, protože tím dítě přichází o šanci na včasnou diagnózu a léčbu. Pokud má miminko některou z těchto nemocí a vyšetření se neudělá, můžeme ztratit drahocenný čas. Proto se snažím rodičům trpělivě vysvětlovat, že jde o jednoduchý a bezpečný odběr, který může doslova zachránit život. Není to o zasahování do svobody, ale o možnosti včas pomoci.



Je toto vyšetření hrazené ze zdravotního pojištění?

Ano, celé vyšetření je hrazené z veřejného zdravotního pojištění. Rodiče za něj nic neplatí a screening je dostupný ve všech porodnicích v České republice. Je to tedy preventivní péče, kterou má každé dítě zajištěnou automaticky, bez ohledu na pojišťovnu nebo region.

Na co byste chtěl rodiče ještě upozornit nebo jim vzkázat?

Chtěl bych rodiče ujistit, že screening je jednoduché vyšetření, které má obrovský význam. Naprostá většina dětí má výsledky negativní a rodiče se tak nemusí bát. Ale pro to jedno dítě zhruba z jedenácti set, u kterého nemoc odhalíme, může být rozdílem mezi zdravým životem a těžkými následky. Proto je dobré tuto možnost využít a dát svému dítěti tu nejlepší startovní čáru do života.

Jak se bude screening vyvíjet do budoucna?

Novorozenecký screening se rozvíjí neustále. V roce 2024 jsme naplno zařadili vyšetření spinální svalové atrofie a těžkých imunodeficiencí a v nejbližších letech vznikne Národní registr novorozeneckého screeningu. Ten umožní centralizovaný sběr dat z porodnic i laboratoří a díky tomu ještě lepší kontrolu kvality.

Zavádí se také digitální nástroje, například QR kódy na screeningových kartičkách nebo sdílený elektronický záznam, aby byly informace dostupné rychleji a spolehlivěji. Česká republika se zároveň zapojuje do mezinárodní spolupráce, aby program odpovídal nejnovějším vědeckým postupům. Cílem je, aby screening zůstal maximálně spolehlivý, moderní a přinášel dětem i rodičům tu nejlepší péči.

Vyšetřovaná onemocnění v rámci novorozeneckého screeningu (ČR, 2025)

Seznam nemocí může působit hrozivě, ale je důležité zdůraznit, že většina z nich je velmi vzácná a týká se přibližně jednoho dítěte z více než tisíce narozených. Právě pro tyto děti má screening zásadní význam: umožní nemoc odhalit dříve, než se projeví, a nasadit včasnou léčbu, která jim může zachránit zdraví i život.

Odborný název	Laické vysvětlení
Kongenitální hypotyreóza	vrozeně snížená funkce štítné žlázy → bez léčby zpomalený růst a vývoj dítěte
Kongenitální adrenální hyperplazie	nedostatečná tvorba hormonů v nadledvinách → ohrožení života v novorozeneckém věku
Cystická fibróza	porucha tvorby hlenu → postihuje dýchací cesty a trávení, rozmnožování
Fenylketonurie, hyperfenylalaninémie	porucha odbourávání aminokyseliny fenylalaninu → nutná speciální dieta
Leucinóza (MSUD)	porucha metabolismu větvených aminokyselin → riziko vážného poškození nervového systému
Homocystinurie	porucha metabolismu methioninu → postižení cév, očí i kostí
Citrulinémie I. typu	porucha cyklu močoviny → hromadění amoniaku v krvi
Argininémie	další porucha cyklu močoviny → ovlivňuje nervový systém a játra
Izovalerová acidurie	porucha metabolismu leucinu → typický zápach moči, riziko poškození mozku
Deficit MCAD	porucha odbourávání mastných kyselin se středně dlouhým řetězcem → hypoglykémie, kóma
Deficit VLCAD	porucha odbourávání mastných kyselin s velmi dlouhým řetězcem → srdeční a svalové selhání
Deficit LCHAD	porucha odbourávání mastných kyselin s dlouhým řetězcem → postižení jater, svalů i očí
Deficit CPT I	porucha přenosu mastných kyselin do mitochondrií → hypoglykémie, slabost
Deficit CPT II	porucha využití mastných kyselin v buňkách → svalová slabost, záchvaty
Deficit CUD (CACT)	porucha transportu mastných kyselin → těžký metabolický rozvrat
Deficit biotinidázy	porucha přeměny vitamínu biotinu → záchvaty, kožní a neurologické obtíže
Glutarová acidurie typ I	porucha metabolismu organických kyselin → neurologické postižení
Methylmalonová acidurie, propionová acidurie	poruchy metabolismu organických kyselin → zvracení, opožděný vývoj
Spinální svalová atrofie (SMA)	vzácné genetické onemocnění svalů → postupná ztráta hybnosti, bez léčby smrtelné
Těžká kombinovaná imunodeficience (SCID)	vrozená porucha imunity → dítě není schopno bojovat s infekcemi

Cebion®

DENNÍ DÁVKA IMUNITY¹

Vitamin C každý den? - Ano!



Monokomponentní
vitamin C



Dávkování
dle potřeb



Pro děti
různého věku



Vitamin C
v kapkách²



Doplňek stravy

1. Vitamin C v doplňku stravy Cebion podporuje správnou funkci imunitního systému.
2. IQVIA Česká republika CZPTRNAT databáze, prodej v hodnotě (v Kč) MAT 03/2025, 04D1MPLAIN VITAMIN C - MIXT.ORAL (jenom kapky)

MAT-CZ-OTHER-25-000007

Refluxan® – přírodní bariérová ochrana při refluxu

Reflux jako civilizační problém

Gastroezofageální refluxní choroba (GERD) je jedním z nejčastějších chronických onemocnění trávicího traktu. Pálení žáhy, regurgitace, bolest v nadbřišku, chrapot nebo dráždivý kašel – to vše jsou symptomy, které pacienty trápí denně. Přesto většina z nich nevyhledá lékaře a spoléhá na samoléčbu. V této situaci hraje klíčovou roli lékárník – jako první kontakt, odborný poradce a důvěryhodný průvodce.

Refluxan® je inovativní zdravotnický prostředek, který nabízí účinnou a přitom šetrnou pomoc při refluxu. Jeho přírodní složení, mechanický účinek a bezpečnostní profil z něj činí ideální volbu pro široké spektrum pacientů.

Mechanismus účinku: fyzikální bariéra, nikoli farmakologický zásah

Refluxan® působí mechanicky – po perorálním podání dochází k interakci alginátu a mukopolysacharidů se žaludeční kyselinou. Výsledkem je tvorba gelové vrstvy, která se usadí nad žaludečním obsahem a brání jeho návratu do jícnu. Současně uhličitany neutralizují pH, čímž snižují kyselost a zmírňují podráždění sliznice. Tento přístup nenarušuje trávení ani fyziologii žaludku, což je zásadní výhoda oproti systémovým léčivům.

Složení: síla přírody podložená vědou

Složka	Funkce	Účinek
Alginát	Antirefluxní bariéra	Chrání a zmírňuje podráždění
Mukopolysacharidy z <i>Opuntia ficus-indica</i>	Mukoadhezivní ochrana	Protizánětlivý a hojivý účinek
Extrakt ze <i>Solanum tuberosum</i>	Antacidum	Neutralizuje kyselinu
Uhličitany (Na, K, Ca)	Minerální soli	Zvyšují pH, snižují kyselost

Opuncie a extrakt z brambor jsou známé svými cytoprotektivními a protizánětlivými účinky. Klinické i preklinické studie potvrzují jejich schopnost chránit sliznici a podporovat její regeneraci.

Indikace: široké spektrum použití

Refluxan® je určen k úlevě od příznaků spojených s refluxem:

- Pálení žáhy (pyróza)
- Ezofagitida (zánět jícnu)
- Regurgitace
- Dráždivý kašel
- Chrapot
- Bolest v nadbřišku
- Reflux v těhotenství

Je vhodný pro dospělé a děti od 12 let.



Výhody pro pacienta

- Rychlý nástup účinku
- Bez laktózy a lepků
- Přírodní složení bez systémového působení
- Příjemná vanilková příchut'
- Praktické jednorázové sáčky (20×15 ml)
- Možnost kombinace s inhibitory protonové pumpy

Výhody pro farmaceuta

- Zdravotnický prostředek volně prodejný bez receptu
- Bezpečný profil – vhodný i pro citlivé skupiny
- Vysoká spokojenost pacientů díky rychlé úlevě
- Ideální pro samoléčbu i jako doplněk k preskripční terapii

Srovnání s konkurencí

Refluxan vyniká unikátní kombinací alginátu, mukopolysacharidů z opuncie a extraktu z brambor. Na rozdíl od běžných antacid nebo samotných alginátových přípravků poskytuje dvojitou ochranu – mechanickou bariéru i protizánětlivý účinek. Navíc neobsahuje hořčík ani hliník, což zvyšuje jeho bezpečnostní profil.

Proč doporučovat Refluxan

Refluxan® je moderní, vědecky podložený a přitom přírodní produkt, který nabízí účinnou úlevu od refluxu bez kompromisů. Pro farmaceuty představuje spolehlivý nástroj poradenství – bezpečný, efektivní a vhodný pro široké spektrum pacientů.

Refluxan®

Suspenze k léčbě gastroezofageálního refluxu

Obsahuje **vysokomolekulární mukopolysacharidy s bariérovým účinkem**

ODSTRAŇUJE REFLUX

CHRÁNÍ SLIZNICI JÍCNU

SNIŽUJE POCIT PÁLENÍ

K PŘÍMÉMU UŽITÍ



Odstraňuje
reflux



Přírodní
a bezpečný



Pro přímé
použití



Rychlý
účinek



Příjemná
vanilková
příchuť



G Galenika

Pohyb jako cesta ke zpomalení stárnutí

Mgr. Zuzana Klofandová

Najít si čas na pravidelnou pohybovou aktivitu nebývá pro ženy středního věku tak snadné jako ve dvaceti nebo i třiceti letech. A mají k tomu spoustu objektivních důvodů – hodně práce, energie ubývá a musí se s ní hospodařit efektivněji než dříve, přidávají se zdravotní problémy či úmorné bolesti zad a kloubů... Je to začarovaný kruh, ze kterého je ale potřeba vystoupit ven – pomůže právě pohybová aktivita, která dokáže s lidským tělem i psychikou zázraky.

Vliv pohybu na zdraví a stárnutí

Pravidelné **aerobní cvičení** snižuje krevní tlak, zlepšuje průtok krve a navíc zvyšuje elasticitu cév. Dokáže snížit hladinu „špatného“ LDL cholesterolu a naopak zvýšit „hodný“ HDL cholesterol, čímž přispívá k prevenci infarktu a mozkové mrtvice. Pohybová aktivita tak slouží jako prevence vzniku kardiovaskulárních onemocnění a díky tomu, že pomáhá s udržením zdravé hmotnosti, i jako prevence vzniku cukrovky druhého typu.

Zásadní je také vliv pohybu na svalovou hmotu. Po 40. roce života dochází k přirozenému úbytku svalové hmoty (tzv. sarkopenie),

proto je vhodné zaměřit aktivity zejména na **silový trénink** a zvyšování svalové síly. Takové cvičení zlepšuje celkovou tělesnou kondici a zmenšuje riziko vzniku nepříjemného zranění, které je u trénovaných svalů výrazně nižší.

Cvičení s vlastní vahou nebo se závažím stimuluje tvorbu kostní hmoty, a výrazně tak snižuje riziko vzniku osteoporózy, ke které dochází mj. kvůli poklesu hladiny estrogenu. Protože pohyb přispívá ke zmírnění zánětlivých procesů v organizmu, pomáhá ženám, které mají predispozice k artritidě, nebo už jí v nějaké míře trpí.





S přibývajícím věkem ubývá také kolagen a synoviální tekutina v kloubech. V tomto směru je užitečné **cvičení podporující flexibilitu**, které slouží jako prevence ztuhlosti kloubů. Cvičení flexibility udržuje dobrou pružnost svalů a šlach, a zlepšuje tak celkovou pohyblivost. Zahrnout bychom měli také **cviky na mobilitu** pro zvýšení rozsahu pohybu v kloubech – vhodná je např. jóga, pilates nebo konkrétní cviky zaměřené na flexibilitu a mobilitu.

Čím jsme starší, tím je důležitější dostatečné **zahřátí svalů a kloubů** před pohybovou aktivitou, ale také následná a důkladná **regenerace**, která si zaslouží stejnou pozornost a úsilí jako samotné cvičení. Po tréninku proto vždy věnujeme minimálně 15 minut protažení, dopřejeme tělu vyživující kalorický příjem a večer kvalitní spánek. Pokud bude náš organizmus unavený, výsledky se nedostaví, a my tak ze začarovaného kruhu nevystoupíme.

Pohybová aktivita má neopomenutelný vliv i na psychické zdraví a celkovou pohodu. Protože zvyšuje hladinu endorfinů a snižuje hladiny stresových hormonů, má lví podíl na snižování stresu a výskytu úzkostí. Díky dostatku pohybové aktivity během dne přichází večer únava, daří se nám rychleji usnout a spánek je kvalitnější. Lepší spánek posiluje imunitu a ještě pozitivně ovlivňuje naše stravovací volby – nesaháme tolik po sladkých ani tučných jídlech. Super kondice a působivější vzhled pravidelně sportující ženy se zase příznivě projeví na jejím sebevědomí a energii do života. Klíčovou roli hraje pohyb ve zmírnění příznaků perimenopauzy a menopauzy, jako jsou např. návaly horka nebo kolísání nálad.

Cvičení pro každý věk

Pro ženy středního věku je ideální kombinace různých typů cvičení, tj. aerobní cvičení neboli kardio, silové cvičení, trénink flexibility a mobility a také balanční cvičení, které by mělo být součástí silového tréninku:

- Jako kardio se hodí chůze, nordic walking, běh, cyklistika, plavání nebo třeba tanec. Aerobní cvičení zlepšuje srdeční činnost, spaluje tuky, zvyšuje kapacitu plic a celkově zlepšuje metabolismus. Frekvence může být 3–5x týdně po dobu 30–60 minut.
- K silovým tréninkům patří cvičení s vlastní vahou jako dřepy, kliky, plank aj., cvičení s odporovými gumami a s činkami (klidně i těžšími) a posilování na strojích. Silové cvičení udržuje dostatek svalové hmoty, která má tendence ubývat, zvyšuje kostní denzitu a chrání klouby (za předpokladu, že cvičíme dobře). Frekvence může být 2–3x týdně po dobu 20–45 minut – důležité je ale střídat různé svalové skupiny (nohy, ruce, záda).
- S protahováním a zvyšováním flexibility nám pomůže jóga, pilates, strečink po cvičení nebo třeba tai-chi. Protahování zlepšuje pružnost, ale také podporuje správné držení těla a uvolňuje stres. Frekvence by měla být ideálně každodenní v délce 15–30 minut, na konci cvičení, po probuzení nebo před spaním.
- Počítá se i „rekreační“ pohyb, jako je zahradničení, větší úklidy, procházky s domácím mazlíčkem aj. Pokud se opravdu celý den nezastavíme nebo jsme minimálně půl hodiny venku



ale určitě měly více zaměřit na výbušné, hodně silové, intervalové cvičení, kterého se často bojí a vyhýbají se mu, přitom je pro ně velice prospěšné.

Důležitost regenerace a relaxace

V týdnu by měly být 1–2 dny volné a ideálně využité k regeneraci, která je klíčová pro opravu a růst svalových vláken – regenerace musí být doplněná dostatečným příjmem bílkovin a správnou hydratací spolu s kvalitním spánkem. Příliš intenzivní nebo častý pohyb bez dobré regenerace je kontraproduktivní, zhoršuje zánět v těle a urychluje stárnutí buněk (nedochází k regeneraci mitochondrií). V tréninku se neposouváme, stagnujeme, nedokážeme dále zvyšovat zátěž, a zlepšovat tak svou kondici. Špatná regenerace nás dokáže také vyvést hormonálně z míry a zvyšovat hladiny stresových hormonů. To, z čeho se tělo mladší ženy bude dostávat několik hodin nebo jeden den, bude ženě středního věku trvat minimálně dva dny.

Do odpočinku můžeme zařadit strečink, masáže nebo saunu, které podporují uvolnění a detoxikaci. Regeneraci napomáhá i správná výživa, tedy vyvážený poměr makroživin bohatých na minerální látky, vitamíny a stopové prvky. Klíčová je také kvalitní hydratace organismu v čele s minerálkami, ale i iontovými nápoji a dalšími nápoji s elektrolyty – pitný režim je stěžejní pro zdravý chod všech metabolických procesů a přirozenou detoxikaci těla. Chybu určitě neuděláme, pokud se zaměříme na světlou hygienu a seřízení cirkadiánního rytmu, aby tělo nemuselo vykonávat zbytečnou práci a mohlo pracovat přirozeně podle svých hodin. To se projeví na kvalitě spánku, což je priorita číslo jedna. Spánek by měl být dlouhý až 8,5 hodiny, nepřerušovaný, přičemž ideální je jít spát kolem 22. hodiny. Se zklidněním pomůže meditace, různé dechové techniky, jógové pránajamy nebo také masážní podložky, které umí divy.

na čerstvém vzduchu a přirozeném světle, není potřeba ještě k tomu cvičit.

- Při sportování nezapomínáme na přiměřené zavodnění organismu. Nedostatečné doplňování tekutin může vést k dehydrataci a následně ke zvýšení srdeční frekvence, ale i ke snížení objemu krve kolující v těle, což nadměrně zatíží srdce, svaly a další orgány. Základem pitného režimu by měly být slabě nebo středně mineralizované přírodní minerálky, které doplní tělu minerální látky (tj. ionty, elektrolyty) ztracené potem.

Uvedená doporučení jsou určená pro dospělé ženy včetně věkové kategorie 40+. Doporučení pro ženy středního věku se příliš neliší od doporučení pro mladší ženy (18–39 let), rozdíly spočívají spíše v přístupu ke cvičení, cílech, konkrétních typech aktivit v závislosti na věku, kondici a životním stylu. Ženy středního věku by se

Akční plán na 7 dní pro ženy středního věku (příklad pro inspiraci):

Den	Typ aktivity	Popis
Pondělí	Kardio (střední intenzita)	• 30 min rychlá chůze nebo jízda na kole • 5 min protažení (zaměření na nohy a záda)
Úterý	Silový trénink (celé tělo)	• Dřepy s vlastní váhou 3 x 12 • Kliky na kolenou 3 x 10 • Výpady 3 x 10 na každou nohu • Prkno 20–30 sek
Středa	Regenerační den	• 20 min lehká jóga (zaměření na flexibilitu a dechové techniky) • Relaxační procházka volným tempem
Čtvrtek	Kardio (vyšší intenzita)	• Intervalový trénink (2 min svižná chůze + 1 min běh, opakovat 5 x) • 5–10 min protažení (zaměření na záda a lýtka)
Pátek	Silový trénink (střed těla)	• Most na zádech 3 x 12 • Šikmé prkno 15–20 sek, 3 x na každou stranu • Rotace trupu 3 x 15
Sobota	Protahování a rovnováha	• 30 min jóga nebo pilates (zaměření na zlepšení flexibility a rovnováhy) • Protažení svalů celého těla
Neděle	Regenerace nebo volný pohyb	• 30–60 min procházka v přírodě volným tempem • Relaxace (meditace, masáž, sauna)

Elektronické cenovky



vždy aktuální
a kompletní informace
přímo na vašem regálu

Neztrácejte čas neustálou kontrolou
a přepisováním cen. Díky centrálnímu napojení
elektronická cenovka zajistí stále aktuální
přehled veškerých informací o produktu.



Šetří lidskou práci



Eliminuje chyby



Přehledně zobrazí
veškeré informace



Snadno se aktualizuje



Možnost centrálního
nastavení údajů

VÁNOČNÍ TIPY NA DÁRKY

Nakladatelství Smart Press vydává knihy, které pomáhají k lepšímu životu, praktické publikace o jídle, tradicích, zahradničení či o zdravém životním stylu.

Více na www.smartpress.cz.



Kuchařka pro teenagery

499 Kč

Tato kuchařka je výzvou šestnáctileté Julie jejím vrstevníkům – i když třeba jídlo vypadá složité, jeho příprava může být úplně jednoduchá. Kniha vyhrála v soutěži Gourmand Cookbook Awards.

Kuchařka pro mého syna

499 Kč

Kniha nenásilnou a láskyplnou formou seznamuje kluky (a holky) se základními postupy vaření, s vybavením kuchyně, snadnými osvědčenými recepty na polévky, hlavní jídla, saláty i dezerty.



Kuchařka pro mého muže

499 Kč

Ideální dárek pro muže, který zatím nemá s vařením mnoho zkušeností (nebo vůbec žádné), ale který se do něj neváhá pustit. Je možné do ní vepsat osobní věnování.

Atlas chutí Čech, Moravy a Slezska

699 Kč

Každý tuzemský region má recepty, které jsou jedinečné. Poznejte chuťový místopis Čech, Moravy a Slezska. Obsahuje 135 receptů na polévky, hlavní jídla i sladké, pokrmy všední i sváteční.



Kniha o kávě

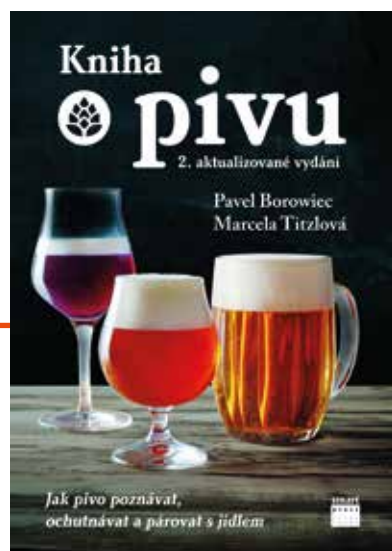
499 Kč

Kniha provede čtenáře procesem přípravy kávy od pěstování, zpracování a pražení po skladování a spotřebu a pomůže s výběrem a nákupem nejen zrn, ale také mlýnku nebo jiných pomůcek.

Kniha o pivu

499 Kč

Naučte se vybírat a poznávat piva různých stylů a z různých zemí. Seznamte se s původními i novými pivními styly, pronikněte do základů párování piva a jídla.





Podnikám bez starostí

Odpovědnost za škody si pojistím u Allianz.

→ Více na allianz.cz

Architektka Kamila Douděrová: Hledám emoce a příběhy

Byla u zrodu populárního televizního pořadu Jak se staví sen, svou práci staví na kvalitě, emocích a hledání „proč“ u každého projektu a díky úspěchům to dotáhla až k vlastnímu studiu Kamidesign. To vše pojí jméno architektky Kamily Douděrové, která nám povyprávěla svůj poutavý životní příběh. A i Vás by mělo zajímat, co nejdůležitějšího si uvědomit, než se pustíte do rekonstrukce vlastního bydlení. „Myslím, že jsem zachránila několik manželství,“ směje se.



Foto Kamila Douděrová a archiv TV Prima



Kamila Douděrová se svým televizním kolegou Františkem Kobližkou, se kterým aktuálně chystá pro fanoušky seminář o bydlení.

Kamilo, začneme návratem do historie. Proč jste si jako teenagerka vybrala zrovna architekturu?

Upřímně, byla jsem nevyhraněné dítě. Myslím si, že mi šlo vše, měla jsem na gymnáziu samé jedničky, ale v ničem jsem ne vynikala. Věděla jsem, že budu mít ráda exaktní vědy, na rozdíl třeba od dějepisu. Zároveň jsem ráda malovala, ovšem ne tolik, abych šla na uměleckoprůmyslovou školu...

A tak Vám z toho vyšla architektura...

Vlastně ano. Přijímačky mi přišly fajn, že je tam kombinace matematiky a výtvarky.

Ale hlavně – na architekturu se dělají talentové zkoušky už v lednu, to mi asi předurčilo osud, protože jsem byla přijatá dřív a už dál nezkoušela jiné vysoké školy. Tím, že jsem rozená Váha a vše pořád zvažuji, jsem ráda, když za mě někdy okolnosti rozhodnou.

Máte nějaký další velký profesní milník?

Zásadní pro mě byl Erasmus ve Francii. To mi otevřelo oči, že architekturu lze vnímat i jinak, než jen jako normy a kóty. Do té doby jsem měla pocit, že architekt nikdy nebude, protože mě ty technické věci typu tepelné mosty a izolace spíš ubíjely než bavily.

Co bylo ve Francii jinak?

U nás je kladen důraz na všechny požadavky, například kolik musíte mít toalet v divadle. Když to vše chcete vměstnat do projektu, dost vás to omezí v tvůrčím přístupu. Ve Francii to bylo spíš naopak: nejdřív tvořte a teprve potom to někam vměstnejte. Ale abych byla spravedlivá, ten český dril Vám také něco dá. Byla jsem vybavena znalostmi lépe než Francouzi.

Takže v čem byl ten zlom?

Přestala jsem se trápit tím, že nejsem dost dobrá technicky ani výtvarně, ale mohla jsem to propojit. Obecně, když jsem pak šla do ateliéru sociálních staveb a navrhovali jsme denní stacionář či hospic, zjistila jsem, čím je mi architektura blízká. Potřebuji za prací mít příběh nebo poslání. Nemohla bych dělat pro developera projekt, kde dostanete pozemek a máte na něm vytěžit co nejvíc bytů.

Třetí milník přišel s pořadem TV Prima Jak se staví sen. Jak jste se dostala na televizní obrazovky?

To přišlo záhy, asi dva tři roky po škole a je za tím také příběh...

Tak povídejte...

Chvilí jsem pracovala v ateliéru a jeden můj velmi dobrý kamarád Lukáš byl cvičitel aerobiku a zároveň pracoval pro producenta Petra Lesáka, který tehdy ze zahraničí přinesl nový formát pořadu a ptal se toho mého kamaráda, zda neví o nějaké architektce. Lukáš mu říká: „Vím, včera vedle Tebe cvičila aerobik.“ Přišla jsem na kamerové zkoušky a Petr Lesák mi tehdy předpověděl: „Třeba se pořad chytí a jednou si otevřeš vlastní studio.“ Tehdy mě vůbec nenapadlo, že bude mít pravdu.

Pak už to šlo rychle?

Ano, psal se rok 2007 a opravdu jsem natáčela pilotní díl pořadu Jak se staví sen. Byla jsem najatá na nějakou pergolu, ale odpovědnost za realizaci jsem neměla já a tehdy se to málem nestihlo zrealizovat. Stála jsem po týdnu před kamerou s nehotovou pergolou a nemohla jsem říct, že to nebyla moje chyba, což jsem těžce nesla. Oplakala jsem to, i před kamerou, a myslela si, že tím má televizní kariéra končit. Ale Petr Lesák mi tehdy řekl: „Co blázníš, i negativní reklama je reklama...“ Má lítostivost paradoxně vyvolala u diváků pozitivní reakci a já se v pořadu usídlila. Upravila se pravidla a následně už měl architekt vše od A do Z pod palcem. Je to adrenalin, ale za pět dní je realizace hotová, což se běžně neděje.



Ikonická proměna z pořadu Jak se staví sen, kde architektka nechala odhalit klenby.

Spolupracujete s pořadem stále?

Poslední díl jsme točili před dvěma lety... Ale nikdo neřekl, že končíme, ani že pokračujeme. A tak s kolegou Františkem Kobližkou tiše doufáme, že se pořad vrátí. Už v minulosti byla jedna pauza, a pak se proměny pojmulý víc přes lidské příběhy. Myslím si, že je jen otázka času, kdy se toho opět chopí nějaká produkce jinak a začne se natáčet.

Máte nějaké vtipné historky z natáčení?

Máme jich plno, televizní proměny a příběhy v nás stále zůstávají. A tak jsme si s Františkem na jaro vymysleli setkání s našimi příznivci. Kolem Vánoc to začneme nabízet, rádi bychom příznivce pořadu Jak se staví sen potěšili. Osobně popíšeme některé televizní proměny, necháme lidi nahlédnout do hlavy architekta, nebudou chybět zmíněné historky z natáčení... Není to kurz designu, ale celodenní seminář, kde s námi budou moct lidé i konzultovat své bydlení. Na to se moc těším.

Práce v televizi stála i za vznikem Vašeho vysněného studia Kamidesign?

Pozor, to opravdu nikdy nebyl můj sen... Nebyla jsem tak uvědomělá, že bych si řekla, že chci mít své studio. Ale nechala jsem věci plynout a jak jsem byla vidět na obrazovce, byla po mně poptávka. Logicky jsem proto nabírala kolegy a dala tomu nějaký systém. Ta poptávka mě nasměrovala k vlastnímu studiu.

Jaký je tedy Váš sen?

(zamyslí se) Můj sen je, aby mi současná práce vydržela. Abych stále mohla tvořit návrhy na míru. Baví mě lidi vyslechnout a svým způsobem jim změnit život.

Opravdu má architektura a design takovou moc?

Mě baví naplňovat sny klientů. Někdy malý splněný sen vyvolá u klienta větší radost

než celý nový dům. Nejprve máme vstupní konzultaci, která trvá třeba dvě hodiny cílených otázek. Samozřejmě se ptáme, zda úchytky ano, či ne. Ale já se většinou snažím i nacítit pravou příčinu, proč tam jsme.

Můžete uvést příklad, jak odhalíte pravý důvod?

Třeba paní řekne, že je nespokojená se svými kresly. Dlouho si povídáme a následně zjistím, že jí odešly děti z domu, ten je najednou prázdný a necítí se tam dobře. To je potřeba pochopit, abychom odvedli kvalitní dílo pro konkrétního člověka. A ano, potom mu můžeme změnit život.

Mluvíte o tvoření díla přímo pro klienta. Jak vnímáte v tomto kontextu nástup umělé inteligence (AI)?

Dílo, to je to slovo... Trochu se obáváme, co způsobí AI – klient si jednoduše někde nakliká, že chce bílou sedačku, za ní cihly a má to raz dva. Ale my ve studiu tvoříme dílo, jako sochu. Věříme, že si najdeme klienty, kteří se chtějí nechat vyslechnout. Mám například vděčné klienty lékaře. Říkají mi, že oni umí své řemeslo, a nemá jich čas na zařízení bytu, tak to svěří mně, protože vědí, že každý umí něco jiného. Někteří klienti jsou si vědomi, že když chtějí být dobří ve svém oboru, musí se věnovat jen tomu. Každá má zakázka je proto nový originál.

Máte vlastní rukopis?

(směje se) Já si myslím, že nemám, ale všichni tvrdí, že mám. Mám ráda barvy, tak to je možná ten rukopis, že do zakázky vždy propašuji nějakou barvu. A také vtip. Prostě něco s velkým „Ň“. Když jen skládáme k sobě hodící se nábytek, nestačí to. Ve Francii jsem se naučila, že dílo vždy musí mít myšlenku. Ta se potom projeví ve skrytých detailech a v celé harmonii, která tvoří celek. Tak možná jsem právě objevila nějaký svůj rukopis. (směje se)

Máte tři děti (16, 14 a 3 roky). Měnil se s jejich příchodem Váš pohled na architekturu?

Učím se se svými dětmi, to ano. Měla jsem utkvělou představu, že budou všichni spolu v pokojíčku... Dnes už to předávám i klientům, kteří se snaží vymazlit pokojíček pro své děti. Říkám jim: „Víte, že je to tak na pět let?“ Snažím se jim vysvětlit, že nejsou potřeba drahé materiály, že vhodný je neutrální nábytek. Já se totiž snažila pokojíček svým dětem vymazlit a každých pět let to předěláváme (směje se).

Je jediná věc, kterou byste chtěla, aby běžní lidé o architektuře pochopili?

Obecně si myslím, že u nás lidé stále nechťejí z důvodu financí tolik využívat



Návrh interiéru prvorepublikové vily ve spolupráci s K. Willekens. Kdyby si Kamila mohla vybrat, jednou by ráda navrhla kostel. „Jako poděkování andělům, že mi dávali znamení,“ říká.

služby architekta. Člověk si myslí, že ušetří, ale jak jsem říkala – každý umí něco jiného... Kolikrát se lidem přestavba nepovede a zaplatí ve finále víc. Chtěla bych říct, aby si nejprve ujasnili ten koncept, začali přemýšlet nad celkem. Například držet všude linku černých doplňků, nebo že dekor dřeva půjde celým domem. Pro někoho může být návrh konceptu drahá investice, ale od nás dostane návod, podle kterého se může držet a postupně realizovat. Kolikrát si říkám, že tímto zachráníme spoustu manželství. (směje se)

Když se zasníte nad budoucností, řekněte za dvacet let. Jak bude vypadat vaše bydlení?

Já už jsem si postavila svůj vlastní sen. Říkám tomu půdička, je to vestavba přesně podle mých představ, takže si nemyslím, že se to nějak změní. Jen mé děti tu nahradí vnoučata a budu zase po pěti letech předělávat pokojíčky. (směje se) Je to takový životní koloběh...



Na kole okolo zámeckého vrchu

Město Česká Kamenice se pyšní zcela novou cyklostezkou! Nově se můžete z České Kamenice projet do Kamenického Šenova a Prysku po bezpečné betonové cyklostezce, která vede mezi loukami a pastvinami, daleko od rušných silnic.



Ať už vyrazíte na kole, koloběžce, bruslích či třeba odrážedle pro nejmenší, Kamenická cyklostezka vás přivítá s otevřenou náručí. Podél stezky vede muzejní železnice, po které jezdí pravidelně sklářská lokálka. Pokud se vám tedy nechce na kole do kopce,

svezte se do Kamenického Šenova na nádraží vlákem a do Kamenice vás pak čeká krásný sjezd dolů.

Na Zámecký vrch, kolem kterého se cyklostezka vine, se dostanete po zelené turistické trase jak od České Kamenice, tak od Kamenického Šenova. Zřícenina hradu je volně přístupná a je tu připraveno ohniště s posezením – takže špekáčky s sebou!

V centru města Česká Kamenice na vás čeká hned několik pamětihodností, které nemůžete minout. Střed města je již více jak 30 let památkově chráněný a město usilovně pracuje na citlivých opravách, které nenaruší původní vzhled budov. Součástí památkové zóny je kromě náměstí i Nerudova ulice vedoucí k poutní kapli Narození Panny Marie. Na konci ulice můžete být svědky odbíjení českokamenického orloje. Ten je jednou z drobných historických památek, které město v poslední době obnovilo. Zdobí ho figury apoštolů ze skla a kovu a odbíjí každou celou hodinu od rána od 8:00 do večera do 21:00.

Na nedalekém rybníku Brand pak můžete zažít cestu na přívozu, který sami musíte dostat na druhý břeh rybníka. Zvládnete to, aniž byste se vykoupani? Jen o kousek dál čeká na malé i velké návštěvníky dřevěná vesnička Mlýnky-Brand. Mlýnská kola se tu točí, náhony a stavidla regulují tok lesního potůčku, a pokud



nejste dost mokří z rybníka, můžete i tady smočit ruku ve vodě a třeba si zatočit vodním kolem nebo zvednout hráz.

Magickým místem, ať už v letních parnech či v podzimním sychravu, jsou skalní formace na okruhu Vyhlídky-Brand, hned nad vesničkou Mlýnky. Soustava skalních vyhlídek vám na čtyřech kilometrech nabídne výhledy na město i krajinu Českého Švýcarska z různých výšek a úhlů.

Z nejvyšší Jehly, kde se můžete schovat v neviditelném altánu, uvidíte stolové hory Saského Švýcarska, ale třeba i Bukovou horu či Děčínský Sněžník, a samozřejmě celou Českou Kamenici.



Tajným koutem města je jedna z přilehlých vesniček – Líška. Klidné místo s roubenými chaloupkami, odkud se můžete vydat na Studený vrch s kovovou rozhlednou na vrcholu. Sem stojí za to zavítat nejen kvůli rozhledně. Jedná se o místo poznamenané několika válkami. V okolí Studence a nedalekého Zlatého vrchu můžete prozkoumávat druhoválečné pohraniční opevnění, ale najdete tu i pomník z války Sedmileté. Na úpatí Studeného vrchu se totiž v roce 1757 odehrála bitva mezi pruským a habsburským vojskem.

Česká Kamenice ale nežije jen turistikou a výlety. Město také celý rok překypuje kulturními akcemi. Kromě pravidelných cestovatelských přednášek můžete navštívit promítání nejnovějších trháků na plátně v kulturním domě, které se v letních měsících přesouvá do parku Franze Preidla pod živé nebe. Navštívíte-li město na jaře, je dost možné, že se zrovna bude konat veselý Velikonoční jarmark. Na začátku léta tu pak můžete zažít nezapomenutelnou

energii festivalu KAMEN!CE. Závěr léta se slaví na Mariánské pouti a barevný podzim si s hrnkem horké čokolády užijete na Dyňobraní. O Vánocích město rozzáří světýlka a svařák teče proudem.

Ve kterém období navštívíte Kamenici vy?

V Kamenici se zastavil čas?

Naopak! Štít domu v Nerudově ulici zdobí nová atrakce: skleněný orloj.

„Barevnost a atributy z leštěné mosazi, které sochy zdobí, odpovídají ikonografii světců a vychází z pražského orloje. Detaily na skleněných dílech jsou malované sklářskými transparentními barvami a jsou vypalované podobně jako vitrážové výplně chrámových oken“ – doc. MgA. Pavel Kopřiva PhD, ředitel SUPŠS v Kamenickém Šenově, která vyráběla sochy apoštolů.

Hodinový stroj se soškami apoštolů tu nevznikl bezdůvodně. Historicky se na tomtéž místě již nacházel – sloužil tehdy jako reklama pro hodinářství provozované v přízemí domu. Ještě donedávna mohli kolemjdoucí však vidět pouze zaplechovaná dvířka, která nenapovídala výskytu čehokoliv výjimečného.

Během zimy roku 2023 však došlo k rekonstrukci štítu domu a hodinový stroj byl opět uložen na své místo a dvířka se otevřela. Slavnostně byl orloj spuštěn na jaře 2024 a od té doby se těší velkému zájmu a návštěvnosti.





ZAKOUPÍTE V LÉKÁRNÁCH A ONLINE
www.klorane.cz

LABORATOIRES

KLORANE

Hydratace
a
 lesk vlasů

NA 72 HODIN*
www.klorane.cz

*Ex vivo biometrický test na vlasových vláknech. Kombinace šamponu, balzámu a masky.

Pomůcka: Apo Eira	Spřežení	Staroper- ský palác	Omastek	Chem. zn. radonu	Acetáty	LABORATOIRES KLORANE	Otcova sestra	Filipínská sopka	Zkratka čísla	Část nohy	LABORATOIRES KLORANE	Sarmat	Druh papouška	Chem. zn. rubidia
Poschodí						Bojové vozidlo El. nabitá částice					Polní míra			
1. díl tajenky											Tenisový úder Vysoká karta			
Nejinak				Dostih. sázková kancelář Vesna					Shakespea- rův král Neboli					Ledovcový kotel
Iniciály skladatele Dvořáka			Jm. herečky Hlaváčové Hrubán					Cibulovitá rostlina Kovový prvek						
Dítě bez rodičů (obecně)							Biograf Symbol naděje					6. solm. slabika Rumunské platidlo		
LABORATOIRES KLORANE	Kovový prvek	Setina hektaru Kunovitá šelma				Bicykl Číslovka řadová					Druh gibbona Architekt. prvek			
Spojka sourodicí					Sudoko- pytníci Starší zájmeno					Uvnitř Symetrála			Plť	Avšak
Římská trojka				Tropický mravenec 7. solm. slabika					Jižní plod Chem. zn. hliníku					
2. díl tajenky												Býv. SPZ Olomouce		
Staro- italská území						Soubor map						Karetní výraz		

Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 19.1.2026. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z 4/2025: Mgr. Petr Čech, Jihlava; Jaroslava Krmelová, Zábřeh; Zuzana Keltnerová, Malešov; Kateřina Orth, Brno; Mgr. Lukáš Hanich, Česká Kamenice; Kamila Unzeitigová, Luhačovice; Angelika Betíková, Praha; Lenka Krydová, Litomyšl; Helena Kopecská, Hradec Králové; Olga Stará, Brno

APA 2783190

APA 2783182

APA 1679183




APA 2495506

APA 1731109

APA 1731133

APA 2495514



APA 1941310



APA 2916246



APA 2245950



APA 2245935

Zboží je dostupné
v LV PHOENIX
a přímo u výrobce:
medicinka.cz

Dokonalost
Vánočních lahůdek
a dárků spočívá
v jejich nápaditosti,
nikoli jen v jejich hodnotě.



Edice TRADINÁŘ

propojení tradic a rodiny,
koloběh přírody

~
Již vyšlo:



K dostání na www.smartpress.cz

smart
press



PEUGEOT BOXER



5 LET ZÁRUKA/200 000 KM

JIŽ ZA 499 000 Kč BEZ DPH

PEUGEOT DOPORUČUJE **TotalEnergies**

Spotřeba a emise CO₂ v kombinovaném provozu Boxer: 7,5–10,4 l/100 km, 198–275 g/km. Pětiletou záruku/200 000 km je možné získat pouze při pořízení nového užitkového vozu Peugeot. Detailní specifikace služby Extended Care Premium najdete na www.peugeot.cz. Nabídka je platná pouze pro podnikatele. Foto je pouze ilustrativní.