

Pharma **NEWS**

ODBORNÝ ČASOPIS • č. 5/2024

SDÍLENÝ VEDOUCÍ LÉKÁRNÍK
EVIDENCE ZAPOČITATELNÝCH
DOPLATKŮ V LÉKÁRNÁCH

~~4 190 Kč~~
ZDARMA



**ZKONTROLUJTE SI
ZNAMÉNKA MOBILEM**



PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
č. 5/2024, ročník XXIV (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTOR: RNDr. Martin Štula

REDAKČNÍ RADA: Prof. MUDr. Vladimír Tesař,
DrSc., I. Interní klinika VFN UK; Doc. RNDr. Jiří
Portych, CSc., předseda Lékopisné komise MZ;
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: 28.11.2024

GRAFICKÁ ÚPRAVA A REPRODUKCE: Art D,
Grafický atelier 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 inzercích. Za pravdivost, věcnou správnost a původnost
příspěvků odpovídá jeho pisatel. V zájmu svobody slova zveřejňuje
redakce i ty příspěvky a inzercity, s jejichž obsahem se neztotožňuje.
Z delších příspěvků vybírá nejpodstatnější myšlenky a vyobrazuje si
právo jejich rozsah krátit.

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

Milé čtenářky, milí čtenáři,

*s koncem roku přichází čas bilancování a zamyslení. Rok 2024 nebyl
jednoduchý, přinesl mnoho výzev, ale i krásných okamžiků. Vy jste v jeho
průběhu každý den s odhodláním a laskavostí pomáhali pacientům na jejich
cestě ke zdraví. Naslouchali jste jejich starostem, dodávali jim naději a oporu.
Vaše práce je skutečným posláním, které vyžaduje nejen hluboké znalosti, ale
především lidskost, empatii a porozumění.*

*Doufám, že jsme vám v uplynulém roce alespoň trochu ulehčili vaši náročnou
práci a přinesli zajímavé informace a inspiraci. Vaše přízeň a podpora je pro nás
tou největší odměnou a motivací.*

*A co nám přinese rok 2025? To ukáže čas. Jedna věc je ale jistá – ať už to
bude cokoliv či jakékoliv výzvy, nezbude než se se vším nějakým způsobem
vypořádat. Věříme, že s vaší obětavostí, odhodláním a laskavostí dokážete
překonat i ty nejtěžší překážky.*

*Jménem celé redakce vám ze srdce přeji kouzelné Vánoce plné radosti, klidu
a pohody. Užijte si tento výjimečný čas s těmi nejbližšími. Do nového roku
vykročte tou správnou nohou, s úsměvem a odvahou. Ať vás provázejí pevné
zdraví, štěstí a spokojenost v osobním i pracovním životě.*

S úctou a vděčností

Martin Štula

Váš šéfredaktor

inzerce

**BUĎTE V PRÁVU
KDYKOLIV.
KDEKOLIV.**

WWW.FORLEX.CZ



Uklidňuje novorozence od prvního dne

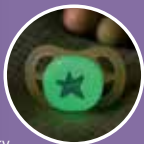
Novinka
0-2 m



Malý a lehký design,
který perfektně padne

Dudlík pro novorozence ultra start je navržen tak, aby vyhovoval malým pusinkám nejmenších dětí. Je mimořádně malý a lehký, takže jde o ideální první dudlík, který se od prvního dne postará o jejich přirozenou potřebu sání.

- Ortodontické, symetrické, měkké silikonové dudlíky jsou navrženy pro přirozený vývoj ústní dutiny.
- Silikon je 100% potravinářský a neobsahuje BPA, BPS, ftaláty, PVC ani polycyklické aromatické uhlovodíky.
- Dudlíky Philips Avent ultra start se dodávají v opakovaně použitelném přenášecím boxu, který slouží současně jako sterilizátor. Stačí nalít trochu vody a vložit na tři minuty do mikrovlnné trouby. Snadno použitelné, hygienické a připravené kdykoli, kdy vaše dítětko potřebuje.
- Kryt dudlíku Philips Avent ultra start Noční ve tmě jemně svítí. Díky tomu dudlík snáze najdete, i když je zhasnuto.



Více informací: www.philips.cz/c-m-mo-/dudliky

4 / Sdílený vedoucí lékárník a evidence započitatelných doplatků v lékárnách

6 / Novinky a tipy

14 / SÚKL – Funkcionality aplikace eRecept pro veřejnost

8 / Krevní skupiny mohou souviset s riziky některých nemocí

14 / Když cukrovka ohrožuje oči: prevence a léčba diabetické retinopatie

16 / Když světla ubývá aneb vliv zraku na bezpečnost za volantem

18 / Dům pro Julii – pokračování aneb protože můžu

22 / Jak přežít Vánoce

26 / Knižní tipy

28 / Rozhovor – Josef Carda

30 / Cestujeme – KUKO známé i neznámé

32 / Křížovka

16



4



18



8



30



28



Nasivin®

Rychle uvolňuje nos a zmírňuje zánět



Oxymetazolin

**Ostatní imidazoliny,
včetně xylometazolinu**

Dekongesční účinek

**Potvrzený
nejrychlejší
nástup účinku***



**Účinkuje v průměru
do 25 sekund²**

**Účinkuje
do několika minut**

Antiflogistický účinek

**Jediné lokální
sympatomimetikum
s protizánětlivým účinkem***



**Zkracuje
léčbu rýmy**

**Žádný srovnatelný soubor
údajů nebyl zveřejněn**

1. Procter & Gamble. Online Consumers Survey – Germany, March 2023.

2. Reinecke S. and Tschalkin M. Investigation of the Effect of Oxymetazoline on the Duration of Rhinitis. Results of a placebo-controlled double-blind study in patients with acute rhinitis. MMW FortschrMed 2005; 147 Suppl3: 113-118.

* Na základě revize SmPC přípravků na léčbu rýmy a ucpaného nosu (dekongestiva; ATC: R01AA, R01AB) v České republice (Srpen 2024)

MAT-CZ-NASIVIN-24-000004

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 vasomotorická rinitida, podpora odtoku sekretů 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 antioxidantní účinky. **Dávkování:** 1 vstřík do každé nosní dírky 2-3krát denně. Nesmí se podávat déle než 7 dní. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na oxymetazolin nebo kteroukoliv pomocnou látku, rhinitis sicca, po transepidurální hypofysekci 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 nitrooční tlak, zejm. glaukom s uzavřeným úhlem; závažné onemocnění srdce a cév (např. ischemická choroba srdeční) a hypertenze; při nádoru dřeně nadledvin; u metabolických poruch, např. hypertyreóza a diabetes mellitus; při hypertrofii prostaty; u porfyrie. Dlouhodobé používání a předávkování dekonstiv může snižovat jejich účinnost a vyvolat reaktivní hyperemii nosní sliznice (rebound fenomén), chronický otok nosní sliznice (rhinitis medicamentosa) či atrofii 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. **Těhotenství a kojení:** V těhotenství používání po pečlivém zvážení poměru přínosu a rizika léčby a po konzultaci s lékařem. Nesmí být překročeno doporučené dávkování. Může být používán v období kojení. **Nežádoucí účinky:** Časté: pálení a suchost nosní sliznice, kýchání. Ostatní nežádoucí účinky byly hlášeny v nižších frekvencích. **Předávkování:** Symptomy: Např. mydriáza, nauzea, zvracení, cyanóza, horečka, křeče, tachykardie, srdeční arytmie, oběhové selhání, srdeční zástava, hypertenze, plicní edém, dýchací obtíže a psychické poruchy. Může dojít i k inhibici CNS se somnolencí, poklesem tělesné teploty, bradykardií, hypotenzi jako při šoku, apnoe, může se vyvinout až kóma. Léčba při předávkování: Podání aktivního uhlí (adsorbens), výplach 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:** 69/575/12-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 adresu společnosti: Procter & Gamble Czech Republic, Ottova 402, Rakovník

Sdílený vedoucí lékárník a evidence započitatelných doplatků v lékárnách

Mgr. Adam TIETZ, LL.M., advokát
FORLEX s.r.o., advokátní kancelář

NOVELA ZÁKONA O LÉČIVECH

V Poslanecké sněmovně je v současné době projednáván návrh novely zákona č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů („Zákon o léčivech“). Novela Zákona o léčivech byla předložena zastupitelstvem Jihočeského kraje, tedy způsobem, který není v praxi tak častý.

Smyslem novely Zákona o léčivech je zavedení tzv. sdíleného vedoucího lékárníka, a to doplněním zákonné úpravy o možnost vykonávání vedoucího lékárníka ve více lékárnách najednou. Zákon o léčivech by tak za současnou úpravu: „Poskytovatel lékárenských zdravotních služeb musí mít pro každou lékárnou ustanovenou nejméně 1 osobu se specializovanou způsobilostí farmaceuta (dále jen „vedoucí lékárník“) odpovědnou za to, že zacházení s léčivý v lékárně odpovídá tomuto zákonu. Vedoucím lékárníkem může být poskytovatel lékárenských zdravotních služeb, pokud splňuje kvalifikační požadavky podle věty první. V lékárně po dobu jejího provozu musí být vždy přítomen vedoucí lékárník nebo jím pověřený farmaceut. Stejná osoba může být ustanovena vedoucím lékárníkem jen pro jednu lékárnou.“, měl být v případě přijetí novely Zákona o léčivech doplněn o následující: „V případě, že provozní doba lékárně je v nižším rozsahu než zákonem stanovená týdenní pracovní doba, připouští se, že stejná osoba může být ustanovena vedoucím lékárníkem pro více než jednu lékárnou za podmínky, že součet provozních dob všech těchto lékáren nesmí překročit rozsah zákonem stanovené týdenní pracovní doby“.

Novela Zákona o léčivech tak počítá s možností výkonu funkce vedoucího lékárníka ve více lékárnách najednou v takovém případě, kdy součet provozních dob všech lékáren, ve kterých „sdílený vedoucí lékárník“ působí, je v nižším rozsahu než zákonem stanovená týdenní pracovní doba.

V souladu s důvodovou zprávou navrhované změny Zákona o léčivech je smyslem nové úpravy umožnit zejména na malých městech či v místech s řidší sítí lékáren s omezenou provozní dobou mít pro více těchto lékáren stejného vedoucího lékárníka. Úprava reaguje zejména na nerovnoměrnou síť lékáren se stupňujícím se odlivem jak lékárníků, tak i samotných lékáren, do větších měst. K tomu předkladatelé návrhu uvádí: „V současné době se z důvodu nedostatku odborných farmaceutických pracovníků a menší atraktivnosti některých odlehlých regionů pro život potýkáme s nedostupností lékařské péče. Zejména v odlehlejších částech republiky toto způsobuje závažný problém, který vyžaduje opatření. Rychlým a efektivním řešením je lepší využití odborného personálu, kdy by jeden vedoucí lékárník mohl být za určitých podmínek ustanoven vedoucím lékárníkem pro vícero lékáren, aniž by došlo k rozvolnění jeho odpovědnosti za vlastní chod jednotlivých lékáren, a tedy ani k ohrožení kvality poskytovaných služeb.“

K návrhu novely Zákona o léčivech přijala vláda neutrální stanovisko, ve kterém uvedla několik skutečností, které bude nutné v rámci legislativního procesu zohlednit. Jedná se zejména o obavu o negativní dopady z hlediska kvality poskytovaných zdravotních služeb.

Dále je ve stanovisku vlády uveden jeden ze zásadních nedostatků, který navrhovaná úprava má, a to podrobná úprava podmínky nepřekrývání provozní doby lékáren. Smysl funkce vedoucího lékárníka, tedy odpovědnost za vlastní provoz lékárně a dohled nad dodržováním právních předpisů a postupů při jejím provozu, by nemohl být naplněn v případě, kdy by sdílený vedoucí lékárník figuroval u 5 lékáren s jednodenní provozní dobou ve stejný den.

Další z problematických bodů je potenciální zneužití úpravy např. lékárnami



s velmi omezenou pracovní dobou pro pacienty a veřejnost, které se věnují většinou pouze zásilkovému výdeji, což směřuje proti smyslu předmětné úpravy. Potenciálnímu zneužití nenapomáhá ani skutečnost, že novela Zákona o léčivech neřeší otázku vzdálenosti mezi lékárnami, které budou mít ustanoveného „sdíleného vedoucího lékárníka“.

Z nově navrhované úpravy Zákona o léčivech není dále zřejmé, jaká délka stanovené týdenní pracovní doby by se použila v dané lékárně nebo více lékárnách. Jiná týdenní pracovní doba by zřejmě byla dána v té, která má nepřetržitý provoz, a jiná v případě provozu od pondělí do pátku.

K návrhu změny Zákona o léčivech se staví negativně například Česká lékařnická komora, podle které nespokívá

řešení nedostupnosti lékařské péče v rozvolňování podmínek a požadavků na kvalitu péče a vedení lékárny, nýbrž v systémových změnách s dlouhodobou perspektivou.

V rámci připomínek zaujalo neutrální stanovisko například Ministerstvo práce, Unie zaměstnavatelských svazů České republiky stanovisko negativní.

Jaký bude osud navrhované změny Zákona o léčivech není možné presumovat. Očekávám však, že návrh dozná značných změn (s ohledem na jeho nedostatky), nebo přijat nebude, a to pro nekonceptnost navrhovaného.

ZMĚNY V OBLASTI ERECEPTU

V Poslanecké sněmovně již byla schválena novela zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů („Zákon o VZP“), která se dotýká rovněž lékařů.

Novela mění fungování systému ochranných limitů započitatelných doplatků na částečně hrazené léčivé přípravky a potraviny pro zvláštní lékařské účely. Započitatelné doplatky budou nově evidovány online v systému eRecept. V okamžiku



samotného výdeje tak bude znatelné, zda pojištěnec překročil limit započitatelného doplatku, či nikoliv. Samotná výše započitatelných doplatků se však nemění. Nově tak pacienti (pojištěnci) při dosažení započitatelného limitu uhradí pouze tu

část doplatku, kterou dosáhnou limitu. Zbylou část již po pacientovi lékárna požadovat nebude. Naopak, tuto část doplatku následně uhradí poskytovatelé lékařské péče zdravotní pojišťovna, a to současně s úhradou dotčeného vydaného léčivého přípravku nebo potraviny pro zvláštní lékařské účely.

Provozovatel lékárny je nově povinen při výdeji na základě elektronického receptu a při převádění údajů do elektronické podoby neprodleně provést záznam v systému eRecept o výši započitatelného doplatku, včetně informace o tom, zda a v jaké výši byl doplatek uhrazen pacientem.

Novela Zákona o VZP v současné době čeká jen na zveřejnění. Účinná bude od 1. 1. 2025.

Zdroje:

Sněmovní tisk č. 669 - novela z. o veřejném zdravotním pojištění

Sněmovní tisk č. 739 - novela z. o léčivech

Návrh Zastupitelstva Jihočeského kraje na vydání zákona, kterým se mění zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů (zákon o léčivech)

— inzerce —

GS

Účinnost
na prvním místě

NOVINKA

**AŽ 9,5× vyšší
vstřebatelnost.¹
Klinicky prokázáno.²**

- **1340 mg** citrátu
- Obohaceno o vitamín B₆ pro účinné využití hořčíku
- **Výhodné balení 50 + 50 tbl.**

¹V porovnání s běžně dostupnými oxidy, chloridy nebo uhličitany.

²Blancquaert L. et al.: Predicting and testing bioavailability of magnesium supplements. *Nutrients* 2019; 11(7): 1663. doi: 10.3390/nu11071663.



Tradiční šetrná péče o vaše vlasy

CAPILLAN ORIGINAL



www.capillan.cz

Abilar®

Balzám na rány

Přeskyřicová mast k profesionálnímu
i domácímu použití

Abilar® léčí:

- běžné rány, škrábance, odřenin
- zánětlivé poranění
- traumatické rány
- infikované i neinfikované rány
- akutní i chronické rány
- proleženiny, diabetické rány, bérkové vředy
- komplikované chirurgické rány
- popáleniny
- a mnoho dalšího

Vyzkoušejte léčivou sílu přeskyřice!

Zdravotnický prostředek, nyní v režimu ZUM, s označením CE, třída IIb (NB 0537). Čtěte pečlivě příbalový leták

www.repolar.cz



S láskou k přírodě a našim dětem



PŘÍRODNÍ SIRUP VYSOKÉ KVALITY

ERDOHerbal medový sirup

obsahuje přírodní složky rozpuštěné v medu ověřené kvality a původu.

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

www.erdoherbal.cz

TATRANSKÁ PRŮDUŠKOVÁ SMĚS®



Síla bylin pro účinnou péči
o dýchací cesty v různých podobách ...



NOVINKA

ŽÁDEJTE U SVÉHO DISTRIBUTORA

FYTOPHARMA, a.s.

Duklianských hrdinů 447/651, 901 27 Malacky

obchod@fytopharma.sk • +421 34 772 6650 • www.fytopharma.sk



novinka

MÜLLEROVY DĚTSKÉ PASTILKY® JITROCEL, MATEŘIDOUŠKA, ISLANDSKÝ LIŠEJNÍK, VITAMIN C SE ŠTÁVOU Z JAHOD

Dr. Müller
PHARMA

DOPLŇKĚ STRAVY

Obsažené extrakty jitrocele, mateřidoušky a islandského lišejníku přispívají k normální funkci dýchacího ústrojí.

Jsou vhodné pro děti od 3 let.



ŽÁDEJTE U SVÉHO DISTRIBUTORA

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

vitar



VITAR BETAGLUKAN 150mg Pro podporu imunity

- betaglukany z hlívy ústříčné a extrakt z rakytníku řešetlákového pro podporu imunitního systému
- s obsahem vitamínu C
- s příchutí rakytníku a pomeranče
- stick pack, rychlý nástup účinku
- 20 sáčků / 1 sáček denně



Doplňk stravy

NOVINKA

Tradiční český výrobce vitaminových doplňků | www.vitar.cz

vitar



VITAR VITAMIN K2+D3 FORTE

- pro zdravé kosti a zuby
- pro podporu správného vstřebávání vápníku v těle
- thiamin pro zdravé srdce
- 60 tablet s příchutí maliny



Doplňk stravy

Tradiční český výrobce vitaminových doplňků | www.vitar.cz

Druhá část

Funkcionality aplikace eRecept pro veřejnost

Pacient - ePreskripce

Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) vytvořil pro pacienty moderní mobilní a webovou aplikaci eRecept/ePoukaz, kompatibilní s nejpoužívanějšími operačními systémy Android i iOS.

Aplikace eRecept poskytuje uživatelům široké spektrum funkcí. Uživatelé získají nejen přístup ke svým elektronickým receptům a v případě ePoukazu k poukazům na zdravotnické prostředky, ale také k záznamům o očkování, lékovému záznamu a dalším důležitým informacím (viz dále). Aplikace umožňuje také nastavení souhlasů do lékového záznamu a souhlasů k záznamu o očkování, zástup za nezletilé děti a nastavení spárování s mobilní aplikací pro pacienty.

Hlavním cílem aplikace eRecept je zjednodušit přístup k informacím o předepsaných lécích/zdravotnických prostředcích, a zároveň zvýšit bezpečnost a komfort pacientů při interakci s lékárnami, výdejními zdravotnických prostředků a předepisujícími lékaři.

2. Občanský průkaz s čipem (eObčanka) – ověření totožnosti pomocí elektronického občanského průkazu vystaveném po 1. červenci 2018.

3. NIA ID – dříve známé jako přihlášení pomocí uživatelského jména, hesla a SMS kódu, nyní zjednodušené ověření přes NIA Přihlášení | NIA ID | Informační web elektronické identity

4. IIG (International ID Gateway) – prostředek pro mezinárodní identifikaci.

5. MojeID – systém pro správu identit v ČR, který umožňuje přihlášení pomocí přihlašovacích údajů.

MojeID - Pro uživatele

6. Bankovní identita – možnost přihlášení prostřednictvím většiny českých bank.

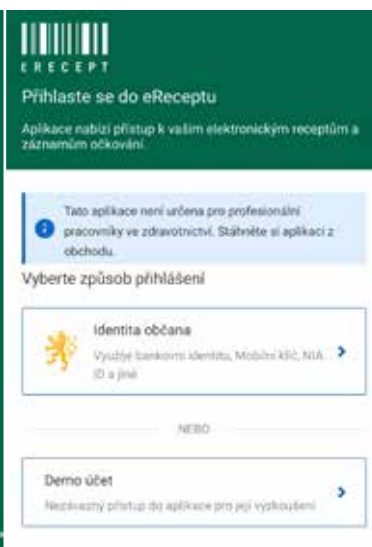
Všechny údaje jsou poskytovatelům služeb předávány pouze tehdy, pokud k tomu během přihlašovacího procesu poskytne pacient svůj souhlas.

Seznam elektronických receptů

Elektronický recept (eRecept) představuje moderní způsob předepisování léčivých přípravků. Je uložen v Centrálním úložišti elektronických receptů. Tento systém poskytuje lékárníkům přístup k předepsaným lékům prostřednictvím unikátního identifikátoru, který je možné načíst pomocí QR kódu zobrazeného v aplikaci. Zrychluje se tak proces výdeje léků a je odstraněna nutnost vystavení papírových receptů, což usnadňuje celý proces výdeje jak pro pacienty, tak pro lékárníky.

Seznam elektronických poukazů

V přehledu ePoukazů jsou předpisy řazeny od nejnovějších k nejstarším. Vyhledávání v přehledu ePoukazů je možné podle vyhledávacího pole nebo lze výsledky filtrovat podle období. Na ePoukazu je zobrazena informace, v jaké stavu se nachází; předepsaný, připravovaný, částečně vydaný, plně vydaný, nedokončený výdej, čeká na podklady, připravované podklady, dodané doklady. Každá položka obsahuje údaje o stavu, platnosti, datu vystavení a předepisujícím lékařem. Po kliknutí na tlačítko Detail se zobrazí podrobná karta konkrétního ePoukazu. Tato karta obsahuje několik záložek,



Přihlášení

Pro přístup do aplikace eRecept je nutné přihlášení prostřednictvím Identity občana (odkaz). Je tak zajištěno bezpečné ověření totožnosti uživatele při přístupu k online službám veřejné správy. Tento postup dává záruku, že osoba přihlašující se do systému je skutečně tou, za kterou se vydává, a umožňuje tak bezpečný přístup k citlivým osobním zdravotním údajům.

Přihlášení lze provést pomocí různých identifikačních metod:

1. Mobilní klíč eGovernmentu – aplikace, která umožňuje přihlášení přes mobilní telefon.

Registrace Mobilního klíče eGovernmentu | Identita občana



kde najdete podrobnější informace o předepsaném zdravotnickém prostředku, údaje o pacientovi, předepisujícím lékaři a v případě, že byl ePoukaz již vydán, také informace o jeho výdeji.

Pacienti si mohou v aplikaci eRecept kdykoliv zobrazit aktuální eRecepty a ePoukazy, a to nezávisle na zvoleném způsobu identifikace při vystavení dokumentu. Díky jednoduchému zobrazení QR kódu na obrazovce telefonu je výdej léků a zdravotnických prostředků v lékárnách rychlý a efektivní – lékárník načte kód a získá všechny potřebné informace. U předepsaného léčivého přípravku je také odkaz na příbalovou informaci a další důležité informace k předepsanému léčivému přípravku.

Lékový záznam

Jedním z klíčových přínosů aplikace je přehledný **lékový záznam**, který pacientovi poskytuje přístup i k historickým datům o předepsaných lécích a jejich výdeji. Tento záznam zahrnuje všechny eRecepty vystavené za posledních 5 let a informace o očkování od roku 2022. Pacient má tedy vždy pod kontrolou své léčivé přípravky a může snadno zjistit, zda nějaký lék užívá opakovaně, nebo zda se v jeho léčbě vyskytují potenciální interakce.

Sdílení lékového záznamu

Sdílený lékový záznam je dalším důležitým prvkem, který poskytuje systém eRecept. Umožňuje lékařům a lékárníkům přístup k informacím o pacientech, což přispívá k efektivnější léčbě a vyšší bezpečnosti pacientů. Sdílení dat snižuje riziko nesprávného užívání léků, duplicitního předepisování nebo nebezpečných interakcí mezi léky. Tento systém funguje na základě opt-out modelu, což znamená, že pokud pacient nevysloví nesouhlas, může příslušný lékař či lékárník do jeho záznamu nahlížet. Souhlas, ale i nesouhlas, lze kdykoli změnit.

Pacienti mají možnost **nastavit souhlas** pro lékaře či lékárníky přímo v aplikaci. Tento proces je jednoduchý – stačí zvolit příslušného lékaře nebo lékárníka a udělit jim oprávnění k nahlížení do lékového záznamu. V případě, že pacient nechce, aby do jeho záznamu nahlíželo více zdravotníků, může upravit souhlasy a specifikovat, kteří zdravotníci mohou získat přístup k jeho údajům. Nastavení souhlasu/nesouhlasu lze kdykoli změnit.

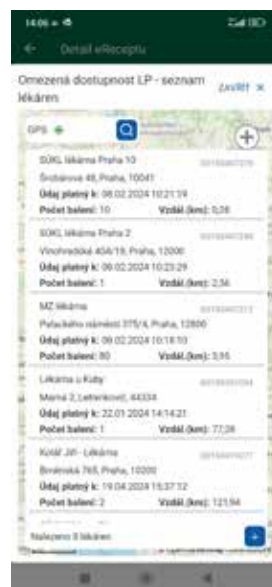
Možnost správy účtů pro nezletilé

Aplikace eRecept také umožňuje rodičům nebo zákonným zástupcům spravovat zdravotní záznamy svých dětí. Funkce **Přihlášení za dítě** umožňuje rodičům přístup k eReceptům a ePoukazům, což usnadňuje správu léčby nezletilých pacientů.

Registr mandátů

V případech, kdy pacient nemůže osobně spravovat svůj zdravotní záznam, poskytuje aplikace možnost **udělit plnou moc** pro přístup k těmto údajům jiným oprávněným osobám. Tento proces je zabezpečen a zahrnuje generování unikátního kódu, který zmocněnec použije pro přístup k daným údajům.

Pacienti si v aplikaci mohou také nastavit, co přesně se zmocněnou osobou budou sdílet. V aplikaci si lze ku příkladu nastavit omezení zmocnění tak, aby zmocněnec (například zletilý rodinný příslušník, pečovatelská nebo ošetrovatel) měli přístup pouze k nevydaným eReceptům, kterým ještě neskončila platnost. Přehled dříve



) název léčivého přípravku i názvy a adresy lékáren jsou fiktivní*

vydaných eReceptů, standardně dostupných v aplikaci, nemusí být viditelný. Stejně tak lze nakládat s elektronickými poukazy na zdravotnické prostředky a případně i s vyplněnými záznamy o očkování.

Zásoby léků s příznakem omezená dostupnost

Aplikace také umožňuje pacientům zjistit, které lékárny mají (obvykle na základě informací z předešlého dne) skladem léky s **omezenou dostupností**. Stačí vybrat eRecept v aplikaci a zobrazit seznam okolních 20 lékáren, které mají požadovaný lék v dispozici. Tato funkce je užitečná zejména v případě, kdy je léčivo vysoce žádané nebo momentálně nedostupné v některých lékárnách – lze tak jednoduše dohledat, které lékárny daným léčivem disponují.

Přehled lékáren

V aplikaci je k dispozici mapa všech lékáren. Pacient může na úvodní stránce v přehledu zvolit záložku „**Mapa lékáren**“, která zobrazí mapu s rozmístěním všech dostupných lékáren. Pohyb na mapě je možný pomocí zvětšení či zmenšení měřítka, jak je obvyklé. Po kliknutí na ikonu konkrétní lékárny se zobrazí podrobnosti, které o ní má SÚKL k dispozici. Praktickou informací je nepochybně otevírací doba lékárny.

Aplikace eRecept pro pacienty představuje moderní a bezpečný nástroj pro správu elektronických receptů, očkování a poukazů na zdravotnické prostředky. Díky přehledným funkcím pro správu léků, možnostem sdílení lékového záznamu a snadnému přístupu k lékům, přispívá k lepší informovanosti pacientů a vyšší bezpečnosti dané léčby. Systém eRecept usnadňuje nejen život pacientům, ale také lékařům a lékárníkům, čímž podporuje efektivní a bezpečnou zdravotní péči.

Češi si prozatím v sedmi evropských zemích, jako například Estonsko, Finsko, Chorvatsko, Polsko, Lotyšsko, Španělsko a Řecko, mohou vyzvednout po předložení průkazu totožnosti léky nejen na listinný předpis, ale i na eRecept.

Od 1. ledna 2025 bude prostřednictvím eReceptu nově prováděno vyúčtování započitatelných doplatek, které jsou dosud vraceny zdravotními pojišťovnami zpětně. K těmto tématům se dostaneme v pokračování informací o eReceptu v příštím vydání.



Krevní skupiny mohou souviset s riziky některých nemocí: Kdo má zvýšenou náchylnost k diabetu 2. typu a kdo k žilní trombóze?

Znalost krevních skupin není důležitá jen pro bezpečné krevní transfuze. Výzkumy ukázaly, že krevní skupiny ovlivňují náchylnost k různým infekčním i neinfekčním nemocem, jako je například malárie, cholera, ale také některé typy rakoviny. S historickým působením nemocí souvisí i rozložení krevních skupin v různých koutech světa. Jaká krevní skupina je nejčastější v Evropě? A víte, jakou krevní skupinu máte vy?

MUDr. Jana Zítková

Český profesor Jan Janský učinil svůj objev krevních skupin vlastně náhodou. Jakožto psychiatr hledal souvislost mezi srážením krve a psychickými nemocemi. Svou tezi sice nepotvrdil, ale zato při svém bádání klasifikoval čtyři skupiny krve, které se dnes označují jako A, B, AB a O. Vstoupil tím do dějin medicíny. Jak ukázal Janského výzkum, krevní skupiny sice nemají vliv na psychické choroby, zato byla později prokázána souvislost mezi typem krevní skupiny a náchylností k některým nemocem – i to je důvod, proč je dobré znát svou krevní skupinu. „Dnes už je doloženo, že nositelé určitých krevních skupin mohou mít vyšší anebo nižší riziko některých onemocnění. Víme také, že mnoho infekčních

chorob, mezi které patří mor, cholera či například malárie, se mohlo podílet na rozložení krevních skupin ve světě. V endemických oblastech působily nemoci jako malárie či cholera obrovským selekčním tlakem, což se dnes projevuje na snížení frekvence výskytu určité alely v dané oblasti,“ upozorňuje MUDr. Zítková, lékařka plazmaferetického centra Amber Plasma.

Proč je v Evropě více lidí s „áčkem“ než v Africe?

Ve střední Evropě se nejčastěji vyskytuje krevní skupina A, kterou má 40 až 44 procent populace. Druhou nejpočetněji zastoupenou

PERMISAN®

Každá tobolka Permisan® obsahuje 182 mg silice máty peprné.

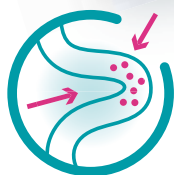


ZASE DOBRĚ

Rostlinný léčivý přípravek
pro symptomatickou úlevu od

- nezávažných křečí gastrointestinálního traktu
- plynatosti
- bolesti břicha

vhodný i u pacientů se syndromem dráždivého tračníku.
Přípravek je indikován k léčbě dospělých, dospívajících a dětí ve věku od 8 do 12 let.



Účinná látka
se uvolňuje
až ve střevě



Úleva
od nadýmání
a bolesti břicha



Pohodlné
polykání



Bez cukru, lepku,
barviv, laktózy
a alkoholu



Dospělí a děti
od 8 let

Zkrácená informace o přípravku Permisan®, 182 mg enterosolventní měkké tobolky

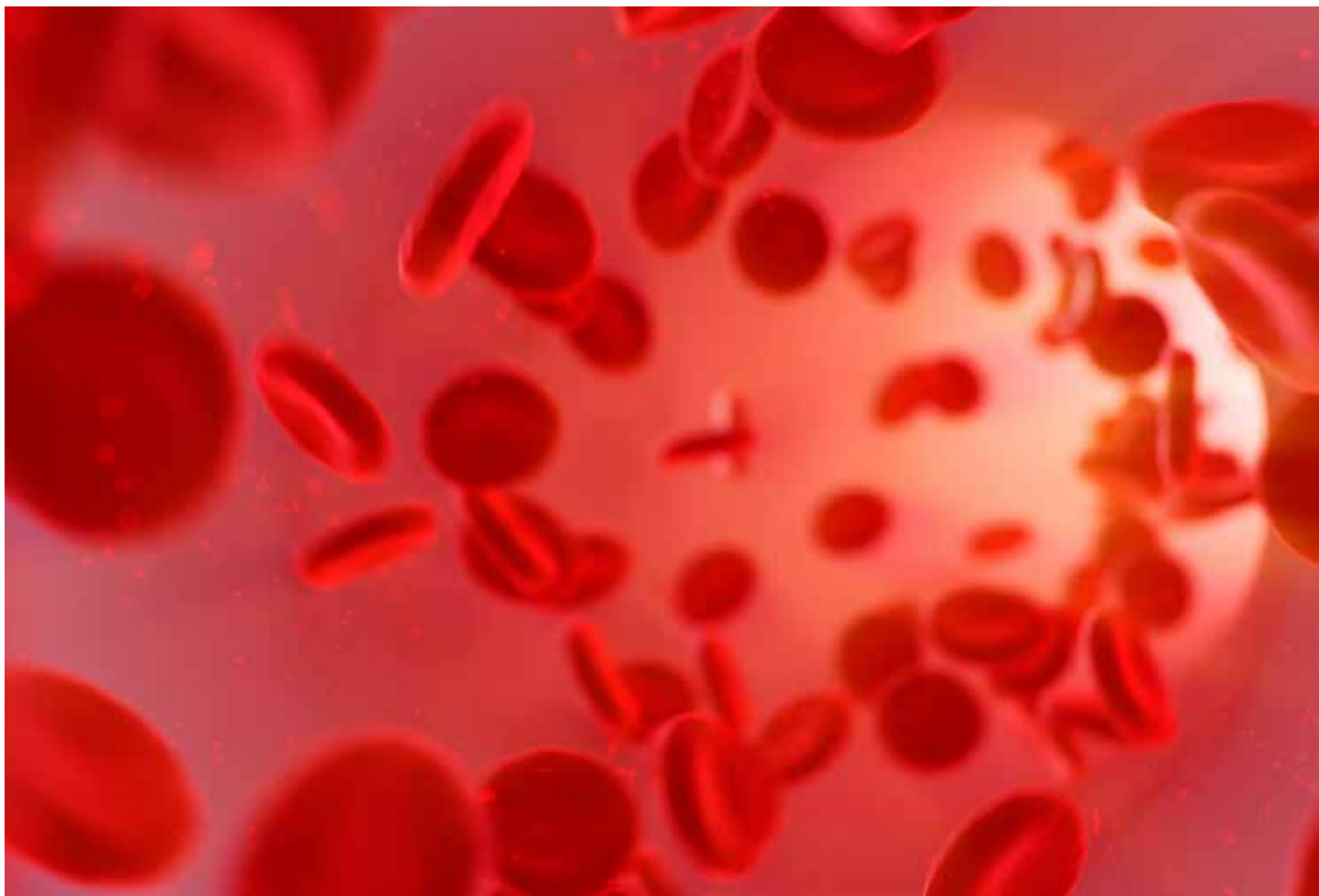
• **Složení:** Jedna tobolka obsahuje 182 mg (0,2 ml) *Mentha x piperita* L., aetheroleum (silice máty peprné). • **Indikace:** Rostlinný léčivý přípravek pro symptomatickou úlevu od nezávažných křečí gastrointestinálního traktu, plynatosti a bolesti břicha, i u pacientů se syndromem dráždivého tračníku. Přípravek je indikován k léčbě dospělých, dospívajících a dětí ve věku od 8 do 12 let. • **Dávkování a způsob podávání:** Dospělí a starší pacienti: 1–2 tobolky maximálně 3krát denně. Děti od 8 do 12 let a dospívající starší 12 let: 1 tobolka maximálně 3krát denně. U dětí mladších 8 let se použití nedoporučuje. • **Délka léčby:** Tobolky přípravku Permisan® se mají užívat do vymizení příznaků, obvykle po dobu jednoho nebo dvou týdnů. V případě přetrvávajících příznaků je možné v užívání tobolek přípravku Permisan® pokračovat po dobu nejdéle 3 měsíců v jednom léčebném cyklu. • **Způsob podání:** Perorální podání. Permisan® se musí užívat 30 minut před jídlem s dostatečným množstvím tekutiny (nejlépe sklenicí studené vody). Tobolky se nesmí drtit nebo jinak narušit ani žvýkat. • **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivou látku nebo menthol nebo na kteroukoli pomocnou látku, onemocnění jater, cholangitida, achlorhydrie, žlučové kameny a jiná onemocnění žlučových cest. • **Zvláštní upozornění:** Tobolky přípravku Permisan® se mají polykat celé, tj. nemají se drtit (narušit) nebo žvýkat, protože by došlo k předčasnému uvolnění silice máty peprné, což může způsobit lokální podráždění ústní dutiny a/nebo jícnu. Pacientům, kteří již trpí pálením žáhy nebo hiátovou hernií, se při užívání silice máty peprné někdy tyto příznaky zhoršují. U těchto pacientů má být léčba ukončena. Během užívání tohoto přípravku je třeba se vyvarovat užívání jiných léčivých přípravků obsahujících silici máty peprné. Užívání přípravku Permisan® se nedoporučuje u dětí mladších 8 let, protože není k dispozici dostatek zkušeností. • **Interakce:** Požití potravy ve stejnou dobu může způsobit předčasné uvolnění obsahu tobolky. Jiné léčivé přípravky používané ke snížení množství žaludeční kyseliny, jako jsou blokátory histaminových H2 receptorů, inhibitory protonové pumpy nebo antacida, mohou způsobit předčasné rozpuštění enterosolventního obalu a je třeba se jim vyhnout. • **Fertilita, těhotenství a kojení:** Podávání v těhotenství a během kojení se vzhledem k nedostatku údajů nedoporučuje. • **Účinky na schopnost řídit a obsluhovat stroje:** Nebyly provedeny žádné studie týkající se účinku na schopnost řídit a obsluhovat stroje. • **Nežádoucí účinky:** Velmi časté: pyróza, perianální pálení, nausea; méně časté: sucho v ústech; frekvence není známa: hypersenzitivita, anafylaktický šok, bolest hlavy, třes, ataxie, rozmazané vidění, bradykardie, zvracení, abnormální zápach stolice, erytematózní vyrážka, zánět žaludku penisu, dysurie, abnormální zápach moči. • **Předávkování:** Předávkování může způsobit závažné gastrointestinální příznaky, průjem, rektální ulceraci, epileptické záchvaty, ztrátu vědomí, apnoe, nauzeu a poruchy srdečního rytmu, ataxii a další poruchy CNS, pravděpodobně v důsledku přítomnosti mentholu. V případě předávkování je třeba žaludek vyprázdnit výplachem žaludku. V případě potřeby je nutné zajistit sledování spolu se symptomatickou léčbou. • **Uchovávání:** Uchovávejte při teplotě do 25 °C. Uchovávejte v původním obalu, aby byl přípravek chráněn před světlem.

• **Druh obalu a velikost balení:** PVC/PVdC/Al blistry (30 tobolek v blistru). • **Velikost balení:** 30, 60 nebo 90 enterosolventních měkkých tobolek.

• **Držitel rozhodnutí o registraci:** Novartis, s. r. o., Filmová 174, 761 79 Zlín, Česká republika. • **Registrační číslo:** 94/108/20-C.

• **Datum první registrace:** 8. 2. 2022. • **Datum revize textu:** 8. 2. 2022.

Výdej léčivého přípravku není vázán na lékařský předpis. Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Dříve než léčivý přípravek doporučíte nebo předepíšete si, prosím, pečlivě přečtěte úplný souhrn údajů o léčivém přípravku. Podrobnější informace jsou dostupné také na adrese Novartis, s. r. o., Filmová 174, 761 79 Zlín, Česká republika, www.novartis.cz. Určeno pro osoby oprávněné předepisovat a vydávat léky. I Reference: SPC přípravku Permisan®, 182 mg enterosolventní měkké tobolky



skupinou je 0. Následuje skupina B a nejvzácnější je AB, kterou má okolo 8 % lidí. V jiných částech světa je to ale jinak... „U malárie získávají jedinci s krevní skupinou 0 výhodu, a naopak u osob s fenotypem A se nemoc projevuje v těžší formě. Proto v Africe, kde je nemoc nejrozšířenější, vidíme jasný pokles výskytu krevní skupiny A. U cholery je situace podobná, avšak jedinci skupiny 0 mají vyšší riziko onemocnění a krevní skupina A, B, AB působí protektivně, tedy ochranně. Endemické centrum nemoci je v jižní Asii, a zde je snižena frekvence alely 0, a zvýšený výskyt alely B,“ popisuje MUDr. Zítková a dodává, že skupina 0 je nejvíce rozšířena v Severní i Jižní Americe a v některých částech Afriky a Austrálie. „U původních amerických indiánů se často setkáváme s téměř stoprocentním výskytem této skupiny a předpokládá se, že před příchodem Evropanů měli všichni obyvatelé Ameriky pouze fenotyp 0. Skupina A je s poměrně vysokým podílem zastoupena nejen v Evropě, ale také u Aboriginců na jihu Austrálie. Skupina B je poměrně častá v centrální a jižní Asii a směrem do západní Evropy se její četnost snižuje,“ doplňuje lékařka Zítková.

Poznání krevních skupin může otevírat možnosti v personalizované léčbě

Je zřejmé, že se antigeny krevních skupin spoluúčastní při ochraně organismu před různými infekcemi nebo před neinfekčními chorobami. Tím vznikají rozdíly v náchylnosti jedinců určité krevní skupiny k různým nemocem. Je známo, že mnoho patogenů využívá právě antigeny krevních skupin jako mimikry, tedy napodobení přirozeného antigenu. Proto nejsou imunitním systémem rozpoznány a zlikvidovány. Existuje mnoho studií, které tyto poznatky prokázaly, a stále se pokračuje v dalším zkoumání

vlivu krevních skupin na další onemocnění. „I přes to, že stále probíhají výzkumy a některé poznatky ještě nebyly zcela prokázány, je zřejmé, že se antigeny krevních skupin spoluúčastní při ochraně organismu před různými infekcemi či před nepatogenními chorobami, nebo naopak při vyšším výskytu těchto onemocnění. Vztah krevních skupin a chorob je bezesporu komplexní a složitá problematika, která je však zároveň velice zajímavá a poučná. Objasněním těchto souvislostí můžeme pochopit mnoho fyziologických mechanismů v rozvoji nemoci. To by mohlo vést v budoucnosti až ke specifikaci léčby u lidí různých krevních skupin,“ uzavírá MUDr. Jana Zítková.

Nemoci podle krevních skupin: Jaká onemocnění vám hrozí?

Krevní skupina 0:

- Je prokázáno nižší riziko nemocí srdce a cév (zejména hluboké žilné trombózy) u lidí s krevní skupinou 0.
- Jedinci krevní skupiny 0 jsou více resistantní k malárii než jedinci jiných krevních skupin.
- Naopak vředová choroba žaludku a dvanácterníku (způsobená *Helicobacter pylori*) se častěji vyskytuje u osob s krevní skupinou 0.
- U onemocnění *Escherichia coli* jsou výsledky nejednoznačné, uvažuje se vyšší riziko pro jedince s krevní skupinou 0.
- V případě onemocnění cholerou je zjištěno významně vyšší riziko pro jedince krevní skupiny 0.
- Nositelé krevní skupiny 0 mají obecně nižší náchylnost ke žloutence typu B v porovnání s ostatními skupinami.

Krevní skupiny A, B, AB:

- Zatím se dle studií ukazuje větší riziko rozvoje rakoviny žaludku u jedinců skupiny A. V případě rakoviny pankreatu (slinivky břišní) bylo zjištěno, že osoby s krevními skupinami A, B nebo AB mají větší pravděpodobnost vývoje rakoviny, než lidé s krevní skupinou 0.
- Jsou známy i další případy, kdy mají jedinci krevní skupiny A vyšší riziko vzniku jiného zhoubného nádoru než jedinci skupiny 0 (např. rakovina slinných žláz, vaječníků...).
- U cholery krevní skupina AB působí protektivně (ochranně).
- Dlouhodobá studie krevních dárců ve Skandinávii potvrzuje, že u jedinců krevních skupin A, B nebo AB se až o 30 % častěji vyskytuje hluboká žilní trombóza, v porovnání se skupinou 0. Zároveň měly osoby krevní skupiny A, B, AB zvýšené riziko hluboké žilní trombózy a plicní embolie během těhotenství.
- Mnoho výzkumů potvrzuje vyšší riziko jedinců s krevní skupinou A, B nebo AB k onemocnění kardiovaskulárními chorobami.
- Z výsledků dalších studií vyplývá, že jedinci skupiny B mají zvýšené riziko onemocnění diabetes mellitus 2. typu (cukrovka), zatímco osoby krevní skupiny 0 mají toto riziko minimální. Pacienti s fenotypem A nebo AB měli přibližně stejné zastoupení jako v běžné populaci.

Jak můžete zjistit svou krevní skupinu?

- Krevní skupina se musí vždy zjišťovat při předoperačním vyšetření a před aplikací transfuze.
- Zjišťuje se také u gravidních žen, vyšetření by mělo být provedeno nejpozději do 14. týdne těhotenství.
- Krevní skupina a Rh faktor se automaticky zjišťují u všech narozených dětí.



- Zjišťuje se také dárcům krve, jelikož krevní skupina a Rh faktor dárce musí být kompatibilní s krevní skupinou a Rh faktorem příjemce krve.
- U dárce plazmy, z níž se vyrábějí léky pro nemocné, naopak krevní skupina nehraje roli. Darovat plazmu může každý. Důležité jsou obsažené plazmatické bílkoviny, které se separují a dodávají nemocným. „Naše dárce přesto často zajímá, jakou krevní skupinu mají. Proto pro ně pravidelně v dárcovských centrech připravujeme akce, při nichž jim zdarma odesíláme krev do laboratoře a krevní skupinu zjišťujeme,“ uvádí MUDr. Richard Král, ředitel sítě plazmaferetických center Amber Plasma. Nechat si zjistit krevní skupinu může v laboratoři kdokoli, ovšem za poplatek v řádu stovek korun.

personální inzerce

Lékárna Na Hvězdové, Znojmo

Posilujeme tým! www.lekarnaznojmo.cz

Chcete mít dobře ohodnocenou a nezávislou odbornou práci?

Ozvěte se nám: Tel. 608 847 424
nahvezdove@lekarnaznojmo.cz

více informací ↑

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



Nezávislá menší síť lékáren Lekia hledá nové kolegy pro své lékárny:



Lékařník s atestací i bez do našich lékáren v Plzni - Lékárna v poliklinice Doubravka, Lékárna Menora - nástup dle dohody, na plný nebo částečný úvazek

Laborant do našich lékáren v Plzni - Lékárna v poliklinice Doubravka, Lékárna Menora - nástup dle dohody, na plný nebo částečný úvazek

Lékařník s atestací i bez - Lékárna Varnsdorf - nástup dle dohody, na plný nebo částečný úvazek



Na co se u nás můžete těšit:

- + jedna domovská lékárna
- + pracovní doba v týdnu, víkendy volné
- + 5 týdnů dovolené, 3 dny sick days
- + stravenkový paušál
- + základní plat podle zkušeností a dohody
- + srozmělný bonusový systém
- + pracovní oděv a obuv zdarma
- + úhrada příspěvků ČLnK, úhrada školení
- + slevy na zaměstnanecké nákupy
- + podpora profesního růstu
- + nezaměňujeme
- + plně funkční laboratoř
- + a v neposlední řadě i prima kolektiv

To, co dělá naši společnost silnou, je náš skvělý tým.



Máte-li zájem o nabízené pozice, zašlete prosím Váš životopis na e-mailovou adresu ms@lekia.cz, tel: 734 68 00 00.

Když cukrovka ohrožuje oči: prevence a léčba diabetické retinopatie

Světový den diabetu, který každoročně připadá na 14. listopadu, upozorňuje nejen na nutnost prevence diabetu samotného, ale také na jeho závažné komplikace, jako je diabetická retinopatie. Tento problém postihuje oční sítnici a může vést až k trvalé ztrátě zraku, což z něj činí jednu z nejčastějších příčin slepoty u diabetiků. Nové možnosti včasného zachytu a prevence však přináší umělá inteligence, která může zásadně ovlivnit léčbu i prevenci tohoto závažného onemocnění.



„V České republice je diabetem postižena přibližně desetina populace, přičemž diabetickou retinopatií aktuálně trpí více než 100 tisíc pacientů,“ uvádí doktorka Lucie Frantlová z Očního centra Praha. „Přesto se jen malé procento z nich dostane k odbornému vyšetření včas, což bohužel vede k pozdnímu zachytu, kdy je poškození zraku často již nevratné,“ dodává.

Diabetická retinopatie je spojena s poruchami prokrvení sítnice, které způsobuje vysoká hladina cukru v krvi. V pokročilém stadiu může dojít ke krvácení a otoku sítnice, což ohrožuje schopnost vidění. „Největší riziko spočívá v tom, že onemocnění nemá zpočátku téměř žádné příznaky. Pokud se dostaví, bývá už často pozdě. Pravidelné oční kontroly jsou proto pro diabetiky zásadní i v případě, že nepociťují zhoršení zraku,“ varuje doktorka Frantlová.

Význam prevence a pravidelných očních vyšetření

Pravidelná oční vyšetření by měla být součástí péče každého diabetika. Doporučuje se absolvovat alespoň jednou ročně preventivní vyšetření u specialisty, aby bylo možné případné změny na sítnici zachytit včas. Díky moderním technologiím, jako je optická koherentní tomografie (OCT) a fundus kamera, dokážou lékaři s vysokou přesností sledovat stav sítnice a zjistit i ty nejmenší změny, které by mohly signalizovat nástup diabetické retinopatie.

Role umělé inteligence v diagnostice

V diagnostice nově pomáhá i umělá inteligence. Využívá se především jako screeningová metoda pro zachycení patologií sítnice, zejména diabetických změn a změn charakteru degenerací makuly. Oční centrum Praha se spolupodílí na vývoji umělé inteligence Aireen, která slouží právě k diagnostice diabetické retinopatie. Její využití je především u praktických lékařů a diabetologů pro prvotní zachyt tohoto onemocnění.

„Aireen je software využívající hluboké učení, který dokáže na základě snímku očního pozadí rozpoznat patologie, jako jsou krvácení, otoky či změny na cévách. Nejenže tyto změny odhalí, ale také vyhodnotí, jak závažné je poškození. Pokud screening pomocí AI potvrdí nález, je pacientovi doporučeno vyšetření u specialisty – očního lékaře,“ vysvětluje doktorka Frantlová, která se na vývoji Aireen spolupodílí. Tímto způsobem mohou praktici a diabetologové významně přispět k včasné diagnostice.

Moderní léčba s důrazem na prevenci

Léčba diabetické retinopatie závisí na stadiu onemocnění. V počátečních fázích spočívá léčba především v regulaci hladiny cukru v krvi a dalších rizikových faktorů, jako je krevní tlak a cholesterol. Pokud dojde k pokročilejšímu stadiu onemocnění, nastupují moderní terapeutické metody jako injekční aplikace s biologickou léčbou přímo do oka, jež redukuje otok sítnice a zlepšuje vidění.

Biologická léčba představuje moderní přístup v léčbě diabetické retinopatie. Její cílený účinek může pomoci pacientům se závažnými formami tohoto onemocnění, kde jiná léčba nemusí být dostatečně účinná. Léčba je zpravidla dlouhodobá a vyžaduje pravidelné aplikace injekcí. Díky biologické léčbě dnes mají pacienti větší šanci na stabilizaci zraku a prevenci ztráty vidění.

Význam informovanosti a zodpovědného přístupu

„Je důležité, aby každý diabetik věděl, že péče o oči a prevence diabetické retinopatie jsou stejně důležité jako kontrola hladiny cukru v krvi. Včasná diagnostika a pravidelné kontroly mohou významně přispět k udržení dobrého zraku i v dlouhodobém horizontu,“ uzavírá doktorka Frantlová.

TRADIČNÍ LÉČIVÉ ČAJE

CERTIFIKOVÁNO SUKL JAKO LÉČIVO

VLASTNÍ ROKY PROVĚŘENÉ FUNKČNÍ RECEPTURY

LABORATORNĚ TESTOVANÁ KVALITA PODLE ČESKÉHO LÉKOPISU



Když světla ubývá aneb vliv zraku na bezpečnost za volantem

MUDr. Radan Zugar



S příchodem podzimního období se dny zkracují, stmívá se dříve a to znamená, že pro mnoho řidičů nastává období, kdy se budou muset častěji vypořádávat s řízením za šera či tmy. Zrak hraje v těchto podmínkách klíčovou roli a může ovlivnit schopnost bezpečně řídit. Oční problémy, které se během dne nemusí projevovat, mohou v podvečerních a nočních hodinách způsobovat významné obtíže. Mezi nejčastější patří tzv. noční myopie.

Mnoho lidí při řízení za šera zjišťuje, že jejich zrak není tak ostrý, jak by si přáli. Špatně vidí vzdálené objekty, snadno je oslní světla protijedoucích aut a celkově se cítí při řízení méně jistě.

Noční myopie – nenápadný nepřítel bezpečné jízdy

Jedním z nejčastějších problémů, se kterými se řidiči v těchto podmínkách setkávají, je tzv. noční myopie. Jedná se o stav, při kterém se zrak za zhoršených světelných podmínek, jako je šero nebo tma, zhoršuje. Noční myopie postihuje především lidi, kteří mají za běžného denního světla dobrý zrak. Za šera však jejich oči nedokážou adekvátně reagovat na zhoršené světelné podmínky, což vede k rozostřenému vidění a snižuje bezpečnost při řízení.

„Mnoho lidí ani netuší, že trpí noční myopií, dokud se nevystaví náročným podmínkám na silnici. Řidiči často přicházejí s tím, že v noci vidí hůře, ale během dne je jejich zrak zcela v pořádku,“ vysvětluje MUDr. Radan Zugar, primář Očního centra Praha.

Vliv šera a tmy na zrak

Kromě noční myopie existují další faktory, které mohou ovlivnit vidění za šera a tmy. Jedním z hlavních problémů řízení za šera je snížený kontrast. Oči mají větší potíže rozlišit objekty, které splývají s tmavým pozadím. To může znamenat, že jsou chodci nebo překážky na silnici méně viditelné, což klade zvýšené nároky na pozornost řidiče. Při slabém osvětlení je omezené i periferní vidění, což snižuje schopnost vidět pohyby nebo objekty na okraji zorného pole a rychle tak reagovat na nečekané situace.

Také oslnění od světel protijedoucích aut je při řízení za tmy nebo šera častý problém, který snižuje schopnost soustředit se na vozovku a rozpoznat detaily v tmavém prostředí.

„Oslnění je zákeřný faktor, který si mnozí řidiči neuvědomují, ale jeho vliv na reakční dobu a schopnost správně vyhodnotit situaci na silnici může být dramatický. Při přímém pohledu do silného světla protijedoucího vozidla dochází k přechodnému oslnění, které způsobuje dočasné oslepení. Následkem toho potřebují oči několik sekund, aby se znovu přizpůsobily tmavému prostředí, což může vést k přehlédnutí důležitých detailů, jako jsou dopravní značky, chodci nebo jakékoliv překážky na silnici.“

Jak se připravit na bezpečnou jízdu za šera?

Zásadní je, aby lidé, kteří mají pocit, že se jejich zrak za šera zhoršuje, neváhali navštívit očního lékaře. Včasná diagnostika a případné použití speciálních brýlí mohou významně snížit riziko nebezpečí za volantem.

- 1. Pravidelná kontrola zraku:** Každý řidič by měl pravidelně navštěvovat očního lékaře, zejména pokud se u něj projevují problémy se zrakem za šera. *„Mnoho lidí si ani neuvědomuje, že trpí noční myopií, dokud se neocitnou v náročných podmínkách na silnici.“*
- 2. Pravidelné přestávky a odpočinek:** Únava očí a celková vyčerpanost mohou výrazně zpomalit reakční dobu a snížit schopnost soustředit se na okolní situaci na silnici. *„Unavené oči mají větší potíže přizpůsobit se měnícím se světelným podmínkám, což může vést k ještě větším problémům s viděním a ke zvýšení rizika nehody.“*
- 3. Brýle se žlutým filtrem:** Pro zlepšení vidění za šera a v noci lze doporučit brýle se žlutým filtrem, které pomáhají zvyšovat kontrast a snižují oslnění. *„Žlutý filtr pomáhá lépe rozlišovat objekty při zhoršeném osvětlení a může i výrazně snížit únavu očí.“*

Lepší vidění za šera po operaci šedého zákalu

Nejen brýle se žlutým filtrem mohou pomoci při zlepšení vidění za šera. Řidiči, kteří jdou na operaci šedého zákalu, si mohou zvolit speciální asférické nitrooční čočky, které mají lepší kontrastní citlivost a výrazně zlepšují vidění za šera a zhoršených světelných podmínek.

„Existují nitrooční čočky, které mohou minimalizovat výskyt nežádoucích světelných jevů, jako je oslnění od protijedoucích vozidel, což je velký přínos pro aktivní řidiče. Proto doporučuji právě řidičům zvážit tyto výhody při výběru nitroočních čoček,“ doplňuje pan primář Zugar.

Závěrem je důležité zdůraznit, že v podzimním období je důležité nepodceňovat vliv správné oční korekce, a pokud máte pocit, že vaše vidění za šera není ideální, neváhejte vyhledat očního lékaře. Bezpečnost na silnicích závisí nejen na technickém stavu vozu, ale i na vaší schopnosti vidět a reagovat na okolní situaci.

Zdraví vlasů pod drobnohledem aneb Zaostřeno na trichologii

Když se řekne trichologie, mnoho lidí stále neví, co si pod tímto pojmem představit. Přesto tento vědní obor zaměřený na zdraví vlasů a vlasové pokožky, v němž se spojuje dermatologie s kosmetologií, zažívá v poslední době boom. Proč tomu tak je a kam se obor může v následujících letech vyvíjet přiblížila Lenka Kašpaříková, tricholožka a průkopnice oboru u nás.

„S rostoucím počtem lidí, kteří hledají řešení problémů s padáním vlasů, citlivou pokožkou hlavy či lupy, nabývá náš obor na významu a péči trichologa vyhledává stále více mužů i žen,“ popisuje Lenka Kašpaříková, která před třinácti lety v Praze otevřela vlasové centrum CLINICAL HAIR&HEALTH. Dnes se svým profesionálním týmem poskytuje péči klientům z celé ČR v celkem pěti pobočkách. „Vždy jsem věřila, že si každý zaslouží zdravé a krásné vlasy, proto stále hledám nové možnosti, jak toho dosáhnout. Hlavní je pro nás komplexní a individuální přístup ke každému klientovi a dlouhodobá spolupráce,“ přibližuje filosofii svých center.

Transformace trichologické péče v Česku

Rozvoj moderních technologií umožňuje přesnější diagnostiku, účinnější léčbu i sledování pokroků. Podle Lenky Kašpaříkové je však klíčové, aby odborníci řešili nejen příznaky problémů vlasů a vlasové pokožky, ale také jejich příčiny. Je nutné dbát na celkový stav klienta – od zdravotního stavu přes životní styl až po psychickou pohodu. Trichologie tak nabízí nejen řešení estetických problémů, ale cestu ke zlepšení celkového zdraví a pohody člověka. „Tento přístup je u nás v CLINICAL HAIR&HEALTH základním kamenem. Usilujeme o dlouhodobou spolupráci, kdy v rámci pravidelných kontrol sledujeme stav vlasů a přizpůsobujeme mu další péči,“ dodává tricholožka.

Důraz na vysokou odbornost

Kvalitní péče začíná u správného vzdělávání. Vedle dermatologů a trichologů mohou základní vyšetření provádět i proškolené kosmetičky či kadeřníci, kteří mohou doporučit řešení lehčích potíží vlasové pokožky. Měli by ovšem poznat, kdy je vhodné odeslat klienta k trichologovi nebo dermatologovi, který může nabídnout specifické léčebné možnosti. „Fungovat by to mělo i opačně – u lehčích obtíží, které nevyžadují specifickou medikaci, by měl lékař pacienty odeslat k trichologovi,“ vysvětluje Kašpaříková s tím, že právě potřeba propojení odborných znalostí ji vedla k založení Trichologické akademie.

V rámci akademie, která zahrnuje školení na úrovni pro kadeřníky i trichology, získají účastníci rozsáhlé odborné znalosti. „Naším cílem je, aby účastníci pochopili, že trichologie se nezabývá jen kosmetickými řešeními, ale vyžaduje komplexní péči. Pro zlepšení kvality vlasů i zdraví pokožky hlavy je klíčová správná diagnostika a dlouhodobý přístup. Věřím, že porozumění těmto souvislostem pomůže zvyšovat úroveň trichologické péče u nás,“ uzavírá Lenka Kašpaříková.


CLINICAL
HAIR & HEALTH

www.clinicalhair.cz



DŮM PRO JULII – pokračování aneb PROTOŽE MŮŽU



RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.



Uvedením v provoz bitva nekončí. Protože si jen málokdo dokáže představit, jak takový Dům pro Julii funguje a jak vypadá jeden běžný den. Protože dětská paliativní péče a hospicová péče je pro mnohé sousloví, které sice vyvolává emoce, ale ve skutečnosti si pod ním neumí nic představit, nebo si představují něco zcela odlišného, než je realita. Tak jsem zaskočila na kus řeči za paní ředitelkou Domu pro Julii, abych se dozvěděla něco navíc a vy následně také.

Na otázku, jak se člověk dostane k založení hospice jsem se dozvěděla: Proč ne? Pomáhám proto, protože můžu.

Pro začátek bych uvedla definici ze stránky VZP:

„Hrazenými službami je i péče paliativní a symptomatická u osob v terminálním stavu poskytovaná ve speciálních lůžkových zařízeních hospicového typu. Jedná se o zvláštní lůžkovou péči podle zákona o veřejném zdravotním pojištění. Pobyt v hospici může navrhnout praktický lékař nemocného, ošetřující odborný lékař, ale i rodina a blízcí klienta a samozřejmě sám nemocný. Žádost o přijetí do hospice

vyplňuje ošetřující lékař nemocného, určujícím kritériem pro přijetí pacienta do hospicové péče je jeho zdravotní indikace (podmínkou přijetí je indikace terminálního stadia onemocnění potvrzeného vysílajícím poskytovatelem hrazených služeb či praktickým lékařem). Musí být také jisté, že se vyčerpaly všechny léčebné možnosti, které mohly nemoc vyléčit nebo zastavit. Pacienta nelze přijmout do hospice bez jeho „svobodného informovaného souhlasu“, který je součástí žádosti vyplněné lékařem.“

Základním problémem systému je fakt, že dětské pacienti se do této definice jaksi tak úplně nevejdou.

Pacient v terminálním stadiu

Dokážeme si představit člověka, který trpí nevyléčitelnou nemocí, dejme tomu rakovinou. U pacientů například s nádorovým onemocněním plic je prognóza často velmi nepříznivá. A také časový průběh nemoci k závěru života je až hororově rychlý.

Takoví pacienti jsou typickými případy pro indikaci lůžkové hospicové péče. Mnohdy se stane, že než blízký člověk vyřídí všechny formality k přijetí pacienta v terminálním stadiu nemoci, pacient se přijetí do hospice mnohdy ani nedočká.

A teď tedy zapojíme trošku své fantazie, abychom si takového člověka představili. Člověk, který prožil normální dětství, ve škole trochu zlobil, ale učil se docela poctivě. Pak se oženil, měl dvě děti, následně pár vnoučat. Ovdověl, odešel do důchodu a změnil rytmus života na zahrádku, četbu a povídání si s kanárkem. Následně se objevily první příznaky nemoci a ta rychle postupovala. Ze zdravého silného člověka se najednou stává nemocným bezbranným s potřebou pomoci...

Troufám si říci, že toto bude představa každého druhého člověka, když se jej zeptáte na hospicovou péči pro nevyléčitelné dospělé pacienty. A kdybyste chtěli člověka ještě trošku vyzpovídat a zeptali se ho na dětskou hospicovou péči? Co byste se dozvěděli? Mám velké obavy, že by Vám popsal jakousi „zmenšeninu“ toho samého. Jenže tady žijeme všichni ve velikém bludu.



Dětsí pacienti konkrétně s nádorovými onemocněními bojují s nemocí jako draci a pokud se nejedná o opravdu **vzácné onemocnění**, s opravdu špatnou prognózou, pak se nejedná o typické pacienty pro dětskou hospicovou péči. Představa, že klientem se stává pouze původně zdravé dítě, které postihla nevléčitelná nemoc a následně na ni umírá, je víceméně lichá.

Ale kdo jsou tedy dětsí klienti hospicové péče? Ať už té terénní nebo té pobytové? Vraťme se k pojmu vzácné onemocnění a také k pojmu kombinované onemocnění. Vzácným onemocněním jsme se již letos věnovali. Je mnoho dětských pacientů se vzácným onemocněním. Velmi často jsou to onemocnění, která zasahují do přirozeného vývoje dítěte jak po fyzické, tak po psychické stránce. Prognózy u takových onemocnění bývají někdy lepší, někdy nemilosrdné. Někdy dávají lékaři dítěti půl roku života, někdy dva roky. Nemocné děti ovšem nezajímá statistika, a tak se může stát, že malý pacient, který má před sebou půl roku života, žije další 4 roky. Někdy to může být i naopak, že malý bojovník nebyl dost silný a jeho život končí dřív, než lékaři předpokládali.

Jak tedy chcete určit **terminální stadium** u dětského paliativního pacienta? A co když se nevejdete do příslušné tabulky, tak prostě **NEEXISTUJETE?**

Jednou a dost

Rozhovor s paní ředitelkou Vernerovou byl velmi zajímavý. Párkrát mi údivem spadla brada a měla jsem pocit, že mě pocit beznaděje uvnitř roztrhne na kusy. A toto byl jeden z těch momentů. Pobyt v lůžkovém hospici je ve vztahu k legislativě vázán na rodné číslo pacienta. A každý pacient může být hospitalizován v hospici pouze jednou. A proč? No, protože každý člověk může umřít pouze jednou a do hospice se umísťují pacienti v terminálním stadiu, viz výše. Jak vidno, už se zase motáme v kruhu. Terminální stadium je u dětí často nedefinovatelné a na čistě hospicovou péči má nárok jen jednou.

A pokud se človíčkovi uleví? Pamatujete na hospic Citadela? Pacient, kterému se v průběhu pobytu ulevilo. Místo měsíce, to byly ještě nějaké roky života navíc. Ale pro systém hospicové péče už, jak jsem se nově dozvěděla, neexistoval.

Dalo by se říci, že od momentu, kdy se člověk narodí, má jen jedinou jistotu, a tou je jeho smrt na konci života. A člověk by měl mít možnost prožít konec života důstojně.

Paliativní péče a hospicová péče jak terénní, tak lůžková, mají za cíl jedno jediné. Nevléčitelně nemocným zvýšit kvalitu života tak, aby stálo za to ten život žít a dožít. V lásce, důstojnosti, pocitu bezpečí a lidské péče. A pokud nelze v teple domova, tak alespoň v kruhu blízké milující rodiny.



Umírající dítě je jen číslo a k tomu nízké

Dalším protivníkem dětské paliativní péče je statistika. Na jednu stranu musím říct, chvála Bohu, že počet dětí, které ročně zemrou v České republice je tak nízký. Na druhou stranu statisticky až příliš, aby se tím chtěl někdo hlouběji zabývat.

V roce 2023 zemřelo v České republice skoro 113 tisíc obyvatel, dětských pacientů 360. To je 0,3 %. VZP eviduje na jednu stranu cca 25 hospicových zařízení pro dospělé pacienty, ale dětská hospicová péče (natož lůžková) je v České republice v plenkách. Ale buďme vděční, že v Brně se Dům pro Julii už „narodil“ a když ještě chvíli vydržíme, přibude ještě v Praze mladší sestríčka „Cibulka“ manželů Vlčkových.

Klienti Julie – pacienti 24/7

Jak již bylo zmiňováno v minulých číslech časopisu, organizace Dům pro Julii fungovala už před otevřením samotné budovy hospice v areálu Kociánky. Jejich tým se dlouhodobě stará (od roku 2020) o nemocné děti formou **terénní péče** a **domácí péče**. Paní ředitelka toto období definovala jako čtyři nejlepší studijní roky, jak se pečlivě připravit na práci v lůžkovém hospici. Protože tyto zkušenosti jsou nedocenitelné.

Spousta klientů potřebuje péči 24/7, což znamená, že nemocné dítě musí být prostě „PORÁD“ pod dohledem. Musí se o něj pečovat, dávat na něj pozor. Milující rodiče udělají pro své dítě cokoli. Ale to, co takové dítě potřebuje, není jen péče a láska. Děti a obzvláště ty vážně nemocné potřebují mít také silný pocit bezpečí. Ale k tomu potřebují, aby maminka, či tatínek byli zdraví, usměvaví a v pohodě. A k tomu slouží **pobytová odlehčovací služba**.

Rodič vyčerpaný k smrti dlouhodobým pečováním, není pro nevléčitelně nemocné dítě zrovna bonusem. A není žádná hanba, zdůrazňují: **ŽÁDNÁ HANBA**, říci si o pomoc. Ať už formou domácí péče, nebo terénní odlehčovací péče. Není to selhání



rodičů ani rodiny. Naopak je to statečný krok směrem k načerpání sil a možnosti dávat svému dítěti nadále maximum ze sebe. Proto je dětská paliativní péče trochu odlišná od té pro dospělé. Klade za cíl nevyléčitelně nemocným dětem pomáhat dlouhodobě a komplexně. Její převaha není v hospicových pobytech v případě očekávatelného závěru života. Proto se Dům pro Julii snaží poskytnout rodinám pomoc v široké oblasti péče o dlouhodobě nemocné děti. Poskytuje jim jistotu ve formě odlehčovací péče, poskytuje rodinám řešení, jak zůstat silní v těžkých situacích, poskytuje jim možnost si od dlouhotrvající péče alespoň na chvíli odpočinout.



První klienti už by mohli hodnotit...

Dům pro Julii už má za sebou první měsíce odlehčovacích pobytových služeb pro nemocné děti. Dětské pacienty si vyzkoušeli týdenní nebo dvoutýdenní pobyty. Prvními klienty byli pacienti, co služeb Domu pro Julii využívali i předtím formou terénní či zdravotní domácí péče. Bylo to pro ně něco nového. Zvykat si na nové prostředí (mnohé děti znají jen domov a nic jiného), také rodiče se museli přizpůsobit situaci „*chvilí bez dítěte*“. Bylo mi řečeno, že péče nebude „*nikdy jako od maminky*“ ale vzájemná důvěra mezi rodiči dětí a Domem pro Julii je něco, co dává těmto dětem, mnohdy izolovaným, šanci například i na socializaci a rodičům pocit bezpečí, když nejsou se svými dětmi. Pokud Vás zajímá jako mne, jak byly děti spokojeny s pobyty, tak se nesmíte zeptat, tak jak jsem se zeptala já. Co říkaly? Od těchto dětí se toho totiž často mnoho nedozvíte. Pacienti 24/7 s kombinovanými postiženími, mnohdy nemluví. Ale stačí se podívat na rodiče, kteří se po dlouhém čase pořádně vyspali, s naprostou jistotou a důvěrou v Dům pro Julii, že jejich milované dítě je v nejlepších rukou s laskavou péčí. A další slova jsou už zbytečná...

Dům pro Julii – chtělo by to žebřík

Čím více vím o paliativní péči a čím více vím o Domu pro Julii, čím více vidím překážky, které musí pacienti, rodiče a celé rodiny překonávat, tím více vidím, že je potřeba vystavět pomyslný žebřík, přes hradby legislativních absencí, které prostě nevidí číslo 0,3 % jako právoplatného žadatele o místo v paliativní legislativě. Naštěstí je mnoho podporovatelů, mnoho bojovníků za tyto děti a jejich rodiče a ti to nikdy nevzdají.

Zdroje:

Grycová L.: DĚTSKÝ HOSPIC – kéž by ho nebylo nikdy třeba, Pharmanews, 2021/3-4.

<https://www.dumprojulii.com/>

<https://www.vzp.cz/pojistenci/zdravotnicka-zarizeni-a-specializovana-centra>

<https://statistikaamy.csu.gov.cz/umrtnost-deti-v-cesku-je-nizka>





ČAJE NA PODPORU ZDRAVÍ

NOVINKY FUNKČNÍCH ČAJŮ LEROS, KTERÉ NAJDETE V LÉKÁRNÁCH

UROLOGICKÝ S BRUSINKOU

Bylinná směs s medvědicí a mateřídouškou, které podporují normální činnost močové soustavy, brusinka se šípkem přispívají k přirozené obranyschopnosti organismu.

Brusinka s medvědicí pro maximální účinek

Brusinka je známý pomocník v souvislosti s normální činností močového měchýře a ledvin. Málo se však ví, že podobně prospěšná je i v Česku vzácná medvědice lékařská. Účinky těchto dvou bylinek v čajové směsi doplňuje mateřídouška a šípek, které dodají nejen krásnou vůni, ale především posílí obranyschopnost organismu. V chuti dominuje mateřídouška, která je doplněna mírnou nakyslostí šípků a brusinek. Na pozadí je výrazná chuť medvědice a brusinkového listu.



KREVŇÍ TLAK

Olivovník působí příznivě na krevní tlak, hloh a zelený čaj podporují srdeční činnost a list borůvky přispívá k normálnímu stavu cévní soustavy. Katechiny obsažené v zeleném čaji mohou přispět ke zlepšení metabolismu lipidů a cholesterolu.

Oběhový systém v rovnováze

Zelený čaj je od pradávna považován za blahodárny nápoj, mimo jiné díky svým příznivým účinkům na srdeční činnost, stejně jako hloh. Olivovník působí příznivě na krevní tlak a list borůvky přispívá k normální funkci cévní soustavy. Směs zeleného čaje, bylinek a voňavého jasmínového květu tak tvoří čaj prospěšný nejen pro udržení optimálního krevního tlaku, normální funkce cévní soustavy i oběhového systému celého těla, ale také k tolik potřebnému odpočinku a zklidnění v době plné spěchu a stresu.

POKOJNÁ HLAVA

Řimbaba s mátou přispívá k relaxaci a zdravému spánku, vrba k osvěžení těla. Řimbaba přispívá k uvolnění hlavy.

Lehká hlava s řimbabou

Každodenní odpočinek a péči potřebuje nejen vaše tělo, ale také hlava. Je věčně plná nesplněných úkolů a neodkladných myšlenek, což může vyústit v nepříjemné tlaky v oblasti spánků a čela. Klidnější hlavu vám přinese bylinná směs nati konopí, máty a kopretiny řimbaby. Osvěžující účinky obsažené vrbové kůry oceníte po probdělé noci nebo náročném pracovním dni. Kombinací čajového rituálu s krátkým meditačním cvičením můžete předcházet nepříjemnostem spojeným s hlavou způsobeným jejím přetížením, a tím pečovat o svoje fyzické i mentální zdraví.



Jak přežít Vánoce

Chceme mít dokonalou domácnost, nepřibrat na váze a s úsměvem absolvovat setkání se všemi příbuznými. Přitom riskujeme kocovinu, žlučníkový záchvat i rozhádanou rodinu. Vánoce mají být svátky klidu a pohody, to se snadno řekne, ale jak se z toho všeho nezbláznit? Jednoduše, stačí pár úprav v pitném režimu, jídelníčku a vlastní hlavě.

„V rámci svátečního času je užitečné věnovat více pozornosti nejen jídlu, ale také nápojům. Bohužel jen málokdo si umí představit vánoční svátky bez alkoholu, ačkoli následky jeho konzumace mohou sváteční pohodu spíše pokazit. U alkoholu je rozhodně na místě střídmost a nutno říct, že tradiční vánoční nápoje (například punč, vaječný likér, bowle) lze připravit i v chutné nealkoholické variantě,“ upozorňuje Věra Boháčová, DiS., nutriční terapeutka se zaměřením na prevenci a léčbu civilizačních onemocnění u dospělých i dětí. „Když už na alkohol dojde, kontrolujte konzumované množství, nikdy nepijte na lačno a pítí alkoholických nápojů vždy prokládejte pitím minerálky. Zředíte tak účinky alkoholu, doplníte tělu potřebné tekutiny (alkohol působí močopudně) a zároveň minerální látky (při odvodňování organismu se vyplavuje hlavně sodík, hořčík a draslík), podpoříte vylučování odpadních látek. A nejspíš i vypijete

celkově méně alkoholu,“ radí spolupracovnice AquaLife Institutu Věra Boháčová.

Češi vypijí průměrně za měsíc 6,3 litrů piva, 0,9 litrů vína a 0,2 litry destilátů, což ročně představuje 75,6 litrů piva, 10,8 litrů vína a 2,4 litry destilátů.(1) Světová zdravotnická organizace radí Česko dlouhodobě mezi top tři světové konzumenty alkoholu. Kdo to s ním přežene, toho v první řadě čekají nepříjemné stavy, zvané kocovina. Způsobují ji metabolity alkoholu a masivní dehydratace organismu v důsledku zvýšeného vylučování tekutin. Ke vzniku kocoviny přispívá také nedostatek minerálních látek a vitamínů v těle. Když na ni dojde, je dobré doplnit tělu hned po probuzení vodu a minerální látky, ideálně prostřednictvím minerálky. Nápoj může být i mírně slazený, aby dodal tělu chybějící cukr, a pomohl



HERBADENT



PROTEO

**Přírodní bylinný gel
pro dásně zatížené zubní náhradou.**



Zklidnění
podrážděné
sliznice



Účinná
regenerace
dásní



Redukce
bakterií
a kvasinek



Vysoká
přilnavost



Čistě přírodní
složení



Vysoký obsah
bylinného
extraktu

tak proti nevolnosti. K dalšímu doplňování tekutin v průběhu dne jsou vhodné i zelené a bylinné čaje, ale také masový vývar nebo česnečka.

„Kromě případné kocoviny vám pravidelný přísun vhodných nealkoholických tekutin pomůže také s nechtěným přejídáním. Pomocníkem proti přejídání je i důkladný plán, co budete během svátků vařit a v jakém množství. Vyhněte se tím přecpané lednici a dojíždání, aby se to nevyhodilo,“ říká spolupracovnice AquaLife Institutu Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí nutriční terapeutka ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze, a doporučuje: „i dobrá jídla se dají připravit tak, aby obsahovala méně energie a více prospěšných složek jako vlákniny, vitamínů a minerálních látek. Upřednostňujte proto libové druhy masa a ryby, nabradte trvanlivé a měkké salámy vepřovou nebo drůbeží šunkou. Místo samotné majonézy použijte bílý jogurt s malým množstvím majonézy. Slané tyčinky vyměňte za proužky zeleniny s jogurtovým dipem. Nutričně hodnotnější, i když neméně kalorické, je cukroví se sušeným ovocem a oříšky nabrazujícími část cukru nebo tuku.“



V žaludku přetrvávají různé potraviny rozdílnou dobu, nejdéle jídla s vysokým obsahem bílkovin a tuků, tedy typicky tučná masa, bramborový salát s majonézou, chlebičky se salámem nebo různými masnými či uzeninovými pomazánkami, klobásky apod. Nejméně závažným důsledkem nadměrné konzumace těchto pokrmů, spojené případně s mírnou opilostí, je přejedení, kdy lidé nemohou usnout a spát, tlačí je žaludek, přidává se pálení žáhy. Závažnější problémy pak hrozí pacientům s onemocněním trávicího traktu, ať již známým, nebo ještě nepoznaným. Velké množství jídla a alkoholu u nich obvykle vede k hospitalizaci v nemocnici.

„Přemírou jídla nebo alkoholu řeší spousta lidí stres, což je samozřejmě špatně řešené. Místo toho se zamyslete a napište si, co vás před a o Vánocích stresuje. Nejspíš zjistíte, že vás rok co rok vyvádí z rovnováhy to samé. V tomto seznamu si vytipujte jednu situaci, kterou letos uděláte jinak, nebo ji dokonce vypustíte. Pak si napište druhý seznam toho, co vám v předvánočním období dělá naopak radost, co vás dostane do pohody. A z tohoto seznamu si vyberte jednu situaci, kterou letos zařadíte do svého programu víckrát,“ navrhuje vztaholog

Michal Nikodem, odborný konzultant AquaLife Institutu v oblasti psychoterapie, a doplňuje: *„přidejte si mezi předvánoční úkoly aspoň jednu položku zahrnující čas pro sebe – čas, kdy se budete věnovat sami sobě ať už s kamarádkou u kavičky, v sauně nebo při relaxační masáži. A této položce přiřadte stejnou prioritu jako třeba pečení vanilkových rohlíčků. Takový předvánoční dárek vás dokáže skvěle uklidnit a dobře naladit na několik dní. Z vaší dobré nálady a vnitřní pohody pak bude profitovat i vaše okolí.“*

Vánoční pohodové desatero:

1. Dávejte si pozor na alkohol. Než si dáte skleničku, najezte se, a občerstvení mějte připravené také během případné další konzumace alkoholických nápojů. Současnou konzumací jídla snížíte rychlost vstřebávání alkoholu a předejdete kocovině.
2. Alkohol prokládejte vodou nebo ještě lépe minerálkou. Ke každé sklenici či panáku jakéhokoli alkoholického nápoje včetně piva vypijte sklenici minerální vody – ideálně více mineralizované nebo klidně i léčivé. Doplníte tak tělu prospěšné minerální látky, zabráníte odvodňování organismu a alkoholu vypijete méně.
3. Na každý den si naplánujte nějakou pohybovou aktivitu, například svižnější chůzi. Nemusí to být nic, co vám radikálně zasáhne do programu, počítá se i cesta nebo část cesty na návštěvu pěšky. Důležité je vydávat přibližně tolik energie, kolik ji přijímáte v podobě jídla a pití.
4. Ochutnávejte všechno, na co máte chuť, ale v malých porcích a mezi jednotlivými jídly dodržujte pauzu 3 až 4 hodiny. Klidně si dejte bramborový salát se smaženým kaprem a sklenkou oblíbeného vína, ovšem pak dopřejte tělu čas na trávení, aby vám nebylo těžko.
5. Doplněte hlavní jídla malou dopolední a odpolední svačinou. Díky nim nebudete mít nezadržitelný hlad nebo chuť. Svačiny navíc můžete využít k doplnění jídelníčku zeleninou i ovocem, které dodají tělu důležitou vlákninu a vitamíny.
6. Cukroví dávejte na stůl na malém talířku jen příležitostně – k snídani, jako dezert po obědě nebo malou svačinku ke kávě. Sníte ho méně, než když ho budete mít připravené na velkém talíři a vystavené na stole celý den.
7. Nezanedbávejte pitný režim a pijte hlavně čistou vodu, minerálky nebo neslazené čaje. Nadarmo se neříká, že hlad je převlečená žízeň – když budete dostatečně pít, budete jíst tak akorát. Přírodní minerálky zároveň dodají tělu důležité minerální látky.
8. Když vám začne vánoční dění přerušovat přes hlavu a nebudete vědět kudy kam, udělejte si čaj nebo kávu a zavřete se o samotě do vedlejšího pokoje. Na chvíli se zastavte, vypněte, odpočiňte si. Stačí 15 minut, během kterých nedělejte nic jiného, než se soustředíte na pití teplého nápoje.
9. Zkuste se zbavit napětí fyzicky a zařvete si. Svaly na krku jsou mimo jiné spojené s pávní, což je také důvod, proč dudy při porodu, často povzbuzují ženy, aby vzdychaly nahlas – uvolnění hlasu přirozeným a animálním způsobem uvolňuje tenze v jiných částech těla.
10. Dalším způsobem, jak ze sebe dostat přetlak fyzicky, je třepání – setřepete to ze sebe. Stoupněte si, pokrčte kolena, uvolněte svalstvo a začněte se třepat. Po 5 až 10 minutách třepání chvíli jen stůjte a vnímejte, co se děje v těle. Budete překvapení, jak je tato jednoduchá technika účinná.

(1) Výsledky průzkumu pro AquaLife Institute, výzkum „Frekvence konzumace nápojů“, Médea Research, březen 2023.

BAC-ENTOS

orální mikroflóra

Dodejte své ústní mikroflóře rovnováhu s **Bac-entos** orálním probiotikem, které obsahuje přirozeně se vyskytující bakterii *Streptococcus salivarius*. Podpořte zdraví ústní dutiny a chraňte se před škodlivými mikroorganismy, aniž byste narušili prospěšné bakterie. **Bac-entos** je ideální pro ty, kdo chtějí mít svěží dech, zdravé dásně a přirozenou ústní mikrobiotu.



bez lepku



vegan



bez laktózy

Pro děti od 3 let

Orální probiotika k doplnění
prospěšné ústní mikroflóry



www.senimed.cz

Doplněk stravy. Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl.

Vánoční knižní tipy z nakladatelství Smart Press

Jarní Tradinář

Autorky **Martina Boledovičová** a **Martina Viktorie Kopecká** se v knize zaměřily na dobu od masopustu po letnice.

Jarní Tradinář ukazuje zvyky oslavující nové jaro, od loučení se se zimou o masopustu přes otevírání země kolem sv. Jiří a podporu dobré úrody o Velikonocích po oslavy vrcholného mládí začátkem května a předání vlády létu o letnicích. Nechybí výklad křesťanského velikonočního příběhu a svátků světců od farářky Martiny Viktorie Kopecké, téměř 40 návodů na tvoření masopustních masek, jarních dekorací i velikonočních kraslic a 80 receptů na tradiční i zapomenuté jarní dobroty.



Rok plný tvoření

Další letošní novinkou je knižní prvotina **Terezy Rak** známé ze sociálních sítí jako Srdce z jeřabin. Terezina knížka **Rok plný tvoření: pro sebe, svou rodinu a společné vzpomínky** shrnuje její nejoblíbenější tvořivé nápady a recepty, které sdílí se svými fanoušky. Autorka v ní ale také odpovídá na nejčastější dotaz, který dostává – jak být kreativní. Skrze 170 návodů ukazuje principy tvoření ze sezónních přírodnin, výrobu dárků pro všechny věkové kategorie, základní recepty na pečení i zpracování úrody a vytváření kouzelných vzpomínek a útulného domova pro celou rodinu.



TraDiář 2025

TraDiář spojuje kalendář jmenný, občanský a liturgický s cyklem přírody a zemědělským rokem a na ně navazujícími svátky a tradičními zvyky. Součástí TraDiáře je 12 textů farářky **Martiny Viktorie Kopecké**, které začátkem každého měsíce vybízejí čtenáře k zamyšlení nad koloběhem roku, jeho tradicemi a svátky. Přes obálku diáře je vložena snímatelná papírová páska se vzkazem od spoluautorky diáře Martiny Viktorie Kopecké.



Kniha o kávě

Po 14 letech vyšlo nové vydání bestselleru **Petry Davies Veselé Kniha o kávě**. Bible všech milovníků kávy dostala nové designové provedení a fotografie od Davida Židlického. A protože se kniha soustředí na domácí přípravu kávy, přibýly nové alternativní metody přípravy filtrované kávy. Nechybí ale ani podrobný návod na přípravu kvalitního espressa a nápojů z něj, aktualizovaný průvodce nákupem mlýnku, kávovaru, zrn a kávového příslušenství a v neposlední řadě recepty na přípravu speciálních kávových nápojů.

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

Josef Carda:

Stále hledám herecké výzvy

Se svými zkušenostmi patří mezi české herecké bary. Brzy devětašedesátiletý Josef Carda skvěle zvládá divadlo, dabing i akci před kamerou a v pracovním nasazení nepolevuje. Aktuálně má před sebou dokonce takovou roli, jakou ještě nezažil.



Josef Carda po boku Dany Morávkové, své kolegyně z představení *Apartmá* v hotelu Plaza.

Josefe, nastal podzim, máte rád toto roční období?

Přiznám se, že nepatří mezi má oblíbená, a to hned ze dvou důvodů...

Aha. A jakých?

Jednak je to období práce na zahradě. Musím hrabat listí, ořezávat stromy a další... A druhým důvodem, proč nemám podzim v lásce, jsou respirační onemocnění. Ať už chřipka, covid, nebo cokoliv jiného, je toho teď kolem nás hodně. Jasně, nikomu to není příjemné, ale zrovna v herecké profesi je to hodně špatné. Jezdíme na zájezdy mikrobusem a stačí, že jeden ze šesti není fit a do tří dnů jsme nemocní všichni...

To je pravda, herec asi nemůže v práci nemluvit, že?

No, právě... Ale to víte, že jsem hrál i když jsem nemluvil. Bylo vyprodané představení a člověk to nechce zkazit. Když se ruší divadlo ve hrací den, musí se vracet peníze, nebo vyměňovat vstupenky, a to už je zase problematické... Takže hrajeme vlastně pořád, člověk to pak nějak rozmluví... Jsme srdcaři. (usměje se)

V Divadle Bez zábradlí se zrovna chystáte na komedii *Apartmá* v hotelu Plaza. Jak se těšíte na premiéru 20. prosince?

Pozor, slavnostní remiéra je až v lednu, před Vánoci je tzv. „první představení“, ale to víte, že herec to bere tak, že když to hraju poprvé, je to prostě premiéra, ať se to v programu jmenuje jakkoliv. A těším se moc. Se zesnulým Karlem Heřmánkem jsme tu hru chtěli dělat dávno, on slavnou předlohu, podle které vznikl i stejnojmenný film, skvěle upravit a nyní se toho ujal jeho syn.

Je to, řekl bych, až legendární dílo, že?

Ano, je to příběh z newyorského hotelu Plaza, kde se v apartmá 719 střídají

příběhy tří párů. První dvojice tam prožila svatební noc a vrací se po letech zpět, v druhém dějství si tam hollywoodský producent pozve dávnou lásku z mládí a třetí příběh vypráví o manželích, co vdávají dceru. Je to skvělé dílo. Aktuálně se hraje v Londýně a ústřední dvojici ztvárňuje hvězdná dvojice Sarah Jessica Parker s manželem Matthew Brodericem...

I Vy budete mít trojroli?

Ano, bude to výzva! Musím zaťukat, že se docela dobře učím, ale tohle je přeci jen náročnější. Ať chcete, nebo ne, jsou to pro mě tři představení v jednom a ten text do mě leze hůř. Ale Karel to upravit tak skvěle, že by byla škoda do toho nejít.

Kolik stran textu si musíte zapamatovat?

Myslím si, že je to zhruba šedesát stran, ale o tohle ani tak nejde. Vždycky se to nakonec nějak naučíte.

Tak o co jde?

Na našem řemesle je strašné to, že nemáte jen jedinou práci. Jednu dobu jsem měl na repertoáru patnáct her! A to už jsem si říkal „Brzdi, hochu!“ Třeba hru Blbec k večeri hrajeme už přes dvacet let, blíží se tisíce repríza, takže je škoda s tím končit, navíc když na to lidé stále chodí... Ale i u takové ohrané klasiky se stane, že mi vypadne jedna puzzle, jedno slovo, a najednou jste vedle. Naštěstí se mi to nestává často. (usměje se). Ale o tom je divadlo, žádné představení není nikdy stejné. Výrazně to ovlivňují diváci a vše je unikátní.

Jakým klíčem si vlastně role vybíráte – pocitově, nebo už máte vypracovaný nějaký vnitřní radar?

Je to jednoduchá posloupnost. Zaprvé: přečtu si to. Zadruhé: líbí se mi to. Zatřetí: volám a zjišťuji, kdo bude režisér a kdo v tom bude hrát. Přeci jen s těmi lidmi budete trávit intenzivní tři měsíce zkoušek a pak třeba i jezdit po zájezdech. Teprve potom domlouvám honorář. Někdo penězi možná začíná, ale mě do sebe musí zapadnout první tři body...

Radost jménem Tiffany

Není pochyb o tom, že Josef Carda je úspěšným a uznávaným hercem. Ale každý mistr potřebuje někdy „vypnout“. Jak relaxuje rodák z Ústí nad Labem? „Dělá mi radost má fenka Tiffany. Díky ní chodím na procházky a do lesa, to mě těší,“ zasní se. „Ona je catahoula, což je louisianský leopardí pes. Pokud Vám to nic neříká, je to něco jako lovecké plemeno. Bohužel je to nespravedlivé, Tiffany stárne rychleji než my, lidé. Proto říkám, že by psi měli umírat se svým pánem...“

S Danou Morávkovou si dvojroli v Apartmá v hotelu Plaza tedy užijete?

Ježiš, samozřejmě! My se známe už přes dvacet let, takže na sebe slyšíme. (usměje se) Hrát s Danou je radost.

Je to pro Vás vůbec hraní ještě výzva, nebo už jen každodenní rutina?

Konkrétně tohle představení je velká výzva. Ale když to řeknu obecně, hraní nikdy nelze bárt jako rutinu. Víte, je to přeci jen únavná a vyčerpávající práce, a právě proto každá role musí být nějakým způsobem výzva, jinak bych to už dávno nedělal. Ale zatím mě hraní baví. A navíc mám práci pestřejší tím, že jsem v divadle, natáčím, načítám, dabuji...

Ano, záběr máte široký. Co z toho všeho Vám dělá největší radost?

Divadlo je prostě divadlo. Samozřejmě mám rád dabing, když se dělají dobré věci jako byl seriál Dva a půl chlapa, je to fajn. Ale já jsem divadelní herec. Na jevišti máte přímý kontakt s diváky a díky tomu je opravdu každé představení jiné. Když vidíte, jak se lidé baví, že Vám tleskají po replice, na konci si stoupnou a Vy vidíte, že jste je dvě hodiny bavili, není nic krásnějšího. Řeknete si, že ta práce stála za to. Vnímám to tak, že lidé se v současné době chtějí bavit, vidíme kolem sebe, že svět není často zrovna veselý... A diváci na to během těch dvou hodin představení mohou zapomenout.

A když točíte něco na kamery, díváte se potom na svůj výkon?

Nene, nebudu se týrat. (směje se) Pokaždé, když je nějaká slavnostní premiéra, na kterou je přizvaná také delegace herců a tvůrců, odejdu ze sálu dřív.

Takhle jste to měl vždycky? Vždyť Vás to i učí, ne?

Je pravda, že dřív existovaly kontrolní projekce. Režisér svolal herce a mohli jsme se dívat na průběžné záběry. To



Fenka Tiffany dělá oblíbenému herci největší radost a společně si užívají procházky přírodou.

mi vyhovovalo, hned jsem viděl, kde si stoupnout jinak, kdy říkat repliku jinak, atd. Ale bylo to jiné, než sledovat celý film. A navíc, dnes už se to nedělá, hlavně seriály se točí na první dobrou. Možná to zůstalo u velkých filmů, třeba když točí pan Hřebejk, ale jinak je vše rychlejší.

Býváte někdy nervozní z toho, kdy přijde další role, nebo jste v klidu?

Je pravda, že práce chodí ve vlnách, to Vám potvrdí všichni z branže. Je období, kdy nemáte do čeho píchnout a nejednou se ozvou tři tvůrci. Dva odmítnete a do toho ještě přijde nabídka z divadla, a tak odmítnete i tu třetí práci... My herci vlastně čekáme celý život. (usměje se) Ale teď už to tak neprožívám, navíc mám domluvené i nějaké role dopředu a jsem v klidu.

V lednu oslavíte 69. narozeniny, pracovní jste ale stále vytížený a vypadáte výborně. Jak se o sebe staráte?

Děkuji, ale je to čím dál tím těžší... Odjakživa jsem chodil cvičit a chodím dodnes.

Baví vás to?

Baví! Vyplavují se mi endorfiny a cvičení mě dělá šťastnějším. (usměje se) Ale ať už je to posilovna, kolo, nebo běhání, něco dělat musíte. Stáří je neúprosné... Samozřejmě vím, že bojuji s větrnými mlýny, ale zatím mě to těší. I když svalová atrofie je rychlejší... Nejhorší je ten pocit, že očima bych stále zvedal to, co dřív, jenže fyzicky už to prostě nejde. Ale víte co, i na to si člověk zvykne. Nejdůležitější je zvednout ten zadek ze židle a prostě jít něco dělat.

Co byste si tedy popřál k blížícím se narozeninám?

Popřeji sobě, i všem ostatním oslavencům. (usměje se) Když jsem býval malý a přišel někdo za rodiči na návštěvu, říkali stále dokola: „Hlavně to zdraví!“ Tehdy jsem se tomu jen smál. Dnes už vím, že být zdravý a v pohodě je opravdu nejdůležitější věc. Také jsem si prošel nedávno těžkým úrazem a na chvíli jsem se sesypal. Ale znovu jsem naběhl do toho koloběhu a jsem zpět.



Autor: Hanka Krejčíčková Photography

KUKO známé i neznámé

Pět královských měst definuje na území ohraničeném řekami Labe a Sázava pohodovou turistickou oblast Kutnohorský a Kolínský – zkráceně KUKO! Pojďte se ponořit do historie, nalézt architektonické skvosty a pokochat se mile romantickou přírodou.

KUKO známé

Kutnohorský a Kolínský je skvěle dostupná lokalita, která vás ohromí historií protkanou těžbou stříbra, úchvatnými památkami, muzei a zámky a nabídne vám nádhernou krajinu jako stvořenou k cestování, toulkám přírodou, sportování, cyklo i pěším výletům.

Za cíl si zvolte jedno z pěti královských měst. Kolín asi znáte z pohádek, o Kutné Hoře a ražbě pražského groše jsme se všichni učili ve škole. Nebojte, do školy vás nepožene, ale na dva zábavné medvědy ze seriálu „Pane, pojďte, budeme si hrát...“ se podívat můžete. Přidáme ještě Čáslav, jako rodiště oscarového režiséra Miloše Formana, astronomický střed Evropy v Kourími a město Český Brod s úchvatným podzemím.

Z dlouhého seznamu známých turistických míst si dovolíme vyjmenovat jen několik nejnavštěvovanějších: **chrám svatě Barbory, kostnice a katedrála Nanebevzetí Panny Marie a sv.**



Autor: Hanka Krejčíčková Photography



Autor: David Jančík

Jana Křtitele v Sedlci, chrám sv. Bartoloměje v Kolíně, Muzeum lidových staveb v Kourími, zámek Kačina a zámek Žleby, Národní muzeum pivovarnictví v Kostelci nad Černými lesy.

KUKO neznámé

A nyní učiňte krok do neznáma. Vedle TOP turistických cílů, které patří k nejnavštěvovanějším památkám Středočeského kraje, můžete najít drobné perly architektury a nečekané historické objekty s působivými příběhy.

Co třeba tyhle „neznámé“ tipy na vaše toulky po KUKO:

Na léčivý pramínek vody narazíte hned vedle nádherného **poutního kostela sv. Anny v Sudějově**. Studánka byla už od dob třicetileté války pověstná svou léčivou vodou, díky níž se sem stahovali poutníci nejen z Čech, ale i z Moravy a dokonce až z Uher. V druhé polovině 17. století byla u studánky postavena dřevěná kaple svatě Anny, kterou vybudovali jezuité, jimž patřil sousední Žandov. Od roku 1724 kapli nahradil nynější zděný barokní



Autor: Hanka Krejbitzova Photography

poutní kostel, který nechal postavit tehdejší majitel panství hrabě Karel Jáchym Breda.

Presuňte se do dalšího kouta v KUKO a objevte barokní kamenný most na řece Výrovka. **Toušický most** je barokní most přes Toušické prahy na Vavříneckém potoce s pěti oblouky, zakotvený do skály, z druhé poloviny 17. století. Nenechte se zmást, protože Výrovce se říká také Vavřínecký potok nebo Kourímka.

Pokud vás baví dějepis, tak si nenechte ujít **historii bitvy u Kolína**. Zajedte se podívat na dva památníky této bitvy. U Křečhoře najdete památník vybudovaný v roce 1898 u příležitosti 50. výročí nástupu císaře Františka Josefa I. na trůn. Autory památníku jsou architekt Václav Weinzzettel a akademický sochař Mořic Černil. Jedná se o monumentální sochařské dílo se secesními prvky, působivě umístěné na mírném návrší, tvořící dominantní prvek horizontu. Na druhé straně silnice na vrchu zvaném Bedřichov (279 m. n. m.) nechal v roce 1841 majitel kolínského panství Václav Veith vystavět památník bitvy též podle návrhu arch. Václava Weinzzettla. U Nové Vsi se můžete na bitevní pole podívat i z výšky, když vylezete na 14 metrů vysokou Bedřichovu vyhlídku.

Zbytky **kláštera nazvaného Ad Gratiam beatae Virginis** (K počtě Panny Marie Milostné) můžete objevovat i obdivovat v **Klášteřní Skalici**. Nejmladší cisterciácký klášter ve střední Evropě založil v roce 1357 příbuzný pánů z Pardubic, nejvyšší kancléř Českého království, mindenský biskup, probošt vyšehradský a pozdější magdeburský arcibiskup, Dětřich z Portic. Položení základního kamene se dne 13. října 1357 osobně zúčastnil císař Karel IV. spolu s olomouckým biskupem Janem Očkem z Vlašimi a celou řadou významných hostů.

Po KUKO jde cestovat i za požitky

Skvělou gastronomii, sezonní pokrmy, řemeslná piva i lokální vína objevujte s Cestou za požitky. Společně se sousední



Autor: David Vancišin



Autor: David Vancišin

turistickou oblastí Pojizeří a Polabí jsme připravili průvodce po restauracích, bistroch, kavárnách, vinařstvích i řemeslných pivovarech. Dle vašich preferencí můžete vyhledat vhodný podnik na www.cestazapozitky.cz a také virtuálně nahlédnout do některých z nich prostřednictvím krátkých videí na instagramu.

Zbývá tedy najít termín výletu, vytipovat si místa, která chcete navštívit a vydat se na cestu po KUKO.

Kutnohorský a Kolínský – místa, kam se budete rádi vracet
#lovekuko

Facebook kutnohorskokolinsko

Instagram kutnohorskokolinsko

Web <https://www.kutnohorskokolinsko.cz/>

Dr. Bojda

APA 2495506 APA 1731109 APA 1731133 APA 1900332 APA 2495514

APA 2783190 APA 2783182 APA 1679183

APA 2916246

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

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

(tajenka), kolik ho lze vypít

	Kladná elektroda	Vzbouřec	Eduard domáčky	Název písmene „K“	Huspeniny	Dr. Bojda	Slovensky „mlha“	Pohyb vzduchem	Uranové doly zkr.	Německé písmo	Dr. Bojda	Metropole Korejské republiky	Oddělovat nožem	Plovoucí kus ledu
Druh palmy						Hřmot Evropská platidla					Kaz ve dřevě			
1. díl tajenky											Žlutohnědá barva Čtvrtina groše			
Ten i onen				Prodejní stůl Český spisovatel					Trubice Kontrabas					
Šlechtický přídomek			Turecké platidlo Kovová schránka					Podpěrná hůl Menší park						Subtropický plod
Pakfong							Dveřní závěs Lékařské klíšťky					Německý souhlas Ubytovací zařízení		
Dr. Bojda	Střevíc	Dny řím. kalendáře Cvičební prvek				Léčka Část ruky					Lov Chem. zn. skandia			
Zátoka					Psací potřeby Pytlácké nástrahy					Symbol moudrosti Jm. prozai-ka Pavla				
Antická bohyně úrody				Rataj Ostrovní Evropan					Acetát Zvratné zájmeno					
2. díl tajenky											Značka vysavačů			
Biblická hora							Papoušek nestor				Tlakový stroj			

Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 17.1.2025 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z čísla 4/2024: Mgr. Jaroslava Provodová, Čkyně; Jitka Tycová, Vimperk; Mgr. František Heblák, Olomouc; Mgr. Naďa Rydrychová, Jince; Ludmila Minxová, Benešov u Boskovic; Mgr. Lenka Malá, Liberec; Milan Rickl, Nový Bor; Pavla Netolická, Hlinsko v Čechách; Mgr. Zina Vojtová, Pozoříce; Tereza Malá, Praha;

FeelEco

NATURAL CARE

Umění
výjimečnosti

PŘÍRODNÍ PRODUKTY FEELECO CHRÁNÍ VAŠE ZDRAVÍ A POKOŽKU

V současné době stále více lidí trpí problémy s citlivostí pokožky a různými formami alergie. Je proto důležité, abyste si pečlivě vybírali produkty, které přicházejí do kontaktu s vaší pokožkou. Velmi důležité je to hlavně u malých dětí, jejichž pokožka se vyvíjí ještě několik let po narození.

Mnohé produkty drogerie a kosmetiky přicházejí do přímého kontaktu s vaší pokožkou. Přírodní produkty FeelEco na praní, mytí nádobí, úklid i kosmetické produkty jsou založeny na přírodním základě a proto šetrně chrání vaše zdraví i pokožku.

Vyzkoušejte přírodní produkty FeelEco a uvidíte, jak jsou šetrné k pokožce a zároveň i velmi účinné, což prokazují i kladné reference zákazníků.

PRANÍ
PRÁDLA



ÚKLID
DOMÁCNOSTI

MYTÍ
NÁDOBÍ



FEELECO
BEAUTY



PRO DĚTI
A KOJENCE
BABY



e-shop
FeelEco
.com



PF 2025



cemio
switzerland 



doplňky stravy



Vážené kolegyně, vážení kolegové,

srdečně děkujeme za spolupráci v roce 2024.
Díky Vám jsme mohli společně naplňovat
naše poslání: **Účinnost na prvním místě.**

Přejeme Vám klidné Vánoce, pevné zdraví
a ať je rok 2025 stejně zářivý
jako diamant.