

MOJE AMBULANCE

Časopis pro klienty společnosti MOJE AMBULANCE a.s.

LÉTO 2025

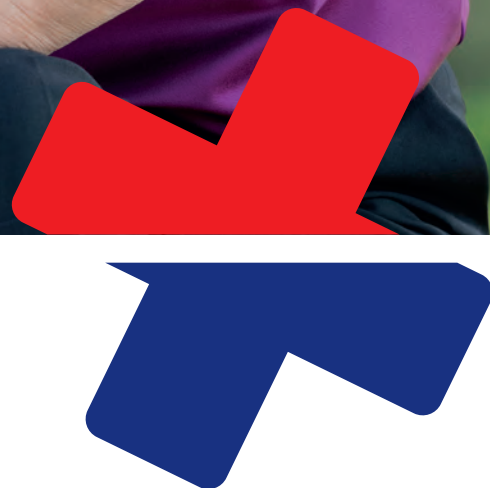
JANA HAVRDOVÁ

„Ke svému klidu
i výkonu potřebuji
pohyb“



**ROLE ZDRAVOTNÍCH SESTER
SE VÝZNAMNĚ MĚNÍ**

**TIPY PRO VÁS
DOVOLENÁ V KLIDU A BEZ STAROSTÍ**





MOJE AMBULANCE – ČLEN SKUPINY PHF

Největší poskytovatel primární péče v České republice.

Na našich 33 pobočkách pečujeme o více než 240 000 klientů!



PRAHA-DEJVICE
PRAHA-CHODOV
PRAHA-OC BUTOVICE
PRAHA-OC HOSTIVAŘ
PRAHA-OC LUŽINY
PRAHA-OC PLAZA
PRAHA-PANKRÁC
PRAHA-PROSEK
PRAHA-HAGIBOR
brzy otevíráme

BRNO-BUSINESS PARK
BRNO-KRÁLOVO POLE
BRNO-VINOHRADY
ČESKÉ BUDĚJOVICE
FRÝDEK-MÍSTEK
HAVÍŘOV
HRADEC KRÁLOVÉ
JIHLAVA
brzy otevíráme

KARLOVY VARY
KARVINÁ
KLADNO
LIBEREC
MLADÁ BOESLAV
OLMOUC
OLMOUC 2
OPAVA
OSTRAVA-CENTRUM

OSTRAVA-PETŘKOVICE
OSTRAVA-PORUBA
OSTRAVA-PORUBA 2
OSTRAVA-VÝŠKOVICE
PARDUBICE
PLZEŇ
PROSTĚJOV
ÚSTÍ NAD LABEM
ZLÍN

MOJE AMBULANCE: časopis pro klienty spol. MOJE AMBULANCE a.s. • Vychází: 4× ročně. Aktuální vydání: 2/2025, 28. 5. 2025 • Registrace: MK ČR E 24713 • Vydavatel: MOJE AMBULANCE a.s., člen skupiny PHF, největší poskytovatel primární péče v České republice. • Adresa vydavatele: MOJE AMBULANCE a.s., Vítkovická 3077/16, 702 00 Moravská Ostrava a Přívoz; IČ: 27798941 • Foto na obálce: Hynek Mlynářík

ROLE ZDRAVOTNÍCH SESTER SE VÝZNAMNĚ MĚNÍ

Vážení klienti MOJE AMBULANCE,

vítám Vás u nového vydání klientského časopisu a věřím, že si letní dny užijete příjemně a ve zdraví.

Ráda bych využila této příležitosti a přiblížila Vám problematiku, o které se i v naší společnosti MOJE AMBULANCE v poslední době často hovoří. Jedná se o rozšiřování kompetencí zdravotních sester. V době, kdy se Česká republika potýká s nedostatkem praktických léka-

řů a bez registrace zůstává téměř milion dospělých a asi 200 000 dětí, jde skutečně o velmi aktuální téma.

Při procesu rozšiřování kompetencí zdravotních sester nám můžou být dobrým příkladem evropské země jako Nizozemsko, Rakousko nebo Německo, kde zdravotní sestry představují již léta kontaktní klíčový bod pro pacienta – provádějí např. prevenci, očkování, řeší lehké akutní potíže, předepisují vybrané zdravotní pomůcky. Větší pravomoci zdravotních sester pak přinášejí prospěch všem zúčastněným – pacient získá rychlejší přístup k péči, lékař má méně rutinní zátěže a sestra se dostane více odborné zodpovědnosti i společenského uznání.

Zkušenosti ze zahraničí ukazují, že podmínkou úspěšného rozšíření kompetencí sester je dobře nastavený systém vzdělávání. Sestry s vyšší odbornou nebo vysokoškolskou kvalifikací se tak mohou po absolvování adaptačního procesu a certifikovaných kurzů v mnohem větší míře zapojit do péče o pacienty. Posílení role zdravotních sester u nás je tak v současnosti jedním z klíčových kroků k modernizaci a efektivnějšímu fungování českého zdravotnictví.



Přeji Vám za všechny kolegy společnosti MOJE AMBULANCE pevné zdraví a krásné bezstarostné léto.

*Bc. Hana Elichová,
ředitelka ošetrovatelské péče,
MOJE AMBULANCE a.s.*



DĚKUJEME ZA VAŠI ZPĚTNOU VAZBU

Pokud jste byli s péčí ve své ordinaci MOJE AMBULANCE spokojeni, bude pro zdejší lékaře a sestry největší odměnou, když o tom dáte vědět i ostatním klientům. A to nejlépe vašim **hodnocením na recenzích Google nebo na našem webu: <https://www.mojeambulance.cz/pro-klienty/reference-klientu/>**

„V MA Pankrác jsem registrovaná od jejího počátku. Mohu tedy posoudit její vývoj, který nebyl vždy snadný, a svědčí o tom mnohé recenze. Nyní bych chtěla poděkovat a pochválit sestřičky na recepci, které vždy obratem zpracovaly veškeré mé požadavky, ať již osobně nebo e-mailem, dále chválím pro mne novinku, velmi šikovnou sestřičku Gruberovou, která trefí neviditelnou žílu na první dobrou a samozřejmě lékaře pana doktora Mandelíka a Pokorného.“
(Šárka O., Praha)

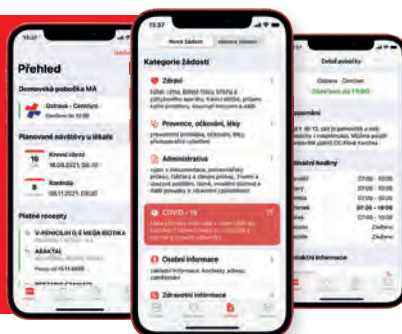
„Moderní ambulance s vlastní aplikací. Top služby, rychlost, skvělá otevírací doba a ochota. Doporučuji všem.“ (Jan Ch., Hradec Králové)

„Ráda bych zdůraznila několik klíčových bodů ordinace:

- Odborná pomoc: kolikrát jsem požádala o léčbu, vždy to fungovalo.
- Lidský přístup: zde je o vás skutečně postaráno jak po psychické, tak po fyzické stránce (i o cizince, kteří neumějí dobře česky).
- Pohodlná forma komunikace prostřednictvím aplikace nebo pošty. Zpětná vazba je velmi rychlá.
- Návštěvy jsou vždy na čas.
- Přátelská atmosféra a čistota oddělení.“

(Ekaterina R., Ostrava)

Aplikaci MOJE AMBULANCE již využívá 60 000 klientů MOJE AMBULANCE a každý měsíc přibývá 1 600 nových uživatelů! Přidáte se k nim i vy?



Jak na to? Jednoduše si stáhněte aplikaci Moje Ambulance!



DOVOLENÁ V KLIDU A BEZ STAROSTÍ

Konečně jsme se dočkali a máme před sebou vytouženou DOVOLENOU! Nedovolme, aby nám ji cokoli překazilo. Tady je pár osvědčených tipů i odborných doporučení, díky nimž budou letošní prázdninové dny spojené jen se samými příjemnými zážitky.

◆ Důležité léky mějte vždy u sebe

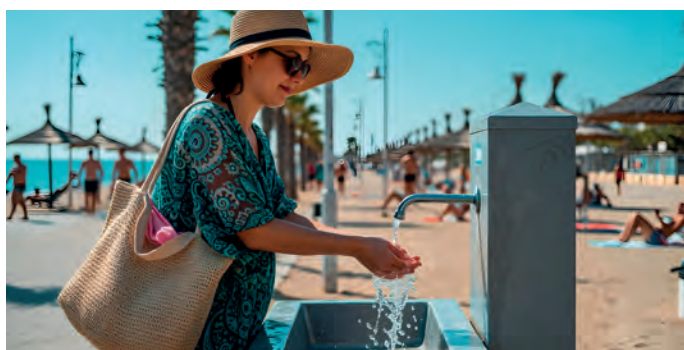
Léky, které pravidelně užíváte, ponechte při cestování v původním obalu, s příbalovým letákem a uložte je do příručního zavazadla – tedy toho, které máte stále u sebe. Zvláště při přepravě letadlem se totiž může snadno stát, že se odbavený „velký“ kufr zatoulá, a pokud byste v něm měli své důležité léky, mohli byste zůstat i několik dní bez možnosti si je vzít!

Co nesmí chybět v cestovní lékárníce

K základní výbavě patří **léky proti horečce a bolesti, přípravky proti průjmu a zácpě, antihistaminika** (protialergické přípravky) **pro vnitřní** (tablety, kapky) **i vnější užívání** (gely, krémy), **rehydratační roztoky** (přípravky, které rychle doplňují tekutiny a minerály v těle) a **kapky do očí**. A samozřejmě **náplasti různých velikostí a pružné obinadlo**.



◆ Ohlídejte si kvalitu jídla a perfektní hygienu



„V letních měsících se setkáváme zejména s průjmovými onemocněními způsobenými bakteriemi rodů *Salmonella* nebo *Campylobacter*, které jen v Česku ročně postihnou několik tisíc osob. V exotičtějších zemích hrozí také nákaza bakteriemi *Escherichia coli* nebo *Shigella*,“ upozorňuje MUDr. Ludmila Mazylkinová, lékařka společnosti MOJE AMBULANCE. „Zdrojem nákazy bývají především nedostatečně tepelně upravené potraviny, hlavně maso nebo ryby, špatně omyté ovoce a zelenina, opětovně ohřívání pokrmů nebo nápoje s ledem. Všem těmto rizikům je třeba se vyhnout. **Při výběru jídla proto buďte obezřetní. A více než kdy jindy také dbejte na časté a pečlivé mytí rukou.**“

Balená voda je jistota

Zvláště v zemích s nižšími standardy hygieny v žádném případě **nepijte vodu z kohoutku**, ale důsledně si **dopřejte konzumaci balené vody**. Tu **používejte i k čištění zubů a omývání obličeje**. Také si **ohlídejte, aby vám číšník nepřidával do nápoje led**, který se většinou připravuje z kohoutkové vody. Pokud není v místě k dispozici balená voda, **vodu před použitím vždy převařte**.



◆ Na slunci s rozumem



Sluníčko je pro naše zdraví naprosto nezbytné. Zajišťuje nám dostatek vitamínu D a také pozitivní energii. Aby nám opravdu přinášelo jen radost, je třeba si umět sluneční paprsky „dávkovat“ a nepodcenit jejich sílu.

„Zarudlá, spálená pokožka totiž nepředstavuje jen dočasnou nepohodlí, ale také velké nebezpečí do budoucna. Poškození slunečními paprsky je jedním z významných faktorů rozvoje zhoubných nádorů kůže. **Riziko maligního melanomu, který patří k vůbec nejzákeřnějším typům rakoviny, zvyšuje už jediné spálení,**“ varuje MUDr. Ludmila Mazylkinová, lékařka společnosti MOJE AMBULANCE, a přidává 5 základních rad, jimiž bychom se měli při pobytu na slunci řídit.

Co nepodcenit při pobytu na slunci:

1. Krémy s vysokým ochranným faktorem UVA i UVB (dospělí ideálně SPF 30, děti SPF 50).
2. Kvalitní sluneční brýle (označení UV 400 – čočky blokují 100 % UVA i UVB záření).
3. Pokrývku hlavy (čepici, šátek, klobouk), která chrání nejen před spálením pokožky hlavy, ale také před



úžehem – přehřátím mozku (projevuje se horečkami, zimnicí nebo mdlobami a ve vážných případech může vést až k úmrtí).

4. Pozor na vysoké teploty vzduchu – při nedostatečné hydrataci a osvěžování chladnější vodou hrozí úpal (kromě vysokých horeček se projevuje nevolností či zvracením a stejně jako při úžehu hrozí rozvoj vážných, život ohrožujících komplikací).

5. Mezi 10. a 15. hodinou bychom se měli pobytu na slunci zcela vyhnout.

Zjistili jsme:

Tmavá skla bez UV filtru jsou nebezpečnější než žádná ochrana – rozšiřují totiž zorničky a umožňují tak, aby do očí pronikalo více UV záření! **Máte-li tedy pochybnosti, zda vaše brýle mají dostatečnou ochranu proti slunci, nechte si je přeměřit u optika.**

Bezpečně u vody

Základní pravidla, která je třeba při koupání dodržovat, jsou všeobecně známá – **víme, že bychom neměli chodit plavat sami, a nikdy ne uhřátí, unavení, nemocní, hned po jídle nebo posilnění alkoholem.**

Při pobytu u moře pak musíme myslet na další možná nebezpečí. **Do vody je určitě lepší vstupovat v koupacích botách** – předejdeme tak bolestivé zkušenosti, kdy bychom holým chodidlem šlápli třeba na mořského ježka. Pozor i na ostré korály. „Častým zdrojem potíží bývají také medúzy, které jsou příčinou velmi nepříjemných kožních reakcí. **Čtěte proto pozorně varovné tabulky** v místech, kde se mohou vyskytovat,“ doporučuje MUDr. Ludmila Mazytkinová, lékařka společnosti MOJE AMBULANCE. Nejvíce je ale nutné varovat před skoky do vody. „**Nikdy neskákejte do vody v místech, kde nevíte, co se může skrývat pod hladinou.** Například v řece mohou být velké kameny, pařezy nebo neče-

kaná mělčina vzniklá posunem písků. Bohužel často dochází z těchto důvodů v létě k úrazům páteře a následky bývají opravdu tragické. **Proto je nutné vstěpovat zásady bezpečného pobytu u vody a ve vodě hlavně dětem** – a to už od nejmladšího věku,“ připomíná lékařka.



Zbytečně neriskujte!



Řada onemocnění, úrazů nebo kolapsových stavů na dovolené má stejnou příčinu, a sice přeexertování vlastních sil. **Svoje aktivity bychom proto měli vždy přizpůsobit svému dlouhodobému i aktuálnímu zdravotnímu stavu, fyzické kondici, ale také podnebí a klimatu navštívené země.** „Také mnozí motoristé se v létě vydávají na dlouhé vyčerpávající

cí cesty bez dostatečného odpočinku. Přitom podle statistik jsou právě únava řidiče spolu se špatným technickým stavem vozidla nejčastějšími příčinami nehod v letním období. **Proto bych chtěla apelovat na všechny řidiče, kteří se chystají odvézt v létě své nejbližší vozem třeba do Chorvatska nebo do Itálie, aby si předem velmi důkladně naplánovali, kdy a kde budou cestou odpočívat,**“ vzkazuje MUDr. Ludmila Mazytkinová, lékařka společnosti MOJE AMBULANCE.



MUDr. Ludmila Mazytkinová,
lékačka MA Praha-Plaza

+ Náš tip: Léto – ideální čas na preventivní prohlídku!

Dlužíte sami sobě preventivní prohlídku? Využijte zvolněné tempo prázdninových dní, kdy je i v čekárnách našich ambulancí mnohem méně pacientů, a objednejte se na preventivní prohlídku. Lékař i sestra budou mít čas se vám věnovat a vy budete mít dobrý pocit, že jste nic důležitého nezanedbali a udělali maximum pro své zdraví.

Jana Havrdová: „KE SVÉMU KLIDU I VÝKONU POTŘEBUJI POHYB“



Jana Havrdová je jednou z nejvýraznějších propagátorek zdravého životního stylu v České republice. Zastává hned několik významných funkcí – prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness, FISAF.cz, prezidentka České komory fitness a od roku 2023 také viceprezidentka Hospodářské komory ČR –, k tomu pořádá konference, moderuje v televizi... a je maminkou tří dětí! Vitality a optimismu má na rozdávání. Děkujeme, že si našla čas i na náš rozhovor.

Co je zapotřebí k tomu, aby jedna žena dokázala zvládnout tolik pracovních povinností, skloubila je s péčí o rodinu a ještě si našla čas na sebe?

Mám velké štěstí, že jsem vyrostla ve velmi aktivní rodině. Energii mám danou geneticky, ale samozřejmě se o ni musím starat. Na zvládání mnoha věcí nejsem naštěstí sama. Velkou oporou je mi můj manžel, který bez zaváhání nakoupí, uvaří i se postará o děti. Na druhou stranu už naši dva nejmladší, kteří s námi ještě bydlí, nepotřebují naši péči nonstop. V pracovním prostředí mám štěstí na moc fajn kolegyně, které hodně věcí zvládají samy. Učím se delegovat, důvěřovat, ale současně vnímat vždy vše z větší dálky, hlídat priority. Ne vždy je všechno perfektní, ale to patří k životu. A právě chyby nás posouvají vpřed. Já osobně potřebuji ke svému klidu i výkonu pohyb a také být chvíli sama, zacvičit si nebo se jít projít, zaplavat si. Večer se snažím chvilku číst, mám spoustu zajímavých knížek o osobnostním rozvoji, tak se v tomto směru snažím neustále vzdělávat.

Jak nebo kde si nejlépe odpočínáte? Co vám stoprocentně dobije energii?

Nejlépe si odpočinu večer v horké vaně a samozřejmě také při nějaké pohybové aktivitě. Bydlím na okraji Prahy, kde je nádherná příroda. Kam se podíváme, tam je zeleň, je to opravdu velmi relaxační. Cvičení mám nejraději ráno, vstávám brzy a kolem deváté už jsem většinou připravená k zahájení pracovního dne. Moc ráda jsem ale já i manžel a děti prostě a jednoduše doma. Ve společnosti se často mluví o fenoménu FOMO – Fear of missing out (v překladu: *Strach z toho, že něco promeškám*), já ale žiji spíše v JOMO – Joy of missing out (v překladu: *Potěšení z toho, že vám něco uniklo*). Nepotřebuji být u všeho, klidný večer s rodinou je pro mne nejlepší.

Léto je jako stvořené pro každého, kdo se rozhoduje, že začne žít zdravěji – bude více sportovat, shodí nadbytečnou kila... Největší problém však bývá vydržet. Co byste doporučila?

Nejdůležitější je rozhodnutí něco se svým životním stylem udělat a mít

opravdu motivaci. Pohyb není v našem životě pro vyvýšené břicho nebo velký biceps. Je naprosto nedílnou součástí péče o sebe s cílem být dlouhodobě zdravý fyzicky i psychicky, dožít se co nejdelšího života ve zdraví. Začít se dá kdykoliv, v jakémkoliv věku i kondici. Ale důležité je nepřepálit začátek, připravit si plán, který bude udržitelný. Největší chybou bývá chtít všechno hned. Lepší je začít malými změnami – třeba denně ujít o pár tisíc kroků víc, než chodím, dbát na pitný režim, dobře jíst a také dostatečně spát. Disciplína a určitý režim dělají dobře každému z nás. To pomáhá i mně. A když se mi někdy nechce, vím, že mi pak bude líp, takže vyrazím alespoň na procházku do lesa nebo kolem naší vesnice.

Co byste třeba poradila staršímu člověku, který nikdy nebyl zvyklý sportovat, ale rád by začal?

Důležité je uvědomit si, že nikdy není pozdě! Jen lidem, kteří nemají z dětství a z rodiny spojený pohyb s pozitivní emocí, se začíná hůře, to je

prokázané. Nejpřirozenějším pohybem je chůze, proto doporučuji jít se projít trochu rychlejší chůzí aspoň 5× týdně na 30 minut. Na druhou stranu, čím je člověk starší, tím více potřebuje silový trénink pro udržení svalové hmoty. Funkční svaly znamenají samostatnost – můžeme pomáhat s vnoučaty, dělat to, co nás baví a naplňuje. V naší zemi je mnoho opravdu skvělých sportovišť a projektů zaměřených na podporu pohybu v každém věku. Velmi důležitá je také služba trenérů a instruktorů. Stačí překonat počáteční ostych a vyrazit do nejbližšího fitness centra, tanečního klubu nebo komunitního centra.

Před dvěma lety jste se stala spoluzakladatelkou Nadačního fondu Aktivní Česko. Mohla byste nám jej krátce představit?

Nadační fond Aktivní Česko jsme založili s cílem podporovat pohyb jako běžnou součást života – nejen sportovní výkony, ale každodenní aktivitu pro zdraví, radost i duševní pohodu. Pohyb by neměl být vnímán jako volnočasová aktivita, ale jako nedílná součást primární prevence, stejně jako vyvarovat se kouření, nadměrné konzumace alkoholu nebo nedostatku spánku. Zaměřujeme se na osvětu, podporu pohybu ve školách, na pracovištích i mezi seniory. Chceme, aby pohyb nebyl výsadou, ale právem – a aby se stal přirozenou součástí každodenního života každého z nás. V aktivitách nadačního fondu propojujeme provozovatele sportovišť se školami a firmami, spolupracujeme s lékaři a zdravotními pojišťovnami. Naší největší akcí je kampaň Aktivní



JANA HAVRDOVÁ

- narodila se 10. 8. 1974 v Praze
- vystudovala Právnickou fakultu Univerzity Karlovy
- počátkem 90. let se stala juniorskou mistrýní republiky v latinskoamerických tancích
- v r. 1992 získala titul Miss cvičitelka Československého sportu
- byla členkou vítězného týmu na národním mistrovství v aerobiku
- je držitelkou mistr. titulu v kategorii týmového step aerobiku
- organizátorka a iniciátorka Pražského maratonu v aerobiku
- autorka cvičebních programů
- od r. 2004 moderátorka pořadu Sama doma na ČT1
- od r. 2008 prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz
- od r. 2011 prezidentka České komory fitness
- 2013–2023 prezidentka FISAF Internacional
- od r. 2023 viceprezidentka Hospodářské komory ČR, kde se věnuje podpoře aktivního životního stylu, rovných příležitostí, trhu práce a vzdělávání
- v r. 2023 spoluzaložila nadační fond Aktivní Česko, který se zaměřuje na podporu zdravého a aktivního životního stylu jako prevence civilizačních onemocnění
- je vdaná a má tři děti (Alberta, Josefa a Annu)

září, která nabízí se začátkem nového školního roku celou řadu aktivit tak, aby si rodiny, děti i dospělí nastavili svůj pohybový program na celý další rok. A samozřejmě také platí, že kdo je AKTIVNÍ, ten ZÁŘÍ!

A jedna otázka na závěr – využíváte s rodinou možnosti preventivních prohlídek?

Věřím, že prevence je v péči o zdraví opravdu důležitá. Na prohlídky chodím pravidelně jak s dětmi, tak i já sama. Máme výborné nejen praktické lékaře, ale i zubařku a gynekoložku, se všemi si roky budujeme dobré vztahy. Naše zdravotnictví má mnoho prostoru pro zlepšení, ale na poli preventivních prohlídek máme výjimečnou příležitost se o sebe starat. Jenom je škoda, že tuto možnost jako společnost zatím plně nevyužíváme.

LILKOVÝ SALÁT S PAPRIKOU A PAŽITKOU

RECEPT JE Z KNIHY ZELENINOVÁ KUCHAŘKA



4 porce • 50 min • Bez lepku, bez cukru

Suroviny:

- 2 zralé lilky
- 1 hrst sušených rajčat
- 1 žlutá paprika
- 1 stroužek česneku
- mořská sůl
- olivový olej
- čerstvá pažitka



Postup: Lilky nakrájíme na stejně velké kostičky, osolíme je, polijeme větším množstvím oleje a pečeme v troubě při 170 °C asi 25 minut.

Upečený lilek necháme vychladnout a poté přesypeme do mísy. Přidáme nakrájenou papriku, předem namočená a nadrobno nasekaná sušená rajčata, prolisovaný česnek, nasekanou pažitku a promícháme. Dle potřeby dosolíme.

ZELENINOVÁ KUCHAŘKA Z FARMY PŘÍMO NA VÁŠ STŮL, 2. VYDÁNÍ

Autor: Petr Klíma, vydalo nakladatelství Smart Press, www.smartpress.cz

Přemýšlíte-li o tom, že omezíte ve své stravě maso, mléko, lepek či cukr a přikloníte se ke zdravému a k životnímu prostředí ohleduplnému způsobu stravování, ale nevíte, co vlastně vařit, pak je tato kniha určena právě vám! Kuchařka je rozdělena podle ročních období a nabízí recepty jak na českou klasiku ve veganské podobě, tak na moderní pokrmy ovlivněné světovou kuchyní, vždy však kompletní sezónní menu pro každou příležitost. ♦



LUŠTĚTE A VYHRAJTE ZAJÍMAVOU KNIHU!

POMŮCKA: AD, ELASTIN, ICI, NOAH	VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ZKR.	ČERVEN NAPADENÁ	SLOŽKA SVALOVINY	SPOLE- ČENSKÉ ZŘÍZENÍ	ZESILENÝ ZÁPOR		NÁZEV NOSOVKY	MYS KNIŽNÉ	OBOHACENÝ KYSLIK	NAKLONĚNÍ	POLNÍ PLOŠNÁ MÍRA	DŘEVĚNÝ KOLÍČEK	STRATEGIE	LATINSKÁ PŘEDLOŽKA
MINULÝ DEN						PALIVO Z OBNOVITEL. ZDROJŮ EN. ZDE FRANC.								
1. DÍL TAJENKY														
ČÁST STRUUNÝCH NÁSTROJŮ							ROZVOJ							ZÁSADITÁ LÁTKA
	VESNICE MN. Č.				NĚMECKÁ PŘEDLOŽ. V			MPZ NIZOZEMSKA			KATED. TĚL. VÝCHOVY			
	SPOLEČEN- STVÍ HMYZU				ČÁSTI VOZŮ			TOUŽEBNÉ PŘÁNÍ			SLADKO- VOD. RYBA			
TYP FIATU						INIC. BÁSN. SOVY			INIC. REŽIS. LIPSKÉHO			INIC. SPIS. OLBRACHTA		
						JÍL SLOVEN.			CHEM. ZN. LANTHANU			CO SLOVEN.		
SPZ OSTRAVY				2. DÍL TAJENKY										
JMÉNO REŽISÉRA ROHÁČE				ŽENSKÉ JMÉNO 16. 3.						BÝVALÝ FRANCOUZ. TENISTA YANNICK ???				

Vyluštěnou tajenku nám prosím zašlete do 15. 9. 2025 na e-mail: info@mojeambulance.cz. Do předmětu zprávy napište „křížovka“ a nezapomeňte uvést svoji poštovní adresu. Z došlých správných odpovědí vylosujeme 3 výherce, kteří od nás obdrží některou zajímavou knihu z vydavatelství Smart Press. Výherce budeme kontaktovat e-mailem nebo telefonicky a jejich jména zveřejníme na webu www.mojeambulance.cz