

MOJE AMBULANCE

Časopis pro klienty společnosti MOJE AMBULANCE a.s.

PODZIM 2025



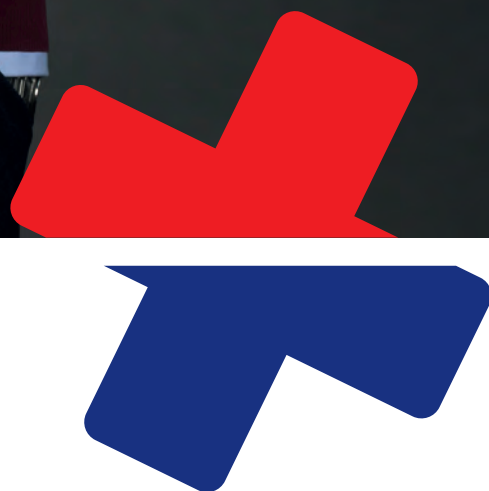
Foto: Herbert Slavík

JIŘÍ WELSCH

„Sport je
i skvělý nástroj
výchovy“

NOVÁ LÉKAŘSKÁ ŘEDITELKA
MUDR. JANA KUPKA, MBA

TIPY PRO VÁS
KOHO NEJVÍC OHROŽUJE CHŘIPKA?





MOJE AMBULANCE – ČLEN SKUPINY PHF

Největší poskytovatel primární péče v České republice.

Na našich **36** 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 nově otevřeno

KARLOVY VARY
KARVINÁ
KLADNO
KOLÍN nově otevřeno
LIBEREC
MLADÁ BOLESLAV
OLOMOUC
OLOMOUC 2
OPAVA

OSTRAVA-CENTRUM
OSTRAVA-PETŘKOVICE
OSTRAVA-PORUBA
OSTRAVA-PORUBA 2
OSTRAVA-VÝŠKOVICE
PARDUBICE
PLZEŇ
PROSTĚJOV
ÚSTÍ NAD LABEM 1, 2
ZLÍN

NAŠI LÉKAŘI MAJÍ VÍCE ČASU NA PACIENTY



Zeptali jsme se nové lékařské ředitelky MUDr. Jany Kupky, MBA, která má na starosti odborné vedení týmu lékařů napříč celou sítí poboček MOJE AMBULANCE:

Mají podle Vás lékaři v ordinacích MOJE AMBULANCE lepší podmínky pro svou práci, než bývá běžné u praktických lékařů? A pokud ano, vyplývají z toho nějaké výhody pro klienty?

„Ano, myslím si, že lékaři v MOJE AMBULANCE mají velmi dobré podmínky pro výkon své práce. Na většině poboček fungujeme týmově, což umožňuje vzájemnou podporu, sdílení zkušeností a možnost učit se od kolegů – například mladší lékaři mají přirozenou příležitost profesně růst pod vedením zkušenějších kolegů. Výhodou je také to, že lékař nemusí samostatně řešit zástupy nebo provozní zajištění ordinace.“

Vzhledem k administrativní podpoře a skvělé práci našich sestřiček se naši lékaři mohou více soustředit na samotnou péči o pacienty. Jasně nastavená pracovní doba přispívá ke zdravějšímu pracovnímu rytmu a lepší rovnováze mezi prací a osobním životem.

Také díky vyššímu počtu pacientů na jednotlivých pobočkách se často setkáváme i s méně běžnými diagnózami, což obohacuje naši odbornou zkušenost a posouvá nás profesně dál.

To vše se pozitivně odráží i ve prospěch pacientů – ať už jde o rozšířenou ordinační dobu, lepší dostupnost péče, nebo o to, že na ně má lékař více času. V konečném důsledku to znamená kvalitnější, dostupnější a souvislejší péči.“

MUDr. Jana Kupka, MBA

- V MOJE AMBULANCE pracuje od r. 2012 (s dvouletou přestávkou).
- Téměř celou svou dosavadní lékařskou praxi působí a dosud také ordinuje na pobočce MA v Opavě.
- Novou roli lékařské ředitelky považuje za příležitost posunout odborné vedení lékařů společnosti v souladu s nejvyššími standardy a principy evidence based medicine (medicíny založené na důkazech).
- Ve vedení týmu klade důraz na kolegiální, vzájemnou podporu, efektivní a transparentní komunikaci.
- Je přesvědčená, že právě takové prostředí je základem pro spokojenost a stabilitu nejen lékařského a sesterského týmu, ale i pro kvalitní péči směrem k pacientům.

JAK SE VÁM U NÁS LÍBILO?

Pokud jste byli s péčí ve své ordinaci MOJE AMBULANCE spokojeni, bude pro lékaře a sestry největší odměnou, když o tom dáte vědět i ostatním klientům. Své recenze můžete posílat e-mailem, přes aplikaci MA nebo nechat písemný vzkaz přímo v recepci. Děkuje!

Pobočka MA Karviná

„Jsem maximálně spokojená, milý a ochotný personál, úsměv také nechybí a poradí. Sestřičky moc šikovné a lékaři také. Neměnila bych... A aplikace super, vidíte tam úplně všechno: kontroly, léky, nemocenské, výsledky krve. A můžete se i objednat. Plný počet bodů...“
(Sylvie L. Karviná)

Pobočka MA Ostrava

„Ostrava-Poruba 2 úplně super, skvělý přístup, rychlá komunikace, a konečně se začaly řešit mé problémy s bederní páteří, které předchozí praktik ignoroval...“
(Blanka K., Ostrava)

Pobočka MA Mladá Boleslav

Spokojenost, milé sestřičky, recepční i lékaři. Moc chválím.
(Lucie K., Mladá Boleslav)

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!



PODZIM V POHODĚ A VE ZDRAVÍ

S příchodem podzimních měsíců se zvyšuje výskyt respiračních onemocnění včetně chřipky. Mnoha nepříjemným zdravotním problémům ale můžeme účinně předcházet. Jednou z možností je i očkování proti chřipce.

◆ Jak doplnit sluneční vitamín?



MUDr. Ludmila Mazylkinová,
lékařka MA Praha-Plaza

Vitamín D (nazývaný také „sluneční vitamín“)

je pro lidský organismus nepostradatelný. Nejvíce ho načerpáme pobytem na slunci, což ale nebývá na podzim a v zimě v našich zeměpisných šířkách snadné. Proto je vhodné zařadit pravidelně do jídelníčku tučné ryby, pocházející nejlépe ze studených severských moří. Právě tyto ryby jsou výtečnou zásobárnou vitamínu D. „Jestliže však na sobě pozorujeme na podzim a v zimě zvýšenou únavu, pomalejší hojení ran, neobvyklé vypadávání vlasů nebo náchyllost k virózám, můžeme požádat lékaře, aby nám zkontroloval hladinu vitamínu D v krvi pomocí jednoduchého testu. „Pokud se jeho nedostatek potvrdí, řešíme jej jeho suplementací – doplňováním,“ informuje MUDr. Ludmila Mazylkinová, lékařka MOJE AMBULANCE Praha-Plaza.



◆ Bolí vás v chladu více klouby? Dopřejte jim pohyb!



Mnoho lidí si stěžuje, že je v chladných měsících roku více bolí klouby. Ale podle odborníků není na vině chlad, ale nedostatek pohybu – na podzim a v zimě totiž trávíme mnohem méně času venku, více sedíme a méně se pohybujeme. Proto je dobré si i v chladnějších měsících roku naordinovat co nejvíce pohybu venku. Při procházkách a výletech udělají dobrou službu trekingové hole, anebo můžete rovnou vyzkoušet severskou chůzi – tzv. nordic walking.



◆ Česnek

Buclaté hlavičky česneku složené z pacibulek (stroužků) pěstovali již naši předci ve staré Mezopotámii a údolí Nilu a užívali je na povzbuzení a jako prevenci chorob. Česnek obsahuje těkavé oleje, tzv. alliin, a také silice se sirnými organickými sloučeninami. Právě tyto látky jsou zodpovědné za jeho typický štiplavý zápach, ale zároveň i za vý-

jimečné léčivé účinky – antibakteriální, protiplísňové a antivirové. Česnek obsahuje také selen a vitamíny A, B, C a E.

Česnek můžeme považovat i za přírodní prostředek pro prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Výzkumy prokázaly, že dokáže snížit riziko aterosklerózy, protože snižuje lepkavost krevních destiček, ředí krev, minimalizuje tak tvorbu krevních sraženin a snižuje hladinu cholesterolu. Na podporu zdraví se doporučuje sníst 1-3 stroužky česneku denně.

Náš tip: Pokud si vypěstujete česnek doma na zahrádce, bude mít nejspíš vyšší obsah síry, a proto i silnější léčivé účinky než ten běžně kupovaný.



Víte, že...

„Někteří rodiče nesrážejí dítěti horečku před tím, než se s ním vydají do ordinace, protože se domnívají, že lékař tak bude moci lépe posoudit zdravotní stav dítěte. Ale to je chyba, lékař nepotřebuje vidět dítě s vysokou teplotou, rodiče mu klidně mohou dát lék před návštěvou,“ vzkazuje MUDr. Ludmila Mazylkinová, lékařka MA Praha-Plaza.

NOVÁ ORDINACE MOJE AMBULANCE V JIHLAVĚ JE OTEVŘENA

Pobočka v Jihlavě zaplnila pomyslné prázdné místo na mapě České republiky – konkrétně v Kraji Vysočina, kde dosud MOJE AMBULANCE neměla své zastoupení. Nově otevřená ordinace už vítá první klienty z Jihlavy i okolních obcí a rozšiřuje tak dostupnost moderní péče praktického lékaře i v tomto regionu.

Zároveň může být nová jihlavská pobočka zajímavou alternativou pro klienty z Kraje Vysočina, kteří dosud využívali našich služeb například v Brně nebo Praze. Pokud pro vás bude ordinace v Jihlavě pohodlnější, můžete se jednoduše přeregistrovat.



◆ Očkování proti chřipce

„Zvláště u rizikových skupin pacientů považuji očkování proti chřipce za důležitou a účinnou formu prevence, protože snižuje pravděpodobnost závažného průběhu onemocnění a také riziko komplikací. Do rizikové skupiny patří zejména lidé starší 65 let, chronicky nemocní pacienti (například s komplikovanou hypertenzí, s onemocněním srdce, plic, ledvin nebo diabetem). Tito pacienti mají očkování plně hrazené z veřejného zdravotního pojištění.

Mezi další rizikové skupiny patří těhotné ženy, osoby s oslabenou imunitou a také zdravotníci a další pracovníci ve zdravotnictví či sociálních službách. K očkování není nutné speciální doporučení – stačí se obrátit na svého praktického lékaře. Ideální doba pro očkování je během října a listopadu, tedy ještě před začátkem hlavní chřipkové sezony.

Očkování proti chřipce každoročně nabízíme na všech pobočkách MOJE AMBULANCE. Rizikovým skupinám pacientů budeme, stejně jako v minulých letech, rozesílat zvací SMS, které jim očkování připomenou a usnadní objednání. Očkování proti chřipce doporučuji nejen rizikovým skupinám, ale všem lidem, kteří se chtějí chránit a zároveň minimalizovat riziko přenosu na své blízké. Jedná se o jednoduchý a bezpečný krok pro zdravější podzim i zimu,“ doporučuje MUDr. Jana Kupka, MBA, lékařská ředitelka MOJE AMBULANCE.



MUDr. Jana Kupka, MBA,
lékařská ředitelka MOJE AMBULANCE

? Kdo má nárok na plně hrazené očkování proti chřipce?

- lidé starší 65 let
- chronicky nemocní pacienti – např. s komplikovanou hypertenzí, s onemocněním srdce, plic, ledvin nebo diabetem



BUĎTE PŘIPRAVENI NA CHŘIPKOVOU SEZÓNU

Chřipka není jen nachlazení. Může vést k vážným komplikacím, zejména u seniorů, dětí a osob s chronickými onemocněními. Očkování je nejúčinnější prevencí.

? Věděli jste, že chřipkou se může nakazit každý, včetně úplně zdravého jedince.

Využijte výhodné balíčky očkování proti chřipce v MOJE AMBULANCE!

- vakcína Vaxigrip (vč. aplikace): **470 Kč**
- vakcína Efluelda (vč. aplikace): **1 120 Kč**

Objednávejte se přes mobilní aplikaci Moje Ambulance, prostřednictvím on-line formuláře, emailem, nebo telefonicky.

Nezapomeňte využít příspěvek na očkování od své zdravotní pojišťovny. Pacienti nad 65 let a chronicky nemocní mají toto očkování plně hrazeno ze zdravotního pojištění.



Jiří Welsch:

„SPORT JE I SKVĚLÝ NÁSTROJ VÝCHOVY“



Jiří Welsch je historicky druhým českým hráčem, který působil v NBA – nejvýznamnější basketbalové soutěži světa. Tehdy mu bylo 22 let. Zeptali jsme se ho mimo jiné, jak na tu dobu vzpomíná, jaké možnosti dnes u nás mají mladí talentovaní basketbalisté a proč je tak důležité vést děti od malička ke sportu?

K basketbalu vás prý přivedl tatínek, který ve vašich rodných Holicích založil basketbalový oddíl...

Ano, k basketbalu mě přivedl otec v mých 8 letech a stal se tak i mým prvním trenérem. Náročný byl na všechny a na mě dvojnásob. Bavily mě i jiné sporty a pohyb obecně, hrál jsem tenis, fotbal, nohejbal, jezdil na kole apod., ale organizovaně jsem se věnoval pouze basketbalu, do kterého jsem se od začátku zamiloval.

Měl jste nějaký sportovní vzor?

S basketbalem jsem vyrůstal v 90. letech, což byla éra Chicaga Bulls. Mým basketbalovým idolem tak nebyl nikdo jiný než Michael Jordan. Hodně jsem obdivoval také tenistu Rogera Federera za to, jak dokázal propojit vrcholné sportovní výkony a historické výsledky s lidskostí, pokorou a respektem.

Ve 22 letech jste se dokázal prosadit v NBA. Jaké byly začátky, jak vás tamní hráči přijali?

Začátky v NBA a Americe nebyly jednoduché, protože jsem přišel do jiného, mnohem většího „světa“, než na který jsem byl zvyklý z Evropy. NBA

je nejlepší basketbalová soutěž světa, která vytváří vysoké konkurenční prostředí. Nemůžu říct, že by mě spoluhráči přijali špatně, ale s otevřenou náručí mě také nevítili. Zjednodušeně řečeno jsem přišel z Evropy brát jim práci. S tréninkovou morálkou jsem (troufám si říct) neměl nikdy problém, takže jsem jen tvrdě pracoval dál.

Jídelníček vrcholového sportovce má svá přísná pravidla. Bylo těžké dodržovat v Americe, „kolébce“ fast-foodů, zdravou životosprávu?

Díky mamince, její výchově a kuchyni jsem měl vždy tendence jíst spíše zdravě. Navíc Amerika vedle fastfoodů nabízí i nejrozmantější světové kuchyně a vynikající, zdravé jídlo. Pak už je to jen o volbě. Občas si samozřejmě dopřeju i něco nezdravého, ale určitě se nepovažuji za žádného milovníka těžkých českých klasik a baví mě jíst dobře a zdravě.

Basketbal sice není tak tvrdý sport jako například ragby nebo hokej. Přesto – musel jste někdy řešit nějaký vážnější sportovní úraz nebo jiný zdravotní problém?

Moje tělo bylo jedním z klíčů, které mi umožnilo dlouhou sportovní kariéru. Vždy jsem se na něj mohl spolehnout a za 22 let profesionálního basketbalu jsem nikdy neřešil žádné vážné zranění, což je skoro neuvěřitelné a je to velká anomálie. V basketbalu obecně nejvíce trpí kolena, kotníky a achilovky.

Napadne vás někdy při komentování basketbalových zápasů, že byste byl raději pod „bezedným košem“, než za mikrofonem?

Zatím mě to napadlo jen jedinkrát, a to při komentování Mistrovství světa v Číně 2019. S reprezentací jsem se rozloučil jen krátce předtím a přiznám se, že mi bylo trochu líto, že jsem s bývalými spoluhráči nemohl běhat po hřišti při tomto pro český basketbal historickém turnaji. Jinak nikdy – basketbal i kariéru mám odžité a ruce mě vůbec nesvrbí.

Jakým dalším sportům kromě basketu se dnes věnujete? Sportujete i společně s rodinou?

Hraju golf a po 20 letech jsem se vrátil k lyžování, a to dost intenzivně. Oba

JIRÍ WELSCH

- narodil se 27. 1. 1980 ve východočeských Holicích
- profesionální kariéru zahájil v Pardubicích
- od r. 1998 působil ve Spartě Praha, kde se vyprofiloval v nejlepšího českého basketbalistu
- v r. 2000 přestoupil do slovinského klubu Olimpija Lublaň (tým dosáhl titulu mistra Slovinska a vyhrál prestižní Adriatickou ligu)
- v r. 2002 byl draftován do NBA – nejvýznamnější basketbalové ligy na světě – a stal se tak druhým Čechem v této soutěži
- v NBA odehrál během 4 sezon 247 utkání a 2x si zahrál play-off (týmy: Philadelphia, Golden State Warriors, Celtics, Cleveland Cavaliers a Milwaukee Bucks)
- 4 sezony pak hrál ve španělském Unicaja Málaga a 1 sezonu v CB Estudiantes Madrid; Euroligu v belgického týmu Spirou Charleroi
- celkem 6× se stal nejlepším českým basketbalistou
- 2012 se stal kapitánem týmu ČEZ Basketball Nymburk a během 5 sezon slavil zisk 5 českých mistrovských titulů
- úspěšnou sportovní kariéru zakončil v roce 2018 v BK JIP Pardubice, kde kdysi začínal
- je členem Výboru České basketbalové federace a generálním manažerem národního týmu
- pod jeho patronátem vznikl projekt CZ Academy, který všestranně podporuje mladé talentované basketbalisty
- v současnosti žije s partnerkou a dvěma dětmi v Poděbradech
- mezi jeho oblíbené sporty patří také golf a lyžování

je využít projektu pro formování hráčů směrem k Mistrovství světa U19, které budeme v roce 2027 pořádát.

Jaký je cíl projektu Basketbal pro dětské domovy, jehož iniciátorem je CZ Basketball – basketbalová akademie, kde působíte jako hlavní manažer?

Basketbal pro dětské domovy patří spolu s dalšími projekty mezi aktivity společenské odpovědnosti (CSR) České basketbalové federace. Misí ČBF je rozvíjet basketbal na všech úrovních, ne pouze té elitní a reprezentační. Nesmíme zapomínat, že ne každý má v životě štěstí v podobě podporujícího rodinného zázemí v cestě za svými sny. Přijde mi proto přirozené, že federální Akademie je součástí tohoto projektu a jde příkladem.

A poslední otázka – najdete si i při svém velkém pracovním vytížení čas na preventivní prohlídky?

Otázka na tělo! Přiznám se, že toto téma trochu zanedbávám. Zároveň musím říct, že zhruba před rokem jsem si aktivoval soukromé zdravotní pojištění, v jehož rámci jsem řadu preventivních vyšetření absolvoval. Vše proběhlo naštěstí v pořádku. Teď bude důležité nepolevit a hlavně se průběžně o své tělo a zdraví starat. ♦

sporty vnímáme i jako rodinné, společně s našimi dětmi také jezdíme na kolech, plaveme, chodíme po horách...

Jak moc je podle vás důležité vést děti k pohybu?

Rozvíjení obecné pohybové gramotnosti a sportovní všestrannosti vnímám jako velmi důležité téma a řídím se tím i při výchově našich dětí. Dcera začínala s gymnastikou, syn chodil na judo. Dnes už dělají jiné sporty. Rád bych, aby se naše děti věnovaly sportování alespoň v rámci dospívání a formování svých osobností, protože sport vnímám i jako skvělý nástroj výchovy pro budování pozitivních návyků (jako např. disciplína, pracovitost) a životních hodnot.

Pod vaším patronátem se v roce 2021 rozjel projekt České basketbalové federace s názvem CZ Academy, který všestranně podporuje mladé talentované basketbalisty. Jak jste s jeho fungováním spokojený?

Po 4 letech je za námi kus práce, která začíná přinášet výsledky v podobě konkurenceschopných hráčů v mládežnických reprezentačních družstvech. Máme kvalitní a pracovitý realizační tým, talentované a motivované basketbalisty, což vždy vytváří velmi zajímavý mix. Naši další výzvou



SLANÉ KOŠÍČKY

RECEPT JE Z KNIHY „NAŠE DOMÁCÍ – RECEPTY A NÁVODY Z KOPEČKU“

Slaný košíček je vlastně jakýsi mini quiche, jen pečený ve formě na muffiny. Tuto náplň můžete doplnit o jakoukoliv zeleninu, houby, slaninu či šunku, ale i jiné sýry, jako je niva, bryndza atd. Množství surovin vystačí přibližně na 16 kousků.

**Křehké těsto:**

- 230 g hladké mouky
- 110 g studeného másla
- 3–4 lžice studené vody
- 1 zarovnaná lžička soli
- bílý pepř (nemusí být)

Sýrová náplň:

- 3 vejce
- 100 ml mléka
- 150 ml smetany (o obsahu tuku 33 %)
- 200 g strouhaného tvrdého sýra (čedar, gouda)
- sůl a pepř

Postup: Mouku dáme do mísy, přidáme sůl a na kousky nakrájené máslo. Zpracujeme na drobenku, přidáme studenou vodu a spojíme v těsto. Zabalíme ho do fólie a necháme hodinku odpočinout v lednici.

Těsto pak vyválíme na placku silnou asi 4 mm. Skleničkou vykrájíme kolečka, která budou tvořit dna košíčků, a zbytek těsta rozkrájíme na úzké pásky na stěny košíčků. Košíčky spojíme až ve formě na muffiny a dno propích-

neme na několika místech vidličkou. Těsto předpečeme v troubě předehřáté na 200 °C 15 minut.

Mezitím si připravíme náplň z vajec rozšlehaných s mlékem a smetanou, osolíme, opepříme a vmícháme nastrouhaný sýr. Náplň vlijeme do košíčků, teplotu trouby snížíme na 180 °C a pečeme dalších 25 minut dozlatova.

NAŠE DOMÁCÍ – RECEPTY A NÁVODY Z KOPEČKU

Autorka: Monika Kindlová, vydalo nakladatelství Smart Press, www.smartpress.cz

Kniha nabízí téměř 120 receptů, návodů a milých životních rad pro každodenní život i slavnostní okamžiky. Užitečná knížka vyřeší každodenní problém – co k večeři, poradí, co připravit na rodinnou oslavu či posezení s přáteli, pokud se vám přejedly jednohubky a chlebičky, a nabídne i pravé domácí dobroty. Všechny fotografie jsou zachyceny u autorky doma a vyzařuje z nich díky tomu skutečná domácí pohoda a klid.



LUŠTĚTE A VYHRAJTE ZAJÍMAVOU KNIHU!

POMŮCKA: ACO, ENDE, VANDA	PRÁVO VOLBY	TĚLNÍ TEKUTINA	REPUBLIKA ZKR.		PŘED DLOUHOU DOBOU	LIDOVÉ NOVINY ZKR.	JMÉNO MAKEDON. BÁSNÍKA ŠOPOVA	PEKELNÍK		ČTVEREC	ČÁSTICE S ELEKTRIC- KÝM NÁBOJEM	BYLINA S RŮŽOVÝMI KVĚTY	ZN. SODÍKU	CHEM. ZN. ASTATU
ŽLUTO- HNĚDÉ BARVIVO				TISK SLOVENSKY OBSAHUJÍCÍ VINO ŽEN. R.					BEDNA					
1. DÍL TAJENKY									TELEFO- NOVAT DVOŘÁKOVÁ OPERA					
HORO- LEZECKÁ HŮL						OTRHANÉ SPZ KLADNA							ŘÍMSKÝCH 507	KONEC NĚMECKY
ZNAČKA ELEKTRON- VOLTU			NEJ. KONTR. KOMORA BEZP. INF. SLUŽBA				TADEÁŠ DOMÁCKY OSLAVNÁ BÁSEŇ				NA TOMTO MÍSTĚ NÁSTRAHA PYTLÁKA			
	CITO- SLOVCE SMÍCHU	ČERVENÁ BARVA INIC. HER. DUCHKOVÉ					ČÍSLO LAT. ZKR. OSLOVENÍ PŘI ONKÁNÍ					INIC. SPIS. NEFFA ZNAČKA CIGARET		
CHAMTIVÁ						2. DÍL TAJENKY								
SÁNÍM ODSTRANIT						MEDICÍN- SKÝ OBOR O STAVBĚ ORGANISMU								

Vyluštěnou tajenku nám prosím zašlete do 15. 12. 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.