

MOJE AMBULANCE

Časopis pro klienty společnosti MOJE AMBULANCE a.s.

ZIMA 2025



**RADEK
ERBEN**

„Zdraví máme
jen jedno“

**JAKÉ ZMĚNY PŘINÁŠÍ NOVÁ LEGISLATIVA
PRO PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY DOSPĚLÝCH**

TIPY PRO VÁS
**RESPIRAČNÍ NEMOCI – KDY JE ZVLÁDNEME
SAMI, A KDY UŽ MUSÍME K LÉKAŘI**





MOJE AMBULANCE – ČLEN SKUPINY PHF

Největší poskytovatel primární péče v České republice.

Na našich 36 pobočkách pečujeme o více než 250 000 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
KARLOVY VARY

KARVINÁ
KLADNO
KOLÍN
LIBEREC
MLADÁ BOLESLAV
OLOMOUC
OLOMOUC 2
OPAVA
OSTRAVA-CENTRUM

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

JAK SE OD 1. 1. 2026 ZMĚNÍ PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY?

Od Nového roku začne platit novela vyhlášky o preventivních prohlídkách. Jaké změny přinese pacientům a jejich praktickým lékařům, nám přiblížila MUDr. Jana Kupka, MBA, lékařská ředitelka MOJE AMBULANCE.

„Novela preventivních prohlídek od 1. 1. 2026 nepřináší revoluci, jak je někdy prezentováno. Většina změn pouze oficiálně potvrzuje to, co praktičtí lékaři už nyní běžně dělají. Tedy posouzení individuálního rizika, doporučení očkování, kontrolu screeningových programů i dokumentaci o poučení pacienta.

Skutečné novinky se týkají převážně rozšíření laboratorních vyšetření, zpřesnění intervalů již prováděných testů, zavedení vstupního EKG při

registraci, rutinního měření obvodu pasu a posunu screeningu kolorektálního karcinomu z 50 let na 45 let.

Vnímám to tedy spíše jako kultivaci a standardizaci stávající praxe než jako zásadní změnu koncepce preventivních prohlídek. **Důležité je, že novela zvyšuje důraz na individualizaci, dlouhodobou práci s rizikem a včasné zachycení chronických onemocnění.** Což je přesně to, kde má primární péče největší dopad.“



PŘINÁŠÍME VÁM JEŠTĚ LEPŠÍ A MODERNĚJŠÍ PROSTŘEDÍ

Potřeby lékařů i pacientů v ordinacích praktických lékařů se stále vyvíjejí a my ve společnosti MOJE AMBULANCE a.s., na ně průběžně a aktivně reagujeme. Proto naše dlouholeté pobočky modernizujeme a tam, kde to situace vyžaduje, je přemísťujeme do nových a lépe vyhovujících prostor. Cílem je zajistit pacientům komfortnější prostředí, lepší dostupnost služeb a zázemí odpovídající současným požadavkům moderní ambulance.

Tento krok jsme nyní realizovali také na našich pobočkách v **Karlových Varech** a v **Plzni**, které jsme přestěhovali do modernějších prostor s vyšším standardem péče i zázemí pro náš zdravotnický tým.



Pobočka MOJE AMBULANCE v Karlových Varech se přestěhovala do **OC Varyáda**, pouhých 600 metrů od původní lokality. Nové prostory poskytují **větší komfort pro pacienty, bezbariérový přístup a pohodlné parkování.**



Pobočka MOJE AMBULANCE v Plzni se nyní nachází v moderních prostorách **Business Centra Avalon**, kde nově nabízí **tři ordinace lékařů a prostornější recepci pro pohodlí pacientů.**

NAPSALI JSTE NÁM

TADY PROSTĚ PRACUJÍ SRDCEM

Dobrý den,
chtěla bych Vás požádat o otištění pár pochvalných řádků, jak subjektivně, ale i objektivně, vnímám léčbu já, klientka společnosti MOJE AMBULANCE a.s.
Zaregistrovala jsem se v roce 2023 na pobočce **MOJE AMBULANCE v Karviné**. První dojem při vstupu mě nezklamal. V čistě vymalované velké čekárně s recepcí bylo vše

příjemné. Vkusně vyzdobené stěny, ale i usměvavé tváře tří sestřiček na recepci. Komunikace věcná, informativní, vlídný rozhovor. Práce lékařů a sestřiček je zde maximální, profesionální. Při léčbě se můžeme optat, když nerozumíme latinské diagnóze, můžeme v klidu laicky pojmenovat svůj zdravotní problém, co, kde a jak nás bolí, nebo co jsme amatérsky zkusili na bolest.

Lékaři i sestřičky jsou vlídní, nejen sympatičtí, ale i empatičtí. Prostě pracují srdcem. Je to sehraný přátelský tým. Velice děkujeme, že i u nás v hornickém, historickém, lázeňském a univerzitním městě Karviná máme takovou péči díky pobočce MOJE AMBULANCE.

**S úctou spokojená pacientka
Mgr. Vlasta Kloudová, Karviná Ráj**

(pozn. red.: Dopisy mohou být z důvodu omezeného prostoru kráceny)

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



Jak na to? Jednoduše si stáhněte aplikaci Moje Ambulance!



NYNÍ NA
Google Play

Stáhnout v
App Store

KDYŽ NASTANE ZIMA...

Možná bude letošní zima jako z pohádky – mrazivá a na sněhu. V posledních letech ale převládalo spíš deštivé počasí s teplotami nad nulou, které je bohužel „ideální“ k šíření infekcí dýchacích cest. Jak jim předcházet, a kdy spěchat k lékaři, když propuknou?

Respirační nemoci – kdy je zvládneme sami, a kdy už musíme k lékaři

Přenos většiny respiračních infekcí probíhá kapénkami, vzdušnou cestou, která umožňuje jejich snadné a rychlé šíření v populaci. Tomu ještě nahrává dnešní doba, kdy lidé ve velké míře cestují hromadnými dopravními prostředky, navštěvují nákupní centra apod. K menší odolnosti vůči infekcím přispívá i dlouhodobý stres.

Původci a typické příznaky infekcí

Nejčastějšími původci infekcí dýchacích cest jsou viry, které často napadají sliznici dýchací soustavy na několika místech (nosohltan, hrtan, průdušnice). Mezi další původce patří bakterie a v menším zastoupení kvasinky a paraziti, zvláště u lidí s velmi oslabenou imunitou.

Klasickými příznaky respiračních onemocnění jsou rýma, zvýšená teplota, pálení očí, dráždivý kašel různé intenzity, bolesti hlavy, krku a kloubů s celkovou únavou. Často se jedná o lehčí stavy, kdy mnoho lidí s výše popsanými příznaky ani nevyhledá lékaře a s pomocí běžně dostupných přírodních prostředků a léčiv dokáže onemocnění zvládnout.



Kdy je vhodná konzultace s lékařem

Jakmile se však objeví příznaky, které signalizují, že nemoc může mít složitější průběh a vyžaduje odbornou pomoc, neměli bychom váhat a rovnou vše konzultovat s lékařem. Jedná se především o tyto **typické příznaky**:

- vysoká horečka 39 °C a výše
- silné bolesti v krku, porucha polykání
- horečka s bolestí ucha
- obtíže neustupující v průběhu sedmi dnů

Jak pomáhá CRP

Na každé pobočce MOJE AMBULANCE má praktický lékař v ordinaci k dispozici přístroj k vyšetření hladiny CRP. **CRP – C reaktivní protein je bílkovina, jejíž množství se v krvi pacienta zvyšuje při přítomnosti zánětu v těle. Lze tak spolehlivě zjistit klinicky méně nápadné infekce vyžadující léčbu antibiotiky.** V případě potřeby je také možné provést v ranních hodinách přímo v ambulanci stěry na kultivaci, podle jejichž výsledků může lékař nasadit cílenou antibiotickou terapii.

4 tipy, jak předcházet infekcím dýchacích cest:

- otužováním
- zdravou stravou bohatou na vitamíny a minerály
- nošením roušky při kontaktu s nemocným
- preventivním očkováním (po konzultaci s lékařem v době před očekávaným vypuknutím epidemie)



Celer

Celer není tak atraktivní zelenina jako třeba brokolice nebo chřest, ale je doslova **nabíť látkami prospěšnými pro naše zdraví**. Navíc má jen **19 kalorií na 100 g!** Celer je ceněný především díky **vysokému obsahu draslíku, železa a vápníku**. Zároveň obsahuje **vitamin C, vitamíny řady B a karotenoidy**. Svou typickou vůní a chutí, kterou mu dodávají éterické oleje, je vyhledávanou zeleninou při přípravě polévek a omáček, ale výborný je i zasyrova, třeba na jemno nastrohaný v pomazánkách nebo salátech.

Náš tip: Celer pomáhá snižovat vysoký tlak i nezdravý cholesterol, ale lidé s onemocněním ledvin a těhotné ženy by měli být při konzumaci celeru opatrní. Zvláště pití čisté celerové šťávy pro ně není vhodné.

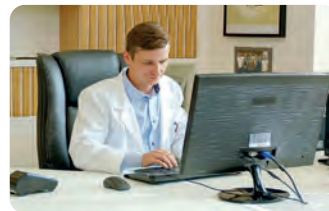


◆ Nový informační systém v ordinacích MOJE AMBULANCE

Na všechny pobočky ve společnosti MOJE AMBULANCE a.s., postupně **zavádíme nový informační systém Medistar**, který přináší modernější, bezpečnější a flexibilnější řešení pro správu zdravotnické dokumentace. Jde o cloudovou platformu s automatickým zálohováním, průběžnými aktualizacemi a bezpečným ukládáním dat v profesionálním datovém centru CGM.

Přechod na nový systém probíhá po etapách. Do konce roku 2025 jsme jej zavedli na 10 pobočkách, ostatní budou následovat začátkem roku 2026. Součástí změny je také školení našich týmů, aby vše fungovalo bez problémů.

Díky novému cloudovému systému Medistar bude MOJE AMBULANCE lépe propojena s laboratořemi a dalšími službami a do budoucna nám mimo jiné umožní jednodu-



šeji přidávat nové funkce do aplikace a přinášet tak výhody pro její uživatele.

Během přechodu na nový systém může docházet ke krátkodobým výpadkům nebo omezené funkčnosti aplikace Moje Ambulance, proto bychom vás chtěli předem požádat o pochopení a trpělivost. Děkujeme.

◆ Předběhneme klíšťata!

Na první klíště můžeme v přírodě „narazit“ už začátkem března, a pokud je teplejší počasí, tak dokonce i dříve. Zimní období je proto ideální, chceme-li se včas ochránit před nebezpečnými nemocemi, které právě klíšťata přenášejí. Tou nejznámější a právem také **nejjobávanější nemocí je klíšťová encefalitida** (zánět mozkových blan), která může mít dramatický průběh i trvalé následky, v nejhorším případě může být i smrtelná.

Nejjednodušším a také nejspolehlivějším způsobem, jak předejít rizikům spojeným s tímto onemocněním, je očkování. Základní vakcinace proti klíšťové encefalitidě sestává ze tří dávek a většina pojišťoven na toto očkování přispívá.



KDO MÁ NÁROK NA PLNĚ HRAZENÉ OČKOVÁNÍ PROTI KLÍŠŤOVÉ ENCEFALITIDĚ? Všichni lidé nad 50 let.



◆ Hlava, ruce a nohy v teple

V chladném počasí bychom měli věnovat pozornost tzv. koncovým částem těla (hlavě, rukám a nohám) a **důsledně se chránit před zimou pokrývkou hlavy, rukavicemi, ponožkami a teplým obutím**. Zvláště důležité je to pro ženy, které jsou od přírody náchylnější k bolestem hlavy, poruchám prokrvení rukou a onemocnění močových cest.



◆ Neschopenku vám vystaví i chirurg nebo jiný odborný lékař

Mezi mnoha lidmi stále ještě přetrvává názor, že pro neschopenku si musejí jít vždy ke svému praktickému lékaři. To ale **NEPLATÍ! NESCHOPENKU VÁM VYSTAVÍ OŠETŘUJÍCÍ LÉKAŘ, tedy ten, který jako první zjistí stav, kvůli němuž vám má být „Rozhodnutí o dočasné pracovní neschopnosti“ přiznáno**. Jde tedy o lékaře, který vás má momentálně v péči, sleduje váš zdravotní stav a zve vás na kontroly. A může to být třeba lékař na chirurgii, který vás ošetřil po úrazu.



◆ Než zamíříte do ordinace MOJE AMBULANCE, vždy se prosím předem objednejte

Objednání na konkrétní čas zdravotníkům umožní lépe naplánovat vaši návštěvu, takže **strávíte v čekárně jen nezbytně nutnou dobu**. Zároveň tak **snížíte riziko přenosu infekčních nemocí**.

Možnosti objednání:

◆ mobilní aplikace **Moje Ambulance**

◆ online formulář na webu **www.mojeambulance.cz**

◆ e-mail **info@mojeambulance.cz**

◆ telefon **+420 598 598 900**





Radek Erben: „ZDRAVÍ MÁME JEN JEDNO“

Radek Erben je oblíbený moderátor pořadu Dobré ráno s ČT. Jaké to je pravidelně vstávat před 4. hodinou ranní a proč považuje prevenci za tak důležitou? Nejen to, ale spoustu dalších zajímavostí se dozvíte z našeho rozhovoru.

Jaké vlastnosti a schopnosti musí mít dobrý moderátor? Jak je to třeba s pamětí – musíte ji trénovat, nebo máte štěstí, že si všechno hned dobře zapamatujete?

Podle mě dobrý moderátor musí mít hlavně přirozený zájem o lidi. Není to jen o tom něco „odříkat“, ale umět poslouchat, reagovat, vnímat atmosféru a být připravený improvizovat. Důležitá je také schopnost zachovat klid, i když se něco pokazí. A věřte, že na živých akcích se vždycky něco stane. Záběr mám široký, od moderování konferencí či firemních akcí po plesy nebo sportovní události.

Paměť je kapitola sama pro sebe. Někdy je potřeba si zapamatovat dlouhý seznam jmen nebo faktů, ale já mám raději přípravu po svém, píšu si body, příběhy, asociace, které mě navedou. Já se prakticky učím každý den, takže paměť trénuji hlavně praxí. Často mi pomáhá představit si jméno nebo fakt ve formě nějakého krátkého příběhu, funguje to mnohem lépe než klasické „biflování“. A hlavně, když se dobře připravíte, nemusíte mít strach, že vám něco „vypadne“.

Televizní diváci vás dobře znají z pořadu Dobré ráno s Českou televizí, který začíná v 5:59. V kolik hodin musíte vstávat a jak jste si na to zvyklí? A pokud nemusíte brzy vstávat – jak vypadá vaše ideální ráno?

Na Dobré ráno vstávám opravdu brzy, většinou kolem 3:45. První minuty jsou vždy nejhorší, ale speciálně před televizním vysíláním se rozmlouvám, používám artikulační gymnastiku, aby se mi během vysílání dobře mluvilo. Mým velmi oblíbeným slovem na rozmluvení je „ouvex“. Používají ho i moji kolegové nebo třeba legenda hlasového projevu, pan herec, Jan Přeučil. Přiznám se, že když vím, že mě čeká ranní vstávání, jdu večer spát trochu s obavou, jestli nezaspím. Snažím se být ve 20:00 v posteli, nachystám si dva budíky a jen doufám, že mě probudí. Ale ten rytmus má i něco do sebe. Když skončíte v devět dopoledne, máte před sebou skoro celý den.

Když nemusím vstávat takhle brzy, moje ideální ráno je klidné, bez budíku, s dobrou kávou a snídaní v klidu. Stejně ale vstávám kolem 6. hodiny. Je to proto, abych stihl ranní rituály. Cvičím, a než odejdu, musím se nasnídat. Po-

kud je ale víkend a nemusím pracovat, vážím si obyčejného pomalého rána, protože je to vzácnost. Jsem v klidu a tzv. vypínám mozek.

Jaký je zájem o vaše mediální školení a workshopy „Mluvte jako profík“, která pravidelně vedete? Co konkrétně se při nich lidé dozvědí a mohou naučit?

Zájem je čím dál větší, protože dnes každý potřebuje umět komunikovat, ať už před lidmi, na poradě nebo do kamery. Na školeních hodně trénujeme konkrétní situace, které lidi čekají. Nejde jen o teorii, ale hlavně o praxi, jak začít mluvit tak, aby vás někdo poslouchal. Jak se zbavit zbytečné trémy, jak zaujmout i v prezentaci, která není zrovna nejzábavnější.

Lidé se učí také práci s hlasem, tempem, pauzou a gesty, protože to všechno ovlivňuje, jak působíte. A já se snažím dávat příklady z vlastních zkušeností, co funguje, ale i své „přešlapy“, protože i z nich se člověk naučí nejvíce. Často vidím, že lidem stačí pár konkrétních rad a hned působí sebevědoměji, a to mě baví, když vidím ten progres. S kolegy Jirkou a Jaromírem máme připravené 4 hodiny intenzivního workshopu pro

maximálně 10 zájemců. Nebo také připravuji individuální školení, při kterých se s klientem věnuji přesně jeho požadavkům. Přirovnal bych to k doučování u studentů.

Čím je pro vás sport, co vás nejvíc baví a vedete ke sportování i svoje děti?

Sport je pro mě hlavně „vyčištění hlavy“. Když mám za sebou náročný den, sednu na kolo nebo zajdu do posilovny a za hodinu se cítím úplně jinak. Pohyb mě dobíjí. Nejvíc mě baví kolo, hlavně horské, protože mám rád přírodu a klid. Jezdím celoročně. Silnička je taky moje vášeň, a když to časově zvládneme, vyrážíme s manželkou a kamarády do cyklistického ráje na Mallorku. Sport mě navíc učí disciplíně a trpělivosti, což jsou vlastnosti, které se hodí i při moderátorské práci. Dceru i syna jsme od dětství vedli k pohybu. Hodně jsme s nimi jezdili na výlety po celé republice. Výšlapy, cykloturistika a v zimě lyžování. Dcera si nakonec zamilovala tanec, syn dělá atletiku.

Daří se vám i při náročné profesi dodržovat správnou životosprávu a třeba večer nejíst, i když moderujete do noci nějakou akci? Musíte občas držet nějakou dietu, nebo máte „štíhlost v genech“?

Snažím se, ale ne vždy to vyjde na 100 %. Když máte večerní akci, je těžké jíst pravidelně, takže se snažím najíst předem, a večer už jen něco lehkého. Obecně si myslím, že jím zdravě. Rád ochutnávám nová jídla. Dietu nedržím, ale vím, že si musím hlídat, co jím a kolik toho jím. Pohyb je pro mě základ, když se hýbu, tak si i nějaké drobné „hříchy“ odpustím. Jsem na sladké, takže taková rybízová bublanina nebo švestkové knedlíky s tvarohem jsou součástí mého jídelníčku. Občas se mi stane, že po náročném dni sáhnu po něčem méně zdravém, ale snažím se



Mgr. Jaroslav Šíma, MBA, předseda představenstva společnosti MOJE AMBULANCE a.s., a moderátor Radek Erben na Celofiremním setkání zaměstnanců MOJE AMBULANCE v Brně.



Při moderování není nouze o zajímavá setkání – na snímku Radek Erben s populárním hercem a zpěvákem Richardem Krajčem.

to brát jako výjimku, ne jako pravidlo. „Štíhlost v genech“ asi mám, ale nemůžu na to spoléhat.

Jak si hlídáte svoje zdraví – využíváte například možnosti preventivních prohlídek?

Ano, prevence je pro mě důležitá. Víím, že zdraví máme jen jedno a že některé problémy se dají včas zachytit. Na preventivní prohlídky chodím pravidelně, to si opravdu hlídám. Lepší je půl hodiny u lékaře než měsíce starostí. Navíc sám cítím, že když se starám o tělo, lépe zvládám stres i práci, která je občas opravdu vyčerpávající.

Koncem září jste v Brně moderoval Celofiremní setkání zaměstnanců společnosti MOJE AMBULANCE. Jaký dojem ve vás tahle akce zanechala a jaká byla atmosféra setkání? Můžete třeba zmínit něco, co vás v průběhu setkání zaujalo, na co budete rád vzpomínat?

Už od prvního okamžiku jsem měl ze všech lidí, kteří byli v sále, velmi dobrý pocit. Atmosféra byla od začátku báječná, lidi se bavili, smáli a tancovali. Moderování takové akce, to není práce, ale zábava i pro mě. Když jsme skončili s předáváním cen pro nejlepší zaměstnance společnosti MOJE AMBULANCE, začal hrát DJ a během chvilky byl plný parket. ♦

RADEK ERBEN

- narodil se 24. 1. 1969, v dětství chtěl být strojvedoucí jako dědeček
- 1996 začal kariéru moderátora v rádiu Orion (v současnosti pracuje pro Hitrádio Orion)
- 2008 nastoupil do České televize, kde moderoval pořad Dobré ráno
- 2013 začal moderovat Dobré ráno na ČT2, které s krátkou přestávkou moderuje dodnes
- 8 let působil v Rakousku, kde organizoval módní přehlídky
- moderoval významné sportovní události – Davis cup, Fed cup, ME v krasobruslení, MS v ledním hokeji, ME ve stolním tenise
- vyučuje rétoriku a média, vede mediální školení pro firmy
- už víc než 25 let je oblíbeným moderátorem, který konferuje společenské a firemní akce, včetně zajištění produkční činnosti
- k jeho koníčkům patří horská cyklistika
- žije v Ostravě, je ženatý a má 2 děti

NAKLÁDANÝ ZÁZVOR DO SKLA

RECEPTY JSOU Z KNIHY „TRADINÁŘ – rodinný a tvořivý rok plný oslav a rituálů“. Lednové mrazíky, chlad a virózy jsou k přípravě zázvorového čaje nebo naloženého zázvoru nejlepším obdobím.



Suroviny: zázvor, pomeranč, med, citron, případně celá skořice, hřebíček (množství uzpůsobte podle velikosti skleničky)

Sklenice s víčkem (dobře vymytá a vypláchnutá vroucí vodou)

Postup: Oloupejte zázvor a nakrájejte ho na tenké plátky. Připravte si sklenici s víčkem a vrstvěte plátky zázvoru

s kousky oloupaného pomeranče a citronu. Nakonec zalijte celý obsah skleničky medem. Můžete přidat i skořici a hřebíček. Uzavřete víčkem.

Použití: V lednici vám tato směs vydrží i týden. Než si z ní uděláte první čaj, počkejte alespoň tři dny, aby se vše krásně propojilo a rozleželo. Několik lžiček směsi si potom dejte do hrnku a zalijte převařenou vodou.



Tip pro vás: Tyto skleničky se směsí čaje se skvěle hodí i jako **jedlý a zdravý dárek**. A také si je připravte s sebou na hory pro rychlou přípravu **výborného zahřívacího čaje**.

Zázvor v sobě obsahuje mnoho stopových prvků (např. fosfor, hořčík, sodík, draslík, zinek, železo), vitamíny C a A, B1 a B2, ale i aminokyseliny a esenciální oleje. Je to skvělý pomocník při nachlazení i k prevenci.



TRADINÁŘ – RODINNÝ A TVOŘIVÝ ROK PLNÝ OSLAV A RITUÁLŮ

Martina Boledovičová a Monika Kindlová, vydalo nakladatelství Smart Press, www.smartpress.cz

Kniha přibližuje každoroční přírodní koloběh a s ním související svátky. Najdete v ní nejen zvyky a tradice starobylé i současné, ale také téměř 40 návodů na tvoření (masky, dekorace...) a 80 receptů na tradiční i moderní jarní dobroty – masopustní koblíhy a boží milosti, postní jídla a polévky, božihodové menu, kynuté jidáše či mazance. ♦



LUŠTĚTE A VYHRAJTE ZAJÍMAVOU KNIHU!

POMŮCKA: AT, EPITAFY, KMA, UN	ANDREA DOMÁCKY	STÁT JIHO- VÝCHODNÍ ASIE	ŽLUTO- HNĚDÉ BARVIVO	NÁHROBNÍ NÁPISY		NĚKDO BÁSNICKY	OMÝT VODOU	SLOVENSKÁ PŘEDLOŽKA SE	DVA PLUS JEDEN	KILOGRAM HOVOR.	ANGLICKÁ PŘED- LOŽKA		RYZOST (KOVU)	GONIO- METRICKÁ FUNKCE
LEČIVÁ ROSTLINA					HRACÍ POTŘEBA CHUŽÍ SE VZDÁLIT							ČERVENÝ KŘÍŽ ZKR.		
1. DÍL TAJENKY												JUPITERŮV MĚSÍC SAZBA		
PRUH ÚZEMÍ VEDOUcí CIZÍM STÁTEM								INICIÁLY TENISTY LENDLA KOUZLO			TECH. SPRÁ- VA SLUŽEB ÚDER SLOVEN.			
CHEMICKÁ ZNAČKA ARSENŮ			OPRACOVÁ- VAT DŘEVO ŘEKA						PRACOVATI S PLUHEM SPZ KROMĚŘÍŽE					
	INICIÁLY ZPĚVÁKA MUKA	TAJEMSTVÍ KNIŽNÉ HEYERDAH- LŮV ČLUN				ÚDER ROHY ZN. KILO- AMPÉRU				FR. FILOZOF RAYMOND ? JEDEN FRANC.				
PROFE- SIONÁL HOVOR.							2. DÍL TAJENKY							
HORA V JAVOR- NÍKÁCH							TKANINA NALOŽNÍ PRÁDLO							

Vyluštěnou tajenku nám prosím zašlete do 27. 2. 2026 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.