

# MOJE AMBULANCE

Časopis pro klienty společnosti MOJE AMBULANCE a.s.

JARO 2026

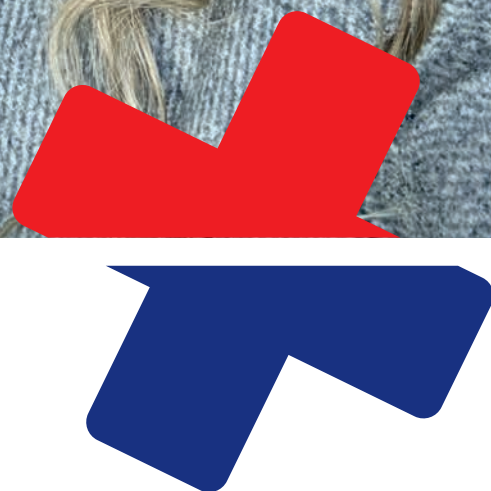
## LUCIE BENEŠOVÁ

„Už  
od dětství  
mě baví  
budovat  
a tvořit“



**MODERNÍ PŘÍSTROJ TLAKOVÝ HOLTER  
POMÁHÁ LÉKAŘŮM I PACIENTŮM**

**TIPY PRO VÁS  
KDY PŘEMÝŠLET O OČKOVÁNÍ**





## MOJE AMBULANCE – ČLEN SKUPINY PHF

Největší poskytovatel primární péče v České republice.

Na našich 38 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-PANKRÁČ  
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  
ORLOVÁ

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

**MOJE AMBULANCE: časopis pro klienty spol. MOJE AMBULANCE a.s.** • Vychází: 4x ročně. Aktuální vydání: 1/2026, 2. 3. 2026  
• 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: archiv Lucie Benešové



**Vážení klienti,**

v naší společnosti MOJE AMBULANCE dlouhodobě usilujeme o co nejvyšší služby a co nejpříjemnější prostředí pro Vás i celý zdravotnický personál. Naší snahou je dosáhnout na všech pobočkách po celé republice maximální a srovnatelné úrovně.

Je to poměrně obtížný úkol, protože ne všude jsou pro provoz moderní ordinace dokonalé podmínky. Také proto dlouhodobě plánujeme rekonstrukce některých prostor, nebo rovnou výstavbu nových poboček.

V minulém roce jsme například otevřeli **pobočku v Kolíně, ambulance v Karlových Varech a v Plzni se přestěhovaly do nových moderních prostor a zcela novou pobočku jsme vybudovali v Jihlavě.** Netrpělivě také čekáme na vyřízení posledních administrativních formalit, které nám umožní **okamžitě spustit provoz zbrusu nové pobočky Praha-Hagibor.**

Na konci minulého roku se opět uskutečnil **průzkum spokojenosti klientů se službami MOJE AMBULANCE** napříč pobočkami. Není pochyb, že je stále co zlepšovat, ale velmi nás potěšil celkový vzestupný trend spokojenosti a množství pozitivních hodnocení od klientů. A co například z průzkumu vyplynulo?

- **83 % klientů** bylo spokojeno s intervalem mezi objednááním a nabídnutým termínem ošetření.
- **80 % klientů** bylo zaevidováno do 5 minut po příchodu do čekárny.
- **43,2 % klientů** se ocitlo u lékaře do 10 minut, **85,9 %** do 30 minut.

Sešly se nám samozřejmě i negativní odpovědi. V nich se nejčastěji objevovalo slovo „čekání“ v různých obměnách. Ano, všichni neradi čekáme. Proto mi prosím na závěr dovoluji připomenout, jak je možné předcházet „čekání“ u nás, v MOJE AMBULANCE:



**Především – do ordinace prosím přicházejte vždy po předchozí domluvě – spojit se s námi můžete přes aplikaci Moje Ambulance, e-mailem nebo telefonem.** Se zdravotnickým personálem se snadno domluvíte na nevhodnějším čase návštěvy.

A protože dovolat se k nám – zvláště začátkem týdne a v ranních hodinách – bývá velký problém, **nejrychlejším způsobem je určitě objednat se přes naši aplikaci Moje Ambulance.**

Přeji Vám za všechny zaměstnance MOJE AMBULANCE co nejméně čekání, a to i na jaro, které už se chystá zaklepat na dveře, a samozřejmě pevné zdraví.

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

**Z OHLASŮ NAŠICH KLIENTŮ****PROSEK JE MOJE ORDINACE...**

*„Prosek je moje ordinace, kam chodím nejraději, a s jejich službami jsem naprosto spokojená. Jsou vždy profesionální, ale zároveň přátelští a vše probíhá rychle a hladce. Jednou z nejlepších věcí je jejich mobilní aplikace – můžete se registrovat, spravovat schůzky a vše vyřizovat online.*

*Když jsem nemocná, stačí vyplnit své příznaky do aplikace a oni mi buď hned zavolají, nebo mi bez problémů pošlou elektronický recept. Také výborně odebírají vzorky krve, což celý proces mnohem více zpřjemňuje. Sestřičky a lékaři jsou opravdu milí a starostliví a upřímně to tu miluji – je to správně poskytovaná zdravotní péče.“*

(Světlana M., Praha; 11. 8. 2025)

**DOBŘÁ ZKUŠENOST**

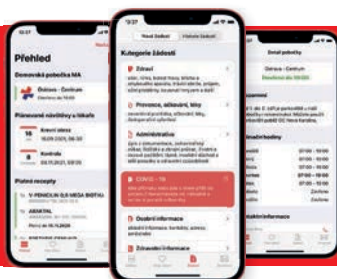
*„Jsem klientem pobočky MOJE AMBULANCE Karlovy Vary již od roku 2022 a mohu říct, že doposud nemám jedinou zápornou zkušenost. Ordinační hodiny od 7.30 do 19.30, komunikace a případné objednání vyšetření přes aplikaci funguje, stejně tak jako přes telefon. Nestalo se mi, abych strávil v čekárně více než půl hodiny.*

*Ochota a vstřícnost sestřiček a lékařů od recepce až po ordinaci je na velmi vysoké úrovni, se kterou se pacient jen tak neseťká. Víím, o čem mluvím, protože jsem poměrně složitý pacient s různými diagnózami, a tím pádem navštěvuji více ordinací.“*

(Karel K., Karlovy Vary; 24. 9. 2025)

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

**Aplikaci Moje Ambulance již využívá 60 000 našich klientů a každý měsíc přibývá 1 500 nových uživatelů! Přidáte se k nim i vy?**



**Jak na to? Jednoduše si stáhněte aplikaci Moje Ambulance!**



## ◆ Tlakový Holter pomáhá lékařům MA

V ordinacích MOJE AMBULANCE mají lékaři k dispozici speciální moderní přístroj – tlakový Holter. Jedná se o **speciální přístroj, který umožňuje u pacienta dlouhodobé sledování krevního tlaku v běžném denním i nočním režimu**. Na rozdíl od jednorázového měření v ordinaci tak poskytuje přesnější informace o hodnotách tlaku, a to během dne i noci.

**Tlakový Holter pomáhá lékařům odhalit skrytou nebo kolísavou hypertenzi, posoudit účinnost dosavadní léčby, případně ji lépe upravit, a celkově snížit riziko srdečně-cévních onemocnění.**



**Jak vyšetření probíhá:** Pacient má po dobu 24 hodin (výjimečně 48 hodin) na paži umístěnou manžetu, která je spojena s malým přístrojem. Ten automaticky měří krevní tlak v pravidelných intervalech, aniž by nějak výrazně omezoval pacientovy běžné aktivity. Pacient může chodit do práce, odpočívat i spát. **Vyšetření je neinvazivní a bezpečné.**

**Počty vyšetření tlakovým Holterem neustále rostou – v roce 2025 je v ordinacích MOJE AMBULANCE absolvovalo více než 6 000 klientů. Bližší informace vám rádi poskytneme ve vaší ordinaci MOJE AMBULANCE.** ❖

## ◆ Popenec



Tahle nenápadná bylinka má skvělé léčivé účinky. Povzbuzuje činnost jater a žlučníku, pomáhá při nadýmání a nechutenství a podporuje vylučování škodlivin z těla. Také účinně působí při zánětech dýchacích cest, zahalení a kašli. Čaj z popence rovněž pomáhá při rekonvalescenci a jarní únavě.

**Jak si připravit čaj z popence:** Do většího šálku dejte jednu čajovou lžičku sušené natě a zalijte ji horkou vodou. Nechte asi 10 minut louhovat. Pijte 2–3× denně, nejlépe před jídlem.



## Zjistili jsme...

Dříve si lidé věšeli svázané kytičky popence v domě, protože věřili, že je dokáže ochránit před nemocemi a zlými silami. Ostatně – proč to nezkusit i dnes? ❖

## ◆ Síla jarního slunce

**Vystavit tvář prvním hřejivým paprskům je báječný pocit. Ale všeho s mírou – jarní slunce totiž může mít nečekanou sílu. Před UV zářením je třeba ochránit hlavně oči.**

Zatímco v létě si většinou hlídáme, kolik času na slunci strávíme, na jaře nás to mnohdy ani nenapadne. Navíc teploty ještě bývají nízké a často pofukuje chladivý vítr. Jenže škodlivé ultrafialové záření už může být stejně intenzivní jako v létě.

Na prvním místě je ochrana očí – slunce se na jaře nachází nízko nad obzorem, proto je úhel, pod kterým paprsky dopadají na naše oči, mnohem ostřejší než v létě. Oční lékaři doporučují nechat si v optice zkontrolovat, zda mají naše sluneční brýle filtr UV400, který dokáže na 100 % blokovat pronikání UVA i UVB záření.

A co se týče ochrany pokožky – kromě kvalitních krémů s UV faktorem minimálně 15, ale klidně i 20 a výše, může-



me odolnost a dobrou kondici své kůže posílit i zevnitř. Mezi nejúčinnější pomocníky patří antioxidanty – především beta-karoten, vitamín C a vitamín E. ❖

## ◆ Proč je zdravé se smát



Lidé s optimistickým pohledem na svět lépe zvládají stres a mají lepší imunitu než pesimisté. Smích prý už ve starověku ordinoval „otec medicíny“ Hippokrates jako prostředek pro posílení plic. A existuje dokonce hasya yoga – jóga smíchem. Vychází z poznatku, že naše tělo nerozlišuje, zda se smějeme přirozeně, nebo smích jen předstíráme. A tak můžeme i pomocí simulovaného smíchu například odbourávat stres.

Ovšem nejvíce pro své zdraví uděláme, když se smějeme přirozeně, často a hezky „od plic“. Ostatně v tom bychom si mohli vzít dobrý příklad z dětí – například šestileté dítě se prý směje až 300x za den, zatímco my dospělí tak 15x.

### Co dokáže smích

- odbourává v těle stresové hormony (epinefrin a adrenalin)
- posiluje činnost bílých krvinek, které bojují s infekcemi
- okysličuje tělo a zlepšuje průtok krve



## ◆ Kdy přemýšlet o očkování?

Na naše dotazy odpovídá MUDr. Ludmila Mazytkinová, lékařka MA Praha-Plaza.

### 1. Pneumokokové nákazy

Pneumokok je běžná bakterie, která se nachází v nose a krku, ale za určitých okolností, např. při oslabené imunitě, může způsobit vážné infekce. **Koho nejvíc ohrožuje pneumokoková nákaza, jak se před ní můžeme chránit a kdo by měl zvážit očkování?**

*Pneumokoková nákaza nejvíce ohrožuje malé děti a seniory nad 65 let, proto je očkování pro tyto věkové kategorie plně hrazeno z veřejného zdravotního pojištění. Rizikovější jsou i lidé s poruchou imunity a chronickými onemocněními, jako například s onemocněním kardiovaskulárního aparátu, pacienti s onemocněním plic, diabetici, lidé po transplantacích a po odstranění sleziny.*

*Všeobecně pro ochranu před infekčními onemocněními je nejdůležitější dobrý stav naší imunity. V případě některých onemocnění máme tu skvělou možnost, jak se před nakažením ochránit, a tou je očkování. K dispozici máme několik typů vakcín. S tím, jak se objevují nové kmeny tohoto patogenu, vyvíjejí se i vakcíny proti těmto novým typům.*

### 2. Klíšťová encefalitida

**Čím to je, že v sousedním Rakousku je proočkovanosť proti klíšťové encefalitidě téměř 90%, a u nás jen 20%?**

Každoročně, již od roku 1981, pořádá Rakousko celostátní osvětu a kampaně o důležitosti očkování a rizicích tohoto onemocnění. Rakušané jsou všeobecně známi větší zodpovědností k vlastnímu zdraví. V tomto ohledu je máme jako Češi co dohánět.

Edukace by měla být intenzivnější, nezastrašující, ale současně věčná. Lidé by měli vědět, že se jedná o opravdu vážné onemocnění, ne jen o nějakou „chřipčku“, a že v důsledku tohoto onemocnění může dotyčný trpět doživotně neurologickými obtížemi, může být upoutaný na vozík, v nejhorších případech může být onemocnění i smrtelné. Encefalitidu nepřenášejí jen klíšťata samotná, ale i jejich larvy, kterých si dotyčný nemusí ani všimnout. Dále se přenos děje například i nepasterizovaným kozím sýrem a mlékem. Onemocnění je zákeřné také tím, že již v okamžiku přísátí klíšťete se vždy nakazí i dotyčná „oběť“.



**Kdy je vhodné nechat se očkovat proti klíšťové encefalitidě, jak dlouho pak ochrana vydrží a kdo by neměl s očkováním otálet?**

Proti klíšťové encefalitidě očkujeme během celého roku, nevhodnější je ale začít očkování mimo sezónu klíšťat, tedy v zimních měsících a brzy zjara. Základní vakcinace se provádí ve třech dávkách, přičemž cca 14 dní po druhé dávce je dotyčný již chráněný. Druhá dávka se aplikuje měsíc po první. V sezóně schéma zkracujeme – lze ji aplikovat již po 14 dnech. Po ukončení základního schématu se dotyčný přeočkovává po 3-5 letech dle věku.

### Zjistili jsme...

**Klíšťovou encefalitidou se u nás loni nakazilo 703 lidí, což je nejvíc za poslední tři roky. Vyplývá to z dat, která nedávno zveřejnil Státní zdravotní ústav.** Například oproti sousednímu Rakousku, kde je proti této nemoci očkováno 80-90 % lidí, je u nás proočkovanosť nízká – jen 16-20 %. **Proto patříme k zemím s nejvyšším počtem onemocnění.** ◆

## JARO JE TU!

Chraňte se před klíšťovou encefalitidou vakcínou

FSME  
immun

950 Kč

(očkovací látka + aplikace)



Kontaktujte svého lékaře!

**OD 50 LET JE OČKOVÁNÍ HRAZENO!**



## ◆ 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 **snižíte riziko přenosu infekčních nemocí.**

### Možnosti objednání:

- ◆ mobilní aplikace **Moje Ambulance**
- ◆ e-mail [info@mojeambulance.cz](mailto:info@mojeambulance.cz)
- ◆ online formulář na webu [www.mojeambulance.cz](http://www.mojeambulance.cz)
- ◆ telefon **+420 598 598 900**



# Lucie Benešová: UŽ OD DĚTSTVÍ MĚ BAVÍ BUDO VAT A TVOŘIT



**Herečka, moderátorka, maminka i babička, patronka Nadace DEJME DĚTEM ŠANCI a také nadšená chalupářka. Lucie Benešová je doslova „v jednom kole“, přitom nešetří úsměvy a dobrou náladou. Děkujeme, že si našla čas na náš rozhovor a přejeme pevné zdraví.**

## **Jaké máte plány na jaro? Na co se nejvíc těšíte?**

Začala jsem dělat Beauty wellness víkendy pro ženy v Benešce (pozn. red.: Beneška je roubenka, kterou si herečka od základů vybudovala v Jizerských horách a splnila si tak svůj velký sen). Součástí těchto víkendových akcí je například i tvorba jarních věnců nebo malování obrazů. Mám skvělý tým a příprava i realizace těchto víkendů nás všechny baví.

A také mám v plánu jarní výlet do Itálie, kde to mám moc ráda. Doufám, že to vyjde!

## **Vášim velkým koníčkem je chalupaření – jak tahle vášeň vznikla?**

Už od dětství mě baví budovat a tvořit. Od malička jsem jezdila na chalupu a celé dětství jsem strávila v Jindřichově v Jizerských horách. Tohle mís-

to a celé Jizerky jsem si zamilovala. Když se mi narodil syn Lucián, chtěla jsem mu ukázat kus přírody a venkova. Koupila jsem tenkrát rozpadlou chalupu kousek od Mníšku pod Brdy a začala ji rekonstruovat. Což v podstatě pokračuje dodnes...

Ale když jsem se před pár lety dozvěděla o možnosti koupit pozemek v Jizerkách, navíc v sousedství místa, kde jsem vyrůstala, neváhala jsem ani chvíli. Bylo to asi řízení osudu, a hlavně jedinečná šance vrátit se tam, kde to mám tak ráda. Navíc jsem si říkala, že konečně budu moct postavit chalupu skutečně od základů a podle svých představ.

## **Práce na chalupě občas vyžadují i dobrou fyzickou. Jak si ji udržujete? Chodíte do fitka, nebo cvičíte raději sama doma?**

Fitko se mě opravdu netýká. Miluji přírodu a chůzi v ní. Také mám celý život čtyřnohé kamarády a i ti mě vždycky donutí se hýbat.

Ale zvykla jsem si chodit dvakrát týdně na pilates. A musím říct, že je to znát. Nejen na postavě, ale cvičení pilates je i skvělá prevence například proti bolestem zad. A hlavně – v našem věku je pravidelný pohyb opravdu potřeba.

A mám jednu novinku! Od nového roku kroužím každý den s obručí. Dala jsem i výzvu na Instagram a už se mnou krouží spousta žen. Mám radost ze všech těch jejich nadšených reakcí. Kroužení je opravdu zábavné, jen jsem zjistila, že je dobré pořídít si těžší obruč – ta se lépe udrží. Nejprve jsem vydržela „kroužit“ tři vteřiny, ale teď už klidně zvládnou deset a víc. Je to per-

fektní cvičení, chcete-li si udržet štíhlý pas a boky.

**Jste tedy doslova „v jednom kole“. Ale opravdu, stiháte toho spoustu. Daří se vám třeba i při té pracovní vytiženosti a mnoha zájmech jíst zdravě?**

Vlastně celý život se snažím nejíst pečivo a přílohy. Ale neříkám, že si je vůbec nedám.

V mém jídelníčku převládá zelenina, ovoce se tam už vyskytuje méně, ale snažím se. Miluji těstoviny ve všech podobách, ryby, kvalitní maso (pochutnám si třeba na dobrém steaku), ale nejčastěji to jsou zeleninová jídla. Někdy mi stačí jen salát a jsem spokojená. Takže když to shrnu – v podstatě se snažím jíst zdravě, ale přiznávám, že dobrému dortíku či špekáčku opečenému na ohni občas neodolám.

**Nejen naši lékaři v ordinacích MOJE AMBULANCE apelují na veřejnost, aby nezapomínala na pravidelné preventivní prohlídky. Jak jsou důležité pro vás? Chodíte na ně pravidelně?**

Ano, musím říct, že chodím na všechny preventivní zdravotní prohlídky. Takže pravidelně absolvuji dvouletou lékařskou prohlídku, gynekologii, mamograf, zubní vyšetření i dentální hygienu. Preventivní prohlídky určitě považuji za důležité. Je to jedna z možností, jak do budoucna předejít nepříjemným zdravotním komplikacím a ušetřit si tak spoustu starostí.

**Jste maminkou čtyř dětí, dvojnásobnou babičkou, a navíc patronkou Nadace DEJME DĚTEM ŠANCI. Co podle vás dnešním dětem nejvíc chybí a co pro to můžeme my dospělí udělat?**

Myslím si, že hlavně generace současných teenagerů má obrovsky naloženo se sociálními sítěmi. To jim opravdu nezávidím. Ale o to víc musíme být my rodiče ve střehu, a hlavně dětem věnovat svůj čas a péči. Jinak si totiž velmi rychle najdou někde jinde jiný vzor, a ten vůbec nemusí být dobrý. Takže kdybych měla v globálu říct, co dnešním dětem nejvíc chybí, tak je to náš čas. Myslím si, že jediná cesta, jak je od těchto nebezpečí ochránit, je věnovat se jim. A jsem si jistá, že tahle investice se nám stoprocentně vyplatí a vrátí. ❖

## Zjistili jsme...

Nadace **DEJME DĚTEM ŠANCI** pomáhá už od roku 2011 dětem a mladým lidem z dětských domovů po celé České republice s přípravou na odchod z dětského domova a usnadňuje jim úspěšné začlenění do společnosti po jeho opuštění.

Projekty **Podporuj mě, Najdi si mě, Pomoz mi do života a Přál/a bych si** jsou koncipovány tak, aby dětem co nejúčinněji pomáhaly.

**Lucie Benešová je tvář projektu Najdi si mě – Hostitelská péče**, která představuje příležitost pro děti od 8 let najít dospělé kamarády nebo rodiny mimo dětský domov, s nimiž se budou setkávat. Více informací na [www.dejmedetemsanci.cz](http://www.dejmedetemsanci.cz)

## LUCIE BENEŠOVÁ

- Herečka, moderátorka a dabérka.
- Narodila se 18. 8. 1974 v Praze.
- Vystudovala Státní konzervatoř v Praze – hudebně-dramatický obor.
- Televizním divákům je dobře známá například svými rolemi v seriálech Ulice, Vinaři, Horákoví, Gympl, Slunečná... a divadelními a filmovými rolemi (Sametoví vrazi, Bobule...).
- My chalupáři – tak se jmenuje oblíbený magazín o chalupaření, který běží už druhým rokem na TV NOVA. Lucie Benešová, sama nadšená chalupářka, v něm spolu se svým manželem – hercem a moderátorem Tomášem Matonohou – představují chalupy populárních českých osobností a společně také ukazují, co je možné si doma snadno vyrobit či vypěstovat.
- Je patronkou Nadace DEJME DĚTEM ŠANCI, která pomáhá dětem z dětských domovů začlenit se do společnosti poté, kdy domov opustí.
- Je vdaná, má 4 děti (Luciána, Sárú, Štěpána a Larú) a 2 malé vnučky. Dceru Sárú adoptovali s manželem Tomášem Matonohou v jejích 7 letech. Bylo to prý jejich nejlepší životní rozhodnutí.



## JARNÍ NÁDIVKA (BEZ MASA)



### Suroviny:

- 10 rohlíků
- cca 300 ml mléka
- 8 vajec
- 125 g změkklého másla
- ½ lžičky kmínu
- **velká hrst** kopřiv, ponce, petrželky nebo pažitky, sůl, máslo na vymazání pekáče

**Postup:** Rohlíky nakrájejte na kolečka, zalijte je mlékem a nechte několik minut stát. Žloutky oddělte od bílků a utřete s máslem. Promíchejte s namočenými rohlíky, přidejte kmín, sůl, pokrájené bylinky (kopřivy nejprve spařte vařící vodou) a celou směs dobře rozmíchejte. Z bílků ušlehejte sníh a opatrně vmíchejte do směsi. Přendejte do vymazaného pekáče a pečte v troubě předehřáté na 180 °C asi 30 minut dozlatova.

### Tip pro vás:

#### ZELENÁ BÁBOVKA

Kromě slaných dobrot můžete sváteční stůl ozdobit i zelenou bábovkou. Do svého oblíbeného receptu na bábovku přidejte dvě hrsti špenátu nebo kopřivy, které předem rozmixujete s trochou vody nebo oleje.

Kopřivu nejprve krátce spařte vařící vodou. Nálev si pak můžete vypít jako očistný čaj.



### RECEPT JE Z KNIHY: JARNÍ TRADINÁŘ – OD LEDNA DO ČERVNA

Martina Viktorie Kopecká a Martina Boledovičová, vydalo nakladatelství Smart Press, [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz)

Kniha vás provede nadějným obdobím předjaří a veselým jarem. Najdete zde výklad velikonočního příběhu od farářky Martiny Viktorie Kopecké, lidové obyčeje, starobylé rituály i současné obřady, téměř 40 návodů na tvoření a 80 receptů na tradiční i moderní jarní dobroty (masopustní koblihy a boží milosti, postní jídla a polévky, božihodové menu, kynuté jidáše či mazance).



## LUŠTĚTE A VYHRAJTE ZAJÍMAVOU KNIHU!

POMŮCKA: LŽÍN, VASAS	POKLADAČI	PROJEVOVAT LITOST	TEKUTÝ OMASTEK	BUDAPEŠT: FOTBALOVÝ KLUB		ÚŘAD PRÁCE ZKR.	SKUPINA SKULPTUR	DRUH OŘECHŮ	STOPA	TYP VOZU ZNAČKY FORD		ČÁST KLAVIATURY	TVRZENÍ	JINAM NÁŘEČ.
CITOSLOVCE KLOVNUTÍ					LEST						KTERÁ OSOBA SLOVEN.			
FIALOVÝ ODSŤÍN					BÁSNÍK						PŘÁDNÁ ROSTLINA			
					HLUPÁK EXPRES.						DOUFAT			
OSVĚDČENÍ						ORGÁNY SLUCHU				NÁDOBA NA KVĚTINY				
						BEZ TOHO, ŽE				JM. MECEN. MLÁDKOVÉ				
TAJENKA														
ZNAČKA ELEKTRON-VOLTU			DRUH VYŠETŘENÍ					BEZKEMNÉ DŘEVINY					INICIÁLY SPISOVATELE KLÍMY	INTERNETOVÁ DOMÉNA SÝRIE
			MOJE OSOBA					NÁZEV HLÁSKY N						
NÁPOJ S TEINEM				NEHLUČNÉ						DVAKRÁT ZVÝŠENÝ TÓN D				
CHEMICKÁ PŘÍPONA 3MOCNĚHO PRVKU				OBEC OKRESU TÁBOR						ÚTOKY				

Vyluštěnou tajenku nám prosím zašlete do 15. 6. 2026 na e-mail: [info@mojeambulance.cz](mailto: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](http://www.mojeambulance.cz).