

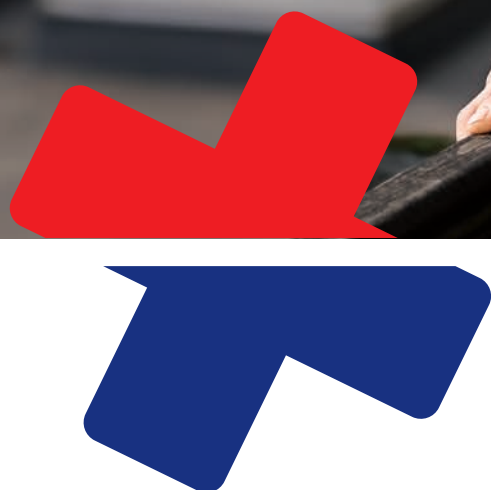
MOJE AMBULANCE

Časopis pro klienty společnosti MOJE AMBULANCE a.s.

LÉTO 2026

ROBERT JAŠKÓW

„Doktoři
mají
můj velký
obdiv.“



**ORDINACE BUDOUCNOSTI
OČIMA LÉKAŘSKÉ ŘEDITELKY**

**TIPY PRO VÁS
JÍDELNÍČEK PRO DOBRÝ ZRAK**



MOJE AMBULANCE – ČLEN SKUPINY PHF

Největší poskytovatel primární péče v České republice.

Na našich 39 pobočkách pečujeme o více než 250 000 klientů!



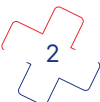
OSTRAVA-CENTRUM
OSTRAVA-PETŘKOVICE
OSTRAVA-PORUBA
OSTRAVA-PORUBA 2
OSTRAVA-VÝŠKOVICE
PARDUBICE
PÍSEK
PLZEŇ
PLZEŇ 2
PROSTĚJOV
ÚSTÍ NAD LABEM
ÚSTÍ NAD LABEM 2
ZLÍN

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
ORLOVÁ

MOJE AMBULANCE: časopis pro klienty spol. MOJE AMBULANCE a.s. • Vychází: 4x ročně. Aktuální vydání: 2/2026, 2. 6. 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: Jiří Hurt



Vážení klienti,

často se mluví o tom, jaká by měla být „ordinace budoucnosti“. Moje vize je jednoduchá: přála bych si, aby se MOJE AMBULANCE stala symbolem moderní a udržitelné primární péče.

Ordinaci budoucnosti si představuji jako prostor, kde se propojují moderní technologie s lidským přístupem. Místo, kde digitalizace pomáhá, zrychluje a zpřesňuje práci, ale nenahrazuje osobní kontakt. Proto chci, aby naši lékaři měli dostatek času na pacienta a mohli se opírat o stabilní systém, který jim umožní dělat medicínu s klidem, jistotou a v souladu s nejnovějšími poznatky a principy evidence based medicine.

Aby se tato představa stala realitou, jsou zapotřebí tři věci:

1. Odvaha měnit zažitá stereotypy.
2. Skutečná spolupráce mezi lékaři, sestrami a recepčními – tedy fungující tým, kde každý ví, proč je jeho role důležitá.
3. Důvěra mezi vedením, lékaři i pacienty.

Pokud tyto tři pilíře udržíme, dokážeme budovat síť ordinací, které jsou nejen funkční, ale zároveň také lidské. Takové, v nichž se medicína dělá s rozumem, srdcem a respektem ke všem, kdo do ní vstupují.

Praktické lékařství je obor, který se neustále vyvíjí. A stejně tak se vyvíjíme i my v něm. Každý den nám přináší nové výzvy, ale i nové příležitosti, jak být lepší v tom, co děláme.

Přeji si, aby MOJE AMBULANCE byla místem, kde se lidé navzájem inspirují, podporují a neztrácejí humor ani v náročných dnech. Protože právě ten často rozhoduje, jestli den končí únavou, nebo pocitem, že to celé dává smysl.

Přeji Vám za všechny kolegy společnosti MOJE AMBULANCE krásné a slunečné léto.



MUDr. Jana Kupka, MBA
lékařská ředitelka 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. Své recenze můžete posílat e-mailem, přes aplikaci MA nebo nechat písemný vzkaz přímo v recepci. Děkujeme!

Z OHLASŮ NAŠICH KLIENTŮ

ANGLICKY HOVOŘÍCÍ LÉKAŘI

*Dobrý den, jménem svého manžela bych ráda poděkovala všem sestřičkám a lékařům na pobočce MOJE AMBULANCE v Českých Budějovicích. Manžel nemluví česky, proto je vždy mile překvapen, když přijde ve zdravotnickém zařízení do kontaktu s anglicky hovořícím lékařem. V ordinaci v Českých Budějovicích je to vždy pravidlem. Tentokrát byl na preventivní prohlídce u MUDr. Tomáše Romsauera. Mokrát děkuje za jeho velmi vstřícný a profesionální přístup. Všechny sestřičky jsou vždy velmi laskavé, milé a profesionální. Děkujeme za péči. S přátelským pozdravem
(Monika W., České Budějovice)*

SKVĚLÝ PROFESIONÁLNÍ KOLEKTIV

*Vážená paní Michalská,
dovoluji si Vás opět oslovit dnes se zcela pozitivní informací. Musím konstatovat, že jsem nyní velice spokojena na pobočce MOJE AMBULANCE v Brně, Londýnské náměstí, s přístupem sestřiček i pana doktora Truhláře, který je velice erudovaný a empatický lékař. Stejně tak manžel byl objednan k panu doktorovi Matúšovi a byl velice spokojen po všech stránkách. Myslím si, že pokud jsem vyslovila v minulosti nějaké stížnosti, považuji za svoji povinnost Vám sdělit, že bych nyní od této MOJE AMBULANCE nikam nepřešla.*

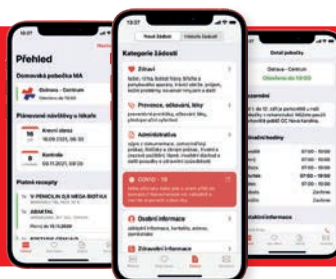
Milé, vstřícné a usměvavé prostředí. Děkuji za Vaše veškerá slova a pochopení. Jsem vděčná, že máte nyní v této brněnské pobočce na Londýnském náměstí tak skvělý profesionální kolektiv.

S pozdravem

(Hana V., Hajany)

(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!



◆ Představujeme společnosti ze skupiny PHF

MOJE AMBULANCE není jedinou zdravotnickou firmou skupiny PHF. Rádi bychom vám proto postupně představili i další společnosti patřící do této skupiny. Tou první je **MALÉ ZDRAVÍ**, ambulance praktických lékařů pro děti a dorost, která byla založena v roce 2017.

Potysz Health Fond (PHF) se zaměřuje na široké spektrum zdravotních služeb. Vedle **největší sítě ambulancí praktických lékařů pro dospělé** v České republice zahrnuje také **sítě ambulancí pro děti a dorost** a sdružené ambulance v oborech, jako je **alergologie, domácí péče nebo rehabilitace**. V oblasti následné péče se skupina věnuje také rozvoji a výstavbě zařízení **dlouhodobé lůžkové péče a následné intenzivní péče**.

MALÉ ZDRAVÍ – péče o nejmladší pacienty

Po celé České republice již dnes pracuje **18 ambulancí s názvem MALÉ ZDRAVÍ**, ve kterých naši zdravotníci pečují o **více než 29 000 registrovaných dětských pacientů**.



MALÉ ZDRAVÍ poskytuje kvalitní a komplexní péči o dětské pacienty. **Kromě běžné pediatrické péče se zaměřuje také na specializované oblasti**, jako je například obezitologie, rozšířené možnosti očkování nebo vyšetření spirometrií, které nejsou běžně dostupné ve všech ambulancích.

Samozřejmostí je **příjemné prostředí ordinací a čekáren s dětským koutkem, rozšířená ordináční doba**



a objednávkový systém, který minimalizuje zbytečné čekání.

Služby ordinací **MALÉ ZDRAVÍ** mohou být zajímavé i pro klienty **MOJE AMBULANCE**, zejména pro rodiny s dětmi.

Část dětských ordinací sousedí s pobočkami MOJE AMBULANCE, takže rodiny mohou využít na jednom místě péči praktického lékaře pro dospělé i pro děti. ◆

◆ Jídelníček pro dobrý zrak



Vhodně sestavenou stravou můžeme podpořit zdraví sítnice, zpomalit stárnutí oční tkáně a ochránit zrak před poškozením. Proto by na našich talířích neměly chybět především tyto živiny:

• **listová zelenina** (špenát, kapusta...) obsahuje lutein a zeaxanthin, které chrání sítnici před poškozením ultrafialovým zářením



• **citrusové plody** (pomeranče, citrony...) jsou zásobárnou vitamínu C, který posiluje cévy v očích; **borůvky** obsahují antokyany, všestranně prospěšné pro náš zrak



• **ovoce a zelenina oranžové barvy** (meruňky, mrkev...) jsou zdrojem beta-karotenu, který se v těle přeměňuje na vitamín A, důležitý pro vidění za šera



• **tučné ryby** (losos, makrela...) jsou zdrojem omega-3 mastných kyselin důležitých pro zdravý vývoj sítnice



• **vejce (žloutek)** obsahují lutein, zeaxanthin a zinek, látky, jež jsou zásadní pro ochranu zraku před makulární degenerací



• **ořechy** (mandle, vlašské ořechy...) jsou zdrojem vitamínu E, který chrání oční buňky před poškozením volnými radikály. ◆



◆ Kdy přemýšlet o očkování (2. díl)

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

1. Komu byste určitě doporučila očkování proti žloutence?

Očkování všeobecně, jakožto prevenci proti infekčním onemocněním, doporučuji každému, protože tímto chráníme sebe i ostatní, kteří by se očkovat chtěli, ale z nějakého důvodu nemohou.

Co se týká očkování proti žloutence, k dispozici jsou vakcíny na hepatitidu A a B, buď jako monovakcína – to znamená vakcína pro jeden typ hepatitidy – anebo vakcína kombinovaná proti oběma typům.

Hepatitida typu A se přenáší snadněji než ostatní typy. Ne nadarmo se jí říká „nemoc špinavých rukou“, a jak toto napovídá, souvisí to hlavně s úrovní hygieny. Výskyt tohoto onemocnění přichází ve vlnách a v posledních letech jsme opět zaznamenali výrazný nárůst. Se stoupajícím výskytem onemocnění vzrostl i počet zájemců o očkování, takže v jednu dobu přechodně nebyla vakcína k dispozici vůbec, nebo jen v omezeném množství. Nyní se už situace stabilizovala.

Všeobecně, nejen v případě hepatitidy, největší zájem je o vakcinaci až ve chvíli,



kdy hrozí či už probíhá epidemie, a to již bývá pozdě. Neočkovaní jedinci, nebo lidé, kteří nemají protilátky proti tomuto onemocnění získané očkováním či proděláním nemoci, jsou ideálním podhoubím pro šíření infekce. Proto se snažíme o co největší osvětu. Samozřejmě, vše může mít své nežádoucí účinky, ale od toho jsme tu my, lékaři, abychom zhodnotili přínos pro pacienta a zvážili

případná rizika u konkrétního jedinice. Zároveň je však zapotřebí vědět, že očkování vás nemusí stoprocentně ochránit před nákazou, ale určitě výrazně zmírní průběh onemocnění.

2. Jak by tedy měli zájemci o očkování postupovat?

Zájemci o očkování se mohou hlásit v našich ambulancích kdykoliv. Náš personál jim ochotně cokoliv vysvětlí. Poradíme i s očkováním na cesty, vše s pacientem naplánujeme, vakcíny objednáme, a v momentě, kdy jsou připravené, pacienta informujeme.

Samotnému tématu očkování se věnujeme i při preventivních prohlídkách.

3. Jaterní testy se nově staly součástí preventivních prohlídek. Kdo a kdy na ně má nárok?

Komplexní odběry včetně jaterních testů se provádějí u vstupní prohlídky a dále od 45 let u pacientů s rizikovými faktory pro chronická jaterní onemocnění (diabetes, obezita...) vždy po dvou letech. Lékař může indikovat odběry i poté dle vlastního uvážení, pokud to zdravotní stav pacienta vyžaduje.

NEZAPOMEŇTE – základem ochrany před žloutenkou je **důsledné mytí rukou, pod tekoucí vodou a mýdlem!**

Zjistili jsme...

Od r. 2001 je **ze zákona povinné očkování proti hepatitidě B** v rámci hexavakcíny od 9. týdne věku dítěte. Od r. 1991 je povinné i u zdravotníků a členů integrovaného záchranného systému. Očkování je ze zákona hrazeno studentům lékařských fakult a zdravotnických škol, účastníkům rekvalifikačních kurzů ošetřování v sociálních službách, osobám, které přišly do rizikového kontaktu s nakaženým, klientům domovů pro osoby se zdravotním postižením a domovů se zvláštním režimem. ❖

◆ Proskurník lékařský

Ze zdravotního hlediska je proskurník díky vysokému obsahu slizu ideální pro zmírnění dýchacích i zažívacích potíží. Využívají se listy, kořeny i květy. Uspodňuje vykašlávání při průduškovém kašli a bronchitidě. Má rovněž uklidňující účinky při zánětech sliznice, zvláště v zažívacím ústrojí a močovém ústrojí.

Jak si připravit výluh z proskurníku: Kořen omyjte a naložte na 10 hodin do studené vody. Výluh pak používejte jako kloktadlo při bolestech v krku.



Tip pro vás

Proskurník je velmi hezká rostlina s jemnými růžovobílými květy, které se dobře daří ve stinných a vlhčích koutech zahrady. ❖

◆ Než zamíříte do ordinace MA, vždy se prosím předem objednejte

Možnosti objednání:

- ◆ mobilní aplikace **Moje Ambulance**
- ◆ **online formulář** na webu www.mojeambulance.cz

- ◆ e-mail info@mojeambulance.cz
- ◆ Volejte **telefonní číslo vaší pobočky**





Robert Jaškóv: DOKTOŘI MAJÍ MŮJ VELKÝ OBDIV

Arogantní primář Mára z TV seriálu Ordinace v Růžové zahradě je ve skutečnosti příjemný a usměvavý společník. Herec Robert Jaškóv, jehož domovskou scénou je už přes 20 let Švandovo divadlo v Praze, si na nás udělal čas mezi natáčením a zájezdovým představením. Díky za to. (Z důvodu omezeného prostoru v časopise je rozhovor zkrácený. Plnou verzi najdete na www.mojeambulace.cz)

Vy jste prý chtěl původně studovat medicínu – proč jste si to rozmyslel?

Mohl za to MUDr. Miroslav John, což byl obvodní lékař v Peci pod Sněžkou, kde jsme s maminkou za mého dětství bydleli. Neměl jsem tátu, a on se mě tak trochu ujal. Třeba mě učil hrát u nich doma kulečnick, a vůbec jsme si výborně rozuměli. Byl to zkrátka můj kamarád Johnny – byl, už bohužel nežije. A když jsem měl možnost sledovat jeho práci, uvědomil jsem si, jaké je to poslání a radost – pomáhat lidem. Obdivoval jsem ho a nadchla mě představa, že bych se mohl stát taky doktorem. Začal jsem tedy chodit na gymnázium po vyučování na hodiny latiny k profesorovi Vítovi. Ten mi asi po třetí hodině přinesl sešit, který byl do poloviny popsaný čtyřbarevnou

propiskou všemožným skloňováním, tvary a podobnými záludnostmi, s tím, že se to mám do druhého dne naučit. Tehdy jsem si uvědomil, že tohle pro mě není. Nikdy jsem nebyl studijní typ, a když jsem si představil tu hrůzu potom na vysoké škole, musel jsem od svého snu upustit. Ale věděl jsem, že chci pracovat s lidmi. Proto jsem odešel do Prahy a vrhnul se na herectví.

Lékařem jste se stal aspoň ve filmu. Nejprve v postavě doktora Novosada v seriálu Nemocnice na kraji města po 20 letech a teď v roli primáře Máry v Ordinaci. Dokonce jste se v rámci příprav chodil dívat na skutečné operace. Jak to na vás působilo?

Když se v roce 2003 chystalo pokračování seriálu Nemocnice, produkce nám domluvila asistence při operacích

ve střešovické nemocnici (ÚVN Praha). Byl jsem nadšený. Nevadí mi krev, nevadí mi dívat se, jak se řežou kosti, umění doktorů mě fascinuje. Proto jsem mohl, samozřejmě za plného souhlasu pacientů a přísných hygienických opatření, sledovat průběh operací. Tehdy jsem se ve Střešovicích skamarádil se skvělým ortopedem, plukovníkem MUDr. Petrem Gutwaldem, který byl naším odborným poradcem při natáčení. Díky němu jsem mohl být třeba u toho, když se prováděly totální endoprotézy... Byl jsem tak nadšený, že jsem chodil asistovat i mimo rámec domluvených návštěv. Někdy mě dokonce nechali držet háky, což je mimochodem těžká práce, hodně to bolí... Ale tohle všechno mi potvrdilo, že práce doktorů je všeobecně

nedocenená. Proto mají můj velký obdiv – nejen za to, jak jsou šikovní, ale i s jakou empatií se starají o lidi.

Před třemi lety jste musel sám podstoupit operaci ramene – to bylo zranění ze sportu?

Kdepak, já až tak vášnivý sportovec nejsem, tedy kromě kulečnicku. Všichni v rodině rádi lyžujeme, v létě jezdíme na kole, jinak spíš provozujeme turistiku. Ze sportu to rameno ale nebylo. Nejprve jsem měl nějaký natažený úpon, protože pořád něco těžkého tahám – v garáži, na chalupě. Pak jsem uklouzl doma a spadl tak hloupě, že jsem si v tom samém rameni natrhl rotátorovou manžetu. A dorazil jsem to při natáčení Ordinance, když jsem měl zavraždit v sebeobraně herce Pavla Kříže, který nás chtěl s Táňou (Markétou Dergelovou) zastřelit. Podle scénáře jsem vyskočil ze sanitky, vrhl se na něj a zabodl mu do hrudi ošetřovatelské nůžky – prostě doktor Mára, akční hrdina. Jenže jsem dopadl na lokty a rameno si úplně dorazil. Pak už byla jediným řešením operace.

Dobře to dopadlo, rameno je v pořádku, takže jste se mohl vrátit i k rozdělané práci ve vaší dílně. Vy si přý umíte sám vyrobit židli, stůl, postel...? Kde jste se to naučil?

To všechno pochází ještě z dob, kdy jsem byl malý a žil jenom s mámou. Maminka mě vychovávala, jak nejlíp uměla, ale některé věci mne naučit nemohla. Třeba jak se opravují pojistky. A tak jsem si musel na všechno přijít sám. Dnes je to snadné – na internetu existuje na všechno milion návoduů, ale

ROBERT JAŠKÓW

- divadelní, filmový a televizní herec
- narodil se 4. 12. 1969 v Trutnově
- vyrůstal s maminkou v Peci pod Sněžkou
- vystudoval DAMU pod vedením Jaroslava Vostrého, Petra Čepka a Věry Galatkové
- působil v Činoherním studiu v Ústí nad Labem, v pražském divadle Labyrint a CD 94
- od roku 2002 je členem souboru Švandova divadla, kde hraje např. v představení Divoká kachna, Pravidla Nirvány, Klec bláznů, Smrt mu sluší...
- v r. 2003 dostal cenu Telemánie za roli učitele Tomáše Daňka ve filmu Smrt pedofila
- televizním divákům je známý jako primář Mára v seriálu Ordinance v Růžové zahradě, lékaře si zahrál i v seriálu Nemocnice na kraji města po 20 letech
- v novém nastudování muzikálu Krysař ztvárnil postavu Osud (pražské divadlo Kalich)
- aktuálně hraje na letní scéně divadla Kalich (Hvězdné léto pod Žižkovskou věží) v komedii Malé chytré lži
- rád lyžuje a jeho koníčkem je kutilství, hlavně práce se dřevem
- s manželkou Petrou má 3 děti (Jana, Jakuba a Marjánku)

před 20 lety, když jsem vyráběl své první postele, nic takového nebylo. Takže jsem se učil metodou pokus-omyl. Ani dnes nemám žádné super nářadí, jen jsem si z části garáže zařídil menší dílnu. Mám rád preciznost, ale nehrouťím se, když někde milimetr nesedí, protože si říkám – drobná nerovnost oku lahodí a je důkazem ruční práce... Ale hlavně, já si u téhle manuální práce dokonale vyčistím hlavu. Zavřu se tam, nikdo na mě nemluví.

Jinak jsem totiž pořád někde mezi lidmi. Včera i především jsem hrál v divadle, za 40 minut jedu na zájezdové představení do Klatov, pozítří budu hostovat v pořadu Sedm pádů Honzy Dědka, do toho točím...

V našich rozhovorech pokládáme hostům stejnou otázku – najdete si i při tom velkém vytížení čas zajít si na pravidelnou preventivní prohlídku?

Právě se chystám. Naposledy jsem byl před dvěma lety. Je to samozřejmě, myslím, že by na to měl myslet každý. Před rokem a půl jsem byl na preventivní prohlídce se srdcem a plícmi. Dopadlo to výborně. Mám totiž poměrně pozitivní rodinnou anamnézu – otec prodělal pět infarktů a na šestý zemřel, takže to hlídat musím. Ale jinak – a to se nevytahuju – jsem permanentně zdravý. Pro farmaceutický průmysl jsem absolutně nezajímavý. Antibiotika jsem nejedl asi 20 let. Osvědčilo se mi, když na mě něco leze, dát si čaj, med, zázvor, a hlavně ležet a dopřát tělu klid.

Bliží se léto. Už víte, jak bude vypadat to vaše?

Do poloviny prázdnin bude ještě pracovní – hraju například v divadle Pod žižkovskou věží v představení Malé chytré lži. Ale někdy po 25. 7. sedneme se ženou a dětmi do letadla a vyrazíme. Teď ještě nevím, kam, protože se teprve vyjasní, kdo z nás kdy co má – tancování, koně, tábory, soustředění... Proto se často rozhodujeme až na poslední chvíli. O to je to pak ale větší zábava a dobrodružství. ❖



KARBANÁTKY Z TRESKY

Krásně šťavnaté karbanátky jsou plné přínosných živin, příjemně zasytí a jejich příprava je velmi snadná. Tento zdravý oběd lze připravit z jakýchkoli ryb a jako příloha poslouží třeba vařená řepa.

Suroviny (na 2 porce):

- 250 g oloupaných brambor
- 2 filety z tresky s certifikací MSC* bez kůže a bez kostí
- 1 červená řepa – oloupaná a nakrájená na kostky (volitelné)
- 1 lžice nasekané zelené petrželky
- 1 vejce v biokvalitě
- 1 lžice celozrnné mouky
- sůl a pepř
- 2 lžice řepkového oleje
- 60 g rukoly
- půlka citronu



cháme petrželku, vejce a mouku. Lehce osolíme a opepříme, vytvarujeme placičky a na oleji po obou stranách osmažíme dozlatova. Podáváme s rukolou a kouskem citronu nebo s vařenou řepou.

Zjistili jsme:

*Co znamená zkratka MSC

V Atlantiku se daří zdravým populacím tresky, některé jsou ale vystaveny nadměrnému rybolovu. Proto se vyhněte treskám pocházejícím z ohrožených oblastí a hledejte modrý symbol organizace **Marine Stewardship Council (MSC)**, který označuje ryby a mořské plody z udržitelného rybolovu na volném moři.

Postup:

Brambory nakrájíme na menší kousky a uvaříme doměkka (asi 15 minut). Slijeme vodu, brambory rozmačkáme

do hladka a přesuneme do velké mísy. V mělkém rendlíku na mírném plameni pět minut povaříme rybu, slijeme a necháme vychladnout. Vidličkou rybu rozmačkáme a přidáme k bramborám. Dřevěnou vařečkou do směsi zamí-

RECEPT JE Z KNIHY: KUCHYNĚ ŠETRNÁ K PLANETĚ (JAK NAKUPOVAT A VAŘIT OHLEDUPLNĚ K NAŠÍ PLANETĚ)

Autor: Karel Edwards, vydalo nakladatelství LINGEA, www.lingea.cz

V knížce najdete více než 30 ekologicky uvědomělých receptů, které si zamilujete jak vy, tak naše planeta, a také řadu tipů a rad, jak prostřednictvím malých krůčků přispět k velké změně. Naučíte se například rozpoznat, které potraviny používat a jakým výrobkům se naopak raději vyhnout.



LUŠTĚTE A VYHRAJTE ZAJÍMAVOU KNIHU!

POMŮCKA: ACO, ANAS	ÚSUDEK	STARÝ TYP ŠKODY HOVOR.	INICIÁLY MODERÁTORŮKY DUCHKOVÉ	OBYVATELSTVO	KACHNA ZOOLOG.	NÁLEŽEJÍCÍ	JMÉNO MAKEDON. BÁSNIKA ŠOPOVA	CHEMICKÁ ZNAČKA TELLURU		CITO-SLOVCE ROZMÝŠLENÍ SE	BÝVALÝ FOTBALISTA SLAVIE JAN ???	SCHRÁNKA MĚKKÝŠU	ODMÍTNOUT (NÁVRH ZÁKONA)	SMĚROVÉ ÚHLY
ZDUPAT									ŘEČ					
1. DÍL TAJENKY									OBJEV PODVODNÁ SMĚNA HOVOR.					
PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.			PRACÍ PROSTŘEDEK POLSKÉ MĚSTO					VYBÍRATI UŽITEK SLOVEN.						
ÚDOLÍ BÁSNIČKY				INIC. SPIS. ŘEHÁKA SPZ KOLÍNA			OZN. RAK. LETADEL INIC. PREZ. NIXONA			ČÁSTICE HMOTY JMÉNO SPIS. PAVLA				
	FOSFID BORU	V POŘÁDKU HOVOR. MPZ UKRAJINY			EV. STÁT SLOVEN. JEDEN FRANC.						ZKR. UMĚL. VYS. ŠKOLY MPZ ISLANDU			
2. DÍL TAJENKY												ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA		
OHRADA ODDĚLUJÍCÍ PROSTOR							HUDEBNÍK IVAN ???					OSLOVENÍ PŘI TYKÁNÍ		

Vyluštěnou tajenku nám prosím zašlete do 15. 9. 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 LINGEA. Výherce budeme kontaktovat e-mailem nebo telefonicky a jejich jména zveřejníme na webu www.mojeambulance.cz.