

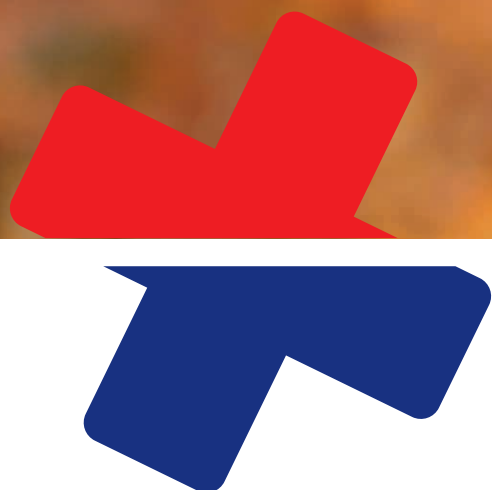
# MOJE AMBULANCE

Časopis pro klienty společnosti MOJE AMBULANCE a.s.

PODZIM 2026

## MICHAELA MAUREROVÁ

„Jsem velký  
propagátor  
prevence“



**VĚTŠÍ PRAVOMOCI  
PRAKTICKÝCH LÉKAŘŮ  
PŘI PŘEDEPISOVÁNÍ LÉKŮ**

**TIPY PRO VÁS  
JAK ZVLÁDNOUT CHŘIPKU**



## MOJE AMBULANCE – ČLEN SKUPINY PHF

**Největší poskytovatel primární péče v České republice.**

Na našich 41 pobočkách pečujeme o více než 260 000 klientů!



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

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

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

ORLOVÁ  
OSTRAVA-CENTRUM  
OSTRAVA-PORUBA  
OSTRAVA-PORUBA 2  
OSTRAVA-VÝŠKOVICE  
PARDUBICE  
PÍSEK  
PLZEŇ  
PLZEŇ 2  
PROSTĚJOV  
UHERSKÉ HRADIŠTĚ  
ÚSTÍ NAD LABEM  
ÚSTÍ NAD LABEM 2  
ZLÍN

**Vážení klienti,**

**od července letošního roku mohou praktičtí lékaři předepisovat více léků. Ráda bych proto stručně vysvětlila, co tato změna znamená pro Vás – naše pacienty.**

Od 1. července 2026 získali praktičtí lékaři možnost předepisovat více než tisíc léčivých přípravků, které byly dosud vyhrazeny pouze specialistům. Cílem této změny je usnadnit pacientům přístup k léčbě a omezit zbytečnou administrativu.

**Co se mění?**

Praktický lékař má nově širší možnosti léčby pacientů, o které dlouhodobě pečuje. Pokud konkrétní onemocnění sám léčí a splňuje odborné podmínky, může nově využít i některé léky, které dosud předepisovali pouze specialisté.

**Co se nemění?**

Pokud je pacient sledován a léčen specialistou, zůstává i nadále hlavním ošetřujícím lékařem pro dané onemocnění právě specialista.

Rozšíření preskripčních možností tedy neznamená automatický přesun předpisu medikace na praktické lékaře. Předpis léku samozřejmě není pouze administrativní úkon. Lékař, který léčbu vede a lék předepisuje, nese odpovědnost za její správné nastavení, sledování účinku i případných nežádoucích účinků.

**Změna, která může pomoci**

Rozšíření preskripčních možností může zlepšit dostupnost moderní léčby bez nutnosti návštěv odborných ambulancí. Jejich skutečný přínos bude záviset především na dobré spolupráci mezi praktickými lékaři a specialisty.

**Pro bezpečnou a kvalitní péči je důležité, aby Váš lékař měl k dispozici informace o dosavadní léčbě. Prosíme Vás proto o předávání zpráv od specialistů. Pro správu receptů a komunikaci s ordinací můžete využívat také mobilní aplikaci Moje Ambulance.**

Přeji Vám za všechny kolegy společnosti MOJE AMBULANCE příjemné podzimní dny.



**MUDr. Jana Kupka, MBA, MHA**  
Lékařská ředitelka MOJE AMBULANCE a.s.

**ZJISTILI JSME...**

**Preskripční možnosti** určují, který lékař smí předepsat konkrétní lék či zdravotnický prostředek, aby byl hrazen z veřejného zdravotního pojištění. Jsou definovány tzv. preskripčními (a indikačními) omezeními v číselnících léčiv.

**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 na [napistenam@mojeambulance.cz](mailto:napistenam@mojeambulance.cz) nebo nechat **písemný vzkaz přímo v recepci**. Děkuje!

**Z OHLASŮ NAŠICH KLIENTŮ****PODĚKOVÁNÍ CELÉMU PERSONÁLU**

*Dobrý den, vyjadřuji poděkování a ocenění pobočce Moje ambulance v Karlových Varech. Skvělý, vstřícný a lidský přístup, ochota vždy vyjít klientovi vstříc. Pochvala a poděkování patří celému personálu – lékařům a lékařkách, sestřičkám a pracovním v recepci.*

*Vždy jsem velmi spokojen, oceňuji příkladný přístup k pacientům. Vše funguje naprosto skvěle. Ještě jednou děkuji, s pozdravem vděčný klient.*  
(Ing. Richard B., Karlovy Vary)

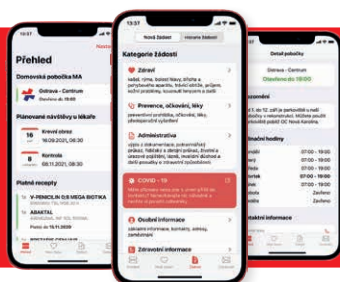
**SKVĚLÁ PRÁCE**

*Dobrý den, chtěl bych ocenit přístup celého týmu na pobočce Ostrava-centrum – MUDr. Nikola Smolková a sestry v ordinaci odvádějí skvělou práci, díky za to. S pozdravem*

(Petr R., Ostrava)

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

**Aplikaci Moje Ambulance již využívá 90 000 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!**



**NYNÍ NA Google Play**

**Stáhnout v App Store**

## ◆ Představujeme společnosti ze skupiny PHF

Jak jsme zmiňovali už v letním vydání našeho časopisu, **MOJE AMBULANCE** není jedinou zdravotnickou firmou skupiny PHF. Proto bychom vám nyní rádi představili další společnost patřící do této skupiny. Tou je **ADOPE** – Agentura **DOM**ácí **PÉ**če.

### ADOPE

Hlavním posláním společnosti ADOPE je přinášet odbornou zdravotní péči přímo do domácího prostředí pacientů – tedy tam, kde se cítí nejlépe.


**ADOPE**

Mnoho lidí si stále myslí, že domácí péče znamená pomoc s úklidem nebo nákupem. Ale **domácí zdravotní péče je plnohodnotnou součástí moderního zdravotnictví**. Společnost ADOPE s.r.o., která je součástí skupiny PHF, každý den potvrzuje, že i vysoce odbornou zdravotní péči lze bezpečně poskytovat přímo v domácím prostředí pacientů.



ADOPE dnes působí prostřednictvím **11 poboček napříč Moravou** a o její pacienty pečuje **tým 70 zdravotních sester**. Zajišťuje **široké spektrum zdravotních výkonů** indikovaných ošetřujícím lékařem – od odběrů biologického materiálu, aplikace injekcí

a infuzní léčby či převazů ran až po péči o dlouhodobé žilní vstupy, domácí parenterální výživu, bazální stimulaci a další specializované ošetřovatelské výkony. Díky tomu mohou pacienti absolvovat potřebnou léčbu v prostředí, kde se cítí nejlépe – doma, obklopeni svými blízkými.

Společnost staví na **vysoké odbornosti, průběžném vzdělávání zdravotních sester a úzké spolupráci s lékaři i nemocnicemi**. Vedle samotné péče se také **dlouhodobě věnuje osvětě** a pomáhá bořit zažitá mýta o domácí zdravotní péči. Jejím cílem je ukazovat, že jde o moderní, bezpečný a vysoce odborný obor, který umožňuje pacientům **léčit se důstojně** v prostředí jejich domova.

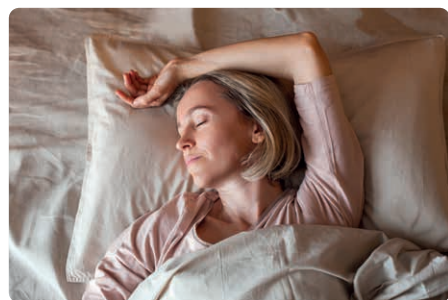
**Potysz Health Fond (PHF)** se zaměřuje na široké spektrum zdravotních služeb. Vedle **největší sítě ambulancí praktických lékařů pro dospělé** v České republice zahrnuje také **síť ambulancí pro děti a dorost** a sdružené ambulance v oborech, jako je **alergologie, domácí péče nebo laboratoř klinické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

## ◆ Srdce potřebuje hořčík

**Kromě železa a draslíku je pro srdce důležitý i hořčík (magnezium)**. Při jeho významném nedostatku mohou vznikat poruchy srdečního rytmu, které člověk vnímá například jako bušení srdce. Stejně jako u jiných vitamínů a minerálů platí, že bychom měli jeho příjem zajistit především pestrou a vyváženou stravou. K potravinám s vysokým obsahem hořčíku patří **listová zelenina, ořechy, semínka, celozrnné výrobky, banány, datle, ryby, ale i hořká čokoláda**. Po doplňcích stravy sáhněte až poté, když se příjem magnezia nedaří pokrýt přirozenou cestou.



## ◆ Pro opravdu dobrou noc



K dobrému spánku napomáhá, když si přes den užijeme dostatek denního světla a v noci máme naopak co největší tmou. Zvláště v létě a ve městech se proto vyplatí pořídit si zatemňovací závěsy, díky nimž se nebudeme kvůli světlu venku probouzet příliš brzy ráno a náš spánek bude hlubší a delší. **Správná tma v ložnici je totiž taková, kdy si nevidíme ani na vlastní ruku!**

„Pro správné udržení cirkadiánního rytmu je velmi důležitý kontrast mezi přirozeným světlem a tmou. Čím je tento kontrast větší, tím účinněji se po setmění vylučuje melatonin – a tím kvalitnější je pak náš spánek,“ popisuje vliv denního světla a noční tmy praktická lékařka **MUDr. Ludmila Mazylkinová z MOJE AMBULANCE Praha-Plaza**.

### Zjistili jsme...

**Cirkadiánní rytmus** je přirozený vnitřní biologický proces, který řídí 24hodinový cyklus spánku a bdění, hladinu hormonů, tělesnou teplotu a další tělesné funkce. Tyto „vnitřní hodiny“, uložené v hypotalamu v mozku, reagují hlavně na střídání světla a tmy, napomáhají tělu přizpůsobit se změnám, mají vliv na metabolismus, využívání energie během dne i na regeneraci. Správná funkce cirkadiánního rytmu je zásadní pro naše zdraví.

## ◆ Měsíček lékařský (*Calendula officinalis*)

Půvabná a přitom nenáročná rostlina se zářivě oranžovými a žlutými květy je ceněná především pro své antiseptické a desinfekční účinky.

Výtažky z měsíčku, například v podobě masti, dokážou zklidnit pokožku po štípnutí hmyzem, mírnit otoky a svědění.



### Recept na měsíčkovou mast

V hlubší pánvi rozpustíme 200 ml kokosového oleje a nasypeme do něj 4-5 hrstí čerstvých květů měsíčku. Přivedeme k varu a necháme chvíli probublávat. Pak dáme na 24 hodin do chladu. Druhý den směs na pánvi mírně zahřejeme. Jakmile se stane opět tekutou, scedíme ji přes husté sítko,

které jsme ještě vystlali plátkem, do pečlivě vymytých nádobek – například od vypotřebovaných krémů. Když obsah vychladne a ztuhne, nádoby uzavřeme a uložíme do lednice.



## ◆ Jak zvládnout chřipku

Chřipka je virové onemocnění, pro které je typický **velmi rychlý rozvoj příznaků** v průběhu několika málo hodin. **Razantní vzestup tělesné teploty, dosahující až ke 41 °C, provází zimnice, bolesti hlavy, svalů, kloubů a silná únava**, která nás zcela vyřadí z provozu. Rýma a bolest v krku naopak mohou na rozdíl od nachlazení zcela chybět.

### 5+1 doporučení lékařky:

**1. Velkou chybou při léčbě chřipky je okamžité srážení teploty pod 37 stupňů.** Zatímco horečky nad 38 °C představují zátěž pro organismus, zvýšená **teplota v rozsahu mezi 37 a 38 stupni napomáhá v boji s infekcí.** Pokud k odbourání horečky není jiný zdravotní důvod, je u dospělých dobré udržovat tělesnou teplotu v tomto pásmu.



**2. Na chřipku nezabírají antibiotika**, proto je zbytečné žádat jejich předepsání po lékařích. Pokud se však ke chřipce přidá i bakteriální infekce, mohou lékaři antibiotika předepsat.

**3. Chřipka je vysoce infekční, proto je třeba zůstat po dobu onemocnění v co možná největší izolaci**, aby nedošlo k přenosu virů na další osoby.

**4. Lék na chřipku neexistuje. Příznaky lze tlumit přípravky na zmírnění horečky a bolesti, zavést pitný režim, teplo a klid.** Akutní fáze nemoci většinou odezní za pět až sedm dní, ale velká únava může přetrvávat i několik týdnů po vyléčení.

**5. V případě vážných obtíží je třeba neprodleně kontaktovat lékaře.**



MUDr. Ludmila Mazylkinová,  
lékačka MA Praha-Plaza

**Nejlepší ochranou před chřipkou je každoroční očkování.** Významně snižuje riziko nákazy i závažného průběhu onemocnění a patří mezi nejúčinnější preventivní opatření.



## 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\***

\* Uvedené ceny jsou předběžné a mohou se v závislosti na úhradové vyhlášce pro rok 2026 změnit.

**Objednávejte se přes mobilní aplikaci Moje Ambulance, prostřednictvím on-line formuláře, e-mailem, 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.**



# Michaela Maurerová

## JSEM VELKÝ PROPAGÁTOR PREVENENCE



**Poznávacím znamením herečky a moderátorky Michaely Maurerové je holčičí úsměv a příjemný hlas. Diváci si ji dobře pamatují jako temperamentní kadeřnici Digi v seriálu Ulice, ale i z filmových a divadelních rolí. Je také trojnásobnou maminkou, a právě tuhle roli považuje v životě za nejdůležitější.**

*Rozhovor s Michaelou Maurerovou najdete také na [www.mojeambulance.cz](http://www.mojeambulance.cz)*

**Vždycky jste toužila po hereckém povolání? Váš tatínek je lékař – netáhlo vás to někdy ke zdravotnictví?**

Čím jsem starší, tím víc lituju toho, že jsem medicínu nezkusila, protože je to opravdu moc zajímavý obor. Ale tehdy jsem k tomu neměla vztah, měla jsem jiné zájmy a také jsem nebyla úplně nadšený studijní typ. Teď by mě asi medicína bavila víc. A tátu obdivuju, protože tohle povolání dělá léta a dělá ho dobře.

**Od dětství žijete v Praze, ale nejspíš nejste typický „městský člověk“. Jak moc potřebujete k životu přírodu?**

Hodně! Taky to souvisí s tím, že mi přibývají roky a ráda vyhledávám klid. Dřív jsem si chodila i čist do plného baru nebo kavárny, dneska mi dělají

nejlíp zvuky lesa, ptáků, šumění listů a potřebuju mít kolem sebe zeleno a hlavně les. Když slyším, jak se lidé stěhují k moři nebo někam do teplejších krajín, tak to já bych asi nemohla – nejspíš by mi nejvíc chyběl právě ten typický český les. Ale samozřejmě teď, dokud jsou děti školou povinné, mají tady své kroužky a zájmy, budeme v Praze ještě nějakou dobu existovat.

**V cestovatelském pořadu Bedekr jste divákům představovala různé kouty Evropy. Máte nějakou vysněnou zemi nebo místo, kam byste se chtěla podívat?**

V poslední době hodně objevuju Českou republiku, kterou jsem zatím moc neprocestovala, a teď v létě milu-

ju Rakousko, Polsko, Maďarsko. Ale mou vysněnou destinací je Japonsko. Chtěla bych mít aspoň měsíc na to, abych projela ta blikající a technologiemi zabezpečená města, ale i venkov a hory. Tak to bych moc ráda, ale momentálně na to není čas a prostor. Ale jednou se tam určitě podívám, to vím jistě.

**Už třetím rokem moderujete v létě na Dvojce v Českém rozhlasu pořad Blízká setkání. Čím je tahle práce specifická a je snazší, nebo náročnější než moderování v televizi?**

Baví mě to moc, je to splněný sen o práci, kterou jsem si vždycky přála vyzkoušet. Rádio je médium, které mám odmala ráda. Při vysílání potkávám zajímavé lidi a můžu si s nimi po-

vidat. Rozdíl je samozřejmě v tom, že moderování v rádiu je audio a v televizi audio-vizuální. Takže samozřejmě ne, že bych se hezky neoblékla a neučesala, ale každopádně – v rádiu jde především o práci s hlasem, kdy si nemůžete dopomoci gesty. A kdo mě zná, ten ví, že já mluvím celým tělem... Tady ale všechno, co chci říct, musím vyjádřit jen hlasem. Je to skvělá práce a jsem Českému rozhlasu moc vděčná, že mi dal tuhle příležitost a důvěru.

#### **Kdy a při čem si ještě nejlépe „vyvětráte hlavu“?**

Jsem chodec, doslova „kopcochodec“, jak říká můj rozhlasový kolega Vasil Fridrich, zkrátka chodím ráda po kopcích, v lese. A miluju jógu, cvičení vůbec, a knížky a audioknihy. Příroda, audioknihy a pohyb – to je pro mě ideální trojkombinace, při které si příjemně vyvětrám hlavu. A někdy si, paradoxně, nejlíp odpočinu, když si doma pustím audiokničku a uklízím. Protože když uklízím prostor kolem sebe, tak uklízím i v sobě.

#### **Jste trojnásobnou maminkou – vaše dvojčata Magdaléna a Josef jsou už téměř plnoletá, dceři Emmě je 8 let. Podařilo se vám vést je ke zdravému životnímu stylu?**

Doufám, že se mi mnoho věcí podařilo dětem předat, i když v určitém věku se to tak nejeví. Ale jsem pyšná máma a vidím, že každé z dětí se už nějak profiluje a ví, co chce v životě dělat, co ho baví. A dělají mi obecně radost. Samozřejmě jako každá maminka si myslím, že moje děti jsou nejchytřejší, nejlepší a nejtalentovanější. A vzhledem k tomu, že ten zdravý životní styl viděly u mě, naučily se jíst zdravě a třeba ke kvalitním potravinám mají určitě blíž než kdokoli jiný.

#### **V našich rozhovorech pokládáme hostům jednu stejnou otázku – najdete si čas zajít si na pravidelnou preventivní prohlídku?**

Já jsem velký propagátor prevence. Dokonce si nechávám každým rokem preventivně odebrat krev, protože z jednotlivých markrů se dá i nějaké, dosud skryté onemocnění včas vytušit. Pravidelně chodím, i vzhledem k rodinné anamnéze, na mamograf i na ultrazvuk prsou. Také si nechávám prohlédnout a zkontrolovat znaménka, protože jsem pihovatá žena a těch pih mám po těle hodně. A vůbec si myslím, že když člověk dbá na své zdraví a chodí pravidelně na preventivní prohlídky, tak může předejít nějakým závažnějším onemocněním. A já už jsem ve věkové kategorii, kdy by tyhle věci měly být skoro samozřejmostí.

## **MICHAELA MAUREROVÁ**

- herečka a moderátorka
- narodila se 29. 9. 1979 v Havířově
- vystudovala činohru na DAMU v Praze
- ve filmu se poprvé objevila ve snímku Karla Kachyni Poslední motýl
- už během studia na DAMU moderovala v České televizi
- postupně si zahrála například v Divadle Bez zábradlí, v Divadle Na Jezerce a ve Studiu Dva
- už třetí léto moderuje pořad Blízká setkání na Dvojce (Český rozhlas)
- 13 let moderuje s Markem Němcem v ČT na Děčku
- v seriálu Ulice si zahrála ztřeštěnou kadeřnici Digi, objevila se i v dalších seriálech, např. Vyprávěj, První republika, Zlatá labuť...
- věnuje se charitativní práci v nadacích, které podporují děti v dětských domovech
- k jejím zálibám patří jóga, výlety do přírody, tištěné knihy i e-knihy
- líbí se jí prvorepubliková móda a dokáže si sama ušít i večerní šaty
- je maminkou 3 dětí – má téměř dospělá dvojčata Magdalénu a Josefa a 8letou Emmu

#### **Náš rozhovor vychází začátkem podzimu. Je pro vás těžké loučit se s létem?**

Já jsem se narodila na podzim a je to moje oblíbené roční období, stejně jako jaro. Za mě by mohly tep-

loty končit někde kolem 22–23 °C, všechno nad je pro mě lehce utrpení. Letošní léto s těmi čtyřicítkami pro mě bylo fyzicky i psychicky náročné. Takže na nadcházející podzim se opravdu těším. ♦



# MARINOVANÝ KVĚTÁK S HRACHOVÝM HUMMUSEM (4 porce)

**Suroviny:** 1 větší květák,  
100 ml ochuceného oleje, sůl,  
čerstvě umletý pepř, čerstvé bylinky  
(koriandr, šalvěj, rozmarýn),  
250 g žlutého hrachu,  
2 lžičky mletého římského kmínu,  
1 lžička kurkumy, 100 ml za studena  
lisovaného řepkového oleje,  
1 stroužek česneku

**Postup:** Květák zbavíme listů a opatrně ukrojíme čtyři asi 2–2,5 cm silné steaky, které osolíme, opepříme a dáme do pekáčku marinovat v oleji s posekanými čerstvými bylinkami. Přikryjeme fólií a dáme na 24 hodin uležet do lednice. Zbytek kvěťáku můžeme použít do polévky.

Druhý den steaky opečeme na grilu nebo pánvi, z každé strany asi 5 minut do zlatova. Troubu předehřejeme na 80 °C, květák vložíme do pekáčku



a necháme v troubě půl hodiny odpočinout. Pokud by nám květák přišel příliš tvrdý, ještě ho lehce podlijeme, přikryjeme poklicí, troubu zesílíme a dopečeme.

Hrách důkladně propereme – až bude odtékat čirá voda, je připraven na vaření. Připravíme si ochucený vývar se špetkou kurkumy, soli a římského kmínu. Hrách ve vývaru rozvaříme a necháme důkladně okapat. Společně s olejem, česnekem, zbytkem kurkumy a římského kmínu ušleháme

v mixéru hladký hummus. Z něj pak tvoříme nočky, které servírujeme na květák.

## Proč jíst květák?

Květák je nízkokalorická zelenina, která vás díky vysokému obsahu vlákniny zasytí na dlouhou dobu. Je bohatý na vitaminy a minerály – vitamin C, vitamin K, kyselinu listovou a také draslík, vápník a hořčík. Vysoký obsah kyseliny jablečné a citronové ho činí mnohem stravitelnějším, proto jej dobře snáší i citliví lidé.

Květáku dodávají jeho typickou chuť tzv. hořčičné glykosidy (glukosinoláty), které mají řadu pozitivních účinků na zdraví: např. snižují riziko některých druhů rakoviny a jsou účinné proti bakteriím. (ZDROJ: nzip.cz)



## RECEPT JE Z KNIHY: POSTNÍ KUČAŘKA (OD KOŘENE PO NAŤ)

**Autor:** Pavel Drdel, vydalo nakladatelství SMART PRESS, [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz)

Kuchařka je určená všem milovníkům zdravého životního stylu, zájemcům o udržitelnost, vaření z lokálních a sezónních potravin a těm, které baví v kuchyni experimentovat. V knize najdete více než 80 receptů na moderní a chutná bezmasá hlavní jídla, polévky a saláty, 60 návodů, jak uchovat sezónní zeleninu díky fermentaci, nakládání, sušení, jak vyrobit ochucené oleje a originální nápoje a spoustu dalších zajímavostí.

(Kniha získala 2. místo v mezinárodní soutěži Gourmand Cookbook Awards v kategorii Šéfkuchaři.)



## LUŠTĚTE A VYHRAJTE ZAJÍMAVOU KNIHU!

| POMŮCKA:<br>AAK, RM                | ČÁST DNE<br>ZKR.                   | DRÁPÁNÍ | SVRAŠ-<br>TOVAT | INICIÁLY<br>ZÁVODNÍKA<br>ENGEHO | MODEL<br>FIATU                       | NÁSTROJE<br>K PÁČENÍ |                            | ZNAČKA<br>HYGIENIC-<br>KÝCH<br>POTŘEB          | INICIÁLY<br>HERECE<br>MORAVCE           |                                         | UMĚLKYNĚ<br>YOKO ???       | CHEM. ZN.<br>BIZMUTU                     | UHLOVODÍK<br>SE DVĚMA<br>ATOMY<br>UHLÍKU | PREZENTY          |
|------------------------------------|------------------------------------|---------|-----------------|---------------------------------|--------------------------------------|----------------------|----------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------|
| ODMĚŘE-<br>NOST VE<br>VZTAHU       |                                    |         |                 |                                 |                                      |                      | MPZ<br>MADAGA-<br>SKARU    |                                                |                                         | POLEDNÍ<br>JÍDLO<br>SLOVEN.<br>UTĚSNITI |                            |                                          |                                          |                   |
| DROBENÁ                            |                                    |         |                 |                                 |                                      |                      | 1. DÍL<br>TAJENKY<br>NIČIT |                                                |                                         |                                         |                            |                                          |                                          |                   |
| OZDOBNÝ<br>PTÁK                    |                                    |         |                 | SMYČKY<br>BRITSKÉ<br>LISTY ZKR. |                                      |                      |                            |                                                | OTÁZKA<br>1. PÁDU<br>ČÍSLO<br>NĚM. ZKR. |                                         |                            | INICIÁLY<br>POLITIKA<br>RAŠINA<br>ŘEŠETO |                                          |                   |
|                                    | JIHO-<br>SLOVAN<br>ZDRHO-<br>VADLO |         |                 |                                 | OSLÍ<br>CITOSLOVCE<br>RÝNSKÝ<br>ČLUN |                      |                            | INIC. HEREČ.<br>POPELÍKOVÉ<br>SPODEK<br>NÁDOBY |                                         |                                         | TOUŽEBNÁ<br>PŘÁNÍ<br>VŘENÍ |                                          |                                          |                   |
| 2. DÍL<br>TAJENKY                  |                                    |         |                 |                                 |                                      |                      |                            |                                                |                                         |                                         |                            |                                          | INICIÁLY<br>HEREČKY<br>NEDO-<br>ŠINSKÉ   | OSOBNÍ<br>ZÁJMENO |
| SERIÁLOVÁ<br>ZDRAVOTNÍ<br>SESTRČKA |                                    |         |                 | ALEXEJ<br>DOMÁCKY               |                                      |                      |                            |                                                | ZMIZELÁ<br>PRYČ                         |                                         |                            |                                          |                                          |                   |
| LOKAT                              |                                    |         |                 | ŘÍMSKÝ<br>MRAVO-<br>KÁRCE       |                                      |                      |                            |                                                | ČISTIČE<br>SKEL                         |                                         |                            |                                          |                                          |                   |

Vyluštěnou tajenku nám prosím zašlete do 15. 12. 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).