

# NAŠE SRDCE



MAGAZÍN NEMOCNIC PLZEŇSKÉHO KRAJE

Domažlice | Horažďovice | Klatovy | Rokycany | Stod | Svatá Anna

LÉTO 2026

## Ceny Srdce

Nemocnice oceňovaly  
výjimečné zaměstnance

## Tipy na léto

Kam na výlet?  
Kniha na dovolenou

**Tomáš**

**Vaňourek**

Afrikou po stopách  
Zikmunda a Hanzelky



# NEJVĚTŠÍ FOND PREVENCE NEPOČKÁ

Přestupte k VZP a čerpejte  
z rekordních 2,26 mld. Kč na prevenci!

# 30.9.



JSME  
JEDNIČKY  
VE ZDRAVÍ



Zjistěte, proč  
přejít k nám na  
[vzp.cz/pojdteknam](http://vzp.cz/pojdteknam)





## Vážení čtenáři,

letní vydání magazínu *Naše Srdce* nemůže neobsahovat letní témata. Nejočekávanějšímu období roku (možná ne pro každého, ale pro většinu určitě) se věnuje více než polovina ze všech 44 stránek časopisu, ať už souvisí s dním v nemocnicích Plzeňského kraje, nebo nikoli. Snad vás tedy naladí na slunce, koupání, dovolené a výlety.

Už samo o sobě setkání zaměstnanců krajských nemocnic na hradě Švihov bylo takovou letní open air party, kde chyběla už jen lehátka, pláž a opalovací krém. Právě akce na Švihově a oceňování se věnuje úvodní téma. Rozhovor s osobností *Náš host* pak představuje rodáka z Plas na Plzeňsku a cestovatele Tomáše Vaňourka. Ten sice nepopisuje letní cestování, ale během pěti let v Africe si užil horkých dnů a velmi horkých chvil nepočítaně.

Hlavní téma je pak celé věnováno létu – knihám na dovolenou, doporučením na výlet po Plzeňském kraji na sice známá, ale ne úplně „profláklá“ místa, a dále odborník poradí, jak správně a zdravě grilovat, a nabízí soutěžní kvíz o pobyt pro dva v malebné obci s letním názvem Rybník na Domažlicku.

Právě „soutěžní rubrika“ pro čtenáře, konkrétně křížovka o vstupenky do Městanské besedy a sudoku o voucher na zapůjčení elektrokol na Šumavě, se staly v minulém čísle časopisu velkým lákadlem. Do redakce přišla hned napoprvé více než stovka správných odpovědí, což ovšem znamená, že zdaleka ne na všechny se dostalo. Nicméně i s tím chceme volnočasovou rubriku o ceny nabízet i nadále. Kromě pobytu v Rybníku lze v tomto čísle vyhrát knihu na léto, opět vstupenky do plzeňské Besedy a také vstupenky na Plzeňské filmové večery.

A nechybí ani ryze nemocniční témata.

S redakcí přejeme klidné čtení a léto plné zážitků, odpočinku a čerpání nové energie.

**Bc. Jiří Kokoška**

Komunikace a PR Skupiny Nemocnice Plzeňského kraje

## 4 CENY SRDCE SETKÁNÍ A OCEŇOVÁNÍ ZAMĚSTNANCŮ NEMOCNIC



## 10 NÁŠ HOST PĚT LET PO STOPÁCH ZIKMUNDA A HANZELKY



## 14 LÉTO KNIHY, GRILOVÁNÍ, TIPY NA VÝLET, KVÍZ O CENU

## 26 FIXACE OPENCAS ZLOMENINA PŘED CESTOU? EXISTUJE LEHKÉ ŘEŠENÍ



## 28 INVESTICE NOVÁ BYTOVKA, AMBULANCE, PARK, PLOT I DEMOLICE

**NAŠE SRDCE – MAGAZÍN Nemocnic Plzeňského kraje | Léto 2026 | Vydání 2/2026**

**Vydavatel:** Skupina Nemocnice Plzeňského kraje (v zastoupení Klatovské nemocnice, a. s., Plzeňská 292, 339 01 Klatovy, IČO: 263 60 527) Evidenční číslo MK ČR E 23267 | **Výroba:** Bc. Jiří Kokoška – šéfredaktor (Skupina NPK), media@nemocnicepk.cz; Mgr. Martina Kurfirstová – redaktor, editor | **Grafické zpracování:** Mgr. Tereza Benediktová | **Fotografie:** Ne-li uvedeno jinak, jsou použité fotografie z archivu Skupiny NPK; Foto na titulní straně: archiv Tomáš Vaňourek; Fotobanka Dreamstime.com | **Tisk:** NAVA Tisk s.r.o., Nádražní 2744/14, 301 00 Plzeň – Východní Předměstí | **Vydání / náklad:** Toto číslo vyšlo 19. června 2026 v nákladu 6000 kusů. Neprodejné / zdarma



## Švihov 3: Největší setkání, lasershow a 23 rozdaných Srdcí

**Nemocnice Plzeňského kraje (NPK) koncem května opět oceňovaly výjimečné zaměstnance, kteří jsou ve své práci příkladem pro své okolí, dělají dobré jméno nemocnici nebo se dlouhodobě anebo v posledním období zasloužili o rozvoj svého oddělení a oboru.** Předávání cen Srdce NPK se konalo v rámci neformálního setkání zaměstnanců na vodním hradě Švihov na Klatovsku.

Skleněnou sošku se symbolem srdce si převzalo 19 jednotlivců včetně lékařů, sester, ošetřovatelů i nezdravotníků a čtyři týmy.

Akce Srdce Nemocnic Plzeňského kraje s oceňováním a doprovodným společenským programem se konala poprvé v roce 2018 a 2019 v Plzni. Covidové roky další

konání znemožnily, ale v roce 2024 se akce obnovila, a to právě ve Švihově. Během dvou let se stala natolik oblíbenou, že se počet účastníků zdvojnásobil. Letos se dle odhadů vystřídalo v areálu hradu přes 1500 zaměstnanců a jejich rodinných příslušníků.

*„Akci chceme nejen upozornit na významné kolegyně a kolegy z nemocnic a vyzdvihnout jejich práci, ale celým zábavným programem chceme poděkovat všem zaměstnancům. A je to i jedna z mála příležitostí, kdy se*



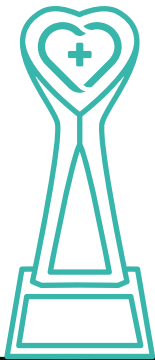
## NAŠE SRDCE

*mohou neformálně setkat lidé z různých oddělení a nemocnic. Někdy se znají jen podle jména a po telefonu, ale nikdy se neviděli tváří v tvář. Tady se poznají osobně,* uvedl místopředseda představenstev nemocnic Plzeňského kraje MUDr. Petr Hubáček s tím, že z akce vznikla tradice, která by měla pokračovat, ale příště už zase na jiném místě.

Kromě zaměstnanců přijali na akci pozvání i zástupci Plzeňského kraje – hejtman MUDr. Kamal Farhan nebo radní pro oblast zdravotnictví Karel Pressl. Oba se společně s ředitelem nemocnic ujali i předávání cen. *„Když pacient odchází z nemocnice, nepamatuje si až tak samotnou budovu, přístroje nebo všechny úkony. Pamatuje si hlavně lidi, tvář sestry, která o něj pečovala a uklidňovala ho třeba před operací, nebo lékaře, který mu popisoval léčbu a přišel se na něj podívat i po službě. Nemocníci dělají lidé a toto je příležitost, jak jim poděkovat,*“ uvedl při návštěvě Kamal Farhan.

Oceňování zaměstnanců předcházelo zábavné odpoledne se soutěžemi pro děti i dospělé, prohlídky hradu, společné zábavné focení a kreslení. Občerstvení připravili kuchaři a stravovací provoz Stodské nemocnice. Po oceňování následoval koncert skupiny Party Leaders, která hraje oblíbené taneční písničky známých českých i zahraničních interpretů. Závěrečným překvapením po skončení koncertu byla laser show.





# Držitelé cen Srdce Nemocnic Plzeňského kraje



## JAROSLAVA JINDROVÁ

### sestra oddělení následné a dlouhodobé péče

Za 28 let praxe v Domažlické nemocnici působila na akutním chirurgickém oddělení, na oddělení následné péče, ochotně vypomáhá na oddělení urgentního příjmu, u expektačních lůžek i na dalších pracovištích akutní lůžkové péče. Je činorodá, veselá, někdy zdánlivě všudypřítomná, empatická, dokáže naslouchat a má doslova vlastnost ochotně pomáhat.

## JANA ZÁBOJNÍKOVÁ

### sanitářka centrálních operačních sálů

Jsou pozice, o kterých se říká, že pokud jsou vykonávány nenápadně, tak jsou vykonávány skvěle. Jednou z nich je sanitář operačních sálů. Jana Zábojníková je vzorovým příkladem. Nemusíte ji na sále fyzicky vnímat, ale přesto jsou všechny nástroje, přístroje, mobiliář, světla tak, jak mají být. Je symbolem dokonalé pečlivosti, je přesná, zodpovědná, se smyslem pro detail. To vše skromně už přes 26 let.



## DOMAŽLICKÁ NEMOCNICE

### Lékařské vedení porodnice a novorozenecké odd.

**MUDr. LENKA DVOŘÁKOVÁ** (na snímku)

a **MUDr. DUŠAN KOLAŘÍK, Ph.D.** (na snímku)

Primáři dětského, resp. gynekologického oddělení společně vynakládají maximální úsilí, aby i v době poklesu porodnosti a v příhraničním málo zalidněném regionu byla zachována dostupnost porodnických služeb a péče. Zároveň jsou oba přirozenými lídry svých týmů ve smyslu ochoty pomoci ostatním, zajistit další odborný rozvoj a vzdělávání a též implementace nových léčebných metod. A oba jsou také velmi pozitivně hodnoceni pacientkami i rodiči. Primářka Dvořáková pracuje v nemocnici od ukončení studia, tedy už 19 let. V pozici primářky se jí podařilo v posledních třech letech personálně stabilizovat dětské oddělení. Svůj tým gynekologů stabilizoval i primář Kolařík, který vede oddělení čtyři roky. Má ale za sebou už 30letou praxi včetně pražských klinik.

### Zdravotnická dopravní služba

#### ŘIDIČI, ZDRAVOTNÍCI, OPERÁTOŘI

Tým zdravotnické dopravy tvoří 25 lidí. Starají se, aby nemocní, senioři či imobilní pacienti měli možnost dopravit se k lékaři, na vyšetření, na zákrok a samozřejmě zase zpět. Tuto službu provozuje Domažlická nemocnice sedmým rokem a stále se rozrůstá, nejen o zaměstnance, ale i o vozy a stovky tisíc ujetých kilometrů. Tým pod vedením Miloslava Kundráta navíc sbírá spousty děkvných vzkazů nejen za bezpečný odvoz, ale také za empatické vystupování a ochotu pomoci i nad rámec služby.



## NEMOCNICE HORAŽĎOVICE

### MUDr. ROMAN NÁVRAT

#### vedoucí rehabilitačního lékaře

Je jedním z pilířů lékařského personálu. V nemocnici pracuje už 32 let a jako vedoucí lékař rehabilitačního oddě-



lení se s kolegy stará o ambulantní i hospitalizované pacienty, což v nemocnici následně a rehabilitační péče se 140 lůžky je velký rozsah činnosti.

#### **MILENA JÁROVÁ, sestra**

Pracuje jako sestra v interní ambulanci i v lůžkové části. Po 44 letech praxe má stále spoustu energie, je stále v pohybu a je oblíbená jak mezi kolegyněmi, tak i u pacientů. Říká se o ní, že neumí odpočívat ani doma, kde je stále aktivní s vnoučaty.



### STODSKÁ NEMOCNICE

#### **MUDr. RADKA FUCHSOVÁ, primářka oddělení klinické biochemie**

V čele nemocničních laboratoří je od roku 2019. Podařilo se jí stabilizovat tým a s ním zajišťuje spolehlivý provoz. Loni se podařilo provést velmi hladce velkou obměnu technologického vybavení a přístrojů.

#### **Mgr. HANA HOUŠKOVÁ vrchní sestra odd. následné péče a sociálních lůžek**

Pracuje ve Stodské nemocnici 32 let a v pozici vrchní sestry nejvytíženějšího lůžkového oddělení 22 let. Je symbolem věrnosti a vřelosti. A nejen ona. Dlouhodobě kolem sebe staví perfektní tým sester a ošetřovatelů. Společně v posledních letech sklízí velké množství pochval a pozitivních referencí.

#### **Bc. ANETA PÍCHOVÁ, personalistka**

Původně recepční, později asistentka představenstva, ale postupně se našla, a to ve prospěch všech zaměstnanců, v pozici personalistky. Plní na jedničku všechny standardní povinnosti, ale v případě potřeby je ochotna pomoci i personálních věcech i nad rámec povinné agendy.



### ROKYCANSKÁ NEMOCNICE

#### **MUDr. MARKÉTA SYSLOVÁ primářka anesteziologicko-resuscitačního odd.**

Na ARO pracuje od studií už 22 let. Díky spolehlivosti převzala pět let po atestaci primariát. V pozici primářky se jí podařilo nejen udržet kvalitní tým, ale daří se jí ho

i dál rozvíjet. Velkou část energie věnuje zavádění nových výkonů i řešení organizace práce, kdy musí reagovat na změny postupů a struktury zejména chirurgické péče.

#### **JAROSLAV PACNER, sanitář**

I když pracuje v nemocnici teprve pět let, má v kolektivu přirozenou autoritu a je dobrým příkladem všem kolegům. Vyniká v dobré organizaci práce na pracovišti. Je pracovitý, aktivní a spolehlivý. Každému rád a ochotně pomůže, případně poradí. Náročnou práci sanitáře vykonává vždy dobře naladěný a s úsměvem.

#### **JAROSLAVA KUČEROVÁ, skladnice**

Pracuje v nemocnici už přes 20 let. Nejprve v prádelně, a to i jako vedoucí, a od roku 2019 v technickém skladu na pozici skladnice. Své pracovní povinnosti vykonává vždy zodpovědně. Navíc je přátelská, kolegiální a ochotná pomoci i nad rámec pracovních povinností.

#### **Tým příjmové ambulance**

#### **MUDr. PAVEL ČAPEK, OLGA INEMANOVÁ, MIROSLAVA KRAFTOVÁ**

Dvě empatické sestry a zkušený a rovněž vstřícný lékař tvoří už několik let jeden ze sešlých týmů příjmové ambulance, která zajišťuje prvotní ošetření a triáž pacientů v akutních stavech. Péči v jejich rukou oceňují pacienti, ale spolupráci s nimi si chválí i kolegové nebo zdravotničtí záchranáři. Internista Čapek pracuje i v lůžkové části interního oddělení a provozuje i revmatologickou ambulanci. Obě sestry se do zdravotnictví vrátily v covidové pandemii a pro nemocnici to byl velmi prospěšný comeback.



### NEMOCNICE SVATÁ ANNA

#### **JANA PECHOVÁ, sestra následné péče**

U lůžek následné péče zastupuje staniční sestru. Díky odbornosti, trpělivosti a empatii je nepostradatelnou oporou pro kolegy i pro pacienty. Práci vykonává s mimořádnou péčí, lidskostí, obrovským nasazením a zvládá citlivě a s klidem i náročné situace. Dokáže vytvořit atmosféru pohody, rozdávat dobrou náladu a v těžkých chvílích uklidnit pacienty i jejich blízké.

## NAŠE SRDCE

### **SÁŠA SUK, technický pracovník** *(na snímku)*

Když se v plánské nemocnici řekne Sáša, všem se vybaví muž, který je neustále v pohybu, má dobrou náladu a vždy je ochoten pomoci. Jeho práce zahrnuje obsluhu kotelny, technickou údržbu objektu, stará se o zeleň, údržbu cest a další úkoly. Je lidský a vždy plný energie, kterou předává ostatním.



## KLATOVSKÁ NEMOCNICE

### **MUDr. JIŘÍ NAVRÁTIL**

#### **primář psychiatrického oddělení**

Pro Klatovskou nemocnici pracuje 40 let, z toho 25 let v pozici primáře. Při náročnosti svého povolání a funkce, v níž musel často tvrdě bojovat za budoucnost oddělení, je úkazem mimořádné vytrvalosti a oddanosti ke své odbornosti i nemocnici. Fakt, že oddělení existuje a prosperuje, je důkazem jeho neústupnosti a diplomatického umu. Vedle toho je lidský a má životní nadhled.

### **LINDA KLUGEROVÁ, DiS.**

#### **vrchní fyzioterapeut rehabilitačního oddělení**

V každodenní praxi prokazuje nejen hluboké znalosti oboru, ale také schopnost individuálně přizpůsobit terapii potřebám každého pacienta. Je i skvělá týmová manažerka - podporuje spolupráci, rozvoj, umí motivovat, předává zkušenosti a vytváří pozitivní pracovní prostředí. Aktivně cvičí a pomáhá zvládnout pohybové potíže i zaměstnancům.

### **MARTINA CHLADOVÁ, laborant oddělení biochemie**

Laborantkou je již 32 let a zhruba polovinu z toho přímo v Klatovské nemocnici, kde si kromě mikrobiologie a biochemie rozšířila specializaci o hematologii. Je profesionál, který se chce učit novým věcem, ale zároveň jí nechybí lidskost a zodpovědnost při každodenní práci. Během covidové pandemie ochotně pomáhala i s náběry při testování.

### **Bc. MIROSLAVA JOHÁNKOVÁ**

#### **vrchní sestra interního odd.**

Při zajištění kvalitní ošetrovatelské péče klade důraz nejen na odbornost, ale i na respekt a spolupráci. Její přístup k pacientům i kolegům je vždy vstřícný. Dokáže řešit s klidem i náročné situace. Je pečlivá, zodpovědná a umí motivovat. Je oporou celého týmu interního oddělení.



### **MUDr. KAMILA PEČENKOVÁ**

#### **zástupkyně primáře dětského oddělení**

Vynikající lékařka s širokým medicínským rozhledem a mimořádnými organizačními schopnostmi. Je respektovanou a oblíbenou lékařkou. Své zkušenosti předává mladším kolegům, kteří její erudici velmi oceňují. Díky své empatii si dokáže získat pro spolupráci při léčbě dětské pacienty i rodiče.

### **ZDEŇKA KŘIVÁNKOVÁ**

#### **vedoucí centrálního skladu**

V nemocnici pracuje 40 let a polovinu z této doby v pozici vedoucí skladu nejen zdravotnického materiálu. Je spolehlivá, pečlivá, obětavá. Díky zkušenostem i ochotě přijímat nové věci přispívá k plynulému chodu skladu a efektivnímu zásobování jednotlivých pracovišť. Má respekt, je férová a je oporou pro celý svůj tým.

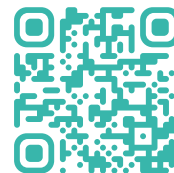
### **MICHAELA MIŠTARKOVÁ**

#### **sanitářka oddělení následné péče**

Jakoukoli profesi lze dělat špatně, dobře nebo také výborně. A „výborně s hvězdičkou“, to je tento případ. Sanitářka Mištarková je svědomitá, empatická, nikdy neodmítne pomoc, a to ani nad rámec svých povinností. Pro spolupracující je zárukou dobře a s láskou odvedené práce. Je oblíbená v kolektivu i mezi pacienty.

### **Tým controllingu a výkaznictví**

Tým kolem Ing. Karla Mareše má na starosti vykazování zdravotní péče, což je stěžejní pro to, aby práce zdravotníků byla ze systému zdravotního pojištění správně uhrazena. Tým pracuje s maximální pečlivostí, aby zajistil jak správné kódování diagnóz a výkonů, tak i dodržování složitých smluvních podmínek. Tato nelehká, až ekvilibristická řešení plně zvládá.





# NEZAPOMEŇTE SI VYZVEDNOUT ODMĚNU ZA PREVENCI

**O tom, že bychom měli absolvovat předepsané preventivní prohlídky a screeningové programy, ví téměř každý. Ne všichni si ale na ně najdou čas a k lékaři se objednají. Přitom včasné odhalení zdravotních problémů mnohdy rozhoduje o úspěšnosti léčby.**

Všeobecná zdravotní pojišťovna své klienty k prevenci motivuje. Ti, kteří preventivní prohlídku u praktického lékaře jednou za dva roky podstoupí nebo absolvují alespoň jeden z předepsaných screeningových programů zaměřených na záchyt nádorových onemocnění, mohou získat odměnu.

## **ZA PREVENCI U PRAKTIKA PŘÍSPĚVEK NA POHYB NEBO DENTÁLNÍ HYGIENU**

Klienti starší 18 let, kteří si došli na preventivní prohlídku u praktického lékaře v posledních dvou letech, mohou čerpat **500 korun na pohybové aktivity, nebo dentální hygienu.**

V případě příspěvku na pohyb se musí jednat o sportovní aktivitu dlouhodobého charakteru, úhradu startovního nebo pravidelnou pohybovou aktivitu poskytovanou fyzioterapeutem. Příspěvek na dentální hygienu lze uplatnit na ošetření a instruktáž.

Zda si vyberete pohyb, nebo péči o chrup, je už jen na vás. Mějte však na paměti, že o příspěvek je možné požádat až po vykázání prohlídky lékařem zdravotní pojišťovně.

## **ZA PREVENTIVNÍ ONKOLOGICKÉ SCREENINGY REGENERACE**

**Až tisíc korun** pak mohou čerpat klienti VZP starší 18 let **na rehabilitační procedury a terapie lázeňského typu**, pokud absolvovali alespoň jedno preventivní screeningové vyšetření v posledních dvou letech, na které mají v rámci hrazené zdravotní péče nárok. Jedná se o celonárodní onkologické screeningové programy zaměřené na časný záchyt nádoru tlustého střeva, prsu, děložního hrdla, prostaty a nádorů plic.

Příspěvek je možné využít například na masáže, plavání, fyzioterapii, návštěvu sauny nebo léčebné koupele.

## **ODMĚNY ZA PREVENCI 2025**

**585 tisíc klientů**  
si vyzvedlo svou  
odměnu za prevenci

**355 milionů Kč**  
jsme klientům přispěli  
na dentální hygienu  
nebo pohybové  
a regenerační aktivity

## **ŽÁDOST VYŘÍDÍTE ONLINE**

Žádost o příspěvek vyřídíte jednoduše z pohodlí domova prostřednictvím **aplikace Moje VZP**. V ní také uvidíte, zda je již požadovaná prohlídka ve vykázané péči propsaná. To může trvat až tři měsíce.

Více informací se dozvíte na [www.vzp.cz](http://www.vzp.cz).





# Tomáš Vaňourek:

## Pět let „ve zdraví“ po afrických stopách cestovatelů Z+H

Řada českých médií informovala v uplynulých týdnech o návratu dobrodruha, spisovatele a fotografa z Plzeňska Ing. Tomáše Vaňourka z jeho pětileté cesty po Africe, kam se vydal po stopách cestovatelských legend Zikmunda a Hanzelky. Unikátní Expedici Z101 zaznamenává i magazín Naše Srdce. V rozhovoru se ale zaměřuje na to, jak se dá pět let v džunglích, pouštích i válečné zóně prožít ve zdraví.

### Jak vypadá zdravotní příprava na cestu po Africe?

Mimořádně náročně. Už jen proto, že dopředu netušíte, do čeho jdete. Před námi tu cestu absolvovali jen Hanzelka se Zikmundem, který mi říkal, že projet ta místa znova je spíše neproveditelné. A do toho se řešila pandemie covidu. S tím jsme v roce 2019 nepočítali.

Nicméně na začátku jsem se spolehl na lidi, kteří jsou odborníky na zdraví a na fyzickou i psychickou kondici. Začal jsem očkováním, následně jsem se zaměřil na tělo i na stravu. Musel jsem změnit jídelníček.

Příprava hodně spočívala ve sportování, měl jsem pravidelné tréninky, abych měl fyzickou. Věnoval jsem se rozvoji svalstva a posílení středu těla, například kvůli sezení v autě. Byl jsem nucený chodit denně 10 km s velkou zátěží. To, abych vylezl na Kilimandžáro nejen já sám, ale abych tam dokázal donést i veškerou techniku a kdyby bylo třeba, tak i kameramana.

### Jaká měla být vaše ideální kondice na začátku cesty?

Při mé výšce 188 cm jsem měl stanovenou ideální váhu



na 93 kg a 13 procent tělesného tuku, což se později ukázalo jako hraniční minimum pro zachování kondice. Vše se totiž rychle měnilo dle podmínek. Mimo jiné, když jsem se začal připravovat na expedici, tak jsem vážil jen 87 kg. V Súdánu jsem pak měl 12 kilo pod limit a na konci cesty čtyři kila navíc.

V Africe díky stravě snadno nabere tuk, těžší je ale udržet svalovou hmotu. Obecně totiž platí, že místní strava je hodně postavená na sacharidech (ovoci, rýži) a zároveň je vše smažené.

Další důležitou oblastí, na kterou jsem si musel dát pozor, je kondice, hybnost těla. Často jsem se pohyboval pěšky a veškeré vybavení jsem si nesl na zádech, a tím zatěžoval horní část zad. Následně jsem se přesouval i 16 hodin v kuse autem, a tím opět zatížil záda, ovšem v bederní oblasti.

## HMYZ, ZVÍŘATA, COVID, GANGY I VÁLKA

### Čeho jste se na vaší cestě nejvíce obávali?

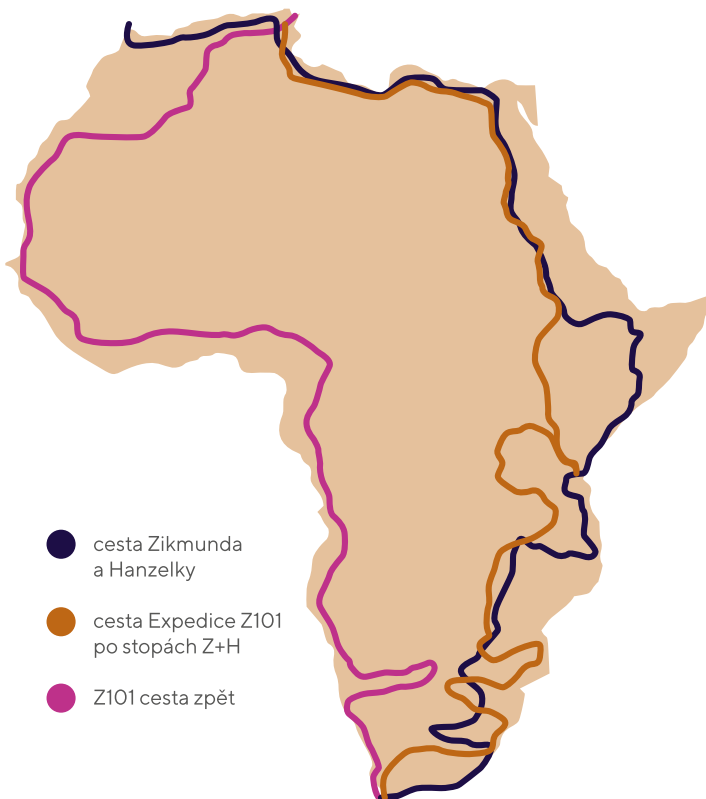
Před odjezdem jsme podrobně studovali deníky Hanzelky a Zikmunda a věděli jsme, čím si tam oni procházeli před 70 lety. To byly věci jako hmyz, jedovatá zvířata, predátoři. Vedle toho ale přibyla další rizika, jako právě covid, zdroje pitné vody, nebezpečné gangy nebo válka v Súdánu, která vypukla tak náhle, že se na ni ani nedalo připravit.

Chtěl jsem vždy být připravený víc než ostatní členové expedice, abych tam byl pro ně. Vezli jsme léky z Česka. Ale nakonec si myslím, že jsem využil jen jednu tabletku proti bolesti hlavy po společenském setkání s místní pálenkou. To jsem totiž nebyl schopen ani rovně koukat (smích).

Léky jsme ale nevezli zbytečně. Využili jsme je v místních komunitách, například u Masajů, kde jsme nejstarší ženě ve vesnici nabídli medikamenty proti bolesti, které jí měly ulevit na její poslední cestě.

### Kdy vám bylo zdravotně nejhůře a proč?

Byly to dvě situace. První hodně souvisela se stresem. Poté, co jsme projeli velmi nevlídnou krajinou jižní Afriky,



## Fakta k Expedici Z101

- ~ Ing. Tomáš Vaňourek – 39letý rodák z Plas procestoval před 10 lety nejprve Asii, kde strávil tři roky a navštívil i místa, kterými desítky let zpět projeli Miroslav Zikmund a Jiří Hanzelka.
- ~ Po návratu se v roce 2019 sešel s M. Zikmundem (mj. u příležitosti jeho 101. narozenin) a ten mu řekl, že projet Asii je snadné, ale Afriku už po stopách Z+H z let 1947–1950 projet nelze.
- ~ To byla výzva, která odstartovala přípravu na Expedici Z101 (připomenutí narozenin M. Zikmunda). Během přípravy mj. přečetl 74 knih o Africe a jako automechanik ho připravoval Karel Loprais (vítěz Rallye Dakar).
- ~ Na cestu do Afriky vyrazil v roce 2021. Ujel přes 85 tisíc kilometrů (částečně s doprovodným týmem) a navštívil zhruba 40 zemí Afriky a ostrovy v Indickém oceánu.
- ~ Zažil občanskou válku a věznění v Súdánu i poruchy auta v místech, kde přenocování znamená skoro jistou smrt nebo únos.
- ~ Přesto ho speciálně upravený Nissan Navara, zvaný George (připomenutí J. Hanzelky), dopravil v dubnu 2026 zpět do ČR, kam se dobrodruh těšil na české pivo, jitrnice a rýmu.

tak Georgovi (auto) praskl blok motoru. Kdyby se defekt projevil v plné síle, zůstal bych na místě, kde bych za chvíli zmizel já i auto. Musel jsem dojet do Kapského Města, ale nevěděl jsem, zda to auto zvládne. Stres si vybral svou daň v podobě zánětu nervu v bederní oblasti. Po týdnu protahování a fyzické i duševní hygieny největší bolesti naštěstí povolily.





Druhá, a musím říci, výrazně horší situace nastala v Súdánu v době probíhajícího ozbrojeného konfliktu, kdy jsem tam na nějaký čas uvízl a nemohl odjet. Chytil jsem malárii a covid současně. V počáteční fázi jsem skoro neviděl. Po třech týdnech jsem měl pocit, že jsem na konci svých sil. V té situaci nebyla jiná možnost než čekat a přežít.

Jinak se mi několikrát vrátila malárie i covid. Tělo si ale zvyklo. Když to bylo počtvrté, přestal jsem to řešit. Zažil jsem i další zánětlivé a infekční choroby, svrab a jiné kožní záležitosti, které jsem chytil od místních zvířat. Měl jsem i blechy a další breberky. Bylo toho opravdu dost.

Co je tam ale vzácné, je rýma a nachlazení. Už jsem se těšil do Čech, až si budu moci opět utřít nos do kapesníku.

## VODU ROZDAL DOMORODCŮM. ZŮSTALO PIVO

### **Určitě jste před cestou absolvoval řadu očkování. Vyplatilo se?**

Jednoznačně. Ať už to bylo očkování proti vzteklině, byl jsem několikrát pokousán místními zvířaty, nebo proti horečce dengue neboli krvácivé horečce. Když jsem v Africe viděl, co toto onemocnění dokáže způsobit, uvědomil jsem si, jak je obecně očkování důležité.

Tady musím říci, že jsem velkým obdivovatelem vědy a medicíny a znalostí a dovedností lékařů a zdravotníků. Myslím si, že bychom měli být pokorní a vděční za to, co dokážou udělat. Pokud mi lékař doporučil očkování, ni-

kdy jsem ho nezpochybňoval. A třeba právě očkování je jednou z nezpochybnitelných a nedoceněných výhod, které u nás oproti Africe máme.

### **Řešil jste někdy nedostatek vody nebo spíše pitné vody?**

V první řadě je třeba říci, že Afrika není suchý kontinent. V oblasti Súdánu, Libye a Egypta, což představuje plochu velkou asi jako půlka Evropy, se nachází podzemní jezero, které by řekou Nil dokázalo údajně protékat neuvěřitelných 500 let. Je zajímavé, kolik vody reálně v Africe je, a možná proto se s ní tak špatně hospodaří. Napříč kontinentem panuje názor, že něčím tak dostupným, jako je voda, se není třeba zabývat. Takže vody dost. S pitnou vodou to už je horší.

Řešil jsem to tak, že jsem se snažil mít vždy v autě velkou zásobu pitné vody. A také velkou zásobu nafty. Naštěstí tyhle dvě věci mi v Africe nikdy nedošly. Naopak, když jsme se pohybovali v oblasti Jižního Súdánu, rozdával jsem skoro všechnu vodu z auta domorodým lidem z kmene Boya, kteří asi viděli balenou vodu poprvé v životě.

### **Takže v tu chvíli jste zůstal bez vody?**

To ne. Jsem kluk od Plzně, takže jsem si v autě vozil, když to bylo možné, i zásobu piva. V tu chvíli jsem měl piva dost. Svůj povinný limit denních příjmů tekutin jsem tak měl zajištěný z jiných zdrojů, takže jsem mohl vodu obětovat.

[Pokračování článku na webu \(viz QR kód\).](#)



# PEKELNÝ OSTROV

3.7. - 4.7.

HOLÝŠOV



ROYAL REPUBLIC (SWE) | RYBIČKY 48 | DYMYTRY  
ŠKWOR | ??? | DIVOKEJ BILL | HARLEJ  
TŘI SESTRY | TRAUTENBERK | WALDA GANG  
PANOPTIKO | DOGA | KOMUNÁL | ALKEHOL  
VISACÍ ZÁMEK | JAMARON | A DALŠÍ...

**ROCKEŘI DARUJÍ KREV**  
STAŇ SE DÁRCEM A POJĎ NA FESTIVAL ZA ZVÝHODNĚNOU CENU

[WWW.PEKELNYOSTROV.CZ](http://WWW.PEKELNYOSTROV.CZ)



# Čtení na léto - tipy pro každého knihomola

Léto vybízí ke zpomalení, lenošení, slunění a k tomu se hodí dobrá kniha. Knihkupectví Léto z Klatov připravilo tipy na letní knižní novinky. Kupte sobě nebo dětem smysluplnou zábavu na slunečné dny...

## Věková kategorie 4+

Petra Braunová:  
Bibi a Bruno

V pasti poznáš přítele. Starý dům, který mrzutý myšák Bruno považuje za svůj domov, koupí nový majitel a rozhodne se zbavit všech hlodavců. Přivede s sebou sněhobílou kočku Bibi, jež má být jejich postrachem. Když se však sama chytí do pastičky a Bruno ji vysvobodí, pochopí krutost lidských zbraní...



## Věková kategorie 9+

Nikola Huppertz:  
Poklad na Havraním vrchu

Sourozenci Julka, Nick a Agda mají strávit prázdniny s tátou v domě u jezera. Nikdy předtím tu ještě nebyli a dům, jenž stojí osamoceně uprostřed nekonečných lesů, je od začátku něčím tajemným fascinuje. Až natolik, že když se táta uprostřed noci zraní, děti tajně prozkoumávají okolí na vlastní pěst, až Nick beze stopy zmizí...



## Věková kategorie: dospívající

Petra Martišková:  
Srdce plné hvězd



Sedmnáctiletá Vanessa se nemůže dočkat léta. Těší se na dovolenou u moře a hlavně na to, že celé dva dlouhé měsíce neuvidí frajera Sebastiana. Jenže místo dovolené ji čeká brigáda na Lipně – a zdá se, že se Sebastiana nezbaví ani tam! Bude tohle léto úplná katastrofa, anebo ji čekají prázdniny, na které nezapomene?



*Děkujeme a přejeme,  
aby se tipy líbily!*  
**kolektiv Knihkupectví Léto**

**kpt. Jaroše 108, Klatovy**  
**☎ 376 310 495**  
**✉ knihaletto.kt@seznam.cz**



## Téma pro dospělé krimi povídky

Lars Kepler: Námořník

Bestsellerová severská krimi série s komisařem Joonou Linnou a jeho kolegyní Sagou Bauerovou. Nechte si ujit šest samostatných příběhů, které vám v noci nedají spát. Otec je nucen provést nájemnou vraždu, mladá novinářka podlehe kouzlu sériového vraha, právník je zatažen do krvavého spiknutí a další...



## Téma pro dospělé mrazivý román

Petra Klabouchová: Vona

Příběh inspirovaný skutečnou událostí ze Šumavy roku 1853. Obyvatelé odlehklých osad pod Huťským štítem očekávají příchod jara. Marně. Dočkají se hladu, neznámé epidemie, hrůzy a šílenství. Někteří si vyberou smrt. Příběh o dobru a zlu, o nenávisti a odpuštění a o hrůzném dědictví, jež čeká na své odhalení.



## Téma pro dospělé psychologický román

Martina Kopečková:  
Žena v pasti

Denisa si myslela, že potkala muže snů. Galantní, okouzující Alex. Blesková svatba, dům, miminko. Za zavřenými dveřmi se Alexova maska strhává a odhaluje děsivou tvář tyrana. Násilí se stupňuje... a Denisa přichází o všechno – o iluze, víru v sebe samu a nakonec možná i o zdravý rozum... Jak tenká je hranice mezi láskou a hrůzou?



## Téma pro dospělé romantika

Julie Caplinová:  
Penzion v Portugalsku

Rebecca potřebuje zmizet, a tak se rozhodne pracovat na portugalském pobřeží. Tam ji potká okouzující, sebevědomý Felipe Rebelo, který má zdánlivě svůj život pod kontrolou. Ovšem to poslední, co potřebuje, je další komplikace. Jenže Rebecca se mu neustále plete do cesty, dokáže ho rozesmát a je až nebezpečně snadné se do ní zamilovat...



Chcete vyhrát knižní novinku? Zapojte se do soutěžních úkolů na straně 42.



# Sluneční brýle – nezbytný doplněk letních měsíců

Období léta je neodmyslitelně spjato s prodlužujícími se dny a intenzivním slunečním zářením. Zatímco ochrana pokožky pomocí UV faktorů je již považována za samozřejmost, ochrana zraku bývá nezdědka opomíjena. Sluneční brýle by však neměly být vnímány pouze jako stylový módní doplněk, nýbrž jako zdravotní prostředek.

## MECHANISMUS OCHRANY ZRAKU

Sluneční záření je tvořeno i neviditelnou složkou – ultrafialovým (UV) zářením. Dlouhodobým působením paprsků UVA a UVB bez náležité bariéry dochází k urychlení stárnutí sítnice, zvyšuje se riziko vzniku šedého zákalu a dalších onemocnění.

## MÝTUS O TMAVOSTI SKEL

Často je mylně usuzováno, že míra ochrany je přímo úměrná tmavosti skel. Světelná propustnost však nemá se schopností blokovat UV záření přímou souvislost.

Při použití velmi tmavých skel bez odpovídajícího UV filtru dochází k nebezpečnému jevu: vlivem šera pod brýlemi je vyvoláno přirozené rozšíření zornic. Tímto zvětšeným otvorem pak do oka vniká mnohem větší množství škodlivého záření, než by tomu bylo bez brýlí. Levné napodobeniny bez certifikace jsou proto považovány za rizikové.

## JAK JSOU ZNAČENY VHODNÉ SLUNEČNÍ BRÝLE?

Zákazník by při nákupu slunečních brýlí měl sledovat několik parametrů: označení UV 400, které nesou výrobky, které garantují, že nepropouští záření s vlnovou délkou



kratší než 400 nanometrů, což pokrývá celé spektrum škodlivého UV záření, a také kategorie filtrů.

Stále častěji je využívána úprava zvaná polarizace. Jedná se o speciální filtr, kterým jsou blokovány horizontální odlesky.

Tímto způsobem je eliminováno oslepující světlo odrážející se od mokré vozovky nebo vodní hladiny. Výsledkem je výrazné snížení únavy očí a přesnější vnímání kontrastů, což ocení zejména řidiči.

## LIMITY NOŠENÍ SLUNEČNÍCH BRÝLÍ

Navzdory nesporným výhodám je doporučováno brýle v určitých momentech odkládat. Lidský organismus vyžaduje dopad přirozeného denního světla do očí pro správnou regulaci cirkadiálního rytmu (vnitřních biologických hodin). Skrze světlo je ovlivňována produkce hormonů – serotoninu pro dobrou náladu a následně melatoninu pro kvalitní spánek. Nadměrné používání tmavých skel v polostínu či interiéru může tyto procesy ovlivňovat negativně.



# Manažer kuchařského národ'áku o grilování: Za první kvalitní suroviny

**Svíčková, řízek ani knedlo vepřo zelo nepatří zrovna mezi top pokrmy horkých letních dnů.** Ten, kdo ale nechce prázdninové stravování založit jen na zeleninových salátech, těstovinách nebo jiných ryze lehkých pokrmech, má ještě variantu grilování. Manažer Národního týmu kuchařů a cukrářů ČR Tomáš Popp radí, jak grilovat chutně a zdravě.

*„Grilování, jak ho většina lidí zná nebo provádí, není úplně zdravé. Nicméně může být. Zdravé jídlo a grilování se nevyklučuje. Záleží ale na třech základních věcech: v první řadě je klíčový výběr surovin, dále podmínky přípravy a technologie úpravy,“* říká ve zkratce Tomáš Popp, který pro čtenáře časopisu Naše Srdce připravil seznam rad a dva skvělé recepty.



## JAK GRILOVAT ZDRAVĚ?

- **používat kvalitní suroviny** – libové maso, ryby, zeleninu, sýry s nižším obsahem tuku, ryby grilovat klidně s kůží (osušit a potřít olivovým olejem)
- **nepřipalovat potraviny / grilovat při přiměřené teplotě** – příliš vysoká teplota podporuje vznik škodlivých látek
- **používat vhodné palivo** – kvalitní dřevěné uhlí nebo elektrický či plynový gril produkují méně škodlivin
- **drůbeží maso marinovat** – některé marinády na mase (např. s bylinkami či citronem) mohou snížit vznik škodlivých látek, ovšem pozor: zatímco kuře nebo krůta dobrou marinádu milují, tak kvalitní vepřové a hovězí ji nepotřebují
- **používat jednoduché koření a bylinky** – vyvarovat se kořenících směsí, které obsahují hodně soli
- **doplňovat jídlo zeleninou** – v zelenině a salátech najde tělo vlákninu, vitamíny, minerály a antioxidanty, které pomáhají vyvážit stravu a jsou chuťově skvělým doplňkem masa

## SPRÁVNÁ PŘÍPRAVA MASA

- **maso vyndat z lednice 20 až 30 minut před grilováním** – ideální pokojová teplota
- **rozpálit správně gril** – když ruku neudržíte 5 cm nad roštem déle než 5 vteřin
- **osolit, popř. okořenit těsně před položením na gril**



- **steak grilovat z každé strany 3 až 4 minuty** dle tloušťky a během grilování maso nepropichovat
- **po sejmutí z grilu nechat maso cca 10 minut odpočinout**

## JAKÉ JSOU NEJČASTĚJŠÍ CHYBY?

- **příliš vysoká teplota při úpravě masa** – na povrchu se spálí, ale uvnitř zůstává syrové, což zvyšuje riziko škodlivých látek a zhoršuje chuť
- **připalování = největší chyba při grilování** – spálené části obsahují škodlivé a potenciálně karcinogenní látky, připálené části je vhodné odstranit a nejíst
- **nedostatečná tepelná úprava masa** – hrozí riziko bakteriálních infekcí (hlavně u drůbeže a mletého masa), jen kvalitní hovězí připravovat medium
- **časté používání tučných uzenin** – klobásy, párky, grilovací tyčinky obsahují hodně tuku, soli i konzervantů a při grilování mohou vznikat další škodlivé látky
- **používání nevhodných podpalovačů** – chemické podpalovače mohou ovlivnit chuť i zdravotní nezávadnost pokrmu, jídlo dávat na gril až po úplném rozhoření uhlí
- **špatná hygiena při přípravě** – nepoužívat stejné náčiní na syrové i hotové maso (přenos bakterií), pravidelné mytí rukou a mít čistou pracovní plochu

## RECEPT: Hovězí pupek, chimichurri, ragout ze žampionů

### Suroviny:

1,5 kg hovězího pupku, 1 kg žampionů, 300 ml olivového oleje, 3 hrsti plocholisté petržele, 1 hrst čerstvého oregana, 6 stroužků česneku, 2 chilli papričky (středně pálivé), 2 lžíce třtinového cukru, 2 limetky, 200 ml smetany, 1 snítka čerstvého oregana, pažitka, sůl, pepř

### Postup:

- ~ Na rozpáleném grilu opéct pupek, který před grilováním potřeme olejem, osolíme a opepríme. Dle výšky pupku zvolit správný čas – pupky od tuzemských býčků jsou poměrně slabé, takže stačí cca 2 minuty na každé straně (pupek je nejlepší připravovat na medium-rare, max. na medium). Po upečení 10 minut odpočinout v teple.
- ~ Chimichurri – do mixeru vložit petržel, oregano, 5 stroužků česneku, chilli papričky bez semínek, cukr, šťávu z limetek, olivový olej (200 ml) a rozmixovat. Dosolit a dochutit dle libosti. Chimichurri by mělo chutnat krásně po petrželi, mírně pálit a zároveň by měla vystupovat limetka. Cukr chuť zakulatí.
- ~ Žampiony nakrájet na čtvrtiny a opéct na grilu. Pak smíchat v rendlíku se smetanou, utřeným česnekem (1 stroužek) a oreganem. Dochutit solí a pepřem. Při podávání žampiony posypat pažitkou.

Více info a recept na chřestový krém, brambory a opečený chřest zde:



# SVĚŽÍ

RADLER ZERO —  
100 % LETNÍ SVĚŽESTI,  
0 % ALKOHOLU



LETNÍ OSVĚŽENÍ  
S IL SANEM CITRON  
V PLECHU

# LÉTO

TRADIČNÍ SLAVNOSTI  
PIVA CHODOVAR

KDY?  
**22.08.2026**



PRO VÍCE INFORMACÍ A NÁKUP VSTUPENEK NAVŠTIVTE:  
[WWW.CHODOVARSHOP.CZ/ALBITICKET](http://WWW.CHODOVARSHOP.CZ/ALBITICKET)



# S CHODOVAREM



# Neobjevené skvosty kraje:

## Letní výlety bez davů, které si zamilujete

Toužíte po objevování bez turistického shonu? Plzeňský kraj ukrývá fascinující místa, která stále zůstávají stranou hlavního turistického náporu. Objevte s námi klidná zákoutí, kde si krásu přírody i historie vychutnáte v naprostém soukromí a přesně podle svého gusta.

### Dům Karla Klostermanna v Srní – svět šumavských románů

V citlivě zrekonstruované barokní faře z roku 1820 v obci Srní se nachází moderní muzeum a badatelna. Expozice vás provede světem spisovatele Šumavy Karla Klostermanna a představí příhraniční přírodu i historii jako živoucí organismus. V přízemí budovy sídlí návštěvnické centrum s nabídkou lokálních šumavských výrobků a útulná kavárna.



Srní, Dům Karla Klostermanna,  
foto Martin Kalný



Bor u Tachova, foto Klára Růžková

### Zámek Bor – novogotická perla Tachovska

Zámek v Boru u Tachova získal svoji současnou podobu náročnou proměnou původního středověkého hradu. Jeho kořeny sahají až do 13. století. Svoji charakteristickou tvář, již dominuje romantický novogotický styl, získal areál během 19. století. Celý objekt obklopuje malebný park s rybníkem. Zámek nabízí tři prohlídkové okruhy, které jsou v hlavní sezóně přístupné návštěvníkům každý den kromě pondělí.

### Slídový důl Na Kole – unikátní podzemní svět v Domažlicích

Čeká vás rozvětvený systém chodeb a komor, ve kterých se stěny doslova třpytí právě díky přítomnosti slídy. Jde o jediné zpřístupněné důlní dílo na slídu v celé České republice, což z něj činí nejen regionální unikát. Prohlídku je nutné předem rezervovat.



## Atom Muzeum Javor 51 - unikátní vhled do studené války

Mezi obcemi Míšov a Borovno v Brdech se v hloubi podzemního bunkru skrývá Atom Muzeum Javor 51 - bývalý tajný sklad sovětské jaderné munice z roku 1965, který je dnes zachovalým technickým unikátem. Na ploše 1600 m<sup>2</sup> nabízí autentickou atmosféru doby, kdy se svět připravoval na jaderný střet. Muzeum je přístupné od března do listopadu, a to každou sobotu v čase 13:00-15:00 hodin.

## Srdce Kozelky - fotopoint, odkud chcete mít fotku

Fotopoint naleznete na louce pod vrchem Kozelka ne daleko Nečtin v nádherné houpavé krajině, které pohledově vévodí protilehlý kopec Špičák. Toužíte-li nejen po pěkném selfie, ale i po opravdu hezkém výletu, zdolejte i vrcholek Kozelky.

## Klostermannova lavička u Zhůří - tichá ozvěna zapomenutých osudů

Unikátní lavičku od spolku Fotíme Šumavu vytesanou z jediného kusu pětitunového dubového kmene naleznete v bývalé šumavské osadě Zhůří u Rejštejna. Nabízí jeden z nejkrásnějších výhledů na šumavské dominanty, jako jsou Malý a Velký Roklan, Poledník nebo malebné údolí kolem Srní. Zatímco v roce 1900 zde vzkvétala obec s dvaceti domy, po roce 1952 prostor násilně zabrala armáda. Dnes tuto pohnutou minulost připomíná už jen osamocená kaplička a pomník.



Lavička Karla Klostermanna Zhůří u Rejštejna,  
foto Fotíme Šumavu

## Vyhliídka Havlova skála - utajený balkon nad Berounkou

Nad Liblínem v přírodním parku Horní Berounka se tyčí třicetimetřový skalní ostroh s úchvatným výhledem na meandr řeky, hrad Libštejn i vodácký kemp Kobylka. Svě jméno vyhlídka získala po sedláku Havlovi, kterému se zde kdysi zřítíl kůň.

Havlova skála, foto Dagmar Fillo



## Makarská u Třebnic - zapomeňte na Jadran

Kromě osvěžujícího koupání zde najdete občerstvení, sociální zařízení i vyhrazené prostory pro stany a karavany. Lokalita je perfektním výchozím bodem pro cyklovýlety a procházky po okolních turistických zajímavostech Domažlicka.

## Hradištský vrch - „Plzeňské Bali“ v čedičovém lomu

Zatopený lom u Konstantinových Lázní je díky své krystalicky čisté vodě a strmým čedičovým stěnám považován za jeden z nejkrásnějších přírodních vodních areálů v kraji. Nabízí koupání s nádechem exotiky, občerstvení i nezbytné zázemí, parkoviště a naučnou stezku Hradištský vrch.

## Fuferna - lázně na Otavě

Říční lázně Fuferna leží jen kousek od sušického náměstí na břehu řeky Otavy. Jsou oblíbeným místem pro koupání, odpočinek i sportování. Vede sem řada turistických tras i Otavská cyklistická stezka. V létě tu najdete lanové centrum, dětské hřiště, převlékárny na obou březích i občerstvení na příjemné terase.



# Znáte Plzeňský kraj? Vyřešte kvíz a jedte do Rybníku zdarma

**1. Kde se nachází jedna z největších jízďáren ve střední Evropě, známá jako jízďárna Světce?**

- a) u Klatov
- b) u Tachova
- c) u Rokycan
- d) u Sušice

**2. Jaká unikátní technická památka se nachází v obci Dobřív u Rokycan a dodnes ukazuje tradiční průmyslové i umělecké řemeslo?**

- a) větrný mlýn
- b) vodní hamr
- c) sklárna
- d) pivovar

**3. Který hrad patří mezi nejrozsáhlejší hradní zříceniny v Česku, leží na zlatonosné řece Otavě a byl reprezentativním sídlem pánů z Rýzmburka?**

- a) Kašperk
- b) Radyně
- c) Velhartice
- d) Rabí

**4. Čím je hrad Přimda v Plzeňském kraji výjimečný v rámci českých památek?**

- a) je nejmladším hradem v regionu
- b) nikdy nebyl dostavěn
- c) jde o unikátní románskou stavbu, která nikdy nebyla přestavována v jiném slohu
- d) sloužil výhradně jako klášter

**5. Které město je známé svými každoročními Chodskými slavnostmi?**

- a) Tachov
- b) Sušice
- c) Domažlice
- d) Stříbro

**6. Který malebný kostelík v Plzeňském kraji, známý i z natáčení pohádky Anděl Páně, najdeš na vrchu Mouřenec u Annína?**

- a) kostel sv. Mořice
- b) kostel sv. Mikuláše
- c) kostel sv. Vavřince
- d) kostel sv. Petra a Pavla

**7. Které město v oblasti od Plzně směrem na Prahu připomíná setkání americké a sovětské armády na konci druhé světové války a dnes zde najdeš muzeum na demarkační linii?**

- a) Rokycany
- b) Zbiroh
- c) Břasy
- d) Mirošov

**8. V Železné Rudě se na začátku července konají slavnosti zaměřené na historii místní železnice a přeshraniční spolupráci. Po jakém místním zvířeti se jmenují?**

- a) Vydří slavnosti
- b) Jelení slavnosti
- c) Rysí slavnosti
- d) Vlčí slavnosti

**9. V jakém pořadí se do sebe stékají plzeňské řeky?**

- a) Úhlava – Úslava – Radbuza – Mže
- b) Radbuza – Úhlava – Mže – Úslava
- c) Úhlava – Radbuza – Úslava – Mže
- d) Radbuza – Mže – Úhlava – Úslava

**10. Co dělá hrad a zámek Klenová u Klatov zajímavým cílem pro návštěvníky?**

- a) je to nejvýše položený hrad v Česku
- b) spojuje historickou památku s moderní galerií výtvarného umění
- c) nachází se zde největší ptačí zoo v kraji
- d) slouží jako přístupný vojenský objekt

**Tipy na výlety připravila:**

**CCRK** CENTRÁLA  
CESTOVNÍHO RUCHU  
PLZEŇSKÉHO KRAJE

**Odpovězte správně na otázky v kvízu a vyhrajte pobyt pro dvě osoby na dvě noci v Rekreačním středisku Rybník (viz následující strana).**

Zašlete do 15. července 2026 mail na adresu [media@nemocnicepk.cz](mailto:media@nemocnicepk.cz). Do předmětu zprávy napište „KVÍZ – Rybník“ a do mailu pak odpovědi (např. 1.a), 2.b), 3.c) atd.) a připište celé jméno a telefonní kontakt. Jednomu vylosovanému, který pošle včas správnou odpověď, nabídneme voucher na pobyt v klidném srdci Českého lesa.



# Rybník na Domažlicku: klidné srdce Českého lesa

Na západním okraji Chodska, jen několik kilometrů od bavorské hranice, leží nenápadná obec Rybník. Dnes je obklopena hlubokými lesy a tichými horskými loukami chráněné krajinné oblasti Český les.

První zmínky o osídlení v těchto místech pocházejí ze 17. století. Ve druhé polovině 20. století zasáhla oblast výstavba tzv. železné opony. Rybník se ocitl v pohraničním pásmu, většina původní zástavby byla zbořena a běžný život v krajině téměř ustal. Skutečný návrat turistiky a rekreace nastal až po roce 1990, kdy se oblast opět otevřela veřejnosti.

Okolí obce nabízí hustou síť značených cyklotras, které navazují i na trasy v nedalekém Bavorsku vzdáleném



pouhé tři kilometry. Kromě cyklistiky je zdejší kraj ideální i pro milovníky houbaření – lesy Českého lesa jsou v letní a podzimní sezoně doslova houbařským rájem.

Turisté si mohou užít například výlet k prameni Radbuzy (z Rybníku cca 9 km), oblíbeným turistickým cílem je také rozhledna Ebene vzdálená asi pět kilometrů od Rybníka. Silným místem zdejší krajiny je také Pleš, dnes zaniklá pohraniční obec, po které do dnešních dnů zůstaly jen stopy původních staveb, pietně upravený hřbitov a bývalá hájovna přeměněná na hostinec.



## Ubytování a sportovně-relaxační pobyty v srdci CHKO Český les

obec Rybník v dosahu Bělé nad Radbuzou,  
Hostouně a Poběžovic

Ubytování ve třech objektech poskytujících rozdílnou úroveň ubytování:

**Rekreační středisko Rybník | Sportovně relaxační centrum | Penzion Na Zátiší**

- Restaurace s čepovaným plzeňským pivem a tradiční českou kuchyní
- Wellness - finská sauna, vířivka, masáže
- Bowling se salonkem a barovým posezením
- Fitness, multifunkční hřiště
- Parkoviště, úschovna kol
- Nově půjčovna elektrokol
- Vychování domácí mazlíčci vítáni

[www.rybnik-ceskyles.cz](http://www.rybnik-ceskyles.cz)



**379 496 124 | 777 636 545** ubytování **702 833 377** restaurace



# Léto je ideální čas, kdy se začít otužovat, aneb z rybníka do ledu

Už samotné léto je vhodné období, kdy začít s něčím, co člověka na podzim a v zimě udrží ve formě. S otužováním. Ať už vás k otužování inspiruje někdo jiný, nebo prostě chcete zkusit něco nového, začít můžete překvapivě jednoduše – klidně v nenápadném rybníku nebo řece za městem.

## PROČ SE VLASTNĚ OTUŽOVAT?

Otužování není jen o vůli a překonávání diskomfortu. Má reálné dopady na zdraví i psychiku: zlepšuje imunitu a snižuje tak pravděpodobnost podzimních nachlazení, pomáhá při zvládání stresu, protože chlad se stane kontrolovaným stresorem a tělo se naučí reagovat klidněji, což se přenáší i do běžného života. Otužování zlepšuje náladu a přináší do vašich dnů více energie díky vyplavování endorfinů. A v neposlední řadě podporuje metabolismus, čímž pomáhá spalování energie.

## JAK ZAČÍT BEZ ŠOKU PRO TĚLO I EGO

Je třeba zapomenout na představu, že první den se hned skočí do ledové vody. Naopak. Začíná se pozvolna. Můžete se doma sprchovat střídavě teplou a studenou vodou a postupně prodlužovat studenou fázi. Přitom



je třeba dýchat klidně a myslet na to, že pravidelnost je v otužování důležitější, přijatelnější a zdravější varianta než lézt do studené vody se sebezapřením.

Začít s otužováním v létě je výhodné v tom, že lze využít koupání venku a s ním se zkrácením dne a příchodem podzimu i přirozené ochlazování vodních zdrojů. Opět pravidelnost a postupné snižování teploty vod v rybnících, přírodních koupalištích či řekách je nejpřirozenější způsob, jak tělo připravit na zvládání chladu. A už během září lze „sklízet první plody“ svého snažení.

## KDO BY MĚL BÝT OPATRNÝ, NEBO NEZAČÍNAT VŮBEC

Otužování ale není pro každého. Zejména lidé s chronickými onemocněními by měli konzultovat své možnosti s lékařem. Obzvláště obezřetní by měli být lidé, kteří trpí kardiovaskulárním onemocněním a mají například vysoký tlak či arytmie. Problematické je také onemocnění cév, vážnější chronická onemocnění ledvin nebo pokud je člověk po operaci nebo v rekonvalescenci po jakékoli nemoci.

Pozor na přeceňování se. Největší riziko není chlad, ale ego. Není třeba nic víc, než odvaha, disciplína, ideálně tichý rybník za městem, zdravý rozum a přirozený pud sebezáchovy.





# Výletování zlevní

## 24hodinovka Turista

### Plzeňskem i přestupka

#### Plánujete výlet veřejnou dopravou?

A víte, že můžete využít při výletování přestupní jízdné nebo celodenní jízdenku? Ne? Tak to rozhodně čtěte dál a ušetříte.

#### PŘESTUPNÍ JÍZDNÉ

Přestupní jízdné platí na všech linkách zajištěných tzv. modrými autobusy v Plzeňském kraji (a těsném okolí) a s výjimkou Tachova i na linkách městské dopravy. Stačí si koupit jen jednu jízdenku na celou trasu - třeba z Rokycan do Srní nebo z Plané do Plas. Jízdenka pak platí na dané trase a po celou dobu, která je uvedena na jízdence nebo v aplikaci (např. pomocí aplikace Virtuální Plz. karta). Na přestupní jízdence je vždy QR kód, kterým se cestující prokazuje v dalších spojích či při kontrole revizorem.

Je to snadné i úsporné. Třeba z Rokycan do Srní vyjde přestupní jízdenka na 84 korun. Přitom každá jízdenka zvlášť (do čtyř navazujících spojů) by stála 168 korun, tedy dvojnásobek.

#### TURISTA PLZEŇSKEM (I BAVORSKEM)

Při plánování celodenního výletu lze využít regionální 24hodinovou jízdenku Turista Plzeňskem, která platí v celém obvodu IDPK (Integrovaná doprava Plzeňského kraje). Ten zahrnuje nejen Plzeňský kraj, ale i část Jihočeského - okresy Prachatice a Strakonice. A při cestách do příhraničí existuje i obdobná jízdenka Turista Plzeňskem a Bavorskem. S oběma může až pětičlenná rodina cestovat celý den po kraji už od 260 korun.



Jízdenky lze využít v pracovní dny i o víkendech. Při zakoupení ve vozech nebo na nádražích platí 24 hodin od času nákupu, v případě zakoupení přes Virtuální Plzeňskou kartu platí od času aktivace.

#### Turista Plzeňskem

24hodinová jízdenka  
na území IDPK

##### Jednotlivec

140 Kč (bez MHD Plzeň) | 190 Kč (vč. MHD Plzeň)

##### Skupina 2 dospělí a 3 děti do 15 let

260 Kč (bez MHD PM) | 360 Kč (vč. MHD PM)

#### Turista Plzeňskem a Bavorskem

Jednotlivec - 240 Kč (bez MHD PM)

Skupina - 360 Kč (bez MHD PM)

Více - QR kód



# Zlomenina před dovolenou?

## Situaci lze vyřešit lehkou fixací Opencast

Není vhodná pro každého pacienta, ale před létem po ní poptávka přece jen stoupá. Jedná se o moderní fixační metodu Opencast, která při splnění určitých podmínek nahrazuje i klasickou sádku, například při zlomeninách zápěstí či hlezna. Lehkou fixaci poskytuje urgentní příjem a chirurgická ambulance Stodské nemocnice. O vhodnosti využití vždy rozhoduje lékař. Výhodou je kromě hmotnosti i snazší hygiena.

*„Klasická sádra zůstává základní a často nejspolehlivější metodou znehybnění zlomenin. Drží kostní úlomky ve správném postavení během hojení a snižuje bolest. U některých typů zlomenin ale umí tyto funkce nahradit termoplastická fixace Opencast,“* popisuje primář chirurgie MUDr. David Šmíd, který začal se svými kolegy používat novinku letos a její boom očekává v příštích týdnech. *„Vzhledem k tomu, že je lehká, prodyšná a voděodolná, hodí se ideálně na léto, kdy lidé i v případě zranění chtějí cestovat, chodit ven nebo se i koupat, a to nejen ve sprše.“*

A kdo měl někdy sádku, určitě ocení, že pod síťovanou fixací se lze i snadno poškrábat. Náročnější je její aplikace. Zdravotník musí termoplastický materiál zahřát a dotvarovat na končetině, aby ji fixoval ve správné poloze. Může to trvat od 10 až do 30 minut při komplikovanějším tvarování. Naopak snadnější je sejmutí. Obejde se bez vibrační pily.

*„Rozhodně se ale nejedná o plnohodnotnou náhradu klasické sádkové fixace pro všechny typy zlomenin. O vhodnosti využití musí vždy rozhodnout lékař i podle*



*stability, lokalizace, otoku a přihlíží se též k předpokládané spolupráci pacienta. Pro nestabilní nebo komplikované zlomeniny je pořád vhodnější klasická sádra nebo operační řešení,“* doplňuje primář.

Aplikaci lehké fixace nehradí systém zdravotního pojištění. Materiál si musí zájemci uhradit jako samoplátcí. Dle velikosti stojí od 2800 do 4600 korun. Některé zdravotní pojišťovny ale na odlehčené fixace přispívají v rámci benefičních programů. Patří mezi ně i největší česká zdravotní pojišťovna VZP.

### Kdy se Opencast může využít?

U pečlivě vybraných, stabilních poranění horní nebo dolní končetiny, kde je snaha spojit dostatečnou stabilizaci s vyšším komfortem pacienta. Typickým příkladem jsou dětské zlomeniny, stabilní zlomeniny zápěstí nebo podvrknutí hlezna v letním období.

V některých případech lze využít Opencast i po operaci zlomeniny, např. zápěstí či hlezna.



# Vrchní urgentu: Pořadí určuje závažnost stavu. Drobnosti pak musí počkat

Jedním z nejčastěji skloňovaných výrazů v souvislosti s řešením akutních stavů v nemocniční péči je v poslední době pracoviště **Urgentní příjem (UP)**. Co to vlastně je, pro jaké pacienty je určen, kdo na něm pracuje a co všechno musí zdravotníci zvládnout, prozrazuje vrchní sestra urgentního příjmu Stodské nemocnice Bc. Lucie Stoklasová.

## Jak byste jednoduše vysvětlila veřejnosti, co je urgentní příjem?

Je to vlastně vstupní brána do nemocnice, kam by měl přijít člověk se zdravotními potížemi, které jsou náhlé a vážné, nebo když se jedná dokonce o potenciálně život ohrožující stav. Typicky jde o dušnost, bolest na hrudi, úrazy, krvácení nebo jakékoli náhlé zhoršení zdravotního stavu.

Při příchodu na urgent se každého pacienta ujme zdravotník, který provede takzvanou triáž – rychlé zhodnocení jeho zdravotního stavu a potíží. Na základě toho ho nasměruje na nejvhodnější pracoviště podle charakteru potíží.

Ošetřující tým má následně všechny zásadní informace a zajišťuje další péči podle priority stanovené triáží. Tento systém umožňuje plynulé, efektivní a bezpečné ošetření, kdy přednost mají vždy pacienti s nejzávažnějším stavem.

## Existuje nějaká jednoduchá rada, kdy by měl člověk využít právě služeb UP a kdy jiného odborného lékaře?

Jednoznačná a stručná rada asi neexistuje. Je pravda a já tomu rozumím, že někteří lidé váhají, zda mají jít s potížemi právě do nemocnice na urgent, zda tomu je-

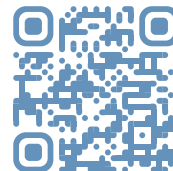


jich zdravotní komplikace odpovídají. V takovém případě radím: Pokud se člověk v danou chvíli bojí o své zdraví, tak je lepší přijet vždy. Zároveň ale upozorňuji, že urgentní příjem není náhradou za praktického lékaře a je nezodpovědné využívat tuto, už ze svého názvu, akutní péči s potížemi, které mne trápí i několik dní.

## S jakými typy pacientů se nejčastěji setkáváte a s jakými potížemi přichází?

Je to široké spektrum. Od úrazů, bolestí břicha a horečnatých stavů až po akutní kardiologické nebo neurologické případy. Větší část tvoří pacienti s méně závažnými obtížemi, ale zároveň přicházejí pacienti, u kterých rozhodují minuty. Hlavně kvůli nim tu jsme.

Pokračování článku na webu (viz QR).



# V rokycanské Popelce zintenzivňuje stavební ruch. Mění se interiéry i exteriéry

Čilý stavební ruch je poslední měsíce patrný v areálu Rokycanské nemocnice. Občas označována jako Popelka mezi krajskými nemocnicemi začala nemocnice intenzivněji přeměňovat své okolí i interiéry. Za proměnami ovšem nestojí tři kouzelné oříšky, ale finanční podpora Plzeňského kraje a elán nového stavebně investičního technika.

*„I když se v Rokycanech poskytuje skvělá péče a je tu kvalitní přístrojové vybavení i erudovaný personál, tak je bohužel patrná vizuální zanedbanost nemocnice. Věřím ale, že poslední měsíce už ukazují, že se situace mění a pokračuje další modernizace, aby i na Rokycansku byla zachována dostupnost akutní péče v důstojném a moderním prostředí,“* uvedl radní Plzeňského kraje pro oblast zdravotnictví Karel Pressl s tím, že kraj loni zainvestoval desítkami milionů například kompletní výměnu technologie vytápění, v areálu staví nové výjezdové stanoviště záchranky a v zimě skončila rekonstrukce rehabilitačního oddělení.

## MÍSTO PROSTÉ TRÁVY DVA PARČÍKY

Lidé si jako první všimnou parku před nemocnicí, který nahradil prosté travnaté plochy. *„Loni tam vznikly cesty, altánek a přesunula se tam dřív trochu schovaná socha Dívka s hrozný. Letos už je tam i parková výsadba květin, nové lavičky, odpadkové koše a podél plotu keře, které zakryjí venkovní parkoviště. Hned jak se na jaře oteplilo, parčík se zaplnil pacienty i návštěvami. Snad se jim*



*tedy líbí,“* věří Michaela Štancová, která do nemocnice nastoupila na pozici stavebně investiční technik před rokem a půl.

Kolem celého areálu nemocnice přibýlo od dubna 670 metrů nového plotu. *„Původní byl zrezivělý, popadaný, dřevý. Prakticky ztratil svůj význam ochrany areálu a byl i nebezpečný pro zvěř. Výměna zahrnovala i vysekání řady náletových stromů a keřů, které bránily se k plotu vůbec dostat,“* doplnila další z venkovních úprav technička.

Letos na jaře ožila i parková část za nemocnicí. Také tam je jedna socha připomínající dávnou historii této části města – Muž se sekerou. Prošla částečnou renovací a aby se k ní dalo bezpečně dostat, vznikla i tam mlatová cesta s lavičkami. Provedl se také odborný prořez stromů v aleji, neboť hrozil pád větví.

## REHABILITACE A ENDOKRINOLOGIE V NOVÉM

Stavební dělníci jsou ale vidět i přímo v nemocničních budovách. Loni na podzim se opravil objekt u vcho-



du do nemocnice proti lékárně, kde má novou ordinaci a čekárnu diabetologická a endokrinologická ambulance.

Na přelomu roku se modernizovaly prostory rehabilitačního oddělení včetně čekárny. „Kromě řekněme zkrášlujících úprav se tu uvolnily dvě místnosti po staré kotelně, a i dalšími změnami dispozic jsme získali větší prostor. Rozšířili jsme proto nabídku procedur. Větší je třeba vodoléčba, kde jsou nové vířivé vany, máme víc tělocvičen a sál pro terapie rázovou vlnou či vysokovýkonný laser. Dále se trochu zvětšila recepce, jsou tu nově odkládací skříňky pro pacienty a zlepšilo se i zázemí pro personál. A prostředí je celkově přívětivější, což pacienti oceňují,“ uvedla primářka rehabilitace MUDr. Hana Weisová.

O dvě patra výše se v prvním čtvrtletí upravovaly prostory, kde sídlí vedení a správa nemocnice a zubní ordinace s čekárnou.

## REKONSTRUKCE POLIKLINIKY UKONČÍ EPOCHU DŘEVĚNÝCH PŘEDSTAVKŮ

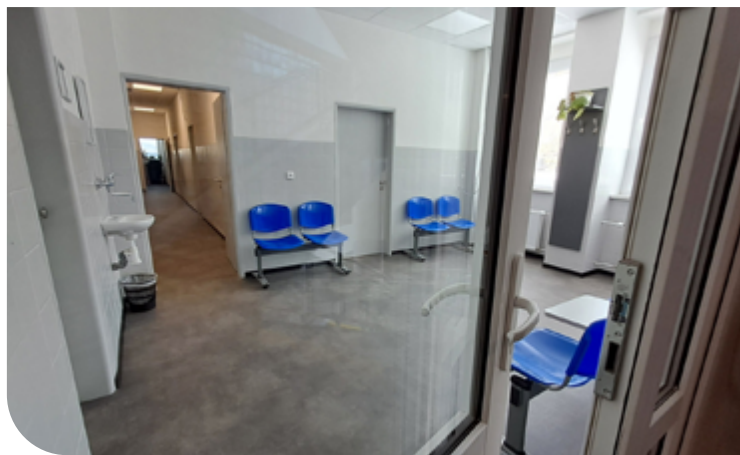
Pro ambulantní pacienty bude ale důležitější výsledek rekonstrukce, která se chystá v létě. „Budeme předělávat celé pravé křídlo polikliniky, kde jsou interní ambulance. Během prázdnin, kdy je zpravidla poptávka po péči nižší a provoz omezují dovolené, přesuneme ordinace do jiných částí nemocnice a prostory přestavíme,“ uvedl ředitel nemocnice Ing. Michal Filař.

Opět půjde o nové podlahy, odstraní se přežitě obkladačky, vymění se dveře, přestaví se i některé příčky a zmodernizují se inženýrské sítě. Asi nejviditelnější změnou bude odstranění dřevěných představek v prostorách čekárny. „Místo pro odložení oblečení bude přímo v ambulancích. Čekárny se tím zvětší a pacienti budou mít víc prostoru,“ doplnila Štancová s tím, že následovat bude i modernizace levého křídla.

## I ÚPRAVY MIMO HLAVNÍ BUDOVU ZVÝŠÍ PACIENTSKÝ KOMFORT

Koncem léta bude v provozu nové bistro s posezením v levém přízemí lůžkového traktu nemocnice, a to včetně terasy.

Kromě modernizace stávajících prostor chce ale vedení získat i zázemí pro nové provozy a pro personál. „Od června máme ordinaci pro ortopeda, jednáme o umístění úplně nového ambulantního provozu, dokončujeme projekt moderního urgentního příjmu a chci, aby měl personál důstojnější zázemí. Všechno to ale záleží na prostorech. Ty tu naštěstí jsou, ale často mimo hlavní budovu nemocnice nebo historicky zanedbané. Proto nyní opravujeme i méně viditelné části nemocnice,“ popisuje ředitel.



Konkrétně se jedná o objekt bývalé autodílny, kam se přesune technické zázemí ze suterénu nemocnice. Ten se pak také upraví a přesunou se tam sklady, archiv i zázemí pro personál, které jsou nyní rozmístěné po nemocnici. Uvolní se tím prostory v lůžkové i ambulantní části nemocnice, což v konečném důsledku zvýší komfort pro pacienty.

# Demolice, rekonstrukce, lepší parkování. Stodská nemocnice mění nejbližší okolí

**Nemocnice akutní péče ve Stodu prošla v uplynulých letech řadou modernizací v rádech stovek milionů korun uvnitř hlavní budovy.** Nyní přichází čas i na proměnu okolí. Začala nultá etapa přístavby urgentního příjmu, opravil se bytový dům a v plánu je úplná obnova parkovacích ploch.

## REKONSTRUKCE BYTOVÉHO DOMU

Při příjezdu od centra města je nově k vidění na fasádě bytového domu před nemocničním areálem velké zelené srdce. I tento objekt totiž patří k nemocnici. Je v něm 11 bytů pro zaměstnance a v přízemí pak dvě ambulance s čekárnou. Ty se ale kvůli zanedbanému stavu dlouho nevyužívaly a také třetina bytů byla ještě před nedávnem v původním stavu, než na jaře proběhla kompletní rekonstrukce domu.

*„V hlavní nemocniční budově narůstá ambulantní provoz, přibývají odborné poradny, ale tím nám dochází prostory. A chceme být i atraktivním zaměstnavatelem pro zdravotníky z jiných regionů. Proto jsme se rozhodli modernizovat ambulance a s nimi i celý bytový dům,“* vysvětluje ředitel nemocnice Mgr. Daniel Hajšman.

U bytů se renovovala jádra, podlahy, omítky, elektroinstalace včetně osvětlení a instalovaly se nové kuchyňské linky a sociální zaříze-

*ní. „V ordinacích to bylo podobné. U nich se měnily i dispozice a bude se ještě instalovat nový nábytek a vybavení. A nově mají i samostatný bezbariérový přístup, kdy před budovou vznikla rampa a také nový chodník a osm parkovacích míst,“* popsal stavební úpravy vedoucí technického oddělení nemocnice Tomáš Brýna.

Vedle toho se provedlo zateplení domu a vyměnil zbytek starých oken za plastová. Celá rekonstrukce vyjde na 15 milionů korun. Dokončena bude začátkem prázdnin. Později se do nového přesunou z nemocnice ordinace praktických lékařů.

## ZÁCHRANKA I MÁRNICE ŠLY K ZEMI

Vedle bytového domu začala rovněž na jaře nultá etapa plánované přístavby levého křídla nemocnice, kde bude nový urgentní příjem a pod ním výjezdové stanoviště záchranné služby. Právě této přístavbě s novým vjezdem do areálu ustoupila v dubnu jedna ze starších budov. Její demolice a odvoz sutí trvaly dva týdny.





„Ve zbouraném objektu byla dříve právě záchranka, nemocnice zde měla garáže, zázemí údržby a byla tu i márnice. To jsme již před tím přesunuli jinam. Ted' je tam prázdná plocha, kde bude při výstavbě urgentu zázemí stavby a následně právě nový výjezd od nemocnice,“ doplnil Brýna. Stavba nového urgentního příjmu začne v příštím roce a vyjde na 280 milionů korun.

## NOVÁ PARKOVIŠTE NEJEN PRO VEŘEJNOST

S výstavbou urgentního příjmu a nových vjezdů do areálu souvisí i záměr zlepšit možnosti parkování. Nemocnice proto v březnu představila plán modernizace parkovacích ploch.

„Každým rokem se zvyšují nároky na dopravní obslužnost nemocnice. Rostou nejen počty ošetřených pacientů, ale i podíl těch, kteří do nemocnice dojíždí autem. Kvůli tomu jsme už v minulosti parkoviště zvětšovali. Nicméně jednalo se spíše o provizorní řešení. Ted' připravujeme komplexní projekt budoucího parkování v areálu i kolem něj. Zlepší se komfort, přístup do nemocnice i bezpečnost,“ uvedl ředitel nemocnice.

Plochy se budou modernizovat v etapách. První se bude týkat parkoviště uvnitř areálu. Zde totiž musí vzniknout nový vjezd a výjezd. Parkoviště získá pevný a kvalitní povrch (asfalt a dlažba namísto štěrku) a zvětší se kapacita na 40 stání.

Druhá etapa zahrne parkoviště přes Hradeckou ulici. „Stávající je ve svahu s provizorním pískovým povrchem, který je často plný výmolů a za deště nebo v zimě je využití problematické. Plán je vytvořit kaskádové parkoviště s povrchem z dlažby a vsakováním. Parkoviště se navíc rozšíří, bude na něm 150 parkovacích míst a minimálně u dvou budou elektrické nabíječky. Zároveň vzniknou dva nové přístupové chodníky po stranách parkoviště,“ popisuje šéf techniků.

Třetí etapa se týká přímo Hradecké ulice. Záměr je zvýšit bezpečnost parkujících i chodců. „Máme představu, že by přes silnici vznikly dva přechody pro chodce s dělicími ostrůvky mezi pruhy. Dále se sníží počet míst podél oplocení areálu, přičemž ale tato místa budou vyhrazena pro motoristy s průkazem ZTP. Před nimi bude přístupový chodník,“ dodává Tomáš Brýna.





## Léčbu psí láskou doplnila nově ponyterapie se Smajlíkem

Do všech Nemocnic Plzeňského kraje dochází pravidelně pejskové, kteří poskytují takzvanou canisterapii, nebo jak se někdy říká „léčbu psí láskou“. Hlavně dlouhodobým nebo osamělým pacientům zlepšují psychický stav už jen tím, že se na psí návštěvu těší, a následně, když jsou s nimi v kontaktu. Tím navíc rehabilitují, neboť se polohují, naklání se k nim a hladí. Na dětském oddělení zase pejskové malé pacienty rozptýlí a zpříjemní chvíle v nemocnici. Chlupatí terapeuti mají speciální výcvik a dochází hlavně za pacienty následné péče, pediatrii nebo v Klatovech i na psychiatrii. Tam chodí třeba pyrenejský ovčák Ardy (na snímku), do Horažďovic dva samojedi Agnes a Elis, do Stoda švýcarský ovčák Fany a další pejskové. Nicméně letos v květnu se nově mezi čtyřnohé zdravotníky zapojil v Domažlicích i poník Smajlík (ponyterapie).





## Mezinárodní den sester: Ředitelé děkovali duším nemocnic

**Pokud je personál srdcem každé nemocnice, tak zdravotní sestřičky jsou jeho duší i srdečním svalem.** Jsou hybnou silou i úsměvem každé nemocnice. I proto byl před více než půlstoletím ustanoven Mezinárodní den sester, který spadá na 12. května. Připomíná se u příležitosti výročí narození anglické ošetřovatelky Florence Nightingale (12. 5. 1820–13. 8. 1910), která se díky silnému sociálnímu citění, píli a odbornosti stala jednou z nejvýznamnějších osobností v historii světového ošetřovatelství a zásadně ovlivnila zdravotní péči 19. i 20. století. U příležitosti svátku popřáli v krajských nemocnicích sestřím i ošetřovatelkám někteří ředitelé. Poděkovali jim za péči drobným, zpravidla sladkým dárkem.



# Pozitivní reference těší a motivují. Připomínky pomáhají se zlepšovat

Jednotlivé nemocnice dostávají průběžně od pacientů i jejich blízkých zpětnou vazbu za péči a léčbu, ať už mailem, písemně nebo přes webový formulář, který se objevuje jako růžové vyskakovací okno na webu každé nemocnice. Věcné připomínky dávají možnost se zlepšit. Naštěstí ale převládají pochvaly a poděkování, které dělají radost. Některé z milých vzkazů jsou níže uveřejněny.

## DĚKUJEME ZA VAŠE DÍKY

### **Terezie G. | Horšovský Týn**

Chirurgické odd. Domažlická nemocnice

Byla jsem skoro tři týdny hospitalizovaná na chirurgii A. Chtěla jsem strašně moc poděkovat všem doktorům a celému týmu na oddělení. Byla jsem strašně spokojena, všichni jsou tam tak hodní, vstřícní, ochotní a stále usměvaví. To už se dneska moc nevidí. Opravdu moc děkuji za péči.

### **Michaela D. | Oselce**

Porodnice Klatovská nemocnice

Veliká spokojenost. Rodila jsem tu podruhé a opět skvělý personál, profesionální, přátelský, ochotný, milý. Jak lékaři, tak sestřičky – úžasné. Vřele doporučuji. Klatovská porodnice nemá chybu. Celému personálu moc děkuji, že se o mě a mé děti krásně starali.

### **Miroslav V. | Lázně Kynžvart**

Následná péče Nemocnice Svatá Anna

Rádi bychom touto cestou poděkovali personálu nemocnice následné péče v Plané za skvělou péči o naši

maminku. Sestřičky, zdravotní bratr, lékaři i sociální pracovníci se o ni starali s velkou profesionalitou, trpělivostí a lidskostí. Velmi si vážíme jejich vstřícného přístupu a ochoty pomoci. Maminka dnes odjela a věříme, že především i díky Vám je nyní v mnohem lepším stavu.

### **Kamil B. | Nepomuk**

Nemocnice Horažďovice

Dobrý den, v březnu jsem ve Vaší nemocnici absolvoval rehabilitaci po výměně kyčelního kloubu. Chtěl bych poděkovat všem sestřičkám, doktorkám a doktorům za starostlivou péči a panu terapeutovi Janu Běhůnkovi a dalším rehabilitačním pracovníkům za skvělé rozcvičení.

### **Martina K. | Domažlice**

Gynekologické odd. Domažlická nemocnice

Moc děkuji za lidský přístup celému kolektivu pod vedením primáře Kolaříka. Byla jsem spokojena od první konzultace přes vyšetření po zákrok a propuštění a věřím, že budu i při následných kontrolách. Vzkaz všem budoucím pacientkám s urogynekologickými potížemi: Nebojte se říct, co vás trápí. Vždy se najde řešení.

### **Jan H. | Kornatice**

Chirurgické odd. Rokycanská nemocnice

Chtěl bych velmi poděkovat chirurgickému týmu za špičkově odvedenou práci koncem března 2026. Absolvoval jsem zde současně operaci žlučníku a pupeční kýly, které prováděl MUDr. Petr Kofroň. Panu doktorovi patří můj velký dík za vysoce profesionální a zároveň lidský přístup. Stejně tak musím vyzdvihnout lůžkové oddělení B. Celý personál a zejména sestřičky byly naprosto úžasné – ochotné, empatické a i přes náročnou práci vždy usměvavé, což pacientovi v prvních dnech po operaci nesmírně pomáhá.



Nemocnice  
Plzeňského  
kraje

Domažlice | Horažďovice  
Klatovy | Rokycany  
Stod | Svatá Anna



# Víte, že ...

## v Nemocnicích

**Plzeňského kraje** v roce 2025 strávilo téměř 27,5 tisíce hospitalizovaných pacientů **282 959 ošetřovacích dnů**, čímž se krajem vlastněné nemocnice řadí mezi největší „hoteliéry“ na západě Čech?

# 282 959

OŠETŘOVACÍCH DNŮ

**27 371** HOSPITALIZOVANÝCH PACIENTŮ

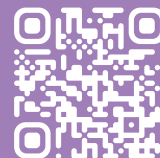
**146 933**

ošetřovacích dnů v akutní péči  
(24 185 pacientů)

**136 026**

ošetřovacích dnů v následné, dlouhodobé,  
rehabilitační nebo jiné neakutní ošetrovatelské  
lůžkové péči (3186 pacientů)

Nejvíce dnů na lůžkách akutní péče strávili pacienti v Klatovské nemocnici (zhruba 66 tis.), která je největším zařízením Skupiny NPK. Zhruba 27 tisíc ošetřovacích dnů v akutní péči strávili pacienti shodně v Domažlické, Rokycanské a Stodské nemocnici. Nejvíce ošetřovacích dnů na lůžkách následné a rehabilitační péče strávili pacienti v Nemocnici následné péče v Horažďovicích (bezmála 48 tisíc).



# Světový den ledvin navštívila v Klatovech stovka zájemců. Polovina s rizikovým nálezem

Tradiční preventivní akce Světový den ledvin, při níž se na jaře mohli zájemci nechat v Klatovské nemocnici vyšetřit a zjistit riziko onemocnění ledvin, vzbudila i letos velký zájem a minimálně deseti příchozím pomohla odhalit vysoké riziko nemoci. Měli mimořádně vysoké hodnoty tlaku nebo krevního cukru v kombinaci s jinými rizikovými faktory.

Akce se konala na dialyzačním středisku a nefrologické ambulanci. „Během dopoledne přišlo k vyšetření téměř 100 lidí, přičemž u 35 bylo zjištěno střední riziko nemoci a u deseti dalších přímo vysoké riziko. Sedm pacientů jsme okamžitě objednali ke komplexnímu vyšetření do nefrologické ambulance,“ říká vedoucí lékařka pracoviště MUDr. Kateřina Oulehle s doplněním, že většina lidí byla ve věku nad 60 a částečně i nad 70 let, přičemž s věkem se riziko nemoci zvyšuje. Přišlo ale i několik osob ve věku od 40 do 50 let. I mezi nimi byl pacient s rizikovým nálezem.




Riziko onemocnění ledvin se zvyšuje především v souvislosti s vysokým krevním tlakem, cukrovkou, při nadváze, ale také s věkem. „Je vyšší u kuřáků a osob s nadváhou. Zvláště rizikovou skupinu tvoří lidé, v jejichž rodině se onemocnění ledvin již vyskytlo,“ vysvětluje primář interního oddělení nemocnice a rovněž nefrolog MUDr. Jan Vachek. „Dobrou zprávou je, že onemocnění ledvin lze při včasné zjištění často zpomalit nebo díky rychlému vývoji léků v posledních letech i zcela zastavit.“

Důležité ale je právě včasné zjištění, což je bez odborného lékařského vyšetření nemožné. Nemocné ledviny totiž nebolí, pacient sám nemoc neodhalí, protože do-



kud ledviny alespoň částečně fungují, nemusí mít člověk žádné evidentní příznaky nemoci. Nemoc si „nesledovaný“ pacient zpravidla uvědomí až v případě, kdy ledviny začínají selhávat. To už ale léčba nemusí být dostatečně účinná a stav ledvin se nemusí podařit významně zlepšit. Právě kvůli zákeřnosti onemocnění ledvin se pořádá preventivní akce.

## Onemocnění ledvin je zákeřné. Jak na prevenci?

-  Pokud někdo spadá do rizikových skupin, měl by konzultovat možnost nemoci ledvin s praktickým lékařem (PL).
-  V případě doporučení PL nebo při vážných obavách lze navštívit přímo nefrologickou ambulanci (v rámci NPK v Klatovech, Stodu, Rokycanech i Domažlicích).
-  Více informací na webu KN v rozhovoru s prim. MUDr. Janem Vachkem viz QR kód.





# Nefrologové a chirurg na obrazovkách ČT a Novy



Nemocnice Plzeňského kraje se pravidelně objevují v médiích. Kromě tištěných nebo internetových novin se jedná také o rozhlas nebo televizi. Televizní reportáže lze najít také na YouTube kanálu @nemocnicepk.



Lékaři nemocnic Plzeňského kraje se nezdá jako obvyklé objevují jako odborníci na konkrétní zdravotnickou problematiku v médiích včetně televizních obrazovek. Téma Světového dne ledvin zaujalo například redakci České televize, která přímo z akce v Klatovské nemocnici připravila v březnu živý vstup do vysílání ČT24 na téma vývoj diagnostiky a péče o nemocné včetně dialyzační léčby. V živém vstupu hovořili s redaktorkou Miroslavou Vildovou nefrologové MUDr. Kateřina Oulehle a MUDr. Jan Vachek.



Na téma problematiky křečových žil včetně popisu léčby, ale zejména tipů, jak vzniku křečových žil předcházet, hovořil v březnu v pořadu Snídaně s Novou MUDr. Jan Zeithaml (na snímku vpravo), lékař chirurgického oddělení Stodské nemocnice. Ranní diváky televize Nova seznámil s pojmem „žilní gymnastika“.





## Domažlice se připravují na víc elektromobilů

V posledních letech a hlavně měsících roste počet elektromobilů. Při specifickém využití mají své přednosti. Připravuje se na to i Domažlická nemocnice. V areálu instalovala první dvě nabíjecí stanice elektromobilů, které budou moci využívat zaměstnanci. A brzy pořídí také první elektrické služební auto nemocnice.

*„Průběžně obnovujeme vozový park a do něj bychom chtěli už brzy kvůli úsporám i ekologii pořídít elektrické vozidlo. A samozřejmě jsme si všimli, že si už i někteří zaměstnanci pořídili vozy na elektřinu. Proto jsme v areálu instalovali dvě nabíječky,“* popisuje vedoucí technického oddělení nemocnice Martin Karásek s tím, že elektřina je zpoplatněná, nicméně usnadní zaměstnancům možnost „dotankovat“ během pracovní doby. Elektřinu si navíc časem bude nemocnice vyrábět i pomocí fotovoltaických zařízení, které se budou instalovat v rámci EPC projektů.

Nemocnice dále připravuje nové parkoviště nad současným hlavním, neboť obecně přibývá aut. A plánuje na něm i nabíječky pro veřejnost.



## Jóga, čtení, půjčovna i výstavka.

## Novinky pro horažďovické pacienty

Spoustu drobných novinek, ale i víc už dříve zavedených služeb, nabízí od jara pacientům Nemocnice následné péče Horažďovice. Snaží se jim zpříjemnit pobyt i doplnit rehabilitaci o další cvičení a terapie. V dubnu se v nemocnici konalo společné čtení knih. *„Je hlavně pro ty, kteří jsou hospitalizováni dlouhodobě nebo vyššího věku, mají méně častý kontakt s blízkými, a potřebují tak víc komunikovat s okolím. Číst jim přišli dobrovolníci. Akci chceme pravidelně opakovat,“* uvedla vrchní sestra nemocnice Mgr. Sandra Kostrůnková.

Opakovat se bude i skupinové cvičení jógy, které se zavedlo v květnu. *„Vzhledem ke skladbě cvičících se jedná o jógu v sedě na židli. Lekce vede zkušená lektorka, která má podporující přístup, aby se cítili dobře i začátečníci s omezenými pohybovými možnostmi,“* doplňuje sestra.

Nemocnice dále zavedla ve spolupráci s městskou knihovnou půjčování knih pacientům. Ti mohou říci personálu a nemocnice jim knihu vypůjčí. A v jídelně je nově výstavka historických zdravotnických pomůcek a také výrobků pacientů z ergoterapeutické dílny, která se bude dále rozšiřovat.

## V Rokycanech spustili kvůli nehodě školního autobusu traumaplán

Kvůli nehodě autobusu, který veze 20. května školáky do bazénu v Rokycanech, aktivovala Rokycanská nemocnice traumaplán. Nehoda se stala u obce Osek dopoledne před 9. hodinou. V následující hodině a půl přijala nemocnice z nehody celkem sedm osob. Šest přivezla zdravotnická záchranná služba a jedna dospělá osoba přijela k ošetření po vlastní ose. Chirurgové a pediatři ošetřili dvě učitelky a pět dětí. Naštěstí se jednalo vesměs o lehká zranění.

*„Zaznamenali jsme pohmoždění ramene, kotníku, hlavy, drobnou řeznou ránu na obličejí a některé děti byly otřesené. Nicméně z charakteru zranění je zřejmé, že nikdo nebyl hospitalizován. Všichni byli ošetřeni ambulantně a děti pak byly ve spolupráci s policisty předávány rodičům, kteří si pro ně do nemocnice postupně přijeli,“* uvedl vedoucí lékař triáže MUDr. Ladislav Petr s tím, že při příjezdu do nemocnice byly otřesené i některé maminky.

Traumaplán byl ukončen po 11. hodině. Zapojilo se do něj celkem 20 zdravotníků, neboť zpočátku nebylo zřejmé, kolik zraněných a v jakém stavu bude do nemocnice dopraveno.



## Svatá Anna nabízí procedury na vodním lůžku Medi Stream

Nemocnice následné péče Svata Anna v Plané rozšiřuje nabídku služeb, které pacientům zpříjemňují pobyt nebo doplňují zdravotnické služby. Pořídila lůžko Medi Stream využívající technologii vodního lehátka, kde lze efektivně regenerovat síly, mobilizovat imunitní systém a udržovat svaly a tělo v kondici. Lůžko pomáhá od bolesti zad, svalového napětí nebo stresu.

*„Povrch je naplněn teplou vodou a pod ní se pohybují masážní válečky, které dle potřeb mění směr a intenzitu. Lůžko umožňuje jak celotělovou masáž, tak i zaměření jen na horní či dolní část těla nebo končetiny,“* popisuje náměstkyně pro ošetřovatelskou péči Miroslava Kordíková. Přístroj automaticky přizpůsobí pohyb válečků postavě klienta a umí sám zvolit i některý z mnoha přednastavených programů. Služba není hrazena ze systému zdravotního pojištění. Aby byla ale dostupná, nabízí ji nemocnice za přijatelných 250 korun za proceduru. Některé zdravotní pojišťovny na tuto péči poskytují příspěvek. Využít ji mohou hospitalizovaní i ambulantní pacienti.



## Pacienty s podezřením na osteoporózu vyšetřují nově i Domažlice

Čekání na vyšetření i týdny a nutnost dojíždět do Klatov či Plzně, což mnozí odmítají. Pro obyvatele Domažlic, u nichž je podezření na takzvané řidnutí kostí, tyto komplikace skončily. Domažlická nemocnice zprovoznila v prvním čtvrtletí vlastní pracoviště denzitometrie, kde se provádí měření hustoty kostí. Kvůli velkému zájmu navíc hned v dubnu rozšířila provozní dobu z jednoho na dva dny v týdnu a v červnu zdvojnásobila frekvenci návštěv z 8 na 16 denně. A v létě chce otevřít také osteologickou ambulanci, která už přímo pečuje o pacienty s osteoporózou a metabolickým onemocněním skeletu.

*„Pomocí nového přístroje provádíme komplexní vyšetření skeletu s určením hustoty kostního minerálu,“* vysvětluje ředitel nemocnice MUDr. Petr Hubáček. Osteoporóza je metabolické onemocnění, při kterém ubývá kostní hmota a zhoršuje se její struktura. Kostí jsou pak poréznější, křehké a náchylné ke zlomeninám i při minimální zátěži. Časté zlomeniny mohou mít pro nemocné až fatální následky. Nemoc je zákeřná v tom, že nebolí a z počátku nemá žádné příznaky.



## Klatovská nemocnice má nový rentgen

Radiodiagnostické oddělení Klatovské nemocnice začalo využívat v červnu nový skiaskopický a skiagrafický přístroj Siemens. Jeden z nejmodernějších rentgenů svého druhu v regionálních nemocnicích i na klinikách pořídila nemocnice jako náhradu za starší dosluhující skiaskopický přístroj a také kvůli potřebě navýšit kapacity skiagrafických vyšetření. Nové zařízení nabízí kromě snazšího ovládání především pokročilejší funkce a snímání s vyšší kvalitou a ostrostí snímků při nižší radiční zátěži.

Dosavadní skiaskopický přístroj byl zastaralý a nevyhovoval stávajícím potřebám, navíc se zvyšovaly náklady na opravy a provoz. Nový přístroj ho nejen nahradí, ale nabízí i více funkcí včetně skiagrafu. To je důležité i proto, že oddělení provádí stále víc skiagrafických vyšetření a další dva rentgeny, které k tomu používá, jsou vytížené.

*„Jednou z funkcí nového přístroje je například i automatické polohování, kterým se usnadní a zrychlí průběh vyšetření. A součástí je i vertigraf s volným detektorem,“* doplňuje vedoucí radiologická asistentka Romana Vosyková.



# Léto v Plzeňském kraji: folklór a tradice, nostalgické vlaky i oživlá řemesla

Vydejte se za zážitky do Plzeňského kraje – od nostalgické jízdy Kralovickým rychlíkem přes slavné Chodské slavnosti plné folklóru a tradic až po oživlá řemesla v Chanovicích. Využijte novou Šumava CARD pro ještě výhodnější putování po Šumavě!

**CCR**  **K** CENTRÁLA  
GESTOVNÍHO RUCHU  
PLZEŇSKÉHO KRAJE

## KRALOVICKÝ RYCHLÍK

Projeďte se s námi po trati, kde moc vlaků už dnes nejezdí! Kralovický rychlík je odpolední výletní vlak z Prahy do Kralovic, který projíždí přes Pražský Semmering, Kladno, Lužnou a Rakovník. Vlak jede 26. června, 24. července, 16. listopadu a 4. prosince, kdy na palubě veze celou mikulášskou družinu. Z Prahy vyjíždí ve 13:52 a do Kralovic dorazí v 16:50, z blízkosti nádraží potom v 17:20 a 18:20 odjíždějí autobusy linky 321 do Plas a Plzně.

## POZNEJTE CHODSKO

Domažlicko ožije od 14. do 16. srpna již 72. ročníkem tradičních Chodských slavností. Těšit se můžete na bohatý folklórní program, řemeslný jarmark i poutní mši na

## Plzeňské filmové večery: Plzeň ožije filmy pod širým nebem

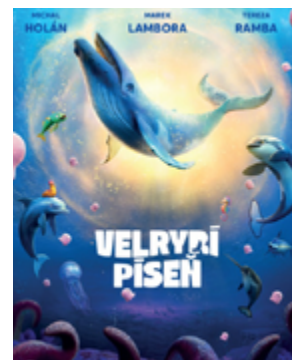


Plzeň se v letních měsících mění v jedno velké kino. Ještě než podzimní ulice zaplní delegace filmového festivalu Finále Plzeň, ožívá západočeská metropole od druhé poloviny července do začátku září sérií projekcí pod hlavičkou Plzeňských filmových večerů.

Hlavním lákadlem akce je výběr míst, kde se promítá. Organizátoři se snaží vyvést diváky ze stereotypu uzavřených sálů a nabízejí zážitky v kulisách, které dodávají filmům úplně nový rozměr. Letos se diváci mohou těšit na promítání v Galerii města Plzně, na nádvoří Plzeňského Prazdroje, v Purkmistru v Černicích, na Homolce u Kafe Smetanka,

v Křimicích v restauraci Roští, nově v Červeném Hrádku a samozřejmě nemůže chybět promítání v Selském dvoře U Matoušů, kde se opět propojí genius loci venkovského stavení a podvečerní promítání pro rodiče a děti.

Programová skladba bude opět velmi široká. Diváci se mohou těšit na snímky oceněné na světových festivalech či oscarové kandidáty, které v běžných multikinech často chybí nebo horké české novinky. Více o programu lze nalézt na [www.festivalfinale.cz](http://www.festivalfinale.cz).



Soutěž o vouchery na Plzeňské filmové večery, které lze proměnit za vstupenku na projekci dle vlastního výběru, naleznete na straně 42.



Vavřínečku. Pokud termín nestihnete, chodské tradice a historii krojů můžete objevovat po celý rok v zajímavých expozicích, jako je Muzeum krojů v Postřekově nebo Bílkova chalupa v Mrákově.

### DEN ŘEMESEL A DESTINACE ROKYCANSKO-NEPOMUCKO V CHANOVICÍCH

V sobotu 4. července ožijí Chanovice naplno – skanzen, zámek i zámecký park se promění v živou přehlídku tradičních řemesel a zážitků pro celou rodinu. Čekají vás řemeslné dílny, originální rukodělné výrobky, loutkové divadlo, fascinující ukázky dravců, dudácký folklórní soubor a mnohem víc.

### NOVINKA: ŠUMAVA CARD JE SPUŠTĚNA

Destinace Šumava žije spustila oficiální kartu hosta pro západní Šumavu a její podhůří. Šumava CARD získají návštěvníci zdarma při pobytu u zapojených ubytovatelů a po celou dobu pobytu s ní čerpají výhody napříč regionem. Jednoduchý QR kód bez nutnosti aplikace otevírá více zážitků, služeb i možností, jak si Šumavu užít naplno.



**JEDNO  
MÍSTO  
TOLIK  
EMOCÍ**

celý program



[www.mestanskabeseda.cz](http://www.mestanskabeseda.cz)

### Beseda s Jaroslavem Duškem

Humorné a inspirativní setkání s hercem a improvizátorem na témata, která během večera vyplynou nebo si je zvolí sami diváci.

**3. 9. 2026**



### Veselé Velikonoce

Kulturní francouzská komedie, kterou znáte z filmu, tentokrát v divadelní podobě s Martinem Hofmannem.

**13. 9. 2026**



### Kecy & politika

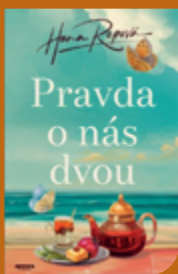
Bohumil Pečinka a Petros Michopoulos LIVE. Současná politika pohledem dvou rozdílných osobností, které se nebojí říct své názory.

**16. 9. 2026**



## Vstupenky do Měšťanské besedy + kniha na léto – Najdete zdravotnické termíny?

Vylušťte osmisměrku a vyhraďte 2 vstupenky do Měšťanské besedy na 3 české divadelní komedie nebo skvělou knihu. Zašlete do 15. července 2026 mail na adresu [media@nemocnicepk.cz](mailto:media@nemocnicepk.cz), do předmětu zprávy napište „OSMISMĚRKA“, do mailu pak vložte tajenku z osmisměrky (nepřeškrtnutá písmena zleva doprava, shora dolů) a připište celé jméno a telefonní kontakt. Třem vylosovaným, kteří pošlou včas správnou tajenku, nabídneme po dvou vstupenkách na divadelní představení v Měšťanské besedě v Plzni (3. 9. – Beseda s Jaroslavem Duškem, 26. 10. – Návštěva na zabítí, 2. 11. – Slané polibky) a jednomu vylosovanému knihu na léto „Pravda o nás dvou“ od Hany Repové.



### Zdravotnická osmisměrka

ANESTEZIE, AORTA, APATIE, APNOE, BOLET, DIALÝZA, DIETA, ENDOSKOP, FRAKTURA, FYZIO, GARANT, INJEKCE, KATETR, KOLPOSKOP, KOST, KREV, KŮŽE, LAPAROSKOPIE, LEPRÁ, MOZEK, NÁPLAST, OPERACE, OTOK, OTRAVA, PACIENT, PENICILIN, PINZETA, PLAK, POKLEP, PORODNICE, POSTEL, PŮLKA, RESEKCE, SESTRA, SRDCE, STŘEVO, TEST, TRANSFUZE, TRAUMA, VOLBA, DOMAŽLICE, HORAŽDOVICE, KLATOVY, ROKYCANY, STOD, SVATÁ ANNA (dvě slova)

P	O	R	O	D	N	I	C	E	N	O	I	Z	Y	F
D	I	E	T	A	E	C	I	L	Ž	A	M	O	D	R
I	K	O	L	P	O	S	K	O	P	Ů	L	K	A	A
A	Y	R	A	N	E	S	T	E	Z	I	E	Ž	Ů	K
L	V	E	P	A	V	B	Š	A	E	O	Z	O	H	T
Ý	O	S	A	E	E	P	O	B	C	V	U	T	O	U
Z	T	E	R	N	S	I	N	L	K	E	F	R	R	R
A	A	K	O	D	P	N	I	O	E	Ř	S	A	A	A
T	L	C	S	O	C	Z	L	V	J	T	N	V	Ž	A
S	K	E	K	S	T	E	I	L	N	S	A	Ď	P	
A	K	L	O	K	N	T	C	E	I	R	Ř	A	O	A
L	E	R	P	O	A	A	I	T	T	D	T	T	V	T
P	Z	L	I	P	R	C	N	S	A	N	N	A	I	I
Á	O	P	E	R	A	C	E	O	N	P	A	V	C	E
N	M	T	L	P	G	S	P	P	D	O	T	S	E	T
A	T	R	O	A	R	C	Y	N	A	C	Y	K	O	R
E	T	S	O	K	K	A	T	E	T	R	A	U	M	A

## Vstupenky na Plzeňské filmové večery – Spočítejte a jděte do kina

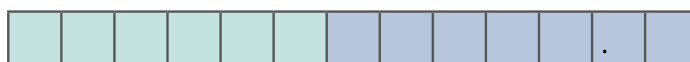
Spočítejte sudoku, vylušťte tajenku a vyhraďte 2 vstupenky na Plzeňské filmové večery (libovolné představení). Zašlete do 15. července 2026 mail na adresu [media@nemocnicepk.cz](mailto:media@nemocnicepk.cz), do předmětu zprávy napište „SUDOKU“, do mailu pak vložte tajenku ze sudoku a připište celé jméno a telefonní kontakt. Čtyřem vylosovaným, kteří pošlou včas správnou tajenku, nabídneme po dvou voucherech na pořízení 2 vstupenek na libovolné představení festivalu Plzeňské filmové večery.

7					2	5		8
2			5	3	8			4
			7	9		3		
			2	6		4		
4	3				2			
		6	3	4				
1	9	7	2		4	6		3
3				8				5
5		8	9	1	3		2	7

	8	1				2	7	
4				2	7	6		1
		2	5	3		9		8
8		4	7					
			2				5	4
	1	7		9	6		2	3
2	9		3	7	4	5		
6							9	
	4		9			3	8	

KLÍČ K TAJENCE

							9	M
							8	C
							7	E
							6	N
							5	O
							4	K
							3	I
							2	P
							1	Z



Doplňte tajenku - místo čísel písmenka (zleva doprava, shora dolů)

# SLAVÍME 100 LET ZOO PLZEŇ



**ZOO**  
1926–2026



**20. září 2026**

[www.zooplzen.cz](http://www.zooplzen.cz)

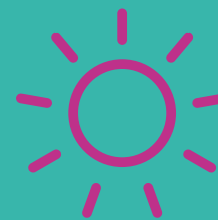


Nemocnice  
Plzeňského  
kraje

Rodinné  
nemocnice



# O kapku lepší prázdniny: Krev je potřeba i v létě



*Také v létě potřebují tisíce pacientů v Plzeňském kraji transfuzi krve.  
Držíme palce, ať to není nikdo z Vašeho okolí.  
Ale kdyby náhodou ano, přijďte mu pomoci ještě před dovolenou.*

## **TRANSFUZNÍ PRACOVISŤE KLATOVSKÉ NEMOCNICE**

**PO, ST, ČT, PÁ** | zhruba 7:00–12:00  
**ÚT** (23. 6., 7. 7. a 18. 8.) | 14:00–16:30

Přesné časy a rezervace

[www.klatovy.nemocnicepk.cz/krev](http://www.klatovy.nemocnicepk.cz/krev)



## **TRANSFUZNÍ PRACOVISŤE ROKYCANSKÉ NEMOCNICE**

**PO, ČT** | 6:00–9:00 (mimo 6. a 9. 7. a 10. a 13. 8.)

Rezervace a více informací

[www.rokycany.nemocnicepk.cz/krev](http://www.rokycany.nemocnicepk.cz/krev)

## **ODBĚROVÉ MÍSTO DOMAŽLICKÉ NEMOCNICE**

**ÚT** | 7:00 – 13:30

Rezervace [www.domazlice.nemocnicepk.cz/krev](http://www.domazlice.nemocnicepk.cz/krev)

## **VÝJEZDOVÉ ODBĚRY KLATOVSKO A DOMAŽLICKO**

30. 6. **Horažďovice** | 14. 7. a 11. 8. **Sušice** | 21. 7. **Horšovský Týn**

25. 8. **Bělá nad Radbuzou** | 1. 9. **Klenčí pod Čerchovem**

vždy 14:00 – 16:30

Adresy odběrů [www.klatovy.nemocnicepk.cz/krev](http://www.klatovy.nemocnicepk.cz/krev)

