



**pro
zdraví**

**Časopis České průmyslové
zdravotní pojišťovny**

www.cpzp.cz

***Stáhněte si
skvělého pomocníka***

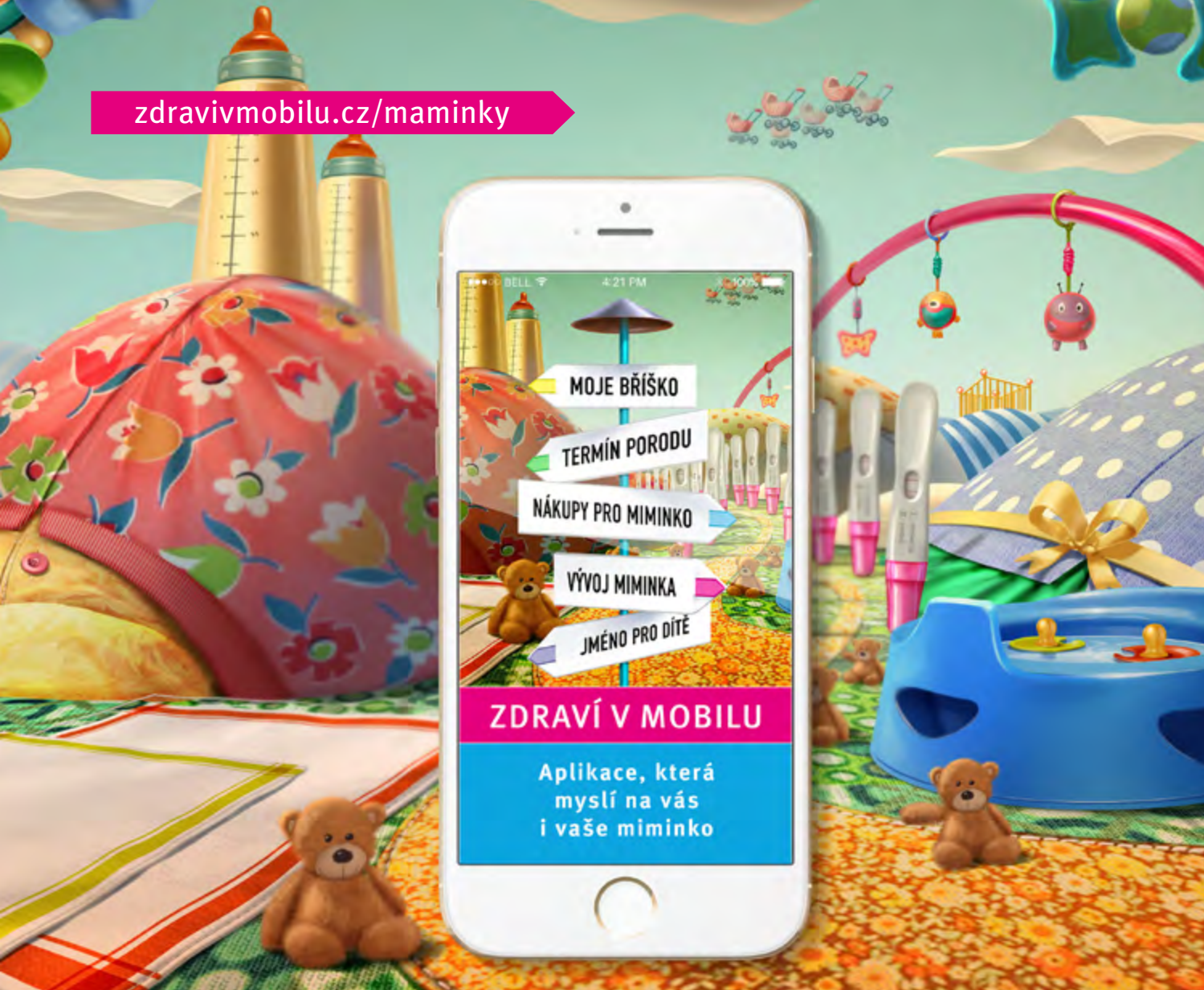
Mobilní aplikace ZDRAVÍ V MOBILU

Jezte s rozumem

radí výživový poradce
Jan Anděl

**„Věk,
je jenom
číslo“**

říká herec a moderátor
Petr Vágner



Mobilní aplikace ZDRAVÍ V MOBILU pro lepší orientaci v průběhu těhotenství!

- Staňte se pojištěncem ČPZP a čerpejte naplno všechny výhody
- Získejte příspěvek až 1 500 Kč v programu Manažerka mateřství



EDITORIAL

Vážení a milí čtenáři,

tento časopis se vám dostává do rukou v době, kdy se Česká průmyslová zdravotní pojišťovna chystá oslavit významné jubileum. Dvacet pět let své činnosti, v nichž se vám snaží den co den nabízet nejen kvalitní veřejné zdravotní pojištění, ale zejména být vám nablízku v době, kdy se cítíte být zaskočeni nemocí.

Česká průmyslová zdravotní pojišťovna se za tu dobu významně proměnila z původně malé, regionálně působící zdravotní pojišťovny na organizaci, která své služby nabízí téměř na celém území ČR.

V posledních letech se zájem o naše služby zvýšil, o čemž svědčí roční přírůstky přes 25 tisíc klientů. Důležité pro nás bylo nalézt klíč na minimalizaci odchodů našich klientů. Zdá se, že i s tím jsme si poradili a můžeme stavět na stabilním kmeni pojištěnců, což usnadňuje plánování a řízení výdajů na zdravotní péči v budoucím období.

Nechceme se však dívat jen do minulosti a žít z toho, co se nám podařilo. Naše cíle jsou mnohem ambicióznější. Chceme sehrávat stále důležitější roli při zajišťování stability, ale i rozvoje veřejného zdravotního pojištění.

Naším největším cílem je vaše spokojenost, a to jak v době nemoci, tak mimo ni. Proto se zaměřujeme na široké spektrum preventivní péče. Preventivní programy, jež vám nabízíme, byly vyhodnoceny jako nejlepší preventivní programy roku 2016 v anketě HealthCare Institute a jsou uspořádány do balíčků podle vašich potřeb při uplatnění našich odborných zkušeností. Příjemným zpestřením našich služeb, které velmi dobře hodnotíte, je i nová mobilní aplikace ZDRAVÍ V MOBILU. Užitečný pomocník, se kterým je snadné mít potřebné informace vždy po ruce.

Je pro nás důležité stále rozšiřovat vzájemnou komunikaci, abychom lépe poznávali vaše potřeby. K tomu slouží jak tento časopis, tak i naše webové stránky www.cpzp.cz. Budeme vám vděční za jakýkoliv názor na naše služby, který nám sdělíte.

Co říci závěrem? Chceme vám stále lépe rozumět, motivovat vás k prevenci a zdravému životnímu stylu a k důvěře v pojišťovnu, která vám bude nablízku vždy, když ji budete potřebovat.

Přeji vám dny plné zdraví a radosti.



JUDr. Petr Vaněk, Ph.D.
generální ředitel
České průmyslové zdravotní pojišťovny



OBSAH

- EDITORIAL
- STÁHNĚTE SI ZDARMA SKVĚLÉHO POMOCNÍKA**
Mobilní aplikace ZDRAVÍ V MOBILU
- JEZTE S ROZUMEM**
Jak se stravovat a podpořit dobrou kondici poradí výživový poradce Jan Anděl
- AKUPRESURA**
Starověká léčebná metoda založená na stimulaci akupresurních bodů
- VĚK JE JENOM ČÍSLO**
Rozhovor s moderátorem Petrem Vágnerem
- PIGMENTOVÁ ZNAMÉNKA NEMAJÍ ŠANCI**
Informace z druhého ročníku akce Spolu proti melanomu
- AKTIVNÍ ODPOČINEK**
Jak se Vladimír Hron, držitel čtyř cen TýTý, udržuje ve formě



PLUS PRO ZDRAVÍ
Časopis
České průmyslové zdravotní pojišťovny
Foto: FTV Prima, archiv Petra Vágnera, archiv Vladimíra Hrona, Dreamstime
Vydává: ČPZP, Jeremenkova 11, 703 00 Ostrava-Vítkovice
Kód pojišťovny: 205
E-mail: posta@cpzp.cz
Infocentrum: 810 800 000
Registrace: MK ČR E 14816
Redakční rada: Útvar ředitele pro marketing ČPZP, tisková mluvčí ČPZP
Grafická úprava: Ogilvy
Vydáno: červenec 2017
Náklad: 39 000 ks

Stáhněte si skvělého pomocníka

O tom, že dnešní doba je rychlá, není pochyb. Většinu žen i mužů trápí nedostatek času i odpočinku a jejich zdraví často odpovídá stresu, kterému jsou vystaveni. Proto tím více hledají nové možnosti, informace či praktické pomocníky.

Česká průmyslová zdravotní pojišťovna v letošním roce, kdy slaví své 25. narozeniny, nadělila svým klientům skvělého pomocníka. Mobilní aplikaci ZDRAVÍ V MOBILU. Na to, co tato aplikace umí a komu je určena, jsme se zeptali ředitele pro marketing Ing. Ondřeje Malého. Řeč se točila i kolem preventivních programů.

Co všechno tenhle pomocník umí a komu je určen?

Začnu tím, komu je aplikace určena. A to všem příznivcům chytrých telefonů s operačním systémem Android a iOS, kteří chtějí mít všechny potřebné informace vždy po ruce. A co všechno aplikace umí? Tak například:

- pomůže s hledáním nejbližšího smluvního lékaře ČPZP,
- vyhledá ve vašem okolí nejbližší lékárnu,
- poskytne informaci o lékařských pohotovostech,
- pokud si přejete, ohlídky za vás automaticky i termín blížícího se očkování,
- jejím prostřednictvím si sjednáte i cestovní pojištění pro cestu do zahraničí. Pro pojištěnce ČPZP je samozřejmě připravena výrazná sleva.

Ušetří tedy tolik drahocenný čas?

Určitě, a navíc nabídne řadu cenných informací, které nemusíte hledat. Jak se říká, dobrá rada nad zlato.

Podle informací aplikaci vítají i nastávající maminky?

Pro ně může být naše aplikace skoro jako diskretní asistent. Provede je těhotenstvím týden po týdnu, upozorní na těhotenská vyšetření, a nabídne dokonce výběr jména pro jejich dítě. Hlídká také blížící se termín porodu, takže včas pomůže s nákupním seznamem pro miminko i s přípravou tašky do porodnice. Navíc seznámí

maminky i s tím, na co nezapomenout po porodu. Zajímavých funkcí pro těhotné má ZDRAVÍ V MOBILU připraveno samozřejmě mnohem víc.

To zní pohádkově...

Někomu to tak může připadat. Chtěli jsme nabídnout program, který bude užitečný, příjemný, nebude obtěžovat a získá si sympatie na první pohled. A přitom uživatele nezavalí spoustou nepotřebného informačního balastu.

Pokud si chci stáhnout aplikaci a jsem pojištěncem jiné pojišťovny, mohu její funkce také využívat? A jsem-li pojištěncem naší pojišťovny, mám nějaké výhody, funkce navíc?

Aplikace je volně přístupná, může ji tedy využít kdokoli. Budeme jen rádi. Ověřili jsme si, že jde o službu, která má skutečně své opodstatnění, která může velmi často pomoci, protože je všudypřítomná, mobil přece jen má u sebe téměř nepřetržitě každý z nás. Pojištěnci naší zdravotní pojišťovny, kteří mají aktivovanou elektronickou přepážku – to lze učinit on-line i na pobočce ČPZP – mají přístup i do zabezpečené úrovně aplikace, kde již najdou své osobní údaje.

Co všechno si mohu zjistit? A co lékařské zprávy v mobilu?

Například v osobním účtu si náš pojištěnec prověří, kolik korun zaplatila ČPZP za konkrétní lékařské výkony, zjistí potřebné informace o svých lékařích a dostane se do seznamu užívaných léků.

Pokud bude klient chtít, aby měl k dispozici lékařské zprávy své nebo svých dětí, ani to není problém. Není nic jednoduššího, než

si lékařské zprávy nafotit, uložit snímky do mobilu, a v případě potřeby odeslat třeba praktickému lékaři na e-mail. Také když ve svém osobním účtu klient zjistí nesrovnalosti, bude moci přes mobil nahlásit nesprávně vykázanou péči. Zabezpečená úroveň obsahuje i standardní kartičku pojištěnce nebo informace o zálohách či nedoplatech OSVČ.

Pojali jste službu nesmírně prakticky. Myslím, že když si na ni člověk zvykne a naučí se ji naplno využívat, bude to pro něj značná jistota. Kde a kdy si lze aplikaci ZDRAVÍ V MOBILU stáhnout?



Aplikace je určená pro širokou veřejnost, pro všechny příznivce chytrých telefonů s operačním systémem Android a iOS.

Snažili jsme se o to, abychom nabídli souhrn možností, které mají smysl, které nesou jistou přidanou hodnotu. Přispějí k orientaci, budou člověku nablízku, pomohou vyřešit nejeden problém. Nebo vezmu-li třeba i ten nedostatek času, jímž trpí každý z nás, pak je program ZDRAVÍ V MOBILU logický systém v kostce, na který se můžete spolehnout. Co víc si přát? Aplikaci si můžete zdarma stáhnout na www.zdravivmobilu.cz, v APP Store a na Google Play.

V letošním roce budete mobilní aplikací a v loňském roce jste bodovali řadou bonusů. Jaký byl nejžádanější preventivní program?

Jsmo velmi potěšeni, že „sbíráme“ body u našich klientů, protože je to ve prospěch jejich zdraví. Mezi nejžádanějšími a nejvíce využívanými programy prevence v roce 2016 byl příspěvek na očkování proti klíšťové encefalitidě, následoval ho příspěvek pro těhotné a na pomyslné třetí příčce se umístil příspěvek na léčebný tělocvik a regeneraci.

O tom, že preventivní programy umíte, není pochyb.

Těší nás skutečnost, že si veřejnost stále více všímá, co jednotlivé zdravotní pojišťovny nabízejí. **Preventivní programy naší zdravotní pojišťovny dokonce nezávislá odborná porota organizace HealthCare Institute označila jako vůbec nejlepší preventivní programy roku 2016.** Stojí za zmínku, že programy na posílení prevence zdraví hodnotila odborná porota anonymně, aniž by tedy věděla, které patří k té či oné zdravotní pojišťovně.

Taková prevence ale něco stojí.

Určitě. Z celkových nákladů na preventivní programy ČPZP se vyčerpalo přes 9,8 milionu Kč na příspěvky na očkování proti klíšťové encefalitidě, dalších 8,1 milionu Kč bylo využito na program Manažerka mateřství a 7,7 milionu Kč jsme vyplatili na příspěvcích na léčebný tělocvik a regeneraci. U klientů všech věkových skupin je velmi oblíbené zvýhodnění či zcela bezplatné plavání v bazénech ve vybraných městech a termínech, na něž v roce 2016 pojišťovna přispěla částkou přesahující 4,1 milionu Kč.

Připravili jsme pro vás

PREVENCE V MOBILU!

Již nemusíte myslet na termíny preventivních prohlídek:

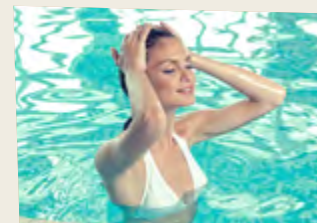
- U praktického lékaře
- U stomatologa
- Ženy u gynekologa

ČPZP vám je SMS zprávou připomene!



PLAVÁNÍ VE VYBRANÝCH BAZÉNECH

a ve vybraných termínech zdarma nebo za zvýhodněnou cenu.



CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ

Sjednání cestovního pojištění pro pojištěnce ČPZP za zvýhodněných podmínek pro:

- Děti již od 6 Kč na den
- Dospělí již od 11 Kč na den
- Studenty za ceny dětských tarifů

Sjednání on-line nebo na pobočkách ČPZP.



PREVENTIVNÍ PROGRAMY

Příspěvek až 1 500 Kč:

- Děti a mládež do 18 let

Příspěvek až 1 000 Kč:

- Ženy od 19 let
- Muži od 19 let



SLEVOVÝ PROGRAM WWW.NEHCINUDU.CZ

Využijte slevy na vstupenky do aquaparků, muzeí, wellness, masáže, relaxaci, adrenalinové zážitky či další výhody, které jsou průběžně doplňovány.



Přehled vybraných preventivních programů ČPZP a jejich čerpání za rok 2016

Preventivní program	Počet čerpání	Částka čerpání v Kč
Očkování proti hepatitidě	5 822	2 499 045
Očkování proti klíšťové encefalitidě	24 520	9 842 626
Očkování proti pneumokokům (dětí)	4 456	2 083 495
Plavecké kurzy	12 356	3 691 405
Manažerka mateřství	8 516	8 110 343
Vitamíny pro děti a mládež	60 000	2 700 000
Letní tábory	8 744	2 600 000

Jezte s rozumem



Eva Šimčíková a Jan Anděl při natáčení pořadu Jezte s rozumem

Každý máme jednou za čas snahu zhubnout. Jak to ale udělat, aby naše snaha neskončila jojo efektem, nevyužitou permanentkou do fitka či pořádnou depkou? Na to nám dají odpověď výživová poradkyně a moderátorka **Eva Šimčíková** a výživový odborník a bývalý desetibojař **Jan Anděl**.

Eva: Honzo, je motivace klíčem k hubnutí?

Jan: Ona není klíčem jen ke shazování kil, ale v podstatě ke všemu, co by člověk rád. A když na pomyslných miskách vah vyhrájí dlouhodobé motivační faktory, tak pak to většinou dobře dopadne. Pokud chce člověk něčeho dosáhnout, nechá na sebe každý den působit malé dílčí motivační faktory. Pro někoho to může být váha u postele a pro jiného vážit se jednou za měsíc. Takže jak trvale zhubnout? Musíte mít před sebou stále to své proč.

Eva: Když už máme své PROČ a dáme si cíl zhubnout 10 kilo. Pak dalším krokem je přechod na redukční jídelníček?

Jan: To je individuální. Každý má jiné chutě, jiné potřeby, odlišný zdravotní stav. Určitě je ale zapotřebí respektovat známou kalo-

rickou rovnici příjmu a výdeje. To znamená, že energetický výdej musí být o něco větší než příjem. Také jde o to, jak a z čeho máme postavený jídelníček. Doporučuji jíst pravidelně, vyváženě a řídit se heslem: Snídej jako král, o oběd se rozděl s přítelem a večeři nech nepříteli.

Eva: A jak by měla vypadat taková královská snídaně pro hubnoucího člověka?

Jan: Den začněte ovocem. To nastartuje enzymatické procesy a tělo bude lépe trávit. Potom je na řadě snídaně. Ta by měla obsahovat kvalitní **bílkoviny**: šunku, sýr, vejčeka, nebo třeba tvarohovou pomazánku. K nim přidáme **sacharidy** (pečivo) a vše doplníme **vlákninou** (čerstvou zeleninou). Pokud máte raději sladké snídaně, sáhněte po jogurtu nebo tvarohu – opět

Proč se podílí ČPZP na novém projektu Jezte s rozumem?

Dlouhodobě podporujeme prevenci závažných onemocnění, ale vnímáme i to, jak se někdy ve společnosti opomíjí skutečnost, že životní styl je jedním z faktorů ovlivňujících vznik těchto nemocí. Proto jsme se rozhodli své klienty k prevenci vést cíleně. Projekt **Jezte s rozumem** je naším dalším krokem, ze kterého mohou těžit rady a tipy ke zdravému životu nejen naši klienti, ale všichni zájemci bez rozdílu své zdravotní pojišťovny.

Věříme, že informace o zdravém jídle, prima recepty doplněné nutričními tabulkami a výživové kalkulačky navedou zájemce na řadu svěžích myšlenek a k novým návykům.

bílkoviny. K tomu přidejte čerstvého ovoce, ovesné vločky nebo nějaké jiné cereálie, a máte dobrou snídani, zároveň vhodnou k hubnutí.

Eva: Co oběd?

Jan: Nezapomínejme na svačinu, dopolední i tu odpolední. Díky nim udržujeme metabolismus stále v chodu. Doporučuju při hubnutí sníst 2 kusy ovoce: jablko, pomeranč, broskev, prostě na co máte chuť. A pak až oběd. Opět si dopřejte bílkoviny, zhruba 100g kuřecího masa nebo ryby či hovězího. K tomu 100g přílohy třeba v podobě brambor, rýže, kuskusu nebo oblíbené quino. Opět vše doplnit čerstvou zeleninou.

Eva: Zmínil jste odpolední svačinu. V kolik hodin?

Jan: Mezi čtvrtou až pátou si dopřejte mléčný výrobek. Jogurt, kefir či jogurtové mléko. Pokud jste na mléko alergičtí, sáhněte po rostlinných alternativách těchto výrobků, například po sójovém nebo mandlovém jogurtu.

Eva: A co když už tou dobou cestujeme domů z práce, jsme na nákupu a nemáme na odpolední svačinu čas?

Jan: To je výmluva! Svým klientům v takovém případě doporučuju dát si do tašky „cestovní“ lžičku, zastavit na 5 minut na benzince a v klidu si sníst jogurt. A pokud si na svačinu vezmete třeba jogurtový nápoj, tak ten si můžete vypít kdekoli.

Eva: Co říkáte na tukožroutské, ananasové, atkinsonovy diety? Dá se po nich trvale zhubnout?

Jan: Trvale určitě ne. Jakmile se pustíte do nějaké takové drastické diety s nízkým energetickým příjmem, držíte ji týden či dva a pak se vrátíte k původním stravovacím návykům, čeká vás maximálně jojo efekt. To znamená, že to, co jste zhubli, máte okamžitě zpátky a mnohdy i několikanásobně.

Eva: Jak v tom případě jojo efektu zabránit?

Jan: Jednoduše. Nevracet se po takové dietě zpět k obvyklému stravování a přejídání, ale vnímat tento režim pouze jako odrazový můstek na začátku samotného hubnutí. V tomto případě je krátkodobá dieta efektivní a účinná. Nastartuje metabolismus a vy se můžete s chutí pustit do úspěšného shazování kil. I tak ale doporučuju podstupovat tyto „očistné kúry“ pouze pod vedením odborníka, který zná váš zdravotní stav a který vám pak pomůže nastavit i vyvážený redukční jídelníček.



Eva: Dostali jsme se k večeři. Jak na ni?

Jan: Večer bychom už měli jíst jen bílkoviny se zeleninou. Ideálně tepelně upravenou. Třeba kuřecí steak s grilovanou zeleninou, rybu s brokolicí, špenát s vajíčkem či zeleninu s plátkem masa. Důležité pravidlo – bez tuku! Jen péct nebo na sucho orestovat.

Eva: Každý jsme originál a preferujeme jiný typ jídel. Mnozí si neumí představit den bez pořádného kusu masa, jiní zase holdují sladkému. Je nějaké pravidlo, kterým by se měli řídit všichni, kteří se snaží zhubnout?

Jan: Určitě. Ale je to pravidlo, kterým by se měli řídit všichni, nejen ti, kteří se snaží hubnout. A to zní: pijte a dbejte na pitný režim. Za den bychom měli vypít asi 4 dcl tekutin na 10 kilo váhy. To znamená, že 60kilová žena by měla vypít asi 2,5 litru tekutin denně, 90kilový muž asi 3,5 litru. Z toho 2/3 by měla tvořit čistá voda. Jednoduchý příklad – když budete zalévat květinu limonádou, umře vám. Stejně to funguje i v našem těle.

Eva: Hlídáme si pitný režim a energetický příjem. Je nezbytné cvičit?

Jan: Nezbytné to není, ale s pohybem jde všechno líp. Kdo se přiměřeně hýbe, prodlužuje si život. Stačí svižnější chůzí. Zaparkujte dál auto a trochu se projděte, vyměňte jízdu výtahem za chůzi do schodů. Jezdíte hromadnou dopravou? Vystupte o pár zastávek dříve a dojděte domů pěšky. V posled-

Ovesná kaše s malinami

Ingredience:

Ovesné vločky 75 g
Mandlové mléko 200 ml
Maliny 100 g
Chia semínka 10 g
Med

Doba přípravy: 5 minut

Nejdříve si v hrnci ohřejeme mandlové mléko a do něj vsypeme ovesné vločky (ideálně bezlepkové). Směs v hrnci pak mícháme až do chvíle, kdy jeho obsah zhoustne a před našimi zraky vznikne hutná ovesná kaše (celý proces zabere asi dvě minuty). Do té nyní přidáme chia semínka, osladíme ji lžičkou medu a důkladně promícháme. Pak kaši přesuneme do misky, zasypeme jí vrstvou voňavých čerstvých malin a můžeme se s radostí pustit do sladké a zdravé snídaně. Dobrou chuť!

www.jeztesrozumem.cz

Webové stránky **Jezte s rozumem**, získávají stále větší ohlas. Jsou součástí uceleného návodu, jak se vhodně stravovat, jak podpořit kondici a dovědět se řadu informací, které k tomu povedou.

ní době si získává stále větší oblibu chůze s hůlkami, díky které zapojujete i vrchní část těla. Tu doporučuji. A pak samozřejmě běh. I člověk, který má 100 kg a dnes je pro něj běh nepředstavitelný, tak když na sobě začne pracovat, věnovat se svému tělu, může klidně do dvou měsíců běžat.

Eva: Představme si, že vše dodržuji a najednou mám chuť na něco, co do redukčního jídelníčku nepatří. Na dort nebo chipsy. Co teď?

Jan: Dopřejte si to. Je důležité si sem tam tyto takzvané „prasátkové dny“ dopřát. Jsou důležité pro naši psychiku.

Eva: A nezastaví se mi pak hubnutí?

Jan: Vůbec ne. Naopak se ještě rozjede. Je to dobré jak pro psychiku, tak pro nastartování metabolismu.

Eva: A když už „hřešíme“, zmíním recept na špenátové chipsy, které si můžeme bez výčitek dopřát i v rámci redukčního režimu a nemusíme při tom ani čekat na „prasátkové dny“.

Tady se zastavme. Pokud chcete vědět, jak to s těmi špenátovými chipsy je a toužíte po štíhlém a zdravém těle, snadná rada. Klikněte na www.jeztesrozumem.cz.

Jezte s rozumem je název našeho nového pořadu, který natáčí ČPZP ve spolupráci s produkční agenturou eF&Co. Každý měsíc na diváky čeká ústřední téma doplněné řadou rad a inspirací. Diváky pořadem provází Eva Šimčíková a Jan Anděl. Tak příjemnou podívanou a dobrou chuť.

Akupresura, osvědčená léčebná metoda

Akupresura je starověká léčebná metoda, kterou vyvinuli staří Číňané před více než 3000 lety. Pomáhá zvýšit kondici organismu, rozšířit celkovou hybnost a tím zlepšit psychickou pohodu.

Tato neinvazivní metoda má všestranné využití a je založena na stimulaci akupresurních bodů, čímž se uvolňuje nahromaděná zablokovaná energie, která je často příčinou různých zdravotních problémů, jako je nedostatek energie nebo fyzická bolest. Z emočního hlediska můžeme pociťovat frustraci či psychické podráždění. Akupresurní masáž nejen nastolí harmonizaci svalů a celého pohybového aparátu, ale dosáhnete také úlevy na duševní i fyzické úrovni.

Akupresura bodů

Akupresurní body se nacházejí hlavně na chodidlech a dlaních, ale i na energetické dráze po celém těle. Použitím hlubokého, ale jemného tlaku na akupresurní body lze docílit rychlejšího a efektivnějšího prokrvení tkání, a tím dojde k uvolnění svalů, lepší pohyblivosti kloubů a prokrvení vnitřních orgánů nebo odstranění bolestivých bloků páteře.

Vliv na zdraví

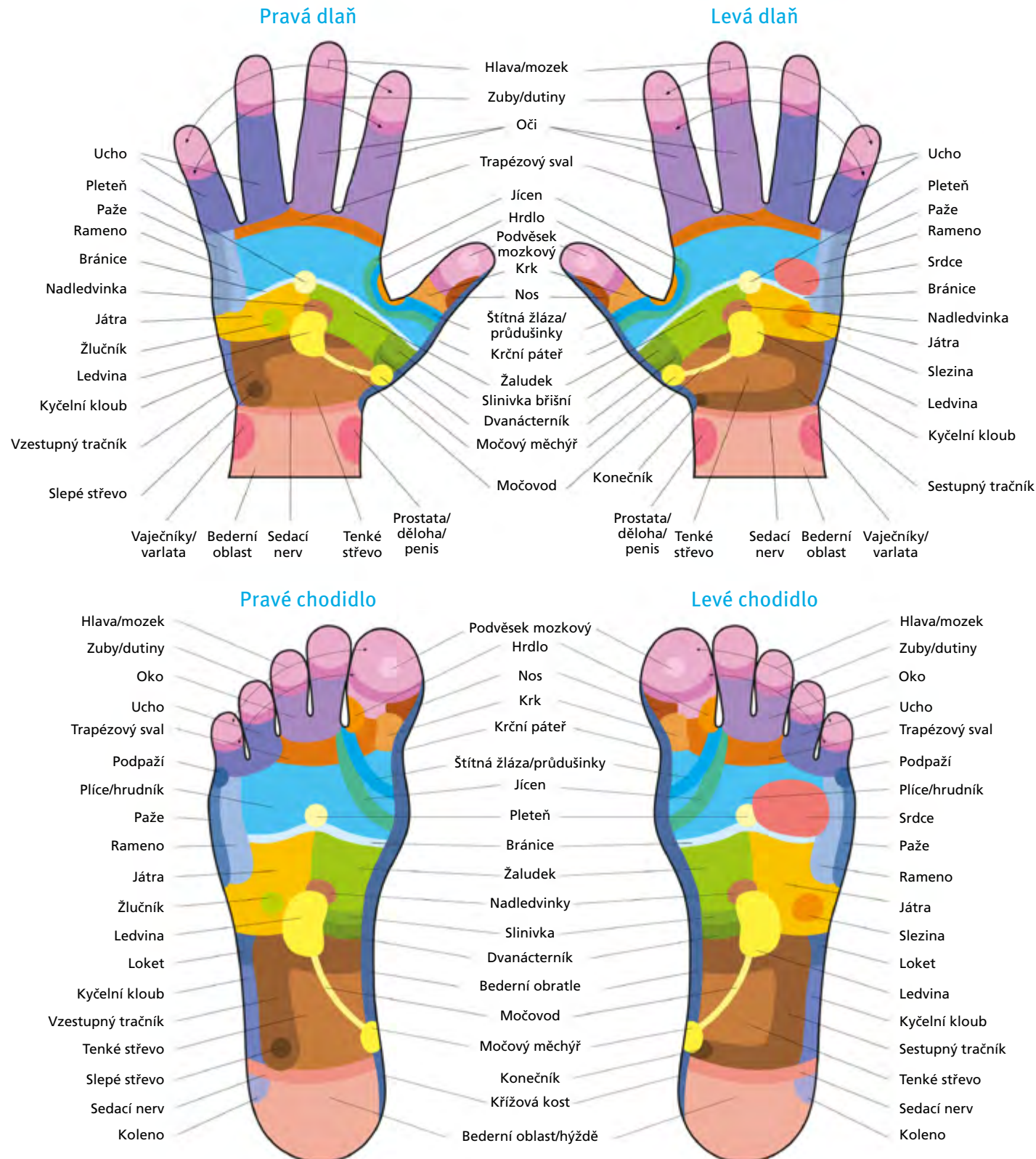
Akupresura posiluje lidskou imunitu, zvyšuje obranyschopnost a detoxikuje tělo, čímž zlepšuje látkovou výměnu. Slouží k zmírnění jak akutních, tak i chronických potíží, pomáhá při psychosomatickém rozladění těla a mysli, při motorických funkcích poruchách i alergických reakcích nebo poruchách spánku.

Akupresurní body na chodidlech

Na chodidlech nalezneme akupresurní body spojené s vnitřními orgány našeho těla. Každé místo na ploše nohy je propojeno s jiným vnitřním orgánem. Naše tělo reaguje na stlačení akupresurního bodu bolestivým impulsem. Je-li však stlačené místo velmi bolestivé, je třeba zvýšit pozornost a brát to jako signál, že něco není v pořádku.

Po správném zaškolení specialistou na akupresuru tuto metodu můžete používat i doma. Pokud její provedení není úplně správné, neublíží. Od dob počátků svého používání je akupresura stále praktikována a zdokonalována účinnými akupresurními pomůckami. Běžně dostupné jsou například akupresurní masážní pantofle, podložky či kuličky.

Akupresurní body



Akupresurní body na dlaních

Všechny body proti bolesti jsou na dlaních, prstech a zápěstí. Konkrétní body, které se nacházejí na dlaních, prstech a zápěstí, dokáží zmírnit bolesti v jiných částech těla.

Akupresura je jednou z nejdostupnějších metod alternativní medicíny, která může být velmi účinnou metodou prevence. Pomocí akupresury lze odstranit bolesti kloubů, zad, hlavy, migrény, poruchy spánku, vyčerpání, ale i alergie. Většině pacientů se hned po masáži znatelně uleví.

Zkušenost s akupresurou

Příběh paní Dity

Paní Dita se nám svěřila se svou osobní zkušeností s akupresurou. Několik let trpěla zánětem ramenního kloubu s opakovanou recidivou. Dlouhodobá léčba zahrnovala léky, injekční medikace proti bolesti a klidový režim. Bolesti polevily. To bylo účinné až do chvíle, kdy se opět začala rekreačně věnovat sportu nebo činnostem se zvýšenou zátěží na pohyb ruky. V ten moment nastala recidiva a vše se znovu opakovalo. Lékař, medikace, klidový režim. Jak paní Dita popisuje, jednalo se o stav, kdy jakýkoliv pohyb ruky se stal neúnosným utrpením, a nepatrné vychýlení ruky znamenalo nesnesitelnou bolest. „Představte si, že se nemůžete učesat, obléci si tričko, nemůžete řídit auto a už vůbec nemůžete v noci spát,“ vysvětluje.

Na základě vyšetření a RTG lékaři diagnostikovali kalcifikaci ramene. „Šlo o stav, kdy tělo jako obranu nahromadí vápník k uhašení zánětu,“ vysvětluje Dita. „To se vyskytlo v místě zánětu, a tím došlo k znehybnění kloubu,“ popisuje.

Hledala tedy alternativu, jak se z této situace dostat. Na základě doporučení navštívila reflexní fyzioterapeutku. Po několika hodinových sezeních (celkem 8, pozn. redakce), kdy terapeutka mačkala akupresurní body na ploskách obou chodidel, začala bolest postupně ustupovat. Po měsíci byl stav natolik stabilizovaný, že se paní Dita mohla opět věnovat svým oblíbeným sportovním činnostem. Nyní, po roce od posledního terapeutického sezení, jak popisuje, se bolest nevrátila.

Věk je jenom číslo...



... říká Petr Vágner

Ke svým uměleckým profesím jste si před časem přibral i sport na téměř závodní úrovni. Musel jste upravit i životosprávu, změnit přístup k jídlu, odpočinku?

Určitě ano, ono to totiž tak nějak patří k mojí profesi, být v dobré kondici a vypadat „kukatelně“. Když jste téměř denně vidět v televizi, na jevišti, na akcích, nemůžete si dovolit působit zanedbaně nebo být nemocný. Snažím se chodit běhat, když mám volnou chvíli, dělám thajský box, hraju golf, létám s letadlem, potápím se, v zimě jezdím na snowboardu, celoročně běhám závody Spartan Race a tak dále, takže pohyb ke mně patří. A pohyb zase musíte přizpůsobit jídelníček a celou životosprávu, musíte odpočívat, dostatečně spát...

Jak jste změnil jídelníček? S vaší postavou určitě ne nijak razantně...

Já jsem to začal nějak zásadněji řešit až v době, kdy jsem se začal věnovat závodění. Do té doby mi stačila před nějakým výkonem müsli tyčinka, voda se šumivým vitamínem C, proteinové koktejly. Brzy jsem ale zjistil, že i na tomhle se dá zapracovat. Můj kamarád dietolog Pavel Suchánek připravuje jídelníčky pro pražskou Spartu nebo pro holky, které se závodně věnují aerobiku. S ním jsem všechno začal konzultovat a soustředit se na stravu před závody. Hodně mi to pomohlo, ale stejně se vždycky jako asi všichni závodníci nejvíc těším na „pozávodní“ hřešení, kdy můžu sníst a vypít cokoliv! Samozřejmě výjimečně...

Myslíte i na prevenci? Absolvujete například nějaké preventivní prohlídky?

Přiznám se, že tuhle oblast trochu zanedbávám. Už několik let chodím darovat krev na transfuzní stanici do pražské Thomayerovy nemocnice a v souvislosti s tím si jednou ročně nechám udělat testy a rozbor krve. Hlavně kvůli cestování do exotických zemí, kde se často nechávám unést místním jídelníčkem. Ale jinak o tom spíš zatím jen přemýšlím. I v souvislosti s projekty, na kterých spolupracuju.

Myslíte třeba Avon pochod, jehož jste už několikátým rokem tvář?

Ano, třeba právě tohle. Když jsem se stal ambasadorem Avon pochodu poprvé, úplně mě to pohltilo, ty příběhy a lidi kolem. Ten neuvěřitelně dlouhý růžový had, který se vždycky táhne pražskými ulicemi. Neskutečná atmosféra a emoce lidí, kteří pochod podporují, i těch, kteří se vyrovnali s nemocí. Vždycky si tam uvědomím, že včasná prevence spoustě žen i mužů zachránila život. A když pak stojím na pódiu a vypouštím s kolegy balonky se vzkazy, přemýšlím nad každým ze svých blízkých, který to štěstí tam stát už bohužel nemá.

V seriálu Ordinace jste kdysi hrál i záchránáře a absolvoval jste kvůli tomu dokonce nějaké výcviky, to vás ta práce tak zaujala?

Když jsem natáčel seriál, tak mě to strašně bavilo a chtěl jsem o práci záchranářů vědět více i v realu. Lépe pak ty věci a zkušenosti přenášíte před kameru. Chodil jsem na různá školení a nakonec jsem absolvoval i zkoušku ve výcvikovém centru středoevropské záchranné služby. Díky tomu jsem se

Moderátor, herec, dabér, ale v posledních letech také velmi aktivní sportovec. Který sport Petra Vágnera baví nejvíc, čemu všemu věnuje svůj volný čas a jaké má plány na nejbližší měsíce?

pak dostal i na záchranku v centru Prahy. Tam jsem si prošel několika ostrými výjezdy k reálným případům. Byl to velký adrenalin, protože mě brali k situacím, ve kterých jsem musel přímo pomáhat. Musím ale přiznat, že se mi pak to latinské názvosloví a určování diagnóz na natáčení hodilo. Bohužel ne vždy to končilo šťastně, i když doktoři udělali maximum. A to si pak člověk opravdu uvědomí cenu života a zdraví!

Brzy oslavíte kulaté narozeniny, jak bude vypadat oslava? A jaký je tedy váš recept na to, být v dobré kondici a pohodě?

Narozeniny jsem naposledy slavil, když mi bylo 33. Od té doby jsem na to neměl kvůli pracovnímu vytížení pořádně čas. A ani se mi nějak nechtělo slavit nebo pořádát nějaké party a večírky. Jsem rád, když si kamarádi kolem mě vzpomenu a zavolají nebo napíšu. I když možná na ty letošní kulatiny něco uspořádám... Ale jak se říká: Věk je jenom číslo! Takže stejně budu dál sportovat, zdravě jíst, odpočívat, a slibuju, že zapracuju i na té prevenci. Ono vám to totiž tělo potom všechno vrátí i v podobě dobré nálady.



Co kromě sportu naplňuje vaše dny?

Mně se naštěstí stala práce zábavou, takže když za svůj koníček ještě dostanete zapláceno, je to skvělé. I když jsem o tom vlastně nikdy nesnil, každý týden moderuju pořad TopStar na Primě, několikrát do měsíce hraju v Divadle Radka Brzobohatého před-

stavení Tančírna, Vyhazovači, Cyrano, Tři letušky v Paříži, Dvanáct rozhněvaných mužů... Moderuju nejružnější společenské, kulturní nebo sportovní akce, mám



v tomhle ohledu nějaké aktivity taky na Slovensku... Kromě toho mě baví práce s hlasem, takže občas dabuju zajímavé filmy, třeba naposledy Legendu o králi Artušovi, kde se mihnul i David Beckham. Loni jsem po patnácti letech skončil s modelováním v rádiích Evropa 2 a Frekvence 1, do loňského podzimu jsem točil seriál Přístav nebo na Slovensku seriál Búrlivé víno, kde jsem hrál vinaře z Moravy. Takže té náplně bylo, je a snad i bude poměrně dost.

Působíte jako pohodář, optimista, jste usměvavý – čím to je, jak to děláte?

Jak už jsem říkal, když děláte věci, které vás baví, není proč se stresovat. Baví mě moje práce, baví mě sport, děti už taky dorostly do věku, kdy se s nimi dá podnikat spousta věcí. K tomu se snažím nepřipouštět si problémy, takže nemám důvod se mračit a být pesimista.

Vaše tělo pokrývá poměrně dost tetování, proč jste si je dal udělat?

Tetování se mi líbilo vždycky, jen jsem dlouho nevěděl, co bych si vlastně chtěl nechat vytetovat. Myslím, že jsem do toho musel „dospět“, protože do prvního tetování jsem šel teprve před deseti lety, ve třiceti. Ale zato pak už se to rozjelo. Každý motiv, který mám na těle, má své opodstatnění a místo. Třeba portréty dětí a obrazy jejich rukou a nožiček. Mám tam taky různé citáty, obrazy, výjevy, všechno jsem

to postupně propojil – ruce, záda a prsa. Ono se často říká, že jak jednou s tetováním začnete, je těžké to zastavit. Ale ono je to opravdu tak. Má to svoje kouzlo. Ještě štěstí, že při mé práci pro to mají lidé větší pochopení. Přesto mám pocit, že teď si dám zase na chvíli s tetováním pokoj.

Co vás tedy čeká v nejbližší době, když ne tetování?

Za pár týdnů mám ve Francii natáčet jednu zábavnou soutěž, na to se moc těším! Bude to i fyzicky náročnější, takže mě to zase donutí na sobě zapracovat. Rád přijímám různé výzvy. Loni jsem si zaběhl několik závodů Spartan Race, které jsou dost náročné. Běhají se různé dlouhé trasy a na nich zdoláváte překážky včetně trestů za neprovedení. Moje nejdelší zatím byla 52 kilometrů ve slovenských horách. Letos jsem už absolvoval jeden závod na horách ve sněhu a taky pražský půlmaraton. Poběžím další i v létě a na konci prázdnin. Udržuju se na tohle běhání s trenérem Honzou Jirkalem, thajský box mě zase učí Marek Lončák. Samé kapacity. Taky si momentálně dělám pilotní průkaz na Cessnu 152, takže spoustu času trávím na letišti v Benešově. Před časem jsem se seznámil s pilotem Vítězslavem Nováčkem, který má leteckou školu BemoAir. Slovo dalo slovo a už jsem jeho žák. Takže na konci letošního léta už se se mnou možná i proletíte letadlem! ☺



Zdroj foto: FTV Prima, archiv Petra Vágnera

Spolu proti melanomu

Pigmentová znaménka nemají šanci

O tom, že stále více lidí zajímá prevence rakoviny kůže, jsme se společně přesvědčili v loňském roce na akci ČPZP **Spolu proti melanomu**. Váš zájem nechat si vyšetřit pigmentová znaménka byl obrovský. Z vašich ohlasů jsme byli mile překvapeni, a tak jsme neváhali a zorganizovali tuto akci pro vás i letos.



Vyšetření dermatology mnohé zájemce zbavilo obav z nemoci. Těm, kteří to štěstí neměli, bylo doporučeno podrobnější vyšetření.

V měsíci květnu jsme uspořádali druhý ročník této veřejně prospěšné akce. Navštívili jsme o 7 měst více než v roce 2016. V 15 městech České republiky jsme ve speciálně vybavených stanech vyšetřili **6 786 zájemců**, z nichž **513** osobám bylo doporučeno další vyšetření. Naši smluvní lékaři z místních nemocnic a soukromých ordinací kontrolovali bez nutnosti předchozího objednání mateřská a pigmentová znaménka. Vyšetření bylo prováděno bezplatně a bez záznamu do zdravotní karty. Jeho cílem bylo včasné podchycení nebezpečí vzniku zhoubného melanomu nebo jiných závažných onemocnění kůže. Akce byla určena pro širokou veřejnost a pojištění u ČPZP nebylo podmínkou vyšetření. Všechna prováděná vyšetření byla

dobrovolná a pouze orientační. V případě podezření lékaře na některou vážnější formu onemocnění pozval odborný lékař klienta na detailnější vyšetření v ordinaci, které stanoví přesnější diagnózu. Bohatý a pestrý byl i doprovodný program, kde si zájemci mohli nechat změřit krevní tlak, vyzkoušet prostředky na opalování od značky **La Roche-Posay**, navštívit koutek centra organizace **Mamma HELP** či podstoupit analýzu složení těla speciálním přístrojem.

Nad akcí Spolu proti melanomu převzali záštitu zastupitelé měst či samotná města, ve kterých se akce konala. Odbornou garanci poskytly místní nemocnice. Všem, kteří nás podpořili, děkujeme. Více informací o průběhu akce naleznete na www.spoluprotimelanomu.cz. Pokud jste akci Spolu proti melanomu nemohli navštívit, připomínáme, že od ČPZP můžete získat příspěvek až 500 korun na vyšetření pigmentových znamének v ordinaci lékaře. Více na www.cpzp.cz.

- **Melanom je zhoubný nádor** vznikající z pigmentových buněk, který často metastazuje.
- **Na těle se melanom nejčastěji vyskytuje** na plochách, které jsou vystaveny slunečnímu záření.
- V ČR se za posledních 30 let **zvýšil výskyt melanomu 4x**.
- **Každoročně** u nás rakovinou kůže **onemocní kolem 2 000 lidí a až 400 jich umírá**.



Spolu proti melanomu v Českých Budějovicích

Přehled navštívených měst		Počet vyšetřených	Počet záchytů
OLOMOUC	02.05.2017	488	61
HODONÍN	03.05.2017	398	40
ZLÍN	04.05.2017	649	33
BRNO	09.05.2017	515	62
JIHLAVA	10.05.2017	423	19
HRADEC KRÁLOVÉ	11.05.2017	334	7
ÚSTÍ NAD LABEM	15.05.2017	555	47
KLADNO	16.05.2017	467	9
PLZEŇ	17.05.2017	361	23
ČESKÉ BUDĚJOVICE	18.05.2017	395	25
OSTRAVA	22.05.2017	406	18
KARVINÁ	23.05.2017	468	52
TŘINEC	24.05.2017	382	41
OPAVA	25.05.2017	490	45
TŘEBÍČ	29.05.2017	455	31
CELKEM		6 786	513

1. Přidali jsme Infolinku 597 089 205

Své dotazy můžete volat na novou telefonní linku našeho Infocentra 597 089 205. Původní číslo 810 800 000 zůstává i nadále v platnosti. Infolinka byla doposud provozována na čísle 810 800 000 jako tzv. „modrá linka“, kde část platí volající, část volaný. Cena za volání na nové telefonní číslo odpovídá běžné vnitrostátní sazbě za volání do pevné neveřejné telefonní sítě dle tarifu operátora. Můžete tak využít levnějšího volání s uplatněním volných minut svého operátora.



2. Dětské koutky

Potřebujete zajít na pobočku ČPZP? Vezměte své děti klidně s sebou. V našich dětských koutcích se děti určitě nudit nebudou. Rodiče tak získají dostatek času na vyřízení potřebných formalit na pobočce a děti se příjemně zabaví. Již více jak jedna čtvrtina poboček ČPZP je vybavena dětskými koutky symbolizujícími logo ČPZP. Pro děti je připravena magnetická tabule, mohou si kreslit, vybarvovat tematické omalovánky nebo trénovat motorické schopnosti. Naše koutky splňují všechny bezpečnostní normy.



3. Nová čísla účtů ČPZP pro plátce pojistného u České národní banky (platné od 1. 10. 2016)

Typ plátce pojistného	Číslo účtu	Variabilní symbol	Konstantní symbol
OSVČ	2050203761/0710 2050406761/0710	Rodné číslo	0558 nebo 3558
OBZP	2050502761/0710		

Více informací na www.cpzp.cz

4. Přidejte se k nám

Přihlásit se můžete z pohodlí domova on-line na www.cpzp.cz/registrace nebo na našich pobočkách po celé ČR. Těšíme se na vás.

Podání přihlášky do 30. září 2017	pojištěnec od 1. ledna 2018
Podání přihlášky do 31. března 2018	pojištěnec od 1. července 2018

Mám prostě rád aktivní odpočinek

Všestranný moderátor a sportovec **Vladimír Hron**, který se proslavil svou televizní Abecedou hvězd, se s příchodem padesátky začal více zajímat o své zdraví. Jak se držitel čtyř cen TýTý a dalších ocenění udržuje v tak skvělé formě?



Aby člověk v 50 vypadal jako vy, musí se určitě o sebe starat. Máte nějaké zásady, sportujete, jíte zdravě?

Mám určité zásady, kterými se řídím. První je rozhodně se dobře vyspat. Najít si čas na to si odpočinout a i když třeba někdo vstává do práce v pět ráno, měl by si přes den alespoň na hodinku „dáchnout“. Další věc je dostatečně pít, ideálně vodu pokojové teploty. Já sám si vodu převažuji a vozím si ji všude s sebou. A hlavně se nepřejídat. Snažit se jíst pravidelně, zlehka a ne před spaním.

Dbáte i na prevenci? Vyhýbáte se některým věcem?

Pro mě je prevence to, že nekouřím a nepiji alkohol. A po zimě si dáváme s manželkou detox. Není to tak, že bychom nějaký čas třeba nejedli, spíš vždycky přijde nějaká bylinka, která nám to stravování na čas oživí. Letos jsme třeba měli tři neděle na kopřivovém čaji. A dokonce jsem se naučil jíst i zeleninu, kterou jsem dříve nemusel – jako

brokolici, hrášek nebo cuketu, čímž se obohatil můj zdravý jídelníček.

Poměrně často vystupujete někde po republice, zvládáte při vysokém pracovním vytížení i nějaký sport?

Cvičím bikram jógu ve 41 stupňových vedrech, kde se zhruba 90 minut cvičí 28 poloh a člověk má pocit, že každou chvíli doslova a do písmene vyteče na podlahu. Po dvou třech cvicích je pode mnou louže velikosti Bajkalu a opravdu tam víceméně chodím trpět, ale člověka to jakoby očistí – nejen tím, že z něj odejde to špatné v potu, ale zároveň vás to očistí i mentálně. Ale určitě se nebudu vytahovat, že chodím pravidelně. Teď mám dokonce takovou reprezentační pauzu, protože jsem měl tolik práce, že jsem na to prostě neměl čas. Až jsem se s hrůzou pozastavil nad tím, jak dlouho už jsem necvičil. Snažím se ale vždycky najít aspoň malou chvilku, abych si zacvičil doma.

Proč zrovna bikram jóga? To není úplně typicky mužská záležitost...

Víceméně mě k tomu dokopala manželka. Prostě zavelela: Jdeš!, a tak jsem šel. Po první lekci jsem si říkal: Dobrý, viděl jsem, co to je, a stačí. Ale potom, co mě ještě dvakrát ukecala, aby nešla sama, jsem tomu propadl. Člověk obecně potřebuje nějakou fyzickou zátěž. Já nasedím spoustu hodin denně v autě a i přestože mám nějaký pohyb na jevišti, tak to tomu tělu úplně nestačí. Musí se občas trochu vybět v tom dobrém slova smyslu. Nedávno jsem si dokonce vyzkoušel Ninja Factor, to je taková překážková hra, kde se leze po stěnách a skáče přes různé předměty, což je dost fyzicky náročné. Sice teď asi 40 procent mého těla tvoří modřiny, ale zasoutěžíte si

s přáteli, takže je to skvělé nejen jako sportovní aktivita, ale zároveň i odreagování, při kterém je legrace.

Co nějaký „klasický“ sport?

S rodinou nebo přáteli rádi lezeme po skalách, plaveme, jezdíme na motokárách... Mám prostě rád aktivní odpočinek, i když dokážu i týden v kuse ležet na pláži jen s přestávkami na jídlo. Zahraju si rád badminton, tenis a taky jsem vášnivý fotbalista. Hraju za pražskou Amforu jako útočník a góly dávám takovým způsobem, že naběhnu do vápna a modlím se, aby někdo vystřelil, ono mě to trefilo a já skóroval. Případně mám strategii, kdy zaměstnávám soupeře tím, že hodně běhám, oni si pak myslí, že jsem pro ně nebezpečný a honí mě, takže ostatní můžou dávat góly. Ale ta euforie, kdy míč skončí v bráně – a ještě když jsem tam ten míč střelil já – ta je k nezaplacení!



Má takhle vaše sportovní vášeň nějaký základ už v mládí?

Když jsem byl mladší, tak jsem cvičil karate, ale to se tehdy nedalo brát jako sport. Měli jsme takový klub, kde jsme byli všichni nadšenci filmů s Brucem Leem a Chuckem Norrisem. A k tomu jsem tančil breakdance. Víceméně jsem vlastně vášnivý sportovec a strašně rád všechno hraju. Hlavně strašně a potom rád.

Zdroj foto: archiv Vladimíra Hrona

Křížovka o ceny

V tajence je pro vás připraven citát Karla Ludwiga Börneho.

	TABULKA MIROVÝCH POČTŮ (zkratka)	2.DÍL TAJENKY	NIKDO (slovensky)		POPRAVČÍ	VOJENSKÁ ZKRATKA	BEZVĚREC	MORDA		AKVARIJNÍ RYBA	SLOVENSKÁ PŘEDLOŽKA	ASIAT	RUSKÝ PŘEDREVOLUČNÍ SOCIALISTA		3.DÍL TAJENKY	STAV FAKTICKÉHO OVLAĐDÁNÍ VĚCI
UKAZOVACÍ ZÁJMENO				SAZE					SVĚTADÍL					LATÍNSKÁ PŘEDLOŽKA		
1011 (římsky)				KORÁLOVÝ OSTROV AUTORSKY ARCH (zkr.)					ÚCHYTKA ZÁCLONOVÉ TYČE LEPIDLO					HÝKAVEC		
HRÁT NA PIKANOU						DVORANA PŘEDLOŽKA					ČÍSLOVKA			SETINA HEKTARU		
	TROJNÍSTNÁ ČÍSLA OPEČENÝ NOK				FILMOVACÍ PŘÍSTROJ KOČKOVITÉ ŠELMY							VÍRY		MOROUS		
SLOVENSKÁ PADOVÁ OTÁZKA				AREÁL ATRAKCÍ ČERNOBÍLY PTÁK									TEXTILNÍ ROSTLINA VĚŽNÍ HODINY			
CHEMICKÁ ZNAČKA LUTECIA			SEVERO-VÝCHOD (zkratka) ALKEN								AUTORSKÉ OSVĚDČENÍ (zkratka)			ZNAČKA NANO-COULOMBU STAROREK		
JÍZDOU OPOTŘEBITI											KONČINY					
JMÉNO HERCE ČEPKA						VYŠÍVACÍ PLÁTNO					TUČNO-LISTA ROSTLINA					ANGLICKÝ SOUHLAS
OPEČENÝ VĚŠÍ KUS MASA											ČESKÝ BASNÍK (ZBYNĚK FIŠER)					
	PAPOUŠEK UŽITEK (slovensky)										CITOSLOVCE LEKNUTI NÁZEV SOUHLASKY			ZÁPOR ZNAČKA CIGARET		
CHEMICKÁ ZNAČKA OSMIA			STARÉ ZÁJMENO TRÁMCINA			BABYLONSKÉ BOŽSTVO	ATÉNSKÁ FILOZOFICKÁ ŠKOLA		PŮDA	INIC. HERCE SOUKUPA VÍZKOVY INICIÁLY			ČERNÝ PTÁK PŘITAKÁNÍ			
ČESKÝ ILUSTRÁTOR A GRAFIK				STAROŘÍMSKÁ MINCE ODVEDENÍ				ŠPATNĚ				ŠERÍK DĚSIVÝ KRIK				MOŽNÁ
OCHUCOVAT OCTEM									ZN. ELEKTRONVOLTU PIŠEMNÝ MATERIÁL		ČESKÝ HEREC ÚDER					
ŠTULEC						2 X 4 BÍLÝ KOV				SOLMIZAČNÍ SLABIKA KOLEM (knižně)			SHLUK ROSTLIN AUTOMOTO-KLUB (zkr.)			
	CHEMICKÁ ZNAČKA SODIKU	IN. HERCE VETČEHÉHO NÁZEV SOUHLASKY			KOZEL (nářečně) 101 (římsky)				AROMATICKÝ NÁPOJ 3,14					LENOCHOD ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA		
2.DÍL TAJENKY							BOD V JUDU					1004 (římsky)				POMŮCKA: BONDY, EA, ESER, RANDA, SIS
POSTAVA ORIENTÁLNÍCH POHÁDEK							MOC					VOLÁNÍ ČEJKY				

Tři vybraní luštitelé, kteří zašlou správné znění tajenky, získají album Vládi Hrona s názvem NADĚJE.

Vyluštěnou tajenku pošlete do 31. 10. 2017 na e-mailovou adresu soutez205@cpzp.cz.

Preventivní programy pro děti a mládež

**Super! Už to vím. ČPZP má příspěvky
na prevenci pro mě i ségru.**

 810 800 000
 www.cpzp.cz

kód pojišťovny
205



**Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna**