

**pro
zdraví**

**„Člověku je tolik,
na kolik se cítí,“**

říká herec Josef Kaluža

Čistá střeva

Nedejte šanci toxinům

Markéta Hanáková

*Horolezkyně, která
zdolává hory
i s kardiostimulátorem*





**VEDETE NÁM NOVÉHO POJIŠTĚNCE?
GRATULUJEME, BONUS 500 Kč JE VÁŠ!**

**Jste naším klientem?
Pak pro vás máme skvělou nabídku!**

Registrujte své známé k České průmyslové a užíjte si své bonusy. Získat můžete až 3 000 Kč na pohybové aktivity, plavání nebo třeba na vitaminy z lékárny. Jděte na cpzp.cz/ziskej a dozvíte se více.

kód pojišťovny

205



**Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna**

S námi máte navíc...

„Lidé ztrácejí představu o tom, proč zde zdravotní pojišťovny vlastně jsou,“

říká JUDr. Petr Vaněk, Ph.D., generální ředitel ČPZP

Pane řediteli, jak byste charakterizoval dosavadní vývoj České průmyslové zdravotní pojišťovny, v jejímž čele stojíte od ledna 2011?

Jsem velice hrdý na to, že se pojišťovna nemusí za svoji činnost v uplynulých letech stydět. Podařilo se nám podstatně navýšit počet pojištěnců na více než 1,2 milionu a zvládnout další fúzi (v roce 2012 se ČPZP sloučila se ZP METAL-ALIANCE, pozn. redakce), čímž jsme se stali třetí nejsilnější pojišťovnou v ČR.

Co je podle Vás základním problémem zdravotních pojišťoven?

Základním problémem je skutečnost, že občané ČR ztrácejí představu o tom, proč zde zdravotní pojišťovny vlastně jsou. Hovoří se o honosných palácích, drahých autech a zdravotnická zařízení si neustále stěžují, že jim pojišťovny dávají málo peněz. Pojišťovny přitom mají poslání, které je nenahraditelné: totiž pro své pojištěnce zajistit dostupnou a kvalitní zdravotní péči za přiměřenou cenu. Běžný občan této republiky se z hlediska svých znalostí jen těžce orientuje v husté síti zdravotnických zařízení a mnohdy neví, které zařízení by měl využít pro svou léčbu a kolik by jeho léčba měla stát. O tom má veškeré informace jeho zdravotní pojišťovna. Proto je hlavním úkolem přesvědčit občany o tom, že svou zdravotní pojišťovnu nezbytně potřebují a že je zde především v jejich zájmu.

Činnost ČPZP loni prověřovaly rozsáhlé kontroly z Nejvyššího kontrolního úřadu a Ministerstva zdravotnictví ČR. S jakým výsledkem uzavřely svá šetření?

Obě tyto prověrky byly velice náročné a zajímaly se o komplexní spektrum činností zdravotní pojišťovny. Z hlediska délky trvání a rozsahu byly nejrozsáhlejší, jaké kdy kterákoliv zdravotní pojišťovna absolvovala. Kontroly jednoznačně prokázaly, že prostředky veřejného zdravotního pojištění nejsou v ČPZP zneužívány či vynakládány v rozporu se zákonem. Potvrdila to závěrečná zpráva NKÚ, stanovisko ministerstva zdravotnictví, přičemž zprávu NKÚ již akceptovala vláda ČR i poslanci Parlamentu ČR.

Co byste závěrem vzkázal vašim stávajícím i potenciálním klientům, kteří přemýšlejí o přestupu k ČPZP?

Chci všemchny ujistit, že ČPZP je úspěšná organizace, která má perspektivu a svými výsledky to také stále dokazuje.



3 EDITORIAL

Rozhovor s generálním ředitelem

4 VIRTUÁLNÍ POBOČKA ZODPOVÍ TISÍCE DOTAZŮ

Vítejte v Infocentru 810 800 000

5 KOLIK STOJÍ ZDRAVOTNÍ PÉČE

6 ROZHOVOR

Josef Kaluža o herectví a životě

8 NAŠE TIPY

10 ZDRAVÍ

Čistá střeva

12 ROZHOVOR

Markéta Hanáková zdolává hory s kardiostimulátorem

14 JÓGA JAKO VŠELÉK



PLUS PRO ZDRAVÍ

Časopis

České průmyslové zdravotní pojišťovny

Foto na titulce:

Rostislav Šimek, Česká televize

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

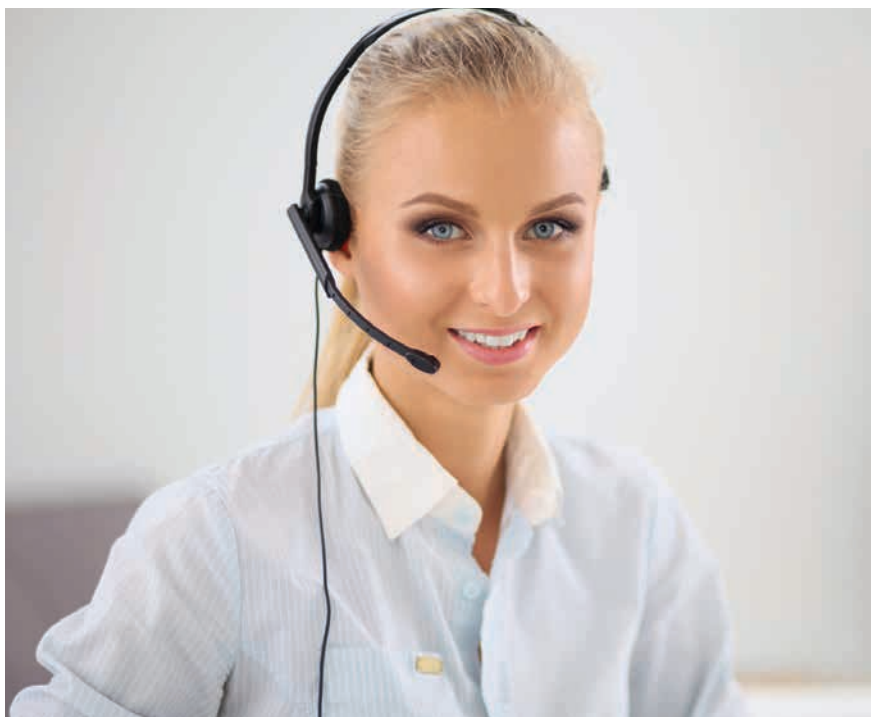
marketing ČPZP, tisková mluvčí ČPZP

Grafická úprava: Ogilvy

Vydáno: červen 2015

Náklad: 36 000 ks

Virtuální pobočka zodpoví tisíce dotazů



Děkujeme za dotazy

V roce 2014 probíhala plošná výměna EHIC karet u téměř 540 000 pojištěnců, takže dotazy k výměně průkazek patřily mezi ty nejčastější. Celá řada otázek se týká také úhrad pojistného (včetně dlužného pojistného), cestovních náhrad, lázní nebo třeba zdravotních pomůcek.

Dotazy a požadavky našich klientů bývají mnohdy velmi kuriózní. Například jedna klientka u nás chtěla pojistit svého domácího mazlíčka, jiný pán nás přesvědčoval, že má u nás pojištěno auto.

Prioritou pracovníků Infocentra je zkvalitňovat a zlepšovat klientské služby. Vážíme si toho, že nám klienti volají, protože díky telefonické komunikaci máme zaručenu zpětnou vazbu a můžeme okamžitě reagovat na jejich dotazy, potřeby a přání.

NÁŠ TIP!

Na telefonním čísle **Infocentra 810 800 000** si můžete ověřit a zkontrolovat správnost údajů, které zdravotní pojišťovna vede o vašem jménu a příjmení, o bydlišti, o ukončení studia, rodičovské dovolené, o evidenci na úřadu práce či vašem podnikání nebo můžete získat přehled o tom, kolik za vaše ošetření, léčbu zaplatila ČPZP lékařům, poskytovatelům zdravotních služeb. Pracovníci infocentra vás seznámí s možnostmi, jak si kontrolovat osobně tyto údaje přes internet, z pohodlí vašeho domova.

Jsou profesionální, příjemní, vstřícní. Od pondělí do čtvrtka od 7 do 17 hodin a v pátek od 7 do 14 hodin s vámi řeší vaše dotazy, přání, připomínky. Měsíčně zpracují pracovníci Infocentra tisíce dotazů.

Vítejte v Infocentru 810 800 000

Infocentrum ČPZP zabezpečuje pasivní i aktivní telemarketing, jehož hlavním úkolem je reagovat na potřeby, přání a připomínky klientů. Plní funkci informační linky, poskytuje podporu našich projektů, kampaní a eviduje ohlasy klientů.

Kromě příchozích hovorů řeší písemné odpovědi na dotazy pojištěnců, poskytovatelů zdravotních služeb nebo firem. Dotazy jsou pokládány prostřednictvím e-podatelný, webových stránek, elektronické pošty či prostřednictvím chatu. V současné době zabezpečujeme přes 10 tis. hovorů za měsíc. Každý operátor za den musí v průměru zvládnout 84 telefonních hovorů, 15 dotazů z podatelny, 9 dotazů z webu a 20 komunikací chatu.

Na každou vaši otázku najdeme odpověď

Nejčastěji Infocentrum kontaktují klienti, kteří jsou zároveň i pojištěnci ČPZP. Zajímají je naše bonusové a preventivní příspěvky, dotazují se na to, zda mají v pořádku uhrazeno pojistné na zdravotní pojištění, ověřují si své aktuální údaje, změny adres, kategorie pohledávek, hlásí nám ztráty EHIC karet.

Mezi časté dotazy patří i informace k cestovnímu připojištění, které nabízíme ve spolupráci s Českou podnikatelskou pojišťovnou, či služba naší elektronické přepážky (Portálu ZP).

Často nás kontaktují i poskytovatelé zdravotních služeb a firmy. Celá řada našich klientů se ozývá opakovaně.

Kolik stojí zdravotní péče

Rok 2014 nebyl rokem jednoduchým jak pro Českou republiku, tak pro zdravotní pojišťovny.

Oživení tuzemské ekonomiky se projevilo jen pozvolna a meziroční nárůst příjmů do systému veřejného zdravotního pojištění nestačil pokrýt růst nákladů na zdravotní služby bez použití části zůstatku z minulých let.

Přesto tato negativní skutečnost na hospodaření ČPZP neměla zásadní vliv a pojišťovna plnila své cíle stanovené zdravotně pojistným plánem a potvrdila, že je stabilní, zdravou a prosperující pojišťovnou, která je připravena svým pojištěncům i nadále garantovat vysoce kvalitní a dostupné zdravotní služby.

„Lze jen konstatovat, že tyto dobré a praxí ověřené výsledky v oblasti zdravotních služeb v rámci celé ČR přináší zvýšený zájem

pojištěnců o služby ČPZP. Není pochyb o tom, že ČPZP má naprosto reálné a splnitelné ambice obstát v konkurenci zdravotních pojišťoven v dlouhodobém časovém horizontu,“ říká JUDr. Petr Vaněk, Ph.D., generální ředitel ČPZP. Dokázali jsme čelit růstu nákladů na zdravotní služby, které v loňském roce dosáhly částky 24 691 999 tis. Kč. Oproti tomu celkové přijaté pojistné po přerozdělení činilo pouze 24 100 542 tis. Kč, přestože meziročně vzrostlo o 6,6 %. Průměrný počet pojištěnců zaznamenal oproti roku 2013 nárůst o 1,6 %.

Rok 2014	
Průměrný počet pojištěnců	1 205 872
Náklady na zdravotní služby na jednoho pojištěnce v Kč	20 476

Přehled finančních prostředků uhrazených ČPZP

Rok 2014	v tis. Kč
Náklady na zdravotní služby celkem	24 691 999
<i>z toho např.:</i>	
Ambulantní péče	7 690 176
<i>z toho např.:</i>	
Zubní lékařství	1 241 323
Praktici a pediatři	1 722 493
Gynekologie a porodnictví	522 029
Rehabilitační péče	380 748
Náklady na lůžkovou zdravotní péči celkem	12 105 139
<i>z toho např.:</i>	
Nemocnice	11 070 669
Náklady na léky vydané na recepty celkem	3 417 508
Náklady na zdravotnické prostředky vydané na poukazy celkem	644 629

Doplácíte za léky?

Kolik hradí zdravotní pojišťovna za operaci, prevenci nebo vyšetření za svého pojištěnce?

Číslo	Úkon	Orientační cena v Kč
1.	Preventivní prohlídka dospělého u praktického lékaře	482
2.	Vyšetření krvácení ve stolici testem v rámci preventivní prohlídky	150
3.	Vyšetření krvácení ve stolici pomocí kolonoskopie	1 200
4.	Rentgen hrudníku	160
5.	Ultrazvuk břicha	330
6.	Preventivní zubní prohlídka u dospělého	368
7.	Preventivní gynekologická prohlídka	260
8.	Sonografické vyšetření prsu	246
9.	Diagnostické mamografické vyšetření 1 prsu	344
10.	Screeningové vyšetření prsou	848
11.	Transplantace srdce	1 672 000
12.	Operace varixů	9 774
13.	Operace kýly	17 302
14.	Operace TEP (totální endoprotéza) kyčel	88 072
15.	Operace TEP (totální endoprotéza) koleno	100 163
16.	Porod císařským řezem	22 043
17.	Porod vaginální	12 587
18.	Operace kataraktů (šedý zákal)	10 500

Často si zanaříkáme v lékárně nad výší ceny, když doplácíme za léky nebo je hradíme v plné výši. Platíme si přece zdravotní pojištění.

Méně si však uvědomujeme, jakou částku za léky či zdravotní péči, kterou představuje třeba jen návštěva praktického lékaře, zaplatí zdravotní pojišťovna.

Pokud bereme měsíčně 20 tisíc hrubého, představuje odvod za zdravotní pojištění za rok částku 32 400 Kč. Na státem hrazené osoby, mezi které patří například: důchodci, nezaměstnaní, nezaopatřené děti, ženy na mateřské dovolené apod., přispívá stát měsíčně částkou 845 Kč, což představuje za rok 10 140 Kč. Přitom průměrná cena za operaci kýly je 17 302 Kč. Bez pojištění bychom museli v průměru za porod císařským řezem zaplatit 22 043 Kč a za operaci TEP (totální endoprotéza) kyčelního kloubu částku 88 072 Kč.

Člověku je tolik, na kolik se cítí...



Herec Josef Kaluža se stále více dostává do povědomí i mimostravských diváků, je obsazován do seriálů, natáčí reklamy u nás i na Slovensku a více než rok je se svou hereckou kolegyní Petrou Kocmanovou tvář České průmyslové zdravotní pojišťovny.

otřepaná fráze, že je člověku tolik, na kolik se cítí, má něco do sebe. Tím pádem ani čas od mých posledních narozenin nevnímám jako novou etapu. A jestli jsem slavil? Jo, to zase jo! Je to krásná možnost potkat celou svou rodinu, kamarády. Vlastně mě ještě jedna oslavička čeká. Se svými kolegy v divadle. Na tu stále nějak nebyl čas.

Jdete z role do role ve svém domovském divadle v Ostravě. Hostoval jste v pražském Divadle v Celetné, zahrál jste si na Shakespearovských slavnostech, jste i seriálovým hercem. Jak zvládáte náročné pracovní tempo?

Naštěstí to taková „divočinka“ není každý den. Umím i odpočívat. Zároveň je ale fakt, že mě intenzivní, smysluplná práce nabíjí. Třeba při práci na seriálu „Pečený sněhulák“ bylo osvěžující potkat se s jinými lidmi a vyzkoušet si jinou disciplínu než divadlo. Točilo se za náročného divadelního provozu, kolikrát jsme začínali v šest ráno a končili večer v pět. Pak utíkali na večerní představení. Ale stálo to za to.

Do povědomí diváků jste se dostal právě díky kontroverznímu seriálu „Pečený sněhulák“, který ČT1 vysílala v pondělním hlavním vysílacím čase. Jaké byly divácké ohlasy?

Televizní obrazovka na rozdíl od divadla osloví přece jen více lidí. Původně se tento seriál měl vysílat na ČT2, ale nakonec mu

Prozradíte nám, jaká byla Vaše školní léta a jak jste se vlastně dostal k herectví?

Pocházím z Frýdku-Místku, kde jako větší na frýdecko-místeckých dětí jsem navštěvoval nejprve školku a pak i základku, kterou jsem úspěšně v roce 1989 ukončil. Pak se rodiče rozhodli, že pokud nebudu mít středoškolské vzdělání, nebudu úspěšně vybaven do života. Volba padla na Strojní průmyslovku ve Frýdku – teda v Místku. Tam jsem se trápil celé čtyři roky a přitom věděl, že tohle není cesta pro mě. A protože jsem během základní školy celých 8 let navštěvoval literárně dramatický obor na místní lidové škole umění, táhlo mě to právě tímto směrem.

Takže jste se rozhodl pro studium na konzervatoři?

Zkusil přijímačky na JAMU – nepřijat! Pak jsem se náhodou dozvěděl o existenci konzervatoře, kde jsem už na přijímačkách

uspěl, a tak začalo mé studium na další střední škole. K velké radosti mých rodičů. A tak tedy konečně po maturitě v tomto ústavu jsem získal od pana Jansy své první angažmá v divadle v Opavě. Po třech a půl letech prvních kroků na opravdovém divadle, v šíleném dojíždění, jsem dostal nabídku do Divadla P. Bezruč v Ostravě. Zde jsem se učil divadlu dalších tři a půl roku, pak mě oslovil tehdejší šéf Komorní scény Aréna Pavel Cisořský a já se přesunul hrát a učit se divadlu blíž k centru Ostravy. Musím ještě poznamenat, že nejsem nositelem žádných hereckých cen, ale i tak mě divadlo stále baví.

Letos v dubnu jste oslavil své významné životní jubileum. Jaké byly oslavy a s čím jste vykročil do další etapy svého života?

Nevnímám ta čísla v občance nějak zásadně, takže ani toto jsem zvláště neprožíval. Vlastně si čím dál tím více uvědomuji, že ta



byl vyhrazen hlavní vysílací čas každé pondělní na ČT1. Setkal jsem se jak s negativními ohlasy, tak s pozitivními. Přece jen se jedná o specifický humor. Ale „svého diváka“ jsme si našli. A ne jednoho. Na facebookových stránkách máme více než 11 500 fanoušků.

Přál byste si, aby natáčení pokračovalo?
Moc. A myslím, že nejsem sám. Konečně slovo však bude mít producent.

Často říkáme, že zdraví je ta nejcennější věc, kterou máme. Co vy a zdraví?

Snažím se méně kouřit. Ne, teď vážně – začal jsem v poslední době trochu cvičit. Kruhové tréninky, to je to, co mi vyhovuje. K tomu trocha běhání a obecně více pohybu. Hory, kolo a tak dále. Trochu jsem taky upravil jídelníček. Třeba jsem úplně vyloučil pšeničné pečivo. A ještě mám jednu radost: den zahajuji cvičením pěti tibeťanů. Tím se den tak nějak krásně nastartuje a i ta ranní káva chutná více. Je zasloužená.

Jste tváří naší zdravotní pojišťovny. Jak jste na tom s preventivními prohlídkami?
Snažím se na ně myslet. Někdy mi vyjdou spíše náhodou. Třeba když si jdu ke své

obvodní lékařce pro potvrzení o způsobilosti pro práci s dětmi, jezdím jako oddílový vedoucí na tábor, a ono ejhle, je čas na „preventivku“, no, tak to spojíme.

Co je podle Vás nejdůležitějším úkolem zdravotní pojišťovny? O co by se měla starat?

Těžká otázka. Kromě péče o své klienty je asi největším úkolem, jak to vidím já, prevence. A s tím jde ruku v ruce informovanost, aby, pokud už se člověk stane pacientem s vážnější nemocí, bylo toto podchyceno co nejdříve a tak byl boj úspěšnější. Takže nejen například co nejplošnější proplácení léků, ale co nejvíce preventivních programů. A samozřejmě jako u všech velkých institucí je důležitá správná komunikace.

Pro ČPZP jste natočil virální video k produktu Karta života a několik reklamních spotů. Jeden z nich jsme mohli vidět v České televizi během hokejového šampionátu. Jak se Vám tyto reklamní klipy a videa natáčely?

Mám rád humor a ten se tam objevuje, takže si nemám na co stěžovat. Navíc se vždycky točilo a točil, či fotil se skvělými lidmi. Jsem rád, že Česká průmyslová zdra-

votní pojišťovna důvěruje tvůrcům spotů a nechává jim relativní volnost v jejich kreativitě.

Jak zvládáte negativní stránky popularity, tedy určitou ztrátu anonymity?

Zatím se setkávám jen s kladnými reakcemi na naši práci. Taková ztráta anonymity mi vůbec nevadí. Je to ta nejkrásnější zpětná vazba stát třeba v obchodě ve frontě na cokoli a u toho si povídat s někým, kdo vás někde viděl, a slyšet jeho názor na tu věc. Jeho pohled.

Jsou divadelní role, které herci více či méně sednou. V jaké roli se cítíte nejlépe, co nejraději hrajete?

Mám rád tragikomické role. Takhle vidím svět kolem sebe. Smích jde ruku v ruce se slzami. Bohužel i bohudík.

Víte, co Vás v nejbližší době čeká v hereckém životě?

Snad toho bude ještě moc. A zajímavého! Teď nejbližší budeme na podzim u nás v Komorní scéně Aréna zkoušet Shakespearovu hru Něco za něco. S klukama z Pečeného sněhuláka se připravujeme na případnou druhou řadu a taky vymyslíme jiné aktivity. Jako třeba Sněhuláka na divadle. Zároveň mám menší role ve dvou připravovaných seriálech České televize. Taky točíme tady v ostravském televizním studiu Malovanou čítanku, což je taky věc, co mě baví.

Co Vás kromě hraní baví? Jak trávíte svůj volný čas?

Relaxuji především v přírodě. Rád chodím po horách, poznávám české i zahraniční krásy přírody a v posledních letech jsem propadl moderní kaprařině. Mám rád ticho v přírodě.

Josef Kaluža je členem divadla Komorní scéna Aréna Ostrava, kde hraje již jedenáct sezón.

(pozn. redakce)

Jak sportovat a nezranit se...



Zlomeniny končetin, natažené a natržené svaly, odřeniny a poškozené klouby patří mezi nejčastější sportovní zranění.

Za většinou těchto zranění stojí podceňování únavy a nevyužívání chráničů a sportovních přileb a v neposlední řadě přetěžování organismu a přeceňování svých schopností.

Nepřeceňujte síly

S příchodem pěkného počasí je stále aktuální „běžecká horečka“, která přibližně před dvěma lety zaplavila Česko a přechodně odsunula do pozadí další populární sporty jako například cyklistiku nebo in-line brusle. A sportování se samozřejmě nevyhnuje úrazy. Mezi evergreeny běžeckých úrazů patří zranění kolen a velmi bolestivý zánět Achillovy šlachy. Ten vzniká po enormní fyzické zátěži, na kterou nebyl organismus připraven. Nezáleží přitom, jestli jde o běžce začátečníka nebo zkušeného běžce, který si naordinoval příliš vysoké tréninkové dávky a opomněl dostatečnou rehabilitaci.

Myslete na rehabilitaci

Právě správná rehabilitace a kvalitní odpočinek tvoří podle oslovených odborníků základ kvalitního a dlouhého sportovního života. Nedostatečně zregenerovaný či unavený člověk se vystavuje vyššímu riziku úrazu. Zejména bruslaři a cyklisté v případě

nedostatečné regenerace riskují závažnější poranění. V případě cyklistů jde především o zlomeninu klíční kosti a u bruslařů o pohmožděná či zlomená zápěstí.

Používejte chrániče

Dalším nešvarem je nevyužívání chráničů a sportovních přileb. Přestože helma patří mezi standardní vybavení většiny aktivních cyklistů, mezi in-line bruslaři si takovou popularitu nezískala. Z hlediska prevence je helma jedním z nejdůležitějších ochranných prvků. Prokazatelně zmírňuje následky těžkých pádů, které mohou v nejhorším případě skončit smrtí. To je třeba mít na paměti ještě předtím, než vyrazíte na kolo či brusle.

Cestovní pojištění doma i v zahraničí

Rok od roku vzrůstá zájem o cestovní pojištění. Vedle klasického cestovního pojištění léčebných výloh v zahraničí, které kryje náklady na léčbu úrazů vzniklých při běžných rekreačních sportech, roste i poptávka po přípojištění nebezpečných druhů sportů. Úrazové pojištění je možné si sjednat i pro cestování po ČR.

Víte, že...

Cena za vynaloženou péči v zahraničí je v každé zemi odlišná. Nedá se specificky vyčíslit a také záleží na druhu úrazu. Podle statistik se náklady pohybují zhruba od 10 000 Kč až do statisícových částek. Stane-li se vážnější zranění vyžadující převoz vrtulníkem s následnou operací, mohou se náklady vyšplhat až do milionů.

NÁŠ TIP!

Na pobočkách ČPZP se můžete pojistit na nebezpečné druhy sportů ode dne sjednání cestovního pojištění. Cykloturistika a jízda na in-line bruslích po vyznačených trasách je zahrnuta v základní ceně pojištění.



Na naše SMS žárlit nemusíte!

Myslete na své zdraví. Aktivujte si zdarma naši službu Prevence v mobilu a my se postaráme, aby vám neunikla žádná preventivní prohlídka. Nečekejte, až se vám ozve nemoc. SMS od nás nestojí nic a pokaždé vás upozorní včas, na jaké vyšetření se máte objednat.

Již v loňském roce začala ČPZP jako první zdravotní pojišťovna v ČR upozorňovat své klienty na pravidelné preventivní prohlídky u lékaře pomocí SMS zprávy. Ti si pak na základě této SMS zprávy domluví návštěvu u svého lékaře.

Jak aktivovat Prevenci v mobilu

Pro to, abyste byli zapojeni do programu prevence v mobilu, stačí jediné. Registrujte se do Elektronické přepážky ČPZP, a to buď na kterékoli pobočce ČPZP, nebo on-line prostřednictvím webové

registrace. Klienti, kteří jsou již registrováni a mají oprávnění na své rodné číslo, se registrovat nemusí. Služba jim byla automaticky zprovozněna.

Více informací získáte na našich webových stránkách www.prevencevmobilu.cz nebo prostřednictvím telefonu Infocentra 810 800 000.



Colours bez bariér s podporou ČPZP

Colours
OF OSTRAVA
16-19/7/2015
DOLNÍ VÍTKOVICE

BJÖRK
KASABIAN
RUDIMENTAL
ST. VINCENT
MIKA | CLEAN BANDIT
ZRNÍ | JANÁČKOVÁ & PILÁŘKOVICHO OSTRAVA | **RODRIGO Y GABRIELA**
CARIBOU | SWANS
JOSÉ GONZÁLEZ | **THE CINEMATIC ORCHESTRA**
a mnoho dalších...

VSTUPENKY: WWW.COLOURS.CZ
WWW.EVENTIM.CZ

Festival Colours of Ostrava 2015, jehož součástí je Colours bez bariér, je největším hudebním festivalem v České republice, který každoročně navštíví na čtyřicet tisíc lidí.

Cílem projektu Colours bez bariér je poskytování servisu a zázemí zdravotně znevýhodněným návštěvníkům festivalu s cílem umožnit a usnadnit osobám s pohybovým a zrakovým postižením pobyt na festivalu.

Díky ČPZP mají i lidé se zdravotním znevýhodněním spoustu výhod:

- čtyřdenní vstupenku na festival za zvýhodněnou cenu
- doprovod pro ZTP/P, uvedený v průkazu, má vstup zdarma
- vyhrazené parkoviště vedle festivalového areálu
- dva speciálně upravené bezbariérové vozy
- speciálně proškolené dobrovolníky pro poskytování asistence zdravotně znevýhodněným
- uzamykatelná bezbariérová WC
- bezbariérové tribuny

Pro lepší orientaci návštěvníků se zdravotním znevýhodněním bude k dispozici speciální mapa, informační centrum (Info Point Colours bez bariér) přímo před hlavním vchodem do areálu a nově samostatná pokladna Colours bez bariér, kde si mohou zakoupit zvýhodněnou vstupenku na festival.



Informace k projektu získáte na www.colours.cz, na tel. čísle 731 932 768 nebo prostřednictvím e-mailu bezbarier@colours.cz

Čistá střeva

Nedejte šanci toxinům



NÁŠ TIP!

Balíček PREVENCE

Prevence rakoviny tlustého střeva příspěvek až 500 Kč.

Každodenní vystavování organismu negativnímu působení toxických látek, znečištěnému životnímu prostředí, stresu, nedostatku pohybu a odpočinku, nevyvážené stravě apod. vyvolává v našem těle tzv. autotoxikaci – postupné zanášení organismu toxiny (jedy) z vnějšího okolí. Důsledkem zaneseného organismu je celá řada onemocnění. Od trávicích potíží přes poruchy vyprazdňování, nespavost, vyčerpanost, deprese, narušenou imunitu až po rakovinu.

Čím je autotoxikace způsobena?

Na její vznik má zejména vliv co, kdy a v jakém množství jíme, jak moc na sebe necháváme působit stres a také to, zda pro nás pravidelný pohyb neznamená jen nezbytný přesun do práce a zpět. To vše totiž působí na náš organismus, na jeho trávicí trakt, který špatnému zacházení dokáže odolávat jen po určitou dobu. Pak se jeho práce zpomalí. Obtěžují nás stále častější nevolnosti, zácpy a nafouklé břicho. Důsledků je ale mnohem víc. Když totiž onemocní naše střeva, pozná to velmi brzy celý náš organismus.

Co toxiny (jedy) v těle způsobují?

Jedy, které se dostanou do krve, putují krevním řečištěm k dalším orgánům, zasahují je a postupně způsobují jejich poškození. Nejhůř působí na další „detoxikační“ jednotky, tedy na plíce, ledviny, kůži a játra. Postižení plic se pak projevuje zápachajícím dechem a častějšími infekcemi horních i dolních cest dýchacích. Oslabené ledviny mohou mít neblahý vliv nejen na problémy vylučovacího ústrojí, ale mohou zapříčinit rovněž bolest hlavy nebo kožní vyrážky.

Které orgány jsou nejčastěji poškozovány toxickými látkami?

Trávicí soustava

Když nefunguje tak, jak má, hromadí se v těle toxické látky, které způsobují autotoxikaci čili vlastní otravu. Nevyložené odpadní látky se hromadí a usazují na střev-

ních stěnách, čímž blokují a ucpávají průchod výživným látkám a tvoří živnou půdu pro patogenní bakterie, houby, viry a parazity. Touto otravou se celkově snižuje naše energie, zhoršuje zdravotní stav, zkracujeme si délku života a zakládáme si na nemoci.

Tlusté střevo

Funguje jako odpadní systém našeho těla, kterým je odváděna většina toxického odpadu. Tlusté střevo má za úkol vstřebávat vodu, čímž se stává až dosud řídký střevní obsah hustším a snáze vylučitelným. Zde se vyskytují jinak nestrávené zbytky potravy, zbylé trávicí šťávy, ale také odloupané buňky střevní výstelky i odumřelé či odumírající bakterie. Tlusté střevo funguje jako přední obranná linie, kde se vyskytují biliony zdraví prospěšných bakterií všeobecně známých jako „mikroflóra“ neboli probiotika. Tyto organismy pomáhají udržovat zdravé prostředí a hrají velmi důležitou roli při trávení a vylučování.

Ledviny

Dva orgány o velikosti lidské pěsti, které rovněž pracují 24 hodin denně. Jejich nejdůležitějším úkolem je filtrace krve, což obnáší odvádění moči, solí, toxických chemikálií, nadbytečných minerálů a jiného odpadu z krevní plazmy skrze složitou filtrační síť. Veškerá krev v lidském těle prochází ledvinami přibližně dvacetkrát za hodinu, což znamená přefiltrování v ledvinách přes 1 000 litrů krve za den. Udržení správné činnosti ledvin je nezbytným před-

pokladem obnovy zdraví a udržení dobrého zdravotního stavu organismu.

Játra

Největší žláza lidského těla je jedním z nejsložitějších orgánů vůbec. Jako jediná z tělesných orgánů mají schopnost regenerace, i kdyby bylo vyjmuto 80 % jejich hmoty. Játra pracují nepřetržitě a očisťují tělo od toxických látek a jiných škodlivin.

Symptomy a projevy intoxikovaného těla

Jsou různorodé a velmi nepříjemnější každodenní život. Špatné vylučování, „nafouklý“ žaludek, ztuhlé klouby, přibírání na váze, neuspokojitelný pocit hladu, deprese, výkyvy nálad, bolesti hlavy, migrény, nízká imunita, nervové vypětí, vyrážky, předčasné stárnutí, zhoršený krevní oběh, celulitida, špatná paměť, pocit zmatení, chutě na sladké, nadýmání, špatné trávení, alergie, vysychání a podráždění nosních dutin, malátnost, letargie, úzkost, nepříjemný tělesný zápach, zápach v ústech, suchá pokožka, akné apod.

Příčiny vedoucí k intoxikaci

Jejich nepříjemné projevy jsou: přejídání, nevhodná a nevyvážená strava, nedostatečný pitný režim, stres, antibiotika a jiné léky zatěžující a poškozující trávicí soustavu a játra, nedostatek pohybu a odpočinku, jídlo v pozdních nočních hodinách. Téměř všechny tyto nepříjemné zdravotní problémy a příčiny se dají řešit či redukovat jednoduše. Vnitřní očistou – detoxikací.

Když onemocní naše střeva, pozná to brzy celý náš organismus.

Ty nejlepší věci doma nezažijete! Ale zažijete je na www.NechciNudu.cz



Navštivte náš web plný akcí, slev, pobytů a vyberte si z bohaté nabídky to, co vás baví nejvíce. Dejte si pohov od všedních starostí a užívejte si, protože život je krátký a zdraví máte jen jedno. Vždyť kdo se baví, ten je zdravý!

Zážitkový web NechciNudu.cz se v nabídce ČPZP objevil teprve letos na jaře. Tato novinka si velmi rychle získala řadu příznivců z celé České republiky a vhodně

NechciNudu.cz je web určený výhradně pojištěncům České průmyslové zdravotní pojišťovny.

doplnila širokou nabídku preventivních programů na podporu zdravého způsobu života a na prevenci závažných onemocnění, kterou ČPZP nabízí.

Na tomto zážitkovém portálu najdou naši pojištěnci širokou nabídku nejrůznějších slev, jak aktivně strávit svůj volný čas. NechciNudu.cz nabízí celou řadu zvýhodněných nabídek na pobyty nejen v ČR, slevy na vstupném do aquaparků, hradů a zámků, divadel či výhodné pobytové balíčky. A nejenom to, najdete zde i netradiční zážitky pro dospělé i rodiny s dětmi.

S námi cestujete nejvýhodněji

Cestovní pojištění ČPZP je vždy o krok napřed oproti konkurenčním nabídkám. A jaké jsou největší výhody?

- Ceny pojištění již od 6 Kč za den
- Plnění léčebných výloh až do 10 000 000 Kč
- Studenti od 18 do 25 let s námi cestují za dětské ceny pojištění
- Pojistit se mohou i osoby nepojištěné u ČPZP
- Běžné sporty v základní ceně pojištění
- Krátkodobé i dlouhodobé cestovní pojištění
- Pracovní cesty za cenu turistických
- Široká nabídka možného připojištění
- Pojistit se můžete na pobočce i on-line

Cestovní pojištění nabízíme ve spolupráci s Českou podnikatelskou pojišťovnou a lze jej sjednat on-line na www.cpzp.cz/pojisteni nebo na kterékoliv pobočce ČPZP.

Příklady pojistného pro Evropu v denních cenách

	Balíček			
	Základ	Standard	Komplet	Léto/Zima
dospělá osoba 18–69 let	12 Kč	17 Kč	25 Kč	30 Kč/31 Kč
student 18–25 let	8 Kč	11 Kč	14 Kč	19 Kč/20 Kč

V měsíci červnu
10% sleva
z celkového pojistného
při sjednání on-line!

NÁŠ TIP!

NOVINKA 2015!

Pro on-line pojištění **balíček Léto/Zima**. Komplexní pojistná ochrana s pojištěním sportovních potřeb.

Markéta Hanáková zdolává velehory i s kardiostimulátorem



„Byla bych ráda, kdyby se můj výkon stal pro ostatní lidi inspirací. Chci, aby věděli, že i s takovým handicapem se dá žít naplno,“ říká naše pojišťetka Markéta Hanáková.

S velkou podporou mého partnera jsem se začala pomalu vracet do hor. Mou první velkou výzvou byla Lysá hora v Beskydech. Mé tempo výstupu bylo tak pomalé, že mnozí by za tu dobu stihli na Lysou vystoupit i třikrát. Ale tohle mi bylo úplně jedno, byli jsme oba rádi, že jsme to dokázali.

Jsou nějaká zdravotní či sportovní omezení, která musíte dodržovat?

Trápí mě větší únava, mám pocit, že mě všechno stojí víc sil než dříve a že hůře snáším stresové situace. Na všechno tohle se snažím brát ohled a své aktivity plánovat s větší časovou rezervou. Vyrážím dřív než ostatní, beru si větší zásoby jídla na doplnění energie, nebo rozdělujeme výstup na více dnů apod. Musím také počítat, že regenerace je v mém případě pomalejší.

A musíte se nějak omezovat v běžném životě?

Nesmím do magnetické rezonance, musím se vyhýbat vysokému napětí, při telefonování mám držet přístroj u pravého ucha. Také musím hlídat, aby nedošlo k mechanickému poškození přístroje. Kolektivní sporty, jako jsou fotbal, hokej, jsou pro lidi s kardiostimulátorem nevhodné.

Jak velkou roli hrají ve vašem životě lidé z vašeho okolí?

Mnohým vděčím za to, že je mi umožněno tyhle aktivity provozovat. Velkou oporou je

Markéto, kdy jste poprvé vylezla na horu a kdy jste zjistila, že lezení po horách Vás baví?

S lezením jsem začala hodně pozdě, až v nějakých pětadvaceti letech, a začalo mě bavit hned. I když zpočátku to bylo spíše jen klasické courání po českých horách. Z letních hor jsem se přesunula do zimních a zjistila, že hory mají své kouzlo za každého počasí. Na pětitisícovém Elbrusu jsem byla radostí bez sebe a nevěřila, že bych mohla ještě jednou vylézt i výš.

V kolika letech a jakým způsobem jste se dozvěděla o své srdeční vadě?

Bylo mi pětadvacet let a nic nenasvědčovalo tomu, že bych mohla mít něco se srdcem. Žila jsem do té doby hodně aktivním sportovním životem, lezla jsem po skalách,

po horách, běhala, jezdila na kole a skialpinistických lyžích a žádný signál, který by mi mohl něco napovídat o srdeční vadě, si zpětně nevybavuji. Z ničeho nic se mi jednoho večera udělalo špatně, upadla jsem několikrát do bezvědomí, takže mě odvezla záchranka do nemocnice. Domů jsem se vrátila už „vybavena budíkem“. Za těch zhruba pět let, co mám kardiostimulátor, už zhruba vím, co si můžu dovolit a co mi nedělá na srdce dobře.

Kardiostimulátor máte zhruba pět let, takže už víte, co si můžete dovolit a co vám nedělá dobře na srdce. Ale co jste si pomyslela po operaci?

Napřed jsem vůbec nechápala, co se děje. Pak přišla fáze, kdy jsem si říkala, je konec. Naštěstí tahle doba netrvala dlouho.



mi můj partner Zdeněk, který má se mnou hoší trpělivost. Navíc dokáže mé vzletné plány třídit na ty uskutečnitelné a ty naprosto nereálné a do všech těch akcí pak se mnou jde.

Co považujete za svůj největší sportovní nebo životní úspěch?

Považuji za štěstí, že jsem se narodila v době, kdy se díky rozvoji vědy a techniky a především medicíny dá žít i s tímto zdravotním handicapem v podstatě normální život. I díky tomu jsem se mohla i po implantaci kardiostimulátoru vrátit ke svým náročným koníčkům a plnit si své sny. Jsem například spokojena s výstupem do nadmořské výšky 7 219 metrů bez použití umělého kyslíku, úspěšným dokončením triatlonového závodu či absolvováním těch nejnáročnějších himálajských treků bez pomoci nosičů s batohem, který vážil polovinu mé hmotnosti.

Co naopak hodnotíte jako neúspěch?

Asi nic. Říká se, že všechno zlé je pro něco dobré. Důležité je se z toho poučit. Na Pamíru jsem se například pokoušela vystoupit na sedm a půl tisíce vysokou horu Muztagh Ata. K vrcholu mi zbývalo už pouhých tři sta výškových metrů. Fyzicky i morálně jsem cítila, že na něj mám, přesto jsem

na něj nevyšla. Udělala jsem chybu, ujela mi termoska s vodou a já se rázem ocitla zcela bez tekutin, což v těchto vysokých nadmořských výškách může mít smrtelné následky. Takto vysoko se musí hodně pít, aby se snížilo riziko vzniku výškové nemoci, v důsledku toho by se rychle mohl rozvinout otok plic a mozku. Ve vteřině jsem věděla, že je konec. Byla jsem z toho smutná, moc mě mrzelo, že jsem tak blízko vrcholu o ty krásné okamžiky nahoře díky své nešikovnosti přišla. Dnes vím, že jsem udělala to nejlepší, co jsem mohla. Začala jsem sestupovat dolů a zřejmě si tím zachránila život.

I přes handicap zvládla Markéta nejprve zlomit svůj výškový rekord na šestitisícovce v Himálajích, který o rok později znovu překonala o několik stovek výškových metrů na pamírské sedmitisícovce.

Jaké máte plány do budoucna?

Hlavní je zdraví, to je pro mě na prvním místě. A to nejen to moje, ale i mých nejbližších. Mám ale také ráda výzvy a baví mě posouvat své hranice dál. A na světě je nespočet vrcholů, cílů mám nekonečné množství. A to, že je vrchol nižší, neznamená, že by pro mě měl menší cenu. Ale asi nejvíc mě lákají vysoké hory, takže pokud by se mi někdy podařilo posunout se v lezení ještě výš a překonat hranici osmi tisíc metrů, určitě bych byla velmi spokojená. Stejně tak by určitě bylo zajímavé dojet na jižní pól.

Jsou pro Vás výzvou pouze hory?

Chci se v letošním roce například vydat doprostřed neobydlené jihoamerické džungle a tam se pokusit sjet na kánoi zhruba dvě stě kilometrů dlouhý úsek řeky. Považuji to za zatím svoji nejbázněnější a nejdobrodružnější expedici. Budeme tam odkázáni jenom sami na sebe. V okamžiku, kdy usedneme do lodi, nebude už cesty zpět. Budeme muset ujet oněch 200 km do nejbližší vesnice, kde teprve může přistát malé letadlo.

Markéta (41) pochází z Grygova u Olomouce a narodila se ve znamení Býka. Absolvovala Gymnázium Jakuba Škody v Přerově a vystudovala Univerzitu Palackého v Olomouci. Pracuje jako radiologická asistentka ve Fakultní nemocnici v Olomouci. Je především milovnicí přírody, ale také amatérskou horolezkyní, skialpinistkou a cykloturistkou. Má ráda dobrodružství a různé výzvy, kdy se snaží překonávat sama sebe. Ráda provozuje i klasickou turistiku, trekking a rafting. V roce 2009 jí byl v 35 letech zcela nečekaně implantován kardiostimulátor. Svých koníčků se kvůli svému zdravotnímu handicapu nevzdala a opět podniká řadu výprav do hor a přírody na celém světě. S jejími články se mohou již léta setkávat čtenáři různých outdoorových a cestovatelských časopisů.



Jóga jako všelék

Slovo jóga pochází ze sanskrtu a znamená „spojení, sjednocení“. Ve starověké Indii, kde před více než 5 000 lety vznikla, tak nazývali v podstatě jakoukoli cestu, která vede ke spojení člověka s Bohem.

Cesta k harmonii

Dnes již jóga není spojená s náboženstvím, stále však jde o ucelený filozofický systém s komplexním vlivem na člověka. Cílem jógy je zabezpečit plynulé proudění energie v našem těle, jehož výsledkem bude vyrovnaná mysl a fungující tělo. Snaží se vést k celkové harmonii člověka, splynout s přirozeným prostředím, učí reagovat na požadavky těla a smyslů a vede k celkové kultivaci osobnosti.

Blahodárné účinky jógy

Jóga výrazně napomáhá při:

- bolesti zad
- ischiasu
- bolesti kloubů
- bolesti chodidel a nohou
- degenerativních problémech
- artritidě či artróze

- nemocech spojených se stresem, jakými jsou např. roztroušená skleróza, Parkinsonova nemoc
- vysokém a nízkém krevním tlaku
- bolesti hlavy
- onemocnění štítné žlázy
- hormonálních poruchách
- premenstruačním syndromu

a spolehlivě odstraňuje psychické a emoční problémy, pomáhá s hubnutím a formováním těla.

Vyberte si tu „svoji“ jógu

Hatha jóga

Slovo hatha je tvořeno ze dvou částí: „slunce“ (ha) a „měsíc“ (tha). Pomáhá očistit tělo i mysl. Přestože jde o silovou formu jógy, je méně náročná než power jóga či aštanga jóga. Pozice se cvičí pomalu

s důrazem na provedení a správné dýchání. Je ideálním cvičením pro ty, kteří chtějí dosáhnout dobrého zdravotního stavu. Hathajógu můžou cvičit i osoby se zdravotním omezením (vysoký krevní tlak, cukrovka, operované klouby, bolesti zad atd.).

Power jóga

Styl cvičení, který má základy v klasické józe. Čerpá z hatha jógy a aštanga jógy. Cvičení je založeno na pravidelném opakování základních prvků a pozic a výdržích v nich.

Aštanga jóga

Dynamický a fyzicky náročný druh cvičení jógy, který sestává z přesně daného pořadí pozic „ásan“ vzájemně propojených tak, aby celek tvořil nepřerušovanou, plynulou sestavu.

Bikram jóga (Hot jóga)

Lekce Bikram jógy je dynamický devadesátiminutový program, který sestává z 26 pozic Hatha jógy (fyzické jógy) a dvou dýchacích cvičení. Cvičí se v sále vyhřátém na 42 °C.

Gravid jóga

Speciální cvičení jógy, zaměřené pro těhotné ženy, které může pomoci v harmonickém prožívání těhotenství, ale i jako příprava na samotný porod.

Jóga WORKOUT

Program, který komplexně řeší problémy související se zlepšením kondice, formováním těla a hubnutím. Nabízí velké množství pozic a sestav pro tvarování a zpevnění postavy. Nejedná se o jógu v pravém slova smyslu. Kondiční program pouze využívá pozice jógy.

Dance jóga







Spojení power jógy, klasického baletu a moderních tanečních technik.

Kdy začít s cvičením jógy

Kdykoli a kdekoli. V začátcích určitě není vhodné cvičit doma podle internetu. Ideálně je začít pod vedením zkušeného lektora, který vás navede do správných pozic (ásan) a naučí, jak účinně pracovat s vaším dechem.

Křížovka o ceny

V životě není důležité, kolik přání máme, ale jaká to jsou.

 CO NENÍ DLUHEM	1. DÍL TAJENKY	 PANDOVNICKÝ TITUL INDIC. FEUDÁLO INUSKA	PYSKY	AUTORSKÉ OSVĚDČENÍ (zkratka)	VSTAVAČO-VITA KVĚTINA	 HAVÍŘ ZAMĚSTNANÝ RUBÁNÍM	EVROPAN	ROMÁN ALDIJE JIRÁSKA	VOZKOVA POTŘEBA	SLOVENSKÁ SPOJKA	PERIODIKUM	 SMĚTANOVÉ DIVADLO (zkratka)	SMĚRÁKÁNÍ (řidbějí)	2. DÍL TAJENKY	DOKONČITI POTÍRÁNÍ TUKEM
NEDOTKNU- TELNÁ ZÁSŮBA (zkratka)															
VYDAVATEL						ZVLÁŠT- NOSTI RODIČ						OXID MAN- GANATÝ (vzorec) ŽIVOČICH			
PAŽITY				CHUCHVA- LEC RUSKÉ SIDLO						VZROSTLÁ DŘEVINA KLESAT					
RAKOUSKÉ MĚSTO U HRANIC ČR				OBRÁDNÍ PŘEDPIS MUZSKÉ JIMENO					CHARAK- TER TYKVOVITA ROSTLINA						
ULTRA- VIOLET (zkratka)			SAMOTNÝ ČESKÝ BÁSNÍK					ŠIKMO (nářečně) SLOVENSKÉ MĚSTO							
OSEL							PODNOŽNÍK URAO						CHEM. ZN. PLATINY DRAHY		
 HOSPODA V PUSTĚ RENDLÍK						SÍTĚ K CHYTÁNÍ PTÁKŮ ÚČINKY						ČÍSLOVKA ODSTRAŇO- VANI PLEVELE			
PODNEBÍ					VYVRTÁ- VAT NÁVĚŠTI						VYPIRAT MILENEC				
STARO- REKOVÉ				FRANCOUZ- SKY .TĚDY ÚSTNÍ VODY						SARMATI CRČET (zastarale)					
SVALOVÁ HMOTA									NEČISTOTY POUŤOVÁ ATRAKCE						ITALSKY „LÁSKA“
ŠKROBENÍ				DIVADELNÍ UMĚLKYNĚ MAŠINY				ČESKY HEREC ŽENSKÉ JMÉNO							
REALITNÍ KANCELÁŘ (zkratka)			OMÁČKY (zastarale) NĚMECKÉ SIDLO				VZTAHUJÍCÍ SE K NOCI BYTÍ						NÁZEV NOSOVKY ZVRAT		
POMETLO (nářečně)						LITOVAT FEUDÁLOVÉ						ZN. PRACI- HO PRAŠKU TĚLO (anatomicky)			
PRACOVNÍ TÁBORY					AVIATIK INSEKTICID						ANSÁMBL VYKON FOTBA- LISTY				
 NĚMECKÝ SOUHLAS INICIALY DLBRACHTA NÁZEV SOUHLÁSKY				POSKYTD- VAT NOSOVKA						STRYCHY UKAZOVACÍ ZÁJMENO					
3. DÍL TAJENKY								POHOVKA							
STŘÍBRNÁ RUDA								ROZLOŽITÝ (obecně)							
															POMŮCKA: ALORS, ARGENTIT, ČARDA, ESING, LAA, MnO RAO, REVDA

Tři vybraní luštitelé, kteří zašlou správné znění tajenky, získají USB FLASH disk 8 GB.

Vyluštěnou tajenku pošlete do 14. 8. 2015 na e-mailovou adresu: soutez205@cpzp.cz

TY NEJLEPŠÍ VĚCI DOMA NEZAŽIJETE!

Ale zažijete je na www.NechciNudu.cz!

Navštivte náš web plný akcí, slev a pobytů a vyberte si z bohaté nabídky to, co vás baví nejvíc. Dejte si pohov od všedních starostí a užívejte si, protože život je krátký a zdraví máte jen jedno. Vždyť kdo se baví, ten je zdravý!

kód pojišťovny

205



**Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna**

S námi máte navíc...