

# bulletin

speciál

Zdravotní pojišťovny  
ministerstva vnitra ČR

2016

**Petr Čech**  
Život je třeba  
si užít

Zaplavat si  
pro zdraví?

**BONUSY**  
PRO VÁS!

**Severní pól  
člověka srovná**

polárník Václav Sůra

Proč po večerech  
**VYMETÁME LEDNICI?**

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

infolinka 844 211 211



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
MINISTERSTVA VNITRA ČR

211





# Obsah

- 3 Editoriál generálního ředitele: **Budte tam, kde to žije! V ZP 211**
- 4 Petr Čech: Život je třeba si užít
- 7 Ochráníme vaše zdraví  
Z gauče svého obýváku rovnou do ZP 211. **Příhláška online!**
- 8 Polárník Václav Sůra: Severní pól člověka srovná
- 11 Když triko volá: Rescue Me! Zachraň mě
- 12 Šlápnete do pedálů se ZP 211.  
Pozvánka na seriál závodů Kolo pro život
- 13 Mít **Kartu života** se vyplatí
- 14 **Zdraví jako vášení!**
- 16 ZP 211: zajímavé **bonusy** pro klienty
- 17 Super nabídka pro cestovatele
- 18 Richard Husovský: Proč po večerech vymetáme lednici?
- 21 Recepty, které vypínají hlad
- 22 Recepty s antioxidanty
- 24 Olympionik Josef Horký doporučuje: Plavte. Je to zdravé a hubne se tím
- 26 První zdravotní pojišťovna s ombudsmanem  
Hory a moře pomáhají léčit
- 27 Oznámit narození dítěte je u ZP 211 snadné  
Kde nás najdete



## Budte tam, kde to žije! V ZP 211

Milí čtenáři, pokud jste jedním z více než milionu a čtvrt klientů Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra (ZP 211), pak vám přejeme dobrou zábavu při čtení tohoto letního vydání Bulletinu. Pokud našim klientem nejste, možná se necháte následujícími řádky inspirovat.

Kromě zajímavostí ze života fenomenálního gólmána Petra Čecha, zážitků českého polárníka Václava Sůry, zajímavých postřehů kouče zdravé výživy Richarda Husovského či doporučení bývalého olympionika v plavání Josefa Horkého jsme pro vás připravili řadu informací o ZP 211. O druhé největší zdravotní pojišťovně v zemi, o nejlepší zdravotní pojišťovně roku 2015, jejíž péče o klienty se řídí heslem: Zdraví jako vášení!

Potvrdíte si, že děláme maximum pro to, aby klienti ZP 211 byli především zdraví. Aby žili zdravý, šťastný a spokojený život až do pozdního věku. A aby lékař byl až do posledního, co budou potřebovat.

Zjistíte také, že jsme zároveň pojišťovnou, která se umí postarat o ty své klienty, kteří bohužel onemocní a potřebují kvalitní, moderní, vyspělou zdravotní péči. Na tu ročně vydáme 28 miliard korun.

Čtete, bavte se a inspirujte se. Třeba zjistíte, že by nebylo od věci být součástí právě takového moderního týmu, pojišťovny, kde to žije. A pokud ano, můžete se k nám přihlásit i online. Stačí mít chytrý telefon umožňující práci s dotykovou obrazovkou a připojením na internet. Pak opravdu jen v klidu svého domova párkrát kliknete, a od ledna už můžete být součástí ZP 211. Společenství, kde platí, že zdraví je vášení.

Krásné léto vám přeje jménem všech zaměstnanců ZP 211

MUDr. David Kostka, MBA,  
generální ředitel



### Chcete to nejlepší? PŘIDEJTE SE K ZP 211

**Zajistí vám kvalitní a moderní lékařskou péči po celé zemi. Má smlouvy s více než 26 000 nejlepšími lékaři a ordinacemi.**

**Bulletin 2016 Speciál** © Vydala Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra České republiky jako svůj propagační materiál

*Odpovědná redaktorka:* Mgr. Hana Kadečková, *Zdraví jako vášení:* Bc. Jan Suchánek

*Grafická úprava:* Mgr. Barbora Augustová, [www.virtualworld.cz](http://www.virtualworld.cz), *tisk:* H. R. G., spol. s r. o., *fotografie:* Ondřej Pýcha, Pavel Lebeda, Miroslav Martinovský, Sport Invest, ČTK a archiv.

**NEPRODEJNÉ. VEŠKERÁ PRÁVA VYHRAZENA.** Jakékoliv užití částí nebo celku textů, zejména přetisk včetně šíření jakýmkoliv způsobem bez výslovného svolení vydavatele je zakázáno.



Světově uznávaný gólman  
Petr Čech relaxuje s bubnem a říká:

# ŽIVOT je třeba si užít

**Jak se z kluka z Plzně stane světově uznávaná fotbalová brankářská jednička? Co je k tomu zapotřebí?**

Asi jde o kombinaci cílevědomosti, dřiny a talentu, ale i o trochu štěstí, protože bez něj to nejde. Hlavně je to ale o té práci. Když člověk věří sám sobě, když pracuje každý den, aby se zlepšoval, aby byl lepší, než ostatní, tak prostě pak – když se přidá trochu toho štěstí – se toho dá dosáhnout.

**Máte radu pro kluky, kteří také sní o podobné kariéře? Před čím byste je varoval a na co zvláště upozornil?**

Pokud máte lepší výsledky než ostatní a opravdu poctivě pracujete, lidé okolo vás to vidí, a podle mě vám dají šanci. A potom je jenom na vás, jak ji chytíte.

Takže já bych měl takovou radu: nic vám nepadne samo do klína, pro svůj sen člověk musí spoustu věcí obětovat, tvrdě se připravit a jít si za svým cílem. Důležité je také nenechat se vykoledit, ať už úvodním neúspěchem, nebo naopak řečmi, jak jste dobřej. Myslím, že to je největší nebezpečí – takové to předčasné uspokojení, nebo naopak zbytečné lámání si hlavy prvním neúspěchem.

Myslete na to, že dokud člověk něco nedokáže a neopakuje to každým rokem, každým dnem, každým zápasem, tak do té doby se to vlastně nedá počítat.

**Co vás vedlo k založení Fotbalové školy Petra Čecha, která letos pokračuje už jedenáctým ročníkem?**

Jako kluk jsem nejezdil na tábory. Chtěl jsem hrát fotbal nebo jet na sportovní tábor, kde by člověk prostě sportoval a nedělal věci, které mě nepřitahovaly. Jenže nic takového nebylo. Tak mě napadlo, že bude možná spousta dětí, jako jsem byl kdysi já, které by rády jely na takový tábor, kde by se věnovaly jenom tomu, co je vyloženě baví.

A myslím si, že Fotbalová škola Petra Čecha toto splňuje, že to je vyložené o fotbale. A i o věcech, které dětem ukážou, jak to funguje v profesionálním fotbalu, co všechno se musí dělat, čemu se věnovat a čeho se naopak vyvarovat.

**Jaké vlastnosti musí mít dobrý brankář? Na čem záleží jeho úspěch?**

Myslím si, že u brankáře je úspěch hodně o psychické odolnosti. Brankář je na hřišti pod největším tlakem, všichni mají obrovské očekávání, a on nesmí udělat žádnou chybu. Protože

když on udělá chybu, tak to většinou skončí gólem.

Takže člověk se musí vyrovnat s tím, že na něm tenhle tlak je a že na něm hodně záleží. Musí si tedy najít způsob, jak se s tím vyrovnat. To si myslím, že je základem úspěchu brankáře.

**Jak snášíte své chyby v brance a co děláte proto, aby se neopakovaly?**

Chyby ne každý snáší dobře. Samozřejmě hrajete hlavně proto, aby se vám dařilo, abyste je nedělali. Ale v té bráně se nějaká chyba vždycky najde a bohužel, právě u brankáře je nejvíc vidět. Takže nejdůležitější je, aby se z toho člověk poučil, aby se podíval, co udělal špatně, a aby si dával příště



větší  
pozor.

I když to samozřejmě nejde stoprocentně.

**Jak pracujete s psychikou? Musí být těžké unést vědomí, že většinou o výsledku zápasu, nebo dokonce celé ligy rozhodne, zda chytíte či pustíte jediný gól.**

Člověk nesmí myslet na to, co se stane nebo co bude, ať už jde o výsledek, nebo o to, jestli udělá chybu. Prostě je důležité jít do brány s tím, že chcete odvést co nejlepší práci. To znamená soustředit se jenom na svůj vlastní výkon, na to, co člověk má na tom hřišti dělat, co je jeho role. A dělat to co nejlíp.

To je jediná cesta, jak vytěsnit z hlavy všechno okolí a ten tlak. Obávat se dopředu, že uděláte chybu, je cesta k záhubě.



Co vaše životospráva, dodržujete striktně zdravý životní styl, nebo i hřešíte? Dovolíte si mimo sezonu třeba přibrat nějaké to kilo?

Tělo je můj pracovní nástroj, takže se snažím, abych byl v co nejlepší kondici. Samozřejmě si tedy dávám pozor na to, co jím, a dodržuji životosprávu. Ale na druhé straně, čas od času i zhřeším. Někdy si prostě potřebujete dát něco dobrého nebo se potěšit nějakým dezertem.

**Vaše práce musí být neuvěřitelným žroutem času – tréninky, zápasy, neustálé cestování. Zbývá vám nějaký čas na rodinu?**

V klubu většinou hrajete 45, 50 někdy i 60 zápasů. Když se k tomu přidá cestování za národním týmem a zápasy s ním, tak to je samozřejmě veliký žrout času. Ale člověk musí najít cestu, jak potom vypnout.

Takže když máte chvíli času, věnujete se rodině, ale také je důležité najít si nějaký koníček, který vás odreaguje. U mě to je hokej, někdy i golf, ale hlavně bubnování. Takže hudba a hokej s golfem dohromady mi bohatě stačí. Myslí si, že člověk musí umět najít správný způsob, jak se odreagovat a ulehčit si od stresu.

**Dá se říci, že jste si svojí práci splnil svůj sen?**

Určitě jsem si splnil sen. Už když jsem se dostal do národního týmu hráčů do 15 let, věřil jsem, že mám šanci se prosadit. Pak se mi splnil první cíl – dostat se do ligy a podepsat profesionální smlouvu. A snil jsem dál. Chtěl jsem hrát za velký klub, velké zápasy... Tohle jsem si taky splnil. Je naprosto ideální, když člověk má nějaký svůj sen, ten se mu splní a on se tím nakonec i živí.

**Jak se nezbláznit z úspěchu, slávy, popularity a peněz?**

To je individuální. A je to otázka zkušeností, výchovy a prostředí, ze kterého člověk vychází, a toho, jestli umí najít hodnotu peněz, aby věděl, co s nimi dělat. Každý si musí najít svoji cestu, jak se s tím vyrovnat. Já se snažím žít svůj život tak, abych měl radost každý den – z rodiny, z dětí a z toho, že si ten svůj život prostě užiju, protože je jenom jeden, a je krátký.

**Na druhé straně, štěstí a sláva jsou vrtkavé. V jednu chvíli vás lidé vychvalují do nebe, a vzápětí vám nemohou přijít na jméno. Jak se s tím vyrovnáváte? Jak si zachovat zdravý rozum?**

Člověk musí vědět, co umí a co neumí. Ona vrtkavá popularita prostě patří k věci. Jednou zahrajete dobrý zápas, jednou špatný, jednou jste nahoře a jednou dole v očích těch lidí, kteří to sledují. Ale to si nemůžete přilížit brát. Musíte najít způsob, jak toto ignorovat, protože kdyby si člověk bral všechno, co se o něm napíše nebo řekne, tak by bohužel asi dlouho nevydržel.



### Kdo je Petr Čech

*Čtyřiatřicetiletý a 196 centimetrů vysoký Petr Čech je v současnosti brankářem anglického Arsenalu a české fotbalové reprezentace. V minulosti působil v týmech Viktorie Plzeň, Chmelu Blšany, Sparty Praha, Rennes a Chelsea FC. Je považován za jednoho z nejlepších fotbalových brankářů světa. V roce 2012 se stal čtvrtým českým vítězem prestižní Ligy mistrů. Je držitelem rekordu anglické Premier League v počtu vychytaných čistých kont. Je historickým rekordmanem české reprezentace v počtu startů, osminásobným držitelem českého ocenění Fotbalista roku, devětkrát vyhrál anketu Zlatý míč ČR.*

**Přemýšlíte někdy o tom, co budete dělat za pár let, až skončíte s profi kariérou?**

Tak já věřím, že mi ještě několik let bude trvat, než kariéru skončím. A teprve až pak se rozhodnu, co budu chtít dělat. Těch možností může být víc.

**Co byste vzkázal čtenářům časopisu zdravotní pojišťovny 211?**

Aby si uvědomili, že život je krátký a že je důležité, aby si ho člověk prožil tak, jak chce. Aby potom, až jednou, v sedmdesáti osmdesáti letech, bude bilancovat, si neřekl, že spoustu věcí nestihl.

Autorka: Hana Kadečková

# Ochráníme vaše ZDRAVÍ

Druhá největší zdravotní pojišťovna v zemi ZP 211 je spolehlivým partnerem všem svým klientům, kterých je dnes už více než 1 283 000. Na jejich léčení v současné době vydá ročně 28 miliard korun. Přitom ještě v roce 2008 to bylo „jen“ něco přes 17 miliard. Denně tak od pojišťovny plyne nemocnicím, lékařům, lékárnám a dalším poskytovatelům zdravotních služeb více než 74 milionů korun.

ZP 211 má smlouvy s 26 000 nejvýznamnějšími lékaři, nemocnicemi a dalšími zdravotnickými zařízeními. Působí na území celé České republiky, takže je schopna zajistit svým klientům tu nejmodernější, moderní léčbu kdekoli v zemi. Pověst spolehlivé a kvalitní zdravotní pojišťovny k ZP 211 každoročně přivede desetitisíce nových pojištěnců.

## Z gauče svého obýváku rovnou do ZP 211. Přihláška online!

**Jedinečnou šanci přihlásit se k ZP 211 máte právě teď – online. Nemusíte se vůbec zvedat z gauče svého obýváku. Jen na svém počítači otevřete webovou stránku [www.zpmvcr.cz](http://www.zpmvcr.cz) a kliknete na pole: Přihlaste se online.**

Potřebujete k tomu ještě chytrý mobilní telefon umožňující práci s dotykovou obrazovkou, který má nainstalovány aktuální verzi internetového prohlížeče a má aktivní připojení na internet. Proč to? Přihláška musí být podle zákona podepsána. A protože ZP 211 je tou správnou pojišťovnou 21. století, umožníme vám i toto zvládnout z pohodlí domova. Právě k tomu poslouží dotykový displej na vašem mobilu.

Vše ostatní je jednoduché, aplikace vás přesně navede, potvrdíte povinná pole (klik do okýnka Uděluji souhlas) a vyplníte požadované údaje. Vše je hotovo za pár minut. Pokud to stihnete od července do konce září, už v lednu příštího roku vás přivítáme v ZP 211!

Pokud chytrý mobil nevládněte, nic vám nebrání poslat nám vyplněnou a podepsanou přihlášku poštou či mailem nebo navštívit kterékoliv pracoviště ZP 211 a podat ji přímo tam.

**Rádi vás uvidíme!**



## Chcete to nejlepší? PŘIDEJTE SE K ZP 211

**Nabízí exkluzivní komplexní onkologické vyšetření v hodnotě 5000 Kč a příspěvky na jiná onkologická vyšetření. Hrozí vám rakovina kůže, plic, tlustého střeva? Nechte se vyšetřit. ZP 211 vám na to přispěje.**



**Dvojnásobný přemožitel severního pólu,  
polárník Václav Sůra (51), o smyslu svých výprav:**

## SEVERNÍ PÓL člověka srovná. Posílí jeho vůli a sebekázeň

**Poslední jeho výprava za ledem a mrazem byla vlastně jen taková „oddychovka“, „radůstka“. Spolu se svým parťákem Petrem Horkým přešel letos v únoru zamrzlé sladkovodní jezero Chövsgöl v Mongolsku. Sto padesát kilometrů v minus 30 stupních zdolali za osm dnů. Toto jezero přešli čeští dobrodruzi první na světě...**

Řeč je o českém polárníkovi Václavu Sůrovi. Byl na Špicberkách a zažil tam teploty minus 50 stupňů, prošel Grónskem a téměř dva měsíce tam žil s Eskymáky. Přešel napříč zamrzlé jezero Bajkal. Spolu s druhým členem expedice Pavlem Blažkem ušli celkem 700 kilometrů za 24 dnů a 6 hodin. Byl to druhý nejrychlejší přechod zamrzlého Bajkalu na světě ve stylu unassisted, tedy bez použití psů a tažných padáků.

Šli jen oni dva, s sebou lyže, hůlky a těžké sáně, naplněné nezbytnou výbavou k přežití. Tak jak to ostatně Václav dělá pokaždě...

### **Ledová koupel u severního pólu**

Kromě toho je Václav Sůra čtvrtým Čechem v historii, který dobyl severní pól. Dvakrát. V minus 35 stupních šel 150 kilometrů po věčně se přesouvajícím, praskajícím a vlnícím se ledu Severního ledového oceánu.

„Kry jsou v neustálém pohybu. V extrémním případě může být posun ker za 24 hodin až 30 kilometrů. Led praská, vznikají trhliny. Ty pak musíte zdlouhavě obcházet nebo počkat do druhého dne, až se vytvoří nový, dva až tři centimetry silný led. Po něm už se dá jít, protože slaný led je plastický. Ovšem vy pak moc dobře cítíte, jak se to pod vámi vlní. Tak to je opravdu adrenalin. To vážně nemám rád,“ vypráví tento bodry sympaták.

Zakusil i jednu z nejnebezpečnějších situací, které mohou polárníka, putujícího na severní pól, potkat. Na jedné takové ledové trhlině se propadl do oceánu. Hloubka pod ním čtyři kilometry, teplota vody minus dva, teplota vzduchu minus 35 stupňů.

Na nohou lyže, k tělu připnuté šedesátikilové sáně s nákladem všeho nutného – jídlo, benzin do vařiče, stan, výstroj. Podlehnout v tu chvíli panice by znamenalo jistou smrt. „Vzpomněl jsem si na výcvik na polární stanici, kde jsme si na stole zkoušeli grif, jak zpod ledu vytáhnout lyže. Naštěstí se mi to podařilo,“ vypráví Václav Sůra dnes už s úsměvem.

Boj s trhlinou byl jen na něm. V té chvíli mu ostatní členové expedice nesměli pomoci. Ohrozili by jeho i sebe. Led se pod ním neustále lámal. Z trhliny se dostal až na třetí pokus.

Ve chvíli, kdy byl z vody venku, už bylo na ostatních, aby mu pomohli. Bez toho by umrzl. Rychle postavili stan, zapálili dva vařiče, jeho promáčené oblečení hodili na mraz. Ten ho za nějakých 12 hodin vysušil. Zbytky vymrzlé vody se jednoduše vykartáčovaly, a oblečení bylo téměř suché. Výprava mohla pokračovat v pochodu.





„Severní pól je docela těžká meta. Ale jste odměněni. Kdo z nás má v životě možnost vidět například nekonečno? Nebo si udělat cestu kolem světa za 30 vteřin? Tam ano. Tam je to možné,“ dodává Václav Sůra. A jeho vyprávění najednou zní až poeticky.

### „Můj kamarád“ Tereza

Zažil i smíšenou výpravu. Byla to expedice na Špicberky o čtyřech lidech: „Vyrázili jsme tři chlapi a „můj kamarád“ Tereza“, popisuje s nadsázkou Václav. Jeho zlehčující tón není až tak od věci. Tereza je horolezkyně, vystudovaná rangers, bioložka. Žádná superněžná květina: „S ničím se moc nepáře,“ konstatuje suše Václav Sůra.

Expedice byla úspěšná, ovšem, jak zjišťujeme, muselo se učinit jisté opatření: „O erotickém prnutí nemůže být v takové expedici řeč. Představte si, jak tam žijete. Vcelku brzo začnete zapáchat, ve stanu před sebou nic neutajíte. Močíte například do speciální lahve, která se pak dobře uzavře a v noci slouží jako termofoor. Opravdu, nic moc erotického. Problém ale je, že chlapi, když mají ve výpravě ženskou, začínají být magoři. My to prostě v sobě máme. Potřebujeme se před ženskými předvádět. Ovšem tím se začne zvyšovat riziko, začnete dělat chyby.“

A tak Václav přemýšlel, jak problém vyřešit: „Třetí den jsem ji začal oslovovat v mužském rodě. A ona to přijala. Vzala to jako projev uznání, že je tak dobrá, že ji bereme jako chlapa. Nakonec se z ní stal ‚Karel‘. A výsledek se dostavil – bylo po předvádění. Společně s ‚Karlem‘ jsme si říkali i vtipy o ženských. ‚Karel‘ byl dokonale parták...“

### Chytil polární bacil

Proč to vlastně všechno dělá? Proč už dvacet let podstupuje všechno to nepohodlí, kruté mrazy, ledový vítr, neskutečnou dřinu, únavu a smrtelné nebezpečí?

„Kromě dobrodružství je polárníčeni o tom, že poznám sám sebe. Své meze a schopnosti. Poznám, zda přežiju v extrémních podmínkách a jestli nepanikařím v krizových situacích. Polár člověka srovná. Toto prostředí vám nic neodpustí. Změní vám povahu k lepšímu. Posílí pevnou vůli a sebekázeň. Vlastnosti polárníka jsou: nic neodfláknout, nic neponechat náhodě, být svědomitý. A to se hodí i v běžném životě,“ vysvětluje Václav Sůra.

„A především – je to návrat ke kořenům. My nyní žijeme úplně vzdáleně od toho, co máme geneticky

nastavené. Civilizace nás táhne někam stranou. Já neříkám, že to je špatně. Ale až tam najednou zjistíte, co skutečně potřebujete k přežití. Jediné věci: jíst a pít a mít teplo. To je základ polární výpravy. Podle mě by si něco podobného měl alespoň jednou za život zkusit každý. Nemusí letět zrovna na severní pól. Ale měl by zkusit přežít někde v drsné přírodě při teplotách kolem nula stupňů. Prostě se vrátit na čas ke kořenům. Zažít absolutní spojení s přírodou a se svou psychikou.“

„No a já se navíc nakazil polárním bacilem,“ konstatuje Václav už zase s úsměvem: „Polární badatel Amundsen kdysi napsal, že existuje jakýsi pomyslný, virtuální polární bacil, který se u někoho rozvine v polární nemoc. A to že je neléčitelné. Takže u mne nemoc propukla. Jsem lapen a jsem ztracen. Ale šťasten.“

*Autorka: Hana Kadečková*



# Když triko volá: Rescue Me! Zachraň mě

**ZP 211 se letos stala partnerem unikátního projektu na podporu záchrany života Rescue Me! Zachraň mě. „Podpora tohoto projektu je podporou šance na život,“ říká generální ředitel ZP 211, lékař David Kostka.**

„O tom, zda budeme žít, mnohdy rozhodují pouhé vteřiny. A také to, zda člověk, který nás najde bezmocně ležící v bezvědomí či zraněně, ví, co v prvních okamžicích dělat. Pokud bude mít tuto informaci přímo před očima, je velká šance, že se mu podaří zareagovat správně,“ doplňuje generální ředitel pojišťovny David Kostka.

Autorem myšlenky je polárník Václav Sůra. Jeho kamarád, vodní záchranář Aleš Vaněk vymyslel název. Projekt podpořila Asociace zdravotnických záchranných služeb a horská služba s tím, že pomůže při záchráně života a zrychlí poskytnutí první pomoci.

### Jak zmenšit riziko

„Loni jsem měl špatný rok. Pořád jsem někam padal. Poprvé jsem se zřítil v Norsku při traverzování zledovatělého svahu. Asi měsíc nato se se mnou utrhla sněžná lavina v Krkonoších a já spadl do údolí. A tehdy jsem začal ten příběh domýšlet. Co by bylo dál, kdybych zůstal ležet v bezvědomí,“ vypráví Václav Sůra.

Od záchranářů ví, že při záchráně člověka je důležitá identifikace raněného a základní znalost jeho zdravotního stavu: „Pokud by mě někdo našel, byl by to určitě náhodný turista. A já u sebe nic neměl, telefon, doklady, vše zůstalo v saních na kopci. Možná by ani nevěděl, na jaké číslo zavolat pro pomoc. Ta myšlenka mi nedala spát. Začal jsem přemýšlet, jak zmenšit riziko, že mi nikdo nepomůže jen proto, že si třeba nevzpomene, co dělat,“ vysvětluje polárník.

Hlavou se mu honily myšlenky o informačních kartičkách v kapsách. Ale ty neřešily základní věc – jak je záchránce objevit? „Musel by mě prohledávat, a na to v tom šoku není čas.“ Až jednou, když si šel zaběhat, mu to došlo: „No jasně, každý, kdo jde ven – třeba sportovat –, má na sobě nějaké tričko!“



### Důležité informace před očima

Základním principem projektu **Rescue Me! Zachraň mě** je vlastně nalezení jednoduchého nosiče důležitých informací pro poskytnutí první pomoci, pro zavolání záchranky a rovněž rozhodujících informací pro profesionální záchranáře.

Na líčové straně trika je logo vyzývající k záchráně a základní zásady první pomoci spolu s telefonním číslem záchranky 155. Dole na rubové straně jsou unikátní informace o konkrétním člověku – jméno, kontakt na blízké, důležité informace o jeho zdravotním stavu. Rozhodující jsou především údaje o tom, zda je alergik, epileptik, diabetik, kardiak, že bere léky na ředění krve a podobně.

Více informací získáte na [www.rescueme.cz](http://www.rescueme.cz).





## Šlápněte do pedálů se ZP 211

**Máte rádi jízdu na horském kole? Pak je pro vás jako stvořený seriál závodů horských kol Kolo pro život. Pojdte si spolu s partnerem akce ZP 211 zajezdit na některém z osmi závodů, které se ještě do konce léta uskuteční.**

Nezáleží na věku ani na tom, jak často jezdíte. Stačí jen mít chuť si zasportovat a užít si krásný den s přáteli či rodinou ve společnosti podobně naladěných lidí. Patronem seriálu se stal brankář Petr Čech: „Je pro mě radost být součástí projektu, díky kterému mohou celé rodiny společně trávit svůj volný čas sportem v přírodě. Od chvíle mého zapojení do seriálu víc než kdy jindy platí: „Co ČECH, to CYKLISTA!“ Akce je určena opravdu všem – její součástí je i bohatý doprovodný program.

Na každém závodě si můžete vybrat jednu ze tří různě dlouhých a náročných tras (50, 30 a 15 km). Pro nejmenší jsou určeny dětské závody. A projet se můžete i v rámci nesoutěžní vyjížďky s možností výhodného rodinného startovního. Do jednotlivých závodů se lze přihlásit na webu [www.kolopro.cz](http://www.kolopro.cz) nebo v místě závodu.

### Závody, které ještě stihnete

- 23. 7.** Praha – Karlštejn Tour České spořitelny, Praha-Velká Chuchle
- 30. 7.** Šumavský MTB maraton České spořitelny, Zadov
- 13. 8.** Karlovarský AM bikemaraton České spořitelny, Karlovy Vary
- 20. 8.** Manitou Železné hory České spořitelny, Chrudim
- 3. 9.** Birell Plzeňská MTB 50, Plzeň
- 10. 9.** Znojmo Burčák Tour Kooperativy, Znojmo
- 24. 9.** Oderská mlýnice České spořitelny, Klokočůvek u Oder
- 1.10.** Vysočina Arena Tour České spořitelny, Nové Město na Moravě

## Chcete to nejlepší? PŘIDEJTE SE K ZP 211

**ZP 211 je jediná pojišťovna v zemi, která nabízí Zdraví jako vašeň... a skvělé bonusy!**



## Chcete to nejlepší? PŘIDEJTE SE K ZP 211

*Jen ZP 211 vám pomůže shodit nadbytečná kila a nastartovat zdravý životní styl. To vše za pomoci jedinečného experta Petra Havlíčka. Hlaste se do „Změním se“.*



## Chcete to nejlepší? PŘIDEJTE SE K ZP 211

*Jen u ZP 211 máte výhodné cestovní pojištění nejen pro sebe, ale i své zvířecí miláčky.*



## Mít KARTU ŽIVOTA se vyplatí

**Kartu života, tohoto elektronického pomocníka a informátora o našem zdraví v jednom, vlastní už přes 440 000 klientů ZP 211. Proč? Protože je prostě užitečná.**

Díky ní má klient ZP 211 neustále k dispozici výpis vykázané zdravotní péče, který mu podrobně ukáže, jaká vyšetření, jaké zákroky a operace mu lékaři prováděli, jaké mu předepsali léky a kolik za to ZP 211 zaplatila. To vše až tři roky zpět.

### Jenže to není všechno, co Karta života a mobilní aplikace ZP211 umí:

- SOS tlačítko – pomocník v nouzi. Umožňuje bez hledání čísla volat blízké osobě, dokáže poslat SMS s GPS souřadnicemi o aktuální poloze pacienta. Ideální pro vůz záchranné služby.
- Přehledný očkovací kalendář pro vaše děti.
- Průvodce zdravotnickými zařízeními – ukáže nejbližšího lékaře v okolí včetně kontaktů na něj a ordinační doby. Možnost navigace přímo na místo.
- Zdravotní deník připomíná termíny očkování či preventivní vyšetření. Vše je možné exportovat do kalendáře mobilního telefonu.
- Průkazka pojištěnce ZP 211 přímo v mobilu.
- Přehled aktuálních preventivních programů a výše příspěvků.
- Přehled aktualit z webu ZP MV ČR.
- Jste OSVČ? Pak v aplikaci ZP211 najdete přehledy svých plateb a pojistných dob.





**zdraví  
jako  
vášeň**

**PROJEKT ZP MV ČR  
NA PODPORU  
ZDRAVÍ, KONDICE  
A PREVENCE**

**Petr Havlíček**

**Chantal Poullain**

**Marta Jandová**

**Vavřinec Hradilek**

# Velká letní fotosoutěž „úsměv s dvěma jedenaáctkou“ o telefony iPhone

**Nastal čas dovolených, skvělého počasí,  
výletů a cestování.**

Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR velmi podporuje aktivní život a relaxaci svých klientů. A rozhodně doporučuje právě toto období využít k eliminaci celoročního pracovního stresu. Odpočívajte a bavte se, každá minuta smíchu má na zdraví pozitivní vliv. Navíc stačí opravdu málo - a vaše radost se může znásobit.

**Zasoutěžte si s námi v populární fotosoutěži v rámci  
projektu „Zdraví jako vášně“.**

Pošlete nám fotografii, na které se budete usmívat, ukážete nám rukama, že jste „NAŠI“ a ideálně ji pořídíte na nějakém zajímavém místě. Zasláné snímky vyhodnotí porota a ty nejlepší odměníme úžasnými cenami.

Využijte při vašem cestování výhodné cestovní pojištění, které jsme pro klienty ZP MV ČR připravili ve spolupráci s ERGO pojišťovnou, a.s., která také věnovala ceny do této soutěže.

**Veškeré bližší informace o soutěži najdete na stránkách [www.ZJV.cz](http://www.ZJV.cz)**





## ZP 211: zajímavé **BONUSY** pro klienty

**Každý rok nabízí ZP 211 svým klientům zajímavé bonusy z fondu prevence. Každý si vybere – dítě, student, žena, muž i senior.**

### **Civilizační onemocnění nemá šanci**

Až 400 Kč mohou čerpat dospělí klienti ZP 211 na preventivní vyšetření osteoporózy densitometrem, vyšetření rizika tromboembolické nemoci při hormonální antikoncepci nebo substituční terapii nebo na vyšetření kardiovaskulárních onemocnění či vyšetření na bodystatu.

### **Žádané očkování**

Velmi žádaným bonusem jsou příspěvky 300 Kč až 600 Kč na různá očkování – chřipka, žloutenka, klíšťová encefalitida, meningokok, pneumokok, pásový opar... Výhodou jen u ZP 211 je, že rodiče mohou svůj příspěvek postoupit dítěti. To pak může čerpat až 1 800 Kč.

### **Prevence rakoviny**

Pro klienty ZP 211 jsou připraveny příspěvky až 500 Kč na vyšetření, která jsou prevencí například rakoviny prsu, tlustého střeva, plic, kůže a dalších.

Kromě toho se mohou klienti ZP 211 přihlásit v rámci projektu Zdraví jako vášně na komplexní onkologické vyšetření v Masarykově onkologickém ústavu v Brně, a to v hodnotě 5 000 Kč.

### **Lupénka v klidu**

Na přípravky k zmírnění projevů lupénky přispívá ZP 211 svým klientům až 500 Kč.

### **Dětem na rovnátka i školu v přírodě**

Školním dětem přispěje ZP 211 až 600 Kč na fixní rovnátka, případně školu v přírodě, dietní potraviny při celiakii nebo na jídelníček pro děti s nadváhou či na preventivní sportovní prohlídky.



### **Těhotným ultrazvuk**

Těhotné klientky ZP 211 mohou dostat příspěvek až 800 Kč třeba na 3D i 4D ultrazvuk, na předporodní kurz, vitamíny, na přítomnost otce u porodu, epidurální analgesii a další.

### **Pro novorozence plavání či „chůvička“**

Ženy po porodu, pojištěné u ZP 211, mohou zase čerpat příspěvek až 800 Kč například na monitor dechu („chůvičku“), plavání s dítětem nebo na pomůcky pro novorozence a kojence, cvičení po porodu a další.



### **Pobyt pro dárce krve, plazmy a kostní dřeně**

ZP 211 přispívá dárčům krve, krevní plazmy a kostní dřeně na ozdravný pobyt až do výše 6 300 Kč (pro držitele Janského plakety nebo Zlatého kříže). Multivitamíny po každém odběru jsou samozřejmostí.

Úplné a podrobné informace na [www.zpmvcr.cz](http://www.zpmvcr.cz).

## Super nabídka pro **CESTOVATELE**

**Při cestách do zahraničí bychom neměli spoléhat jen na svoji kartičku pojišťovny. Ta totiž v Evropské unii kryje jen lékařsky nezbytnou zdravotní péči a mimo EU neznamena nic.**

Je proto dobré mít jistotu, že na případný úraz či nemoc nedoplatíme desetitisíčovými nebo i vyššími částkami ze svých kapes. Tu nám dá jedinečné cestovní pojištění. ZP 211 nabízí velmi výhodné cestovní pojištění prostřednictvím ERGO pojišťovny a. s.

### **MAX pro maximální plnění**

Kdo chce mít absolutní klid, uzavře pojištění MAX. Při cestách po Evropě balíček E-Trip MAX a při cestách po světě W-Trip MAX zajistí kompletní pojistnou ochranu – léčebné výlohy, asistenční služby, úraz, zavazadla, odpovědnost, a to s navýšeným plněním. Krytí léčebných výloh v Evropě je v neomezené výši a ve světě je tento limit 10 milionů Kč.



Trvalé následky úrazu jsou kryty až půl milionem a denní odškodné za hospitalizaci je 500 Kč. Odpovědnost za škodu je u MAX balíčku kryta až 10 miliony Kč.

### **Pojištění pro pejska**



Při cestách se zvířátkem se můžeme pojištit i na situaci, že s ním budeme muset k veterináři. Nejvyšší hranicí tohoto pojistného plnění je 10 000 Kč. Užitečné bude i pojištění odpovědnosti za škodu způsobenou zvířetem – kryje škody na zdraví, majetku a finanční škody až do výše tří milionů Kč.

### **Exkluzivně CELÝ ROK**

Nepřehlédněte rovněž exkluzivní nabídku celoročního cestovního pojištění E-Family, která se hodí pro ty klienty ZP 211, kteří cestují vícekrát za rok.

Podrobnosti o cestovním pojištění najdete na [www.zpmvcr.cz](http://www.zpmvcr.cz).

## Chcete to nejlepší?

### **PŘIDEJTE SE K ZP 211**

Seniři, požádejte o příspěvek na plavání či nordic walking hole.



## Chcete to nejlepší? PŘIDEJTE SE K ZP 211

Studenti mají u ZP 211 pojištění na cesty zdarma. Získají příspěvek na prohlídku před studijní cestou do zahraničí nebo na sportovní prohlídku.





# PROČ po večerech vymetáme lednici? Zajídáme STRES či nepříjemné EMOCE

**Je večer, klid po běžném pracovním dnu. Sedím u televize a čímsi se láduji. Už zase. Vlastně se ani nedá říct, že sedím, protože neustále přebíhám mezi pohovkou a lednicí. Proč se zase cpu? Slané, sladké, kyselé... Pořád dokola. Nedám si říct, musím jíst. Pořád. Do prasknutí...**

Také to znáte? Také vám tyto, pardon, žrádelní záchvaty ničí jakékoliv úsilí o lepší postavu, o zdravější stravování? Také vám berou sebevědomí? Hlodá ve vás dokola ta šířavá myšlenka, že zase (pokolikáté už) selháváte? „Říká se tomu emoční jezení. Bud jste pod vlivem nějakého, i dlouhodobějšího, stresu nebo až depresivního stavu, anebo zajídáte emoce, jako je hněv (i potlačený), strach (i nepřiznaný) a smutek (i zapíraný),“ vysvětluje profesionální kouč Richard Husovský, který prostřednictvím zdravé výživy pomáhá klientům měnit celkový přístup k životu.

Podle něj všechny tyto stavy vyvolávají v těle určité reakce: „Například když jsme v depresi, uzamknou se nám v těle zásobárny cukru, a tak nás mozek začne nutit k nalezení externího zdroje, který by nám pomohl vytvořit ještě více hormonu serotoninu, jenž, stručně řečeno, ovlivňuje naši náladu. Takže mozek nás přenese do šuplíčku

s čokoládou, sladkostmi, koláčky... prostě, přitáhne nás ke zdroji cukru. My se ho najíme, tělo si vyrobí serotonin, a najednou je nám báječně. Bohužel jen velmi krátkou dobu. Pokud nevyřešíme příčinu našeho stavu, nevybředneme ze začarovaného kruhu,“ dodává Richard Husovský.

## Ta zrádná touha po hranolcích

Druhá množina emocí jako hněv, strach či smutek nás zase nutí hledat jídlo s vysokým obsahem tuků: „Mozek ví, že tuk nám pomáhá vypnout centra, která tyto nepříjemné emoce spouštějí. Takže pak

přicházejí na řadu všechny ty brambůrky, tučné sýry, hranolky...“, poznamenává Husovský.

„V okamžiku, kdy si uvědomíme, že všechny tyto naše chutě jsou reakcí na nějaký vnější faktor, že nás štvře šéf nebo tchyně nebo cítíme pocit marnosti, že nemáme cíl, naskočí tento nepříjemný pocit, a hned jdeme jíst. V takovém případě bychom si měli uvědomit, že jde o emoční jezení.“

**Jídla, po kterých jste ospalí, vyhodte z jídelníčku. Po jídle má být člověk plný energie, bez chutí a bez hladu.**

Jenže co s tím? „Nejlepší by bylo začít řešit příčinu těchto stavů. To znamená, když mě nebaví práce, vyměním ji. Když nemám žádný cíl, budu se ho snažit najít,“ konstatuje vcelku logicky Richard Husovský. Ovšem i on přiznává, že najít řešení těchto situací není úplně jednoduché: „Většinou to netrvá přes noc, ale dlouhodobě. Do té doby, než se vám to podaří, byste měli udělat jednu důležitou věc: najít si zdravější varianty cukrů a tuků.“

Které to jsou? Nej kvalitnější cukry jsou v ovoci: „Kupte si nějaké sladké ovoce, třeba i sušené. Depresi například perfektně vypínají datle. Nezdравý a smažený tuk nahradte zdravým. Najdete ho například v dýňových semínkách či ořeších. Používejte olivový olej – nebojte se nalít si ho na salát.“

## Důležité antioxidanty

Podle Richarda Husovského je dobré myslet ještě na jednu věc: stres, který každodenně prožíváme, oslabuje naši imunitu. Řešením, jež dokáže negativní vliv stresu na náš organismus zvrátit, jsou antioxidanty. „Nezapomínejte tedy jíst dostatečné množství veškeré, zvláště pak barevné, zeleniny a ovoce. Od žluté, zelené, červené, fialové až po modrou. Tím, že budu jíst zeleninu a ovoce, se zbavím pozůstatku stresu, tedy škodlivých volných radikálů,“ upozorňuje kouč.

Návodem, jak na to, může být například zařazení čtyř výlučně zeleninových jídel do týdenního jídelníčku: „Za týden sníme 14 hlavních jídel, počítáme-li oběd a večeři. Pokud si čtyři ze čtrnácti uděláme z antioxidantů, tedy ze zeleniny, vyřešíme tím velkou část problémů. O jaké jídlo může jít? O výlučně zeleninová jídla, tedy například mrkvový salát s avokádem, indické kicharee (z rýže, mungo fazolek a kurkumy), upečenou či grilovanou zeleninu, doplněnou jednoduchými dipy. Možností je celá řada,“ vyjmenovává výživový specialista.



## Kdo je Richard Husovský

Kouč Richard Husovský (45) je absolventem Univerzity Komenského v Bratislavě, obor biologie. Více než 10 let se pohyboval ve světě poradenského byznysu. Ke studiu zdravého životního stylu ho přivedly vlastní potíže: nadváha cca 25 kilo, problémy se zády, časté rýmy, alergie...

Dnes je certifikovaným poradcem pro výživu a o své práci říká: „Moje konzultantské zkušenosti, detailní znalost biologie, fyziologie a přírody mi pomohly nastartovat změnu u všech, se kterými jsem začal spolupracovat. Můj program je pro lidi, kteří si začínají uvědomovat, že zdravý životní styl jim může přinést víc energie, zdraví, motivace a radosti ze života.“





## Řešit stresy a zároveň hubnout? Nemožné

A důležitá věc – pokud řešíte emoční jezení, nesnažte se zároveň hubnout: „Nemůžete řešit najednou deprese, smutky či hněvy a zároveň hubnout. Vaše pozornost je pak rozdělena do dvou věcí, a to znamená, že každé věnujete jen 50 %. Pokud k tomu děláte ještě náročnou práci, nemáte šanci řešit všechny tři důležité záležitosti najednou. To prostě nejde. Jenže my se o to často snažíme a podle mě je právě toto jeden z důvodů, proč selháváme. Že nepostupujeme od nejdůležitějších věcí. Takže, nejdřív je třeba si vyřešit to důležité – proč mám ony negativní emoce –, a až potom to ostatní,“ vysvětluje Richard Husovský.

Je zároveň přesvědčen, že příčinu potíží máme šanci najít velmi rychle. „Ale je třeba sednout si sám se sebou a zkusit být k sobě opravdu upřímný.“ Rozhodnutí, zda to půjde skutečně rychle, už ponecháme na každém z vás.

## Jak vypnout hlad

Dalším krokem pak už může být samotné hubnutí. Richard Husovský tvrdí, že má recept na vypínání hladu. Ví, jak fungují naše hormony, které řídí zapínání a vypínání hladu. Argumentuje nejen znalostmi, svým příkladem – zhubl před lety 25 kilo nadváhy a změnou stravování se zbavil únavy, ekzému a alergií – ale především řadou svých spokojených klientů. Rozsah článku nám umožňuje naznačit jen základní představu. Více informací pak získáte na blogu richardhusovsky.com.

Jde vlastně o jednoduchou zásadu o dvou parametrech: dodejte tělu 1/ kvalitní živiny a 2/ jejich dostatečné množství. Je to přibližně jeden litr, což je objem našeho žaludku. „V takovém případě senzory v žaludku vyšlou mozku informaci o tom, zda jsou oba parametry splněny – kvalitní živiny a dostatečné množství. Pokud ano, mozek vydá pokyn – vypnout hlad. Pokud ale jeden či druhý parametr, případně oba, nejsou splněny, nechává hlad zapnutý. To jsou ty chvíle, kdy si po obědě říkáte: dal bych si ještě něco malého, mám chuť na něco sladkého, nebo se vám začne chtít spát,“ popisuje systém vypínání hladu Richard Husovský.

„Jídla, po kterých jste ospalí, vyhodte z jídelníčku. Po jídle má být člověk plný energie, bez chutí a bez hladu,“ vysvětluje kouč a dodává: „Lidé zatím jen tuší, že čtyři nejdůležitější součásti zdravého životního stylu jsou: ovoce, zelenina, voda a pohyb. Nic jiného už nikdo nevmyslí.“

**Tak tedy, dobrou chuť a hodně energie!**

*Autorka: Hana Kadečková*

## Chcete to nejlepší? PŘIDEJTE SE K ZP 211

**Jen ZP 211 má Kartu života. Díky ní víte hned a přesně, kolik stojí vaše zdraví.**



## Recepty, které vypínají Hlad



### Quinoa s tvarohem a špenátem

Pro 4 osoby:

- ½ kg quino
- ½ kg listového špenátu
- 4 stroužky česneku
- 2 balíčky olešnického (2x 230 g) nebo jiného tvrdého tvarohu
- pažitka nebo medvědí česnek na ozdobu

Quinou propláchněte ve studené vodě, poté v osolené vodě vařte cca 20 minut. Uvařenou quinou propláchněte a scedte.

Na oleji nebo na másle lehce osmahněte česnek nakrájený na kolečka. Přidejte opláchnutý špenát a chvíli duste, než začne být vláčný, a poté jej přimíchejte do quino.

Na závěr vmíchejte tvaroh, který jste si předtím vyndali z lednice, aby nebyl příliš studený a jídlo vám neochladilo.

**Rychlý, jednoduchý a chutný recept. Nevěříte? Vyzkoušejte.**

*Pár slov o Quinoe: Vypadá, chutná a je klasifikována jako obilnina, ale není to obilnina. Je to vlastně živé semeno tmavě zelené listové rostliny zvané quinoa. Ve srovnání s rýží má asi o 10 kalorií méně, ale zato 8x více železa a hořčiku, 4x více draslíku, 2x více vitamínu B<sub>6</sub>, 17x více vápníku. Obsahuje riboflavin, niacin a thiamin. Obsahuje vlákninu a je úplně bez lepku. Quinoa se vaří jako rýže a má mírně ořechovou chuť.*



### Pohankové palačinky

(zdravá víkendová snídaně)

- 1 šálek pohankové mouky
- ¼ šálku pomletých lněných semínek (*jsou fantastickým zdrojem omega-3 kyseliny*)
- ¼ šálku konopného proteinu (*jde to i bez něj*)
- 2 lžičky prášku do pečiva
- 1 lžička skořice
- ½ lžičky muškátového oříšku
- 1 banán
- 2 šálky vody
- ½ šálku ječných nebo ovesných vloček

Smíchejte pohankovou mouku, lněná semínka, konopný protein, prášek do pečiva, skořici a muškátový oříšek.

V mixéru rozmixujte banán s vodou, postupně přidávejte směs smíchaných suchých ingrediencí a promixujte. Nakonec přimíchejte vločky.

Na rozpálený kokosový nebo jiný olej vlijte přibližně jednu malou naběračku směsi, smažte cca 5 minut, nebo do chvíle, než se začnou vytvářet bubliny. Poté otočte a osmažte i z druhé strany.

Palačinky ozdobte čerstvým ovocem nebo ovocným salátem.

**Mňam! Toto je opravdu zdravá víkendová snídaně.**



# Recepty s ANTIOXIDANTY



## Mrkvový salát s avokádem

Pro 2 osoby:

### DRESINK

- 2 lžičce oleje z lněného semínka
- 3 lžičce limetkové šťávy
- 2 lžičky umeocta (ocet ze švestiček umeboshi)
- 1½ lžičky pasty miso (pasta ze sójových bobů nebo rýže)
- 1 lžičce čerstvého nastrohaného zázvoru
- 1 lžičce mletého koriandru
- 1 lžičce sirupu agáve

### SALÁT

- 4 šálky nastrohané mrkve (cca 1 svazek mrkvi)
- ½ šálku najemno nakrájeného koriandru
- ½ šálku najemno nakrájené petrželky
- 1 mladá zelená cibulka (její bílá část a malý kousek zelené)
- ½ šálku loupaných sezamových semínek (2 polévkové lžičce si odložte)
- 1 střední avokádo, nakrájené na menší kousky

Nastrouhejte mrkev a promíchejte ve větší míse s koriandrem, petrželkou, zelenou cibulkou a sezamovými semínky (cca 2 lžičce stále odložené bokem).

Nalijte na salát dresink a dobře promíchejte.

Jemně vmíchejte avokádo a před podáváním posypte odloženými sezamovými semínky.



## Kicharee (čti: kyčari)

*Kicharee je tradiční indické jídlo. Je to jednoduchá, ale chutná kombinace rýže a fazolek mungo nebo čočky. Příprava je velmi jednoduchá, jídlo je výživné a navodí vám stav sytosti a pokojného klidu.*

- 1 šálek fazolek mungo nebo čočky
- 1 šálek rýže
- 1 cibule
- malý kousek čerstvého zázvoru
- ½ lžičky koriandru, ½ lžičky kurkumy
- ½ lžičky kmínu
- 2 lžičce olivového oleje
- 1 uzené tofu
- sůl a čerstvě mletý černý pepř

Přes noc si namočte fazolky mungo nebo čočku. Druhý den vodu slijte a nechte mungo nebo čočku s rýží vařit v nové vodě, které je o cca 1 cm více.

Nakrájejte cibulku a na olivovém oleji ji krátce osmahněte. Když začne hnědnout, přidejte koriandr, kurkumu, kmín a zázvor.

Do této směsi pak vmíchejte uvařenou rýži s mungem nebo čočkou. Vše důkladně promíchejte a nechte ještě povařit, aby se odpařila všechna zbývající voda. Osolte, opepřete a přidejte tofu orestované na olivovém oleji.

Dobrou chuť!

## Studování a cestování



## Cestovní pojištění pro studenty zdarma

# 211

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
MINISTERSTVA VNITRA ČR

### Zdarma pro studenty ve věku 15 až 26 let

#### Na studijní pobyt

- pro studenty, kteří předloží doklad o studijním pobytu v některé evropské zemi v rámci programu Socrates, Erasmus nebo jiné studijní stáže
- pojistné E-Trip zdarma na 180 dnů s nárokem čerpání 1 x za rok
- příspěvek na lékařskou prohlídku před studijní cestou ve výši až 600 Kč

#### Pro studenty na cestách

- studenti, kteří rádi cestují po Evropě, mají v průběhu roku pojištění zdarma na 60 dnů
- pojištění nemusí vybrat najednou, mohou ho čerpat i opakovaně během roku



Klient ZP 211, dvojnásobný olympionik v plavání, Josef Horký doporučuje:

# Plavte. Je to ZDRAVÉ a HUBNE se tím

Vyvrací také mýty, že plaváním se příliš nehubne: „Člověk si myslí, že když plave, nepotí se. Ale to není pravda. Naopak, všichni závodní plavci si hlídají pitný režim. Já jako trenér skutečně hodně dbám na to, aby děti na tréninku dodržovaly pitný režim. Mají s sebou vodu, případně vodu s trochou iontového nápoje, aby nebyly dehydrované. Pokud v bazénu jen nestojíte, je plavání srovnatelné s rychlejší chůzí či jízdou na kole, takže opravdu není pravda, že by se při něm nehublo.“

## Skvělý sport pro postavu

Plavání prospívá zdraví a je také výborným sportem pro tvarování postavy: „Při plavání na výkonnostní úrovni se zapojují nohy, ruce, záda, hlava, celé tělo – opravdu skoro všechny svalové skupiny. Je to skvělý sport pro rozvoj

celého těla, ale také pro podporu dýchacích svalů a dýchání,“ doplňuje Josef Horký.

„Je dobře, že děti mají plavání ve škole. Měly by ho proto využít. Bohužel, někteří rodiče úplně nepochopitelně děti z plavání omlouvají. Podle mě dělají chybu. Jejich výmluvy, že se o dítě bojí, nejsou na místě. Děti jsou vždy pod dohledem zkušených trenérů a plavčků a platí pravý opak: dítě se na kurzu naučí souvisle plavat, naučí se udržet na hladině, takže v případě nějakého náhodného pádu do vody se nezačne topit a vydrží, než zasáhnou rodiče nebo záchranáři,“ vysvětluje zkušený trenér.

## Nejste si ve vodě jistí? Jděte na kurz

Podle Horkého na tom jako národ s plaváním nejsme špatně, ale mohli bychom zdokonalit

„Plavání je velmi zdravý sport. Díky tomu, že voda nadnáší, je plavání vhodné i pro lidi s nadváhou – mohou se pohybovat a jejich klouby netrpí,“ říká dvojnásobný český olympionik v plavání, dlouholetý držitel českého rekordu na trati 200 metrů motýlek a v současnosti trenér na jedné z brněnských základních škol a sportovního klubu Kometa Brno Josef Horký.



## Kdo je Josef Horký (44)

Bývalý reprezentant v plavání, držitel více než 100 titulů mistra ČSSR, ČSFR a ČR a účastník dvou olympiád – 1996, Atlanta (14. místo v individuálním závodě), 2004, Atény (13. místo ve štafeti). Dlouhých osm let (2001–2009) držel český rekord na trati 200 metrů motýlek s hodnotou 1:57,18. Podle tréninkových deníků v kariéře naplaval přes 45 000 kilometrů.

Dnes je učitelem a trenérem plavání v ZŠ Arménská v Brně a ve sportovním klubu Kometa Brno. Učí pět plaveckých tříd, což je téměř 100 dětí. Je ženatý, s manželkou mají dvě děti – 5letého Kubu a 8letou Elišku, kterou teď začalo plavání hodně bavit. Na otázku, zda půjde v tátových šlépějích, Horký odpovídá: „Nebudu ji do ničeho nutit. Učíme děti, aby měly vztah ke všem sportům.“

## Nechte dítě rozhodnout se

Jaké vlastnosti by mělo mít dítě, které se rozhodne zkusit závodní plavání? „Základním předpokladem je, aby mělo vztah k vodě a plavání, aby ho to prostě bavilo. A mělo by chtít samo,“ upozorňuje trenér Horký.

Zkuste potlačit své rodičovské ambice a vnímejte spíš přání svých potomků. V plavání mají větší náskok štihlé děti, ale přihlásit se mohou i ty silnější: „Budou to mít náročnější. Mívají totiž problémy své tělo utáhnout. Ale všechno se dá srovnat,“ povzbuzuje trenér Horký.





# První zdravotní pojišťovna S OMBUDSMANEM

**Jako prozatím jediná zdravotní pojišťovna v České republice zřídila Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra pro své klienty i zaměstnance institut ochránce jejich práv – ombudsmana.**

„Od počátku činnosti ombudsmana registrujeme převážně pozitivní reakce na tento krok,“ říká Markéta Škutová, pověřená vedením agendy ombudsmana. Podněty se týkají jak clientských záležitostí, jako je čerpání preventivních programů, předávání dokladů, poskytování informací o právech a povinnostech pojištěnce, tak i otázek na poskytování a úhradu zdravotních služeb.

Ombudsman řeší podněty až v situacích, kdy jsou již vyčerpány veškeré řádné postupy řešení v rámci běžné stížnostní a kontrolní agendy a předkladatel podnětu má za to, že

jeho práva byla porušena. „Systém veřejného zdravotního pojištění je však nesmírně složitý a způsoby a metodiky řešení jednotlivých situací jsou velmi komplikované. Zavedením ombudsmana proto ZP 211 nabízí svým klientům možnost dalšího nezávislého posouzení věci,“ vysvětluje Markéta Škutová.

„Podle mé zkušenosti většina nespokojenosti či sporů pramení nikoli z nesprávného postupu na jedné či druhé straně, ale spíše z nepochopení či nedorozumění. Takové případy vnímám velmi intenzivně a snažím se vždy o ozřejmění nejasností,“ doplňuje ombudsmanka.

## HORY A MOŘE POMÁHAJÍ LÉČIT

Mezi klienty ZP 211 jsou i stovky dětí s chronickým onemocněním dýchacích cest nebo kůže, jako jsou např. astma, alergická rýma, atopický ekzém, psoriáza a další. Pro tyto děti pořádá ZP 211 každoročně léčebně-ozdravné pobyty (LOP), v současnosti zejména u moře v Řecku a také u Štrbského plesa ve Vysokých Tatrách.

„Jde o léty ověřenou a klienty velmi žádanou tradici, která dětem pomáhá výrazně zmírnit projevy jejich nemoci,“ říká o projektu LOP tisková mluvčí ZP 211 Hana Kadečková. Od roku 1994, odkdy pojišťovna LOP pořádá, se v zahraničí odléčilo už téměř 20 000 klientů ZP 211.



## Oznámit **NAROZENÍ** dítěte je u ZP 211 **SNADNÉ**

Narodilo se vám miminko? Jeho první registrace musí být provedena u zdravotní pojišťovny jeho matky. U ZP 211 to jde rychle, snadno a z pohodlí domova. Údaje narozeného dítěte rodiče vyplní do formuláře na webových stránkách v části „Přihlaste se online“. Mají možnost zde připojit i rodný list dítěte. Jejich miminko pak od ZP 211 obdrží svůj první průkaz pojištěnce přibližně do týdne.

### Chcete to nejlepší? PŘIDEJTE SE K ZP 211

*Má stovky zajímavých obchodních partnerů, kteří klientům ZP 211 nabídnou skvělé slevy na nabízené služby a produkty.*



## KDE NÁS NAJDETE

**ZP 211 má téměř 90 clientských a teritoriálních pracovišť po celé ČR. Dnes vám představujeme hlavní pobočky. Úplný přehled najdete na stránkách [www.zpmvcr.cz](http://www.zpmvcr.cz) nebo se můžete informovat na infolince 844 211 211.**

### Praha

Vinohradská 2577/178, 130 00 Praha 3  
T: 233 002 111, GSM: 724 327 444  
E-mail: [paha@zpmvcr.cz](mailto:paha@zpmvcr.cz)

### České Budějovice

Klaricova 867/19, 370 04  
T: 387 782 111, GSM: 724 259 690  
E-mail: [c.budejovice@zpmvcr.cz](mailto:c.budejovice@zpmvcr.cz)

### Plzeň

Hruškova 8, 320 65  
T: 378 023 222, E-mail: [plzen@zpmvcr.cz](mailto:plzen@zpmvcr.cz)

### Hradec Králové

Wonkova 1225, 500 01  
T: 495 737 311, E-mail: [h.kralove@zpmvcr.cz](mailto:h.kralove@zpmvcr.cz)

### Ústí nad Labem

Štefánikova 992/16, 400 01  
T: 475 655 111, E-mail: [usti@zpmvcr.cz](mailto:usti@zpmvcr.cz)

### Brno

Cejl 476/5, P. O. BOX 216, 658 16  
T: 545 543 111, E-mail: [brno@zpmvcr.cz](mailto:brno@zpmvcr.cz)

### Olomouc

Jeremenkova 42A, 772 11  
T: 585 238 411, 585 228 469  
E-mail: [olomouc@zpmvcr.cz](mailto:olomouc@zpmvcr.cz)

### Ostrava

Hlávkova 2, 702 00 Ostrava-Přívoz  
T: 596 206 111, E-mail: [ostrava@zpmvcr.cz](mailto:ostrava@zpmvcr.cz)



Přihlaste se online k ZP MV ČR



Přidejte se k největší  
zaměstnanecké pojišťovně

**211**  
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
MINISTERSTVA VNITRA ČR

**Přestupní termín pro změnu zdravotní pojišťovny  
platí od 1. července do 30. září, mezi našimi spokojenými  
pojištěnci vás přivítáme od 1. ledna následujícího roku.**

Nabízíme spolehlivou pojistku pro vaše zdraví. Spolupracujeme s více než 26 000 lékaři a zdravotnickými zařízeními po celé ČR. Jsme otevřeni pro všechny, kdo stojí zejména o kvalitní zdravotní pojištění. Hradíme i tu nejmodernější a nejdražší zdravotní péči. Nabízíme spoustu zajímavých a výhodných bonusů pro celou vaši rodinu.

Přihlásit se můžete z pohodlí domova na [www.211.cz](http://www.211.cz)