

POŠTOVNÍ LISTY

Dárky? Možná je nechám na Ježíškovi

Říká o předvánočním
šílení herec **Václav Kopta**



Zdravé mlsání

Skvělý recept na linecká
srdíčka

str. 12



Podpořte s námi
projekty ve svém
regionu

str. 8

SKŘÍTKOVINY
a zábavné luštění
str. 14 a 15





Dárky v Balíkovně vyzvednuty. Stačil kód, občanku nechtěli!

I ve vašem městě najdete **na vybraných poštách** Balíkovnu. Vyzkoušejte naše moderní přepážky a vyzvedněte si zásilky **rychleji a pohodlněji**.

www.balikovna.cz

TIPY NA DÁRKY

Hledáte inspiraci pro vánoční dárky? Zajděte na poštu!

Dálniční známka na rok 2019

Máte rádi praktické dárky? Snem každého zapomnětlivého motoristy je roční dálniční známka. Ta je v prodeji už od začátku prosince 2018 a stojí 1 500 korun, tedy stejně jako v předchozích letech. Platná je od 1. prosince 2018 do 31. ledna 2020.



Známky s přitisky

Česká pošta nabízí originální možnost nechat si vytvořit vlastní přitisky k poštovním známám. Je to vlastně kupon ke speciální známce, na který lze dát logo vaší firmy, váš portrét, fotografii kamaráda, potomků nebo třeba rodinného automobilu.

www.ceskaposta.cz/pritisky



Poštovní aršíky pro fajnšmekry

Rádi si připomínáte různá historická období? Pak ve vaší sbírce nesmí chybět poštovní aršíky, které se tematicky zaměřují na 100 let Československa. „Boj o českou státnost 1918“ a „Řády a medaile“ se mohou stát hezkým dárkem pro prarodiče, ale i malé filatelisty.



Milé čtenářky, milí čtenáři,

u nás na poště jsou Vánoce speciálním časem. Máme plné ruce práce, ale jsme moc rádi, že díky balíkům a zásilkám, které Vám doručujeme, i my svým dílem přispíváme k vánoční pohodě u Vás doma.

A protože přinášet dary a cukroví od Vašich příbuzných a přátel nás sice plně zaměstnává, ale zároveň moc těší, rozhodli jsme se, že letos dostanete ještě jeden speciální dárek i od nás. V ruce držíte první číslo čtvrtletníku Poštovní listy, ve kterém si budete moci na poště pro radost zalistovat. Doufáme, že se Vám zalíbí tak, že si ho nakonec odnesete i domů a s chutí přečtete třeba u šálku dobrého čaje nebo kávy.

Potěší nás, když se necháte inspirovat naším bezlepkovým receptem na cukroví, který pro nás připravila jedna zapálená kuchařka, cukrářka a maminka, pro kterou se bezlepkové vaření stalo nutností.

S pečením to ale nepřehánějte a raději se věnujte svým nejmenším. I letos má pro ně Ježíšek vánoční razítko z Božího daru. Určitě jim udělá radost a zkrátí jim prosincové čekání na Štědrý den. A když už budete na poště, rovnou můžete pořídit pár originálních dáreků, nejen pro filatelisty.

Příjemné poštovní čtení
Vám přeje
Poštovní skřítek
Radostín



POZNEJTE NEJKRÁSNEJŠÍ BETLÉMY V ČESKU

K vánočnímu období neodmyslitelně patří betlém nebo též jesličky, které nechybí v žádném kostele a objevují se v mnoha domácnostech. Jejich tradice sahá až do 13. století a v České republice najdete mnoho unikátních kousků. Navštivte letos některé z nich.



Největší betlém na světě vytvořil řezbář Jiří Halouzka a najdete ho v Jiříkově v Moravskoslezském kraji. Betlém je vyřezaný v životní velikosti, je celoročně přístupný a tvoří ho přes 250 figur.

Za návštěvu rozhodně stojí i nedávno zrekonstruovaný třebechovický Proboštův mechanický betlém. Je dílem lidových řezbářů Josefa Probošta a Josefa Kapuciána, autorem mechanismu je Josef Friml. Najdete ho v Třebechovickém muzeu betlémů v Královéhradeckém kraji. Zde můžete až do 3. února navštívit i výstavu Babiččiny betlémy, kde kromě tradičních vyřezávaných betlémů ze dřeva najdete také betlémy z těsta, perníku, keramiky, látky, kukuřičného šustí, papíru nebo třeba skla.

Největší mechanický lidový betlém na světě najdete v jižních Čechách v Muzeu

Jindřichohradecka. Vytvořil jej místní měšťan a punčochářský mistr Tomáš Krýza, který během více než šedesáti let vyrobil celkem 1 398 figur, z toho 133 pohyblivých.

Na Šumpersku zase najdete velký vyřezávaný mohelnický betlém, který je umístěn v boční kapli mohelnického kostela sv. Tomáše Becketa. Vedle jesliček zde uvidíte i přesné kopie hradů Bouzov a Karlštejn.

Až do 6. ledna můžete v refektáři želivského kláštera navštívit vánoční výstavu betlémů, další na vás čeká až do 9. ledna v Brušperku, v Památníku Vojtěcha Martína.

Vyhlášené je betlémářství v Třešti na Vysočině. V Schumpeterově domě najdete přehlídku místních papírových i jihlavských dřevěných betlémů. Více než sto betlémů ze dřeva, slámy, cínu, skla, terakoty, vosku,

moduritu, keramiky, kamene, kukuřičného šustí a mnoha dalších materiálů bude letos k vidění i v konírně na zámku v Třebíči.

Na Pardubicku v Regionálním muzeu ve Vysokém Mýtě můžete navštívit výstavu mechanických betlémů, v Málavicích budou k vidění betlémy z másla. Betlémy z chleba či cukru najdete v Muzeu betlémů Karlštejn a za živým betlémem se vydejte na Plzeňsko do Kralovic. U tamního kostela sv. Petra a Pavla začne v 17 hodin 22. prosince vystoupení Živého Betlému ze Starého Plzeňce.

A pokud vás v zimě láká trocha exotiky, zajděte se podívat do Chomutova. Tam můžete až do 6. ledna zhlédnout výstavu Vánoce v muzeu – tentokrát africké. Ve velkém sále muzea v budouvě radnice najdete přehlídku afrických betlémů.



První betlém uspořádal v roce 1223 František z Assisi v jeskyni na vrcholu skalnatého kopce u italské vesničky Greccio. Do naší země se betlém dostal až v roce 1562, kdy byl vystaven v pražském kostele svatého Klimenta (areál dnešního Klementina). Betlémy se postupně objevovaly v dalších kostelech, pořizovala si je šlechta a na konci 18. století se začaly přeusouvat i do domácností obyčejných lidí.

VÁNOČNÍ POHLEDNICE MAJÍ SVÉ KOUZLO I TRADICI

Radostné Vánoce a šťastný nový rok – přání, která prostřednictvím vánočních pohlednic a „péefek“ posíláme svým příbuzným, přátelům, a obchodním partnerům. Tento zvyk sice postupně vytlačují SMS zprávy či e-mail, přesto poštáci na celém světě roznesou miliony tištěných vánočních a novoročních blahopřání.

Za první vánoční pohlednici můžeme považovat obrázek natištěný na papíře. Ten se stal hitem anglických

Vánoc roku 1843 poté, co se londýnský obchodník Henry Cole rozhodl, že nebude psát vánoční blahopřejné dopisy ručně. Jeho snaha ušetřit si čas tak odstartovala éru rozesílání obrázkových kartiček. V zámoří pomohl pohlednice rozšířit populární Santa Claus, na konci 19. století získaly popularitu také v Rusku a sousedním Německu. To ovlivnilo i vývoj v Čechách a na Moravě.



BETLÉM A LADOUSKÁ ZIMA

V Čechách se vánoční a novoroční gratulace objevovaly od devadesátých let 19. století. „Postupně se staly jednou z nejrozšířenějších listovních zásilek,“ uvádí Jan Kramář z Poštovního muzea. Podobu přání přetvářela dobová estetika, ale i politická situace. „Na začátku 20. století nejčastěji vznikaly pohlednice s náboženskými motivy narození Krista, betlémů a dalších připomínek křesťanských tradic,“ přibližuje Kramář. Mezi tyto klasické náměty se v meziválečné době dostaly dodnes velmi oblíbené kresby Josefa Lady. Po nástupu

komunistické strany k moci byly však náboženské motivy postupně vytlačovány a na pohlednicích se začaly objevovat zasněžené krajiny a zátiší s cukrovím, svícny či vánočními stromky. Významnými tvůrci vánočních a novoročních přání vždy byli výtvarní umělci, například Mikoláš Aleš, Josef Wenig nebo Jan Goth. Vánoční blahopřání zhotovená originální grafickou technikou jsou vyhledávaným sběratelským předmětem.

POHLEDNICE SE DÁ POSLAT I Z POHODLÍ DOMOVA

Pokud před Vánoci šetříte čas, kde to jen jde, určitě se vám vyplatí poslat online pohlednici. Blízké a přátele tak můžete potěšit originálním lístkem s vlastní fotografií. Stačí si z Google Play nebo App Storu zdarma stáhnout

aplikaci Pohlednice Online. Napíšete vlastní text a adresu a pohlednici odešlete. Česká pošta ji vytiskne a doručí. Cena závisí na velikosti a pohybuje se od 25 korun. Doladit můžete své přání o rámeček s vánoční a zimní tematikou.

Nově také můžete na zadní stranu pohlednice umístit mapu s označením vaší polohy kliknutím na tlačítko „Přidat mapu“. Pokud navíc máte v mobilu aktivovanou funkci „Poloha“, označí se na ní místo, kde se právě nacházíte.



Herec Václav Kopta

NEJLEPŠÍ INSPIRACE JE TERMÍN

Zapsal se rolí – podle svých slov – „anorektického klučiny“ Radka Převrátla ve známém filmu Sněženky a machři. Málokdo o něm ovšem ví, že výchově svých dvou dcer věnoval více času, než je v Česku u tatínků běžné.

Čím jste chtěl být jako malý kluk, nelákala vás třeba profese poštovního doručovatele?

Je o mně celkem známo, že od dětství jsem posedlým milovníkem autobusů, takže i mé sny se ubíraly spíše tímto směrem.

Blíží se svátky, už máte nějaké dárky? A co budete nadělovat?

Děkuju za připomenutí! Nejlepší inspirace je termín, takže to zase budu řešit na poslední chvíli. Ale možná, že to nechám na Ježíškovi.

Nakupujete na internetu, nebo raději chodíte do obchodů?

Nemám dobré zkušenosti s nákupy po internetu. Loni moje mladší dcera čekala na svůj dárek až do března!!! Jednoznačně preferuju osobní nákupy v obchodech.

Máte dvě, téměř dospělé dcery, překvapily vás

někdy nějakým netradičním dárkem?

K padesátinám mi vyrobily ve výtvarném kroužku nádherný model autobusu Škoda 706 RTO se všemi detaily. V mé sbírce je umístěn na čestném místě a mám ho ze všech nejradši.

Když byly vaše dcery malé, hodně jste se o ně staral, máte díky tomu bližší vztah?

Ve vaší otázce je ukryta i odpověď. Samozřejmě, že společně sdílený čas v raném věku našich dětí posiluje vztahy s rodiči a má na ně vliv po celý zbytek života. Období, kdy byly naše holky malé, je v mém životě zapsané, jako to nejkrásnější a nejdůležitější. Všechno ostatní už je jenom takový bonus.

Blíží se období zimní lyžovačky, televize určitě začnou oprašovat Sněženky a machry, registrujete pravidelně v těchto měsících nárůst

zájmu o vaši osobu?

Naštěstí jsem v životě stačil natočit i jiné filmy a role, než je ten s anorektickým klučinou ze Sněženek, takže posledních zhruba 10 let jsem si musel zvyknout na to, že se můj obličej stal tak trochu součástí veřejného prostoru. Ale většinou je to milé a rozhodně si nestěžuji.

Vracíte se někdy na místo činu do Pece pod Sněžkou?

Do Pece moc často nejedím, ale chystám se to napravit, protože naši přátelé tam vlastní jeden věhlasný hotel a už dlouho jsme tam zvaní. Když nám to vyjde, jezdíme lyžovat do Jizerek, konkrétně do Příchovic, kde to máme moc rádi. U Čápa navíc vaří skvělé pivo!

Ze Star Dance jste musel odstoupit po de facto dvojitým zranění. Myslíte, že si ještě někdy zatancujete?



Určitě ano – pouze musím dávat pozor na to, abych tančil jenom tak rychle, jak dovedu!

Pracujete aktuálně na nějakém zajímavém projektu? Kde se na vás můžeme těšit?

Dokončil jsem svou první knížku, kterou ilustroval můj brácha a v březnu vyjde v nakladatelství Albatros. Příští rok také chystám vlastní pořad v televizi a moderování několika zajímavých projektů. A v květnu budu stáčet svůj první med. Je toho hodně, ale já mám radši plný diář než nohy na stole!

Děkujeme za rozhovor.

Václav Kopta

- Vystudoval Státní konzervatoř v Praze - hudebně dramatický obor.
- Do diváckého povědomí se poprvé zapsal díky roli ve filmu Sněženky a Machři režiséra Smyczka (1982). Po delší odmlce si zahrál i v dalších filmech, například v Hřebejkově U mě dobrý, Menzelových Donšajnech a Trojanově Občanském průkazu. K vidění byl také v seriálech Doktor Martin, Okresní přebor a Vyprávěj.
- Stále angažmá v divadle Semafor. Účinkoval také ve Vinohradském divadle, Hudebním divadle Karlín či v Divadle bez zábradlí.
- Narodil se v roce 1965 v Praze.
- Má dvě dcery.

PENÍZE DO REGIONŮ

Zpět do přírody
vracíme více než
polovinu zvířat.
Je to silný zážitek.



V malé obci Pavlov na Vysočině žijí asi tři stovky obyvatel. Ve zdejší záchranné stanici pro hendikepované živočichy ale nalezne letos domov přes 700 živočichů. Přitom v roce 2013 to bylo ještě o polovinu méně. Stanici Pavlov se daří zachránit více zraněných a opuštěných srnčat, lišek a ptáčat i díky programu ČSOB pomáhá regionům. Ten se zaměřuje na malé regionální projekty, jejichž kvalitu prověřuje Fórum dárců.

Že je pomoc potřeba, potvrzuje i ředitel Stanice Pavlov, Zbyšek Karafiát, který se do programu letos přihlásil už popáté. Podle něj totiž zraněná zvířata pocháze-

jící z volné přírody postrádají oporu v zákoně, na rozdíl od odchycených domácích zvířat, u nichž hradí péči město či obec. Na ČSOB pomáhá regionům se mu líbí, že podmínky účasti jsou srozumitelné a následná administrativa nezatěžuje. Na dotacích a grantech jsou totiž ve Stanici Pavlov celoročně závislí.

„Získané prostředky používáme na hrazení nákladů na veterináře, léčiva, anti-parazitika, speciální krmiva, jako sušená mléka pro veverky, srnčata, zajíčky, vydry a ostatní druhy savců. Kupuje se i univerzální instantní krmivo pro umělý odchov ptáčat, misky, napáječky, vyhřevné dečky,

inkubátory, lahve a dudlíky pro odchov mláďat, přepravky a klece,“ vyjmenovává Karafiát nezbytnosti nutné pro denní provoz záchranné stanice.

Vrátit zpět do přírody se stanici daří přibližně 55 % všech přijatých živočichů. „K srdci nám obvykle nejvíce přirostou mláďata savců, protože ta většinou potřebují nejintenzivnější péči. Srnčata se krmí každé tři hodiny po dobu dvou měsíců a pijí pouze od jednoho ošetřovatele. Když se vše vydaří a dojde k vypuštění uzdraveného živočicha zpět do přírody, je to pro nás vždy silný a emotivní zážitek,“ uzavírá Karafiát.

OSTRAVSKÝ MOBILNÍ HOSPIC ONDRÁŠEK ZÍSKAL VÍCE NEŽ PŮL MILIONU KORUN

Kdybyste se zeptali umírajících lidí, kde chtějí strávit své poslední chvíli, jistě by většina odpověděla, že doma. Jenže jen zlomku je to dopřáno. Díky mobilnímu hospicu Ondrášek, který je aktivní v Moravskoslezském kraji, především v okolí Ostravy, je to možné.

Na automobil, který je pro činnost hospicu nezbytný, navíc letos v jarní části programu ČSOB pomáhá regionům organizace získala rekordní finanční podporu od lidí. Společně s příspěvkem od ČSOB tak do Ostravy poputuje částka převyšující půl milionu korun.

„Naši pracovníci tráví v autech tři čtvrtiny svého pracovního času a potřebují vůz plně vybavený tak, aby mohli po náročné cestě ještě s plnými silami pracovat v domácím prostředí bez ohledu na denní dobu,“ vysvětluje ředitelka mobilního hospice Ondrášek Bronislava Husovská.

Ondrášek má působnost pro dospělé pacienty na území města Ostravy a v okolí do 30 km, pro děti pak na území celého Moravskoslezského kraje. „Naše kapacita je cca 160 pacientů ročně, z toho cca 20 dětí,“ shrnuje Husovská.

Auto pro mobilní hospic Ondrášek z Ostravy, který poskytuje hospicovou péči v domácím prostředí dětem a dospělým v terminálním stadiu nevléčitelné nemoci, se stalo nejúspěšnějším projektem jarní části 2018. Práce jeho zaměstnanců spočívá v každodenní čtyřadvacetihodinové péči v domácím prostředí těch, kdo si přejí dožít svůj život doma.



ČSOB pomáhá regionům

- program podporuje užitečné regionální projekty
- byl spuštěn v roce 2013
- od začátku projektu jsme vybrali už 30 mil. Kč
- rozdělení na jarní a podzimní část
- v každém ze 14 regionů vítězí 4 žadatelé
- celkem se jedná o 56 NNO, přísp. org. a škol
- dar od ČSOB se odvíjí od podpory od indiv. dárců
- nejúspěšnější projekt dostane od ČSOB 50 000 Kč
- více na webu www.csobpomaharegionum.cz

Od 5. 12. můžete na webu csobpomaharegionum.cz podpořit 56 projektů ve svém sousedství!



POŠŤÁCI POŠŤÁKŮM

POŠŤAČE JANĚ POMOHLI KOLEGOVÉ K NOVÉMU KOLEČKOVÉMU VOZÍKU

V životě nás potkávají různé situace, s některými si poradíme sami, s jinými však potřebujeme pomoci. V přesně v takové situaci se ocitla poštačka Jana, která pracuje na České poště ve vnitřní službě. Jana je od malička na vozíku, prodělala dětskou mozkovou obrnu.

A protože zhubla, začala se jí bortit páteř a potřebovala nový vozík. „Podle pravidel zdravotní pojišťovny bych ho měla mít ještě dva roky. Ale protože se mi změnil zdravotní stav k horšímu, tak jsem mohla požádat o prominutí těchto dvou let a začala zařizovat nákup

nového vozíku,“ říká Jana s tím, že vozík si mohla pořídit díky daru Nadace České pošty ve výši 71 252 korun. Janě i dalším pošťákům a jejich dětem pomohla nadace díky programu Pošťáci POŠŤÁKŮM. Do tohoto programu, na samostatný účet, přispívají pošťáci sami sobě a svým kolegům.

Vozík si mohla pořídit díky daru Nadace České pošty ve výši **71 252 korun**

MALÁ KAČENKA POTŘEBUJE NEPŘETRŽITOU PÉČI. LÁZNĚ JÍ POMÁHAJÍ

„Pošťáci jsou borci, absolutně neskuteční,“ tak přesně těmito slovy vyjádřila Radka Podrázská svůj obdiv všem, kteří přispívají Nadaci České pošty.

Její dceři Kačence přispěli pošťáci 59 190 korun na terapii v lázních Klimkovic. „Na tuto terapii nepřispívá zdravotní pojišťovna, ale Kačence velmi pomáhá,“ říká Podrázská. S manželem si plánovali, jak budou s kamarády jezdit na vandry a brát s sebou i děťátko. Ovšem plány byly jedna věc a realita nakonec úplně jiná. „Když byly dceři čtyři měsíce, všimli jsme si, že je někde jinde než ostatní děti, takže jsme to začali řešit. Kačenka prodělala všechna možná vyšetření, dostali jsme mnoho diagnóz a žádná se nepotvrdila. V současné době nemá žádný genetický nálezh, nemá metabolické vady, ale vývojově je stále

pozadu,“ říká Radka Podrázská. Péče o Kačku je 24hodinová a pomáhá celá rodina. O tom, že za každým jejím posunem je hodně úsilí a času rodičů, není třeba pochybovat. Dvakrát ročně jezdí na rehabilitační pobyt do lázní Klimkovic. Každý týden dvakrát rehabilitují, chodí na logopedii, detox a jednou za 14 dní na akupunkturu. Do toho má Kačenka hipoterapii, kterou prý miluje. Vyšetření a pravidelné kontroly u lékařů. I když je všechno velmi náročné časově i finančně, každý, byť i drobný pokrok to vše vynahradí. „Nejraději mám, když jedeme do lázní nebo k nám po dlouhé době přijdou známí a říkají, že Kačenka udělala od

té doby, co ji neviděli, obrovský pokrok. Celá se pak tetelím blahem a říkám si, že to má význam,“ dodává Radka Podrázská. S péčí o Kačenu pomáhá i její manžel. Co ho zná, tak pracuje na poště. Sice je vystudovaný stavař, ale po škole šel rovnou na poštu a nechce se jí vzdát. „Je listovní doručovatel a tu práci má rád, hlavně lidi. I když dvakrát za těch 18 let odešel, stejně se k poštarině vrátil,“ směje se paní Radka s tím, že on prostě nic jiného dělat nechce.

Kačence přispěli pošťáci **59 190 korun**

Více informací naleznete na www.nadaceceskeposty.cz

- program Pošťáci srdcem podporuje dobrovolnictví v ČP
- letos 76 organizacím dohromady 760 000 korun
- příspěvky směřovaly např. malým hasičům, volejbalistům, skautům, tanečnickům, muzikantům
- Pošťáci POŠŤÁKŮM – pomoc současným a bývalým zaměstnancům ČP
- vyplaceno 916 902 korun v celkem 36 případech
- nákup nového invalidního vozíku, kompenzačních pomůcek či rehabilitační péče

2019

Leden

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Únor

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Březen

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Duben

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Květen

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Červen

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Červenec

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Srpen

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Září

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Říjen

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Listopad

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Prosinec

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

BEZLEPKOVÉ MLSÁNÍ



Recepty na bezlepkové mlsání nám přinesla Zdeňka Mazúrová, autorka kuchařky „Bezlepkové pečení pro každého“ a lektorka kurzů bezlepkového pečení v Gourmet Academy v Praze a Kuliner Plus v Brně. Před 11 lety Zdeňčině nejmladší dceři diagnostikovali celiakii, což Zdeňku motivovalo k zásadní změně při pečení a vaření. To nejdůležitější pro ni bylo, aby se bezlepkové jídlo chuťově nelišilo od toho lepkového. Své recepty vylepšovala roky a výsledkem je knížka plná sladkých receptů, které jsou chuťově stejně lahodné jako ty lepkové.

Další recepty najdete na stránkách: www.liscimlsani.cz. Zdeňku můžete také sledovat na FB (Liščí mlsání) nebo Instagramu (@lisci_mlsani).

LINECKÁ SRDÍČKA

Ingredience

- 400 g bezlepkové mouky Jizerka zlatá
- 210 g změkklého másla
- 140 g cukru moučka
- 1 středně velké farmářské vejce
- dřeň z 1 vanilkového lusku
- rybízová marmeláda, nejlépe domácí
- vanilkový moučkový cukr na obalování
- mouka na podsypání

Postup

Předehřejte troubu na 210 °C. Připravím si asi 3 velké plechy, které vyložím pečicím papírem.

Na vál proseji mouku. V mouce udělám důlek, kam přidám máslo, cukr a vejce. Ostrým tenkým nožem rozkrojím vanilkový lusk a opatrně nožem setru vanilková semínka, která přidám k ingrediencím. Nejprve krouživými pohyby příborovým nožem promíchávám vejce s máslem, poté postupně přidávám mouku. Ve chvíli, kdy se těsto tak nelepí, nůž odložím a rukama vše zpracuji do hladkého těsta. Můžete samozřejmě použít také kuchyňský robot. Na pomoučený vál dám menší díl těsta, který i na povrchu posypu moukou, a opatrně válečkem vyvaluji asi na 2–3 mm vysoký plát a vykrajuji formičkou srdíčka, která přenáším na plech vyložený pečicím papírem. Peču do světle hnědé barvy. Srdíčka nechám na plechu vychladnout.

Studená srdíčka slepuji marmeládou, kterou nešetřím. Obaluji v domácím vanilkovém cukru, který mám stále k dispozici v dóze. Přidané vanilkové lusky cukr provoní.

Bezlepkové linecké cukroví nemusíme nechat proležet, je výborné hned po slepení.



Máme s manželem dvě malé děti. Letos sice nevycházíme s penězi, nechceme je ale ochudit o dárky od Ježíška. Jaká půjčka se pro nás hodí?

Hana K.

V ideálním případě byste měli mít na účtu vždy nějaký „polštář“. Tři měsíční platy by měly stačit. Je ale jasné, že život s malými dětmi je nákladný, takže se to vždy nemusí dařit. Pokud s manželem máte práci, tedy jistotu stálého příjmu, a v lednu vás nečekají žádné vysoké výdaje (školné, kroužky, lyžák), tak můžete nakoupit pomocí kreditní karty. Pokud se vám podaří dluh splatit včas, před

koncem bezúročného období, nebude vás taková půjčka stát nic navíc. Pokud ale máte obavy, že peníze nestihnete včas vrátit, měli byste volit spíše spotřebitelskou půjčku s pevně danými měsíčními splátkami, která vám umožní si výdaj rozložit do předem daného časového období. Abyste neplatili zbytečně vysoké úroky, je určitě nejlepší se s žádostí o půjčku obrátit na banku než nakupovat na

splátky přímo v obchodě. Tak či tak je nejlepší pojmut Vánoce skromněji. Malé děti mnohdy hledí spíše na počet dárek, proto je určitě potěšíte, pokud bude pod stromečkem množství drobných věcí. Stanovte si také limit na dítě a držte se ho. Když si také vše rozmyslíte a pořídíte on-line, vyhnete se nutkavému kupování „zbytečnosti“, které na vás budou vyskakovat v obchodech na poslední chvíli.

Vánoce jsou přeci každý rok a nemá cenu se kvůli nim dostat do finančních problémů. A zkuste třeba letos více zapojit širší rodinu.



Jan Kiška, manažer útvaru řízení produktů spotřebního financování ČSOB



Finanční péefko Petra Hutly

Konec roku představuje vhodnou příležitost udělat si pořádek v rodinných financích. Petr Hutla, člen představenstva ČSOB, radí jak na to:

- * Nejprve se ujistěte, že nikomu nic nedlužíte. Může se jednat i o platbu za družinu na další pololetí, školné nebo zálohu na pobyt na horách o jarních prázdninách.
- * Jakmile budete mít vše zkontrolované, je na řadě plánování. Právě rok 2019 by mohl být prvním, kdy si sestavíte rodinný rozpočet, tedy příjmy a výdaje. U výdajů nezapomeňte na částky spojené například

- s autem, nákupem sezonního oblečení, kroužky dětí a dovolenou.
- * Až sestavíte rozpočet, možná vás leccos překvapí. Třeba zjistíte, že moc utracíte za nové oblečení nebo že exotická dovolená vás sice chvilku potěší, ale udělá vám v rozpočtu pěknou díru.
- * Správný hospodář myslí na budoucnost. Vzhledem k nízkým důchodům je nejlepší začít s přípravou

- na stáří co nejdříve. Proto doporučuji mít smlouvu o penzijním spoření. Vždyť od státu získáte až 6 360 korun ročně na státních příspěvcích a úlevách.
- * Státem podporované je i stavební spoření. Pokud jej máte, tak je nutné pohlídat platby pro získání státní podpory. Na účtu musíte mít vloženo minimálně 20 000 korun za rok. Pokud stavebko nemáte, neváhejte.

- * Pokud máte penzijní a stavebko a daří se vám na účtu držet alespoň tři měsíční platy, můžete zkusit investovat do podílových fondů. Stačí jen několik stovek měsíčně. Díky pravidelnému investování si můžete naspořit na nové auto, dovolenou nebo dětem na studia.

Váš Petr Hutla

Pomoz najít poštovním skřítkům jejich správný stín



K nihu Podivuhodný život osamělého poštáka napsal autor, jehož jméno objevíte v tajence. Kdo jiný by měl ctít listovní tajemství než poštáci? Jenže mladý pošták Bilodo je

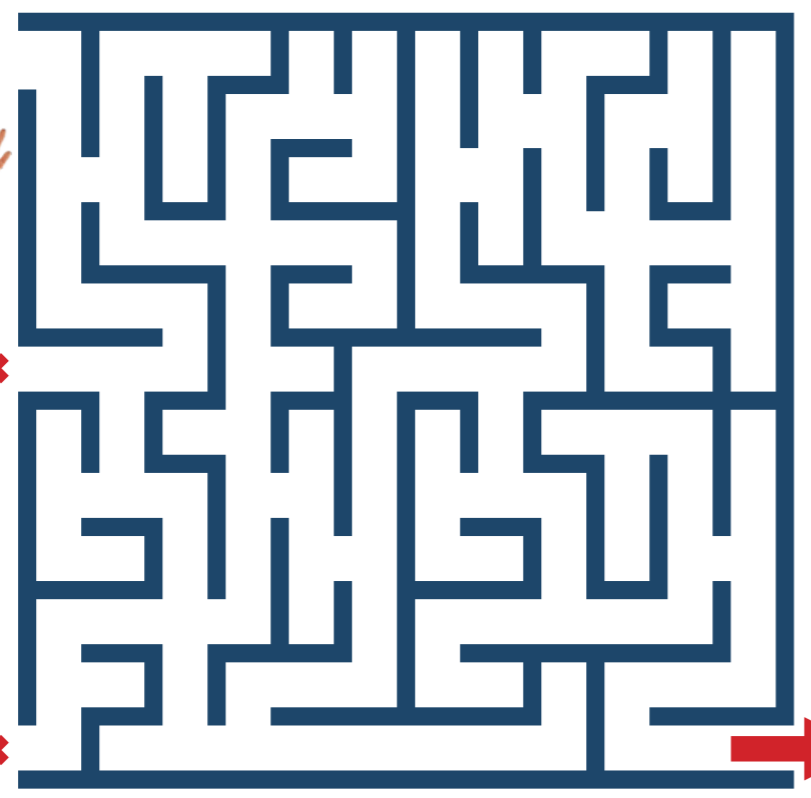
natolik ostýchavý, že si povídá sotva se svou zlatou rybkou. Aby se dostal k lidem blíž, potají otevírá jejich dopisy. Vše se pro něj změní, když si přečte první dopis psaný v haiku. Milostné korespondenci

mezi guadalupskou dívkou Ségolene a výstředním intelektuálem Gastonem propadne natolik, že když po čase Gastona srazí auto, pokusí se jej nahradit...

POMŮCKY: AKOLO, TATI, ISERA, ERIM, KOKORA	PÁS KE KIMONU	DOMÁCKY PAMELA	PROSIT (EXPR.)	PŘÍPEVNIT LEPIDLEM	JIŽNÍ OVOCE	☐	ROZKOŠ	MEZINÁRODNÍ SMLOUVA	UČINIT BOHATÝM	LÉTÁNÍM URAZITI	LYŽAŘSKÁ VĚTROVKA	☐	DĚTSKÉ NÁPOJE	HYBAJ	ZAPÍNAČÍ ROZPAREK U KALHOT	KONZUMACE	DRUH GIBBONA	ZNAČKA NAŠICH ELEKTROSPOTŘEB.	
DIVADELNÍ ZÁVĚS						POMŮCKA DO VLASŮ						MALÉ POUZDRO							
SLOVENSKÝ "BERAN"						BÝVALÝ SLOVENSKÝ TANEČNÍK						STOUPENEC ALOPATIE							
ITALSKÝ OKRUH F1						KONŽSKÝ FOTBALISTA ITALSKÉ MĚSTO						RUSKÉ JEZERO SLOVENSKÉ MĚSTO							
☐	PALEC	TAJENKA SLOVENSKY "REPA"																BÝVALÝ TURECKÝ POLITIK A PŘÁVNÍK	REKREAČNÍ OBJEKT
HLUBOKÁ ROKLE								CHATEAUBRI, POVÍDKA DOMÁCKY ADOLF							PLOD OŘEŠÁKU DOMÁCKY OLGA				
KONTROLA (-S-)							ÚTOK SETINA HEKTARU						ZPĚVOHRA LATINSKY "A"						
JEDNOTKA PROSTOR. ÚHLU					DÁVAT RADU							OKÁZALE VYCHVALOVAT							
FRANCOUZSKÝ HEREC					MONGOLŠTÍ PASTEVCÍ							CHILSKÁ POUŠŤ (-C-)							

Řešení: Denis Thrautl

Skřítek Radostín chce donést Spořilce vánoční dárek. Pomůžteš mu?



POŠTOVNÍ KVÍZ

- Kdy byly poprvé rozmístěny poštovní schránky?
 - v New Yorku roku 1912
 - v Paříži roku 1653
 - v Praze roku 1918
- Jakou barvu měly u nás poštovní schránky za první republiky?
 - žluto-černou
 - modrou s bílými a červenými linkami
 - oranžovou
- Kolik je v současné době v České republice schránek?
 - kolem 21 500
 - asi 12 000
 - více než 3 600





Vánoce mají být bohaté!

Přejeme vám spoustu lákavých balíčků i to,
co se zabalit nedá – lásku, pohodu a štěstí.

A spolu s tím jen to nejlepší v novém roce.

www.postovnisporitelna.cz | 800 210 210

