

# POŠTOVNÍ LISTY

## Vejce jen za vlastní koledu

Říká k velikonočním  
zvykům herečka  
**Zdeňka Žádníková**



### Velikonoční pečení

Zdravý recept na  
vylepšeného beránka

Str. 12



### Inspirativní příběh pošťáka Ludka

Přeplaval La Manche  
Str. 9

**SKŘÍTKOVINY**  
a zábavné luštění  
Str. 14



„Haló?“



linka bezpečí

**DENNĚ POMŮŽEME  
500 DĚTEM.  
1000 SE NEDOVOLÁ.  
POMOZTE TO  
ZMĚNIT.**

Podpořte nás pravidelnou DMS ve tvaru:

**DMS TRV LINKABEZPECI 90 na číslo 87 777**

Každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 90 Kč. Linka bezpečí obdrží 89 Kč. Více na [www.darcovskasms.cz](http://www.darcovskasms.cz).

**WWW.LINKABEZPECI.CZ**

25 LET  
LINKY  
BEZPEČÍ



Nadace O<sub>2</sub>



MINISTERSTVO VNITRA  
ČESKÉ REPUBLIKY





# VELIKONOČNÍ TIPY

## Pro malé filatelisty



Velikonoce jsou dobrou možností probudit ve vašich potomcích lásku ke sbírání známek. Pro tuto příležitost vzniklo speciální album, které je provede vzrušujícím světem filatelie. Na děti čeká napínavé sbírání příležitostných poštáckých razítek s krásnými dětskými motivy, minipexeso k vystřížení a stránka, kam se známky nalepují. Čeká je také soutěž o návrh vlastní poštovní známky! Vybrané umělecké dílo bude vtištěno jako známka natištěná na poštovní dopisnici. Album je zdarma k dostání ve vybraných pobočkách České pošty.



## Za pošťáky do Vyššího Brodu

Máte-li cestu na jih Čech, nechte se zlákat k návštěvě pobočky Poštovního muzea ve Vyšším Brodě. Nachází se v areálu cisterciáckého kláštera. Prohlídková trasa zachycuje poutavým způsobem vývoj poštovních služeb a jejich proměnu. Je zde k vidění velké množství autentických předmětů včetně poštovních stejnokrojů, štítů, schránek, pokladen a telekomunikačních přístrojů, dokumentujících každodenní poštovní provoz. Historii poštovní dopravy představuje unikátní sbírka kočárů a saní.



**Otevírací doba:**  
duben–říjen (denně kromě pondělí) 9–17 hod.



Milé čtenářky, milí čtenáři,

jaro je v plném proudu, a proto držíte v ruce už druhé, tentokrát velikonoční číslo Poštovních listů. S potěšením slyšíme od našeho partnera České pošty, že o první, vánoční vydání byl velký zájem a v pobočkách se po něm jen zaprášilo. Proto jsme se rozhodli přinést Vám Poštovní listy i v digitální podobě, kterou naleznete na webu ČSOB a Č. P.



Jaro mám velmi rád, přináší svěží obraz probouzející se přírody, více svítí slunce a je symbolem nového začátku a příležitostí doladit plány na daný rok. Jedním z mých letošních cílů je dostat se víc k chytání ryb, protože loni jsem byl spíš jedním z hlavních sponzorů rybářského svazu podle počtu ulovených ryb a návštěv u vody. Mám výhodu, že manželka je také rybářkou, a tak u vody relaxujeme společně. Věřím, že také máte své koníčky a zájmy, jaro je vhodným časem chopit se aktivně většiny z nich.

A samozřejmě jsou tady Velikonoce! Ty se dají trávit i tradičněji. Nechte se inspirovat naším „výletem“ do regionů a přečtěte si, jak Velikonoce prožívají v různých oblastech Česka. V Poštovních listech Vám vedle tipů na výlety a zábavného čtení přinášíme i příběhy lidí a náměty, jak zlepšit svět kolem nás. Do programu „ČSOB pomáhá regionům“ se už brzy budete moci zapojit i Vy a pomoci tak projektům ve Vašem sousedství. Stojí to za to!

Přeji Vám krásné Velikonoce.

Petr Hutla,  
člen představenstva ČSOB







# Velikonoční pomlazení

Jen málokdo se u nás netěší na každoroční velikonoční svátky. Ti, kdo nemají rádi zvyky vyznačující se barvením a zdobením slepičích vajíček, pečením voňavých mazanců, pletením pomlázek z vrbového proutí a tradičním pondělním „pomlázováním“ dívek a žen, mohou místo toho klidně vyrazit na jarní prodloužený víkend.



Foto: ČTK / Václav Sálsek

**T**radiční Velikonoce se ovšem odehrávají doma, jen se liší kraj od kraje, oblast od oblasti, v tom, jak se jednotlivé zakořeněné zvyky a tradice pojmají nebo pojmenovávají. Pojdme se tedy vydat na cestu po českých, moravských i slezských měs-

a úrody. K svátkům, během kterých oslavujeme mimo jiné příchod jara, tak jistě patří.

Zdobení se pojímá různě. Od prostého a přírodního barvení pomocí cibule nebo lípového květu, na které lze narazit třeba na Vysočině, po opakované malování a gravírování neboli vyškrabávání, což je technika typická pro jižní Moravu. Jedny z nejkrásnějších kraslic umí tímto způsobem vyrobit třeba na Břeclavsku, kde se tomu věnují takzvané malářečky.

Jednou z novějších originálních technik je zdobení obarvených vajíček mozaikou ze skořápek, které se lepí těsně vedle sebe na povrch. Spojení lze zpevnit bezbarvým lakem. Využít lze také různé papírové dekorace, jakýkoliv třpytivý materiál anebo dekoraci ze slámy.

Uplet pomlázku, jinak řečeno čagan nebo tatar, je úkolem pro chlapce a muže. Jde o splétání nejlépe čerstvých vrbových proutků, které jsou určeny ke šlehání – pomlázování – dívek a žen. Tato tradice je symbolem předání svěžesti,

mladosti a zdraví mladého výhonku dívky. Za toto pomlázování dostávají chlapci výslužku v podobě malovaných vajec a pentlí, které děvčata připevňují na konec pomlázky. Jejich barva v sobě skrývá poselství. Červená barva znamená, že má dívka hocha ráda. Modrou barvou mu dává naději. Zeleňou barvou pentle je označován oblíbený hoch a žlutou barvou dává dívka najevo svůj nezájem.

## Dynovačka, mrskut i sekačka

Samotná výprava s pomlázkou za dívkami a ženami odehrávající se na Velikonoční pondělí má mnoho krajových názvů. Na Chodsku koledníci vyrážejí na dynovačku, na Opavsku zase kyčkovat, na Rakovnicku se vydávají na pomihod a na jižní a střední Moravě se chodí na mrskut. S názvem šmerkust se můžeme setkat na severní Moravě a ve východních Čechách a na sekačku zase hoši vyrážejí na Žďársku.

Někdy se ovšem ani nepočítá s tím, že by se pomlázkou šle-

halo. V Biskupicích u Jevíčka jeden z místních rodáků upletl superdlouhý tatar, jak se na Hané pomlázka nazývá. Měřil od rukojeti k mašli 101 metrů a v okruhu desítek kilometrů na tento výtvar padly snad všechny vrby. Cílem bylo ustanovit nový český rekord, což se nakonec podařilo.

*Součástí koledování může být i polévání vodou, takzvaný šmigrus nebo oblévačka. Někde se tento zvyk bere jako součást pomlazení dívek a žen, jinde zase jako prostředek jejich obrany, takže vodním dávkám čelí chlapci a muži. Například na severní i střední Moravě dívky tresťají chlapce vodou v případě, že na pomlázku dorazí až po poledni, tedy se zpožděním.*



tech a vískách, seznámit se s tím, jak si místní připomínají velikonoční svátky, a třeba se i nechat inspirovat k jejich návštěvě.

## Vejce, symbol života

Velikonoce si nelze představit bez různě malovaných vajec neboli kraslic. Samotné vejce je symbolem plodnosti, života

# BALÍK DO KRABICE, DATA NA INTERNET



Posíláte často balíky? Pak jste určitě zaznamenali, že od března pošta nastartovala řadu změn v balíkových službách. Mimo jiné zjednodušila výpočet ceny podle nejdelší strany balíku, zvýhodnila balíky v pevných obalech nebo zavedla novou slevu za tzv. elektronické podání. O co jde, proč je výhodné zabalit balík do krabice a adresy vyplnit na internetu?

## Pošto, hod'to do stroje

Nejvýhodnější na zabalení balíků jsou krabice. Zásilky v pevných obalech může totiž pošta automatizovaně vytřídit. Na jejich zpracování využívá moderní technologie, které z balíků přečtou i adresy a nasměrují je na cílové místo. Do přepravy i k adresátovi se z třídící linky depa dostanou rychleji. Pokud je obal naopak měkký, nepravidelný, zdeformovaný nebo zabaleny např. v černé fólii, ani nejmodernější stroj si s takovým balíkem neporadí. Pak na řadu přijde ruční třídění a to zpracování balíků nejen zpomalí, ale i prodraží.

## Na internetu se slevou

Vyplnit podací data na internetu se vyplatí. Získáte slevu, na poště to půjde rychleji a nebudete potřebovat podací lístek. Navíc na balík už nemusíte složitě vypisovat adresy ručně, na webu, kde zadáváte údaje, si můžete rovnou vytisknout i adresní štítek.

## Jak to funguje?

Na [www.poslatbalik.cz](http://www.poslatbalik.cz) vyfukáte adresy a kontakty k adresátovi i odesílateli balíku. Adresy se samy načtou, stačí zadat počáteční písmeno a vybrat z našeptávače. Údaje jsou automaticky kontrolo-

vány v centrální databázi adres. Po rekapitulaci přejdete k tisku adresního štítku. Ten jednoduše nalepíte na balík a můžete na poštu, kde už nevyplňujete podací lístek. Štítek obsahuje podací kód balíku, který obsluha u pře-pážky jen načte. Jste rychleji obslouženi, odpadne totiž kontrola shody elektroniky předaných dat s údaji na zásilce. Na vybraných poštách zakoupíte i praktické samolepicí štítky, které jsou určeny přímo do tiskáren.

Pokud nemáte tiskárnu, nevadí, na poště můžete sdělit jen podací kód k balíku. Ani v tomto případě nevyplňujete podací lístek. Podací kód se zobrazí přímo na webu [www.poslatbalik.cz](http://www.poslatbalik.cz), jakmile potvrdíte zadané adresní údaje, a současně ho dostanete také i emailem. Je však potřeba pořádně zkontrolovat, že jste na balík opsali adresy přesně tak, jak jste je vyplnili na webu, a jsou tedy totožné.



## TIPY, JAK UŠETŘIT ZA ODESLÁNÍ BALÍKU

- VYUŽÍVEJTE KRABICE**  
 Balíky zabalené v kartonovém nebo jiném pevném obalu jsou **vždy cenově výhodnější**
- VYPLŇUJTE DATA NA INTERNETU**  
**Sleva až 10 Kč** za elektronické vyplnění podacích dat předem na webu [www.poslatbalik.cz](http://www.poslatbalik.cz)
- PŘEDKLÁDEJTE ZÁKAZNICKOU KARTU ČESKÉ POŠTY**  
**Sleva dalších 10 Kč** se Zákaznickou kartou za každý odeslaný balík

Všechny aktuální ceny a další praktické informace najdete na



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



Herečka Zdeňka Žádníková

# PRADĚDA BYL POŠŤÁK



Jedna z nejnámějších představitelk Dejvického divadla, kterou si televizní diváci možná vybaví ze seriálu Rodinná pouta, také spisovatelka, scenáristka, moderátorka nebo hudebnice, ale hlavně maminka čtyř krásných dětí a žena, kterou neustále lákají nové věci.

**Narodila jste se v Ústí nad Orlicí, roky jste strávila v České Třebové a Hradci Králové. Jaké máte s tímto krajem pouto?**

Jsem Východočeška jak poleno. Moje maminka pochází z České Třebové a já jsem tam do zhruba čtyř let bydlela, než jsme se přestěhovali do Hradce Králové. A můj pradědeček z České Třebové byl dokonce pošťák a známý kynolog – Rudolf Fišar.

**Poblíž jsou Krkonoše, jak jste na tom s lyžováním?**

Lyžovat umím, ale úplně nejšťastnější jsem, když můžu vyrazit na běžkách zasněženou krajinou. S dětmi jsme byli mezi svátky na konci roku na dovolené v Bedřichově a Harrachově a už se těším na příští Vánoce, na které jsme si objednali chaloupku.

**Máte čtyři děti. V čem je velká rodina specifická?**

Třeba v tom, že doma máme hromadu vypraných nevytříděných ponožek, které se musí čas od času spárovat, ale nikomu se do toho nechce. A tak kupuji stále větší a větší koš, ve kterém se ponožky kupí a kde si ten, kdo potřebuje, hledá ten svůj pár. Nedávno nám děti vysvětlovaly, že nosit stejné ponožky už není in, tím pádem ani to párování není nutné, nicméně tatínka nepřesvědčily.

**Pojdme k jinému tématu. Máte ráda jaro?**

Jaro miluji a velmi mne mrzí, že v posledních letech trvá tak týden a pak je hned většinou teplo a chybí ten pozvolný přechod. Jarní jasně zelená barva v přírodě je neopakovatelná.

**K jaru patří i Velikonoce, jaký k nim máte vztah?**

Máme s rodinou hodně rituálů jak o Vánocích, tak o Velikonicích. Na Velikonoce děti s mým mužem vždy skládají originální básničku nejméně o třech slokách, kde mluví o sobě, o tom, co se jim za rok stalo a jací jsou koledníci. Takže žádné Hody, hody, doprovody!

**Velikonoční svátky jsou nyní čtyřdenní, jak je nejraději trávíte?**

Trávíme je doma. Každý rok k nám přijede jedna moje kamarádka s dětmi, máme i další návštěvy, se kterými se vidáme vždy na Vánoce a Velikonoce. Pokud někdo ze sousedů přijde s pomlázkou, tak bez výslužky neodejde, ale jak jsem říkala, bez básničky minimálně o třech slokách to u nás neprojde.

**V Dejvickém divadle vás lidé mohou vidět i v představení Elegance molekuly o životě profesora Antonína Holého, jednoho z nejnámějších českých přírodovědců. Jak obtížná je vaše role?**

**nějších českých přírodovědců. Jak obtížná je vaše role?**

Hraji manželku profesora a vzhledem k jejímu pokročilému věku jsem dlouho hledala způsob, jak roli ztvárnit. Nakonec jsme na to šli přes hlas, který jsem posadila o tři tóny níže. Takže když mluvím paní Holou, tak vypadá zhruba takto (*předvádí*). Postupně tvoříte jiného člověka, ta cesta k postavě je vždy jiná, trvá různě dlouho, každý má svoji cestu. Proměnila jsem chůzi, vyzařování.

**Česká televize nyní vysílá seriál Zkáza Dejvického divadla. Jak byste ho popsala?**

Je to komediální seriál, velká mystifikace a v podstatě i test, co divák vydrží. Je to chytré, nepřijde mi to vulgární. Já si užila hlavně první díl, kdy jsem představovala hysterickou herečku, které popraskaly stehy po plastické operaci. Ale jinak je mi tohle úplně jedno, se čtyřmi dětmi nestíhám řešit, jestli mi přibude nějaká vráska, nebo ne, já jsem ráda, že mi večer nezavrou v supermarketu. (*smích*)

**Jste všestranná umělkyně, na co se od vás můžeme v dohledné době ještě těšit?**

Teď mne čeká šňůra s houslistou Jaroslavem Svěceným







Foto: Profimedia

a pořadem Na Vivaldiho!, který originálně propojuje divadelní a koncertní svět. Budeme hrát třeba v Pardubicích, Brně, Praze, ale i v Gruzii nebo Německu. Další novinkou je druhá knížka poezie, která by mi měla vyjít na podzim. Rozhodla jsem se, že si tím dám dárek k narozeninám a vydám si knihu vlastním nákladem.

### **Vypadáte, že už se na to hodně těšíte...**

Já mám nové věci ráda, nerada se vracím k tomu, co bylo. Těším se na to, co přijde.

### **A chtěla jste vůbec vše, co teď děláte, dělat již od dětství?**

V dětství jsem chtěla být princeznou, pak paní učitelkou a vlastně se mi obojí splnilo. Nejdřív ty princezny a před rokem a půl mi život přivedl do cesty rétorické kurzy, když jsem zaskočila za nemocnou kolegyni. A musím říci, že mne to baví a lidsky naplňuje.

### **Tak ať se vám vše daří.**

## **Zdeňka Žádníková**

- vystudovala *katedru alternativního a loutkového divadla DAMU – obor herectví*
- *koncem studia v roce 1996 přešla s celým ročníkem do Dejvického divadla v Praze*
- *širší diváckou obec zaujala rolí hodné Ivanky v seriálu Rodinná pouta (Velmi křehké vztahy)*
- *v roce 2007 založila Nadační fond Zdeňky Žádníkové, který vylepšuje prostředí zdravotnických a sociálních zařízení ([www.nfzz.cz](http://www.nfzz.cz))*
- *je autorkou knihy a CD „Ve znamení motýla“ a básnické sbírky „Hra na anděla“*
- *narodila se 25. října 1974 v Ústí nad Orlicí, nyní bydlí s rodinou u Dobříše*
- *je vdaná, má tři dcery a syna*



# VÍCE PENĚZ DO REGIONÁLNÍCH PROJEKTŮ



Už od 29. 4. bude možné na webu [www.csobpomaharegionum.cz](http://www.csobpomaharegionum.cz) hlasovat pro projekty, které zlepší život lidí v jednotlivých krajích. V jarním kole „ČSOB Pomáhá regionům“ banka nejúspěšnějším projektům rozdělí 2,25 milionu Kč navrch k tomu, co získají od lidí. Peníze bude možné posílat od 31. 5.



**N**ovinkou je rozdělení Prahy na dvě části, na Prahu 1–5 a Prahu 6–10. „V hlavním městě byl vždy velký přetlak projektů. Proto jsme se v letošní jarní vlně rozhodli navýšit počet podporovaných regionů na 15 a s tím i celkovou sumu, kterou banka do projektu vkládá,“ říká Petr Hutla, člen představenstva ČSOB.

Šanci dostane celkem 60 projektů ve všech regionech Česka. Program je určen nekomerčním nápadům, které přispívají ke zlepšení kvality života v dané lokalitě. Jejich činnost může

být sociální, humanitární, vzdělávací, kulturní či zdravotní.

Finanční dar získávají vždy čtyři žadatelé v každém z 15 regionů. Výše příspěvku od ČSOB se odvíjí od úspěšnosti žadatele ve výběru peněz od veřejnosti. Projekt, který v regionu vybere nejvíce peněz od lidí, tak zároveň získá největší příspěvek od banky, 50 000 Kč. Druhý nejúspěšnější žadatel obdrží 40 000 Kč, třetí 35 000 Kč a čtvrtý 25 000 Kč. Vyhlášení nejúspěšnějších projektů jarního kola 7. ročníku „ČSOB pomáhá regionům“ proběhne 8. 7. 2019.

## ČSOB pomáhá regionům

- program podporuje užitečné regionální projekty
- byl spuštěn v roce 2013
- od začátku projektu jsme rozdělili již přes 33 mil. Kč
- je rozdělen na jarní a podzimní část
- v každém z 15 regionů vítězí 4 žadatelé
- podpořeno celkem 56 NNO, příspěvkových organizací a škol
- dar od ČSOB se odvíjí od podpory individuálních dárců
- nejúspěšnější projekty si rozdělí 2,25 mil. Kč od ČSOB
- více na webu [www.csobpomaharegionum.cz](http://www.csobpomaharegionum.cz)

Od 29. 4. můžete hlasovat na webu [csobpomaharegionum.cz](http://csobpomaharegionum.cz)



## NESLYŠÍCÍ MAJÍ INFOLINKU

**Kdo netrpí vadou sluchu, jen stěží si umí představit, co v každodenním životě prožívají neslyšící lidé. Mohou sice textovat, ale z běžného volání jsou prakticky vyloučeni. Právě jim se nyní otevírá jedinečná možnost komunikovat telefonicky s bankou. Na trhu se jedná o zatím unikátní službu, kterou představila ČSOB na konci loňského roku.**

Infolinka ČSOB umožňuje lidem s vadami sluchu využít telefonický kontakt podporovaný online simultánním přepisem. Službu mohou využívat i cizinci, kteří umí česky jen částečně a psaný text je pro ně srozumitelnější.

Služba funguje velmi jednoduše. Klient najde v horní liště hlavní stránky webu ČSOB piktogram ucha, který odkazuje na

**„online přepis klientské linky pro neslyšící nebo nedoslýchavé osoby“.**

V odkaze jsou stručné informace o službě a především pole, kam klient vepíše telefonní číslo a potvrdí ho tlačítkem „Zavolejte mi“. V tu chvíli se na webu otevře



okno pro přepis a systém automaticky ihned volá klientovi. Ten už jen vyčká na

písemný pokyn přepisovatele, že může začít mluvit. Tato instrukce se objeví v okně pro přepis, kde také klient po celou dobu hovoru sleduje simultánně přepisovanou řeč operátora infolinky. Od okamžiku, kdy klient začne mluvit, již probíhá standardní telefonický hovor.

Tuto v ČR zcela novou službu zajišťuje společnost Text-Com, s. r. o. Většinu jejího profesionálního týmu tvoří nevidomí přepisovatelé dosahující rychlosti psaní na klávesnici až 600 úhozů za minutu.



# POŠTÁK, CO PŘEPLAVAL La Manche

„Mám rád různorodost, samostatnost, výzvy a taky trochu adrenalinu.“



řiká o své profesi Luděk Coufal, pošták a přemožitel kanálu La Manche, který na poště pracuje už dvacet let. Začínal na pozici administrátora a po necelých třech letech se vypracoval na vedoucího pošty Prostějov 1.



**L**uděk Coufal, zdá se, má zatím štěstí na plnění snů. Letos se podařilo zrekonstruovat jeho prostějovskou jedničku. Jeho největším splněným snem je ale fakt, že se stal sedmáctým Čechem (včetně žen), který přeplaval La Manche.

Plavání se předtím věnoval čtyři roky a přípravy na samotnou přeplavbu trvaly dva a půl roku. S vodním živlem bojoval téměř 16 hodin, moře se zklidnilo až druhý den plavby, někdy kolem rozbřesku. To také ustal liják, který se spustil o půlnoci. Jak sám říká – co bylo na cestě k úspěchu nutno přijmout, přijal jsem, co překonat, překonal jsem. Na chvíli, kdy se levou dlaní

dotkl dna u francouzského pobřeží, nikdy nezapomene.

Kromě vytrvalostního plavání se Luděk Coufal věnuje i zimnímu plavání. Hlavním důvodem bylo zlepšení jeho zdravotního stavu, trpěl na rýmy a častá nachlazení. Po celodenním shonu v práci se spoustou lidí má ale otužilecký trénink ještě jednu velkou výhodu. Nikdo za ním do studené vody nevrže, a on si tak může užívat klid, pohodu a bavit se pohledem na nechápající zmrzlé tváře kolemjdoucích. Na svou profesi a kolegy ale nedá dopustit a do práce se každé ráno zase těší.

## PADL REKORD VE SBĚRU MOBILŮ



Celkem 2 707 mobilů a 2 kg ostatního příslušenství nebo elektrozařízení vybrali poštáci v rámci interní zaměstnanecké sbírky s názvem Mobily pro Jedli. Zaměstnanci České pošty se touto sbírkou připojili ke Světovému dni dobrovolnictví a dárcovství Giving Tuesday, a to ve

spolupráci se společností REMOBIL. Z každého mobilu tato společnost vyplatí 10 Kč Jedličkovu ústavu a školám, celkem tedy

**poštáci přispěli 27 070 Kč.**

Díky recyklaci vybraných mobilů dojde k úspoře téměř 90 tisíc litrů vody a nevyprodukuje se přes 4 tuny CO<sub>2</sub>, které by vznikly při těžbě drahých kovů a dalších surovin pro výrobu mobilních telefonů. Hendikepovaní a jinak znevýhodnění získají práci na 433 hodin. V rámci projektu společnosti REMOBIL také došlo k překonání rekordu a jde o největší počet vybraných mobilních telefonů v rámci jedné firmy. Poštáci se ke Giving Tuesday připojili již potřetí.

## SBĚR MOBILŮ PODRUHÉ



Po velmi úspěšné akci sběru mobilů mezi pošťáky chce Česká pošta pomoci přírodě i lidem ještě více. **Od 3. do 7. června 2019** mohou lidé nosit staré mobily do poboček pošty a připojit se tak k dobročinné akci Pomoc na druhou. Za každý odevzdaný telefon získá Nadace České pošty symbolických **10 Kč** od společnosti **REMOBIL**, která se zároveň postará o jejich ekologickou likvidaci.

# DNEŠNÍ DĚTI JSOU MNOHEM ZRANITELNĚJŠÍ



Nikomu se to neposlouchá příjemně, ale odborníci se na tom čím dál častěji shodují. Dnešní děti jsou mnohem zranitelnější a stresové situace zvládají hůře, než tomu bývalo dříve.



**S**vě o tom vědí i na Lince bezpečí, v organizaci, která už 25 let pomáhá dětem ve svízelných životních situacích. Nedávno zřídila i speciální linku pro rodiče. Finanční podporu získává například od ČSOB.

„Děti dnes hůř zvládají stresové situace, hroutí se z méně závažných důvodů, jsou podrážděné. Velmi dramaticky přibývá sebepoškozování. Čím dál víc dětí se nám svěřuje, že si záměrně ubližují,“ říká Soňa Petrášková, ředitelka Linky bezpečí. Doplňuje, že než se dítě nebo mladý člověk odhodlá zavolat na Linku bezpečí, mnohdy si ji otestuje vmyšleným příběhem či žertem. Na takové situace jsou však

v této neziskové organizaci připraveni.

## Sešivané rodiny

Jedním z důvodů zhoršující se situace je neukotvenost dítěte v rámci rodiny a celková změna, kterou rodiny za dvě dekády prošly. Dnes je už naprosto běžné, že se lidé rozvedou a do druhého svazku si přivedou děti z prvních manželství. Snu o velké šťastné rodině chce věřit spousta párů, ale zkušenosti nejsou vždy dobré.

„Vnímáme negativní dopady takzvané patchworkové (sešivané) rodiny. Rodiče si najdou nové partnery, kteří už mají vlastní rodiny. Do fungování vstupují nevlastní rodiče, sou-

rozenci, babičky a dědečkové. Dítě ztrácí potřebnou stabilitu, základní pocit bezpečí. Nedostává se mu naplnění naprosto klíčových požadavků pro jeho správný a zdravý vývoj. Sportěbovává množství energie na pochopení měnících se rodinných vazeb, je přesyceno chaosem. Pak již nemá další zdroje na zvládání triviálního typu zátěže,“ komentuje negativní trend Petrášková.

## Na jaře telefonátů přibývá

Dalším faktorem, který na děti působí, je internet. V roce 2007 se na Linku bezpečí obrátilo s problémem internetu 40 dětí, poslední rok je to téměř šestnáctinásobek. Děti nejčastěji řeší kyberšikanu, obtěžo-

vání přes sociální sítě, sexting, vydírání, zneužití osobních údajů. Pouze pětina dětí, které se dostanou do internetového průšvihy, hledá pomoc u svých rodičů.

Nejvíce se na Linku bezpečí obrací děti ve věku 13 až 16 let, většinou se vztahovými problémy. Ale časté jsou i hovory týkající se právě kyberbezpečnosti, šikany ve škole a sebepoškozování. Nejvytíženějším obdobím jsou jarní a letní měsíce. „Tradičně nejvíce hovorů přijímáme přes letní prázdniny. Během léta totiž děti hodně řeší vztahové problémy a problémy související se sexuálním vyzráváním,“ uzavírá Petrášková.

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



## Linka bezpečí v číslech

- letos slaví 25 let
- 10 let partnerství s ČSOB
- přijme 500 hovorů denně
- v jednu chvíli až 7 hovorů
- cca 100 odborných pracovníků se stará o nonstop provoz
- nejčastěji volají děti ve věku 13 až 16 let



# NA PŮJČKU S ROZMYSLEM

Ze všech stran se na nás valí informace o předlužení a epidemii exekucí. Většinu těchto problémů můžeme však předejít, pokud si budeme brát úvěr jen v situaci, kdy to dává smysl, a výběru půjčky budeme věnovat patřičnou pozornost.

**H**ypotéka nebo úvěr ze stavebního spoření, které pomáhají k vlastnímu bydlení, mají určitě smysl. „Půjčka je na místě, i pokud potřebujeme pokrýt větší jednorázový výdaj, třeba náklady na rozbitou pračku nebo ledničku. Musíme mít však jistotu, že si na její splacení dokážeme vydělat,“ říká David Borges, finanční analytik Člověka v tísni.

„V žádném případě bychom si ale neměli půjčovat na splátky jiných úvěrů. V takovém případě musíme kontaktovat věřitele a pokusit se s ním dohodnout odklad splátky nebo splátkový kalendář,“ vysvětluje Borges.

Při výběru půjčky bychom měli věnovat pozornost přinejmenším dvěma parametrům. Prvním je cena, přičemž nejlepší je nechat si spočítat, kolik peněz budu celkově vrátet. Druhým parametrem je rozložení splátek v čase. Řada společností chce půjčené peníze zpět do měsíce či dvou. „To bývá nereálné, lidé nezvládnou vrátit jistinu s úroky tak rychle a musí si půjčku prodlužovat. Místo splácení úvěru pak dávají peníze na poplatky a dluh je umožňován jen pomalu,“ vysvětluje Borges. Lepší je podle něj zvolit si pravidelné měsíční splátky. „Pokud se mi podaří našetřit dost peněz, půjčku mohu totiž vždy splatit

předčasně. Věřitel si za to nesmí účtovat více než jedno procento navíc,“ uzavírá.

## Pozor na ručení nemovitostí

Levné půjčky lze získat i ručením nemovitostí, ale solidní věřitel na tom trvat nebude. Ručení nemovitostí má smysl, pokud financuji její koupi. „Jestliže ale sháním třicetitisícovou půjčku a věřitel chce ručení bytem či pozemkem, je třeba se zdvořile rozloučit a jít hledat jinam. Stejně by se měl člověk zachovat, pokud mu společnost vnucuje podnikatelskou půjčku, ačkoliv peníze nejsou určeny na podnikání. Jde o porušení zákona,“ říká Borges.

## Jak na potíže se splácením

- nezametat problém pod koberec
- v žádném případě si na splátky nepůjčovat
- spojit se co nejdříve s věřitelem
- dohodnout se na odsunu splátek
- rozložit splátky na delší dobu
- potvrdit si úpravu podmínek s věřitelem písemně



Petr Hutla

Více informací najdete na [www.jakprezidluhy.cz](http://www.jakprezidluhy.cz) nebo na dluhové lince 774 392 950.

## Financím by měly rozumět už děti

České školy ale mají nedostatek zkušených pedagogů. Osnovy navíc nejsou nafukovací a ani na základní předměty nezůstává dost času. Asi 200 českých škol se proto rozhodlo využít pomoc soukromého sektoru. Konkrétně se jedná o program Finanční vzdělávání ČSOB pro školy, v jehož rámci chodí do škol 348 ambasadorů – bankéřů – a hravou formou předávají dětem své znalosti a zkušenosti z finanční oblasti. Díky programu se děti naučí sestavovat rodinný rozpočet, ale také vyhodnocovat, kde se

dá v rodinných výdajích škrtnat. „Spolupráce s bankou se nám osvědčila. Protože k dětem nemluví paní učitelka, ale někdo zvenčí, téma mnohem lépe vnímají,“ pochvaluje si Tereza Martínková, ředitelka ze ZŠ nám. Curieových.

Pro bankéře je výuka finanční gramotnosti dobrovolnou aktivitou, za kterou nedostávají zapláceno. „Stojíme o to, aby česká veřejnost byla informovaná, klienti bank znali finanční nástroje a uměli formulovat svoje cíle. Téma finanční gramotnosti bylo dlouhodobě



opomíjeno a my to začínáme měnit,“ říká Petr Hutla, člen představenstva ČSOB, který má Finanční vzdělávání ČSOB pro školy na starosti. „Do škol chodíme už třetím rokem a vedle kvalitních výukových materiálů stojí náš program na bankéřích – ambasadorech. Jedině díky nim pozorujeme rostoucí zájem vedení škol

a můžeme program dál rozvíjet,“ dodává Hutla.

Že je v oblasti finančního vzdělávání školáků co dohánět, dokazuje i průzkum ČSOB. Děti v něm byly dotazovány, zda umějí hospodařit s penězi. Celých 72 % odpovědělo, že „trochu“. O hospodaření neví vůbec nic 11 % dětí.



# 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, která byla nominována ve světové soutěži Gourmand World Awards, jež proběhne v červenci v čínském Macau.

Před 11 lety Zdeňčině nejmladší dceři diagnostikovali celiakii, což Zdeňku motivovalo k zásadní změně při pečení a vaření. Nejdůležitější pro ni bylo, aby se bezlepkové jídlo chuťově nelišilo od toho s lepem. Své recepty vylepšovala roky a výsledkem je knížka plná sladkých receptů, které jsou stejně lahodné jako ty s lepem.

Další recepty najdete na stránkách [www.liscimlsani.cz](http://www.liscimlsani.cz). Zdeňku můžete také sledovat na **FB (Liščí mlsání)** nebo **Instagramu (@lisci\_mlsani)**.



## VELIKONOČNÍ BERÁNEK

### Ingredience

- 130 g moučkového cukru
- 1 vanilkový cukr
- 60 g změkklého másla
- 3 vejce
- 250 g bezlepkové samokypřící mouky Doves Farm
- 250 ml smetany ke šlehání
- 80 g nesířených spařených rozinek
- tuk a mouka (rýžová Doves Farm) na formu

### Postup

Dvoudílnou formu na beránka vystříkejte nejlépe olejem ve spreji a vysypejte moukou. Přebytkovou mouku vyklepněte.

Zapněte troubu a nastavte 180 °C. V robotové míse ušlehejte změkklé máslo a oba druhy cukru. Potom

postupně přidávejte jedno vejce po druhém. Chvilu trvá, než těsto nabude, tak vydržte. Zatím si nachystejte rozinky. Dejte do misky, zalijte horkou vodou. Scedte přes cedník a ještě propláchněte vodou. Nechte okapat. Do našlehaného těsta nalejte smetanu, přidejte mouku, zašlehejte, aby v těstě nebyly hrudky, a potom vmíchejte rozinky. Těsto nalejte do formy. Rozetřete, aby bylo těsto dostatek i v části hlavičky a aby byla schovaná ouška. Těsto by mělo dosahovat kousek pod okraj formy. Přiklopte horním dílem formy. Vložte do trouby na plech, na

střední mřížku. Za 40 minut zkontrolujte. Opatrně sejměte horní díl. Pozor, uvnitř formy je pára, ať se neopaříte! Proveďte test špejlí. Zapíchněte ji do nejhlubšího místa formy. Pokud je mokrá, vraťte poklop formy a dopečte. Test špejlí zopakujte. Upečeného beránka opatrně příborovým nožem oddělte od formy. Opatrně vyklopte. Dejte pozor, ať se nezlomí hlavička. Místo za hlavičkou je náchylné na ulomení. Nechte beránka zcela vychladnout, nejlépe na mřížce ležícího na zádech. Pocukrujte. Můžete i polít polevou. Nezapomeňte na mašli!





# JARNÍ VÝLET DO MUZEA



Jarní počasí zve k procházkám s možností úkrytu před aprílovými dešti. S tím ideálně ladí návštěva výstavy v pražském Poštovním muzeu.

Výstava Šest pohlednic představuje stejnojmenný projekt fotografky Jolany Havelkové. Vystavené fotografie, koláže, kresby, malby, assembláže, objekty, texty či videa spojuje

jeden motiv – pohlednice s autorčinou černobílou fotografií. Různorodá umělecká i jiná vyjádření jsou společným dílem Havelkové a více než stovky dalších autorů.



**Poštovní muzeum**  
Nové mlýny 2, Praha 1  
3. 4. – 7. 7. 2019 otevřeno úterý – neděle 9–17 h  
[www.postovnimuzeum.cz](http://www.postovnimuzeum.cz)

Jolana Havelková pro svoji práci využívá kromě fotografie řadu dalších médií a materiálů. Na výstavě Šest pohlednic je její práce zastoupena jedinou a zároveň mnoha pohlednicemi, které pro autorku ztratily původní význam, aby se staly pro další autory podnětem a inspirací. Zpočátku spontánní akce, kdy umělkyně rozdávala vlastní „nepoužitelné“ pohlednice kolemjdoucím na kolínském náměstí, se postupem let proměnila v ojedinělý umělecký počin nečekaného rozsahu.

Výstava mapuje všechny reakce a odpovědi známých, přátel, výtvarníků, sousedů na obdrženou šestici stejných černobílých pohlednic od počátku akce, tedy za posledních 24 let. Osudy a proměny pohlednic, primárně určených

k zaslání poštou a k předávání textových i obrazových informací, naznačují další možnosti a způsoby komunikace nejen prostřednictvím umění. Významnou a nezastupitelnou roli v nich stále hraje psané slovo, text, příběh a poetika korespondence. Z tohoto pohledu je Poštovní muzeum ideálním místem, kde tuto unikátní sbírku v kompletní podobě poprvé představit veřejnosti.

**ŠEST pohlednic**  
JOLANA HAVELKOVÁ A AUTOŘI

**3. 4. – 7. 7. 2019**  
POŠTOVNÍ MUZEUM  
Nové mlýny 2 | Praha 1  
Otevřeno 9–17 | úterý–neděle

[www.postovnimuzeum.cz](http://www.postovnimuzeum.cz)  
[www.facebook.com/Postovnimuzeum](https://www.facebook.com/Postovnimuzeum)



## VELIKONOČNÍ RAZÍTKO

Do dalekého Vietnamu, Číny, Tchaj-wanu či Singapuru. I do takových míst na zeměkouli míří z Kraslic na Sokolovsku psaní a pohlednice ofrankované speciálním velikonočním razítkem s nápisem Velikonoční pošta v Kraslicích.

Poštačky jím v letošním roce

začnou tisknout v pondělí 15. dubna. Stovky pohlednic, které jim projdou pod rukama, skončí u filatelistů, kteří si nenechají ujít žádný z velikonočních motivů. Letos je na příležitostném razítku vyobrazen zajíc s velikonoční kraslicí. Autorkou výtvarného návrhu je Eva Hašková.

Razítkem budou kraslické poštačky přijaté pohlednice a dopisy orážet až do 22. dubna.

A co udělat pro to, aby vaše psaní bylo opatřeno speciálním velikonočním razítkem? Na pohlednici je nutné napsat adresu toho, komu chcete své přání zaslat, a nalepit

poštovní známku. Ofrankované přání se pak vloží do čisté obálky, kterou je také potřeba oznámkovat a následně poslat na adresu Velikonoční pošta, 358 01 Kraslice. Poté bude přání opatřeno příležitostným razítkem a doručeno adresátovi.

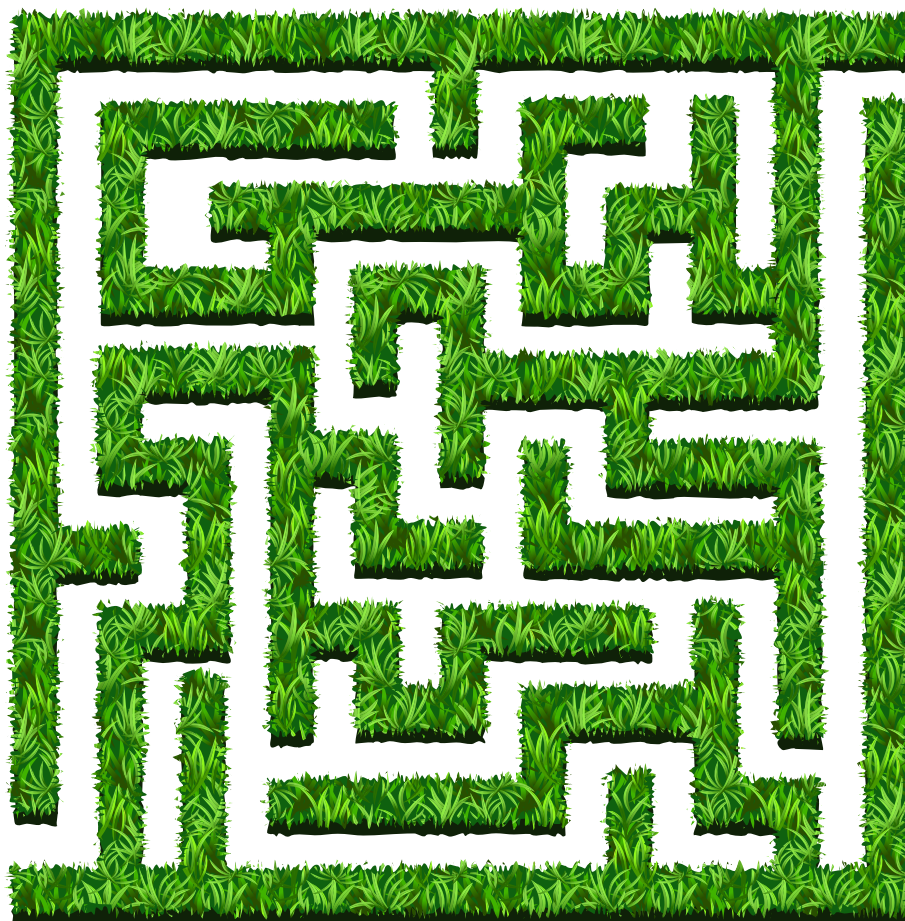




## SPOJ DVĚ STEJNÉ KRASLICE



Skřítek Kalkulín chce vyšupat spořilku.  
Pomůžeš mu?





**V**e čtvrtek 14. 2. 2019 vyšla známka: Století Jiřího (najdete v tajence) a Miroslava (najdete v tajence). Na pozadí aršíku je schematicky naznačena trasa výprav dvou cestovatelů, kteří se seznámili už ve škole, v podobě české trikolory. Když v roce 1947 mladí absolventi ekonomie vyrazili do Afriky s cílem objet svět, loučil se s nimi před Autoklubem v Opletalově ulici jen hlou-

ček jejich kamarádů a přátel. O tři a půl roku později byli při návratu již slavnými cestovateli. Jejich cesta vedla nejprve do Afriky, kterou zdolali od severu až na jih. Překonali s automobilem Tatra 87 celou Nubijskou poušť, vystoupali na Kilimanžáro, z Kapského Města poté přepluli do Argentiny a vydali se na pouť po Jižní a Střední Americe. Celkem za tři a půl roku projeli cestovatelé 44 zemí a urazili

při tom 111 000 kilometrů. Jejich druhá výprava v letech 1959–1964 směřovala do Asie a Oceánie. Svůj studentský sen si podruhé vyjeli splnit 22. dubna 1959, když s dvoučlenným doprovodným týmem a se dvěma vozy značky Tatra 805 odstartovali opět od budovy Autoklubu. Na pět a půl roku trvající výpravě procestovaly hlavní postavy nové poštovní známky tři desítky zemí.

POMŮCKY: ANAS, LEVI, KAKI, ANAT	PŘESTÁVAT HÖRET	NALOŽENÁ V SOLI	MOHAMEDŮV DRUH	VODNÍ ZÁCHRAN. SLUŽBA (ZKR.)	ZNAČKA OERSTEDU	PATŘÍČÍ NĚMECKÉMU OVČÁKOVI	ČLEN AKADEMIE VĚD	DŮVĚRNĚ OSLOVOVAT		INICIÁLY SPISOVAT. NEUMANNA	ZNAČKA VOLT-AMPERU	ZDOKONALENÝ TYP HARMONIKY	2. DÍL TAJENKY		MZDA	OKRAJ	OKOUZLIT	DIKTATORSKÉ VEDENÍ STÁTU
VYSILOVAT									SDRUŽENÍ					OHRAZENÍ				
1. DÍL TAJENKY									CIZOKRAJNÉ PLODY CHEM. ZN. ASTATU					ZELENINOVÝ POKRM TISKAŘSKÝ STROJ				
2x SNÍŽENÝ TÓN					KOVANÁ HŮL POUKÁZKA DO TUŽEKU						OBELSTÍT VÝKON FOTBALISTY							
NOUZOVÝ SIGNÁL				VĚDECKY UVAŽOVAT SLOVENSKY "LÉTA"					DÁVAT JÍST UTRPENÍ							HEYERDAH. PLAVIDLO DOMÁČKY JOSEF		
SLOVENSKY "JIL"			ČÁST RUKY PŘÍPRAVEK NA NÁDOBÍ						ZPŮSOB ČESKÝ HEREC						NAPOLO HON			
NIKOLIJEN								LIST CHEM. ZN. SODÍKU						ITALSKÝ PROZAIK SPZ KARVINÉ				
EGYPTSKÁ BOHYNĚ VÁLKY					PROVINILEC						KOPÁNÍM ODSTRANIT							
HMOTNOST OBALU					AKVARIJNÍ RYBA						NAIVNOST							

Řešení: Hanzelky Zikmunda

## POŠTOVNÍ KVÍZ

1. Z čeho byly původní poštovní trubky?

- a) ze dřeva
- b) z volského rohu
- c) z rohu jednorožce

2. O jaký historický předmět se jedná?

- a) svačtinová krabička
- b) předchůdce ručního granátu
- c) pouzdro na motouz

3. Co znamená slovo postilion?

- a) posel zpráv
- b) pozdě příchozí
- c) výrobce lážek



# POSÍLEJTE A VYZVEDÁVEJTE BALÍKY JAKO PROFÍCI!

Zjednodušili jsme balíkové služby, zpřehlednili ceník, zrychlili i usnadnili vydávání balíků na poštách. *Máme pro vás tipy, jak to s balíky zvládnout pohodlněji a ještě ušetřit.*



## POSÍLÁTE BALÍK?

### V ceníku se neztratíte

Podle nejdelší strany zásilky se v ceníku snadno zorientujete. **Balíky jsme srovnali do jednotných velikostí S, M, L a XL,** stejně jako ceny.

### Místo podacího listku internet

Vyplňte podací data online na [www.poslatbalik.cz](http://www.poslatbalik.cz) a vypisováním podacího listku se už nezdržujte. Na webu si rovnou vytisknete i adresní štítek a nalepte na balík. Na poště pak získáte jednorázovou slevu až 10 Kč.

### Zákaznická karta vám ušetří

Po předložení naší karty pošlete Balík Do ruky a Na poštu vždy **o 10 Kč levněji!** Tak ji oprašte nebo si ji objednejte na [www.zakaznicka-karta.cz](http://www.zakaznicka-karta.cz).

### Padnoucí krabice je základ

Pevný obal ochrání nejen obsah, ale i vaši peněženku. Balíky v krabicích můžeme třídit strojově, a cena je tak bez manipulačního poplatku. Obaly seženete na většině pošt nebo na [www.postshop.cz](http://www.postshop.cz).

## DOSTÁVÁTE BALÍK?

### V Balíkovně to jde rychleji

Nové typy prepážek najdete na poštách s vyvolávacími systémy napojenými na sklad. Zadáte u nich kód pro vyzvednutí balíku a v zázemí už balík začneme připravovat, **ač ještě u prepážky.**

### Na poštu už nemusíte osobně

Nestíháte? Balíky za vás **na poště vyzvedne kdokoliv!** Stačí jen předat kód k vyzvednutí, který jste dostali v e-mailu nebo SMS.

