

# POŠTOVNÍ LISTY

## Nejlepší dárek? Mončičák

říká herečka

**Dana Morávková**



### Vánoční sladkosti

Recept na chutné  
bezlepkové  
marokánky

Str. 12



Vytvořte  
si vlastní  
pohlednici

Str. 5

**SKŘÍTKOVINY**  
a zábavné luštění  
Str. 14



## Jak si v Balíkovně vyzvednete balík do 5 minut?



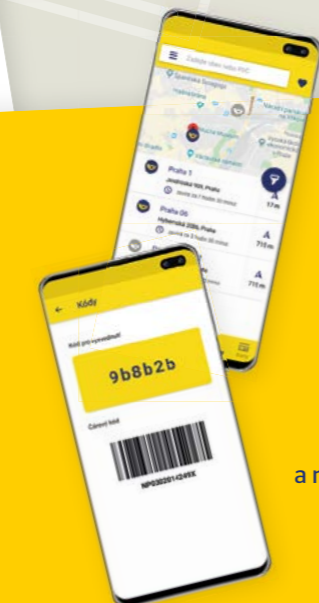
**1** Na poštu **přijďte s kódem pro vyzvednutí**, který jsme vám zaslali v SMS nebo e-mailu.

**2** Na vyvolávacím systému **stiskněte „zrychlený výdej balíku“** a zadejte svůj kód.

**3** Balík v zázemí začneme připravovat, **ještě než přijдете na řadu.**

**4** K přepážce vás **přivoláme přednostně**, balík na vás už bude čekat.

**5** Dobírku můžete **vždy zaplatit platební kartou.**



### „Nemáte kód pro vyzvednutí?“

Jde to i s výzvou!

**Nemáte SMS nebo e-mail s kódem pro vyzvednutí?** Nevadí. Expresní odbavení můžete využít i tak, že na **vyvolávacím systému načtete čárový kód vytištěný na papírové výzvě**, kterou najdete ve své poštovní schránce.

### „Nestiháte zajít na poštu?“

Pošlete pro balík někoho známého!

S kódem pro vyzvednutí  **nemusíte pro zásilku vy osobně**. Vyzvednutím **můžete pověřit i kohokoli** z rodiny nebo přátel. Vyzvedne balík za vás, bez podpisu a předkládání občanky.



### „Balíky pod kontrolou?“

Zkuste náš mobilní „apku“!

**Stáhněte si zdarma mobilní aplikaci Pošta Online.**

Ukáže vám všechny zásilky i s kódem pro jejich vyzvednutí a najdete v ní i nejbližší Balíkovnu.



## TIPY POD STROMEČEK

### Darujte dálniční známku

Máte mezi příbuznými milovníky praktických dáreků? Pak jistě ocení dálniční kupon na rok 2020. Můžete jej zakoupit na jakékoli pobočce České pošty. Platnost kuponu je od 1. prosince 2019 do 31. ledna 2021.

### Známky s přitisky potěší

Česká pošta nabízí originální možnost nechat si vytvořit vlastní přitisky k poštovním známkám, a připravit tak například vánoční překvapení pro své známé. Můžete si nechat zhotovit poštovní známky s kuponem, na který lze „dotisknout“ logo vaší firmy, váš portrét, fotografii kamaráda, potomků nebo třeba rodinného automobilu. Více informací najdete na [www.ceskaposta.cz](http://www.ceskaposta.cz).



Milé čtenářky, milí čtenáři,

je to přesně rok, co jste mohli pročitat první číslo Poštovních listů. Od té doby sledujeme rostoucí zájem o náš časopis, což nás velmi těší. Všichni si asi vybavíme obrázek doručovatelky či doručovatele s brašnou přes rameno, neustále v pohybu, jak nám každý den neúnavně nosí důležité dopisy. I takto nabytá kondice letos pomohla poštačkám k fantastickému vítězství v mezinárodním dobročinném fotbalovém turnaji. Rád bych jim touto cestou pogratuloval. Možná i díky jejich úsilí a připomínání důležitosti prevence rakoviny se podaří spouště žen zarazit tuto zákeřnou nemoc v léčitelném stadiu.

Troufám si říci, že s tímto týmem máme jedno společné – boj za dobrou věc. Pomoc nemocným, podpora hendikepovaných a seniorů, to jsou totiž témata, která se často objevují i v projektu ČSOB pomáhá regionům. Právě v těchto dnech můžete ve svém okolí přispět i Vy. Stačí si vybrat na [www.csobpomaharegionum.cz](http://www.csobpomaharegionum.cz) a zaplatit libovolnou částku, ke které na konci hlasování přispějeme i my v ČSOB podle konečného pořadí. Společně se nám tak daří měnit Česko k lepšímu.

Přeji Vám, aby Vaše svátky byly pohodové, a všem doporučuji využít možnost poslat vlastní originální PF svým blízkým prostřednictvím Pohlednice online od České pošty.

Krásné svátky!

Petr Hutla  
člen představenstva ČSOB





Foto: Istockphoto.com

## Štědrovečerní zvyky zpestří sváteční den

Vánoce jsou v křesťanské tradici nejen oslavou narození Ježíše Krista, ale i obdobím plným tradic a zvyklostí. Nejvíce jich spojujeme se Štědrým dnem. Všichni si hned vzpomenou na tradiční večeři, nadělování dárků pod ozdobený stromeček nebo půlnoční mši. Pojďme si připomenout i další.

**H**vězdička, nebo křížek? Mezi tradiční a nejznámější zvyky se řadí půlení jablka, podle čehož se předpovídá, jaký bude další rok. Pokud se po rozkrojení ovoce objeví ve středu hvězdička, znamená to, že nás čeká šťastné období. Když tam ale najdeme křížek, není to dobré znamení. Ten totiž symbolizuje nemoc, nebo dokonce smrt. Podobně je na tom i louskání ořechů. Budou-li jádra bílá a zdravá, naše zdraví na tom bude stejně. V opačném případě se ale náš zdravotní stav zhorší.



### Svíčky a olovo

Známostou tradicí je i pouštění lodiček. Do rozlousknuté skořápky se umístí zapálená svíčka a vloží se do nádoby s vodou. Dokud se drží plavidlo u kraje, znamená to, že dotyčný zůstane doma. Jakmile ovšem zamilí ke středu, tak

půjde do světa. Je-li vypuštěno víc lodiček a ty se drží u sebe, budou vazby mezi lidmi silné. A jak se skořápka se svíčkou potopí, nevěstí to nic dobrého.

Budoucnost lze předpovídat i z lití olova. Nejprve si musí zájemci sehnat tento těžký a měkký kov a sadu na jeho tavení. Olovo se nechá roztavit nad plamenem svíčky a poté se vlije do nádoby s vodou. Po ztuhnutí je ho třeba opatrně vytáhnout naběračkou nebo lžící. Jsou-li výsledným tvarem rovné čáry, ty znamenají klidný a spokojený život. Samotný kříž symbolizuje smrt, ale na druhou stranu dva kříže představují zajištěné stáří. Pravidelný trojúhelník je pak znamení úspěchu v podnikání.

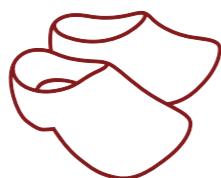
### Stání na sekyře

I u štědrovečerní večeře se můžeme setkat s různými zvyky. Vyjma tradiční šupiny nebo mince pod talířem, které mají přinést bohatství, sem patří i dnes už ty méně obvyklé. Náleží k nim třeba stání na sekyře, díky čemuž má mít dotyčný odvážlivec zdravé nohy. Sekyru se umístí pod stůl a nohou se

na ni zlehka stoupne. Naštěstí, možná i v rámci prevence zranění, není přesně určeno, jak se mají na sekyru chodidla položit. Dříve se také nohy stolu svazovaly řetězem, což zaručovalo, že i v dalším roce zůstane rodina pospolu.

### Čas na svatbu

Mezi vánočními tradicemi najdeme i ty, které mají prozradit, zda slečny čeká v příštím roce svatba. Nejznámější je házení botou. V tomto případě si dívka stoupne zády ke dveřím a svoji obuv hodí přes rameno za sebe. Pokud špička po dopadu ukazuje směrem ke dveřím, může se chystat sňatek. V opačném případě si bude muset ještě rok počkat. A chce-li vdavekchtivá žena navíc vědět, jak její nastávající bude vypadat, může se jít podívat o Štědrém dnu k rybníku a do vysekané díry v ledu, kde tvář svého ženicha zřetelně uvidí v zrcadlení vodní hladiny.



## Stromek v květináči

*Stromek k Vánocům prostě patří. Možná vás ale pohled na seschlé jehličnany u popelnice už neláká a rádi byste letos udělali něco jinak. Nebojte, nechceme vám doporučit plastový stromek. Ten zkrátka každému „nevoni“. Skvělou alternativou ovšem může být smrček či jedle v květináči. Pokud máte navíc zahradu, můžete se pokusit jej ve správný čas vrátit do přírody. Pokud se o něj budete hezky starat, udržovat ho v chladném prostředí, aby nezačal rašit, a nebudete mu stříhat špičku, šance na úspěch vzroste.*

## Popřijte šťastné a veselé pohlednici z vlastních fotek



**S**váteční přání nebo PF z vlastních fotografií potěší určitě víc než to klasické. Snadno si ho vytvoříte na webu [www.pohledniceonline.cz](http://www.pohledniceonline.cz), kam můžete kromě vlastních snímků nahrát i excelový soubor s adresami a jedním kliknutím tak obeslat až 100 adresátů.

Praktická je také mobilní aplikace Pohlednice Online, kterou si lze zdarma stáhnout pro iOS i pro Android. Pak už jen stačí vyhrát si s designem, vybrat tematický rámeček a samozřejmě napsat vzkaz. O profesionální tisk na pohlednicový papír a doručení se postarají na poště.



## PŘI VÁNOČNÍM SHONU ULEVÍ BALÍKOVNA

**P**rosinec bývá ve znamení pořizování vánočních dáreků a vyzvedávání balíků od příbuzných a přátel. Každý tak jistě uvítá úsporu času. Výdej balíku do pěti minut obstará expresní přepážka Balíkovna, kterých má Česká

pošta už 400. Díky kódu pro vyzvednutí u ní bude zákazník obslužen přednostně. Postup je jednoduchý. Na poštách s vyvolávacím systémem stiskne zákazník tlačítko „Zrychlený výdej balíku“ a zadá kód, který dostal v SMS či e-mailu. Pokud

kód nedorazil, postačí papírová výzva ze schránky. Balíkovna funguje i na poštách s frontovým systémem. Nelze ji přehlédnout, je viditelně polepená a označená směrovými cedulemi. Na poštu lze poslat i svého zástupce, k výdeji stačí kód.

Občanka ani podpis nejsou potřeba. Seznam nejbližších Balíkoven je v mobilní aplikaci Pošta Online, která je zdarma ke stažení pro Android a iOS, nebo přímo na webu [www.balikovna.cz](http://www.balikovna.cz).

## PŘIPOMEŇTE SI S POŠTOU VÝROČÍ SAMETOVÉ REVOLUCE

**Č**eská pošta připomíná příležitostnou známkou revoluce a také osobnost Karla Kryla. Známkový poštovní aršík je v prodeji od 13. listopadu a tvoří jej motiv ruky se vztyčenými prsty symbolizující vítězství. Ve spodní části známky je vyobrazena trikolóra a na pozadí je autorem Zdeňkem Netopilem

zpracovaný dobový výjev ze 17. listopadu 1989. Na aršíku je dále zobrazen stojící Karel Kryl, který hraje na kytaru. Nominální hodnota aršíku, který vychází v nákladu 43 tisíc kusů, je 44 Kč a je možné si jej zakoupit u kterékoli specializované filatelistické přepážky, na vybraných poštách a na **webových stránkách České pošty**.



Herečka Dana Morávková

# NA SILVESTRA HRAJÍ DVĚ PŘEDSTAVENÍ

Dana Morávková, kterou diváci znají z televizního seriálu Ordinace v růžové zahradě nebo z pražského Divadla Bez zábradlí, si hereckou profesi pro její pestrost naplno užívá. Ve volném čase si pak ráda zajde do kina nebo do divadla podívat se na výkony svých kolegů, ale také lyžuje a jezdí na kole.

## Co pro vás znamenají Vánoce?

Vánoce jsem milovala už jako malá holčička. Pro mne nejsou úplně o dárcích, ale spíše o tom, že se na chvíli zastavím, mám čas na rodinu a rodina má zase čas na mne. O svátcích chodíme s manželem hodně po Praze, pijeme svařák nebo si kupujeme horké kaštan. Lidé jsou k sobě milí a chovají se strašně hezky. Přeji si, aby nám to takto vydrželo celý rok, a hlavně si přeji, abychom byli zdraví, měli se rádi a měli krásnou práci.

## Vzpomínáte si na nějaký pěkný dárek, třeba z dětství?

Když jsem byla malá, byla jsem strašně šťastná z mončičáka. Mám ho dodnes schovaného. Já jsem se v dětství věnovala krasobruslení a tehdy všechny holčičky kolem mě měly tyhle plyšové hračky jako talisman.

## V krasobruslení jste byla velice úspěšná, stala jste se dvojnásobnou juniorskou mistryní republiky v tancích na ledě. Máte ráda i další sporty?

Já mám ráda všechny sporty, a pokud přímo sama nesportuji, ráda se na sport dívám v televizi. Miluji třeba sledování přenosů z olympiád. Ze zimních sportů mám ráda

i sjezdové lyžování. A i když jsem samouk, lyžuji strašně ráda. Jezdím také hodně na kole. Každý rok navštěvujeme s manželem a synem Rakousko, kde jsou krásné okruhy třeba kolem jezer.

## Poslední den roku budete tedy trávit na lyžích?

Já mám na Silvestra tzv. dvoják, což v naší branži znamená dvě po sobě jdoucí představení v jednom dni. Letošní rok v Divadle Bez zábradlí zakončíme novinkou „Hra, která se zvrtila“. O divadlo je na konci roku velký zájem. Je to dané tím, že si lidé dávají vstupenky pod stromeček. Podle mě je to krásný zvyk – dávat si místo svetrů zážitky.

## Můžete nám novou hru představit?

„Hra, která se zvrtila“ je původně anglická hra, kterou jsme v Divadle Bez zábradlí v režii Karla Heřmánka prvně uvedli letos na podzim. My herci to představení milujeme. Je o partě divadelníků, která má premiéru nového představení, nic se ale zákonitě nedaří. Já hraji postavu Annie, inspirovanou takové „třeštíprdo“, které nemá s herectvím nic společného. Jenže v momentě, kdy omdlí představitelka hlavní role, musí jí právě ona nahradit. Samozřejmě se nejedná o boj, stydí a nechce hrát, ale postupně se jí to zalíbí.

Původní představitelka se poté chce vrátit, ale náhradnice ji nechce pustit. Všem hru doporučuji.

## Když se hrají dvě představení ve stejný den, jak se od sebe liší?

Žádné představení není nikdy úplně stejné, ale zároveň ho musíme vždy odehrát tak, jak nejlépe umíme. Vloni jsme hráli na Silvestra dokonce třikrát v kuse. Takže já jsem i celý loňský Silvestr prožila s kolegy a kolegyněmi v divadle. A letos jsme si už rovnou řekli, že až dohrajeme, zůstaneme a oslavíme konec roku.

## Jste velmi všestranná umělkyně, vedle herectví i moderujete, dabujete, tancujete, jste choreografkou. Co z toho máte vůbec nejraději?

Herecká profese je velká a patří do ní jak hraní divadla, tak recitování básní, vystupování v rozhlasu, dabování, natáčení seriálů a filmů, vystupování v muzikálech a tak dále. Je to velká množina a já bych nechtěla jedno z toho vyzdvihnout. Jsem ráda, že má profese je tak pestrá. Kdyby se mi sešlo více nabídek najednou, nebudu dávat jedné z nich přednost, vzala bych každou z nich.

## V televizi běží už desátá řada soutěže Star-



Foto: Profimedia

**Dance... když hvězdy tančí. Vy jste se účastnila páté řady, kde jste spolu s profesionálním tanečníkem Jiřím Heinem skončili na pátém místě. Jak na to vzpomínáte?**

Samozřejmě platí, že se jedná o nekonečné množství tanečních tréninků a bolavých svalů. Navíc když už tuhle nabídku přijmete, musíte vše skloubit i s další prací, což je velice náročné. Pro mne mělo StarDance velký smysl, protože v té době ještě žila moje maminka, která chodila na živé přenosy.

## A co Dana Morávková jako divačka? Jaké kulturní události ráda navštěvujete?

Chodím ráda do kina nebo divadla dívat se na výkony svých kolegů. Strašně se mi líbil Vojta Dyk v hlavní roli Celebranta v nastudování Mše od slavného skladatele Leonarda Bernsteina. To bylo dokonalé. Skvělým filmem z poslední doby je Joker nebo Tenkrát v Hollywoodu.



## Dana Morávková

- narozena 29. července 1971 v Písku
- od roku 2001 účinkuje v Divadle Bez zábradlí
- je vdaná za hudebního skladatele a klavíristu Petra Malásku, se kterým má syna
- dvojnásobná krasobruslařská juniorská mistryně republiky v tancích na ledě
- [www.danamoravkova.cz](http://www.danamoravkova.cz)

# PENÍZE NA PROJEKTY VE VAŠEM OKOLÍ. Rozhodněte i vy!



Lidé ve všech regionech po celé České republice mohou v těchto dnech až do 6. ledna 2020 přispívat na prospěšné projekty ve svém okolí. O jejich přízeň a finanční podporu usilují v rámci programu ČSOB pomáhá regionům čtyři projekty v každém z 15 krajů. Praha je rozdělena na dvě části. Výsledná suma bude součtem příspěvků od dárců a banky.

„Víme, že často zdánlivě malé projekty jsou pro místní komunitu velmi důležité. Dohromady jsme už společně s veřejností podpořili přes 760 různých projektů, od obnovy historických památek po pomoc seniorům či dětem v nouzi. Tím, že motivujeme veřejnost složit se na

dobrou věc a sami přispíváme, měníme Česko k lepšímu,“ říká Petr Hutla, vrchní ředitel a člen představenstva ČSOB.

Celkem si 60 neziskových či příspěvkových organizací nebo škol rozdělí minimálně 2 250 000 Kč. Tato suma však díky darům od široké veřejnosti ještě naroste. Například na jaře se celkem rozdělilo přes 4 miliony korun. Od začátku programu ČSOB poslala do krajů už více než 38 milionů korun.

- Do 6. ledna 2020 hlasujte na [www.csobpomaharegionum.cz](http://www.csobpomaharegionum.cz).
- Výše příspěvku se odvíjí od úspěchu projektu u veřejnosti (50 000 Kč za první místo, 40 000 Kč za druhé místo, 30 000 Kč za třetí místo a 25 000 Kč za čtvrté místo).
- Výsledky budou známy 14. ledna 2020.

## Z KAŽDÉ PLATBY PENÍZE NA PEJSKY

O Vánocích často přemýšlíme o tom, komu bychom mohli přispět nebo pomoci. Mnozí proto formou daru podpoří neziskovou organizaci a spolky. Existuje ale ještě daleko pohodlnější způsob. Podpořit správnou věc můžete jednoduše, při platbě v obchodě.

ČSOB se společností Mastercard totiž nabízí ke kreditní Premium Kartě novou službu. Z každé provedené platby jde 0,1 % na výchovu a výcvik vodicích psů pro nevidomé. Stejný díl navíc přidává ČSOB a Mastercard, čímž se příspěvek trojnásobí. Částka směřuje na účet Nadačního fondu Mathilda. Náklady na výcvik vodicího psa se pohybují mezi 250 000 až 300 000 korunami. Od dubna se již podařilo vybrat

136 874 korun. „Do budoucna plánujeme ještě rozšířit počet organizací zapojených do projektu. Nyní například dobíhá kampaň, kdy z každé bezkontaktně zakoupené jízdenky v pražských tramvajích jde 0,25 Kč na Linku bezpečí,“ říká Jitka Švejcárová z ČSOB.



## Na poště zaplatíte kartou

Od letoška je možné v celé obchodní síti České pošty platit za poštovní služby kartami společností Mastercard a Visa všech vydavatelských bank. Terminály poskytla ČSOB, exkluzivní partner České pošty pro poskytování bankovních a pojišťovacích služeb.

Jedná se o další důležitý krok v digitalizaci směrem ke zkvalitnění služeb pro klienty. Jsme rádi, že můžeme zákazníkům České pošty společně přinášet taková řešení, která jsou pro ně užitečná a zároveň šetří jejich čas,“ říká Jan Sadiš, vrchní ředitel a člen představenstva ČSOB zodpovědný za oblast retailu.

„Využívání karet i mobilních aplikací při placení šetří čas i náklady, uleví obsluze v pobočkách a zkvalitňuje a zrychluje poskytování poštovních služeb,“ uvedl Roman Knap, generální ředitel České pošty.

Česká pošta má celkem více než 3 200 poštovních míst, z nichž 620 provozují třetí osoby pod názvem pošta Partner. Desetiletá smlouva o spolupráci mezi Českou poštou a ČSOB pro finanční a pojišťovací služby odstartovala rokem 2018. Lidé si tak pod obchodní značkou Poštovní spořitelny mohou založit účet, pojištění či sjednat investice přímo se zaměstnanci pošt.



## DNY SENIORŮ NA POŠTÁCH PŘILÁKALY STOVKY LIDÍ

Podle průzkumů organizace Sue Ryder představují senioři specifickou ohroženou skupinu. Více než 56 % z nich neví, kde mohou hledat pomoc. Česká pošta ve spolupráci s ČSOB, Sue Ryder a Člověkem v tísní proto upořádala vůbec první Dny seniorů na poštách a stovkám lidí ve zralém věku poskytla poradenství zdarma.

Senioři se začátkem letošního října mohli v pražské, brněnské a pardubické pobočce České pošty zeptat na cokoli, co je trápí, z oblasti právní, sociální, psychologické a finanční. Na vše jim ochotně odpovídali experti neziskových organizací a banky.

„Ocenili jsme nasazení zaměstnanců České pošty, kteří aktivně seniory vybízeli, aby se zastavili u jednotlivých stanovišť. Někteří se nejprve ostýchali, říkali, že nemají žádné problémy, ale během vlivného povídání se ukázalo,

že si naopak s celou řadou věcí nevědí rady,“ říká Petr Hutla, člen představenstva ČSOB zodpovědný za společenskou odpovědnost. Banka se na problematiku seniorů a sendvičové generace zaměřuje dlouhodobě. Z jejich čtyř milionů klientů je 40 % starších 55 let.

Akci si pochvaluje i Sue Ryder. „Česká pošta je pro poradenství ideálním prostředím. Je to místo, kde seniory opravdu potkáte. Akce se podařila a bude úžasné, když se bude v příštím roce opakovat,“ říká

Denisa Ratajová, tisková mluvčí Sue Ryder, s tím, že informace naleznou senioři i lidé o ně pečující také na portálu [Neztratitsevestari.cz](http://Neztratitsevestari.cz)

Mezi témata, která seniory zajímala nejvíce, patří například dluhové poradenství, problematika dědictví nebo osamělost či vztahy v rodině. „Se seniory se setkáváme při své každodenní činnosti po celé České republice a víme, co je trápí. Proto jsme se rozhodli pro ně připravit tyto dny a dát jim tak možnost zdarma se poradit s odborníky,“ uvedla



CSR manažerka České pošty Marta Selicharová. Pošta nyní uvažuje o rozšíření poradenských dnů i do dalších regionů.

Kde se informovat? [www.neztratitsevestari.cz](http://www.neztratitsevestari.cz)



## Kyberzločinů přibývá.

Děti jsou nejohroženější skupinou

Čtrnáct procent osmiletých dětí v Česku využívá sociální sítě. Ve 13 letech má podle projektu E-Bezpečí založený profil už více než polovina. Svými digitálními dovednostmi předčí rodiče, přesto jsou v online prostředí nejohroženější skupinou.

**N**a vzdělávání školáků na druhém stupni a studentů středních škol se proto nově zaměřil program ČSOB a Policie ČR. „V každém kraji máme preventisty, kteří jsou připraveni chodit s ambasadory ČSOB do škol. Jsem přesvědčen, že program bude mít významný efekt, protože využívá silné stránky banky i policie,“ uvedl Martin Vondrášek, první náměstek policejního prezidenta,

na konferenci Bezpečně online, kterou uspořádala ČSOB s Policií ČR v olomoucké Pevnosti poznání pod záštitou MŠMT.

Podle Pavla Schweinera, policejního vyšetřovatele z Olomouckého kraje, už teď spolupráce banky a policie při vyšetřování kyberzločinů funguje. „Už nyní je spolupráce rozsáhlá a velmi efektivní, když řešíme podvodné jednání na

internetu. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že například ČSOB má bezpečnostní opatření na velmi vysoké úrovni.“

Počet kyberzločinů přítom na rozdíl od hospodářské a obecné kriminality narůstá závratnou rychlostí. Jen v roce 2018 se jednalo o zhruba 6 800 případů, zatímco v roce 2011 to bylo 1 500 případů.

Trend potvrzují i v bance. „Z hlediska útoků na data a účty klientů se jedná o výrazný meziroční nárůst. Cílené útoky rostou o desítky procent ročně a o stovky procent rostou ty plošné. Dobrou zprávou je, že jejich úspěšnost klesá, i když jsou stále sofistikovanější,“ říká Petr Vosála, expert na digitální bezpečnost ČSOB.



## ANKETA 🔍

Co trápí děti na internetu?

41 %

děti se setkává s agresí na internetu

52 %

děti do 13 let je na sociálních sítích

89,5 %

děti používá YouTube



Nejčastěji čelí děti v online prostředí různým druhům agrese. Verbální agrese např. prožilo v pozici oběti přes 30 % českých dětí. Vážnější formou agrese je pak kyberšikana – ta je opakovaná, intenzivní a má na děti skutečný dopad. Tu prožívá přibližně každé desáté dítě.

**Kamil Kopecký, Univerzita Palackého v Olomouci, E-Bezpečí**



Neustále stoupá počet dětí, které se na nás obrací s tématy jako sexting, kyberšikana, obtěžování, lákání na schůzku nebo nebezpečné výzvy na internetu. Nejčastějším problémem je kyberstalking, tedy dlouhodobé a stupňované pronásledování oběti pomocí informačních technologií.

**Regina Jandová, Linka bezpečí**

# ČESKÉ POŠTAČKY JSOU MISTRYNĚ SVĚTA



Zaměstnankyně České pošty vyhrály s týmem Yellow Ladies v New Yorku světové finále unikátního ženského fotbalového turnaje za globální cíle OSN, a staly se tak světovými šampionkami. Do finále Global Goals World Cup se kvalifikovaly v národním kole turnaje, který v Česku pořádala Asociace společenské odpovědnosti.

**P**rvní místo a s ním naprosto výjimečný úspěch si odvezly hráčky České pošty z finále turnaje za cíle udržitelného rozvoje OSN. Poštačky zvítězily mezi ženskými fotbalovými týmy z celého světa. V semifinále na penalty porazily tým uprchlic z Řecka. Ve finále se pak postavily proti týmu žen ze Saúdské Arábie. Turnaj pískal Nikolaj Coster-Waldau, herec a ambasador dobré vůle rozvojového programu OSN.

„Atmosféra turnaje byla naprosto fantastická! Poštačky hrály neuvěřitelně skvěle a do hry i do celého turnaje šly celým poštáckým srdcem. Některé z nich měly na nohou kopačky poprvé teprve před půl rokem a za pár měsíců doslova

ovládly celý svět. Vedla je navíc obrovská chuť a energie bojovat za správnou věc. Kopaly za lepší Česko a skvěle reprezentovaly naši zemi,“ uvedla Lucie Mádlová, ředitelka Asociace společenské odpovědnosti. Do finále soutěže se kvalifikovalo celkem 15 ženských týmů z různých zemí světa – od Kanady a Spojených států přes Indii až po Řecko či Dánsko. Víc než sportovní výkony se v turnaji hodnotilo nadšení a síla hrát za společensky důležitá témata. Poštačky si vybraly globální cíl zdraví a kvalitní život.

„Po vítězství v Praze pro nás bylo naprosto nepředstavitelné, že budeme hrát světové finále v New Yorku, a to, že jsme vyhrály, je skvělé. Splnil se mi

velký sen,“ uvedla kapitánka týmu Markéta Pázlerová, která pracuje jako administrátorka pošt v Rakovníku. Na výhru svých zaměstnankyň reagoval generální ředitel České pošty Roman Knap: „Klasik říká, děkuji, to jsem opravdu nečekal.“

Nejsem klasik, doufal jsem, věřil jsem a sen se stal skutečností. Kdo jiný by měl turnaj vyhrát než naše holky. Jsem na dámy velmi hrdý. A upřímně, jak znám poštáckou duši, tak jsem to vlastně čekal.“



#yellowladies

## CO JE GLOBAL GOALS WORLD CUP

**G**lobal Goals World Cup (GGWCup) je hra, která mění svět. Každý tým bojuje za jeden ze 17 cílů udržitelného rozvoje od OSN. V turnaji se nehodnotí pouze skóre vstřelených gólů. Celkový výsledek tvoří ještě body za originální a udržitelné kostýmy, za fanoušky a za aktivitu na podporu zvoleného globálního cíle. Důležitá je i kampaň na podporu cíle. Poštačky ji vedly pod heslem: Myslete na prevenci. Cílem bylo zviditelnit úspěšné poštovní programy na podporu prevence rakoviny prsu a kůže, které nejsou určeny jen pro zaměstnance, ale i veřejnost.

## POŠTOVNÍ PROGRAMY PREVENCE

Česká pošta začala se zdravotními preventivními programy před šesti lety, a to prevencí karcinomu prsu, kdy jsme cíleným programem oslovili 25 tisíc našich kolegyně. K tomuto programu jsme přidali ještě prevenci melanomu. Během čtyř let jsme uspořádali devět akcí po celé republice. Vyšetřeno bylo bezmála 23 tisíc osob a zachyceno 190 zhoubných melanomů.





## 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 do světové soutěže Gourmand World Awards, jež proběhne v červenci 2020 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 lepkem.

Své recepty vylepšovala roky a výsledkem je knížka plná sladkých receptů, které jsou stejně lahodné jako ty s lepkem.

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



## MAROKÁNKY

### Ingredience

- 250 ml smetany ke šlehání
- 160 g pokrájeného sušeného ovoce (směs)
- 160 g posekaných ořechů (směs – vlašské, pekanové, lískové, para ořechy, mandle)
- 160 g cukru moučka
- ½ balíčku vanilkového cukru
- 20 g bezlepkové mouky Jizerka zlatá

### Dokončení:

- asi 200 g čokolády nebo čokoládové polevy

### Postup

Dva velké plechy vyložím pečicím papírem. Předehřeji troubu na 120 °C. Ve smetaně rozmíchám dohledka mouku a uvařím za stálého míchání hustou kaši. Do kaše vmíchám oba cukry, ořechy a ovoce. Malou lžičkou naberu hmotu a pomocí další lžičky shrnu na plech. Tvořím tedy hromádky. Peču 20–30 minut. Doba pečení záleží také na velikosti. Hotové marokánky začnou růžovět.

Upečené nechám vychladnout. Do misky nalámu čokoládu nebo polevu a v mikrovlnné troubě po krátkých intervalech (30 sekund) rozehřeji. Marokánky do čokolády namáčím spodní stranou. Nechám oschnout, naskládám do krabice a uložím v chladnu.



## Radíme...

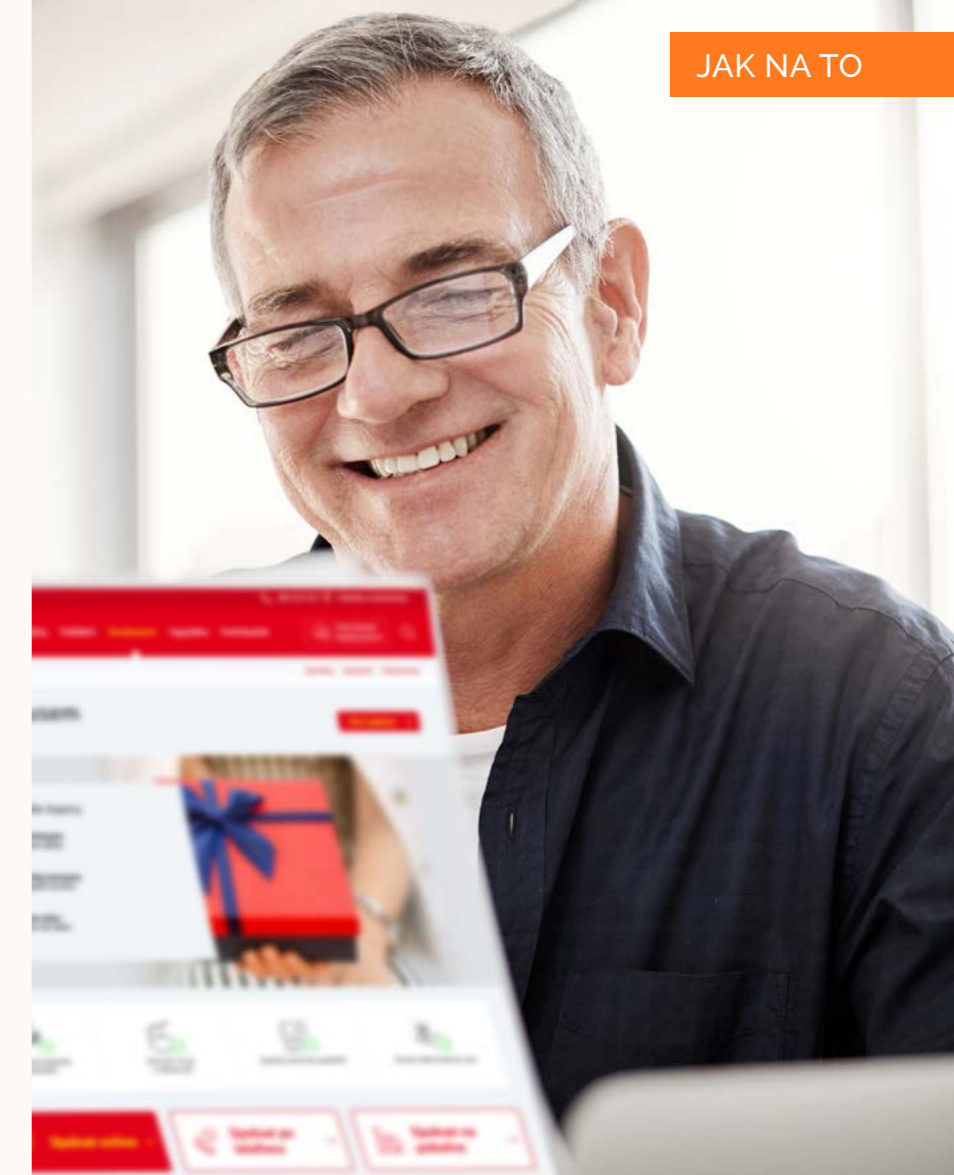
„Rád bych si od nového roku udělal pořádek ve financích a neměl všechny peníze jen na běžném účtu. Kam je mám uložit?“

Petr, 51 let

Běžný účet se opravdu hodí spíše jako místo, kam vám chodí pravidelně příjmy a vy na něm uchováte maximálně trojnásobek měsíčního platu. Všechny ostatní prostředky můžete přesměrovat například na spořicí účet.

Poštovní spořitelna od října nabízí Spoření s bonusem, u kterého se úročení zvyšuje až na jedno procento ročně. Nebudete platit žádné poplatky a peníze budete mít ihned k dispozici. Můžete si je navíc sjednat na nejbližší poště.

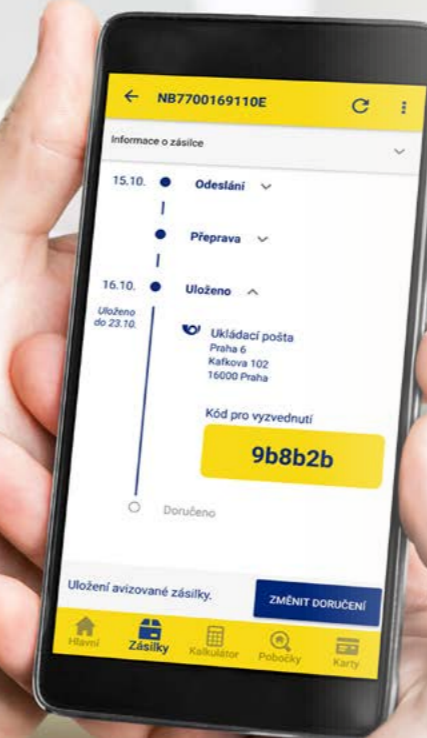
Milan Jursík  
Poštovní spořitelna



## POŠTA V MOBILU

Čerstvou novinkou v mobilní aplikaci Pošta Online je automatické načítání zásilek nebo zobrazování kódu pro vyzvednutí balíků, která se u balíkových zásilek klientům pošty velmi líbí. S touto fintou lze totiž balík vyzvednout bez nutnosti podpisu či předložení občanského průkazu. Může pro něj tedy dojít kdokoli, kdo kód zná.

S mobilní aplikací lze také ušetřit spoustu času. Jednou z nejžádanějších funkcí je například změna doručení online, kdy si zákazníci mohou změnit nejen čas, ale i doručovací adresu a nechat si balík poslat třeba do práce.





## SPOŘILKA NEMŮŽE NAJÍT DRUHOU RUKAVICI. POMŮŽETE JÍ S HLEDÁNÍM?



## ZAKROUŽKUJ, CO KALKULÍN POKAZIL. CO NA DOPIS ROZHODNĚ NEPATŘÍ?



Řešení: rukavice (j), na dopise špatně: adresa na špatné straně obálky – má být vpravo, PSČ má být jako poslední řádek v adrese, stará nebo poškozená známka, malování

## ZIMNÍ KŘÍŽOVKA

Ve středu 23. 10. 2019 vyšla nová známka z edice České herečky a herci. Na novém příležitostném

aršíku z dílny Evy Haškové a Jana Mageta uvidíte hned dvě postavy, které se nesmazatelně zapsaly do dějin českého

filmu i divadla. Jména obou představitelů najdete v tajence.

POMŮCKY: RONEE, TROPKA, ANAS, RAT	DOMÁCKÝ ADOLF	NAPOŘÁD	MOHAMEDŮV DRUH	TÍMTO ZPŮSOBEM	OKRESNÍ MUZEUM (ZKR.)	VĚDECKÝ POSTUP	☰	SOUČÁST JEZDEC, SEDLA	ZNAČKA CUKROVINEK	OTÁZKA PŘI SÁZCE	UNIVERZITA KARLOVA (ZKR.)	LITOVATI HRÁČI	☰	HARMONIE	PAPEŽ	DOMÁCKÝ OLGA	2. DÍL 2. TAJENKY	UZAVÍRAT NA ZÁMEK
TĚLOVĚDEC							PALICE NA TLUČENÍ SLABOMYSLNÍ LIDÉ						DOHROMADY					
1. TAJENKA													VĚTEV SVINOVACÍ ZÁVĚS					
ÚTOK					RYCHLOST POLESÍ						PRODYŠNÉ PLÁT, LÁTKY STŘEDOVĚKÁ MINCE							
☰	SPZ RIMAVSKÉ SOBOTY PROUTEK			SHAKESP. HRDINA STOLNÍ HRY					DRUH ELEKTRONKY PODPĚRY PŘI CHŮZI							CHEM. ZN. AMERICA ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA		
PRAŽSKÉ VODÁRNÝ (ZKR.)			ZIMNÍ MĚSÍC ZÁZRAK						MOTA NĚMECKY "RADA"						ŠITÉ SPOJE NĚMECKY "ČAJ"			
1. DÍL 2. TAJENKY							JM. HEREC, BLAKLEY, CHEM. ZN. RADONU							SMUTEK RUDÉ PŘÁVO (ZKR.)				
LITÍM ODDĚLENÍ						POPĚVEK						MOŘSKÁ RYBA						
VÝROBEK						NÁZEV MILÁNSKÉHO FOTBAL. KLUBU						CHUŤ (-Ý-)						

Řešení: Dana Medřická, Radovan Lukavský

## POŠTOVNÍ KVÍZ



1. Který bůh byl patronem poštovníctví?

- a. Mars
- b. Merkur
- c. Neptun

2. K čemu byly určeny úřednické šavle a kordy poštovních zaměstnanců?

- a. Doplnovaly předepsanou uniformu.
- b. Sloužily na obranu před napadením.
- c. Pomáhaly při otevírání schráněk.

3. Odkdy se začaly objevovat názvy poboček na plechových smaltovaných štítech oválného tvaru?

- a. 90. léta 18. století
- b. 50. léta 19. století
- c. 90. léta 19. století



Řešení: 1b; 2a; 3c

**Poštovní listy;** vychází 4. 12. 2019; **místo vydávání:** Praha; **vydavatel:** Bison & Rose, s. r. o., Františka Křížka 362/1, Praha 7, 170 00; IČO: 25660004  
**Foto titulní strana:** Profimedia; publikování nebo šíření jakéhokoliv materiálu z časopisu bez písemného souhlasu Bison & Rose, s. r. o., je zakázáno – k dostání zdarma v pobočkách České pošty – samostatně neprodejné.



Přejeme  
vám pohodu  
a spokojenost



# At' máte Vánoce plné radosti a štěstí

Přejeme vám pod stromečkem spoustu lákavých dárků, balíčků a překvapení, ale i to, co se rozbalit nedá – lásku, rodinnou pohodu a spokojenost. A k tomu samozřejmě jen to nejlepší v novém roce.

**Být tu pro vás je naší největší odměnou.**

Vaše Poštovní spořitelna

[www.postovnisporitelna.cz](http://www.postovnisporitelna.cz) | 800 210 210



Poštovní  
spořitelna

JSME SOUČÁSTÍ ČSOB