


● ● ●  
ČASOPIS  
CHYTRÉ PÉČE

# CHYTRÝ SENIOR



I. VYDÁNÍ/2023

ROK 2023 PODLE  
ČÍNSKÉHO  
HOROSKOPU

KOMBUCHA  
„nápoj nesmrtelnosti“

VŠECH PĚT  
POHROMADĚ  
ANEB PÉČE O  
DUŠEVNÍ  
ZDRAVÍ

Chytrý pochodec  
2022

SPECIÁL  
Fibonacciho  
spirála

KNIHA RYTÍŘ  
KAPITOLA 13.

# súctou



Šéfredaktor: Terezie

Kreativní tým:

Ála, Terka, Slávka, Matěj,  
Daniela, Martička, Jaroušek,  
Janča, paní Čechová,  
paní Horáčková a další

Kontakty

V případě, že máte otázky ke službě Chytrá péče, chtěli byste službu zařídit pro jinou osobu, zdarma volejte na informační linku.

**800 124 111**

## **Kombucha/MAGU**

*Celostní přístup k lidskému zdraví a energii*

*Její počátky jsou tajemné, nikdo přesně neví, kde se vzala. Jisté ale je, že starodávni asijské válečníci ji pili jako „nápoj nesmrtelnosti“, aby do bitvy vyjížděli osvěženi a plní síly.*

*Ve 20. století ji pak objevil Západ jako posilovač imunity.*

*Jedná se o fermentovaný nápoj, který je díky živým kulturám bohatý na probiotika, antioxidanty a mnoho dalších prospěšných látek.*

### *Jak si kombuchu připravit doma?*

- čaj (na 3 litry, 4 sáčky/lžičky)
- cukr (200g)
- kombuchová kultura

*Obvykle se využívá čaj černý, připravit ji můžete i ze zeleného čaje. Bez kombuchové kultury se neobejdete, sehnat ji můžete na různých fórech od jiných „pěstitelů“, či ve zdravé výživě.*

*Upozornění: Kombucha nesmí přijít do styku s kovovými předměty, myslete na to při míchání či manipulaci.*

*Uvaříme čaj, necháme v něm rozpustit cukr, necháme vše vychladnout a vložíme do něj kombuchu a cca 1 dl hotového nápoje, který obdržíme s násadou. Po sedmi dnech můžeme slít přes plastové víčko.*

## JAK NA TO?

### ➔ ZRAK

5 věcí, které slyším:  
Rozhlédněte se kolem sebe a všimněte si 5 předmětů, které kolem sebe vidíte a v duchu si pojmenujte. Vnímejte jejich barvu i tvar.

### ➔ SLUCH

4 zvuky, které slyším:  
Pozorně poslouchajte zvuky ve svém okolí, ať už je to praskání v topení, venku projíždějící auto, tikot hodin... Každému zvuku chvilku věnujte pozornost.

### ➔ HMAT

3 hmatové vjemy: Vnímejte dotyk vašeho těla s dalšími předměty, např. záda dotýkající se opěradla, látka vašeho oblečení...

### ➔ ČICH

2 vůně, které cítím:  
Uvědomte si 2 pachy nebo vůně, které kolem sebe cítíte, nebo si k něčemu přičichněte a vnímejte danou věc.

### ➔ CHUŤ

1 chuť: Uvědomte si chuť, kterou právě cítíte ve svých ústech – možná je to káva, kterou jste před chvílí pili, nebo něco dobrého, co jste si dali – opět si chuť jasně pojmenujte.

**Opět se párkrát pomalu nadechněte a vydechněte.**



# VŠECH PĚT POHROMADĚ ANEB PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Nejen naše fyzické tělo potřebuje péči, aby správně fungovalo. Stejně tak je důležité pečovat i o naše duševní zdraví, a to ideálně průběžně a taky preventivně. Rádi bychom vám nabídli jednu z relaxačních technik, která se nazývá „Všech pět pohromadě“ a je o řízeném vnímání všech našich smyslů. Techniku můžete použít i jen tak pro zrelaxování, ale také vám může pomoci ve chvíli, kdy na vás jde úzkost, a potřebujete se trochu zkoncentrovat opět do přítomnosti, a přesunout tak pozornost od stresujících myšlenek k vašemu smyslovému vnímání.

**Pohodlně se usadte, opřete si záda, položte pevně nohy na zem. Párkrát se pomalu nadechněte a pomalu vydechněte.**

# Čeština 2.0 – Slovník, který tvoříte vy

AUTOR: TÝM KRIZOVÉ LINKY

Znáte internetové stránky **Čeština 2.0**? Jde o neortodoxní slovník, který mapuje vývoj češtiny – najdete v něm nová slova, ale i slangové, regionální či jinak zajímavé výrazy ze všech zákoutí mateřštiny. Je o slovník otevřený, tvoří ho sami čtenáři. Pokud znáte neobvyklé slovo nebo slovní spojení, o které byste se rádi podělili, zde máte jedinečnou příležitost. Každý den se také hlasuje a vybírá slovo dne.

## Přinášíme ochutnávku výrazů:

- **Čuňopal** - (o jídle) něco velmi pikantního (např. česneková pomazánka)
- **Spoluvidlíci** - soused ze stejné vesnice
- **Zaponožkovat** - utřít něco rozlitého na podlaze vlastní ponožkou. Příklad: A: "Vylila jsem víno, bacha, jdu pro hadr." B: "To nemusíš, já to zaponožkuju."
- **Tašenhaltr** - podržtaška, poskok. Příklad: „Vystupuje jako šéf a zatím je to jen obyčejnej tašenhaltr.“
- **Vrbna** - člověk, kterému se ostatní svěřují, ale on nabyté informace šíří dál. Příklad: „Už Michalovi nic neřeknu. Je to strašná vrbna.“
- **Kindrpivo** - malé pivo, třetinka
- **Okomaticky** - od oka nebo také „baj vočko“. Příklad: „Vodováha neukazuje rovinu, ale vezmi to okomaticky a vypadá to rovně.“
- **Telešlofing** - zdřímnutí u televize. Příklad: „Po obědě si dám telešlofing.“



- **Karibabka** - stará karimatka, tedy hodně používaná spací podložka pod spacák. Příklad: – “Nemáš doma karimatku?” – “Pokud nevadí, že už je to karibabka...”
- **Pičičandy** - drobnosti, zbytečnosti, ale také dekorativní nepraktické blbůstky

# MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ

bylinka

autor Jaroušek

Zdroj: <https://www.bylinkyprovsechny.cz>



Měsíček lékařský je jednou z velmi oblíbených léčivých bylinek, které jsou často využívány při mnoha různých obtížích. Vhodný je především pro pročištění krve a celkovou podporu krevního oběhu.

Měsíček lékařský je okrasná jednoletá bylina původem z Evropy a Orientu jejíž používání je známé především ze starého Říma, Egypta, Persie a dalších středomořských zemí. Vyznačuje se výrazně žlutými a oranžovými květy a dorůstá do výšky kolem 50 až 80 cm. Pro léčivé účinky jsou využívány zejména květy, ale někdy také listy a stonky. Měsíček kvete od jara do podzimu, takže vám na zahradě může dělat radost po dlouhou dobu. Nejvhodnější čas pro sběr od poloviny června až do konce srpna. Suší se v tmavých, suchých a dobře větraných prostorech, při teplotě ne vyšší než 35 °C.

Měsíček lékařský obsahuje silici, saponiny, flavonoidy, hořčinu, slizovité látky, kyselinu salicylovou a polyacetylenové sloučeniny. Květ obsahuje také vitamíny A, B, C. Z měsíčku lze připravit odvar, obklad, mast či různé tinktury nebo oleje. Čaj s měsíčkem působí proti vnitřnímu krvácení, zánětu krku a nosních průchodů a také menstruačních křečí. Doporučují se max tři šálky denně. Nálev lze využít na ošetření popálenin, opařených míst, bolavých bradavek, bodnutí hmyzem nebo na mozoly, bradavice a kuří oka. Mast se používá na jizvy, křečové žíly, nebo také na různé záněty, spáleniny, omrzliny, vředy, hemeroidy, akné, plísňe apod. Olejové výtažky se uplatňují v krémech na rozpraskané ruce i nohy, na popáleniny, omrzliny či na dětské vyrážky a opruzeniny.

**Měsíček je jednou z hlavních gynekologických rostlin, upravuje nepravidelnou menstruaci, mírní klimakterické potíže, tlumí gynekologické záněty. Dále je skvělým prostředkem při žlučníkových a jaterních problémech. Při nedostatečné funkci jater se používá hlavně ve směsích s dalšími jaterními bylinami.**

Pomáhá při nejrůznějších vnitřních zánětech: zánět jícnu, zánět střev, dvanácterníku, žaludku, včetně žaludečních vředů. Měsíček má též kancerostatické působení, zvláště na žaludek a vnitřní orgány. Při vnějším použití se hodí zejména na záněty, špatně se hojící rány, křečové žíly, hemoroidy. Vhodný je také k výplachům očí při různých zánětech a rovněž je dobrým kloktadlem při bolestech v krku a zánětech v dutině ústní.

Měsíček nemá žádné vedlejší účinky a kontraindikace a je vhodný pro děti i kojící a těhotné ženy. Nicméně vždy je dobré konzultovat užívání jakýchkoliv přírodních prostředků i doplňků stravy se svým ošetřujícím lékařem nebo s lékárníkem, např. lidé s léky na krevní tlak a sedativy by měsíček současně neměli užívat.



*Relaxační omalovánky patří mezi velké trháky současnosti. A víc než kde jinde platí - v jednoduchosti je síla. Přiznejte, kdy jste si naposledy sedli, vzali do ruky tužku a papír, a zkusili jen tak něco načmárat pro potěšení?*

# KNIHA RYTÍŘ

## kap. 13

### Před koncem

Muž s kápi seděl v rohu hostince, cigaretový dým stoupal od jeho úst a naplňoval kápi před tím, než se vydal na cestu vzhůru. Rytíř netušil, že ho sleduje. Všiml si až poté, co dojedl, pohled cítil ze tmy pod kápi. Vydal se za ním. V lokále hrála žena, spíše dívka, své balady řečí, které rytíř nerozuměl. Cestou k tajemnému muži se na ni zahleděl a měl pocit, že vidí svoji královnu. Podíval se znovu a podoba byla pryč. "Už blázním," pomyslel si a přisedl k muži. Muž potáhl z vlastnoručně ubalené cigarety a vypustil namodralý dým směrem k rytíři. Hned za dýmem se ozval jeho melodický hlas: "Už tě tu čekám, jdeš akorát na čas." Rytíř se podivil, jak na něj může v takovém zapadákově někdo čekat. Muž pokračoval: "Splnění tvého úkolu už je na dosah a vím, že k němu vedla strastiplná cesta. Snad jsem ti tu cestu mou přítomností trochu zpříjemnil. Jediné, co se po tobě teď chce je, abys vyšel po schodech a vešel do prvního pokoje po tvé pravici." Rytíři se v hlavě zrodila spousta otázek a doufal, že mu tento muž přinese odpovědi. Ale dřív, než se zmohl promluvit, tajemný muž přerušil jeho tok myšlenek: "Na tvé otázky ti nemohu odpovědět, jediné co ti můžu říct je, že je to tvůj úděl. A teď běž." Rytíř vstal a vyrazil do pokoje, pln obav, co ho v onom pokoji může čekat.

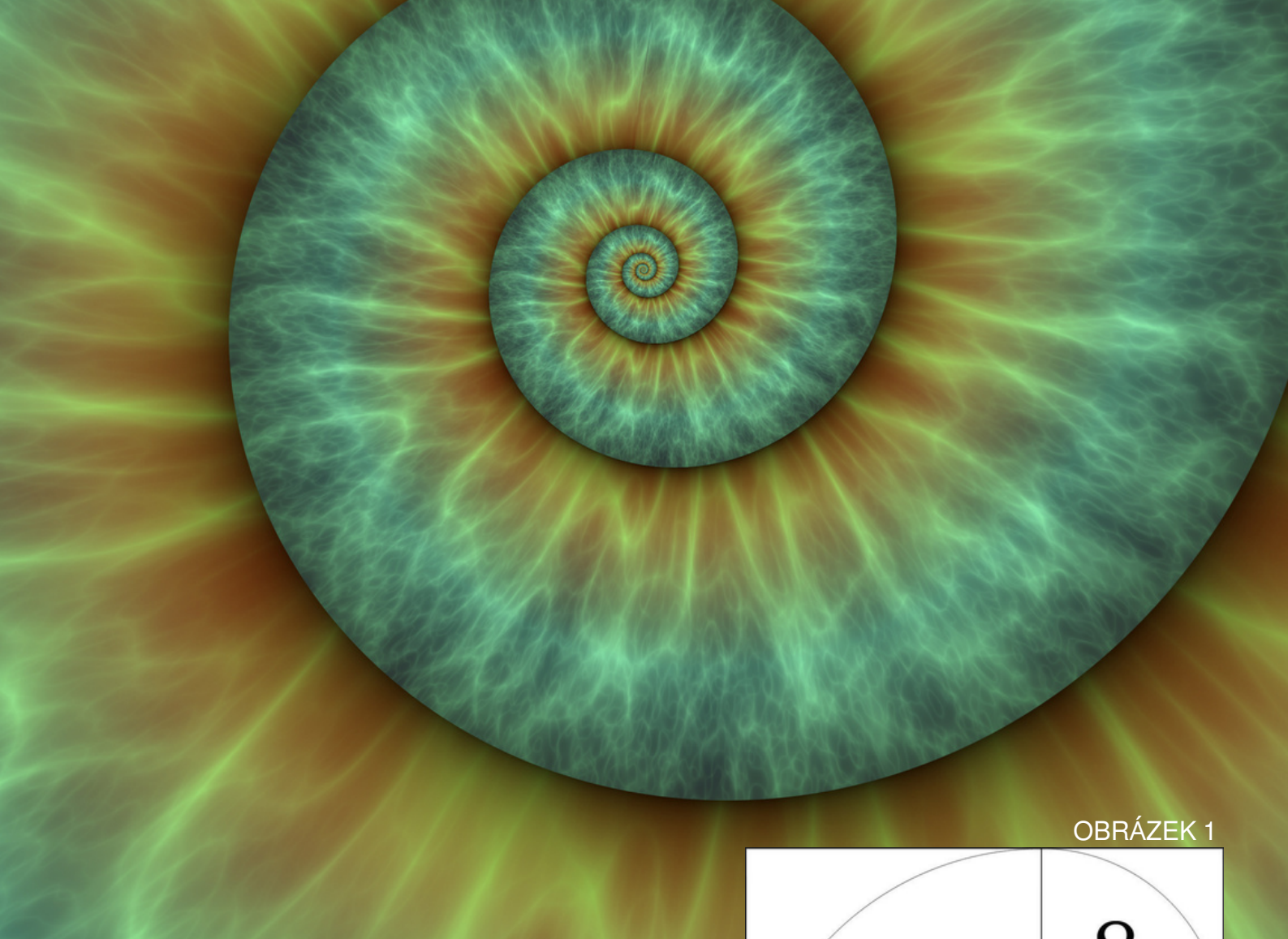
Otevřel dveře, stála tam ona, jeho láska, nevěřil svým očím. Sní či bdí? Přišla k němu, políbila ho a se slovy "ty můj hrdino" z něj pomalu sundávala oděv. Nebyl to přelud, byla to vážně ona. Tu noc se milovali jako nikdy v životě, tak vášnivě a živelně, jako by to bylo naposledy. Tou dobou rytíř nevěděl, že to je naposledy. Došlo mu to až ráno, když se probudil sám v posteli a našel od ní pouze vzkaz.

Můj milovaný,  
svůj úkol si splnil a teď tě čeká tvá poslední cesta. Pod srdcem díky naší společné noci nesu tvého syna, on bude pokračovat v tvém snažení jako hrdina a ochránce našeho světa. Teď tě čeká poslední cesta a bohužel nejsem dostatečně silná na to, abych tu mohla být s tebou.  
Miluji tě.  
Tvá vždy milující,  
Královna.

Na druhé straně vzkazu byl napsán dlouhý blok textu, psaný cizí řečí. Pravděpodobně z knihy, ze které Královna papír vytrhla.

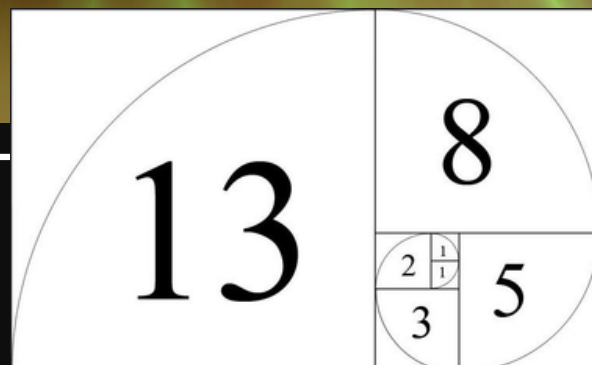
Rytíř věděl, co ho teď čeká a co musí udělat.





OBRÁZEK 1

# FIBONACCIHO SPIRÁLA



Nahlédneme-li do přírodní říše, velmi snadno narazíme na „zlatou spirálu“. Tímto názvem se označuje grafický útvar, vytvářený z obdélníku se stranami o vzájemném poměru  $\phi$  ( $1 : 1,618$ ); také se mu říká „zlatý obdélník“.

Pokud z tohoto obdélníku oddělíme čtverec, vznikne ve zbytku obdélníku menší obdélník, jenž má opět poměr stran jedna ku  $\phi$  (viz obr. 1). Takto můžeme v dělení obdélníku pokračovat do nekonečna. Spojnice kružnic o poloměru kratších stran obdélníku potom vytvářejí útvar nazývaný „Fibonacciho posloupnost“ nebo též „zlatá spirála“.

Příklady zlatého obdélníku nebo Fibonacciho posloupnosti nacházíme v přírodě na každém kroku. Ulita hlemýždě je prakticky vzorem zlaté spirály. Nalezneme ji v ovčím rohu, v nerostných krystalech, vodním víru, ve víru tornáda, otiscích prstů, okvětních lístcích růže, u kvěťáku nebo slunečnice. Dále také u ptáků, hmyzu, ryb nebo ve vesmíru.



# 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13

Fibonacciho posloupnost je rovněž dráha, po níž se draví ptáci přibližují ke své kořisti nebo po níž se hmyz přibližuje ke zdroji světla. Posloupnost zrcadlí ramena spirálních galaxií, pásy oblačnosti tvořící se ve středu tropických cyklónů a tak dále. Tento jev signalizuje, že vesmír a hmota jsou shodně formovány tímto vzorcem, jakýmsi kódem nebo zákonem, který hmotné částice uspořádává a rovněž řídí i jejich pohyb.

Výzkumy ukazují, že lidský vkus je jistým způsobem předurčen právě tímto „božským poměrem“, určujícím, co je krásné a co není. Tedy krásné se člověku jeví to, co se tomuto kódu přizpůsobuje a přibližuje. Co se od něj naopak odklání, se nám jako krásné nejeví.

I stavba lidského těla obsahuje číslo  $\phi$  a zlatou spirálu. Kvocient vzdálenosti od hlavy k chodidlům a vzdálenosti mezi pupíkem a chodidlem je poměrem  $\phi$ . Podobného výsledku dosáhneme tím, že dáme do poměru délku celé hlavy a vzdálenost od očí k bradě; nebo poměr vzdáleností od nosu k bradě a od brady ke rtům. Čím více se části obličeje blíží k těmto proporcím, tím harmoničtější se lidem dle provedených výzkumů lidská tvář jeví.

Významné světové stavby, umělecká díla, tropické cyklóny, lidské tělo i vzdálené galaxie. Všechno obsahuje zlatý poměr nebo Fibonacciho spirálu.



# Chytrý pochodec 2022



*Že spontánní nápady patří k  
těm nejlepším, se mi v  
životě potvrdilo už  
několikrát a nejinak tomu  
bylo i tehdy, když se zrodil  
Chytrý pochodec..*

Jednoho jarního odpoledne jsme s kolegou Ludvíkem mluvili o tom, že by bylo pěkné někam si s ostatními kolegy z Chytré péče vyrazit jako tým.

A protože je Ludvík mužem činu, pustil se hned do vyhledávání nějaké příhodné akce. Shodou okolností právě v tu dobu probíhala registrace přihlášek na letošní 55. ročník pochodu Praha-Prčice, bylo tedy jen otázkou pár chvil, než jsme na tuto akci na internetu narazili a po krátké poradě bylo rozhodnuto. Celkem se nás sešlo sedm statečných (či bláznů podle některých, na něž jsem si později za pochodu mnohokrát vzpomněla). Na výběr jsme měli z několika tras, nejdelší 70 km startovala v Praze na Hájích, my jsme si vybrali zlatý střed v délce přesně poloviční se startem v Olbramovicích; zaregistrovali se, koupili místenky do vlaku a od té chvíle nebylo návratu. ☺ V den D se nás sešlo jen 6, jelikož jednoho z kolegů bohužel postihla zdravotní indispozice, nicméně my ostatní jsme zdárně dorazili vlakem na místo startu, obdrželi mapy s políčky pro razítka z jednotlivých stanovišť a plni elánu se vydali po určené trase.

Musím přiznat, že jsem do této akce šla z čisté nevědomosti a kdybych tušila, co mě čeká, nikdy bych si asi netroufla...když ještě zmíním, že jsem si den před pochodem pořídila nové boty, tak si zřejmě bude kdekdo ťukat na čelo (a přesto jsem neměla jediný puchýř).

Na trase byly podle mapky na internetu 2 větší vrcholky, ale když jsem viděla v reálu ten první, po kterém se někteří pochodníci škrábali nahoru skoro po čtyřech, teprve mi došlo, do čeho jsem se to pustila.



Snažíc se moc nahlas nefunět, protože kolem mě byli daleko starší lidé, kteří kopec zvládali s pro mě nepochopitelnou lehkostí, jsem se vydrápala na vrchol. Cestou jsme míjeli spolupochoďníky různého věku, odění i stavu - malé caparty, kteří šli závod už poněkolkáté, slečnu v žabkách i dva postarší chlapíky, kteří s lahví slivovice v ruce vypadali, že na trasu zabloudili cestou z/do nějaké hospody. Zaujala jsem strategické místo na chvostu naší skupinky a radovala se, že jednak nebudu omezovat kolegy svým supěním a také budu mít dostatečný prostor pro pořízení fotografií okolní přírody.

*Počasi nám opravdu přálo a trasa vedla krásnou krajinou.*

Využili jsme této příležitosti i k otestování našeho SOS tlačítka, protože nás zajímalo, jak ob stojí v tomto náročném terénu a s kolegy, kteří naši trasu u nás v centru monitorovali, jsme prováděli kontrolní volání. Test dopadl skvěle a naštěstí nikdo o pomoc volat nemusel, i když cesta byla opravdu náročná. ☺ Každý z nás ze sebe vydal maximum a to, jestli nakonec došel do cíle, až tak podstatné není. Důležitý byl ten čas, který jsme spolu strávili mimo kancelář, kdy jsme měli možnost poznat se zase z jiné stránky za nestandardních podmínek. Když jsme po návratu vystupovali v Praze z vlaku, bylo mezi cestujícími přesně poznat, kdo se vrací z pochodu, jelikož ta chůze, dá-li se to tak nazvat, je nezaměnitelná a trvá několik dní, než vás přestanou bolet svaly, o kterých jste ani nevěděli, že je máte. Ale ten pocit, že jste překonali sami sebe, je k nezaplacení. A víte co? V Chytré péči se už připravujeme na další ročník a zdá se, že účast bude tentokrát daleko hojnější. Tak nám držte palce ☺

Mějte krásné dny, Marta



## INSPIRATIVNÍ LIDÉ

## WORDLE

HRA KTERÁ VZNIKLA V PANDEMII  
TVŮRCE JOSH WARDLE

Autor: Jana

Hru Wordle vytvořil velšský programátor Josh Wardle jako rozptýlení během dlouhých dnů uprostřed pandemie v roce 2021, původně pouze pro svoji manželku. Hru ale objevili další nadšení hráči a rychle se rozšířila do celého světa. Dnes ji hrají statisíce lidí a existuje v mnoha jazykových variantách včetně češtiny. Cíl hry je jednoduchý, uhádnout s pomocí nápověd jedno slovo dne. Velkým lákadlem je, že všichni hráči hádají stejné slovo, můžete tedy snadno sdílet s přáteli, kdo slovo uhádl rychleji, důvtipněji nebo kdo měl ten den zrovna štěstí.

Hrát může kdokoli, kdo má doma internet a nějaký tablet, počítač nebo chytrý telefon. Nemusí se nic instalovat ani platit. Stačí otevřít internetový prohlížeč, zadat hádej slova.cz ([www.hadejslova.cz](http://www.hadejslova.cz)), otevřít tuto stránku a můžete rovnou začít. Někoho může napadnout, že českých slov je přece tolik, jak je možné uhádnout jen to jedno jediné? Na první pohled se to tak může zdát, ale hra vám postupně říká, jaká písmenka použít a jaká ne, možností rychle ubývá a nakonec zjistíte, že už máte jen hrstku písmenek, a to slovo vás pořád ne a ne napadnout. Procvičujte se slovní zásoba, paměť i pozornost. Můžete soutěžit s přáteli proti sobě, v rodině vytvořit soutěžní týmy či si hrát v klidu jen tak sami pro sebe a pro radost.

### Pravidla:

1. Každý den se hádá jedno slovo – vždy je na 5 písmen (5 políček) a na uhádnutí máte 6 pokusů (6 řádků).
  2. Z písmen abecedy skládáte slovo – zvolené slovo potvrdíte symbolem zeleného zatržítka (levý dolní roh)
  3. Hádané slovo může být podstatné jméno, přídavné jméno, zájmeno, číslovka (vždy v 1. pádu jednotného čísla) nebo sloveso v infinitivu. Slovo může být obecně známé křestní jméno, např. Petra
  4. Hra dává nápovědy: pokud se políčko zbarví šedě – písmeno v hledaném slově vůbec není. Žlutě – ve slově je, ale na jiném místě. Zeleně – uhádli jste, písmeno ve slově je a je i na správném místě.
  5. V pravém horním rohu své obrazovky uvidíte symbol tří čárek pod sebou – klikněte na něj a zobrazí se Vám pravidla a nejčastější otázky a odpovědi.
1. Nové denní slovo je vždy k dispozici od šesté hodiny večer.



Autor: Terezie Zajíčková

## ROK 2023

Rok 2023 bude, jak uvádí čínský horoskop na rok 2023, velmi poklidným rokem. Po náročném roce vodního Tygra jej všichni vítají s otevřenou náručí. Potřebujeme se konečně zklidnit a stáhnout na nějaké tiché a klidné místo, abychom zahojili rány a dali se dohromady po tom všem, co jsme si v předchozím roce museli vytrpět. Rok vodního Zajíce je časem, kdy bychom se měli držet "toho svého", přemýšlet o budoucnosti a plnit si své sny. Třeba i ty, které jsme ještě nedávno považovali za nereálné. Letos se totiž budou plnit! Je ale třeba dávat si pozor na to, že Zajíc má tendenci ovlivňovat lidi, kteří mají rádi pohodlí.

Lenosti nesmíte v žádném případě propadnout. I přesto, že se nám někdy do různých věcí nebude chtít, bude potřeba se překonat. Čínský horoskop na rok 2023 také uvádí, že bez většího úsilí bude možné vydělat si více peněz.

Charakteristickými rysy Zajíce jsou kreativita, přizpůsobivost, proměnlivost, přátelství, oblíbenost, silná emoční inteligence a harmonie. Je klidný, milý a hodný. Odpouští a dává milosti. V čínské kultuře je Zajíc považován za nejšťastnější z dvanácti zvířat zvěrokruhu. Ti, kdo se narodili v roce Zajíce, jsou příjemní a harmoničtí. Mají tendenci se za každou cenu vyhýbat hádkám a rvačkám. Spory nemají rádi. Zajíci jsou ale kreativní a mají dobrý vkus.



**Čínský horoskop na rok 2023 je rokem vodního Zajíce. A jaký bude? Podle čínského horoskopu 2023 nás po hektickém a energickém roce čeká klidnější čas ke zhodnocení našich životních cílů. Příchod roku vodního Zajíce je předzvěstí jemnosti a vyrovnanosti. Je to střízlivý rok, kdy si můžeme konečně odpočinout, o všem v klidu přemýšlet a přijímat bez obav výzvy, které život přinese.**

Rok 2023 nám předpovídá odpočinek. Konečně se zbavíte únavy a budete si moci pořádně oddychnout. Zklidníte se a budete mít stresové situace více pod kontrolou. Měli byste mít také více času o svém zdraví přemýšlet. Je to ideální doba na změny životního stylu, na zhubnutí, na nabrání svalové hmoty a síly. Vůle bude podpořena, o to se Zajíc postará. Tudiž všechna své "předsevzetí", touhy a přání budete zvládat mnohem lépe než kdy jindy.

# TOULKY PO CHOTĚBORKÁCH

AUTOR: ALENA HORÁČKOVÁ

Je ráno a já otvírám atlas s naší mapou a zamýšlím se nad nejkrásnějšími místy v naší zemi.

**A**no, jsou to Chotěborky, vesnička, která byla jako obec písemně doložena se šesti staveními v roce 1043 a dnes má sedm stavení. starou školu, faru, hřbitovní kostel, který z malého vrchu je vidět široko daleko a ze všech směrů k němu směřují cesty. Děti z okolních vesnic chodily do školy, věřící do kostela a pozůstali na svých zesnulých. Já jsem se tam dostala poprvé o prázdninách, než jsem šla do školy, kde nám udělaly učitelky mateřské školky měsíční rozloučení se školkou. Ubytovali jsme se v prázdné škole a poznávali jsme okolí. Jedna cesta každý den pro deset dětí s malými nůšemi vedla do hospody v Hustiřanech, kam nám pekař vozil od pece čerstvé housky a chleby. Další deset dětí uklízelo postele a připravovalo tělocvičnu na hraní. A zbytek dvanácti dětí šel na vycházku do lesa, aby byly bylinky na čaj a houby do polévky, nebo na smaženici, pro ty, co dostali chuť na to, co nám dává příroda. Podruhé jsem se tam dostala, když jsme jely s dcerou přes Dubenec a kostelík se nám objevil na dohled. Naše babička nám vypravovala o Hustiřanech, odkud pocházela, ale nikdy nechtěla, aby někdo s ní jel, vždycky jezdila sama. Její mládí bylo bez maminky od čtyřech měsíců a pravděpodobně zde ukápla slza, když tu procházela. V té době, když jsme tam přijely, už nežila, ale věřily jsme, že hrob bude mít označení se jménem.

Už z nich nikdo nežil, a tak původní kříž zmizel a my jsme kytičku a svíčku daly k hlavnímu kříži a vydaly jsme se na vycházku po okolí. Všechno bylo jako v mých šesti letech, i v úvoze v prostředku cesty velký kámen, kolem kterého musel kočí opatrně objíždět, aby vůz nepřevrátil. Na rohu lesa byl ohromný šípek, na kterém se začínaly červenat jeho plody, dál pod lesem rybník s hustým rákosím a s čilým životem ještěrek a žab. Odtud jsme odjely až večer a místa jako Velichovky, Kuks, Dvůr Králové, přehrada Les Království bylo naplánované jako další výlet. Všechna tato místa navštěvujeme, když máme chuť jet někam blízko. Někam, kde je nám hezky a kde se energie čerpá z klidu a krásy. Pokud máte také takové krásné kouty někde blízko, kam unikáte ze svého všedního dne, zavolejte mi. Pokud nevíte, co je ve vašem okolí za podobné kouzelné místo nebo máte pocit, že tam nic není, pokusíme se to spolu objevit. Ani Most a okolí nejsou bez kouzla.

Alena Horáčková

*Tímto paní Alence  
Horákové moc  
děkujeme za nápad.*



Paní Alena Horáčková je nejnovějším členem naší redakce, je to zároveň klientka Chytré péče. Nyní Vám paní Horáčková nabízí možnost spojit se s ní v případě, že byste rádi do časopisu přispívali, ale Váš aktuální stav Vám nedovolí sepsat texty. V rámci tohoto spojení by paní Horáčková sepsala článek, o který by se chtěl zájemce podělit.

**Téma článku: pěkné koutky v naší krásné zemi**

Kontakt

724 386196

[alka.horackova@seznam.cz](mailto:alka.horackova@seznam.cz)

# „JSME TU PRO VÁS.“ - CHYTRÁ PÉČE

01/2023



## Chytrý senior

Chytrý senior je časopis, který pro Vás připravuje tým Chytré péče. Chytrá péče je moderní registrovaná sociální služba provozující tísňovou telefonickou péči dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách §41 a telefonickou krizovou pomoc §55, která zajišťuje péči v domácím prostředí pro seniory a osoby se zdravotním postižením. Služba je poskytována v nepřetržitém provozu celoročně, 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, po celé České republice i na Slovensku.

800 124 111

[WWW.CHYTRAPECE.CZ](http://WWW.CHYTRAPECE.CZ)