

# Psychoterapeutické okénko

Člověk je tvor společenský a potřebuje ke své spokojenosti pěkné vztahy a také pocit, že žije v předvídatelném a klidném světě, kde všechno má své místo.

Pokud tomu tak není, pak propadá stresu a může být vytržen ze svého klidu, a to velmi rychle. Potřebuje pak znovu najít svou vnitřní rovnováhu. Nejrychlejší cestou k ní je zastavit se a uvědomit si, že záleží jen na nás samotných, jaký postoj zaujmeme ke světu kolem nás a zdali bude náš pohled na něj spíše laskavý nebo plný obav.

Vše důležité se totiž odehrává v našem mozku, který nám jen předkládá určitou verzi reality, v níž potom žijeme. Proč si tedy neudělat tuto „realitu“ pěknou a klidnou?

Abychom se zastavili a začali vnímat svět více pozitivně, je zapotřebí mít své „zdroje“, které nám pomáhají i v náročných časech, a pod kterými si můžeme představit naprosto obyčejné věci, jako jsou dostatek spánku, pozitivní a laskaví lidé v našem okolí, koníčky nebo pravidelný rytmus, který také výrazně přispívá k tomu, abychom zbytečně nepropadali úzkostem a různým obavám z budoucnosti.

Vše důležité se totiž odehrává v přítomnosti, proč si tedy lámat hlavu s tím, co bude zítra? Pokud žijeme v dobrém a laskavém světě nyní, jistě bude taková i naše budoucnost. A jelikož jsme ve svém životě spojeni i s druhými lidmi, bude se jistě náš laskavý pohled přenášet i na ně.

A pokud je přece jen někdo v našem okolí negativní? Má na to právo, ale my máme vždy na výběr. I když to tak zpočátku nemusí vypadat. Zvolme si tedy vždy tu variantu, v níž se sami cítíme nejlépe a odkud nám přijde i životní síla.

**Mgr. Lucie Poláková**  
Psychoterapeutka a astroložka



## Pohotovostní služba zubních lékařů – leden 2022

Datum	Den	Jméno	Místo poskytování, telefon
1. 1.	So	MUDr. Nahodil František	Staroříšská 295, 588 65 Nová Říše, 567 318 137
2. 1.	Ne	MDDr. Poukarová Kateřina	K-DERMA s.r.o., náměstí Zachariáše z Hradce 50, Vnitřní Město, 588 56 Telč, 607 653 315
8. 1.	So	MUDr. Vaněk Tomáš	Slavičкова 4509/2, 586 01 Jihlava, 567 210 991, 724 301 773
9. 1.	Ne	MDDr. Vaněk Tomáš	MUDr. Tomáš Vaněk, Slavičкова 4509/2, 586 01 Jihlava, 567 210 991, 724 301 773
15. 1.	So	MUDr. Vašek Zdeněk	Palackého 1334/37, 589 01 Třešť, 567 234 450
16. 1.	Ne	MUDr. Vašková Soňa	Palackého 1334/37, 589 01 Třešť, 567 210 341
22. 1.	So	MUDr. Vítů Lenka	Březinova 4420/62A, 586 01 Jihlava, 567 333 470
23. 1.	Ne	MUDr. Jiří Brož	Stomatologické studio s.r.o., Telečská 1727/34, 586 01 Jihlava, 567 309 654, 567 305 588
29. 1.	So	MDDr. Kárník Stanislav	Swedish Dental Care s.r.o., Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 604 505 303
30. 1.	Ne		Pohotovost není obsazena

Pohotovostní služba zubních lékařů je zajišťována SO, NE a svátky od 8:00–12:00 hod.

Aktuálnost přehledu, prosím, NUTNĚ ověřte na recepci Nemocnice Jihlava. Vrchlického 59, 586 33 Jihlava tel. 567 157 211

**smj** POHŘEBNÍ SLUŽBY MĚSTA JIHLAVY

**Žižkova 32**

Po – Pá: 6.30 – 15.00 hod.

☎ 567 302 888

**Komenského 23**

Po – Pá: 7.00-15.00 hod.

☎ 567 309 672

Stálá služba pro převozy zesnulých

**603 243 232-3**

Zastoupení Třešť, Nádražní 851/30,

☎ 567 224 309, mobil: 775 760 334

## Sudoku pro čtenáře JN

		7			1	8		
		2		6		5		
6								
	1	4		8		6		
8								9
	5			3			4	
	7		8		6		5	
5		8				7		2
		9	7	5	4	3		

V každém řádku, v každém sloupci a v každém čtverci o devíti čtverečkách musejí být číselky od jedné do devíti, přičemž každá z nich tu musí být vždy jen jednou.

Řešení:

1	8	3	4	5	7	6	9	2
2	9	7	1	3	8	4	5	6
3	4	5	6	2	8	1	7	3
4	5	6	7	3	1	9	8	2
5	2	4	7	8	6	5	3	9
6	3	5	2	7	4	9	8	1
7	6	1	7	9	5	3	2	4
8	2	4	8	6	7	2	5	1
9	7	1	3	4	9	8	2	6
10	8	2	6	1	5	7	3	4

### Jihlavské noviny

Vydává: Parola spol. s r.o., IČ 18199283, Fritzova 1552/34, 586 01 Jihlava, www.jihlavske-listy.cz/jn – Vychází 1× měsíčně, zdarma do schránek, č. 1 vyšlo 31. 12. 2021. Vychází od roku 1994 (do roku 2019 jako Noviny jihlavské radnice). Náklad: 22.800 ks.

Redaktor: Veronika Dawidowicz, mobil 732 506 053, e-mail: dawidowicz@jihlavske-listy.cz.

Obchodní zástupce: Radka Mezerová, mobil 732 506 426, 567 578 009, e-mail: mezerova.njr@seznam.cz.

Adresa redakce: Fritzova 1552/34, 586 01 Jihlava. Tisk: Czech Print Center a.s. Registrace: MK ČR E 11733. Distribuce: Parola spol. s r.o., Fritzova 1552/34, 586 01 Jihlava.

©Parola, spol. s r.o. Jakékoliv užití a šíření části nebo celku obsahu Jihlavských novin bez písemného svolení vydavatele je zakázáno.