

Psychoterapeutické okénko

Po celý náš život řešíme vztahy s druhými lidmi a rádi bychom, aby byly tyto vztahy pěkné a klidné. Toužíme po tom, aby nás ostatní chápali a podporovali tak, jako to v ideálním případě dělali i naši rodiče.

Jakmile však vyrosteme, není všechno tak jednoduché, jako tomu bylo v dobách našeho dětství, a my sami musíme začít na pěkných vztazích pracovat.

Nic už není samozřejmé a nic se neděje samo sebou. Všechno se stává výsledkem našeho úsilí a stejně tak klidné vztahy s našimi blízkými i dalšími lidmi v naší práci nebo třeba jen ve stejném paneláku.

Možná jste si všimli, jak úžasné působí např. jen obyčejný úsměv, pomocí kterého si rychle získáte sympatie druhých lidí, anebo i pro-



jevený zájem. Zvláště je-li upřímný. Pokud dokážete na chvíli otočit pozornost od sebe k druhému, ihned uvidíte změnu a s tímto člověkem pak budete lépe vycházet.

Nicméně aby byly vztahy pěkné

dlouhodobě, je nutné, aby se vám tento zájem také vracel a vy jste nebyli vyčerpaní neustálou snahou se zalíbit. To se často stává příliš obětavým lidem, kteří zapominají na své vlastní potřeby, které se však časem začnou

hlásit ke slovu.

Je proto nutné naučit se jak dávat, tak i přijímat, a ve vztazích obzvláště! Pokud máte pocit, že více dáváte, zkuste začít ve vztahu vznášet i své vlastní požadavky nebo mluvit o svých potřebách. A uvidíte, co na to druhá strana. Pokud vyjádří pochopení a bude se snažit vyjít vám vstříc, pak tento vztah (ať už partnerský nebo pracovní) může fungovat.

Pokud se k vám však tento člověk otočí zády nebo vaše slova přejde, pak vše nasvědčuje tomu, že ho nezajímáte a nemá cenu do tohoto vztahu investovat energii.

Pěkné vztahy tedy vyžadují nejprve úctu k sobě a svým vlastním potřebám, zdravé sebevědomí i odvahy mluvit o svém prožívání. A pokud si s někým přece jen nerozumíte? I to je v pořádku, protože nejsme přece všichni ze stejného těsta!

Mgr. Lucie Poláková
Psychoterapeutka a astroložka

Dejte hlas svému sportovci

Již po dvaadvacáté můžete hlasovat v Anketě Jihlavských listů pro ty nejlepší sportovce uplynulého roku.

Nominované sportovce a sportovní týmy najdete v Jihlavských listech, kde se nachází také kupon, pomocí něhož můžete svým favoritem poslat hlas, který má (oproti internetovému hlasování) dvojnásobnou hodnotu. Právě tyto kupony často hlasováním velmi zamíchají.

Hlasování probíhá také na webových stránkách sportovcejihlavska.cz, kde sportovce můžete podpořit v on-line hlasování.

V loňském roce se vyhlášovala pouze Anketa Jihlavských listů, a to přímo v zahradních prostorách sídla Jihlavských listů.

Letos už to vypadá, že opět proběhne slavnostní galavečer se vším všudy a jména nejlepších sportovců Jihlavska zazní v jihlavském DKO 6. dubna 2022.

-vd-

Pohotovostní služba zubních lékařů – únor 2022

Datum	Den	Jméno	Místo poskytování, telefon
5. 2.	So	Stomatologické centrum Jihlava s.r.o.	Stomatologické centrum Jihlava s.r.o., Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 774 874 100
6. 2.	Ne	MUDr. Coufal Jiří	DENT32 s.r.o., Na Hlíně 2021/32, 586 01 Jihlava, 567 309 163
12. 2.	So	MDDr. Barbora Čítková	MUDr. Jiří Brož, stomat. studio s.r.o., Telečská 1727/34, Jihlava, 567 309 654, 567 305 588
13. 2.	Ne	MUDr. Dobrovolný Lumír	5. května 3311/4, 586 01 Jihlava, 567 211 681
19. 2.	So	MUDr. et MDDr. Doležalová Eva	Stomatologie Doležalová s.r.o. Znojemská 2716/78 (budova GEO-ING), Jihlava, 777 517 711
20. 2.	Ne	MDDr. Gerhard David	Stomatologické centrum Artdent s.r.o. Jihlava, Vrchlického 5282/50, Jihlava, 567 331 666
26. 2.	So	Lékař stomatolog Guresh Mariana	Avicenna Dent s.r.o. Družstevní 449, 588 51 Batelov, 566 531 106
27. 2.	Ne	MDDr. Gurková Dana	Havlíčková 5623/34a, 586 01 Jihlava, 773 669 313

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

Sudoku pro čtenáře Jihlavských novin

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

Doplňte tabulku sudoku o zbývající číslice 1 až 9 tak, aby se neopakovala žádná číslice ve sloupečku, v řádku, ani v jednom z devíti čtverců o hraně tři čtverečky.

Řešení:

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

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

102-4

Jihlavské noviny

Vydává: Parola spol. s r.o., IČ 18199283, Fritzovala 1552/34, 586 01 Jihlava, www.jihlavske-listy.cz/jn – Vychází 1x měsíčně, zdarma do schránek, č. 2 vyšlo 28. 1. 2022. 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: Fritzovala 1552/34, 586 01 Jihlava. Tisk: Czech Print Center a.s. Registrace: MK ČR E 11733. Distribuce: Parola spol. s r.o., Fritzovala 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.