

Psychoterapeutické okénko

Čas dovolených

Tento článek píši na dovolené. Ano, rozhodla jsem se odjet k moři dříve nežli větší část mých přátel, jelikož jsem už cítila, že potřebuji odpočinek a jak se říká „vypnout hlavu“.

Kdo pracujete s lidmi, tak mi jistě dáte zapravdu, že neustálý kontakt s ostatními lidmi je sice příjemný, nicméně i značně vyčerpávající, takže i my – terapeuti – potřebujeme občas vypnout a vzdálit se, abychom mohli načerpat energii a být šťastní.

Ono to vzdálení se běžnému životu je vůbec velmi obohacující, jelikož najednou vidíte svůj život z jiného úhlu pohledu a můžete si říci, že jste se vlastně vůbec nemuseli stresovat kvůli maličkostem, nebo že ty žabomyší války s příbuznými vlastně vůbec nemusely být, kdybyste jednou ustoupili...

Všechno vidíte s odstupem, a můžete si tak lépe uspořádat své myšlenky, vnímat potřeby svého těla i své duše. A pokud můžete svou dovolenou spojit i s nějakou formou aktivního cvičení (jóga, turistika), pak máte vyhráno, jelikož odpočívat můžete jak pasivně, tak i aktivně, za což vám pak vaše tělo poděkuje.

Pokud se rozhodnete poodstoupit ze svého běžného života a odjet na dovolenou, vybírejte si taková místa, která vám nejen poskytnou možnost odpočinku, ale která vás zároveň i nějak obohatí. Můžete např.

Poslední domácí zápas Gladiátorů

Jihlavské americké fotbalisty Vysočina Gladiators čeká v letošní sezóně poslední domácí zápas, a to 3. července od 16 hodin na fotbalovém stadionu na Bedřichově.

A není to jen tak ledajaký zápas, nýbrž semifinálový, ve kterém se utkají se silným soupeřem, kterým jsou Ostrava Steelers. S těmi Gladiátoři sehráli v květnu velmi vyrovnaný souboj, kdy nakonec zvítězili 24:23.

Další, kdo se proti sobě postaví v semifinále, budou o den dřív Prague Lions a Přerov Mammoths.

Pokud by se Glads podařilo nedělní zápas vyhrát, pokusí se obhájit loňský titul mistrů ligy.

poznávat nové země, jejich kulturu i tradice, vrátit se do míst, kde vyrůstala vaše babička, sjet Batův kanál, objevovat studánky, nebo si třeba jen plnit své dávné sny a odletět např. na Sri Lanku, odkud já právě píšu svůj článek.

Navíc, kdy jindy si chcete plnit své sny, nežli teď, kdy na to máte energii, prostředky i zdraví? A pokud si přece jen netroufáte a rádi byste poznali nějakou zemi, nebojte se přidat do skupiny, která do této země míří (na Facebooku jich najdete spoustu), takže určitě nemusíte být sami. Cestování ve skupině je výhodné z mnoha důvodů a určitě si přivezete kromě spousty společných zážitků i nové přátele.

Mgr. Lucie Poláková,
psychoterapeutka a astroložka



Foto: archiv LP

Pohotovostní služba zubních lékařů – květen 2022

Datum	Den	Jméno	Místo poskytování, telefon
2. 7.	So	MUDr. Hrdličková Jitka	Znojemská 825/62, 586 01 Jihlava, 567 307 757
3. 7.	Ne	MUDr. Vaněk Tomáš	Slavičkova 4509/2, 586 01 Jihlava, 567 210 991, 724301773
4. 7.	Po	MUDr. Myslivcová Věra	Březinova 4420/62a, 586 01 Jihlava, 567 333 460
5. 7.	Út	MUDr. Šulc Milan	Vrchlického 2497/57, 586 01 Jihlava, 567 574 570
6. 7.	St	MUDr. Stavárková Pavlína	Strojírenská 9/8, 586 01 Jihlava, Staré Hory, 567132545
9. 7.	So	MDDr. Kateřina Rajdlíková	MUDr. Hrdinová Libuše, Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 561 039 369
10. 7.	Ne	MUDr. Stavárková Pavlína	Strojírenská 9/8, 586 01 Jihlava, Staré Hory, 567132545
16. 7.	So	Artdent Jihlava, MDDr. Jana Černá	Vrchlického 50, Jihlava tel 567 331 666
17. 7.	Ne	MUDr. Alena Bínová	MUDr. Policarová Marie s.r.o., Masarykova 445, 588 56 Telč, 567 213 168
23. 7.	So	MUDr. Šulc Milan	Vrchlického 2497/57, 586 01 Jihlava, 567 574 570
24. 7.	Ne	MUDr. Švandová Anselma	Zrzavého 4259/12, 586 01 Jihlava, 604 246 650, 567 210 937
30. 7.	So	MDDr. Vaněk Tomáš	Slavičkova 4509/2, 586 01 Jihlava, 567 210 991, 724301773
31. 7.	Ne	MDDr. Vaněk Tomáš	MUDr. Tomáš Vaněk, Slavičkova 4509/2, 586 01 Jihlava, 567 210 991, 724 301 773

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

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

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

Řešení:

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

smj

POHŘEBNÍ SLUŽBY MĚSTA JIHLAVY

Žižkova 32

Komenského 23

Po – Pá: 6.30 – 15.00 hod.

Po – Pá: 7.00–15.00 hod.

☎ 567 302 888

☎ 567 309 672

Stálá služba pro převozy zesnulých

603 243 232-3

Zastoupení Třešť, Nádražní 851/30,

☎ 567 224 309, mobil: 775 760 334