

# Psychoterapeutické okénko

## Podzimní radosti

Všechno souvisí se vším, jak se říká, a také podzimní nálada prostě patří k našemu životu. Slunečních paprsků ubývá a my se postupně začínáme připravovat na zimu.

S tím souvisí tradiční domácí úklid, zbavování se nepotřebných věcí a také vnitřní příprava na období, kdy bude opět vládnout zima a my budeme pobývat společně v našich domovech a odpočívat.

Nejdříve je však nutné „zvládnout“ tradiční podzimní splín a všeobecnou únavu, což je možné díky několika snadným krokům. Nejprve je dobré si uvědomit, že podzim a ubývání světla je naprosto přirozené a před Vánocemi se dny začnou opět prodlužovat, takže se máme na co těšit!

Dále je dobré zaměřit se na pravidelné činnosti, které nám dělají radost a zároveň nám přinášejí pocity jistoty: sport, pravidelná setkávání s přáteli (např. posezení s rodinou nebo kamarády), koníčky, ale třeba i pravidelné ranní vstávání a vůbec denní program, díky kterému máme pocit, že nám život neutíká mezi prsty.

V každém dni bychom měli najít nějakou radost a udělat nejméně tři dobré skutky! I kdyby to měl být jen úsměv, který věnujeme našemu sousedovi, kterého každý den potkáváme na chodbě, nebo že někomu koupíme kytku.

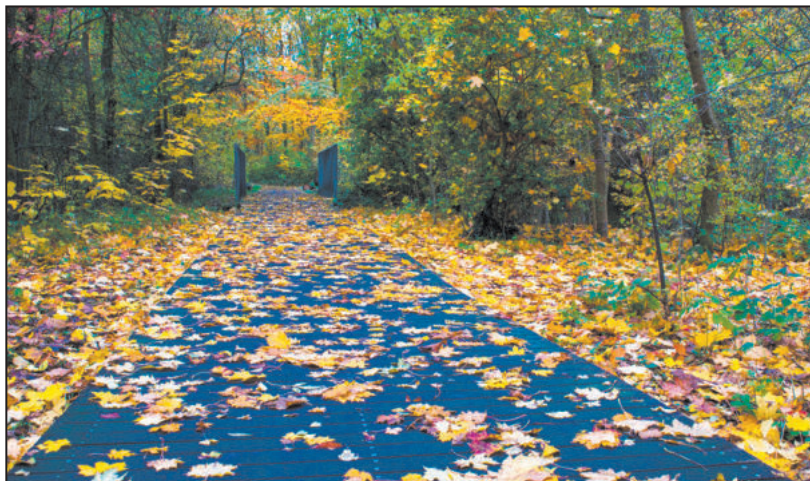
Tyto malé radosti totiž těší především nás samotné a propojují nás s ostatními. Společně tak vytváříme pěkný a radostný svět, ve kterém vládne dobrá vůle a vzájemná úcta. A pokud nás v tomto období trápí nějaké zdravotní problémy, i to je dobré zvládat s nadhledem, jelikož podzim prostě přináší nejrůz-

nější nachlazení, která nás však v důsledku vedou k tomu, abychom se zastavili a odpočívali.

A mimochodem, i podzim je velice krásné roční období, tak se nezapomeňte podívat z okna na pestrobarevné listy a třeba se i vydejte na procházku do přírody, která je v tento čas tak romantická.

**Mgr. Lucie Poláková,**  
psychoterapeutka a  
astroložka

Ilustrační foto: pixabay.com



### Pohotovostní služba zubních lékařů – říjen 2022

Datum	Den	Jméno	Místo poskytování, telefon
1. 10.	So	MDDr. Gerhard David	Stom. centrum Artdent s.r.o. Jihlava, Vrchlického 5282/50, Jihlava, 567 331 666, 603 501 650
2. 10.	Ne	Lékař stomatolog Guresh Mariana	Avicenna Dent s.r.o. Družstevní 449, 588 51 Batelov, 566 531 106
8. 10.	So	MDDr. Gurková Dana	Havlíčková 5623/34a, 586 01 Jihlava, 773 669 313, 774 818 088
9. 10.	Ne	MUDr. Havelková Miroslava	MUDr. Zdeněk Vašek, Palackého 1334, 589 01 Třešť, 567 210 820
15. 10.	So	MDDr. Kárník Stanislav	Swedish Dental Care s.r.o., Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 604 505 303
16. 10.	Ne	MUDr. Hlávka Jindřich	nám. 9. května 675, 588 22 Luka nad Jihlavou, 567219588
22. 10.	So	MUDr. Hrdinová Libuše	Havlíčková 5623/34a, 586 01 Jihlava, 561 039 369
23. 10.	Ne	MUDr. Hrdličková Jitka	Znojemska 825/62, 586 01 Jihlava, 567 307 757
28. 10.	Pá	MUDr. Novotný Vojtěch	Stomatologické centrum Jihlava s.r.o., Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 774 874 100
29. 10.	So	MDDr. Jírová Jitka	Halasova 5729/12, 586 01 Jihlava, 724 748 222
30. 10.	Ne	MDDr. Jurča František	Stom. centrum Artdent s.r.o. Jihlava, Vrchlického 5282/50, Jihlava, 567 331 666, 603 501 650

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

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

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:

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

### 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. 10 vyšlo 7. 10. 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: 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.