

PATROL®

- poplachové zabezpečovací systémy
- elektrické požární systémy
- kamerové systémy
- komunikační datové sítě
- projekce, montáž, servis a revize

INFO LINE 602 56 56 56

www.patrol.cz

ALARM SYSTEM

Měsíční glosování

■ Když před rokem a půl měsíci slavnostně oznámilo, že bude družstevní bydlení a zájemci o ně se mohou prostřednictvím formuláře na stránkách města hlásit, mnozí lidé byli k tomu skeptičtí. Oprávněně. Náměstek Vít Zeman (Žij), který vše rozjel, již na radnici není a developer, který měl byty na Dolině stavět, zmizel.

■ Každý v něco věří. Ve vesmír, v karmu, v rodinu, řekli v rozhovoru pro JN dva mladí mormonští misiónáři z USA. Vyvrátili tak naši představu, že jsme národ ateistů. Věřit se totiž nemusí jen v Boha. Velcí věřící jsou samozřejmě i komunisté, kteří věří v sociální experiment slibující lepší a spravedlivější svět, i kdyby tu neměl zůstat kámen na kameni.

■ V Jihlavských listech byl zveřejněn „záznam“ z jarní besedy o čistotě ve městě. Besedu pořádala nová příspěvkovka Brána Jihlavy s rozpočtem dosti milionů korun, která naznala, že pokud nebude ve městě čisto, tak tu turisty neudržíme. To jsme ale přece věděli i před jejím zřízením.

■ Ke kdysi vítěznému hokeji nebo výborným kuželkářům si můžeme směle přiřadit sportovce holdující americkému fotbalu. Tým Vysočina Gladiators na jihlavském stadionu v Jiráskově ulici v půli července ve finále jednoznačně přehrál borce z Ostravy a slaví mistrovský titul. Bravo!

■ Od 1. srpna začala odtikávat doba 26 měsíců, za kterou má být na místě zimák postavena multifunkční aréna. -pk-



NA SLAVNOSTNÍ zahájení stavby přišly hokejové legendy - zleva Patrik Augusta, za ním Jan Klapáč a Jiří Holík. Foto: Petr Klukan

Stavba arény konečně začala

Jiří Holík, Jan Klapáč, Olda Válek, Jaroslav Benák, Bedřich Ščerban nebo Patrik Augusta – pár jmen, které patřily ve své době k nejlepším hokejistům nejen Dukly Jihlava, ale i reprezentace. Ti všichni přišli na malou slavnost – na symbolické zahájení demolice stávajícího stadionu, které se odehrálo 28. července. Na jeho místě vyroste multifunkční aréna.

Po politicích dal moderátor akce a mluvčí města Radovan Daněk slovo hokejovým ikonám Janu Klapáčovi i Jiřímu Holíkovi. Ti pak vzpomněli též na legendární trenéry Jaroslava Pitnera a nedávno zesnulého Stanislava Neveselého. Více na str. 2. -pk-

Oficiální zprávy
z Jihlavy
JEŽKOVY OČI

www.jihlava.cz/jezkovyoci

ČERPADLA JIHLAVA

Havlíčková 111 (u Hlavního nádraží)

JSME TU STÁLE PRO VÁS!

Kontakt: 602 662 910

e-mail: dvorak.cerpadla@seznam.cz

jp8-9D

Demolicí zimáku začala stavba arény

V pátek 28. července v 11 hodin a deset minut bourací bagr s nůžkami „sáhl“ do hliníkové prosklené štítové stěny a symbolicky tak začal s demolicí letitého zimního stadionu.

Přítomni malé slavnosti byli politici, bývalí hokejisté i fanoušci hokeje. Zazněly projevy a poděkování všem, kteří se zasloužili, že úmysl výstavby nové haly se dočkal po všech peripetiích včetně shánění peněz až do bodu, kdy už bude záležet především na stavební firmě, jak to zvládne. Jestli vše půjde dobře, bude za 26 měsíců na stejném místě stát nová multifunkční aréna.

Nyní jsou ale na pořadu bourací práce. „Jako první bude zbourána štítová hliníková prosklená stěna ze Smetanových sadů,“ vysvětlil JN Petr Kráčmar, stavbyvedoucí firmy Gemo,



SYMBOLICKÉ zahájení demolic. Naplno začala 1. srpna. Foto: Petr Klukan

kteří celou stavbu realizuje. „Pak bude následovat demolicí střešní konstrukce, aby bylo zabráněno pádům. Potom okolní tribuny betonové a štítové stěny.“

Demolicí zimáku za pomoci těžké techniky provádí jako subdodávku pardubická firma Trepert. Podle Kráčmara bude na ploše až pět bouracích strojů.

„Jeden velký bagr a pak na celou plochu až pět bagrů, každý má svoji funkci - bourat tribuny, stříhat...“, dodává Kráčmar. Počet lidí však na demolicí příliš vysoký nebude. Kolem patnácti lidí včetně osádek strojů.

Demolicí je naplánovaná na čtyři měsíce. Ale už během ní bude stavební firma zajišťovat kupříkladu stavební jámu. Ta má být v nehlubším místě hluboká až sedm metrů. -pk

Zemřela legenda, trenér Neveselý



Nové arény se nedočkala. Ve věku 87 let zemřela hokejová legenda trenér Stanislav Neveselý, člen Síně slávy Českého hokeje. Jihlavské Dukle pomohl k 11 titulům. -red-

Parkování na třídě Legionářů

Nový systém parkování spuštěný v centru Jihlavy od letošního května stále budí u části občanů krajského města emoce. Naposledy vznikla petice k parkování na třídě Legionářů. Petice již byla uzavřena a podepsalo ji 57 osob. „V ulici třída Legionářů jsou modré zóny na obou stranách, avšak stát jako rezident smíte jen a pouze na jedné jediné straně, která je nonstop plná,“ uvedla mimo jiné iniciátorka petice Lucie Křivohlavá. Petice požaduje zpřístupnění obou stran pro rezidenty, včetně zachování možnosti parkování pro ostatní osoby za poplatek. -pab-

Fanoušci na počest klubu odpálili ohňostroj i světlice



„TADY jsme nechali svůj hlas znít,“ hlásá nápis na vlajce fanoušků Dukly Jihlava, kteří se se zimním stadionem rozloučili po svém. Foto: archiv fanoušků HCDJ

V polovině července se jednu páteční noc nad Horáckým zimním stadionem rozzářila obloha. Několikaminutovým ohňostrojem se zde s halou, která co nevidět „půjde k zemi“, rozloučili fanoušci hokejové Dukly Jihlava.

„Stadion, kde se psala historie československého a českého hokeje, a kde hrál dlouhých 67 let náš klub, si prostě zaslouží důstojné rozloučení před jeho zbouráním,“ řekl jeden z aktérů akce.

Spolu s několika dalšími skalními fanoušky dokonce po setmění nenápadně vstoupili přímo do vnitřních prostor stadionu, kde na počest klubu zapálili světlice.

„Když se naplnila alespoň půlka kapacity haly, dala se především díky tribunám na stání, kotli i akustice vytvořit nezapomenutelná atmosféra. Za zmínku rozhodně stojí i sektor hostujících fanoušků, který byl top v českých luzích a hájích,“ vzpomíná fanoušek na zápasy žlutočerveného týmu.

Organizátoři této své neoficiální „rozlučky“ také dodávají, že roky nikdo nezastaví a pro budoucnost Jihlavy je nová aréna potřeba. Zároveň jsou však přesvědčeni o tom, že kvalita atmosféry půjde dolů.

„Tak tomu prostě je a bylo všude, kde se multifunkční arény postavily. Sedící diváci s plácačkami a hlasitou hudbou řvoucích z repráku atmosféře nepomůžou,“ vysvětluje příznivec klubu,

kteří spolu s ostatními zúčastněnými svůj klub jezdí podporovat i nyní, v době, kdy Dukla hraje i „domácí“ zápasy mimo město.

„Děláme, co můžeme. Jezdíme fandit svému klubu, a to je pořád nejvíc. Není nás moc, ale jsme, i když práce je kolikrát proti nám,“ říká fanoušek a nízkou účasť na zápasech venku vysvětluje tím, že lidé jsou náročnější a vybírají si nejen to, kam vyrazí, ale také postrádají vítězství v zápasech.

Dle slov těchto skalních příznivců jihlavského týmu je ale pro klub důležité, pokud chce dlouhodobě hrát nejvyšší soutěž, aby měl dostatečné a hlavně důstojné zázemí.

„Náš klub nečeká jednoduchá doba. Už minulá sezóna toho byla důkazem.“

Končí tak jedna éra Dukly Jihlava. Rozloučili jsme se s Horáckým zimním stadionem, kde se slavilo 12 titulů mistrů Československa, kde proháněli soupeře ti nejlepší, kam nás poprvé dovedli naši dědové a otcové a scházeli jsme se zde až do posledního rozsvícení. Díky za to všechno. Bylo to bájo,“ říká na závěr jeden z iniciátorů rozlučkového „večírku“ v prostorách i na střeše Horáckého zimního stadionu. -vd-

PM Jihlava s.r.o.
INTERIÉRY

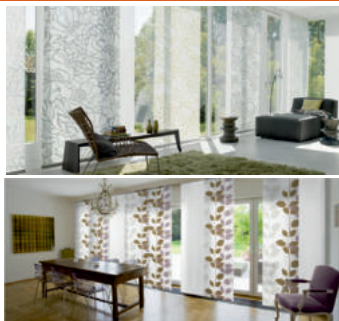
Rychlý kontakt
+420 777 864 955

PM INTERIÉRY JIHLAVA s.r.o. - ŽALUZIE POLANSKÝ

ZMĚNA ADRESY: ULICE BANĚNSKÁ 65, JIHLAVA (budova PATROL)

- **Návrhy a realizace interiérů**
- **Montáž clonění**
- **Šití záclon a závěsů**

Tel.: 777 864 955
e-mail: pm-interieru@email.cz
www.pm-interieru.cz
www.zaluzie-polansky.cz



108-10D

Parkovací dům za Billou by mohl stát v době jako aréna

Lidé si musí zvyknout, že se za parkování bude platit, říká primátor Petr Ryška (ODS) k novému systému parkování.

Jistě dostáváte kladné i záporné reakce. Kdo nový systém parkování chválí a komu se nelíbí?

Kladné reakce jsou především od obyvatel, kteří bydlí a mají trvalé bydliště v centru, protože se centrum vyčistilo. Obyvatelé, kteří mají rezidentní karty zakoupené na rok, nyní mohou téměř vždy bezproblémově zaparkovat v blízkosti svých obydli.

V několika ulicích, myslím třeba Kosmákovu, míst ubylo, ale ve většině ulic parkovacích míst přibýlo. Celkově tedy v centru míst přibýlo a myslím, že se pro rezidenty volná místa na zaparkování najdou mnohem snadněji než dříve.

Samozřejmě jsou i negativní reakce. Jednak od lidí, kteří do centra jezdí a dříve nemuseli na některých místech či v určitých časech zaplatit a nyní platit musí.

Také vnímáme negativní reakce některých obchodníků, že jim změna parkování odrazuje některé zákazníky, kteří přijíždějí auty. Jsou ale samozřejmě i reakce opačné. Tuto situaci jistě budeme sledovat a v blízké době vyhodnotíme. V září se také k tomuto tématu sejdeme i s Hospodářskou komorou.



Zeptejte se

Primátor
(z)odpovídá

Své dotazy primátorovi Petru Ryškovi nám zastílejte na adresu: dawidowicz@jihlavske-listy.cz.

Zaznamenali jste stížnosti, že se musí platit i v sobotu a neděli?

Tyto stížnosti jsme zaznamenali. Určité drobnější úpravy jsme již připravili pro návštěvníky bohoslužeb a bude to jedno z témat k diskusi do budoucna. Vše bychom však rádi nechali nějaký čas si sednout a větší úpravy dělali i na základě tvrdých dat

z kamerového vozu, který bude Jihlavou jezdit.

Z centra se auta vytlačila, ale problém se posunul za hranici, kde „jsou čáry“.

To ano, v podstatě na nárazníkové zóně, kde v tuto chvíli modré čáry končí a ještě je tam parkování zdarma. Jedná se například o oblast Štefánikova náměstí. Nyní nám lidé, kteří tam žijí, píší, abychom co nejdříve modré čáry udělali i u nich. Aby i oni měli možnost rezidentního parkování. Samozřejmě, že se potom problémem může posunout zase o kousek dál.

Takže se to zastaví, až se většina Jihlavy časem dostane „pod zónu“. Kde mají ale parkovat lidé, kteří do Jihlavy jezdí třeba dennodenně za prací?

Ti, kteří dojezdí a nechtějí zatím platit nízkou částku 50 Kč za místo a den (fialová zóna), můžou parkovat na parkovištích na okraji, která plánujeme rozšiřovat.

Pořád jsou také místa u obchodních domů, na soukromých parkovacích plochách, plochách v areálech firem apod. S těmi všemi jsme v kontaktu a plánujeme spolupráci. Záleží, odkud do města přijíždíte.

Jenže obchodní komplexy mají parkoviště pro své zákazníky...

S většinou obchodních domů jsme v kontaktu a představili jsme jim

koncept sdílených parkovišť. Na parkovištích budou závory a informační cedule s volnou kapacitou.

Co si představit pod pojmem sdílená parkoviště?

Že budeme obchodnímu domu dávat například pět korun za den za parkovací místo, které není využito v některých dnech a některých časech pro jejich zákazníky a budeme je moci používat k parkování jiných.

Jedno z velkých je u Tesca ...

Ano. V tuto chvíli tam zatím lidé mohou zastavit zadarmo, ale časem předpokládáme spolupráci mezi Tescem a městem.

A samozřejmě plánujeme, že město bude ještě stavět nějaká parkoviště. Ale musí to dávat smysl. Park and Ride (P+R), jako je třeba u hřbitova, ale i ve větším měřítku na jiných místech s tím, jak bude pokračovat zónování a jak se město bude rozrůstat. A předpokládám i stavbu parkovacích domů v centru. Ale to bude, až se lidé opravdu naučí, že za parkování musí něco zaplatit.

Jenže než se Jihlava zazónuje, potrvá to pár let a parkovací dům se také nepostaví ze dne na den. Co do té doby?

Nejbližším úkolem je využít volná parkovací místa, která stále v Jihlavě jsou. (Pokračování na str. 4)

WÝPRODEJ
SRPEN 2023
LETNÍ

volansky

FASHION

DÁMSKÁ A PÁNSKÁ
SPOLEČENSKÁ I VOLNOČASOVÁ
MÓDA

Husova 13,
Jihlava

Havlíčkovo nám. 49,
Havlíčkův Brod

www.volansky.cz

OBLEKY, KOŠILE, POLOKOŠILE,
KALHOTY, HALENKY, ŠATY,
SAKA, DOPLŇKY, OBUV, BUNDY,
PLÁŠTĚ, KABÁTY...

✓ PRVOTŘÍDNÍ KVALITA
✓ SERVIS A ZÁRUKA
✓ ŠKOLENÝ PERSONÁL

až 40%

EXKLUZIVNÍ
OBLEKY
-3000 Kč

Anketa

Kam na dovolenou?



Olga Libalová,
Anglie

Já už 12 let žiji v Anglii, takže jsem teď přijela na dovolenou na dva týdny zpět do Jihlavy. Líbí se mi tady, protože zde mám své příbuzné a jsem tady doma.



Pan Radek,
Jihlava

O prázdninách mám v plánu jet do Bulharska na výlet. Pojedu a budu spát tam, kde budu chtít. Nemám určená žádná místa, na která bych se chtěl podívat.



Pan Musil,
Jihlava

Na dovolenou neplánuji jet. Mám doma všechny králiky, o které se musím starat. Pokud by mi ale kámoši rekli, ať s nimi někam jedu, tak se sbalím a pojedeme. Jednou jsme takhle byli na rybách v Norsku.



Paní Marta,
Jihlava

Na tři noci pojedeme na Slovensko do Velkého Mederu do lázní. I kdybych měla neomezené peníze, zůstala bych zde v Česku a na Slovensku. U moře jsem v životě nebyla a ani mě to nějak neláká.



Paní Alena,
Jihlava

Nikam nejedu na dovolenou, protože nerada cestuji. Bojím se jezdit autem, nenastoupím do letadla ani na loď. Nejradši jsem doma sama. Mám ráda ten klid. Chodím na zahrádku, kde se starám o květiny, a takhle mi to vyhovuje.



Pan Petr,
Jihlava

Jsem už důchodce, ale když si občas někde v Jihlavě vyrazím, tak je to osada Okrouhlík. Ale shodou okolností dcera příští týden jede na týden do Chorvatska a mají jedno místo volné. Tak se mi to honí v hlavě, že po 20 letech pojedou k moři.

-rv, vr-

Parkovací dům za Billou...

(Dokončení ze str. 3)

Společně s předpokládanými sdílenými místy jich máme spočítané jednotky tisíc. A začít se stavbou jednodušších záchytných parkovišť. Ta se postaví relativně rychle. Výstavba parkovacích domů je opravdu na delší dobu a je i finančně náročnější. Ale tady nemusí být investorem jenom město. Myslím například parkovací dům za Billou.

Zatím však máme jediné parkoviště P+R u hřbitova, a to je plné.

Myslím, že pořad je z tohoto směru kde zaparkovat. Například u Aventinu jsou volná místa, a pokud dříve přijeli z Pelhřimova čtyři lidé, kteří se znají, každý svým autem a nechali ho ve městě, tak je také mohou nechat na okraji a sjet jedním autem do centra. Dále je z tohoto směru v plánu výstavba parkovacího domu policie nebo parkovacího domu nemocnice.

Ale jak jsem již říkal, některé parkovací plochy chceme časem určitě přistavět i my a některé vysídlet. Samozřejmě plánujeme, že součástí systému parkování bude i navigační systém, který plánujeme realizovat za pomoci financí z EU v tomto programovém období.

Obyvatelům a návštěvníkům se neztíží možnost parkování, ale postupně je to něco bude stát. Parkování již nebude na většině území města zdarma. Je to ale bohužel jediná efektivní cesta, jak bojovat s neustálým nárůstem aut ve městě, a postupně k tomuto řešení přistupují všechna větší města u nás i v zahraničí.

Lidé dojíždějící za prací do Jihlavy městu přináší peníze...

Samozřejmě chceme vyjít vstříc i těm, kteří tady nebydlí, ale pouze pracují. Na druhou stranu to nejsou lidé, za které město peníze dostává. Město primárně dostává peníze na občany, kteří trvale bydlí ve městě. Na ně dostává příspěvek od státu. A za ten se město stará o svoji infrastrukturu.

Jsmo samozřejmě rádi, že tady mimojihlavští mají například obchody a že tady podnikají – ti si mohou zřídit abonentní oprávnění. Jsme také rádi, že mimojihlavští jsou pracovníky v nějaké firmě. Ale není možné všem zajistit v centru parkování u jejich pracovišť. Když bude mít například banka padesát úředníků, tak není možné, aby všech padesát úředníků přijelo autem a všichni tu mohli parkovat bezplatně. Myslím, že to je každému jasné, že to takto nemůže fungovat.

Nejde ale část daní firem přímo městu?

Ne, v tuto chvíli je to tak, že město nedostává z daní firem nic. Respektive dostává finance po přerozdělování, ale podle počtu trvale bydlících obyvatel.

Pokud samozřejmě ta firma nedává obci něco přímo. Obec dostává jediné daň z nemovitosti. To znamená, že pokud je tady banka a vlastní budovu, tak z toho objektu odvádí daň z nemovitosti, ale to jsou velice malé částky.

Po zavedení nových pravidel parkování měl skončit zvukař v Horáckém divadle. Na sociálních sítích zaznělo, že pomáhá městu a ještě by za to měl platit parkování.

Zaregistroval jsem ten případ. Samozřejmě si vážíme každého, kdo ve městě pracuje. Ten zvukař dělal službu pro obyvatele a návštěvníky města.

Nicméně prostě pro všechny lidi, kteří v Jihlavě nebydlí a přijíždějí sem za prací, není možné zajistit bezplatné parkovací místo. Když chce přijet autem, tak si musí parkovací místo zaplatit, anebo se do města musí dostat nějakým jiným způsobem než autem.

Počet aut se opravdu neustále zvyšuje, a jak říkám, kdyby každý jezdil sám autem, tak prostě není reálné pro všechny zajistit bezplatné parkování. Všechna větší města se s tím budou muset časem vypořádat.

Jak je to v cizině?

Úplně stejně. V Jihlavě i v České republice máme přibližně jedno auto na dva obyvatele, v západní Evropě je to jedno auto na jeden a půl obyvatele - to



ILUSTRACNÍ snímek.

Foto: Pavel Bajer

znamená ještě daleko víc. Tam pak jsou už opravdu velká omezení. Buď lidé jezdí nějakou jinou dopravou, anebo když jedou autem, tak zastaví na vzdálenějších místech, která jsou placená, nebo mají dlouhodobě pronajaté místo. Bohužel, k tomu dospějeme i tady - že ten, kdo bude chtít jezdit do zaměstnání autem, si bude parkování muset zaplatit.

Jinými slovy upřednostňujete v parkování Jihlavany, kteří také musí zaplatit za rezidenční kartu, i když platí méně než ti, kteří dojíždějí.

Ano, upřednostňujeme trvale bydlící obyvatele, ale samozřejmě i každý podnikatel, který tady má provozovnu a má služební auto, si taky může zaplatit ne rezidenční, ale abonentní kartu.

Bez parkovacích domů se tedy v budoucnu asi Jihlava neobejde. Jenže postavení jednoho stojí desítky milionů a v době výstavby multifunkční arény na ně asi nebudou peníze.

Kromě arény máme v plánu mnoho dalších velkých investic především v dopravní a vodohospodářské infrastruktuře. Ohledně parkovacích domů ale jednáme i se soukromým sektorem, protože si myslím, že by bylo dobré, kdyby parkovací domy budoval soukromý sektor. Ale ten vybuduje parkovací dům, až mu to finančně bude dávat smysl. To znamená, až lidé budou ochotni do parkovacího domu zajet, zaparkovat a zaplatit.

V okamžiku, kdy nejsou ochotni dát ani deset korun za hodinu parkování, což někdy nejsou a nadávají, tak to smysl nedává.

Měl byste nějaký optimistický závěr?

Docela intenzivně nyní jednáme o tom, že by soukromý subjekt mohl postavit parkovací dům za Billou. Děláme to jednak kvůli novému systému parkování, pak jako kapacitnější parkování v blízkosti dalších cílů, jako je DKO, dopravní terminál, centrum města apod. a také i kvůli Horácké multifunkční aréně. Aby zároveň s dostavbou arény byl postaven i parkovací dům. Myslím, že je to reálné.

Kdo by dům postavil?

Podle toho, jak se budou vyvíjet jednání, a také podle toho, jestli město bude v dražbě prodávat pozemek, nebo například udělí právo stavby.

Takže to zatím není jasné?

Jasno bude nejdéle letos na podzim. Rozhodovat bude každopádně zastupitelstvo.

-pk-

Varování: Pozor na falešné weby

Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) varuje před podvodnými stránkami, které jejím jménem vyzývají klienty, nejčastěji formou SMS, k návštěvě podvodných webů.

Tyto stránky se tváří jako oficiální web ČSSZ a snaží se klienty přimět, aby zde vyplnili své údaje. Nejedná se však o oficiální stránky ČSSZ, ale o podvod se záměrem vylákat z lidí citlivé údaje o bankovních účtech. Nyní jsou již podezřelé domény blokovány.

I přesto ČSSZ varuje a důrazně vyzývá klienty, aby veškeré stránky ověřovali a nevyplňovali své údaje, pokud si nejsou 100% jisti původem stránky. ČSSZ tyto formy SMS nikdy nerozesílá.

Odkazy v SMS vedou následně na podvodné stránky. Na těchto stránkách jsou pak klienti vyzýváni např. k využití služby „Informace o druhu a výši vyplacených dávek nemocenského pojištění ihned na váš osobní účet“.

Jedná se o podvod, v jehož důsledku může dojít ke krádeži citlivých přihlašovacích údajů, což může vést i k odcizení peněz na bankovních účtech.

Jedinou oficiální stránkou ČSSZ jsou webové stránky na adrese www.cssz.cz a dále eportal.cssz.cz. -tz-

DOPRAVNÍ PODNIK MĚSTA JIHLAVY, a.s.

Brtnická 1002/23 - www.dpmj.cz - info@dpmj.cz - tel: 567 301 321



PŘIJMEME ŘIDIČE A ŘIDIČKY!

ZÍSKÁTE

- výdělek přes 40 000 Kč
 - 25 dní volna
 - náborový příspěvek až 50 000
 - pomoc při zajištění rozšíření na skupinu D a trolejbus
 - a nejen to!
- (podrobnosti na www.dpmj.cz - Kariéra)

POŽADUJEME

- řidičák skupiny B (D - výhoda)
- trestní bezúhonnost
- flexibilita a spolehlivost



Zaujali jsme vás? Ozvěte se nám!
info@dpmj.cz, tel: 607 910 737

Víte, že...

Dlužíte na daních nebo na sociálním pojištění? Vymáhá na vás stát dluhy ve správní exekuci? Pak můžete využít program Milostivé léto.

Probíhá od 1. července do 30. listopadu. Jestli ve výše uvedeném termínu uhradíte váš původní dluh, budou vám odpuštěny úroky z prodlení, z posečká-

né částky, penále, pokuty za opožděné placení, náklady na řízení...

Podmínkou je, aby dluh vzniknul před 30. 9. 2022. -tz-



www.guse.eu

Společnost Paul Guse GmbH, Transport+Logistik, Angelser Strasse 30, D-28844 Weyhe/Bremen, je jednou z významných dopravních společností v Evropě zajišťující přepravu surové kávy, kaka a zemědělských komodit

Hledáme do našeho týmu pracovníky na pozici:

ŘIDIČ MKD turnus 2-1

Požadujeme:

- Minimálně jeden rok praxe
- Řidičský průkaz skupiny C+E
- Minimálně výuční list
- Spolehlivost a pracovitost
- Chuť jít k nám a zkusit to

Nabízíme:

- Stabilní zázemí
- Německou pracovní smlouvu
- Turnus 2 týdny práce/jeden týden volna
- Začátek i konec turnusu v Jihlavě
- Český dispečink

Informace o nástupu:

Nástup možný dle dohody.

Bližší informace při osobním pohovoru v Jihlavě.



Kontakt: Tel: 567 230 413, jihlava@guse.eu

www.guse.eu

Smuteční řečník: Falešný patos je to

Je mým přáním, aby z řeči byla cítit člověčina, aby tam nebyly jen prázdné fráze, říká smuteční řečník a člen amatérského divadla Vladimír Mátl.

■ Veronika Dawidowicz

Jak jste se k práci smutečního řečníka dostal?

Jako u spousty jiných zásadních událostí v mém životě, i tady sehrála svou roli náhoda. Vystupovali jsme se souborem a kamarádka nám mezi řečí sdělila, že mluví na pohřbech. Já na to reagoval slovy, že by mě také lákalo to zkusit, že to musí být zajímavé. A byl u toho i náš principál František, který mi řekl: „Však můžeš, známá pracuje v pohřební službě a zrovna hledají řečníky!“ No, a za pár dní mi už volali, abych se přišel představit. Asi jsem se jim zdál vhodným adeptem a byli jsme domluveni po první schůzce.

Co taková práce smutečního řečníka obnáší? Stačí přijít na obřad a přečíst smuteční řeč, nebo je toho víc, co máte na starosti?

Přednes smuteční řeči je vlastně až úplně poslední fáze. Nejnáročnější část je sepsání slov na rozloučenou. Velmi často se stává, že rodina není schopna, v nastalém smutku, dát dohromady vše, co by si přáli, aby o jejich blízkém zaznělo.

Je toho na ně zkrátka najednou moc, a proto si často musíme vysta-



ILUSTRACNÍ foto: Pixabay

čit i s málem, a pokusit se vypracovat nějaký smysluplný koncept.

Jak při chystání takové řeči postupujete vy?

Mívám takové dilema. Nechci rodinu příliš obtěžovat telefonáty, e-mai-

ly či dotazy, ale na druhou stranu je mým přáním, aby z řeči byla cítit člověčina. Aby tam nebyly jen prázdné fráze. A k tomu potřebuji právě ty nejbližší, kteří zesnulého dobře znali. Jsou-li ochotni a schopni mi povědět více, klidně i něco veselého, něco osobního, pak se ve většině případů podaří sestavit proslav, který vyzní osobně.

Obřadník by se měl na tu chvíli stát jakousi spřízněnou duší pozůstalých. Před obřadem s nimi musí ještě jednou projít průběh celého obřadu, případně je ještě doprovodit k osobnímu rozloučení se zesnulým.

Po skončení obřadu je vhodné se s rodinou nejen rozloučit, ale i krátce pohovořit a pokusit se pronést alespoň pár povzbudivých slov. Vyžaduje to velkou dávku empatie. Ale pozor, nesmí se to přehánět. Falešný patos je to nejhorší, co může řečník nebo obřadník předvést.

Jak dlouho se této práci věnujete?

Věříte, že toto vím naprosto přesně? První obřad jsem vedl 3. února 2015. Musím ale dodat, že v posledních měsících jsem nechával kolegy trochu ve „štychu“, protože mě zavalily pracovní povinnosti a také záležitosti kolem amatérského divadla, které je pro mne velkým koníčkem a úžasným relaxem.

Jaké byly vaše začátky? Dělal vám například problém zvládat

emoce při některých obřadech nebo po nich?

Přiznám se, že jsem si od začátku dost věřil. A to člověk nemá dělat. Znáám to i z divadla. Pokora je nutná. Když si dnes zpětně čtu své první proslovy, připadají mi velmi strohé. A pokud jde o emoce, zde mi opět pomohlo divadlo. Zkrátka jsem ten obřad prošel, jako kdyby to byla divadelní role. Zní to asi zvláště, ale v počátcích mi to hodně pomáhalo.

Máte to tak dodnes?

Dnes již tuto berličku nepotřebuji. Za těch pár let jsem si uvědomil, že konec lidského života je nevyhnutelný. Je to jediná spravedlnost, která dostihne všechny.

Často se mluví o tom, že ti nejlepší odcházejí dřív, ale je to asi spíš tím, že to posuzujeme vlastním úhlem pohledu.

Mám ale bohužel pocit, že si lidé s emocemi v poslední době nějak neví rady. Nejsme zvyklí na přítomnost smrti. Zavřeli jsme ji na lůžka v domovech seniorů či nemocničních oddělení, a to se potom odráží i na formě obřadu.

Lidé, kteří doprovázeli svého zesnulého do posledních chvil jeho života, bývají vyrovnanější, obřad bývá delší a emotivnější. Jistě, ne vždy je možné mít umírajícího doma. To je pochopitelné.

(Pokračování na str. 7)

Kniha pohádek Ludmily Klukanové

Patnáct pohádek
z lesa, o lese
a o jeho čarování
v dětské duši
od spisovatelky
Ludmily
Klukanové
z Vysočiny.



KNIHU SI MŮŽETE ZAKOUPIT:

- Inzerce Jihlavských listů, FritzoVA 34, Jihlava
- Knihkupectví Jitka, Komenského 16, Jihlava
- Knihkupectví Kosmas, Komenského 33, Jihlava
- Knihy Kanzelsberger Jihlava, NC Aventin Pelhřimovská
- Knihkupectví Trojan, Karlovo náměstí 36, Třebíč.
- Knihkupectví Dobrá kniha, Vratislavovo náměstí, Nové Město na Moravě
- Knihkupectví Šemrincová, nám Republiky, Žďár nad Sázavou

THE MUSIC OF **HANS ZIMMER**
v podání
THE ORCHESTRA OF THE LORDS OF THE SOUND
23.11. | DKO JIHLAVA

Spider man 2 | The Dark Knight | Lone Ranger | Interstellar | Dune
Sherlock Holmes | Man of Steel | Pearl Harbor | Gladiator | Inception
Pirates of the Caribbean | Spirit | Wonder Woman | The Lion King

www.artpartner.cz

ticketportal VSTUPENKY NA DOSAH
Ticket-Online.cz

nejhorší, co může řečník předvést

(Dokončení ze str. 6)

Může tuto práci dělat každý? Jaké by podle vás smuteční řečník měl mít vlastnosti?

Když jsem přijal tuto práci, uzavřel jsem sám se sebou smlouvu, že budu dělat vše pro to, abych tuto profesi zbavil nálepky jisté „trapnosti“. U nás mají obřadníci a vůbec všichni pracovníci v pohřebnictví nálepku nějakých podivínů.

Možná za to mohou i filmy či seriály, kde je často řečník vyobrazen jako koktající popleta, případně životní ztroskotanec. Tak tomu ale není. Mé kolegyně i kolegové jsou báječní a často velmi veselí lidé, a nejsou to jen řečníci, jsou to i sjednatelky, řidiči a další kolegové, kteří třeba nejsou ani vidět.

Je pravdou, že každý asi tuto profesi vykonávat nemůže. Vyžaduje jisté schopnosti rétorické a stylistické. Musíte mít přesnou míru empatie, ale i jistou dávkou pragmatismu, protože pro zdárný úspěch celého obřadu je nezbytné zachovat si chladnou hlavu.

Jsou pro vás některé obřady těžší než jiné? Nebo i tady si člověk zvykne na nějakou „rutinu“ a získá jistý nadhled a odstup?

Rutina to určitě není, ale jistý nadhled a odstup je potřebný. Nemůžete se tím nechat zcela pohltit.

Pokud jde o nejtěžší obřady, pak jsou to ty, kdy na poslední cestu doprovázíte mladého člověka, nebo dokonce dítě. A potom samozřejmě, musíte-li promluvit na rozloučení někomu blízkému, kamarádovi, členu rodiny. Tam se emoce zvládají nejobtížněji. Ale hodně záleží i na pojetí obřadu.

Když jsme se před 8 lety loučili na Roštejně s Olinkou Joklovou, která odlétla na druhý břeh kvůli nemoci motýlích křídel velmi mladá, byl obřad plný pozitivních emocí. Rozloučení nemusí být vždy bolestné, může být i oslavou života toho, kdo odchází.

Může být tato práce stereotypní?

Těžká otázka. Věřím tomu, že pokud bych musel denně absolvovat několik obřadů, mohl bych mít pocit stereotypu. Asi by po krátké době mohlo dojít i k vyhoření. Ale zatím tomu tak není.



ROZLOUČENÍ nemusí být vždy bolestné, může být i oslavou života toho, kdo odchází, říká smuteční řečník a člen amatérského divadla Vladimír Mátl.

Foto: archiv-vm-

Navíc, každý obřad má svá specifika, pokaždé se setkáváte s jinými lidmi. Takže myslím, že stereotyp tam není. Alespoň u mne ne.

Byly chvíle, kdy jste si například říkal, že skončíte?

Někdy máte opravdu náročný obřad. Je velké množství smutečních hostů, rodina má speciální požadavky, kterým se vždy snažíte maximálně vyhovět. Když se spleťete na divadle, dá se to zachránit, na pohřbu ne. Omyl je vyloučen, chyba je nevratná. Pokud tuto profesi chcete vykonávat, musíte ji brát víc jako poslání než jako zaměstnání. Poděkování od pozůstalých je potom pro každého z nás ujištěním, že práci děláme dobře.

Vím, že to asi není časté, ale stávají se na pohřbech i nějaké vtipné historky?

Jak jsem již říkal, i my lidé kolem pohřbů jsme lidé! Takže humor nám většinou není cizí. Ale vtipná histor-

ka u obřadu může být i velký „průšvih“. Já se tedy podělím jen o jeden, můj vlastní, a se šťastným koncem.

Ve smuteční řeči jsem měl napsáno, že zesnulý zvládl své těžké životní období díky podpoře svých přátel. Ani nevím, jak se to stalo, ale místo podpoře, jsem řekl potvoře. A ještě se opravil. Možná, kdybych se neopravil, leckdo by to přeslechl. Naštěstí rodina byla moc příjemná a na mou omluvu reagovali slovy: „On byl taky velký vtipálek, myslíme, že by ho to přehřknutí opravdu rozesmálo!“

Se smrtí se setkáváte velmi zblízka a všichni víme, že je nevyhnutelná. Jak podle vás žít?

Rád bych apeloval na všechny lidi, aby své životy sice žili naplno, ale ve vzájemné úctě a respektu. Vzdali se násilí, zloby a hlavně závisti. Nic z toho nám nepomůže žít déle, spíše naopak. I bez toho nemáme nikdo času nazbyt. Lidský život je ztraceně krátký!

A také mějme na paměti slova pana Smrtky ze hry Vizionář od Járy Cimrmana: „Je zakázáno brát s sebou cokoliv do hrobu!“ A já na rozdíl od něj neřeknu „Na shledanou!“, ale „Mějte se moc dobře a držte se!“ To jsou slova, se kterými se po obřadu loučím se smutečními hosty. Asi chápete proč.

PŮJČOVNA AUT VYSOČINA



Ideální auto na dovolenou?
Prostorná dodávka s komfortem osobního auta.

www.auto-vysocina.cz

z08-paM

VRTANÉ STUDNY

Tomáš Pecka

Tel.: 777 624 862, Na Vyhlídce 1368, 588 13 Polná
e-mail: studny.pecka@email.cz, www.vrtanestudnypecka.cz

NA PRAMENY SPODNÍ VODY

GARANTOVANÉ MNOŽSTVÍ min. 2000 l/24 h.

- kompletní legislativa
- vyhledání pramene • vyvrtání

• vypažení PVC-u (atest na pitnou vodu)

• čerpací zkouška • poradenský servis

NA POŽÁDÁNÍ DODÁME:

- kompletní rozvod vody až do domu

ODVEDENÍ DÍLA "od A až do Z"
ŽÁDNÉ PLATBY PŘEDEM

j08-13D

Maminky si v porodnici dopřejí hotelovou snídani

V Nemocnici Jihlava, konkrétně na oddělení šestinedělí a rizikové gravidity, se mají nastávající maminky zase o něco lépe. Od konce června se zde totiž začaly snídaně servírovat jako v hotelu - tedy formou bufetu.

Jak řekla Jihlavským novinám tisková mluvčí nemocnice Monika Zachrlová, tato novinka byla v myšlenkách už několik měsíců. Rešilo se mimo jiné to, jak se vše prakticky zrealizuje, sestava snídaní, ale také věci typu zakoupení lednice či kuchyňky.

„Věříme, že i díky těmto snídaním se budou maminky lépe zotavovat po porodu a snáze jim půjde i kojení, což je naše velká priorita,“ říká Zachrlová a dodává, že bufetové snídaně nejsou v českých porodnicích standardem.

Novou formu ranního občerstvení si pochvaluje také novopečená maminka Tereza Rambousková, která zde nedávno rodila. „Ke snídani tam byly vždy čtyři druhy pečiva, z toho jedno sladké, a každý den se to snažili obměňovat,“ popisuje nabídku.

V kuchyňce prý nechybělo müsli, ovoce, zelenina, instantní ovesné kaše, přesnídávky, šunky, sýry, gervais, máslo, marmeláda, med, cottage, kefirové mléko, čerstvé mléko, jogurtové nápoje či jogurty atd.

I pitný režim v nemocnici nepodcenili a maminky si mohou dopřát například džus, bílou kávu a pochopitelně vodu.

Jídlo je k dispozici ženám na oddělení po celý den. „Já jsem toho využívala na svatiny,“ pochvaluje si mladá maminka Tereza.

Snídaně se nijak nedoplácí a jsou pro pacientky zdarma.

Tereza rodila v jihlavské nemocnici také před dvěma lety, a jak sama říká, ten rozdíl u snídaní je obrovský. „Poměrně dost jsem tehdy hladověla. Prostě jedno mini máslo nestačí na dva chleby či rohlíky,“ vzpomíná na tehdejší pobyt a dodává, že se jídla velmi často opakovala.

Tuto inovaci v jídelničce však zatím na jiná oddělení jihlavské nemocnice její vedení zavést neplánuje. „Přeci jenom toto oddělení je specifické tím, že se jedná o mladé ženy, kde není nutné jíst na lůžku,“ vysvětlila Zachrlová.

-vd-



ŽENÁM na oddělení šestinedělí a rizikové gravidity je k dispozici snídaně občas po celý den.

Foto: archiv TR



SNÍDANĚ nyní a snídaně před dvěma lety. To je opravdu velký rozdíl.

Pohozené injekční stříkačky hlase vždy na policii

Ve větších městech není nijak nezvyklé, že se občas někde v ulicích či parcích najde injekční stříkačka, kterou zde nejčastěji pohodí drogově závislí lidé. Ani Jihlava není výjimkou.

Podle zástupce ředitele Městské policie Jihlava Stanislava Maštera se obvykle jedná o jednotlivé nálezy, konkrétně asi do dvaceti kusů měsíčně.

Injekční stříkačky se prý nacházejí nejčastěji v parcích, hlavně v okolí laviček. To potvrzují také diskuse na sociálních sítích, kde Jihlavané popisují nálezy stříkaček právě v parcích, ale také jen tak v ulicích.

„Na Dopravním podniku při brigádě jsem uklízela trolejbusy. Stříkačka byla zastrčená za zadníma sedačkama trolejbusu,“ popisuje Šárka Bendová svou zkušenost na Facebooku.

„Jednou stříkačka na náměstí přímo před námi vypadla nějakému chlápku. Policie stála pár metrů od toho, tak jsem jim to šla říct a hned to šli sebrat, jsou na to vybaveni,“ píše do diskuze Lucie Velková.

Jak sám Maštera říká, strážníci obvykle jehly nachází při vlastní kontrolní činnosti, ale často reagují také na podněty ze strany občanů. Což potvrzuje v diskusi i Veronika Duranová. „Dcera ji našla na Skalce. Tak jsme hned volali na městšáky. Přijeli, uklidili a poděkovali,“ píše v příspěvku.

Nahlásit nález doporučuje také zástupce ředitele MP Maštera. „Rozhodně nedoporučujeme s nálezem jakkoliv manipulovat, místo nálezů oznamte na městskou policii a strážníci zajistí odklizení pohozené injekční stříkačky.“

Počty nálezů jehel se však prý naštěstí nezvyšují a jsou obdobné jako v minulých letech.

-vd-

WWW.ELEKTROKOLA.CZ



SLEVY až 35%
velký výběr skladem

☎ 722 301 302

Petrovice 71 Nové Město na Moravě

CBD není psychoaktivní látka, která vám změní vnímání

Konopí a konkrétně CBD, je látka, která se aktuálně řeší po celém světě a názory na ni se podstatně liší. O těch pozitivních účincích nám bližší informace poskytl manželé Naďa a Karel Deutscharovi, kteří se prodeji výrobků s touto složkou věnují. V posledních měsících se látka skloňovala zejména v souvislosti se zákazem její distribuce v Česku. Ten se však nakonec nekonal.

■ Veronika Dawidowicz

Dobrý pomocník při zdravotních obtížích

CBD neboli kanabidiol je jeden z mnoha dalších kanabinoidů obsažených v konopí. CBD ale bývá v rostlině obecně zastoupen v největší míře, následuje THC a poté další kanabinoidy, kterých je více než sto smdesát.

Důležitou informací na úvod je fakt, že CBD není psychoaktivní látka. Není tedy potřeba se obávat změněného stavu vědomí, nebo halucinací, jako například u THC.

Existuje řada vědeckých studií ohledně benefitů a účinků na lidský organismus. Za zmínku stojí dle Deutscharových například výzkum jednoho z celosvětově velmi uznávaných českých chemiků a vědců Lumíra Ondřeje Hanuše, který se konopím a kanabinoidy zabývá již více než třicet let a přinesl spoustu zásadních objevů a informací.

„Jeho objev endokanabinoidu anandamidu v roce 1992 byl zásadním průlomem a dal vědcům konečně pochopit mechanismus léčebných účinků konopí,“ vysvětluje Naďa.

Konopí je v medicíně hojně využíváno nejen v České republice, ale i v dalších zemích světa, mezi které patří Austrálie, Kanada, Chile, Kolumbie, Německo, Řecko, Izrael, Itálie, Nizozemsko, Peru, Polsko, Portugalsko a Uruguay.

„Lékař může pacientovi předepsat konopí, s vyšším obsahem THC, než je zákonem stanovený. V České republice máme přibližně 172 lékařů, kteří mohou předepisovat léčebné konopí,“ vysvětluje Deutschar a dodává, že CBD může blahodárně působit ve více oblastech těla najednou.

Podle dostupných studií o účincích CBD má nejslibnější výsledky u epilepsie, Crohnovy nemoci, roztroušené sklerózy, Parkinsonovy choroby, artritidy, cukrovky, lupusu, deprese a nádorového onemocnění.

Dle slov manželů CBD ovlivňuje funkci imunitního systému a může pomoci například od menstruačních bolestí, migrén, úzkostí, astmatu či kožních problémů.

„Je ale důležité ještě zmínit, že ani CBD nelze užívat vždy a i při jeho užívání existují určitá omezení, kontraindikace a situace, kdy je lepší se před užíváním nejprve poradit s lékařem,“ shodují se manželé.



VÝROBKŮ s CBD je na trhu celá řada.

Foto archiv-de-

Sníst, mazat nebo inhalovat

Jak říkají Deutscharovi, existuje několik možností, jak CBD (nikoliv konopí) užívat. Inhalace, konzumace a lokální aplikace. Tím neúčinnějším je vaporizace, kdy dochází k zahřívání sušeného květu „palice“, který má vysoký obsah CBD a velmi nízký obsah THC, výhodou je, že u vaporizace se směs pouze zahřívá a tak nedochází k hoření a vzniku zplodin.

„Každá z forem podání má své klady i zápory. U inhalace je nejlepší vstřebávání účinných látek - až 90 %, ale zase tento způsob nemusí vyhovovat například nekuřákům,“ popisuje způsoby užití Naďa.

Jako překvapivý fakt zmiňuje, že každý obratlovec na planetě Zemi má tzv. „ECS“ (endokanabinoidní) systém. Endokanabinoidy jsou kanabinoidy, které si vytváří naše tělo samo. Bohužel vlivem stresu, věku, nemocí a dalších negativních vlivů už tělo není schopno vytvářet dostatečné množství těchto endokanabinoidů, a tak můžeme tělu pomoci doplněním rostlinných kanabinoidů (fyto-kanabinoidů), které jsou obsaženy v konopí. Mezi ty nejznámější patří právě CBD a THC.

CBD se váže na tyto receptory v centrálním nervovém systému a ovlivňuje řadu fyziologických procesů. Je zapotřebí dalších výzkumů a studií, ale v současné době vědci věří, že CBD může velmi výrazně pomoci při celé řadě obtíží.

Konopná prohibice

„Těžko říct, proč mají lidé stále kvůli CBD takové předsudky,“ přemýšlí

Deutschar. Uznává však, že asi nepůjde přímo o CBD jako takové, ale spíše o konopí, respektive marihuanu, obecně.

Velký podíl na tom podle něj mají 60. a 70. léta v Americe, kdy za éry hippies znali konopí všichni především pro jeho psychotropní účinky. To se nelíbilo vládě USA, a tak přijala patřičná opatření, která se postupně rozšířila do celého světa.

„Tak vlastně odstartovali největší konopnou prohibici,“ vysvětluje Deutschar a dodává, že v 70. letech výzkum CBD skončil a látka se z důvodu boje proti drogám ztratila z povědomí vědců, lékařů i veřejnosti.

„Negace v té době převažovaly, a to je i důvod, proč ještě dnes lidé vnímají konopí jako drogu a ne jako látku prospěšnou nejen pro lidské zdraví,“ říká Karel. Také zmiňuje informaci, že

Česká republika byla konopnou velmocí a ještě donedávna se sem jezdil svět inspirovat a obchodovat s touto všestrannou rostlinou.

„Věříme, že se blýská na lepší časy. Konopí je stále pevně zakořeněno v mnoha kulturách naší země, a že si pro své všestranné využití získá obdiv a pozornost, kterou si zaslouží,“ říká Karel Deutschar.

Rozdílné pohledy na věc

Že je konopí a látka CBD kontroverzní téma, potvrzuje i fakt, že se nedávno řešil zákaz prodeje CBD v České republice. Legislativa Evropské unie na potraviny s obsahem CBD nahlíží jako na nové potraviny, u nichž nejsou dostatečně vědecky prozkoumané dopady na lidské zdraví.

Ministerstvo zdravotnictví ČR pak ve své zprávě uvádí, že u CBD identifikoval Evropský úřad pro bezpečnost potravin několik oblastí, které je třeba prozkoumat: účinek CBD na játra, gastrointestinální trakt, endokrinní systém, nervový systém a na psychologické funkce, aby konzumace této látky nepředstavovala bezpečnostní riziko pro lidské zdraví.

Léčebné konopí však některým pacientům lékaři předepisují. I to ale, jak uvádí SUKL, musí mít jistá pravidla. Konopí může být předepisováno pouze na konkrétní druh onemocnění a pouze uvedenými lékaři - specialisty.

Jihlavský neurolog Radek Ampapa léčebné konopí používá nejčastěji u pacientů s roztroušenou sklerózou na zmírnění bolesti nebo zvýšeného napětí svalstva. Podmínkou je prý nedostatečná účinnost běžných léků na bolest nebo křeče.

„U části pacientů je efekt dobrý, v takovém případě se může jednat o dlouhodobou léčbu. V případě nedostatečného efektu je možné upravovat dávku nebo odrůdu konopí,“ vysvětluje Ampapa.

Oslovili jsme také několik jihlavských adiktologů a odborných lékařů, kteří se nám však vzhledem ke kontroverznosti tématu odmítli vyjádřit.

Canabeat - Centrum alternativní medicíny (CBD, HHC, Kratom)

Občas každého trápí nějaké neduhy. Od problémů se spánkem přes kožní onemocnění až po deprese. V obchůdku Canabeat si s vámi rádi popovídáme o tom, co vás trápí, a společně najdeme vhodnou alternativní léčbu, která vám pomůže zbavit se vašich problémů.

U nás najdete:

- konopné oleje
- CBD, CBG, CBN
- konopné květy
- kratom
- konopné potraviny
- ...a další



Těšíme se na vaši návštěvu u nás.

Otevírací doba:
Pondělí - Čtvrtek 9.00 - 12.00 / 13.00 - 18.00
Pátek 12.00 - 20.00
Sobota-Neděle Zavřeno

Adresa:
Znojenská 10,
Jihlava (za velkými vraty)
E-mail: info@canabeat.cz
f Canabeat
i Canabeat_

Představujeme sporty

Tanec

Tanec nám pomáhá vyjádřit emoce

Tanec je velmi náročný jak na fyzickou kondici, tak na koordinaci a ještě u toho musíte vypadat dobře. Myslím, že je to velmi komplexní sport, říká Anna Korba Vanacká, lektorka taneční školy Nart Dance.

■ Veronika Dawidowicz

Od kolika let se děti mohou věnovat tanečnickému sportu?

Odpověď na tuhle otázku je velmi individuální, řekla bych, že záleží na konkrétním dítěti. Z naší praxe nám vychází jako nejvhodnější čas mezi čtvrtým a pátým rokem života. V tomto věku už dítě dokáže udržet pozornost a hodina je pro něj zábavou.

Když začnou už například s tancem v šesti letech, jak často u tance vydrží až do dospělosti? Znáte takové případy?

Abych řekla pravdu, znám víc lidí, kteří se tanci věnují i v dospělosti (nebo mu alespoň fandí), než těch, kteří odešli. Důležitým faktorem tady u nás je odchod tanečnicků na vysokou školu mimo město, ale i tak se často vrací zpět k nám buď jako trenéři nebo jako fanoušci.

Hlavním důvodem tohoto trendu je, že mimo to, že společně tančíme, tak zároveň mezi sebou vytváříme vazby, které jsou mnohdy na celý život. Se stejnou partou lidí zažijete výhry, prohry, zájezdy do zahraničí, soustředění a trávíte spolu až pět dní v týdnu. Tanec je životní styl, který se těžko opouští!

Je tanec pro každého? Respektive - dá se naučit?

Tanec je pro každého. Představte si, že máte třeba z něčeho radost, něco se vám povede, spousta lidí začne spontánně tančit. Tanec nám pomáhá vyjadřovat emoce, nebo je naopak zpracovat. Takže pokud nemáte ambice být mistr světa, s tancem můžete začít kdykoliv a základy se myslím naučí každý. Pokud jsou však vaše ambice vyšší, pak je lepší začít co nejdříve, protože aktuální technické požadavky na tanečnický už v dětském věku jsou obrovské.

Co je u tance důležité? Musí člověk mít nějaké předpoklady?

Myslím, že jedním z nejdůležitějších předpokladů je vnímání rytmu a cit pro hudbu. Zdá se to jako maličkost, ale většina ostatních nedostatků se dá zamaskovat, ovšem když tanečník neslyší hudbu, těžko se to učí. Dalším důležitým předpokladem je vášeň a chuť. Znáám mnoho tanečnicků,



PODLE Anny Korby Vanacké je tanec úplně pro každého. Důležité je ale vnímat hudbu.

Foto na stránce: archiv AKV

kterí neměli tolik talentu, ale tanec milovali, pracovali na sobě mnohem tvrději než ti talentovanější a nakonec byli obrovskou podporou týmu a často dosahovali i lepších výsledků.

Jaký je poměr holky / kluci, co se týče tance? Přibývají například s dobou i tanečníci?

Musím říct, že je to stále více holčičí záležitost. U nás v klubu máme aktuálně pět chlapců, jsme za ně moc rádi a hýčkáme si je. Myslím, že pro holky je přirozenější tančit než hrát například fotbal, kluci mají v tomhle směru ten přirozený výběr pestřejší.

Může tanec pomáhat?

Určitě ano. A hned několika způsoby. Prvním je, že tanec pomáhá těm, kteří tančí. Hlavně pro děti

mezi dvanáctým a šestnáctým rokem je to způsob, jak zpracovat své pocity, jak uniknout od problémů. Něco, co jim dává určité mantinely. Druhým je samozřejmě, že když tančíme, rozdáváme tím radost našim divákům a v neposlední řadě je spousta charitativních vystoupení, kdy tancem dokážeme pohladit něčí duši.

Je tanec vlastně vnímán jako sport?

Rozhodně ano, tanec je velmi náročný jak na fyzickou kondici, tak na koordinaci a ještě u toho musíte vypadat dobře. Myslím, že je to velmi komplexní sport. Tanečník má za sebou hodiny a hodiny náročného fyzického tréninku, aby na parketě vypadal, že je to pro něj hračka. Nemluvě o psychické stránce, která často o výkonu rozhoduje.

Jak moc je tanec fyzicky náročný? Musí se člověk udržovat nějak fit?

Jde právě o to působit, že tančit pár minut v kuse není problém. To je to kouzlo, proto se rádi koukáme na tanečnický, protože na pohled jsou jako pírkové. Za vším jsou ale hodiny dřiny, úrazy, nespočet nepovedených otoček, skoků nebo akrobatických triků. To vše se ale děje na tanečním sále. Když vyjdeme na parket, tváříme se, že vše, co předvádíme, není vůbec složité.

Co vás baví na vaší práci lektorky tance nejvíce?

Nejvíce mě asi baví vidět pokroky, které naši tanečníci dělají. Někdy jsou to malé krůčky, někdy obrovské skoky. A také mě baví zapálit v nich ten oheň, tu vášeň. Není pro mě důležité, aby se naši tanečníci pak stávali profesionálními tanečníky. Já chci, aby se stali profesionály. Aby byli zodpovědní, aby dělali věci na jejich maximum, aby byli schopni pomoci druhým, aby uměli pracovat se stresem, zpracovat prohru. Jednoduše aby z nich byli dobří a pracovití lidé, nehlédě na oblast, ve které budou nakonec pracovat. A myslím, že toto všechno tanec umí zajistit.

Od kdy se tanci věnujete? Byla to láska od dětství?

Tanci se věnuji od šesti let, ale abych řekla pravdu, nebyla to úplně láska na první pohled. Mnohem víc jsem se cítila jako herečka, performerka, až postupem času jsem si uvědomila, že pohyb je pro mě mnohem víc pravdivý než slovo. Že to nejdě oklamat a že tělo nás vždy prozradí. To byl hlavně důvod, proč jsem se začala víc věnovat fyzické stránce potažmo tanci.

Co se vám s vašim tanečním studiem za poslední rok nejvíce podařilo?

Jsem moc pyšná na naši složku akrobatického rokenrolu pod vedením Barbory Schrekové. Myslím si, že odvádí fantastickou práci, holky dřou a daří se jim držet se na špičce českého rokenrolu. Nebylo to tak vždy a o to víc jsou tyto úspěchy cenné. Také jsem pyšná na naši dětskou contemporary formaci v choreografii Natalie Schrekové, která letos poprvé vyrazila na celorepublikové soutěže a rozhodně byla pro ostatní týmy konkurencí.

Na co jste vy osobně pyšná?

Nejvíce jsem pyšná na náš trenérský tým, který jsme spolu s Barborou Schrekovou vybudovali. Máme kolem sebe lidi, kteří jsou kompetentní, nesmírně talentovaní a ještě i vtipní. Je to dokonalá kombinace. A taky jsem moc ráda za komunitu, která kolem Nartu vzniká. Trávíme spolu opravdu hodně času a nejlepší na tom je, že ho spolu trávíme rádi.



TANEC je stále více dívčí záležitostí, kluci se podle Korby Vanacké do tohoto odvětví moc nehrnou a dají přednost jiným sportům.

Přepni do stavu beztíže s **netboxem**

a objev celý vesmír zábavy
se stabilním optickým
internetem



 **netbox**

Každý v Jihlavě asi někam spěchá,

Máme hodně nevěřících kamarádů a je dobré se s nimi přátelit. Můžeme s nimi sdílet svou vírou a je to v pohodě, říkají Tanner Allred a Adam White z Utahu, kteří přišli do Jihlavy jako misionáři Církve Ježíše Krista Svatých posledních dnů (nesprávně označovaní jako mormoni).

Celý rozhovor oba mladíci vedli v češtině. Trvali na tom, že se chtějí zdokonalit v našem jazyce, a tak bude lepší mluvit česky.

■ Veronika Dawidowicz

Jak jste se dostali k víře?

Tanner Allred: Rodiče a celá má rodina jsou věřící. Cestu k Bohu a víře si ale musíme najít v životě každý sám.

Adam White: Jsem vděčný za to, že mě moje rodina učila o Ježíši Kristu, když jsem byl velmi mladý. Ježíš byl pro mě vždycky důležitý, a proto chci jeho evangelium sdílet s druhými.

V čem je to pro tebe konkrétně důležité?

Adam: Každý aspekt v našem životě může být díky víře v Ježíše lepší. Vztahy v rodině, práce, vzdělávání. Dává mi sílu a pomáhá mi stát se lepším.



TANNEROVI (vpravo) je dvacet let a Adamovi pouhých devatenáct, oba jsou z Utahu a oba pochází z rodin, jejichž nedílnou součástí je právě víra v Ježíše.

Foto: Veronika Dawidowicz

Jste velmi mladí, a tak se nabízí otázka: Co přátelé? Stýkáte se pouze s lidmi se stejnou vírou, nebo máte i přátele mezi ateisty?

Tanner: Někteří naši přátelé tady v Česku nejsou věřící. My jsme z Utahu a tam věří většinou všichni. I když jsou daleko, pořád jsme v kontaktu a zůstáváme přáteli.

Adam: Mám hodně nevěřících kamarádů. Jsou to úžasní lidé. Je dobré se s nimi přátelit. Můžu s nimi sdílet svou víru a oni jsou s tím v pohodě.

Chodíte někam za zábavou?

Tanner: Ano. Byli jsme například ve Znojmě na výletě. Nebo sportujeme, hrajeme basketbal. Můžeme se bavit jako normální lidé. Navíc je to další příležitost, jak poznávat lidi v Česku.

V čem spočívá vaše mise v Jihlavě? Proč jste tady?

Tanner: To je dobrá otázka. Chceme pomáhat lidem. V našem životě nám učení Ježíše Krista dává pokoj, směr a vedení. Naši misii je pozvat lidi, aby sami zjistili, jestli by jim k tomu víra nepomohla.

Jak na vás lidé reagují, když je oslovíte na ulici?

Adam: Máme velmi úžasné konverzace.

(Pokračování na str. 13)

LETNÍ AKCE V PRODEJNÁCH



Ty nejlepší rané
brambory
z Moravy plné
vitaminů a minerálů



www.agrorynek.cz



Platí do vyprodání zásob

smějí se Tanner a Adam z Utahu

(Dokončení ze str. 12)

Našli jsme si v Jihlavě kamarády právě způsobem, že jsme je oslovili. Lidé se s námi často dají do řeči i proto, že je zajímá, že jsme z Ameriky. (smích)

Tanner: V Americe je naprosto normální, že někoho oslovíme na ulici: Ahoj, jak se máte. Jsou tomu otevření. Tady v Česku tolik ne. Seznamujeme se zde s lidmi i proto, abychom poznali jejich kulturu, abychom poznali je.

Takže se s vámi hned začnou bavit?

Tanner: Velmi často slyším: Spěchám. Každý v Jihlavě asi někam spěchá. (smích)

Nechceme naši vírou někoho obtěžovat. Spousta lidí má tuhle myšlenku domněnku. Chceme si jen povídat a lépe porozumět. Jsme normální kluci z Ameriky a máme něco, co můžeme s druhými sdílet.

Jak zahajujete takovou konverzaci?

Tanner: Ptáme se například, jaké aspekty jsou pro ně v životě důležité, nebo v čem se chtějí změnit nebo být lepší.

Adam: Díky Ježíšovi máme všichni možnost se zlepšit. A tak se lidé ptáme, jak se chtějí zlepšit, a sdílíme s nimi, jak to mohou udělat.

Je vaším cílem lidi přesvědčit, aby se dali na cestu vaší víry?

Tanner: Od toho tady nejsme. To není správně. Učení Ježíše Krista je o tom, že každý se může rozhodovat sám za sebe, má svobodnou vůli.

Naší misíí je lidi učit, co nám pomáhá. Ale necháme na každém, jestli chce, nebo ne. Jestli to někomu něco dá, jestli uvidí rozdíl.

Před příjezdem do Jihlavy jsi žil v Praze a Ostravě. Když srovnáš lidi v Praze a Jihlavě, kde jsou lidé vstřícnější?

Tanner: V Praze jsou otevřenější k navazování nových vztahů. V Jihlavě mají lidé své zvyky a moc nevyhledávají změny.

Asi je náročné si zvykat v jednom městě a pak se po několika týdnech stěhovat jinam?

Tanner: No musím říct, že přechod do Jihlavy pro mě byl příjemnou změnou. Bylo snazší se zde s lidmi domluvit. V Ostravě mluví všichni strašně rychle. (smích)

Každé město je něčím jiné. Mám radost z toho, že mohu potkávat různé lidi a poznávat nová města.

Jak vypadá váš týden?

Tanner: Tím, že je Jihlava menší město a já už tady po těch samých ulicích chodím denně šest měsíců, tak mi ty dny přijdou vesměs stejné. Ale v pondělí máme den, který využíváme na to, abychom uklidili byt, udě-

lali větší nákup a zašli se ke kadeřníkovi ostříhat. A také máme víc volna na nějaké výlety nebo jiné koníčky. Ostatní dny našeho týdne věnujeme poznávání lidí, učení a službě komunitě. Každé úterý učíme zadarmo angličtinu a pomáháme v Zoologické zahradě Jihlava.

Každý den máme stejný rozvrh ráno a večer, který zahrnuje cvičení, studium písem, například Bible a Knihy Mormonů, studium jazyka, plánování. Také pracujeme na Facebooku, kde vytváříme inspirativní příspěvky a tak dále.

Je některý den jiný?

Tanner: Každou neděli máme bohoslužbu a je pro mě docela jedinečná. Soustředíme se spíše na to, jak se během ní cítíme, než na to, co děláme. Věříme, že neděle může být den odpočinku a úžasná příležitost strávit čas s rodinami.

Kdy jste se začali učit česky?

Adam: Než jsem letěl do Česka, učil jsem se dva měsíce. V Česku jsem teď tři měsíce, takže už pět měsíců se učím česky. Je to určitě těžký jazyk, ale baví mě. Rád proto mluvím s lidmi, protože se můžu zdokonalovat.

Tanner: Na ulici při konverzaci s rodilými mluvčími se asi česky naučíme nejlíp.

Jak jsou na tom lidé v Česku s vírou?

Tanner: Myslím si, že mají stejné hodnoty jako věřící lidé. Je pro ně důležitá rodina, úspěchy v práci či škole, chtějí být šťastní.

Česko je celkově bráno jako ateistická země, ale já si myslím, že to není úplně pravda. Potkal jsem tak maximálně tři úplné ateisty. Jinak každý v něco věří. Ve vesmír, v karmu, v rodinu. A to je dobře. Každá víra nám dává směr a naději. Možná nevěří v Ježíše, ale jsou věřící.

Dovedete si představit váš život bez víry?

Tanner: Upřímně si myslím, že ne. Až tady v Česku si uvědomuji, co pro mě víra znamená, protože v Americe jsou téměř všichni z mého okolí věřící. Nevážil jsem si toho, jak je to pro mě důležité. Teď mám příležitost poznávat lidi, co mají vlastní život a spousty otázek.

A já díky své víře na svoje otázky dostávám odpovědi. To, kým jsem, by bez víry bylo úplně jiné. Nevěděl bych nic o tom, jak mohu být úspěšný jako otec, neuměl bych zodpovědět otázky na život po smrti. Mohu si užívat věci víc do hloubky, nejen po materiální stránce. Já bych se vás rád zeptal podobnou otázkou: „Dovedete si představit váš život s vírou?“

Adam: Je těžké si to představit, protože celý život jsem věřící. Bez víry bych byl úplně někým jiným.



Lázeňská rehabilitační péče v lázních 1897 s.r.o. ve Velichovkách

Bolí Vás záda, jste po operaci kolene, kyčle, páteře, máte dlouhodobé obtíže spojené s onemocněním pohybového aparátu, onkologické léčbě mnohočetného myelomu? Dost možná máte nárok na lázeňskou rehabilitační péči.

Lázeňská rehabilitační péče Vám nabízí ucelenou péči pod dohledem lékaře a dalších proškolených specialistů složenou z aplikace přírodního léčivého zdroje, vodoléčby, elektrolyčby, termoterapie, fyzioterapie, inhalace a dalších procedur na míru Vašim potřebám, každý týden u nás absolvujete 21 procedur hrazených zdravotní pojišťovnou. Samozřejmostí u nás je i ubytování a celodenní strava.

Vy u nás rehabilitujete, zároveň odpočíváte a Vaše tělo může regenerovat, po zhruba 3-4 týdnech (odvislých od délky stanovené léčby) odcházíte zotaveni, plni sil a psychické pohody. Po dobu čerpání této péče jste v pracovní neschopnosti. Mnozí z Vás zároveň ocení i možnost bohatého společenského využití.

Lázně 1897 Velichovky se specializují na pacienty s onemocněním pohybového aparátu, pacienty po úrazech, po operacích kostí a kloubů, včetně kloubních náhrad, artrózu, revmatoidní artritidy, vertebrogenní syndromy a Bechtěrevovu nemoc, dále nemoci nervové a onkologické onemocnění po léčbě mnohočetného myelomu.

Jak se k nám dostanete?

Pokud máte některé z výše uvedených onemocnění, nebo jste po operaci oslovte svého praktického nebo odborného lékaře a domluvte se s ním. On posoudí Váš zdravotní stav a pokud Vám vypíše lázně uveďte lázně Velichovky. Po schválení vypsání návrhu zdravotní pojišťovnou Vám zavoláme a domluvíme další podrobnosti Vašeho pobytu.

A proč jet právě do Velichovek?

Jsme tradiční rodinné lázně zasazené do krásného udržovaného lázeňského parku, zde naleznete klidné zázemí, ochotný a zkušený personál, kvalitní stravu, jedinečnou slatinu. V našich lázních budete hradit minimální nebo žádné doplatky.

www.velichovky.cz | pk@lazne1897.cz | +420 491 889 889

Lázně Velichovky

lazne_velichovky_1897

LÁZŇNĚ VELICHOVKY 1897



SLUŽBY MĚSTA JIHLAVY

vodovody a kanalizace

SLUŽBY MĚSTA JIHLAVY upozorňují, že **od 31. 7. 2023 do 14. 8. 2023** bude ve spolupráci se společností DHI Czech Republic a Statutárním městem Jihlava na celém území města Jihlavy a jeho místních částí probíhat **první etapa podrobné měrné kampaně vodovodní infrastruktury**.

Po dobu kampaně budou probíhat mimo jiné i **hydrantové testy**, po nichž se mohou občanům na odběrném místě objevit zákal a může docházet ke kolísání tlaku v potrubí.

Pokud budou odběratelé ve svých domácnostech pozorovat na studené vodě neměnný silný zákal v podobě žluté až hnědé barvy vody, a to déle než **24 hodin** mohou kontaktovat náš dispečink na telefonu **704 641 500**.

Informaci o hydrantových testech a odkalování lze sledovat i na naší mapě pro veřejnost na www.vodasmj.cz/#havarie

Děkujeme za spolupráci a omlouváme se za případné komplikace.



j08-16D

NÁPOVĚDA: ACRID, MOHL, TEUT, OCE, OVI, VAT	POZŮSTALÁ	ĎÁBEL	PRÁCH- NIVĚTI	EVROPAN	NÁZEV HLÁŠKY "S"	BOJ	ANGLICKÝ "PALČIVÝ"	NĚMEC (ZASTARALE)		KÓD POLSKA	OPUHLINA	TEXASKY	RUSALČÍ	SPZ OLOMOUCE	PROJEV VDĚČNOSTI	
POHLTIT									PODFUK							
PRVNÍ DÍL TAJENKY									DRUHÝ DÍL TAJENKY OCHUCO- VATI SOLÍ							
MALÝ OTA					ZVÍŘECÍ VÝKALY INIC. HEREČKY HANIČNICOVÉ					KOUSEK VĚTŠÍ VODNÍ TOK						
SURINAMSKÁ OBJEMOVÁ MÍRA				ŠTĚBĚTÁNÍ										ČTVRTÝ DÍL TAJENKY	ČLOVĚK S DOBRĚ VYVINUTÝM SVALSTVEM	
SPOJKA				PLAZ				OBRUBY TŘETÍ DÍL TAJENKY					NĚMECKÝ SOUHLAS ČÁST ÚSTÍ NAD LABEM			
<div style="border: 2px solid green; padding: 10px;"> <h2 style="color: green; text-align: center;">LETNÍ LUŠTĚNÍ</h2> <p style="color: green; text-align: center;">V tajence najdete název přehrady na Vysočině s maximálním objemem nádrže 127,3 mil. m³, patřící k největším na Moravě.</p> </div>										VÝKLENEK VE ZDI POMALÝ VÁ- HAVÝ ČLOVĚK				MODELÁŘSKÁ HMOTA VYBĚŽEK PEV- NINY DO MOŘE		
									DRUH KVĚTENSTVÍ				NĚMECKÝ BIOLOG MOŘSKÝ KORYŠ			
									KONĚ (BÁSNICKY)				KLUBY, SPOJUJÍCÍ PÁNEV A NOHY PŘEDLOŽKA			
									INCIÁLY PROZAÍKA ECA				SRŠET JISKRAMI NÁZEV HLÁŠKY "R"			
									POTOMEK					FINSKY "DVEŘE"		
									OPAK ANAEROBA					STÁŘÍ		

Pohotovostní služba zubních lékařů – srpen 2023

Datum	Den	Jméno	Místo poskytování, telefon
5. 8.	So	MDDr. Kalců Vít	Vrchlického 2497/57, 586 01 Jihlava, 776 645 079
6. 8.	Ne	MDDr. Michaela Pačutová	MDDr. Michaela Pačutová, Franze Kafky 109/11, 58901 Třešť, 567 217 676
12. 8.	So	Stomatologické centrum Jihlava s.r.o.	Stomatologické centrum Jihlava s.r.o., Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 774 874 100
13. 8.	Ne	MDDr. Šimon Svoboda	5.května 4, Jihlava 58601, te.l 602 051 601
19. 8.	So	MUDr. Pivničková Taťjana	Vrchlického 2497/57, 586 01 Jihlava, 567 574 579
20. 8.	Ne	MUDr. Policarová Marie	MUDr. Policarová Marie s.r.o., Masarykova 445, Telč-Podolí, 588 56 Telč, 567 213 173
26. 8.	So	MDDr. Kalců Vít	Vrchlického 2497/57, 586 01 Jihlava, 776 645 079
27. 8.	Ne	MDDr. et MUDr. Procházková Barbora	Březinova 4420/62a, 586 01 Jihlava, 733 284 783

Pohotovostní služba je zajišťována SO, NE a svátky od 8:00–12:00 hod.
Aktuálnost přehledu NUTNO ověřit na recepci Nemocnice Jihlava.
Vrchlického 59, 586 33 Jihlava, tel. 567 157 211

SUDOKU

Jihlavských novin

LEHČÍ

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

Vaším cílem je doplnit tabulku sudoku o zbyvajících číslic 1 až 9 tak, aby se neopakovala žádná číslice ani ve sloupci, ani v řádku, ani v jednom z devíti čtverců o hraně tři čtverečky.

Řešení:

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

TĚŽŠÍ

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

Řešení:

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

Psychoterapeutické okénko Marocké pohledy



Foto: archiv LP

Tento článek píši během své cesty po Maroku, kam jsem se vydala se svou kamarádkou Ivetou. Člověk by totiž měl občas poodstoupit od svých běžných problémů a podívat se na vše z dálky, kdy se jeho problémy jeví jako nepodstatné a vzdálené. K tomu navíc získá pocit, že v tom velkém světě může cokoli, a že má neomezené možnosti.

Cestování prospívá naší duši i z toho důvodu, že samotná dálka nám znemožňuje věnovat se běžným povinnostem, takže člověk prostě musí svou pozornost zaměřit jiným směrem a řešit jiné věci nežli obvykle.

Tím trénuje svůj mozek, který potřebuje neustále nové výzvy, aby se vytvářely nové neuronové spoje. Také se zlepšuje jeho flexibilita, odvahy a samozřejmě schopnost se učit. Pokud jsme totiž stále na stejném místě, pak jen těžko připustíme změnu ve svém životě, jelikož si ji zkrátka neumíme ani představit.

Náš mozek se bude bát změny, jelikož na ně neumí dobře reagovat, a

bude nám doporučovat status quo, který je pohodlnější nežli cokoli nového, přestože právě to „nové“ pro nás znamená možnost růstu. Už jen možnost vyjít občas z naší komfortní zóny přináší ohromné výhody, protože se jedná o trénink, který se nám může hodit kdykoliv v pozdějším životě.

A tak například pravidelný běh nás trénuje na situace, v nichž se budeme snažit doběhnout vlak nebo naopak budeme nuceni utíkat před rozrušeným beranem (což se stalo mně). Schopnost plavat bez použití rukou nebo nohou nás trénuje na situace, kdy dostaneme ve studené vodě křeč a budeme muset doplavat ke břehu. A samozřejmě pravidelné cvičení nás udržuje v kondici, což je potřeba pro to, abychom se cítili dobře a byli zdraví.

A víte, co se mi v Maroku líbilo nejvíce? Asi ta všehochuť různých vůní, barev, zvuků, a také koření. Příště si určitě vezmu větší kufřík!

Mgr. Lucie Poláková
Psychoterapeutka a astroločka

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, Fritzoza 1552/34, 586 01 Jihlava, www.jihlavskie-listy.cz/jn – Vychází 1× měsíčně, zdarma do schránek, č. 8 výtisků 4. 8. 2023. 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@jihlavskie-listy.cz.

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

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



NOVA OPTIK

30% SLEVA

na všechna

DIOPTICKÉ SKLA

při nákupu celých brýlí

MĚŘENÍ ZRAKU ZDARMA

Akce platí od 7. 8. do 8. 9. 2023. Akce nelze kombinovat s jinými slevami.

prodejna NOVAOPTIK DŮM ZDRAVÍ JIHLAVA

Vrchlického 2497/57 | 586 01 Jihlava | +420 601 556 756 | info@novaoptik

j08-7D

narex
consult a.s.
PRODEJ NÁRADÍ • NÁSTROJŮ • MĚRIDEL
U Rybníka 10
586 01 JIHLAVA
Náš web: www.narexcon.cz Sociální sítě

LIMITOVANÁ EDICE FORMULE 1

DEWALT MCLAREN

FACEBOOK : #Narexconsultjihlava
INSTAGRAM : Narex_consult_a_s_jihlava

narex
consult a.s.

U Rybníka 10
JIHLAVA

PRODEJNA
567 210 074
608 077 886

- Nástroje -
- Nářadí -
- Měřidla -
- Stroje -

NAREXCON.CZ

MĚSTO KUNŠTÁT, NÁMĚSTÍ KRÁLE JIRÍHO

PŘEHLÍDKA
HRNČÍŘSKÉHO
ŘEMESLA

VÝSTAVA,
SOUTĚŽ
KERAMIKŮ

JARMARK
HRNČÍŘSKÝ
V KUNŠTÁTĚ
16.-17.9.2023

KULTURNÍ
PROGRAM

WWW.HRNCIRSKYJARMARK.CZ

**ČIŠTĚNÍ A MONITOROVÁNÍ
KANALIZACE**
ZDENĚK PEČENKA

- Čištění a monitorování kanalizace
- Frézování kořenů, betonů a usazenin v potrubí
 - Kamerové prohlídky potrubí
 - Tlakové zkoušky potrubí
- Vývoz jímek, septiků a nádrží
- Bezvýkopové opravy kanalizací

www.kanalizace-vysocina.cz
Tel.: +420 606 100 315, 565 533 059
info@instalace-kanalizace.cz

j08-12D