

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

■ Bude už konec roku a v novém konceptu parkování, které mnozí kritizují, se zatím nic nezměnilo. Lze pochopit, že radnice stále „čeká na data“, ale trvá to už moc dlouho. Třeba parkování za peníze i v noci prý nemají ani ve Vídni.

■ Proběhla stávka učitelů. O jejich důvodech se napsalo dost, i o reakci vlády. Tak dejme hlas i dalším, kteří naopak učitelský stav kritizují: Mají 130 % průměrného platu s pravidelnou valorizací, dva měsíce prázdnin a děti si berou jako rukojmí ve svých požadavcích. No jo, jenže oni bojují i za nepedagogické pracovníky ve školství.

■ Máme pár nových zastupitelů. Tak se chce nějak říci: Tak se ukážete.

■ Na sociální síti se objevil příspěvek nějakého člověka, který žádal pro svou seminární práci, aby mu Jihlavané psali, co je nejvíc trápí. Kromě Prioru na náměstí či parkování se tam objevil i radní Beke. Jako vtíp to lze pochopit, ale jako seriózní podklad do seminárky určitě ne.

■ Když něco vydáte, chcete, aby to hned přišlo ke čtenářům. Radnice ne, protože knížka Zdeňka Geista o kadetovi Beethovenovi vydala na jaře, publikace je ale k dostání až od listopadu. Prý hledali vhodný termín uvedení. Ach jo.

■ Ať končíme rok optimisticky: Ta rozzářená zvířata nejen na parkáně jsou fakt povedená, díky. Jen holubice míru svítící na hradbách mi cosi evokuje..., však víte. -pk-



PARKÁN. Osvětlená zvířátka nejen na parkáně se jistě stanou oblíbenými místy procházek. Stejně jako šestileté Josefince a desetileté Jůlince, kterým se například tento oslík velmi líbí. Více na str. 8.

Foto: Petr Klukan

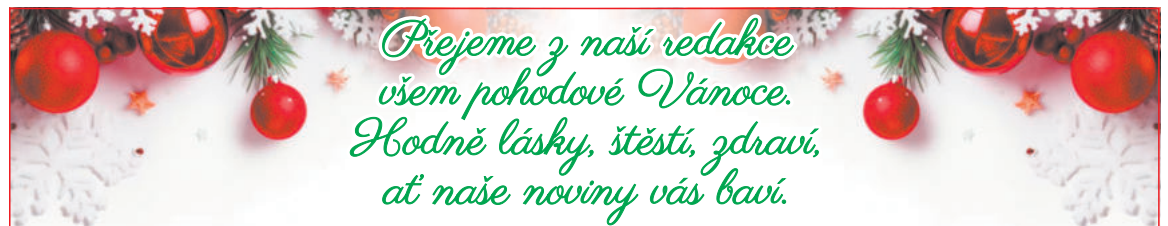
Stromečky před Cityparkem nazdobily děti z Jihlavska

Vánoční atmosféru Jihlavy dotváří již jednadvacátým rokem také vánoční stromečky, které zdobí děti z mateřských a základních škol a také různých volnočasových institucí. Svými nápaditými ozdobami se pak uchází o prvenství v soutěži O nejhezčí vánoční stromeček s Jihlavskými listy.

Stromečky se více než 15 let nacházely na Masarykově

náměstí, kde obkroužily Morový sloup. Před pár lety je mohli Jihlavští vidět například i v parku Gustava Mahlera anebo vedle kašny na horním náměstí. Letos se stromečky přesunuly ještě malinko jinam. Více než padesátku „načančaných“ stromečků totiž uvidíte před obchodním centrem Citypark Jihlava, kde budou lemovat celou jeho přední část. (Pokračování na str. 3)

KÖRBER
zakázková truhlářská výroba z masívu
Dveře / Schody / Nábytek
Tel.: 734 746 829
www.truhlarstvikorber.cz



Nejhezčí místa v Jihlavě

Jihlava má svá stinná místa, která by si zasloužila více péče, aby dělala (nejen městu) lepší vizitku. Krajské město má ale také spoustu míst, která jsou opravdu krásná a stojí za to je vidět.

■ Veronika Dawidowicz

V předchozích dvou vydáních jsme se podívali na to, jaká jsou některá nejošklivější místa Jihlavy. Tomu, proč tu jsou a co se s nimi dá dělat, se budeme opět věnovat v roce 2024.

V adventním čase se ale pojďme podívat na ty části Jihlavy, které stojí za to vidět.

Zeptali jsme se čtenářů na sociálních sítích, která místa v Jihlavě rádi navštěvují. Bohužel reakce byla několikanásobně nižší, než když jsme se ptali na ta místa nepěkná. Což je smutné a tak trochu to svědčí o tom, že vždy je snadnější kritizovat než chválit.

Každopádně našla se místa, která se na Facebooku opakovala a kam nejen Jihlavané rádi vyrazí ve volném čase.

Zoo Jihlava

Jihlavská zoo je jednou z nejoblíbenějších jihlavských lokalit, a to nejen pro turisty, ale také pro místní obyvatele. Leží v údolí říčky Jihlávky a její počátky sahají až do 50. let, kdy byly položeny první základy zookoutku. Mottem zahrady bylo Zoo bez mříží, což v dnešní době není nic neobvyklého, nechovat zvířata v klecích. Dříve tomu tak ale nebylo. Zoo se může pyšnit více než 200 druhy exotických zvířat, včetně těch, kterým hrozí ve volné přírodě vyhynutí. Návštěvníci zde najdou tematické expozice, mezi kterými jsou například Madagaskar, Savana nebo Tropický pavilon. Oblíbenou zábavou je také výběh s kožami, kde se děti mohou sblížit s těmito domácími zvířaty a nakrmit je.

Brána Matky Boží

Pokud se chcete pokochat výhledem na Jihlavu, tak kromě věže kos-



ZASNĚŽENOU fotografii památného buku na Jakubském náměstí zaslal Pavel Dvořák, který má prý toto místo také moc rád.
Foto: Facebook

tela sv. Jakuba se můžete vyšplhat také na Bránu Matky Boží, která je typickým symbolem města. Zachovala se jako jediná z původních pěti středověkých bran.

Český mlýn a přilehlá cyklostezka

V lokalitě Český mlýn, která se nachází podél řeky Jihlavy, je toho k vidění spousta a na své si zde přijdou úplně všichni. Sportovci, děti, teenageři i senioři. Vybudovaný je zde jeden z nejmodernějších skateparků, hned vedle velké dětské hřiště, praktická cyklostezka a celkově je zde krásná příroda. Například hned pod mostem u splavu a směrem k viaduktu, kde o kousek dál je soutok řek Jihlavy a Jihlávky. Jediným problémem však bývá často nepořádek na odpočívadlech, který je snad jedinou vadou na krásě tohoto místa.

Jakubské náměstí

Často zmiňovaným hezkým místem bylo na Facebooku také Jakubské náměstí. Zde se nachází nejen krásný kostel sv. Jakuba, z jehož věže si můžete Jihlavu prohlédnout zase z jiného úhlu. Hned vedle kostela se

nachází památný strom. Odhadované stáří buku je okolo 110 let a jeho výška je 19 metrů. Z Jakubského náměstí také můžete vstoupit na další část hradebního parkánu a do lesoparku Heulos.

Ze sociálních sítí

- **Petr Šáňa:** Rád chodím do Dělnáku.
- **Macin Vedrusa Goodman:** To bude nějaká provokace, ne?
- **Jana Blahutová:** Hradby, zoo, Brána... určitě se něco najde.
- **Pavla Kučerová:** zoo nebo pak ještě na Skalku, na plovárnu a na Zaječí skok. Ale vyložené ve městě nikam.
- **Magda Svatonova:** Hradební parkán a vůbec celé hradby jsou nádherné
- **Marek Mašát:** Taky mám rád Jakubské náměstí a okolí. Hradební parkán a rád jsem chodil na Horácký zimní stadion....
- **Monika Pipová:** Ulicí Věžní v okolí Art coffee považují za jedno z nejmladnějších míst, Kosmákova ulice směrem k Minoritskému náměstí včetně, Divadelní ulice v okolí Babu coffee.... Jihlava má spoustu krásných míst, opravených domů, zákoutí.
- **Hubert Cumberland:** Rád chodím pryč z Jihlavy. Kdekoli pryč z Jihlavy je krásně.



U ČESKÉHO mlýna je toho k vidění mnoho. Například i kačeny či labuť u splavu.
Foto: Veronika Dawidowicz



MÁM rád tenhle kousek ulice Kosmákova. Je to jak někde ve Slavonicích, Telči...moc hezký, napsal Jarda Dobrozlák Matějka na Facebook a připojil tuto fotografii.
Foto: Facebook

Jihlava

PF 2024

Veselé Vánoce
a šťastný nový rok

Merry Christmas and Happy New Year
Fröhe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr

přeje vedení statutárního města Jihlavy

Adventní a vánoční program v Jihlavě
a další zprávy z města: jihlava.cz/jezkovyoci

Rafinovanost ukrytá v detailu. Nové obruby Ørgreen. Nyní v Optice Žilka.



Ørgreen

Optik Žilka, Masarykovo nám. 29, Jihlava
Po - Pá 9 - 17:30 Tel.: 733 537 521

www.optik-zilka.cz



<O>PTIK
— ŽILKA —

Parkovací dům dlouhodobě chceme

Odtajnil se případný investor na vybudování parkovacího domu u Billy, který stejně jako město by rád objekt otevřel spolu s arénou. Opravdu si myslíte, že se ten termín dá stihnout, když ještě není ani projekt?

Osobně se domnívám, že i když je času opravdu málo, tak to možné je. Parkovací dům není tak komplikovaná stavba.

Hodně bude záležet na tom, jak rychle se investor vypořádá s připomínkami, které jsme mu předložili. Samozřejmě pro rychlou realizaci je příznivé i to, že stavbu provádí soukromý investor, který nemusí projekt i realizaci soutěžit ve výběrových řízeních.

Nevidím ale žádný velký problém ani v tom, pokud by se stavba o několik měsíců protáhla. Jedná se o stavbu, která bude následně sloužit desítky let.

Opozice kritizovala, že v této souvislosti město přichází výměnou pozemků o lukrativní místo (pozemky u odboru dopravy za pozemky u Billy v ul. Třídy Legionářů), která se stane v budoucnu významnou dopravní tepnou. Byla výměna pro město opravdu tak výhodná?

Než začneme přemýšlet o výhodnosti směny, musíme si vyjasnit, zda na tomto místě parkovací dům chceme či nikoli.

O parkovacím domě na tomto



Zeptejte se

Primátor
(z)odpovídá

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

místě se uvažuje již mnoho let a stavba nebyla městem realizována především vzhledem k nedostatku finančních prostředků a žádného soukromého investora se zatím nedařilo nalézt.

Je to samozřejmě z toho důvodu, že se jedná o velkou investici s návratností mnoha desítek let. Je tedy zřejmé, že parkovací dům na tomto místě je pro potřeby Jihlavy důležitý.

Stromečky před...

(Dokončení ze str 1)

O tom, který ze stromečků je nejzajímavěji ozdoben, rozhodují nejen čtenáři Jihlavských listů, ale také náhodní kolemjdoucí, které stromečky zaujmou.

Smrčky děti a jejich paní učitelky zdobily 29. a 30. listopadu (po uzávěrce JN) a je se opět na co koukat. Hlasovat pro svého favorita můžete pomocí kuponu v Jihlavských listech, který má dvojnásobnou hodnotu nebo na internetových stránkách www.jihlavske-listy.cz/stromecky, kde si také můžete prohlédnout všechny ozdoby a stromečky.

-red-

-vd-

K BAGETĚ ICE TEA 0,4 l JAKO DÁREK





Akce platí v Bageterii Boulevard Jihlava do 31. 12. 2023.

Mobily jsou pro knihy velká konkurence

Říkat dítěti, ať si jde číst, když vás dítě s knihou nikdy nevidělo, to asi nemůže moc fungovat, říká nová ředitelka Městské knihovny Jihlava Marie Blažková, která nastoupila na místo dlouholeté ředitelky Jarmily Daňkové, jež odešla do důchodu.

■ Veronika Dawidowicz

Kdy jste nastoupila jako ředitelka Městské knihovny Jihlava?

Nastupovala jsem v pondělí 5. října 2023.

A předtím jste tu už pracovala?

Pracuji v knihovně od roku 2006. Nastoupila jsem hned po škole. Dokonce si myslím, že to bylo také v říjnu.

Jak jste se dostala k práci v knihovně?

Měla jsem velké štěstí. Studovala jsem knihovnictví a v době před státnicemi jsem začala obvolávat knihovny v regionu. Bylo mi jasné, že místa v knihovnách moc nejsou, a já vždy věděla, nejen že chci pracovat v knihovně, ale že se toužím vrátit zpět do regionu, protože to tady mám ráda.

V Jihlavě se stal zázrak. Zrovna jedna paní šla na mateřskou dovolenou a měli volné místo. Takže jsem jako zástup nastoupila do internetové studovny na dospělém oddělení, kde jsem prožila nádherného tříčtvrtě roku.

Šla jste potom na jinou pozici v rámci knihovny?

Ano. Kolegyně odcházela z takzvaného Katalogu. To je útvar knihovnických fondů, kde se nakupují a zpracovávají knihy. Tam jsem získala místo po ní a byla jsem tam až dosud.

Kde jste studovala knihovnictví?

Hned po střední škole jsem šla na Vyšší odbornou školu informačních služeb v Praze, kde se studovalo knihovnictví. Předtím jsem vůbec netušila, že takový obor existuje. Až když jsem uviděla inzerát v novinách. Studium ani moc „nebolelo“.



Jakmile vás obor zajímá, tak jde všechno samo – nebo skoro samo. Tak na to dnes vzpomínám. Škola v Praze byla skvělá. Hodně praktická. Nakonec jsem ji však nedokončila, protože jsem přešla do Brna na Masarykovu univerzitu.

Byla jste vždycky takový knihomol?

Já si myslím, že ano. Do knihovny jsem chodila už jako holka i na hodinu volna a vždycky mě to tam táhlo.

Myslíte si, že současná generace hodně čte?

Určitě se to hodně změnilo. Říká se, že dnešní děti nečtou, a s tím nemohu souhlasit. Děti mám a čtou. Přijde mi však, že náročnost knih pro jednotlivé věkové katego-

rie není taková, jakou jsme zvládli v jejich letech my.

Když si vzpomenu na sebe, tak jsem četla takové těžší romány, a můj třináctiletý syn je pořád u dětské literatury. Ale jsem šťastná, že vůbec čte. I když ho k tomu musím motivovat a přemlouvat.

Čím myslíte, že to je, že některé děti čtení tolik neláká?

Určitě na tom má podíl existence mobilních telefonů. Je to obrovská konkurence. I já sama musím přiznat, že pokud by mi někdo dal na výběr hodinu hrát na telefonu, nebo si číst, tak bych úplně nevěděla, jestli si nevyberu ten lehký odpočinek s telefonem, který ale člověka bohužel nikam neposune a je to jen zabíjení času.

Jak myslíte, že by se tomu dalo zabránit?

Jak to s našimi dětmi dopadne, závisí hodně na nás rodičích. Přijde mi, že dost funguje, když moje děti vidí, že si já čtu a trávím čas nad knihou. Říkat dítěti, ať si jde číst, když vás dítě s knihou nikdy nevidělo, to asi nemůže moc fungovat.

(Pokračování na str. 7)

MARIE Blažková pracuje v jihlavské knihovně již od roku 2006. Na pozici ředitelky nastoupila v říjnu 2023.

Foto: Veronika Dawidowicz

4 TENOŘI
galakonzert a Unique Quartet

! TIP NA VÁNOČNÍ DÁREK !

19:00 hod. - DKO - divadelní sál

12.3.2024

LADISLAV ŠPAČEK

one man show
Etiketa není věda II.

O etiketě vážně i vesele
volně pokračování
Prodej knih - autogramiáda

! TIP NA VÁNOČNÍ DÁREK !

27.5.2024

JIHLAVA

PŘEDPRODEJ: on-line na: WWW.TICKETEVENT.CZ

VÝKUP AUTOVRAKŮ

VYVRÁK

ZA NEJLEPŠÍ VÝKUPNÍ CENY

ZA AUTOVRAK !!!

odvoz zdarma | doklad o eko likvidaci

+420 731 04 04 05 | www.vyvrak.cz




VÁNOČNÍ VEČÍRKY

v Pivním Ráji



NAROZENINOVÉ, VÁNOČNÍ - FIREMNÍ I SOUKROMÉ AKCE OD 20 OSOB



PIVNÍ RÁJ  kapacita 140 osob
zajištění doprovodného programu, speciální
večírkové menu, příjemné prostředí



WWW.PIVNIRAJ.COM manager@pivniraj.com | 730 577 777

NABÍZÍME POSLEDNÍ VOLNÉ TERMÍNY!

Buena Vista
RESTAURANT

VÁNOČNÍ VEČÍRKY

— V RESTAURANTU —

BUENA VISTA v Jihlavě

 kapacita až 150 osob

- zajištění doprovodného programu
- speciální večírkové menu • příjemné prostředí
- dle kapacit pronájem salonku zdarma



WWW.BUENA-VISTA.CZ | REZERVACE: 567 155 069

Mobily jsou pro knihy velká konkurence

(Dokončení ze str. 4)

Jakou knihou dítě zaujmout?

Tou, která ho opravdu chytne. Kde je silný příběh a ono zažije vášně ze čtenářství. To v každé knize není a je zázrak, když se to podaří a dítě na takový titul narazí. Napadá mě například kniha *Prašina*.

Dobrodružná, hezky jednoduše psaná a vtáhne čtenáře do děje. Navíc se zde setkáme s prvními filozofickými otázkami.

Čtení je asi důležité i kvůli fantazii, ne?

Určitě. A také slovnímu vyjadřování. Mám ráda, když mi děti později příběh vypráví. Líbí se mi, a to za nás nebylo, nebo si to z mého dětství alespoň nepamatuji, že děti hodně ve čtení podporuje škola. Během výuky literatury si žáci často čtou a to jim podle mě dá mnohem víc, než kdyby se otrocky učily pouze autor-dílo.

Jaký je váš názor na audioknihy?

Já je mám velmi ráda, ale je to tuze specifické médium. Musíte být absolutně koncentrovaní na poslech. Ideálně by měl být člověk sám nebo ve společnosti, kde se opravdu mlčí. Jakékoliv vyrušení způsobí, že ztratíte nitku, která je docela důležitá.

Audioknihy nejsou ale vůbec jed-

noduché na vnímání. Koncentrace musí být. A také si myslím, že právě koncentrace lidem v dnešní době schází, protože nás pořád něco ruší. Obzvláště v době, kdy mobilní telefon prakticky neodkládáme.

K čemu všemu je podle vás čtení dobré?

Určitě rozvíjí myšlení, fantazii. Učí nás chápat souvislosti a důsledky jednání. Někdy člověk jedná, ale neuvědomuje si důsledky, které způsobí. To bývá v knihách vždycky zobrazeno. Všechno, co děláme, roztáčí nějaká kolečka a teď jde o to, aby se ta kolečka roztáčela tím správným směrem. Dobro plodí dobro a zlo plodí zlo, to je v každém příběhu. Na příbězích je krásné, že dobro většinou zvítězí nad zlem.

Knihy je výborná pro nespavce. Není nic lepšího než si rozsvítil lampičku, otevřít si knihu a zbavit se těch zacyklených myšlenek.

Co za knihu byste doporučila vy? Pro nejmenší, pro starší, pro ženy, pro muže.

Pro úplně nejmenší děti *Krtečka*. Nádherné jsou také poetické a hluboké příběhy od Daisy Mrázkové. Pak rozhodně pro starší kluky zmiňovaná *Prašina* od Vojtěcha Matochy nebo dobrodružné knihy s Percym Jacksonem. Pro holky pak třeba *Luisa a Lotka*. To je nesmrtel-

ný příběh.

Studenty by mohl zaujmout *Malevil*. Ten jsem četla v prvním ročníku na střední škole a velmi se mi tehdy líbil. Teď jsem si ho pustila jako audioknihu a pořád to funguje.

No a mužům mohu doporučit Jo Nesba nebo nějaké další severské detektivky. Z českých autorů samozřejmě Alenu Mornštajnovou, Jiřího Hájíčka, Janu Poncarovou. Tu čtu opravdu ráda, stejně tak i Michaelu Klevisovou a také Jiřího

Březinu.

Blíží se Vánoce. Knihy pod stromeček ano?

Já je ráda dávám, ale málo je dostávám. Příbuzní mi neradi kupují knihy, protože neví, co jsem přečetla a nepřečetla. Mám doma velkou knihovnu a ta už je plná.

A knihy dětem pod stromeček?

To určitě. Mají z toho radost a je to pro ně motivace číst.



Najdete nás v **OC Citypark Jihlava**

Čerstvá práce pro tebe



Volná pracovní místa v zemědělství a potravinářství po celé ČR.

www.cerstvaprace.cz

čerstvá
repu
blika



Vánoční čas oživí kluziště i zářící sochy

První prosincovou neděli 3. 12. bude v krajském městě zahájen adventní čas. A pro letošní rok je připravena až do vánočních svátků řada novinek.

■ Ladislava Brabencová

Svítilí 3D sochy veverka, ježka, psa, oslíka, či velblouda... jsou novinkou letošního vánočního času v Jihlavě. Zahájen bude programem v neděli 3. 12. Slavnostní rozsvícení Jihlavy a vánočního stromu na Masarykově náměstí proběhne v 16.45. Součástí akce bude od 15 hodin kulturní program, ve kterém se představí jihlavský bigband Goody Moody, Gaudium a sbor Melodie a cimbálovka Tekuté noty.

Krajské město si pro své obyvatele nachystalo pro nadcházející sváteční čas řadu novinek. A instalace zářících zvířat na jihlavském parkánu je jednou z nich. Centrum města oživí komety, osvětlené keře, stromy i lavička z fotokoutkem.

Připraveny jsou i výstavy betlémů v jihlavských výlohách a také osvětlené vyhlídkové kolo.

„Největším lákadlem letošních vánočních svátků v Jihlavě ale určitě opět bude unikátní kruhové ledové kluziště okolo morového sloupu. Kromě něj bude nově v provozu i menší umělé kluziště pro rodiny s dětmi na hradebním parkánu vedle Brány Matky Boží,“ uvádí Lenka Kremláčková z organizace Brána Jihlavy.

I letos adventní čas v krajském městě zpestří soutěž O nejhezčí vánoční stromeček, kterou letos už pojednadvacáté první pro děti z mateřských a základních škol připravují Jihlavské listy.

Přehledku všech nazdobených účastníků najdete u nákupního centra City Park.

Vánoční program na Masarykově náměstí se bude

letos odehrávat ve vyhříváném vánočním stanu vždy od středy do neděle od 16 do 19 hodin. V případě příznivého počasí se bude stan otevírat, aby se programu mohlo zúčastnit co nejvíce diváků, a mimo program bude sloužit jako zázemí pro všechny návštěvníky trhů.

Připravena jsou vánoční divadelní představení a hudba různých žánrů, od koled, přes jazz, swing, dechovky a cimbálovou muziku až po worldmusic.

Čtvrtky pak budou patřit místním spolkovým organizacím jako jsou ZUŠ Jihlava, Hotch Potch, jihlavské taneční spolky a mnoho dalších.

„I v letošním roce na Masarykově náměstí vyroste adventní vesnička plná dřevěných stánků, ve kterých budou na prodej nejrůznější krásné, voňavé a chutné dárky,“ uvádí Lenka Kremláčková.

„Na programu jsou také speciální komentované procházky a prohlídky a stejně jako v minulých letech budou návštěvníci moci vyrazit na Vánoční putování po Jihlavě, kde budou objevovat místa, která souvisí s adventem, betlémským světlem a Ježíškem. Aby vám nic neuniklo, vyzvedněte si na informačním centru mapu Vánočního putování Jihlavou,“ dodává Magda Svatoňová z Brány Jihlavy.

SMRK ze sídliště Březinky je vánočním stromem krajského města. Smrk omorika starý asi 30 let a vysoký 12 metrů byl pokácen pávovským dřevorubcem Radkem Šerým ve středu 22. 11. v těsném sousedství parkoviště na Okružní ulici, u domu Březinova 126. Je to pohledný souměrný smrk, jehož kořeny zasáhly do vodovodního potrubí, které prasklo. Při jeho opravě došlo k jejich poškození. Strom by tedy brzy uschnul, a proto bylo nutné ho dle zprávy jihlavské radnice pokácet. **Foto: Michal Boček**



enviropol
ZE STARÉHO NOVÉ!

PF 2024

Společnost Enviropol přeje všem zaměstnancům a čtenářům klidný předvánoční čas, pevné zdraví a pohodově strávené Vánoce se svými blízkými.

www.enviropol.cz Enviropol Jihlava

EKOLOGICKY ŠETRNÁ RECYKLACE ELEKTROODPADU

VÁNOČNÍ STROMKY přímo u pěstitele

Velký výběr stromků

25. 11. – 23. 12. 2023

Denně 8 – 17 hod. včetně víkendů

Statek

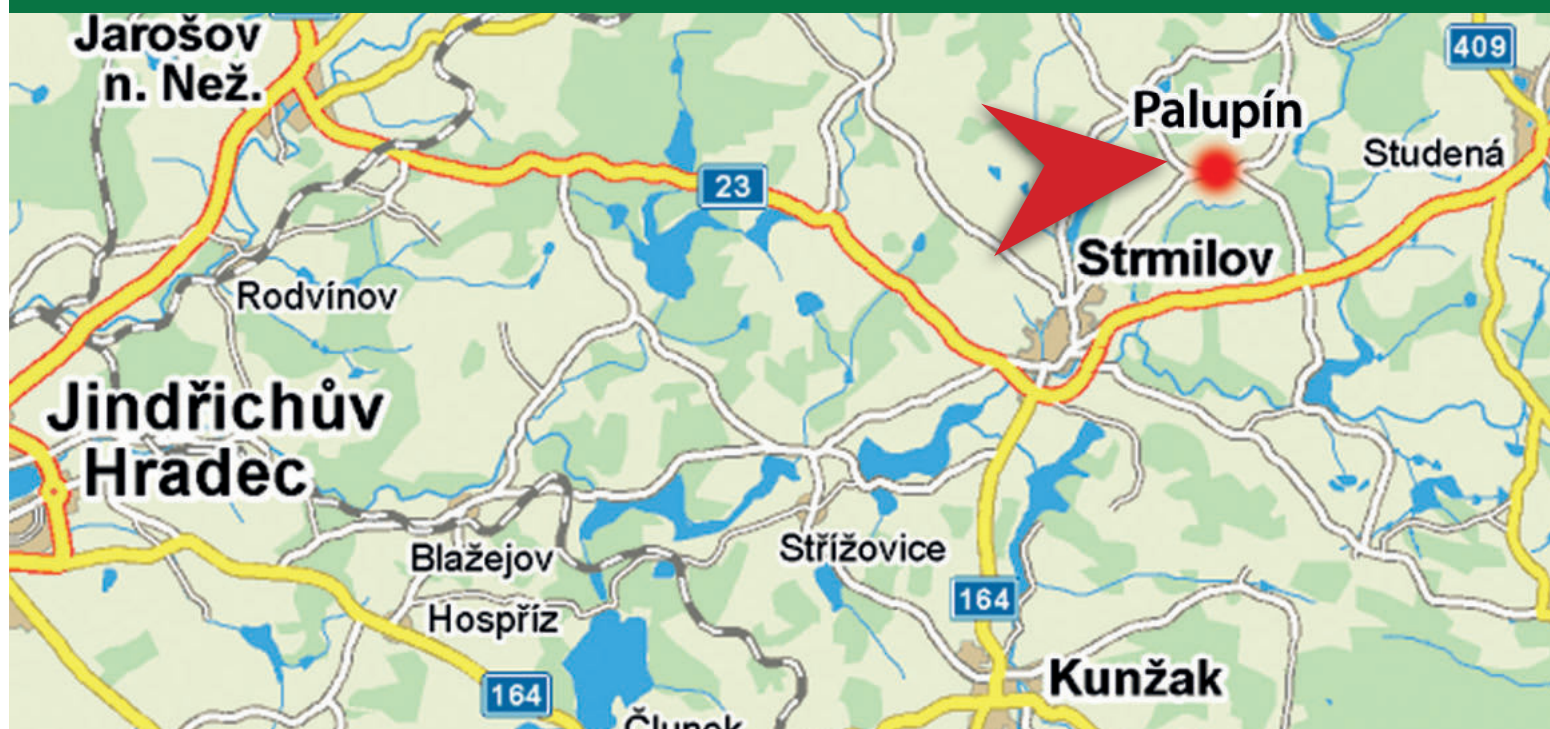
PALUPÍN u Strmilova

mobil: 731 763 581

 **Baobab Vánoční stromky**

Nejlevnější stromky přímo z plantáží

www.stromky-vanocni.cz



**Představujeme
sporty**

Kickbox

Obvykle jsou největší drsňáčky holky

Málokdo by tomu věřil, ale je to jeden z nejbezpečnějších sportů, říká o kickboxu hlavní trenér a předseda klubu Reborn Josef Bílek.

■ Veronika Dawidowicz

Od kolika let mohou děti začít dělat kickbox?

U nás je to od čtyř let, ale nemáme to úplně striktně dané. Jde spíš o to, že děti kolem čtvrtého roku už chodí do školky, takže pak obvykle zvládají hodinu bez mámy, bez táty a už se s námi trochu domluví. Pro ty nejmenší tady máme takovou přípravku, což ještě není přímo kickbox, ale spíš je to zaměřené na sportovní všestrannost, aby uměly děti popoběhnout, spadnout, udělat dřep, klik.

Samozřejmě i nějaké to zaměření na kickbox tam je, ale to je tak dvacet procent celého tréninku. Boxujeme a kopeme do různých pomocných aparátů. Rozhodně ne do sebe.

Je u kickboxu důležitá všestrannost?

Určitě. Kickbox má spoustu disciplín. V jedné musíte být perfektně gymnasticky vybavená, druhá je zas na velkou sílu, třetí spojuje všechno dohromady. Snažíme se děti nelikvidovat tím, že budou mít nějaké jednostranné zaměření. Snažíme se i u těch, kteří dělají ty nejsilovější disciplíny, aby byli výborně protažení a aby ty základy měli všichni od všeho.

Je to sport pro kluky i pro holky?

Rozhodně. U nás je to tak půl na půl a holky bývají vždycky dravější. Mají nižší pud sebezáchovy a jsou větší válečnice než kluci. Ne všichni samozřejmě, ale holky jsou drsňáčky. Možná je to tím, že tréninky jsou společné a ony se chtějí klukům vyrovnat.

Na co se jako rodič připravit, když chci dát své dítě na kickbox?

V první řadě by se toho rodiče neměli bát. S tím se setkáváme nejčastěji, protože vidí v televizi MMA a bojí se, že děti přijdou na první trénink a hned dostanou naloženo. To vůbec. Nejlepší je, když se přijdou na ten trénink podívat.

Rodiče pak zjistí, že zápasíme v chráničích a nenecháváme děti zápasit, dokud na to nejsou připravené.

Snažíme se z dětí dostat to nejlepší, ať už se to týká sportovního nebo i charakterového života. Kickbox je fyzicky náročný, ale trénink se přizpůsobí každému podle jeho úrovně.

A jak na to připravit dítě?

Rozhodně mu vysvětlit, že nedostane nandáno, jen co přijde. Je potřeba, aby děti počítaly s tím, že tady vládne pevná ruka. Disciplína tady jede od A do Z. Netolerujeme pozdní příchody, to, že děti neumí zdravit.

Pokud bych měl dítě, které by o tom vůbec nevědělo, snažil bych se mu vysvětlit, že je to bojový sport a že když někoho třem, tak je to bod stejně tak, jako když dám ve fotbale gól. Za začátku jsou z toho děti takové vyděšené. Všichni víme, že nejtěžší není tu ránu dostat. Nejtěžší je ji dát. S tím bojuje každý.

Je to sport jako každý jiný a bude trvat, než dítě půjde do ringu. Každý si musí projít přípravou.

Máte tady děti, co se vypracovaly úplně od mala a teď už jedou nějaké turnaje?

Všichni, co jsou tady, začínali jako totální „nezna-bohové“. Všichni, kteří teď mají titul mistrů světa k nám přišli se slovy: Já jsem tady poprvé. Jsou tu děti, které začaly ve čtyřech letech v přípravě a dneska jim je čtrnáct nebo patnáct.

Děti jsou tu opravdu třeba těch sedm let a bereme je jako naše. Máme vazby nejen s nimi, ale i s jejich rodiči. Jedeme takové heslo „kickbox family“, protože společně



JOSEF BÍLEK říká, že většina dětí, která k nim do klubu Reborn přišla se slovy: Jsem tu poprvé, dnes sbírá jeden titul za druhým.

ne trávíme hodně času na kempech či turnajích.

Jsou děti víc vystaveny zraněním než u jiných sportů?

Za tu dobu, co mám klub, tak jsem neměl nic horšího než nějaký ohnutý palec. Pokud se stal nějaký větší úraz, tak většinou proto, že děti dělají něco jinak, než mají. Kickbox a bojové sporty celkově mají tu výhodu, že vždycky máte soupeře proti sobě. Nikdy vás nemůže někdo srazit zezadu jak ve fotbale nebo hokeji.

Další věc je, že jsme totálně zabaleni v chráničích. Máme prilby, chrániče zubů, měkké rukavice, chrániče na prsa a tak dále. Takže v 90 % případů se vám stane, že rána bolí, ale nezpůsobí žádné zranění. Zranit se můžete, i když ráno vstáváte z postele.

Takže je to bezpečný sport?

Málokdo by tomu věřil, ale je to jeden z nejbezpečnějších sportů. Pokud jdete zápasit, máte tam rozhodčí, kteří vás hlídají. Pro nás jde opravdu pořad o amatérské zápasy, a pokud rozhodčí vidí, že někomu teče krev z nosu, protože dostal velkou ránu, tak se prostě končí. Ano, sice ten člověk prohraje, ale pořad je to lepší než ho tam nechat zmasakrovat.

Myslíte si, že kickboxu pomohla stoupající popularita MMA?

Myslím, že ze začátku tomu tak bylo. Ale byla to taková dvousečná zbraň. Na jednu stranu jsme tomu hrozně vděční, protože ten boom MMA v Česku zvýšil zájem o bojové sporty a lidi se po nich začali ptát.

Na druhou stranu, taková ta laická veřejnost měla otázky typu: Není ten kickbox stejný? Nebudou se děti mlátit moc? Asi první rok trvalo, než lidi pochopili, že to opravdu není stejné jako MMA.

Co považujete za největší úspěch klubu za téměř deset let jeho existence?

Jak se to vezme. Já myslím, že to, že jsme tady. Medailí jsou mraky. To už bychom ani nespočítali. Úspěchy jednotlivců jsou výborné. Mistr světa, mistr republiky, šest let po sobě vozíme do Prahy putovní pohár a zase si ho odvážíme zpátky.

Úspěch je ale to, že se k nám lidi vrací a že je to tady baví. Každý rok nám přibývají noví členové.

Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se, je hezká věta, ale do sportu úplně nepatří. Musí tam být nějaká motivace. Třeba jako ty medaile. Ale pro mě je daleko víc to, že děti chtějí jezdit na závody. A i když prohrají, tak přijdou na další trénink a chtějí být lepší.



PRO TRENÉRA Bílka je víc než medaile důkazem úspěchu to, že se k němu lidé vrací. Foto: archiv JB

A největší úspěch v roce 2023?

Určitě šesté zlato z mistrovství republiky mezi kluby. Pak asi čtrnáct medailí z mistrovství světa, mezi nimi asi pět nebo šest zlatých. Nechci, aby to znělo jako klišé, ale klubový úspěch je, že nás lidi sami vyhledávají. Že se k nám do klubu lidi hlásí sami.

Co dětem kickbox dá, krom kickboxu samotného?

Budou vychované a taky budou poslouchat napoprvé, to si rodiče hodně chválí. (smích)

Sto procentně jim to dá kamarádké vazby a taky obrovské množství zážitků. Ať už z tréninků, tak z turnajů. Projeli jsme Itálii, Maďarsko a ony na to budou vzpomínat. Taky je učíme, aby měly kladný přístup k zdravému životnímu stylu.

Změny u přijímaček řeší nový web

Na žáky devátých tříd čeká pro nadcházející přijímací výběrové řízení na střední školy hned několik změn.

■ Ladislava Brabencová

Hlavní změnou, která při přijímacím řízení na střední školy čeká na žáky devátých tříd, je možnost tří přihlášek v 1. a 2. kole. Dále následuje neměnné pořadí škol v přihlášce, přechod na systém elektronického přihlašování, zánik systému zápisového lístku a okamžitá dostupnost informací o přijetí a volných místech ve 2. a dalších kolech po celé republice.

Ministerstvo školství pro tyto účely spustilo nové webové stránky **prihlaskynastredni.cz**, kde jsou všechny nové informace podrobně zpracovány.

Hlavním cílem digitalizace přijímacího řízení na střední školy je dle ministerstva školství zjednodušení všech procesů.

Digitalizace přijímacího řízení na střední školy přinese tyto hlavní změny: evidenci všech přihlášek, jak do maturitních oborů, tak oborů s výučním listem v jednotném informačním systému.

Možnost podat v 1. a ve 2. kole přihlášky až na 3 školy (až 5 v případě

podání přihlášek do oborů vzdělání s talentovou zkouškou), toto se bude týkat oborů vzdělání s maturitní zkouškou i oborů vzdělání s výučním listem.

Zachování dvou pokusů možnosti konat testy jednotné přijímací zkoušky, a to nově i pro uchazeče, kteří se hlásí pouze na jeden maturitní obor.

Střední školy nebudou mít zákonnou povinnost zohlednit jako jedno z kritérií přijímacího řízení výsledky předchozího vzdělávání ze ZŠ, zůstane však možnost toto kritérium použít.

Dochází ke změně v možnosti podání přihlášky ke studiu. Ta by měla mít v budoucnu výhradně elektronickou podobu.

V první fázi digitalizace v tomto školním roce budou mít však uchazeči možnost podat přihlášku buď v písemné formě bez elektronického systému, resp. písemně s podporou elektronického systému, nebo výhradně elektronickou formou s ověřením zákonného zástupce prostřednictvím elektronické identity.

Digitalizace procesu přihlášek bude dle ministra školství zajištěna informačním systémem, který v souladu s připravenou novelizací školského zákona spustí Cermat.

Zapište si důležité termíny —

- **Podání přihlášek na SŠ**
 - do 20.2.2024 obory bez talentové zkoušky
- **Přijímací zkoušky**
 - Čtyřleté obory vzdělání
 1. termín: pátek 12.4.2024
 2. termín: pondělí 15.4.2024
 - Obory šestiletých a osmiletých gymnázií
 1. termín: úterý 16.4.2024
 2. termín: středa 17.4.2024

-tz-



PAPÍROVÉ přihlášky na střední školy mají být minulostí. Do konce roku chce ministerstvo školství obeslat ředitele základních škol informacemi o novém postupu, jak by měli žáci přihlášky na střední podávat.

Ilustrační foto: archiv JN.

Biatlon posunul jarní prázdniny

Kvůli mistrovství světa v biatlonu, které se uskuteční v únoru 2024 v Novém Městě na Moravě na Žďársku, chce mít Kraj Vysočina volné kapacity školních ubytoven a jídelen.

Mistrovství potrvá od 5. do 18. února 2024. Jarní prázdniny byly na Vysočině pro příští rok plánované na týden od 26. února. Kraj dojednal s ministerstvem školství jejich vyhlášení pro všech pět okresů v termínu 12. až 18. února 2024.

Na Žďársku bude navíc týden před mistrovstvím ve středních školách a na druhém stupni škol základních zavedena distanční výuka. Podle krajského radního pro školství Jana Bříždaly je důvodem náročná logistika veřejné dopravy během mistrovství a případné dopravní zácpy, kvůli kterým by se děti do škol nedostaly.

O změnu termínu jarních prázdnin žádala Vysočina už v roce 2012 kvůli mistrovství světa v biatlonu, které se v asi desetitisícovém Novém Městě na Moravě konalo v únoru 2013. Účastnily se ho výpravy ze 43 zemí. Závodníkům denně fandilo na 20 tisíc diváků.

-lb-

STAŇ SE ŘEZNÍKEM

CTI ŘEMESLO A SKVĚLE VYDĚLÁVEJ

STUDUJ OBOR ŘEZNÍK - UZENÁŘ V TŘEŠTI

PŘIHLAS SE A ZÍSKEJ OD NÁS: FINANČNÍ PODPORU STUDIA A UBYTOVÁNÍ

Po vyučení nabízíme perspektivní zaměstnání ve společnosti **Kostecké uzeniny**, která je ve zpracování masa absolutním lídrem trhu. Možnosti výdělku až 40.000 Kč měsíčně a široká nabídka dalších benefitů.

Více info v SOŠ a SOU Třešť, K Vaše 38, 589 01

WWW.KOSTECKEUZENINY.CZ

AGRO ŠKOLA
STŘEDNÍ ŠKOLA A ZEMĚDĚLSKÁ V. S. R. O.

MATURITNÍ OBORY

- ROSTLINOLÉKAŘSTVÍ
- CHOVATELSTVÍ

UČEBNÍ OBOR

- ZEMĚDĚLEC - FARMÁŘ

DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

15. 1. 2024

VŽDY OD 15:00 DO 18:00

VÝUKA VEDENÁ ODBORNÍKY Z PRAXE

MOŽNOST STIPENDIA

ŘIDIČSKÉ OPRÁVNĚNÍ T, B

UBYTOVÁNÍ NA DOMOVĚ MLÁDEŽE

WWW.AGROSKOLA.EU

POZDÁTÍN 83

T11-AGROD

SOŠ, SOU A ZŠ TŘEŠŤ, PRACoviŠTĚ ČERNoviCE, MARIÁNSKÉ NÁMĚSTÍ 72

394 94 Černovice

Nabízíme žákům a uchazečům s ukončenou povinnou 9 letou docházkou vyučení těmito profesím:

Kuchař, kuchařské práce

Truhlář, truhlářská výroba

Zedník, zednické práce

Pečovatel/pečovatelka, pečovatelské práce

Zámečnické práce a údržba

Cukrář, cukrářská výroba

Dvouletý učební obor Praktická škola dvouletá

www.uciliste-cernovice.cz | email: ou.prs.cernovice@iol.cz

tel.: 565 492 182 | Mgr. Martina Kyrianová – mobil: 606 367 221

J12-16D

DIOD

BlackBox Market

SUPŠ Helenin

8.12. 13:00 - 18:00

Tradiční designový trh vám nabídne prostor pro nákup originálních (nejen) vánočních dárků. V 17 hodin se můžete přesunout do tělocvičny Sokola na Mikulášskou pro děti. O afterparty po BlackBox Marketu se postarají Ženy za pultem od 21 hodin v Café Baru Sokolovna.



komunita

Kabinet žonglérských kuriozit

Bratři v tricku

9.12. 18:00

Kabinet žonglérských kuriozit je systematický žonglologický exkurz do hlubin a tajů zručné manipulace s objekty. Interaktivní performance strající hranice mezi divadlem, novým cirkusem, stand-up comedy a vědeckou přednáškou.



nový cirkus

Cirkusový workshop pro děti a rodiče

Akrobat TJ Sokol Jihlava

10.12. 15:00

Přijďte si s námi zahrát na malé cirkusové akrobaty. Cirkusový workshop je určen pro všechny zvědavé aktivní děti a jejich rodiče, které láká si vyzkoušet závěsnou akrobacii na šále, žonglování, hry a pozemní akrobacii. Věk dětí v rozmezí 3-8 let.



nový cirkus

DKO

JAKUB SMOLÍK

8.12.2023 / 19:00

Koncert a autogramiáda věčného romantika, a to i s doprovodnou skupinou.



ONDŘEJ HAVELKA a jeho Melody Makers

11.12.2023 / 19:00

Koncertní program úspěšného a oblíbeného swingového orchestru.



DAVID KOLLER

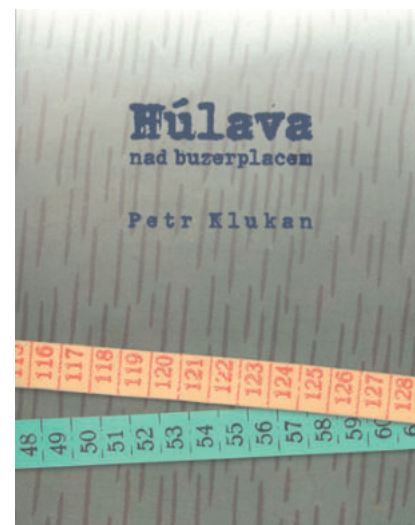
18.12.2023 / 19:00

Základ koncertu tvoří písně z nového alba XXIII, které je dle recenzentů nejlepší sólovou deskou Davida Kollera!



www.dko.cz | 604 293 037
www.facebook.com/dkojihlava

Vánoční knižní dárek? Doporučujeme novinku



■ **Petr Klukan: Hůlava nad buzerplacem** (nakladatelství Dobrý důvod)

Kniha z prostředí vojny na konci osmdesátých let. Absolvent Pavel, meteorolog, coby špagát prožívá absurdní i kruté situace.

Po vojně se rozhodne pátrat po starém kamarádovi a vydá se na místa, kde „stříhal metr“. A stejně jako před lety přemýšlí o tom, kde v lidech končí míra osobní odvahy.

Výstava Horáckého fotoklubu Jihlava

Ačkoliv je historie Horáckého fotoklubu Jihlava letitá, přesto jsou začátky fotografie v Jihlavě ještě starší. Ke 100 letům jihlavské fotografie připravili současní členové fotoklubu přehlídku svých prací.

Nalezneme zde krajiny, akty, zátiší nebo až abstraktní fotografie. Výstava bude otevřena od 7. prosince 2023 do 3. února 2024; slavnostní vernisáž se koná ve středu 6. prosince v 6. 12. v 17 hodin.

Autogramiáda publicisty Aleše Palána

Celkem tři knihy vyšly jihlavskému rodákovi, spisovateli a publicistovi Aleši Palánovi v průběhu letošního podzimu. Knižní rozhovor s Miloslavem Nevrlým, dílo nese název *Náčelník*, dotazník osobnostem českého folku *Pětadvacet na pamětnou* a kniha *Muž, který sází borovici blatku* o tom, kterak lze najít umění na nečekaných místech.

Podpis nejen do těchto knih můžete získat při Palánově autogramiádě v Jihlavě, která se koná v úterý 12. prosince od 16 do 17 hodin v knihkupectví Kosmas (bývalé Knihkupectví Otava) v Komenského ulici v Jihlavě.

Boška a Dörfl vystavují na Kampě

Tato výstava sice není v Jihlavě, ale bude stát za to. Nehledě na to, že se jedná o velké ocenění dvou jihlavských výtvarníků. Díla dvou bývalých členů Spolku výtvarných umělců Vysočiny Jindřich Boška (1931-2017) a František Dörfl (1934-2017) budou totiž vystavena v prestižním Museu Kampa v Praze.

„Je to obrovské ocenění a ohromná čest pro tyto dvě osobnosti. Jsem velice rád, že bude jejich tvorba připomenuta,“ prohlásil bývalý dlouholetý předseda spolku Pavel Toman.

Zahájení výstavy, která nese název *Stálost variace*, se uskuteční 8. prosince v 19 hodin v Museu Kampa. Výstava potrvá do 10. března 2024. **-red-**

JSME VÁM NEJBLÍŽ

**Sousedě,
základem
pohody je
stabilita**

**Internet,
který nepadá**

Nej.cz

 **netbox**



volansky
FASHION

DÁMSKÁ A PÁNSKÁ
SPOLEČENSKÁ I VOLNOČASOVÁ MÓDA

SLEVY
-20%
NA VEŠKERÝ SORTIMENT
20. 11. – 23. 12. 2023

Husova 13, Jihlava
www.volansky.cz

NÁPOVĚDA: ARIAL, IDO, JUKA, KOROK, NATIVE, OENO, RAKE	SMYČKY	POHŘEBNÍ HOSTINA	KLAMY	DOMÁCKY "ADÉLA"	PĚNA- VOVITÝ PTAK	PŘED- LOŽKA S 2. PÁDEM	HRANICE POLÍ	POLICEJNÍ AUTOMOBIL (ZAST.)		PATŘÍČÍ JEMU	KAMARÁDKA MAXIPSA FIKA	SPZ MĚLNÍKA	ČÁST SPOJENÉHO KRÁLOVSTVÍ		OBLAST	KÁVA (HOVOROVÉ)
AMERICKÝ STÁT									DÍRA					INICIÁLY ZPĚVÁKA KRYLA		
PRVNÍ DÍL TAJENKY									CIZOKRAJNÁ DŘEVINA					SPZ RAKOVNIKA		
POČÍTAČOVÝ BEZPAT- KOVÝ FONT						TĚŽCE						DIAGRAM				
												DRAVÍ PTÁCI				
							ORGÁN ZRAKU					MASTNÉ TEKUTINY				
							CHEM. ZN. SODÍKU			MUŽSKÉ JMÉNO (26.10.)					TŘETÍ DÍL TAJENKY	RASA
								DOMÁCKY OLGA	OSLÍ MLÁDĚ					ZÁKLADNÍ PROSTŘEDKY		
									DRUHÝ DÍL TAJENKY					STRAVA		
							JÍZDOU OPOTŘE- BOVATI						NÁSEP			
													ČÁST ÚST			
							DOMÁCKY "LENKA"					OBLINNA				
												ANGLICKY "HRÁBĚ"				
							UMĚLÝ JAZYK			ZIVOTO- SPRAVA						
										ČÁST DNE						
							PODPIS ANONYMA			ANGLICKY "DOMORODEC"						
										SPZ RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU						
							SLAVNÝ DOSTIHOVÝ KŮN							NĚMECKÝ ŠLECHTICKÝ TITUL		
							DRAŽBA							A SICE		

Nevíte si rady s dárkem?

Věnujte předplatné Jihlavských listů

jako dárek

NOVÝ I STÁVAJÍCÍ předplatitel obdrží ročně:

- blahopřání zdarma v ceně 380 Kč
- slevu 100 Kč na řádkovou inzerci

V úterý

- rozšířené sportovní zpravodajství

V pátek

- televizní příloha
- čtení na víkend
- křížovka, zábava pro děti
- soutěže...



Objednejte si Jihlavské listy
na www.jihlavske-listy.cz
nebo na: tel. 567 578 027
+420 732 506 256

Pohotovostní služba zubních lékařů – prosinec 2023

Datum	Den	Jméno	Místo poskytování, telefon
2. 12.	So	Lékař stomatolog Guresh Mariana	Avicenna Dent s.r.o. Družstevní 449, 588 51 Batelov, 722 927 667
3. 12.	Ne	MDDr. Křikava Matouš	Havlíčková 5623/34a, 586 01 Jihlava, 774 818 088
9. 12.	So	MUDr. Havelková Miroslava	MUDr. Zdeněk Vašek, Palackého 1334, 589 01 Třešť, 567 210 820
10. 12.	Ne	MUDr. Hlávka Jindřich	nám. 9. května 675, 588 22 Luka nad Jihlavou, 567219588
16. 12.	So	MUDr. Hrdinová Libuše	Havlíčková 5623/34a, 586 01 Jihlava, 561 039 369
17. 12.	Ne	MUDr. Hrdličková Jitka	Znojenská 825/62, 586 01 Jihlava, 567 307 757
23. 12.	So	MDDr. Štrejbarová Radka	MUDr. Policarová Marie s.r.o., Masarykova 445, 588 56 Telč, 567 213 173
24. 12.	Ne	MUDr. Bínová Anna	MUDr. Anna Bínová s.r.o., Masarykova 445, 588 56 Telč-Podolí, 567 213 171
25. 12.	Po	MDDr. Michaela Pačutová	MDDr. Michaela Pačutová, Franze Kafky 109/11, 58901 Třešť, 567 217 676
26. 12.	Út	MDDr. Kateřina Rajdlíková	MUDr. Hrdinová Libuše, Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 561 039 369
27. 12.	St	Lékař stomatolog Olena Velboi	Stomatologické centrum Jihlava s.r.o., Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 774 874 100
28. 12.	Čt	MUDr. Vašek Zdeněk	Palackého 1334/37, 589 01 Třešť, 567 234 450
29. 12.	Pá	MDDr. Mahelová Kateřina	TOP DENTIST s.r.o., Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 602 258 763
30. 12.	So	MUDr. Hana Červinková	MUDr. Hana Červinková, Varhánkova 227, 588 13 Polná 777 753 636
31. 12.	Ne	MUDr. Havelková Miroslava	MUDr. Zdeněk Vašek, Palackého 1334, 589 01 Třešť, 567 210 820

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

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

Doplňte tabulku sudoku o zbývajících 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:

6	2	6	9	1	9	2	7	8
9	8	5	2	7	6	1	2	6
2	7	1	8	6	2	9	9	6
1	6	7	6	9	9	8	2	2
8	9	2	2	7	6	6	6	1
2	6	2	1	8	6	9	9	7
7	1	8	9	2	2	6	6	9
9	2	6	7	6	1	2	8	9
6	9	2	6	9	8	7	1	2

Psychoterapeutické okénko

Jak na změny



Ilustrační foto: pixabay.com

Náš mozek je jako sval a potřebuje pravidelný trénink, aby se udržel v kondici. Pokud děláme stále tytéž věci, pak se nemusí příliš namáhat a může odpočívat. Abychom však neztratili duševní pružnost, je potřeba občas čelit novým výzvám, chodit novými cestami nebo se učit novým věcem.

Vše, na co musí náš mozek reagovat, vytváří totiž nové neuronové spoje a také nové pomyslné cestičky v mozku, díky čemuž jsme pak připraveni na nenadálé situace v životě. Veškeré situace jsou proto dobré z pohledu učení, i když je můžeme vnímat jako zátěžové nebo nepříjemné. Ve skutečnosti se nám však hodí každá zkušenost a umožňuje nám duševně růst.

A k čemu jsou nám dobré nepříjemné zkušenosti? Třeba k tomu, abychom se jim příště vyhnuli nebo abychom touto zkušeností pomohli někomu dalšímu. A tak, sníte-li například pozdě večer vydatnou večeři a ve tři ráno vás probudí podrážděný žlučník, příště už to neuděláte. Nebo

nevyjde-li vám nějaký dlouho plánovaný projekt, tak možná začnete jiné podnikání, které bude úspěšné.

Problém je v tom, že člověk ze své podstaty nesnáší změny a novým věcem se vyhýbá, což mu neumožňuje duševně růst. Ale když se podíváme kolem sebe, i v přírodě vše roste a vyvíjí se, proto je nutné respektovat změny a být otevřený k nim. A s tím souvisí i nutnost učit se novým věcem a přijímat nové výzvy, díky kterým se pak můžeme stát novým, lepším člověkem.

A co prospívá našemu mozku, aby byl více v kondici? Zkuste začít pravidelným pohybem, jelikož váš mozek spotřebovává 20 % veškerého kyslíku, a pak také zdravě jíst, aby měl mozek tu správnou výživu. Vyhýbejte se, pokud možno, průmyslově vyráběným polotovarům a zaměřte se na čerstvou stravu, ovoce i zeleninu. Nezapomeňte na oříšky, ryby, banány, a pokud si troufnete, můžete zkusit také pomazánku z avokáda nebo droždí.

Mgr. Lucie Poláková
Psychoterapeutka a astroložka

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, Fritzovala 1552/34, 586 01 Jihlava, www.jihlavskelisty.cz/jn – Vychází 1× měsíčně, zdarma do schránek, č. 12 vyšlo 1. 12. 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@jihlavskelisty.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.

BYDLENÍ TŘEŠŤ www.bydlenitrest.cz



VOLEJTE JEŽÍŠKOVI!

736 689 226

bydlenistarkon@email.cz

- ceny od 1.748.000,- Kč ●
- 1+kk - 3+kk ●
- 20 minut od Jihlavy ●
- blízko centra ●
- klidné prostředí ●

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

VESELÉ VÁNOCE
ŠŤASTNÝ NOVÝ ROK 2024.

Děkujeme za spolupráci a Vaši důvěru v roce 2023.
A budeme se opět těšit v novém roce.

PF 2024

narex consult a.s.

j12-2D

Přejeme Vám příjemné prožití vánočních svátků, hodně zdraví a štěstí v novém roce a spoustu pohodových dnů.

smi SLUŽBY MĚSTA JIHLAVY
Služby pro spokojenou Vysočinu

j12-2D