

# Služby

## Angličtina a němčina

■ Skupinové a individuální kurzy anglického a německého jazyka všech pokročilostí. Příprava na maturitu a zkoušku FCE. Skupinové kurzy zahájíme vždy v únoru a září v rozsahu 18 výukových bloků a před zahájením máme možnost účastnit se zdarma 1 náslechovou hodinu. Individuální výuku nabízíme v průběhu roku dle dohody včetně Business and Technical English.

Systémy jakostí s.r.o., Horní 30, Žďár n.S. (HOTEL FIT, 4.p.), tel: 727 882 103, 566620 261, www.systemy-jakosti.cz

## Elektrikáři

■ Provádíme veškeré elektro práce, včetně rekonstrukcí a oprav.

tel.: 731 460 987  
e-mail: pazderka@seznam.cz

## Knihářství

■ Knihářství, Horní 135/2, ZR. Vazby časopisů, diplomových prací a jiných tisků. Zhotovení kronik, alb. Opravy starých knih. Rámování a paspartování obrazů. Otevřeno po, út., čt., 9-14 hod., stř. 9-16,30 hod., tel. 566 622 164

## Krejčovství

■ Krejčovství Dita Horká. Jamská 30, Žďár nad Sázavou. Návrhy a šití na míru, stříhová služba, úpravy a opravy oděvu.  
Tel: 608 645 449

## Klimatizace

■ KLIMATIZACE-TEPELNÁ ČERPADLA-VZDUCHOTECHNIKA  
Prodej, montáž, servis, pravidelné kontroly.  
www.svetklimatizaci.cz  
Tel: 728 385 371  
Jihlavská 1148/16, Žďár nad Sázavou

## Malíři

■ MALBEST, Nádražní 37/2, Žďár nad Sázavou, tel: 603 225 457. Veškeré malířské a natěračské práce.  
www.malbest.estranky.cz

■ Chromý Pavel, Na Úvoze 16, Žďár nad Sázavou, tel: 604 327 730. Malby, nátěry. Malby včetně úklidu. Nátěry oken, střeš, dveří. Drobné zednické a obkladačské práce. e-mail: pavelpajos@seznam.cz

## Prodej pevných paliv

UHLOPARK WOLF - rozvoz kvalitního bílinského uhlí OŘ2, OŘ1, KO a německých briket za nejnižší ceny v okolí Žďáru n. S. Skládání až do vzdálenosti 7 m a výšky 2 m. Přistavení kontejneru, prodej písků a kameniva, autodoprava.

Tel. 733 536 004,  
e-mail: rudolfkrestan@seznam.cz,  
www.krestan-uhli-sterky-pisky.cz

## Renovace vany

■ NOVÁ VANA DO STARÉ, bez bourání, záruka 5 let  
Tel: 608 700 515 www.renovacevany.eu

## Zahradnictví

■ Zahradnictví u Chlubnu nabízí: růže, okrasné a ovocné stromky a keře, borůvky, sadbu, zeleniny, voskovky a balkonové květiny, skalničky a balkonové květiny. Vypracujeme projekty a realizace zahrad.

Otevřeno Po – So od 7,30 - 17:30,  
tel. 607 285 194, 724 960 317,  
www.uchlubnu.cz

## Žaluzie

■ Bednář Svatopluk, prodej-montáž-servis stínící techniky, včetně venkov. rolet, text. rolet, sítí proti hmyzu a markýz.

Tel: 608 111 995 www.zaluzie-bednar.cz

## OZNAMOVATEL

### OSTATNÍ

■ Sběratel odkoupí škrdlivické sklo ze 70. - 80. let. T: 604 347 541

■ Koupíme obrazy Josefa Jambora - za dobrou cenu. T: 604 347 541

■ Výkup STARÝCH peřin. Tel: 721 469 234

# Psychoterapeutické okénko

## Jak se tvoří lepší svět



Ilustrační foto: pixabay.com

Možná jste si všimli, že člověk je ze své podstaty tvor pohodlný, a pokud nemá nějakou vnitřní motivaci, pak se jeho život obvykle nemění. Náš skutečný život se však odehrává především v naší hlavě, konkrétně v našem mozku, který nám předkládá určitou verzi reality, které pak věříme.

To, jak vnímáme svět kolem nás, je pak z velké míry ovlivněno našimi zkušenostmi, názory, vědomostmi a také naší vírou. Pokud např. věříme, že svět je dobrý a lidé mají dobré jádro, pak budeme spíše ochotni odpouštět a pracovat na mezilidských vztazích.

Pokud však věříme, že svět je těžké místo k životu, v němž rádí různé nemoci a živlové, pak se nám nebude žít lehce. Navíc máme sklon vidět i druhé lidi takové, jaké je vidět chceme, a ne takové, jací doopravdy jsou, nehledě k tomu, že každý se pomaličku mění a osobnost není stále stejná. Například teď jste docela jiní, než jste byli před pěti nebo deseti lety. Nikdo nezůstává stejný a je to rozhodně dobře,

protože jinak bychom mohli usnout na vavřínech nebo se naopak utápět ve starých křivdách.

Aby se nám tedy společně dobře žilo, je zapotřebí důvěřovat našemu okolí a vidět v něm ohromný potenciál, který my můžeme svou činností neustále měnit k lepšímu. Každý má svobodnou vůli a může v podstatě cokoli, pokud však chceme žít v klidu, je zapotřebí respektovat určitá pravidla a aktivně si vytvářet pěkný a spokojený život, a to včetně vztahů, na kterých záleží i naše psychická rovnováha.

Pokud vás cokoliv trápí, zkuste se na to podívat z jiné stránky a berte to jako životní lekci, díky které se zřejmě máte stát lepším člověkem. Už jen nová zkušenost vás zaručeně změní a navíc, nikdy nevíte, k čemu vám bude jednou dobrá. Pozitivní přístup k životu má ohromné výhody a vždy vede ke zklidnění mysli a k laskavému pohledu na život, díky kterému se dají lépe zvládnout všechny životní kotrmele.

Mgr. Lucie Poláková  
Psychoterapeutka a astroločka

Nechte u nás vyniknout Vaši inzerci.  
Čte nás více než 33 000 čtenářů.

Kontakt pro inzerce:  
e-mail: nzs.reklama@centrum.cz,  
telefon: 732 235 415

## Sudoku pro čtenáře Žďárských novin

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

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

Řešení:

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

## Kamenictví Jaroslav Cafourek

- opravy a přebroušování pomníků na místě
- sekání a opravy nápisů
- výroba nových pomníků
- kompletní kamenické práce
- kresby do kamene



Tel. 738 888 769, 603 293 136 www.kamenictvicafourek.cz