

WWW.ELEKTROKOLA.CZ



**VELKÝ VÝBĚR  
SUPER CENY**

prodej - servis - půjčovna - test centrum

722 301 302

Petrovice 71 Nové Město na Moravě



## Psychoterapeutické okénko Léčivá moc přírody



Foto: Veronika Dawidowicz

Možná se vám už stalo, že jste se potřebovali vymanit z kolotoče všedních dnů, a tak jste vyrazili ven, do přírody, kde vám učaroval nejen klid, ale také všemožné vůně.

Vaše smysly byly stimulovány novými příjemnými podněty, barvami, šumem stromů a zpěvem ptáků. Okamžitě jste přestali myslet na své problémy a svět se jako by zastavil. Vnímali jste pouze přítomný okamžik, během kterého jste se cítili být součástí přírody a možná i celého vesmíru. Vždyť jen pohled na vysoké stromy ve vás jistě vzbuzoval patřičnou úctu k tomu, co Matka příroda vytvořila.

V tento okamžik vás jistě napadlo, že všechno kolem vás je propojené a celý ekosystém si žije svým vlastním životem, takže kdyby zde člověk nebyl, nic by se vlastně nestalo... Ale člověk zde je a s ním i jeho sofistikovaný způsob života, kvůli kterému se zvířatům zmenšuje přirozené prostředí, v němž mohou pobývat, a naopak se zvětšují města i naše domy. Abychom tedy mohli znovu vnímat přirozené prostředí, musíme vyjít z našich domovů tam, kam nedosáhne civilizace, a teprve tehdy se můžeme vnímat celistvě, tedy takoví, jací doopravdy jsme.

Z pohledu psychoterapeutického je velmi léčivé, když člověk pravidelně odchází do přírody nebo alespoň do samoty, kde může být jen sám se sebou, jelikož se potřebuje sám v sobě ukotvit. Potřebuje se vnímat pravdivě bez okolních rušivých zvuků, slov nebo i bez přítomnosti ostatních lidí, kteří nám sice nastavují zrcadlo (projekce), ale pohled přímo do vlastního srdce je mnohem účinnější. Pokud tedy nebudete spokojeni se svým životem, stačí, když vyrazíte do přírody nebo alespoň na pár hodin do lesa, kde můžete vnímat jen svůj vlastní dech a své tělo.

Náš mozek je totiž neustále zaujat mnohými podněty, na které reaguje, a má tak málo prostoru vnímat to, co se odehrává v našem těle. Ačkoliv se více procesů odehrává přímo v našem mozku nežli ve vztahu k realitě (neustále o něčem přemýšlíme, o něčem sníme nebo na něco vzpomínáme), je nutné občas všeho nechat a jen tak si odpočinout. Nebojte se tedy vyrazit občas někam, kde je vám dobře a kde můžete jen poslouchat zpěv ptáků. Věřte, že je to ta nejlepší psychoterapie.

**Mgr. Lucie Poláková**  
Psychoterapeutka a astroložka

### Pohotovostní služba zubních lékařů – červen 2024

Datum	Den	Jméno	Místo poskytování, telefon
1. 6.	So	MUDr. Makumbirofa Edson	Moyo Dental Care, s.r.o. Za Školou 343/1, 588 12 Dobronín, 602 602 334
2. 6.	Ne	MUDr. Vašek Zdeněk	Palackého 1334/37, 589 01 Třešť, 567 234 450
8. 6.	So	MUDr. Vašková Soňa	Palackého 1334/37, 589 01 Třešť, 567 210 341
9. 6.	Ne	MDDr. Ondřej Makal	Stomatologie Hruškové Dvory, a.s., Hruškové Dvory 123, 702 125 651
15. 6.	So	MUDr. Myslivcová Věra	Březinova 4420/62a, 586 01 Jihlava, 567 333 460
16. 6.	Ne	MUDr. Taťána Vrbková	Stomatologické centrum Artdent s.r.o. Jihlava, Vrchlického 5282/50, 586 01 Jihlava, 567 331 666, 603 501 650
22. 6.	So	MDDr. Štrejbarová Radka	MUDr. Policarová Marie s.r.o., Masarykova 445, 588 56 Telč, 567 213 173
23. 6.	Ne	MDDr. Lenka Bencová	Varhánkova 227, Polná 588 13
29. 6.	So	MUDr. Zuzana Nováková	DentEsthes s.r.o., Stonařov 70, 588 33, 567319385Add New
30. 6.	Ne	MUDr. Hlávka Jindřich	nám. 9. května 675, 588 22 Luka nad Jihlavou, 567 219 588

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

### smj POHŘEBNÍ SLUŽBY MĚSTA JIHLAVY

**Žižkova 32**

Po – Pá: 6.30 – 15.00 hod.

☎ 567 302 888

**Komenského 23**

Po – Pá: 7.00–15.00 hod.

☎ 567 309 672

Stálá služba pro převozy zesnulých

**603 243 232-3**

Zastoupení Třešť, Nádražní 851/ 30,

☎ 567 224 309, mobil: 775 760 334

### Jihlavské noviny

Vydává: Parola spol. s r.o., IČ 18199283, Fritzova 1552/34, 586 01 Jihlava, www.jihlavske-listy.cz/jn – Vychází 1x měsíčně, zdarma do schránek, č. 6 vyšlo 31. 5. 2024. Vychází od roku 1994 (do roku 2019 jako Noviny jihlavské radnice). Náklad: 22.800 ks.

Redaktor: Veronika Dawidowicz, mobil 732 506 053, e-mail: dawidowicz@jihlavske-listy.cz.

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

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

©Parola, spol. s r.o. Jakékoliv užití a šíření části nebo celku obsahu Jihlavských novin bez písemného svolení vydavatele je zakázáno.