

Sportovec Jihlavska 2022

Letos se uskuteční již 22. ročník ankety o nejuspěšnějšího Sportovce Jihlavska. Do ankety Jihlavských listů bylo nominováno 24 kolektivů a 45 jednotlivců napříč různými sporty. Jediným kritériem je klubová příslušnost nominovaného sportovce v bývalém okrese Jihlava.

Pokud chcete hlasovat pro své oblíbence, můžete tak učinit prostřednictvím kuponu, který naleznete v Jihlavských listech. Kupon má dvoubodovou hodnotu, hlasovat lze i na internetových stránkách www.sportovecjihlavska.cz, kde má hlas hodnotu jednoho bodu.

Ty nejlepší sportovce vyhlásí Jihlavské listy podle vašich hlasů 29. března 2023 v jihlavském DKO. **-vd-**

Pohotovostní služba zubních lékařů - únor 2023

Datum	Den	Jméno	Místo poskytování, telefon
4. 2.	So	MUDr. Pollaková Silvia	Kamenice 405, 588 23 Kamenice, 567 273 380
5. 2.	Ne	MDDr. et MUDr. Procházková Barbora	Březinova 4420/62a, 586 01 Jihlava, 733 284 783
11. 2.	So	MDDr. Procházková Martina	Prodentica s.r.o., Křivá 1654/4, 586 01 Jihlava, 602 479 225
12. 2.	Ne	MDDr. Kateřina Rajdlíková	MUDr. Hrdinová Libuše, Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 561 039 369
18. 2.	So	MUDr. Stavárková Pavlína	Strojirenská 9/8, 586 01 Jihlava, Staré Hory, 567 132 545
19. 2.	Ne	MUDr. Pejchalová Renata	DENTIST 3D s.r.o., Palackého 1222/18, 586 01 Jihlava, 721 970 188
25. 2.	So	MDDr. Štrejbarová Radka	MUDr. Polícarová Marie s.r.o., Masarykova 445, 588 56 Telč, 567 213 173
26. 2.	Ne	MUDr. Šulc Milan	Vrchlického 2497/57, 586 01 Jihlava, 567 574 570

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

pro čtenáře Jihlavských novin

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

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

Řešení:

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

Psychoterapeutické okénko Jak na změnu



Ilustrační foto: pixabay.com

S novým rokem býváme optimističtí a vrháme se do různých předsevzetí, plánujeme dovolené a začínáme se pomalu těšit na jaro. V obchodech už můžeme koupit různá semínka a venku začínají zase zpívat ptáci.

Naši sousedé odlétají do Egypta, zatímco naši přátelé plánují změnu zaměstnání nebo i bydliště. Ne nadarmo se říká, že jedinou jistotou v životě je změna.

Ale jak se na tyto změny připravit? Lidé, kteří jsou ze své povahy více flexibilní (sangvinici a cholericci) obvykle změny vítají a sami je vyvolávají svými nápady. Potřebují změnu ke svému růstu a všechno nové jim připadá úžasné, jelikož mohou pociťovat plnost života.

Vedle toho druhá skupina lidí, která je více uzavřená (flegmatici a melancholici), se na všechny změny potřebuje předem připravit a žádné rozhodnutí pro ni není jednoduché. Je to jako vykročit jedním směrem a držet se ho, přestože jsme mohli jít mnoha jinými cestami. A to s sebou často nese úzkost a strach z toho, zdali se vůbec dokážeme rozhodnout správně? Vždyť některé kroky bývají nevratné, jiné zase vyžadují

velkou odvahu či investice, což v dnešní době představuje také určitý risk.

Jak se tedy nebát změn a občas i zariskovat, zvláště pokud cítíme, že by nám změna skutečně prospěla?

V první řadě je dobré představit si, co nám změna přinese a jak se změni náš život. Např. pokud se rozhodneme odejít ze zaměstnání, protože nás tato práce nenaplnuje, tak je dobré mít už jasnou vizi, co tedy chceme dělat a jak toho dosáhneme.

Je dobré doplnit si vzdělání (pokud je to potřeba) a mít přehled o volných pracovních místech. Jaké profese jsou v současné době žádané a v jaké oblasti byste měli místo okamžitě (např. zdravotník, zubař, topenář...), zatímco v jiné je stále silná konkurence?

A nezapomeňte, že talent se také cení, takže jste-li např. nadšení turisté, můžete se klidně stát průvodci na cestách, nebo pokud vás zajímá umění, začněte malovat nebo pracovat v galerii. Všechno je možné, jen je důležité nebát se prvního kroku... Pak zjistíte, že ostatní kroky už přijdou samy!

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, Fritzoava 1552/34, 586 01 Jihlava, www.jihlavske-listy.cz/jn – Vychází 1x měsíčně, zdarma do schránek, č. 2 vyl. 3. 2. 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@jihlavske-listy.cz.

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

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