

Pohotovostní služba zubních lékařů - březen 2023

Datum	Den	Jméno	Místo poskytování, telefon
4.3.	So	MUDr. Vaněk Tomáš	Slavičkova 4509/2, 586 01 Jihlava, 567 210 991, 724 301 773
5.3.	Ne	MDDr. Vaněk Tomáš	MUDr. Tomáš Vaněk, Slavičkova 4509/2, 586 01 Jihlava, 567 210 991, 724 301 773
11.3.	So	MUDr. Vašek Zdeněk	Palackého 1334/37, 589 01 Třešť, 567 234 450
12.3.	Ne	MUDr. Vašková Soňa	Palackého 1334/37, 589 01 Třešť, 567 210 341
18.3.	So	Stomatologické centrum Jihlava s.r.o.	Stomatologické centrum Jihlava s.r.o., Havlíčkova 5623/34a, Jihlava, 774 874 100
19.3.	Ne	MUDr. Jiří Coufal	DENT32 s.r.o., Na Hlaništi 2021/32, 586 01 Jihlava, 567 309 163
25.3.	So	MUDr. Taťána Vrbková	Stom. centr. Artdent s.r.o. Jihlava, Vrchlického 5282/50, Jihlava, 567 331 666, 603 501 650
26.3.	Ne	MDDr. Jana Černá	Stom. centr. Artdent s.r.o. Jihlava, Vrchlického 5282/50, Jihlava, 567 331 666, 603 501 650

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

Psychoterapeutické okénko Kytička levandule



Ilustrační foto: pixabay.com

SUDOKU pro čtenáře Jihlavských novin

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

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:

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

Pokud je náš život vyplněn jen samou prací a povinnostmi, začínáme někdy ztrácet sami sebe.

Náš čas se točí kolem kalendáře a kolem jistot, které tolik potřebujeme k životu. Začínáme se uzavírat ostatním lidem, přitom právě dobré vztahy by nám mohly pomoci vrátit našemu životu radost a smysl. Jsou totiž základem všeho, tedy především základem naší duševní rovnováhy, od které se pak odvíjí všechno ostatní.

Máme-li v pořádku své vztahy a víme, na koho se obrátit v případě nouze, pak se dají snadno vyřešit i ostatní problémy. A tak, máte-li fajn přátele, jistě vám pomohou.

Pokud jste ale na všechno sami, zkuste se zapojit alespoň do skupiny podobně smýšlejících, která vám občas poskytne pochopení nebo dobrou radu.

Můžete se přihlásit do zajímavého kurzu nebo začnete rovnou studovat! Třeba na Univerzitě třetího věku, kde vyučují už mnoho let psychologii, vznikají zajímavé debaty i nová přátelství, a často, po skončení hodiny, si posluchači ještě zajdou společně do hospůdky, aby sdíleli své zkušenosti. Vzájemný čas se cení a je tak vzácné, pokud vám někdo naslouchá. Některé skupiny se dokonce schází i mnoho let po skončení kurzu!

Samota je bohužel smutným fenoménem dnešní doby, i když si to nechceme připustit. Máme přece tolik přátel na sociálních sítích, kde se i my schováváme za pěknou foto-

grafii a nikdo ve skutečnosti netuší, kdo jsme a co nás baví.

Dáváme najevo svou líbivou image, ale své bolesti a trápení nám zůstávají, jelikož chceme působit vždy jen pozitivně a krásně. Pokud však nebudeme se svými blízkými sdílet i skutečný život, může v nás narůstat frustrace, nespokojenost nebo i deprese.

Z povrchnosti se stane neutěšený životní styl, který z nás může dělat jen figurku na šachovnici života, která nemá právo na vlastní život... Zkusme se však na svůj život podívat z jiného úhlu, tedy přímo ze středu našeho já.

Kdo vlastně jsme a jaký má náš život smysl? No přece takový, jaký mu dáme my sami! Pokud se budeme věnovat nějaké činnosti a budeme se u toho cítit šťastní, pak je tento směr správný a my bychom v něm měli pokračovat (samozřejmě pokud tím neškodíme někomu druhému).

A někdy to mohou být pouhé maličkosti, které vrátí smysl našemu životu, jindy velké věci, které vyžadují statečnost a vytrvalost. A tak třeba jen koláč, který přinesete svým sousedům, nebo kytička levandule pro milou sestřičku v nemocnici udělají divy. A dokonce se říká, že pokud uděláte denně tři dobré skutky, je to ta nejlepší prevence proti depresi, nevěříte? Doporučuji vyzkoušet!

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, Fritzdova 1552/34, 586 01 Jihlava, www.jihlavskelisty.cz/jn – Vychází 1× měsíčně, zdarma do schránek, č. 3 vyšlo 3. 3. 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: Fritzdova 1552/34, 586 01 Jihlava. Tisk: Czech Print Center a.s. Registrace: MK ČR E 11733. Distribuce: Parola spol. s r.o., Fritzdova 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.