Pohotovostní služba zubních lékařů – červen 2023

Datum	Den	Jméno	Místo poskytování, telefon
3. 6.	So	MDDr. Jírová Jitka	Halasova 5729/12, 586 01 Jihlava, 724 748 222
4. 6.	Ne	MDDr. Jurča František	Stomatologické centrum Artdent s.r.o. Jihlava, Vrchlického 5282/50, 586 01 Jihlava, 567 331 666, 603 501 650
10. 6.	So	MDDr. Kárník Stanislav	Swedish Dental Care s.r.o., Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 604 505 303
11. 6.	Ne	MUDr. Pollaková Silvia	Kamenice 405, 588 23 Kamenice, 567 273 380
17. 6.	So	MDDr. Klimeš Zdeněk	Stomasun s.r.o., Brtnická 4267/1, 586 01 Jihlava, 560 000 372, 774 394 141
18. 6.	Ne	MUDr. Kostková Monika	Vrchlického 2497/57, 586 01 Jihlava, 567 574 574
24.6.	So	MDDr. Křikava Matouš	Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 774 818 088
25. 6.	Ne	MDDr. Křikava Libor	Husova 1643/26, 586 01 Jihlava, 567 213 032

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

Vaším cílem je doplnit tabulku sudoku o zbývající číslice 1 až 9 tak, aby se neopakovala žádná číslice ani ve sloupci, ani v řádku, ani v jednom z devíti čtverců o hraně tři čtverečky.

LEHČÍ

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

Řešení:

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

TĚŽŠÍ

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

Řešení:

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

Psychoterapeutické okénko

Stres – přírodní droga

Ilustrační foto: pixabay.com

Stres se stal nedílnou součástí našich životů a málokdo mu odolá. Máme sklony neustále pracovat a workholismus se stal jakýmsi trendem dnešní doby. Stres zachraňuje naši image a my si neumíme představit, že bychom byli bez něj.

Funguje v podstatě jako „přírodní droga“, díky níž se cítíme důležití a nepostradatelní. Většina lidí si pak nedokáže představit, že by ze svého seznamu úkolů některý vymazali. Ale právě potřeba neustále něco dělat a být aktivní může později vést k únavě nebo dokonce k syndromu vyhoření, proto je tak důležité dbát nejen na pravidelný odpočinek, ale především poslouchat své vlastní tělo, které je naprosto dokonalým systémem, který přesně ví, co potřebuje.

I když si některé věci neuvědomujeme, naše tělo i mozek zaznamenávají i nepatrné změny a hlásí je skrze naše pocity. Pokud se tedy necítíme v některé situaci komfortně nebo vnímáme neklid, může to znamenat, že už je toho na nás příliš a potřebujeme prostě změnu. Pokud náhle cítíme vztek, mohl se někdo cizí příliš přiblížit do naší osobní zóny a narušit ji.

Jestliže ale máme nepříjemné pocity nepřetržitě v naší práci, pak je zapotřebí buďto dané podmínky ihned řešit, nebo odejít. Změnit totiž můžeme jen sami sebe, nikoliv myšlení nebo přístup druhých lidí.

Pokud zůstáváme dobrovolně v neustálém napětí a stres považujeme za běžnou součást života, je vidět, že jen málo posloucháme sami sebe. Jistě, důvody k tomu mohou být naprosto racionální, např. potřeba uživit rodinu, splatit hypotéku nebo získat lepší pracovní pozici, ale naše pocity nám vždy ukazují, zdali to přece jen nepřeháníme. Neustálé napětí navíc oslabuje imunitu a časem se vždy podepíše na našem zdraví, takže je dobré zůstávat v klidu a najít si takový životní styl, který co nejlépe odpovídá našim schopnostem a bude nás i naplňovat.

Mnohem důležitější je totiž vnitřní klid a spokojený život, nežli neustálý běh…

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, Fritzova 1552/34,586 01 Jihlava, www.jihlavske-listy.cz/jn – Vychází 1× měsíčně, zdarma do schránek, č. 6 vyšlo 2. 6. 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: 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.