

Pohotovostní služba zubních lékařů – srpen 2023

Datum	Den	Jméno	Místo poskytování, telefon
5. 8.	So	MDDr. Kalců Vít	Vrchlického 2497/57, 586 01 Jihlava, 776 645 079
6. 8.	Ne	MDDr. Michaela Pačutová	MDDr. Michaela Pačutová, Franze Kafky 109/11, 58901 Třešť, 567 217 676
12. 8.	So	Stomatologické centrum Jihlava s.r.o.	Stomatologické centrum Jihlava s.r.o., Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 774 874 100
13. 8.	Ne	MDDr. Šimon Svoboda	5.května 4, Jihlava 58601, tel. 602 051 601
19. 8.	So	MUDr. Pivničková Taťjana	Vrchlického 2497/57, 586 01 Jihlava, 567 574 579
20. 8.	Ne	MUDr. Policarová Marie	MUDr. Policarová Marie s.r.o., Masarykova 445, Telč-Podolí, 588 56 Telč, 567 213 173
26. 8.	So	MDDr. Kalců Vít	Vrchlického 2497/57, 586 01 Jihlava, 776 645 079
27. 8.	Ne	MDDr. et MUDr. Procházková Barbora	Březinova 4420/62a, 586 01 Jihlava, 733 284 783

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

LEHČÍ

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

Vaším cílem je doplnit tabulku sudoku o zbyvajících 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.

Řešení:

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

TĚŽŠÍ

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

Řešení:

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

Psychoterapeutické okénko Marocké pohledy



Foto: archiv LP

Tento článek píši během své cesty po Maroku, kam jsem se vydala se svou kamarádkou Ivetou. Člověk by totiž měl občas poodstoupit od svých běžných problémů a podívat se na vše z dálky, kdy se jeho problémy jeví jako nepodstatné a vzdálené. K tomu navíc získá pocit, že v tom velikém světě může cokoli, a že má neomezené možnosti.

Cestování prospívá naší duši i z toho důvodu, že samotná dálka nám znemožňuje věnovat se běžným povinnostem, takže člověk prostě musí svou pozornost zaměřit jiným směrem a řešit jiné věci nežli obvykle.

Tím trénuje svůj mozek, který potřebuje neustále nové výzvy, aby se vytvářely nové neuronové spoje. Také se zlepšuje jeho flexibilita, odvaha a samozřejmě schopnost se učit. Pokud jsme totiž stále na stejném místě, pak jen těžko připustíme změnu ve svém životě, jelikož si ji zkrátka neumíme ani představit.

Náš mozek se bude bát změny, jelikož na ně neumí dobře reagovat, a

bude nám doporučovat status quo, který je pohodlnější nežli cokoli nového, přestože právě to „nové“ pro nás znamená možnost růstu. Už jen možnost vyjít občas z naší komfortní zóny přináší ohromné výhody, protože se jedná o trénink, který se nám může hodit kdykoliv v pozdějším životě.

A tak například pravidelný běh nás trénuje na situace, v nichž se budeme snažit doběhnout vlak nebo naopak budeme nuceni utíkat před rozrušeným beranem (což se stalo mně). Schopnost plavat bez použití rukou nebo nohou nás trénuje na situace, kdy dostaneme ve studené vodě křeč a budeme muset doplavat ke břehu. A samozřejmě pravidelné cvičení nás udržuje v kondici, což je potřeba pro to, abychom se cítili dobře a byli zdraví.

A víte, co se mi v Maroku líbilo nejvíce? Asi ta všehochuť různých vůní, barev, zvuků, a také koření. Příště si určitě vezmu větší kufřík!

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.jihlavskie-listy.cz/jn – Vychází 1× měsíčně, zdarma do schránek, č. 8 výtisků 4. 8. 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@jihlavskie-listy.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.