

Pohotovostní služba zubních lékařů – říjen 2023

Datum	Den	Jméno	Místo poskytování, telefon
1. 10.	Ne	MUDr. Vašková Soňa	Palackého 1334/37, Třešť, 567 210 341
7. 10.	So	MUDr. Stavárková Pavlína	Strojírenská 9/8, 586 01 Jihlava, Staré Hory, 567132545
8. 10.	Ne	MUDr. Vítů Lenka	Březinova 4420/62A, Jihlava, 567 333 470
14. 10.	So	MUDr. Taťána Vrbková	Stom. centrum Artdent s.r.o. Jihlava, Vrchlického 5282/50, Jihlava, 567 331 666, 603 501 650
15. 10.	Ne	MDDr. Škoda Vít	Zubní studio V+V s.r.o., Kostelec 87, Kostelec, 737 391 434
21. 10.	So	MUDr. Macková-Hobzová Martina	Vrchlického 2497/57, Jihlava, 567 155 020, 567 574 573
22. 10.	Ne	MDDr. Jana Černá	Stom. centrum Artdent s.r.o. Jihlava, Vrchlického 5282/50, Jihlava, 567 331 666, 603 501 650
28. 10.	So	Stomatologické centrum Jihlava s.r.o.	Stom. centrum Jihlava s.r.o., Havlíčkova 5623/34a, Jihlava, 774 874 100
29. 10.	Ne	MUDr. Bínová Alena	MUDr. Alena Bínová s.r.o., Masarykova 445, Telč-Podolí, 567 213 168

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

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

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

Řešení:

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

TĚŽŠÍ

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

Řešení:

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

Psychoterapeutické okénko

Úvaha o vyspělé společnosti



Vyspělá společnost se prý pozná podle toho, jak se chová ke svým nejslabším článkům, tedy k dětem, starým lidem a k nemohoucím.

Měl by tam být přirozený ohled, laskavý přístup a empatie, bez ohledu na to, zdali se nás to týká, nebo nikoliv. V každé rodině se totiž může objevit takovýto „slabý článek“ a pomoc by měla být přirozená, tedy pokud není na úkor někoho dalšího. Např. péče o starého nebo postiženého člověka je vždy vyčerpávající a nikdy nevíte, jak dlouho bude trvat. Někdy se dokonce může protáhnout na celý život.

Pro pečující osoby je to vždy velká zátěž psychická (nemají tolik času na svůj vlastní život a často nemohou chodit ani do práce), ale i fyzická. Jisté úlevy ze strany společnosti by měly být samozřejmostí, protože společnost je propojena a může fungovat jen jako celek.

Co ale dělat, pokud je například v rodině malé dítě a vy se najednou potřebujete postarat ještě o starou babičku nebo hendikepovaného sourozence? Máte dvě možnosti: Buďte napnete všechny své síly a zkusíte se postarat o všechny, přičemž to touto péčí často nekončí a v rodině jsou ještě další členové, kteří také vyžadují váš čas a pozornost, nebo si zkusíte reálně zhodnotit své síly, tedy na co

máte a nemáte, a požádat o pomoc. Ano, b) je správně!

Pokud se zcela vyčerpáte, kdo se pak postará o vás? Vaše tělo totiž může reagovat na přílišnou zátěž zhroutením se nebo i nemocí. Stres, jak je známo, oslabuje imunitu, a člověk je náchylnější k různým chorobám.

Pokud si tedy přiznáte, že na náročnou péči o člena rodiny nemáte, zkusíte požádat o pomoc někoho dalšího z rodiny, příp. využít domácí péči. I v tomto by si pak měla společnost navzájem pomáhat, a zdravotníci nebo zaměstnanci domácí péče by například neměli platit za to, že stojí v modré zóně před domem pacienta, stejně jako dcera, která vozí každý den oběd své nemocné mamince, která bohužel bydlí v centru. Osoby nemohoucí by také neměly platit za parkovací místa, jelikož jim vyřizování ve městě trvá dvakrát i třikrát déle nežli zdravým lidem, takže se jim toto parkování pak prodraží, navíc to zatěžuje již tak napnutý rozpočet těchto lidí.

I tyto malé ústupky vůči těm, kteří to nemají jednoduché nebo kteří se starají o druhé, jsou znakem solidarity a vyspělé společnosti. A mimochodem, nikdy nevíte, kdy budete v roli potřebného vy sami ...

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, Fritzovala 1552/34, 586 01 Jihlava, www.jihlavske-listy.cz/jn – Vychází 1× měsíčně, zdarma do schránek, č. 10 vyšlo 29. 9. 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: Fritzovala 1552/34, 586 01 Jihlava. Tisk: Czech Print Center a.s. Registrace: MK ČR E 11733. Distribuce: Parola spol. s r.o., Fritzovala 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.