

Pohotovostní služba zubních lékařů – prosinec 2023

Datum	Den	Jméno	Místo poskytování, telefon
2. 12.	So	Lékař stomatolog Guresh Mariana	Avicenna Dent s.r.o. Družstevní 449, 588 51 Batelov, 722 927 667
3. 12.	Ne	MDDr. Křikava Matouš	Havlíčková 5623/34a, 586 01 Jihlava, 774 818 088
9. 12.	So	MUDr. Havelková Miroslava	MUDr. Zdeněk Vašek, Palackého 1334, 589 01 Třešť, 567 210 820
10. 12.	Ne	MUDr. Hlávka Jindřich	nám. 9. května 675, 588 22 Luka nad Jihlavou, 567219588
16. 12.	So	MUDr. Hrdinová Libuše	Havlíčková 5623/34a, 586 01 Jihlava, 561 039 369
17. 12.	Ne	MUDr. Hrdličková Jitka	Znojenská 825/62, 586 01 Jihlava, 567 307 757
23. 12.	So	MDDr. Štrejbarová Radka	MUDr. Policarová Marie s.r.o., Masarykova 445, 588 56 Telč, 567 213 173
24. 12.	Ne	MUDr. Bínová Anna	MUDr. Anna Bínová s.r.o., Masarykova 445, 588 56 Telč-Podolí, 567 213 171
25. 12.	Po	MDDr. Michaela Pačutová	MDDr. Michaela Pačutová, Franze Kafky 109/11, 58901 Třešť, 567 217 676
26. 12.	Út	MDDr. Kateřina Rajdlíková	MUDr. Hrdinová Libuše, Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 561 039 369
27. 12.	St	Lékař stomatolog Olena Velboi	Stomatologické centrum Jihlava s.r.o., Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 774 874 100
28. 12.	Čt	MUDr. Vašek Zdeněk	Palackého 1334/37, 589 01 Třešť, 567 234 450
29. 12.	Pá	MDDr. Mahelová Kateřina	TOP DENTIST s.r.o., Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 602 258 763
30. 12.	So	MUDr. Hana Červinková	MUDr. Hana Červinková, Varhánkova 227, 588 13 Polná 777 753 636
31. 12.	Ne	MUDr. Havelková Miroslava	MUDr. Zdeněk Vašek, Palackého 1334, 589 01 Třešť, 567 210 820

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

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

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:

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

Psychoterapeutické okénko

Jak na změny



Ilustrační foto: pixabay.com

Náš mozek je jako sval a potřebuje pravidelný trénink, aby se udržel v kondici. Pokud děláme stále tytéž věci, pak se nemusí příliš namáhat a může odpočívat. Abychom však neztratili duševní pružnost, je potřeba občas čelit novým výzvám, chodit novými cestami nebo se učit novým věcem.

Vše, na co musí náš mozek reagovat, vytváří totiž nové neuronové spoje a také nové pomyslné cestičky v mozku, díky čemuž jsme pak připraveni na nenadálé situace v životě. Veškeré situace jsou proto dobré z pohledu učení, i když je můžeme vnímat jako zátěžové nebo nepříjemné. Ve skutečnosti se nám však hodí každá zkušenost a umožňuje nám duševně růst.

A k čemu jsou nám dobré nepříjemné zkušenosti? Třeba k tomu, abychom se jim příště vyhnuli nebo abychom touto zkušeností pomohli někomu dalšímu. A tak, sníte-li například pozdě večer vydatnou večeři a ve tři ráno vás probudí podrážděný žlučník, příště už to neuděláte. Nebo

nevyjde-li vám nějaký dlouho plánovaný projekt, tak možná začnete jiné podnikání, které bude úspěšné.

Problém je v tom, že člověk ze své podstaty nesnáší změny a novým věcem se vyhýbá, což mu neumožňuje duševně růst. Ale když se podíváme kolem sebe, i v přírodě vše roste a vyvíjí se, proto je nutné respektovat změny a být otevřený novým věcem. A s tím souvisí i nutnost učit se novým věcem a přijímat nové výzvy, díky kterým se pak můžeme stát novým, lepším člověkem.

A co prospívá našemu mozku, aby byl více v kondici? Zkuste začít pravidelným pohybem, jelikož váš mozek spotřebovává 20 % veškerého kyslíku, a pak také zdravě jíst, aby měl mozek tu správnou výživu. Vyhýbejte se, pokud možno, průmyslově vyráběným polotovarům a zaměřte se na čerstvou stravu, ovoce i zeleninu. Nezapomeňte na oříšky, ryby, banány, a pokud si troufnete, můžete zkusit také pomazánku z avokáda nebo droždí.

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. 12 vyšlo 1. 12. 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.