

Pohotovostní služba zubních lékařů – červenec 2024

Datum	Den	Jméno	Místo poskytování, telefon
5. 7.	Pá	MDDr. Dana Gurková	Havlíčková 5623/34a, 586 01 Jihlava, 773 669 313, 774 818 088
6. 7.	So	MUDr. Miroslava Koláčková	MUDr. Zdeněk Vašek, Palackého 1334, 589 01 Třešť, 567 234 450
7. 7.	Ne	MUDr. Makumbirofa Edson	Moyo Dental Care, s.r.o. Za Školou 343/1, 588 12 Dobronín, 602 602 334
13. 7.	So	MDDr. Petra Cejnková	Stomatologické centrum Jihlava s.r.o., Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 774 874 100
14. 7.	Ne	MUDr. Bínová Alena	MUDr. Alena Bínová s.r.o., Masarykova 445, 588 56 Telč-Podolí, 567 213 168
20. 7.	So	MUDr. Coufal Jiří	DENT32 s.r.o., Na Hlíně 2021/32, 586 01 Jihlava, 567 309 163
21. 7.	Ne	MUDr. Hana Červinková	Varhánkova 227, 588 13 Polná 777 753 636, 732 925 481
27. 7.	So	MUDr. Dobrovolný Lumír	5. května 3311/4, 586 01 Jihlava, 567 211 681
28. 7.	Ne	MUDr. et MDDr. Doležalová Eva	Stomatologie Doležalová s.r.o. Znojemská 2716/78 (budova GEO-ING), 586 01 Jihlava, 777 517 711

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

Vášm 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

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

Řešení:

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

TĚŽŠÍ

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

Řešení:

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

Psychoterapeutické okénko Stres jako pomocník



Ilustrační foto: pixabay.com

Nejen ve východní filozofii platí, že základem zdravého života je rovnováha. Platí to i v naší „západní“ kultuře, která se však zdá být příliš rozptýlena na to, aby si tuto rovnováhu udržela.

V psychologii nazýváme tento stav psychickým ekvilibriem, což je snaha udržet si neustále dynamickou psychickou rovnováhu, zatímco fyzickou pohodu můžeme nazvat homeostázou.

Tu potřebujeme k optimálnímu fungování našeho organismu. Jakýkoli stres nám pak tento vnitřní klid narušuje, proto bychom se mu nejraději vyhnuli, stejně jako různým konfliktům nebo i těžkým situacím. Toužíme po klidu, a pokud možno i po neměnnosti, proto se tolik bojíme změn a snažíme se vyloučit potíže a stres z našeho života. Nejraději bychom zažívali jen příjemné a pozitivní události, ale to není vždy možné, jelikož život s sebou přináší různé zkoušky a překvapení, na které jsme nuceni reagovat.

Na tyto zkoušky je proto dobré se připravit, protože jen tak eliminujeme stres, který nám nová situace jistě přinese. Proto chceme-li například úspěšně zdolat vrchol nějaké hory, musíme mnoho týdnů trénovat naše tělo, aby získalo svaly a abychom to v polovině cesty nevzdali. Nebo chceme-li ovládat cizí jazyk, potřebujeme docházet pravidelně na lekce a vzbudit v sobě dostatečnou motivaci, bez které by nás výuka za chvíli přestala bavit. Jakmile se tedy přestaneme bát výzev, které s sebou život přináší, a nebudeme se schovávat před nepříjemnými zkušenostmi, začneme být i sami se sebou více spokojeni.

Všechno, čemu jsme se chtěli vyhnout, nás obvykle stejně dostihne (např. odkládání návštěvy u zubaře nebo staré rodinné křivdy), proto je lepší zhluboka se nadechnout a udělat první krok k tomu, abychom vyřešili to, co je potřeba.

Stres se pak může ukázat i jako dobrý pomocník, jelikož nám dodá odvalu a taky patričnou kuráž, abychom vše pěkně zvládli. Stresu, který nám pomáhá, říkáme „eustres“, ale pokud nás vyčerpává, pak se jedná o „distres“. Abychom se tedy vrátili do stavu vnitřní rovnováhy, je zapotřebí občas i trochu toho stresu, který k životu patří a díky kterému jsme odolnější a vyrovnanější!

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.jihlavskelisty.cz/jn – Vychází 1x měsíčně, zdarma do schránek, č. 7 vyšlo 28. 6. 2024. 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: 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.