

## Pohotovostní služba zubních lékařů – leden 2025

Datum	Den	Jméno	Místo poskytování, telefon
1. 1.	St	MDDr. Vaněk Tomáš	MUDr. Tomáš Vaněk, Slavičkova 4509/2, 586 01 Jihlava, 567 210 991, 724 301 773
4. 1.	So	MUDr. Stavárková Pavlína	Strojírenská 9/8, 586 01 Jihlava, Staré Hory, 567 132 545
5. 1.	Ne	MDDr. Sára Svobodová	Stomatologické centrum Artdent s.r.o. Jihlava, Vrchlického 5282/50, 586 01 Jihlava, 567 331 666, 603 501 650
11. 1.	So	MDDr. Šimon Svoboda	Stomatologie Liberty s.r.o., 5. května 3311/4, 586 01 Jihlava, telefon 567 211 723
12. 1.	Ne	MDDr. Štrejbarová Radka	MUDr. Policarová Marie s.r.o., Masarykova 445, 588 56 Telč, 567 213 173
18. 1.	So	MDDr. Vít Švoma	Stomatologické centrum Jihlava s.r.o., Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 774 874 100
19. 1.	Ne	MUDr. Šulc Milan	Vrchlického 2497/57, 586 01 Jihlava, 567 574 570
25. 1.	So	MUDr. Vašková Soňa	Palackého 1334/37, 589 01 Třešť, 567 210 341
26. 1.	Ne	MDDr. Vaněk Tomáš	MUDr. Tomáš Vaněk, Slavičkova 4509/2, 586 01 Jihlava, 567 210 991, 724 301 773

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

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

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

LEHČÍ

Řešení:

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

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

TĚŽŠÍ

Řešení:

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

## Jak na rovnováhu Psychoterapeutické okénko

Také po Vánocích, během kterých většina z nás odpočívala, je důležité udržet si psychickou rovnováhu a klid. Dnes si tedy napíšeme pár slov o psychickém ekvilibriu, což je termín, který označuje obecnou tendenci člověka obnovovat příjemně pocívanou vnitřní duševní a osobnostní harmonii, rovnováhu a pohodu. Jak toho ale dosáhnout, když se musíme brzy vrátit do pracovního procesu a někteří z něj dokonce ani nevyšli (zdravotníci, pečovatelé apod.)?

Leden je přece měsíc nových začátků a s ním se očekává spousta nových plánů, proč tedy do těchto plánů nezahrnout i vnitřní klid a pohodu po celý rok? Je to velmi snadné, zvláště když už víte, co potřebujete, abyste se cítili dobře. Většina z nás potřebuje pravidelný odpočinek, kvalitní spánek a k tomu pocit, že jsou naplněny naše základní potřeby, ke kterým patří také potřeba jídla, pití nebo potřeba bezpečí (prostě se cítíte dobře tam, kde jste, a nikdo a nic vás neruší).

K tomu však můžeme přidat i potřeby vztahové (vycházet se svým okolím, mít partnera pro život), potřebu uznání a seberealizace, proto někteří z nás stále vymýšlí další a další plány, protože jinak mají pocit, že by usnuli na vavřínech.

Vnitřní pohodu pak můžete podpořit nějakou relaxační technikou (meditace, vizualizace) a pravidelně si dopřávat to, v čem je vám dobře, např. procházky v přírodě, návštěva divadla nebo třeba i hudba, a samozřejmě opatrně na návykové látky! A pokud jste introverti, pak si jistě vystačíte s dobrou knížkou nebo procházkou po lese.

Ať už ke své vnitřní rovnováze potřebujete cokoli, zkuste si to pravidelně dopřávat, bez ohledu na to, jak to mají ostatní. Vždyť jednomu stačí ke štěstí vrtní kočka na klíně, zatímco jinému spanilá jízda na motorce!

Mgr. Lucie Poláková  
Psychoterapeutka a astroložka

## Znáte svou Jihlavu? Otestujte se

Řešení ze str. 7:

- 1b - byla vypálena 30. března 1939 kolem druhé hodiny ranní jihlavskými německými nacisty
- 2d - Legiodům, vznikl podle projektu Jaroslava Dufka. Objektu bylo v prosinci 2024 přesně 100 let
- 3b - až desetimetrový rypoš lysý je hlodavec žijící ve východní Africe. Má řadu neobvyklých vlastností – například nemá receptory bolesti na kůži
- 4d - Jiří František Holík - asi 1635-asi 1710, byl ovocnář, kněz a publicista. Je brán jako zakladatel moderního štěpování
- 5c - Daniela Brodská (1990–1991), Karolína Koubová (2018–2022)
- 6c - Vratislav Výborný ve vedení města byl v letech 1998–2004, od roku 2000 se název funkce změnil ze starosty na primátora, Vladimír Hink (2004–2006), Jaroslav Vymazal (2006–2014), Rudolf Chloupek (2014–2018), Karolína Koubová (2018–2022), Petr Ryška (od 2022)
- 7b - Masarykovo náměstí má délku cca 330 metrů a šířku 90 metrů
- 8c - Jan Frenc byl ve vedení městské policie plných 26 let, až do roku 2024
- 9a
- 10c - v roce 1970 měla Jihlava přibližně 40.0839 obyvatel
- 11a - v minulosti zde jezdily tramvaje, poslední tramvaj vyjela v roce 1948, poté byla nahrazena trolejbusy
- 12d - G. Mahler žil v Jihlavě přibližně 15 let, od roku 1860 do roku 1875. Narodil se v nedaleké vesnici Kaliště
- 13c - J. Máša odešel do Brna, kde se stal 1. náměstkem starosty – zvolen byl v letech 1921, 1924, 1926
- 14c - budova Páru, která se téměř při každých volbách stává diskusním tématem

Hodnocení:

- 0 správných odpovědí – nic si z toho nedělejte, asi jste do Jihlavy zrovna přijel, jestli jste rodilý Jihlavan, tak tedy nic moc
- 4-7 to není tak špatné, něco prostě víte
- 8-10 jste fakt dobří, blahopřejeme
- 11-13 skvělé, je vidět, že se zajímáte o dění ve městě. Jihlava na vás může být hrdá a my vám udělujeme titul Jihlavský patriot!
- 14 vy musíte být primátorem Ryškou. A jestli ne, tak má opravdu znalé nastupce.

### Jihlavské noviny

Vydává: Parola spol. s r.o., IČ 18199283, Fritzovala 1552/34, 586 01 Jihlava – Vychází 1x měsíčně, zdarma do schránek, č. 1 vyšlo 30. 12. 2024. Vychází od roku 1994 (do roku 2019 jako Noviny jihlavské radnice). Náklad: 22.800 ks. www.jihlavske-listy.cz/jn  
Redaktor: Petr Klukan, mobil 732 554 850, e-mail: klukan@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: Česká distribuční.  
©Parola, spol. s r.o. Jakékoliv užití a šíření části nebo celku obsahu Jihlavských novin bez písemného svolení vydavatele je zakázáno.

smj

POHŘEBNÍ SLUŽBY MĚSTA JIHLAVY

Žižkova 32

Po – Pá: 6.30 – 15.00 hod.

☎ 567 302 888

Žižkova 95  
(ústřední hřbitov)

Po – Pá: 7.00–15.00 hod.

☎ 731 634 771

Stálá služba pro převozy zesnulých

603 243 232-3

Zastoupení Třešť, Nádražní 851/30,

☎ 567 224 309, mobil: 775 760 334