

Pohotovostní služba zubních lékařů – duben 2025

Datum	Den	Jméno	Místo poskytování, telefon
5. 4.	So	MDDr. Gerhard David	Stomatologické centrum Artdent s.r.o. Jihlava, Vrchlického 5282/50, 586 01 Jihlava, 567 331 666, 603 501 650
6. 4.	Ne	Lékař stomatolog Mariana Guresh	Avicenna Dent s.r.o. Družstevní 449, 588 51 Batelov, 566 531 106
12. 4.	So	MDDr. Matouš Křikava	Havlíčková 5623/34a, 586 01 Jihlava, 774 669 313, 774 818 088
13. 4.	Ne	MUDr. Hlávka Jindřich	nám. 9. května 675, 588 22 Luka nad Jihlavou, 567 219 588
18. 4.	Pá	MDDr. Mátlová Lenka	Stomatologické centrum Artdent s.r.o. Jihlava, Vrchlického 5282/50, 586 01 Jihlava, 567 331 666, 603 501 650
19. 4.	So	MDDr. Michaela Pačutová	Franze Kafky 109/11, 58901 Třešť, 567 217 676
20. 4.	Ne	MDDr. Kateřina Chadimová	MUDr. Libuše Hrdinová - Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 561 039 369
21. 4.	Po	MUDr. Hana Červinková	Varhánkova 227, 588 13 Polná 777 753 636, 732 925 481
26. 4.	So	MUDr. Libuše Hrdinová	Havlíčková 5623/34a, 586 01 Jihlava, 561 039 369
27. 4.	Ne	MDDr. Matouš Křikava	Havlíčková 5623/34a, 586 01 Jihlava, 774 818 088

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

Znáte svou Jihlavu? Otestujte se – IV.

Řešení ze str. 10

■ **1b)** Ulice Křížová se jmenovala již v roce 1945, přejmenována na ul. Pionýrů byla v roce 1961. V roce 1990 se její název vrátil zpět.

■ **2d)** Evžen Plocek (1929-1969) se v roce 1969 upálil na protest proti okupaci Československa a normalizaci, obdobně jako Jan Palach. Jeho čin však nebyl tolik znám.

■ **3c)** Grandhotel byl postaven podle projektu V. Zeizingera.

■ **4c)** Působil jako zatímní profesor na gymnáziu v Třeboni (1919–1920), poté až do roku 1922 jako profesor kreslení a rýsování v Duchcově. Od roku 1922 na jihlavském gymnáziu na pozici učitele kreslení a deskriptivní geometrie.

■ **5a)** Mírová smlouva mezi Jihlavou a Tábořem byla podepsána v roce 1441. Smlouva byla výsledkem bojů, které způsobily Jihlavě těžké hospodářské ztráty i pokles obyvatelstva o 30-40 %. Uzavřela ji i s dalšími městy.

■ **6b)** Jaroslav Šlezinger (1911-1955). Socha T.G.M. i její autor se stali oběťmi komunistických represí padesátých let minulého století.

■ **7d)** Jedná se o náter barvy - luminoforu. Barva byla za protektorátu v běžném prodeji a byla užívána ke značení cest k objektům sloužícím jako protiletadlová ochrana.

■ **8b)** Petr Adamík (* 1952) s Duklou spojil prakticky celou svou kariéru, stejně jako Karel Horáček (* 1952). V 70. a 80. letech vytvořili

legendární obrannou dvojici i vizuálně – Adamík byl hodně urostlý, Horáček střízlík.

■ **9a)** Architektonická soutěž se konala v průběhu dubna až srpna 2019.

Porota pod vedením předsedy komise prof. Ing. arch. Petra Hruší zveřejnila v říjnu výsledky soutěže. Zvítězil kolektiv autorů vedený prof. Ing. Josefem Chybíkem, CSc.

■ **10c)** V lednu 1994.

■ **11b)**

■ **12d)**

■ **13a)**

■ **14b)** Sportovní gymnastka Zdeňka Honsová (Lišková) na LOH v roce 1948 a dvakrát judista Lukáš Krpálek 2016 a 2021.

Hodnocení:

■ **0 správných odpovědí** – Asi jen projíždíte, cizincé.

■ **4-7** To není špatné, něco prostě víte

■ **8-10** Výborně, jste fakt dobří, blahopřejeme

■ **11-13** Skvělé, je vidět, že se zajímáte o dění ve městě. Jihlava na vás může být hrdá a patří vám titul Jihlavský patriot!

■ **14** Úžasný výsledek! Klobouk dolů!

Jak se vám kvíz líbil? Byly to příliš těžké otázky, nebo naopak lehké? Napište nám na klukan@jihlavske-listy.cz.

Jihlavské noviny

Vydává: Parola spol. s r.o., IČ 18199283, Fritzova 1552/34, 586 01 Jihlava – Vychází 1x měsíčně, zdarma do schránky, č. 4 vyšlo 28. 3. 2025. Vychází od roku 1994 (do roku 2019 jako Noviny jihlavské radnice). Náklad: 22.800 ks. www.jihlavske-listy.cz/jn
Redaktor: Petr Klukan, tel. 567 578 004, 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: Fritzova 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.

Jak na stres Psychoterapeutické okénko

Kdo z nás dnes není ve stresu? Zdá se, že stresu podléháme všichni, a to včetně malých dětí, které se částečně přizpůsobují životnímu stylu svých rodičů. Všichni chceme nějakým způsobem „zapadnout“ a udržet si tempo v rychle se měnícím světě, co když je ale toto tempo stále rychlejší a my jej přetáváme stíhat? Jak se vlastně pozná, že nás začíná stres ovládat, a jedná se tedy o tzv. distres?

V první řadě se objevuje únava a pocity vyčerpanosti, které ale na sobě obvykle nedáváme znát, protože unavený je čas od času každý, nemám pravdu? A tak se snažíme ignorovat jemné signály našeho těla, které nám hlásí, že si potřebuje odpočinout, což se může časem projevit i skrze nenadálé psychosomatické obtíže, jako jsou nespavost, potíže se zažíváním, bolesti hlavy nebo i bolesti kloubů atd.

Každý člověk má svoje slabá psychosomatická místa, která se budou ihned ozývat, když budete vyčerpaní nebo ve stresu. Např. i záněty močového měchýře mohou souviset se stresem, také horší vidění nebo opakující se záněty v těle. Jelikož jsme každý individuální, jsou tyto potíže různorodé, nicméně bychom je neměli podceňovat. Stres navíc oslabuje imunitu, proto jsme v tomto čase náchylnější k různým virózám.

Podle C. G. Junga (zakladatel analytické psychologie) je naše tělo ponořeno do nevědomí, takže je velmi těžké ihned změnit to, co se nám nelíbí. Např. nelze ovlivnit, aby nás ihned přestal bolet zub či koleno. Naše tělo zkrátka nějak reaguje a často je příčina skryta uvnitř, tedy v naší psychice. Ale zpátky ke stresu.

Pokud cítíte, že vám vaše životní tempo nevyhovuje, a že se už se vše dokonce odráží na vašem zdraví a vy si musíte vzít zdravotní dovolenou, abyste si konečně odpočinuli, je na čase zamyslet se nad tím, jestli není vhodné udělat změnu.

I když by to znamenalo vymazat ze svého diáře mnoho úkolů, schůzek nebo i povinností, díky kterým se cítíte úspěšní a schopní. Proto můžeme být na stresu dokonce závislí (pomáhá nám udržet si ve světě určitý status)! Co tedy udělat, abyste se vyhnuli stresu a také případným zdravotním obtížím, které může stres vyvolávat?

V první řadě si dejte do pořádku své vztahy (to je rada našeho významného psychiatra R. Honzáka), dále se naučte říkat NE a snažte se prožívat radost a lásku na všech rovinách. S tím souvisí také sebeláska, která není v psychologii považována za sobectví, nýbrž za zdravou zodpovědnost ke svému tělu.

Takže se zkuste dnes zeptat sami sebe, zdali jste už byli zodpovědní sami k sobě, ke svému tělu i ke svým potřebám? Vnímáte, že je váš život radostný a že si jej můžete tvořit tak, jak potřebujete? Pokud ne, zkuste s tím něco udělat!

Mgr. Lucie Poláková
Psychoterapeutka a astroložka

Sudoku pro čtenáře Jihlavských novin

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

Doplňte tabulku sudoku o zbývající čísla 1 až 9 tak, aby se neopakovala žádná čísla ve sloupečku, v řádku, ani v jednom z devíti čtverců o hraně tři čtverečky.

Řešení:

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

smj

POHŘEBNÍ SLUŽBY MĚSTA JIHLAVY

Žižkova 32

Žižkova 95
(ústřední hřbitov)

Po – Pá: 6.30 – 15.00 hod.

Po – Pá: 7.00-15.00 hod.

☎ 567 302 888

☎ 731 634 771

Stálá služba pro převozy zesnulých

603 243 232-3

Zastoupení Třešť, Nádražní 851/30,

☎ 567 224 309, mobil: 775 760 334