

Pohotovostní služba zubních lékařů – září 2024

Datum	Den	Jméno	Místo poskytování, telefon
1. 9.	Ne	MDDr. Ondřej Makal	Stomatologie Hruškové Dvory, a.s., Hruškové Dvory 123, 586 01 Jihlava, 702 125 651
7. 9.	So	MDDr. Kárník Stanislav	Swedish Dental Care s.r.o., Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 604 505 303
8. 9.	Ne	MDDr. Klimeš Zdeněk	Stomasun s.r.o., Brtnická 4267/1, 586 01 Jihlava, 560 000 372, 774 394 141
14. 9.	So	MUDr. Miroslava Koláčková	MUDr. Zdeněk Vašek, Palackého 1334, 589 01 Třešť, 567 234 450
15. 9.	Ne	MUDr. Kostková Monika	Vrchlického 2497/57, 586 01 Jihlava, 567 574 574
21. 9.	So	MDDr. Křikava Libor	Husova 1643/26, 586 01 Jihlava, 567 213 032
22. 9.	Ne	MDDr. Křikava Matouš	Havlíčková 5623/34a, 586 01 Jihlava, 561 039 369
28. 9.	So	MDDr. Kalců Vít	Vrchlického 2497/57, 586 01 Jihlava, 567 155 020, 567 574 573
29. 9.	Ne	MDDr. Mahelová Kateřina	TOP DENTIST s.r.o., Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 602 258 763

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

Vaším 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.

LEHČÍ

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

Řešení:

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

TĚŽŠÍ

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

Řešení:

9	1	5	2	8	2	8	6	7
6	7	2	1	5	8	8	9	2
2	8	8	9	7	6	2	5	1
8	9	2	5	2	1	7	8	6
5	6	1	7	8	8	2	2	9
8	2	7	2	6	9	5	1	8
2	2	6	8	9	5	1	7	8
1	5	8	6	2	7	9	8	2
7	8	9	8	1	2	6	7	5

Psychoterapeutické okénko

Tipy pro pohodový začátek školního roku



Ilustrační foto: pixabay.com

Na začátku školního roku se obvykle děje více změn nežli na Nový rok: Děti musí být připraveny do školy, rodiče na vyšší výdaje, celá rodina se učí důsledně organizovat každý den a zahrádkáři sklízí plody své práce.

Vše se děje tak nějak přirozeně, protože je to zkrátka potřeba. Chceme, aby všechno fungovalo tak, jak má, proto je dobré co nejvíce si ulehčit život a začít s přípravami už během prázdnin.

Září je proto pro nás jakýmsi restartem, zvláště poté, co jsme o prázdninách skutečně odpočívali nebo cestovali.

Jak ale v tento čas nepodléhat stresu, chaosu a zůstat, pokud možno, v rovnováze? Zkuste se zamyslet nad následujícími řádky, díky nimž zvládnete začátek školního roku bez nervů a v pohodě.

Nejprve si připomeňte pohádku o cvrčkovi, který v létě hrál na housle a v zimě neměl co jíst. Co musíte udělat pro to, abyste se už na podzim necítili jako cvrček? Správná odpověď zní: Nakoupit včas všechny školní pomůcky, bačkory, celoroční jízdenky a vybavit děti do školy. Nic nenechávejte náhodě, zvláště když máte doma víc než jedno dítě.

Dále se zeptejte svých dětí, co je nejvíce baví a v čem by chtěly, abyste je tento školní rok podporovali? Co

je nebaví, jednoduše vymažte z diáře a tyto kroužky neplaťte. Jen tak si ušetříte zbytečné výdaje. Je totiž běžné, že děti zkouší více kroužků, nežli najdou to, co jim skutečně jde.

Proto nemá smysl platit kroužek tenisu, pokud je váš syn vášnivý šachista, nebo vaši dceři balet, když ji baví fotbal. Děti často nenaplní představy rodičů a razí si svou vlastní cestu, což je náročné (musíme být tolerantní), ale zároveň úlevné, protože vidíme, že se naše děti realizují v tom, co je skutečně baví.

Může se tak stát, že vaše dítě začne bavit např. japonština (jak ho to napadlo, je jiná věc) a v budoucnosti se stane úspěšným obchodníkem v japonské firmě, nebo začne chovat želvy a bude z něj veterinář. Vaše děti jsou v podstatě podobné Kinder vajíčku – nikdy nevíte co se z něj nakonec vyklubá, ale vy jej budete milovat i tak!

A naposled je vhodné mít na začátku školního roku dostatečnou finanční rezervu pro všechny případy a koupit rodinný plánovací kalendář. Uvidíte, že trocha systému neuškodí a vy budete mít přehled, kdy máte své děti vyzvednout a kdy si naopak můžete zajít s přáteli na kávu, jelikož není kam spěchat!

Mgr. Lucie Poláková
Psychoterapeutka a astroložka

smj POHŘEBNÍ SLUŽBY MĚSTA JIHLAVY

Žižkova 32

Komenského 23

Po – Pá: 6.30 – 15.00 hod.

Po – Pá: 7.00–15.00 hod.

☎ 567 302 888

☎ 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, Fritzoava 1552/34, 586 01 Jihlava, www.jihlavske-listy.cz/jn – Vychází 1x měsíčně, zdarma do schránek, č. 9 vyšlo 30. 8. 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@jihlavske-listy.cz.

Obchodní zástupce: Radka Mezerová, mobil 732 506 426, 567 578 009, e-mail: mezerova.njr@seznam.cz.

Adresa redakce: Fritzoava 1552/34, 586 01 Jihlava. Tisk: Czech Print Center a.s. Registrace: MK ČR E 11733. Distribuce: Parola spol. s r.o., Fritzoava 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.