

SUDOKU

Jihlavských novin

Vášim 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

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

Řešení:

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

TĚŽŠÍ

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

Řešení:

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

Pohotovostní služba zubních lékařů – prosinec 2024

Datum	Den	Jméno	Místo poskytování, telefon
1. 12.	Ne	MUDr. Policarová Marie	MUDr. Policarová Marie s.r.o., Masarykova 445, Telč-Podolí, 588 56 Telč, 567 213 173
7. 12.	So	MUDr. Pollaková Silvia	Kamenice 405, 588 23 Kamenice, 567 273 380
8. 12.	Ne	MDDr. Procházková Martina	Prodentica s.r.o., Křivá 1654/1, 586 01 Jihlava, 602 479 225
14. 12.	So	MDDr. et MUDr. Procházková Barbora	Březinova 4420/62a, 586 01 Jihlava, 733 284 783
15. 12.	Ne	MDDr. Kateřina Chadimová	Havlíčková 5623/34a, 586 01 Jihlava, 561 039 369
21. 12.	So	MUDr. Jana Zedníčková	nám. 9. května 675, 588 22 Luka nad Jihlavou, 567 219 588
22. 12.	Ne	MUDr. Olena Velboi	Kamenice 405, 588 23 Kamenice, 567 273 380
23. 12.	Po	MDDr. Kalců Vít	Vrchlického 2497/57, 586 01 Jihlava, 776 645 079
24. 12.	Út	MDDr. Marek Drdla	TOP DENTIST s.r.o., Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 602 258 763
25. 12.	St	MUDr. Stavárková Pavlína	Strojírenská 9/8, 586 01 Jihlava, Staré Hory, 567 132 545
26. 12.	Čt	MUDr. Pivničková Tatiána	Vrchlického 2497/57, 586 01 Jihlava, 567 574 579
27. 12.	Pá	MDDr. Procházková Martina	Prodentica s.r.o., Křivá 1654/1, 586 01 Jihlava, 602 479 225
28. 12.	So	MUDr. Policarová Marie	MUDr. Policarová Marie s.r.o., Masarykova 445, Telč-Podolí, 588 56 Telč, 567 213 173
29. 12.	Ne	MDDr. Šimon Svoboda	Stomatologie Liberty s.r.o., 5. května 3311/4, 586 01 Jihlava, telefon 567 211 723
30. 12.	Po	MUDr. Bínová Alena	MUDr. Alena Bínová s.r.o., Masarykova 445, 588 56 Telč-Podolí, 567 213 168
31. 12.	Út	MUDr. Myslivcová Věra	Březinova 4420/62a, 586 01 Jihlava, 567 333 460

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

Předvánoční nálada Psychoterapeutické okénko



Ilustrační foto: pixabay.com

Určitě si říkáte, jak je možné, že jsou opět Vánoce, a my zase hledáme v kuchyni formičky na vánoční cukroví, na půdě svítící betlém, a k tomu přemýšlíme, jak zvládneme předvánoční shon.

Ženy se obvykle pouští do velkého úklidu, pečou vanilkové rohlíčky a snaží se, aby jejich domov dýchal sváteční atmosférou, zatímco muži se snaží vymyslet praktické dárky, protože různých nesmyslů a zbytečností už mají přece plný byt! No a děti se těší, co jim Ježíšek opět přinese, protože byly přece celý rok hodné.

Naše babičky a dědečkové vzpomínají na to, jak se slavily Vánoce v době, kdy byli malí, a jak tyto tradice předat dále svým potomkům. Přece jen, tradice nás spojují a pomáhají nám vytvářet naši identitu, formují pochopení světa a také naši roli ve společnosti! Díky tradicím máme pocit, že jsme „zapadlí“ do světa, v němž žijeme, a také že jsme přijímáni ostatními lidmi.

Porušení tradic naše okolí obvykle nelibě nese, proto máme stále Ježíška, který nosí dárky, a nikoliv Santa Clause (svítící sobi na střeše jsou nicméně tolerovaní), dárky rozbalujeme v podvečer 24. prosince (v Anglii je to až následující ráno) a někteří z nás

stále ještě chodí na půlnoční.

Stres, který je v tomto období všudypřítomný, pak pramení z naší potřeby mít všechno hotovo, uklizeno a napečeno. V podstatě si jej vytváříme sami, přestože toužíme po Vánocích strávených v klidu a míru. Otázkou tedy zůstává, zdali se nám předvánoční stres vůbec vyplatí a nejsou-li svátky jen odpočinkem po tomto nervózním maratonu, o shánění dárků ani nemluvě?

A jak si Vánoce vlastně užít? Co nám může pomoci k duševní pohodě? Určitě pomalejší tempo a doma lepší komunikace s našimi blízkými ohledně toho, co si skutečně přejí, abychom pak nemuseli polovinu dárků znovu vracet nazpět do obchodů (což by byl další stres).

Vánoce přece nejsou o tom, abychom se vyčerpali, ale abychom si užili společné chvíle a otevřeli svá srdce! A pokud chcete udělat nějaký dobrý skutek, pak jsou Vánoce tím nejlepším obdobím, kdy můžete myslet i na ty, kteří toho moc nemají, a také na zvířátka v útulku nebo v lese, kterým můžete přinést něco dobrého na zub!

Mgr. Lucie Poláková
Psychoterapeutka a astroložka

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

J10-30

Jihlavské noviny

Vydává: Parola spol. s r.o., IČ 18199283, Fritzdova 1552/34, 586 01 Jihlava, www.jihlavske-listy.cz/jn – Vychází 1x měsíčně, zdarma do schránky, č. 12 vyšlo 29. 11. 2024. Vychází od roku 1994 (do roku 2019 jako Noviny jihlavské radnice). Náklad: 22.800 ks.

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: Fritzdova 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.