

MOMENT



Obsah



Simona Lieskovská,
šéfredaktorka

Milé čitateľky, milí čitatelia, dnes vám ponúkam zmenu. Na trh sa dostáva časopis Moment.

Tento časopis nie je zameraný na politiku, ekonomiku ani vedu. Je určený na získanie všeobecných informácií a na spestrenie každodennej rutiny, či už najnovšou módou, zaujímavosťami zo sveta alebo objavovaním nových poznatkov. Hlavnou témou júnového mesačníka Moment je krajina Haiti. Mnoho z nás vie len veľmi málo o tejto krajine. Najviac informácií k nám preniklo po tragédií ktorá sa stala 12. januára 2010. Jej následky sa dodnes odstraňujú. No škody na ľudských životoch už nikto nevráti. Krajina Haiti ponúka aj mnoho pozitívnych vecí, na ktoré sa oplatí pozrieť. Nebudem už viac prezrádzať, stačí si prečítať.

Na záver by som chcela poďakovať celej redakcii za ich snahu a odhodlanie pri získavaní informácií a faktov. Dúfam, že vás naša práca natoľko zaujme, že sa stanete vernými čitateľmi.

Lieskovská

- **Móda** 3, 4
Blíži sa leto a vy nevíete čo na seba?
- **Deti a počítač** 5, 6
Nebojte sa o deti
- **Haiti** 7, 8, 9
Rok po
- **Zdravá životospráva** 10
Čo jesť ?
- **Pretek spoza objektívu** 11, 12
Rozhovor s Romanom Borákom a Kristínou Ružičkovou
- **Recepty** 13, 14
Nevíte čo na desiatu ??
- **Cestovanie po Slovensku** 15, 16
Neznáme kúty Slovenska
- **Čokoláda** 17, 18
Nielen na jedenie
- **Učenie** 19, 20
Formy učenia
- **Znamená** 21, 22
Spoznajte povahu podľa znamenia v zverokruhu
- **Rakovina** 23, 24
Zákerná choroba
- **Šikovné ručičky** 25
Výroba fotorámiku
- **Voľný čas** 26, 27
Osemsmerovku, sudoku, vtipy



Je tu leto a vy stále neviete čo na seba?

Pripravili sme si pre vás pár tipov ako držať v lete krok s módou.

VITAJTE V CUKRÁRNI

Móda sa už nemení tak drasticky ako kedysi, bez výčitiek kombinuje obľúbené ružové a fialové farby z minulej sezóny s jarnými novinkami.



PÁSIKY, PRUHY, PRŮŽKY

Nesmrtelný trend pestrofarebných prúžkov zo 70. rokov chytí nový dych a toto leto bude dominovať na všetky spôsoby. Hrubé, tenké, vodorovné i šikmé - dôležitá je farebnosť.



Ikonické 70. roky

Veľký návrat hlásia maxi šaty, áčkové sukne, plisé, blúzky s viazačkami, krátke svetríky a platformové topánky.



Záhradná slávnosť

Kvety, kvety, kvety. Pre každú postavu, vek, pokožku, farbu vlasov. Veľké aj malé, maxi, mini, čokoľvek kvietkované vyťahnete zo šatníka a skombinujete s bodkovanými, károvanými i pruhovanými vzormi. K tomu sa nosia veľké kabelky, najlepšie jednofarebné.



(Andrea Lieskovská)

Deti a počítač

Deti a počítač – takýto hororový scénár majú pred očami mnohí rodičia. Majú strach, že ich dieťa sa nebude zaujímať o okolie, nebude vedieť nadviazať a udržať si priateľstvá a stratí schopnosť rozlišovať, čo je reálne, a čo nie. Obávajú sa, že nenájdu záujem o hry s inými deťmi, pohyb vonku či šport.

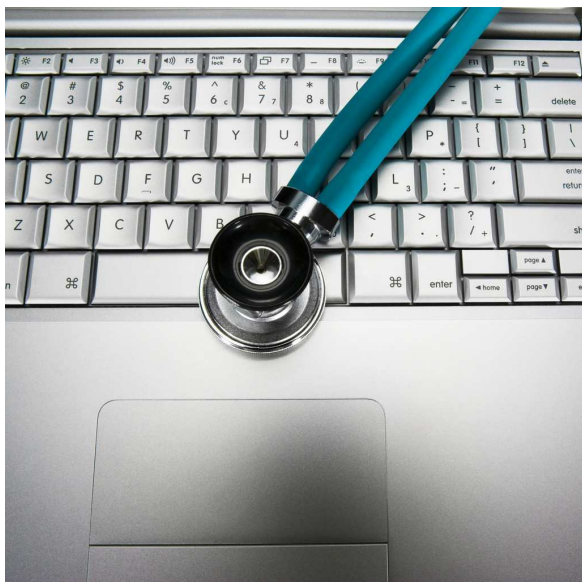
Pre iných rodičov je nepredstaviteľné, ak už ich šesť-mesačné dieťa nesedí pred počítačom nad hrami, pre neho špeciálne vyvinutými, ktoré ho majú,

podľa ich mienky, čo najlepšie pripraviť na bežnú „prácu“ s počítačom. jedno je však isté : počítač je dnes pokladaný za „médiu bežného dňa“. A bude hrať v nasledujúcich rokoch ešte väčšiu rolu v našich životoch. Pre dieťa je to jedno z mnohých médií na voľný čas, ktoré majú doma k dispozícii. Jeho výskyt začína byť čoraz bežnejší aj v domácnostiach. Deti nemajú žiadny strach pred technikou. Rozhodujúce je, čo dieťaťu počítač prináša a čo na ňom robí. Ide o obsah – je úplne jedno, ktoré z médií ho sprostredkuje.



„Detský software“ a od určitého veku aj internet môžu dieťaťu poskytnúť výborné možnosti učiť sa a hrať sa.

Multimediálnosť – teda možnosť, získať informácie z rozličnými spôsobmi – sa deťom páči. Raz sú to obrázky, útržky filmov, či k tomu priradené písmená, hovorený text, zvuky alebo tóny. Je oveľa jednoduchšie vysvetliť náročné témy pomocou obrázkov. To je prednosťou „detského softwaru“ typického svojou interaktívnosťou.



Poruchy zdravia pri počítači:

- bolesti chrbtice
- znížená funkčnosť chrbtice, spôsobená opakovaním rovnakých pohybov
- stuhnuté svaly v dôsledku nehybnosti tela
- stuhnuté kolenné kĺby
- slabá cirkulácia krvi v panvovej oblasti
- zhoršenie dýchania a funkčnosti zažívacej sústavy
- štipanie očí
- zápal zápästia
- celková únava organizmu

Môže dieťa používať internet?

Veľa rodičov si hneď pomyslí na heslá: sex, zákon a škaredé veci, ktoré na malé deti čakajú na World Wide Web. A predsa aj tu platí – správne využívanie médií, je polovicou úspechu. Ak má dieťa záujem spoznať internetové stránky, ktoré rodičia pokladajú za vhodné, nemôže sa stať nič zlé. Stále viac firiem ponúka „detské filtre“. Ide o software, ktorý sa inštaluje na váš prehliadač, ktorý nezobrazí stránky s vopred nadefinovanými slovami. Tieto slová sú podľa rôznych schém predpripravené, ale je možné ich aj prispôbiť špeciálnym požiadavkám rodičov. Avšak

musíme povedať, že nie sú tak dobré ani isté, ako by sme chceli. Napr. Ak sa zadefinuje slovo „sex“, nezobrazia sa stránky s „nebezpečným“ obsahom, ale aj stránky robiace osvetu, napr. o AIDS. A potom deti majú tendenciu obchádzať tieto filtrovacie programy. Ved' nie nadarmo sa hovorí, že čo je zakázané, to láka najviac. Najlepšie preto je, ak so dieťaťom „surfujete“ spoločne.

(Tereza Balážová)





HAITI

Ostrovny štát Haiti ponúka najkrajšie pláže nielen v Karibiku, ale v celom Atlantiku a je ako stvorený pre rozprávkovú exotickú dovolenku.

Geografia :

Územie Haiti (tiež nazývaná "hornatá zem") zaberá západnú tretinu Karibského ostrova Hispaniola a tiež niekoľko priľahlých ostrovčekov v súostroví Veľkých Antíl.

Sever a juh území Haiti tvoria pohoria, ktoré zaberá asi 60% zemskeho . Na juhu Haiti sa rozkladá pohorie Massif de la Hotte v ktorom sa nachádza hora Pic Macaya (2347m.nm). Z východu na západ sa tiahne horský masív - Massif de la Selle s najvyšším vrcholom Haiti, horou Haiti Pic de la Selle (2674m.nm).

História :

Do konca 18.století bolo územie dnešnej Haiti francúzska kolónií.

Po vzbure otrokov roku 1804 vznikol na ostrove Hispaniola nezávislý štát Haiti, ktorý sa stal prvou nezávislou černoškú republikou na svete.

Následkom vnútorných nepokojov a striedania vojenských diktatúr sa Haiti prepadlo medzi

najchudobnejšie štáty Strednej Ameriky.



Haiti je okrem iných zvláštností kuriózne aj čo sa týka náboženstva. Kresťanstvo sa tu totiž mieša s africkými mýtmi. Turisti sú často počas cesty varovaní, aby nenavštevovali určité miesta, pretože tam vládnu zombie a zaklínači kultu woodoo.

Možno aj preto sú Haitčania nahnevaní, keď na nich cestovateľ namieri objektív fotoaparátu.

Úradné, resp. užívané jazyky: francúzština , kreolčina.

Hlavné náboženstvo: Katolíci 80%, Protestanti 16%.

Haiti je jeden z najchudobnejších štátov na svete. Rad obyvateľov emigrovala do zahraničia.



Doprava:

Jazdiť vlastným alebo prenajatým autom sa neodporúča. Cesty v krajine sú nekvalitné, miestni jazdia na starých autách, dopravné predpisu sa nerešpektujú. Auto požičovne sú na letisku v Port-au-Prince a vo väčších mestách.

Najlacnejším spôsobom dopravy po krajine sú autobusy. Ich odchody nie sú stanovené pevne. Čaká sa, až kým sa autobus nezaplní. V Port-au-Prince premávajú skupinové taxíky „publiques“. Sú označené červenou stužkou, na auto je potrebné zamávať.





Zemetrasenie na Haiti v roku 2010 bolo

zemetrasenie o sile 7,0 Mw, ktoré postihlo Haiti 12. januára 2010 s epicentrom pri meste Léogâne asi 25 km západne od hlavného mesta krajiny Port-au-Prince. Napriek nie veľkej absolútnej sile si zemetrasenie vyžiadalo obrovské obete na životoch, keď zahynulo asi 230 000 ľudí, ekonomické škody v jednej z najchudobnejších krajín regiónu boli takmer nevyčísliteľné.



Bezpečnostné riziká:

V celej krajine je veľmi zlá bezpečnostná situácia, obzvlášť v hlavnom meste Port au Prince. Násilné trestné činy sú rozšírené po celej krajine. Vzhľadom na vysoký stupeň kriminality v krajine odporúča sa realizovať cesty na Haiti len v prípade nevyhnutnosti.

Zdravotníctvo:

Zdravotnícka starostlivosť je na veľmi nízkej úrovni. Cestujúcim sa odporúča uzavretie zdravotníckeho poistenia, ktoré by pokrývalo aj prípadný letecký transport. Je potrebné si so sebou priniesť základné lieky. Medzi miestnym obyvateľstvom je veľmi rozšírený AIDS. Malária a dengue tiež existujú na celom Haiti. Bežné sú aj parazitické, črevné ochorenia a hepatitída. Cestujúci by mali užívať len minerálnu vodu.



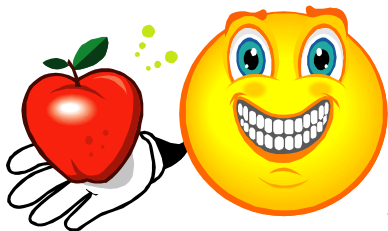
(Monika Slivoníková)

Zdravý životný štýl

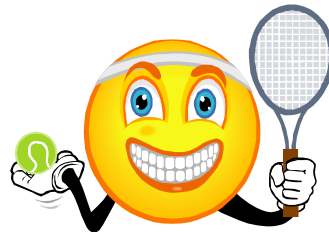
V súčasnej dobe sa dramaticky menia rôzne aspekty ľudského života v Európe. S nebývalým rozvojom informovanosti sa zvyšuje povedomie ľudí o význame a možnostiach starostlivosti o vlastné **zdravie**. S rozvojom lekárskej vedy a meniaceho sa životného štýlu rastie reálna možnosť dožiť sa vyššieho veku, čo však so sebou prináša starnutie populácie. Spoločnosť hojnosti, v ktorej žijeme, vedie mnohých ľudí k zlým stravovacím návykom, prejedaniu sa a následným problémom s nadváhou. Okrem toho sú však ľudia vystavení pôsobeniu mnohých škodlivých faktorov, ktoré sú buď stáleho charakteru alebo sú produkované dopravou a industrializáciou až v relatívne nedávnej dobe

Piliere zdravého životného štýlu sú:

- správna výživa vrátane výživových doplnkov
- telesná aktivita, fyzická práca alebo cvičenie
- dostatočný odpočinok
- pozitívne myslenie a prístup k životu.



Ak sa jedná o



stravovanie, mali by sme sledovať



nasledujúce odporúčania:

- všeobecne jedzte menej
- jedzte menej cukrov a tukov
- jedzte dostatok zeleniny a ovocia, ktoré obsahujú fytoživiny
- jedzte správnu stravu v správny čas
- jedzte mikroživiny

Bez potrebných zložiek stravy nemusia byť naše bunky dostatočne a správne vyživované, čo môže mať za následok zhoršenú funkciu organizmu.



Okrem bielkovín, tukov, cukrov a ďalších živín potrebujeme nevyhnutne ešte:

- vitamíny
- minerály
- antioxidanty
- fytoživiny
- vlákninu
- koenzýmy
- nenasýtené mastné kyseliny.



(Martin Mikyta)

Pretek spoza objektívu...

Na stránkach webu či v časopisoch môžeme nájsť mnoho reportáží od divákov, redaktorov, postrehy od pretekárov, názory na trať... Príjemnou súčasťou je následné prezeranie si fotogalérií od našich kvalitných fotografov, či fotografky. Napadlo mi, čo takto sa ich spýtať, aký je pretek spoza objektívu?

Na mušku som si vzala dvoch slovenských fotografov, ktorí pravidelne zásobujú aj náš web kvalitnými fotografiami. Sú nimi **Roman Borák** a **Kristínka Ružičková**.

Roman sa špecializuje skôr na fotky z motocrossov, no prednedávnom skúsil fotiť aj na Búroch, na úvodnom podujatí MM SR v endure a countrycrosse.

Napadla mi teda hneď otázka, kde sa fotí lepšie, na MX či na CC?

"Ak by som mal objektívne porovnať fotenie mx, cc a endura, musel by som konštatovať, že je to len otázka zvyku, nič iné, všetko ostatné je pohľad subjektívny, myslím tým menší, resp. väčší okruh, iné pozadie, iní pretekári, iný priebeh atd."

Roman, fotíš aj niečo iné okrem motoriek? Prečo ti ale učarovali motorky až tak v tomto fotografickom smere?

"K foteniu som mal asi trochu bližšie, ako niektorí iní, niečo málo som fotil totiž už v detskom veku, dokonca som si negatívy a fotky aj sám vyvolával, myslím dokonca, že ešte aj dnes by som nejaký zväčšovací prístroj doma našiel a motocykle, konkrétne motokros fotím vo väčšej miere z dôvodu, že je to moja „srdcová záležitosť“, voľakedy som mx aj sám jazdil, tak asi preto."



Oheň - Marek Haviar - Gbely



"Ak by som mal spomenúť žánre, ktoré fotím, boli by to spomínané motocykle, terénne a cestné, motorové vozidlá, šport celkove, reportážna fotografia, občas portréty a produkty."

Dovolím si povedať, že v tomto smere si najlepším slovenským fotografom... Musíš dávať do toho aj kus srdca a nemalú dávku finančných prostriedkov, však?

"Čo sa týka nákladov na fotenie, neviem, či nie je škoda o tom vôbec písať, aj tak si to málokto vie uvedomiť a pochopiť to, veď je to len „cvak“, ktorý urobí fotoaparát na konkrétnom mieste, na konkrétnej trati, v daný okamih, za daného počasia, sám... Len malé porovnanie, za „veci okolo fotografií, resp. fotenia“, by som mohol kúpiť cca 5 ÷ 6 motocyklov...."

Zúčastnil si sa so svojimi fotografiami aj na niektorých súťažiach? Čo si povyhrával?

"Fotografie občas zverejňujem na rôznych internetových stránkach. Zúčastnil som sa celoslovenskej súťaže športovej fotografie, kde som s mojou fotkou obsadil druhé miesto. Minulý rok som sa s ďalšou fotkou umiestnil na piatom mieste medzi 10 najlepšími fotografiami roka, ktoré boli výberom z niekoľkotisíc fotografií zverejnených minulý rok. Medzi vybranými desiatimi autormi, samozrejme aj profesionálmi, som bol aj ja s mojou fotkou, jedinou športovou v spomínanom výbere, čo ma veľmi teší. Športové fotografie sa celkove veľmi zle presadzujú v silnej konkurencii emotívnych fotografií zo života, medzi fotografiami portrétov, krajínok a preto to človeka o to viac teší, ak sa moja fotka dostane na popredné miesta."



-Únik z tmy - 5. miesto v súťaži Foto roka 2010

A teraz to najdôležitejšie, ako vnímaš pretek spoza objektívu ty? Sú to pre teba len objekty, ktoré musíš odfoťiť čo najlepšie, alebo si ten pretek aj „divácky užívaš“?

"Fotenie motokrosu, motocyklov ma baví a tak si to užívam z každého pohľadu, čo ma trochu limituje pri tomto fotení sú pády a potom skutočnosť, že v danej rozjazde preteká niekto, na koho som zameraný z „motokrosového hľadiska“..."

Ďakujem za rozhovor a prajem stále vydarenejšie fotografie a veľa úspechov s nimi

(Simona Micháľková)

RECEPTY

nátierky

Mrkvovo syrová nátierka

čas prípravy

do 15 min.

Ingrediencie

4-5 ks surová mrkva
1 tatárska omáčka
cesnak podľa chuti
200 g tvrdý syr

Postup

Mrkvu nastrúhame na jemné prúžky, pridáme pretlačený cesnak, nastrúhaný syr a tatársku omáčku. Všetko spolu zmiešame, natrieme na teplú hrianku a podávame.



Brokolicová nátierka

čas prípravy

do 45 min.

Ingrediencie

150 g brokolice
2 PL nízkotučného rastlinného tuku
strúčik cesnaku
1 ČL odtučnenej horčice
vegetu
pažítka

Postup

Brokolicu uvaríme v mierne osolenej vode domäkka, nadrobno posekáme, zmiešame s rastlinným tukom, horčicou. Pridáme prelisovaný cesnak a nadrobno posekanú pažítka. Premiešame a dochutíme vegetou.



Udenáčová nátierka

čas prípravy

do 30 min.

Ingrediencie

údená makrela
1/2 masla
4 uvarené vajcia
4 väčšie kyslé uhorky
soľ
mleté čierne koreníe
olej



Postup

Vykostenú makrelu, vajčička a uhorky pomelieme na mäsovom mlynčeku, pridáme k vymiešanému maslu a všetko spolu dobre zmiešame. Na zjemnenie pridáme trocha rastlinného oleja. Osolíme a môžeme aj okoreníť mletým čiernym korením.

Kráľovská nátierka s hermelínom

čas prípravy

do 15 min.

Ingrediencie

2 Hermelíny
4 natvrdo uvarené žĺtky
2 lyžice kyslej lahôdkovej smotany
50 g rastlinného nátierkového masla
2 zeleninové papriky
1 čajová lyžička horčice
pol nastrúhanej cibule
pol lyžičky citrónovej šťavy
nadrobno nasekaný kôpor
soľ.



Postup

Hermelín nastrúhame na hrubom strúhadle a spolu s rastlinným nátierkovým maslom a žĺtkami rozotrenými vidličkou vymiešame na hladkú hmotu. Pridáme papriky zbavené jadrovnikov, ktoré takisto nastrúhame na hrubom strúhadle, horčicu, kyslú smotanu, cibuľu, podľa chuti dosolíme a pridáme citrónovú šťavu. Všetko dôkladne vymiešame na hladkú nátierku. Natierame ju na chlieb alebo pečivo. Pred podávaním posypeme nadrobno nasekaným kôprom alebo prizdobíme petržlenovou vňaťou.

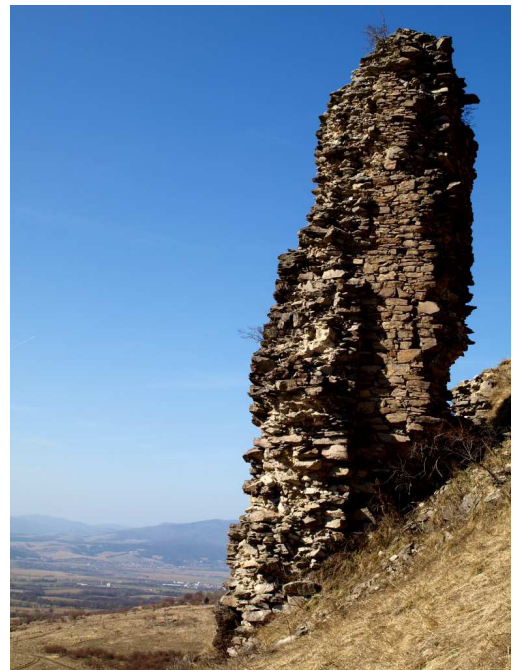
(Katarína Sučíková)

Cestovanie po Slovensku

Cestovanie patrí medzi najobľúbenejšie činnosti ľudstva vo voľnom čase. Mnoho ľudí cestuje po svete, aby si oddýchli, no za prírodou a národnými pamiatkami netreba cestovať ďaleko. Na Slovensku je mnoho turistických miest, hradou, parkou či kúpeľov. Máme pre vás pár typov na spríjemnenie si víkend.

Sivý kameň

Táto pevnosť pôvodne zabezpečovala ochranu ľavého brehu rieky Nitra. Dnes už len skromne zvyšky kedysi majestátneho hradu nájdete v okrese. Prievidza nad dedinou s príznačným názvom Podhradie.



Čierny hrad

Hrad s temným názvom v pohorí Tribeč len 13 km od Zlatým Moraviec. Každý rok sa tu schádzajú dobrovoľníci z celého sveta, ktorí sa zapájajú do konzervačných a rekonštrukčných prác.



Kostol v Dolnom Smokovci

Podnet k výstavbe kostola vyšiel z pravidelných dolnosmokoveckých hostí, ktorí medzi sebou usporiadali aj finančnú zbierku na úhradu jeho stavebných nákladov. V súčasnosti sa tento kostol považuje za svetový unikát.



Trenčiansko Teplické kúpele

Len 15 kilometrov od Trenčína môžete relaxovať v malebnom kúpeľnom mestečku Trenčianske Teplice. Určite nevynechajte návštevu jedinečného tureckého kúpeľa Hammam, ktorý postavili v roku 1888 dvorný architekt egyptského miestokráľa Izmail.



(Zuzana Vallová)

Čokoláda

Čokoládová masáž

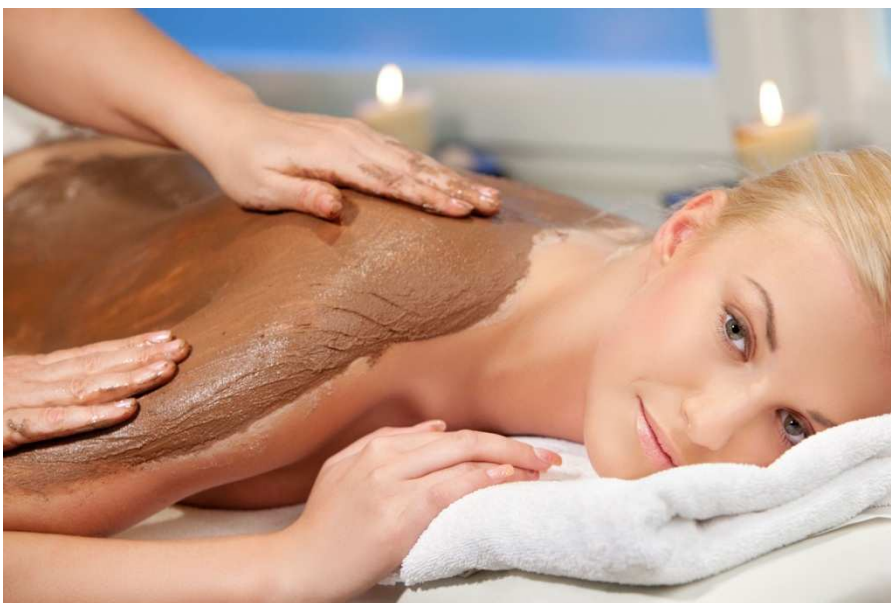
Čokoládová masáž je výborná na vyhladenie a skrášlenie pokožky, získanie dobrej nálady, odplavenie toxických látok či uvoľnenie stuhnutých svalov.

Obnovuje, vyživuje a zvlhčuje pokožku, podporuje tvorbu hormónov radosti (endorfínu a serotonínu), inými slovami je výnimočným prostriedkom v boji proti následkom stresu a depresii.

Počas niekoľkých minút sa vaša pleť zbavuje vrások, šupín a vysušenej kože. Čokoláda vráti koži pružnosť a pomáha redukovať strie.



Relaxačná masáž je ideálny spoločník pri úteku zo všedného dňa.



Každý pohyb dlaní, prstami alebo lakťami pôsobí ako balzam pre telo i dušu. Stres a zhon z Vás postupne odplávajú ... nepríjemné blokády sa uvoľňujú ... a postupne sa tak môžete cítiť lepšie a lepšie.

Pri masáži sa dostavuje akýsi stav "bez tiaže" a práve to je známka uvoľnenie a prečistenie.

Čokoládu v Belgicku nielen jedia, ale aj šňupú



BRUGGY - Belgicko je rajom čokoholikov, teda ľudí závislých na čokoláde. Obchod v centre Brúgg by vyrazil dych aj im. Čokoládu tam môžete šňupať.

Pre vyznávačov čokolády je majiteľ obchodu Belgičan Dominique Persoone naozajstnou superstar. Jeho obchod The Chocolate Line v centre Brúgg, a čoskoro aj nový obchod v Antverpách, by, ale mohol konzumentom čokolády pripraviť poriadny šok. Čokoláda sa tam totiž nielen je, ale aj šnupe. Šňupanie čokolády je vzrušujúci zážitok, ktorý umožňuje vychutnať si sladkú delikatesu naozaj intenzívne.

S originálnym nápadom prišiel belgický majster čokolády na narodeninovú párty kapely Rolling Stones a ukázalo sa, že jemný kakaový prášok servírovaný na tanieri je na šňupanie priamo ideálny...



Zlodej ukradol sto ton čokolády!

Izraelská polícia hľadá zlodeja, ktorému sa podaril unikátny kúsok. V pondelok v neskorých hodinách sa vlámal do továrne v meste Haifa na severe krajiny a odniesol si takmer **sto ton čokolády**.

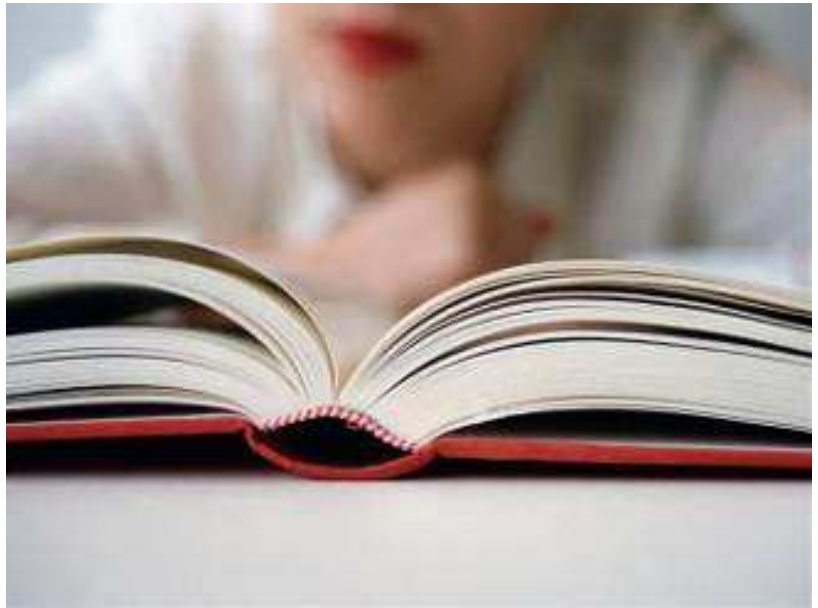


(Dominika Fandrová)

Učenie

Potreba učenia

Človek sa vždy niečomu učí. Od narodenia sa napr. učí sedieť, chodiť, rozprávať, poznávať okolitý svet predmety a osoby. Učí sa hygienickým návykom, obliekať sa chodiť do MŠ, neskôr keď príde do školy učí sa počítať, čítať, písať apod. Učí sa aj dospelý človek....Učenie možno pokladať za životný údel človeka od narodenia až po smrť. Problematikou učenia sa v poslednom období zaoberajú mnohé vedné disciplíny ako je psychológia, biológia, fyziológia, kybernetika, logika, pedagogika...



Učenie sa v reálnom živote môže nadobúdať tromi formami:

Spontánne učenie sa — pri tomto type učenia

nie je cieľom jedinca samotné učenie sa, avšak k učeniu dochádza spontánne napríklad prostredníctvom hry.

Riadené učenie sa - je učenie sa, ktorého

cieľom je napríklad nadobúdanie či rozširovanie si vedomostí, osvojovanie si či rozvíjanie zručností za spoluúčasti iných.

Sebavýchova a sebavzdelávanie- iniciátorom učenia je jedinec, jeho snaha získať nové

poznatky; zmeny v správaní či osobnostných vlastnostiach.



Definícia učenia

Učenie je zmena schopností človeka, ktorá má určité časové trvanie a ktorú človek nezískava dozrievaním (rokmi).

Nadobudnutie vedomostí sa prejaví zmenou správania. Dôležitým aspektom získavania vedomostí je túžba jedinca po poznaní a priamej účasti na obohacovaní a novými poznatkami.

Nazýva sa to kompliancia, čiže ochota, poddajnosť. Kompliancia sa prejaví, keď človek rozpozná potrebu učenia a akceptuje ju, dobrovoľne vydáva energiu potrebnú na to, aby sa niečo nové naučil, čo sa následne prejaví na jeho správaní.



Špecifické vývinové poruchy učenia rozdeľujeme na tri základné skupiny :

Vývinová porucha čítania (**dyslexia**)

Vývinové poruchy písania (**dysgrafia, dysortografia**)

Vývinová porucha počítania (**dyskalkúlia**)

(Patrik Hulin)

Znamenia zverokruhu



Vodnár(21.1. – 19.2.)

Patrí medzi voľnomyšlienkarov, ktorí sa nenechávajú ničím a nikým obmedzovať. Výrazná túžba po slobode a nezávislosti je častým zdrojom jeho rebelantských postojov. V negatívnom zmysle môže byť nepraktický, nezodpovedný, výstredný, chladný a dogmatický.



Ryby (20.2. – 20.3.)

Tento človek má väčšinou obetavú, intuitívnu, jemnú a milosrdnú povahu, s bohatou fantáziou a dušou básnika, v horšom prípade je lenivý, nerozhodný, zmätený, depresívny, s nedostatkom zmyslu pre skutočnosť a s malým sebavedomím.



Baran(21.3. – 20.4.)

Je pudový človek, prekypuje bujnou energiou. Je odvážny a spontánny, jeho potreba nezávislosti ho často vedie k nedisciplinovanému chovaniu. Neberie do úvahy možné prekážky, pretože si je až príliš istý svojim úspechom.



Býk(21.4. – 20.5.)

Je charakteristická trpezlivosť, vytrvalosť, pragmatickosť a vernosť. Jeho slabosťou je určitá ťažkopádnosť a neprispôsobivosť. Obvykle pôsobí pokojným a vyrovnaným dojmom, ale akonáhle ho niekto naštvie, je nebezpečne výbušný.

Čítajte viac:



Blíženci (21.5. – 20.6.)

Blíženec väčšinou býva prispôsobivý, všestranný, zhovorčivý a bystrý, na druhej strane môže byť nestály, roztrieštený, nesústredený, prelietavý, silne nervózny a intrigánsky. Záujem o okolie a snaha nadväzovať stále nové kontakty.



Rak(21.6. – 22.7.)

Rak sa cíti priťahovaný ku všetkým slabším a rád a ochotne im ponúka svoju pomoc. Má obvykle sklony k detinskému jednaniu. Keďže býva veľmi plachý a hanblivý, robí mu problémy presadzovať sa v spoločnosti. Dobrá intuícia ho vie chrániť pred nebezpečenstvom.



Lev(23.7. – 22.8.)

Lev sa vyznačuje vznešeným, veľkorysým, hrdým a sebaistým správaním, na druhej strane môže byť namyslený, márnivý, autokratický, panovačný a egocentrický. Má skvelú vitalitu a silnú vôľu, ktorou dokáže prekonať najťažšie prekážky.



Panna(23.8. – 22.9.)

Tento človek býva obvykle bystrý, skromný, čistotný, precízny, pracovitý, metodický, skôr skeptický s prísne racionálnym správaním, na druhej strane ale môže byť malicherný, vypočítavý, úzkostlivý, suchopárny a citovo chladný. Panna má väčšinou dobre vyvinutý zmysel pre detail.



Váhy (23.9. – 22.10.)

Aj keď sú váhy rodení plánovači, svoje ciele málokedy dosahujú sami, obvykle im k tomu vždy niekto výrazne pomáha.

Ich sila je v tom, že si vedia získať mnoho priateľov a dôležitých spoločenských kontaktov, ktoré im napomáhajú v kariére. Niektorí ľudia z toho to znamenia sú veľmi rafinovaní a vypočítaví.



Škorpión

(23.10. – 22.11.)

Majú veľmi podmanivý a nepreniknuteľný charakter, v ktorom badať prvky niečoho démonického.

Vynikajú húževnatosťou, odvahou a dobrou intuíciou, pričom len ťažko dokážu robiť kompromisy. Sklony k pomstychtivosti a krutosti.



Strelec

(23.11. – 21.12.)

Je v podstate idealistický, úprimný, nadšený, veľkomyselný, optimistický, so zmyslom pre humor a vtíp, na druhej strane môže byť vystatovačný, povýšenecký, radorečný, preháňajúci, impulzívny, neopatrný, arogantný, s nedostatkom taktu a diplomacie.



Kozorožec

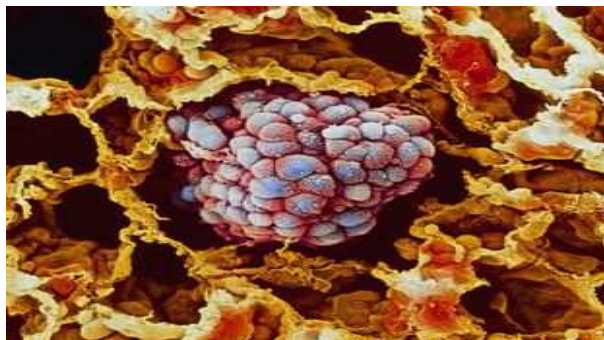
(22.12. – 20.1.)

Je cieľavedomý, vytrvalý, praktický, húževnatý, hospodárny, zodpovedný a chladnokrvný, s dobrými organizačnými schopnosťami a so zmyslom pre povinnosť a obmedzenie. Na druhej strane môže byť aj nadmerne ctižiadostivý, sebecký, neúprosný, chladný, so sklonom k melanchólii a sadizmu.

(Andrea Batochová)

RAKOVINA

Je to zákerná choroba, ktorá sa vyskytuje u mužov a žien v každom veku. Súčasná veda však dokáže túto chorobu včasnou



diagnostikou liečiť. Tejto chorobe sa nedá úplne predísť ani pri správnej strave, prostredí alebo lekáorskými prehliadkami. Treba povedať, že rakovina nepatrí medzi nákazlivé choroby. Z vedeckého hľadiska je rakovina skupina chorôb charakterizovaných nekontrolovaným bunkovým delením a schopnosťou týchto buniek napádať iné tkanivá a rozšíriť sa do iných častí tela. Rakovina je spôsobená narušením DNA genetickými a environmentálnymi faktormi, ktoré vedie k nenormálnej regulácii buniek.

DEDIČNOSŤ A RAKOVINA

Rakovina nie je dedičná.

Avšak u niektorých ľudí (a rodín), hlavne keď ich rodinný

príslušníci mali rakovinu štítného žľazy, nadobličiek, prsníka alebo hrubého červa,

možno predpokladať zvýšené riziko vzniku rakoviny. Ale dnes možno na základe molekulárno-genetických charakteristík vytipovať rizikové skupiny ľudí pre určité druhy rakoviny.

U týchto je potrebná zvýšená preventívna starostlivosť.

Znaky a symptómy

I keď pokročilá rakovina môže spôsobiť bolesť, nie je to vždy prvý symptóm. Približne, rakovinové symptómy môžu byť rozdelené do 3 skupín:

- ★ Lokálne symptómy: neobvyklá zdurenina (tumor po latinsky značí zdurenina), hemoragia (krvácanie), vredovitosť alebo žltacka.
- ★ Symptómy metastázy: zväčšené lymfatické uzliny, kašeľ a hepatomegália (zväčšená pečeň), bolesť kostí, fraktúra postihnutých kostí a neurologické symptómy.
- ★ Systemické symptómy: úbytok hmotnosti, slabý apetít a podvýživa, silné potenie, anémia a trombóza (zrážanie krvi v cievach) alebo hormonálne zmeny.

Rakovina v Európe

Každý rok diagnostikujú **3,2 miliónom Európanov** rakovinu, najmä rakovinu **prsníka, hrubého červa, konečníka** a **pľúc**. Hoci výskum a liečba napreduje, rakovina aj naďalej vyvoláva veľké obavy. EÚ sa na rôznych úrovniach zasadzuje za záchranu života a zlepšovanie kvality života vyličených. Zdravším životným štýlom si možno zlepšiť zdravie a predísť niektorým druhom rakoviny. Dôležité sú aj účinné programy skríningu umožňujúce včasné zistenie ochorenia a jeho liečbu. Medzi krajinami EÚ v súčasnosti existujú zarážajúce rozdiely v úrovni dohľadu nad rakovinou a poskytovanou starostlivosťou vrátane skríningu a sledovania rakoviny prsníka, krčka maternice, hrubého červa a konečníka. Krajiny únie môžu zo vzájomnej spolupráce veľa získať. Rakovina nie je len vnútroštátnym, ale aj celoeurópskym zdravotným problémom. Spoločným využívaním poznatkov, kapacít a odborných skúseností pri prevencii a kontrole rakoviny môžeme dospieť k účinnejšiemu riešeniu tohto problému na celom kontinente.

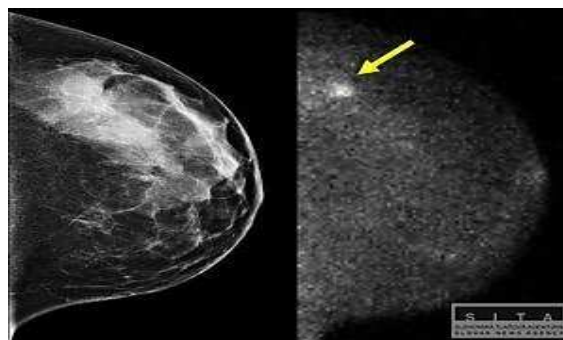
Úmrtnosť na najčastejšie druhy rakoviny u mužov a žien na Slovensku

Muži:

1. **Rakovina pľúc**
2. Rakovina hrubého červa a konečníka
3. Rakovina žalúdka
4. Rakovina prostaty
5. Rakovina slinivky brušnej

Ženy:

1. **Rakovina prsníka**
2. Rakovina hrubého červa a konečníka
3. Rakovina pľúc
4. Rakovina žalúdka
5. Rakovina vaječníkov

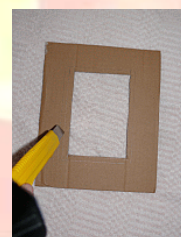


Šikovní ručičky

Fotorámik

Na prípravu budeme potrebovať:

- Kartonový papier, alebo vrchná časť krabice od topánok,
- zvyšný kus baliaceho papiera,
- lepidlo,
- nožnice,
- ceruzka,
- výkres.



Postup:

1. Zvolenú fotku priložíme na kartonový papier a obkreslíme ju.
2. Ku každej strane pripočítame 0,5cm, aby sa nám fotka nevyšmykla, otvor vyrežeme skalperom, alebo nožičkami.
3. Z baliaceho papiera vystrihneme úzke pásy a postupne ich nalepíme na karton. Pásiky necháme dlhšie, aby sme ich mohli nalepiť na zadnú časť rámu.
4. Pomaly postupujeme, pri rohoch zarežeme papier, aby pekne priliepil.
5. Ak sa nám podarí zabalíť karton, vezmeme si výkres a prilepíme ho na zadnú stranu rámy, ale z vrchu ho nelepíme.



6. Zhora vsunieme fotku.



Výsledok:

Fotorámik je hotový. Zdobíť môžeme čímkoľvek drobnými koralkami, mašličkami, umelými kvetmi, atď. Ak je fotorámik farebný, výzdoba je mutná .

(Nikola Tordová)



Čas na oddych

OSEMSMEROVKA

Z	K	L	U	Č	K	A	D	A	P	O	O	P
A	D	E	I	R	T	D	I	V	A	D	L	O
R	O	B	I	L	A	V	I	C	A	P	H	T
B	O	B	O	R	B	E	A	T	A	A	C	ô
O	K	N	O	K	U	R	Č	A	Š	D	Ý	Č
L	A	B	U	Ť	L	E	K	I	Č	O	K	I
K	O	U	U	N	Á	S	T	E	N	K	A	K
S	V	R	T	B	I	L	I	A	R	D	L	K
N	T	E	D	O	I	O	G	N	I	D	U	P
U	E	O	T	O	M	E	A	Á	L	U	Ž	L
L	H	Ó	L	Y	M	O	N	K	K	U	O	A
C	L	O	N	I	Ť	O	B	O	I	E	P	B
S	A	I	R	K	Č	N	V	I	K	Z	T	T
E	V	N	Ý	K	A	K	I	Č	L	Í	Y	U
M	A	K	T	B	A	J	A	A	K	T	O	F

KÝCHLO
 POTÔČIK
 TEHLA
 LÚČKA
 PADÁK
 OPADÁ
 ODPADOK
 NEÓNKA
 HLAVA
 CLONIŤ
 BUBIENOK
 LORD
 AUTOMOBIL
 UHORKA
 BILIARD
 FUTBAL

KĽÚČ
 OBRAZ
 TRIEDA
 OKNO
 TABUĽA
 SKLO
 LAVICA
 STOLIČKA
 NÁSTENKA
 DVERE
 CHODBA
 LABUŤ
 ROBILA
 ŽULA
 BOBOR
 KVETY

PUDING
 FYZIKA
 FOTKA
 JABLKÁ
 RÝĽ
 BEÁTA
 KURČA
 KALUŽ
 KOČÍK
 UTEKÁ
 POŽUL
 DOMOV
 DIVADLO

SUDOKU

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



VTIPY

Ako začína kuchárska knižka cigáňov?
Najprv ukradni 5 vajec...

Stretnú sa dvaja kamaráti a prvý hovorí:

- čau Fero, kde robíš?
- na úrade.
- a čo tam robíš?
- strúham ceruzky.
- a koľko ti za to platia?
- nič píšu perom



Kedy budú Česi spievať "Nad Tatrou sa blýska" a Slováci "Kde domov můj"? Keď vybuchnú Jaslovské Bohunice

Malý chlapček sa márne pokúša dočiahnuť na zvonček pri dverách.

- Počkaj pomôžem ti, povie mu okolo idúci starý pán a stisne zvonček
- Fajn dedko, a teraz utekajme

Fero kričí na Anču:

"Anča, pod' skratkou cez les."

"Nemám čas, ponáhľam sa."

Viete za aký čas naučíte psa písať?

V tlakovom hrnci za 15 minút.

Čo je to maximálna opatrnosť?

Keď slimák brzdí v zákrute.

Vieš prečo má kanec smutné oči??

Lebo jeho manželka je sviňa ,a deti sú prasce!!!



Vždy som verila, že ľudí stvoril Boh, ale keď sa tak na teba pozerám, začínam veriť teórii opíc.

Si ako slniečko. Nedá sa na teba pozeráť.

Ak si myslíš, že si hustý, zried' sa vodou.

Viete čo je totálna smola???

Pristáť z padajúceho lietadla na potápajúcu sa loď..

(Dominika Valachyová)

