

Zbog straha od pasa ljudi bježe i od maltezera, a zubar postaje noćna mora kojoj se vraćaju samo kada bol postane nesnošljiva

_____ (zubar) zbog straha ne ide od devet do 20 posto ljudi, pokazalo je američko istraživanje. Fobija od zubara jedna je od najčešćih, ali i najopasnijih jer posljedice izbjegavanja _____ (zubarski stolac) mogu rezultirati katastrofalnim bolom. Ljudi koji pate od te fobije ne idu k zubaru dok bol ne postane toliko jak da ga ne mogu podnijeti. Uzroci tom strahu mogu biti različiti, od neugodnih _____ (iskustvo, pl.) u prošlosti ili straha od igle do straha od nemoći. Psiholozi kažu kako ljudi trebaju zubara shvatiti kao čovjeka s kojim se mogu dogovoriti i o signalizaciji pri pojavi bola i o izboru anestezije.

Kinofobija ili strah od _____ (pas, pl.) također je jedna od vrlo čestih fobija. Odnosi se na sve pasmine, od maltezera do doga. Ta se fobija obično razvije nakon _____ (ugriz) psa ili prestrašenosti, a često može prerasti u još jednu krajnost, odnosno fobiju od pseće osjetljivosti na strah.

GRMLJAVINA: Jaki udari groma i munje uzrokuju lupanje srca, znojne dlanove, ali i strah od takvih i sličnih _____ (vremenska neprilika, pl.). Oko 73 posto ljudi umjereno do izrazito strahuje od ružnog vremena i grmljavine, a stručnjaci vjeruju da ih je i više. Neki zbog toga privremeno otputuju u mirnije krajeve.

MRRAK: Strah od mraka najčešća je dječja fobija. Mrak je nepredvidljiv i zato djeca zamišljaju različite stvari - duhove, lopove ili strašne životinje. Većina _____ (dijete, pl.) taj strah preraste s godinama, no ako tjeskoba dosegne ekstremnu razinu i postane fobija, tj. niktofobija, može trajati cijelog života.

AVION: Za 25 milijuna ljudi zrakoplov nije prijateljsko mjesto. Fobija od _____ (letenje) zrakoplovom može podrazumijevati strah od letenja, klaustrofobiju ili strah od napadaja panike zbog nemogućnosti izlaza. Taj strah može biti toliko jak da ljudi danima putuju autobusom kako bi izbjegli zrakoplov. Liječi se _____ (virtualno letenje).

VISINA: Od tri do pet posto svjetske populacije boji se ekstremnih visina. Pogled s visokih zgrada uzrokuje im vrtoglavicu i mučninu. Nedavna istraživanja pokazala su kako ljudi koji pate od akrofobije (straha od visine)

zgrade procjenjuju višima nego što jesu te i to može biti jedan od _____
_____ (čimbenik) straha.

LJUDI: Društvene fobije ne uključuju samo strah od _____
(javni nastup) nego i strah od jedenja pred drugima ili strah od ljudi koji nisu
obitelj. Javlja se u djetinjstvu, najčešće oko 13. godine, a može se javiti i kasnije
u adolescenciji. Od njih pati oko 15 milijuna Amerikanaca, a znakovi su
znojenje, crvenjenje ili mučninu.

PAUCI I BEZIZLAZNA MJESTA: Agorafobija, strah od mjesta ili prostora s
kijih se ne može pobjeći, pogađa 1,8 milijuna odraslih Amerikanaca. Najčešće
se odnosi na _____ (dizalo, pl.), javni prijevoz ili zrakoplov. Strah od
pauka urođen je i od njega četiri puta češće pate žene. Korijen straha je treba
vidjeti u _____ (povijest), kad su žene skupljale biljke za hranu
i sretale ih.

Čega se najviše bojiš?

Patiš li od neke fobije?

Poznaješ li nekoga tko pati od neke fobije?

Imaš li vrtoglavicu kad se penješ negdje visoko?

Jesi li 100% ravnodušna ako prođe pored tebe veliki pas?

Koja životinja u tebi izaziva strah?

Rješavaš često stres na poslu?

Voliš li stresne situacije na poslu?

Stavi broj 1-11 uz stvar koja te najviše plaši, br. 11 te najviše plaši:

Visina	Pas	Zubar
Posao	Javni nastupi	Zmij
Pauci	Zrakoplov	Zatvoreni prostor
Smrt	Neizlječiva bolest	

poštanska markica uputnica

dječja sjedalica sigurnosni pojas

Odaberite ispravan oblik i napišite rečenicu kao primjer:

čevap

ćevap

uskrsni

uskršnji

goveđi

govedski

krumpir

krompir

materinski

materinji

maternji

ići u nabavu

ići u nabavku

parking

parkiralište

Zdravé oleje, které stojí za vyzkoušení

Dnes se zaměříme na oleje, které stojí lehce stranou pozornosti. Nezúčastňují se bitvy mezi slunečnicovým a řepkovým, nekonkurují ani olivovému. Nejsou určeny na smažení ani k použití ve velkém množství. Přesto má každý z této trojice něco do sebe a stojí za vyzkoušení. Kvůli chuti, kvůli zdraví.

Rybí olej

Rybí olej vás neohromí chutí, ale svým působením na zdraví. Pravidelná konzumace omega3 mastných kyselin, kterých obsahuje mimořádně velké množství, posiluje imunitu, přispívá k dobré kondici srdce, mozku a očí. Už však žádné polykání páchnoucí tekutiny po lžičkách, řešením je pěkná porce lososa na talíři k obědu, makrela k večeři, tresčí játra ke svačině.

Jenomže my Češi jíme mořských ryb málo. V ideálním případě by se měly na jídelníčku objevovat 3–4krát týdně, jenomže to není náš případ. Češi zkonsumují o téměř 50 procent méně ryb než průměrný obyvatel Evropské unie, a dokonce čtyřikrát méně než například obyvatelé Norska. Zdravotnické úřady v České republice doporučují zvýšit příjem ryb a mořských plodů, například tučných ryb, jako je losos či sled'.

Dýňový olej

Také tento olej se řadí do společnosti velmi zdravých, navíc je i chutný. Lisovaný ze semínek dýně za studena obsahuje 60 i více procent nenasycených mastných kyselin, především kyselin olejové, linolové, palmitové a stearové. Najdete v něm i vitamíny E, A a K, draslík, selen, zinek a především jód. Prvek, který si lidský organismus neumí syntetizovat, a proto je odkázán na jeho příjem v potravě. Podporuje správnou činnost štítné žlázy a celého hormonálního systému, centrální nervové soustavy a také, a to je velmi důležité, metabolismus tuků, bílkovin i sacharidů. Přispívá také k prevenci onemocnění prostaty.

Avokádový olej

Dávno předtím, než Kolumbovy lodě přistály u břehů Ameriky, pochutnávali si Aztékové na avokádu. Považovali ho za skvělé afrodisiakum, za zázračnou potravinu, za plod se spoustou příznivých zdravotních účinků. Oprávněně. Obsahuje totiž kompletní řadu vitamínů rozpustných v tucích, k tomu vitamín C a některé z řady B, zejména kyselinu listovou. Vedle toho prospěšné prvky a antioxidanty.