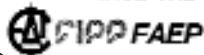


Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ



ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2018 - ΕΤΟΣ ΔΕΚΑΤΟ ΠΕΜΠΤΟ -
ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 171 - 1,2 ευρώ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ
ΠΟΤΕ ΘΑ ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ; (2)
- ✓ Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΑΡΕΤΗΣ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΓΙΑ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΑΣ ΜΟΝΟ
- ✓ ΟΙ ΧΡΥΣΕΣ ΚΟΥΚΚΙΔΕΣ
- ✓ ΠΟΣΟ ΒΟΗΘΑ ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ ΣΤΗ ΦΥΣΗ
- ✓ ΠΙΕΙΤΕ ΝΕΡΟ ΜΕ ΑΔΕΙΟ ΣΤΟΜΑΧΙ
- ✓ ΤΕΣΤ

η δύναμη της ΑΡΕΤΗΣ

Ο Μέγας Βασίλειος παρέπεμπε συχνά στα έργα του στον Ησίοδο και τον Όμηρο για ν' αποδείξει την δύναμη της αρετής. Στο έργο του "Προς τους νέους για την επωφελή μελέτη των ελληνικών κειμένων" γράφει:

“Ο λόκληρο το ποιητικό έργο του Ομήρου είναι ένα εγκώμιο της αρετής και όλοι του οι στίχοι σ' αυτό τον σκοπό αποβλέπουν και οδηγούν, εκτός από μερικά περιττά τμήματα. Προπάντων μάλιστα συμβαίνει στους στίχους που παρουσιάζει τον Οδυσσέα ναυαγοσωσμένο και γυμνό και με μόνη την εμφάνισή του να εμπνέει πρώτα τον σεβασμό στην βασιλοπούλα Ναυσικά, χωρίς να αισθάνεται δυσκολία και ντροπή που ήταν γυμνός, γιατί ακριβώς ο ποιητής τον παρουσιάζει να έχει λαμπρό ένδυμα την αρετή και όχι τα ρούχα. Μα κι έπειτα, στους υπολοίπους Φαίακες τόσο πολύ προκάλεσε τον σεβασμό και τον θαυμασμό τους, μέχρι το σημείο να εγκαταλείψουν την τρυφή ζωή τους κι εκείνον τον ξένον να προσέχουν και να ποθούν να τον μιμηθούν”.

Μέσα σ' αυτούς τους στίχους σχεδόν φωνάζει ο Όμηρος και λέει: “την αρετή πρέπει να φροντίζετε να καλλιεργείτε άνθρωποι, η οποία και μέσα στο ναυαγίο του συντροφεύει τον Οδυσσέα και όταν βγαίνει στην στεριά, παρόλο που είναι γυμνός, τον παρουσιάζει ανώτερο από τους ευτυχημένους Φαίακες...”.

Σημείωμα από τον Εκδότη

Πότε θα είστε ΕΤΟΙΜΟΙ; (2ο)

Τον Ιανουάριο είχαμε αναφερθεί στο ότι, **πολλές φορές, δεν νοιώθουμε έτοιμοι** να εκμεταλλευτούμε μια ευκαιρία που μας παρουσιάζεται. Επειδή αυτό είναι ένα θέμα που απασχολεί πολλούς και επιμένει, θα ήθελα να επιμείνουμε κι εμείς!

Κάθε φορά που δίνεται η ευκαιρία για μια αλλαγή στην ζωή ή στα επαγγελματικά, μπορεί να αισθανθούμε μια ένταση, ένα άγχος. **Η δύναμη της εντάσεως αυτής θα είναι ανάλογη του μεγέθους της ευκαιρίας που μας παρουσιάζεται.** Συνήθως συμβαίνει το εξής:

- Εμφανίζεται μια ευκαιρία και νοιώθουμε ότι “αυτή είναι η σωστή κατεύθυνση για μένα”.
- Μετά έρχεται η φωνή της αμφιβολίας και λέει “αν δεν πετύχει;” ή κάτι τέτοιο.
- Μετά βλέπουμε στην φαντασία μας όλα τα πιθανά σενάρια του πώς θα ήταν αν πετύχει και πώς θα ήταν αν δεν θα πάει καλά.
- Δημιουργείται σύγχυση και αγωνία.

Επειδή η ένταση που δημιουργείται από την σύγχυση είναι εξαιρετικά άβολη, μετατρέπεται σε “κραυγή αγωνίας”, που μας πείθει ότι δεν είμαστε έτοιμοι ακόμα. Άλλες φορές λέει: “δεν έχω τα χρήματα, τον χρόνο τώρα, τις γνωριμίες, δεν ξέρω τον τρόπο, χρειάζεται να κάνω το Α, το Β, το Γ πρώτα...”.

Τί θα κάνετε; Οι περισσότεροι τραβιούνται πίσω, πιεζόμενοι από την ένταση αυτή, και ασχολούνται με μικρότερης σημασίας απασχολήσεις, αντί να μένουν σταθεροί στον σκοπό τους. Σαν κάποιον που αγγίζει ένα καυτό ποτήρι και μαζεύεται.

Για όσους κάνουν πίσω, “μαντεύω” ότι οι ημέρες τους είναι γεμάτες από πολλές εργασίες, καθώς **περιμένουν για το “σωστό σήμα”**, που θα τους πει να προχωρήσουν.

Στην πραγματικότητα το σήμα ήρθε και είπε “προχώρα με προσοχή και τόλμη”, αλλά δεν μετέφρασαν σωστά το σήμα. Το να γνωρίζει κάποιος τα πάντα για το πώς να κάνει κάτι νέο στην ζωή του σπάνια συμβαίνει. Συνήθως χρειάζεται να **τολμήσουμε** και οι γνώσεις, το “πώς” και ό,τι άλλο χρειαστεί θα έρθουν στην πορεία.

Ακόμη και αν η αρχική μας κατεύθυνση δεν ήταν η καλύτερη δυνατή, για κάποιον που τολμά, δοκιμάζει, εξελίσσεται, κάποια στιγμή θα ανοίξει άλλος δρόμος, πιο ωφέλιμος και ταιριαστός. **Η δράση φέρνει το καλό αποτέλεσμα.**

Η δράση κάνει την διαφορά ανάμεσα σε αυτόν που ζει την ζωή του και εκμεταλλεύεται τις ευκαιρίες, από αυτόν που λέει “το ήξερα”, αλλά δεν έκανε κάτι γι' αυτό. Ζήστε το! Ζητήστε και την βοήθεια του Θεού και σίγουρα το μέλλον θα είναι καλύτερο από το παρόν.

Ευχόμαστε ολόψυχα **ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ!**

Ο εκδότης
Δημήτριος Μπούκας

Διάφορα...

♦ Στο δείπνο που σας είχαν καλέσει του δώσατε και κατάλαβε. Ετοιμάζεστε να κοιμηθείτε και νοιώθετε σαν να έχετε καταπιεί πέτρες! Κοιμηθείτε προς τα αριστερά!!! Όχι μπρούμυτα, ούτε ανάσκελα. Ερευνητές από την Ν. Υόρκη διεπίστωσαν, ύστερα από μελέτες, ότι όσοι κοιμούνται από την αριστερή πλευρά δεν έχουν παλινδρόμηση γαστρικών υγρών. Αυτό συμβαίνει γιατί όταν κοιμόμαστε από την δεξιά πλευρά, το στομάχι βρίσκεται χαμηλότερα από τον οισοφάγο και η βαρύτητα δεν λειτουργεί υπέρ μας...

♦ Μετά από πολύ καιρό αποφασίζετε να κάνετε λίγο τζόκινγκ. Στα πέντε πρώτα λεπτά μια δυνατή σουβλιά στην δεξιά πλευρά σας διαπερνά. Ησυχάστε, δεν κινδυνεύετε. Αυτό συμβαίνει σ' όλους τους ανθρώπους που ασυνείδητα, όταν τρέχουν, εκπνέουν μόλις το δεξί τους πόδι πατάει στο έδαφος. Με την εκπνοή ασκείται πίεση στο σκύωτι, το οποίο βρίσκεται στην δεξιά πλευρά. Αυτό κατόπιν πιέζει το διάφραγμα και προκαλούνται οι σουβλιές. Προσπαθήστε να εκπνέετε κάθε φορά που πατάτε στο έδαφος το αριστερό σας πόδι.

♦ Αν αισθανθείτε την καρδιά σας να χτυπάει σαν τρελλή, φυσήξτε. Αυτό προτείνουν ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια... Για την ακρίβεια να υποθέσετε ότι ο αντίχειράς σας είναι το στόμιο ενός πνευστού μουσικού οργάνου και εσείς πρέπει να φυσήξετε σαν να παίζετε. Το πνευμονογαστρικό νεύρο, που καθορίζει τον καρδιακό παλμό, μπορεί να ελεγχθεί μέσω της αναπνοής. Όταν λοιπόν φυσήξετε για λίγο τον αντίχειρά σας, οι χτύποι της καρδιάς σας θα επιστρέψουν στα φυσιολογικά επίπεδα.

για τα ΜΑΤΙΑ σας μόνο

Η κακή διατροφή και οι κακές επιλογές στον τρόπο ζωής πλήττουν την όραση πιο γρήγορα απ' ό,τι θα γινόταν από την απλή διαδικασία της γήρανσης.

Με την υιοθέτηση πιο υγιεινών για τα μάτια σας συνηθειών και διατροφής, είναι εφικτή, όχι μόνο η καθυστέρηση των προβλημάτων στα μάτια, αλλά ακόμα και η αντιμετώπισή τους.

1. ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τα σκούρα πράσινα, φυλλώδη λαχανικά, τα καρότα, οι κολοκύθες, οι γλυκοπατάτες, οι κίτρινες πιπεριές και οι κρόκοι αυγών περιέχουν ισχυρά αντιοξειδωτικά, όπως Β καροτένιο, λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, που προστατεύουν από τα προβλήματα που οφείλονται στη γήρανση και σχετίζονται με την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας. Επίσης το να πίνετε ένα ποτήρι φρέσκο χυμό καρότου δύο φορές την ημέρα είναι μια εξαιρετική συνήθεια, που προστατεύει σε μεγάλο βαθμό τα μάτια σας από προβλήματα. Επίσης τροφές πλούσιες σε θείο, λεκιθίνη και κυστεΐνη είναι μια άλλη χρήσιμη προσθήκη στην διατροφή σας. Τέτοιες τροφές είναι το σκόρδο, τα κρεμμύδια, τα πράσα, τα καρύδια, τα γαλακτοκομικά, το λάδι καρύδας και τα όσπρια. Αυτές οι τροφές μειώνουν ειδικά τον κίνδυνο για καταρράκτη.

Τα βατόμουρα, η μαύρη σταφίδα και τα gojiberries περιέχουν ανθοκυανίνες, ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό και αντιφλεγμονώδες, που βελτιώνει σημαντικά την υγεία των ματιών.

Ψάρια όπως ο σολωμός, οι σαρδέλλες και το σκουμπρί, παρέχουν εν αφθονία απαραίτητα λιπαρά οξέα, που βοηθούν στην

υγεία των κυτταρικών μεμβρανών των ματιών.

Επιπλέον, οι βιταμίνες C και E, μαζί με τον ψευδάργυρο και τον χαλκό (μέταλλα), είναι χρήσιμα για την διατήρηση της υγιούς οράσεως.

Τα εσπεριδοειδή, το μπρόκολο και τα λαχανάκια Βρυξελλών είναι επίσης καλές πηγές βιταμίνης C, ενώ οι ξηροί καρποί με κέλυφος (κυρίως τα αμύγδαλα) είναι πλούσιοι σε βιταμίνη E και χαλκό.

2. ΑΣΚΗΣΕΙΣ

α) “Ζέσταμα”: Τριψτε τις παλάμες σας μαζί για να παραγάγουν θερμότητα και στην συνέχεια ακουμπήστε τις στα μάτια σας για 15 δευτερόλεπτα.

Επαναλάβετε τρεις φορές.

β) “Ρολάρετε” τα μάτια σας: Ξεκινήστε κοιτάζοντας ψηλά και στην συνέχεια κάνετε σιγά-σιγά κυκλικές κινήσεις, κινώντας τα μάτια 10 φορές δεξιόστροφα και άλλες τόσες αριστερόστροφα.

γ) Εστίαση: Κρατήστε ένα στυλό με το χέρι σας τεντωμένο, εστιάστε τα μάτια σας σ' αυτό και σιγά-σιγά φέρτε το πιο κοντά, μέχρι να απέχει περίπου 15 εκατοστά. Στην συνέχεια απομακρύνετε το σιγά-σιγά προς τα πίσω, κρατώντας πάντα τα μάτια σας εστιασμένα σ' αυτό. Επαναλάβετε 10 φορές.

δ. Μασσάζ στους κροτάφους: Χρησιμοποιώντας τους αντίχειρες, κάντε μασσάζ στους κροτάφους σας με μικρές κυκλικές κινήσεις, 20 φορές προς μια κατεύθυνση και 20 προς την άλλη. Επαναλάβετε τις ίδιες κινήσεις πάνω από το σημείο ανάμεσα στα φρύδια, στο μέτωπο και μετά κάτω από τα μάτια και στις δύο πλευρές της γέφυρας της μύτης.

ΟΙ ΧΡΥΣΕΣ ΚΟΥΚΚΙΔΕΣ

Ο Τζων είχε ζήσει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του μέσα σε έντονες απολαύσεις. Όταν το μυαλό του δεν έφτανε να του δείξει τον καλύτερο δρόμο, τον ωδηγούσε η διαίσθησή του. Ένοιωθε σχεδόν όλη την ώρα ήρεμος και ευτυχισμένος, απλώς μερικές φορές αισθανόταν ότι ασχολιόταν υπερβολικά με τον εαυτό του.

Είχε μάθει να είναι υπεύθυνος για την ζωή του και αγαπούσε τόσο τον εαυτό του, ώστε να προσπαθεί να του εξασφαλίζει ό,τι καλύτερο. Ήξερε ότι κατέβαλλε κάθε δυνατή προσπάθεια να μη βλάψει τους άλλους, και κυρίως εκείνους που αγαπούσε. Ίσως γι' αυτό τον πείραζαν τόσο οι άδικες επικρίσεις, ο φθόνος των τρίτων και οι κατηγορίες που πολύ συχνά δεχόταν, από γνωστούς και αγνώστους.

Εφτανε η αναζήτηση της απόλαυσης για να δώσει νόημα στην ζωή του; Το άντεχε ο ίδιος να ορίζει τον εαυτό του σαν κάποιον που είχε βάλει στο επίκεντρο της ύπαρξής του την προσωπική του ικανοποίηση; Πώς να εναρμονίσει τα συναισθήματα αυτά της προσωπικής ευχαρίστησης με τις απόψεις του περί ηθικής, με την θρησκευτική πίστη, με όλα αυτά που είχε διδαχθεί; Τί νόημα είχε μια ζωή που σήμαινε κάτι μόνο για τον ίδιο;

Εκείνη την ημέρα οι σκέψεις αυτές τον βάραιναν περισσότερο από κάθε άλλη φορά. Ίσως θα έπρεπε να φύγει μακριά. Ν' αφήσει τα υπάρχοντά του σέ άλλους, ώστε ν' αποτελέσει για κάποιους - έστω και απών- μια καλή ανάμνηση. Κάπου αλλού, σε κάποια άλλη χώρα, με άλλους ανθρώπους θα μπορούσε να κάνει ένα νέο ξεκίνημα. Μια διαφορετική ζωή, μια ζωή στην υπηρεσία των άλλων, μια ζωή με αλληλεγγύη.

Εβαλε λοιπόν ο Τζων λίγα πράγματα σ' ένα σακκίδιο και έφυγε με κατεύθυνση το βουνό. Κάπου είχε ακούσει ότι ήταν ήσυχα εκεί πάνω και πως η θέα της εύφορης κοιλάδας σε βοηθούσε να βάλεις τις σκέψεις σου σε τάξη. Όταν έφτασε στο ψηλότερο σημείο του βουνού, γύρισε να κοιτάξει την πόλη του. Σουρούπωνε και η πόλη φαινόταν ωραία από ψηλά.

- Ένα δολλάριο για να κοιτάξεις μέσα από το τηλεσκόπιο.

Ηταν η φωνή ενός γέρου, που εμφανίστηκε από το πουθενά μ' ένα μικρό πτυσσόμενο τηλεσκόπιο στα χέρια. Ο Τζων του έδωσε τα χρήματα, πήρε το τηλεσκόπιο και κοίταξε. Κατάφερε να εντοπίσει την γειτονιά του, την πλατεία και απέναντί της το σχολείο. Ξαφνικά είδε μια χρυσή κουκκίδα να λάμπει ζωηρά στην αυλή του παλαιού κτι-

ρίου. Σήκωσε τα μάτια του, τα ανοιγόκλεισε μερικές φορές και ξανακοίταξε. Η χρυσή κουκκίδα ήταν ακόμα εκεί.

- Πολύ περίεργο, είπε.

- Πού είναι το περίεργο, ρώτησε ο γέρος.

- Να εκεί, η κουκκίδα που λάμπει, είπε ο Τζων, στην αυλή του σχολείου.

- Αυτά είναι ίχνη, είπε ο γέρος.

- Τί ίχνη; απόρησε ο Τζων.

- Θυμάσαι εκείνη την ημέρα - πρέπει να ήσουν 7 χρόνων, που ο παιδικός σου φίλος έκλαιγε στην αυλή του σχολείου γιατί είχε χάσει τα λεφτά που του είχε δώσει η μητέρα του για ν' αγοράσει μολύβι; Θυμάσαι τί έκανες; Έσπασες το καινούργιο σου μολύβι σε δύο ίσα μέρη, έξυσες το σπασμένο και το έδωσες στον φίλο σου.

- Και τί σχέση έχει αυτό με την χρυσή κουκκίδα;

- Ο φίλος σου δεν ξέχασε ποτέ εκείνη την χειρονομία και η ανάμνηση αυτή είχε μεγάλη σημασία στην ζωή του. Υπάρχουν πράξεις στην ζωή ενός ανθρώπου αφήνουν ίχνη στην ζωή των άλλων. Συμβάλλουν στην εξέλιξή τους και αφήνουν σημάδια σαν χρυσές κουκκίδες.

Ο Τζων ξανακοίταξε μέσα από το τηλεσκόπιο και είδε κι άλλη κουκκίδα να λάμπει σ' ένα κοντινό δρομάκι.

- Αυτή είναι για την ημέρα που βγήκες να υπερασπιστείς τον φίλο σου τον Μάρτιν, θυμάσαι; Γύρισες σπίτι με μαυρισμένο το μάτι και σχισμένο το παλτό σου.

Ο Τζων άρχισε να κοιτάζει την πόλη από άκρη σε άκρη, ανακαλύπτοντας και άλλες κουκκίδες.

- Αυτή εδώ στο κέντρο, συνέχισε ο γέρος, είναι η δουλειά που βρήκες στον κύριο Χένρυ όταν τον απέλυσαν από το εργοστάσιο και η άλλη, εκεί δεξιά, είναι το ίχνος εκείνης της φοράς που έδωσες τα χρήματα που έλειπαν για την εγχείρηση του παιδιού της κυρίας Ρόζας. Τα ίχνη πάλι εδώ αριστερά είναι από τότε που γύρισες από ένα ταξίδι γιατί είχε πεθάνει η μητέρα του φίλου σου του Μάθιου και ήθελες να είσαι δίπλα του.

Ο Τζων έβαλε στην άκρη το τηλεσκόπιο. Δεν το είχε πια ανάγκη γιατί, και χωρίς αυτό άρχισε να βλέπει χιλιάδες χρυσές κουκκίδες διασκορπισμένες σ' ολόκληρη την πόλη.

Μόλις έπεσε ο ήλιος, η πόλη φωτίστηκε ολόκληρη από τα χρυσά του ίχνη. Τότε ο Τζων ένοιωσε ότι μπορούσε να γυρίσει ήσυχος στο σπίτι του. Θα ξεκινούσε την ζωή του από την αρχή, αλλά αυτή την φορά από ένα διαφορετικό σημείο!!!

Πόσο βοηθά μια βόλτα στην ΦΥΣΗ

Τώρα που ήρθε επιτέλους η Άνοιξη, είναι καιρός ν' απολαύσουμε την Φύση. Μια απλή βόλτα στο πάρκο ή μια ημερήσια εκδρομή στο ύπαιθρο μπορεί ν' ανακουφίσει το μυαλό μας και στην συνέχεια να βελτιώσει τις διάφορες λειτουργίες του εγκεφάλου μας. Τουλάχιστον σ' αυτό το συμπέρασμα κατέληξαν πρόσφατα επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ, μετά από έρευνες γύρω από τις επιδράσεις που δέχεται ο εγκέφαλός μας, ακόμη και από μια σύντομη βόλτα στο φυσικό περιβάλλον.

Ταυτόχρονα, άλλες μελέτες αποδεικνύουν ότι οι κάτοικοι των πόλεων έχουν επίσης μεγαλύτερο κίνδυνο να παρουσιάσουν άγχος, κατάθλιψη και άλλες ψυχικές ασθένειες, από εκείνους που ζουν εκτός αστικών κέντρων.

Ακόμα κι ένας περίπατος 15 λεπτών στην Φύση προκαλεί αξιόλογες αλλαγές στην φυσιολογία μας. Ιάπωνες ερευνητές έκαναν ένα πείραμα με 168 άτομα. Έστειλαν τα 84 από αυτά να περπατήσουν στο δάσος, ενώ οι υπόλοιποι 84 εθελοντές περπάτησαν στο κέντρο μιας μεγαλουπόλεως.

Οι εθελοντές που περπάτησαν στο δάσος παρουσίασαν μείωση κατά 16% της κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες, μείωση της αρτηριακής πίεσης κατά 2% και πτώση του καρδιακού ρυθμού κατά 4%.

Ο επικεφαλής της έρευνας, δρ. Μιγιαζάκι, πιστεύει ότι το σώμα μας χαλαρώνει σ' ένα ευχάριστο, φυσικό περιβάλλον, επειδή έτσι εξελίχθηκε χιλιάδες χρόνια τώρα. Οι αισθήσεις μας έχουν προσαρμοστεί ώστε να ερμηνεύουν πληροφορίες σχετικά με την βλάστηση, το χώμα, τους χειμάρρους, λέει, όχι σχετικές με τα αυτοκίνητα, τις πολυκατοικίες και τους κλειστούς χώρους εργασίας.

Πιείτε νερό με άδειο στομάχι

Οσο κοιμόμαστε, το σώμα μας αφυδατώνεται επειδή χρειάζεται υγρά για να λειτουργήσει και η μόνη πηγή του εκείνες τις ώρες είναι τα υγρά που ήδη έχει. Οι ειδικοί συνιστούν να πίνουμε ένα μεγάλο ποτήρι νερό μόλις ξυπνάμε. Κι αυτό γιατί:

Ενεργοποιείται ο μεταβολισμός: Ένα μεγάλο ποτήρι δροσερό νερό αμέσως μόλις σηκωθούμε από το κρεβάτι αυξάνει τον μεταβολισμό μας μέχρι και 24%.

Ενυδάτωση του οργανισμού: Μπορεί να μη το καταλαβαίνουμε άμεσα, αλλά το σώμα μας "διψάει" μόλις ξυπνάμε, επειδή δεν έχουμε πιεί νερό για 7-8 ώρες.

Αποτοξίνωση: Η πρόσληψη υγρών βοηθά στον καθαρισμό του σώματος από τις τοξίνες. Η κατανάλωση νερού αμέσως μετά το ξύπνημα, ενισχύει αυτή την λειτουργία.

Καλύτερη εγκεφαλική λειτουργία: Ο εγκεφαλικός ιστός αποτελείται κατά 75% από νερό. Ο εγκέφαλος δεν λειτουργεί πλήρως όταν δεν είναι σωστά ενυδατωμένος. Σ' αυτή την περίπτωση μπορεί να αισθανόμαστε εξαντλημένοι ή να έχουμε μεταβολές στην ψυχική μας διάθεση.

Καθαρισμός του εντέρου: Το να πίνουμε ένα ποτήρι νερό μόλις ξυπνάμε το πρωί είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για τον καθαρισμό του παχέος εντέρου, επιτρέποντας έτσι την καλύτερη απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.

Άλλα οφέλη: Πιο λαμπερό δέρμα, αυξημένη παραγωγή νέων κυττάρων, ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

ΤΕΣΤ

ΣΠΑΖΟΚΕΦΑΛΙΕΣ

- Ξέρεις κάτι; μου είπε ένας φίλος μου. Προχθές ήμουν 10 ετών και του χρόνου θα γίνω 13!!!

Είναι δυνατόν να έλεγε την αλήθεια;

Η Μαρίνα είναι τέσσερεις φορές μεγαλύτερη από την Αντωνία, που είναι 4 ετών.

Πόσων ετών θα είναι η Μαρίνα όταν θα έχει την διπλάσια ηλικία από την Αντωνία;

ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

Στο προηγούμενο τεύχος μας, στο άρθρο με τίτλο "Ποιές ρίγες μας λεπτύνουν;", μιλήσαμε για μια έρευνα, που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο του Γιορκ. Η ίδια ομάδα επιστημόνων επιβεβαίωσε πως το μαύρο λεπτύνει. Αφορμή για την έρευνα υπήρξε μια άλλη διάσημη οπτική απάτη, που σας δώσαμε ως τεστ. Ο μαύρος κύκλος σε λευκό φόντο φαίνεται μικρότερος από έναν λευκό κύκλο σε μαύρο φόντο, ενώ στην πραγματικότητα είναι ίδιου μεγέθους.

Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΕΤΟΣ ΔΕΚΑΤΟ ΠΕΜΠΤΟ,
ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (B) 171 - ΜΑΡΤΙΟΣ 2018
ΚΥΡΙΑΛΟΥ ΛΟΥΚΑΡΕΩΣ 6
114 71 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ. 210-6422002, FAX 210-6424.266
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΙΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΕ
ΕΚΔΟΤΗΣ-ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ : Δημ. Μπούκας
Υπεύθ.τυπογραφείου: Παναγιώτης Νταλακούρας
Αριανίτου 13, 114 72 ΑΘΗΝΑ
ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ: 15 ευρώ

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ

Ταχ. Γραφείο
ΑΘΗΝΑΣ 15

Αριθμός Αδείας
512

