

Rentoutumisteksti

Käy pitkäksesi vuoteelle mahdollisimman mukavasti tai istuudu miellyttävään tuoliin ja ala rentoutua ... Tunnustele koko kehoasi ja ala sitten rentoutua jännittämällä kireitä lihaksiasi, ja rentouta ne taas ... Purista kätesi nyrkkiin ja rentouta ne sitten ... Jännitä käsivarsiasi, paina niitä alustaa vasten ja yritä sitten rentoutua ... purista jalkojasi alustaa vasten, vedä jalkateriäsi ylöspäin ja rentoudu jälleen täydellisesti ... paina päätäsi alustaa vasten, jännitä kasvolihaksiasi ja koeta sitten rentoutua aivan kokonaan.

Dekkari

Nuori perhe lähti perjantaiamuna purjehtimaan Arkösundista lasten isovanhempieni luo, jotka asuivat Tunabergissa, Oxelösundin länsipuolella. Lapsille, kuusivuotiaalle tytölle ja yhdeksänvuotiaalle pojalle, purjehdus merkitsi jännittävää seikkailua. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun he eivät menneet autolla äidin vanhempien maatilalle.

Heikko tuuli puhalsi etelästä. Välillä ei tuullut yhtään, ja purjeet riippuivat löysinä. Aamu-utu hälveni hetkeksi tihetäkseen taas. Mutta keskipäivään mennessä aurinko alkaisi paistaa ja ilma lämmetä, oli Ilmatieteen laitos luvannut.

Merikortissa Arkösundin ja Tunabergin etäisyys vaikutti melko pitkältä. Mutta autokartassa se oli vain joitakin senttimetrejä. Kun oli pitkään aivan tyyntä, vanhemmat joivat aamukahvit. Lapset saivat juoda limskaa ja syödä keksiä.

Vedessä kellui jotakin, ja tyttö huomasi sen ensin. Hän luuli, että se oli delfiini. Hän oli nähnyt delfiinejä Kolmårdenissa. Äiti näki, että se ei suinkaan ollut mikään delfiini. Hän vei lapset kiireesti alas kajuuttaan.

Kuollut oli nuori nainen, joka kellui kasvot alaspäin. Hänellä oli yllään bikinit. Mies ei nähnyt mitään vammoja ruumiin selkäpuolella. Tuli tuulenvire, ja vene liikahti. Mies kurottui laidan yli ja onnistui saamaan puoshaan kiinni kuolleen pelastusliiveihin. Hän veti ruumiin lähemmäs venettä. Jotta se ei ajautuisi taas pois, hän laittoi köyden ruumiin toisen jalan ympäri.

Tietokirjallisuus

Katharsis

Yksi kaikkein vanhimmista hoitomenetelmistä perustuu ajatukselle, että hoidon keskeinen tekijä on se, että "päästää ulos tunteensa" eli katharsis. Hoitomenetelmänä katharsis juontuu Aristoteleelta ja etenkin entisten aikojen papeilta ja lääkäreiltä, jotka koettivat saada "potilaansa" purkamaan tunteensa musiikin ja sanallistamisen avulla. Tämä periaate sisältyi myöhemmin stoalaisten käsitykseen, jonka mukaan sielullisten häiriöiden syytä on etsittävä tunteiden irrationaalisesta vaikutuksesta.

Ensimmäisiä niistä, jotka ehdottivat katharsista sopivaksi hoitokeinoksi alakuloisuuteen, oli Franciscus Mercurius van Helmont, alankomaalainen peripateettinen lääkäri ja filosofi, joka kirjoitti aiheesta latinankielisen kirjan. Se julkaistiin Amsterdamissa vuonna 1692. Kirjassaan van Helmont esittää, että esimerkiksi menetyksen aiheuttama suru tavallisesti häviää itkemällä. Jos ihminen ei itke, van Helmont uskoi, "vesi" josta kyyneleemme ovat peräisin, pitää synkät ajatuksemme hengissä. Kun henkilön saa itkemään, vesi tulee ulos, samalla kun ne ajatukset, jotka pitivät surua vlassaan, häviävät ja niiden mukana myös itse suru.

Tietoisku

Nikotiini on myrkky, joka vaikuttaa varsinkin aivoihin, mutta myös sydämeen, verenpaineeseen ja verenkiertoon.

Nikotiini aiheuttaa yhtä paljon riippuvuutta kuin tietyt huumeet.

Tämä tapahtuu sikiölle, kun tupakoit:

Nikotiini kutistaa istukan verisuonet, niin että lapsen ravinnon ja hapen saanti vähenee. Savussa oleva hiilimonoksidi menee suoraan sikiöön ja työntää pois sikiön veressä olevan hapen.

Mainos

Vihreys luo viihtyisyyttä!

Siellä missä kasvit viihtyvät, viihtyvät ihmisetkin.

Anna meidän auttaa sinua vihreän, kauniin ympäristön luomisessa.

Bellin kasvimaailman Hoitopalvelu, johon sisältyy takuu.

Myös taidekasveja ja vesikoristelua. Tulepa tutustumaan ...

Osoitteemme on Gamla Kronvägen 8 Partillessa.

Bellin kasvimaailma

Puhelin 031-336 40 16

Olipa kerran, ei kovin kaukana täältä, kylä jossa asui suutari jolla oli poika ja vaimo. Heidän mökkinsä ei ollut suuren suuri. Mutta se oli kauniilla paikalla meren rannalla. Eikä suutari ollut mikään suuri suutari. Mutta hän oli hyvä isä, joka piti kovasti tarinoiden kertomisesta sille, joka vain halusi kuunnella. Ja hän rakasti vaimoaan, joka oli sekä kaunis että ääneltään suloinen kuin kiuru.

Kummitustarina

Linna ei missään

Ikkunan ulkopuolella syksyn lehdet olivat liimautuneet maahan.

Ne peittivät paksuna mattona aivan kaiken suuressa puistossa. Alastomat patsaat saivat verhokseen vaahteranlehtiä eikä niitä siis palellut, ruohomatto muutti väriään ja kesän tuoksut katosivat valkeiden ja kirkkaiden tuulien tieltä. Jonas istui sivurakennuksessa ja näki lehtien siirtyvän alaspäin. Korkealta puunlatvojen parhaalta näköalapaikalta maanpinnan tungokseen. Hän ajatteli, minkä mahtavan aterian madot olivat nyt saaneet. Näistä lehdistä riittäisi niille ruokaa pitkälle talven ajaksi.

Mutta samalla hän toivoi, että lumi peittäisi lehdet, niin että hän pääsisi tekemään jotain. Sillä maahan leijailevien lehtien katseleminen oli ehdottomasti kaikkein jännittävintä puuhaa tänä läpimärkänä lokakuun lauantaina. Hän oli etsiskellyt kissaa, mutta se oli lähtenyt jahtiin. Ja mirri oli hänen ainoa ystävänsä täällä kaukana ei missään. -Jonas Sjödin, Slottsvägen 1 Ei missään, hän kuvitteli sanovansa, jos joku sattuisi kysymään hänen osoitettaan.

- Miten niin ei missään? Jossainhan sinun on asuttava, he sanoisivat.

- Ei, minä asun ei missään. Täällä ei ole kaverin kaveria, jonka kanssa voisi leikkiä, täällä ei ole muutenkaan ristinsielua. Lähin naapuri on viiden kilometrin päässä.

Hän oli hakenut paikkaa puhelinluettolon kartasta, mutta ei ollut löytänyt sitä. Heidän kotinsa sattui sijaitsemaan kahden sivun taitteessa eikä sitä näkynyt ruudukossa. Se vahvisti hänen käsitystään, että Ei missään oli tämän paikan oikea nimi.

Siitä ei ollut kovin kauan, kun he olivat muuttaneet tänne. Ehkä vain puolisentoista kuukautta. Alussa Jonas oli riemuinnut siitä, että he olivat muuttaneet. Olivathan he sentään ostaneet linnan. Vaikka se olikin sekä vanha että melko ränsistynyt, se oli sentään ihan oikea linna.

Mainos 2

ESMG Music Ltd toivottaa sinut tervetulleeksi. Tarjoamme yhtiöllesi korkealuokkaisia äänitteitä erityyppisiin tarkoituksiin kuten Mainoksiin, Äänikirjoihin, Dubbaukseen, Käännöksiin ym.

Toimitamme teille äänitteitä parillakymmenellä kielellä kaikkialta maailmasta.

Asiakkaana voit valita haluamasi äänen.

Meillä on hyvin monenlaisia ääniä, kaiken ikäisiä, miesten ja naisten ääniä, tunnettujen ja

tuntemattomien henkilöiden ääniä. Ne ovat kaikki kuitenkin aina ammattitasoa.
Vastaamme mielellämme kysymyksiisi, puhelinnumeromme on +46 31 129129. Voit
käydä myös kotisivullamme www.esmgaudio.com.
Kiitos kun käytit aikaasi tähän. Hyvää päivänjatkoa!