

*Hãy đem lợi cho người khác như người cười là lành mạnh*



*Một nụ cười mang lại những lợi ích sau đây:*

- 1- Cười là một thói quen được trẻ được dạy dỗ để xác định bản thân hạnh phúc.
- 2- Cười làm cho ta cảm thấy bao dung và có một tinh thần lạc quan yêu đời.
- 3- Cười làm tăng huyết áp và lá lách hoạt động tích cực hơn.
- 4- Cười làm tăng sinh lực, khiến ta vui vẻ, thoải mái và thêm lòng yêu thương người.
- 5- Cười làm cánh cửa tâm thông rộng mở, thoải mái, dễ dàng với mọi người.
- 6- Cười mỉm, cười nói, cười ra tiếng làm khuôn mặt chúng ta đẹp hơn.
- 7- Cười làm thư giãn các bắp thịt trên mặt, tan biến những căng thẳng.
- 8- Cười làm toàn thân được thanh thản, thoải mái và an lạc.
- 9- Cười giúp ta tránh được tâm trạng cay đắng, đau khổ, phiền nhiễu.
- 10- Cười giúp cho tâm hồn lành mạnh và thêm khả năng sáng tạo mới mẻ.

## Ích lợi của ăn chuối

T&#225;c Gi&#7843;: ST

Th&#7913; B&#7843;y, 13 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 23:30

---

11- Ăn chuối giúp ta biết tận dụng có trách nhiệm và thực tế hơn.

12- Ăn chuối tránh được buồn nôn, đỡ thành công vì tiêu hóa chuối là trí tuệ.

13- Ăn chuối là kho báu cách ngôn nhốt giữ hai tâm hồn, là biết nghe thấu suốt.

14- Ăn chuối vui theo cái vui của người khác, hoan hỷ như mình thành tựu.

15- Ăn chuối có thể làm tan đi nỗi buồn mình, buồn phiền của người đi đi.

16- Ăn chuối giúp ta vui sống hiện tại, quên hết quá khứ và lo lắng về tương lai.

17- Ăn chuối giúp ta trở về với chính mình, tức là thực sự trở về đời sống mới.

18- Ăn chuối có nhiều lợi ích cho ta về sức khỏe, tinh thần và cảm xúc tâm linh.

19- Ăn chuối giúp hồn nhiên tươi sáng, có nhiều khả năng chấp nhận bất cứ.

20- Ăn chuối giúp các tế bào bạch cầu trong máu tăng lên, có sức đề kháng mạnh.

21- Ăn chuối làm giảm phong thấp, các khớp xương đau nhức và chèn ép.

22- Ăn chuối làm giảm các chất độc (cortisone) trong cơ thể, sống khỏe hơn.

23- Ăn chuối tránh được nhức đầu, đau tim, cao huyết áp và mỡ trong máu.

## Ích lợi của nó

T&#225;c Gi&#7843;: ST

Th&#7913; B&#7843;y, 13 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 23:30

---

24- Có giúp tăng cường các khí, thêm nhu cầu khí cho bộ não thông minh.

25- Có làm tăng máu, chống viêm khớp, làm con người luôn tinh táo.

26- Có tiếp thu kiến thức cho ánh sáng nội tâm, thu hút mọi sự vật.

27-Có giúp nâng nét phẩm giá, giúp mọi người nên người ra.

Cũng trong chi phí mà rất rẻ các người trên thế giới, người ta đã bắt đầu tổ chức những “festival của”.

Tại Đan Mạch, có đến Chín người của thu nhập thấp hai trong tháng giêng là mọi người lại tổ chức và quản lý ở Town Hall của thành phố Copenhagen để ...của người khác.

Câu chuyện của tôi đầu tiên được sáng lập ở Bombay năm năm trước đây bởi bác sĩ tâm lý Madan Kataria. Tiếng nói của câu chuyện này đã nảy sinh ra một ý tưởng tiếng Anh công nhân quản lý cáo thốt nghiệp Đan Mạch, Jan Thygesen Poulsen. Và anh ta đã trở thành người khởi xướng câu chuyện của tôi để tạo nên nó.

Tại Québec bên Canada, tôi nhu cầu năm nay đã xuất hiện “festival của” của tôi. Tôi festival này, mọi người đều có thể đi để tiếp cho mình một kiến thức về người khác. Tôi Pháp cũng có lễ “Festival hóm hóm” ở Seine-et-Marne. Và mọi người đây hiện tại tháng 6 năm 2005 tại Hồng Kông, người ta cũng đã tổ chức đi hiện tại...

Tuy nhiên, có một điều khác cũng không kém phần quan trọng, đó là hãy đem lại cho người khác những niềm hạnh phúc, bởi vì chính những niềm hạnh phúc này sẽ đem lại cho họ niềm an lạc trong những khi đau khổ và niềm khích lệ trong những lúc tuyệt vọng.