مسئوولیت متن و شکل بدوش نویسندهٔ مضمون میباشد، عقیدهٔ نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاین نمی باشد.

فرستنده همایون اتمر

۲۰۲۰/۰۷/۱۲

دانستنی های جالب

۱. کفشهای شما اولین چیزی است که افراد نا خودآگاه درباره اش توجه می کنند. کفش خوب بپوش.
۲. اگر بیش از ۱۱ساعت در روز بنشینید پنجاه در صد شانس وجود دارد که شما در ظرف سه سال آینده فوت کنید.
۳. شش نفر در دنیا هستند که درست مثل شما هستند نه در صد شانس وجود دارد که شما در طول عمرتان با یکی از آنها ملاقات کنید.
٤. خوابیدن بدون بالش از درد پشت میکاهد و ستون فقرات شما را قویتر می کند.
٥. قد شخص با پدر و وزن افراد با مادرشان معین میگردد.
٦. اگر قسمتی از بدنتان خواب رفت میتوانی تقریبا همیشه با تکان دادن سرت بیدارش کنی.
۷. آیا میدانستید کـه میوه های قرمز قلب شما را قوی نگه می داردو میوه های زرد شما را در برابر بیمار شدن محافظت می کندو نیز میوه های سبز به قدرت دندان ها و استخوان های شما کمک می کند و میوه های آبی و بنفش به حافظه ی شما کمک می کند؟
۸. افراد راست دست تمایل جویدن غذا با طرف راست شان دارند.
۹. گذاشتن یک تی بگ درکفش و یا ساک محتوای وسائل ورزشی باعث جذب بوهای نامطبوع میگردد.
۱۰. مطابق گفته آلبرت انیشتن اگر زنبور عسل از کره زمین ناپدید می شد انسانها در ظرف ٤ سال می مردند.
۱۱. انواع سیب در دنیا باندازه ایست که اگر هر روز یک نوع از آن را بخورید ۲۰ سال طول می کشد تا همه آنها را امتحان کرده باشید
۱۲. شما میتوانید بدون غذا دو هفته جان سالم بدر برید,ولی بدون خواب ۱۱ روز.
۱۳. افرادی که زیاد میخندند سالم تر از آن هائی هستند که نمی خندند.
۱٤. تنبلی و عدم فعالیت باندازه کشیدن سگرت افراد را میکشد.
۱٥. ظرفیت مغز بشر برای ذخیره اطلاعات ٥ برابر ویکی پدیا جا دارد.
۱٦. مغز ما به اندازه یک لامپ ده وات مصرف انرژی می کند.
۱۷. بدن ما در نیم ساعت باندازه جوش آوردن ۱,٥ لیتر آب انرژی تولید میکند.
۱۸. تخمک بزرگترین و نطفه کوچکترین سلول است.
۱۹. اسید معده باندازه ای قویست که میتواند یک تیغ ژیلت را آب کند.
۲۰. نهایتاً ده تا ۳۰ دقیقه پیاده روی و خنده در روز ، ضد افسردگی است.
۲۱. هر روز ده دقیقه بشین و سکوت کن.
۲۲. وقتی صبح از خواب بیدار میشوی یک گیلاس بزرگ آب نیم گرم بنوش.
۲۳. بیشتر از غذاهای درختی استفاده کن تا از غذاهای کارخانه ای.
۲٤. چای سبز با آب فراوان بنوشید و بلوبری,براکلی و مغز بادام بخورید (بلوبری؛ نوعی توت از خانواده توت فرنگی است که بشکل انگور یاقوتی ولی آبی رنگ است) و نعناع سکسکه و تنگی نفس را بهبود می بخشد..مصرف گیاهان سبز از قبیل کرم، بروکلی، سبزی، کاهو و جوانه ها قدرت سیستم گردش خون در بدن را دوچندان می کند.
۲٥. سعی کن هر روز حد اقل سه نفر را بخندانی
۲٦. انرژی گران بهایت را صرف حرفهای خاله زنک بازی نکن مسائل گذشته و افکار منفی و چیزائی که در کنترلت نیستند را دور بریز, و انرژیت را بطور مثبت برای زمان حال صرف کن.
۲۷. صبحانه را شاهانه و نهار را مثل شاه زاده و شام را مثل يك محصل مفلس بخور (بشرط اینکه بیماری قند نداشته باشی)
۲۸. زندگی منصفانه نیست ولی هنوز خوب است یکبار که بیشتر بدنیا نمیای پس سخت نگیر و از ان لذت ببر .
۲۹. زندگی کوتاه و با ارزش تر از آنست که از کسی متنفر باشی. برای همه چیز ببخششان.
۳۰. خود را خیلی جدی و مهم نگیر , دیگری هم شما را جدی نمی گیرد.
۳۱. شما نباید در همه بحث ها ببری , با تضاد داشتن توافق کن.
۳۲. دلخوری و رنجش از گذشته را کنار بگذار تا زمان حال تان را خراب نکند.
۳۳. زندگی خودت را با دیگران مقایسه نکن ,شما نمیدانی مراحل زندگی آنها چگونه بوده.
۳٤. هیچکس بجز خودت مسئول خوشی و خوشبختی شما نیست.
۳٥. هر مصیبتی را با این کلمات محدود ومحاصره اش کن : آیا در پنج سال دیگر این موضوع هنوز اهمیت دارد؟

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ

۳٦. به مستمندان کمک کن. دست و دل باز و دهنده باش نه گیرنده.
۳۷. اینکه دیگران در باره تو چه چیزی فکر میکنند به شما مربوط نیست.
۳۸. زمان همه چیز را التیام می بخشد.
۳۹. هر چقدر که موقعیت خوب یا بد باشد عوض میشود.
٤۰. کار شما در موقع بیماری از شما مراقبت نمیکند .دوستان مراقبت میکنند. درتماس باش.
٤۱. حسادت و حسرت خوردن وقت تلف کردن است.شما هم اکنون تمام مایحتاج خود را داری .
٤۲. هرشب قبل از رفتن به رختخواب سپاسگذار باش از آنچه که امروز بانجام رسانده ی.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولـئ