

6312

۵۱۲



دانستنی‌های عمومی

مؤلف:

رضا حسن‌زاده

www.kotab.ir

سرشناسه: حسن زاده، رضا.

عنوان و نام پدیدآور: دانستنی‌های عمومی / رضا حسن زاده.

مشخصات نشر: قم، آوای زیستن، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.

شابک: ۶ - ۳۵ - ۷۳۲۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: دانستنی‌ها - علمی

موضوع: دانستنی‌ها - مذهبی

رسمی: دانستنی‌ها - عمومی

موضوع: دانستنی‌ها - نوجوانان

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۱۴۶۰۱

نام کتاب: دانستنی‌های عمومی

به کوشش: رضا حسن زاده

ناشر: آوای زیستن

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۵

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰ تومان

شابک: ۶ - ۳۵ - ۷۳۲۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸

آدرس دفتر: قم - خیابان فاطمی - کوی ۱۳ - پلاک ۷

تلفن: ۳۷۸۳۶۶۹۲ - ۰۲۵ همراه: ۰۹۱۲۲۵۲۱۲۷۸

فهرست مطالب

فصل اول: آداب غذا خوردن	۱۸
مقدمه	۱۸
آداب نام غذا خوردن باید ترک کرد	۱۸
پرهیز از خوردن غذا قبل از گرسنگی	۱۹
شستن دستها	۱۹
پرهیز از زیاده روی	۱۹
از خوردن غذای داغ اجتناب کنید	۱۹
پرهیز از خوردن هنگام راه رفتن	۱۹
خوب جویدن غذا	۲۰
آداب غذا خوردن در احادیث و روایات	۲۰
غذای خود را با نام خدا آغاز کنید	۲۰
دستها را قبل و بعد از غذا بشوید	۲۱
سبک و متعادل غذا بخورید	۲۱
از غذای حرام دوری کنید	۲۳
از خوردن غذای داغ اجتناب کنید	۲۳
بهتر است در جمع غذا بخورید	۲۳
مستمندان را هنگام خوردن غذا رد نکنید	۲۳
خوردن شام	۲۳
غذا را خوب بجوید و در خوردن هرگز شتاب نکنید	۲۴
سبزی را فراموش نکنید	۲۴
بهتر است غذاهای ریخته شده بر روی سفره را بخورید	۲۴
در خوردن و نوشیدن از اسراف پرهیزید	۲۴
پایان هر غذا شکر گزاری از نعمتهای خدا را فراموش نکنید	۲۴

۲۵	پس از صرف غذا کمی استراحت نمایید.....
۲۵	هرگز با شکم پر حمام نکنید.....
۲۵	خوردن صبحانه.....
۲۶	خوردن میوه.....
۲۶	جویدن غذا
۲۷	افزایش جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی.....
۲۷	حفظ وزن سالم.....
۲۷	تجیب کامل ماده غذایی با بزاق دهان.....
۲۸	نیاز به انرژی کمتر برای هضم غذا.....
۲۸	حفظ سلامت دندان‌ها.....
۲۸	کاهش باکتری‌ها و صاف کردن روده‌ها.....
۲۹	آشامیدن آب
۲۹	مقدمه.....
۲۹	کاهش وزن.....
۲۹	درمان طبیعی سر درد.....
۲۹	جوانتر خواهید بود پوستی شاداب خواهید داشت.....
۲۹	بازدهی در محیط کار افزایش می‌یابد.....
۲۹	فعالیت بدنیتان را افزایش می‌دهد.....
۳۰	کمک کردن در هضم غذا و جلوگیری از یبوست.....
۳۰	رگ به رگ شدن و گرفتگی عضلات کمتر می‌شود.....
۳۰	کمتر مریض می‌شوید و احساس سلامت می‌کنید.....
۳۰	از بین بردن خستگی.....
۳۰	کاهش احتمال سرطان.....
۳۱	خوردن آب جوش چه فوایدی برای سلامتی دارد
۳۱	کاهش وزن.....
۳۱	داروی طبیعی.....
۳۱	جلوگیری از جوش صورت و بدن.....
۳۱	از بین بردن سموم بدن.....

۳۲	 جوان ماندن پوست
۳۲	 از بین بردن دل درد دوران قاعدگی
۳۲	 کمک به تازگی و طراوت موها
۳۲	 تحریک رشد مو
۳۲	 جلوگیری از شوره ی سر
۳۲	 افزایش گردش خون و داشتن سیستم عصبی سالم
۳۳	 تسهیل گواش
۳۳	 نبود حرکات روده
۳۴	 فصل دوم: میوه‌ها و خواص درمانی آنها
۳۴	 مقدمه
۳۴	 آلبالو
۳۴	 آلو بخارا
۳۵	 آلو
۳۵	 انار
۳۵	 انجیر
۳۵	 انگور
۳۶	 به
۳۶	 تمر هندی
۳۶	 توت فرنگی
۳۶	 توت سفید
۳۷	 خربزه
۳۷	 خرما
۳۷	 خرمالو
۳۷	 خیار
۳۸	 زرشک
۳۸	 زیتون
۳۸	 سنجید
۳۸	 سیب

۳۹	کیوی:
۳۹	گردو:
۳۹	گوجه سبز:
۳۹	گوجه فرنگی:
۳۹	گیلاس:
۴۰	لیمو ترش:
۴۰	لیم شیرین:
۴۰	مرمره:
۴۰	نارنج:
۴۱	نارنجی:
۴۱	هلو:
۴۱	هندوانه:
۴۲	فصل سوم: ازدواج و اهمیت آن:
۴۲	مقدمه:
۴۳	نکات مهم رفتاری در روابط زن و شوهر:
۴۴	وظایف مشترک میان زن و شوهر:
۴۴	تقدید به سلام و خداحافظی کردن:
۴۴	حفظ آراستگی:
۴۵	اخلاق مناری:
۴۵	بهانه جویی را کنار بگذارید:
۴۶	حذف خواسته‌های بیجا:
۴۶	نکات کاربردی در رابطه با مسائل جنسی همسران:
۴۸	فصل چهارم: احکام:
۴۸	مقدمه:
۴۸	احکام نماز:
۴۹	نمازهای واجب:
۴۹	وقت نماز:

۴۹	وقت نماز ظهر و عصر
۵۰	وقت نماز مغرب و عشا
۵۰	وقت نماز صبح
۵۰	نمازهایی که باید به ترتیب خوانده شود
۵۰	پوشانیدن بدن در نماز
۵۱	لباس نمازگزار
۵۱	واجبات نماز
۵۱	نیت
۵۱	تکبیرة الاحرام
۵۱	قیام (ایستادن)
۵۲	قرائت
۵۲	رکوع
۵۲	سجود
۵۲	چیزهایی که سجده بر آن صحیح است
۵۲	تشهد
۵۳	سلام نماز
۵۳	ترتیب
۵۳	موالات
۵۳	قنوت
۵۴	احکام روزه
۵۴	نیت
۵۴	چیزهایی که روزه را باطل می کند
۵۴	خوردن و آشامیدن
۵۵	جماع
۵۵	استمناء
۵۵	دروغ بستن به خدا و پیغمبر
۵۵	رساندن غبار غلیظ به خلق
۵۵	فرو بردن سر در آب

۵۶	باقی ماندن بر جنابت (و حیض و نفاس) تا اذان صبح
۵۶	اماله کردن
۵۶	قی کردن
۵۷	فصل پنجم: بهداشت و سلامت
۵۷	عاداتی که باید کنار بگذاریم
۵۷	مقدمه:
۵۷	انداختن پاها روی هم
۵۷	خوابیدن روی شکم
۵۸	استفاده نکردن از عینک آفتابی
۵۸	پوشیدن نقش‌ها یا پاشنه بلند
۵۸	نوشیدن نادرستی آب
۵۹	انداختن کیف روی یک شانه
۵۹	امتناع از دستشویی رفتن
۵۹	نمک زدن مجدد به غذا
۵۹	توصیه مهم برای تقویت استخوان‌ها
۶۰	اسفناج
۶۰	تخم کتان
۶۰	بادام
۶۱	کلم بروکلی
۶۱	چند نکته مهم:
۶۲	عوامل موثر در ریزش مو
۶۲	ژنتیک
۶۳	استرس
۶۳	شیمی درمانی و رادیوتراپی
۶۳	تغذیه
۶۳	عدم تعادل هورمون‌ها
۶۴	مواد شیمیایی

۶۴	سن
۶۴	داروها
۶۴	چیزی که ممکن است علت خستگی دائمی شما باشند
۶۵	کنار گذاشتن ورزش
۶۵	عدم نوشیدن آب به میزان لازم
۶۵	عدم تغذیه کافی از آهن
۶۶	ویراس
۶۶	بدن بودن
۶۶	حذف کردن عده صبحانه
۶۷	خوردن «هله هله»
۶۷	ناتوانی در «خستن»
۶۸	شلختگی در محیط کار
۶۸	کار، بدون تعطیلات
۶۸	نوشیدن مشروبات الکلی
۶۹	چک کردن ایمیل قبل از خواب
۶۹	مصرف زیاد قهوه در طول روز
۶۹	شب زنده داری آخر هفته
۷۰	آفتاب سوختگی
۷۰	ماساژ
۷۰	خیار
۷۰	گوجه‌فرنگی
۷۰	آرد نخود
۷۱	عسل
۷۱	بلغور جو دوسر
۷۱	توت فرنگی
۷۱	شیر
۷۱	سرکه
۷۱	شیر و عسل

- ۷۱ کمبود آب در بدن و نشانه‌های آن
- ۷۲ هوس کردن شیرینی
- ۷۲ بروز سردرد
- ۷۲ تب و لرز
- ۷۳ گرفتگی عضلات
- ۷۳ خشکی پوست
- ۷۳ بوی نامطبوع دهان
- ۷۳ آزمایشی برای تشخیص کم آبی بدن
- ۷۳ نشانه‌های ضعف سیستم ایمنی و راه‌های تقویت آن
- ۷۴ خستگی
- ۷۴ عفونت‌های مداوم
- ۷۴ سرماخوردگی، آنفولانزا و گلودرد
- ۷۴ آلرژی‌ها
- ۷۵ زخم‌هایی که بهبود نمی‌یابند
- ۷۵ حواستان به تغذیه‌تان باشد
- ۷۵ به میزان کافی بخوابید
- ۷۶ بهداشت شخصی‌تان را رعایت کنید
- ۷۶ استرس‌تان را کنترل کنید
- ۷۶ مضرات مصرف زیاد نمک
- ۷۷ مقدار مصرف نمک
- ۷۷ عوارض مصرف زیاد نمک
- ۷۷ مصرف زیاد نمک و سبکته‌های قلبی
- ۷۸ نمک و سرطان معده
- ۷۸ ارتباط مصرف زیاد نمک و پوکی استخوان
- ۷۸ مصرف زیاد نمک و آسم
- ۷۸ نگهداری مایعات بدن
- ۷۹ مضرات مصرف شکر

۸۴..... مضرات مصرف چربی

۸۴..... غذاهایی که کلسترول خون را افزایش می‌دهند

۸۴..... کلسترول در زنان و مردان

۸۴..... علایم اصلی کلسترول بالا

۸۵..... نیاز بدن به کلسترول

۸۵..... ضرر کلسترول (LDL) یا کلسترول بد برای بدن

۸۵..... بی‌اوان متلا به کلسترول بالا

۸۵..... کلسترول بد

۸۶..... هضم غذا و مشکلات گوارشی

۸۶..... به گونه‌ای غذا بخورید که هضم بهتری صورت گیرد

۸۶..... نوشیدنی‌های گرم یا گرم با وعده غذایی تان مصرف کنید

۸۶..... در زمان‌های مناسب غذا بخورید

۸۷..... از اینکه چه چیزی می‌خورید و اندازه آن چقدر است آگاه باشید

۸۷..... غذایان را کامل بخورید و در حین غذا خوردن صحبت نکنید

۸۷..... در حین غذا خوردن آرام باشید

۸۷..... در وضعیت بدنی مناسبی قرار داشته باشید

۸۸..... شب‌ها دیر وقت غذا نخورید

۸۸..... راه رفتن تند بعد از غذا خوردن

۸۸..... چرخش‌های نخاعی

۸۸..... باریک شدن استخوان‌ها

۸۹..... استفاده از مکمل کلسیم همراه با دیگر قرص‌ها

۸۹..... اضافه کردن مکمل یا پودر حاوی کلسیم

۸۹..... خوردن گوشت همراه با سالاد کلم یا اسفناج پخته

۹۰..... نوشیدن آب سیب صنعتی در وعده صبحانه

۹۰..... نوشیدن یک یا چند فنجان قهوه، کاپوچینو در وعده صبحانه

۹۰..... مصرف روزانه مقدار زیادی مواد غذایی حاوی پروتئین بویژه گوشت قرمز

۹۱..... نوشیدن سودا و انواع نوشیدنی‌هایی از این نوع

۹۱..... خوردن چیپس همراه با غذا یا به صورت میان وعده

- نشانه‌هایی را که باید در خصوص دندانها باید جدی گرفت ۹۱
- تغییرات لثه‌ها ۹۱
- نقطه‌های سفید روی دندان‌ها ۹۲
- افزایش حساسیت به سرما و گرما ۹۲
- دندان درد ۹۲
- تغییر در رنگ یا بافت دهان ۹۳
- غذایی که هوش را از بین می‌برد ۹۳
- الکل ۹۳
- شقلات ۹۳
- محصولات غذایی غنی از قند ۹۴
- مواد غذایی سرخ شده ۹۴
- وعده‌های غذایی منظم ۹۴
- محصولات غذایی شور ۹۵
- پروتئین‌های فرآوری شده ۹۵
- نیکوتین ۹۵
- شیرین کننده‌های مصنوعی ۹۵
- چربی‌های ترانس ۹۶
- مضرات و فواید گوشت قرمز ۹۶
- ویژگی‌های ظاهری گوشت قرمز ۹۶
- ارزش غذایی گوشت ۹۷
- اهمیت غذایی گوشت ۹۷
- گوشت مرغ ۹۸
- منبع خوب پروتئینی ۹۹
- غذایی کم چرب ۹۹
- پیشگیری از پوکی استخوان در سالمندان ۹۹
- پیشگیری از سرطان ۹۹
- پیشگیری از آلزایمر ۱۰۰

۱۰۰	متابولیسم انرژی
۱۰۰	چگونه مرغ را بخوریم
۱۰۱	گوشت ماهی
۱۰۱	تفاوت گوشت ماهی با دیگر گوشتها
۱۰۱	گوشت ماهی چگونه گוشتی است
۱۰۲	چربی ها و پروتئین های موجود در گوشت ماهی
۱۰۲	ماهی و خن سازی در بدن
۱۰۲	ماهی و سلامت سلولهای عصبی
۱۰۳	ماهی و کودکان
۱۰۳	ماهی و استحکام دندانها
۱۰۳	ماهی و ید
۱۰۴	میزان مصرف ماهی
۱۰۴	ماهی و استخوان بدن
۱۰۴	مصرف نوشابه
۱۰۴	پوسیدگی دندانها
۱۰۵	چاقی
۱۰۵	سوء تغذیه
۱۰۵	تاثیر نوشابه بر کلیه ها
۱۰۶	تاثیر بر روی پوست
۱۰۶	تاثیر بر روی استخوانها
۱۰۶	تاثیر کافئین
۱۰۷	خواب
۱۰۷	چگونه و به چه صورت بخوابیم
۱۰۷	خوابیدن به پشت، دستها در راستای بدن؛ مفید برای گردن
۱۰۷	خوابیدن به پشت، دستها بالا؛ مفید برای کمر و صورت
۱۰۸	خوابیدن به روی شکم؛ مراقب گردنتان باشید
۱۰۸	وضعیت جنینی؛ کمر درد
	خوابیدن به پهلو، دستها در راستای بدن؛ مراقب چین و چروک پوستی باشید

- ۱۰۸.....
- ۱۰۹..... خوابیدن به پهلو، دست‌ها مقابل بدن؛ احتمال کمر درد.....
- ۱۰۹..... خوابیدن به پهلو چپ یا راست؛ شانه‌ها و پاها در عذاب.....
- ۱۰۹..... خوابیدن با چند بالش؛ مفید برای ستون فقرات.....
- ۱۱۰..... جلوگیری از اختلال در خواب.....
- ۱۱۰..... بستنی.....
- ۱۱۰..... کفاس.....
- ۱۱۱..... پستان.....
- ۱۱۱..... سزا.....
- ۱۱۲..... آب‌جبات.....
- ۱۱۲..... سیر.....
- ۱۱۲..... شکلات تلخ.....
- ۱۱۳..... الکل.....
- ۱۱۳..... گوشت قرمز.....
- ۱۱۴..... خطایی که قبل از خواب مرتکب می‌شویم.....
- ۱۱۴..... تلفن همراه تان را زیر بالش تان قرار می‌دهید.....
- ۱۱۴..... چراغ‌ها را روشن می‌گذارید.....
- ۱۱۴..... قبل از خوابیدن، قهوه یا چای زیادی می‌نوشید.....
- ۱۱۵..... با شکم پر می‌خوابید.....
- ۱۱۵..... پوست تان را تمیز نمی‌کنید.....
- ۱۱۵..... افکار منفی را پرورش می‌دهید.....
- ۱۱۶..... در رختخواب کار می‌کنید.....
- ۱۱۶..... تلویزیون تماشا می‌کنید.....
- ۱۱۶..... درجه حرارت بخاری یا شوفاژ را زیاد می‌کنید.....
- ۱۱۶..... همسرتان را نمی‌بوسید.....
- ۱۱۷..... راه ساده برای مقابله با خروپف.....
- ۱۱۷..... دلایل احتمالی خروپف.....
- ۱۱۷..... از مصرف الکل و آرامبخش‌ها پرهیزید.....

۱۱۷	اگر اضافه وزن دارید تلاش کنید
۱۱۸	با آلرژی مقابله کنید
۱۱۸	به پهلوی بخوابید
۱۱۸	از بالش بلند استفاده کنید
۱۱۹	پیاز را دریابید
۱۱۹	سرم شستشو تهیه کنید
۱۱۹	دمش گزنه
۱۱۹	منوش گیاه مریم گلی
۱۲۰	روغن زیتون و گیاه سداب
۱۲۰	فواید خوب خواب
۱۲۰	سیستم ایمنی بدن با خواب کافی تقویت خواهد شد
۱۲۰	حافظه شما تقویت می شود
۱۲۱	احساسات شما تقویت خواهد شد
۱۲۱	ذهن شما آزادتر و پاک تر خواهد شد
۱۲۱	تنظیم قند خون نیز از خواب شبانه تاثیر می پذیرد
۱۲۲	کاهش وزن هم از خواب تاثیر می پذیرد
۱۲۲	خواب طول عمر را نیز بیشتر می کند
۱۲۲	کم خوابی و آثار منفی آن
۱۲۲	کم خوابی باعث بروز حوادث می شود
۱۲۳	کم خوابی باعث افت ذهنی شما می شود
۱۲۳	کم خوابی باعث بیماری های جدی و خطرناکی می شود
۱۲۳	کم خوابی، میل جنسی را از بین می برد
۱۲۳	کم خوابی باعث افسردگی می شود
۱۲۴	کم خوابی، پوست را پیر می کند
۱۲۴	کم خوابی شما را فراموشکار می کند
۱۲۴	کم خوابی باعث افزایش وزن می شود
۱۲۵	کم خوابی، خطر مرگ را زیاد می کند
۱۲۵	کم خوابی، قدرت قضاوت را به خصوص در مورد خواب تخریب می کند

۱۲۶	فصل ششم:
۱۲۶	روانشناسی و رفتارهای اجتماعی
۱۲۶	مقدمه:
۱۲۶	چگونه تاثیرگذار باشیم
۱۲۶	کمتر حرف بزنیم
۱۲۶	قبل از شروع صحبت حداقل ۳۰ ثانیه فکر کنیم
۱۲۷	بهداشتم
۱۲۷	در مورد دیگران دخالت نکنیم
۱۲۷	بسیار بسا که شوخی کنیم
۱۲۸	به ظاهر خود باشیم
۱۲۸	آنچه هستیم باشیم
۱۲۸	قانون جذب
۱۲۸	تجربه‌های خوب یا بد زندگی را به اندیشه‌های خود جذب کنید
۱۲۹	هر چه بیشتر بر موضوعی تمرکز کنید قوت می‌یابد
۱۲۹	بهتر است به جای بازیگری تصمیم بگیرید به احساسات گوش دهید
۱۲۹	تنها با فکر کردن به موارد خوب، آن‌ها سریع تارخ می‌دهند و زندگی‌تان را شادتر می‌کنند
۱۲۹	برای ایجاد تغییر، هر چیزی را آن طور که دوست دارید ببینید، نه آن طور که هستند
۱۳۰	قدرت جذباتان را با تمرین روزانه تفکر خلاق و قدرتمند افزایش دهید
۱۳۰	از منبع نامحدود موفقیت و کامیابی، هر قدر می‌توانی، بهره ببر
۱۳۰	اجازه ندهید در ناامیدی و نگرانی غرق شوید
۱۳۰	فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیونی نشان دهنده تجربه‌های منفی را تماشا نکنید
۱۳۱	اگر روابطتان با دیگران بد است، بدانید که شما موجب آن شده‌اید
۱۳۱	از رویاهایتان راهنمایی بگیرید، اما نگران نشوید
۱۳۱	روانشناسی رنگها
۱۳۱	مشکی

۱۳۲	سفید
۱۳۲	قرمز
۱۳۲	صورتی
۱۳۲	آبی
۱۳۳	سبز
۱۳۳	زرد
۱۳۴	ارغوانی
۱۳۴	راههای تقویت اراده
۱۳۷	فواید استفاده از عطر
۱۳۷	مواردی که درباره استفاده از عطرها باید مورد توجه قرار داد
۱۴۰	مفهوم انگشت‌های مخالف برای انداختن انگشتر
۱۴۰	انگشت شست
۱۴۰	انگشت اشاره
۱۴۰	انگشت وسط
۱۴۰	انگشت چهارم
۱۴۱	انگشت کوچک
۱۴۱	شناسایی افراد از حرکات بدن
۱۴۱	سرفه کردن یا گرفتن دست جلوی دهان
۱۴۱	لمس کردن بینی
۱۴۲	مالش چشم
۱۴۲	خارانیدن گردن
۱۴۲	مالش گوش
۱۴۳	کشیدن یقه
۱۴۳	پلک زدن بیش از حد
۱۴۳	اشاره دست