

دانستنی‌های

سودمند

مؤلف: عشرت گودرزی

سرشناسه: گودرزی، عشرت
 عنوان و نام پد دآور: دانستنی های سودمند / نویسنده عشرت گودرزی.
 مشخصات نشر: قم: عصر جوان، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری: ۱۸۸ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۳-۰۹۳-۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: دانستنی ها.
 موضوع: احادیث
 موضوع: سلامتی سخنان بزرگان
 رده بندی کنگره: ۴ / ۱۶۷ BP
 رده بندی دیویی: ۲۹۷/۳۱۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۷۲۰۸۹۹



شناسنامه

عنوان: دانستنی های سودمند
 مؤلف: عشرت گودرزی
 صفحه آرا: جواد واعظی
 طراح جلد: استودیو جوانه
 ناشر: عصر جوان
 چاپ: زمزم
 نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۹
 شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۳-۰۹۳-۸
 قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

مرکز پخش:

[قم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۶۷
 [تلفن: ۳۷۷۳۰۰۳۷ - ۰۲۵ همراه: ۰۹۱۲۵۵۲۸۴۸۰]

فهرست

۱۹.....	مقدمه
۲۰.....	نود و نه اسم اعظم خداوند منان
۲۱.....	شگفتی ها و اسرار عجیب اعداد
۲۱.....	هر فرد از ۲ سن برخوردار است
۲۱.....	۲ نعمت که قدر آن معلوم نیست
۲۲.....	محبوب ترین کارها نزد خدا ۳ کار است
۲۲.....	مؤمن باید شبانه روزش را ۳ قسمت کند
۲۳.....	ایام الله ۳ روز است
۲۳.....	۳ سنگ بهشتی
۲۳.....	انواع شیطان
۲۳.....	گناهان ۲ دسته اند
۲۴.....	روزگار ۲ روز است
۲۵.....	صبر و بردباری ۲ نوع است
۲۵.....	اثر صلوات دادن بین دو نماز
۲۵.....	شگفتی ها و اسرار جدید اعداد
۲۵.....	اگر تعداد عطسه ها از ۳ بیشتر شود درد و بیماری است
۲۵.....	درد ۳ چیز است و درمان ۳ چیز

- ۳ عمل صاحب آن و بالش را قبل از مرگ می بیند ۲۶
- در های آسمانی رحمت الهی در ۴ مورد باز می شوند ۲۶
- ۴ کس که دعایشان رد نمی شود ۲۶
- شیعه واقعی ۲۷
- غریبان ۴ گروه هستند ۲۷
- ۴ گروه که خداوند با آنها دشمن است ۲۸
- ۴ چیز نور چشم را کم می کند ۲۸
- ۴ سفارش خداوند متعال به موسی علیه السلام ۲۸
- ۴ امتیاز بیمار ۲۹
- ۴ گروه وارد بهشت نمی شوند ۲۹
- ۴ چیز نشانه‌ی کمال نادانی است ۲۹
- ۴ خصلت که موجب ورود به بهشت می گردد ۲۹
- از دیدگاه بقراط بلا ۴ چیز است ۳۰
- ۴ چیز که پشت مرد را می شکند ۳۰
- عدد ۵ دلالت بر نهیت و کمال دارد ۳۰
- احکام شرعی هم ۵ تاست ۳۱
- نژاد امروزی به ۵ دسته تقسیم شده است ۳۱
- ۶ خصلت نیکو که ضامن بهشت است ۳۲
- ۴ وقت خاص در دعا کردن ۳۲
- ۴ چیز در هر کس باشد خداوند او را در اعلی علین سکنی می دهد ۳۲
- ۵ چیز فراموشی را از بین می برد ۳۳
- تصرف ۵ رودخانه بدست کافران قبل از ظهور قائم (عج) ۳۳

- ۳۳..... بقراط گفت تمام بیماری‌ها از ۶ چیز است
- ۳۴..... جمیع حکمتها در ۸ جمله
- ۳۴..... لقمان حکیم به پسر خود وصیت کرد که
- ۳۴..... سوره حمد بر محور ۸ عنوان بحث می‌کند
- ۳۵..... ۱۰ چیز فراموشی می‌آورد
- ۳۵..... ۱۰ چیز پیری به بار می‌آورد
- ۳۵..... اثر ۱۰ بار یارب یارب گفتن
- ۳۶..... ۱۰ برکت سوره یس
- ۳۶..... بخشودگی ۱۰ گناه در اثر فرستادن یکبار صلوات
- ۳۶..... عبادت ۱۰ جزء است
- ۳۷..... استمرار منفعت سرمه کشیدن تا ۴۰ روز
- ایت الله مرعشی نجفی به فرزندش وصیت کرد سجاده‌ای را که ۷۰ سال بر روی آن
نماز شب به جا آورده‌ام و تسبیحی که با آن در سحرها به عدد دانه‌هایش استغفار
کرده‌ام با من دفن شود.
- ۳۷..... شهید می‌تواند در دنیا ۷۰ نفر از نزدیکان خود را شفاعت کند
- ۳۸..... چیزهایی که خوردنشان با هم وحشتناکه
- ۳۹..... مطالب خاص آموزنده
- ۳۹..... چیزهایی که پیرتان می‌کند
- ۳۹..... رعایت بهداشت خوابیدن
- ۳۹..... دیوار چین
- ۴۰..... خطر خواب بیش از ۹ ساعت
- ۴۰..... مشکلات ایجاد شده در سفره‌های یکبار مصرف

- تشخیص جای اصلی از تقلبی ۴۰
- پندانه ۴۰
- زنگ خطر سخته و راه جلوگیری از آن ۴۱
- مطالب خاص آموزنده ۴۱
- ایام هفته و مهمانی بهشتیان ۴۱
- ۴ چیز صورت را نورانی می کند ۴۱
- ۳ چیز روزی را کم می کند ۴۱
- شده نایاب صفا و مهربانی ۴۲
- بهترین جوابها ۴۳
- پندانه ۴۴
- ۸ نصیحت هوشمندانه بر اساس پشیمانیهای دیگران ۴۵
- مطالب خاص آموزنده و حکیمانه ۴۶
- گذشت لذت بخش ۴۶
- رمز و راز موفقیت ۴۷
- سنگش ضریب هوشی افراد ۴۷
- کاهش استرس و التیام اعتماد به نفس با خرید کردن ۴۷
- سمزدایی بدن ۴۸
- مطالب خاص آموزنده ۴۸
- دعا کردن و تقدیر نویس مهربان ۴۸
- تفاوت شخصیت انسان ها با هم ۴۹
- جدا شدن بندگی باعث تباهی و فساد انسان ۵۰
- ایام هفته برای انسان های موفق و ناموفق ۵۱

- ۵۱ عدم آرامش عیب جویان
- ۵۲ پندانه
- ۵۲ کلام بزرگان
- ۵۳ مطالب خاص و آموزنده
- ۵۵ فواید خنده
- در طول ۲۴ ساعت شبانه روز هیچگاه صدای اذان از روی کره زمین قطع نمی شود ۵۵
- ۵۶ بزرگی را گفتند راز شاد بودن چیست؟
- ۵۶ پندها و نصایح
- ۵۷ خوشبخت کسی است که با مشکلات مشکلی ندارد
- ۵۷ پندها و نصایح
- ۵۷ آدمی از زبان مردم آسوده نیست
- ۵۸ معلم کلاس اول می گفت نقطه سر خط
- ۵۸ آدم را و اونی که دوستش دارند حساب باز می کنند
- ۵۸ واژه ها باعث جدایی آدم ها می شود
- ۵۸ همیشه امیدوار به کرامت خداوند باش
- ۵۹ سفارش الهی قمشه ای
- ۵۹ سخنی از فروغ فرخزاد
- ۶۰ پرهیز از جدال با نادان
- ۶۰ آرامش امروز را فدای چشم و هم چشمی نکنیم
- ۶۰ نصایح اخلاقی و ضرب المثل
- ۶۱ برکت گفتن الهی به امید تو

- ۶۱..... حکمت گفتن الحمد لله بعد از عطسه
- ۶۲..... نکات ناب اخلاقی و کاربردی
- ۶۴..... مدت زمان ماندگاری غم و شادی
- ۶۴..... پندها و مطالب حکیمانه
- ۶۷..... داروخانه
- ۶۷..... آنتی بیوتیک گیاهی
- ۶۷..... درمان بی اشتهايي کودک
- ۶۷..... درمان زخم معده
- ۶۷..... رفع سردرد
- ۶۷..... خواص تخم شربتی
- ۶۸..... درمان آبله مرغان (بطور طبیعی)
- ۶۹..... داروخانه
- ۶۹..... آزمایش بدن با آبغوره
- ۶۹..... روغن میخک مسکن و ضد عفونی قوی
- ۶۹..... درمان ۲۷ مرض با چرب کردن کف پا
- ۶۹..... بهترین روش برای جبران کمبود امگا ۳ در بدن
- ۶۹..... ۱۰ مورد از بهترین دکترهای جهان
- ۷۰..... چاقی و لاغری با طب اسلامی
- ۷۱..... کاربرد آلبالو به جای استامینوفن
- ۷۱..... داروخانه
- ۷۱..... درمان چشم درد با آب قارچ
- ۷۱..... استفاده ویتامین ها در ساعات مناسب شبانه روز

۷۲	ماساژ مچ دست باعث تقویت سیستم ایمنی بدن
۷۲	خطر استفاده دیکلوفناک و ایبوپروفن برای بدن
۷۲	درمان تکرر ادرار
۷۳	درمان گل مژه
۷۳	درمان سردرد
۷۳	خواص عناب
۷۳	خاصیت انار پخته
۷۳	درمان سریع تبخال
۷۴	ده توصیه پروفیسور سمیعی برای داشتن بدن سالم
۷۴	داروخانه
۷۴	رعایت موارد زیر جهت جلوگیری از ریزش مو
۷۵	درمان آب مروارید
۷۵	درمان سوختگی پای بچه ناشی از ادرار
۷۵	درمان سوختگی بر اثر حرارت
۷۶	تقویت حافظه
۷۶	نکات خانه‌داری
۷۶	جلوگیری از سیاه شدن پوست موز
۷۷	از بین بردن لکه چسب از روی پارچه
۷۷	جدا کردن آدامس از روی لباس
۷۷	جدا کردن آدامس از موی سر
۷۷	تشخیص شیر خالص
۷۷	فواید و مضرات نوشابه

الف: فواید	۷۷
ب: مضرات	۷۸
دمنوش آویشن و خاصیت آن	۷۸
نکات خانه‌داری	۷۹
کیفیت پاک کردن ظروف مسی	۷۹
لکه‌گیری پارچه سفید (مربک، جوهر)	۷۹
آسان‌کنند پوست گوجه	۷۹
از بین بردن ریا‌ندگی آهن‌ربا	۷۹
رعایت نکات مفید هنگام حمام رفتن	۸۰
هفت راز برای رسیدن به آرامش	۸۱
راه تقویت و پیشگیری از آلزایمر قبل از خواب	۸۲
پنج چیز را باید همین الان ترک کنید	۸۲
بهترین راه دور ماندن از تلخی‌ها	۸۲
دانستنی‌های روانشناسی	۸۲
حافظه انسان	۸۳
احادیث ناب	۸۴
احادیث ناب	۸۶
قال علی علیه السلام : لذت گناه‌آنی و رنج آن طولانی است	۸۸
رسول اکرم صلی الله علیه و آله : در مورد نماز واجب فرمودند	۸۸
مطالب قرآنی	۸۹
واقعیت‌های شگفت‌انگیز در قرآن	۹۰
تعداد دفعات تکرار برخی کلمات در قرآن کریم	۹۱

- نگاهی به دفعات تکرار کلمات زیر در قرآن ۹۱
- خواص سوره‌های قرآن برای مادرها ۹۲
- درمان با قرآن و دانستی‌هایی در مورد قرآن ۹۲
- *** ۹۳
- سوره یوسف ۹۳
- جهت بد خوابی و دیدن خواب‌های پریشان ۹۴
- مطالب قرآنی و دانستی‌های قرآن مجید ۹۴
- آیات سجده دار قرآن کریم ۹۴
- ۴ حیوان که به بهشت می‌روند ۹۴
- چرا سوره توحید را اخلاص می‌گویند؟ ۹۵
- اذکار مفید و موثر ۹۵
- چهارده صلوات ۹۶
- طب سنتی و تشخیص بیماری از روی حالت‌های بدن ۹۸
- سالنمای حجامت ۹۸
- اوقات صحیح حجامت ۹۹
- طب سنتی ۹۹
- فواید اسفناج ۱۰۰
- عادت‌های پیرکننده را بشناسیم ۱۰۰
- رهایی از سردرد و میگرن ۱۰۰
- دارچین ۱۰۱
- بهترین زمان نوشیدن چای سبز ۱۰۱
- خوراکی‌های سرطان‌زا ۱۰۱

- خوراکی‌های جوان کننده بدن ۱۰۱
- برای درمان کبد چرب ۱۰۲
- دلایل ریزش مو و راه‌های درمان قطعی آن ۱۰۶
- تست برای تشخیص دیسک کمر ۱۰۶
- سیر ۱۰۷
- در چای چند گلبرگ گل محمدی باعث می‌شود که ۱۰۸
- برای از بین بردن شیش ۱۰۸
- علائم هشدار دهنده مبتلا به کبد چرب ۱۰۹
- درمان استرس با تکنیک ژاپنی در ۵ دقیقه ۱۱۰
- جهت رفع سردرد، آرام بخش، خواب آور ۱۱۱
- درمان تنبلی چشم ۱۱۲
- طبع ماست سرد است ۱۱۳
- یکبار در هفته املت بخورید ۱۱۳
- ۷ تا از قویترین چیزهایی که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و مقاومت بدن در مقابل بیماری‌ها می‌شود ۱۱۳
- ۳ چیز جسم را بیمار می‌کند ۱۱۳
- ۴ چیز که جسم را نابود می‌کند ۱۱۳
- چیزهایی که خوردنشان باهم وحشتناک است ۱۱۴
- پنیر را به جای صبح، شب استفاده کنید: (پنیر محلی با گردو) ۱۱۵
- ساعات شب و اهمیت خواب و تاثیر آن بر سلامتی ۱۱۵
- این چای‌ها را هرگز ننوشید ۱۱۸
- زمان صحیح آب خوردن ۱۲۰

۱۲۰	رفع اورژانسی فشار خون بالا.....
۱۲۲	فایده آب ولرم قبل از صبحانه.....
۱۲۴	تهیه روغن حیوانی.....
۱۲۴	علائم کارکرد کبد سالم.....
۱۲۴	طنز تلخ آلود.....
۱۲۵	ترجمه سوره حمد به صورت شعر.....
۱۲۷	بنده تا بند به خداست.....
۱۲۷	الهم صل وسلم وزدو بارک علی رسول الله و اله الاطهار.....
۱۲۸	آداب مطالعه.....
۱۲۹	معنای نماد هفت سین و اشعار برگزیده.....
۱۲۹	سلام.....
۱۲۹	سین آن: پیام سلامت.....
۱۲۹	لام آن: لطف و لطافت.....
۱۳۰	الف آن: الفت و دوستی.....
۱۳۰	میم آن: محبت دارد.....
۱۳۱	تکرار عبارات ایجاد تمرکز و اشعار طنز.....
۱۳۱	آرم و نشانه.....
۱۳۲	رابطه شکل چانه و شخصیت افراد.....
۱۳۲	ضرب المثل و نصایح.....
۱۳۴	۳ تا حرف آخر کوروش.....
۱۳۵	خوراکیها.....
۱۳۵	۱۰ حقیقت باور نکردنی در مورد موز.....

- چای دارچین ۱۳۶
- غذایی که با گرم شدن زیان آور می شود ۱۳۶
- خواص چای کوهی ۱۳۶
- خواص آب کوزه ۱۳۶
- ۱۰ خاصیت انجیر ۱۳۷
- خاکشیر ۱۳۸
- خاصیت سیر و آبغوره ۱۳۸
- معجزه خوردن سیر در صبحانه ۱۳۸
- خوراکیهای سرشار از آهن ۱۳۸
- خواص خوردن میوه برروی پوست بدن ۱۳۸
- برای درمان تب خال که به علت سردی و گرمی آنی ایجاد می شود ۱۳۹
- درمان ۷ بیماری با ۷ میوه ۱۳۹
- سیاهی دو چشم ۱۳۹
- درمان اضطراب و افسردگی ۱۳۹
- ۱ روش تشخیص اصل یا تقلبی بودن عسل ۱۴۰
- خواص شگفت انگیز تخم پرندگان ۱۴۰
- خاصیت پیاز خام ۱۴۰
- ۵ خوراکی که انسان را ۱۰ سال جوانتر می کند ۱۴۱
- دل مرغ ۱۴۱
- لیمو ترش ضد سرطان ۱۴۱
- چای و قهوه داغ عامل سرطان مری ۱۴۱
- چند توصیه مهم پزشکی ۱۴۲

- سفرارش به خوردن ونهی از نخوردن ۱۴۴
- علت سبز بودن سیبزمینی ۱۴۴
- خاصیت آب لبو ۱۴۴
- ضرر خوردن آب سرد بعد از غذا ۱۴۵
- خوردن یک قاشق عسل قبل از خواب ۱۴۵
- درمان قطعی آلزایمر ۱۴۶
- خاصیت سر و ته شلغم ۱۴۶
- خطر خوردن تخم مرغ آبپز با موز ۱۴۶
- خواص میوه‌ها ۱۴۶
- برای هر بیماری چی بخوریم؟ ۱۴۷
- ضرر خوردن تن ماهی ۱۴۷
- داروخانه خوراکی ۱۴۸
- معلومات عمومی ۱۴۸
- دود کردن اسپند ۱۴۹
- طرز استفاده از اسپند ۱۴۹
- ترس ۱۴۹
- تحقیق مرد ژاپنی روی آب زمزم ۱۵۰
- نهی از نخوردن شام ۱۵۰
- فعالیت مغز انسان بعد از مرگ ۱۵۰
- فرق ظاهری میوه‌های چهار فصل ۱۵۰
- قوی‌ترین آنتی بیوتیک ۱۵۱
- دلیل اصلی کاهش عمر باطری موبایل ۱۵۲

- ۱۵۲ علت تمایل افراد چاق به غذا خوردن
- ۱۵۲ نحوه صحیح خوابیدن زنان باردار
- ۱۵۲ افراد کوتاه قد
- ۱۵۳ اجتناب از خواب طولانی مدت
- ۱۵۳ معلومات عمومی
- ۱۵۷ حروف ابجد
- ۱۶۱ کاربرد عدد ۷ و معنای آن

مقدمه

حمد و سپاس بی حد و حصر برای خداوندی سزااست که ما را آفرید و رسول گرامیش خاتم پیامبران حضرت محمد ﷺ را جهت هدایت خلق به سوی آنها فرستاد و امامان معصوم و هدایتگر را برای تکمیل مسیر هدایت انسانها تعیین فرمود.

با درود و سلام بر رهبران توحیدی از آدم تا خاتم از حضرت محمد ﷺ تا صاحب الزمان (عج) و با آرزوی اینکه خداوند مهربان توفیق اطاعت و بندگی و عبادتش را به خودم و فرزندانم عنایت بفرماید. از عمق وجودم خداوند بخشنده را شکر گذارم که توان خواندن نوشتن را به این بنده عنایت فرموده است.

هدف از ایجاد این اثر استفاده دیگران از مطالب کاربردی این مجموعه بوده است چرا که به صورت پراکنده بود و تصمیم بر این شد که جمع آوری و به صورت جزوه ای در دسترس قرار گیرد که مورد استفاده و خوانندگان قرار گیرد.

این مجموعه که در مورد یک مجموعه خاص محدود نیست و مطالب بسیار متنوع و جالب و خواندنی را شامل می گردد و چون این موضوعات و مطالب این مجموعه کاربردی است امید است که با فضل الهی این

تالیف مورد استفاده خوانندگان محترم قرار گیرد و باعث شادی گرد آورنده قرار گیرد چنانچه خواننده گرامی بر خطا و اشتباهی برخورد به مضمون این بیت:

ز الطاف و ز انعامی که دارند ز ما از خرده گیری در گذارند
لغزش های آن را به دیده اغماض نگرند و حتی المقدور در رفع معایب و اصلاحش عنایت فرمایند و به وجه احسن این بنده را آگاه فرمایند.

نود و نه اسم اعظم خداوند منان

الله، الواحد، الاحد، الصمد، الاول، الاخر، السميع، البصير، القدير،
القاهر، الأعلى، الباقي، العلي البديع، الباري، الاكرم، الظاهر، الباطن، الحظ
الحكيم، العليم، الحليم، الحفيظ، الحق الحسيب، الحميد، الخفي، الرب،
الرحمن، الرحيم، الذاري، الرازق، الرقيب، الرؤف، الرائي، السلام المؤمن
المهيمن العزيز الجبار، المتكبر، السيد، السبوح، الشهيد، الصادق، الصانع،
الطاهر، العدل، العفو، الغفور، الغني، الغياث، الفاطر، الفرد، الفتاح، الفائق
القديم، الملك القدوس، القوي، القريب، القيوم، القابض، الباسط، القاضي،
المجيد، الولي المنان، المحيط، المبين، المقيث، المصور، الكريم، الكبير،
الكافي، كاشف الضر، الوتر، النور، الوهاب، الناصر، الواسع، الودود، الهادي،
الوفى الوكيل الوارث، البر، الباعث، التواب، الجليل، الجواد، الخبير، الخالق،
خير الناصرين، الديان، الشكور، العظيم، الشافي