التقليل من الكذب يخفض عدد الأمراض

أورلاندو / متابعات:

قال باحثون أميركيون أن التقليل من الكذب مفيد للصحة، ونقل موقع "هيلث داي نيوز" الأميركي السبت، عن دراسة أجرتها جامعة نوتردام في ولاية فلوريدا الأميركية، أن التقليل من الكذب مفيد للصحة، ويساعد في التخفيف من آلام الرأس والحلق والضغط والقلق.

وشملت الدراسة 110 أشخاص من ذكور وإناث تراوحت أعمارهم بين 18 و71 عاماً وطلب من نصف عددهم الكف عن سرد الأكاذيب الكبيرة و"البيضاء" لمدة 10 أسابيع، في حين ترك للنصف الآخر الذي أطلق عليه "مجموعة الضغط" حرية التصرف.

واستنتجت الدراسة أن المجموعة الأولى خفضت عدد الأكاذيب البيضاء 3 كذبات، ما انعكس على صحة المجموعة التي بات المشاركون فيها يشكون بشكل أقل من آلام الرأس والحلق والضغط والقلق ومشكلات أخرى، بالمقارنة مع المشاركين في المجموعة الثانية.

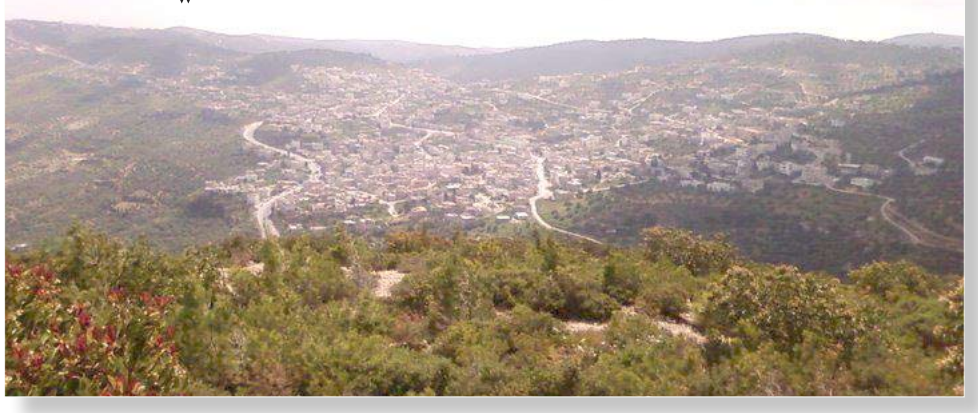
وقالت معدة الدراسة البروفسور في علم النفس أنيتا كالي، إن "الرابط بين "التقليل من الكذب وتراجع حدة الآلام" جلي جداً"، مضيفة أنه "يمكن الربط بشكل واضح بين تخفيف هؤلاء الأفراد لكذبهم وبالتالي تحسن صحتهم.. أظن أنه لا يمكن النظر إلى الأمر بأية طريقة أخرى".

وقال رئيس مجلس الإدارة في قسم الطب النفسي في جامعة لينكس هيل بمدينة نيويورك الطبيب براين برونو إنه يعتقد أن "الكذب قد يسبب ضغطاً كبيراً للناس، مؤدياً بالتالي إلى القلق والاكتئاب حتى"، مضيفاً أن "التقليل من الكذب ليس مفيداً لعلاقاتك فحسب، بل لك أيضاً كفرد".

ويحذر برونو من أن "الناس قد يعرفون الأثر المدمر للكذب على العلاقات، غير أنهم يجهلون على الأرجح مدى الضغط الداخلي الذي يمكن للكذب أن يسببه".

معالم

(ساكب)
مدينة أردنية تسكب ماء الأمطار والينابيع في الوديان



ساكب بلدة أردنية في الركن الشمالي من الأردن على بعد(8) كيلومترات إلى الغرب من مدينة جرش ، وتقع على الطريق الدولي الذي يربط جرش وعجلون على عدة جبال مطلة على العاصمة عمان، وعلى مركز محافظة جرش وعلى أغلب قرى المحافظة.

تسكنها عشيرة أردنية يقال لهم عياصرة، عاشوا في الأردن قبل حوالي 400 سنة.

أخذت ساكب اسمها نسبة إلى سكوب الماء منها، حيث أنها منطقة جبلية عالية تسكب ماء الأمطار والينابيع في الوديان. أهلها عياصرة أخذوا الاسم من عيصرة التي شكلت الجزء الشمالي القديم من ساكب، حيث كان هناك عين ماء يعصر الزيتون عندها.

استدل على وجود حياة بشرية في تلك البلدة زمن الإمبراطورية البيزنطية أو ما يعرف بالإمبراطورية الرومانية الشرقية، واشتهرت ساكب آنذاك بأنها كانت مكانا لصك العملة الرومانية بالإضافة إلى كونها مركزا رئيسيا لعصر الزيتون ويستدل على ذلك من كثرة معاصر الزيتون الرومانية القديمة وكثرة المدافن البيزنطية فيها.

أهالي ساكب وباقي أهالي القرى القديمة في جرش هم من أوائل المؤسسين لمدينة جرش الحديثة في أوائل القرن التاسع عشر، حيث كان زلزال عنيف قد دمر أجزاء كبيرة من هذه المدينة سنة 747 ميلادية كما أدت الزلازل المتلاحقة ومعها الحروب والفتن التي ضربت المنطقة لاحقا إلى دمار إضافي أسهم في خرابها وبقيت أنقاضها مطمورة في التراب مئات السنين إلى أن اكتشفها الرحالة والمستشرق الألماني أولريش ياسبر زيتسن سنة 1806م ليبدأ التنقيب عنها وإعادة الحياة إليها لتنهض جرش الحالية، ثم تلاهم بعد 70 عاما جالية من المسلمين الشراكسة الذين هاجروا إلى الأردن من بلاد القفقاس عام 1878 للميلاد إثر الحرب العثمانية الروسية.

ارتفاع بلدة ساكب من 900م إلى 1243م، ومساحتها مع مزارعها وغاباتها 24 كم^2، تشكل الأراضي والغابات 90 ٪ من هذه المساحة، يقع تجمع البلدة على سفح سلسلة من الجبال وعلى مساحة نحو 3 كم^2. وتتوزع أراضيها فوق منحدرات من الصخور الجيرية، بنيت بمحاذاة سلسلة جبال في شمال الأردن.

تحت رماد الوسادة

أبدا
لست من يغير في الحب عادة
لكنها الآلام..
تأبى إلا.. أن تناقش
على أرضك حق السيادة
وهي الأحلام
تسأل..
عن تاريخ الولادة
وهو السرير المطعون
يئن..
تحت رماد الوسادة

حنان بديع

ألكسندر بوب

عواطفنا مثل نوبات التشنج، تجعلنا أقوى لفترة ثم تتركنا ضعفاء إلى الأبد.

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

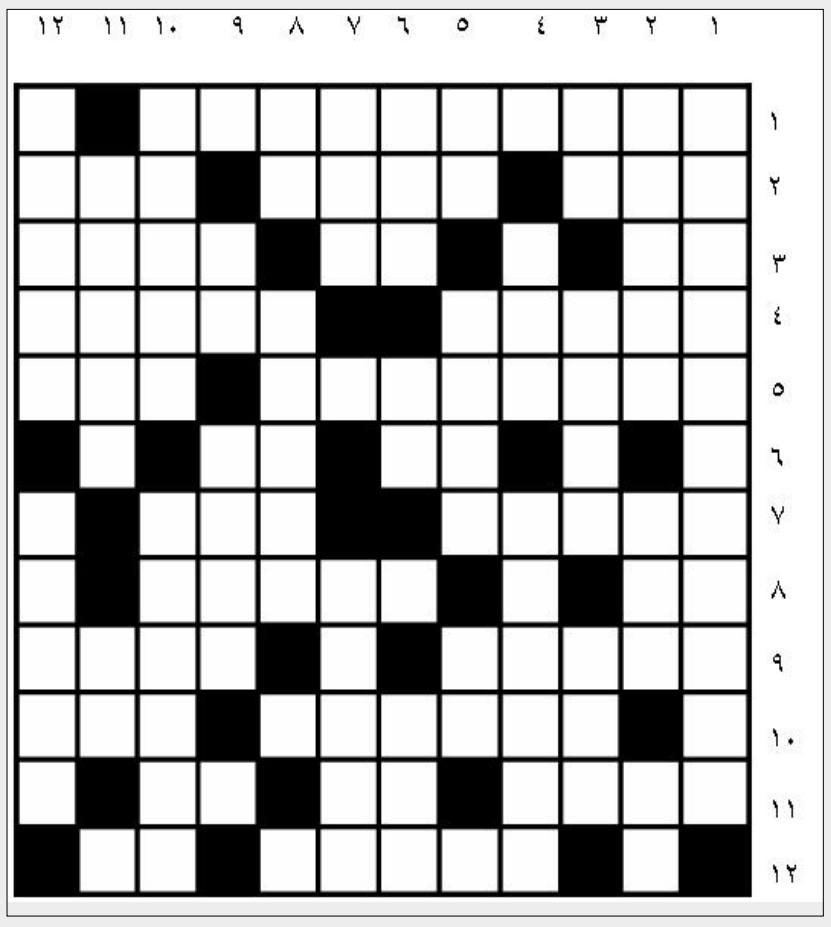
	7							5
	1		6					7
		6			8			
	4			5				8
		3		1		4		
5							3	
			7			2		
3					6		9	
9							4	

1	6	4	9	2	5	8	7	3
7	5	2	4	8	3	6	9	1
9	3	8	7	6	1	4	2	5
8	7	1	2	5	6	9	3	4
2	9	6	1	3	4	5	8	7
5	4	3	8	7	9	1	6	2
3	8	9	5	1	2	7	4	6
4	2	5	6	9	7	3	1	8
6	1	7	3	4	8	2	5	9

قرد

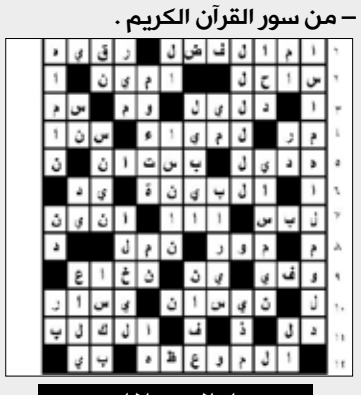
قبل أن يسافر الزوج إلى أفريقيا سأل زوجته ماذا تريدين أن آتي لك من أفريقيا ؟؟
قالت له : قرد صغير .
فسافر الزوج وعاد ولما رأى زوجته تذكر القرد
ضرب كفا بكف وقال : يا إلهي لقد نسيت أن آتي لك بالقرد من هناك ياحبيبتي
فأجابته الزوجة على الفور : بسيطة ياحبيبي وجودك يكفي !!

كلمات متقاطعة



أفقياً : 1 -
1- أحد التابعين القلائل عالم الكوفة حبشي المنبت قتله الحجاج وقال عنه الإمام احمد (لقد قتل.... وما على الأرض احد الا وهو محتاج لعلمه) .
2- سنة – جمع نسر – نقود .
3- في العروق – جواب – لحاء الشجر.
4- عاصمة أوروبية – يعالج .
5- أحرف متشابهة – حصل .
6- كف – والدة .
7- بلد عربي – يصلي بالناس .
8- عدد آنجليزي – عاصمة أوروبية.
9- من أسماء الكفار الواردة في القرآن الكريم – فسيح .
10- من الرياحين – قسط .
11- من الأنبياء – غم – كفء .
12- عقيدة – قط .

عموديا :
1- من العشرة المبشرين بالجنة .
2- سنتان – من اودية بلادنا – أحد الوالدين .
3- بحر – صوت الجرس – عملة كمبوديا .
4- من أعضاء الوجه – من أسماء الله الحسنى .
5- قهوة – أعوام – عمر (معكوسة) .
6- من الطيور – كفء – البقرة الجميلة العينين .
7- كرم – بلادنا .
8- تقوى – شهر ميلادي .
9- فاصل – شهر ميلادي .
10- الشهر الوحيد المذكور في القرآن باسمه – مساندة .
11- جمع روح – حاجز .
12- يستخدم لقياس المسافة (معرف) – من سور القرآن الكريم .



حل العدد الماضي

هندي يقضم أنف زوجته السابقة لزواجها من آخر

اختار هندي طريقة فجة لمعاقبة زوجته السابقة على الزواج من جديد فأقدم على قضم أنفها بمساعدة عدد من أصدقائه.

ونقلت وكالة "برس ترست" الهندية عن الشرطة في مقاطعة سيتورجا الهندية قولها إن الرجل الذي عرّف عنه باسم "سوريش" استشاط غضباً ما أن علم بزواج زوجته السابقة من رجل آخر.

وأضافت الشرطة ان "سوريش" اقتحم منزل الضحية مع 6 أشخاص آخرين وعمد إلى قضم أنف المرأة، ويجري التحقيق في الحادث، لكن لم تنفذ أية اعتقالات حتى الساعة.

الشاي المثلج يزيد مخاطر تكون حصى الكلى

حذرت دراسة طبية من أن الإكثار من تناول الشاي المثلج للشعور بالانتعاش في الصيف تزيد من مخاطر الإصابة بحصوات الكلى بسبب ارتفاع نسبة مادة "الاوجزيليت" إحدى المواد الهامة المساهمة في زيادة فرص تكون هذه الحصوات.

وتشير البيانات إلى معاناة نحو 10 ٪ من الأمريكيين من حصوات الكلى والتي تتسبب في العديد من اضطرابات الجهاز البولي.

يأتي ذلك في الوقت الذي تشير فيه الأبحاث إلى أن بعض المرضى يكونون أكثر عرضة بفعل العامل الوراثي للإصابة بحصوات الكلى لترتفع معدلات الإصابة بها لتضاعف معدلات استهلاكهم للشاي المثلج المتزايدة من فرص الإصابة، كما يساهم نقص معدلات تناول السوائل في مضاعفة حدة المشكلة.