



الجمعة 28 رمضان 1446 هـ - 28 مارس 2025

## أخبار النافذة

[الاحتلال الإسرائيلي يقصف الضاحية الجنوبية لبيروت وبلدات جنوبية \(شاهد\) 75 ألف فلسطيني يؤدون الجمعة الأخيرة من رمضان بالمسجد الأقصى ماذا لو سلمت المقاومة وحماس أسلحتهم.. من ضمن لأهل غزة الأمن والسلام؟ زلزال عنيف بقوة 7.7 درجات يضرب بورما وتايلاند خلف انهيارات وخسائر أكثر من 40 غارة أميركية تهز صنعاء ومدن أخرى كل ما تريد معرفته عن صدقة الفطر وحساب الكفارات والقدية في رمضان مصرع 6 سباح روس وإصابة 21 آخرين غرقت غواصتهم قبالة الغردقة ميدل إيست مونيتور: على إسرائيل أن تستخلص العبرة مما حدث لفرنسا عندما حاولت إخضاع الجزائر بالمجازر](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
  - [اخبار مصر](#)
  - [اخبار عالمية](#)
  - [اخبار عربية](#)
  - [اخبار فلسطين](#)
  - [اخبار المحافظات](#)
  - [منوعات](#)
  - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
  - [دعوة](#)
  - [التنمية البشرية](#)
  - [الأسرة](#)
  - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [أرشيف](#) » [أخبار خفيفة ومنوعات](#)

دراسة كندية: التصدق على الأقارب يخفض ضغط الدم مثل الأدوية تماما





الخميس 31 ديسمبر 2015 12:12 م

كشفت دراسة طبية حديثة أشرف عليها باحثون من جامعة كولومبيا البريطانية في كندا، حيث أشارت إلى أن منح الصدقات والمساعدات المالية والهدايا للآخرين خاصة الأقارب والأشخاص المحبين إلى قلوبنا يساهم في خفض الضغط الدموي وتعزيز صحة الأشخاص المتبرعين بشكل عام.

وكشفت النتائج عن أن الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم قد انخفضت مؤشرات ضغطهم عقب منح الصدقات وإرسال المساعدات المالية وشراء الهدايا إلى الأشخاص المقربين منهم، والمثير أن الضغط الدموي انخفض بشكل ملحوظ وبشكل مماثل استخدام أدوية الضغط وتأثيرات ممارسة الرياضة، وهو ما يمثل دافعًا إضافيًا للقيام بالأعمال الخيرية، والتي تساهم في تعزيز الشعور بالسعادة وتعزيز الصحة النفسية والبدنية.

كما كشفت النتائج أيضًا عن أن ممارسة الأعمال التطوعية بمعدل 4 ساعات في الأسبوع يساهم في الحد من الضغوط والقلق الذي يتعرض له الإنسان، كما انخفضت نظرًا فرص وفاتهم، وهو ما يعد أمرًا مثيرًا للغاية.

ونشرت هذه النتائج بالمجلة الطبية "Health Psychology"، وكما نشرت على الموقع الإلكتروني لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية في الثلاثين من شهر ديسمبر الجاري.

يذكر أن الدراسة لم تأتي بجديد حيث أن الإسلام حث على الصدقة وأكد أن صلة الرحم تطيل العمر، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ، وَيُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ"؛ متفق عليه.

[الأسرة](#)

## [17 نصيحة مهمة للتعامل مع الطفل العنيد في المذاكرة أيام الامتحانات](#)

[الأربعاء 1 يناير 2025 11:00 م](#)

[تراث](#)

[السير إلى الله](#)

[الست 7 ديسمبر 2024 08:00 م](#)

[مقالات متعلقة](#)

ي ودملا طوقسلا لوبقرة:ن ودرغمو .. "رتبوة"ى لعل عافتية يافكن ينس\_١٠#

#١٠ سنين كفاية يتفاعل على "تويتر" .. ومغردون: ترقبوا السقوط المدوي.

س مشلا عشا ن م ك ترايسة يامحل قديفم ح ناصن 8

8 نصاب مفيدة لحماية سيارتك من أشعة الشمس

رنا حملوا ح ناصلا م ها ..؟ ع لصالا ث و د و د ي داقتو ر عشا ط قاسته عنمة فيك

كيف تمنع تساقط الشعر وتتفادي حدوث الصلع؟.. أهم النصائح والمحاذير

ة يوررضح ناصن ... ناضم ري فة ضايرلا ة سرامم

ممارسة الرياضة في رمضان... نصائح ضرورية

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرابات](#)

□

- [f](#)
- [t](#)
- [v](#)
- [y](#)
- [i](#)
- [r](#)

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025