

Намози бомдод - садди роҳи
пайдоиши бемории саратон
[Тоҷики - Tajiki - طاجيكية]

Сомонаи Фирдавси

2010 - 1431

islamhouse.com

الفوائد الطبية لصلاة الفجر
« باللغة الطاجيكية »

www.firdavsi.com

2010 - 1431

islamhouse.com

Намози бомдод - садди роҳи пайдоиши бемории саратон

Доктор Муҳаммад Ал-Хашшоб (محمد الخشاب) устои шуъбаи дастгоҳи гузориш ва ҷигари донишкадаи тибби донишгоҳи Зақозиқ (Миср) ба ин мавзӯ ишора мекунад, ки бедор шудан барои намози бомдод, кори соати биологии баданро беҳ месозад ва дастгоҳҳои гуногуни ҷисмро водор месозад, ки ба беҳтарин вазҳ вазифаҳои худро анҷом диҳанд.

Бар асоси пажӯҳишҳои, ки аз тарафи маркази пажӯҳишҳои миллии Қоҳира анҷом ёфтаанд, хондани намози бомдод дар вақти муқарарашудаи он, кори ҳуҷайраҳои баданро фаъол месозад ва онҳоро аз тақсимооти номарғуб ниғаҳ медорад ва аз ибтило шудан ба варамҳои саратонӣ, бемориҳои қалбӣ, монанди ҳамлаҳои қалбӣ (инфаркти миокард) ҷилавгирӣ менамояд ва кори ҳормонҳои бадан ва гардиши хунро ба танзим медарорад.

Намозу рӯза доштан ва соири ибодатҳои исломӣ судҳои фаровони дунявӣ ва ухравӣ

доранд, хоссатан, агар адои онҳо дар фазои рӯҳонӣ, бо ихлос ва ҳузури қалбу сафои зеҳнӣ ва риояти комили аҳкоми шаръӣ қарин бошад.

Ин ҳормонҳо барои адои амали ҳаррӯзаи шахс, дорои аҳаммияти вижа ҳастанд, зеро андомҳои ҷисмро аз бемориҳои мухталиф ҳимоят мекунанд. Бомдодон аз хоб бедор шудан ва аз ҳавои тозаи субҳгоҳӣ нафас кашидан, кори ин ҳормонҳоро саҳт тақвият ва нишот мебахшад.

Аз назари илмӣ исбот шуда аст, ки субҳгоҳон, миқдори кортизони хун ба болотарин меъёр, ба 7-22 микрограмм дар ҳар 100 миллилитри мукаъаб мерасад.

Аммо доктор **Самир Ал-Мулло** (سمير الملا) устои шуъбаи кордпизишкии мағз ва аъсоби донишкадаи тиббии донишгоҳи Айну Шамс (Миср) тавзеҳ медиҳад, ки дар вақти намози бомдод, таровидани тамоми ҳормонҳои ҷисм афзоиш меёбад, ба вижа таровиши ҳормони кортизон (**cortisone**), ки ба сабаби аҳаммияти бузургаш дар бадан, онро «ҳормони ҳаёт» низ меноманд. Кортизон, ё кортизол (**cortisol**) моддаест, ки

боиси афзоиши фаъолиятҳои бадан шуда нисбати қанди таркиби хунро боло мебарад, то қувваи лозимро барои бадан фароҳам оварад.

Доктор Саъид Шалабӣ (شَلْبِي سَعِيد) устоди тибби бадили маркази пажӯҳишҳои миллии Қоҳира гуфт: «Ҳавои тозаи субҳгоҳӣ дорои миқдори зиёди оксиген аст, ки тапиши дилро фаъол мекунад, инқибозоти рағҳои хунгардро, ки сабаби баланд шудани фишори хун мегарданд, коҳиш медиҳад.

Аз мудовамати ҳамешагии намози бомдод дар вақти муайяншуда, кори ҳормонҳо ба танзим медарояд, ки дар натиҷа, миқдори зарурии қанд барои мағзи сар ва ҳуҷайраҳои аъсоб фароҳам меояд ва саранҷом, фаъолияти хотира беҳбуд мепазирад...»

Ҳамчунин, доктор Шалабӣ афзуд: «... Бар асоси ин пажӯҳиш, ҳангоми адои намози бомдод, тамоми андомҳо дар авҷи фаъолиятшон қарор доранд, ба гунае ки таровиши ҳормонҳо афзоиш

меёбад, ба вижа, таровиши адреналин аз ғадудҳои рӯи гурда (adrenal gland), ки ба фаъол шудани ҳама андомҳо ва ҷилавгирӣ аз варамҳои саратонӣ кумак мекунад.

Аз ҳама шигифтангез ин аст, ки оғози таровиши адреналин ба вақти намози бомдод, яъне ба соати 5-и субҳ баробар меояд!!!»