

Достоинства намаза таравих с точки зрения медицины

﴿فضائل التراويح من الناحية الطبية﴾

[Русский–Russian–روسي]

Лилия Зиганшина

Проверка: Абу Мухаммад Булгарий

2009 - 1430

islamhouse.com

﴿ فضائل التراويح من الناحية الطبية ﴾

« باللغة الروسية »

ليلي زغنشيينا

مراجعة: أبو محمد البلغاري

2009 - 1430

islamhouse.com

Мусульмане получают терапевтическую и духовную пользу начиная с омовения, заканчивая телодвижениями в молитве (намаз). Ислам предписывает совершение пяти обязательных ежедневных намазов (салат), добровольных намазов в течение года (сунна, нафль) и молитвы таравих. Таравих – это дополнительный намаз, который совершается после ночного намаза в течение всего месяца Рамадан. Таравих состоит из 8 - 20 рака'атов (цикл определенных действий в намазе, который принимается за единицу в молитве) с несколькими минутами перерыва после каждых 4 рака'атов для произнесения слов возвеличивания Аллаха. Таким образом, мусульмане регулярно совершают умеренные физические упражнения практически для всех мышц тела, что, как известно, способствует улучшению кровообращения и, следовательно, улучшает циркуляцию крови в сердечной мышце, укрепляя ее.

Пост в Исламе (Ураза) длится от рассвета до заката, после чего наступает время разговения (ифтар). Непосредственно перед ифтаром уровень глюкозы и инсулина в крови находится на самом низком уровне, начиная повышаться во время разговения за счет попадания пищи в организм. Сахар в крови достигает наиболее высокого уровня через один – два часа после ифтара, когда наступает время намаза таравих. Именно в этот момент молящийся получает наибольшую пользу от совершения намаза. Циркулирующая в крови глюкоза метаболизируется в углекислый газ и воду во время намаза. Таким образом, это способствует расходу дополнительных калорий, кроме того, любой намаз улучшает гибкость тела, координацию, предотвращает появление стресса, беспокойства и депрессии.

Физическое и эмоциональное благополучие

Мягкие физические упражнения, выполняемые во время намаза, улучшают самочувствие, эмоциональное состояние и качество жизни молящегося. Когда человек регулярно прилагает небольшие физические усилия, как при выполнении молитвы таравих, повышается выносливость и сила духа. Было замечено, что пятикратная ежедневная молитва оказывает такие же физиологические воздействия (без какого-либо нежелательного побочного эффекта) как бег трусцой или быстрая ходьба.

Для сравнения приведем некоторые научные факты. Недавние научные исследования, проводимые с участием 17 тысяч выпускников Гарвардского колледжа, учившихся в период с 1916 по 1950 гг., дали убедительные доказательства, что только умеренные упражнения аэробики, которые приравниваются к ежедневному бегу трусцой на дистанцию 3 мили (что составляет около 5 км), способствует хорошему здоровью и могут продлить жизнь. Смертность мужчин, которые расходовали около 2000 ккал энергии еженедельно (равно ежедневной 30-минутной ходьбе, бегу трусцой, езде на велосипеде, плаванию и т.д.), была от одной четверти до одной трети ниже, чем смертность их однокурсников, которые вели малоактивный образ жизни или не занимались физическими упражнениями вообще. В дополнение к медицинским преимуществам намаза можно добавить, что мусульмане, регулярно совершающие его, в любое время готовы к неожиданным физическим нагрузкам, например, если пришлось резко поднять ребенка, стул, или «поймать» общественный транспорт и т.п. Пожилые люди, ежедневное совершающие намаз, справятся с незначительными физическими нагрузками без особых усилий и

затруднений. Таким образом, люди любых возрастов найдут много преимуществ в подобного рода физической активности.

Пожилые люди

Чем старше становятся люди, тем больше снижается их физиологическая активность, в результате чего кости становятся тонкими, и, если не предпринимать никаких мер, это перерастает в остеопороз. Эта болезнь приводит к переломам костей в связи с их хрупкостью и «рыхлостью» вследствие потери костной массы. У пожилых людей снижается физическая активность, уровень инсулиноподобного фактора роста. Резервные функции всех жизненно важных органов сокращаются, и они становятся более чувствительны к недомоганиям. Кожа становится менее эластичной и морщинистой. Восстановительные процессы в теле замедляются, и снижается иммунитет.

Первичный остеопороз распространен не только среди пожилых людей, но и среди женщин в постклимактерическом периоде вследствие эстрогенной недостаточности, а также среди женщин, перенесших двустороннее удаление яичников. Женщины в шесть раз чаще, чем мужчины, страдают остеопорозом первого типа. Три основные стратегии для профилактики остеопороза – это диета с повышенным потреблением кальция и витамина D, регулярные упражнения и эстрогенозамещающая терапия.

Благодаря регулярным, повторяющимся движением тела во время намаза улучшается работоспособность, повышается мышечная сила, выносливость сухожилий, тело становится гибким, улучшается сердечнососудистая деятельность организма. Таким образом, намаз позволяет пожилым людям обогатить качество жизни, с легкостью переносить непредвиденные ситуации, такие, как внезапное падение, которое может нанести вред органам. Таравих намаз повысит их выносливость, самоуважение и придаст уверенности в себе, позволит почувствовать себя самодостаточными. Далее мы подробно рассмотрим, какое воздействие оказывают намазы на тело человека.

Воздействие на скелетные мышцы

Во время совершения намаза активизируется работа всех мышц тела. Не смотря на относительную несложность упражнений и легкость выполнения, это повышает выносливость и снижает усталость. Намаз помогает недееспособным при их ограниченных возможностях максимально активизировать свои силы. Как известно, кровоток к пассивным мышцам находится на низком уровне. Во время намаза кровоток в мышцах значительно возрастает. Иногда поток крови усиливается еще до начала намаза, едва верующий вознамерился совершить молитву.

Однако, помимо регулярных упражнений немаловажным фактором для мышц тела является питание человека. В дополнение к необходимым для процессов жизнедеятельности жирам, белкам и углеводам, человеческий организм нуждается в полезных минералах, таких как калий для нервов и мышечной активности. Он находится в мясе, фруктах, морепродуктах, молоке. Дефицит калия приводит к неврологическим расстройствам, развивается мышечная слабость, появляется снижение рефлексов, гипотония, нарушения в проводящей

системе сердца, непроходимость кишечника, полиурия. Калий также играет важную роль в передаче нервных импульсов и является одним из основных положительных ионов во внутриклеточной жидкости, участвует в создании и поддержании электрического мембранного потенциала клеток. Этот минерал регулирует внутриклеточное осмотическое давление, стимулирует активность ферментов гликолиза, участвует в метаболизме белков и гликогена, играет важную роль в формировании потенциала действия в нервных и мышечных клетках и проведении нервных импульсов, обладает иммуномодулирующей активностью.

Во время молитвы таравих систолическое давление крови (момент сокращения и выброса крови в артерии) может немного подняться, в то время как диастолическое артериальное давление (когда сердце на несколько секунд расслабляется и наполняется нужным объемом крови), может оставаться неизменным или даже снижаться. Однако после намаза кровяное давление может падать чуть ниже обычного уровня, что является положительным признаком. Намазы улучшают дыхательные функции, увеличивают циркуляцию крови в капиллярах, окружающих альвеолы, это способствует расширенному газообмену и глубокому дыханию. Увеличение потребления кислорода заставляет молящегося лучше себя чувствовать. Те, кто совершают таравих (помимо предписанных обязательных ежедневных пятикратных намазов) имеют лучшую физическую подготовку и более активны даже в преклонном возрасте, по сравнению с теми, кто не совершает его. Намаз таравих улучшает физическую силу, повышает выносливость суставов и уменьшает риск травм сухожилий и соединительных тканей. Намаз таравих способствует обогащению костной ткани минералами, что особенно важно для женщин в период менопаузы, а также пожилых людей для предотвращения остеопороза и поддержания в норме структуры костной ткани. Таким образом, риск остеопороза существенно сокращается за счет регулярных обязательных намазов и намаза таравих. Благодаря намазам улучшается смазка суставов, облегчаются движения, а также сохраняются их гибкость. Совершение обязательных намазов и намаза таравих является профилактикой тромбоза глубоких вен (наиболее распространенная причина гангрены в ногах у пожилых людей).

Процесс обмена веществ

Намаз способствует нормализации веса тела и расходу калорий, не увеличивая при этом аппетит молящегося. Умеренные ограничения в еде, как на «ифтар» (разговение) так и «сахур» (ранний утренний завтрак перед началом поста), в комбинации с намазами снижают вес за счет сжигания жира. Вес же тела без жира остается неизменным, иногда незначительно возрастает, т.е. не происходит истощения организма вопреки распространенному мнению людей, отказывающихся поститься по этой причине. Поэтому во время Рамазана следует не переедать на «ифтар» и «сахур», быть усердными в совершении намазов, в том числе и таравих намаза, это позволит потерять часть избыточного веса, что, несомненно, принесет пользу всему организму.

Психическое здоровье

Всем известен тот факт, что физические упражнения улучшают настроение, мысли и поведение. Регулярные намазы (которые, как мы уже говорили выше,

приравниваются к физическим упражнениям) повышают качество жизни, способствуют ощущению чувства благополучия, приливу энергии, уменьшают беспокойство и депрессию, положительно влияют на настроение и появляется уверенность. Регулярное повторение аятов из Корана и слов возвеличивания Аллаха улучшает память, особенно у пожилых людей, позволяет отвлечься от ненужных посторонних мыслей. Профессор Гарвардского университета, д-р. Герберт Бенсон обнаружил, что повторение молитв, аятов из Корана или поминание Аллаха (зикр), сопровождаемые размышлениями, мышечной активностью, приводит к так называемой "ответной релаксации", которая ведет к снижению артериального давления, снижению потребления кислорода, сокращению сердечной и дыхательной деятельности. Все эти действия объединены в намазе таравих, который является идеальным условием для релаксации. Т.е. происходит регулярная мышечная активность, благодаря регулярному совершению намаза, произнесению слов восхваления Аллаха и молитвы. В намазе разум находится в расслабленном состоянии. Это спокойное состояние может быть отчасти связано с выбросом эндорфина в кровь. Эндорфин - пептид естественного происхождения, который содержится в организме и оказывает воздействие, аналогичное действию морфина и других производных опиума. Он оказывает болеутоляющее действие, уменьшая величину сигналов, передаваемых по нейронам (нервным клеткам). Например, во время родов происходит выброс эндорфина, что снижает ощущение боли женщины даже без использования медикаментов.

Адреналин

Адреналин (от лат. ad - при и genalis - почечный) - гормон, вырабатываемый, как и норадреналин, в мозговом слое надпочечников, играющий важную роль в жизнедеятельности организма человека. Адреналин секретируется и при незначительной активности. Даже после молитвы таравих воздействие адреналина и норадреналина продолжают проявляться. Выброс адреналина увеличивает скорость кровотока, сердце начинает работать быстрее, ускоряется реакция, т.к. в мышцы поступает больше крови, насыщенной кислородом. Активность симпатической нервной системы и секреция адреналина мозговым веществом надпочечников связаны друг с другом. Так, при физической нагрузке возрастает секреция адреналина, усиливая действие симпатической нервной системы. Достаточно даже мысли или намерения совершить намаз, чтобы активизировать деятельность симпатической нервной системы, которая мобилизует силы организма в экстренных ситуациях, увеличивает трату энергетических ресурсов, расширяет бронхи, усиливает вентиляцию.

Заключение

Ислам является единственной религией, где движения во время намаза, который является одним из обязательных видов поклонения Всевышнему, объединены с духовными переживаниями. Когда намазы практикуются в течение всей жизни человека, повторяясь каждые несколько часов, это приспособливает его проводить сложнейшую медитацию в сочетании с физической активностью, так, что молящийся получает как духовную, так и физическую пользу от поклонения своему Господу. Обязательные намазы и таравих уникальны в том плане, что физическое напряжение, связанное с телодвижениями, сочетается с моральной релаксацией. Регулярные обязательные и дополнительные намазы

уменьшают раннюю смертность людей с повышенным артериальным давлением (первичный риск сердечных заболеваний) на половину. Они также борются с генетическими тенденциями к ранней смертности.

Далее приводится неполный список благоприятных воздействий, оказываемых на организм человека регулярными намазами:

- снижается артериальное давление;
- улучшается работа сердца;
- увеличивается насыщение крови кислородом;
- улучшается кровообращение;
- снижается уровень холестерина в крови;
- устраняется депрессия;
- улучшается возможность справляться со стрессом;
- улучшается самооценка;
- улучшается сон, и общее состояние человека;
- поддерживается стабильный уровень сахара в крови;
- снижается излишний вес;
- улучшается работа легких;
- усиливаются кости;
- увеличивается мышечная сила;
- увеличивается скорость обмена веществ;
- снижается риск заболевания раком;
- улучшается способность концентрироваться.

Таким образом, все намазы (обязательные, ваджиб, сунна, нафль и таравих) необходимы человеку для продолжительной и качественной жизни.

Лилия Зиганшина