



السبت 22 ذو الحجة 1445 هـ - 29 يونيو 2024

أخبار النافذة

[ليبراليون: كينيا وبوليفيا رسالة إلى النظام المستبد في القاهرة كمائن الشجاعة تحصد رؤوس الصهانية .. و"السهم الأحمر" يتردد صده في الكيان اعتقاله ليرشد عن أخيه .. تدهور الحالة الصحية للمعتقل أحمد عراي؟! "بن سلمان" يبدأ البطش بالاتجاهات الحليفة .. الحكم على كاتب وناشر مسلسل "مسامير" وسط تفاقم أزمة الكهرباء.. مصر تشتري 17 شحنة غاز مع اقتراب تطبيقه، غلق المحلات الساعة 10 مساءً بشر الحدل، والنشطاء: كذا كثير كفاية مصر: الحكم بالسجن ثلاث سنوات على متظاهرين مناهضين للتعذيب "استخفاف بالعدالة" "مصر من فشل إلى فشل ".....11 عاما من الانقلاب هل مصر على اعتاب ثورة جديدة؟](#)

□

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](#)

قطع النوم لصلاة الفجر يقي من تصلب الشرايين





الخميس 1 يناير 2004 12:01 م

19/01/2010

قالت دراسة علمية حديثة حول أمراض القلب وتصلب الشرايين أن أداء صلاة الفجر في موعدها المحدد يوميا خير وسيلة للوقاية والعلاج من أمراض القلب وتصلب الشرايين، وهي نتائج تعزز دراسة سابقة نشرت العام الماضي عن الموضوع ذاته.

وأكد خبراء في جمعية أطباء القلب في الأردن أن أداء صلاة الفجر في موعدها المحدد يوميا يسهم في علاج أمراض القلب وتصلب الشرايين بما في ذلك احتشاء عضلة القلب المسببة للجلطة القلبية وتصلب الشرايين المسببة للسكتة الدماغية.

وأظهرت نتائج الدراسة التي نشرت نتائجها في العاصمة عمان أمس الأحد أن الإنسان إذا نام طويلا قلت نبضات قلبه إلى درجة قليلة جدا لا تتجاوز 50 نبضة في الدقيقة وحينما تقل نبضات القلب يجري الدم في الأوعية والشرايين والأوردة ببطء شديد الأمر الذي يؤدي إلى ترسب الأملاح والدهنيات على جدران الأوردة والشرايين وبخاصة الشريان التاجي وانسداده.

ونتيجة لذلك يصاب الإنسان بتصلب الشرايين أو انسدادها، حيث يؤدي ذلك إلى ضعف عضلة القلب وانسداد الشرايين والأوردة الناقلة للدم من القلب وإليه حيث تحدث الجلطة القلبية أو انسداد الشرايين الناقلة للدم من الدماغ وإليه مما يسبب السكتة الدماغية المميتة في أغلب الأحيان.

وأكدت الأبحاث العلمية والطبية أن مرض احتشاء القلب هو من أخطر الأمراض، ومرض تصلب الشرايين وانسداد الشريان التاجي، سببها الرئيس هو النوم الطويل لعدة ساعات سواء في النهار أو الليل.

وشددت نتائج الدراسة على ضرورة الامتناع عن النوم لفترات طويلة بحيث لا تزيد فترة النوم على أربع ساعات، حيث يجب النهوض من النوم وأداء جهد حركي لمدة 15 دقيقة على الأقل، وهو الأمر الذي يوفره أداء صلاة الفجر بصورة يومية في الساعات الأولى من فجر كل يوم والأفضل أن تكون الصلاة في المسجد وفي جماعة. وجاء في الدراسة أن المسلم الذي يقطع نومه ويصلي صلاة الفجر في جماعة يحقق صيانة متقدمة وراقية لقلبه وشرايينه ولاسيما أن معدل النوم لدى غالبية الناس يزيد على ثماني ساعات يوميا.

وكانت مجموعة من الدراسات العلمية التي أجراها المركز القومي للبحوث في مصر أكدت أن صلاة الفجر في وقتها تؤدي إلى تنشيط عمل الخلايا بجسم الإنسان وتمنع انقسامها بصورة شاذة والذي يترتب عليه الإصابة بالاورام السرطانية، وتساعد في الحماية من التعرض للآزمات القلبية وتنظم عمل الهرمونات بالجسم والدورة الدموية.

المصدر : أرابيان بزنس

مقالات متعلقة

ي ودملا طوقسلا لوبقرة: ن ودرغمو .. "رتيوة" لعل عافتية يافكن ينس. ١٠ #

س مشلا عشا أن مك ترايسة يامحل قديفم ح ناصن 8

8 نصائح مفيدة لحماية سيارتك من أشعة الشمس

رنا حمللا وج ناصلا مهأ ..؟ ع لصللا ثود و دى داغتتو رعشلا ط قاسن ع نمة فيك







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

ة يرور ص ح 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 وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

إشترك

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2024