صلاة الفجر تقي من أمراض القلب

أحدث دراسة طبية أداء صلاة الفجر في موعدها تقي من أمراض القلب

أظهرت نتائج أحدث دراسه علميه حول أمراض القلب وتصلب الشرايين أن اداء صلاة الفجر في موعدها المحدد يوميا خير وسيلة للوقايه والعلاج من أمراض القلب وتصلب الشرايين بما في ذلك إحتشاء عضلة القلب المسببه للجلطه القلبية وتصلب الشرايين المسببه للسكته الدماغية.

واكدت نتائج الدراسه التى أجرتها جمعية أطباء القلب في الاردن أن الابحاث العلمية والطبية اكدت أن مرض إحتشاء القلب وهو من اخطر الامراض ومرض تصلب الشرايين وإنسداد الشريان التاجي سببها الرئيسي النوم الطويل لعده ساعات سواء في النهار أو الليل .

وأظهرت نتائج الدراسه أن الانسان اذا نام طويلا قلت نبضات قلبه إلى درجة قليلة جدا لا تتجاوز ٥٠ نبضه في الدقيقة، وحينما تقل نبضات القلب يجري الدم في الاوعيه والشرايين والاورده ببط شديد الامر الذى يؤدى إلى ترسب الاملاح والدهنيات على جدران الاورده والشرايين وبخاصه الشريان التاجى وإنسداده، ونتيجه لذلك يصاب الانسان بتصلب الشرايين أو إنسدادها حيث يؤدى ذلك إلى ضعف عضلة القلب وإنسداد الشرايين والاورده الناقله للدم من والى القلب حيث تحدث الجلطة القلبية أو إنسداد الشرايين الناقله للدم من والى الدماغ مما يسبب السكته الدماغيه المميته في أغلب الاحيان .

واكدت نتائج الدراسة ضرورة الامتناع عن النوم لفترات طويله بحيث لا تزيد فترة النوم عن أربع ساعات حيث يتوجب النهوض من النوم واداء جهد حركي لمده ١٥ دقيقة على الاقل وهو الامر الذى يؤفره اداء صلاة الفجر بصورة يومية في الساعات الاولى من فجر كل يوم، والافضل أن تكون الصلاة في المسجد وفى جماعة.

وجاء في الدراسة أن المسلم الذى يقطع نومه ويصلى صلاة الفجر في جماعة يحقق صيانه متقدمه وراقيه لقلبة وشرايينه، سيما وان معدل النوم لدى غالبية الناس يزيد عن ثماي ساعات يوميا.