

Тандурустии шумо дар рӯза аст

فوائد الصيام الصحية

[Тоҷики – Tajiki – طاجيكية]

2009 - 1430

islamhouse.com

فوائد الصيام الصحية

« باللغة الطاجيكية »

2009 - 1430

islamhouse.com

Тандурустии шумо дар рӯза аст

Худованди поку ягона дар моҳи мубораки Рамазон рӯза доштанро машрӯъ гардонида, онро яке аз фаризаҳои асосӣ дар ислом қарор додааст. Пайғамбари акрам (с) низ рӯзадории ихтиёриро бар мадори суннат машрӯъ гардонидааст. Ҳеҷ гумоне нест, ки рӯзадорӣ ва дигар парастиишхое, ки Худованду пайғамбараш вочиб доштаанд, фоидаҳои зиёдеро дар пай доранд.

Худованди пок дар урӯни карим фармуда :

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ﴿۱﴾ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَعَلِمُوا أَنَّ اللَّهَ
يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ ﴿۲۴﴾ الأنفال: ۲۴

" Эй мӯъминон қабул кунед ҳукми Худо ва Расуло чун бихонад шуморо барои он ки зинда созад шуморо "

Дар гузашта мӯътақид буданд, ки рӯзадорӣ танҳо барои рӯҳу отифа фоидабахш аст. Вале илми имрӯз як далелро паси дигар оиди фоидаҳо равонӣ ва бадани рӯзадорӣ ба исбот мерасонад. Солҳои охир донишмандон таҳқиқ намудаанд, ки рӯзадорӣ барои узвҳои сироятнопазир, гардиши хун ва тапиши дил, ҳазмкунанда, таносул ва обгузар фоидаҳои шифоиро дорост. Ин таъсири рӯза бар сатҳи вазифавии ҳуҷайрабифта қайд гирифта шуда, омӯзишҳои кимиёвӣ ва лабораторӣ гузаронида шудааст.

Дар як қатор кишварҳои исломӣ фарзияе ба ин маънӣ вучуд дорад, ки рӯзадорӣ ба кори умумии ҷисм ва хусусан кори бадан таъсир мерасонад. Аз ин рӯ дар моҳи Рамазон рӯзи кориро бисёриҳо кам мекунанд. Бинобар ин ба

омӯзиши то чӣ андоза ҳақиқат доштани ин "фарзия" даст задем.

Аз омӯзиши мазкур ба исбот расид, ки рӯзадории исломӣ ягон таъсири манфие дар кори мушакҳо ва бардошти нерӯи бадан надорад ва сабаби захмату камнерӯшавӣ нест, балки баръакс дуруст аст. Зеро натиҷаҳои ин пажӯҳиш пайдоиши беҳшавӣ -бо қимати ҳисоботӣ- дар дараҷаи бардошт ва фаолгардии нерӯи бадан, кори дил бо нерӯ дар ҳоли рӯздорӣ ва беҳшавии дараҷаи шуур бо захмат доданро нишон дод.

Ин омӯзиш дар 20 нафар одами сиҳат бо ихтиёри худашон, аз ҷумла 8 зан ва 12 мард аз 12 то 52 сола ба иҷро расид. Дараҷаи кори бадан ва дили ашхоси мазкур пеш аз Рамазон ва дар ҳафтаи сеюми он ба тариқаи зер қиёс гардид : Ду ҳафта пеш аз Рамазон дараҷаи кори дил бо нерӯ аз рӯи барномаи танзимаи "BALK", ки он оmodасози афзуншавандаи ҳад "бо суръати 2,4 мил дар як соат ва баландшавии афзоянда бо дараҷаи 2,5 * дар ҳар ду дақиқа олмти машӣ аз навъи "compustress" аст, қиёс карда шуд. Ин олат ҷиҳози назорати автоматикӣ тахтити дил ва суръати набз бо изофаи қиёси фишори хун дар ҳар як дақиқаро дорад. Таҳқиқот то дараҷаи имконияти охирини "таҳқиқшаванда" давом ёфт, ки дар натиҷа дараҷаи шуур бо беқувватшавӣ маҳдуд гаштани меъёри BORG, ки дараҷаи шуурро бо тангии нафас ва захмат додани соқи пойҳо муайян месозад ва қимати рақамии аз сифр (0) то даҳ (10)-ро барои дараҷаи шуур бо тангии нафас ва захмат додани соқҳои пой нишон медиҳад, ба поён расид.

Ин дар таҳқиқоти якум ду ҳафта пеш аз Рамазон барои муайян кардани камтарин ҳадди нерӯи ҳар як "таҳқиқшаванда" буд. Як ҳафта пеш аз Рамазон таҳқиқоти дуввум барои санҷиши дараҷаи кори бадан ва дил дар шароити баробарии 85 * аз камтарин ҳадди қувва, ки марҳалаи қувваи пойдор аст ва он шароити ҳамешагии

суръат ва болошавии олат аз оғози таҳқиқот то охири он мебошад, иҷро гардид. Дар таҳқиқот кори дил дараҷаи шуур бо заҳматдиҳӣ дар ҳоли тангии нафас ва заҳмати соки пой дар охири таҳқиқот ба анҷом расид.

Дар ҳафтаи сеюми Рамазон бошад, таҳқиқи сеюм санҷиши дараҷаи кори бадан иҷро гардид. Натиҷаҳои таҳқиқоти сеюм (ҳангоми рӯзадорӣ) бо натиҷаҳои таҳқиқоти дуюм (пеш аз рӯзадорӣ) бар ҳасби меъёрҳои зер анҷом ёфт :

1 – Муддате, ки таҳқиқшаванда бо олати роҳравӣ пурра гардониданд.

2 – Дараҷаи кори дил дар охири таҳқиқ : дар суръати набз ва ҳосилаи фишори хун барои мисол дар суръати набз.

3 – Дараҷаи заҳматёбии бадан : барои мисол дар дараҷаи шуур бо тапиши нафас ва заҳматдиҳии соқҳои пой. Ин амалиёт дар бегоҳӣ ва шароити якхелае, ки ягона фарқкунанда дар байни таҳқиқоти дуввуму саввум ва рӯзадор будан ё набудан сурат гирифт.

Ҳисобгирии натиҷаҳо ҳулосаи таҳқиқоти саввумро бо таҳқиқоти дуввум бо усули Т. TEST бо истифода аз барномаи STATPRO бо ҳисобгирии автоматикӣ баровард.

Натиҷаҳо чунин буданд :

1- Муддати омодагӣ, ки таҳқиқшаванда бо олати роҳравӣ пурра сохт аз 10,2 (-7,3) дақиқа пеш аз Рамазон ба 16,8 (-14,4) дақиқа дар Рамазон (эҳтимоли хато аз 0,01 аст) зиёд гардида аст.

Яъне беҳшавӣ ба миқдори 65* . Муддати омодагӣ ҳангоми рӯзадорӣ 3 бор камтар аз пештар аз рӯзадорӣ буд, яъне беҳшавӣ 200* дар 30 * - и таҳқиқшавандагон. Ин омодагӣ 7 аз он ҷӣ, ки пеш аз рӯзадорӣ буд дар 40 * -и таҳқиқшавандагон беҳтар гардидааст.

2- Суръати тапиши дил аз 170 (-17,7) тапиш дар як дақиқа пеш аз Рамазон ба 159 (-22,3) дар як дақиқа ҳангоми Рамазон (эҳтимоли хато камтар аз 0,01) паст гардидааст. Ин нишондиҳандаи миқдори 6 фоизи беҳшавист.

1- Натиҷаи фишори хун барои мисол дар суръати набз ба суръати зер паст мегардад.

2 – Аз 2441 (-3797) тапиш дар як дақиқа дар 3-мм симоб пеш аз Рамазон ба 31232 (-3972) тапиш дар як дақиқа 1мм-и симоб ҳангоми рӯзадорӣ (эҳтимоли хато камтар аз 0,001). Ин нишондиҳандаи беҳшавӣ ба миқдори 12 * аст.

3 – Дараҷаи шуур бо тангии нафас 6,5 (-2,3) дараҷа пеш аз Рамазон то 9,5 (-2,2) дараҷа ҳангоми Рамазон (эҳтимоли хато камтар аз 0,05) паст гардидааст. Ин беҳшавӣ 9 *-аро нишон медиҳад.

4 – Дараҷаи шуур бо заҳмат додани ду соқи пой аз 6,1 (-2,5) дараҷа пеш аз рӯзадорӣ ба 4,5 (-2,5) дараҷа ҳангоми рӯзадорӣ (эҳтимоли хато камтар аз 0,05) паст гаштааст.

Ин нишондиҳандаи миқдори 11* - беҳшавӣ мебошад.

Дар ҳақиқат беҳшавии равшане дар қимати ҳисобии дараҷаи бардошти нерӯи бадан таҳти фишор ба амал омад.

Ҳамчунин дараҷаи шуур бо сустшавӣ новобаста бо қимати ҳисобиаш карда мешавад.