



ک بررسی علمی می گوید: رکوع و سجده نماز، ماه چه های شکم، ساق و ران پاها را....



ک بررسی علمی می گوید: رکوع و سجده نماز، ماه چه های شکم، ساق و ران پاها را قوی می کند، همچنین حرکات نماز فعالیت روده ها را افزایش داده و از بوست پوشگی می کند و نیز رکوع و سجود منجر به کاهش فشار خون بر مغز می شوند تا اجازه دهد جز این خون به همه اعضای بدن بازگردد. خدای متعال می فرماید: (یٰۤاَیُّهَا الَّذِیْنَ آمَنُوا ارْکَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ [المحج: 77].

(ای اهل ایمان، رکوع به جای آورید و سجده نما و پروردگارتان را عبادت کنید و کارهای نیک انجام دهید تا رستگار شوید.)

به قلم: عبدالمدائیم المکحلی

www.kaheel7.com/fa