



تمام بررسی های پزشکی جدید برای ورزش پاداه روی در درمان بسیاری از بیماریها و در راس آنها فشارخون، ...



تمام بررسی های پزشکی جدید برای ورزش پاداه روی در درمان بسیاری از بیماریها و در راس آنها فشارخون، بیماری قلبی و قندخون تا کم دارند؛ به طوریکه پاداه روی روزانه به مدت نیم ساعت بر عملکرد بهتر قلب، تنظیم کارکرد آن، بهتر شدن حالات روانی، با نشاط کردن عضلات، رهایی از فشارهای روزانه زندگی، اضطراب و افسردگی اثر قابل توجهی دارد.

از مصادیق رحمت پادامبر (ص) نسبت به مؤمنان این است که برای آسان ورزش پاداه روی به سوی مساجد را قرار داد که در آن پاداش بزرگی است و این حدیث افزاینده شادمانی است که می فرماید:

«بیشترین پاداش در نماز برای کسانی است که مسرعی عبورشان (به سمت مسجد) دورتر باشد. (به روايت مسلم)

به قلم: عبدالمدائیم المکحل

[www.kaheel7.com/fa](http://www.kaheel7.com/fa)