



கொழும்பும் குறைகிறது.

சுரிய உதயத்திற்கு முன்பு நிறைவேற்றப்படும் தொழுகை சம்பூஹு-ஃபஜர் தொழுகையாகும். அந்தத் தொழுகையை நிறைவேற்றுவதில் நடபயிற்சியும், உடற்பயிற்சியும் இடம் பெறுவதால் உடல் நலம் பெறுகிறது. தொழுகைக்காகப் பள்ளிவாசலுக்கு நடந்தே செல்வது அதிக நன்மையாகும்.

மதீனாவில் உள்ள மஸ்திதுன் நபவீ பள்ளிவாசலுக்கு அருகே சில இடங்கள் காலியாக இருந்தன. மிகத் தொலைவில் குடியிருந்த பனா சலிமா குலத்தார் அந்த பள்ளிவாசலுக்கு அருகே குடியேறத் திட்டமிட்டனர். இதை அறிந்த நபி ஸல்லல்லாஹு அலஹி வஸல்லம் அவர்கள் பனா சலிமா குடும்பத்தாரே! உங்கள் கால எட்டுகளின் அளவுக்கு நீங்கள் நன்மையை எதிர்பார்க்க மாட்டீர்களா? என்று கேட்டார்கள். இததை தொடர்ந்து அந்தத் திட்டத்தை அவர்கள் கைவிட்டனர்.

மக்களில் கஃலி அதிகம் பெறுபவர், தொழுகைக்காக வகுகு தஃரம் (நடந்து) வருபவர்தான் என்பது நபி ஸல்லல்லாஹு அலஹி வஸல்லம் அவர்கள் கூற்று :

எல்லாவித வலகைகளையும் இடவிடாமல் தொடர்ந்து செய்ய மஃளகைக்கு நிறைய ஆக்சிஜன் அவசியம். மஃளகைக்கு ஒரு நிமிடத்திற்கு 800 மில்லி ரத்தம் தவேபைப்படுகிறது. உடம்பின் எடையில் மஃளகை பதில் ஒரு பங்கு அதாவது 2 சதவீதம் தான். இருந்தபதிலும் உடல் பயன்படுத்தும் மொத்த ஆக்சிஜன் மற்றும் ரத்தத்தில் 20 சதவீதத்தை அதாவது ஐந்தில் ஒரு பாகத்தை மஃளகையே அபகரித்துக்கொள்கிறது. ஆக்சிஜன் கொஞ்ச நேரம் இல்லாவிட்டாலும் கஃலி மஃளகையின் சில்கள் பழுதடைந்து விடும் அல்லது இறந்து விடும்.

உயிர் வாழும் பொருட்கள் அனதையும் காற்றில் இருந்து ஆக்சிஜனைப் பெற்றுக் கொள்கின்றன. நமது உடலில் நிகழும் ரசாயன மாற்றங்கள் எல்லாவற்றுக்குமே ஆக்சிஜனே ஜீவாதாரம். அதிகாலகை சுரிய உதயத்திற்கு 40 நிமிடத்திற்கு முன்புதான் மஃளகையின் செயலாற்றும் திறன், மிக அதிகபட்ச அளவான 70 சதவீதம் வரல வலிப்படுகிறது என்பது விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியின் வலிப்பாடு. அந்த நேரத்தில் தான் முஸ்லிம்களின் அதிகாலகைத் தொழுகை தொடங்குகிறது. இதில் பங்குறே பதன் மஃலம் மஃளகையின் செயல்திறன் அதிகரிக்கிறது.

பார்வல, கண்களால் நிகழ்வது, கண் என்பது ஒரு கமேரா போலத்தான். அதற்குள் ஒரு

லனென்ஸ் இருக்கிறது. ஒளிக்கதிர்கள் கார்னியா வழியாகக் கண்ணுக்குள் நுழைகின்றன. இது குறைந்த வளிச்சத்தில் பரிதாபம். அதிக வளிச்சத்தில் குறுகும். நமது முன்னோர்கள் அதி காலையில் எழுந்து நடப்பயிற் சியோடு அன்றாட வலைகளைத் தொடங்கி விடுவதால் உடல் நலத்தோடு நீண்ட நாள் வாழ்ந்தனர். அந்தக் காலத்தில் கண்ணாடி போடும் மனிதர்களைக் காண்பது அரிதாக இருக்கும்.

அதிகாலதைத் தொழுகையில் பங்கேற்கச் சிலல்லும் போது சூத்தமான காற்றை நமது நுரையீரல் அதிகபட்சமாக சுவாசிக்கிறது. அதிகாலதை நேரத்தில் பள்ளிவாசலில் வகையின் அழகிய சமீபல் மனதிற்கு அமையவை அளிக்கிறது. இத்தகைய காரணங்களால் அதிகாலதைத் தொழுகை, கண்களுக்கு மட்டுமல்ல, உடலுக்கும், உள்ளத்திற்கும் நன்மையாகிறது.

அதிகாலதைத் தொழுகை (சுபுஹு) தவிர பகல் நேரத் தொழுகை (லுஹர்), மாலதை நேரத் தொழுகை (அஸர்), அந்தி நேரத் தொழுகை (மஃகரிப்), முன்னிரவாத் தொழுகை (இஷா) ஆகிய தொழுகைகளும் மிதமான உடற்பயிற்சி என்பது ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட உண்மையாகும்.

தொழுகையில் நிமிர்ந்து நிற்பது, குனிவது, நெற்றியதைத் தரையில் வைத்து வழிபடும் நிலை என பல நிலைகள் உள்ளன. தொழுகையில் இருக்கையையும், புஜம் வரையர்த்திப் பின்னர் இரு முடிங்கால் மீது வைத்து, குனிந்து நிற்கும் நிலை ருக்கி எனப்படும். தொழுகையில் நெற்றி தரையில் படும்படி சிய்யப்படும் சிரவணக்கம் சஜ்தா எனப்படும்; தொழுகை இருப்பில் ஓதப்படும் ஒரு வகைப் பிரார்த்தனை அத்தவியாத்.

இருக்கையையும் நான்கு முறை புஜம் வரையர்த்தி, நின்று குனிந்து, நிமிர்ந்து தரையில் அமர்ந்து சிய்யும் பயிற்சிகள் தொழுகையில் இடம் பெறுகின்றன. இதனால் தொழுகை அனைவருக்கும் ஏற்ற உடற்பயிற்சியாகும். தொழுகை இதயத்திற்கு இதமளிக்கிறது. மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. ஆன்மாவை அமையப்படுத்துகிறது.

source: <http://www.annajaath.com/2017/07/29/>