ހޯމަ ދުވަހާއި ބުރާސްފަތި ދުވަހު ރޯދަ ހިފުން ޞިއްޙީގޮތުން؟

އިބްރާހީމް ރަޝީދު މޫސާ

ދެކުނު އޮސްޓްރޭލިއާ ޔުނިވަރސިޓީން 2018 ވަނަ އަހަރުގެ ޖުލައިމަހުގެ ފަހުކޮޅުގައި ކުރި ސައިންސީ ދިރާސާތަކުން ލިބުނު ނަތީޖާތަކާ ގުޅިގެން މުޅި ދުނިޔެ ވަނީ އަޖައިބުވެ އަންތަރީސް ވެފައެވެ. އެއީ ޒަމާނީ ބަލިތަކަށް (ކްރޯނިކް ބަލިތަކަށް) ފަރުވާ ދިނުމާ ބެހޭގޮތުން ކުރި ދިރާސާތަކެކެވެ. މި ދިރާސާތަކުން ، މި ފަދަ ބަލިތަކަށް ފަރުވާ ދިނުމުގައި ތަބާވާނީ އަދި ގޮތްތަކެއް ހާމަވެގެންދިޔައެވެ. މި ނިޒާމަށް 2 : 5 ނިޒާމު ކިޔައިފައި ވެއެވެ. މި ދިރާސާއިން ކަނަވަރުކޮށްދިން ގޮތުގައި މި ގޮތަށް ރޯދަ ހިފުމުން ލިބޭ ފައިދާތައް އިންތިހާއަށް ބޮޑެވެ. އަދި އާސާން ގިނައެވެ. މި ދިރާސާ ބުނާ 2: 5 ނިޒާމަކީ ކޮބައި ހެއްޔެވެ؟

ސާދާކޮށް ދަންނަވާނަމަ މި ނިޒާމުގެ މާނައަކީ އާދައިގެ ގޮތުގައި 5 ދުވަހު ކައިބޮއި އަނެއް 2 ދުވަހު ރޯދަ ހިފުމެވެ. (7=5+2) އެއީ ހަފުތާގެ ދުވަސްތަކުގެ އަދަދެވެ. ސައިންސީން ވިދާޅުވާ ގޮތުގައި މިއީ ބިލްއަރަލް ރައްކާއުތެރިކުރުމަށާއި ޒަމާނީ ބަލިތަކުން ރައްކާއުތެރިވުމަށާއި، ހަށިގަނޑުގެ ދިރުން ބާރުގެ ހަމަތައް އައުކޮށް ދެމެހެއްޓުމަށް ވަރަށް ކުރިންތެރި ފަހި ނިޒާމެކެވެ.

ސައިންސީން ކުރައްވާ ސާވޭއަކީ ރޯދައަށް ހުންނަ ކޮންމެ ދުވަހަކު ރޯދައަށް ހުންނަން ޖެހޭނީ ކިތައް ގަޑިއިރު ހެއްޔެވެ؟ މި ސާވޭތަކުން ޖަވާބު ދީފައިވަނީ އެމެރިކާގެ އިލިނޮއި ޔުނިވަރސިޓީގެ ދިރާސާތަކެކެވެ. މި ޔުނިވަރސިޓީން 2018ވަނަ އަހަރު ކުރި ދިރާސާތަކުގެ ބޮޑުގޮތެއްގައި ހަފުތާއަކު 2 ދުވަހު ރޯދަ ހިފައިރު ތަބާވާން ޖެހޭނީ 16 : 8 ނިޒާމަށެވެ. މާނައަކީ 16 ގަޑިއިރު ރޯދައަށް ހުރުމައި، އާދަކޮށް ކާބޯތަށް 8 ގަޑިއިރު ކެއުމެވެ. (16 + 8 = 24) އަކީ ރެއާއި ދުވާލެވެ. މި ދިރާސާ ބޮޑުގޮތެއްގައި މިއީ ހަށިގަނޑުގެ ބަރުދަން ވަކި މިންވަރަކަށް ހިފެހެއްޓުމާއި ދިނުމަކާއި ކޮލެސްޓްރޯލާއި ހަކުރު ކޮންޓްރޯލްކޮށް ހިފެހެއްޓުމަށްޓަކައި ނިޒާމެކެވެ.

ޖޭ. މައިކަލް މޮސްލީ ބްރޮޑްކާސްޓް ދުވަހު ނޫހަށް ދެއްވި ބަސްދީގަތުމެއްގައި ވިދާޅުވިއެވެ. “ ހަފުތާއަކު ދެ ދުވަހު ރޯދަ ހިފުމަކީ ދެވަނަ ބާވަތުގެ ހަކުރުބައްޔާއި (Type 2 daibetes) އުރަމަތީ ކެންސަރަށް ފަރުވާ ދިނުމަށް ލިބިގެންވާ “ އިންޝޫރެންސް މަގު “ އެކެވެ.

އެމެރިކާގެ މެޑިކަލް ސޮސައިޓީގެ މަޖައްލާ ގައި 2017ވަނަ އަހަރު ޝާއިޢުކޮށްފައިވާ ދިރާސާއެއް ބޮޑުގޮތެއްގައި މެދުކަނޑައިލައިގެން ރޯދަ ހިފުމަކީ ހަށިގަނޑު ފަލަވުމުގެ ބައްޔަށް ލިބިގެންވާ ވަރަށް ރަނގަޅު ފަރުވާއެކެވެ. ހަމަ މި ގޮތުން ހާވަރޑް ޔުނިވަރސިޓީގެ ފެބް ސްކޫލާ ބޮޑުގޮތެއްގައި ސައިންސީ ދިރާސާތައް ހާމަކުރާގޮތުގައި ހަށިބޮޑުން ރައްކާއުތެރިވުމަށާއި ހަށިގަނޑުގެ ދިރުން ނިޒާމު ވަރުގަދަކުރުމަށް ހިފާނީ ކުރުމަށް ލިބިފައިވާ އެންމެ މަގަކީ ރޯދަ ހިފުމެވެ.

ސައުތު ކެލިފޯނިއާ ޔުނިވަރސިޓީން ކުރި ދިރާސާއެއް ކަނަވަރުކޮށްދީފައިވާ ގޮތުގައި ކާނާގެ ނިޒާމަކީ އެންމެ ފުއި ގޮތަށް ހަފުތާއަކު

ދެ ދުވަހު ރޯދަ ހިފުމެވެ. އޭގެ ސަބަބުން ހަކުރުބަލިންނާއި ސަރުބީން ރައްކާއުތެރިކަން ލިބެއެވެ.

އެމެރިކާގެ ސައެންސް މަޖައްލާއެއް ކަމުގައިވާ (Proceedings of the National Academy of Sciences) ގައި 2014ވަނަ އަހަރު ޝާއިޢުކުރެވުނު ދިރާސާއެއް ބުނާގޮތުގައި ކާނާއިން ލިބޭ ކެލަރީ ހަފްތާއަކު ދެ ދުވަހު ދުރުދުރުގައި މަދުކުރުމަކީ (އަލްޒައިމަރ ހަނދާންނެތޭ ބަލިންނާއި، ކެންސަރުބަލިންނާއި، ހިތުގެ ބަލިތަކުންނާއި، ހަކުރުބަލިން ރައްކާއުތެރިވުމަށް ލިބިގެންވާ ފައިދާ ނަތީޖާ ފެނުން ފެންނަކަމެވެ. މި ނަތީޖާގެ ސަބަބުން ބަދަލުން ފެއިލްކުރެއެވެ. އަދި ހައްތާވެގޭ އުމުރު ދިގުކޮށްދެއެވެ.

ޔުނިވަރސިޓީ ކޮލެޖް ލަންޑަން މަރުކަޒުގައި ކުރިޔަށް ގެންދިޔަ ބައްޔަކާ ފެށިގެން ޖެހޭ ބަލި މީހުން ހަށިތަކުގައި ދެ ދުވަހު ރޯދަ ހިއްޕެވެ.

ޚާއްޞަ ދިރާސާއަކާ ބެހޭ އެމެރިކާގެ މަރުކަޒެއް ކަމުގައިވާ Salk Institute for Biological Studies ބުނާގޮތުގައި އާ މަރުކަޒުން މީދާތަކެއް ގެންގޮސް ދެ ބައްޔަކަށް ބަޔަކަށް ސަރުބީ ދިނީ ކާނާ ކާން ދޫކުރެއެވެ. އެއް ގްރޫޕެއް މީދާތަކަށް ހުރިހާ ވަގުތެއްގައި ކާއެއްޗެހި ތަނަވަސްކޮށް ދިނެވެ. ދެވަނަ ގްރޫޕަށް ކާން ލިބުނީ ހަމައެކަނި 8 ގަޑި އިރު ވަންދެއްސެވެ. މީގެ މާނައަކީ ރެއަކާދުވާލުގެ ތެރޭގައި މި ގްރޫޕްގެ މީދާތަކަށް 16 ގަޑިއިރު ކާއެއްޗެހި ނުލިބުނެވެ. މާނައަކީ މި މީދާތައް ޖުމްލަ 16 ގަޑިއިރު " ރޯދަ " ހިއްޕުމެވެ. 100 ދުވަސްފަހުން މި ދެ ގްރޫޕަށް ބަލައިލުމުން 24 ގަޑިއިރު ކާން ލިބުން މީދާތަކުގެ ހަށިގަނޑުގައި ކޮލެސްޓްރޯލް ވަރަށް މައްޗަށް ގޮސްފައެވެ. އަދި އެ މީދާތަކުގެ ތަށީގެ ގްލޫކޯޒް ވެސް ވަރަށް މައްޗަށް ގޮސްފައެވެ. 16 ގަޑިއިރު ކާންނުދީ ބައިތިއްބި މީދާތަކުގެ ބަރުދަނުން ވަނީ 28 % ދަށްވެފައެވެ. އާއްމުކޮށް މާގަނޑުގެ ބަލިތަކެއް ވަނީ މަދުވެފައެވެ. މި ތަޖުރިބާއިން ނެރުނުވި ނަތީޖާއަކީ ރޯދަ ހިފުމުން ހިތުގެ ބަލިތަކާއި ، ކެންސަރާއި ، އަލްޒައިމަރ ފަދަ ބަލިތަކުން ޖެހުން މަދުވެގެން ދެއެވެ. މި ދިރާސާ ކުރުއްވި ސައެންސްވެރިން ވިދާޅުވާ ގޮތުގައި ރޯދަވެރިޔާ ރޯދައަށް ހުންނަވާ ހަފްތާއަކު ގަޑިއިރުގެ ތެރޭގައި

ސަރުބީ ކާނާތަކުން ހުއްޓިއެވެ. އަދި ސަރުބީ އަނދައިލުމުގެ މަސައްކަތް ފަށައެވެ. އެހެންކަމުން ހުރިހާ ވަގުތުތަކެއްގައި ކާނާ ލިބެނީ މީދާތަކަށް ސަރުބީ ކާނާތަކުން ގެނެސްދިނެވެ. މި ކަމުގެ ސަބަބުން އާރާ ފަދަ އާންމު މާގަނޑުގައި ބަލިތަކެއް އަނބުރާދެއެވެ.

މި ދިރާސާތަކުން އެނގެ ކަނޑައެޅިގެން ހަށިގަނޑަށް ދެ ދުވަހު ރޯދަ ހިފުމަކީ ހަށިގަނޑަށް ވަރަށް ފައިދާހުރި ކަމެއް ކަމެވެ.

އަޅުގަނޑުމެންގެ ޤުދުވަތު ރަސޫލާ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ގެ ސުންނަތުން އެނގޭގޮތުގައި އެކަލޭގެފާނު ހަފްތާއަކު ހަފްތާގެ ހޯމަދުވަހާއި ބުރާސްފަތިދުވަހު ރޯދަ ހިއްޕެވިއެވެ.އަދި އެކަލޭގެފާނު އައްޔާމުލްބީޒު ދުވަސްތައް ގެ ދެ ދުވަހު ރޯދަ ހިފުން ވަނީ ސުންނަތެއް ކަމުގައި ލެއްވިއެވެ. އިސްލާމްދީނުގައި ރަމަޟާން މަހުގެ 16 ގަޑިއިރު ރޯދަ ހިފުން ފަރުޟުކުރެއެވެ. މިއަދު ސައެންސް މި ވަނީ މި ކަމުގެ މާއްދީ ފައިދާތައް ބަޔާންކޮށްދީފައެވެ. މީގެ ސާދަ ސަތޭކަ އަހަރު ކުރިން ޙަދީޘް ރަސޫލާ ބަޔާންކުރައްވާ ފައިވެއެވެ. "صُوْمُوْا تَصِحُّوْا "1"– ޞިއްޙަތުމަންދުވުން ރޯދަ ހިފާށެވެ! އެހެން ޞިއްޙަތުމަންދުން ދުވަސްތަކެވެ. "

"1"–رواه أحمد والطبرانى عن أبي هريرة رضي الله عنه، وأورده السيوطي مقتصراً على لفظ "صوموا تصحوا" ورمز له بالحسن.