

سلسلة مستقبلني

هيا نتعلم

الحمد لله



هَيَا تَعْلَمُ الصَّلَاةَ

الصَّلَاةُ فِرِيضَةٌ مِنَ اللَّهِ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ وَمُسْلِمَةٍ، إِذَا أَمَرَ اللَّهُ
تَعَالَى بِهَا عِبَادَهُ فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ.

قالَ تَعَالَى: ﴿فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا﴾
سورة النَّاسِ، الآية 103.

وَقَالَ: ﴿حَافِظُوا عَلَى الصَّلَواتِ وَالصَّلَاةَ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَاتِلِينَ﴾

سورة البقرة الآية 238.

كَمَا حَدَّثَنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنِ الصَّلَاةِ بِأَنَّهَا الرُّكْنُ الثَّانِي
مِنْ أَرْكَانِ الإِسْلَامِ فَقَالَ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ:

«بُنِيَّ الإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ: شَهَادَةُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا
رَسُولُ اللَّهِ، وَإِقَامُ الصَّلَاةِ، وَإِيتَاءُ الزَّكَاةِ، وَحَجَّ الْبَيْتِ، وَصَوْمُ رَمَضَانَ»
رواه البخاري وسلم.

وَقَالَ ﷺ :

«الْعَهْدُ الَّذِي بَيَّنَنَا وَبَيَّنْهُمُ الصَّلَاةُ، فَمَنْ تَرَكَهَا فَقَدْ كَفَرَ».

رواه الترمذى والثانى وغيرهما.



شروط الصلاة

الشرط هو الأمر الذي يجب توفره في المصلية لاداء الصلاة أو صحتها.

فَلَا تَصِحُّ مِنَ الْكَافِرَةِ.

الإسلام

فَلَا تَصِحُّ مِنَ الْمَجْنُونَةِ.

العقل

فَلَا تَجِبُ عَلَى الصَّغِيرَةِ (التي يقل عمرها عن سبع سنين).

التمييز

فَلَا تَصِحُّ الصَّلَاةُ بِدُونِ وُضُوءٍ أَوْ تَيْمِمْ.

الطهارة

فَلَا تَصِحُّ إِلَّا بِإِذَالَةِ النَّجَاسَةِ عَنِ الْجِسْمِ، وَالثُّوبِ،
وَمَكَانِ الصَّلَاةِ.

إِذَالَةُ النَّجَاسَةِ

فَلَا تَصِحُّ صَلَاةً مَنْ كَشَفَ شَيْئًا مِنْهَا، وَعَوْرَةَ الْمَرْأَةِ
كُلُّ جِسْمِهَا عَدَّا الْوَجْهَ وَالْيَدَيْنِ.

ستر العورة

فَلَا تَصِحُّ الصَّلَاةُ قَبْلَ دُخُولِ وَقْتِهَا.

دخول الوقت

وَالْقِبْلَةُ هِيَ الْكَعْبَةُ.

استقبال القبلة



أركان الصلاة

الرُّكْنُ هُوَ جُزءٌ مِنَ الصَّلَاةِ، فَلَا تَصِحُّ الصَّلَاةُ بِتَرْكِهِ.

- 1. النية.
- 2. تكبيرة الإحرام.
- 3. القيام لتكبيرة الإحرام.
- 4. قراءة الفاتحة.
- 5. القيام لقراءة الفاتحة.
- 6. الرُّكوع.
- 7. الرفع من الرُّكوع.
- 8. السجود (سجدة في كل ركعة).
- 9. الجلوس بين السجدتين.
- 10. السلام.
- 11. الجلوس للسلام.
- 12. الطمأنينة.
- 13. الاعتدال.
- 14. الترتيب.

مبطلات الصلاة

المُبْطِلُ هُوَ الشَّيْءُ الَّذِي لَوْ حَدَثَ فِي الصَّلَاةِ يُؤَدِّي إِلَى بُطْلَانِهَا.

- 1. الكلام بما ليس له علاقة بالصلوة.
- 2. كثرة الحركات الزائدة في الصلاة.
- 3. تحول المصالية عن القبلة.
- 4. الأكل أو الشرب.
- 5. حدوث ناقض من نواقض الوضوء.



مِنْ سُنْنِ الصَّلَاةِ

الخُشُوعُ فِي الصَّلَاةِ.

١

وَضْعُ الْيَدِ الْيُمْنَى عَلَى الْيَدِ الْيُسْرَى.

٢

التَّكْبِيرُ عِنْدَ الِإِنْتِقَالِ مِنْ رُكْنٍ إِلَى رُكْنٍ آخَرٍ فِي الصَّلَاةِ.

٣

الْتَّأْمِينُ (قَوْلُ آمِينٍ) عِنْدَ الِإِنْتِهَاءِ مِنَ الْفَاتِحَةِ.

٤

قِرَاءَةُ مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ بَعْدَ الْفَاتِحَةِ.

٥

الْتَّشْهِيدُ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالْجُلوسُ لَهُمَا.

٦

الصَّلَاةُ الْإِبْرَاهِيمِيَّةُ بَعْدَ التَّشْهِيدِ الْآخِرِ.

٧

الدُّعَاءُ بَعْدَ الصَّلَاةِ الْإِبْرَاهِيمِيَّةِ.

٨

الْجَهْرُ بِالْقِرَاءَةِ فِي الصَّلَوَاتِ الْجَهْرِيَّةِ (الصُّبُحُ، الْمَغْرِبُ، الْعِشَاءُ).

٩

الْتَّسْبِيحُ فِي الرُّكُوعِ وَالسُّجُودِ.

١٠



كَيْفَيَةُ الصَّلَاةِ

الإِقَامَةُ

أَقِفْ بَعْدَ دُخُولِ وَقْتِ الصَّلَاةِ طَاهِرَةً، مُتَوَضِّثَةً، خَاسِعَةً، مُسْتَقْبِلَةً
الْقِبْلَةَ، وَأَقِيمْ الصَّلَاةَ قَائِلَةً:

اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، أَشْهَدُ أَنَّ لَا إِلَهَ

إِلَّا اللَّهُ، أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّداً رَسُولُ

اللَّهِ، حَيٌّ عَلَى الصَّلَاةِ، حَيٌّ عَلَى

الْفَلَاحِ، قَدْ قَامَتِ الصَّلَاةُ،

اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ.

هَذَا إِذَا كُنْتُ مُنْفَرِدَةً، أَمَّا إِذَا كُنْتُ

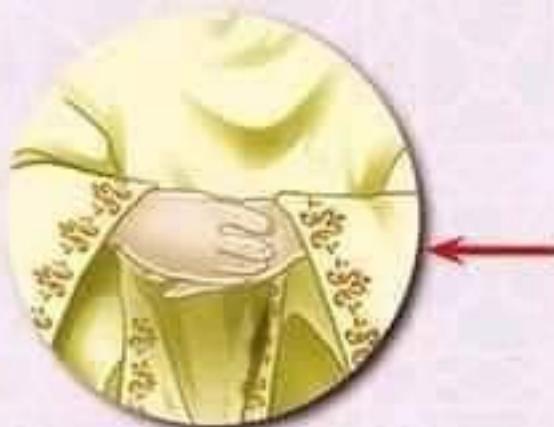
فِي الْمَسْجِدِ فَالْمُؤْذِنُ أَوْ أَحَدُ

الْمُصَلِّينَ هُوَ الَّذِي يُقِيمُ الصَّلَاةَ.



تكبيرة الإحرام

أَرْفَعْ يَدَيَ مُحَاجِيَةً بِهِمَا مَنْكِبَيَ
نَاوِيَةَ الصَّلَاةِ، مُسْتَقْبِلَةَ الْقِبْلَةِ
مُكَبِّرَةً تَكْبِيرَةَ الإِحْرَامِ قَائِلَةً:
اللَّهُ أَكْبَرُ.



أَضْعِعْ يَدِي الْيُمْنَى عَلَى الْيُسْرَى
عَلَى صَدْرِي وَأَقْرَأْ الفَاتِحةَ
وَمَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ.



الرُّكوع



أَكْبَرْ وَأَرْكَعْ وَاضِعَةْ يَدَيْ عَلَى رُكْبَتَيْ
وَأَفْرِجْ بَيْنْ أَصَابِعِيْ، وَأَمْدُ ظَهْرِيْ وَأَبْسُطُهْ
دُونَ أَنْ أَخْفِضَ رَأْسِيْ أَوْ أَرْفَعَهْ لِيَكُونَ
مُسَاوِيَاً لِإِسْتِقَامَةِ ظَهْرِيْ وَنَظَرِيْ إِلَى مَوْضِعِ
السُّجُودِ، ثُمَّ أَقُولُ ثَلَاثَ مَرَاتٍ:

سُبْحَانَ رَبِّ الْعَظِيمِ.

الرَّفْعُ مِنَ الرُّكوع

أَرْفَعْ مِنَ الرُّكوعْ قَائِلَةً:

سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ.

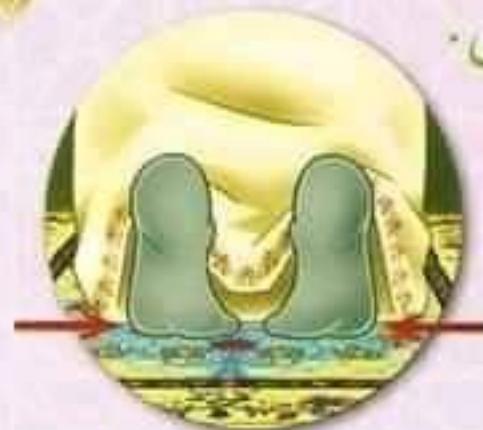
ثُمَّ أَقُولُ مُطْمَئنَةً فِي وُقُوفِي:

رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ.



السُّجود الْأَوَّل

أَكْبِرُ وَأَسْجُدُ عَلَى الْأَعْضَاءِ السَّبْعَةِ
(الْوَجْهُ وَالْكَفَّيْنُ وَالرُّكْبَتَيْنُ وَالْقَدَمَيْنُ)
حَيْثُ تَكُونُ أَصَابِعُ قَدَمَيَّ مَوْضُوعَةً
بِشَكْلٍ صَحِيحٍ، ثُمَّ أَقُولُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ:
سُبْحَانَ رَبِّيِّ الْأَعْلَى.



الْجُلوس بَيْنَ السَّجْدَتَيْنِ

أَكْبِرُ وَأَرْفَعُ مِنَ السُّجُودِ
وَأَقُولُ بَيْنَ السَّجْدَتَيْنِ:
رَبِّ اغْفِرْ لِي رَبِّ اغْفِرْ لِي.





السُّجود الثَّانِي

أَكْبَرُ وَأَسْجُدُ مَرَّةً ثَانِيَةً كَمَا سَجَدْتُ فِي الْمَرَّةِ الْأُولَى، ثُمَّ أَقُولُ
ثَلَاثَ مَرَّاتٍ: سُبْحَانَ رَبِّ الْأَعْلَى.



وَبِهَذَا أَكُونُ قَدْ أَنْهَيْتُ الرَّكْعَةَ الْأُولَى، ثُمَّ أَكْبَرُ لِلْقِيَامِ وَأَؤْدِي
الرَّكْعَةَ الثَّانِيَةَ كَمَا أَدَيْتُ الرَّكْعَةَ الْأُولَى.



الجُلوس للتشهيد

بعد أن أرفع من السجود الثاني في الركعة الثانية أكثُر لجلوس التشهيد
الأول، وأقول:

التحيات لله، الزكيات لله، الطيبات الصلوات لله،
السلام عليك أيها النبي ورحمة الله وبركاته،
السلام علينا وعلى عباد الله الصالحين،
أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له،
وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

وأزيد في التشهيد الأخير في كل صلاة
الصلاة الإبراهيمية قائمة:





اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ
عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ
وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ
فِي الْعَالَمَيْنِ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ.

التَّسْلِيم

وَأَنَا جَالِسٌ وَبَعْدَ قِرَاءَةِ التَّشْهِيدِ الْأَخِيرِ

أَتَقِيتُ إِلَى يَمِينِي وَأَسْلِمْ قَائِلَةً:
السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ.

ثُمَّ أَتَقِيتُ إِلَى يَسْارِي وَأَسْلِمْ مَرَّةً ثَانِيَةً قَائِلَةً:
السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ.





الصلوات المفروضة و أوقاتها

قال تعالى:

﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِ كَابًا مَوْقُوتًا﴾

سورة النساء الآية 103.

ملاحظة: صلاة البنات تُسر في ما يُسر فيه وتُجهر فيما يُجهر فيه، لكن جهراها دون جهير الرجل (قدر ما تسمع نفسها فقط).

صلاة الصبح

وقتها

من طلوع الفجر إلى شروق

الشمس

الثانية

كيفية تأدinya

•

صلاة جهرية مكونة من ركعتين.

• أصلى الركعة الأولى والثانية بالفاتحة وما تيسر من القرآن (مع دعاء القنوت في الركعة الثانية).

• بعد تأدبة الركعة الثانية، أقرأ الشهاد والصلوة الإبراهيمية ثم أسلم.

صلاة الظهر

وقتها

من ميل الشمس عن وسط

السماء إلى أن يغيب ظل

كل شيء مثله.

كيفية تأدinya

• صلاة سرية مكونة من أربع ركعات، أصلى ركعتين بالفاتحة وما تيسر من القرآن.

• أقرأ الشهاد ثم أقوم وأصلى الركعة الثالثة ثم الركعة الرابعة بالفاتحة فقط.

• بعد تأدبة الركعة الرابعة، أقرأ الشهاد والصلوة الإبراهيمية ثم أسلم.



كيفية تأديتها

- صلاة سرية مكونة من أربع ركعات. أصلىي ركعتين بالفاتحة وما تيسر من القرآن.
- أقرأ الشهاد ثم أقوم وأصلىي الركعة الثالثة ثم الركعة الرابعة بالفاتحة فقط.
- يبعد تأدبة الركعة الرابعة، أقرأ الشهاد والصلوة الإبراهيمية ثم أسلم.

وهي
جعن يصيير ظل كل شيء
ليلة حتى تغرب الشمس



كيفية تأديتها

- صلاة جهرية مكونة من ثلاث ركعات.
- أصلىي ركعتين جهرا بالفاتحة وما تيسر من القرآن، ثم أقرأ الشهاد.
- أقوم وأصلىي الركعة الثالثة مسرا بالفاتحة فقط، ثم أقرأ الشهاد والصلوة الإبراهيمية وأسلم.

وهي
من غروب الشمس حتى
يتغيب الشفق الآخر



كيفية تأديتها

- صلاة جهرية مكونة من أربع ركعات. أصلىي ركعتين جهرا بالفاتحة وما تيسر من القرآن.
- أقرأ الشهاد ثم أقوم وأصلىي الركعتين الثالثة والرابعة مسرا بالفاتحة فقط.
- يبعد تأدبة الركعة الرابعة، أقرأ الشهاد والصلوة الإبراهيمية ثم أسلم.

وهي
من عياب الشفق الآخر
إلى قبيل طلوع الفجر



أخطاء يجب تجنبها في الصلاة



المبالغة في تفرير القدمين
أكثر من اللازم



المبالغة في تفرير القدمين
من بعضها البعض كالمقيضة



النظر إلى غير إتجاه
القبلة



عدم الاعتدال في إستقامة
نائمة بعد الركوع



عدم الاطمئنان في الركوع
وعدم استواء الظفير



وضع اليدين تحت الركبتين
أثناء الركوع



سبق الإمام في الصلاة



عدم تسوية الصُّفوف



السهو في الصلاة



سجود السهو و

هُوَ سَجْدَتَانِ تَسْجُدُهُمَا الْمُصَلِّيَة لِجَبْرِ الْخَلَلِ الْحَاصِلِ فِي صَلَاتِهَا نَتْيَاجَةَ السَّهْوِ، وَيَنْقَسِمُ إِلَى ثَلَاثَةِ أَنْوَاعٍ:

سجود النقصان :

هُوَ تَرْكُ سُنَّةٍ مُؤَكَّدةٍ سَهْوًا، كَالسَّهْوِ عَنْ قِرَاءَةِ آيَاتِ قُرْآنِيَّةَ بَعْدَ الْفَاتِحَةِ. فِي هَذِهِ الْحَالَةِ وَبَعْدَ التَّشْهِيدِ الْأَخِيرِ لَا تُسَلِّمُ الْمُصَلِّيَةَ وَتَسْجُدُ سَجْدَتَيْنِ إِضَافَيَّتَيْنِ ثُمَّ تُسَلِّمُ. وَيُسَمَّى هَذَا السُّجُودُ بِالسُّجُودِ الْقَبْلِيِّ.

سجود الزِّيادة :

هُوَ زِيَادَةُ رُكْنٍ فِي الْفِعْلِيِّ كَزِيَادَةِ رَكْعَةٍ أَوْ سَجْدَةٍ أَوْ أَنْ تُسَلِّمَ مِنْ رَكْعَتَيْنِ. فِي هَذِهِ الْحَالَةِ وَبَعْدَ السَّلَامِ مِنَ التَّشْهِيدِ الْأَخِيرِ تَسْجُدُ الْمُصَلِّيَةَ سَجْدَتَيْنِ إِضَافَيَّتَيْنِ ثُمَّ تُسَلِّمُ. وَيُسَمَّى هَذَا السُّجُودُ بِالسُّجُودِ الْبَعْدِيِّ.

سجود النقصان والزيادة :

وَذَلِكَ إِذَا أَنْقَصَتْ سُنَّةً وَزَادَتْ رُكْنًا، كَأَنْ تَرَكَتْ قِرَاءَةَ آيَاتِ قُرْآنِيَّةَ بَعْدَ الْفَاتِحَةِ وَزَادَتْ رَكْعَةً سَهْوًا، فَقَدْ اجْتَمَعَ لَهَا نُقْصٌ وَزِيادةٌ، فِي هَذِهِ الْحَالَةِ وَبَعْدَ التَّشْهِيدِ الْأَخِيرِ لَا تُسَلِّمُ الْمُصَلِّيَةَ وَتَسْجُدُ سَجْدَتَيْنِ إِضَافَيَّتَيْنِ ثُمَّ تُسَلِّمُ (عِنْدَ اجْتِمَاعِ النُّقْصِ مَعَ الْزِّيَادَةِ فَالْعِبْرَةُ لِلنُّقْصَانِ).



أذكار ما بعد الصلاة

- * بَعْدَ السَّلَامِ وَالإِنْتِهَاءِ مِنَ الصَّلَاةِ أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، ثُمَّ أَقُولُ:
 - اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ تَبَارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ.
 - لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.
 - سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ (ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ مَرَّةً). وَأَقُولُ بَعْدَهَا: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.
- * وَزِيادةً عَلَى مَا سَبَقَ ذِكْرُهُ، أَقْرِأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ مَرَّةً وَاحِدَةً بَعْدَ كُلِّ صَلَاةٍ.
 - وَأَقْرِأْ سُورَةَ الْإِخْلَاصِ، الْفَلَقِ وَالنَّاسِ مَرَّةً بَعْدَ كُلِّ صَلَاةٍ إِلَّا بَعْدَ صَلَاتَيِّ الصُّبْحِ وَالْمَغْرِبِ فَتُقْرَأُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ.
- * كَمَا أَنَّهُ ثَبَّتَ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهُ كَانَ يَقُولُ بَعْدَ كُلِّ صَلَاةٍ:
 - «اللَّهُمَّ أَعِنِي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ».

رواية أبو داود.



صلوات أخرى

هي فرض على الرجال. تصلى جماعة يوم الجمعة بدلاً عن صلاة الظهر، تؤدى جهراً بركعتين بعد خطبة الإمام.

الجمعة

من الصلوات المسنونة، أقفلها ركعة واحدة، أو أي عدد فردي من الركعات ووقتها بعد العشاء وحتى الفجر.

الوتر

صلاة جهرية من ركعتين تؤدى يوم العيد، فيها سبعة تكبيرات في الركعة الأولى بعد تكبيرة الإحرام، وفي الركعة الثانية خمس تكبيرات بعد تكبيرة القيام.

العيدان

يصلى فيها المسلم ثمان ركعات، تصلى ركعتين ركعتين من بعد العشاء حتى الفجر.

التهجد

صلاة يلجأ إليها المسلم زاجياً من الله أن يعيشه في اتخاذ القرار الصائب، تصلى ركعتين، في الركعة الأولى تقرأ سورة الإخلاص بعد الفاتحة وفي الركعة الثانية سورة الكافرون بعد الفاتحة، ولها دعاء خاص.

الاستخاراة

تصلى إذا قل المطر وجف الماء ويعتنى فيها للدعاء في الركعة الثانية.

الاستسقاء

صلاة سرية تصلى على الميت المسلم، فيها أربع تكبيرات ووقف، وتكون بالدعاء بعد كل تكبيرة ثم التسليم مرة واحدة.

الجنائز



من فوائد الصلاة

الفوائد الدينية:

- * صَلَاةُ الْجَمَاعَةِ أَفْضَلُ مِنْ صَلَاةِ الْفَرْدِ وَخَدْهُ بِسَبْعٍ وَعِشْرِينَ دَرَجَةً (حَسَنَة).
- * الصَّلَاةُ تُطَهِّرُ النَّفْسَ وَتُزَكِّيَّهَا، فَقَدْ شَبَّهَهَا الرَّسُولُ عَلَيْهِ السَّلَامُ بِالنَّهْرِ الَّذِي يَغْتَسِلُ مِنْهُ الْمُسْلِمُ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسَ مَرَاتٍ.
- * الصَّلَاةُ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ، فَهِيَ وِقَايَةٌ مِنْ كُلِّ شَرٍّ وَسُوءٍ وَمَعْصِيَةٍ.

الفوائد النفسية:

- * الصَّلَاةُ سَبَبٌ لِطَمَانِيَّةِ الْقَلْبِ وَاُشْرَاحِ الصَّدْرِ.
- * الصَّلَاةُ تَرِيدُ مِنْ مَسَاعِرِ السَّلَامِ وَالتَّقْرِبِ مِنَ اللَّهِ.
- * الصَّلَاةُ تُبَعِّدُ عَنِ الْإِنْسَانِ الضُّغُوطَاتِ النَّفْسِيَّةِ وَتُقَلِّلُ مِنْ حِدَةِ التَّوَتُّراتِ الْعَصَبِيَّةِ.

الفوائد الصحية:

- * الْمُدَاوَةُ عَلَى الصَّلَاةِ تُحَافظُ عَلَى صِحَّةِ وَسَلَامَةِ جَسْمِ الْإِنْسَانِ (تُقَلِّلُ مِنْ آلَامِ الْقَدَمَيْنِ وَآلَامِ الظَّهَرِ).
- * الْحَرَكَاتُ الْمُمْتَنَوَّةُ فِي الصَّلَاةِ تُسَاعِدُ عَلَى الدَّوَارَانِ الْجَيِّدِ لِلَّدَمِ وَتُحَسِّنُ عَمَلِ الْقَلْبِ.
- * السُّجُودُ فِي الصَّلَاةِ يُؤَدِّي إِلَى اِعْتِدَالِ مُسْتَوَى ضَغْطِ الدَّمِ.