

## Ўнг томонга ёнбошлаб ётинг...



18:40 / 12.03.2019 7951

*Бароъ ибн Озиб розияллоху анҳудан ривоят қилинади:*

**«Расулуллоҳ соллаллаҳу алайҳи васаллам: «Уйқуга кетишдан аввал намоздаги каби таҳорат олинг, ўнг томонга ёнбошлаб ётинг...»**

*Имом Бухорий ривоят қилган.*

Бугунги кунга келиб мазкур ҳадис ўзининг илмий исботини топди, десак асло муболаға қилмаган бўламиз. Олимларнинг таъкидлашларича, ўнг томонга ёнбошлаб ётиш мияда тўпланиб қоладиган чиқиндиларни қорин ёки тепага қараб ухлашга қараганда самаралироқ чиқаришга сабаб бўлади. Натижада, у Альцгеймер, Паркинсон ва бошқа асаб касалликларининг юзага келиш хавфини камайтиради.

Мазкур хулоса Нью-Йорк шаҳридаги Стони-Брук университети олимлари томонидан олиб борилган илмий тадқиқотларда қайд этилди. Кашфиёт сичқонларда динамик ранг таъсирли магнит-резонанс томография (MRI) ёрдамида ўтказилган лимфа ўтказувчи йўллари (мазкур тизим чиқиндилари ва бошқа хавфли кимёвий эритмалари миёдан чиқариб юборишга жавоб беради) суратга олиш жараёнига оид бир қатор тажрибаларидан маълум бўлди. Олимлар, шунингдек сичқонларни наркоз таъсирида ёнбошда, куракда ёки қоринда бўлган уйқу ҳолатларини кинетик моделлаштириб орқа миё ва миёдаги ҳужайралараро суюқлик нисбатини текширишган. Рочестер университетидаги олимлар эса, флуоресцент микроскопия ва радиоактив маркерлар ёрдамида олинган маълумотларни ҳамда уйқу ҳолатида вазият амилоидларни чиқаришга қанчалик таъсир ўтказишини текшириб чиқишган. Бунда юқоридаги хулоса ўз тасдиғини топган.

***Мейкэн Недерҳард, Рочестер университети олими:***

– Ўнг томонга ёнбошлаб ухлаш, инсонлар ва ҳайвонлар орасида оммалашганига қарамай, бу ҳолатда биз кун давомида миёмизга йиғилган чиқиндиларни самарали тарзда чиқариб юборишни уйқу ҳолатида уддалаймиз. Миёдан чиқиндиларни чиқариш уйқу ҳолатида энг фаол бўлади. Бу вақтда орқа миё суюқлиги ўз ўрнида ҳужайралараро суюқлик билан алмашилиб, лимфа тизими тананинг бошқа аъзоларидан чиқиндиларни чиқаргани каби, лимфа ўтказувчи йўллар миёдаги чиқиндиларни чиқариб юборади. Миёдаги чиқиндилар таркибида – бетаамилоидлар ва тау-протеинлар мавжуд. Тадқиқот натижалари уйқунинг алоҳида биологик функцияларидан бири “миёни тозалаши” деган концепцияни яна бир бор тасдиқлади. Ақлий заифликнинг кўпгина турлари – уйқунинг бузилиши, шунингдек ухлашнинг қийинлашишидир. Альцгеймер хасталиги вақтида уйқу бузилиши, хотира йўқолишининг тезлашишига туртки бўлади.