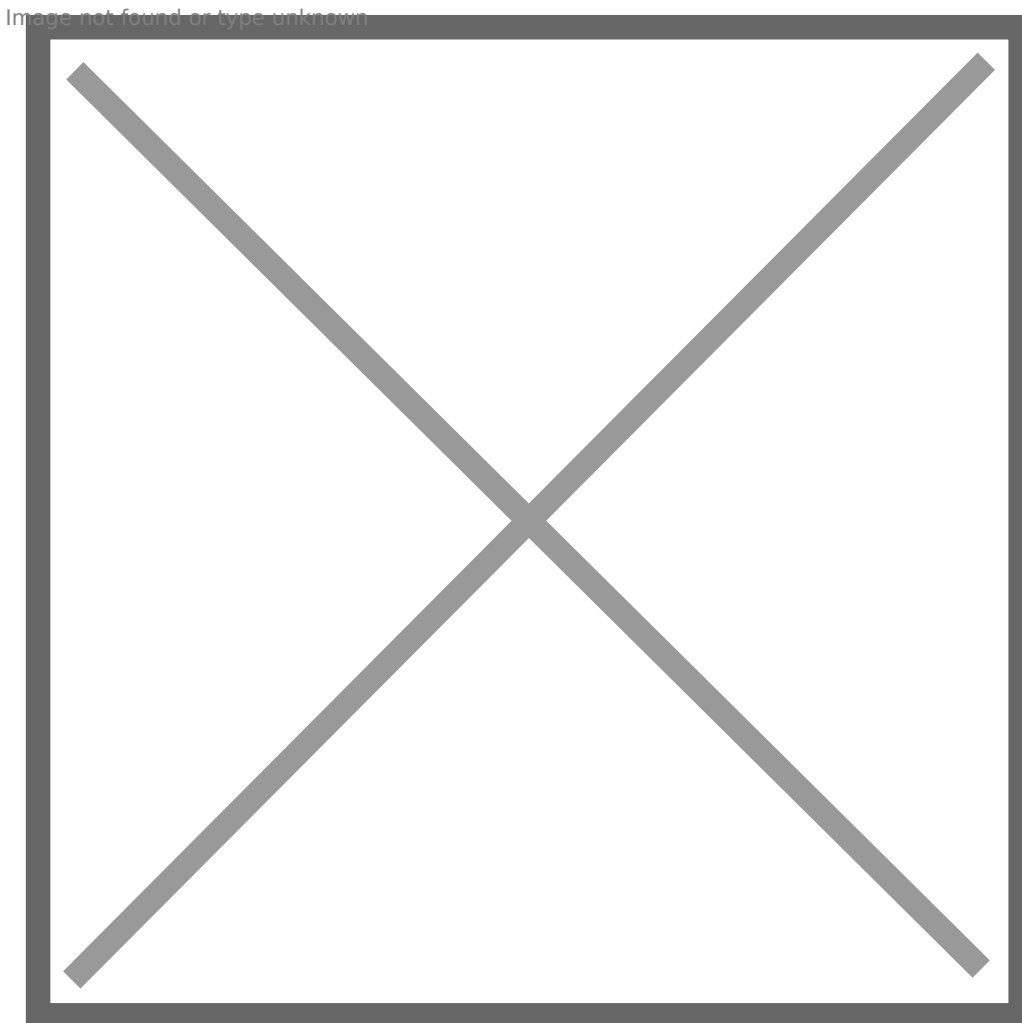


## Ухлаш олдидан чироқлар ўчирилмаса нима бўлади?



19:00 / 29.01.2021 5714

Япониялик олимларнинг тадқиқотларидан сўнг кечқурун уйқу пайтида чироқларнинг ёниқ туриши ҳалокатга олиб борувчи бир неча касалликларга сабаб бўлиши аниқланди. Ҳатто кўчаларни ёритувчи чироқлар ёруғида ёки ойдин кечалардаги Ойнинг нури остида ухлаш ҳам касалликка сабаб бўлиши мумкин экан.

Тадқиқотчилар ухлаш пайтида хонадаги чироқнинг ёниқ ҳолда туриши юрак касалликлари ва инсульт сабабли вафот этиш хавфининг ошишига сабаб бўлишини айтдилар.

Табибларнинг айтишича, киши ухлаётган хонага ой нурининг оз миқдорда тушиши ёки кўча чироқларнинг оз миқдорда хона ичини ёритиши

зарарнинг юзага келишига сабаб бўлар экан.

Кечаси уйқу пайтидаги танага тушиб турган ёруғлик артерия томирларнинг қаттиқлашишига сабаб бўлар экан.

Тадқиқотчиларнинг айтишича, кечаси ухлаётган кишининг қовоқларига ёруғлик тушиши танада мелатонин гармонининг ишлаб чиқарилиши камайишига боис бўлар экан. Маълумки, бу гармон уйқу гармони бўлиб, уйқунинг меъёрида давом этишига, уйқу пайтида қон босимининг пасайишига, қондаги глюкоза миқдорининг тушишига ва тана ҳароратининг бир меъёрда бўлишига хизмат қилади. Хона қоронғу бўлганда ушбу гармон ишлаб чиқарилишни бошлайди ва инсон мудроқни ҳис қилиб, уйқуга кетади. Хона ёруғ бўлганда, қуёш чиққанда гармоннинг ишлаб чиқарилиши тўхтайди.

Мелатонин гармонининг мунтазам меъёрида ишлаб чиқарилиши қаришнинг секинлашишига сабаб бўлади.

Тадқиқот раҳбари Кенжи Обаяши «Ёруғлик остида ухлаш билан артерия томирларининг қаттиқлашиши орасида очик-ойдин алоқа борлигини аниқладик. Ваҳоланки, томирларнинг қаттиқлашиши чекиш, семизлик, қон босимининг баландлиги ва қандли диабет сабабли юзага келадиган касалликдир» деган.

Шунингдек, Current Biology журнали уйқу пайтида тананинг ёруғликка тез-тез рўпара бўлиши саломатликка салбий таъсир этиши ҳақида эълон қилди.

Голландиялик бир гуруҳ тадқиқотчилар уйқу пайтида чироқларнинг ёниқ қолиши билан боғлиқ тадқиқот ўтказдилар. Улар бу тадқиқотда сичқонлардан фойдаландилар. Тадқиқотдан сўнг кечаси ухлаш пайтида ёниқ турган чироқлар бир неча касалликларга сабаб бўлишини аниқладилар. Тадқиқотчилар кечаси чироқлар ёниқ қолиши хатарли бўлгани каби кундузи ёруғликдан баҳра олмаслик ҳам саломатлик учун зарар эканини айтяптилар.

Тадқиқотчилар тунда уйқу пайтида танага ёруғлик тушиб туриши саратон, иммун тизимининг заифлашиши, эрта қариш ва бошқа бир қанча касалликларга сабаб бўлишини айтдилар.

Демак, илмий ҳақиқат шуки, ухлаш пайтида чироқларни ўчириш лозим. Акс ҳолда танада турли касалликлар юзага келиши мумкин.

Олимлар бу ҳақиқатни яқинда аниқладилар. Унгача кишиларда ухлаш пайтида чироқларни ўчирмасликнинг мияга салбий таъсири йўқ деган тушунча мавжуд эди. Лекин замонавий илм бунинг тескарисини айтмоқда.

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам бу борада бирор нарса деганмилар ёки бу масала ҳақида индамаганларми?

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам нафақат уйқу пайтида чироқлар ёниқ туришининг зарари борлигини айтганлар, балки биз умматларини чироқларни ёқиб ухлашдан қайтарганлар. Севикли Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам биз умматларини нимадан қайтарсалар, ўша нарсада зарар борлиги учун қайтарган бўладилар. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламдан бу борада бир қанча ҳадислар ворид бўлган.

Жобир розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади: Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам марҳамат қилдилар:

رُشِنَتْ نَوَيْطَايِشِلَانِ إِفْمُكَنْ أَيَبِصِ اَوْفُكْفُ مْتَيْ سَمَأُ وَأَلْجِلَلِ حَنَجِ اِدِ  
اُورُكُذَاوَبِ اَوْبَالِ اَوْقُلْغَاوُ ، مُهْوَلْخَفِ لَيْلِ اَنْمُ عَسَبَ هَذَا اِذِ اِفْ ، ذِي نِيحِ  
اُورُكُذَاوُ مُكَبَّرِقِ اَوْكُ وَاوُ ، اَقْلُغُمِ اَبَابِ حَتْفِي اَلْ نَاطِيْشِلَانِ اِفْ لَلِ اَمْسَا  
اَهِيْلَعِ اَوْضَرَعَتْ نَأُ وَاوُ ، هَلَلِ اَمْسَا اُورُكُذَاوُ مُكَتِي نَا اُورْمَخُ وَاوُ ، هَلَلِ اَمْسَا  
مُكْحَيِبِ اَصَمِ اَوْئِفْ طَاوُ ، اَيُّيْشِ

«Кеч киргач, болаларингизни (уйда) ушлаб туринг. Чунки бу пайтда шайтон (жин)лар изғийди. Бир соат ўтгач, болаларингизни эркин қўйинг. Аллоҳнинг номини зикр этиб эшикларингизни ёпинг. Зеро, шайтон беркитилган эшикни очмайди. Аллоҳнинг номини зикр этиб мешларингиз (оғзи)ни боғлангиз. Аллоҳнинг номини зикр этиб идишларингиз устига бирон нарса бўлса-да, ташлаб қўйинг. Чироқларингизни ўчириб (ётинг)».

*Муттафақун алайҳ.*

Бу ҳадисда кеч киргач, кўчада ўйнаб юрган болаларимизни уйга чақириб олишимиз лозимлиги, чунки бу пайтда шайтону жинлар изғиши, эшикни беркитиш лозимлиги, уни беркитаётганда Аллоҳ таолонинг исмини айтиш кераклиги, идишларнинг оғзини ҳам Аллоҳ таолонинг исмини айтиб беркитиб қўйиш лозимлиги, ухлаш олдидан чироқларни ўчириш кераклиги баён қилиняпти.

Жинлар изғиб юрган пайтда болалар уйга чақириб олинмаса, жину шайтонлар болаларга бирор зарар етказиб қўйиши мумкин. Аллоҳ таолонинг исми зикр қилиб беркитилган эшикни шайтон очолмайди, Аллоҳ таолонинг исми зикр қилиб боғланган мешлар ва Аллоҳ таолонинг исми зикр қилиб усти ёпилган идишларга вабо, зарарли ҳашарот ва ҳайвонлар тушмайди. Шунингдек, чироқларни ўчириб ётиш юқорида зикр қилинган касалликлардан сақланишга сабаб бўлади.

Абу Мусо розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:

«Кечаси Мадинада бир уй ёниб аҳли зарар кўрди. Бу ҳақда Набий соллаллоҳу алайҳи васалламга айтилди. У зот:

**مَكَانِعَ اِهْوِئْطَافٍ مَتَمِّنْ اِذَا فَمَكَ لَ وِدْعَ رَانَ لَنَا**

**«Албатта, олов сизга душмандир. Қачон ухласангиз, уни ўчиринг», дедилар».**

*Муттафақун алайҳ.*

Ўша пайтларда уйлар пилик солиб ёқиладиган чироқлар воситасида ёритилган. Ҳозир ҳам чироқ кўп ўчадиган ва газ ёнмайдиган жойларда пиликли чироқлар, шамлар, ўтин солиб уй иситишда ишлатиладиган иситгичлардан фойдаланилади. Ухлаш пайтида ўшаларни ўчириб қўймаслик ёнғин каби талофатларга сабаб бўлар экан.

Ибн Аббос розияллоҳу анҳумодан ривоят қилинади:

**لَوْ سَرَّ لَأَقْفَ، أَوْ حُزَّتْ رَجُلًا تَبَّهَدَفَ، أَلَيْتَ فَلَاحُ تَحْتَتْ دَحْأَفُ رَأْفُ تَأْجَ  
رَمُخْلَ لَعِ أَلَعِ أَلَقْلَ أَوْ بَأْجَ، أَلَيْغَدَ: مَلَسُو هَلِ لَ لَصْرَهَلَلِ  
لَوْ سَرَّ لَأَقْفَ، مَهْرَدَلِ عَضُومَ لَشِمَ أَلَمُ تَقْرَحُ أَلَعِ أَلَعِ أَلَقِ نَأْ كَ يَتَّ  
نَ إِفْ، مَكَجُ رُسْ أَوْئِطَافٍ مَتَمِّنْ إِذَا: مَلَسُو هَلِ لَ لَصْرَهَلَلِ  
مُكُ قُرْحِي فِ أَدَهَ لَعِ وَدَهَ لَشِمُ لُدَيَ نَأَطِي شَلِ**

«Сичқон келиб, пиликни судрай бошлади. Ходима уни ҳайдади. Шунда Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам: **«Қўявер уни»**, дедилар. Сичқон пиликни у зот ўтирган хамра (жойнамозча) устига ташлади. Унинг дирҳамдек жойи куйди. Шунда у зот: **«Қачон ухласангиз, чироқларингизни ўчиринг. Чунки шайтон мана бу (сичқон)нга ўхшаганга амр қилса, сизларни куйдиради»**, дедилар.

*Имом Байҳақий ривояти.*

Бу ҳадисда ҳам чироқларни ўчириш кераклиги айтиляпти. Шунингдек, ухлаш олдидан телевизор, планшет ва телефонларни ҳам ўчириш лозим. Қоронғу хонада бирор нарса кўраётиб ухлаб қолишдан сақланиш керак.

Бундан ўн тўрт аср олдин Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам ухлаш олдидан чироқларни ўчириш кераклиги, агар ўчирмаса, зарар бўлишини қаердан билиб айтдилар экан?! Албатта, у зот соллаллоҳу алайҳи васалламга бу ҳақиқатларни Аллоҳ таолонинг Ўзи билдиргандир!

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг даврларида чироқлар ёниқ ҳолда ухлаш ёнғин каби талофатларга сабаб бўлган бўлса, ўтган асрнинг охирларида олимлар уйқу пайтида чироқларнинг ёниқ ҳолда қолиши кўз, мия, юрак, иммунитет тизими, томирлар, ўсмалар ва қон босими билан боғлиқ касалликларга сабаб бўлишини аниқладилар.

Бундан ўн тўрт аср олдин Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам томонларидан юқоридаги ҳадисларнинг айтилиши у зот соллаллоҳу алайҳи васаллам Аллоҳ таолонинг ҳақ Пайғамбари эканликларига далиллардандир.

**Фойдаланилган манбалар:**

Muslim.uz

Tavhid.uz

kaheel7.com

[aljazeera.net](http://aljazeera.net)

ar.wikipedia.org

***Нозимжон Ҳошимжон тайёрлади***