

## Ёруғ жойда ухлашнинг зарарлари



15:51 / 25.12.2025 1277

Милодий 1999 йил 14-15 май куни «ал-Араб» газетасининг

5620-ададининг охириги саҳифасида «Ёруғликда ухлаш узоқни кўра олмасликка сабаб бўлади» деб номланган илмий мақола чоп этилди. Унда АҚШнинг Флорида штатидаги Пенсильвания дорулфунуни тиб факультетида олиб борилган илмий тажриба натижаси ҳақида сўз боради. Мақолада доктор Ричард Стоун раҳбарлигида узоқни кўра олмаслик хасталигига учраган икки ёшдан йигирма икки ёшгача бўлган 479 нафар бемор устида олиб борилган тажриба натижалари ҳақида маълумот берилган. Айтилишича, 479 бемордан ўн фоизи қоронғида, 34 фоизи ним ёруғда ва 56 фоизи тўла ёруғда ухлар эканлар. Демак, узоқни кўра олмаслик хасталиги асосан чироқни ўчирмай ухлашдан эканлиги маълум бўлди.

أُوْكُ وَأُوْءَانِإِلَا أُوْطَغُ: لَأَقَمَّ لَسَوَّهَ وَيَلَعُ هَلَلَا لِيَصَّيْبُ لِنَلَا نَعُ، هُنَّ عُهُ لَلَا يَضَرُّ رِبَاجَ نَعُ  
الْوَأَقِ سُلْحِي الْنَاطِي شِلَا نِإْفِ، جَارُّسِلَا أُؤِئْفُطَأُو، بَأْبَلَا أُؤُقْلَعُ أُو، عَأَقُ سِلَا  
أَدُوْعُهُ إِيَّانِ إِيَلَعُ ضُرْعِي نَأُ الْإِمْكُذَحُ أَهْجِي مَلْنِإْفِ، عَأَانِ إِيَشُكِّي الْوَأَبِأُ حَتْفِي  
هُوَ أُوْرُ: مُهْتَبِي تَبِيْبَلَا لَهَأُ يَلَعُ مُرْضُتَ عَقْسِي وَفَلَا نِإْفِ، لَعْفِي لَفِ هَلَلَا مَسَا رُكُذِي  
عُهُ بَرَّالَا

هَلَلَا مَسَا رُكُذَاوِ كَحَابْصِمِ ئِفْطَأُو، هَلَلَا مَسَا رُكُذَاوِ كَبَأْبِ قَلْعَا: دُوَادِ يَبْأُ طَفَلَوِ  
هَلَلَا مَسَا رُكُذَاوِ كَعَأَقِ سِرْكَوَأُو، هَلَلَا مَسَا رُكُذَاوِ كَعَأَانِ إِيَرَّمَحَوِ

*Жобир розияллоҳу анхудан ривоят қилинади:*

**«Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам:**

**«Идишларнинг устини ёпинг. Мешларни(нг оғзини) боғланг. Эшикларни беркитинг. Чироқларни ўчиринг. Чунки шайтон мешларни(нг боғичини) еча олмас. Эшикларни оча олмас. Идишларнинг устини очолмас. Агар бирортангиз ҳеч нарса топа олмаса, идишининг устига бир чўпни кўндаланг қўйиб бўлса ҳам, Аллоҳнинг исмини зикр қилиб қўйсин. Албатта, фосиқча уй аҳлининг устидан уйларига ўт қўйиб юборур», дедилар».**

*Тўртовлари ривоят қилганлар.*

*Абу Довуднинг лафзида:*

**«Эшигингни беркит. Аллоҳнинг исмини зикр қил. Чироғингни ўчир. Аллоҳнинг исмини зикр қил. Идишининг устини ёп. Аллоҳнинг исмини зикр қил. Мешингни(нг оғзини) боғла. Аллоҳнинг исмини зикр қил», дейилган.**

Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васалламнинг кўплаб ҳадиси шарифларидан бирининг бир бўлагида айтилган иршоднинг ўша вақтда ва ундан кейин ҳам бировнинг ақлига келмаган фойдаси бир минг тўрт юз йилдан кейин илмий равишда тасдиқланганлиги ажойиб.

Ҳа, Ислом шариатида келган ҳукмлар ва кўрсатмаларнинг ҳикмати давр ўтган сари, илм ривожланган сари ўз тасдиғини яна ҳам кучлироқ топиб бораверади.

Бас, шундай экан, биз, мусулмонлар динимиз таълимотларини қанчалик кўп ўргансак, уларга қанчалик кўп амал қилсак, ўзимизга шунчалик яхшилиқни жалб қилган бўламиз ва ёмонликлардан йироқ бўламиз.

## **«Ҳадис ва ҳаёт» китоби 16-жуз**

Ўзбекистон Республикаси Дин ишлари бўйича қўмитанинг 2021 йил 17 июндаги 03-07/3903- рақамли хулосаси асосида тайёрланди.