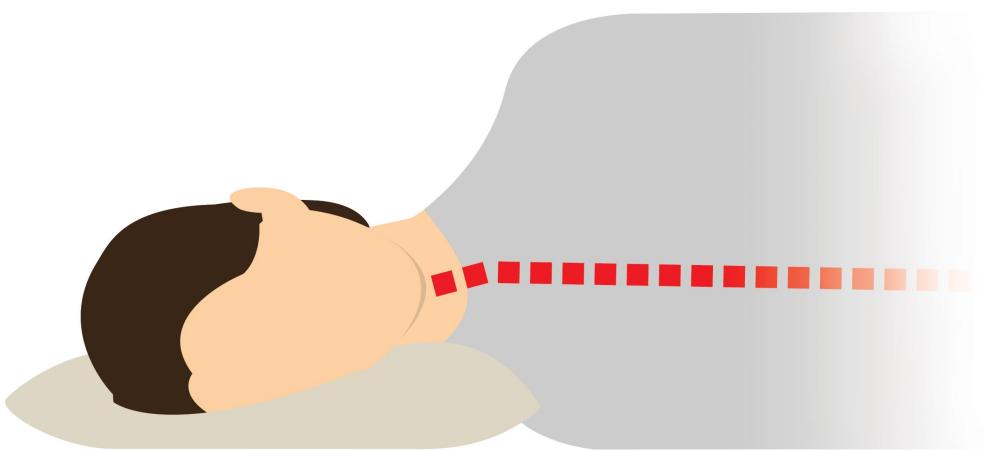


# Үнг томонга ёнбошлаб ётинг...



18:40 / 12.03.2019 6866

Бароъ ибн Озиб розияллоҳу анхудан ривоят қилинади:

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

Имом Бухорий ривоят қилган.

Бугунги кунга келиб мазкур ҳадис ўзининг илмий исботини топди, десак асло муболаға қилмаган бўламиз. Олимларнинг таъкидлашларича, үнг 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. Кашибиёт сичқонларда динамик ранг таъсири магнит-резонанс томография (MRI) ёрдамида ўтказилган лимфа ўтказувчи йўлларни (мазкур тизим чиқиндиларни ва бошқа хавфли кимёвий эритмаларни миядан чиқариб юборишга жавоб беради) суратга олиш жараёнларига оид бир қатор тажрибаларидан маълум бўлди. Олимлар, шунингдек сичқонларни наркоз таъсирида ёнбошда, куракда ёки қоринда бўлган уйқу ҳолатларини кинетик моделлаштириб орқа мия ва миядаги 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 чиқишиган. Бунда юқоридаги хулоса ўз тасдиғини топган.

***Мейкэн Недерхаард, Рочестер университети олими:***

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