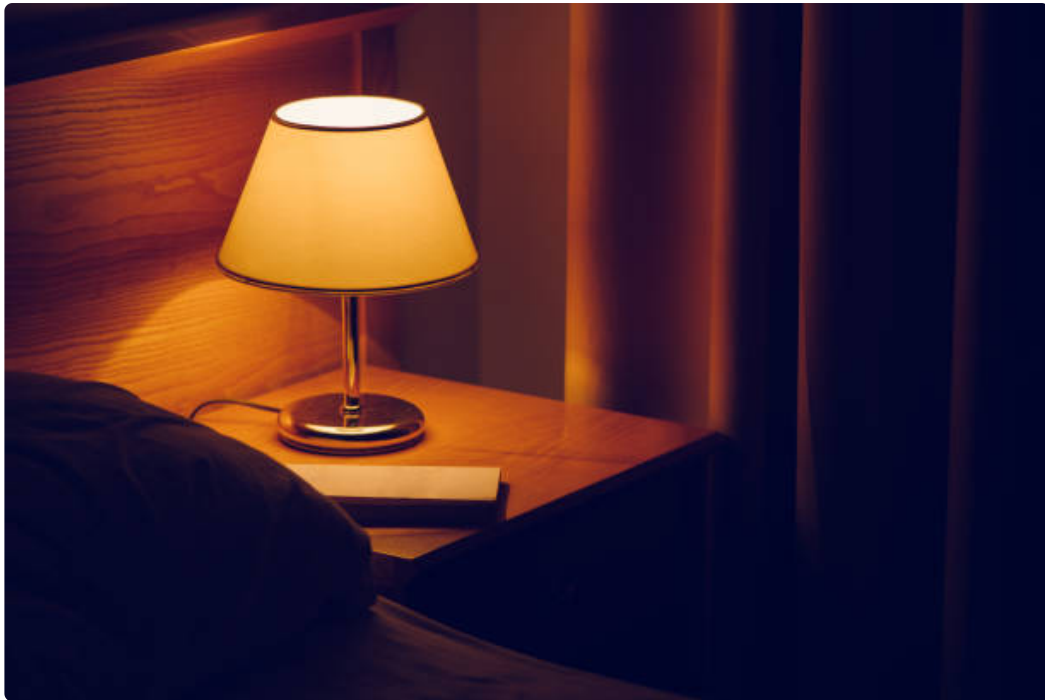


## Ёруғликда ухлаш узоқни кўра олмасликка сабаб бўлади



07:10 / 08.06.2019 3920

Бугунги кунда барча соҳадаги кашфиёт ва тараққиётнинг асосий омили суннат эканлиги кўп бора ўз исботини кўрсатмоқда. Шунингдек, тиббиёт соҳасидаги қўлга киритилаётган кўплаб ютуқлар ва кашфиётларга ҳам суннат асосида эришилмоқда. Қуйида шунга доир баъзи намуналарни келтириб ўтамиз.

Ёруғликда ётишнинг зарари. «Ал-Араб» газетасининг 1999 йил, 14-15 май куни чиққан 5620-сонининг охири саҳифасида «Ёруғликда ухлаш узоқни кўра олмасликка сабаб бўлади», деб номланган илмий мақола чиқди. Унда АҚШнинг Флорида штатидаги «Пенсилвания» дорулфунуни тиб факультетида олиб борилган илмий тажриба натижаси ҳақида сўз боради.

Доктор Ричард Стоун раҳбарлигида 479 нафар 2 ёшдан 22 ёшгача бўлган узоқни кўра олмаслик хасталигига дучор бўлган беморлардан олинган тажриба шуни маълум қилдики, унда 479 нафар бемордан 10 фоизи қоронғуда, 34 фоизи ним ёруғда ва 56 фоизи тўла ёруғда ухлар экан. Демак, узоқни кўра олмаслик хасталиги асосан чироқни ўчирмай ухлаш инсоннинг кўзи учун зарарли деган хулосага келинди.

Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васалламнинг ҳадиси шарифлари қарийб минг тўрт юз йилдан кейин илмий равишда тасдиқлангани ҳақиқатдан ҳам мўъжизадир.

Жобир розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади: “Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам: **«Идишларнинг устини ёпинг. Мешларни боғланг. Эшикларни беркитинг. Чироқларни ўчиринг. Бас, шайтон мешларни еча олмас. Эшикларни оча олмас. Идишларнинг устини очолмас. Агар бирингиз ҳеч нарса топа олмаса, идишининг устига бир чўпни кўндаланг қўйиб бўлса ҳам, Аллоҳнинг исмини зикр қилиб қуйсин. Албатта, фосиқча уй аҳлининг устидан уйларига ўт қўйиб юборур»**, дедилар».

Абу Довуднинг лафзида: **«Эшигингни беркит ва Аллоҳнинг исмини зикр қил. Чироғингни ўчир ва Аллоҳнинг исмини зикр қил. Идишинг устини ёп ва Аллоҳнинг исмини зикр қил. Мешингни боғла ва Аллоҳнинг исмини зикр қил»**, дейилган.

Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васаллам сиз билан биз умматларига бошқаларнинг кўзига арзимас бўлиб кўринса ҳам аслида ўта муҳим бўлган ишлардан хабар бермокдалар.

Ушбу суннатга ҳам ҳар бир мусулмон киши амал қилиши, кечқурун чироғини ўчириб ётмоғи лозим. Чироғни ўчирмай ётишда зарар борлиги сир эмас. Кечаси заруратсиз чироқни ўчирмай ётганда бундан бошқа кўнгилсизликлар ҳам бўлиши мумкин. Ҳеч бўлмаганда, кечаси билан беҳуда ёниб чиққан чирокдан оила иқтисодига зарар етиши турган гап.

Пайғамбаримиз алайҳиссалом умримизни роҳату фароғатда ўтказиб, Аллоҳ таолонинг ризолигига эришмоқлигимиз учун қуйидагиларга доимо амал қилишимизни буюрганлар.

1. Доимо тоза-покиза таомларни енг.
2. Таомни ўта иссиқ ва ўта совуқ ҳолда еманг.
3. Кўп чайнаб, секин енг.
4. Овқатдан олдин ва кейин қўлларингизни ювинг.
5. Доимо овқатдан тўймаган ҳолда туринг, кўп еманг.
6. Овқат ейиш давомида кўп сув ичманг.

7. Қишда бироз кўпроқ ёғли овқатлар, ёзда эса енгилроқ овқатлар ва кўкатлардан енг.
8. Хурмо ейишни канда этманг.
9. Узум, хурмо ва зайтун, Аллоҳга шукр этмоқ сизга сиҳат ва қувват сабаблардир.
10. Чарчаган вақтингизда ширинликлардан енг.
11. Сениқ косаларда овқат еманг, бундай идишда сув ҳам ичманг.
12. Овқатланаётганда доим яхши кайфиятда бўлинг, ёлғиз овқат еманг.
13. Овқатдан сўнг дуо ўқиб, шукр қилинг.
14. Ҳар ойда бир кун рўза тутингки, вужудингиз дам олсин.
15. Асал еб туринг, у минг дардга даводир.

Бундан ташқари, Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам кўзи оғриганларга доимо асал ва хурмо ейишни тавсия этардилар. Замбуруғ сувини ҳам ишлатишни тавсия қилганлар. Ушбу тавсия этилган дори бугунги кунда асримизнинг бир мўъжизаси (пенициллин) сифатида қабул қилинмоқда.

***Islom.uz* портали таҳририяти**