

Табобат яна бир суннатнинг фойдасини тасдиқлади



12:30 / 25.10.2018 8900

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламдан, у киши айрим саҳобаларнинг қорни билан (ётган ҳолда) ухлаётганини кўриб, уларнинг оёқларини қимирлатиб шундай деганликлари ворид бўлган: **"Бу Аллоҳ таоло ғазабланадиган ётишдир"**. (Бошқа) бир ривоятда эса: **"Батаҳқиқ, у дўзах аҳлининг ётишидир"**.

Абу Довуд ривоятлари.

Ушбу ҳадисни Аллоҳнинг изни билан табобат тасдиқлади. Ўнг тарафга ёнбошлаб ётиш инсон танаси ҳамда соғлиғи учун афзал эканлигини аниқлади.

Ўнг томонга ёнбошлаб ётишнинг фойдалари:

Чап томондаги ўпка ўнг томондагига нисбатан ҳажми кичикроқ бўлганлиги туфайли юрак кўтаришига осонроқ бўлади.

Жигар осилиб қолмасдан бир текисда туради. Ошқозон ҳам жигарнинг тепасида қулай жойлашади. Ошқозон озиқ-овқатни ҳазм қилиб бўлгач, осон ва енгил тозаланади.

Ўнг томонга қараб ухлаш тиббиётда энг яхши даволаниш усуллардан бири бўлиб, чап ўпканинг нафас олиш йўлларидаги шилликсимон суюқликларни чиқариб юборишидаги вазифасини енгиллаштирар экан.

Баъзи тадқиқотлар тасдиқлаганидек, инсон ўнг томонга ёнбошлаб, ўнг қўлини юзнинг ўнг томонига қўйиб ётиши, миядаги ортиқча ва зарарли чиқиндилардан фориғ бўлиб, идеал уйқуга кетиши учун муносиб дам ола бошлар экан.

Юқорига қараб ётишнинг зарари:

Оғиздан нафас олишига сабаб бўлади. Чунки юқорига қараб ётилганда пастки жағ бўшашиб, оғиз ўз-ўзидан очилиб кетади. Оғиздан нафас олиш эса инсонни кўп касалликларга элтади. У шамоллаш ва бурун битиши ҳамда милкларнинг қуришига сабабчи бўлиб, сўнгра сурункали яллиғланиш бошланади. Натижада гиперплазия ёки милкларда шишлар пайдо бўла бошлайди.

Ушбу вазият яна ҳалқум ва бурун ковакларини кенгайтириб, тўғри нафас олишга халақит беради. Натижада инсон хуррак отишдан тўхтамайди.

Инсон уйғонганида эса оғиздан нафас олган ҳолатда туради ва тили одатдагидан ўзгача бўлиб, оқ рангли қоплам билан қопланган бўлади. Бундан ташқари, оғиздан ёқимсиз ҳид тарала бошлайди.

Юқорига қараб ётиш умуртқа поғонасига ҳам номуносибдир. Чунки умуртқа бир текисда бўлмайди. Яъни бўйин ва бел қисмлар (худди тўлқин шаклига ўхшаб) эгилиб қолади.

Чап томонга ёнбошлаб ётишнинг зарари:

Юракни ўнг томондаги (оғир) ўпка босиб қўйиб, юрак уриш функциясига таъсир қилади. Ва (айниқса кексаларнинг) иш фаолиятини қисқартиради.

Ўнг ўпка тўлиб турган ошқозонни эзиб, юрак ва жигарга оғирликни туширади.

Ички аъзолардан жигар оғирроқ ҳисобланиб, у чап томонга оғиб (осилиб) қолади. Жигар ўнг томонда бўлганлиги боис ҳамма оғирлиги юрак ва ошқозонга тушиб, натижада ошқозоннинг ҳазм қилишини кечиктиради.

Ўтказилган тажрибалар яна шуни тасдиқладики, ўнг томонга ёнбошлаб ётилганда, ошқозон озиқ-овқатни ичак томонга 2.5-4.5

соатлар ичида ҳазм қилиб ўтказар экан. Агарда чап томонга ёнбошланса, жараён 5-8 соатлар ичида давом этар экан.

***Islom.uz* портали таҳририяти**