



Маълум бўлишича, уйкуда узок вақт кимирламай ётиш инсон саломатлигига жиддий зарар етказиши мумкин экан. Тананинг маълум бир қисми бир неча соат давомида гавданинг оғирлиги остида эзилиши қон томирларини сиқиб, ҳатто ёпиб қўйиши мумкин. Бунинг натижасида организмга қон орқали етказиб бериладиган қислород ва бошқа керакли озуқа моддалар эпидермисгача етиб бормади. Натижада тери аста-секин қурий бошлайди. Организмда яра шакллана бошлайди. Улар эзилишдан ҳосил бўлган яралар деб аталади.

Халқ орасида улар «ётоқ яралар» деб аталади. Тери остида ёки юмшоқ тўқималарда юзага келадиган бу яралар даволанмаса ёки уларга инфекция тушса, жиддий касалликларга сабаб бўлиши мумкин. Бундан ташқари, ётоқ яралар инсон учун қатта ҳавф тугдиради. Уларнинг олдини олиш учун, яъни тананинг у ёки бу қисмини эзилишдан сақлаш учун гавданинг ҳолатини тез-тез алмаштириб туриш керак. Бунинг учун беморларни парваришлашнинг махсус усуллари ишлаб чиқилган. Масалан, фалажланган касалларнинг гавда ҳолати ҳар икки соатда алмаштириб турилади. Уйку пайтида гавданинг харакатланиб туриши инсон учун қанчалик муҳим эканлиги йигирманчи асрдаги тиббий қузатувлар натижасида илмий жиҳатдан асослаб берилди. Ваҳоланки, бу ҳодисанинг аҳамиятини кўрсатувчи маълумотларни Қуръон оятларидан ҳам топишимиз мумкин.

Уйкуда эканлар, (кўзлари очик бўлгани учун) сен уларни уйғок деб ўйларсан. Биз уларни (баданларидан ерга тегиб турган томони чириб кетмаслиги учун) ўнг томон, сўл томонга айлантириб турурмиз

Қаҳф сураси, 18-оят.

Бу ояти қарима асҳоби Қаҳф хақида, уларнинг узок йиллар давомида чуқур уйкуга кетганликлари хақида ҳикоя қилади. Оятда Парвардигори олам ухлаб ётган йигитларни ўнг ва сўл томонларга айлантириб турганлиги очик-ойдин айтилган. Тиббиёт фани бугунги кунга келиб аниқлаган мана шу муҳим физиологик илмий кашфиётнинг муқаддас китобимизда баён қилинганлиги Қаломуллоҳнинг буюк мўъжиза эканлигидан, унинг ҳақ эканлигидан далолат беради.