

# Тамакининг ухровий ва дунёвий зарарлари

05:00 / 02.03.2017 5634

Тамакининг шаръий ҳукми

Набий соллаллоҳу алайҳи ва саллам даврларида ҳам, саҳоба ва тобеъинлар даврида ҳам тамаки ва нос деган нарсалар бўлмаган. Тўғрироғи ўша даврда тамаки ҳали Ер юзи бўйлаб тарқалмаган, фақат Америка ҳиндулари ва шу каби қабилалар томонидан истеъмол қилинар эди. Тамаки маҳсулотларининг бутун дунё бўйлаб тарқалишига Христофор Колумбнинг Америкага қитъасига сафар қилиши сабаб бўлган. XVIII асрга келиб дунёнинг ҳар бир мамлакатада тамаки маҳсулотлари мавжуд бўлган. Хуллас, Асри саодат даврида тамаки маҳсулотлари бўлмагани сабабли ҳам Қуръони карим ва ҳадиси шарифларда тамаки ва носнинг ҳаромлиги ҳақида бирон нарсаси дейилмаган. Аммо Қуръон ва ҳадисларда бу иккисининг ҳаромлигига далолат қилувчи кўплаб оятлар, ҳужжат-далиллар бор. Чунки бу икки мўътабар Манба инсониятни Қиёматга қадар ҳидоят йўлига бошлаб, уларни чиркин одатлардан сақланишга чақиради. Тўғри, Қуръонда ҳам, ҳадисларда ҳам айнан “тамаки” ёки “нос” сўзлари келмаган. Бироқ бу, баъзи “олим”лар айтганидек, уларнинг мубоҳлигига ҳужжат бўлолмайди. Бошқа далиллар уларнинг ҳаромлигини англатади. Ким билсин, ҳали келажакда биз тузилиши ва номини билмайдиган аллақандай роҳат бериш воситалари чиқиб кетар. Агар улар кишини маст қилса, бўшаштириб, бош оғриғи ва кайф бериш хусусиятига эга бўлса, ҳамр ҳукмида ҳисобланиб, ўз-ўзидан ҳаром бўлиб бораверади. Бу Қуръон ва ҳадиснинг мўъжизасидир!

Бу масалада аҳли зоҳирлик қилиш керак эмас. “Қуръонда тамаки ҳақида ҳеч нарсаси дейилмаган. Ваҳоланки, Қуръон ва ҳадисларда ҳалол ва ҳаром аниқ кўрсатилган. У ҳақида ҳеч нарсаси дейилмадим, демак тамаки мубоҳ!” деб ўзимизни алдамайлик, жоҳил кишилар гапига қулоқ тутмайлик!

Юқорида келтириб ўтилган фикрлар баъзи жоҳил “уламо”лар гирифтор бўлган залолат фикрлардандир. Улар ўзлари каби бошқаларни ҳам адаштирадилар. Ҳатто баъзилар: “Тамаки чекиш танзиҳан макруҳ, бу эса мубоҳни ўзида жамлайди”, деб айтишган. Афсуски, кўпчилик чекувчилар, ҳатто намозхонлар орасида ҳам бор бундайлар, ушбу нарсани ўзлари учун “ҳужжат” қилиб олиб, тамакини бемалол, ҳеч бир тортинмай чекиб юраверадилар. Эй азизлар, огоҳ бўлинг, бу Динда қўлланилган макрдир.

Ҳар тарафлама олиб қаралса, ҳаромлигига шубҳа бўлмаган нарсаларни ҳалол ёки мубоҳ деб юриш бандани Аллоҳнинг лаънатиغا гирифтор қилади. Кимки Аллоҳнинг лаънатиغا учраса, бундай банданинг Охиратда нажот топишига умид йўқ!

Шаръий далиллар тамакининг ҳаромлигига далолат қилади. Чунки тамакида нопоклик, бадбўйлик ҳамда кўплаб Дин ва дунёга тегишли зарарлар жамул-жамдир. Аллоҳ таоло бандаларига фақат пок таом ва ичимликлар истеъмол қилишни буюрган. Агар бирон нарса банданинг Дини ёки дунёсига зиён келтирса, бундай нарса Меҳрибон Аллоҳ таоло томонидан ҳаром қилинади. Зеро, Аллоҳ аzza ва жалла инсонларга ўзларидан ҳам кўра Меҳрибонроқдир. У ҳикмат ва чексиз билим Соҳибидир. У Зот бирон нарсани беҳикмат ҳаром қилмайди, бирон нарсани сабабсиз яратмайди, бандаларига фойдаси бўлмаган нарсага уларни ундамайди. Хуллас, Аллоҳ бизларга Дин ва дунё ишларида нима керагу, нима ҳожатсиз, нима фойдаю, нима зарарли эканини бизлардан ҳам яхши билади.

Энди тамакининг ҳаромлигига далолат қилувчи ҳужжатларни келтириб ўтамыз.

Аллоҳ таоло айтади: **“(Эй Муҳаммад), Сиздан ўзлари учун нималар ҳалол қилинганини сўрайдилар. Айтинг: “Сизлар учун (барча) покиза нарсалар ҳалол қилинди”**(Моида, 4).

Аъроф сурасида Набий соллаллоҳу алайҳи ва салламнинг пайғамбарлик сифатлари келтирила туриб, шундай дейилади: **“У (пайғамбар) уларни яхшиликка буюради, ёмонликдан қайтаради ва пок нарсаларни ҳалол қилиб, нопок нарсаларни уларга ҳаром қилади”**(Аъроф, 157).

Ушбу икки оятда Аллоҳ таоло бандаларига фақат ва фақат пок нарсаларни ҳалол қилишини, ҳамр, гиёҳванд моддалар, тамаки, нос ва шунга ўхшаш ўзи нопок, ақл ва қалбга, баданга зарарли бўлган нарсаларни ҳаром қилишини таъкидламоқда. Айниқса, тамакининг зарарини санаб, саноғига етиб бўлмайди. Шифокорлар тамаки келтирадиган зарарларнинг энг каттаси сифатида саратон (рак), хусусан ўпка саратони ва тўсатдан ўлим топиш ҳолатларини санаб ўтадилар.

Шуни таъкидлаб ўтиш лозимки, юқорида келтирилган икки оят тамакининг ҳаромлигига далолат қилувчи энг катта ва энг кучли ҳужжатлардан ҳисобланади. Бу оятлар ҳақида тафаккур қилган банда тамакининг ҳаром эканига шубҳа қилмайди.

Агар Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва салламнинг даврларида тамаки ёки нос бўлганида, у зот, албатта унинг ҳаромлигини баён қилган бўлардилар.

Аллоҳ таоло айтади: **“Ўзингизни ўз қўлингиз билан ҳалокатга ташламанг”**(Бақара, 195).

Тамаки ўзини ҳалок қилишнинг бир кўринишидир. Фақат бунинг асорати бирдан эмас, балки аста-секин, йиллар ўтиб кўринади.

Бошқа оятда шундай дейилади: **“(Ҳалол ва покиза нарсалардан) энглар, ичинглар, фақат исроф қилманглар!”**(Аъроф, 31).

Бу ерда ҳалол нарсалардаги исроф ҳақида сўз кетмоқда. Ҳа, ҳалол нарсаларни исроф қилиш ҳам гуноҳдир. Лекин ҳаром нарсаларни исроф қилса ҳам, қилмаса ҳам, банда гуноҳкор бўлаверади. Чунки нопок нарсаларни истеъмол қилишнинг ўзи гуноҳдир. Ана ўша гуноҳ сирасига кирадиган нарсаларнинг бири тамаки ҳисобланади. Бироқ, тамаки нопок ва зарарли бўлиши билан бирга, унда талайгина исрофгарчиликлар бор. У том маънода исрофгарчиликдан иборатдир. Мисол учун, ҳар куни ўртача бир қути тамаки чекиш бир ярим соат вақтни олади. Бу ҳисоб бир йилда йигирма уч кунни, ўн олти йилда эса, тўлиқ бир йилни ташкил қилади. Бу – умрни, вақтни исроф қилишдир! Шу сабаб ҳам Данияда тамаки чекилган вақт учун иш ҳақи тўланмайди!

Ўртача нархдаги сигарет чекувчи бир йилда юз эллик-икки юз минг сўм, ҳатто ундан ҳам кўп пулини тамакига ишлатади. Бу – пулни беҳуда сарфлаш, исроф қилишдир!

Тамаки ўраш учун қоғозларнинг энг сифатлиси ишлатилади. Агар бу қоғозлар китоб босишга сарф қилинса, анча-мунча китоблар нашрдан чиққан бўларди. Мисол учун, бир кашанданинг умр бўйи чеккан тамакиси қоғозига уч юз минг (!) бетлик китоб босиш мумкин. Демак, кашандалик инсон учун энг ноёб неъматлардан бўлган қоғозни исроф қилишга ҳам кирар экан.

Юқорида келтириб ўтган ҳадис ҳам тамакининг ҳаром эканига кучли далиллардан биридир. *Умму Салама розийаллоҳу анҳудан ривоят қилинади: “Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам ҳар бир маст қилувчи ва бўшаштиргувчи нарсадан қайтарганлар”*(Абу Довуд ва Байҳақий ривояти).

Тамаки таркибидаги никотин моддаси кишининг бошини айлантиради, унга кайф беради ва бу модда ўрганишни, хумор тутишни келтириб чиқаради.

*Ибн Аббос розийаллоҳу анҳу Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва салламдан ривоят қилади: “(Исломда) ўзига ҳам, ўзгага ҳам зарар етказиш йўқ!”* (Ибн Можа, Дароқутний ва Байҳақий “Сунанул кубро” да ривоят қилган).

Демак, мусулмон одам, аввало ўзига – иймониغا, баданига, қалбига зарарли бўлган нарсалардан сақланиб юради. Қолаверса, у ҳам тили, ҳам

қўли, ҳам ҳиди билан ўзгаларга зарар етказмаслиги, уларнинг зиёнига сабаб бўладиган ҳар қандай ишдан тийилиши лозим. Кашандалик ҳам ўзига, ҳам ўзгаларга зарар етказишдир. Тамаки тутуни таркибида тўрт мингга яқин модда бўлиб, буларнинг ҳаммаси инсон саломатлигига катта зиён келтиради. Буни янада яққолроқ тушиниш учун рақамларга мурожаат қиламиз. Кашандаларнинг болалари бир йилда тахминан 80-90 қути тамаки чеккандек захарланади. Уларни ким захарлайди, албатта кашанда ота-оналар-да! Бу энг катта зарар етказишдир.

Бу ҳали ҳаммаси эмас. Маълум бўлишича, тамаки чекилган хонада бир ярим соат турган чекмайдиган кишининг қонида никотин миқдори етти баробар ортади. Бундай хонада чекилган ҳар 10 тамакининг биттасидан чиқадиган миқдордаги тутуни чекмайдиган кишининг ўпкасига кириб туради.

Бир марта тамаки тутуни пуфлаш атрофни 70 миллиграмм кукун, 25 миллиграмм карбооксид билан захарлайди. Бу атроф-муҳитга зарар етказишдир.

### **Тамаки чекувчилар имомати**

Тамаки чекадиган ва бошқа исён ишларни қилиб юрадиганларни намозда имом қилиб тайинлаш дуруст эмас, балки имомликка мўмин-мусулмонлар ичидаги аҳли солиҳ, илм ва одоб эгаси бўлганларни танлаш лозим. Уламолар осий ва фожир кишиларнинг намоздаги имомати дурустми ёки йўқ мавзусида ихтилоф қилишган. Баъзилар: “Дуруст эмас”, дейишса, яна баъзилар: “Бундай намоз жоиз”, дейишган. Бунга улар кўпгина саҳобаларнинг зулм ва фисқ ишлари билан машҳур бўлган имомлар ортида туриб намоз ўқиганларини далил қилиб келтирадилар. Масалан, Абдуллоҳ ибн Умар розийаллоҳу анҳу энг золим кимсалардан бўлган Ҳажжож орқасида намоз ўқиган. Бундай ҳолда мусулмонлар орасида фитна чиқмаслик муҳимдир. Лекин аҳли солиҳ кишиларни имомликка қўйиш имкони бўла туриб, қироати ва илми етарли бўлмаган ёки тамаки ва нос чекадиган кишиларни имом қилиб танлаш жоиз эмас.

Қуйидаги ҳадиси шарифларга эътибор берайлик. Ибн Умар розийаллоҳу анҳу Набий соллаллоҳу алайҳи ва салламдан ривоят қилади: “Кимки мана бу дарахт, яъни саримсоқдан еган бўлса, у ҳолда масжидимизга зинҳор яқинлашмасин!” (*Имом Бухорий ва Имом Муслим ривояти*). Муслимнинг лафзида: “Масжидларимизга зинҳор яқинлашмасин!”, бошқа ривоятда: “Масжидларга зинҳор яқинлашмасин!” деб келтирилган.

Анас ибн Молик розийаллоҳу анҳу Набий соллаллоҳу алайҳи ва салламнинг бундай деганларини ривоят қилади: “Ким мана бу дарахтдан еса, бас, бизга яқинлашмасин ва биз билан бирга намоз ўқимасин!” (*Имом*

*Бухорий, Имом Муслим ва Имом Табароний ривояти*). Имом Табароний лафзида: “Сиз мана бу икки кўкат (яъни, хом саримсоқ ва пиёз)ни еган ҳолингизда мисжидимизга кирманглар. Агар (ейиш) лозим бўлса, унда оловда яхшилаб ўлдириб (яъни, пишириб, бадбўй ҳидини кетказган ҳолда) енглар”, деб келтирилган.

Жобир розийаллоҳу анҳу Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва салламдан ривоят қилади: “Кимки пиёз ёки саримсоқ еган бўлса, биздан ва масжидимиздан узоқлашсин, уйда ўтирсин” (*Имом Бухорий, Имом Муслим, Абу Довуд, Термизий ва Насоий ривояти*). Имом Муслимнинг ривоятида: “Кимки (хом) пиёз, саримсоқ ва кўк еган бўлса, бас, зинҳор масжидларимизга яқинлашмасин. Зеро, одам боласи озор чекадиган нарсадан фаришталар ҳам озорланади”, дейилади.

Абу Саиъид розийаллоҳу анҳудан ривоят қилинишича, у Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва салламнинг олдиларида саримсоқ, пиёз ва кўк пиёз ҳақида сўз очиб: “Эй Расулуллоҳ, буларнинг ичида энг ҳиди бадбўйи саримсоқдир. Уни бизларга ҳаром қиласизми?” – деганида. У Зот: “Йўқ, еяверинглар, фақат кимки улардан еса, токи ҳиди кетмагунича мана бу масжидга яқинлашмасин”, дедилар. (*Ибн Хузайма “Саҳиҳ”да ривоят қилган*)

Абу Саълаба розийаллоҳу анҳудан ривоят қилинишича, у Хайбарда Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам билан бирга ғазотда қатнашади ва улар ён атрофларида пиёз ва саримсоқ борлигини кўриб, очликдан бироз бўлса-да фориф бўлиш мақсадида ундан ейдилар. Қачонки одамлар масжидга намоз ўқиш учун тўпланганларида, бутун масжид бўйлаб пиёз ва саримсоқ ҳиди таралиб кетади. Шунда Набий соллаллоҳу алайҳи ва саллам: “Кимки мана шу бадбўй дарахтдан ейдиган бўлса, бас, у ҳолда бизларга яқинлашмасин”, деганлар. (*Имом Табароний ҳасан санади билан ривоят қилган*)

Ҳадиснинг айтилишига ҳам мана шу воқеа сабаб бўлган.

Энди, бир ўйлаб кўрайлик. Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам мазкур ҳадисларда ўзи пок, ҳалол, аммо ҳиди ёқимсиз бўлган пиёз ва саримсоқ еб, масжидга келишдан қайтараётган эканлар, ўзи ҳаром ва ҳиди ўта бадбўй бўлган тамаки ва нос ҳақида умуман гап бўлиши мумкин эмас. Афсуски орамизда масжидга келишдан олдин тамаки ва нос чекиб, “хумори”ни босиб, оғзини нопок қилган ҳолда бу ерга ташриф буюрадиган кишилар ҳам бор. Биз уларга масжидга келманг, демаймиз, балки тамаки ва нос чекманг деймиз. Тамаки ва носни масжиддан ташқарида ҳам ҳаром эканини яхши билиб олайлик. Ўзини мўмин санаган ҳар қандай одам бу бадбўй ва манфур нарсалардан узоқроқ юриши, покизаликка аҳамиятли

бўлиши лозимдир!

Ҳар бир соҳада бизлар учун саҳобалар ўрнақдирлар. Улар ўзлари ва масжид орасига тўсқинлик қиладиган ҳар қандай нарсани тарк қилганлар. Саримсоқ ва пиёз еган бўлсалар ҳам бомдод ва хуфтон намозларидан кейин истеъмол қилганлар. Чунки бу вақт мобайнида киши оғзидаги бадбўй ҳид кетади. Ёки бўлмаса, уни пишириб, ҳидини кетказиб еганлар. Ушбу ҳадис ҳиди ёқимсиз, сассиқ бўлган нарсаларни истеъмол қилиб, масжидга келиш мумкин эмаслигига далолат қилади. Бугунги кун нуқтаи назаридан келиб чиқиб айтадиган бўлсак, мўмин-мусулмонлар масжидга келишдан олдин нафақат саримсоқ ва пиёз емасликлари, балки тамаки ва нос каби ўта бадбўй ва ёқимсиз бўлган нажас нарсаларни ҳам чекмасликлари шарт. Лекин тамаки чекиш жамоат намозини тарк этишга сабаб бўла олмайди.

\* \* \* \* \*

Ҳозирда кўп учрайдиган ҳолатлардан бири шуки, ота ўз фарзандига пул бериб, тамаки ёки нос олиб келишни буюради. Хўш, бундай ҳолатда нима қилиш керак?

Аллоҳ таоло мўмин бандаларини ўз ота-оналарига яхшилик қилиш, уларнинг хизматларида бўлиш ва айтган ишларини сўзсиз бажаришга амр қилган. Лекин улар айтаётган иш банданинг Рабби Аллоҳга исён қилишига олиб борса, у ҳолда ота-онанинг бу буйруқлари амалга оширилмайди. Фарзандлар ҳам, агар ота-онаси шундай ишга буюрсалар, талабларини бажармасалар, гуноҳкор бўлмайдилар.

Али розийаллоҳу анҳу Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи ва салламдан ривоят қилади: “Аллоҳ азза ва жаллага осий бўлинадиган ишларда махлуқ (банда)га итоат этилмайди” (Имом Аҳмад ривояти).

Бошқа ҳадисда: “Итоат фақат яхши ишлардадир” дейилган.

Фарзандлар ота-онасига бунинг сабабини яхшиликча тушинтириб, уларни бундай ҳаром нарсаларни истеъмол қилмасликка чақиришлари лозим.

Тамаки билан савдо қилиш – сотиб олиш, сотиш, ўртада воситачилик қилиш, бошқа мамлакатлардан тамаки маҳсулотларини олиб келиш ва унинг орқасидан фойда кўриш ҳаромдир.

Яна шуни яхшилаб билиб олмоғимиз лозимки, тамаки ва нос таҳоратни кетказди. Бунга фикҳ китобларида фатво берилган.

Юқорида биз тамаки ва носнинг ҳаромлигига далолат қилувчи энг кучли далилларни келтирдик, холос. Бундан ташқари яна ўнлаб, юзлаб оят ва ҳадислар борки, улар мусулмон киши бундай нопок нарсалардан узоқ юриши, уларнинг яқинига ҳам йўламаслиги лозимлигини англатади.

Қуйида тамаки маҳсулотларининг ҳаромлигини тасдиқлайдиган маълумотларни келтириб ўтамиз.

### **Тамаки ва саломатлик**

Тиббиёт соҳаси ривожлангани сари инсоният тамаки ва унинг соғлиққа келтирадиган зарарлари ҳақида кўпроқ маълумотларга эга бўлиб бормоқда. Ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, тамаки таркибида 4000дан ортиқ (!) киши саломатлигига ўта хавфли бўлган захарли модда ва бирикмалар бор экан. Жумладан, никотин (ҳашоратларни қиришда кенг ишлатилади), бутан, толуин, ис гази, висмут, родон радиоактив моддаси, антропоген, сероводород, метан (канализация гази), ционли аммоний, қўрғошин, радиоактив колоний, карбонат ангидрид (ўпкада кислород сингишига тўсқинлик қиладиган захарли газ), садмиум, анабазин, микомин, шавел, валериан, контероген (рак касаллигини келтириб чиқарувчи модда), кадмий, стиэрик кислота, гексамин (кўмир), уксус кислотаси, никотеин, никотиллин, никотемин, синил кислотаси, инсектицидлар ва бошқа захарли моддаларни мисол қилиб келтириш мумкин.

Шуни таъкидлаб ўтиш лозимки, ҳозирда тамаки келтириб чиқарадиган касалликлар натижасида жаҳонда ҳар йили беш миллиондан ортиқ одам вафот этмоқда. Бошқачароқ қилиб айтадиган бўлсак, ҳар саккиз сонияда тамаки чекишдан бир одам вафот этади.

40-50 ёшдаги кишилар орасидаги ўлим чекмайдиганларга нисбатан кашандаларда уч марта кўп бўлар экан. Доимий чекувчилар кўп яшамайди, уларнинг ярми ўрта ёшда, қолган иккинчи ярми эса кекса ёшга етмай туриб нобуд бўлади.

Тамаки давоси йўқ бўлган 14та ўта оғир касалликларнинг келиб чиқишига сабаб бўлиши аниқланган ва бу нарса жаҳон олимлари томонидан тасдиқланган. Жумладан, ўпка ва бронхларда пайдо бўладиган касалликларнинг 92%ини, оёқ томирлари деворининг қалинлашиб, торайиб қон ўтмай қолиши натижасида содир бўладиган оёқ панжалари қорасон касаллигининг 95%ини, ошқозон ости беши ракиннинг 72%ини, қовуқ ракиннинг 70%ини келтириб чиқаради. Бундан ташқари тамаки чекиш юрак инфаркти, мияга ўткир қон қуйилиши, ўпка раки, сурункали зотилжам, сурункали бронхит, ўпка сили касалликларининг келиб чиқишига ҳам сабаб бўлади.

### Тамакининг нафас олиш аъзоларига келтирадиган зарарлари

Тамакининг тутуни таъсирида товуш бойламлари шишиб йўғонлашади ва уларнинг эгилувчанлиги йўқолади. Тамаки тутуни нафас йўлларида кўп йиллар давомида ўтаверганидан бурун, ҳалқум, ҳиқилдоқ, трахея, бронх ва

бронхиолалар шиллиқ пардаларида яллиғланишлар вужудга келади.

Инсоннинг нафас олиш йўллари икки қисмдан иборат:

1. Нафас йўллари;

2. Бевосита ҳаво алмашадиган қисми – ҳаво пуфакчалари.

Олинган ҳаво нафас йўлларидадан ўтиб, унда исийди, намланади, чанг, микроб ва бошқа зарарли нарсалардан тозаланиб, кислород алмашинувига тайёрлаб борилади. Бу йўллар махсус суюқлик ишлаб чиқарадиган ва хилпирлаб турадиган киприкчалар билан қопланган ҳужайраларга эга. Бу киприклар нафас йўлига тушган чанг ва микробларни суюқликка ўраб, пастдан юқорига қараб соатига 2 сантиметр тезликда ҳаракат қилади ва йўтал пайдо қилиш марказига етказилади. Бунда одам ичига қаттиқ нафас олади, товуш бойламлари беркилиб, кўкрак мушаклари кетма-кет қисқаради. Натижада ўпка ичида босим ортиб кетади, товуш бойламлари ораси бироз очилади ва ҳаво ўпкадан катта куч билан – 30 метр секунд тезликда отилиб чиқади. У ўз йўлидаги барча ёт нарсаларни ташқарига олиб чиқиб ташлайди. Шундай қилиб, йўтал соғлом одамда нафас йўллари тозалаб турадиган жараён дир. Кашандалар йўтали эса, кўпинча тамаки таркибидаги захарли моддалар таъсиридан келиб чиқади, яъни тутун таркибидаги ўта захарли моддалар (хусусан, никотин, ционли аммоний, синил кислотаси, ис гази каби) моддалар билан бир қаторда ўпкага қора мой томчилари ва қора қурум зарралари кириб, уни захарлайди. Аниқланишича, бир дона тамаки охиригача чекилганда 5 литр тутун ҳосил бўлар экан. Унинг бир куб сантиметрида 6000 дона қора қурум, 6000 дона қора мой томчиси бўлар экан. Буларни 5 литрга кўпайтирилса, миллиард-миллиард қора қурум зарралари ва қора мой томчилари мавжуд экани маълум бўлади. Кашанда бир дона тамакини ўртача ҳисобда 15 марта тортиб, тутунини ўпкасига ютади, агар у бир кунда 20 дона тамаки чекса, у ҳолда бир йилда 109500 марта ўпкасига тутун ютиб, нафас олишини таъминлайдиган асосий аъзосини захарлайди!

Тамакининг оёқ ҳаракатига келтирадиган зарарлари

Йигирма дона тамаки чекилганда ярим литр ис гази ютилади, у қон томирларининг девори орасига қон қуйилиши сабабли унинг ҳужайраси ҳалок бўлади. Бундай ҳолат асосан оёқ томирларида кучлироқ кечади. Натижада у торайиб, оёқ мушакларини қон билан таъминланишини ёмонлаштиради. Бу нарса, аввал панжаларда, сўнгра унинг юқори қисмларида қон айланишининг батамом тўхташига олиб келади. Тананинг бу жойларида қорасон (чириш) бошланади. Ўз-ўзидан маълумки, бундай кишиларнинг оёқлари бўғинма-бўғин юқорига қараб кесиб борилади. Тамаки чекувчилар учун дунёда бундан-да оғирроқ азоб бўлмаса керак!



### Тамаки ва юрак касалликлари

Тамаки чекиш юрак-қон томирлари касалликларининг асосий сабабчиси саналади. Кашандалар ўлимининг 79% сабаби айнан юрак-қон томир касалликларидандир. Тамаки чекиш атеросклероз касаллигини вужудга келтиради. Никотин моддаси буйрак усти безига таъсир қилиб, қондаги холестерин миқдорини ошириб юборади ҳамда унинг иш фаолиятини пасайтиради. Натижада қон томирлари мўртлашади.

Никотин қон томирларини торайтириб юбориш хусусиятига эга бўлганлиги учун турли аъзо ва тўқималарга қон етарли бора олмайди. Бундай шароитда юрак ортиқча юк билан зўриқиб ишлайди ва катта энергия сарфлайди. Тамаки чекувчининг юраги чекмайдиган одамникига нисбатан 15 марта зўриқиб ишлашга мажбур бўлади.

Юрак инфаркт миокардининг асосий сабаби ҳам тамаки чекишдир. Инфаркт миокардининг пайдо бўлиши қон томирлари спазмаси – томирнинг деворларини қисилиб, ундан қон етарли даражада ўтмай қолиши натижасида тўқималарнинг кислород ва озик моддалар билан таъминланишининг бузилиши натижасида келиб чиқади. Маълумотларга қараганда, юрак инфаркт миокарди касаллигига учраган ҳар 10 кишининг 9 таси, одатда тамаки чекувчи бўлган.

### Тамаки ва рак касаллиги

Тамаки тутуни таркибидаги захарли моддалар таъсирида ўпкадаги ҳимоячи ҳужайралар ҳалок бўлиши сабабли тамаки таркибидаги контероген – рак касаллигини қўзғатувчи модда, радиоактив полоний, висмут ва қўрғошин каби моддалар ўпкада йиғилиб қолади ва раkning пайдо бўлишига сабаб бўлади. Олимлар ҳақиқатан ҳам тамаки тутунидан рак пайдо бўлишини қатор тажрибаларда исботлаганлар. Аниқроқ қилиб айтганда, чекувчилар чекмайдиганларга қараганда 20 марта кўпроқ ўпка раки билан касалланадилар. Юрак инфаркти билан 11 марта, ошқозон яраси билан 10 марта кўпроқ касалланадилар. Бу касалликлар бирдан эмас, кашанда тамаки чека бошлагандан ўн-ўн беш йил ўтиб пайдо бўла бошлайди. Киши бадани тамаки тутуни таркибидаги кўплаб захри қотиллар билан курашавериш охири чарчайди ва бунда чекувчининг ёши қирқларга бориб қолган бўлади. Тамакининг зарарли оқибатлари айнан шу ёшда ўз асоратларини кўрсата бошлайди. Маълумки, қирқ ёш кишининг энг камолотга етган даври, ақли етилган, ҳар тарафлама мукаммаллашган пайти ҳисобланиб, тамаки чекишга гирифтор бўлганлар бундай олтин даврларини азоб-уқубатда, касаллик ва дард билан курашиш билан ўтказишга маҳкумдирлар!

Тамаки чекиш ўпка ракига сабаб бўлиши билан бир қаторда лаб ва оғиз

ракини ҳам келтириб чиқаради.

Тамаки, шунингдек хафақон, ошқозон-ичак касалликлари ва буйрак, қовуқ ва жинсий безларнинг хасталанишига асосий сабаб бўлувчи омил саналади.

Келтирилган бу далиллар тамаки ҳаром эканини яна бир бор тасдиқлайди.

**Одилхон қори Юнусхон ўғли**  
**Шайхонтоҳур туман бош имом хатиби**  
**(Шайх Зайниддин жомеъ масжиди)**