Հայկական գիտահետազոտական հանգույց
Armenian Research & Academic Repository

Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Ստեղծագործական համայնքներ ոչ առևտրային իրավասություն 3.0» արտոնագրով

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonComercial 3.0 Unported (CC BY-NC 3.0) **license.**

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով

ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material

613.84
4-88

613.84
Ա-88

20 JUL 2010

ԲԺԿ. ՎԱՀԱՆ ԱՐԾՐՈՒՆԻ

ԲԺՇԿԻ ԶՐՈՅՑՆԵՐ № 7

ՄԻ ԾԽԻՐ

ԳԻՆՑ Է 5 Կ.

ԹԻՖԼԻԶ
Ցպարան Վրաց Հրատ. Ընկ. ||| Типографія Груз. Изд. Т—ва
1902

22 FEB 2013

ԲԺԿ. ՎԱՀԱՆ ԱՐԾՐՈՒՆԻ

Ա-88
Հանրագիտարան Ա. Արքելյան

ԲԺՇԿԻ ԶՐՈՅՑՆԵՐ № 7

610
Զ6-ԱՐ

ՄԻ ԾԽԻՐ

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆ
ССРА Центральная Библиотека
7/31 1922
Имени Мясникяна
Ս. ՄՅԱՍՆԻԿՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ

ԹԻՖԼԻԶ
Տպարան Վրաց Հրատ. Ընկ. || Типографія Груз. Изд. Т—ва
1902

2887

Дозволено цензурою. Тифлисъ, 13 сентября 1902 года

Ես էլ ծխող եմ եղել, ես էլ մի տեսակ սնապարծութիւն եմ զգացել «սատանի բուրվառը» ծխելիս։

Բայց մէկ օր, երբ կամեցայ հաշիւ տալ ինձ, հասկանալ արածիս իմաստը, երբ մի շարք հարցեր դրեցի առաջս եւ ոչ մէկին բաւարար պատասխան չգտայ, երբ որոնեցի ուղեղիս մէջ գոնէ մի դրդիչ, մի հոգեկան կամ բարոյական հիմունք, որը կարողանար արդարացնել ծխելուս մոլութիւնը ու ոչ մէկը չգտայ,—այն ժամանակ ես մնացի ապշած ու ընկնուած արարքիս առջեւ եւ զգացի, որ այսքան տարի մի անիմաստ գործ եմ կատարած ի վնաս առողջութեանս, ի վնաս գրպանիս։

Հասկացայ սխալս, որը մոլութեան էր հասած, եւ թողեցի ծխելը։

Թո՛ղ ընթերցողն էլ, երբ գլանակը ձեռքը կ՚առնի, այս հարցը տայ իրան լրջօրէն.

—Այս ի՞նչ եմ անում, ինչի՞ եմ անում։ Եւ ես համոզուած եմ, որ նա այդ գլանակը չի կպցնի։

Վ. Արծրունի

Սեպտ. 1902 թ.

ՄԻ ԾԽԻՐ

Ա.

ԾԽԱԽՈՏԸ ԹՈՒՆԱՒՈՐ ԲՈՅՍ Է

Թող ընթերցողը, եթէ ծխող է, մտաբերի, թէ ինչ էր զգացել առաջին գլանակը (պապիրոսը) ծխելիս։

Անտարակոյս, նա հէնց առաջին կուրմից հաղացել է, նրա սիրտը խառնել է, գուցէ և փսխել. մի քիչ յետոյ գլխացաւ ու գլխապտոյտ է զգացել. զգացել է թուլութիւն անդամների մէջ, քայլուածքը երերուն է դարձել և ինքն ընկել է մի տեսակ քնէածութեան մէջ։

Այս է մօտաւորապէս ծխախոտի ազդեցութիւնը առաջին անգամ ծխողի վրա։

Եթէ պատանին այդ ամենից յետոյ դէն չգցի իր պապիրոսը, այն ժամանակ այդ բոլոր երևոյթները աւելի ևս կը սաստկանան, մէջքը

կը սկսի կոտրատուել, աչքերը կը մթնեն, ականջները կը խշշան և վրա կը դայ սրտնեղութիւն, սրտի սաստիկ բաբախումն, շնչարգելութիւն, մինչև անգամ ուշագնացութիւն, նոյնիսկ մահ!

Ի՞նչ պատահեց, այդ ի՞նչ էր, որ խեղճ պատանուն այդ դրութեան հասցրեց։

Այն որ նա թունաւորուեց։

—Ի՞նչպէս թէ թունաւորուեց. կը բացականչի զարմացած ընթերցողը,—բաս ի՞նչպէս է, որ այսքան մարդիկ 20—30 տարի ծխում են ու չեն թունաւորվում, կենդանի են մնում։

Սրան մենք կը պատասխանենք հետեւեալը.

—Թունաւորութիւնը, ինչ թոյնով էլ լինի նա, երկու տեսակ է լինում։ արագընթաց կամ սրընթաց և երկարատեւ։ Սրընթաց թունաւորութիւնը այն է, որ մարդ միանգամից շատ թոյն է ընդունում և նրա մարմինը յանկարծ լցվում է այդ թոյնով. այսպիսի դրութեան մէջ մարդ կարող է յանկարծ միքանի ժամուայ կամ միքանի րոպէի մէջ մեռնել։ Այն ինչ երկարատև թունաւորութիւնը կամաց-կամաց, աննկատելի կերպով է առաջ գալիս, երբ մարդ

քիչ-քիչ, կաթիլ-կաթիլ է ընդունում թոյնը։ Այս ձևով թունաւորուողը ի հարկէ իսկոյն չի մեռնում; բայց նրա մարմինը ամիսների ու տարիների ընթացքում խոխոմվում է թոյնով և հիւանդանում։

Լաւ հասկանալու համար վերցնենք արբեցողի օրինակը։

Երբ մարդ մի կամ մի-երկու ժամուայ մէջ մեծ քանակութեամբ գինի-արաղ է խըմում; նա արբում է, այսինքն ընկնում է սրընթաց թունաւորութեան մէջ։ Բայց երբ նա տարիների ընթացքում ոգելից խմիչքներ է գործ ածում աւելի սակաւ չափով, նրա կազմուածքը կամաց-կամաց ծծում է իր մէջ սպիրտը, թունաւորվում է և հիւանդանում։ Այդ երկարատեւ թունաւորութիւնն է*)։

Նոյն կերպ է ազդում նաև ծխախոտը։

Սկզբում; երբ դեռ չենք սովորած ծխախոտին, թունաւորութիւնը սուր կերպարանք է ստանում; բայց մենք չենք խրատվում, շարունակում ենք ծխել, ու թէև այնուհետև էլ սրտներս չի խաւնում; էլ ուշքից չենք գնում; էլ գլուխներս այնպէս սաստիկ չի ցաւում; բայց և այնպէս մենք

*) Տե՛ս իմ «Մի՛ խմիր» գրքոյկը։

մեղմ կերպով, ամեն օր, ամեն ժամ ծխի իւրաքանչիւր կումի հետ ներս ենք ծծում մի մասնիկ այն թոյնից։

Եւ երբոր մենք բացատրում ենք այս բաները մեզ դիմողներին, երբ ասում ենք, որ ծխախոտը թոյն է ու նա կամաց-կամաց, դաղտնագողի է իր բանը տեսնում, միշտ այսպիսի տխմար առարկութիւն ենք լսում։

—Է՛հ, բժիշկ ջան, ծխելուց ոմ է մեռել, որ ես մեռնեմ։ Այ, տես Կիրակոսը, Մարտիրոսը 50 տարի է ինչ բոլաղները վառարանի ծխնելոյզ են շինել ու առողջ ման են դալիս։

Այսպիսի անմիտ, երեխայական պատասխաններ ենք լսում ամեն անդամ հին ծխողներից. նոյն են պատասխանում և հին դինեմոլները։ Նրանք կարծում են, որ եթէ մի-երկու մարդ շատ ծխել ու խմել են և երկար ապրել, պրծանք, բժշկական դիտութեան սահմանները ջրուեցին ու մենք բժիշկներս էլ ոչինչ չենք հասկանում։

Բայց չէ՞ որ բժիշկները երկար տարիների ընթացքում քննել-ննել են մարդուս կազմուածքը, հազարաւոր հիւանդներ են բժշկել, հազար տեսակ ցաւ ու դարդ են տեսել. ճգնել են, քրտնել, դիտութիւն են

ձեռք բերել, և հէնց այդ դիտութիւնն է, որ այսօր ասում է.

Ծխախոտը թոյն է։

Բ

ԾԽԱԽՈՏԻ ՄԻԶԻ ԹՈՅՆԸ ԵՒ ՆՐԱ ԶՕՐՈՒԹԻՒՆԸ

Լաւ զննելով ծխախոտը, գիտնականները գտել են նրա մէջ ոչ թէ մէկ, այլ շատ, տասից աւելի թունաւոր նիւթեր, որոնցից ամենազօրեղը նիկոտին կոչուածն է։

Գիտնականները հանել են այդ նիւթը ծխախոտի միջից և նրանով զանազան փորձեր արել կենդանիների վրա։

Այդ փորձերից դուրս է եկել, որ նիկոտինը աշխարհիս մէջ եղած ամենաթունդ թոյներից մէկն է։

Տեսէք, որչափ զօրեղ է այդ թոյնը, որ նրա մի կաթիլը (մինչև անդամ կէս կաթիլը) շանը սատկացնում է։ Մանր կենդանիներին թունաւորելու համար բաւական է մի կաթիլի քառասուներորդ մասը (որ ասել է թէ մի կաթիլով կարելի է 40 մանր կենդանիներ սպանել)։ Մի ձի կամ մի եզ սատկացնելու համար բաւական է, որ նրանց արեան մէջ 2 կաթիլ նիկոտին ընկնի։

Այդ դեռ ոչինչ։

Եթէ մի չիշ ջրի մէջ մի կաթիլ նիկոտին կաթեցնենք և այնտեղ մանր ձկներ ու դորտեր գցենք, նրանք միքանի բոպէից յետոյ կը սատկեն!

Զանազան տեսակ թութունները տարբեր քանակութեամբ նիկոտին են պարունակում իրանց մէջ, բայց միջին թուով 100-ից 3—4-ը նիկոտին է։ Այդ նշանակում է, թէ 100 մխալ թութունի մէջ երեքչորս մխալ նիկոտին կայ!

Ի՜նչ սարսափելի բան!

Մենք յետոյ կը տեսնենք, որ մարդ միջին թուով տարին ամենաքիչը կէս փթից մինչև մէկ փութ ծխախոտ է ծխում։ Ուրեմն ինչքան թոյն է ներս տանում նա!

Աստուած արել է, որ այդ թոյնի մեծ մասը այրվում է, ծխի հետ կորչում, կամ հալվում է դայլանի ջրի մէջ, կամ թէ չէ կպչում է ծխաքարշի (չիպուխի) խողովակի պատերին և մի չնչին մասը միայն ծխի հետ մտնում ծխողի թոքերը!

Բայց այդ չնչին մասն էլ բաւական է, որ մարդ էլի թունաւորուի։

«Ջուրը կաթիլ-կաթիլ քար կը ծակի», ասում է ժողովրդական առածը։

Ծխախոտի թոյնն էլ, որքան էլ չնչին լինի նրա քանակութիւնը, դարձեալ կամաց-կամաց կը քայքայէ ծխողի առողջութիւնը։

Մի բժիշկ հարցուփորձ է արել 1000 ծխողի և իմացել է, որ նրանցից 900-ը ծխում են օրուայ մէջ մինչև 20 գլանակ (պապիրոս)։ Այս հաշուով ամենահասարակ ծխողը կը փչացնի տարուայ մէջ 7300 հատ, իսկ 30 տարուայ ծխողը կուլ կը տայ երկու հարիւր հազար պապիրոսի, կամ 10 փութ ծխախոտի ծուխ!

Բայց իր «արժանաւորութիւնը ճանաչող» ծխողը հո՛ օրը 20 ծխախոտով չի բաւականանայ, նա կը հասցնի 40—60-ի! Կան այնպիսի մարդիկ, որոնք պապիրոսը բերաններից չեն հեռացնում։ Դրանք տարին մի փութ թութունի ծուխ են լցնում իրանց թոքերը, մի ծուխ, որ լիքն է թունաւոր հիւթերով!...

Էլ ինչ առողջութիւն կարող է մնալ այսպիսի մարդու մէջ, ինչ դրութեան կը լինեն նրա թոքերը, նրա արիւնը, նրա ուղեղն ու ներվերը!...

Էլ չեմ խօսում թուքուն ծամողների կամ քաշոնս (բունոքի) քաշողների մասին!

Դրանք արդէն թոյնը ուղղակի ուտում են, ծծում ու... մարսում։

Ծամելը սոսկալի վնասներ է հասցնում մարդու. եղել են և մահուան դէպքեր. որովհետև Նիկոտինը հալվում է թքի մէջ ու կուլ գնում միւս թոյների հետ, իսկ դարշահոտ կիզիչ բոյսը այրում, դրգռում է շընչաթունքները, ընդերքն ու ամբողջ բերանը: Ծամողի ճաշակելիքը խանգարվում է, պակսում կամ բոլորովին կորչում: Ծամողը բերանից դարշահոտ լորձունք է դուրս վիժում, կարծես մի կեղտոտ ջրհորից!

Ո՛չ պակաս զզուելի է թութուն քաշողից բռնոթի քաշողի տեսքը: Դարշելի հոտ է բուրում նրանից. բեղերը դեղնած, պնչերքը կարմրած ու ճաքճաքուած, սևագոյն թանձր լորձունքը ծորում է քթից, բռնոթու սևացած թաց փշրանքները կախ են ընկնում կամ բեղերին կպչում. այդ տեսքը միայն զզուանք ու զայրոյթ կարող է յարուցանել դիտողի մէջ: Եւ այդպիսիներին դիտողը ակամայ հարց է տալիս իրան. «Մի՞թէ այս արարածները բանական մարդիկ են»:

Գ

ԾԽՈՂՆԵՐԻ ՏԵՍՔԸ, ՆՐԱՆՑ ԳԱՆԳԱՏՆԵՐԸ

Ուշադրութիւնով դիտեցէք երկար ժամանակ ծխողի դէմքը:

Նրա բեղերը դեղնած են, աչքերի կոպերը հաստացած ու կարմրած, նոյնիսկ պռոշները մի տեսակ երկարած, առաջ ցցուած:

Բացարէք նրա բերանը և կը տեսնէք, որ ատամները սևացած են, քիմքն ու լընդերքը կարմրած, լեզուն փառ բռնած:

Բայց այդ դեռ ոչինչ:

Այժմ գդալի պոչով սեղմեցէք ու իջեցրէք լեզուն և նայեցէք ներսը: Տեսէք, թէ ինչպէս կարմրած, արիւնակալած ու մի տեսակ փքուած է ըմպանի ամբողջ թաղանթը (կաշին): Նրա վրայով շատ բարակ կարմիր թելիկներ են վազում.—դրանք երակներն են: Կողքերը—ծծակները (դեղձերը) նոյնպէս ուռած են, կարմրած ու բորբոքուած:

Եւ, ճշմարիտ որ, նրա քթի թաղանթը նոյնպէս դրգռուած է, ուռած-փքուած, մեծ բանակութեամբ լորձունք է արտադրում, որ կպչուն է և դժուար է մաքրվում: Նոյնն է նաև կոկորդի մէջ:

Ծխողն ինքը գանգատվում է, թէ անվերջ հարբուխ ունի, թէ ձայնը խռպոտ է, երբեմն էլ կտրվում է, թէ անդադար հազում է, մանաւանդ առաւօտները, բայց

երբէք չի կարողանում մաքրել քիթն ու կոկորդը եւ ոչ էլ ազատ շունչ քաշել։

Ահա՛ նա վառեց իր չիբուխը կամ պապիրոսը, ծուխը ախորժակով ներս քաշեց թոքերը։ Տեսէք, թէ ինչպէս միքանի կուսմից յետոյ հազը բռնում է խեղճին, երեսն ու աչքերը լցվում են արիւնով, շնչառութիւնը ծանրանում է և նա հազի հետ զօռ է անում, որ դուրս բերի դարշելի խորխը։ Այդ ժամանակ նրա առանց այն էլ խռպոտ ձայնը աւելի ևս խռպոտվում է, խօսալը կցկտուր է դառնում։ Այդ է հին ծխողի պատկերը!

Ցիշածս նշանները ամեն մարդ կարող է նկատել. բայց ծխախոտը շատ ուրիշ իսկական ցաւեր ու հիւանդութիւններ է առաջ բերում, որոնց միայն բժիշկը կարող է տեսնել ու հասկանալ։

Այսպիսի հիւանդները դիմում են բժիշկներին ու դանգատվում.

—Բժիշկ, սարսափելի սրտի թրթռոց ունեմ; կարծես սիրտս պիտի ընկից դուրս գայ, ասում է մէկը։

—Բժիշկ, քանի տարի է խոր հազ ունեմ; կուրծքս սեղմուած է, կարծես մի քար լինի վրան դրած, դանգատվում է մի ուրիշը։

—Բժիշկ, ախորժակ չունեմ; կերածս էլ լաւ չեմ մարսում, սիրտս խառնում է ու անհանգիստ եմ։

—Բժիշկ, այս ինչ է, սաստիկ գլխացաւը ինձ չի թողնում. գիշերը քուն չունեմ, ամբողջ մարմնով թոյլ եմ սաստիկ. ոտերս ծալվում են, ձեռներս դողդողում; բան չեմ կարողանում չինել։

Եւ այս հիւանդներից ոչ ոք իսկի չի էլ կասկածում, թէ այդ ամենը ծխախոտն է արել, և եթէ ասես էլ—չեն հաւատալ, կը զարմանան, կամ կը կարծեն, թէ բժիշկը չհասկացաւ իրանց հիւանդութիւնը!

Տեսնենք ուրեմն, թէ ինչ են ծխախոտի առաջ բերած վնասները։

Մենք պէտք է կարճ կերպով ծանօթացնենք ընթերցողին այն հիւանդութիւնների հետ, որոնք ծխելուց են առաջ գալիս։ Սրանով ի հարկէ չենք ուզում ասել, թէ ամեն ծխող այս բոլոր հիւանդութիւններին տէր է դառնում. շատերը ստանում են այս կամ այն տկարութիւնը և ազատ են մնում միւսներից։ Բայց ծխողը միշտ պէտք է աչքի առաջ ունենայ, որ կարող է մեր նկա-

rագրած բոլոr ցաւերն էլ uտանալ եւ իr առողջութիւնը բոլորովին կործանել։

Դ

ԾԽԵԼՈՒՑ ԱՌԱՋ ԵԿԱԾ ՎՆԱՍՆԵՐԸ

Ծխողը սկզբում մի տեսակ գրգռման մէջ է ընկնում։ Առաւօտը, երբ սովորաբար կպցնում է իր պապիրոսը, նրա աչքերը կարծես կենդանանում են, «լեզուն բացվում է», «խելքը գլուխն է գալիս»,—մի խօսքով այն է պատահում, ինչ որ երբ խմողը առաւօտեան «մի թաս արաղ է կոնծում»։ Բայց այս գրգռումից յետոյ վրա է գալիս ներվերի (ջղերի) թուլութիւն».—նրա գլուխը ծանրանում է, երբեմն ցաւում, երբեմն էլ պտոյտ է գալիս, շարժումները կորցնում են իրանց աշխուժութիւնը և մտքերը իրանց պարզութիւնը։

Նոյնն է անում և սպիրտը (ոգելից խմիչքը)։ Նա էլ սկզբում գրգռում է, արիացնում; կենդանացնում է արբեցողին, բայց յետոյ ընկճում; թուլացնում [1])։

Երկար ծխելուց մարդու ուղեղն ու

[1]) Տե՛ս իմ „Մի՛ խմիր“ գրքոյկը։

ներվերը (ջղերը) այնքան են բարկանում, որ ձեռների ու ոտերի թուլութիւն են առաջ բերում։ բացի դրանից ձեռներն սկսում են դողդողալ, մտածողութիւնը դանդաղանում է։ Այն մարդը, որ առաջ առոյգ ու զուարթ էր և զօրեղ մտքի ու խելքի, զօրեղ դատողութեան տէրէր, երկար տարիներ ծխախոտի թոյնը կուլ տալուց կորցնում է իր աշխոյժը, կորցնում է յիշողութիւնը, մոռանում է երեկուայ բաները, խառնում է հաշիւները։ Նրա բնաւորութիւնն էլ է փոխվում։ Նա դառնում է դիւրագրգիռ, բարկացոտ, կամ ընդհակառակը ընկճուած, մելամաղձոտ (դարդոտ), թուլակազմ և այլն։

ա. Ծխախոտի ազդեցութիւնը սրտի վրա.

Զարմանալի խոր կերպով է ազդում ծխելը մարդուս սրտի վրա։

Պէտք է գիտենալ, որ առողջ սիրտ ունեցողն առհասարակ երբէք չգիտէ, թէ ինչ է կատարվում իր կրծքի մէջ ու ինչպէս է խփում նրա սիրտը։ Այն ինչ ծխողը սկսում է զգալ ներսումը մի տեսակ անհանգստութիւն։ Երբեմն սիրտը խփում է

7/II 1922 2
Ա. ՄՅԱՍՆԻ ՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ

արագ, երբեմն էլ բաբախումն այնպէս ուժգին ու անկանոն է լինում, որ մարդ ցնցվում է և անկարող է լինում ձախ կողքի վրա պառկել, իսկ գիշերները քնից երբեմն վեր է թռչում։

Սրտի անկանոն բաբախումից չնչառութիւնն էլ է ծանրանում և հին ծխողները, ինչպէս ասել ենք, հևոց են ունենում։

Հէնց որ այս երևոյթները յայտնուեն, պարզ է, թէ սիրտն արդէն բռնուած է, սկսել է հիւանդանալ և եթէ ծխողը չդադարի ծխելուց, սիրտը վերջնակապէս կը հիւանդանայ-կը փչանայ ու էլ տեղը չի դայ։

Եւ, յիրաւի, եթէ ծխողի սիրտը մահից յետոյ հանենք կրծքից ու զննենք, կը տեսնենք, որ նրա միսը ճարպ է դառել։

Ամենքն էլ տեսած կը լինեն գառան կամ թէկուզ հաւի սիրտ ու գիտեն որ նա ամբողջովին մսից է բաղկացած։ Սա մի մսի պարկ է, որ սեղմվում ու դուրս է դըցում արիւնը մեր երակների մէջ։

Հասկանալի է, որ եթէ մսի թելերը ճարպ դառնան, այդ միսը կը կորցնի իր ոյժը։ Երևակայեցէք, որ թևի մկանները (մսերը) ճարպակալել են, չէ՞ որ այդ թևը էլ ոյժ չի ունենայ։ Սրտի այդ դրութիւնից առաջ

է գալիս մի ծանր հիւանդութիւն, որը յայտնի է կրծամղձուկ (грудная доба)։

Ճշմարիտ որ սարսափելի է այս ցաւը։ Հիւանդը ժամանակ առ ժամանակ սոսկալի ծանրութիւն ու ճնշումն է զգում կրքի մէջ, ասես թէ սիրտը երկաթէ մամուլի մէջ ջնջխում են, և նա հազիւ է կարողանում բաբախել։ Հիւանդը ընկնում է անասելի անհանգստութեան և յուսահատութեան մէջ. օդը պակասում է նրան և նրան թւում է, թէ ահա որտեղ որ է կեանքի թելը կտրուելու է։ Այս բռնկումներից մէկի միջոցին սրտի զարկը, ճիշտ որ, դադարում է ու հիւանդը մահանում։

Բացի դրանից, ինչպէս երևում է, ծխողի արիւնը կորցնում է իր աղ դոյնը։

Բ. Մարսողութիւնը նոյնպէս փչասվում է։ Վերև մենք նկարագրեցինք ծխողի բերնի ու ըմպանի դրութիւնը։ Մի քանի բժիշկներ կարծում են մինչև անգամ, թէ ծխելը պատճառ է դառնում լեզուի վրա քաղցդեղի (բակ) զարգանալուն, որը մի մահացու հիւանդութիւն է։

Այդ թողնենք։

Յայտնի է, որ ծխելը մարդու ախոր-

ժակը կապում է, և ծխողը, եթէ լաւ ու-տում էլ է, վատ է մարսում։

Դրա պատճառն այն է, որ թութունի միջի թոյնը հալվում է թքի մէջ, կուլ է գնում և ընկնելով ստամոքսը, խանգարում է կանոնաւոր մարսողութեանը ու առաջ է բերում ստամոքսի և աղիքների զանազան հիւանդութիւններ։

Գ. Թոքերը անդադար գրգռման մէջ լինելով, հիւանդանում են. այդ է պատճառը, որ շատերը հազ են ստանում, որը սկզբներում չոր խեղդող է լինում, իսկ յետոյ խռպոտ է դառնում և խորխոտ։ Թոքախտ ունեցող ծնողների որդկերանց համար ծխելը աւելի ևս երկիւղալի է։

Դ. Տեսողութիւնը։ Ծխախոտի ազդեցութեան տակ ծխողի աչքերի սրութիւնը պակասում է։

Սկզբում ծխողը նկատում է, որ այլևս առաջուայ նման պարզ չի տեսնում, կարծես առարկաները բարակ ամպով պատած լինեն, յետոյ միքանի գոյներ կորչում են, մանաւանդ կապոյտ և կարմիր գոյները։ Պատահում է նաեւ կատարեալ կուրութիւն,

որը յայտնի է ծխախոտի կուրութիւն անունով։

Բուսականանանք այս չափով, թէև ծխախոտին ուրիշ տկարութիւններ էլ են վերագրում։

Դեռ մի ամբողջ դար մեզանից առաջ մի գիտնական այսպէս է խօսել ծխելուց առաջացած վտանգի մասին.

«Ծխելը փչացնում է մարդուս ատամները, չորացնում է մարմինը և նիհարացնում։ Ծխողի դէմքի գոյնը դալկանում է, տեսողութիւնը նուազում, միտքն ու յիշողութիւնը պակասում են։ Ծխելուց արիւնը գլուխն է խփում ու թոքերը լցվում, որից առաջ են գալիս գլխացաւեր ու կրծքացաւեր և կարող է առաջ գալ նոյնպէս արիւնհոսութիւն թոքերից ու թոքախտ (եթէ, ի հարկէ, ծխողը տրամադրուած է թոքախտ ստանալու)»։

Կանայք աւելի տուժում են ծխելուց, քան տղամարդիկ, որովհետև նրանց կազմուածքը աւելի թոյլ է, ներվերն աւելի դիւրագրգիռ։ Սանդուղ (ծիծ տուող) կանանց ծխելը միանգամայն անիրաւութիւն ու

յանցանք է, որովհետև, ինչպէս երեւում է, Նիկոտինն անցնում է կաթի մէջ։

Ե. Նախ քան վերջացնելս, յիշեմ այստեղ ծխելու և այն կողմնակի սոսկալի վնասը, որը սարսափելի հետեւանքներ է ունենում։ Դա վաs ցաւով վարակուելն է [1])։

Երեւակայեցէք, որ մի սիֆիլիսոտ հիւանդ (որի բերնի մէջ զանազան խոցեր կան) իր բերնի չիբուխը կամ դայլանը տալիս է մի ուրիշի, իբր թէ պատիւ է անում։ Կասկած չկայ, որ սա էլ կը վարակուի, կը հիւանդանայ այս սարսափելի ցաւով [2]) և ինքն էլ կը հիւանդացնի իր անեցիներին ու բարեկամներին!

Այս ձևով վարակուելը հաղուագիւտ բան չէ։

Ե

ԾԽԵԼՈՒ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆԸ ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ՎՐԱ

Դեռահասը մատաղ տունկի նման է. նա պիտի աճի ու զարգանայ լաւ և բարե-

[1]) Վաs ցաւը կոչվում է նոյնպէս Սիֆիլիս։

[2]) Տե՛ս իմ «Վատ ցաւ» և «Սիֆիլիս, Կակուղ շանկր ու Սուսուկնակ» գրքոյկները։

յաջող պայմանների մէջ.—նրա կերածը պիտի աւելի սննդարար լինի, շնչած օդը աւելի մաքուր, քան հասակաւորինը։

Իսկ ինչ ենք տեսնում մեր շուրջը։

Պատանիներ, նոյնիսկ 9—10 տարեկան մանուկներ, վարակուած ծնողների օրինակով, փոխանակ մաքուր օդ շնչելու, լցնում են իրանց թոյլ, կիսաղարգացած թոքերը ծխախոտի թունալից ծուխը, որը դրգռում է թոքերը, պղտորում արիւնը և թունաւորում է նրանց դեռահաս մարմինը։

Մի բժիշկ հարցուփորձ է արել շատ ծխողների և իմացել է, որ 1300 ծխողների միջից սկսել են ծխել

6	տարեկան	հասակում	մէկը.
7	„	„	9
8	„	„	10
9	„	„	15
10	„	„	31
11	„	„	23
12	„	„	35
13	„	„	46
14	„	„	100
15	„	„	193
16	„	„	123
17	„	„	121

18	տարեկան	հասակում	122
19	„	„	69
20	„	„	90
21	„	„	70
22	„	„	107

այնուհետև ծխողների թիւը հասակի հետ պակասում է։

Մի լաւ նայեցէք այս թուերին։

Ծխողների ամենամեծ մասը սկսել են ծխել պատանի հասակում, այն է—13 տարեկանից մինչև 18 տարեկանը!

Ի՞նչպէս չսարսափել այս վաղաժամ փչանումից, չէ՞ որ այդ ուղղակի մի աղէտ է!

Ա՜խ, եթէ այդ պատանիներին հասկացնող լիներ, թէ սեփական ձեռքով ինչ կրակ են դցում իրանց երակների մէջ, նրանք կը սարսափէին։

Մի յայտնի բժիշկ զննել է 38 ծխող պատանիների (իններից մինչև տասնհինգ տարեկան հասակում) և գտել է հետեւեալը.

17-ը նիհարացած էին և ուժազակաս.

22-ը ունէին սրտի բաբախումն, անկանոն մարսողութիւն և զարմանալի յակումն դէպի ոգելից խմիչքները։

12-ը յաճախակի արիւնհոսութիւն ունէին քթից, իսկ 10-ը տանջվում էին անքնութիւնից։

Մի ուրիշ բժիշկ ասում է.

«Ծխող երեխաները գրեթէ ամենքն էլ վատ են սովորում և աւելի վատ բարքի տէր են, քան չծխողները։ Նրանք դառնում են դիւրագրգիռ, թուլակազմ, վատոյժ, տանջվում են գլխացաւից և առհասարակ աւելի յաճախ են հիւանդանում ու մեռնում»։

Բայց սրանով չի վերջանում ծխախոտի վնասը։

Մի զարմանալի կապ կայ ծխելու և խմելու կրքերի մէջ։

Ծխելու սովորած պատանին ձգտում ունի գինի-արաղ խմելու, իսկ այս երկուսին միանում է անառակութիւնը։

Այդ նկատել են շատ բժիշկներ։

Մէկն ասում է.

«Յայտնի է, որ արեան պակասութիւն ունեցող, նիհարած և ուժասպառ պատանիները յակումն են ցոյց տալիս դէպի խմիչքները և դէպի անառակութիւն։ Այսպիսի պատանիների մէջ վաղաժամ զարգանում է զգայնութիւնը և նրանք անգիտակցաբար ձգտում են դէպի միւս սեռը, իսկ

դրա հետեւանքը զանազան է լինում.—մի քանիսը դիմում են հասարակաց կանանց, միւսները անձնատուր են լինում մաստուրբացիայի (օնանիզմի), միւսներն էլ վաղաժամ ամուսնանում են»։

Նոյն գիտնականը, մանրամասն քննելով ծխախոտի կորստաբեր ազդեցութիւնը պատանիների վրա, հետեւեալ եզրակացութեանն է գալիս.

Ծխելը առաջացնում է. 1) ընդհանուր թուլութիւն, 2) խանգարումն ուսման առաջադիմութեան և 3) վատ վարք ու բարք։

Զ

ԻՆՉՊԷՍ ԵՆ ՍՈՎՈՐՈՒՄ ԾԽԵԼ

Մենք շատ ծխողների հարցրել ենք, թէ ինչպէս են սկսել նրանք ծխել։

Մէկը պատասխանում է.

—Հայրս երբեմն հանաքի համար փոքր ժամանակս պապիրոսներ էր դնում բերանս։ Այդ եղաւ պատճառը, որ 8 տարեկան հասակումս ես արդէն սովորել էի ծխել։

Միւսն ասում է.

—Ուսումնարանում մէկ տղայ հետը գողացած թութուն էր բերում, նա մեզ սովորեցրեց։

Պատանիների այս մոլութիւնը սովորելու մէջ մեծ մասամբ, ճշմարիտ որ, ծնողներն են մեղաւոր։

Խեղճ երեխաները ծնած օրից ծխաց օդի մէջ են ապրում, մաքուր օդի փոխարէն թունաւոր օդ են ծծում նրանց մանկական թոքերը։ Էլ ինչ զարմանալու բան կայ, որ երեխաներն էլ սովորում են ծխել։ Եթէ ծնողները չեն ուզում, որ իրանց զաւակները ծխել սովորեն, իրանք պէտք է վատ օրինակ չդառնան։

Ծնողները պիտի բարեկամաբար, մեղմութեամբ բացատրեն զաւակներին ծխելուց առաջացած վնասները, զգուշացնեն ընկերների վատ օրինակից։ Մանաւանդ ուսումնարան տալիս, ծնողները պէտք է խրատեն նրանց, որ չհետեւեն ընկերների վատ օրինակին։

Առհասարակ ծնողների և որդկերանց մէջ պէտք է մտերմական յարաբերութիւն լինի, այն ժամանակ տղան ոչինչ չի ծածկի իր հօրից ու մօրից։

Պատիժը ոչինչ նշանակութիւն չունի։ Ընդհակառակը նա աւելի ևս գրգռում է

այդ ախտը և այն հետևանքն է ունենում, որ պատանիները թաքուն են անձնատուր լինում այդ ախտին, որ աւելի վատ է։

Զորս հարիւր տարի մեզնից առաջ կառավարութիւնները սկսեցին հալածել ու պատժել ծխողներին։ Հռովմէական պապերը նզովքներ կարդացին նրանց դէմ; սուլթանը մահուան պատիժ էր նշանակել ծխողի համար, բայց ծխախոտի գործածութիւնը քանի գնաց-տարածուեց և այսօր ամբողջ աշխարհը բերանում դրած ունի «սատանի բուրվառը»։

Է

ՄԻ՛ ԾԽԻՐ, ԻՍԿ ԵԹԷ ԱՐԴԷՆ ԾԽՈՒՄ ԵՍ, ԴԱԴԱՐԻ՛Ր

Շատ երկրներում ծխախոտի դէմ կռուելու համար ընկերութիւններ են հիմնուած, որոնց անդամները խօսք են տուել չծխել։

Այդ ամենալաւ միջոցն է. ցանկալի է, որ մեր մէջ էլ այդպիսի ընկերութիւններ հիմնուեն։

Բայց մինչև այդ, թո՛ղ ամեն մէկ ծխող

բաւականին կամքի ոյժ ունենայ ու թողնի ծխելը։

Յաւակցաբար շատ քչերն ունեն այդքան ոյժ, կամ չեն կամենում ունենալ։ Մենք բացատրում ենք հիւանդին, որ նրա հիւանդութիւնը ծխելուց է. եթէ ուզում է բուժըշկուել, պէտք է ձեռք վերցնի ծխելուց, այլապէս դեղերը չեն օգնի։

—Ի՞նչպէս թէ ծխելը թողնեմ; բացականչում է ծխախոտամոլը. այդ անկարելի բան է. 20 տարի է ծխում եմ; ծխախոտը հացից էլ, ջրից էլ աւելի հարկաւոր է ինձ. եթէ թողնեմ—կը մեռնեմ։ Այդ անկարելի է!

—Դուք պէտք է հասկանաք, պնդում ենք մենք, որ ծխախոտը թոյն է. ախար դուք շարունակ, անդադար թունաւորում էք ձեզ։

—Այո՛, բժի՛շկ, ես էլ եմ նկատում; որ վնաս է։ Փորձել եմ ու գիտեմ; որ երբ քիչ եմ ծխում; ախորժակս էլ լաւ է, սիրտս էլ հանգիստ է. բայց ինչ արած, որ սովորել եմ. անիծուի՛ դրա աշխարհ գցողը։

Բայց չէ՞ որ բանական մարդը պէտք է խելքով գործի ու ապրի։

Ճշմարիտ է, ծխելուց ձեռք վերցնողը սկզբներում տանջվում է, միքանի օր նոյնիսկ

հիւանդի նման է, կարծես չշմած լինի, ընդունակ չէ պարապելու, մի տեսակ ծարաւ է զգում դէպի ծխախոտը. բայց այս բոլորը միքանի օր միայն։ Պէտք է մարդ դիմանայ, զսպի իրան, մի ուրիշ բան ծծելով, որպէս զի, վերջապէս, մի կերպ ճնշի իր մէջ այդ անդիմադրելի ձգտումն, այդ ախտը և նա փրկուած է։ Միքանի ժամանակից յետոյ նա բժշկուած կը լինի։ Եւ այն ժամանակ, նա հրճուանքով կը յիշի այն վայրկեանը, երբ դէն գցեց վերջին գլանակը (պապիրոսը)...

Միայն մի խորհուրդ։ Ծխախոտի չափը կամաց-կամաց պակսեցնելով թողնելը անկարելի է, պիտի միանգամից վճռել ու միանգամից դէն գցել։

Ուրեմն, մի՛ ծխիր, ընթերցող։

Մի՛ ծխիր. որովհետև ծխելը մի ախտ է, մի սաստիկ, զզուելի ախտ։

Մի՛ ծխիր. որովհետև ծխախոտը թունաւոր մի բոյս է, նա թունաւորում է քո ամբողջ կազմուածքը, քայքայում է քո առողջութիւնը։

Մի՛ ծխիր. որովհետև նա ջնասում է նոյնպէս քո դրպանին և ծխախոտին տալիք կոպէկներով աւելի կարևոր պիտոյքներդ կարող ես հոգալ։

Մի՛ ծխիր. որովհետև դու չար օրինակ ես դառնում զաւակներիդ, նրանց մեղքի տակն ես ընկնում։

Մի՛ ծխիր. որովհետև դու բանական էակ ես, պէտք է գիտակցօրէն ապրես և միայն այն անես, ինչ որ օգուտ է քեզ, սերնդիդ, օգուտ է հասարակութեանը և ազգիդ, այն ինչ ծխելը ոչ միայն օգտաւէտ բան չէ, այլ և սաստիկ ջնաս է։

ՎԵՐՋ

ՀՍԽՀ ՀԱՆՐԱՅԻՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆ
C.C.P.A Публичная Библиотека
7/XI 1922
Ереван, Абовяна
ՄՅԱՍ Ի ՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ

ՄԵՏԱՆԱՆ-ՀԱՅԱՍՏԱՆ
Հ. Հ.
ԳՐԱԴԱՐԱՆ

Հեղինակի միւս հրատարակութիւնները.

1) Ժանտախտ (մի քանի օրինակ միայն) 20 կ.,
2) Խոլերայի մասին (սպառուած), 3) Խոլերա 5 կ.,
4) Հիպնոտիսմ, հատ. I. (մի քանի օրինակ միայն) 25 կ., 5) Հիպնոտիսմ, հատ. II. 15 կ., 6) Ինքնցակ-ան առողջապահութիւն (պատկերազարդ) 50 կ.
7) Առողջ երեխաների խնամատարութիւն 25 կ.,
8) Սիֆիլիս, Կակուղ շանկր, Սուսունակ 25 կ.,
9) Թշուառների բարեկամ բժիշկ Հատ. 20 կ.,
10) Ամուսնութիւն . . . . . 75 կ.,

ԲԺՇԿԻ ԶՐՈՑՑՆԵՐ

№ 1. ՄԻ՛ ԽՄԻՐ, երկ. տպ. (նկարներով) 5 կ.
№ 2 ՎԱՏ ՅԱՒ (նկ.) . . . . . 6 կ.,
№ 3. ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ ԵՒ ՆՐԱՆՑ ԹՈՑՆԸ 23 նկ. . 15 կ.
№ 4. ԹՈՔԱԽՏ ԿԱՄ ԲԱՐԱԿԱՑԱՒ (նկ.) 10 կ.
№ 5. ԴՈՂԷՐՈՑԲ ԿԱՄ ՄԱԼԱՐԻԱ (նկ.) 5 կ.
№ 6. ԻՆՖՈՒԼԷՆՑԱ ԿԱՄ ՆՈՐ ՅԱՒ (նկ.) 3 կ.
№ 7. ՄԻ՛ ԾԽԻՐ . . . . . 5 կ.

Պատրաստվում են 1. Նորածին մանուկների հիւանդութիւնները, 2. Ծաղիկը և ծաղիկ կտրելը, 3. Քութէչ կամ Սկարլատինա, 4. Դիֆտերիտ, 5. Ի՛նչ է մրսելը, 6. Ի՛նչ է երազը, 7. Կարմրուկ, 8. Խնամեցէք ձեր մանուկների աչքերն ու ականջները, 9. Պատահական ցաւերն ու հիւանդութիւնները և նրանց բժշկութիւնը, 10. Պատանիների սխալները։

Ծախվում են Կենդրոնական և Դուստեենբէ դրավաճառանոցներում, նոյնպէս և հեղինակի մոտ։

Հեղինակի հասցէն. *Тифлисъ*, Д-ру В. [illegible]ргян.

ՀՀ Ազգային գրադարան
NL0270183

2887