

ԲԺ. ԻՍ. ՏԵՐՏԵՐԵԱՆ

ԻՆՁՈՒ ՊԻՏԻ ԶԸ ԾԽԵԼ

612
S-54

Հրա ճշգրտ. և խմբ.
Մայրենի լեզուի դպրոց

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ՄԱՏԵՆԱՇԱՐ № 2 *Երեւան*

613

5-54

պ.

ԲՃ. ԻՍ. ՏԵՐՏԵՐԵԱՆ

20. III. 2010

ԻՆՉՈՒ ՊԻՏԻ ՉԸ ԾԽԵԼ

ՏՊԱՐԱՆ «ՄՈՂԵՐՆ»
ԹԵՀՐԱՆ
1937

ԵՐԿՈՒ ԽՕՍՔ



Ծխելը մի մոլութիւն է, որի հանդէպ ցարդ վերաբերմունք չէ ճշտւած պետական կամ օրէնսդրական մարմինների կողմից: Կինեմոլութեան և խաղամոլութեան համար որոշ վայրերում գոյութիւն ունեն այս կամ այն իրաւական նորմերը՝ այդ գոյգ չարիքները սահմանափակելու կամ հնարաւոր չափով նրանց շրջանակները սեղմելու համար: Սակայն ծխամոլութիւնը, որ՝ իբրեւ մի ընկերային չարիք՝ գրեթէ յար և նման է առաջիններին, կատարեալ անուշադրութեան է մատնւած ամենուրեք, որով և նա անարգել կերպով, օր ըստ օրէ և նոյնիսկ ժամ առ ժամ, ծաւալում է, ընդգրկելով մինչև անգամ անչափահասների ու կանանց աւելի լայն շրջանակներ: Եւ սխալւած չենք լինի, եթէ ասենք, որ համարեա միայն բժշկական աշխարհն է, որ մտահոգւած է այս մոլութեան չարաղէտ հետևանքներով, որոնք ծանրագին անդրադարձումներ ունեն ապրող և գալիք սերունդների վրայ:

Ուստի պիտի չը զարմանալ, որ բժշկական աշխարհն է՝ որպէս ամենախրազեկը՝ պարբերաբար և անյուսահատօրէն հնչեցնում ահազանգը մարդկային առողջութիւնը հիւժոդ և քայքայող այդ վտանգի հանդէպ: Եւ իրապէս միայն նա է, որ պարզել է պայքարի դրօշակը՝ ծխախոտի միջոցով կամովին իրենց թունաւորող բաղմոլութիւնների գէժ, ջանալով գէթ կիսամիջոցներով մէկ կողմից մեղմել չարիքն ու նրա թողած հետևանքները, իսկ միւս կողմից սահմանափակել ու նւազեցնել նրա գործածութիւնը որոշ խաւերի մէջ:

Այս պայքարը, խոստովանում ենք, ծանր է և դժւարին: Ի՛նքս առաջ ցցւած են բաղմազան խոչընդոտներ ու արգելքներ, մեզ խանգարում է մանաւանդ այն տիրող մտայնութիւնը, որ ծխամոլութիւնը դասոււմ է անմեղ ու անփնաս երևոյթների կամ հաճոյքների շարքի մէջ: Հասարակական մտաւրը, մանաւանդ քաղքենի դասի մէջ, անհրաժեշտ չափով չի անդրադարձնում մեր կեանքի այդ դատապարտելի մոլութեան վրայ: Ընդհակառակը, իր ան-

Վաւերացրւած և թոյլատրւած է Լուսաւորութեան նախարարութեան կողմից տպագրութեան համար:



354
38

տարբեր վերաբերմունքով նա, կարծէք թէ, աւելի է խրախուսում և քաջալերում, անուշադրութեան մատնելով անգամ հարազատ երեսաների առողջութեան սպառնացող վտանգը: Եւ այսպէս, ընտանիքներում ու հասարակական վայրերում, երկսեռ բազմութիւններն ըմբռնելով են այդ թէական հաճոյքը, որը ոչ այլ ինչ է, եթէ ոչ ինքնաթուռաւորման մի դատապարտելի արարք...

Անվերապահօրէն պայքար սկսել ծխամոլութեան դէմ ու պսակել այդ յաջողութեամբ ու յաղթանակով, մեր նպատակից դուրս է ի հարկէ: Ամուր կառչած իրականութեան և միանգամայն ազատ պատրանքից, մենք այդ նպատակը չենք հետապնդում այսօր: Մեր կոչումը մեզ թելադրում է առաւելագոյն ջանքերով նըլազագոյն չափերի իջեցնել միայն չարիքի ծաւալը, որով և մենք գէթ մասամբ կատարած կը լինենք մեր համեստ, բայց դժւարին պարտականութիւնը ինչպէս պետութեան, այնպէս և հասարակութեան առջև:

Եթէ միանգամայն ճշտած է ծխամոլութեան քայքայիչ ազդեցութիւնը մարդկութեան վրայ, ապա մենք այս ձևով օժանդակութեան մեր տուրքը տւած կը լինենք մեր ցեղին, որի անսասան ու յարատե գոյութեան հիմքն է կազմում ապրող և գալիք սերունդների անբասիր առողջութիւնը: Այս մոտահոգութիւնն իսկ բաւական է, որ մեզ պէս և ամէն մի գիտակից անհատ, անկախ իր դիրքից ու կոչումից, սեռից և տարիքից, հետամուտ լինի նախադրած նպատակին, իր առջև ունենալով «Առողջ հոգին առողջ մարմնի մէջ» նշանաբանը և հարազատ ժողովրդի երջանիկ գոյութեան և կեանքի վսեմ հեռանկարը:

Վստահ ենք, որ մեր յարգելի ընթերցողները, մանաւանդ մեր երիտասարդութիւնը, ուշադրութեամբ պիտի հետևեն մեր արծարծած մտքերին և տւած խորհուրդներին, որով և մենք պիտի վարձատրւած զգանք մեզ, իրագործւած տեսնելով մեր նպատակը:

Թող, ուրեմն, այս գիրքը լինի ամէն մի ծխողի և մանաւանդ ոչ ծխողի ուղղամիտ և շիտակ խորհրդատուն և ուղեցոյց՝ ծխամոլութեան ֆրասակար և լսրծուն ճամբի վրայ: Լիայոյս ենք, որ գիտակից և լուրջ ընթերցողը պիտի քաղէ այնտեղից իր առողջութեան համար անհրաժեշտ գիտելիքներն ու օգուտները:

ԲԺ. ԻՍ. ՏԵՐՏԵՐԵԱՆ

ԻՆՉՈՒ ՊԻՏԻ ՉԸ ԾԽԵԼ

ԾԽԱԽՈՒՄԻ ՊԱՏՄԱԿԱՆԸ



Ծխախոտը՝ Tabaco-ն մեքսիկական-հնդկական բոյս է, որը վայրենի վիճակում աճում է հարաւային Աֆրիկայում, իսկ այժմ մշակւում է բոլոր այն երկրներում, ուր կլիմայական պայմանները բարենպաստ են նրա զարգացման համար: Այսօր նա տարածւած է մեր մոլորակի երկու կիսագնդերի վրայ էլ՝ Մեքսիկայում, հարաւային Ամերիկայում, հարաւ-արեւելեան Եւրոպայում, Տաճկաստանում, հարաւային Ռուսաստանում, Կովկասում, Իրանում, Աֆրիկայում և Ասիայում:

Առաջին անգամ Եւրոպան այդ բոյսի մասին տեղեկացաւ Քրիստօֆօր Կոլոմբոսի պատմական ճանապարհորդութիւնից յետոյ միայն, երբ Ամերիկայի ճանապարհին նրա մարդիկը 1492 թւին այցելեցին Կուբա կղզին և տեսան, թէ ինչպէս տեղացի բնակիչները հաւաքում էին ծխախոտի տերեւները և ծխում:

Այդուհանդերձ ծխախոտի բոյսը Եւրոպա ներմուծեց բաւականին ուշ՝ 1560 թւին միայն: Լիսբոնի ֆրանսիական դեսպան Jean Nicot-ն առաջինն եղաւ, որ Ամերիկայից ստացաւ ծխախոտի սերմը և սկսեց ուսումնասիրել նրա որպիսութիւնները: Նա, որպէս նշանաւոր բուսաբան, ծխախոտի բոյսը դարձրեց իր գործընկերանքի առարկան, աճեցրեց նրան Եւրոպական հողի վրայ և պատճառ եղաւ նրա հետագայ տարածմանը: Այդ պատճառով, ի պատիւ նրան, ԼիՆՆԵՅ այդ բոյսը կոչեց նրա անունով՝ Նիկոտիանա (Nicotiana) և մինչև օրս էլ բուսաբանութեան մէջ պահւում է այդ անունը:

Ծխախոտը մի անսովոր ընդունելութիւն գտաւ Եւրոպայում: 1565 թւին նա Ֆրանսիայից տարածւեց Գերմանիա, 1586 թւին՝ Անգլիա, 1605 թւին՝ Ռուսաստան, որից յետոյ նա անարգել կերպով տարածւեց դէպի հարաւ և արևելք: Ընդհանուր առմամբ ծխախոտը 16-րդ դարում համարեա թէ դարձել էր բոլոր ժողովուրդների սեփականութիւնը: Միլիոնաւոր մարդիկ ծխում էին և պատճառ լինում նրա հետագայ տարածմանը: 17-րդ դարում ծխախոտի գործածութիւնն այնքան էր ընդհանրացել, որ կրօնական դասն ևս ձեռնամուխ էր եղել նրա գործածութեան:

Այժմ, ինչպէս յայտնի է, ծխողների հասարակութիւնն այնքան բազմաթիւ է, որ չը ծխող մարդիկ այլևս չնչին փոքրամասնութիւն են կազմում: Ծշտած է, որ ծխողների քանակը դանազան երկրներում աճելի չափերի է հասնում՝ պատանիների մէջ 50%, իսկ հասակաւորների մէջ՝ 90%:

Ծխողների այդ անծայրածիր պահանջը բաւարարելու համար աշխարհի համարեա ամենախոշոր արդիւնաբերական կենտրոնները՝ Գերմանիան, Անգլիան, Ֆրանսիան, Իտալիան, Ամերիկան և Ռուսաստանը՝ միլիոնաւոր տոններով ծխախոտ են արտադրում և արտահանում դէպի աշխարհի բոլոր ծայրերը:

Սօսաւոր գտալիս տալու համար, թէ ի՞նչ ահուկի չափերի է հասնում ծխախոտի գործածութիւնը զանազան երկրներում, բաւական ենք համարում յիշատակել, որ Ամերիկայում մի տարւայ մէջ ծխում են 50-75 միլիարդ ծխախոտ՝ 300 միլիոն անգլիական օսկու արժողութեամբ: Ապա հեշտ կը լինի եզրակացնել, թէ համեմատական չափով ինչ առասպելական թւերի է հասնում նրա սպառումն ամբողջ աշխարհում:

Զարմանալու չենք, որ այս պայմաններում ապրող բազմութիւնները կանգնած են անսակական ահարկու ծախսերի առաջ, որոնք—եթէ ի մի գումարւեն—իրենց արժէքով պիտի կազմեն աշխարհի ոսկու պահեստի խոշորագոյն մասը: Մի առասպելական գումար, որի միջոցով պիտի հնարաւոր լինէր երկրագնդի բոլոր ժողովուրդների լուսաւորութեան կարիքները հոգալ և միլիոնաւոր ժողովուրդներ բախտաւորեցնել:

ՄԻԱԽՈՏԻ ԲԱՂԱԴՐՈՒԹԻՒՆԸ ԵՒ ՆԿԱՐԱԳԻՐԸ



Ծխախոտի բոյսը տարբեր նկարագիր ունի՝ նայած թէ որտեղ է բանում և ինչ տեսակի է նա պատկանում: Ընդհանուր առմամբ նա օժտւած է լայնկեկ տերևներով, որոնց քանակն ամէն մի բոյսի վրա տարբեր է լինում՝ 8-12-20 հատ: Տերևները մածուցիկ են և անախորժ հոտ ունեն: Նրա ծաղիկները լինում են դեղին, սպիտակ, կարմիր, կանաչ, որոնք ամէն մի ոստի ծայրին փունջ են կազմում: Ծաղիկների մէջ կազմւում են բազմաթիւ մանր սերմեր, որոնք աշնանը հաւաքւում և պահւում են նոր բերքի համար: Յողունի բարձրութիւնը կէս մետրից մինչև երկու մետր և երբեմն էլ աւելի է: Յաճախ նրանք ջրառատ վայրերում կազմւում են անտառներ, ուր ձիով մարդը կարող է ծածկել և չը նկատուի:

Ծխախոտի քիմիական բաղադրութիւնը կախած է ծխախոտի տեսակից, մշակման ձևից, բերքը հաւաքելու եղանակից, չորացման և ֆերմենտացիայի որպիսութիւնից: Ընդհանուր առմամբ նա բաղկացած է քիմիական հետեւեալ տարրերից՝ նիկոտին (nicotine), պիրիդին (pyridine), ցիանիդ (cyanide), սուլֆոցիանիդ (sulfocyanide), մկնդեղ կամ դառիկ (arsenic), աւալին գազանիւթ (carbon monoxide) և այլ տարրեր՝ նիկոտէին, նիկոտելին, նէօնիկոտին, որոնց իրական արժէքը դեռ կատարելապէս չի ճշտւած:

Ծխախոտի բոլոր այս բաղադրութիւնների մէջ մեր առողջութեան համար առաջնակարգ նշանակութիւն ունի նրա ալկոլոիդը—նիկոտինը ($C_{10}H_{14}N_2$): Վերջինիս քանակը ծխախոտի զանազան տեսակների մէջ տատանւում է 0,4-8%-ի միջև: Այսպէս, Հաւաննայի ծխախոտն իր մէջ պարունակում է մօտ 2% նիկոտին, մինչդեռ ամերիկեան ծխախոտները՝ 6%, Ֆրանսիականը՝ Tabac du lot՝ 8%: Առողջապահական տեսակէտից համեմատաբար օգտաւէտ պիտի համարւեն աւելի քիչ նիկոտին պարունակող և աւելի թանգարժէք ծխախոտները, իսկ աւելի փասակար՝ նիկոտինի մեծ տոկոս ունեցող էփանագին ծխախոտները: Ծիշտ է,

վերջին ժամանակներս մարդիկ աշխատում են պանազան միջոցներով՝ Acid Tannicum, Oxigenée, Ferrum chloratum-ի օգնութեամբ չէզոքացնել նիկոտինի որոշ տոկոսը և այդ ձևով նրան անփխս դարձնել, բայց նրան կատարելապէս ոչնչացնելու փորձերը մինչև այժմ ձախողել են:

Նիկոտինը գտնւում է ինչպէս ծխախոտի տերևի, այնպէս և նրա ծխի մէջ: Նա գտնւած դրութեան մէջ իրենից ներկայացնում է մի հեղուկային դանդաժ, որը օդի մէջ փնալով ստանում է մուգ գորշ կամ դարչինի գոյն: Նա ունի անդուրեկան հոտ և եռում է շատ դժւարութեամբ՝ 246°C տաքութեան մէջ միայն:

ՆԻԿՈՏԻՆԸ ՈՐՊԷՍ ԹՈՅՆ



Դեղագիտութեան և բժշկութեան մէջ ապացուցւած է, որ ՆԻԿՈՏԻՆԸ պատկանում է մեր կեանքի ամենաուժեղ թոյների ընտանիքին, որպիսիք են՝ պիլոկարպինը (Pilocarpinum), արեկոկինը (Areca Catechu), նիգելինը (Nigella Savita) և այլն: Վերոյիշեալ թոյներից ՆԻԿՈՏԻՆԸ 16 անգամ աւելի ուժեղ թոյն է: Նրա մի քանի կաթիլը կամ մի քանի սանտիգրամը ի դօրու է անսովոր մարդուն ուժեղ թունաւորելու կամ անգամ մահացնելու: Գիտութեան մէջ ամենաստոյգ լաբորատորիական միջոցներով ապացուցւած է, որ երկու կաթիլ մաքուր նիկոտինը մահացու դոզա է կենդանիների համար: Եթէ փորձէք ծխախոտի մի գլանակի մէջ պարփակւած նիկոտինը զտել և սրսկել կենդանուն կամ մարդուն, նրանք կարճ ժամանակէն մէջ կը մահանան ջղացնցումների մէջ: Նիկոտինի այդ մահացու յատկութիւնը պիտի բացատրել նրա այն ընդունակութեամբ, որ սկզբում առաջ է բերում նեարդների կենտրոնական համակարգութեան մէջ ուժեղ գրգռում (որի հետևանքով թունաւորւած մարդը կամ կենդանիներն ու թռչունները ուժեղ ջղացնցում են ունենում) և հետագային՝ այդ նոյն համակարգութեան կաթիլածր: Վերջին պահուն օրգանիզմի մահաւան պատճառը պիտի բացատրել շնչառութեան կենտրոնի

կաթլածով: Եթէ ուղեւալու լինէք փորձով ստուգելու նիկոտինի մահաշունչ ազդեցութեան հետեւանքները, բաւական է թաթախէք ապակէ ձողիկը նրա մի կաթիլի մէջ և մօտեցնէք աղաւնու կըտուցին և դուք ցաւով պիտի տեսնէք նրա անմիջական մահը:

Բաւականանում ենք այս մի քանի խօսքով մաքուր նիկոտինի մասին, քանզի փորձը և օրինակներն իրենք իրենց պերճալօս կերպով երևան են բերում նրա անվիճելի թունաւոր յատկութիւնները:

Իսկ թէ ինչու մարդիկ անպատիժ կերպով ծխում են այդ թոյնը և չեն թունաւորւում ու չեն մահանում, դրա պատճառն այն է, որ բարեբախտաբար ծխելու ժամանակ ծխախոտի մէջ գտնւած նիկոտինի մեծ մասն այրւում է ու քայքայւում և միայն մի չնչին մասն է ծխի հետ խառնւում և անցնում թոքերի ու արեան մէջ: Կատարւած հետազոտութիւնները ցոյց են տալիս, որ ամէն մի ծխող իւրաքանչիւր գլանակի ծխից իր բերանն է առնում միայն վեց միլիգրամ նիկոտին, որը սակայն ամբողջովին չի ծծւում թոքերից, այլ մեծ մասամբ արտաշնչւում է դուրս՝ բերանից արձակւած ծխի հետ: Ահա թէ ինչու դարմանալու չենք, որ սովորական ծխողներն անմիջականօրէն չեն զգում ծխախոտի մէջ գոյութիւն ունեցող նիկոտինի քայքայիչ ներգործութեան հետեւանքները, քանզի նիկոտինի այն դոզան, որ անցնում է թոքերից ներս, տասնեակ անգամներ աւելի թոյլ է, քան մարդու թունաւորութեան ու մահացութեան դոզան:

Որ նիկոտինն օժտւած է թունաւոր յատկութիւններով, այդ մասին գիտէին և մեր նախորդ սերունդները: Նրանք ծխախոտի տերևները դործ էին ածում նաև ցեցերի դէմ՝ նրանցից պաշտպանելու համար գորգերը և բրդէ զգեստները: Ճիշտ են եղել մեր նախնիները. յիշուի, նիկոտինի ազդեցութեան տակ բոլոր ցեցերը ոչնչանում են: Նոյն ծխախոտի ջուրը ժողովուրդը սովորութիւն ունի գործածելու ոջիւնների և այլ միջատների դէմ՝ նրանց ոչնչացնելու համար: Հին դարերում մարդասպանները յաճախ դիմում էին ծխախոտի օգնութեան՝ նրանով թունաւորելու համար իրենց զոհերին: Այսպէս, օրինակ, 1851 թ.ին կոմս ԲՈՒԿՄԱՐԷ ծխախոտի միջոցով մահացրեց ԳՈՒՍՏԱՎ ՖՈՒՆԴԻՆ:

կոճակները բաց են թողել... Այսքան վարակիչ է մարդկանց մէջ ուրիշներին նմանելու ձգտումը: Ուրիշներին նմանելու այդ տենդենցը, ինչպէս պիտի տեսնել, հիմնւած չէ մարդկային առողջ բանականութեան վրայ և չի հետապնդում առողջապահական կամ օգտագիտական նպատակներ, այլ մարդու մէջ ի բնէ գոյութիւն ունեցող բնազդի վրայ է հիմնւած միայն: Անտարակոյս, նմանելու այդ բնազդը, որպէս այդպիսին, իր մէջ որևէ բացասական տարր չունի. նա բնական է, հետևապէս և արդարացի: Սակայն, իրեն՝ մարդուն է վերապահւած բնազդների աշխարհը ղեկավարել և այնպիսի ձևաորոշմների և շրջանակների մէջ դնել, որպէսզի նա միանգամայն ներդաշնակի մարդկային մտաւոր և հոգեկան կառուցւածքին: Այդ սահմանների մէջ մարդկային բնազդը եւ անհրաժեշտ է, եւ օգտակար, քանզի նա մարդկային կեանքի և գոյութեան կուր մէջ կոչւած է խոշոր դեր կատարելու և լինելու նրա ապրումների յառաջադիմելու: Սակայն, կարող է անօգտակար և երբեմն խոչընդոտ լինել, երբ նա խոստովում է մեր մտքի կոնտրոլի և ենթարկում է մեզ իր գերիշխանութեան: Եթէ փորձելու լինէք ուսումնասիրել կեանքի մէջ անյաջողութիւն և սխալներ կատարած մարդկանց կեանքը, ապա պիտի համոզւէք, որ նրանց դժբախտութեան պատճառը մեծ մասամբ եղել են նրանց անսահմ բնազդները:

Անդրադառնալով ծխողների կեանքին, պիտի նկատէք, որ նրանց ծխելու պատմութեան մէջ մեծ դեր է կատարում նոյն նմանելու կամ ընդօրինակելու բնազդը: Շատերը ծխել են ոչ թէ նրա համար, որ ծխախոտը կամ նրա ծուխը օգտակար են գտել իրենց համար, այլ լոկ ուզել են նմանել իրենց ընկերներին: Այդպիսիների թիւը կեանքի մէջ միլիոններ է կազմում:

Բացի նմանելու բնազդից, ծխողների կեանքում մեծ դեր է կատարում նաև տպաւորութիւնների աշխարհը: Շատ ծխողների կեանքում, մանաւանդ երիտասարդների, յաճախ մտահան դեր է կատարել «տղամարդ երևալու» կամ «մեծ» լինելու զգացմունքը, գտնելով, որ ծխելը առնականութեան արգասիք է և տղամարդուն չի կարելի երևակայել առանց ծխախոտի: Բազմաթիւ են այն սկսնակ ծխողները, որոնք սկսել են ծխել նրա

համար, որ ծխելը գեղեցիկ են համարել: Ասում են՝ այս ինչ տղամարդը կամ կինը գեղեցիկ է ծխում, «ծխելը նրան վայելում է», ուրիշ խօսքով՝ մի առանձնայատուկ կերպով է տիրապետում ծխելու արհեստին: Եթէ փորձելու լինէք վերլուծել երևոյթը, ապա պիտի տեսնէք, որ մէկին դուր է եկել ծխախոտը բերանի կամ մատների մէջ բռնելու ձևը, միւսին՝ ծխախոտը բերանին մօտեցնելու կերպը, երրորդին՝ ծուխը բերանի մէջ հաւաքելու և բաց թողնելու գործողութիւնը և այլն և այլն:

Ծխելու արհեստը մեծ տարածում ունի մանաւանդ անգործ մարդկանց մէջ, որոնք մի բան անելու համար ստիպւած են ժամանցի համար մատների մէջ որևէ իր ունենալ՝ ծխախոտ կամ մեղեսիկ: Քիչ չեն օժանդակել ծխելու «արեւստի» տարածմանը նաև որոշ էթիկէտներ, որոնք ընդունւած են այս կամ այն դասի մտայնութեան կողմից: Այսպէս, օրինակ, գերմանական կարոլ Ֆրիդրիխ Վիլհելմ I-ը յաճախ հաւաքոյթներ էր ունենում, ուր ընկերակցում էին նրան արքունիքի անդամները, նախարարներ, բարձրաստիճան գիւնդականներ, օտար հիւրեր և այլն: Այդ հաւաքոյթները կրում էին «ծխախոտային հաւաքոյթներ» անունը, ուր վճռում էին զանազան քաղաքական խնդիրներ: Հետաքրքիր է յիշատակել, որ այդ հաւաքոյթների ժամանակ ամենքը պարտաւոր էին ծխել և եթէ գտնւէին չը ծխող մարդիկ, նրանք ևս պարտաւոր էին գէթ դատարկ գլանակներ ունենալ իրենց բերանների մէջ...

Ծխելու արդարութեան քիչ չեն օժանդակել նաև կրօնական նախապաշարումները: Այսպէս, օրինակ, հնդկներն ազգովին ծխում էին, համարելով այդ որպէս մատաղ (զոհ) Արեգակին եւ Ամենակարող հոգուն:

Ինչպէս տեսնում էք, ծխելու պատճառները բազմազան են: Սակայն, այսուհանդերձ, մենք պիտի մեծ սխալ գործած լինէինք, եթէ ընդունէինք, որ վերոյիշեալ պատճառների շնորհիւ է, որ ծխախոտն այսպիսի լայն ընդունելութիւն է գտել աշխարհի բոլոր ժողովուրդների կողմից: Տարակուսանքից դուրս է, որ ծխախոտը պարունակում է իր մէջ և այնպիսի յատկութիւններ, որոնց շնորհիւ նա հաճելի է դառնում մարդկանց և գերում է

նրանց, քանզի եթէ մի բան հաճելի չը լինի մարդու համար, նա չի կարող համաշխարհային հոշակ և ժողովրդականութիւն ստանալ:

Արգարամիտ և առարկայօրէն լինելու համար պիտի նկատենք, որ ծխախոտն օժտած է նաև այնպիսի յատկութիւններով, որոնք այդ հաճելի են դարձնում ծխողին: Սա մի անառարկելի ճշմարտութիւն է: Այդ հաճոյքի շնորհիւ է, որ ծխախոտն այնքան ամուր կուաններ է գտել մարդկային հասարակութեան մէջ: Սակայն ցաւով պիտի մատնանշենք, որ բոլոր ծխողներն ըստ արժանւոյն չեն գնահատում ծխախոտի առաջացրած այդ հաճոյքի որովհետեւութիւնը, նրա բուն տարողութիւնը:

Խնդիրը կայանում է նրանում, որ—ինչպէս բժշկական գիտութիւնն է մեզ պարզում—նիկոտինն իր գործածութեան սկզբնական շրջանի մէջ դրական իմաստով է ազդում մեր ուղեղի գործունէութեան վրայ: Նիկոտինի ազդեցութեան տակ արագանում է սրտի աշխատանքը, լայնանում են ուղեղի արեան անոթները, որի պատճառով ուժեղանում են արեան շրջանառութիւնը և նիւթերի փոխանակութիւնը մարմնի մէջ: Դրանով պիտի բացատրել, թէ ինչու ծխողները մի առանձին հաճոյք և աշխուժութիւն են զգում, երբ ծխում են: Եւ յիշաւի, նիկոտինն այդ վայրկեանին նրանց մի անսովոր դարձութիւն և թարմութիւն է պատճառում և մի որոշ ժամանակ նրանց մոռացնել տալիս իրենց յոգնածութիւնը: Ուղեղի համակարգութեան բովում տեղի ունեցած այս փոփոխութիւնները մենք անսարակոյս պարտական ենք նիկոտինի վերոյիշեալ զրգոյղ յատկութեան:

Մինչև այստեղ նիկոտինի ազդեցութիւնը թւում է եւ նպաստակարմար, եւ, նոյնիսկ, կարծէք օգտակար:

Սակայն, ցաւօք սրտի, նիկոտինի այդ ներդրածութիւնը մեր մարմնի վրայ տեական ընդթ չի կրում: Նիկոտինի առաջ բերած զրգոյնով որոշ ժամանակից յետոյ անցնում է և տեղի տալիս ընկճման: Մինչև այդ ուղեղի լայնացած անոթները կծկւում են, արեան հոսանքը դէպի ուղեղը նորից նւազում է, մինչև այդ գոյութիւն ունեցող արեան ճնշողութիւնը վերստին իջնում է բնականից վար, նիւթերի փոխանակութիւնը կրկին թուլանում է, սրտի աշխատանքը դանդաղում է, դէմքը գունատ-

ւում է և ծխողները նորից սկսում են իրենց վատ զգալ: Դրանով պիտի բացատրել, թէ ինչու ծխախոտ ծխողը նորից ու նորից ցանկանում է ծխել և կրկին դիմում ծխախոտի զրգոյղ օգնութեան: Ծխողների այդ յարատև հակումը պիտի բնական համարել, քանզի այդ ձևով միայն նրանք ի վիճակի են լինում ուղեղն անդադար պահել զրգոյնով զրութեան մէջ: Ահա այստեղ է, որ ծխելն այլևս մարդու համար դառնում է մի օժանդակ միջոց և, եթէ կամենաք, մի հրամայական պահանջ:

Ասացինք մի հրամայական պահանջ, սակայն չը բացատրեցինք նրա էութիւնը:

Խնդիրը նրա մէջ է, որ ծխախոտն ևս ունի բոլոր թոյներին յատուկ ընդհանուր յատկութիւնը՝ մարդուն իրեն ենթարկելու կարողութիւնը: Նա իր հիմնական յատկութիւններով նման է թրիաքին մորֆինին, կոկաինին, հալիշին և ալկոհոլին: Երբ մարդը սկսում է վերոյիշեալ թոյների գործածութիւնը, հետզհետէ, օրը օրին, նրանց հանդէպ ձեռք է բերում որոշ սովորութիւն: Ծխողը, երբ դեռ նոր է սկսել, կարծէք թէ ինքն է խաղում ծխախոտի հետ (ինչպէս և թրիաքի, ալկոհոլի և այլ դէպքերում), իսկ հետագային, երբ ծխելը սովորութիւն է դառնում, արդէն ծխախոտն է խաղում մարդու հետ, դարձնելով նրան իր գերին և կամակատարը: Երբ նիկոտինն ամուր տեղ է բռնում ծխողի օրգանիզմի մէջ, այլևս նա ինքն է թելադրում մարդուն իր կամքը և ծխողը պարտաւոր է կուրօրէն ենթարկւելու նրան:

Ահա այստեղ է կայանում ծխողի ամբողջ ոգիսականը: Նա ինքն իրեն այլևս չի պատկանում: Եթէ նա չի էլ կամենում ծխել, այնուամենայնիւ, կարծէք թէ մի ինչ որ բան նրա մէջ նստած թելադրում է իրան այդ բանն անելու: Կան բազմաթիւ ծխողներ, որոնք անսահման ուրախ պիտի լինէին, եթէ մէկն ու մէկը ազատէր իրենց ծխախոտի դերութիւնից: Բայց նրանք չեն կարողանում թողնել իրենց ծխելու սովորութիւնը, քանզի նրանք ուժեղ կամք չունեն՝ այդ սովորութեան դէմ կուելու և յաղթելու համար:

Ահա թէ ինչու և ինչպէս են ծխում մարդիկ:

ԾԻԱԽՈՏԻ ՍՈՒՐ ՅՈՒՆԱԽՈՐՈՒՄԸ



Գիտութեան մէջ ճշտած է արդէն, որ նիկոտինը ծը-
խախտի միջոցով կամ դուրսէն մէջ կարող է մի շարք
խանդարումներ կամ հիւանդաբանական դրութիւններ առաջ բե-
րել ենթակայի մարմնի մէջ:

Նիկոտինի սուր թունաւորումը տեղի է ունենում զըլ-
խաւորապէս ծխախոտը ծխելու, ծամելու կամ քթի խոռոչները
մտցնելու (քթախոտ) ժամանակ, երբ ենթական նոր է սկսում
ծխել, անսովոր է, կամ անհամաչափ չափերի է հասցնում այդ մո-
լութիւնը: Ծխախոտը կարող է թունաւորել նաեւ այն դէպքերում,
երբ անգիտակ ժողովուրդը նրա ջրով երեխաներին օքնայ է ա-
նում:

Բոլոր վերոյիշեալ դէպքերում էլ ծխախոտը կարող է
առաջ բերել թունաւորման հետեւեալ պատկերը՝ գլխացաւ, գլխա-
պըտոյտ, փսխում, սրտի բարախում, ընդհանուր թուլութիւն, բի-
բերի կծկում, բերանի լորձունքի աւելացում, սառը քրտինք, դար-
կերակի անկանոնութիւն (aritmie), շնչառութեան արագացում,
լուծմունք և այլն և այլն:

Թունաւորման աւելի ծանր դէպքերում, երբ նիկոտինի
քանակն արեան մէջ մեծ չափերի է հասնում, խանդարումներն ա-
ւելի ծանր ընթացք են ունենում: Այսպէս, օրինակ, պրոֆ. ԿՐԱՒ-
ԿՈՎ, յիշատակում է մի դէպք, երբ մի օրւայ մէջ 40 գլանակներ
և 14 սիգարներ ծխող մարդը մահացել է ընդհանուր թունաւոր-
ման մէջ:

Սակայն, ինչպէս յայտնի է, սուր թունաւորման դէպքեր
կեանքի մէջ սակաւ են պատահում, քանզի մարդիկ բնադրօրէն խու-
սափում են ծխախոտի գործածութեան այն չափերից, որոնք կա-
րող են սուր թունաւորում առաջացնել և վտանգել մարդու կեանքը:

Սովորաբար սկսնակ ծխողները մի կամ մի քանի ծը-
խախտներ ծխելուց յետոյ թեթեւ խանդարումներ են ստանում
ու թողնում ծխելը և կամ, հետզհետէ ծխելով, սովորութիւն են
ձեռք բերում:

Մարդկանց առողջութեան և կեանքի համար աւելի
ակտուալ և գործնական նշանակութիւն ունի ծխող մարդկանց
քրոնիկական թունաւորումը, որը առաջ է գալիս ծխախոտի եր-
կարատե գործածութիւնից: Այդ պարագան մենք աւելի ենք ար-
ժէքաւորում, քանզի այդ ձևի թունաւորումը ծխողի համար անց-
նում է անզգալի կերպով, հետեւապէս ծխողների հասարակութիւնն
անզիտակ է իր առողջութեան մէջ կատարւած փոփոխութիւննե-
րին: Միւս կողմից, գոյութիւն չունի աշխարհում մի երկարատե
ծխող, որ իր մարմնի վրայ չունենայ ծխախոտի քայքայիչ ազ-
դեցութեան հետեւանքները:

Ահա թէ ինչու ի նկատի ունենալով այդ պարագան և
այն, որ նիկոտինի քրոնիկական թունաւորումը հակաառողջա-
պահական կարևոր հանգամանք է ներկայացնում ժողովրդի ա-
ռողջապահութեան վսեմ գործում, մենք մեր սլարտքը համարեցինք
աւելի մանրամասն կանգ առնել ներքին գործարանների և ուղե-
ղի վրայ թողած նրա ազդեցութեան վրայ:

ԾԻԱԽՈՏԻ ՔՐՈՆԻԿԱԿԱՆ ՅՈՒՆԱԽՈՐՈՒՄԸ



Առաջին տպաւորութիւնը, որ դուք ստանում էք ծը-
խող մարդկանցից, դա նրանց դէմքի դալկութիւնն է: Ծխողները
երբեք չեն ունենում դէմքի այն բնական թարմութիւնը, որ յա-
տուկ է առողջ մարդկանց: Նրանց նայածքը լինում է հիւանդոտ,
աչքերը յարատե կարմրած են լինում, կոպերը հաստացած և զըրկ-
ւած այն բնական փայլից, որ յատուկ է չը ծխող մարդկանց:
Այս ամենը այն տպաւորութիւնն է թողնում նայողի վրայ, որ
ծխող մարդկանց մարմնի մէջ մի ինչ որ քրոնիկ հիւանդութիւն է
բուն դրել, որ օրը օրին կրծում է ծխողի առողջութիւնը, թոյլ չը
տալով, որ ծխողը մարմնի թարմանայ, փթիլի և ուռճանայ այն-
պէս, ինչպէս նա լինում է իր բնականն վիճակի մէջ:

Ինչո՞վ պիտի բացատրել ծխողների առողջութեան մէջ
կատարւած այդ փոփոխութիւնները:



Որպէսզի սպառող պատասխան տանք այդ հարցին, անհրաժեշտ է պարբերաբար լսել այն փոփոխութիւնները, որոնք առաջ են գալիս ծխողի մարմնի մէջ ծխախոտի ազդեցութեան տակ:

ԾԽԱԽՈՏԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆԸ ԲԵՐԱՆԻ ԵՒ ՇՆՁԱՌՈՒԹԵԱՆ ԳՈՐԾԱՐԱՆՆԵՐԻ ՎՐԱՅ



Երբ մարդ ծխում է, նա ծուխը նախ և առաջ ներս է առնում իր բերանի մէջ: Այստեղ ծուխը նախ շփման մէջ է մտնում ատամների հետ: Ծխողի ատամները սկսում են սևանալ և նրանց էմալը հետզհետէ փչանում է: Այդ է պատճառը, որ ծխող մարդկանց ատամներն աւելի արագ են փչանում և փթում, քան այն մարդկանց, որոնք չեն ծխում:

Ծուխը, տարածւելով բերանի խոռոչի մէջ, շփման մէջ է մտնում բերանի մաշկի կամ լորձաթաղանթների հետ և առաջ բերում նրանց բորբոքումը: Դրանով պիտի բացատրել, թէ ինչու ծխող մարդկանց բերանի խոռոչի լորձաթաղանթները միշտ կարմրած են լինում, իսկ լորձամաշկը՝ դուրաղորդիւ և մշտաբորբոք: Նման լորձաթաղանթների վրայ, բնականաբար, աւելի հեշտութեամբ են հիւանդութիւնները ծաղկում և մանրէները բազմանում, քան առողջ լորձաթաղանթների վրայ: Այդ պատճառով բերանի անախորժ հոտը ծխողների մօտ յաճախ է պատահում:

Ծխող մարդկանց լեզուն էլ յարատե գրգռւած և կեղտոտ դրութեան մէջ է լինում: Յաճախ նրանց լեզւի վրայ կարելի է տեսնել սևացած շերտեր: Ծխախոտի ծուխն անդադար անցնելով լեզւի վրայով, այրում, կեղտոտում և կոպտացնում է նրա վերնամաշկը: Դրանով պիտի բացատրել, թէ ինչու ծխող մարդիկ զրկւած են բերանի բնական հոտից: Այն բաւականութիւնը և զգալու հաճոյքը, որ ունենում է չը ծխող մարդը ուտելու և խմելու ժամանակ, ծխող մարդիկ զրկւած են այդ բաւականութիւնից, շնորհիւ բերանի խոռոչի և լեզւի անդադար գրգռման և ջգերի բթացման:

Գուցէ ծխախոտի գործածութիւնը սահմանափակէր վերոյիշեալ խանգարումներով միայն, եթէ ծխողը ծուխը դէպի թոքերը չը տանէր: Սակայն, ինչպէս յայտնի է, ծխողները ճշնշող մեծամասնութիւնը ծուխը քաշում է թոքերը և պատճառ դառնում նրա հետագայ ծաւալմանը:

Ծուխն անցնելով ծխողի շնչափողը, առաջին հերթին գրգռում է ծխողի ձայնալարերը և առաջ բերում շնչափողի գրգռումը և հետագայ բորբոքումը: Դրանով պիտի բացատրել այն հանրածանօթ երևոյթը, թէ ինչու ծխող մարդկանց ձայնը մեծ մասամբ հաստ և կոպիտ են լինում և թէ ինչու նրանք աւելի յաճախ են տառապում կոկորդի, ձայնալարերի և շնչափողի քրոնիկ բորբոքումով:

Երբ ծխողը ծուխը աւելի խորն է ներս քաշում, այդ դէպքում ծուխը շփման մէջ է մտնում ոչ միայն շնչափողի ներքինապատեանի, այլ և թոքերի փամփուռշտիկների և ամբողջ թոքային հիւսւածքի լորձաթաղանթների հետ: Այդ պատճառով թոքերի լորձաթաղանթները և օդափամփուռշտիկներն ևս ենթարկւում են այն վիճակին, որին ենթարկւել է բերանի խոռոչը: Նրանք ծածկւում են բնածխանիւթի սև գոյնով:

Բնականաբար, թոքերի այս գունաւորւելը և աղտոտումը ծանրաբեռնում են թոքերի աշխատանքը և սահմանափակում նրանց առաձգականութիւնը: Դրա անմիջական հետեանքը լինում է այն, որ տուժում է շնչառութիւնը և մարդկային կեանքի ու գոյութեան համար այնքան անհրաժեշտ գաղախութիւն փոխանակութիւնը զգալի չափով սահմանափակւում է և թուլանում: Բնածխանիւթով ծածկւած թոքերը այլևս անկարող են լինում մարսել թթւածնի այն քանակը, որ ընդունակ են իւրացնելու բնականոն վիճակի մէջ գտնուող թոքերը: Եւ որովհետեւ թթւածնի շնորհիւ է, որ մեր մարմնի արեան կարմիր գնդիկները գունաւորւում են և այդ գոյնը փոխանցում մեր մարմնին, ուստի չը պիտի դարմանալ, թէ ինչու մարմնի թթւածնի պակասի շնորհիւ ծխող մարդիկ սովորաբար տառապում են արեան պակասութեամբ և մարմնի թաղանթների ընդհանուր գալկութեամբ:

Ծխախոտի ծուխը հասնելով թոքերի օդափամփուռշտիկ-

ներին, աւելի խորն է ապականում թոքերը: Այդ պատահում է մանաւանդ այն ծխողների հետ, որոնք սովորութիւն ունեն ծուխըն աւելի խորը քաշել և մի առ ժամանակ նրան պահել թոքերի մէջ: Նման դէպքերում, ծուխն աւելի երկար մնալով օդափամփուռ տիկների մէջ, նիկոտինի ազդեցութեան ոյժը կրկնապատկում է:

Եթէ ի նկատի ունենալու լինենք, որ ծուխի բնածխաթթւած (carbon nonoxide) հարիւրաւոր անգամներ աւելի հեշտութեամբ է մարսում թոքերի մէջ, քան օդի թթւածինը, ապա պիտի պարզ լինի ծուխը թոքերի մէջ երկար ժամանակ պահելու վտանգի մեծութիւնը: Ծխախտի բնածխաթթւած, ներս ծծելով թոքերի պատերի միջից, միանում է արեան և առաջ բերում մի շարք հիւանդաբանական երևոյթներ, ինչպիսիք են՝ գլխացաւ, գլխապտոյտ, սրտի բաբախում, շնչառութեան արագացում և այլն: Թունաւորման նման նշանները ծխողի մօտ երևան են գալիս միայն այն դէպքում, երբ արեան գունանիւթի (hemoglobine) 20% -ը յաղկենում է բնածխաթթւածով: Այս օրէնքը բոլոր ծխողների վերայ, ի հարկէ, համահասարակ երազով չի տարածւում: Կան ծխողներ, որոնք բնածխաթթւածի չնչին տոկոսն անգամ անկարող են տանել և, ընդհակառակը, կան ծխողներ էլ, որոնք անպատիժ կերպով ի զօրու են մարսելու բնածխաթթւածի աւելի մեծ չափերը: Այսուամենայնիւ չը պիտի մոռանալ, որ վերոյիշեալ գաղափարը նկատելի կերպով կարող է չը փաստել ամենատոկոսն մարդկանց անգամ, բայց տարիների ընթացքում նա աննկատելի կերպով կարող է քայքայել ծխողի առողջութիւնը և առաջ բերել շնչափողի քրոնիկական բորբոքում (Bronchitis chronica):

Նման ծխողների առողջութեան խանգարման առաջին նշանը պիտի համարել նրանց հազը: Հազը թոքերի գրգռման առաջին գրաւականը պիտի համարել: Ծխողի հազը, նայած թոքերի գրգռման չափին, կարող է լինել տեղական կամ մերթ ընդ մերթ: Աւելի յաճախ այդ հազը ծխողներն ունենում են առաւօտեան ժամերին, երբ արթնանում են քնից: Այդ հազի միջոցով թոքերը ճգնում են ազատել այնտեղ կուտակած լորձուքից, որը հետեւանք է խոշոր և մանր շնչափողների լորձաթաղանթների բորբոքման (Bronchitis chronica): Ծխողների հազը երբեմն այնքան ու-

ժեղ է լինում, որ երկար հազից յետոյ միայն նրանք ի վիճակի են լինում մի չնչին քանակութեամբ լորձուք արտադրել և յետոյ միայն հանգստանալ: Այդ պատահում է մանաւանդ այն ծխողների հետ, որոնք անհամեմատ շատ են ծխում և, շնորհիւ թոքերի երկարատե գրգռման ու հազի, կորցրել են թոքերի բնական առաձգականութիւնը և շահել նրա պատերի լայնացումը (Emphisema pulmonum): Այդպիսի ծխողները պիտի համարեն կիանքի ամենադժբախտ արարածները, քանզի թոքերի այդ հիւանդութիւնը (լայնացումը) մի անբուժելի հիւանդութիւն է, որը ուղեկցում է հիւանդին նրա ամբողջ կեանքի ընթացքում, պատճառելով ծխողին աներակայելի տառապանքներ և յարատե զրկելով նրան հանգստութիւնից:

Թոքերի լայնացումն ունի նաև այն վտանգը, որ նման ծխողները, եթէ պատահմամբ հիւանդանում են թոքային ուրէէ հիւանդութեամբ՝ գրիպ, թոքերի բորբոքում (Pneumonia cruposa) և այլն, մեծ մասամբ անկարող են լինում օղաքինւել և մահանում են: Չենք խօսում այլևս այն մասին, որ թոքերի լայնացում ունեցող հիւանդների կիանքը մի ողիսական է. նրանք ոչ կարողանում են երկար աշխատանք կատարել, ոչ երկար ճանապարհ գնալ, ոչ կուշտ ուտել և ոչ էլ հանգիստ քնել:

Ահա թէ ինչու մեր խորհուրդը պիտի լինի բոլոր թոքերի հիւանդութիւն ունեցողներին՝ երբեք չը ծխել, քանզի ծխախտը պիտի գայ սուելի քարոյացնելու նրանց վիճակը եւ անբուժելի դարձնելու նրանց ունեցած հիւանդութիւնը եւ հազը:

ԾԽԱԽՈՏԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆԸ ՆԵԱՐԴՍՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ



Թոքերի պատերի միջոցով ներս ծծելով և միանալով արեան կարմիր գնդակների հետ, նիկոտինն արեան միջոցով տարածւում է ամբողջ մարմնի մէջ և ներգործում բոլոր գործարանների և մասնաւորապէս նեարդային համակարգութեան վրայ:

Սկզբնական շրջանում նիկոտինը, ինչպէս յիշատակեցինք, գրգռում է կենտրոնական համակարգութեան նեարդարձիչները, որի շնորհիւ լայնանում են ուղեղի մէջ տարածւած արեան անօթները և ուժեղանում է արեան հոսանքը դէպի ուղեղը։ Այդ պատճառով է, որ ծխողի ուղեղի մէջ նիւթերի փոխանակութիւնը բնականից աւելի ուժեղ է կատարւում և ծխողը սկսում է ոյժի կամ զւարթութեան մի նոր ալիք զգալ իր երակներէ մէջ։ Դրանով պիտի բացատրել, թէ ինչու սկզբում ծխողները մի առանձին բաւականութիւն են ստանում ծխախոտից, դառնում են աւելի կայտառ և գործունեայ, սկսում են աւելի լաւ և արագ շարժել ու մտածել, մի խօսքով, կարծէք թէ, յոգնած ուղեղը սկսում է նորից թարմանալ և աշխատունակ դառնալ։

Եւ իսկապէս, կարծէք թէ ամէն մի ծխող բնազդաբար դիտէ, որ յոգնատանջ դրութեան մէջ, երբ մարմինը յոգնած է կամ երբ ծանր, հոգեմաշ արամագրութեան մէջ է դանւում, ծխախոտը թեթեւութիւն և սիրովանք է բերում իրեն։

Ծխախոտի այս յատկութիւնների շնորհիւ է, անտաւաւոր, որ նա ձեռք է բերել այսպիսի լայն ընդունելութիւն և ժողովրդականութիւն։ Թէ չէ սխալ պիտի լինէր միայն սովորութեան հետեանքով բացատրել ծխախոտի անօրինակ յաջողութիւնը և տարածումը։

Սակայն մի բան, ցաւօք սրտի, չի գիտակցւում և արժէքաւորւում ծխողների կողմից. դա ծխախոտի վերոյիշեալ ներգործութեան ժամանակաւոր լինելու հանգամանքն է։

Խնդիրը կայանում է նրա մէջ, որ ծխախոտի կամ նիկոտինի թողած այդ ազդեցութիւնը մեր նեարդային համակարգութեան վրայ տեսողական քնոյթ չունի։ Մի կարճ ժամանակից յետոյ ծխախոտի առաջ բերած ներգործութիւնն իր զրգովան շրջանից թեւակոխում, անցնում է իր անկման շրջանին, երբ նիկոտինը, փոխանակ բարձրացնելու նեարդարձիչների աշխատանքը, ընդհակառակը, թուլացնում և ընկճում է նրան։ Դրանով պիտի բացատրել, թէ ինչու մի ծխախոտից քիչ յետոյ ծխողի արամագրութիւնն աստիճանաբար ընկնում է, նրա աշխատելու և մըտածելու կորովը հետզհետէ նւազում է և դանդաղում նիկոտինի

առաջ բերած այս հակաբեկցիան՝ ընկճումը բնական հետեւանք պիտի համարել նեարդարձիչների անբնական լարման եւ բնականից աւելի կատարած աշխատանքին։ Դրանով պիտի բացատրել, թէ ինչու ծխողները նկատելով, որ իրենց մարմնական և մըտաւոր աշխատանքը կրկին թուլանում է, նորից ծխելու կարիք են զգում, որպէսզի կարողանան նորից զրգել և բարձրացնել իրենց նեարդարձիչների թուլացած աշխատանքը։ Կան ծխողներ, որոնք որեւէ ակական աշխատանք կատարելու համար անընդհատ ծխում են, չը թողնելով, որ ծխախոտի կրակը բերանի մէջ մարի։ Նման ծխողները կեանքի մէջ ամենազօրաւոր արարածներն են, քանզի նրանք նմանում են այն մարդկանց, որոնք առանց թրիաքի, մորֆինի կամ ալիսոլի չեն կարող ոչ ապրել և ոչ էլ աշխատել։ Մենք անկեղծ պիտի ցաւենք նման մարդկանց վրայ, որովհետեւ իսկապէս նրանք խղճալի են այն օրւանից, երբ նրանք, շնորհիւ ծխախոտի, բնութեան պարզեւած աշխատելու և մտածելու բնական շնորհքը կորցրել են և ապաւինել թոյնի կործանաբար աշակցութեան՝ վերստանալու համար իրենց կորցրած բնական կարողութիւնները։

Նեարդների վրայ ունեցած այդ ընկճող ու թուլացնող յատկութեան պիտի վերադրել նաև այն ջղային խանգարումները, որոնց մենք պատահում ենք շատ ծխող մարդկանց մօտ։

Բոլոր այն դէպքերում, երբ նիկոտինի ներգործութիւնը ֆիզիոլոգիական չափից անցնում է հիւանդաբանական աստիճանին, ծխողների ուռնների և ձեռների մէջ առաջ են զարիս դող կամ ակամայ շարժումներ։ Դրանով պիտի բացատրել, թի ինչու շատ ծխող մարդիկ անկանոն ձեռագիր ունեն և անկայուն գրիչ, թէ ինչու նրանց ձեռները դողում են, երբ մի թեթեւ իր, բաժակ, ափսէ կամ նոյնիսկ սիգար ունեն բռնած իրենց մատների մէջ։ Առանց ցաւի զգացմունքի չի կարելի նայել այն երիտասարդ-ձեռունիների վրայ, որոնք նիկոտինի թունաւորման հետեանքով որեւէ բան չեն կարող ամուր վերցնել կամ կատարել, ամէն ինչ, կարծէք թէ, նրանց ձեռներից թափւում է։

Յաճախ նման ծխողները ամբողջ տարիներ բժշկւում են իրենց ջղերի այդ թուլութիւնից և ոչ մի բժշկի մօտ չեն ա-

պաքինուում: Եւ այդ, ի հարկէ, բնական է: Ծխախոտից առաջացած հիւանդութիւնը միայն նրա վերացումով կարելի է բուժել: Մեր խորհուրդը պիտի լինի նման հիւանդներին՝ անմիջապէս թողնել ծխելը և որոշ ժամանակից յետոյ նրանք կը վերստանան իրենց կորցրած առողջութիւնը: Լճայն ծխախոտը՝ թողնելուց յետոյ որեւէ բժշկութիւն կարող է առաջ գրական արդիւնք:

Տեղական գործածութեան դէպքում նիկոտինն առաջ է բերում մարմնի զանազան մասերում նաեւ նեարդային ցաւեր՝ կողոսկրների, ձեռքների, ոտների, մէջքի, թիակի, կրծքի և այլ ջղացաւեր: Վերոյիշեալ ցաւերը կարող են տեւել տասնեակ տարիներ, եթէ բժշկին իր ժամանակին ճշգրիտ կերպով չի ախտահնչում հիւանդութեան բուժն պատճառը և չի արգելում հիւանդին ծխախոտի գործածութիւնը:

Նեարդային ցաւերի դէպքում ծխողը պիտի մտածի նախ և առաջ ծխախոտի մասին և աշխատի թողնել իր ծխելու սովորութիւնը:

Նիկոտինն իր մէջ մի գրաւիչ յատկութիւն ևս ունի, որի շնորհիւ նա մեծ ընդունելութիւն է գտել մեր մէջ: Դա նրա հանգստացնող յատկութիւնն է, որ թողնում է մեր նեարդային համակարգութեան վրայ, երբ վերջինս խիստ լարւած և դիւրագրգիռ դրութեան մէջ է գտնուում: Նիկոտինն այս դէպքում հակառակ ազդեցութիւնն է ունենում նեարդաբջիջների վրայ՝ դիւրագրգիռ անհատները նորից իրենք իրենց գտնում են, բարկութիւնն անցնում է, ջղերը խաղաղում են և հանգստանում: Այս պատճառով պիտի բացատրել, թէ ինչու այնքան մեծ յաջողութիւն է գտել ծխախոտը դիւրագրգիռ մարդկանց հասարակութեան մէջ:

Այսպիսով, ինչպէս տեսնում էք, նիկոտինի ներգործութիւնը նեարդային համակարգութեան վրայ կրկնակի է. զրգում է, երբ նա յոգնած է և, ընդհակառակը, հանգստացնում է, երբ նա անծայր զրգում է:

Նիկոտինի գործած ազդեցութիւնը մտաւոր աշխատանքի վրայ անտարակոյս սրտի բացասական համարելի ձիւն է, կան բազմաթիւ գրողներ և գիտնականներ, որոնք առանց

ծխախոտի չեն կարողանում կենտրոնանալ և ստեղծագործել: Բայց դա սովորութեան հետեանք պիտի համարել, քանզի նեարդաբջիջները սովորութիւն վաստակելով նիկոտինի արհեստական գործածման հանդէպ, ժամանակաւորապէս կորցնում են կենտրոնանալու իրենց բնածին ընդունակութիւնը: Բաւական է լինում, որ ծխողը մի առ ժամանակ թողնի իր ծխելու սովորութիւնը, որից յետոյ ուղեղի աշխատանքը նորից վերստանում է իր նախկին թափը և թռիչքը, կենտրոնանալու և ստեղծագործելու կարողութիւնը:

Ահա թէ ինչու գիտութեան կողմից վաղուց ճշտւած է, որ համալսարանների այն ուսանողները, որոնք չեն ծխում, աւելի ընդունակ և աշխատունակ են, քան ծխող ուսանողները: Պրոֆ. Fisk-ը և պրոֆ. Ogg-ը անառարկելի կերպով ապացուցանում են, որ Ամերիկայի դպրոցներում և համալսարաններում ծխող աշակերտութեան և ուսանողութեան ճնշող մեծամասնութիւնը յետամնաց և անընդունակ է, մինչդեռ չը ծխողներն իրենց ճնշող մեծամասնութեան մէջ ընդունակ են և առաջադէմ:

Այդպէս է և կեանքի մէջ: Ձը ծխող խոշոր մտածողներն աւելի արդիւնաւէտ կեանք են ունեցել և աւելի շատ արտադրել ու երկարակեաց եղել, քան ծխողները: Եւ հասկանալի է, թէ ինչու է այսպէս: Մարդը բնականից արդէն օժտւած է մտքի և հոգու աստուածային շնորհքով ու ձիրքերով և նա դարերից ի վեր կարիք չի ունեցել և չունի որեւէ արհեստական միջոցի օժանդակութեան՝ մտածելու կամ աշխատելու համար: Եւ եթէ մարդը իւրացրել է արհեստական հաճոյքներ և սովորութիւններ, դրա պատճառը պիտի համարել ոչ թէ մարդու աշխատելու և մտածելու բնածին կարողութիւնների պակասը, այլ մեր ջղային դարի սոցիալական կեանքի ծանր պայմանները, որոնց մէջ ապրում է այսօրւայ մարդկութիւնը:

Այսպիսով դալիս ենք այն եզրակացութեան, որ մարդկանց ծխելու պարագան անբնական և տարամերժ երևոյթ է, որը վերջին հաշուով կոչւած է ոչ թէ ուժեղացնելու, այլ թուլացնելու բնութեան կողմից մեզ պարգևած մտքի և հոգու գործողութիւնները:

Ահա թէ ինչու մեր խորհուրդը պիտի լինի ուսուցիչ-

ներին և ընդհանրապէս մտքի մշակներին՝ դերժ պահել իրենց մտքի սրբազան աշխարհը ծխախոտի քայքայիչ ազդեցութիւնից, մանաւանդ որ իրենց օրինակը վարակող հանգամանք ունի մեր մատաղ սերնդի՝ ուսանողութեան և աշակերտութեան վրայ:

ԾԽԱԽՈՏԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆԻ ՎՐԱՅ



Դիտութեան մէջ վաղուց ճշտւած է, որ նիկոտինը կամ ծխախոտը իր քայքայիչ ազդեցութիւնը տարածում է նաև ծխողների ֆիզիկականի և նրանց մկանունքների աշխատանքի վրայ:

Աշխատանքների և գործարանների մէջ կատարւած փորձերը ցոյց են տալիս, որ ծխախոտը մի առ ժամանակ մկանների աշխատանքն աւելացնում է, որից յետոյ աստիճանաբար նրանց ոյժը պակասեցնում է և օրը օրին նւազեցնում:

Դաշտային աշխատանքի ընթացքում ևս նկատւած է, որ գիւղացիների կատարւած աշխատանքի ընդհանուր չափը աւելի քիչ է և շուտ են յոգնում, երբ նրանք ծխում են և, ընդհակառակը, չը ծխող գիւղացիները համեմատական չափով աւելի շատ են աշխատում, քիչ են յոգնում, աւելի կարող և դիմացկուն են ձմեռայ ցրտերին և ամրան շոգերի ժամանակ:

Ստուգւած է նոյնպէս միևնոյն մարդու աշխատանքը ծխելուց առաջ և ծխելուց յետոյ:

Զը ծխող մարդու օրգանիզմն աւելի դիմացկուն է չարքաշ կեանքի համար և աւելի լաւ է աշխատում, քան ծխելուց յետոյ:

Այսպիսով, ինչպէս պիտի տեսնել, ծխախոտը թուլացնում է մարդու օրգանիզմը և ընկճում նրա դիմադրական կորովը թէ աշխատանքի ժամանակ և թէ աշխատանքից դուրս՝ հիւանդութիւնների զէպքում: Ընդհանուր առմամբ չը ծխող մարդը հիւանդութիւնների հանդէպ աւելի դիմացկուն է և կարող, քան թէ ծխող մարդը: Այս ճշմարտութիւնը կեանքի մէջ բազում անգամներ ստուգւած և հաստատւած է:

Մենք անձամբ համաշխարհային պատերազմի ընթացքին, ռազմապաշտում և հիւանդանոցներում զինւորների վրայ ստուգել ենք այդ իրողութիւնը: Զը ծխող զինւորները և սպաներն աւելի դիմացկուն էին, չարքաշ, աշխատունակ և երկար ճանապարհ էին կտրում, քան ծխողները: Աւելի սոսկալի էր լինում ծխող զինւորականութեան դրութիւնը մանաւանդ պատերազմի ժամանակ, երբ ծխախոտ չէր հասնում և մնում էին առանց ծխախոտի: Այդ օրերին նրանք այլևս առողջ մարդկանց տպաւորութիւն չէին թողնում և հաղիւ էին կատարում իրենց պարտականութիւնները:

Զենք խօսում այլևս այն մասին, թէ որքան մեծ դժւարութիւնների հետ է կապւած ծխելու խնդիրը, երբ զինւորը կամ սպան գիշերւայ սպասարկութեան մէջ ևն գտնւում և երբ ճակատի դիրքերում գիշերը պահակներին արգելւում է ծխելը:

Ուստի մեր խորհուրդը պիտի լինի բոլոր նրանց, ովքեր ֆիզիկական աշխատանքով են ապրում՝ գիւղացիներին, բանւորներին, զինւորներին և մարզիկներին՝ ապաւինել միայն իրենց բնական ոյժերին և երբեք չը թուլացնել իրենց օրգանիզմը՝ ծխախոտի թոյնով:

ԾԽԱԽՈՏԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆԸ ՍՏԱՄՈՒՄԻ ԵՒ ԱՂԻՔՆԵՐԻ ՎՐԱՅ



Ինչպէս յայտնի է, մարդկային ստամոքսն իր պատերի մէջ ունի գեղձեր, որոնց օգնութեամբ բնութիւնն ապահովում է մեր մարսողութիւնը:

Նիկոտինը, ներս ծծելով թոքերից արեան միջոցով, իր ներգործութիւնը տարածում է նաև ստամոքսի և աղիքների աշխատանքի վրայ:

Նիկոտինը հասնելով ստամոքսին, առաջին հերթին զրգոյում է նրա նեարդները և վերջինիս միջոցով ուժեղացնում ստամոքսի գեղձերի կամ ստամոքսանիւթերի արտադրութիւնը: Այսպիսով ծխողի ստամոքսը ի վիճակի է լինում արտադրելու

աւելի թթւատ, քան նա իր մարսողութեան համար կարիք ունի։ Ահա թէ ինչու այդ աւելորդ թթւատները, կուտակելով ստամոքսի մէջ, սկսում են գրգռել նրա պատերը և առաջ բերել նրա բորբոքումը։ Դրանով պիտի բացատրել, որ ծխող մարդիկ յաճախ տառապում են ստամոքսի ցաւերից, նրա ծանրութիւնից, գազերի կուտակումից, բերանի թթւածններից, բերանի քամիներից (բըխկոցներից) և այլն։ Դրանով պիտի բացատրել նաև, թէ ինչու ծրխողները դեռ երիտասարդ հասակից զրկւում են լաւ ակտիւ զբաղմունքից և լաւ ուտելու հաճոյքից։

Որպէսզի հնարաւորութիւն տանք նման հիւանդներին իրենց կերածը մարսել, ստիպւած ենք լինում նրանց խմելու համար նշանակել ախալիսի դեղանիւթեր (Natr. bicarbonic, Magnes. perhydrol, Neutralon-Belladonna և այլն), որոնք չէզոքացնում են հիւանդի աւելորդ թթւատները և կանոնաւորում մարսողութիւնը։

Հետագային, երբ նիկոտինի գրգռութիւնները տեւական կամ քրոնիկական բնոյթ են ստանում, ստամոքսի նեարդերը փոխանակ առաջւայ պէս գրգռելու, ընկճւում են և թուլանում, որի պատճառով ստամոքսանիւթերը սկսում են աստիճանաբար պակասել։

Ստամոքսի այս վիճակը, բնականաբար, ցաւոտ անդրադարձումներ է ունենում հիւանդի առողջութեան վրայ։ Նա սկզբում սկսում է դանդաղել ակտիւ զբաղմունքի բացակայութիւնից, առաւօտները թէյի հետ ոչինչ չի կարողանում ուտել, իսկ աւելի ուշ՝ տառապում է ստամոքսի անմարսողութիւնից, ծանրութիւնից, փսխումից և այլն։

Նման ծխողների ստամոքսի մարսողութիւնը կանոնաւորելու համար ստիպւած ենք լինում արհեստական թթւատներ նշանակել՝ ստամոքսի գեղձանիւթերի պակասը ծածկելու համար։ Դրանով պիտի բացատրել, թէ ինչու հին ծխողները առաւելութիւն են տալիս թթու, կծու և մսեղէն կերակուրներին, որոնք գրգռող հանգամանք ունեն ստամոքսի գեղձերի վրայ և, ընհակառակը, խոստովում են աւելի սննդաբար կերակուրներից, որպիսիներն են՝ կաթնեղէն կերակուրները, սերը, կարագը և այլն։

Նիկոտինը նոյն հոմանիշ ազդեցութիւնն ունի նաև

աղիքների նեարդային համակարգութեան վրայ։

Ինչպէս յայտնի է, աղիքների աշխատանքը մի կողմից կապւած է ստամոքսի աշխատանքի հետ և միւս կողմից՝ նրա պատերի մէջ ծածկւած նեարդերի հետ։ Նեարդերի աշխատանքի թուլացման հետեանքով շատ ծխողներ տառապում են աղիքների ցաւերով և փորկապութեամբ։ Նման հիւանդները, չը գիտակցելով իրենց փորկապութեան և ստամոքսի ցաւերի բուժումը, անդադար բախում են բժիշկների դռները և լուծողական առնում։ Այդ լուծողականներն ևս իրենց հեթին, ի հարկէ, հիմնական օգնութիւն չեն տալիս հիւանդին։ մի անգամ աղիքները մաքրւում են և հիւանդը շարունակում է փորկապութեամբ տառապել։ Այդ լուծողականները, փոխանակ աղիքների ոյժը բարձրացնելու, աւելի են նրա պատերը թուլացնում և փորկապութիւնն ուժեղացնում։

Այսպիսով, ինչպէս տեսնում էք, նիկոտինի ազդեցութիւնը մարսողութեան գործարանների վրայ միանգամայն բացասական է և նա ճակատագրական նշանակութիւն ունի ծխողի առողջութեան և մարսողութեան համար։

Ամէն մի ծխող պիտի քաջ գիտենայ, որ ծխախոտի միջոցով միայն քայքայւում է մարսողութեան գործարանների (ստամոքսի և աղիքների) բնականոն աշխատանքը և մարմնի մէջ ի բնէ գոյութիւն ունեցող գեղձերի ջղերի, մկանների գործունէութիւնը և նիւթերի ներդաշնակ փոխանակութեան հնարաւորութիւնը։

Ահա թէ ինչու բացարձակ ֆիսսակար պիտի համարել մանաւանդ առաւօտեան անօթի կամ պարապ ստամոքսով ծխելու սովորութիւնը։ Ծխախոտը նման դէպքերում բացարձակապէս ոչ չընչացնում է ծխողի ակտիւ զբաղմունքը և թուլացնում նրա մարսողութեան թափը։ Դրա հետեանքը պիտի համարել այն, որ առաւօտեան անօթի ծխողները սովորաբար ուտելու ակտիւ չեն ունենում։

Մեր վճռական խորհուրդը պիտի լին ստամոքսի և աղիքների հիւանդութիւն ունեցողներին՝ թողնել ծխախոտի գործածութիւնը, քանզի միայն այդ ձևով նրանք ի վիճակի պիտի լինեն մշտապէս ապահովելու իրենց ստամոքսի և աղիքների բնականոն աշխատանքը։

ԾԻԱԽՈՏԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆԸ ՍՐՏԻ ԵՒ ԱՆՅՈՆՆԵՐԻ ՎՐԱՅ



Անցնելով արեան միջոցով նրա համակարգութեան մէջ, նիկոտինն իր քայքայիչ ազդեցութիւնը տարածում է նաև սրտի և անոթների թաղանթների վրայ:

Նիկոտինը, նախ և առաջ զրգուելով սրտի նեարդային համակարգութիւնը, առաջ է բերում սրտի աշխատանքի ուժեղացում: Սրտի կծկումները դառնում են աւելի յաճախ, մի րոպէի մէջ նրա զարկերն աւելանում են 8-12-15 անգամ:

Ինչպէս յայտնի է, սիրտն ունի իր կարողութիւնների տարողութիւնը: Երբ սրտին բնականից աւելի աշխատանք է տրուում՝ ֆիզիկական աշխատանքի, հոգեկան ծանր ապրումների, հիւանդութիւնների և թունաւորութիւնների հետեանքով, նրա կծկումները կամ զարկերը արագանում են: Եթէ սրտի կծկումների արագացումը պայմանաւորող պատճառը, ներկայ գէպքում ծըխախտի զրգուելը, շարունակում է տեւական բնոյթ կրել, այն ժամանակ սրտի յաւելեալ կծկումները պատճառ են դառնում նրա վաղաժամ թուլացման և լայնացման: Նոյնը պիտի լինէր և ամէն կենդանու հետ, եթէ մենք նրան ստիպէինք բնականից աւելի աշխատել. կենդանին կը յոգնի և վաղաժամօրէն կը կորցնի իր աշխատունակութիւնը:

Դրանով պիտի բացատրել, թէ ինչու սրտի հիւանդութիւնները ծխողների մէջ աւելի մեծ տոկոս են կազմում և թէ ինչու ծխողները յաճախ դանդաղանում են սրտի բարախումից (Polypitation cordis), սրտի աշխատանքի անկանոնութիւնից (aritmie), սրտի յոգնածութիւնից և այլն:

Յաճախ է պատահում, որ հիւանդները, չը գիտակցելով նիկոտինի իրենց սրտի վրայ թողած չարաղէտ ազդեցութիւնը, իրենց ամբողջ կեանքում բժշկւում են սրտի հիւանդութիւնից և, ի հարկէ, ապարդիւն: Մենք մեր երկար տարիների բժշկական աշխատանքի ժամանակ յաճախ ենք պատահել նման հիւանդների, որոնք երկար տարիներ ապարդիւն բժշկելուց յետոյ լաւացել են իրենց անբուժելի կարծւած հիւանդութիւնից, երբ թողել են ծխելը:

Առհասարակ պիտի ասել, որ գոյութիւն չունի սրտի որեւէ հիւանդութիւն, որի համար ծխախոտը փաստաւոր չը լինի: Ահա թէ ինչու մեր վճռական խորհուրդը պիտի լինի ծխողներին, որ սրտի հիւանդութիւնների գէպքում թողնեն ծխելը, եթէ ուզում են ապաքինուել այդ հիւանդութիւնից:

Այդ է միակ ճշմարիտ ուղին և միջոցը նրանց տեւական առողջութեան:

Նիկոտինը, զարկերակի արագացման, անկանոնութեան հետ միասին, առաջ է բերում երակների մէջ նաև արեան ճնշողութեան ժամանակաւոր յաւելում: Ծիշտ է, ճնշողութեան այդ աճումը տեղի է ունենում միայն ծխելու ընթացքում և ծխելուց յետոյ նորից իջնում է և հասնում իր նախկին դրութեան, բայց և այնպէս ճնշողութեան այդ անընդհատ տատանումները երբեմն կարող են սրտի լուրջ խանգարումների առիթ տալ: Այսպէս, օրինակ, նկատւած է, որ անոթների ճնշման բարձրացումից յետոյ նա կարող է միանգամից իջնել բնականից վար և առաջ բերել սկսնակ կամ քրոնիկական ծխողի մօտ մի շարք հիւանդաբանական երևոյթներ, որպիսիք են՝ գլխապտոյտ, աչքերի մթազնում, նւաղում, փսխում, անգամ ուշաթափութիւն: Բոլոր նման գէպքերում ծխողը պարտաւոր է նկատի ունենալ իր ծխելու պարագան և այստեղից հանել իր առողջութեան համար անհրաժեշտ եզրակացութիւնը:

Նիկոտինը մեծ չարիք է գործում, երբ անընդհատ գրգռուելով արեան անոթների և սրտի թաղանթները, առաջ է բերում նրանց այսպէս կոչւած կարծրացումը կամ արտերիօսկլերոզ (arteriosclerosis) կոչւած հիւանդութիւնը:

Ինչպէս յայտնի է, անոթների կարծրացումը բնականոն պայմաններում կատարւում է ծերութեան հասկում: Մարմնի ընդհանուր հիւժման հետ միասին տեղի է ունենում նաև արեան անոթների փայտացումը կամ կարծրացումը:

Ծխողների մօտ անոթների այդ կարծրացումը տեղի է ունենում ժամանակից շատ վաղ: Տարակուսանքից դուրս է, որ այդ կարծրացումը հետեանք պիտի համարել նիկոտինի առաջ բերած քրոնիկ թունաւորման: Երակների նման կարծրացումը տեղի

է ունենում նաև ակոհոլի երկարատե գործածութեան դէպքում:

Նկատւած է, որ հին ծխողների ճնշող մեծամասնութիւնը 50 տարեկանից յետոյ արդէն տառապում է անօթների կարծրացմամբ, որը երբեմն ուժեղ կրծքացաւի տագնապներ է առաջացնում՝ նման սրտի ամենածանր հիւանդութեանը, որ բժըկութեան մէջ յայտնի է Angina Pectoris անուն տակ:

Այդպիսի հիւանդները յանկարծ սրտի վրայ ուժեղ ցաւ են զգում, որից նրանք, կարծէք թէ, շնչահեղձ են լինում, շունչը կանգնում է, ուզում են շնչել՝ չեն կարողանում, կարծէք թէ օդ չը կայ նրանց համար, սոսկումով աղաչում են օդ տալ, հիւանդին թւում է, որ իրեն հետ մի ինչ որ սոսկալի դժբախտութիւն պիտի պատահի, նա կարծում է, որ մահն արդէն բախում է իր կեանքի դուռը...

Ճիշտ է, սրտի կոշմարային ցաւերը շատ են նմանում Angina Pectoris կոչւած սրտի մահացու հիւանդութեան, բայց, բարեբախտաբար, հիւանդի համար անվնաս է անցնում և նա նորից սկսում է իրեն լաւ զգալ: Ծխողների սրտի այդ ցաւերը կարող են դարձեալ կրկնել, եթէ նրանք շարունակելու լինեն իրենց ծխելու սովորութիւնը:

Ահա թէ ինչու մեր խորհուրդը պիտի լինի նման հիւանդներին՝ վերջնականապէս թողնել իրենց ծխելու մոլութիւնը, որպէսզի ապահովեն իրենց՝ սրտի այդ ծանր խանգարման կրկնողութեան ապագայ հնարաւորութիւնից:

Առհասարակ ընդունւած ճշմարտութիւն է, որ սրտի և անօթների առողջապահական վիճակով է չափւում նաև մարդկային ընդհանուր առողջական դրութիւնը: Ուրքան առողջ են լինում մարդու սիրտը և անօթները, այնքան նա դիմացկուն է կեանքի մէջ և երկարակեաց: Եւ ընդհակառակը, որչափ անօթները շատ են կարծրանում, այնքան մարմնի սնունդը բնականից թուլանում է, որի հետեանքով մարդիկ աւելի թոյլ առողջութիւն են ունենում և հիւանդութիւնների դէմ անդիմացկուն են լինում:

Եւ իսկապէս, ինչպէս բժշկական փորձն է ապացուցանում, տարափոխիկ և երկարատե հիւանդութիւնների դէպքում ծխող մարդկանց սիրտը ճակատագրական դեր է կատարում նրանց

կեանքի և մահւան խնդրում: Այսպէս, օրինակ, թոքերի բորբոքման, ժանտառնի, դիզենտերիայի և այլ հիւանդութիւնների դէպքերում առողջ սիրտը յաճախ փրկում է հիւանդի կեանքը, մինչդեռ ծխող հիւանդները յաճախ մահանում են, այդ էլ ոչ թէ իրենց ունեցած հիւանդութիւնից, այլ ծխախոտի շնորհիւ թուլացած սրտի պատճառով:

Կեանքի մարդում նոյնն է նկատւում:

Չը ծխող մարդը, շնորհիւ իր առողջ սրտի, աւելի երկար է աշխատում, քիչ յոգնում, երկար ճանապարհ է գնում, քան ծխողները: Այս տեսակէտից մեծ արժէք պիտի տալ բոլոր նրանց, ովքեր ֆիզիկական աշխատանքով են ապրում—զինուորացիներ և այլն:

Ահա թէ ինչու նրանք, որոնք կը կամենային առողջ սիրտ ու անօթներ ունենալ, պիտի լսեն մեր խորհուրդը և օր առաջ հրաժարեն ծխախոտի գործածութիւնից՝ փրկելու համար իրենց առողջութիւնը:

ԾԽԱԽՈՏԻ ԱՋԴԵՑՈՒԹԻՒՆԸ ՍԵՌԱԿԱՆ ԳՈՐԾԱՐԱՆՆԵՐԻ ՎՐԱՅ



Ծխողների սեռական կեանքն ևս անմաս չի մնում նիկոտինի ազդեցութիւնից:

Ինչպէս յայտնի է, սեռական զգացումը, ամորձիքների հիւթարձակութիւնը և այլն, սերտ կապակցութիւն ունեն մեր նեարդերի կենտրոնական համակարգութեան հետ: Ամէն մի գրգռում կամ ընկճում, որ տեղի է ունենում այդ համակարգութեան վրայ, անխուսափելիօրէն իր արձագանգն է գտնում նաև սեռական կարողութեան վրայ:

Այսպէս, օրինակ, ստուգւած է, որ ծխախոտի տեղական ազդեցութեան տակ հիւժւում և քայքայւում է ծխող մարդու նեարդաթելերը, որի հետեանքով ծխողի սեռական կեանքը դառնում է անկանոն և անբաւարար:

Մեղ դիմող ծխող հիւանդներին, որոնք գանգատւել են

սեռական թուլութիւնից, մեր առաջին խորհուրդն է եղել՝ թողնել ծխախոտը, քանզի վերջինս օժանդակում է սեռական կարողութիւնների վաղաժամ բթացմանն ու թուլացմանը:

Սեռական թուլութիւնն իր հիմքում կարող է և այլ պատճառներ ունենալ, ի հարկէ, ինչպէս օրինակ՝ գիշութիւն, քլորոնիկ սուզանակ և այլն, բայց ծխախոտն ևս նրանց շարքում անտարակոյս ունի իր պատւաւոր տեղը:

Եթէ փորձելու լինենք ստուգելու սեռական թուլութեամբ տառապող մարդկանց կենցաղաձևը, ապա պիտի համոզւենք, որ նրանց մեծ մասը կամ ծխողներ են կամ ալկոհոլիստներ:

Դրանով պիտի բացատրել, թէ ինչու ամենից շատ ներանք են սեռապէս ծերանում և վաղաժամ կորցնում իրենց սեռական էներգիան:

Այս պարագան վաղ թէ ուշ պիտի ի նկատի ունենանք բոլոր ծխողները՝ առանց բացառութեան:

ԾԽԱԽՈՏԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆԸ ՏԵՍՈՂՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ



Ծխախոտի գործածութիւնն անհետևանք էի անցնում նաև տեսողութեան համար:

Նիկոտինը, թոքերից ձգելով և անցնելով արեան համակարգութեանը, ազդում է տեսողութեան կենտրոնի վրայ (ուղեղի մէջ), առաջ բերելով մի շարք խանգարումներ:

Այդ պարագայի վրայ ժամանակին մասնանշել են մի շարք հեղինակաւոր ակնաբոյժեր և անցեալում ու այսօր գիտութեան կողմից վերջնականապէս ճշտւած և ապացուցւած է այդ տեսութիւնը:

Մինչև այժմ կատարւած հետազոտութիւնները պարզել են, որ նիկոտինը, որպէս յատուկ նեարդային թոյն, հետզհետէ հիւժում և քայքայում է ծխողի տեսողութեան նեարդը: Դրանով պիտի բացատրել, որ ծխողների մեծ մասը անժամանակ կորցնում է իր տեսողութեան պարզութիւնը, հեռւոր իրերը նա դիտում է

մշուշի մէջ, կորցնում է գոյներն իրարից տարբերելու ընդունակութիւնը, մասնաւոր կարմիրը և կապոյտը, տեսնում է առարկայի շրջանակը միայն, իսկ կենտրոնը՝ ոչ (առարկայի կենտրոնը նրան ներկայանում է որպէս մի սև կէտ) և այլն և այլն:

Բոլոր այն դէպքերում, երբ հիւանդները շարունակում են ծխել, չը գիտակցելով նրա հասցրած ֆլասը, նիկոտինը կարող է աւելի խորը խոցել ծխողի տեսողութեան նեարդը և միանգամայն զրկել նրան տեսողութիւնից՝ կուրացնելով նրան: Բնականաբար այս խնդրում ճակատագրական դեր ունեն կատարելու բժիշկները. աչքերի հիւանդութեան ժամանակին կատարւած ախտանշումը և հիւանդին տրւած համապատասխան խորհուրդները (թողնել ծխախոտը), յաճախ փրկում են հիւանդին, վերադարձնելով նրան իր վտանգւած տեսողութիւնը: Սակայն ցաւով պիտի արձանագրենք, որ բազմաթիւ են այն հիւանդները, որոնք անդադար բժշկւում են իրենց աչքերից և, ի հարկէ, ապարդիւն, չը գիտակցելով իրենց դժբախտութեան պատճառը՝ ծխախոտը:

Ահա թէ ինչու բոլոր ծխողները աչքերի թուլութեան կամ աչքի հիւանդութեան դէպքում պարտաւոր են նախ և առաջ մտածել տեսողութեան վրայ նիկոտինի ունեցած չարադէտ ազդեցութեան մասին և ջանք թափել՝ թողնելու ծխախոտի գործածութիւնը:

ՊՍՅՔԱՐ ԾԽԵԼՈՒ ԴԷՍ



Ծխելու դէմ պայքարը նոր էէ, նա ունի իր զառամեալ պատմութիւնը:

Դեռ 1603 թւին, երբ ծխելու սովորութիւնը Եւրոպայում նոր էր սկսել տարածւել, անգլիական կայսր Ջեյմս I-ը օրէնքից դուրս յայտարարեց ծխախոտի գործածութիւնը, իր դէկլէտի մէջ մասնանշելով նրա ֆլասակար յատկութիւնները:

Իսկ անգլիական թագաւոր ԵԱԿՈՎ I-ը, որպէսզի ծխախոտը շատ չը տարածւի ժողովրդի մէջ, մեծ մաքս դրեց նրա վրայ:

Նոյնն արեց Ռուսաստանում նաև ՄիխԱՅԻԼ կայսրը։ Նա առաջին հերթին արգելեց զինւորներին ծխելու այդ ֆլասա-կար և անպիտան սովորութիւնը։ Այդ ժամանակներում ծխելն այնքան ատելի էր դարձել Ռուսաստանում, որ 1634 թւականնե-րին անսաստողների (ծխողների) քիթը կտրոււմ էին և ներկա-յացնում հրապարակներում, որպէս պատւազուրկ մարդկանց։

18-րդ դարում Եւրոպայում կրօնական դասն ևս սկսեց հետապնդել ծխող հոգևորականութեան։ Այսպէս, ԲենեդիկտՏՈՍ և Ուրբան Պապերը մի առանձին հրովարտակով արգելեցին եկե-ղեցիներում ծխախոտի գործածութիւնը։

Ինչ վերաբերում է նորագոյն ժամանակներին, ծխելու սովորութիւնը ամենուրեք այս կամ այն ձևի տակ հետապնդւում է ամբողջ քաղաքակիրթ պետութիւնների կողմից։

Այսպէս, օրինակ, Ամերիկայում սահմանադրութեան հիմնական օրէնքների մէջ օրէնք մտցրեց ծխելու դէմ։ Երիտա-սարդութեան՝ 14-16 տարեկաններին՝ ծխելը միայն դամայն ար-գելւում է։ Այդ օրէնքը խախտողներին կամ զանցառուներին պատժում են, ենթարկելով ծխախոտ վաճառողին 30 դոլար, իսկ պատժում են, ենթարկելով ծխախոտ վաճառողին 30 դոլար, իսկ ծխողին՝ 50-200 դոլար տուգանքի։ Նոյն օրէնքը ծխողին ենթա-րկում է օրեկան 25 դոլար յաւելեալ տուգանքի, եթէ ծխողը նո-րից կրկնի իր ծխելու փորձը։

Անգլիան ևս հետևեց Ամերիկայի օրինակին։ Նա ևս օ-րէնսդրական ճանապարհով արգելեց ծխախոտի գործածութիւնը։ 16 տարեկանից նազ տարիք ունեցողներին և արգելեց ծխախո-տ վաճառներին նրանց ծխախոտ վաճառելը։

Նոյն օրէնքը հրատարակեց նաև Ճապոնիայում, որի համաձայն արգելւում է 20 տարեկանից պակաս հասակ ունեցող-ներին ծխելը։

Ինչպէս յայտնի է, Նորվեգիայում վաղուց մի օրինա-գիծ է ընդունւած, որի համաձայն 16 տարեկանից վար հասակ ունեցողներին արգելւում է ծխախոտ վաճառել։ Ոստիկանութեան հրահանգ է տրւած ծխող երիտասարդների ձեռքից խել ծխախո-տը և ենթարկել 100-200 դոլար տուգանքի, եթէ նրանք կանոն-սեն օրէնքը։

Գերմանական պետութիւններն ևս, ինչպէս յայտնի է, լրջօրէն մտահոգւած են ծխախոտի գործածութեան սահմանափա-կումով՝ գէթ երիտասարդութեան մէջ։

1848 թւին Եւրոպայի մեծ մայրաքաղաքների փողոց-ներում արգելւում էր ծխել և այլն և այլն։

Այս բոլոր միջոցները և պայքարը ծխելու դէմ միայն մի բան են ապացուցանում, որ՝ բոլոր պետութիւնները և ժողո-վուրդները եկել են այն ճշմարիտ եզրակացութեան, որ ծխախո-տի գործածութիւնը ժողովրդական առողջութեան և մանաւանդ երիտասարդ սերունդների համար խիստ վնասակար է։

Մեր բերած համառօտ տեսութիւնն ևս ապացուցանում է, որ ծխախոտը մեր կեանքի ֆլասակար տարրերից մէկն է և որը պիտի հետապնդւի և չէզոքացուի։

Եթէ ծխախոտը, հակառակ այս ամենին, այնուամե-նայնիւ շարունակւում է իր քայքայիչ գոյութիւնը ժողովուրդնե-րի կեանքում, դրա պատճառները, ինչպէս նկատեցինք, մեր ջղա-յին դարի առանձնատուկ պայմանների մէջ պիտի որոնել։

Մենք ևս որոշ չափով ըմբռնում ենք, թէ ինչու սո-ցիալական և տնտեսական ծանր պայմանների մէջ ապրող մարդիկ դիմում են ծխախոտի օգնութեան՝ գէթ ժամանակաւորապէս թե-թեացնելու համար իրենց ծանր ապրումները, մոռանալու իրենց ֆիզիկական և մտաւոր յոգնածութիւնը և այլն։

Սակայն այս տեսակէտի օրինականութիւնը մենք ան-կարող ենք ընդունել և ահա թէ ինչու։

Ինչպէս յայտնի է, մարդը ի բնէ, եթէ նա նորմալ պայմանների ծնունդ է և օժտւած բնական առողջութեամբ, աշ-խատելու կամ մտածելու համար կարիք չունի իր ուղեղը գրգռե-լու արհեստական միջոցներով, ինչպիսիք են ալկոհոլը, ծխախո-տը, թրիաքը և այլն։

Մարդու մարմնի բոլոր գործառնութիւնները կամ ֆունկ-ցիաները կոչւած են գործելու բնական օրէնքների շրջանակների մէջ։ Այդ պարագաներում է, որ մարդը կոչւած է ստեղծագործե-լու և ֆիզիկապէս, մտաւորապէս ու բարոյապէս լինելու անգե-րազանցելի ու կատարեալ։

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆ



	էջ
Երկու խօսք	3
Ծախսոտի պատմականը	5
Ծխախոտի բաղադրութիւնը և նկարագիրը	7
Նիկոտինը որպէս թոյն	8
Ինչո՞ւ են մարդիկ ծխում	10
Ծխախոտի սրւր թունաւորումը	16
Ծխախոտի քրոնիկական թունաւորումը	17
Ծխախոտի ազդեցութիւնը բերանի և շնչառութեան գործարանների վրայ	18
Ծխախոտի ազդեցութիւնը նեարդային համակար- գութեան վրայ	21
Ծխախոտի ազդեցութիւնը ֆիզիկականի վրայ	26
» » ստամոքսի և աղիքների վրայ	27
» » սրտի և անոթների վրայ	30
» » սեռական գործարանների վրայ	33
» » տեսողութեան վրայ	34
Պայքար ծխելու դէմ	35

<< Ազգային գրադարան
NL0263931

ԼՈՅՍ ԵՆ ՏԵՍԵԼ ԵՒ ՎԱՃԱՌՈՒՈՒՄ ԵՆ ՆՈՅՆ ՀԵՂԻՆԱԿԻ
ՀԵՏԵԻԵԱԼ ԱՇԽԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

1. ՄԱԼԱՐԻԱՆ ԵՒ ՆՐԱ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆԸ
2. ՆՈՅՆԸ՝ ԻՐԱՆԵՐԷՆ ԼԵՂԼՈՎ
3. ԻՆՉՈ՞Ւ ՊԻՏԻ ԶԸ ԾԽԵԼ
4. ՆՈՅՆԸ՝ ԻՐԱՆԵՐԷՆ ԼԵՂԼՈՎ
5. ՄԱՐՄՆԱԿՐԹՈՒԹԵԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ
(ԻՐԱՆԵՐԷՆ ԼԵՂԼՈՎ)

ՏՊԱԳՐՈՒԹԵԱՆ ԵՆ ՅԱՆՁՆԻԱԾ ԵՒ ՇՈՒՏՈՎ ԼՈՅՍ ԿԸ ՏԵՍՆԵՆ
ՆՈՅՆ ՀԵՂԻՆԱԿԻ

6. ԱՅՆ, ԻՆՉ ՈՐ ՊԻՏԻ ԻՄԱՆԱՅ ԱՄԷՆ ՄԻ ԱՆՀԱՏ ՎԵՆԵՐԱ-
ԿԱՆ ՀԻԻԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ
7. ԼՈՒՍԱՐՈՒԺՈՒԹԵԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԳԻՆՆ Է 2,50 ՌԻԱԼ

ՀԵՂԻՆԱԿԻ ՀԱՍՑԷՆ՝

ԹԵԿՐԱՆ, ԽԻԱՐԱՆ ՇԱՆ (Ստամբուլ), ԲԺ. ԻՍ. ՏԵՐՏԷՐԵԱՆ