

Գ Ի Տ Ա Կ Ա Ն Ա Շ Ի Ա Ր Հ Ի Ց

Ծ Խ Ա Խ Ո Տ

Ն Ր Ա Վ Ն Ա Ս Ն Ե Ր Ը Ե Ի Օ Գ Ո Ի Տ Ն Ե Ր Ը

Շատեր ծխախոտի վնասների մասին խօսելիս, չափազանցութեան են դիմում և նրա վնասները համեմատում են ալկոլի յառաջացրած վնասների հետ: Այս շատ սխալ է. ճիշտ է, որ ծխախոտի չափազանց գործածութիւնը անհատին վնասներ տալիս է, սակայն այդ վնասները չէ կարելի համեմատել ալկոլի պատճառած վնասների հետ, որովհետեւ, ինչպէս յայտնեցինք, ծխախոտի վնասակար հետեանքը տեսնում է միմիայն անհատին վրայ, ալկոլի նման սերունդների վրայ չէ ազդում, նա չէ մղում մարդասպանութեան, յիմարութեան, թշուառութեան, բարոյական անկման և բնաւորութեան ստորնայման: Վերջապէս, ծխախոտը վնասում է ծխողին ֆիզիկականը միայն, ծխողը ուրիշներին չարիք չէ պատճառում. ծխախոտից առաջացած չարիքները մասնաւոր են, իսկ ալկոլից առաջացածները ընդհանուր, համայնական:

Ծխախոտի և ալկոլի մէջ մի ուրիշ տարբերութիւն էլ կայ. այն է, որ ծխախոտի չափաւոր գործածութիւնից վնասներ առաջ չեն գալիս, իսկ ալկոլի չափաւոր գործածութիւնից միշտ վնասներ առաջ գալիս են—ալկոլականութիւն...

Լաւ է, որ մարդս երբէք չը սովորի ծխել. բայց ծխողներին էլ խստիւ արգելելու չենք, միայն խրատելու ենք, որ չափաւորութիւնից չի հեռանա. 20-րդ դարում ապրող մարդը, քաղաքակրթուած մարդը՝ գոյութեան կուռում՝ տենդային գործնէութեան հետեանքով լարուած և գրգռուած նեարդներ ունի, նեարդային այդ գրգռուած դրութիւնը կարող է ինքն ըստ ինքեան ծանր հետեանքներ առաջ բերել. ուստի պէտք ունի, կարիք է զգում մի այնպիսի բանի, որը կարողանայ հանդարտե-

ցնել և ամբել այդ զրուծիւնը. և այդ մտքական ոյժը զանում է կաֆէի, թէյի, ծխախոտի, ալիւլի, մօրֆինի, աֆիոնի, և այլնի մէջ:

Ուրեմն, այս պարագայում, հարկաւոր է երկու չարիքներից փոքրագոյնը ընտրել, այն է ընտրել կաֆէն, թէյը կամ ծխախոտը, և մերժել ալիւլը, մօրֆինը և աֆիոնը, որոնց բացարձակ վնասները գիտնականօրէն և փորձառական կերպով հաստատուած են:

Ինչպէս «Մուրի» № 2-ում (էջ 242) գրուած էր, ծխախոտը սռաջին անգամ երևում է Սպանիայում. ծխախոտի բուն հայրենիքը հարաւային Ամերիկան է. երբոր եւրոպացիք Ամերիկան գտան, հնդկները (քնիկ) արգէն ծխախոտ գործ էին անում: Կօրաէջ 1518 թուին ծխախոտի սերմեր ուղարկած է Կարոլոս հինգերորդին. Սպանիացիք սռաջին անգամ ծխախոտը գտան Մէքսիքայի ծոշում Տաբազօ կոչուած կղզու վրայ, և եւրոպացիք այդ կղզու անունով միլոնցին այդ բոյսը՝ Տաբակօ կամ տաբա: 1860 թուին Պօրտուգալի ֆրանսական ժան Նիկօս դեպանի միջոցով Ֆրանսա ներմուծուեց, որտեղ մօզա դարձաւ Ֆրանսայի կաթերին զը Մէդիչի թագուհու և ֆրանսական առաջիկայ առկա Ֆրանսուա զը Լօրէնի շնորհւ. այն ժամանակ ի պատիւ գտիչին Նիկոսիանա, դեսպանի խոս և ի պատիւ թագուհուն նուիրական կամ քագուհու խոս անուանեցին:

1624 թուին կարգինալ Բիշլէօի նախարարութեան օրով ծխախոտի մշակութիւնը Ֆրանսա մտաւ և Լուի Ժ. քոլոր զեղալմաճառներին արտօնեց ծախել. իսկ ընդհակառակն Անգլիոյ Ժակ Ա. թագաւորը 1604 թուին նրա գործածութիւնը իր երկրի սահմաններում արգելած էր, ծխախոտը զարհանտ և անմաքուր համարելով: Եղիսաբէթ թագուհին նրա մշակութիւնը արգելեց, յամառ ծխողների դէմ ծանր պատիժներ դրեց և վաճառողների զոյքերը տէրութեան գրաւեց: 1624 թուին Իւրլէն Է. պապը պաշտամունքի միջոցով քթախոտ քաշող քահանաներին բանադրեց: Պարսկաստանում հարածումը աւելի խիստ էր. Ամիրաա Դ. քթախոտ քաշողների քիթը և չրթունքները կտրում էր: 1674 թուին ֆրանսիական կառավարութիւնը աւելի հեռաւ, մտածեց ծխախոտի եկամուտը տէրութեան յատկացնել, նրա վաճառումը տէրութեան սեփականայնելով, այս մտածումը 1810 թուին մենաշնորհի (բէժի) սկզբնաւորութիւնն եղաւ, կառավարութեան տարեկան 25 միլիօն ֆրանկ հասոյթ գոյացնելով. ծխախոտը այսօր ֆրանսական զանձին տարեկան 400 միլիօն ֆրանկ զուտ հասոյթ է բերում:

Ծխախոտի մշակումը և վաճառումը բոլոր երկիրներում ազատ է, բացի Անգլիայից, որտեղ մշակումը արգելուած է, իսկ վաճառումը և պատրաստելը ազատ է:

Գրեթէ 50 տեսակ ծխախոտի տունկ կայ, սակայն գլխաւորաբար երկու տեսակներն են մշակում. առաջինը հասարակ տեսակն է, 60—90 սանտիմէտր բարձրութեամբ, հաւկթաձև, կոթնաւոր և ծայրը բուլթ տերևներով, որոնց գոյնը մութ կանաչ է և երկայնութիւնը 25—30 սանտիմէտր. ծաղիկները կանաչիկի գեղին գոյնի են: Երկրորդ տեսակը աւելի ազնիւ և ընտիր է, 1—2 մէտր բարձրութեամբ, ունի երկայնաձև, ծայրը սուր և միւսից աւելի երկայն գեղեցիկ դեղնօրակ կանաչագոյն տերևներ, ծաղիկները մեծկակ և վարդագոյն են:

Ծխախոտը երեք կերպ են գործածում՝ ծամելով, քթախոտ քաշելով և ծխելով:

1.—Ծամել. — Ծխախոտի այս կերպ գործածութիւնը եւրոպացիների և արաբացիների մէջ ընդհանրացած է. ծխախոտի տերևների կտորները բերանում ծամելով ջուրը կուլ են տալիս, այս միջոցով են զգում և վայելում ծխախոտից ակնկալուած հաճոյքը: Ծխախոտի այս կերպ գործածութիւնը զինուորներին, մանաւանդ ծովային զինուորներին յատուկ է, սակայն նոյնպէս երևելի անձնաւորութիւններ յամառ ծամողներ են եղած, Ստրազբուրգի պրոֆէսէօր Ֆօրժէն և հռչակաւոր Մալքուրգ ծամում էին. մի կին, եթէ կը հաճիք մի իշխանուհի՝ արուեստի և գիտութեան պաշտան Անգլիոյ Կարօլինը՝ ծխախոտը ծամելով մեծ հաճոյք էր զգում:

Ծխախոտը ծամելու անպատեհ վարժութիւնը բերնին մի խիստ անախորժ հոտ է տալիս, ատամները լենդերից բաժանում է, դեղնեցնում և փտեցնում: Մարսիլիացի դօկտ. Ֆանտօնի հետ աւելացնենք նաև, որ ծխախոտ ծամելը բերնի և կոկորդի բորբոքում է պատճառում, այս բորբոքումը յաճախ նշագեղձի և քմբի թաղանթի վրայ է տարածւում, սրանք ուռչելով կարող են լսողութեան փխսել: Ծամելու չափազանցութիւնը աղիքի, բերնի, կոկորդի, աչքի և ականջի հիւանդութեանց պատճառ է դառնում:

2.—Քթախոտ. — Քթախոտը, ասում է պրոֆէսօր Գիւբլէր, քթի վրայ երկու կերպ զգայնութիւն է պատճառում, հոտառական և չօչափական. այս զգայնութիւնը քթի ներքին մասը ծածկող Շնայդէրի թաղանթը գրգռելով, փռնգաւուք և չափազանց խնդր յառաջ է բերում: Քթախոտը՝ քթի ծակերի մէջ մտալով, ապշութեան, քնասիրութեան և նոյն իսկ ամենածանր դէպքերի տեղիք է տալիս. քթախոտի փխսակարութիւնը աւել-

լի է շեշտուում, եթէ փոշին անցնում է կոկորդը և կուլ է արբուում: Փոքր չափով քաշուած քթախոտը՝ ուղեղը գրգռելով մտային կարողութիւնը աւելի է փայլեցնում և սրում:

Քթախոտի գործածութիւնը մի անախորժ գարշահոտութիւն է տալիս, գործածողները եթէ ընականից անմաքուր և անհոգ լինեն, բացի զգուելի հոտից, մի անտանելի տեսք են ունենում. այսու հանգերձ բազմաթիւ քթախոտ քաշողներ կան, բաւականանանք միայն յիշելով Սեծն Յրիգէրիքը և Նապօլէօն Առաջինը, որոնք քթախոտ քաշողներ էին:

3. — Ծխել. — Ծխելու սովորութիւնը աւելի է ընդհանրացած, իսկ ծամելը պակասած է և քթախոտ քաշելը գրեթէ մոռացուելու վրայ է: Ծխելու չափազանցութիւնը առաջ է բերում մի յամբազդեցիկ թունաւորութիւն, մարսողութեան խանգարում, ստամոքսի հիւանդութիւն, սիրտխառնուք, անախորժակութիւն, նիհարութիւն, սրտի անկանոն բաբախում, դժուարաշնչութիւն, մտքի թմրութիւն, յիշողութեան նուազում, անսովորութեան տկարացում, աւնական կարողութեան մի զգալի պակսութիւն:

Կատաղի ծխողները ունեն սև ատամներ, գրգռուած լեղեր, խոչափողի բորբոքում, որ կոչւում է ծխողների խոչափողաւալ. վերջապէս չթունաքնների վրայ տեսնուած վնասակար ուռոյցները (կանկրօիտ) վերագրւում են ծխելու սովորութեան. թէև դօկտ. Պիէտրա Սանտա չը ծխող կանանց և մանուկների չթունաքնների վրայ էլ նկատած է:

Ծխախոտի վնասակար յատկութիւնը առաջ է գալիս նրա պարունակած և նիկոտին կոչուած խիստ ազդու սոսկալի թոյնից, եթէ այս թոյնից 5—6 կաթիլ լեզուի վրայ դրուի, մահը անմիջական է լինում: 1851 թուին Բօկարմէ կոմսը իր քնաւոր Գիւստաւ Զոնին նիկոտինով է թունաւորած: Նոյնպէս, 1861 թուին Շէրբուրգի զինուորական հիւանդանոցում պատահած անձնասպանութեան մասին դօկտ. Ֆոնսագրիֆի և Բէսնուի կողմից գրուած տեղեկագիրը, ինքնասպանութեան նիկոտինով տեղի ունեցած լինելն է հաստատում. ինքնասպանի գրպանում մի քանի կաթիլ նիկոտին պարունակող մի փոքրիկ սրուակ է գտնուած:

Պարզ ծխախոտը մորթի վրայ դնելիս ծանր վտանգներ առաջ եկած լինելը յիշում է դօկտ. Գալապարէն Գագեհ դե Գօպիսօյի մէջ:

Վերջապէս, ծխախոտի պարունակած նիկոտին նիւթին մի սարսափելի և մահացնող ազդեցիկ թոյն լինելը դօկտ. Բա-

բէլի կաղմից կատարելապէս ուսումնասիրուած և ամենալուրջ փորձերով ստուգուած է:

Ծխախոտը, ուրիշ թոյներէ նման, երեխաների վրայ աւելի է ազդում, սրովհետև նրանց նեարդային սխտեմը շատ փափուկ, շատ դուրագրգիռ և ակար է:

Մի ամերիկացի բժիշկ դպրոցական երեխաների վրայ երկար փորձեր կատարելով մի կատարեալ վիճակադրութիւն էր կազմած, ափսոս որ այդ գրուածքը կորցրած լինելով, համոզիչ թուանշաններ չը պիտի կարողանանք մէջ բերել, միայն շատ լաւ կերպով յիշում ենք, այդ բժիշկը հաստատած էր իր փորձերով, որ ծխող աշակերտների կուրծքի տարածութեան չափերը պակասում են, հոսակի բարձրութիւնից կորցնում են և նրանց ֆիզիկական աճումը և զարգացումը յետ է մնում:

Դօկտ. Մանգէլլըն ծխախոտի մարսողական և չնչառական գործարանների վրայ ունեցած ազդեցութիւնը դիտնալու համար, Պետերբուրգի «Զինուորական բժշկական սկադէմիայի» և «Արուեստագիտական դպրոցի» ուսանողների վրայ փորձեր է կատարած:

Ուսանողներին հինգ հարցեր է առաջարկած. 1—Տարիք: 2—Ո՞րքան ժամանակից ի վեր ծխում էք: 3—Օրական որքան սիգար կամ սիգարնիկներ: 4—Ծուխը կուլ տալիս էք: 5—Յաճախ նեղւում էք մարսողական կամ չնչառական խանգարումներից:

1071 ուսանողներ՝ 556-ը Բժշկական սկադէմիայից և 515-ը Արուեստագիտական դպրոցից՝ պատասխանած են: Առաջինները տալիս էին 104-ին 54,66 տոկոս ծխողներ և երկրորդները 47,18:

Ուրեմն առաջին նշանակելիք կէտը այն է, որ ծխողների թիւը շատ աւելի մեծ է բժշկական ուսանողների մէջ քան արուեստագիտական դպրոցի աշակերտների մէջ:

Սակայն, ընդհակառակը, արուեստագիտական դպրոցի աշակերտը բժշկական ուսանողից աւելի է ծխում: Առաջինը օրական միջին չափով 22, 28 սիգարնիկներ է ծխում, իսկ վերջինը 19, 64 սիգարնիկ:

Ծխողներից 100-ին 16,09 տոկոսը չնչառական գործարանների հիւանդութիւններով էին տառապում. չը ծխողների մէջ այդ տոկոսը 10,69 էր: Մարսողական գործարանների խանգարումներում համեմատութիւնը՝ առաջինների համար 11,88 է, իսկ վերջինների համար 9,92:

Ընդհանուր կերպով խօսելով, հիւանդների թիւը ծխող-

ներքի համար 100-ին 36,74 է, իսկ չը ծխողների համար 100-ին 23,83:

Ծխողների մի երրորդ մասը 16 տարեկանից առաջ ծխել են սկսել, միւս երկու երրորդ մասը 16 տարեկանից յետոյ: Առաջինները երկրորդներից աւելի շատ հիւանդներ են տալիս, 100-ին 45,83, ընդդէմ 32,71-ի:

Մանգէլդոն «Ծխախոտի չափազանցութեան» գէմ ընկերութեան» կողմից պատուոյ մեղալի է արժանացած, իր այս աշխատութեան համար, որի համառոտութիւնը ներկայացրինք մեր լեթերդ ողներին:

Նմանօրինակ մի փորձ 1893 թուին Բօրրիյնի կատարած է «Այարքօֆի բժշկական ֆակուլտէի» ուսանողների շրջանում. նրա փորձերից հետեւում է, որ ծխախոտի գործածութիւնը միշտ աւելի տարածուած է ուսանողների մէջ, 100-ին 66,40 համեմատութեամբ: Ստուգուած է, որ ծխախոտը շատ աւելի մեծ ծաւալ է գտած անատոմիական աշխատութիւններին հետեւող ուսանողների մէջ. սրա պատճառը յայտնի է, և թէ նկատի ունենանք այդ աշխատութեան ծանրութիւնը « դիակների գարշահոտութիւնը»:

Մեծագոյն մասը սկսել են ծխել 16—18 տարեկանից. 12 տարեկանից առաջ և 20 տարեկանից յետոյ ծխողների թիւը շատ քիչ է: Փոքրիկ մի հաշիւ անելով, ծխախոտի համար այդ ուսանողների վատնած գումարը 12,000 ուլրի է գտել. պէտք է նկատի ունենալ մանաւանդ, որ Ռուսաստանի ուսանողները մեծ մասամբ, մանաւանդ բժշկական ուսանողները, չքաւորի զաւակներ են և մի սիգար ունենալու համար յաճախ հայից են զրկուում...

Այս թուերը՝ Ռուսաստանում ընդհանուր գործածուած ծխախոտի հետ համեմատելով կը գտնենք, որ ուսանողները՝ մնացեալ ազգաբնակչութիւնից միջին կերպով տասն անգամ աւելի ծխախոտ են գործածում. պէտք է յիշել, որ Ռուսաստանի ժողովուրդը, ուրիշ եւրոպական տէրութիւնների հետ բազմաթիւ, աւելի քիչ ծխախոտ է գործածում. այս տեսակէտից Ռուսաստանը վերջին տեղն է բռնում:

547 ուսանողներից միայն 39 ծուխը կուլ չէին տալիս, սրանց մարսողական կամ շնչառական գործարանների խանգարումները չը ծխողների նման շատ հազուադէպ է եղած, 100-ին 1,8: Ուրեմն, ծխախոտի գործածութեան մէջ եթէ ծուխը կուլ չի տրուում, համեմատաբար շատ անվտանգ է լինում:

Հեղինակը՝ այս քննութիւնների արդիւնքը՝ «Ռուսական հանրային առողջապահական ընկերութեան» նիստերից մէկում

հաղորդելով, ընկերութիւնից խնդրած է ընդունել հետեւեալ առաջարկները, ծխախոտի չափազանց տարածման դէմ հակադրելու և մանաւանդ չը ծխողներին սղահպանելու համար:

1) Յանկալի էր, որ դպրոցների աշակերտներին հտակայնէին ծխախոտի վտանգները, մանաւանդ անձնական օրինակով:

2) Ծխախոտի գործածութեան տարածմանը նպաստող բոլոր հանգամանքները պէտք է հարուածել:

3) Յանկալի էր, որ ծխելը արգելուէր բոլոր հասարակական հաւաքման վայրերում:

Նորվեգիայում մի օրինագիծ է ներկայացուած, 16 տարեկանից վար եղող բոլոր անձերին բացարձակապէս ծխախոտ չը վաճառել: 16 տարեկանից նուազ եղողներին չը պիտի կարողանան աշխատեցնել ծխախոտի գործարաններում: Պոլիցիան իրաւունք պիտի ունենայ հասարակութեան մէջ երիտասարդ ծխողների ձևողից խել սիգարը, ծխախոտը: Այս օրէնքի հակառակ վարուողները պատժոււմ են 100-ին 200 կուրսն տուգանք վճարելով:

Նմանօրինակ միջոցների են դիմած նաև Միացեալ-Նահանգներից շատերը: Երիտասարդ սերնդին ծխախոտ վաճառելու արգելքը 33 նահանգներում գոյութիւն ունի: Նահանգների մեծ մասամբ տարիքի սահմանը 16 տարեկան է որոշուած, մի երկուսում 14, իսկ մի քանիսում մինչև անգամ 21:

Արգելումը հիմնուած է այն նկատողութեան վրայ, որ երիտասարդ սերնդի համար ծխախոտի գործածութիւնը բաւականին աղէտաբեր է, հետեաբար, այս արգելումը, ոչ միայն անհատին, այլ և տէրութեան շահն էլ է պահանջում:

Նիւ Եօքսում այս օրէնքի հակառակ վարուող ծխավաճառները 50 դոլար տուգանքի են դատապարտուում: Ծխավաճառները միևնոյն ժամանակ դպրոցից կամ եկեղեցուց 250 քայլ հեռու միայն իրաւունք ունեն ծխախոտ վաճառելու:

Իսկ Չիկագոյում հակառակ ընթացք ունեցողները պատժոււմ են 50-ից 200 դոլար տուգանք վճարելով, կրկնողութեան դէպքում, իւրաքանչիւր օրուայ համար պարտաւոր են վճարել 25 դոլար աւելի:

Ուրեմն, ինչպէս երևում է, ընդհանուր կարծիքը այն է, որ ծխախոտը անչափահասներին չափազանցօրէն վնասում է, նրանց բացարձակապէս արգելել է հարկաւոր: Նոյն չափով չէ վնասում չափահասներին, սրանք էլ են վնասում, եթէ չափազանց ծխում են, բայց ոչ այնքան խորին կերպով, որքան վնասում են անչափահասները, իրանց օրգանիզմի կատարելապէս չի կատարելագործուած լինելուն պատճառով:

եթէ ստոյգ է, որ չափազանց ծխելը առողջութեան չաա է մեասակար, սակայն սրա փոխարէն պրօֆէսէօր Ժէրմէն-Աէի հետ կրկնում ենք թէ՝ «չափաւոր ծխելը առաջ է բերում մի ուղեղային գործնէութիւն և դիւրացնում է աշխատութիւնը» և դօկտ. Վիրու հետ կ'սսենք թէ՝ «Ուղեղի գործնէութիւնը բազմապատկում է, ձանձրոյթը փարատում և երեակայութիւնը սրում»։ Առողջաքանական կարեոր դրուածքների հեղինակ Միչէլ Լէվի ասում է. «Այսպէս ծխախոտը բարոյական նորոգիչ պատուոյն է բարձրանում, այդ պատճառով պէտք է յարգել այն, ոչ միայն քիմիական հիմնակէտով, այլ բարոյական տեսակէտով, որ մարդկային առողջապահութեան մէջ մի կարեոր դեր է կատարում»։

Հռչակաւոր առողջաքան պրօֆէսէօր Բուշարդայի հետ եզրակացնում ենք. «Ծխախոտը բացարձակ քննադատող չը լինենք, որովհետև այսպիսի վիճակներում նրա չափաւոր գործածութիւնը ոչ ոք կը պարսաւէ. գործաւորը օրուայ ծանր աշխատանքներից յետոյ մէկ երկու սիգար ծխելու համար իր բնականը մտնելով մեծ երջանկութիւն է զգում. ծխախոտը բացօդիկ և՛ աւալին զօրքերին արգելել չը պիտի համարձակւում, ձանձրոյթը մի այնպիսի չարիք է, որ ծովային և ցամաքային զօրքը հայրենակարօտութեան (nostalgie) կարող է առաջնորդել. այս պարագայում ծխախոտը մի կարեոր դարման է, որի բարերար ազդեցութիւնը ոչ ոք կ'ուրանայ։ Ծերունին, որ ծերութեան ձանձրոյթը բեռցած է, իր միտքարութիւնը սիգարին մէջ է գտնում, քաղցր և հաճելի մի սովորութիւն, որի զրկումը կերակուրների զրկաւքից աւելի ծանր է նստում. մի հիւանդի համար կեանքի միացնող կապն է, ապաքինման մէջ առաջին հաճոյքը ծխելն է»։

Մտաւորական ծանր աշխատութիւն ունեցողների համար սիգարը իրանց յոգնածութիւնը անցունելու միակ միջոցն է, ամեն զրոգ և կարգացող ծխախոտի այս ամօքիչ և սիոփիչ ազդեցութիւնը վայելած են և վայելում են, մանաւանդ իրանց մտքի յոգնածութիւնը էլ աւելի կը փարատեն, եթէ սիգարին միացնեն մի բաժակ թէյ կամ սուրճ... թէյը կամ սուրճը ծխախոտի թմրեցնող ներգործութիւնը անհետացնում է։

Աւելացնենք նաև, որ եթէ Գէօթէ չէ ընդունում հանճարեղ մարդկանց ծխելը, ընդհակառակը Բակօն, Լօլ, Քանտ, Նէվտօն, Միլտօն, Էդիսոն, Վուօլգր Սկօտ, Բայրըն, Ժիւլ Ֆալր, Գամբէտա, Էմիլ Օփիէ, Ժիւլ Սիմօն, Կարօ, Օկտավ Ֆէօյէ, Սարդու, զը Լէսէպս, Դիւկան, Կարօ, Գարնիէ և սրանց հետ ուրիշ ֆրան-

սխալի գրագէտներ, հռչակաւոր նկարիչներ, ճարտար արձանագործներ, առանց հաշուելու գրեթէ բոլոր համբաւաւոր բժիշկները, ինչպէս, Րօբէն, Գաւարէ, Բէկլար, Վիւլպիան, Շարկօ, Րիկօր, Սէ, Տրէլա և այլք ծխողներ էին և են:

Ծխողների համար մի քանի խորհուրդներ տալ աւելորդ չենք համարում, թէ ծխելու հաճոյքից չի գրկելու և թէ նրա վնասակար ներգործութիւնը մեղմացնելու համար:

Ծխողները պարտաւոր են ծխափողով ծխել, ծխափողը յաճախ փոխել կամ մաքրել, քիչ, ազնիւ և չոր տեսակից ծխել, ծուխը ներս չի քաշել ու կուլ չի տալ, յաճախ թքնել և ջրով բերանը լուալ. ննջատենեակում և բաղմամարդ խուցերում երբէք չը ծխել, վերջապէս ընդարձակ և բացօդեայ տեղերում ծխել, բամբակով լցուած ծուխքաշներ դործածել և բամբակը շուտ շուտ փոխել:

Դօկտ. Կ. Յ. ՓԱՇԱՅԵԱՆՑ