

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ

ՕԳՏԱԿԱՐ Է ԹԷՎՆԱՍԱԿԱՐ

Պատասխանելու համար այս հարցին մենք պէտք է նախ որոշենք ծխախոտի ազդեցութիւնը իբրեւ մեքենայական զրգոյիչ, իբրեւ ջղալին զրութեան, հոգեկան հանդարտեցուցիչի :

Որ ծխախոտի ծուխը կ'ազդէ մեր քթի, աչքի և կոկորդի վրայ իբրեւ մեքենայական զրգոյիչ, այդ ամէնքին յայտնի է : Այդ ազդեցութեան անմիջական հետեանք են կոկորդի հազը, քթախորշերու յարատեւ չորութիւնը, և աչքերու արտասուների հոսումը : Ի հարկէ յամառ ծխողի մը համար այդ խանդարումները շատ ալ նշմարելի չեն, բայց նորընծայի մը համար անոնք այնքան ծանր և անախորժ կ'ըլլան որ շատ անգամ ծանր բարդութիւններու առիթ կը հանդիսանան : Տարիներու ընթացքին, այդ շարունակ կրկնուող զրգոմանքը, ի հարկէ յարատեւ բորբոքումներ յառաջ կը բերեն որոնցմէ ազատուիլը, եթէ ոչ անկարելի դոնէ շատ և շատ դժուար կ'ըլլայ :

Յայտնի է նոյնպէս որ ծխախոտի թոյնը՝ նիկոտինը առաջ կը բերէ արեան մազերակներու կծկումը : Այդ երեոյթի առաջին հետեւանքն է արեան անոթներու ծաւալի փոքրանալը, որը պատճառ կ'ըլլայ սրտի՝ — արեան կեդրոնական շարժիչին — աշխատանքի աւելնալուն և դժուարանալուն, սրտի աւելի յաճախ դարնելուն և աւելի շուտ յոգնելուն : Եթէ ընդունինք մարդկային կեանքի միջին տևողութիւնը 60 տարի ոչ ծխողի մը համար, ծխողը իր սրտի վաղաժամ յոգնութեան պատճառով կրնայ միայն 54 տարի ապրիլ : Ծխողի սիրտը 4 տարի աւելի շուտ կը մաշի քան թէ ոչ ծխողի մը սիրտը :

Երկրորդ հետեանքը այն է որ, արեան անոթները ենթարկուելով շարունակ նիկոտինի կծկիչ ազդեցութեան, քիչ առ քիչ կը կորսնցնեն իրենց ճկունութիւնը և աւելի հեշտութեամբ կը կարծրանան . կիրի մասնիկները կը թափանցեն անոնց պատերուն մէջ և առաջ կը բերեն այժմ այնքան ծանօթ հիւանդութիւնը որ կ'անուանուի պնդերակութիւն (arteriosclérose) :

Պնդերակութիւնը շարք մը ներքին թունաւորումներու զուգադիպութեան արդիւնք է . բայց թունաւորումներու մէջ, ամէնէն կարեւոր տեղերէն մէկը, ալքոոլիզմի, սիգիլիտի, տուպերկուլոզի, մալարիայի կից, կը բռնէ ի հարկէ նիկոտինը, ծխախոտը :

Բայց ծխախոտի այդ անթխտելի չարիքներու մասին այժմ ոչ ոք չի վիճիր և անոնց մասին չէ որ կ'ողկնէր այսօր երկար խօսիլ :

Շատերը կը կարծեն թէ ծխախոտը ունի և իր օգտակար կողմերը : Ինչպէս յայտնի է, թէյը, սուրճը, ալքոլը, ջղային զրգոյիչներ

են. անոնց մշտական գործածութիւնը բնականաբար կը ստեղծէ մեր կազմուածքի մէջ զիւրազրդելու վիճակ մը որը, եթէ հակակշիռ մը չգտնէ, կարող է հիմնովին քայքայել մեր կազմուածքը: Կարելի է կարծել որ ծխախոտը, որի պէտքը այնքան ուժգին կը զգացուի, մանաւանդ չափազանց սուրճ, թէյ, ալքոլ գործածողներու և ընդհանրապէս բոլոր ջղազրդելներու կողմէ, այդ հակակշռող, հանգըստացնող տարրը ըլլայ, և որը աստիճան մը չեզոքացնէ առաջիններու առաջացուցած գրգռումը և վերահաստատէ մեր ջղային հաւասարակշռութիւնը: Ի դուր չէ որ շատերը իրենց ծխելու ախար արդարացնելու համար կըսեն. «ջիզերս հանգստացնելու... զխուս ցաւին դէմ... յոգնութիւնս փարատելու... ատամի ցաւը անցնելու համար է որ կը ծխեմ»: Շատ քիչերը կ'ընդունին որ կը ծխեն գուարճութեան կամ արուեստական գրգռումի մը համար:

Բայց փորձերը ապացուցած են որ այդ հակազդեցութիւնը միայն ենթադրական է և չի համապատասխաներ իրականութեան:

Պատերազմի ընթացքին, երբ զինուորներէն կը պահանջուէր որոշ աստիճանի ջղային արիութիւն, զիւրազրդութիւն, չափով մը այդ նպատակին համար հաւասարապէս կ'օգտուէին սուրճի, ալքոլի և... ծխախոտի ազդեցութենէն: Ուրեմն այդ թոյները ոչ թէ իրար չեզոքացնող են, այլ ընդհակառակը, լրացուցիչներ մէկը միւրի:

Սուրճը, թէյը և ալքոլը մեր ուղեղի գրգռիչներն են. անոնք զարկ կուտան մեր մտային ուժին, աստիճան մը կը գրգռեն մեր միտքը և կը հեշտացնեն մտաւոր աշխատանքը: Ծխախոտը, թէյ և թմրեցուցիչ մըն է, բայց անոր ազդեցութիւնը չի տարածուիր մեր ուղեղի մտային գործունէութեան վրայ:

Ծխախոտին յատուկ է ուժեղացնել մեր համբերատարութիւնը, համակերպումը բարոյական և նիւթական պայմաններուն: Ծխախոտը մեղի աեւլի դիմացիուն, համբերատար, դիջող կ'ընէ կեանքի ծանր պահանջներու առաջ: Ծխախոտի շնորհիւ զինուորը առանց տրտունջի կը դիմանայ խրամներու մէջ երկարատե սպասումներուն և զրկանքներուն, անշարժութեան, յայտնի և անյայտ վտանգներուն ևայն:

Ծխախոտը չի թմրացներ մեր մտայնութիւնը (idéation), այլ կը բթացնէ մեր բարոյական զգացողութիւնը: Անոր այդ յատկութեան պատճառով է որ, այդ թունաւոր բոյսին «մխիթարիչ» ածական են տուած: Եւ իսկապէս ծխախոտը կը սփոփէ մեր բարոյական և, որոշ աստիճանով, ֆիզիքական տանջանքները: Ծխախոտի այդ բարոյական բթացնող յատկութիւնը ամէնէն վնասակարն է մարդկութեան համար:

Բացառիկ պայմաններու մէջ օգտակար է և անհրաժեշտ կրնայ ըլլալ կարճատե հոգեկան անդալայութիւն մը. բայց որովհետեւ բարոյական զգացողութիւնը մեր բարոյականութեան հիմնաքարն է, զայն

յաւէտ բթացնել, կը նշանակէ խեղդել մեր մէջ բարոյական ամէն ոյժ:

Միախոտը, թէև հանդարտեցուցիչ մըն է, բայց փափաքելի հանդարտեցուցիչ մը չէ:

ԲԺ. Ե. ՄԻՆԱՍԵԱՆ

ՀԱԳՈՒՍՏԵՂԷՆՆԵՐՈՒ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

(Երկրորդ և վերջին մաս)

Գլխանոց. — Գլխանոցներն ալ հագուստներուն պէս և անոնցմէ աւելի պէտք է ըլլան կարելի եղածին չափ թեթև և գլխուն չըջաղիծը չսեղմեն, որովհետև կրնան գլխու ցաւ պատճառել: Ամառը պէտք է դործածել յարդէ գլխարկներ որոնք թեթև և թափանցիկ են ու գլուխը դով կը պահեն. իսկ ձմեռը կերպաս գլխարկներ:

Սեղմիրան. — Այս բառը իր ստուգաբանութեան մէջ իսկ ինքզինքը կը դատապարտէ: Կարծր սեղմիրանները որ պատմական դոյութիւն մը ունին և դեռ որոշ չափով կը դործածուին, կը ծառայեն սեղմելու մարմնին այն մասերը որ ամենէն աւելի պէտք ունին ազատ ըլլալու: Այսպէս անոնք անխնայօրէն կը սեղմեն որոմլայնը, կուրծքը և ասոնց հետ միաժամանակ ներքին գլխաւոր դործարանները որպիսին են ստամոքսը, սիրտը և լեարդը, զանոնք կ'այլաձևեն և արգելք կ'ըլլան անոնց բնականոն դործունէութեան: Քանի՜ քանի՜ ստամոքսի, լեարդի և սրտի հիւանդութիւններ հետեւանք են այս բարբարոս առարկային: Կարծր սեղմիրաններու անպատեհութիւնները սակայն արգելք չեն դործածելու առաձգական գօտիներ որոնք հետզհետէ առաջիններուն տեղը կը բռնեն և փոխանակ ժարմիրնը ձևափոխելու ընդհակառակը որովայնը կը պարփակեն և վեր կը վերցնեն այն դործարանները որ զանազան պատճառներով, գիրութեան կամ բազմածնութեան հետեւեցով, հակում ունին իրենց նախնական դիրքը ձգելով վար իյնալու: Վաճառականութեան մէջ ներկայիս իւրաքանչիւր պարագայի համեմատ զանազան կարգի գօտիներ կան:

Ուռամամներ. — Ուռամամները պէտք չէ որ ոտքը և մատները նեղեն: Կոշտերը առհասարակ նեղ կօշիկներու դործածութենէն առաջ կուգան! Աղկէ զատ պէտք է մարմնին ապահովեն հաստատուն խարխիս մը: Որքա՞ն հակառողջապահիկ են կանանց բարձր կրունկով կօշիկները որ պէտք եղած հաստատութիւնը չունենալով պատճառ կ'ըլլան յաճախակի գելումներու (entorse): Ուռամամներու երկրորդ և գլխաւոր պայմանն է թոյլ չտալ որ ջուր և խոնաւութիւն ներս թափանցեն, որովհետև ոտքերու խոնաւութիւնը պաղաւտութեան