

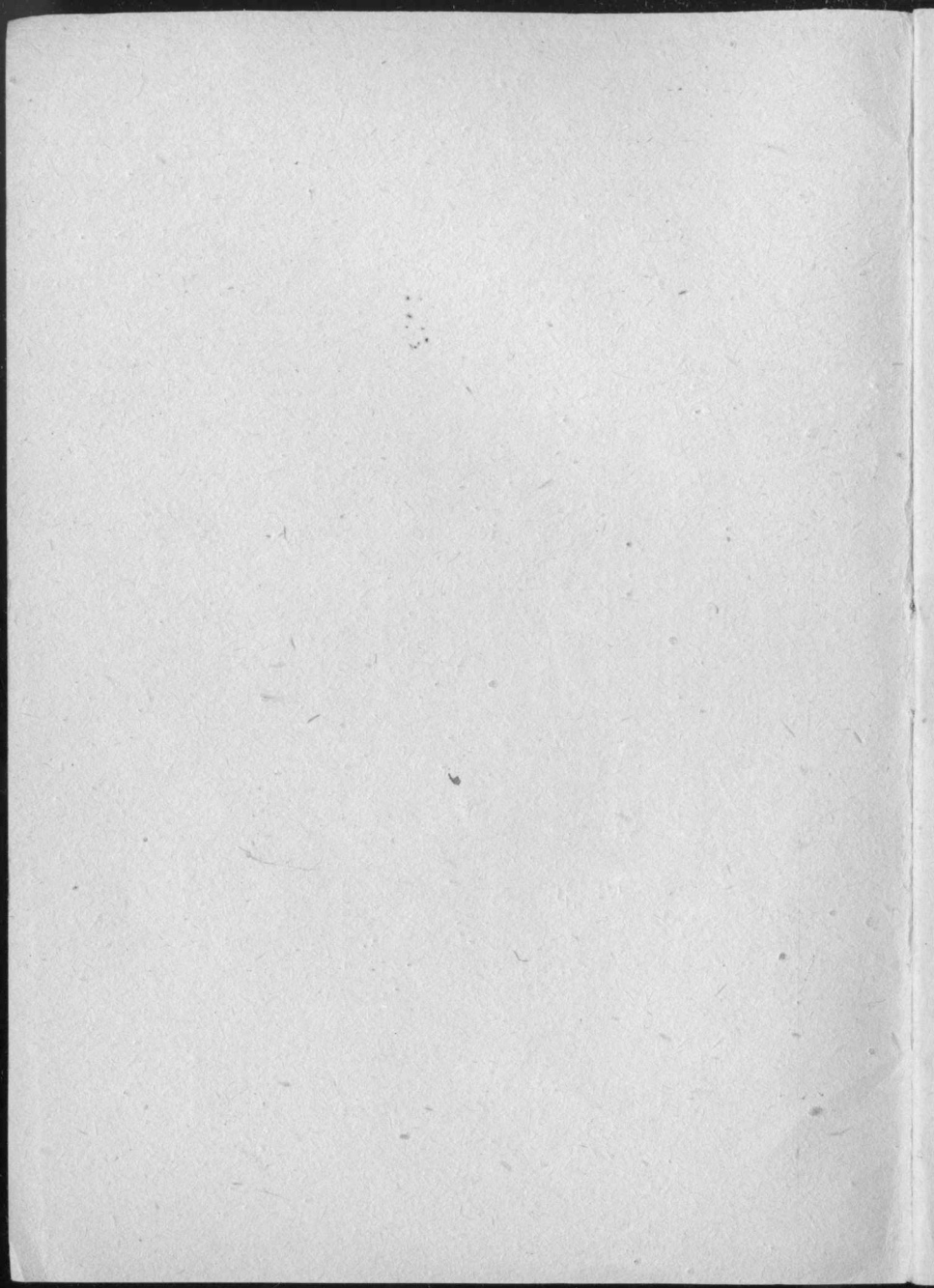
Н 929-9

133

І.С. КОКАНЬІН



КОМІ ^{НІГА} 1930 ЛЕЗДАНІН



КОМИ-3

2-759

И. С. КОКАНЪИН

ТАБАК КУРІТӨМ ЖЫЛЫ

Г.П.Б. м. с.бяз. зкз.
Литр 1931 год
Акт № 1337

КОМИ НЫГА ЛЕЗАНІН
СЫКТЫВКАР — 1930

Вред от табакокурения.

Отпечатано в типографии

Коми Госиздата, в количестве 4.000 экз.

Заказ № 5123

Облит № 599.

1930

Табак курітөм

Міжан вожд. В. І. Леңін келіс зев уна заветјас. Сіјө бур кывјассө, кодөс келіс Леңін, мі өні јона велөдам да быдсаманогөн пөрталам олөмө. Табак курітөмыс В. І. Леңін со мыј шуліс: „Табак курітөм да јенлы ескөм өткоф локторјас — јадјас, кодјасыс колө став јөзсылы пырыг-пыр-жө дугдыны, мед ескөн вождө том јөз лоіны ҳоңызаөс, јентөдтөмөс, да табак курітөмөс.“

Леңін ачыс ез курітлы дај јөзсө оз вөлі щөкты курітны. Тајө Леңін јортлыс бур дела вөчөмсө да колана кывјас шуөмсө — колө быд мортлы пөртны олөмө.

Өні кутісны курітны быдөн: мужікјас, челадјас да щөщ-і нывбабајас. Уна морт-на оз төдны, кушөм лок вајө табак курітөмыс. Емөс, дерт, курітчысјс костын (пыщкын) і сещөм јөз, кодјас төдөны табаклыс став локсө, ҳоңызалун торкөмсө, да најө сіз-жө оз чөвтчыны курітчөмыс. Налөн-нын курітөмыд воөма лок (дурнөј) прывычкаө, кодыс налы зев өкыд друк дугдыны.

Кывлывлан курітчыс јөз костын со кушөм сорнјас: колө-пө ескөн дугдыны курітчөмыс да?. Лыбө мыла-пө тащөм лө торсө лөсөдлөмаөс? да с. в. Став тащөм сорн-

јасыд — горніён-і кољоны, бур делаџ оз во-
 лыны. Курітѳм — гежѳд (шоч) јѳз шыбітлы-
 вѳны. Бѳстам 1918-21-ѳд војастѳ (годы граж-
 данской войны), кор унатор мїјан ез тырмывлы,
 кор ез вѳв веіг табагыд; сіјѳ војасас уна
 сурс кулітчыс бѳрдїгтырїї корѳ вѳлі чїгарка
 помјас да сіјѳ војасас-жѳ курїтавлїсны быд-
 сама пѳлѳс турун корјас, нїщ, сіѳпу, щаж
 да с. в. Зїла курїтчысас вѳлі ѳтїк їстѳгкуд
 табак выпѳ сѳтавлывлѳны (вежлалѳны) пуд
 пыѳѳ (нѳн). Со кытѳѳ пемдѳдѳ-јѳймѳдѳ ку-
 рїтчысасѳс табак. Мукѳд јѳз, медеа јона
 том војтыр, курїтѳны, мед ескѳн, петкѳдлыны
 јѳз ѳін воѳын асгыныс бахвальство да удалство
 „збојлунсѳ“ Емѳв-ї сещѳм јѳз, кадјас шуѳны, мыј
 табак курїттѳгыд-пѳ некущѳм уж бура оз
 мун. Кѳв кущѳм уж заводїтїгѳн „јуышттѳг да
 курїтчытѳг оз поз“ а помалїгад-нїн „быт“,
 Мукѳд шуѳны, табак-пѳ курїтан да вынажык
 (ебѳсажык) лоан. Муѳѳмыд-пѳ бырлѳ, дај јон-
 жыка верман ужавны. Кынѳмыд-кѳ јона су-
 малѳ — курїтыштан-пѳ ѳтї чїгарка да секї
 сз-ї ков зѳјнытѳ. Став тащѳм горнїјасыд не-
 кытѳѳ оз туј, дај абу збыл. Мед бырѳдны
 јѳз костыс табак курїтѳм, воѳвылас колѳ кы-
 пѳдны јѳзлыс суслунсѳ, пѳлѳдны налыс ве-
 жѳрсѳ, велѳдны најѳс, мед ескѳ најѳ асныс
 адїсны локсѳ табак курїтѳмлыс, да віна јуѳм-
 лыс. Сек ужалыс јѳзыд асныс казаласны выл
 ног олѳмыс бурсѳ да шыбітасны важ колас-

жассо. Меджона колө виңны зонвиңалун том
 жөзлыг, чельдлыг, — колө өлөдны најос табак
 куритөмыг да вина жуөмыг. Онї мијан том жөз
 пын жона паскалөма табак куритөм да вина
 жуөмыд.

Став жөзыслы колө быднөгөн зилны кок-
 нөдны ужалыг жөзлыг да крестаналыг өлөмсө,
 кыпөдны став овмөссө государстволыг, мед
 ескө өдјөжык воны сотсиализмө. Буржык, до-
 лыджык, гажажык, кокнөджык өлөм, вель нога
 өлөмсам вөтлас, помалас жөз костыг табак
 куритөм да вина жуөм. Тажө ыгаас ми висталам
 кушөм лок вајө табак куритөм, кызі табаклөн
 ыкофін ыма јадыс куритчыгјаслыг жүгөдө,
 торкө зонвиңалуннысө да кыз позө дугдыны
 куритөмыг.

Кыгаң да кор лоі табак

Табак да картофель төдөны важысаң-нын.
 Табак вөфитөм да куритөм паскалі америкаса
 јөј индөјечјасгаң (дыкарјасгаң), Америка му
 (страна) востөм-адзөм бөрын. (Америка адзис
 Колумб). Табак кутис паскавны Јевропаын
 (мукөд государствојасын).

Јевропаын табаксө первој көзис франтсуз
 Жан-Нико 1559 воын. Табаклөн мед локтор-
 јыс, коді јөјмөдө куритчыгјаслыг јурземсө
 шугө ыкофінөн. Ми шулім-нын, мига ыко-
 тин — јад. Жан-Нико первој вајис да көзис

Јевропаын табак, сы ым вѳсна і шуѳ табак-лѳн јадыс „нікотінѳн“. Регыдѳн да ѳдјѳ Жан-Нико кутіс паскѳдны јѳз костын (Паріж карын) тајѳ турун јылыс ыжыд горні. Зев јона вѳлі сіјѳс ошкѳ да щѳктѳ пуктавын табак корсѳ вылыс кучік дојјасѳ. Сіѳ-кѳ, первој каднас табакѳс лыѳѳісны бурѳѳѳчан турунѳн, а бѳрті-нын сіјѳ кутісны курітны, чушкыны да ыщкыны. Табак курітѳм, чушкѳм да ыщ-кѳм јѳз костын зев ѳдјѳ паскалі.

Сарјас, корѳлјас, попјас јона табак јѳз костын раѳейтѳм да паскалѳм понда зіла да чорыда сетыс сувтісны паныд. Наяѳ вѳлі шуѳны, табак-пѳ мунѳ ѳавѳлјаслы (курение фимиама дьяволу). Сы вѳсна быд курітчыѳѳс кутісны јона преследујтны да мыждавын. Тајѳ кадјасас уна госуѳарство леѳісны быѳѳама пѳлѳс законјас табак вѳѳітѳм дугѳѳѳм могыс, меѳ ескѳн җікѳз ез ло табак. Англіјскѳј корѳл Јаков I 1603 воѳ гіжіс ас кырымѳн да леѳіс закон табак вѳѳітѳм дугѳѳѳмыс (трактат о запрещении курения табака), Швејтсаріаын табак курітѳм лыѳѳыѳліс уголовној преступ-леннѳѳн.

Папа Урбан VIII Інокјентіј ез щѳктывлы курітны духовенстволы да мірјаналы (мукѳѳ верујтыс јѳзлы), а курітчысјасѳс вѳтлывліс віч-којасыс торјѳѳавлісны (отлучали от церкви). Міјан Россіја госуѳарствоын сарјас Мікајлѳ Педоровіч да Ѵлекѳеј Мікајловіч табак курітѳ-

мыс сѣтавлісны ыжыд наказаннѳјас: нѳјтлісны плѣтѳн, розгаѳн, чашкѳдлісны нырроѳјассѳ да мѳдѳдавлісны уна курітчыс јѳзѳс Сібырѳ сылкаѳ. Медга-нын јона мыждавлісны салдат-јасѳс. Некущѳм дугѳдѳмјас табак паскалѳмыс ез вермыны кутны. Медга јона сіјѳс кутісны вѳѳітны Германіјаын да Голландіјаын.

Россіјаын медга јона паскалі табак курітѳм Петр Великѳј сар дырјі 1689 воѳ, кор англічанінјаслы леѳісны вѳлнѳја вузасны табакѳн. Уна да быдгама пѳлѳс војнајас 16, 17, 18 векјасын јона паскѳдісны табак курітѳм став Јевропа пыщса јѳз костын.

А ѳні-нын табак курітѳмыс паскалѳма став му пагтаыс быд јѳз костын.

Кущѳм лѳк вајѳ табак курітѳм

Морѳсын шујгаладорас 2-6 ордлыјас коласын ем гѳлѳм. Морѳсѳ-кѳ, шујга нѳн вылѳ кымын пуктам асгыным кінымѳс тѳдчана кылѳ гѳлѳмлѳн тіпкѳмыс, ужалѳмыс. Быд мінут гѳлѳм топаллѳ, тыпнѳтѳ 60-70-ыс. Топалѳмнас гѳлѳмыд јѳткѳ вірсѳ артеріјајас куѳа, вѳтлѳ гѳлѳмгыс, лічмунігас сіјѳ бѳр паскалѳ да венајасгыс вірыс пырѳ сы пыщкѳ. Вір пыщкын ем став пѳлѳс коланыс морт вір-јајлы: кісло-rod газ, ва да гојаныс бѳстѳм щѳг, белок, совјас да углеводјас. Сѳмын тајѳ колан-торјасѳн мортлѳн вір-јајыс і вермѳ овны да

ужавны. Гөлөмсаң мунігөн уна вож артеріјас куға вір разалө став организм (вір-јај) пагта да гетө сылы быдгама пөлөс коланторсө. Сесга ас пышкас јаыс бостө став ковтөмторјассө да вена нима сөнјасөд кыскөчукөртчө бөр гөлөмэ. Гөлөмө венајс куға локтө вірыс шогмытөм-нын. Рөмыс сылөн абу сөстөм віркод југыд, а гөдов-гөрд. Гөлөмө да артеріјасө вескавтөз, вөјдөр сещөм віртө колө весавны став чукөртөм ковтөмторјасыг: угольнөј кіслотаыс (шома газыс) дај вылыс сылы сетны колан кіслород газ. Угольнөј кіслотаыс віртө весалөны тыјас (логкөј). Тыјасын лолалөмөн вірыд весавсө угольнөј кіслотаыс да ас пыс бостө кіслород. Кіслородсө тыыд бостө сынөдыс лолалігөн, кор міјан морөсным паскавлө. Бөр тепалігас тыјасыс петө ортсө шыкөм угольнөј кіслота сора сынөд. Сөмын тыјасын весалөм бөрын лоө бөр бур вір, коді локтө гөлөмө, а сетысаң-нын вылыс артеріјас куға мунө став организм пастала. Зонвіча морт быд мінут лолыштө даскавајтыс кымын. Гөлөмлыс да тыјаслыс уж мі вігталім сы вөсна, мед ескөн буржыка төдны, кущөм локторјас вөчө табак щын курітігөн, ас пышкө кыскігөн. Табак щын курітігөн сынөдкөд локтө тыјасө. Мі возын вігталім-нын, мыј тыјасын ем уна посні вір сөнјас, кодјас сынөдыс бостөны вір пышкө кіслород. Сізкө табак щыныд сурө щөщ вірө. Вір сөнјас куға табак щын, көн

ем быдсама лок да ковтомторјасыс, регыдөн паскалөны став организмө (вир-јајө) мортыдлы. Тајө висталөм куза позө-нын казавны, мыј табак куритөмыд (щыныс) вермас вөчны уна локторјас, медга-нын јона тыјаслы, гөлөмлы да с. в. Табак корјыс да вужыс бура видлалө-мөн, химическөј анализ вөчөмөн сурөма со кушөмторјас: никотін, лебалан выј, уна пөлөс щөгјас, органическөј кіслотајс, сакар да с. в. Тајө став торјасыс медга лок никотін, сіјө зев чорыд, јон јад. Табак ем уна пөлөс. Быд пөлөс табакын (сортын) абу өтмында никотін. Медга уна никотіныс донтөмжык табакјасын (макорка), медга еща донажык табакјасын (виж табак). Јон-чорыдлуныс табаклөн завісітө (лоө) никотіныс, а чөскыд дукуыс (ароматыс) артмө выјјасыс да щөгјасыс, кодјас емөс табак корјасас. Кызі ем быдсама пөлөс чөскыд, курыд, чорыд (крепыд) да слабінік вінајас, — сіз-жө ем-і быдсама пөлөс табакјас. Медем буржыка лоө гөгөрвоана, уна-ө быдсама пөлөс табакын никотіныс, висталам Перым універсітетса ученөј докторлыс (Шапшев јортлыс) лыдпасјас, коді вөчліс ісследо-ваньё. Ученөј Шапшев висталө, мыј никотін абу өтмында: макоркаын сурөма 0,45 % — 3,69 % -өз никотін; уна пөлөс виж-табакјасыс сурөма сөмын 1,5 % — 2 % өз никотін. Сіз-кө макорка медга лок да чорыд табак, көні меуын никотіныс. Никотін табачнөј јад выјкојд, југыд

віж рѹма, зѣв курѹд да чорѹд табак дука.
 Сіјѡ зев јон-чорѹд јад. Оѹт капља нѹкотѹн-кѡ
 сетан понлы, сіјѡ пырыг-пыр-жѡ кулѡ. Уна ве-
 лѡдчыѡ ученѡј јѡз тѡдмавлѹсны нѹкотѹнлыѡ
 лѡкторсѡ. Ученѡј докторјас вѡчлѹсны со кущѡм
 опытјас: понјасѡс, кролѹкјасѡс, да с. в. вѹзлѹсны
 табак щынын да нѹкотѹнсѡ лѡзавлѹсны налы
 вѹр-јажѡ уколјасѡн. Оѹт кык мѹнут мыгѹтѹ
 $\frac{1}{10} — \frac{1}{40}$ паж капља сујѡм бѡрын вѹр-јажѡ —
 жвѡѹнајаслѡн лѡма: лѡлалѡмныс лѡкжык,
 јона кыскѡ унмѡ, кокнысѡ да мукѡдлатѹ кыска-
 лѡ (судорогѹ), сы бѡрын лѡлалѡмныс дурдѡ
 помѡз да кулѡны. Кулѡм мыгѹтѹ кырлѡмаѡс
 (вундалѡмаѡс) да адзѡмаѡс, мыј нѹкотѹн медјона
 пукѡма налы јурвемѡ, ѡлѡмѡ, тыјасѡ да с. в.

Ученѡј доктор Кравков лѡкарствојас велѡ-
 дан нѹгаѡ гѹжѡ: мыј ѡтѹ мужѹк 12 часѡн (суткѹ
 жынјѡн) курѹтѡма 40 папѹрос да 14 ѡгара. Сы
 вѡсна сылѡн лѡѡ ѡѡкыд ѡтравлѡннѡ став ѡрга-
 нѹзмас да регыд і кулѡ. Некущѡм медвоzza
 ѡтсѡг сетан лѡкарствојасѡн сіјѡ абу вермѡмаѡс
 правѹтны (сетны сылы бѡр бур зонѡвѹзалун).
 Сіѹ-жѡ уна докторјас, мед ескѡн тѡдны нѹко-
 тѹнлыѡ лѡктор, аѡныс јульвѹлѹсны $\frac{1}{100} — \frac{1}{500}$ паж
 капља нѹкотѹн (1-4 тысячных части грамма).
 Сы бѡрын налѡн лѡма со кущѡм лѡкторјас: јур
 јона вѹсмѡмаѡнјас абубура кутѡмаѡс адзыны,
 пѡлѡн бура ѡз кывны, вѡмпыщкѡсныс лѡма
 кос, јона бѡстѡма мыт да вос, бѡрын вѡѡмаѡс
 ѡбморѡкѡз (мѹнѡм ѡз гѡгѡрвоны), кѹјас, кокјас

јона кыскалѡма (sydopori). Тащѡм сѡкыд отпра-
вѣтѡмыс нѣкотѣнѡн нуѡѡѡма кујѣм лунѡѡ
Кык капла-кѡ морт јуас нѣкотѣн, пырыг-пыр-жѡ
кулѡ. Тајѡ вѣсталѡмјасыс тыдалѡ, мыј нѣкотѣн
лѡк, чорыд, јон јад. Табак курѣтыс јѡзыдлы
сѣјѡ вѡчѡ уна лѡкторјас; шыкѡѡѡ да торкѡ
нѡжѡнѣкѡн нѣлыс ѡнѡвѣчалуннысѡ.

Ученѡј јѡз бура тѡѡмалѡмаѡс, кущѡм нѡшта
торјас емѡс табак шынын да налы анализ
вѡчѡмѡн сурѡма со кущѡмторјас: нѣкотѣн,
сѣнѣлнѡј кѣслѡта, нѣкотѣлѣн, аммиак, окѣс
углерѡда, углѣкѣслѡта, уксуснѡј, коѡувкот,
валерјанѡвѡј, карбѡловѡј кѣслѡтајас да с. в.
Нѣкотѣн-јадкоѡ лѡкѡс-жѡ лѡѡны тајѡ вѣста-
лѡмјасыс сѣнѣлнѡј кѣслѡта да окѣс углерѡда,
коѡјас зев-жѡ јона торкѡны курѣтысјасыдлыс
ѡнѡвѣчалуннысѡ.

Окѣс углерѡда, мѡдногѡн-кѡ колмѡѡдан газ,
быд табак шынын ем 10%. Колмѡѡдан газ мѣ
быѡѡн тѡѡѡм. Пачын лѡнтысѣгѡн, вѡјмѡм бѡрас
сотчѡны лѡз бѣѡн. Лѡз бѣнас сотчѣгѡн і артмѡ
окѣс углерѡда нѣма газыс. Лѡз бѣнас сотчѣгѡн-
кѡ пачтѡ пѡѡлалан, окѣс углерѡда газыс вѡс-
калас керкаас, морт ѡланѣнѡ. Сѡщѡм газ сѡра
сынѡѡѡнас лѡлалѡмыс морт колмѡ. Колмѡѡдан
газыс мортлы вѡскалас тыјасас да вѣрыскѡѡ
разалас јѡјас, јурвѡмас, быѡѡѡ. Сѣјѡ газыс
мортлыс, јад моз-жѡ, шыкѡѡѡ став вѣрсѡ; сѣ
вѡсна-і сѣјѡ вѣсмѡ, колмѡ. Медщѡкыда кол-
мывлѡны вѡркѡркајасын да пывѡѡнјасын;

керкајасын кољмывлёны-жё да шочжыка.

Кољмыны зік-жё сізі позё-і щын вёсна. Ёті керкаын-кё уна морт вывті јона куріт-часны, табак щыныс вёсна сіз-жё верман кољмыны. Јона курітчыёјасыдлыё, щыгвылё курітыёјасыдлыз да медвоз завёдітыё куріт-чыёјасыдлыё частё кывлылан сещём сорні: мыј чігарка-нё куріті да кољмі, јур кутіс бер-гёдчыны. Мі возын вігталім-нын, мыј быд табак щынын ем 10% кољмёдан газ (окіё уг-лерода) сіјё газыс-і кољмёдё курітыёјасёс да-і вермё кољмёдны мукёд јёзёс, коді оз куріт, да табак щын сора сынёдсё лолалё ёті кер-каын пукалігјасын, собраңнёјас вылын да с.в

Кољмём мортлы медвојдёр гёлём вылас оз-ло лёгыд да лоё ебёстём (лыгышмунас). Гё-лёмыс кутас четчавны да зев јона, зев чо-рыда кутас журыс поткёдны, вігны. Јурсадыс пондас бергёдчыны, пель пыщкын пондас чо-рыда звёнытны. Чужёмыс кољмём мортлён медвојдёр гёрдёдас, сегга зев јона кельдё-дас. Кутас вукёдны да восёдны. Вывті јона кољмём вёсна чужёмыс весіг лёзёдлё, секі мортыдлён садыс бырё. Піңјасёс зев топыда куртчас, гінјасёс паскёдас. Колан отсёг тазі отравітчём, кољмём мортлы колё гетны пы-рыё-пыр-жё. Уна курітчыёлён тащём кољмём-јасыд овлылё, медга-нын јона том јёз костын да щыгвылё курітыёјаслён, кодјас уна чігар-ка курітёны дорыв.



Кутас вукѳны да восѳдны

Тажѳясѳс гѳжѳм бѳрті пѳѳѳ вѳзтавны, кыѳі
торкѳ-ѳугѳ рѳзлыг вѳр-ѳајсѳ (органѳзмсѳ) куѳа
табак курѳтѳм. Табак щын мѳ тѳѳам-нын, мыј
воѳын гурѳ во мѳѳ, сѳѳѳа мунѳ гѳлаѳѳ тыјасѳѳ.

Тыјасо, куџа курітчыёјаслөн табак шыныо, пук-
оо уна са. Сы вёсна посні-ічот ты гаџјас
лобны кызжык да оз кутны бура вермыны
сынёдыо боотны колана кіслород-газ; мёдарё-
кё, оз-жё бура вермыны і аскостыо — вірыо
вётлыны углекіслота-газ. Сіџ-кё тыјаслөн уж
торкёо.

Табак шынын, кыџ-нын мі вігталім, ем ні-
котін, угольнёј кіслота да кольмёдан газ, код-
јас сіџ-жё сурёны тыјасё. Тащом локторјасыс
міјан вір-јайлы (організмлы) оз ковны. Став
тајё локторјасыс: нікотін, углекіслота, коль-
мёдан газ, са да с. в. — тыјаслые торкёны
бур колана ужсё. Сы вёсна тыјас вісмёны.
Тёдам, мыј курітчыёјас быдён удушјёаоо, јона
кызёдё, век налён вісё морёс да с. в.
Учонёј Кіфер відлалёма куџа курітчыо 200
мортлые зонвіџалуннысё да на костыо сурё-
ма 176 морт, кодјаслөн вісёны куџа вісёдан
нікотіннёј каттарён тыјас да лолалан труб-
кајас (хроническим никотинным каттаром
дыхательных путей и легких). Табак курітчыо
јёз костын сіџ-жё јона паокалёма чакотка
вісём. Чакоткалён ічот гаџјас, мікробјас ку-
рітчыо мортыдлы өдјёжык, кокніажык вермё-
ны кёласны (кутчыоны) торкёом тыјасад. Ча-
котканад-кё вісман пырыо-пыр-жё-нын колё
џікёџ дугёдны курітом.

Мортыдлы табакиды уна-на омёлсё вёчё.
Быд курітчыо тёдё, мыј налён вомёныс век

петö лок дук. Вомпыщкёсын табак щыныс
 öтлаагö дулкöд (лукöд) да сы вöсна никотин
 нима ядыс табаклөн сурö гыркпыщкё (же-
 лудокö). Куритчыојаслөн вомпыщкёсныс да кыв-
 ныс щаксагöма, сы вöсна гојан-јуанјас кури-
 тыјаслы кажитчöны чöскыдтöмөн.

Гыркпыщкёс јона зiла да куза куриты-
 јаслөн вежö, овлöны гыркпыщкёсса вiгöм-
 јас, кынöм вiгöмјас (хроническое воспаление
 желудка). Налөн кынöм век вiгö: кор гор-
 чöдлö, кор пагöдö, кор сöлöм сотö, а кор-
 вöсöдö. Табаклөн никотин јад сiз-жö торкö
 i сувјаслыс уж. Сувјасыс бура топавлыны,
 вöрны оз кутны вермыны да сы вöсна ков-
 тöмторјасыд гојан-јуангыд дыр (куза) оз пет-
 ны асмергөн, сувјас пыщкад сiемöны да наја
 отравитöны став вiр-јajtö (организмтö).

Никотин да мукöд локторјас табак щы-
 ныс тыјассан векалöны вiрö. Сы вöсна веж-
 öны сöлöм да вiрсөнјас. Јона куритчыојаслөн
 сöлöмныс торкö да вежö: ыждi тураснас,
 гассалö. Гассалöмыс вöсна вiгмö. Морт оз
 вермы ужавны сöкыд ужјас. Сылөн сöлöмыс
 четчö, бостö пöдöм вiгöм. Бурдöдны сещём
 вiгöмтö зев сöкыд. Унжыкысö вiгöмыс по-
 масö сöлöм паральчөн; сöлöм потö, — мортыд
 друг кулö.

Вiрсөнјасыс кузакуритыс јöзлөн, лоöны рöш-
 кыдöг дај рушöг. Рочөн тајö вiгöмтö цуöны
 артерioskлерозөн. Рöшкыдысла, рушысла да

уна вір чукөрмөмла јурвем пыщкөсса вірсөн-
 јасыс потлөны: вірыс петө јурвем пыщкөсас.
 Сы вөсна мортөс шыбітө паралыч: ускөдчө
 кіјасад, лөбө кокјасад, — најө космоны. Ун-
 жыкыс та вөсна мортыд кувлө. Вір пыщкын
 ем став пөлөс коланыс морт вір-јајлы. Куза
 курітөм јона торкө став вірсө. Коланторја-
 сыс вірыслөн лөоны ещажык да сы вөсна
 мортыд лөө віртөмжык, кельд. Мукөд курі-
 тыөјаслөнві рса гемоглобін, коді сынөдыс ты-
 јас пыр бостө колана вір-јајлы кіслород нма
 газ, овывлө сөмын 35%-40%, колана 100%
 куза. Жежыд вір шарікјас (белые кровяные
 шарики) сіз-жө лөоны курітыөјаслөн ещажык,
 а најө-өд, кызі салдатјас, медвозын когаооны
 быдсама көласан вісөмјасыскөд. Најө-кө лөо-
 ны ещажык, ебөстөмөсжык нйкөтін јад куза,
 ферт, секі мјан организм оз вермы бура кут-
 ны зоңвізалун быдсама көласан вісөмјасыс.
 Нйкөтін јона торкө јурвем да сылыс нервјас-
 сө. Јурвем—індалыс. Јурвемгаң кі-кокјасө, пас-
 тала став тушаө, — быдлаө мунөны нервјас
 (везјас). Сіјө нервјасөдыс јурвемгаң мунөны
 быдлаө морт вір-јајө став щөктөмјасыс, ін-
 далөмјасыс. Нервјасөд мунө јурвемө ставтор
 јывыс ортсыгаң: кокгаң, быдлагаң Кыммө-
 кө, шуам, кок—нервјасыс нуоны јуөр јур-
 вемө көзыд јывыс, кыммөм јывыс, сізі воқө.
 Јурвемыд мортлөн медыжыд колантор. Нй-
 көтіныд морт пыщкын медјона көлагө (інмө)

јурвемö да нервјасö. Никотін зев чорыд нерв-
нöј јад. дыр — куза курітыгјаслөн паметныс
љокжык, јурныс век вісö, ун абу бур (без-
сонітса), нервнöјöс, смыстöмөгжык. Том ку-
рітчыс јöз сіз-жö локжыка велалöны школа-
јасын. Табак курітöмыд ещаммöдö уж дырјі
јајлыс (мускулјаслыс) сіласö, ебöссö 15-20 %-öз.

Ыжыд лок вöчö табак щын і гінјаслы.
Табак щын јона гојö гінјас. Сы вöсна гінјас
оз кутны бура адзыны, а мукöддырјі вöч-
лылö і немтор адзытöз — гінтöмöз. Тајö сор-
ні серті вігтала со кушöм прімер: Австра-
ліјаын уна вöв помыв вьд во вöлöм гінтöм-
мöны. Кор кутöмаөг коргны, мыј вöсна вöвјас
гінтöммöны, бура ісследоваңнö вöчöмөн ад-
зöмаөг туруныс щöщ сорөн табак корјас.
Табак корјасыс да сылөн никотін нима јадыс
турун сорас і вöлöм гінтöммöдöны вöвјассö.
Сіз-жö никотін куза курітыгјаслыс щыкөд-
лылö пеллыс кылан нервјасö. Сы вöсна пел-
лөн кылöмыс гөктаммö, морт бура оз кут
кывны. Овлывлö дыр, куза курітыгјаслөн і
половöј безгөліјö.

Уна лок вöчö табак нывбабајаслы. Мі
тöдам, мыј емöс вігöмјас, кодјас вужöны бат-
мамган кагајаслы. Öні тöдöны-нын, мыј мам-кö,
шуам, вісö локвігöмөн, сылөн вігöмыс, за-
разаыс (кельд спірокета нима мікробыс) мам
кынöмса места пырыс (плаценту) сурö руш-
ку пыщса кагаысly. Сіз-жö вігыс мам-кö

кутас морӧс јӧвнас вердны ӡоӡвӡалуна кага — сӡӧ пырыг-пыр-жӧ вӧмас. Сӡӧ-кӧ, емӧс вӧгӧмјас, кодјас вужӧны мамгаӡ кагајаслы. Мамјас-кӧ курӡтӧны, вайӧны чельӡыслы локсӧ кык мында. Ӧтӡ-кӧ, курӡтыг мамјаслӧн кынӧм пыщгаӡыс-на кагаыслы сурӧ вӡрыскӧд ӡӡкотӡныс. Мӧд-кӧ, рӧдӡтчӧм бӧрас кагасӧ вердӧ морӧс јӧвнас да јӧлыскӧд сӡӧ-жӧ сурӧ вӡрганаӡыс лок ӡӡкотӡн јадыс табаклӧн. ӡӡкотӡн јад табакыг сӡӧ-жӧ вужӧ мамгаӡ кагајаслы. Тајӧ горӡӡ јылыг петкӧдлам со кущӧм лыдпасјас: 506 кагаыг, кодјаслӧн мамјасныс вӧлӧм ужалӧны табак вӧчан фабрӡкаыӡ, 206 на пыг кулӧмаӧс первој тӧлыгас рӧдӡтӧм бӧрын. Мӧд доктор вӡдлалӧма став чельӡ-кага 2 сурс мамјаслыг, кодјас сӡӧ-жӧ ужалӧны табак вӧчан фабрӡкаыӡ да сурӧма, мыј налӧн чельӡныс быдӧн локжык ӡоӡвӡалунаӧс, кельӡдӧс, уна кага налӧн воӡӧн кулалӧны, ловја кага чельӡ-јас ӡӧтыгаӡ-ӡын јона нервӡӧжӧс. Кож-мӧд доктор вӡдлалӧма 126 кага табак вӧчан фабрӡкаыӡ ужалыг мамјаслыг да на костыг жыӡгыс уӡжыкыс кулӧмаӧс первој тӧлыгын рӧдӡтӧм бӧрты. Тајӧ петкӧдлӧ, поӡӧ оз курӡтны ӡывбабајаслы-мамјаслы.

Тајӧ став вӡталӧмыс табак курӡтӧм јылыг петкӧдлӧ, мыј табак да сылӧн локторјасыс: ӡӡкотӡн, колмӧдан газ да уна мукӧд локторјас — вӧчӧны уна лок курӡтчыгаслы, а табак шыныс щӧщ мукӧд јӧзлы, кодјас оз курӡтны.

Куға, дыр курітчыо јөзүд јона воштёны, тор-
кёны асоыныс қонвіқалуннысё да і чела-
дыслыс қонвіқалунсё жебмөдөны. Быд куріт-
чыо јөзлөн немныс жеңыджык.

Поэо оз курітны челадылы?

Унжык курітны заводітоны томён-челады-
саң, кор-на велөдчөны ічөт школајасын. Че-
ладыас курітны велалёны бат-мамјассаң јорт-
јассағыс, кодјас сетёны налы курітны герамён,
а герамгыс воёны прівычкаё, да немнысё
сегга курітоны. Ме адылы Турја-Луг өіктын
өті 5-6 арёса дөтінаёс, коді вөлі курітө батыс
кальланён. Өті кіас кутө ыжыд кальлан, а мөд-
нас кутө оур һоң.

Өні өіјө 14-15 арёса да челадыас јона-
гералёны (һімтоны) „Гергеј, өті кіад кальлан,
а мөд кіад һоң!“ Менам вок 7-8 арёссаң-
һын быдсама ногөн вөлі пемыдінјасын ку-
рітө, кор һыщ, кор табак і с. в. Өтчыд сіјө
жажыс самөвар бокыс вөлөм боотө, гугалө
батлыс табактө да самөвартө дөрөм бөжнас
жожөз угкөдөма; самөварлөн крант чегөма,
сы вөсна ачыс повөма да пырыс-пыр-жө пыш-
јөма јагө. Тащөм прімерјастө поэо віставны
уна оурс, кызі том јөз велалёны да заводітоны
курітчыны.

Сегга комі том јөз костын пагкалөма се-
щөмтор: нывјас вуралёны зонјаслы көшелјас,

табак мешөкјас, кодјас баквалство куџа кѡ-
шелјасѡн ошјыѡны да зев томѡн завѡдѡтѡны
курѡтны. Весѡг ныруланыс-на абу козмѡма, а



Ѧтѡ кѡас кутѡ ыжыд каллан, а мѡднас кутѡ ныѡ

дум выланыс-нын табак да вина. Колѡ-жѡ-нын,
јортјас, кѡѡ тащѡм лѡк, важ олѡмѡыс чѡвт-

чыны да кутчигны выл культура ужö. Емöс і сещöм јöз, кодјас оз куритны.

Челафлөн организм слабжык ыжыджас серті. Сің-кө, на костын табак куритöмыд लोक-сö керö унжык да ödjöжык торкө налыс зон-вічалунсö. Томгаң челафгаң-кө кутан табак куритны зев-жö-нын сіјö लोक. Бур зон-вічалун куритыс челаф костын оз ло. Табак куритöмыд томгаң-ічöt, челафгаң со кушöм локторјас керö-вöчö: јур налөн век вігö, ун-мыд абу бур, медга-нын овлылö безсонітса, (дыр он вермы унмöгны), гөлөм торкө да вежө, гојны-јуны бура оз чöсты, дыржык (куза) куритысјаслөн лоö катар желудка (кынём налөн век вігö), медга куритыс челафыс віртöмөг-кельдöс (малокровнöјöс), торкывлö і гінјасныс, — куритысјас оз бура адзыны олыг-жык, лооны матöадзыгöс. Куритыс челафјас-лөн нöжјöжык кузаныс гөктаныс, морöс гө-гöрыс (окружность груди). Памет куритысјас-лөн лоö слабжык, характер налөн локжык, нервнöјöс і с. в. докторјас да ушительјас від-лалöмагö отпыр 38 челафöс, кодјас 9 аргаң 15 арöз заводітöмагö куритны, да на костын гурöмагö со кушöм зонвічалунагö.

Kodјас куритöмагö 2 төлысгаң 2 воöз, на костын 27 мортыслөн зонвічалунныс локжык, омблөгжык, кузаныс да пастаныс жеңыджык, мукöд куритчытöм наарлыда челаф серті, став-

ныслөн 38 челадыслөн гөлөмныс торкоома да оз бура ужав, быдөн сесса кызёны, быдөнлөн кынёмныс (желудокыс) вёглывлё, гојны-јуны бура оз чёсты. Уналён нырјасыг петлёма јона-вир; 10 челады вёгталёны, мыј мјан-пё унным абу бур, век јурным вёзё, безсонјтса.



Ученёј јёз Америкаын 6 во чёж тај-жё вёчёмаёс набљуденњё-иследованњё челады курітёмыс да со мыј аччёмаёс: курітёс челады-јаслөн быдөнлөн туша кузаныс 20% жењыд-жык да оёктаныс (весныс) 25% кокніжык

да морөс гөгөрныс (окружность груди) оттом-
жык 66%, куритчым на арлыда челаф до-
рыс. Том челафсаң куритом (7-17 арз) жона
зугө, торкө журвем. Налон оз ло бур памет
куритыс велөдчысјас век-жө-нын локжыка ве-
лалоны. Табак куритомыд став нервнөј сгс-
темасө торкө челафлыс: характер налон лоө
локжык, скөрөс, нервнөјөс. Табак куритом том
јөзөс нөжжөнйкөн пыр жебмөдө, омөлтө да
чінтө.

Табак куритом томсаң паккөдө локтор
вөчөмјас. Том јөз табак куритом помын „бак-
вальство куза“ быдгама кулганствоыс. Важи-
саң-нын јөз костын ем послөвйча: — „Вино
вину творит“ (вина мыж вөчө). Kodjura морт-
ыд нинөм оз артав, секі вөчө медеа омөлтор-
ассө: вјјө мортөс, вөчө ранајас да уна
мукөдтор. Сіз-жө-і табак куритомыд „бак-
вальство да удалство куза“ торкө том јөз-
лыс нравственностнысө. Тајө став висталом-
ыс мі адзам, мыј табак куритомыс том чела-
фсаң бур нөті некор оз овлы. Табаклөн
никотін нима јадыс том јөзлыс жона жугө-
дө-торкө вір-јајасө, қонвічалунсө. Табак
куритны ічөт челафсаң том јөзлы нөті оз
поз. Медеа-нын жона колө когасны табак ку-
ритөмкөд челафјас костын, медегкө најө нөті
ез куритны.

Кызі нутны да косагны табак курітөм паскалөмыг

Өні курітөны быдөн: мужікјас, нывбабајас
і челаџас.

Мыј позё вёчны быд курітчеглы:

1) Medбур, он-кө куріт.

2) Med ескөн курітөм шыбітны, дугдыны,
быд курітчег јөзлы колө вом 4-5-ыг кымын
быдлун позјавны $\frac{1}{4}$ % лапіса ваон. Лапіс ем
быд пельшар, докторјаслөн аптекајасын.

3) Быд јөзлы, коџас оз-һич вермыны чөвт-
чыны курітөмыг, колө курітны папірос да
віж табакјас, көн ешажык лок-јон һикотінја-
дыс. Оз-жө-һын ков курітны махорка кал-
ланөн.

4) Med ескөн һикотін јад ешажык воіс
організмө, колө трубкајасө, чігаркапомјасө,
муштукјасө да с. в. пуктыны антһикотіновөј
вата, көніем таһын да полутохлорістөј железо,
коџас кутөны ас ордас һикотінјадсө.

5) Век колө курітны кос табак, ул табак
курітөмыд локжык. Кос табак өдјөжык сотчө
да сы вөсна ешажык һикотіныс гурө щынгыс
тыјасө да вір-јәјө.

6) Оз ков табак щынсө јона кыскыны тыја-
сөз (затяжку).

7) Оз поз папірос, чігарка да калланја-
сыг табак курітны помөз.

8) Некор оз ков курітны сојтөз—щыгвылө.

9) Оз поъ табак шын ывыны гырк пыщкө.

10) Оз поъ јона кыскөмөн (затажку) куритны, кор вөчан-керан кушөмкө сөкыд уж, лыбө заңимәйтчан-кө спортөн да физкультураһн.

11) Ödjö-терыба куритөм локжык. Куритны колө термагтөг, һөжјөһк, вөһәһн.

12) Куритөм зикөз колө дугөдны виман-кө сөһөм вимөһн (порок), тыјас вимөһн (воспаленнө логкһ) да вимасны-кө кушөмкө воспа-лителнөј вимөһјасөн: гоһа, лолалан трубка-јас (бронхи), вомпыщкөс і с. в.

Мі воһын вимталім-һн, мыј табак куритөм јона зүгө-торкө зөһвизалун. Табак шын сіз-жө унаһок вөчө і мукөд јөзһы, кодјас ескө оз куритны да һалы-кө лоө өтһалһн овһы кури-тыг јөз костһн, сөбраһнөһјас выһн да с. в. Сы вөсна мукөд государствојасын емөг (ле-зөмаөг) законјас.

Јапоніја государствоһн ем закон, код ку-һа оз поъ куритны 20 арөсөз. Англіјаһн за-кон вөсна сіз-жө оз поъ куритны 16 арөз. Америкаһн емөг-жө законјас, код куһа 17 ар тыртөз оз поъ вузавһы табак. Вузаһыг-кө том јөзһы, 17 ар тыртөз, вузалас табак, сіјө штрафујтөһы 200 шәјтөз. Норвегіјаһн закон куһа оз-жө поъ вузавһы табак том јөзһы 16 арөз. Вузаһыгјас-кө вузаласһы да тајө за-конһы паныд вөһасһы — лоө мынтыһы штраф 35 шәјтөз. Германіјаһн особөј закон абу, а ем добровоһнөј общество, коді нуөдө уж,

мед ескөн ез куритны табак. Америкаын ем ставму паста паныд уж нуодан куритом жылыг. Международној общество. Мијан СССР-ын ондз-на абу некушом закон табак куритом жылыг. Сомын Ц. Комитет ВЛКСМ 1920 воын пунктс ас костас — паныд уж нуодны табак куритом жылыг том јоз костын.

Они войнајас да революцја борт мијан СССР да і ставму пастаас јона паскалі табак куритом.

Куритны кутисны мужикјас, нывбабајас і том јоз. Најас куритоны видчигтөг быдлаын: собраннојас вылын, клубјасын, изба-читальнајасын, исполкомјасын, војпукјасын і с. в. На костын ем ескөн і куриттом јоз да наыг озжө јандысны ни видчигны. Сиз-кө, куритыг-јоз уна लोक вөчоны став јозыслы, кодјас оз куритны; торкөны, зугөны зонвизалун аслыныс і уна мукөд јозлыг. Табак куритом сетө зев ыжыд сотсиальној (олөмгам вөсна) локторјас став јозыслы.

Табак куритом жылыг, сјө локторјассө ваямыг колө паскыда пуктыны култура уж быд јоз костын. Медга јона колө горнитны, лыффыны лектсјајас, вөчны бегадајас табак жылыг школьникјаслы, пионерјаслы да комсомолецјаслы. Том јоз костын-кө бура да зила пуктам бур горни табак жылыг, дерт, секі најө адзасны став लोकсө табаклыг, сы вөсна озжык кутны куритны. Бат-мамлы озжө ков ку-

рітны ас челаф костын. Өті керкаад (комнатаад) олігөн челафдылы-өд лоө табак щын-сө сіз-жө лопавны, а табакыд мі-нын віставлім, мыј зев јона торкө зонвічалун да-і челафдыд өдіжык велалөны бат-мамыд куза томсан курітны.

Културно-просветітельнөј уж сіз-жө јона паскыда колө пуктыны табак жылыг і гырыг јөз костын.

Налы колө сіз-жө лыфдыны лектсіјајас, бегедајас, петкөдлыны картінајас, кіно-лен-тајас, көні ескө мед агныс аззисны, кушөм लोक вөчө табак міјан вір-јајлы, өслөмлы, тыјаслы да с. в.

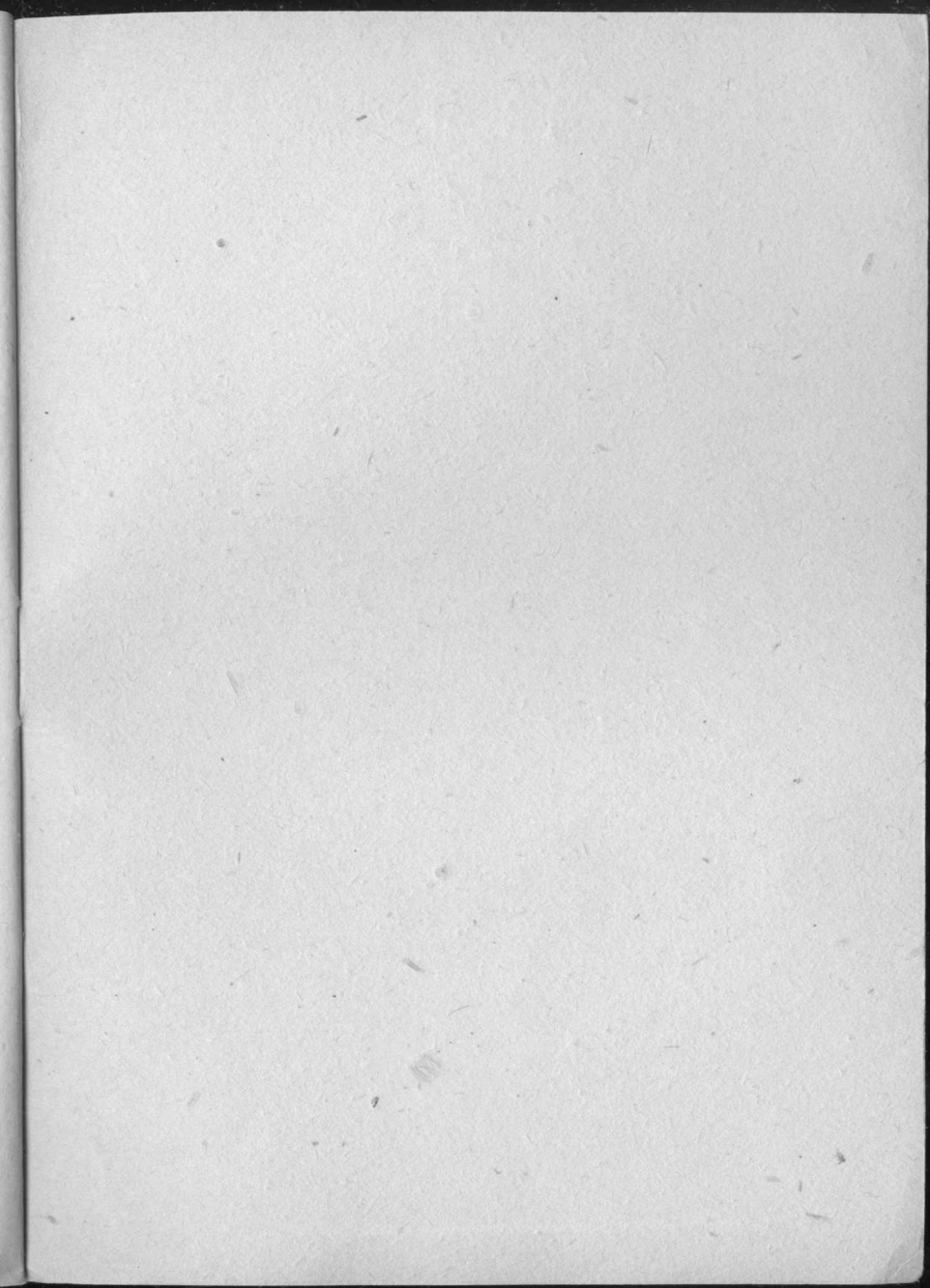
Зев ескөн бур лоі, быд во-кө Наркомздрав да Наркомпрос нуөдісны став СССР пагта особөј кампањнө табак жылыг, кызі мі өні нуөдлывлам неделајас да месачныкјас чакот-ка вігөм жылыг, кер вөчөмыг да с. в. Міјан асланым пемыдлун вөсна колө сіз-жө пуктыны да нуөдны і мөднога уж.

Колө корны, мед міјан государтво лезіс закон, код куза ескөн оз поз курітны том јөзлы 17 арөз. Сіз-жө колө быд собран-нөјас вылын, ісполкомјасын, іздательствојасын, ужалан-рөбітан керкајасын, фабрік-заводја-сын зікөз дугөдны курітөм. Сы вөсна колө быдлаө өшөдавны өтенјасө ыжыд плакатјас да гіжны, мыј тані „курітны оз поз“.

Быд общественнőй да госуѡарственнőй уж нуѡѡанінјасѡ колѡ курітчыгјаслы сетны отѡельнőй комната. Кодјас тајѡ кутасны нарушайтны — колѡ пуктыны штраф да гѡмсѡ штрафужтѡмьг сетны санітарно-прогветітельнőй уж вылѡ.

Тајѡ уж дінас колѡ кутчігны быд гѡгѡрвоаня мортлы, медвог докторјаслы, ущітельјаслы, комсомол чукѡрлы, фелегаткајслы да с.в.

Лит. № 3716



доньс 15 ур.

1289

Коми-3

2-759