

ՀԱԳՈՒՍՏԵՂԷՆՆԵՐՈՒ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

Առողջապահական ամէն կանոն հիմնուած ըլլալով բնախօսական օրէնքներու վրայ, հագուստեղէններու վերաբերեալ առողջապահական կանոններն ալ հետեւութիւնն են բնախօսական երկու գլխաւոր օրէնքներու:

1. — Պահպանել կեանքամակամ ջերմութիւնը ցուրտին և տաքին դէմ:

2. — Պաշտպանել մարմինը արտաքին միջավայրին խստութիւններուն դէմ:

Ի՞նչ է կեանքամակամ ջերմութիւնը. — Կենդանական ջերմութիւնը որ ստորին ողնայարաւորներու (սողուն, ձուկ) և անողնայարաւորներու մօտ փոփոխական է, ընդհակառակը բարձր դասու ողնայարաւորներու և թռչուններու մօտ անփոփոխ է: Առաջիններուն կ'ըսեն պաղարիւն կենդանիներ, իսկ երկրորդները կարելի է որակել որպէս տաքարիւն կենդանիներ: Կենդանական ջերմութիւնը միանգամայն արդիւնք է և պատճառ: Ան առաջ կուգայ մեր ներքին ալրումէն. իսկ առանց անոր կեանք գոյութիւն չունի: Կեանքը արդէն իր ընդարձակ առումով ալրումէն զատ ուրիշ բան մը չէ, ճիշտ այնպէս՝ ինչպէս՝ փայտը կ'ալրի վառարանին մէջ, և արդէն կեանքի մեծագոյն աղբիւրը արեւը չէ՞, հուրի ալդ անըմբռնելիօրէն հսկայ ճերմակ հոսքը...

Մեր ներքին ջերմութիւնը, որ բնականոն վիճակի մէջ անփոփոխ է, անհրաժեշտօրէն մեր ներմուծած սնունդներուն որակէն և քանակէն կախուած չէ, այլ ջղային դրութիւնն է որ կը ղեկավարէ ջերմութեան աստիճանը, կանոնաւորելով միանգամայն մեր մարմինը կադող կենսահիւթերուն ալրումը: Օրինակ ծոմապահի մը ջերմութեան աստիճանը նոյնն է կամ մօտաւորապէս ինչ որ էր նախ քան անոր ծոմապահութիւնը, վասնզի ան փոխանակ դուրսէն եկած սնունդները ալրելու ինքզինքը կը սպառէ: Արդ, ջերմութեան կայունութիւնը կեանքին գլխաւոր պայմանը ըլլալով, ամէն ազդակ որ մեր ներքին ջերմութիւնը խանգարելու և կամ անոր պահպանումը դժուարութեան մատնելու հանգամանք ունի վնասակար միայն կրնայ ըլլալ:

Ի՞նչպէս կարելի է մեր ներքին ջերմութիւնը անխախտ պահել: Այդ պաշտօնը, ինչպէ՛ս ըսինք, ջղային դրութիւնն է որ կը կատարէ, շնորհիւ անդրադարձներու (reflexes), բայց և այնպէս մենք ալ, իբրեւ գիտակից, անոր պաշտօնը պէտք է դիւրացնենք, ստէպ զայն փորձութեան չմատնելով: Այսպէս՝ երբ մտինք՝ կը դողանք. դողը բնախօսական երևոյթ մըն է և անոր նպատակն է արուեստական

մկանային շարժումներ առաջ բերելով մարմինը տաքցնել: Դողը սակայն տաքնալու ստիպողական և ակամայ միջոց մըն է միայն: Նոյնպէս քրտնիլը, որ բնախօսական երևոյթ մըն է և որ շոգիացումի շնորհիւ մարմինը կը զովացնէ, հեռու է իր կարգին հաճելի զովացուցիչ մը ըլլալէ:

Ուստի մեր շահը կը պահանջէ կարելի եղածին չափ քիչ փորձութեան ենթարկել բնախօսական պաշտպանողական երևոյթները (reflexes de défense) և այդ կարելի կ'ըլլայ շնորհիւ այն ծանօթութիւններուն զորս առողջապահութիւնը մեզի կուտայ առողջ կարենալ ապրելու համար:

Առհասարակ հազուատեղէնները պէտք է լրացնեն հետեւեալ պայմանները. — ըլլան դիւրատար (թեթեւ) և օգին թափանցիկ (անձրեւանոցները բացառաբար կրնան անթափանց ըլլալ պայմանաւ որ վերարկուի (manteau) ձևով ըլլան). այս պայմանները կը լրացնեն բուրդէ, բամբակէ և կտաւէ հազուատները:

ձերմակեղէն. — ճերմակեղէնները կը շիւղին առհասարակ բուրդէ, բամպակէ և կտաւէ. այս երկու վերջինները այն առաւելութիւնը ունին որ աժան են և դիւրութեամբ կը լուացուին: Բուրդը ճերմակեղէններու համար շատ լաւ նախանիւթ մըն է և յարմարագոյնը բարեխառն և ցուրտ կլիմաներու համար: Կտաւին անպատեհութիւնն այն է որ անգամ մը որ թրջուի անթափանց կը դառնայ և ուշ կը չորնայ:

Պէտք է շարաթը անդամ մը դռնէ ճերմակեղէնները փոխել, որովհետեւ քրտնիլը և մորթին ճարպային նիւթերը դանոնք կ'աղտոտեն և անթափանց կը դարձնեն:

Արտաքին հագուստներ. — Հազուատները կլիմային համեմատ կը փոխուին: Մեր հազուատները տաք երկիրներու բնակիչներուն՝ անտանելի են: Իսկ հիւսիսային ցուրտ երկիրներու համար անբաւական: Տաք թէ ցուրտ երկիրներու համար նախընտրելի է ունենալ ջերմութեան վատ հաղորդիչ հազուատներ՝ բրդեղէններ օրինակի համար: Արդարեւ բուրդէ հազուատները ցուրտ երկիրներու մէջ արգելք կ'ըլլան ներքին ջերմութեան ճառագայթացման, իսկ տաք երկիրներու մէջ արտաքին ջերմութեան ներս թափանցելուն: Կերպասներուն գոյնն ալ իր կարևորութիւնը ունի, ճերմակ գոյնը նուազ ստացողական է քան սև և գոց գոյները, այսպէս՝ եթէ արևի ճառագայթ մը 8 վայրկեան կը դնէ թափանցելու համար ճերմակ գոյնով կերպաս մը, 4 վայրկեան բաւական են սև կերպաս մը թափանցելու: Այլապէս, թէ ցուրտ և թէ տաք երկիրներու համար բուրդէ հազուատները լաւագոյն են պայմանաւ որ այս վերջիններու համար անոնք շատ թեթեւ, նոսր, բացգոյն և լայն ըլլան:

(Մնացեալը յաջորդով)

ԲԺ. Ա. ԱՆԴՐԷԱՍԵԱՆ