

Լ Ա Մ Ի Թ Է Գ Է Շ Ը Ր Ի Ն

Կիւնեբը, մանաւանդ պատերազմէն ի վեր, բաւական կարճեցուցին իրենց հազուստները և կիսամերկ ըլլալու աստիճան թեթեւցուցին զանոնք, համակերպելով մօտային և, արդար ըլլալու համար պէտք է աւելցնել, կեանքի նորացոյն պայմաններուն: Հիմա որ պէտք է զործի երթալ, արագ շարժիլ, ժամանակ շահիլ, կեանքին հետ մաղիլ և ամէն տապարէզի մէջ առնուազն այրերուն հաւասարիլ, նախկին զգեստաւորումը կը կազմէր լուրջ արդեւք մը, զոր կիւնեբը մկրատի քանի մը հարուածով վերցուցին:

Լաւ թէ զէշ ըրին:

Անշուշտ զեղեցկագիտական կամ բարոյագիտական տեսակէտէն չէ որ կ'ընեմ այս հարցումը: «Բուժանք» ի մէջ միայն բժշկական-առողջապահական տեսակէտէն կրնամ քննել կիւնեբու ներկայ զգեստաւորումին խնդիրը, և այն ալ ընդհանուրին համար օգտակար եղբակացութիւն մը հանելու նպատակով:

Ըսեմ անմիջապէս թէ շատեր, որոնց մէջ բժիշկներ, հակառողջապահական, կիւնեբու ընդհանուր առողջութեան վնասակար կը գտնեն այժմու մերկացնող նորաձեւութիւնը:

Այնպէս կ'ենթադրուի թէ շատ թեթեւ զգեստներ կրելով, մետաքս գուլպայ հագնելով, մազերը կտրելով եւայլն, կիւնեբը աւելի ենթակայ կ'ըլլան պողպատութեան, և անոր հետեւանքը՝ կարգ մը հիւսանդութիւններու, օրինակ՝ հարբուխ, կուրծքի բորբոքումներ, ներքին գործարաններուն մէջ արեան խոնում եւն.:

Եւ հակառակ կարծիքէն եմ: Լեյսինքն այն համոզումը ունիմ թէ կիւնեբը՝ ոչ միայն այրերէն աւելի ենթակայ չեն պողպատութեան, այլ իրենց թեթեւ և լայնատարած զգեստաւորումին հետեւանքով իսկ, բազմապատարար աւելի լաւ պաշտպանուած են անոր դէմ:

Բացատրեմ: Նախ ակնարկ մը նետեցէք հետեւեալ թուանշաններուն վրայ՝ գաղափար մը կազմելու համար թէ ի՞նչ կը հագնին այրերը և կիւնեբը: Եւ անձնապէս կշռած չեմ, այլ քանի մը հետաքրքիր բժիշկներու տուած թիւերուն մօտաւոր միջիկնը առած եմ:

Ա Յ Ր

Վրայի շապիկ և օձիկ	325	կրմ.
Ներքնաշապիկ	105	—
Վարտիք	170	—
Գուլպայ	90	—
Ուսակապ (ասղը)		
և ծնկակապ	140	—
Ձեռք մը զգեստ	2070	—
Կօշիկ	950	—
Գլխարկ	130	—
Վերաբկու	2445	—

Կ Ի Ն

Ներքնաշապիկ	75	կրմ.
Քօմպլենէզոն	70	—
Վարտիք	75	—
Գուլպայ	55	—
Գօտի և ծնկակապ	125	—
Շրջազգեստ	100	—
Կօշիկ	420	—
Գլխարկ	85	—
Վերաբկու	1380	—

Կը տեսնէք որ, ձմեռ ատեն, այր մարդիկ մօտ 6½ քիւօ (8425 կրմ.) ծանրութեամբ հագուստ կը կրեն, առանց հաշուելու գրպաններու պարունակութիւնը՝ մօտ 500 կրամ, իսկ կիներու կրած զգեստները կը կշռեն մօտ 2 1/4 քիւօ (2285 կրամ), գրեթէ երեք անգամ աւելի թեթեւ Գրասենեակի կամ տան մէջ, վերարկուն կամ գլխարկը հանելէ ետք, այր մարդու հագուստներուն ծանրութիւնը կ'ըլլայ մօտ չորս քիւօ, իսկ կիներունը՝ մօտ մէկ քիւօ: Եթէ չհաշուենք կօշիկները, այրերը գոց տեղերու մէջ կը կրեն 3 քիւօ (2900 կրամ), իսկ կիները՝ 500 կրամ ծանրութեամբ հագուստ: Նկատել կուտամ թէ այր մարդու կօշիկները իրօք կը պաշտպանեն և տաք կը պահեն ոտքերը. իսկ կիներու կօշիկները՝ առաւելն ոտքերու ներքանք կը ծածկեն, և աւելի իրրեւ զարդ կը ծառայեն, հակառողջապահիկ զարդ մը իր ներկայ ձեւին մէջ: Դիտել կուտամ նաեւ որ այրերու հագուստները թանձր են, իրանին վրայ 8-9 խաւ կը կազմեն, աստառները հաշուելով, հետեւաբար շատ տաք կը պահեն: իսկ կիներու հագուստները, շատ բարակ կերպանէ շինուած են, 2-4 խաւ կը կազմեն և կը թողուն որ օդը, տաք թէ ցուրտ, անարգել շրջան ընէ մարմնին ամէն կողմը:

Այս պայմաններուն մէջ, պէտք էր որ կիները, տարին տասներկու ամիս, պաղառութեամբ, հարբուխով և յարակից հիւանդութիւններով անկողնի ծառայէին: Եւ սակայն, իրականութեան մէջ հակառակն է որ կը հաստատենք:

Ցուրտ ամիսներուն փողոց ելլք: Այրերը, ըստ սովորականին, փաթթուած են տաք հագուստներու մէջ: Կիները, իրենց վերարկուին տակ, շատ բան չեն հագած: Հարցուցէք և պիտի հաստատէք որ այրերը բաղդատաբար աւելի կը մսին քան կիները: Եւ եթէ օդը յանկարծ ցրտէ, վստահ կրնաք ըլլալ թէ գլխաւորաբար այրերը պաղ պիտի առնեն: Անշուշտ կազմուածքի խնդիրը և բազմաթիւ բացառութիւնները նկատի չեմ առնել:

Այժմ մտէք գրասենեակ մը: Ինչպէս վերը հաշուեցինք, այրերը երեք քիւօ, իսկ կիները կէս քիւօ ծանրութեամբ - վեց անգամ աւելի թեթեւ—հագուստ կը կրեն: Եթէ յանկարծ պատուհանը բացուի ու օդի պաղ հոսանք մը ներս խուժէ, շատ հաւանականաբար կիներէն աւելի առաջ ու աւելի շատ այրերը պիտի փոնգտան և հարբուխի պիտի բռնուին:

Ձեր շուրջը, ձեր տան մէջ իսկ կրնաք հաստատել թէ կիները բաղդատաբար աւելի քիչ կը մսին և պաղ կ'առնեն, հակառակ իրենց 5-600 կրամ կշտող զգեստին, իրենց հոլանի թեւերուն ու կրծքին և հաղիւ ծածկուած ոտքերուն, սրունքներուն ու ազդրերուն, քան այրերը իրենց երեք քիւօ կշտող թանձր ու սեղմ հագուստներով: Եւ ե-

թէ այրերը փորձէին, օր մը միայն, կիներուն չափ թեթեւ հագուել, անտարակոյս մեծ մասը անկողին կ'իյնար:

Ինչո՞ւ: Արդեօք կիները աւելի՞ քաջ են, և կամ անոնց բնական ջերմութիւնը աւելի՞ շատ է: Թերեւս աւելի քաջ են, մօտային շնորհիւ. բայց աւելի չէ անոնց բնական ջերմութիւնը: Պատճառը աւելի պարզ է, վարժութեան խնդիր է:

Պաղ կ'առնենք ամէն անգամ որ օգին ջերմութիւնը յանկարծակի կարեւոր չափով վար կ'իյնայ և անակնկալի բերելով մեր մարմինը, կը ջլատէ միքրոպներու դէմ անոր պաշտպանողական միջոցները (*): Հետեւաբար կարելի է պաղ առնել թէ ամառ և թէ ձմեռ առնեն, թէ տաք և թէ ցուրտ երկիրներուն մէջ:

Արդ, երբ մեր շուրջի օդը յանկարծ կարեւոր չափով ցրտէ, ջերմութեան այդ անկումը շատ աւելի զգալի կ'ըլլայ այն մարմիններուն, որոնք թանձր ու գեղմ հագուստներով դուրսի ջերմութենէն աւելի բարձր ջերմութեան մը վարժուած են, քան անոնց՝ որոնք թեթեւ ու լայն զգեստներու շնորհիւ շարունակ շփման մէջ ըլլալով օդին հետ, մօտաւոր հաւասարակշռութեան մէջ են անոր ջերմութեան հետ: Առաջինները անակնկալի կուգան, կը մսին ու յաճախ պաղ կ'առնեն: Վերջինները, նոյնիսկ եթէ մսին, յաճախ պաղ չեն առներ:

Եւ արդէն շատեր անդիտակցաբար այս ճշմարտութիւնը կ'արտայայտեն՝ երբ կը դանդաղին. «Որքան շատ հագնիմ, այնքան կը մսիմ»: Այսուհանդերձ կը շարունակեն աւելի շատ հագնիլ, և աւելի շատ մսիլ ու պաղ առնել: Մինչդեռ աւելի լաւ պիտի ընէին եթէ թեթեւեղէին իրենց հագուստները, բայց միեւնոյն ժամանակ զանազան մարզանքներով առտիճանաբար զօրացնէին իրենց մարմինն դիմացկունութիւնը ցուրտին և պաղառութեան դէմ: Այս արդիւնքը մէկ օրէն միւսը ձեռք չի բերուիր. ժամանակի ընթացքին կարելի է վարժուիլ Գիտակից ծնողքներ այդ վարժութիւնը պէտք է պարտադրեն իրենց զաւակներուն, մանուկ հասակէն սկսեալ:

Այս ամէնը ցոյց կուտան որ կիները առողջապահական տեսակետէն ուղիղ ճամբու մէջ են՝ երբ թեթեւ ու լայն զգեստներ կը հագնին, ինչ որ թոյլ կուտայ անոնց՝ աստիճանաբար ցուրտին վարժուիլ, քիչ մսիլ և յաճախ պաղ չառնել:

Փափաքելի պիտի ըլլար որ նորաձեւութիւնը այրերուն ալ պարտադրէր թեթեւ զգեստներ՝ բայց ափսոս որ ցուցադրելիք գեղեցիկ գնդերներ իսկ չունին...

ԲԺ. Լ. ԳՐԻԳՈՐԵԱՆ

(*) Տես Բժ. Ե. Խաժանասեանի յօդուածը «Ինչո՞ւ եւ Ի՞նչպէս պաղ կ'առնենք», «Բուժանց» Զիւ 5 (Ա. տարի):