

ՕՂ ԵՒ ԿԼԻՄԱ

ԴՈՔՏ. Կ. Յ. ՓԱՇՏՍՅԵԱՆԻ

(Շարունակութիւն և վերջ ¹)

Օդին խոնարութիւնը.— Օդը բացարձակապէս խոնաւութենէ, աչսինքն ջրաշոգիէ զերծ չլինիր, միայն անոր չափին աւելնալովն ու պակսելովն օդին խոնաւութիւնը զգալի կը լինի։ Օդին խոնաւութեան աստիճանը խոնարաչափ (hygromètre) ըսւած գործիքով կը չափուի։ Օդին խոնաւութիւնը ամառը առաւօտէն մինչև կէսօրին երեք ժամ մնացած շադանալ կը սկսի, անկէ կէսօրը մինչև չորս ժամ անցած կը սլակի, յետոյ նորէն աւելնալ կը սկսի։ Ձմեռը կէսօրը մինչև երկու ժամ անցած կը շադնայ, և արեւը մարը մտած միջոցին կը պակսի։ Օդը ցամաքի վրայ աւելի չոր է քան ալլուր։ Հովերը խոնաւութեան վրայ մեծ ազդեցութիւն ունին։ Առանձնապէս անտառներու մօտաւորութիւնը խոնաւութիւնը կ'աւելցնէ, խոնաւութիւնը միջավայրի մը միջին ցաքութեան հետ խորորնակ կը համեմատի, մթնոլորտին ցած մասերէն աւելի բարձր խաւերուն մէջ նւազ է։

Օդին ջերմութիւնը.— Հասարակածի մօտ ջերմութեան միջին աստիճանը գրեթէ անփոփոխ է, բնականօրէն մօտենալով ցարբերութիւնը կ'աւելնայ։ Միջին հաշւով ջերմութիւնը իւրաքանչիւր 180 մէտր բարձրութեան մէկ աստիճան կը պակսի։ Մովին և ընդ-

¹) Տես Մարտ 1899, № 1։

հանրապէս բոլոր ջրերուն մօտաւորութիւնը ջերմութեան աստի-
ճանը կը բարխտառնէ. այս պատճառաւ իրենց ջերմութեան միա-
կերպութեամբ նշանաւոր են ծովային կլիմաները և ցամաքային
կլիմաները: Անոսաներու օդը դաշտի օդէն աւելի տաք և աւելի
միակերպ է:

Օդին ջրմութիւնը շնառութիւնը և արեան շրջանը կ'արա-
գացնէ, մորթին պաշտօնները կը ժրացնէ, մէզին չափը կը պակ-
սեցնէ, ջղալին դրութիւնը կը սկարացնէ, ակորժակը և մարսողու-
թիւնը կը նւազեցնէ: Զափազանց բարձր տաքութիւնը արևաճա-
րութիւն, զառանցանք և կամ կազմութեան սպառում յառաջ
կը բերէ: Զափաւոր ցուրտը արիւնը կ'աւելցնէ, Ֆիզիկական և մտա-
ւորական կարողութիւնները կը կանոնաւորէ. ընդհանրապէս, չա-
փազանց ցուրտը անդամալուծիչ ներգործութիւն մը ունի, որ
կրնայ մահ իսկ պատճառել: Մարդ սաստիկ ցրտերուն դէմ լաւ
մոռնողով և չափաւոր շարժումով մը կրնայ ինքզինքը պաշտպանել:
Եթէ մարդուն բնական տաքութիւնը 37-էն (3էլսիուս) 29 աստի-
ճանի իջնայ, մահը վրայ կը հասնի:

Հովեր.—Եթէ մթնոլորտին մի քանի կէտերուն վրայ օդին
խտութիւնը հաւասար լինելէ դադրի, այն արեւն առաւել կամ
նւազ ուժգին հոսանքներ կը կազմին, որոնց հով կամ քամի անունը
կը ստանայ: Օդը միայն եթէ մի կէտի վրայ տաքանայ, ընդլայնի և
բարձրանայ, անոր տեղը կը յաջորդէ աւելի տաք օդի հոսանք մը:
Հասարակածի մօտ օդին չափազանց տաքցած մասերը մթնոլորտին
մինչև վերջին սահմանները կը բարձրանան, ուրկէ դէպի բ'եռները
կ'ուղղուին, միեւնոյն ժամանակ բեռներուն ցուրտ օդն ալ կուգայ
անոնց տեղը բռնել, ասկէ յառաջ կուգան ալիքեղան և հալալի-
քեղան կոչւած քամիները, երկու կանոնաւոր, ընդհանուր և հաս-
տատու հոսանքներ, որ երկրին արևմուտքէն արևելք դառնալուն
հետևանքով փոխան հարաւէն հիւսիս և հիւսիսէն հարաւ երթա-
լու, մեր կիսագնդին մէջ հարաւ-արևմուտք և հիւսիս արևելք
կը միջնեն:

Մասնաւորապէս, ալիքեան և հակալիքեան հովերը միջերկրա-
կանի կողմերը կը գտնուին, ալսինքն միատարալ կոչւած տաք քամին,
որ հիւսիս-արևելքէն կը միջէ և Սիբոռքօ ըսւած տաք քամին հա-

բաւարեմութիւն: Պարբերաբար փշող քամիներ ալ կան, ինչպէս Մուսիմը, որ հնդկաց ծովուն մէջ հոկտեմբերէն մինչև ապրիլ հիւսիս-արեւելք և ապրիլէն մինչև հոկտեմբեր հարաւ-արեւմուտք կը միջեն, առաջին պարագային չորութիւն կը բերեն, իսկ երկրորդին անձրևներ: Էթնշէնը ըսեալ քամիները ամառն միջոցին Միջ-երկրականի մէջ կը միջեն, որոնց ստորին հոսանքը հիւսիս-հարաւ և վերին հոսանքը հարաւ-հիւսիս կ'ուղղւին, և շնիկ աստիղի օրերուն տաքութիւնը կը բարելաւեն:

Զաւիտոր քամին մէկ մանրերկրորդի (= սեկունդ) մէջ 2 մէտր կ'ընթանայ, ուժգինը 10 մէտր, աւելի ուժգինը 15 մէտր, խիստ աւելի ուժգինը 20 մէտր, փոթորիկը 25 մէտր, ուրագանը 35 մէտր: Սիքլոն և Բիֆոն ըսեալ սաստիկ մրրիկները պոռուկապաշտ արագ շարժմամբ կը տեղափոխուին:

Քամին, մանաւանդ չորը, մարմինն ջերմութեան կորուստը և շոգիացումը կը դիւրացնէ, հողը և մթնոլորտը կը մաքրէ կասկածելի մասնիկները ցրելով, առանց սակայն ակտիւր սերմերը շատ հեռուները տեղափոխելու, երկրի մը չորութեան և խոնաւութեան վիճակը կը կանոնաւորէ. հետեւեալ քամին կլիմաներուն անհրաժեշտ տարրերէն մին է:

Մթնոլորտին ելեքտրականութիւնը.—Մթնոլորտը նոյն իսկ առանց ամպերու և փոթորիկի ելեքտրականութիւն կը պարտասուէ, մանաւանդ զրականը. մթնոլորտին բարձր խաւերուն մէջ աւելի առաւել կը գտնուի: Փոթորիկները մեր կլիմաներէն աւելի այրեցեալ դասին մէջ շատ յաճախ կը պայտահեն և աւելի ահարկու են: Փոթորիկի ժամանակ՝ առաւել ելեքտրականութեան պայտաւաւ՝ ջրային, հիւանդ և ապաքինող անձները տկարութիւն և սրտնեղութիւն մը կզգան: Շանթարձակումը աւելի յաճախորէս է ամառը, ցերեկէն աւելի դիշերը, քաղաքներէն աւելի դիւղերը. և ուղղակի կամ վերադարձ շանթահարութիւնը անմիջական մահ և կամ միայն աջրում, անդամալուծութիւն կը պայտաւաւ:

Աշխարհագրական դիրքերուն մարդկային սեռի վրայ
ունեցած ազդեցութիւնը

Կ Լ Ի Մ Ա

Աշխարհագրական դիրքը ըսելով պէտք է իմանանք կլիմաները, լեռները, ծովերը, գետերը, ձորերը, անտառները և դաշտերը: Այս զանազան դիրքերը խորապէս կ'ազդեն մարդկային, ինչպէս նաեւ կենդանային սեռի կազմութեան, բնաւորութեան և առողջութեան վրայ:

Կլիմաները.—Կլիմաները իրենց անհուն տարբերութեամբ խորապէս կը ներգործին կենդանային կազմութեան վրայ. Հնդկաստանի կլիմային տակ ապրող հաւր Ռուսաստանի մէջ ապրող հաւէն շատ տարբեր է. Նոյնպէս հիւսիսային սառուցեալ երկիրներուն մէջ ապրող արջը մեր բարեխառն կլիմաներուն տակ ապրող արջէն կը տարբերի: Նոյնպէս են նաեւ մարդիկ. Ամերիկայի տափաստաշ կլիմային տակ ապրող սևամորթը բնաւ չը նմանիր բարեխառն կլիմաներու տակ ապրող սպիտակամորթին: Կլիմաները ընդհանուր բնութեան վրայ մեծ ազդեցութիւն ունին, կարծես տարբեր կլիմաներ մէկ մէկ տարբեր աշխարհներ են. երկու տարբեր կլիմաներու մէջ գոյնւող անասունները, մարդերը, բոյսերը, և այլն, անհամեմատապէս իրարու աննման են. ամեն կլիմա ունի իր չարուկ բոյսը, կենդանին ու մարդը. ինչ հրաշալի մեծ կերպարանափոխութիւն:...

Կլիման՝ երկրի մը ընծայած մթնոլորտային հանդամանքներուն ամբողջութիւնն ըսել է, ինչպէս լայնութեան ու բարձրութեան աստիճանը, ջերմութիւնը, չորութեան և խոնաւութեան վիճակը, հողերը, ելեկտրականութիւնը: Սակայն ընդհանրապէս կլիմաներու բաժանման մէջ այս հանգամանքներէն միայն ջերմութեան աստիճանը հիմ բռնուելով գլխաւոր հինգ կլիմայական գոտի կ'որոշուի՝ ալքեցեալ, ջերմ, բարեխառն, ցուրտ և բևեռային կլիմաներ:

1) Ալքեցեալ կլիմաներ.—Երկրագնդին երկու զուգահեռ $+25^{\circ}$ աստիճաններուն մէջ կ'իյնայ: Եւրոպա անոր տակը չ'իյնար. այս կլիմային տակ գոյնւող երկիրներն են Ասիոյ մէջ՝ Արաբիա, Հնդկաստան, Հնդկա-Չին. Աւստրալիոյ մէջ՝ Սէնէգալ, Կոնգո, Սահարա, Սուդան, Հաբեշստան, Մոզամբիք, Մադագասկար. Ամերիկայի մէջ՝ Մեքսիկա, Կեղրոնական Ամերիկա, Անտիլք, Կոլոմբիա, Գիւլանա,

Բրազիլի հիւսիսակողմը. Մալայայի մէջ՝ Ֆիլիպպին, Մոլիւկեան, Նոր Գւինէ, Գալոնեան, Մալգիւզեան և Զոնդի կղզիները:

Այրեցեալ գոյիին մէջ օդային ճնշումը, տաքութիւնը և խոնաւութիւնը քիչ փոփոխական է, դրեթէ միակերպ է: Ընակիչները թոյլ կազմ մը և ընդհանուր վարուժութիւն մը ունին: Թոքախորհոն արագընթաց է: Մասնաւորապէս հոն կը տիրէ ճահճային ջերմեր, պարզ կամ մահաբեր ջերմերու զանազան տեսակներ և անընդհապ ջերմեր. վրանգաւոր թանջքեր, լերպտոսպ, ժանտաւրեղ, չաճախ մահացուցիչ կապոնիանարիւնութիւն, արեւահարուժիւն, արիւնամիզութիւն, ուրոդ կեղ, հալէպի կեղ և զանազան մորթային հիւանդութիւններ, փնասակար ձճիներ, բոր, տանկ, և այլն:

Սեւամորթերը ընդհանրապէս այս կլիմաներուն տակ կը գտնուին. անոնց մորթերուն սեւութեան պատճառը՝ արեգական կիզի, ճառագայթներուն տակ արեան կրած մշտաւր փոփոխութիւնն է, որով գոյացած է դոյն փուղ մասնաւոր նիւթը. և այդ սերունդը ժառանգաբար կը վաշելէ այդ հանգամանքը: Այս կլիմաներուն անդրանիկ բնակիչները ի հարկէ մեզ նման սպիտակ մորթեր ունէին, սակայն դարերու ազդեցութեան և արեգական ծայրայեղ կիզիչ ներգործութեան տակ գոյներնին հետզհետէ սեւացաւ: Արեգական այս ազդեցութիւնը մեր բարեխառն կլիմաներուն մէջ երկար ճամբորդողներու վրայ ևս կը տեսնուի, թէ և թեթեւ և ոչ տեւական կերպով: Տարբերութիւնը ուրեմն ներգործութեան երկարատեւ լինելուն մէջ կը կայանայ, նոյնպէս արեգական կիզիչ չարիութեան ատրիճանին մէջ: Սեւամորթերու մազերը ողորկ, ալեծածան, գոնգուր և գուռզ են:

2) Զերմ կլիմաներ.— Զուգահէտ + 25° և + 15° աստիճաններուն մէջ կը տարածուի: Հիւսիսային կիսագնդին ջերմ կլիմաներուն տակ գտնուող երկիրներն են Եւրոպայի մէջ՝ Սպանիա, Ժովպին Իտալիա, Յունաստան, Ֆրանսայի միջերկրական ծովեզերքը. Ասիոյ մէջ՝ Արաբիոյ և Պարսկաստանի հիւսիսակողմը, Ասիական Տաճկաստան, Աֆղանիստան, Թիւրքեստան, Չինաստանի հարաւը. Աֆրիկայի մէջ՝ Մարոք, Ալգաիր, Տունիս, Տրիպոլիս, Եգիպտոս. Ամերիկայի մէջ՝ Մեքսիկայի հիւսիսը, Միացեալ Նահանգաց հարաւը. Ովկիանայի մէջ՝ Մարեան, Մագէլան և Պանդի կղզիները. Հարաւային կիսագնդին տակ կը գտնուին, Աֆրիկայի մէջ՝ Բարեյու-

տոյ գլուխը, Հոյնէնոս. Ամերիկայի մէջ՝ Կերու, Բրազիլ. Ուլլիսասի մէջ՝ Աւարալիա, Նոր Կալեդոնիա:

Այս կլիմային տարեկան միջին տաքութիւնը 16-էն 20 աստիճան է (Յէլսիուս). ջերմութեան փոփոխութիւնները ցերեկը աննշան, իսկ գիշերը շատ զգալի են: Ճանճային ջերմերը՝ որ յաճախ վտանգաւոր ձև մը կ'առնեն՝ Ձէզայիւրի մէջ շատ կը պատահին. հոն կը պիտէ նաև Պիսքըրա ըսւած կեղը, բեդուիններու քոս, երեզակ, փորհար, թանջք: Եգիպտոսի մէջ Նեղոսի կեղը: Փոքր Ասիոյ մէջ Տալէսի կեղը: Նոր-Կալեդոնիայի մէջ թոքային և աղիքային հիւանդութիւններ և թոնկա ըսւած մորթային ախտը: Այս կլիմայի բնակիչներուն մազերը կարծր ու չոր կ'ըլլան, ինչպէս Արաբացիներուն, Հնդկաստանցիներուն, Իսլաւացիներուն, Սպանիացիներուն մազերը:

Հեղինակներ կան որ չիշւած այս երկու կլիմաները իրարմէ չեն զանազաներ և ջերմ կլիմայ անւան տակ կը ճանչնան, ինչպէս նաև քիչ յետոյ թաւիլք ընկոյային և ցուրտ կլիմաները ցուրտ կլիմայ անւան տակ կը յիշեն: Մենք հինգ բաժանումը ընդունելով հանդերձ երբեմն ընդհանուր նկարագրութեանց համար երեք բաժանումին պիտի հետեւինք, երրորդը յայտնի է որ ըսորն իստոն կլիմայ ըսւածն է:

Չերմ կլիմայի տակ ապրողները ընդհանրապէս ջղային և նիհար են, շատ կանուխէն արթունքի կը հասնին և շուտով ալ կը տկարանան. ախորժակնին նւազ և մարսողութիւննին տկար է, դժւարամարս կերակուրներ չեն կարող ուտել, նոյնպէս զօրաւոր ուտելիքներ և խմիչքներ: Ընդհանրապէս սրամիտ են, ինչպէս եգիպտացին, յոյնը, պարսիկը:

3) Բարեխառն կլիմաներ. — Չուգահեռի +15°-էն +5° աստիճաններուն տակ կ'իյնայ: Հիւսիսային կիսագնդին մէջ կը գտնւին Եւրոպայի մեծագոյն մասը. Ասիոյ մէջ Մոնղոլիա, հիւսիսային Չինաստան, Ճապոն, Ամերիկայի մէջ հիւսիսային Միացեալ Նահանգները: Հարաւային կիսագնդին տակ կը գտնւին Ամերիկայի մէջ Չիլի, Պապագոնիա, Ուլլիսասի մէջ Տասմանիա, Նոր-Ձէլանդա:

Այս բարեխառն կլիմաները մթնոլորտային փոփոխական հանգամանքներ և եղանակներուն համեմատ տարբերող խիստ աչլայլուն

հիւանդութիւններ կ'ընծային: Ընդհանրապէս առողջարար են: Հիւանդութեանց մէջ կարելի է յիշել ճահճային ջերմերը, մորթի և փորի ճճիւններ, և ցուրտ ու խոնաւ միջոցին հարբխային և տապային հիւանդութիւններ:

Այս կլիմաներուն բնակիչները խելացի ու գործունեայ են, ամեն բնական չափութեամբ միջին վիճակ մը կը ներկայացնեն:

4) Յուրտ կլիմաներ: +5-էն — 5 աստիճաններուն մէջ կը գտնուին: Եւրոպայի մէջ Իսլանդա, Սկանդինաւեան թերակղզին և Ռուսաստանի հիւսիսակողմը, Լապոնիա. Ասիոյ մէջ Սիբերիա, Կամչատկա. Ամերիկայի մէջ Սլեասկա, Լաբրադոր, Կանադա, Նոր-Երկիր:

Այս երկիրներուն մէջ ճահճային ջերմերը հազադէպ են. հոն թորախոր նւազ է, յօդացաւը և իջւածացաւը բարեխառն կլիմաներէ աւելի հազադէպ են: Հոն աւելի կը պատահեն ձիւնէ յառաջ եկած աչացաւեր և սառելու դիպածոճներ:

Յուրտ և խոնաւ երկիրներ բնակողներուն մազերը սովորաբար երկայն, խիւր և կակուղ կ'ըլլան, ինչպէս անգլիացիներուն, հոլանդացիներուն և շէդլացիներուն մազերը:

5) Բուռնային կլիմաներ. — 20-էն — 15° աստիճաններուն մէջ կը գտնուի. հսկանալ երկիրները անոր կը պատկանին՝ Շվեդիոյ, Նոր-Չեմլեա, Սիբերիոյ ամենէն հիւսիսային մասը, Բաֆինի երկիրը, Գրենլանդ: Աշխարհիս ամենէն սառ երկիրը Բեհրինգի ծոցն է, միջին տարեկան ջերմութեան աստիճանն է — 23° (Յելսինու): Տիրող հիւանդութիւններն են ձիւնէ պատճառած աչացաւեր և սառելու դիպածոճներ, ինչպէս նաև երբեմն ըսքորպիւթ և աղիքային խանգարումները: Այս կլիմայի բնակիչները հասակաւ ամենէն կարճերն են և կազմով ամենէն զօրաւորներն:

Յուրտ և բնեռային կլիմաներու բնակիչներուն կազմը շատ զօրաւոր է, ախորժակնին բաց և մարսողութիւննին աշխոյժ. ամենէն զժարամարս և զօրաւոր ուտելիքները իրենց բաժին ինկած են. աչրեցեալ և ջերմ կլիմաներու սնունդներով չեն կարող ապրիլ. իւզալի, մսային և նշային նիւթեր ուտելով միայն կը կարողանան տալաւ սաստիկ և մշտաբն ցրտին: Շատ ուշ արիւններ կը հասնին. խելքով բարձր դիրք մը չեն գրաւած:

*
* *

Օդընտելութիւն.—Անհատի մը իր ապրած միջավայրէն տարբեր միջավայր մը, այսինքն մէկ կլիմայէ մը ուրիշ կլիմա և կամ քաղաքէ մը ուրիշ քաղաք փոխադրւելով կրած Ֆիզիկական և հոգեկան փոփոխութիւններուն և այդ փոփոխութեանց անփնաս վարժւելու պայմաններուն օդընտելութիւն (acclimatement) կ'ըսուի:

Օդընտելութիւնը միեւնոյն կլիմայի տակ գտնւող զանազան քաղաքներու մէջ աւելի դիւրին և անփնաս տեղի կ'ունենայ, որովհետեւ օդը շատ մեծ տարբերութիւն մը չընծայեր, և հետեւաբար ուժգին չներգործեր Ֆիզիկականին վրայ: Օրինակի համար, քաղաքներու կլիմայի տակ գտնւող Կ. Պոլսոյ բնակիչները առանց դժւարութեան կ'ընտելանան միեւնոյն կլիմային տակ գտնւող Պարիզ քաղաքի օդին. և այրեցեալ կլիմայի տակ գտնւող Սրաբիոյ բնակիչները դիւրաւ կրնան ընտելանալ նոյն կլիմայի մէջ գտնւող Հաբեշտարանի օդին. նոյնպէս ցուրտ կլիմայի տակ գտնւող Սիբիրիոյ բնակիչները նոյն կլիմայի պարականոց Կանադայի օդին դիւրաւ կը վարժին:

Սակայն իրարմէ շատ տարբեր կլիմաներու տակ գտնւող քաղաքներու մէջ օդընտելութիւնը շատ դժւար տեղի կ'ունենայ և զգուշական միջոցներու կը կարօտի. ասով միայն անհատին Ֆիզիկական վիճակը անփնաս կրնայ մնալ: Յուրա կլիմայի պարականոց քաղաքներու բնակիչները ջերմ կամ տաք կլիմաներու մէջ հոն տիրող հիւանդութեանց ենթակայ կը լինին, և եթէ օդընտելութեան յատուկ միջոցները, պարուէրները և կանխազգուշութիւնները չգործադրեն, կլիմայի յանկարծական ուժգին ազդեցութեանց զոհ կ'ներթան:

Միեւնոյն կլիմայի տակ գտնւող զանազան քաղաքներու և նոյն իսկ միեւնոյն քաղաքին զանազան դիրքերուն համեմատ օդընտելութեան պայմանները կը փոփոխին. այրեցեալ դուրիի տակ քաղաքներ կան որ բարեխառն կլիմայի մը հանգամանքները ներկայացնող դիրքեր ու վայրեր ունին: Օրինակի համար, Փոքր-Ասիոյ մէջ իրարու շատ մօտ եղող Թուրքիա և Սըւազ քաղաքներու օդը մեծ տարբերութիւն մը կը ներկայացնէ. յաճախ Սըւազի մէջ ձմեռը իր ուժգնու-

թիւնը պահած միջոցին, Թոքապի մէջ գարնան սքանչելի եղանակ մը կը տիրէ:

Կլիմայի փոփոխութեան մէջ ամենէն աւելի ուզողակի ֆնաս-ւողը ջղաջին գրութիւնն է: Սղընդութեան մէջ ամենէն աւելի մեծ դեր խաղացողը ջերմութեան փոփոխութիւնն է:

Ջերմ կլիմաները յառաջ կը բերեն:

1) Մորթացին գործունէութեան ակարացումը և առհասարակ ջղաջին թուլութիւն, այսինքն չափազանց քրտինք, հրապուր ծա-րաւ, աղիքներու ծուլութիւն, և այլն:

2) Արեան շրջանի դանդաղութիւն:

3) Արեւնակագմութեան նւազութիւն, որ արեան շրջանի և շնչառութեան դանդաղութեան հետեանքն է: Իրաւ եթէ ջերմ կլիմաներու տակ թոքային գործունէութիւնը կ'աւելնայ, սակայն այս փոխարինումը բաւական չլինիր, որովհետեւ թոքերուն մէջ մտցած օդին չափը բարեխառն երկիրներէն աւելի քիչ կը լինի. հետեաբար սնանումը կը խանգարի և մարմնի ծանրութիւնը կը պակսի, մկնային ոյժը կ'իջնայ, ճիշդութիւնը և ուշադրու-թիւնը կը ակարանայ, և մտային կարողութիւնները իրենց ամ-բողջութեամբ կը թունան:

4) Մորթացին աշխուժութեան հակառակ երիկամներու պաշ-տօնը՝ այսինքն մէզը կը նւազի:

5) Մաղձ արտադրող գործարանին գործունէութիւնը կ'աճի:

Իսկ ընկերային կամ ցուրտ կլիմաները ընդհանրապէս հա-կառակ ազդեցութիւններ կ'ունենան:

Սակայն, բնախօսական այս փոփոխութիւնները առողջութեան հետ ինչ յարաբերութիւն ունին: Գաղթական մը որոշ ժամանա-կամիջոցի մէջ ճշմարիտ տեղացիութիւն մը կրնայ շահիլ: Փորձը ճիշտի կը տուէ:

Այս հարցումներուն պատասխանները որչափ դժւարին, նոյնչափ ալ բազմազան լինելը յայտնի է:

Սղընդութիւնը զլստւորաբար նոյն իսկ անհատին յարակից խել մը պայմաններէ կախեալ է, և առաջին տեղը կը բռնեն նոր կլիմային առողջապահական հանգամանքները:

Նախապէս յայտնենք որ վաղառողջ կլիմայի և վայրի մը հետ

օգընտելութիւն կարելի չըլինիր: Հակառակ օրինակները բացառութիւններ կը կազմեն. ամեն օր կը տեսնուի որ ճահճուտի և վարտառողջ վայրերու մէջ օգընտելանալ ուզող անձերը նոր համաճարակի մը և կամ արդէն գոյութիւն ունեցող համաճարակի մը գոհ կ'երթան: Նաեւ համարձակ կարելի է ըսել թէ ըսնն ընենոային կլիմայի հետ օգընտելութիւն չըլինիր, ուր վեց ամիս տևող գիշերան միջոցին մարդս չափազանց ցուրտի մը ենթակայ կը լինի. բենոային կլիմային պէս բացառապէս խոնաւ, ապականած մթնոլորտի մը մէջ առանց բանջարեղէնի, առանց թարմ սնունդի, առանց զբօսանքի՝ որ մաշեցուցիչ ձանձրոյթին զէմ մեր միակ պաշտպանն է՝ մարդս դժուար կրնայ ապրիլ:

Նոյնպէս, այլընցնալ կլիմայի մէջ մարդկային կազմը կլիմային միակ ազդեցութեան տակ ծնունդ առնող բոլոր հիւանդութեանց ենթակալ կը լինի, շատ քիչեր զերծ կը մնան. չիշենք մէկ քանին:

1) Անարիւնութիւն որ մորթին դեղնութիւն կը պատճառէ. Ամերիկայի սեւամորթերուն համար մորթին այս գոյնը բնական եղած է երկար դարերու յոլովման պատճառաւ. մորթին տակ որոշ կը տեսնուի այս գոյնը: Անարիւնութեան պատճառները բազմադիմի են, մարսողութեան ծուլութիւնը, արիւնակազմութեան անբաւականութիւնը, չափազանց քրտինքը: Անարիւնութիւնը մարդս կլիմայական հիւանդութեանց ենթակայ կընէ և հեփեանքները կը ծանրացնէ:

2) Դժուարամարսութիւններ:

3) Լեարդարտալ, և այլն:

4) Աղիքատալ, և այլն:

5) Դողացաւ, ջղացաւ, և այլն:

Առանց չիշելու ուրիշ արկածալից վիճակները, ինչպէս արեւահարութիւնը, ջղային ծանր խանգարումները, ինչպէս կարելի է յուսալ որ մարդս կարենայ երկար ապրեն պահել իր կորովը դիմադրելով այս հիւանդութեանց կամ տեղի ունեցած աւելի կամ նւազ խոր աւերումները դարմանել, որոնց վարուժիչ ներպործութիւնը շարունակական է:

Այսուհանդերձ, ջերմ կլիման կուրծքի հիւանդութեանց մէջ նպաստաւոր ազդեցութիւն մը ունի. հոն այս կարգի հիւանդութիւններ արդէն հազադէպ են, շնչառական գործարաններու բոր-

բոլորմանը եթէ մինչեւ թարախանալու աստիճան չառաջացած չեն, կրնան այդ կլիմային տակ բարեւաւ իշ, իսկ եթէ թարախացած լինին, աւելի կը սաստիկանան:

Ջերմ կամ աչրեցնալ կլիմաներու տակ ախտերու զիմադրելու կարողութիւնը ամենուն համար միևնոյնը չէ. ահա ծիշդ ստոր մէջ կը կաշանայ օդընտելութեան գլխաւոր գաղտնիքը: Միևնոյն կլիմային տակ կան մարդեր որ կրնան ապրիլ, կան ալ որ չը դիմանալով տեղի կուտան, և ասիկա գլխաւորաբար իրենց կազմէն կախում ունի. մանաւանդ հիւանդութեանց զիմադրելու կարողութեան մէջ բարոյական և հոգեկան կարողութիւնն ալ մեծ դեր կը խաղայ: Ամենէն աւելի դիմացկան մարդիկ ջղախններն են, և ամենէն աւելի տեղի տուողները թուլակազմներն են: Ամեն պարագայի մէջ, արիւնաշին կազմ ունեցողները օդընտելութեան ամենէն սոսկալի խառնակութեանց ենթակայ կը լինին. սաքին կամ ցրտին ազդեցութեան տակ արիւնը դէպի ներս կամ դուրս խուժելով ծանր վրասնդներ յառաջ կուգան. արիւնաշին կազմ ունեցողները նոր վայր մը հասնելէ վերջը շարք գանդաղաբար կրնան իրենց հաւասարակշռութիւնը պահել:

Մեկնեա՛ծ և հասնելիք վայրերը իրարու որչափ մօտ լինին, կամ աւելի ընդհանուր կերպով խօսելով, երօր իրենց կլիմայական երեւոյթները աւելի նմանութիւն մը ներկայացնեն, օդընտելութիւնը աչնչափ աւելի դիւրին կը լինի: Կըսէի նաեւ թէ օդընտելութիւնը հասարակածէն աւելի դէպի բևեռները աւելի դիւրին է:

Օդընտելութիւնը վայրի մը մթնոլորտաբանական փոփոխութեանց հակառակ կը համեմատի. որչափ փոփոխական լինի, նոյնչափ կը դժարանայ, և ասոր հակառակը: Հասարակուն և կանոնաւոր եղանակ ունեցող կլիմաներու մէջ օդընտելութիւնը կը հեշտանայ:

Երկրաւորները կլիմաներու աւելի հեշտ կ'ընկերանան: Մանուկները թէև իրենց նոր հասած ժամանակ օդընտելութեան խանգարումներուն շուրջով ենթակայ կը լինին, սակայն աւելի շուրջով և տեսական կերպով ալ կրնան վարժուել նոր պայմաններուն: Ընդհակառակը, ծերերը կլիմայի փոփոխութիւններէն խորապէս կ'ազդուին և իրենց կազմը նոր պայմաններու դժար կը վարժի:

Անհայրին համար օդընտելութեան պայմանները ինչ են: Այս-

յոեղ չենք ուզեր ցեղերու օգնութիւնութեամբ զբաղիլ: Մասնաւորելով մեր խօսքը, ընդհանուր կերպով մը կը թւենք:

1) Նոր կլիմային առողջապահական հանգամանքները: 2) Այն կլիմային տակ ապրելու համար ցեղին ընդունակութիւնները որոնք կենդանութեան ոյժով և ծննդականութեան կարողութեամբ կը յայտնւին:

Օգնութիւնութեան արեւստը ցարդ գործած չէ: Տեղ մը օտրն-տիւնաւորու համար նախ պէտք է սկսել երկիրը առողջագործել ու մաքրել, և դարազուգութիւնները դիւրացնել, այսինքն այլացեղերու մէջ ամուսնութիւններ կնքել, որպէս զի յաջորդ սերունդը կարենայ տոկալ և վարժիլ նոր կլիմայի պայմաններուն: Իսկ անհատին համար օգնութիւնութիւնը աւելի զժաւար է. մանաւանդ երբոր կլիմայական ներդործութիւնները աւելի ծանր լինին այն ատեն ուրիշ բան չըմնար ընել, եթէ ոչ նոյն կլիմային մէջ աւելի առողջաւէտ վայրեր փնտռել և հոն բնակութիւն հաստատել:

Այս միջոցներէն զաւր, սննդեան և սովորութեանց ասպիճանաբար բարեփոխումը կը շանձնարարենք: Որովհետեւ ջերմ կլիման կը տկարացնէ, հետեւաբար օրւան ամենէն դաք միջոցին աշխատութիւնը չափաւորելու է. չափազանց դաքը ուղեղը կը զրգռէ, հետեւաբար այս միջոցին զայն դանձող մտաւորական աշխատութիւնները դադրեցնելու է, և որովհետեւ քրտինտին առաւ ֆոսֆորը նիւհարնալու պատճառ մըն է, չափազանց ըմպելիներ գործածելով զայն վերադրուելը աւելորդ է: Աերջապէս սնունդը պէտք է կազմութեան ճշմարիտ պահանջին համեմատ կանոնաւորել, ոչ թէ ակտորժակի քմահաճոյքներուն համեմատ: Այրեցեալ կլիմաներու մէջ դիւրամարս, նւաղ սնուցիչ ուտելիքները յարմար են. ո և է զրգռիչ ոգելից ըմպելի վնասակար է, չափաւոր մարմնամաքողութեան և մարմնական մաքրութեան մեծ խնամ դրանելու է: Չափաւորութիւնը ամեն բանի մէջ լաւ է, իսկ չափազանցութիւնը ամեն տեղ վնասակար, մանաւանդ դարբեր կլիմա մը նոր հասած ժամանակ: Ամեն կլիմայի մէջ սովորական ողջպահիկ կանոններու ճշդութեամբ հետեւելու է: Գիշերւան ցրտին ու խոնաւութեան համար ջրանել բաժկոն և բրդէ գոտի մը կրել հարկ է:

Յուրա կլիմաներու մէջ բրդէ լայն հագուստներ, զօրաւոր սնունդ, իւղեղէն, չափաւոր զօրացուցիչ ըմպելի, մարմնամաքողութիւն հարկաւոր և օգտակար են: