

**ՀԱԳՈՒՍՏԻ ԲԺՇԿԱԱՇԽԱՐՀԱԳՐԱԿԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
Վալեսյան Ա. Պ.**

Հագուստը բժշկաաշխարհագրական վերլուծության է ենթարկվում որպես մարդու առողջության վրա ազդող գործոն, քանի որ դրա ոչ ճիշտ ընտրությունը կարող է հանգեցնել օրգանիզմի մրսեցմանը, գերտաքացմանը, գերխոնավացմանը, ալերգիկ երևույթների առաջացմանը: Հագուստի աշխարհագրությունը ձևավորվում է բնակչության բնակեցման պայմանների ու սոցիալ-տնտեսական զարգացման առանձնահատկությունների ներքո: Ունի՞ արդյոք հագուստը ազդեցություն բնակչության առողջության վրա, ինչպե՞ս է այն արտահայտվում, որտեղ ի՞նչ հագուստ են կրում և ինչու: Այս և բազմաթիվ այլ հարցերի պատասխանը կտրվի սույն հոդվածում:

Բանալի բառեր. ազգային հագուստ, բնակչության առողջություն, հագուստի առողջաբանական հատկանիշներ, հարմարավետություն, բնական մանրաթելեր, ջերմամեկուսացում, բժշկաաշխարհագրական վերլուծություն:

Հագուստը բնակարանից հետո երկրորդ օղակն է անբարենպաստ եղանակային պայմաններից, մեխանիկական ազդեցություններից, միջատների խայթոցներից, կենդանիների հարձակումներից պաշտպանվելու համար: Այն պաշտպանում է մարմնի մակերեսը փոշուց և մանրէների աղտոտումից, արևի ավելորդ ճառագայթներից, այլ անբարենպաստ գործոններից, կենցաղային և արդյունաբերական միջավայրի բացասական ազդեցությունից:

Հագուստի տակ՝ մարմնի շուրջը, պահպանվում է համաչափ ջերմաստիճան (28-32°C), ոչ բարձր խոնավություն (20-40%), նվազում է օրգանիզմի ջերմատվությունը, և դրանով տնտեսվում մարդու էներգետիկ պաշարները: Այն պետք է համապատասխանի կլիմայական

պայմաններին, աշխատանքի բնույթին, սեռային առանձնահատկություններին, տարիքին, առողջական վիճակին և այլն [1, էջ 366]: Մրանք պահանջներ են, որոնք ընդհանուր են բոլոր տեսակի հագուստների համար, հետևաբար որտեղ էլ որ դրանք կրվեն, անպայման նույն արդյուքները պետք է լինեն: Հագուստի ամենակարևոր հատկանիշը օրգանիզմի համար անհրաժեշտ ջերմության ապահովումն է, որով այն հակազդում է արտաքին միջավայրի ջերմությանը: Օրգանիզմի հակազդեցությունը ջերմությանը արտահայտվում է հագուստի ճիշտ ընտրությամբ: Դեռևս 1941թ. ամերիկացի գիտնականներ Գեջը, Բարտոնը և Բազետը մշակեցին հագուստի չափման նոր միավոր: Այն անվանվեց կլո(անգլերեն clothes` բառի առաջին երեք տառն է) և արտահայտում է հագուստի ջերմամեկուսացման չափը.

$$1\text{ԿԼՈ}=0,155\text{մ}^2\text{Կ/Վտ}$$

Մեկ ԿԼՈ հագուստը այն չափն է, որի պայմաններում մարդն իրեն հարմարավետ է զգում [3, էջ 47-48]: Այս բանաձևն ունի բավական մոտավոր բնույթ, քանի որ նույն հաստության հագուստները կարող են ունենալ տարբեր ջերմամեկուսացում՝ կախված օդի խոնավությունից, գործվածքի որակից, ծածկվածությունից: Հագուստի ջերմամեկուսացումը նվազում է՝ կախված ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունից, քամու արագությունից, մաշկի գույնից: Վերջինովս է պայմանավորված մաշկի ալբեդոյի չափը: Օրինակ՝ սպիտակ մաշկի ալբեդոն, ըստ Ադոլֆի, կազմում է 0,45, թուխ մաշկինը՝ 0,35, մուգ մաշկինը՝ 0,16: Տարբեր է նաև տարբեր գույնի գործվածքների ալբեդոն, օրինակ՝ սպիտակինը 0,56 է, կապույտինը՝ 0,33, իսկ սևինը 0,07 է [3, էջ 57-58]:

Կան նաև հագուստի ջերմամեկուսացման այլ բանաձևեր ևս.

$$1\text{ԿԼՈ}=0,18\text{ ր}^{\circ}/\text{Q}$$

որտեղ ր° -օդի ջերմաստիճանն է, իսկ Q-ն՝ գումարային ճառագայթման ինտենսիվությունն է կկալ/մ²ժամ: Մեկ ԿԼՈ հագուստի ջերմագոյացումը կազմում է 50 կկալ/մ²ժամ 21° օդի ջերմաստիճանի, 50% հարաբերական խոնավության և 0,1մ/վ քամու պայմաններում [2, էջ 81]:

Անկախ հագուստի տիպից՝ այն պետք է համապատասխանի մարդու աշխատանքային գործունեության բնույթին, ունենա ծածկույթ, որը չխանգարի արյան շրջանառությանը, շնչառությանը, հեշտությամբ մաքրվի փոշուց ու կեղտից, ապահովի մարմնի նորմալ ջերմաստվությունը: Դա մեծմասամբ կախված է հագուստի գործվածքից: Բարձր խոնավատարությամբ և անշոգեթափանցությամբ օժտված

բնական նյութերը (վուշե, բամբակե գործվածքներ, բնական մետաքս և այլն) նպաստում են խոնավության հեռացմանը և օգտագործվում հատկապես սպիտակեղենի համար: Մինթետիկ գործվածքները, որոնք լավ են պաշտպանում մթնոլորտային խոնավությունից և քամուց, նպատակահարմար են հագուստի միայն արտաքին շերտի համար [1, էջ 366]:

Գործվածքի ազդեցության աստիճանը մարդու մարմնի ջերմաստիճանի կորստի վրա կարող է հանդիսանալ որպես գնահատման միավոր՝ տարբեր կլիմայական պայմաններում հագուստի գնահատման համար: Օդանցիկության աստիճանը կարևոր է նրանով, որ գործվածքը բարձր ջերմաստիճանի պայմաններում պետք է ապահովի լավագույն օդաթափանցում, իսկ ցածր ջերմաստիճանի դեպքում այն պետք է նվազագույնը լինի: Ցուրտ կլիմայական պայմաններում ապրող և աշխատող բնակչությունը սովորաբար օգտագործում է ջերմամեկուսիչ շերտ ունեցող հագուստներ: Շարժման ընթացքում մարդու մարմինը կորցնում է որոշակի խոնավություն քրտինքի միջոցով, հետևաբար գործվածքի խոնավացվածության հատկանիշը կարևոր է, ոպեսզի մարդը չզգա լրացուցիչ խոնավություն: Աշխատանքային բազմաթիվ միջավայրեր՝ ջրային, բարձր ճառագայթում ունեցող, փոշոտ և այլն, պահանջում են դրանց համապատասխան հագուստներ, օրինակ՝ ջրատույզների համար նախատեսված է ջրամերժ 3-11մմ հաստությամբ (հաստությունը պայմանավորված է ջրի ջերմաստիճանով տաք՝ +17-21°C ջրերի համար 3-5մմ, իսկ սառը՝ +4-10°C՝ մինչև 11մմ) ռետինե հագուստներ: Խիստ խոնավ վայրերում էլ կիրառում են թիկնոցներ: Հագուստի կարևոր հատկանիշներից է հանդիսանում արեգակնային ճառագայթման նկատմամբ գործվածքի հակազդեցության աստիճանը: Այն կարևոր է ինչպես արեգակնային բարձր ճառագայթում, այնպես էլ ցածր ճառագայթում ունեցող շրջաններում ապրող բնակչության համար:

Հագուստի աշխարհագրության վրա բազմաթիվ գործոններ են ազդում՝ վայրի աշխարհագրական դիրքը, բնակլիմայական, ռելիեֆային պայմանները, բնակչության ազգային առանձնահատկությունները, զարգացման մակարդակը և այլն: Ելնելով վերը նշված գործոններից՝ ներկայացնենք աշխարհագրական տարբեր միջավայրերում հագուստի կրման առանձնահատկությունները:

Աֆրիկա: Այս տարածաշրջանն առանձնանում է բնակլիմայական պայմանների ինքնատիպությամբ: Հասարակածային գոտում դիտվում է

շուրջտարյա բարձր ջերմաստիճան՝ 25-26°C, հարաբերական մեծ խոնավություն՝ 85-95%, տեղումների մեծ քանակություն (առավելագույնը՝ Կամերունում 9655մմ), միջին տարեկանը՝ մոտ 3000 մմ, լեռներում՝ ավելի քան 6000մմ, իսկ տարվա եղանակներ՝ որպես այդպիսին, այստեղ չեն առանձնանում [6, էջ 8]:

Մայրցամաքի մերձհասարակածային, արևադարձային, մերձարևադարձային գոտիներում օդի ջերմության, խոնավության, մթնոլորտային ճնշման ցուցանիշները էական փոփոխություններ ունեն, սակայն մարդու բնակեցման առումով կրկին նպաստավոր չեն՝ խիստ շոգ, չոր լինելու պատճառով: Գետահովտային, ծովեզրյա շրջաններում, ընդհակառակը, դիտվում է բնակչության մեծ կուտակումներ, օրինակ՝ Նեղոսի հովտում բնակչության խտությունը կազմում է 1500մարդ/քառ.կմ: Աֆրիկյան տարածաշրջանում հագուստի ընտրության վրա բազմաթիվ գործոններ են ազդում՝ առավելապես կլիման, կենդանական աշխարհը, բնակչության ազգային կազմը, սովորույթները, զարգացման մակարդակը: Աֆրիկայի ամբողջ տարածքում ազգային հագուստները վառ գույներ ունեն. խորհուրդ չի տրվում կրել սև, սպիտակ հագուստներ: Վերջինիս պատճառը ցեցե ճանձերն են, որոնց գրավում են այդ գույները, իսկ վառ դեղինը, կարմիրը, կանաչը, ընդհակառակը, վանում են: Այստեղ ապրող բնակչությունը կրում է ազգային հագուստ. տղամարդիկ՝ ազդրային փաթաթան, իսկ կանայք՝ չկարված կտորով կրծքային ու ազդրային հատվածներում ամրացված փաթաթաններ: Ակնհայտ է, որ այդ հագուստները մարմինը գրեթե չեն ծածկում, հետևաբար հագուստը ջերմամեկուսացնող դեր չի կատարում: Աշխատանքային գործունեությամբ պայմանավորված՝ հագուստի տեսակները կարող են որոշ փոփոխություն կրել, օրինակ՝ որսորդները հագնում են կաշվե փաթաթաններ, անասնապահները՝ երկար թևքերով շապիկներ:

Այս տարածքներ ժամանողները տաք, խոնավ կլիմայական պայմաններում հագնում են, ընդհակառակը, մարմինը ծածկող, բնական մանրաթելերից (բամբակ, վուշ) պատրաստված թեթև հագուստներ: Հագուստի լրակազմում կան նաև գլխանոցներ, քամուց, անձրևից պաշտպանող բաճկոններ: Կարևոր է նաև կոշիկների ընտրությունը: Բնիկ բնակչությունը հիմնականում հագնում է սանդալներ՝ կաշվե ներբաններով, իսկ եկվորները, բացի դրանցից, նաև կոշիկներ:

Ամերիկա: Այս տարածաշրջանում հանդիպում են կլիմայական բոլոր գոտիները՝ սկսած արկտիկականից, մինչև հասարակածայինը՝

Հյուսիսային Ամերիկայում, իսկ Հարավային Ամերիկայում՝ հյուսիսային մերձհասարակածայինից մինչև բարեխառն: Լեռնային շրջաններում՝ Կոորդիլերներ, Անդեր, լավ արտահայտված է վերընթաց գոտիականությունը: Ջերմաստիճանային ցուցանիշները հասարակածային շրջաններում շուրջ տարին 26-27°C է, իսկ արկտիկականում՝ -30°C ցածր: Տաք շրջանի տևողությունը Հյուսիսային Ամերիկայում հյուսիսից հարավ աճում է, իսկ Հարավային Ամերիկայում, ընդհակառակը, հարավից հյուսիս: Հագուստի ընտրության վրա մեծապես ազդում է խոնավությունը: Խոնավ շրջաններում պարտադիր են անջրանցիկ թիկնոցները: Ջերմագագացողության նվազմանը նպաստում են ուժեղ քամիները, որոնք բնորոշ են այս տարածաշրջանի տարբեր հատվածներին, օրինակ՝ Կանադայում ձմռանը սառնամանիքային ուժեղ քամոտ եղանակներին ջերմաստիճանը կարող է նվազել մինչև -40°C: Նման եղանակային պայմաններում պարտադիր են ջերմամեկուսիչ, սովորաբար տեղական արտադրության նրբափետուր բաճկոնները (пуховик), կաշվե, հարթ ներբաններով մորթապատ կոշիկներ, տաք ձեռնոցներ, գլխարկ: Աստիճանաբար դեպի հարավ՝ ձմռան եղանակային պայմանները մեղմանում են, որն էլ անդրադառնում է հագուստի լրակազմի վրա: ԱՄՆ հյուսիսում գրեթե նույն պայմաններն են, ինչ Կանադայում, իսկ հարավում նույն ժամանակ մեղմ, տաք եղանակներ են՝ +20-22°C, հագուստը՝ թեթև ամառային՝ մինչև 1 ԿԼՈ: Տարածքի արևելյան հատվածներում գերակշռում են անձրևային եղանակները, հետևաբար բաճկոնների, կաշվե կոշիկների կրման ժամանակահատվածը երկար է: Ամերիկյան առանձնանում է նրանով, որ այստեղ գրեթե ամենուր հագնում են ջինսեր:

Կենտրոնական Ամերիկյան աչքի է ընկնում տաք կլիմայական պայմաններով, որով էլ պայմանավորված է թեթև հագուստների կրումը: Բակչությունը հավակնությունը տալիս է հարմարվետ, բնական կտորներին՝ բամբակյա, վուշե, որոնց օդանցիկությունը մեծ է:

Հարավային Ամերիկայում կլիմայական պայմանները նույնպես բազմազան են. հասարակածային գոտում՝ շուրջ տարին +25-28°C, իսկ ծայր հարավային հատվածներում՝ ամռանը +15-20°C, ձմռանը՝ մոտ 0°C: Տաք շրջանում այս տարածաշրջանում ջերմաստիճանը բարձր է, սակայն խոնավության պայմանները խիստ տարբեր են. հասարակածային, խոնավ արևադարձային կլիմայական մարզերում 2000-3000մմ, չոր արևադարձային, չոր ցամաքայինում՝ մինչև 200մմ: Բնորոշ են նաև ուժեղ, ցուրտ քամիները, հատկապես Պատագոնիայի

հատվածում: Այստեղ բնակչության կրած հագուստների բազմազանությունն ամհամեմատ մեծ է. թեթև ամառայինից մինչև տաք գործվածքայինը, ջրակայուն, քամապաշտպան թիկնոցներ, տաք գլխարկներ, սակայն ամբողջ տարին, չնայած ցուրտ եղանակներին, կանայք ոտաբաց են ու հագնում են միայն սանդալներ: Ազգային հագուստները մեծ կիրառություն ունեն, որոնց առանձին տարրերի կրումը շատ հաճախ անբացատրելի է, օրինակ՝ չուլոնները (գլխարկ ականջակալներով՝ գործված լամայի ու ոչխարի բրդից) կրում են միայն տղամարդիկ, որոնք հենց իրենք են գործում ինչպես իրենց, այնպես էլ իրեց որդիների համար:

Եվրոպա: Տարածաշրջանն առանձնանում է կլիմայական պայմանների մեղմությամբ, բնակչության զարգացման բարձր մակարդակով, ավանդական հագուստների կրում գրեթե չի նկատվում: Եվրոպայում կլիման մեղմ է (ծովային, բարեխառն ցամաքային, չափավոր ցամաքային, միջերկարածովյան տիպի), ամառը զով՝ +18, +20°C, ձմեռը՝ մեղմ -5-0°C, իսկ Միջերկրական ծովի ափամերձ հատվածներում՝ +10°C-ից բարձր: Սկանդինավյան թերակղզու ափամերձ հատվածներում, արկտիկական սառը օդի ներխուժման պատճառով, ջերմաստիճանը կարող է նվազել մինչև -25°C, ֆրանսիական ափերում՝ -17°C: Տարածաշրջանի ծայրամասային կղզային հատվածներում կլիման արկտիկական ու մերձարկտիկական է՝ եղանակային խիստ պայմաններով: Միջին տարեկան տեղումները 500-1000մմ, հարաբերական խոնավությունը տատանվում է 60-90% [6, էջ 50-53]:

Եվրոպական գրեթե բոլոր երկրներում բնակչությունը հագնվում է հարմարավետ, բնական նյութերով պատրաստված, ժամանակակից, նորաձևության գծերով հագուստներ: Ամենահարմարավետը ու խնայողականը հագնվում են գերմանացիները՝ թելադրված աշխատանքային գործունեությամբ, եղանակային պայմաններով ու դրանց համապատասխան գույներով, գնում են համեմատաբար թանկը ու կրում երկար: Ամբողջ Եվրոպայում դժվար է գտնել մի երկիր, որտեղ պարտադիր են ավանդական հագուստները, սակայն ազգային տոներին դրանք կրում են սիրով, օրինակ՝ շոտլանդականը՝ կազմված բրդյա կիսաշրջագետից՝ կիլտից՝ վանդակավոր ձևավորմամբ, իրենից ներկայացնում է ավելի քան 5մ երկարությամբ կտոր, որը փաթաթվում է կոնքերին՝ մինչև ծնկներն իջնող չափի: Այն ունի առաջին հերթին տաքացնող դեր: Վերնահագուստը ևս ունի ջերմամեկուսիչ

նշանակություն, այն է՝ վերնաշապիկ և բրդյա պիջակ կամ թիկնոց: Կոշիկները հաստ, կոշտ ներբաններով են, որպեսզի սառը մակերևույթի վրա կանգնելիս ոտքերը չմրսեն, և անպայման կրում են երկար, մինչև ծնկները հասնող գուլպաներ: Կրում են նաև տաք գլխանոցներ:

Սսիա: Ամենամեծ տարածաշրջանն է՝ բնական, սոցիալ-տնտեսական, ժողովրդագրական պայմանների բազմազանությամբ: Այստեղ արտահայտված են կլիմայական բոլոր գոտիները (արկտիկականից մինչև հասարակածային)՝ եղանակային շատ տարբեր պայմաններով. խստաշունչ, երկարատև ձմեռներ, մշտապես դիտվող ամառային խիստ խոնավ, անձրևային կամ, ընդհակառակը, շոգ, չոր եղանակներ: Կան բնակեցման, աշխատանքային գործունեության կազմակերպման տարբեր պայմաններ, ապրում են զարգացման տարբեր մակարդակներում գտնվող հազարից ավելի էթնիկ ընդհանրություններ, որոնց մեծ մասը շատ լավ պահպանել է ազգային հագուստների կրման ավանդույթը: Ասիայի հյուսիսում ապրող բնակչությունը՝ նենեցներ, կոբյակներ, չուկչաներ, էվենկներ և այլք, ապրում են ցուրտ կլիմայական պայմաններում. ջերմաստիճանային լայնույթը մեծ է $-60-65^{\circ}\text{C}$, երկարատև ձմեռ՝ -25°C ցածր, նվազագույնը՝ -71°C (Օյմյակոն), տեղումները՝ մոտ 300մմ տարեկան, ձյունածածկը՝ կայուն, ամառը՝ կարճատև. մեկ, երկու ամիս ջերմաստիճանը գոգավորություններում բարձրանում է $+12^{\circ}\text{C}$ մինչև $+18^{\circ}\text{C}$ [6, էջ 57-58]: Հագնում են արկտիկական տիպի 4-4,5 ԿԼՈ հագուստ. մալիցա՝ երկար մորթյա վերարկու՝ պատրաստված մի կտորից, առանց կարերի, ներսից մորթուց, կիս՝ փափուկ բարձր կոշիկներ՝ մորթուց և ներսից մորթուց բաձկոն: Մորթին շփվում է մաշկի հետ, տաքացնում ու հատուկ մասաժի միջոցով լավացնում արյան շրջանառությունը: Մորթին նաև ջրամեկուսիչ է հանդիսանում, թրջվելիս այն իր կառուցվածքի շնորհիվ խոնավությունը չի հաղորդում մարդու մարմնին:

Ասիայի տաք՝ հարավային, հարավարևելյան շրջաններում (մերձհասարակածային, հասարակածային կլիմա), ամռանը շոգ է ու խոնավ՝ $+25^{\circ}\text{C}$, $+35^{\circ}\text{C}$, տեղումները՝ 1500-2000մմ հարաբերական խոնավության բարձր 90% և ավելի: Հարավարևմտյան Ասիայում կլիման արևադարձային է, ջերմաստիճանը ստվերում՝ $+35-40^{\circ}\text{C}$, տեղումները քիչ են՝ 100մմ, հարաբերական խոնավությունը փոքր՝ 30%, հաճախակի են փոշե փոթորիկները [6, էջ 18]: Կլիմայական այսպիսի պայմաններում հագուստը հնարավորինս թեթև է, բնական մանրաթելերով պատրաստված, օդաթափանց, ջերմամեկուսիչ, խոնավակայուն

հատկանիշներով: Բազմաթիվ երկրներում բնակչությունը կրում է ժամանակակից, հարմարվետ հագուստներ՝ առանց ազգային հագուստի տարրերի, օրինակ՝ Չինաստանում, Կորեայում, Ճապոնիայում և այլուր, սակայն մի շարք երկրներում էլ ազգային հագուստն է տիրապետողը՝ Հնդկաստան, Իրան, Սաուդյան Արաբիա, Պակիստան: Ազգային հագուստներից է հանդիսանում սարին, որն իրենից ներկայացնում է երեք բաղադրիչից բաղկացած հագուստ, որը կրում են ինչպես շատ շոգ պայմաններում, այնպես էլ համեմատաբար սառը, հետևաբար դրանք լինում են բամբակյա, մետաքսյա, ինչպես նաև բրդյա գործվածքներից: Այն ներառում է վերնագգեստը, որը ծածկում է մինչև գոտկատեղը, կիսաշրջագգեստը և 5-9 մ երկարությամբ 1,2-1,5մ լայնությամբ կտորը: Այն մարմնի համար ապահովում է լավագույն ջերմամեկուսացում, քանի որ այդ հագուստով կանայք աշխատում են նաև արևի տակ: Այն ապահովում է նաև բավարար օդաթափանցություն, չի կուտակում խոնավությունը: Շատ մեծ ուշադրություն է դարձվում նաև դրա ձևավորմանը՝ գույն, նախշեր, որոնք արտահայտում են հնդիկ կնոջ ամուսնական կարգավիճակը, ծագումը: Գույներից նախընտրությունը տրվում է վառ գույներին. կանաչը արտահայտում է առևտրական, կարմիրը՝ ռազմական դասի պատկանելիությունը, դեղինը սրբերի գույնն է և այլն: Ի տարբերություն Հնդկաստանի՝ մահմեդական երկրներում ազգային հագուստները մուգ են, հիմնականում՝ սև, և այն կրում են շոգ եղանակներին, օրինակ՝ Սաուդյան Արաբիայում $+35^{\circ}\text{C}-40^{\circ}\text{C}$ ջերմաստիճանում կանայք հագնում են աբայա՝ երկար և լայն թևերով: Աբայաները պատրաստված են սինթետիկ գործվածքներից, ինչը շոգին կրելը այնքան էլ հարմարավետ չէ, սակայն բնական գործվածքներով ներքնաշորերը հիանալի կերպով պաշտպանում են մարմինը արևի կիզիչ ճառագայթներից, նպաստում մաշկի հովացմանը՝ կանխելով դրա գերտաքացումը:

Ավստրալիա և Օվկիանիա: Տարածաշրջանն աչքի է ընկնում շուրջտարյա բարձր ջերմաստիճանով, այն չի նվազում $+15^{\circ}\text{C}$, ամռանը՝ $+35-40^{\circ}\text{C}$, ձմռանը՝ $+15-27^{\circ}\text{C}$: Խոնավությունը տարածաշրջանում բավական մեծ տատանումներ ունի. հյուսիսային շրջաններում՝ մոտ 1500մմ, հարաբերական խոնավությունը բարձր՝ 85%, իսկ կենտրոնական շրջաններում խոնավությունը մեծ չէ՝ մոտ 200մմ: Բնակեցման պայմանները համեմատաբար հարմարավետ են մայրցամաքի արևելյան, հարավային հատվածներում, որտեղ էլ գտնվում են խոշոր քաղաքները: Ավստրալիան ունի մեկ շատ կարևոր

առանձնահատկություն, այն է՝ արեգակի ուլտրամանուշակագույն ճառագայթման բարձր մակարդակը: Այն ունի օրգանիզմի վրա կենսաածին հետևյալ ազդեցությունները. նպաստում է վիտամին D-ի ձևավորմանը, ընդհանուր խթանիչ ազդեցություն(փոքր քանակությունը ուղեղի աշխատանքի խթանում, աշխատունակության բարձրացում և այլն), պիգմենտաձևավորում (մելանին, այն պաշտպանում է մարդու մաշկը և ներքին օրգանները շատ տաքանալուց) [4 էջ 19-20]: Այս ճառագայթման պատճառով այստեղ մեծ է մաշկի քաղցկեղով հիվանդացությունը: Մաշկի զգայունությունը ուլտրամանուշակագույն ճառագայթների նկատմամբ ամռանը և աշնանը նվազում է, ավելանում է գարնանը և ձմռանը: Ճառագայթների ազդեցությունը մեծանում է նաև քամու ազդեցությամբ: Այրվածքների առաջացման վտանգը հատկապես մեծ է ականջների, պարանոցի, ուսերի հատվածներում, հետևաբար այստեղ պարտադիր է ամառային լայնեզր գլխարկների, երկարաթև վերնազգեստների, շարժերի կրումը: Գործվածքները բնական մանրաթելերով, օդաթափանց, ջերմամեկուսիչ հատկանիշներով են, հարմարավետ հագուստների լրակազմը կիրառվում է ամբողջ տարածաշրջանում: Ազգային հագուստներ այստեղ ընդունված չեն: Բնիկները հագնվում են շատ ինքնատիպ՝ կտորից փաթաթան, ծոտե թեթև ծածկոցներ, հագնում են բոկոտիներ: Օվկիանիայի կղզիներում ևս շատ բազմազան են հագնվում: Ե՛վ տղամարդիկ, և՛ կանայք կրում են կիսաշրջազգեստի նմանվող՝ կոնքերին փաթաթվող կտոր, վերնաշապիկ, տարածված է սարին, երկար թեթև զգեստները, որոնք բոլորն էլ հովացնում են մարմինը:

Ի՞նչ ենք մենք հագնում և արդյո՞ք ճիշտ ենք հագնվում: Հետևում ենք սեզոնային հագուստի կրման ժամանակացույցներին, հիգիենիկ չափորոշիչներին: Նախընտրում ենք տեղական արտադրությունները, թե՛ արտասահմանյան: Այս և նմանատիպ հարցերի պատասխանները փորձենք տալ ոչ միայն գիտականորեն հիմնավորված ձևով [2,4], այլև ուսանողների շրջանակում կատարված հարցումների միջոցով:

Հայաստանում սեզոնային հագուստի կրման գիտատեսական մեթոդական խնդիրների լուծման գործում մեծ ներդրումներ ունի Կուրորտաբանության և ֆիզիկական բժշկության գիտահետազոտական ինստիտուտը (հիմնադրվել է 1930թ. նոյեմբերի 29-ին ՀԽՍՀ վաստակավոր բժիշկ Գևորգ Ղևոնդյանի կողմից), որտեղ մշակվել են նաև հանրապետության առողջարանային վայրերի բալնեոլոգիական պայմանների գնահատում: 2010թ. կենտրոնի կողմից հրատարակվել է

Հայաստանի կլիմայի, բնական բուժական առողջարանային ռեսուրսների թեմատիկ ատլասը՝ միայն ռուսերենով. "Атлас климат и природные лечебно-оздоровительные ресурсы Армении" [2]: Օգտագործելով համապատասխան մեթոդիկա բազմատարյա հետազոտություններում՝ հանգել են բժշկակլիմայական ութ գոտիների առանձնացմանը և ըստ այդմ՝ սեզոնային հագուստի կրման ժամկետների մշակմանը [2,4]: Չմեռային տաք հագուստի՝ 3,0-3,5 ԿԼՈ հագուստի անցումը Հայաստանում 2000-2500մ բարձրություններում սկսվում է նոյեմբերի 6-ից և պահպանվում մինչև ապրիլի 18: Տևողությունը կազմում է 163 օր, իսկ նույն բարձրություններում ամենաթեթևը՝ զարնանային, աշնանային թեթև 0,5-1,5ԿԼՈ հագուստն է, այն կրում են հուլիսի 12-ից մինչև օգոստոսի 26, ընդամենը 45 օր: Այստեղ՝ բնակչության բնակեցման ցածր գոտում՝ 500-1000մ, ընդհակառակը, նշված հագուստի տիպերի կրման տևողությունները խիստ տարբեր են. ձմեռային տաքինը՝ դեկտեմբերի 7-ից փետրվարի 26՝ 81 օր, իսկ երկրորդինը՝ զարնանային տաքինը՝ մայիսի 20-ից մինչև հուլիսի 4՝ 45 օր, որից հետո կրում են ամառային թեթև տիպի հագուստ՝ $\leq 0,5$ ԿԼՈ՝ 54 օր տևողությամբ: Աշնանային տաքին անցնում են հոկտեմբերի 15-ից մինչև նոյեմբերի 5՝ 21 օր [4, էջ 139]:

Հետաքրքիր արդյունքներ են ստացվել հագուստի կրման շուրջ կատարված հարցումներից, որոնք վերաբերում են հագուստի կրման որակական առանձնահատկություններին: Հարցմանը մասնակցել են 18-23 տարեկան 30 ուսանողներ ու ուսանողուհիներ, և ստացվել են հետևյալ արդյունքները: Այն հարցին, թե հագուստն ի՞նչ սկզբունքով էք ընտրում, մասնակիցների 73%-ը պատասխանել է՝ հարմարավետության սկզբունքով: «Ինչպիսի՞ հագուստներ էք նախընտրում» հարցին ուսանողների 43%-ը ընտրել է «Գունավոր կամ վառ հագուստ», իսկ 27%-ը՝ «Գույնն էական չէ» տարբերակները: Օրվա հագուստի ընտրության շուրջ հարցին մասնակիցների 67% ընտրել է «Կախված նրանից, թե ուր պետք է գնամ» պատասխանը: Ինչպիսի՞ հագուստ էք սիրում հարցին, ուսանողների 57%-ը նախընտրել է «Պարտադիր հարմարավետ» տարբերակը: Սեզոնային հագուստի ընտրության հարցին մասնակիցների 40%-ը պատասխանել է «Հետևում եմ սեզոնային նորաձևությանը», իսկ 34%-ը նախընտրել է «Առաջնորդվում եմ միայն հնարավորություններով» տարբերակը: «Տիրապետում եք հագուստի կրման հիգիենիկ չափորոշիչներին» հարցին «Այո» պատասխանել է հարցվողների 50%-ը, իսկ 43%-ը՝ «Մասամբ» տարբերակը: «Ի՞նչպես էք

վերաբերվում հայկական արտադրության հագուստներին» հարցին, 57%-ը ընտրել է «Կրում եմ, բայց նախնտրում եմ նաև ներկրված հագուստները», իսկ 30%-ը՝ «Գրեթե չեմ օգտվում տեղական արտադրություններից» տարբերակը: Նմանատիպ հարցումների արդյուքում պարզ է դառնում, որ ուսանողների մոտ կա արդեն ձևավորված որոշակի մոտեցում հագուստի կրմանը, սակայն որոշ պատասխաններ մտահոգության տեղիք են տալիս:

Եզրահանգում: Աշխարհում հագուստի կրման բժշկաաշխարհագրական համառոտ վերլուծությունը հնարավորություն տվեց պարզել յուրաքանչյուր տարածաշրջանի բնակլիմայական, ազգային, սոցիալ-տնտեսական առանձնահատկությունները: Հնարավորինս լուսաբանվեցին հագուստի լրակազմի վրա ազդող գործոնները, կրման տարածքային տարբերությունները:

Հայաստանում սեզոնային հագուստի կրման հետաքրքիր մոտեցում կա մշակված, համաձայն որի՝ ըստ բարձրության տրվում է մեր եղանակային պայմաններին համապատասխան մշակված առողջարար հագուստի լրակազմ, այն կարող է նպաստել գործնական բազմաթիվ հարցերի կազմակերպմանը: Գրագետ հագնվելը շատ կարևոր է մեր առողջության համար, ուստի հասարակության տարբեր շրջանակներում կարիք կա ներկայացնել, քննարկել այս խնդիրները և մեծացնել մեր երկրի ազգաբնակչության հետաքրքրությունը հագուստի տեղական արտադրության շուրջ:

МЕДИКО-ГЕОГРАФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОДЕЖДЫ

Валесян А. П.

Одежда подвергается медико-географическому анализу как фактор, влияющий на здоровье человека, так как неправильный выбор может привести к простуде, перегреву, переувлажнению, вызывать аллергические реакции. География одежды определяется условиями проживания населения и особенностями социально-экономического развития. Влияет ли одежда на здоровье населения, как это выражается, где, какую одежду носят и почему? На эти и многие другие вопросы мы ответим в этой статье.

Ключевые слова: национальная одежда, здоровье населения, оздоровительные характеристики одежды, комфорт, натуральные волокна, теплоизоляция, медико-географический анализ.

MEDICO-GEOGRAPHICAL PECULIARITIES OF CLOTHING

Valesyan A. P.

Clothing is analyzed medico-geographically as a factor affecting human health, for inaccurate choice of it may cause a flu, overheating, overmoisturizing as well as allergic reaction. Geography of clothes is developed within the public settlement conditions and social-economic development. Does clothing have an impact on public health, how is it expressed, where, why and what kind of clothes do people wear? These and many other questions will find their answer in this article.

Keywords: national clothing, public health, health-improving characteristics of clothing, comfort, natural fibers, thermal insulation, medical-geographical analysis.

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հանրամատչելի բժշկական հանրագիտարան, Խմբագրական հանձնաժողով՝ Այվազյան Հ., Աբրահամյան Ռ. և այլք: Երևան: Հայկական հանրագիտարանի գլխավոր խմբագրություն: 2001: 780 էջ:
2. Атлас. Климат и природные лечебно-оздоровительные ресурсы Армении, //Главный редактор Арутюнян Б. Е., 2010. 136 с.
3. Лиопо Т. Н., Циценко Г. В. Климатические условия и тепловое состояние человека. Л.: Гидрометеоиздат, 1971. 152 с.
4. Мкртчян Р., Степанян Д., Саркисян А. Климатическое обоснование сроков ношения типов сезонной одежды по высотным поясам Республики Армения //Основные проблемы географии Южного Кавказа и прилегающих регионов. Материалы конференции посвященной 70-летию географического факультета. Ереван 18-19 марта 2005 года. Е. Издательство ЕГУ. 2005. 384 с.
5. Ненахова Е., Николаева Л. Ультрафиолетовое излучение: влияние ультрафиолетового излучения на организм человека, Иркутск: ИГМУ, 2020. 58 с.
6. Покровский В. Гигиена. М.: Медицина. 1979. 496 с.
7. Сорокина В., Гущина Д. География климатов. М. Издательство Московского университета. 2006. 68 с.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Վալեսյան Ա. Պ. - աշխարհագրական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ
Շիրակի պետական համալսարան
Էլ. փոստ՝ an.valesyan@mail.ru

Տրվել է խմբագրություն՝ 14.04.2021
Գրախոսվել է՝ 25.11.2021