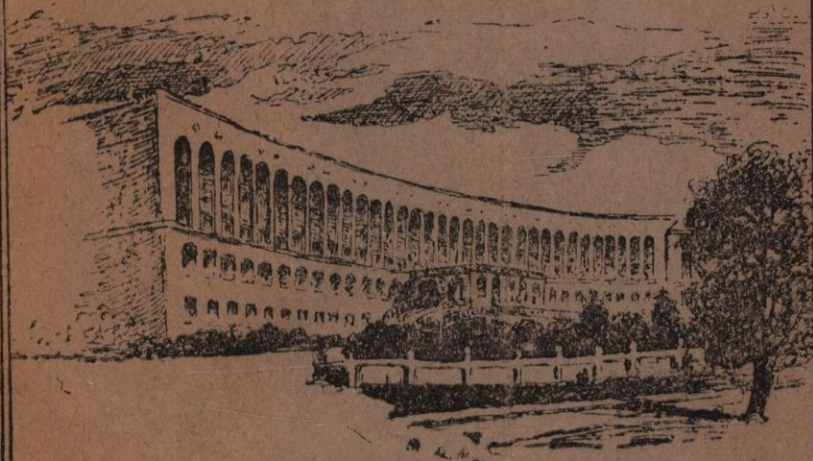


გ. ზედაძინაძე

# სუკლტუბი



ლ. ზ. ზ.

## გ. ჯედზინიძე

მედიცინის მეცნიერებათა კანდიდატი

ნ ყ ა ზ უ ბ რ

სერია

IV

თბილისი

1958

ავტორი — გიორგი სერგოსძე ზედგინიძე

იბეჭდება მედიცინის სექციის ბიუროს დადგენილებით.  
სექციის ბიუროს თავმჯდომარე — პროფ. ვ. ნათაძე

რედაქტორი — პროფ. ვ. ანდლულაძე



საქართველოს პარლამენტის  
ეროვნული ბიბლიოთეკა

გადაეცა წარმოებას 2/XI 57 წ., ხელმოწერილია დასაბეჭდად 11/III, 58 წ.  
ქაღალდის ზომა 60×84, ანაწყოების ზომა 6×9,5 სასტამბო ფორმათა რაოდენობა 2,0

შექ. № 7174 ტირაჟი 8000 უე 02031

ფასი 1 მან.

---

საქ. სსრ კულტურის სამინისტროს მთავარბიბლიოგრაფგამომცემლობის  
ქუთაისის სტამბა. ქუთაისი, ფალიაშვილის ქ. № 9.

Кутаисская типография Главиздата Министерства Культуры ГССР.  
Кутаиси, Палиашвили, 9.

10345.695

პარტიისა და ხელისუფლების დაუღალავი მზრუნველობა ხალხის მატერიალური კეთილდღეობისათვის, მისი ჯანსაღი და უზრუნველყოფილი ცხოვრებისათვის იმაშიაც გამოიხატება, რომ ჩვენში დიდი ყურადღება ექცევა საკურორტო მშენებლობას, რომლის თვალსაჩინო მაგალითს წარმოადგენს კურორტ წყალტუბოს განვითარება.

სახელწოდება „წყალტუბო“ წარმოდგება ორი ქართული სიტყვისაგან: „წყალი“ და „ტუბო“, რაც ნიშნავს „თბილ წყალს“. როგორც ჩანს, როცა აღნიშნულ ადგილს ამ სახელს უწოდებდნენ, უკვე ცნობილი ყოფილა, რომ აქ არსებობდა თბილი წყაროები. მკვლევართა აზრით, ეს სახელწოდება წარმოიშვა VIII საუკუნის ბოლოს და XI საუკუნის დასაწყისს ჩვენი წელთაღრიცხვით, ე. ი. 11—12 საუკუნის წინათ.

ხალხური გადმოცემა წყალტუბოს წყაროების აღმოჩენას მიაკუთვნებს ვინმე მწყემსს, რომელიც დაკარგული საქონლის საძებნელად ღრმად შეჭრილა უღრან ტყეში. როდესაც იგი ძლიერ დაღლილა და არ შესძლებია გზის გაგრძელება, ჩამოძვარა ნაკადულის პირას, ხოლო თავისი დაქანცული ფეხები წყალში ჩაუყვია. მას უგრძვნია ერთგვარი სითბო. ასეთ მდგომარეობაში სიამოვნებით დარჩენილა რამდენიმე ხანს. როცა გზა გაუგრძელებია, გაოცებით შეუნიშნავს, რომ ის მტვრევა და ტკივილები მუხლებში, რომელიც დიდი ხნიდან აწუხებდა, სავსებით გაუქრა.

შინ დაბრუნებისას მწყემსს მეზობლებისათვის უამბნია სასწაულმოქმედი წყლის შესახებ და მალე ახალი წყაროების ქება სწრაფად გავრცელებულა მეზობელ სოფლებში.

XII საუკუნიდან ჩვენამდე მოაღწია წერილობითმა საბუთმა, საიდანაც ჩანს, რომ უკვე მაშინ ამ მიდამოებში ცნობილი იყო არა მარტო თბილი წყალი, არამედ იცოდნენ მისი სამკურნალო მოქმედების შესახებაც. რადგანაც ამ წყლის ბაზაზე არსებობდა სპეციალური „სახლი აბანოასა“.

უკანასკნელი ერთი — ერთ-ნახევარი საუკუნის მანძილზე წყალტუბოს წყაროები ფართო პოპულარობით სარგებლობდნენ ქართ-

ველ მოსახლეობაში. წყალტუბოში მრავალი გლეხი ჩამოდიოდა არა მარტო მახლობელი, არამედ საქართველოს შორეული რაიონებიდანაც, განსაკუთრებით ზაფხულსა და შემოდგომაზე. წყალტუბოში 1913—1914 წლებში ჩამოსულ ავადმყოფთა რიცხვი სეზონში 40 ათასამდე აღწევდა. ეს რიცხვი თუნდაც გაზვიადებულად რომ ჩავთვალოთ, ვინაიდან მაშინ არავითარი ორგანიზებული აღრიცხვა არ წარმოებდა, მაინც, ცხადია, რომ წყალტუბოში უკვე იმ დროს საკმაოდ ბევრი ხალხი ჩამოდიოდა.

ავადმყოფთა მკურნალობა მეტიმეტად პრიმიტიულ ხასიათს ატარებდა. ჩამოსულთა დიდი რაოდენობა აბაზანებს იღებდა ღია, ბუნებრივ წყალსატევებში, რომელთა ნარჩენები ახლაც შეიძლება ვხანოთ ე. წ. „ველური აბაზანების“ სახით. არავითარი მკურნალობის მეთოდისა არ იყო დადგენილი: ავადმყოფი წყალში იმყოფებოდა იმდენ ხანს, რამდენიც მას მოესურვებოდა. წყალში ისხდნენ საათობით: ერთ, ორ, სამ და მეტ საათსაც. შესაძლოა, ასეთი ხანგრძლივობით წყალში ყოფნა აიხსნებოდა წმინდა მატერიალური თვალსაზრისით. მეპატრონეები ავადმყოფებს ახდევინებდნენ გარკვეულ თანხას მხოლოდ აუზში შესვლისათვის, ხოლო წყალში ყოფნის ხანგრძლიობა არ იყო განსაზღვრული და ზოგიერთი ავადმყოფი ცდილობდა შეემციერებინა მისაღები აბაზანების რაოდენობა ხანგრძლიობის გადიდების ხარჯზე.

გადმოგვცემენ, რომ ზოგიერთი ავადმყოფი წყალში დაჰყოფდა ხოლმე მთელ დღე-ღამეს. ღამით კი, შემთხვევით ჩათვლემისას წყლით რომ არ გაგუდულიყვნენ, წინასწარ თოკებით მიეხმებოდნენ ხოლმე ხეებს. ასეთი მკურნალობის კურსი გრძელდებოდა 5—6 დღეს.

წყალტუბოში არ არსებობდა მკურნალობის ზუსტად შემუშავებული ჩვენებანი და უკუჩვენებანი. ძირითადად აქ ჩამოდიოდნენ ავადმყოფები, რომლებსაც ჰქონდათ სახსრებისა და პერიფერული ნერვული სისტემის დაავადებანი, აგრეთვე ქალები, რომელთაც აღენიშნებოდათ უნაყოფობა.

ლაპარაკიც ზედმეტია იმაზე, რომ არავითარი სისტემატური სამედიცინო დაკვირვება არ წარმოებდა ავადმყოფებზე. წყალტუბოს არ ჰყავდა საკუთარი, მუდმივი ექიმები. ერთეული ენთუზიასტები აქ ჩამოდიოდნენ თავისი სურვილით ერთი-ორი თვით.

ასევე შემთხვევითსა და სპორადულ ხასიათს ატარებდა წყალტუბოს წყლის მოქმედების თვისებათა შესწავლა. წყალტუბოს კეთილმოწყობაზე, რასაკვირველია, ლაპარაკიც ზედმეტი იყო. წყაროები ეკუთვნოდა ცალკეულ მესაკუთრეებს, რომლებიც ნაკლებად იყ-

ვნენ დაინტერესებული კეთილმოწყობისათვის აუცილებელი სამუშაოებით.

ცალკეული პირების მიერ წამოწყებული ღონისძიებები ისაზავდნენ არა იმდენად კურორტის განვითარებისა და მშენებლობის მიზანს, რამდენადაც საკუთარი მოგების უზრუნველყოფას. ასე, მაგალითად, 60 წლის წინათ პირველ წყაროზე აგებულ იქნა ფიცრულ — სახურავიანი პრიმიტიული აუზი, რომელსაც ეწოდებოდა „დიდი აბანო“.

ავადმყოფთა უმრავლესობა წყალტუბოში ჩამოდიოდა ურმებით. ნოხებით გადახურული ურმები ჩამოსულ ავადმყოფებს სადგომებად ჰქონდათ. საჭმელს ამზადებდნენ იქვე, მიწაზე გაჩაღებულ ცეცხლზე. ზოგიერთი ავადმყოფი ახლომახლო მცხოვრებ გლეხებთან ესახლებოდა.

1915 წ. აგებულ იქნა სასტუმროს პატარა შენობა. შენობას ჰქონდა ავეჯით გაწყობილი ოთახები. შენობა შემონახულია დღემდე და ამჟამად მასში წყალტუბოს საკურორტო სამმართველოა მოთავსებული.

მიუხედავად იმისა, რომ ცნობები წყალტუბოს შესახებ შორეული საუკუნეებიდან მომდინარეობს, ამ პერიოდს მაინც არ შეიძლება ეწოდოს კურორტის განვითარების ისტორია, რამდენადაც ყველაფერი ეს ატარებდა სტიქიურ, პრიმიტიულ ხასიათს.

კურორტის ნამდვილი ისტორია იწყება იმ მომენტიდან, როდესაც წყალტუბოს სამკურნალო წყალი გადაეცა ხალხს, სახელმწიფოს, ე. ი. 1921 წ. საქართველოში საბჭოთა ხელისუფლების დამყარების დროიდან.

უფრო სწორი იქნება კურორტის განვითარების ისტორიის ნამდვილ დასაწყისად ჩაითვალოს 1931 წელი, როცა წყალტუბოში სამკურნალოდ ჩამოვიდა იოსებ ბესარიონის-ძე სტალინი. სტალინის გამგზავრების შემდეგ მალე მისი წინადადებით 1931 წლის 30 ოქტომბერს მიღებული იქნა სსრ კავშირის სახკომსაბჭოს და საკავშირო კ. პ. (ბ) ცენტრალური კომიტეტის დადგენილება საქართველოს კურორტების ყოველმხრივ განვითარების შესახებ. ამ დადგენილებით გარდატეხა მოხდა კურორტ წყალტუბოს განვითარებაში.

იმისათვის, რომ ნათელი წარმოდგენა ვიქონიოთ იმაზე, თუ რას წარმოადგენდა კურორტი სულ ახლო წარსულში, შეიძლება მოვიგონოთ 1925 წელს დაბეჭდილი ერთ-ერთი წერილი. მისი ავტორი წერს, რომ წყალტუბოს კეთილმოწყობისათვის აუცილებელია მთე-

ლი რიგი ღონისძიებების გატარება: წყალსადენის აგება, კანალიზაციის გაყვანა და ა. შ. პირველი რიგის მშენებლობათა აუცილებელ საჭიროებად იყო მიჩნეული ფიცრის ფარდულის აგება, სადაც უამინდობის დროს ჩამოსულ ავადმყოფებს საშუალება ექნებოდათ ურმები გაეჩერებინათ.

1931 წელს კურორტს ჰქონდა მხოლოდ 1924 წელს აშენებული გლეხთა სახლის შენობა (ამჟამად, კაპიტალური რეკონსტრუქციის შემდეგ იმ შენობაში მოთავსებულია სანატორიუმი „რიონი“), 80-ადგილიანი სასტუმროს შენობა (ამჟამად — კურორტსამმართველოს № 1 სანატორიუმი, აშენებულია 1928 წელს), 50 საწოლიანი სპეციალური სამკურნალო სანატორიუმი (ამჟამად საქართველოს სსრ ჯანმრთელობის დაცვის სამინისტროსა და კურორტთა მთავარი სამმართველოს ბავშვთა რევმატოლოგიური სანატორიუმი, აშენებულია 1931 წელს) და კურორტთა სამმართველოს სანატორიუმი № 1 (ამჟამად კურორტის პანსიონატი); სააბაზანო შენობები № 1, 2, 3, 4. ყოველივე ეს სრულ უფლებას გვაძლევს წყალტუბოს ახალგაზრდა კურორტი ვუწოდოთ.

1931 წლის შემდეგ იწყება კურორტის ინტენსიური შესწავლა მისი ჰიდროგეოლოგიური რესურსების, წყლის ფიზიკურ-ქიმიური და რადიოლოგიური თვისებების და ადამიანის ორგანიზმზე მისი მოქმედების გამოკვლევა.

1932 წელს წყალტუბოში ჩამოვიდა საქართველოს, პიატიგორსკისა და მოსკოვის კურორტოლოგიის ინსტიტუტების მეცნიერ-მუშაკთა დიდი ექსპედიცია 100 კაცის შემადგენლობით. ექსპედიციის შემადგენლობაში შედიოდნენ ჰიდროლოგები, ქიმიკოსები, ფიზიკოსები, რადიოლოგები, კლიმატოლოგები, ფიზიოლოგები და სხვადასხვა სპეციალობის ექიმები.

ამის შემდეგ წყალტუბოში ყოველწლიურად მუშაობენ მეცნიერული ექსპედიციები, ხოლო 1946 წლიდან კურორტზე დაარსდა საქართველოს კურორტოლოგიის სამეცნიერო-საკვლევო ინსტიტუტის ფილიალი.

კურორტის ინტენსიურ შესწავლასთან ერთად იწყება მისი სწრაფი მშენებლობაც, რომლის ტემპები განუწყვეტლივ იზრდება. აგებულ იქნა წყალსადენი, მოეწყო კანალიზაცია, გაყვანილ იქნა სპეციალური რკინიგზის შტო. ამჟამად წყალტუბოში არის პირდაპირი რკინიგზის ხაზი მოსკოვის, ლენინგრადისა და თბილისის მიმართულებით.

ჩატარებულია დიდი სამუშაოები კურორტის გამწვანებისა და კეთილმოწყობისათვის. გაშენებულია კურორტის პარკი, გზები, აგებულია რიგი სანატორიუმები, საზამთრო თეატრი, ფოსტის შენობა, მაღაზიები, რესტორნები და ა. შ.

ომის შემდგომ წლებში აშენდა შესანიშნავი, კომფორტაბელური ხუთსართულიანი სასტუმრო „თბილისი“, ტექნიკის უკანასკნელი სიტყვით მოწყობილი სააბაზანო შენობა № 6, კეთილმოწყობილი სანატორიუმები: „მეშახტე“, „რკინიგზელი“, „მეტალურგი“, თავდაცვის სამინისტროს სანატორიუმი, რკინიგზის ახალი სადგური, საქართველოს მინისტრთა საბჭოს დასასვენებელი სახლი; მთავრდება და მალე მწყობრში შევა საქართველოს სარეწაო კავშირის დამზღვევ სალაროთა საბჭოს სანატორიუმი, ელექტროსადგურების და საშენ მასალათა სამინისტროს სანატორიუმი.

იწყება რიგი სანატორიუმების, სააბაზანო შენობების, დამხმარე დაწესებულებების, საკურორტო სასადილოს, კაფეს, მაღაზიების მშენებლობა და სხვ.

ამჟამად კურორტზე მოქმედებს: საქართველოს სსრ კურორტთა მთავარი სამმართველოს № 1, საქართველოს სსრ ჯანმრთელობის დაცვის სამინისტროს სახელმწიფო ბიუჯეტის ბავშვთა რევმატოლოგიური სანატორიუმი, „მეშახტე“, „მეტალურგი“, „რკინიგზელი“, „მეგობრობა“, „რიონი“, სსრ კავშირის თავდაცვის სამინისტროს, სარეწაო კავშირის დამზღვევ სალაროთა საბჭოს, საქართველოს ჯანდაცვის სამინისტროს მე-4 სამმართველოს სანატორიუმები, მანქანათმშენებლობის სამინისტროს სასტუმრო-პანსიონატი. ამბულატორიულ ავადმყოფთა მომსახურებისათვის — კომფორტაბელური სასტუმრო, კურორტის 2, პოლიკლინიკა, ასსაწოლიანი პანსიონატი და ა. შ.

კურორტ წყალტუბოს განვითარების უკვე დამტკიცებული გენერალური გეგმის მიხედვით კაპიტალური მშენებლობისათვის უახლოეს წლებში დაბანდებული უნდა იქნეს 2,5 მილიონი მანეთი. სანატორიუმების რიცხვი უნდა გაიზარდოს 30-მდე, სააბაზანო შენობებისა — 10-მდე, სასტუმროებისა — 6-მდე და ა. შ.

მიუხედავად კურორტის ასეთი სწრაფი ზრდისა, წყალტუბოს მშენებლობა ბევრად ჩამორჩება მისი მოთხოვნილებების ზრდის სი-სწრაფეს, ვინაიდან კურორტი წყალტუბო ფართოდ არის ცნობილი ჩვენი რესპუბლიკის და საბჭოთა კავშირის საზღვრების გარეთაც; საბჭოთა კავშირში ამჟამად იშვიათად მოიძებნება ისეთი კუთხე,

სადაც არ იცოდნენ წყალტუბოს შესახებ და საიდანაც არ მოიღ-  
ტოდნენ ამ კურორტზე.

ყოველწლიურად იზრდება კურორტზე ჩამოსულ ავადმყოფთა  
ნაკადი. ზამთრობით და ზაფხულობით წყალტუბოს სანატორიუმები,  
სასტუმროები, პანსიონატები გადატვირთულია. ასეთი ლტოლვა  
წყალტუბოსაქენ არ შეიძლება აიხსნას მისი ფართო რეკლამით, პი-  
რიქით, წყალტუბოს შესახებ ლიტერატურა სრულიად არ არის საკ-  
მარისი.

კურორტის საუკეთესო რეკლამას წარმოადგენენ თვით ავადმო-  
ფეები, ვინც წყალტუბოში მკურნალობის შედეგად გრძნობს ტვი-  
ლების შემსუბუქებას და ვინც წინათ ხანგრძლივად და უშედეგოდ  
მკურნალობდა სხვა მეთოდით. ასეთი ავადმყოფები, რომლებიც  
გაჯანსაღებული ბრუნდებიან, ჩვენი ქვეყნის სხვადასხვა კუთხეში  
ხდებიან კურორტ წყალტუბოს საუკეთესო პროპაგანდისტებად.

დამახასიათებელია ისიც, რომ თუ ავადმყოფმა წყალტუბოში  
ერთხელ იმკურნალა, იგი კვლავაც ყოველწლიურად მოისწრაფვის  
მკურნალობის გასამეორებლად.

რით შეიძლება აიხსნას წყალტუბოსაქენ ასეთი დიდი ლტოლვა?  
ბასუხი შეიძლება იყოს მხოლოდ ერთი: კურორტ წყალტუბოს მა-  
ღალი სამკურნალო ეფექტურობით.

მართლაც, იმდენად ხშირია ისეთი შემთხვევები, როდესაც წყალ-  
ტუბოში საკაციო, ყავარჯნებით, ხელეტლებით ჩამოსული ავადმო-  
ფეები მკურნალობის პერიოდში მალე თავისუფლდებიან მოძრაობის  
დამხმარე საშუალებებისაგან და თავისი ფეხით ბრუნდებიან უკან,  
რომ თითქმის კურორტზე ყოველ ჩამოსულს შეუძლია საკუთარი  
მაგალითით ან სხვაზე დაკვირვებით დარწმუნდეს ამაში.

საიდან წარმოდგება წყალტუბოს სამკურნალო თვისებები? რა  
ფაქტორებისაგან შედგება იგი?

სწორი არ იქნებოდა ეს ფაქტორები მხოლოდ წყალტუბოს  
წყლით შემოგვესაზღვრა. არც ერთი ფაქტორი არ შეიძლება განვი-  
ხილოთ ცალ-ცალკე, სხვა თანმხლები მომენტების გარეშე, რადგან  
სწორედ ეს თანმხლები მომენტებია მკურნალობისათვის ხელსაყრე-  
ლი.

დავიწყოთ თუნდაც ლანდშაფტიდან. საერთოდ, გარეგანი, მხედ-  
ველობითი შთაბეჭდილებები დიდ გავლენას ახდენენ ავადმყოფის  
ემოციურ სფეროზე, მისი ნერვული სისტემის მდგომარეობაზე, ეს  
კი, თავის მხრივ, გადამწყვეტ გავლენას ახდენს ავადმყოფობის მთელ  
მიმდინარეობაზე. ასე, მაგალითად, ვიწრო ხეობები, ახლომანლო

დაკიდებული კლდეებით, ქმნიან გულის არეში სიმძიმისა და შეხუთვის იმდენად რეალურ შეგრძნებას, რომ ზოგიერთი ავადმყოფი მას ვერ იტანს და იძულებულია დატოვოს ასეთი ადგილები. ზოგიერთებზე ზედმიწევნით დამთრგუნავ გავლენას ახდენს ერთფეროვანი უხალისო ლანდშაფტი.

ლანდშაფტურ ფაქტორს, ლამაზ ხედს და მასთან დაკავშირებულ დადებით ემოციურ მდგომარეობას იმდენად დიდი მნიშვნელობა აქვს, რომ არსებობს სპეციალური ტერმინიც კი „ესთეტოთერაპია“ — სილამაზით მკურნალობა. ამით აიხსნება მისწრაფება თვალწარმტაც ადგილებში კლიმატური კურორტების აგებისაკენ, უამრავი დანახარჯი, რაც ხმარდება კურორტების გალამაზებასა და სანატორიუმების გარეგნულ გაფორმებას და ა. შ.

ხსენებული თვალსაზრისით წყალტუბო ძალიან ხელსაყრელ პირობებში იმყოფება; იგი მდებარეობს მეტად თვალწარმტაც ადგილას. ფართო ხეობა, სადაც გაშლილა იგი, სამი მხრივ შემორტყმულია მთლიანი ქედებით, სამხრეთ-დასავლეთით კი ფართოდ არის გახსნილი და თანდათანობით ეშვება შავი ზღვისაკენ, რომელიც 70 კმ-ით არის კურორტიდან დაშორებული. მშვენიერ დაფარული ბორცვები თანდათან მალდდება ჩრდილოეთისაკენ და იქმნება რაჭა-ლეჩხუმის ციცაბო ტყიანი ქედი, რომელსაც გადმოსცქერის ლამაზი ხვამლის კლდე, სამხრეთ-დასავლეთით კი იკეტება ლურჯი ბოლივით აზიდული აჭარა-იმერეთის ქედით, რომელიც წლის თითქმის უმეტეს დროს დაფარულია თოვლით.

დილით და მზის ჩასვლისას ფერების ნაზი ნიუანსები; შუქჩრდილების სასიამოვნო თამაში მკრთალი ვარდისფერიდან იისფერამდე, ღია ცისფერიდან მუქლურჯამდე წარმოადგენს ისეთ მომხიბლავ სურათს, რომლისგანაც თვალის მოწყვეტა ძნელია.

დიდი მნიშვნელობა აქვს წყალტუბოს ჰავასაც. კურორტი წყალტუბო იმყოფება საბჭოთა კავშირის ევროპული ნაწილის ერთ-ერთ თბილ ზონაში. წყალტუბოს საშუალო წლიური ტემპერატურა  $+15$  გრადუსია; წლის ყველაზე ცივ დროს, იანვარში, საშუალო თვიური ტემპერატურა არ ჩამოდის  $+5,5+6^{\circ}$ -ს ქვემოთ. ეს იმას ნიშნავს, რომ თუ ზოგჯერ ღამით თერმომეტრში სინდიყი ჩამოდის  $+1$ ,  $+2$  და  $0^{\circ}$ -ზე, დღისით იგი კვლავ აიწვევს  $+12^{\circ}$ ,  $+14^{\circ}$  და არაიშვიათად  $+16^{\circ}$ —მდე. წყალტუბოში ხშირად შეხვდებით იანვარსა და თებერვალში უპალტოოდ მოსეირნე დამსვენებლებს.

რბილი და თბილი ზამთარი ძალიან ხელსაყრელი პირობაა რეგ-  
მატიზმით და რადიკულიტით დაავადებულ ავადმყოფთათვის, <sup>გვ. 100</sup>  
ლუბიც მეტისმეტად მგრძნობიარენი არიან სიცხის მიმართ. გამომ-  
დინარე აქედან ჩვენ საშუალება გვაქვს, რომ ჩვენი კურორტი გა-  
მოვიყენოთ მთელი წლის განმავლობაში.

ცხადია, ლამაზი ლანდშაფტი, რბილი კლიმატი წარმოადგენს  
მხოლოდ ხელსაყრელ ფონს, კარ-ჩარჩოს, ჩვენი საუნჯისათვის,  
წყალტუბოს ძვირფასი აზოტურ-რადონული თერმალური წყლისათ-  
ვის.

წყალტუბოს მინერალური წყაროების წარმოშობის შესახებ არ  
არსებობს ყველასაგან აღიარებული ერთიანი თეორია. არსებობს თე-  
ორია, რომლის მიხედვით მინერალური წყლის ძირითად წყაროს  
წარმოადგენენ ატმოსფერული ნალექები. ნალექი ჟონავს სამგურა-  
ლის ქედის რაიონში (კურორტის ჩრდილოეთით) არსებულ ნაპ-  
რალეში 700-800 მეტრის სიღრმემდე. ნალექი წყალეონვადი ფენე-  
ბით, რომელიც ერთგვარად დაქანებულია, მიედინება ზღვისაკენ. აქ  
იგი აწყდება ბაზალტის ქანების წინააღმდეგობას, რომელსაც გარ-  
დიგარდმო მიმართულება აქვს. ამის გამო წყალი ერთგვარი წნევის  
გავლენით ნაპრალეებიდან იწყებს ზემოთ ამოსვლას. ზედაპირულ ფე-  
ნებში წყალი ხვდება აქ ჩაწოლილი რადიოაქტიული ქვიშის ლინ-  
ზებში, სადაც იგი რადონს ითვისებს.

წყლიანი და წყალეონვადი ფენების ხელსაყრელი შეხამება წი-  
ნააღმდეგობას უწევს მინერალურ წყალში ნიადაგის წყლების შერე-  
ვას. წყალი ზემოთ იმ ადგილებში ამოდის, სადაც წყალეონვადი თი-  
ხის ზედა ფენები ჩამორეცხნილია. ძირითადად ეს გამოსასვლელები  
განლაგებულია მდინარე წყალტუბოს ძველ კალაპოტში. ამჟამად  
ყველა ამ გამოსასვლელის გამოსავლენად (ისინი 200-მდე ითვლება)  
მდინარე წყალტუბო გადაყვანილია ძველი კალაპოტიდან ბეტონის  
ორი არხით, რომლებიც ორი მხრიდან რკალივით ერთკემის კურორ-  
ტის ბალნეოლოგიურ ზონას.

რას წარმოადგენს თვითონ წყალტუბოს წყალი? ქიმიური შემად-  
გენლობის მიხედვით იგი მიეკუთვნება სუსტ მინერალიზებულ  
წყლებს (1 ლიტრ წყალზე მოდის 0,7 გრ. მშრალი ნაშთისა). შესა-  
დარებლად შეიძლება მოვიყვანოთ ბორჯომის წყალი, რომელიც შე-  
იცავს 6,9 გრ. მშრალ ნაშთს ლიტრზე, მაცესტის წყალი — 12 და  
მეტ გრამს ლიტრზე და სხვ.

ძლიერ მოქმედ ელემენტებს წყალტუბოს წყალი არ შეიცავს მასში არის ბიკარბონატები, სულფატები, ქლორიდები და კატიონებიდან — კალციუმი, მაგნიუმი, ნატრიუმი. ყველა ამ ელემენტს შეიცავს წყალი დაახლოებით თანაბარი ეკვივალენტური თანაფარდობით. ზოგიერთი ავტორის აზრით, ელემენტთა ასეთი თანაბარი განაწილება მეტად იშვიათია და წყალტუბოს წყალს ანიჭებს უნიკალურ თვისებებებს. გარდა ამისა, მცირე მინერალიზაცია ხელს უწყობს წყლის შემადგენელი შენაერთების უფრო სრულ იონურ განშრევებს და ანიჭებს მას განსაკუთრებულ იონურ აქტივობას. წყალტუბოს წყალი შეიცავს ასევე კაჟნარის გარკვეულ რაოდენობას კალიდურ მდგომარეობაში. კაჟნარს წყალტუბოს წყლის სამკურნალო თვისებებისათვის გარკვეული მნიშვნელობა აქვს.

წყალტუბოს წყლის მეორე მოქმედ ფაქტორს წარმოადგენს აირი. ამ აირით შეჯერებულია წყალი, რომელიც მასში იმყოფება 18 სმ<sup>3</sup> რაოდენობით ერთ ლიტრზე — 1,5 ატმ პარციალური წნევით.

წყალი რომ აირით შეჯერებულია, ამაში შეგვიძლია დავრწმუნდეთ თითოეული აბაზანის მიღების დროს. როდესაც წყალში ჩავდივართ, ეს აირი უმაღლე იწყებს გამოყოფას და ბუშტუკების სახით ეფინება კანს.

ეს აირი ძირითადად შედგება აზოტისაგან (96,5%), დანარჩენი 3,5% განაწილებულია ნახშირმჟავა გაზის, კეთილშობილ აირის — ჰელიუმსა, არგონსა, კრიპტონსა და რადიოაქტიური აირის როდონს შორის.

მინერალური შემადგენლობისა და აირის გარდა, წყალში მოქმედებს კიდევ მისი თერმიული ფაქტორი — ტემპერატურა.

წყალტუბოს წყლის ტემპერატურა მეტად ხელსაყრელს ქმნის მის გამოყენებას სამკურნალო მიზნით. ის მერყეობს 33,5°—35°-მდე, ე. ი. საკმაოდ უახლოვდება სხეულის ზედაპირულ ტემპერატურას. ეს გარემოება საშუალებას გვაძლევს გამოვიყენოთ წყალი იმ სახით, როგორც გამოდის მიწიდან, წყლის მიმართ ყოველგვარი დამატებითი მანიპულაციის გარეშე, რომელიც შეუტყვლიდა მას თვისებას და გამოიწვევდა წყლის „ტრავმირებას“, როგორც, მაგალითად: გათბობა, განზავება, გაცივება და ა. შ. ყოველივე ამით იგი ხელსაყრელად განსხვავდება რიგი სხვა კურორტების მინერალური წყლებისაგან, სადაც წინასწარ სხვადასხვა მანიპულაციების ჩატარება უნდებათ ხოლმე.

წყალტუბოს წყლის თვისებათა ჩამოთვლისას არ შეიძლება არ შევიჩრდეთ მის დიდ დებიტზე. თავისი დებიტის სიდიდით საბჭოთა

კავშირში წყალტუბოს წყაროებს ბადალი რა ჰყავს. დღე-ღამის 20-22 მილიონ ლიტრს (230—250 ლიტრი წაშში).

ამ უზარმაზარ დებიტს მნიშვნელობა აქვს არამარტო კურორტის შემდგომი ზრდისა და გაფართოების თვალსაზრისით (ამჟამად ყველაზე დიდი დატვირთვის დროს გამოიყენება მთელი დებიტის მხოლოდ ნახევარი), არამედ მისი თავისებური გამოყენების თვალსაზრისითაც, თუ არაფერს ვიტყვით იმაზე, რომ წყლის სიუხვე ნებას გვაძლევს, აბაზანების გარდა, ფართოდ გამოვიყენოთ იგი მკურნალობის სპეციალური სახეებისათვის, როგორიცაა: გინეკოლოგიური ირიგაცია, ინჰალაცია, სუბაქვალური აბაზანები, ცხვირის, სახის და ჰირის ღრუს ირიგაცია, დასაღვეად გამოიყენება და სხვ. თვით აბაზანების მიღება ხდება სავსებით თავისებურად. წყალტუბოს ყველა აბაზანაში, როგორც ინდივიდუალურ კაბინებში, ისე საერთო აუზებში, გამოყენებულია მუდმივად გამდინარე წყლის სისტემა. აბაზანის მიღების პერიოდში წყალი განუწყვეტლივ შემოდის აბაზანაში. ბუნებრივია, რომ ეს დაკავშირებულია წყლის მეტ დანახარჯთან. ერთ ადამიანზე ზოგიერთ სააბაზანო შენობაში ნაცვლად ჩვეულებრივი 250-300 ლიტრისა, იხარჯება 1000 ლიტრამდე წყალი.

წყლის მუდმივი გამდინარეობა ქმნის წყლის ტემპერატურის უცვლელობას. თუ მდგარი წყლის ტემპერატურა 20 წუთის განმავლობაში გრილდება 1—1,5°-ით, გამდინარე წყლის პირობებში აბაზანის მიღების შემდეგ ავადმყოფი იმავე ტემპერატურის წყლიდან ამოდის, როგორც ჩასვლის მომენტში აღინიშნებოდა. აბაზანის მიღების მანძილზე ტემპერატურის მუდმივობა წყალტუბოს წყლის მოქმედებას აძლევს განსაკუთრებულ თავისებურებას.

წყალტუბოს წყლის უკანასკნელ მოქმედ ფაქტორად ითვლება მისი რადიოაქტივობა. ეს რადიოაქტივობა დამოკიდებულია წყალში რადიოაქტიური აირის რადონის ან, როგორც წინათ უწოდებდნენ, რადიუმის ემანაციის არსებობაზე. რადიოაქტიურად იწოდება ისეთი ელემენტები, რომლებიც თავისი არსებობის პროცესში განიცდიან თანდათანობით, თავისთავად სპონტანურ დაშლას და ახალ ნივთიერებად გარდაქმნას. ამ დაშლას თან ახლავს ენერგიის გამოყოფა, რომელიც სხივების სახით მოქმედებს გარემოზე. რადიოაქტიური ელემენტები გამოყოფენ სამგვარ ასეთ სხივებს  $\alpha$ ,  $\beta$ ,  $\gamma$  (ალფა, ბეტა, გამა). ყველაზე მეტად ცნობილი რადიოაქტიური ელემენტი რადიუმია, იშლება და თანდათანობით წარმოიქმნება რადონი. რადონი რადიოაქტიური ელემენტია, რომელიც იშლება და წარმოშობს ამ ჯაჭვის შემდეგ ელემენტებს ე. წ. რადონის დაშლის მცირე ხანგამძლე

პროდუქტებს — რადიუმი „ა“, რადიუმი „ბ“, რადიუმი „ც“ და ა. შ. ეს ელემენტები წარმოადგენენ მყარ ნივთიერებას და არსებობენ შეწონილ მდგომარეობაში, ისინი ასევე განაპირობებენ წყლის რადიოაქტივობასაც.

ზოგიერთი ფიქრობს, თითქოს წყალტუბოს წყალი ძლიერია მხოლოდ თავისი რადიოაქტივობით, რის გამოც ავადმყოფები, მიიღებენ თუ არა ექიმისაგან აბაზანის დანიშნულებას, „დანიტერესებული არიან ყველაზე მეტად რადიოაქტიურ წყაროში მიიღონ აბაზანები, აიგივებენ რა რადიოაქტივობას სამკურნალო თვისებებთან.

საქმე იმაშია, რომ ჩვენთან, საბჭოთა კავშირში, წყალტუბოს გარდა, არსებობს სხვა რადიოაქტიური კურორტები, როგორც მაგალითად, პიატიგორსკი, რომლის წყლის რადიოაქტივობა მერყეობს 70-დან 100 და მეტ ერთეულამდე მახეთი. (ბალნეოლოგიაში რადიოაქტივობა იზომება მახეს ერთეულებით). ალტაის მხარის ბელოკურისას წყლის რადიოაქტივობა უდრის 25-26 ერთეულს მახეთი. ამჟამად ფართოდ იყენებენ ხელოვნურ რადიოაქტიულ აბაზანებს. ისინი ჩვეულებრივ მზადდება რადიოაქტიურობით დაწყებული 50-100 მახეს ერთეულით, მზადდება აგრეთვე 200 ერთეულიდან 500 ერთეულამდეც კი (მახეთი). ჩვენთვის ცნობილია საზღვარგარეთ არსებული კურორტები, როგორც მაგალითად, კურორტი ბრამბახი გერმანიაში, სადაც წყლის რადიოაქტივობა უდრის 1.000 და 2.000 ერთეულს მახეთი. არსებობს კურორტი იოახიმშტალი, რომელიც ამჟამად მდებარეობს ჩეხოსლოვაკიის ტერიტორიაზე, სადაც წყაროების რადიოაქტივობა 10.000 ერთეულამდე აღწევს მახეთი.

ამ ასეული და ათასეული ერთეულების ფონზე წყალტუბოს წყაროების რადიოაქტივობა შედარებით მცირეა, რადგან იგი მერყეობს მხოლოდ 2,5—5,6 ერთეულამდე მახეთი.

სახელმძღვანელოებში მიღებული კლასიფიკაციით რადიოაქტიურად შეიძლება ჩაითვალოს ისეთი წყალი, რომლის რადიოაქტივობა აღემატება 20-25 ერთეულს მახეთი. თუ ამ კლასიფიკაციას დავეყრდნობით, მაშინ წყალტუბოს წყალი არც კი შეიძლება ჩაითვალოს რადიოაქტიურად.

სავსებით ბუნებრივად ისმება კითხვა, თუ რა არის წყალტუბოს წყალში მოქმედი, რა განაპირობებს მის მაღალ სამკურნალო თვისებას, თუ მისი რადიოაქტივობა მეტად მცირეა, მინერალიზაცია უმნიშვნელოა, ძლიერ მოქმედ კომპონენტს ის არ შეიცავს, მისი ტემპერატურა უახლოვდება სხეულის ზედაპირულ ტემპერატურას და ეკუთვნის ე. წ. „ინდიფერენტულ“ ტემპერატურას, აზოტი, რომ-

ლითაც გაჯერებულია წყალი, ყოველთვის მიღებული იყო როგორც  
ორგანიზმზე ბიოლოგიურად არამომქმედი აირი და ა. შ.?

ჩვენ საესეებით საფუძვლიანად მიგვაჩნია ის აზრი, რომ წყალტუ-  
ბოს წყლის შემცველი არც ერთი ფაქტორი, ცალკე აღებული არ  
წარმოადგენს წამყვანს, ძირითად ფაქტორს. პირიქით, ყველა ცალკე-  
ულად სუსტად მოქმედი ფაქტორის კომპლექსი — მათი ხელსაყრე-  
ლი თანაფარდობა, განაპირობებს ჩვენი წყლის მაღალ სამკურნა-  
ლო მოქმედებას. თვით ბუნებამ მოგვცა განსაკუთრებულად სასიკე-  
თო ფაქტორების იშვიათი შეუღლება, რომელიც წყალტუბოს წყალს  
აძლევს ამ ძალას.

როდესაც ახალ მედიკამენტს აღმოაჩენენ ხოლმე, ექსპერიმენტე-  
რისა და ცდების წარმოებაში ხშირად მრავალი წელი გაივლის, სანამ  
იპოვნიდნენ მისი გამოყენების სასურველ დოზას. არანაკლები  
შრომა იხარჯება სამკურნალო საშუალებების შეუღლების საპოვნე-  
ლად. წყალტუბოს წყალში, როგორც ჩანს, ჩვენ გვაქვს ასეთი ბუ-  
ნებრივად შექმნილი, სხვადასხვა ფაქტორების სასარგებლო დოზების  
შეუღლება.

როგორ მოქმედებენ წყალტუბოს აბაზანები?

ზოგადი მოქმედების სქემა პრინციპულად არ განსხვავდება  
ჩვეულებრივი აბაზანის მოქმედების სქემისაგან. სქემატუ-  
რად იგი შეიძლება წარმოვიდგინოთ ასე: მთელი კანი, რო-  
მელიც ფარავს ჩვენს სხეულს და აღიქვამს გარემოს ზემოქმე-  
დებას, წარმოადგენს უზარმაზარ მგრძნობიარე ეკრანს. ენერ-  
გიის სხვადასხვა სახის აღსაქმელად კანში ჩართულია სპეცია-  
ლური მგრძნობიარე აპარატები, ე. წ. რეცეპტორები (აღმქმედები),  
რომლებიც ზედმიწევნით დიფერენცირებულია: ერთი მათგანი აღ-  
იქვამს მხოლოდ ზედაწოლას, მეორე — ტემპერატურას, სიცხეს,  
სითბოს ზემოქმედებას, მესამე — ქიმიურ ენერგიას. მეოთხე — სხი-  
ვურს და ა. შ. წყალში ჩასვლისას ყველა ამ რეცეპტორზე მოქმე-  
დებას იწყებს წყლის შემცველი შესაბამისი ფაქტორები: სითბო,  
წნევა, ქიმიური შემადგენლობა, რადიოაქტივობა, და ეს გაღიზიანე-  
ბანი ნერვული გამტარებით გადაეცემა ცენტრალური ნერვული სის-  
ტემის უმაღლეს განყოფილებას.

ცენტრალური ნერვული სისტემა წარმოადგენს მთავარ გამანა-  
წილებელს და ყველა იმ პროცესის ორგანიზატორს, რომლებიც  
მიმდინარეობენ ჩვენს ორგანიზმში. უამრავი მოქმედი იმპულსის  
გავლენით ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში წარმოიშვება პროცე-  
სების ერთგვარი ცვლილება. ამ ცვლილების შედეგად ცენტრალ-



ლური ნერგული სისტემიდან იგზავნება საპასუხო იმპულსები. საპასუხო იმპულსების გაგზავნა ხდება არა მარტო იმ უბანში, სადაც ისინი წარმოიშვნენ, არამედ ყველა სხვა ორგანოში და ორგანიზმის სისტემაში. ამ საპასუხო განკარგულებების გავლენით იწყებს ცვლილებას ორგანიზმში მიმდინარე პროცესების ხასიათი და ეს ცვლილებები საბოლოო ჯამში განაპირობებენ მის სამკურნალო ეფექტს.

ამ მეტად გამარტივებული სქემის ცოდნა საჭიროა იმისათვის, რომ არ აღედრას მობანავეებს ზოგჯერ შემაშფოთებელი კითხვები. მაგალითად, აბაზანის მიღებისას, ავადმყოფებმა იციან, რომ არ შეიძლება წყალში ძუძუსთავის დონეზე უფრო ღრმად ჩაწოლა; განსაკუთრებით უნდა ვეცადოთ, არ დავფაროთ წყლით გულის არე, თუ, ვთქვათ, ავადმყოფს აქვს მარცხენა მხარის პლექსიტი, მარცხენა კედის ნერვის ნევრალგია ან მარცხენა მხრის სახსრის დაავადება და ა. შ. წარმოიშობა სიძნელე, თუ როგორ მოახერხოს ავადმყოფმა ამ ნაწილების წყლით დაფარვა, ისე, რომ წყალი გულს არ ეხებოდეს. ამ გარემოების შედეგად ავადმყოფები ხშირად არაბუნებრივად იძაბებიან, იღებენ პირდაპირ აკრობატულ პოზებს აბაზანებში. ასეთი ავადმყოფები შეიძლება დავამშვიდოთ. საჭიროა მათ განვუმარტოთ ის, რომ აბაზანის ეფექტი მიიღება არა მარტო იმ უბანზე, რომელიც დაფარულია წყლით, არამედ მთელ ორგანიზმზე, რადგან აბაზანის მოქმედების პრინციპი ძირითადად რეფლექსურია, ანუ ნერგულ სისტემის გზით მოქმედებს. რომ ეს ნამდვილად ასეა, შეიძლება დასაბუთდეს რიგი მაგალითებით. არსებობს ცდები, რომელთა ნიხედვით წყალტუბოს წყლის მკურნალობის გავლენით სწრაფად ხორცდება თვალის რქოვანას სპეციფიკური წყლულები, რევმატიული კერატიტები, ამასთან, არავითარი წყლის ადგილობრივი ზემოქმედება თვალზე, მის რქოვანაზე არ წარმოებს. ან კიდევ, წყალში ჩასვლიდან რამდენიმე ხნის შემდეგ ხდება ე. წ. კანის გაფერმკრთალების რეაქცია. კანი მკრთალდება, რაც აიხსნება კანის ზერელე, წვრილი სისხლის ძარღვების (კაპილარების) სპაზმით. ეს რეაქცია ასე თუ ისე სხვადასხვა სუბიექტზე გამოხატული შეიძლება ვნახოთ არა მარტო კანის იმ უბანში, რომელიც დაფარულია წყლით, არამედ იქაც, რომელიც დარჩა წყლის გარეშე.

რასაკვირველია, არ შეიძლება ეს შეხედულება უაზრობამდე დავიყვანოთ და ვაღიაროთ, რომ თითქმის საკმარისია თითო ჩაცვით წყალში და მივიღოთ სამკურნალო ეფექტი. ეფექტის მიღებისათვის საჭიროა კანის დიდი ნაწილი მაინც ეხებოდეს წყალს.

რაში გამოიხატება წყალტუბოს წყლების მოქმედება ცალკეულ ორგანოებსა და ორგანოთა სისტემაზე? ჩვენ ყველას არ შეგვხვია განსაკუთრებით საინტერესოა, თუ როგორ მოქმედებს წყალტუბოს წყალი გულსისხლძარღვთა სისტემაზე. ეს განსაკუთრებით საინტერესოა იმიტომაც, რომ ექიმებს, რომლებიც ნაკლებად იცნობენ წყალტუბოს აბაზანებს, მცდარი შეხედულება აქვთ ამ საკითხებზე.

ჩვენ ხშირად შეგვხვედრია ავადმყოფები, რომელთაც უამბნიათ, თუ როგორი ბრძოლა დასჭირდათ თავიანთ ექიმებთან, რომლებიც ეწინააღმდეგებოდნენ მათ გამომგზავრებას წყალტუბოში მხოლოდ და მხოლოდ იმიტომ, რომ მათ გული აქვთ დაავადებული. სრულებით გაუგებარია ასეთია ექიმების შეხედულება, რომლებიც ამგვარ ავადმყოფებს ურჩევენ გაემგზავრონ კისლოვოდსკში, მაცესტაში და წყალტუბოში კი არა.

როგორც ჩანს, ეს აიხსნება „ძლიერი მოქმედების“ და „მაღალ-ეფექტურობის“ ცნებების აღრევაში. სრულებით არაა სავალდებულო, რომ მაღალი ეფექტის მქონე სამკურნალო მეთოდი იყოს ამავე დროს ძლიერ მოქმედი, ე. ი. ისეთი, რომელიც ორგანიზმს უყენებს მაღალ მოთხოვნებს. ამის საუკეთესო მაგალითს წარმოადგენენ წყალტუბოს აბაზანები, რომლებიც, წინააღმდეგ მათზე არსებულ შეხედულებისა, სწორედ თავის მაღალ ეფექტურობასთან ერთად ზედიწივენი ნაზად მოქმედებენ ორგანიზმზე.

ამ წყლის ნაზ მოქმედებაზე შეიძლება ვიმსჯელოთ თუნდაც მისი გამოყენების მეთოდიკის მიხედვით. არც ერთ კურორტზე არასდროს არ უნიშნავენ ავადმყოფს დღეში ერთ აბაზანაზე მეტს, ხოლო ზოგიერთ კურორტზე, მაგალითად, მაცესტაში, აბაზანებს უნიშნავენ დღეგამოშვებითაც. ეს გასაგებიცაა: გოგირდწყალბადიანი წყლის მოქმედება ორგანიზმში იწვევს იმდენად შესამჩნევ ძვრებს, რომ თვით ავადმყოფებიც უარს ამბობენ მეორე აბაზანის მიღებაზე. იგივე შეიძლება ითქვას აბაზანის მიღების ხანგრძლიობაზეც. ჩვეულებრივ, ყველა ბალნეოლოგიურ კურორტზე მკურნალობის დაწყებისას ავადმყოფს უნიშნავენ აბაზანას 5-6 წუთით, რის შემდეგაც ხანგრძლივობა თანდათან აჰყავთ 15 წუთამდე. წყალტუბოში კი ავადმყოფს თავიდანვე უნიშნავენ 20 წუთიან აბაზანას. კიდევ მეტი, რიგი დაავადების დროს აძლევენ დღეში 2 აბაზანას. ბუნებრივია, ისინი რომ იყვნენ ისე ძლიერ მოქმედნი, როგორც ზოგიერთი ფიქრობს, მათი მიღება ასეთი წესით შეუძლებელი იქნებოდა. ეს ჩანს თუნდაც თვით ავადმყოფის შეგრძნობებიდან, როგორც აბაზანაში ყოფნის დროს, ისე იქიდან ამოსვლის შემდეგ. მცირეოდენი გამო-

ნაკლისის გარდა, ავადმყოფებს აბაზანის შემდეგ არათუ არ ემჩნე-  
ვათ არავითარი დაღლილობა—დამტკრეულობა, არამედ, პირიქით, მხნეობას გრძნობენ და თვით აბაზანას იტანენ ისე მსუბუქად, რომ  
ერთადერთ არასასიამოვნო შეგრძნობას განიცდიან მხოლოდ მაშინ,  
როდესაც აუწყებენ, 20 წუთი ამოიწურაო.

დავუბრუნდეთ საკითხს, რა გავლენას ახდენს წყალტუბოს წყალი  
გულზე. პირველ ყოვლისა, უნდა აღინიშნოს, რომ ეს აბაზანები  
გულზე დადებითად მოქმედებენ. აწ განსვენებული ცნობილი თერა-  
პევტი პროფესორი ს. ვირსალაძე, რომელიც აწარმოებდა კურორტ  
წყალტუბოს შესწავლას, ჯერ კიდევ 1929 წელს აღნიშნავდა წყალ-  
ტუბოს აბაზანების დადებით გავლენას გულის მოქმედებაზე. იგი  
წერდა, რომ წყალტუბოს აქვს ყველა საფუძველი გახდეს კარდიო-  
ლოგიური კურორტიო. ეს წინასწარმეტყველება უკვე თანდათან  
ნართლდება და ჩვენს კურორტზე სულ უფრო ხშირად გვხვდებიან  
კულით დაავადებული ავადმყოფები.

აბაზანაში ჩასვლისას პირველი ეფექტი, რომელიც შეიძლება  
აღინიშნოს, ესაა პულსის შენელება. გულის რიტმის შენელება ჩვე-  
ულებრივ ხდება ეგრეთწოდებული დიასტოლის, ანუ გულის კუნთის  
მოღუწების ხანგრძლივობის გადიდების ხარჯზე.

მოღუწების პერიოდი წარმოადგენს „გულის დასვენების“ პე-  
რიოდს. ამ დროს ხორციელდება გულის კუნთისათვის საკვების მო-  
ტანა, ნივთიერებათა ცვლის ხენჯი—პროდუქტების მოშორება და  
ა. შ. დიასტოლის გახანგრძლივება, რასაკვირველია, გარკვეულ საზ-  
ღვრამდე, წარმოადგენს გულისათვის სასარგებლო მოქმედებას,  
რომელიც ხელს უწყობს მისი დარღვეული ფუნქციების აღდგენას.

პერიფერიულ სისხლძარღვთა სისტემაზე აბაზანის ეფექტი აღი-  
ნიშნება ჩვენს მიერ უკვე აღწერილი გაფერმკრთალების რეაქციის  
სახით. კანის სისხლძარღვების სპაზმს, რომელიც განაპირობებს გა-  
ფერმკრთალების რეაქციას, არსებული ბიოლოგიური კანონის თა-  
ხანხად, ყოველთვის თან სდევს შინაგანი ორგანოების სისხლძარღვე-  
ბის გაფართოება. ამას მივყავართ სისხლის გადანაწილებამდე და ში-  
ნაგან ორგანოთა სისხლით მომარაგების გაძლიერებამდე. რადგან ში-  
ნაგანი ორგანოების სისხლძარღვები ძლიერ ტევადია, მათი გაფარ-  
თოება იწვევს საერთო სისხლის წნევის დაქვეითებას, რაც აგრეთვე  
ამსუბუქებს გულის მუშაობას. აბაზანის მიღებიდან რამდენიმე ხნის  
შემდეგ კანის სისხლძარღვები კვლავ ფართოვდება. ამგვარად, თი-  
თოეული აბაზანის მიღებას სდევს სისხლძარღვების თავისებური



ვარჯიში. ამას კი მივყავართ სისხლის მიმოქცევის ზოგად გამოკვლე-  
ვამდე, ქსოვილთა კვების გაუმჯობესებამდე, უანგვითი პროცესების  
გაძლიერებამდე და ა. შ.

წყალტუბოს აბაზანები, არათუ არ არიან უკუნაჩვენები გულის  
დაავადების დროს, არამედ, პირიქით, კეთილ გავლენას ახდენენ გუ-  
ლის სისხლძარღვთა სისტემის ზოგიერთი მოშლილობის დროს, მხო-  
ლოდ არ შეიძლება ასეთ შემთხვევაში აბაზანების რაოდენობის ბო-  
როტად გამოყენება. ზოგიერთ შემთხვევაში უკეთეს ეფექტს იძლევა  
დღეში თითო აბაზანის მიღება (18—20 აბაზანა მკურნალობის მან-  
ძილზე).

საყურადღებოა წყალტუბოს აბაზანების მოქმედება ქალის სას-  
ქესო სფეროს დაავადებებზე. ჯერ კიდევ ადრე ხალხში ცნობილი  
იყო, რომ წყალტუბოში მკურნალობა შველის ქალთა უნაყოფობას.  
ამ ხალხურმა დაკვირვებებმა დასაბუთება ჰპოვეს ექსპერიმენტულ  
და კლინიკურ გამოკვლევებში.

გამოკვლეულია, რომ წყალტუბოს აბაზანების მიღება სასტიმუ-  
ლაციო გავლენას ახდენს საკვერცხეების ფუნქციაზე, ამიტომ ოვა-  
რულ-მენსტრუალური ციკლის ყოველგვარ დარღვევას, საკვერცხე-  
ების ფუნქციის მოშლასთან დაკავშირებულ ქალის უშვილობას შეიძ-  
ლება წარმატებით ვუმკურნალოთ წყალტუბოს წყლით. ზოგჯერ,  
მკურნალობის მხოლოდ ერთი კურსის გავლენით, არა მარტო აღდ-  
გება ნორმალური მენსტრუალური ციკლი, რომელიც ხშირად მოშ-  
ლილი და რამდენიმე წლის განმავლობაში დაკარგულიც კი იყო, არა-  
მედ ქრება ამ მოშლილობასთან დაკავშირებული ყველა მოვლენა,  
როგორიცაა: ალგები, თავბრუსხვევა, თავის ტკივილი, მოვლენები ვე-  
გეტაციური ნერვული სისტემის მხრივ, მოვლენები, რომლებიც ხში-  
რად ანადგურებენ ქალის ჯანმრთელობას.

ჩვენ არ შევცხებით წყალტუბოს აბაზანების მოქმედებას სახს-  
რების და პერიფერიული ნერვული სისტემის დაავადებაზე. ამ დაა-  
ვადებათა მკურნალობა კურორტ წყალტუბოსათვის ტრადიციულია.  
მათი განკურნების ეფექტი მაღალია და სწორედ მათ მოუხვეჭეს  
წყალტუბოს სახელი. სახელდობრ, ამ დაავადებათა ჯგუფში უფრო  
ხშირად გვხვდება შემთხვევები, როდესაც ავადმყოფები ტოვებენ  
ყავარჯენს, ხელეტლებს და მიემგზავრებიან წყალტუბოდან გაჯახ-  
საღებულნი. წყალტუბოს აბაზანების მოქმედების დამახასიათებელ  
მოვლენას დასახელებულ ჯგუფზე წარმოადგენს მკაფიოდ გამოხა-  
ტული ტკივილების დამაყუჩებელი ეფექტი.

გიმეორებთ, ამა თუ იმ ორგანოს ან სისტემის მკურნალობის ეფექტის შეფასებისას, უნდა გვახსოვდეს, რომ მთელი ეს ეფექტი ძირითადად დამოკიდებულია იმ ზემოქმედებაზე, რომელსაც ახდენენ აბაზანები ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე და მისი საშუალებით — მთელ ორგანიზმზე.

ჩვენ გვინდა ზაზი გავუსვათ წყალტუბოს აბაზანების მოქმედების რამდენიმე ზოგად თავისებურებას. პირველი, ესაა მათი ზოგადი მანორმალიზებელი მოქმედება, რომელიც ზეგავლენას ახდენს ორგანიზმის ყველა პროცესზე. ასე, მაგალითად, ცნობილია, რომ არტერიული წნევის მომატების შემთხვევაში აბაზანების მიღება იწვევს სისხლის წნევის ერთგვარ დაქვეითებას. მეორე მხრივ, თუ არსებობს სისხლის წნევის დაქვეითება, ჰიპოტონია, აბაზანების გავლენით სისხლის წნევა ამჟღავნებს ტენდენციას მომატებისაკენ, ე. ი. ერთსა და მეორე შემთხვევაშიც არსებობს ტენდენცია წნევის ნორმალიზაციისადმი. დაახლოებით ამგვარ ეფექტს ვღებულობთ სისხლში შაქრის რაოდენობის ამა თუ იმ მხრივ გადახრისას, ცხიმოვანი ცვლის მოშლისას და ა. შ. ყველა ამ შემთხვევაში დარღვეული პროცესი ისწრაფის აღდგეს, თუნდაც დაახლოებით მაინც დაუბრუნდეს ნორმას.

მეორე თავისებურება — ეს არის აბაზანის მიღების გავლენით გამოწვეული ძვრების სიმცირე. ეს სიმცირე ბიოქიმიურ, ჰემოდინამიკურ და სხვა პროცესში გამოიხატება აბაზანების ნაზი მოქმედებით და იოლი ამტანობით. რაზედაც ზემოდ ვისაუბრეთ.

თუ მკვეთრი ძვრები, რომლებიც ორგანიზმში აღმოცენდებიან, მაგალითად, გოგირდწყალბადიანი აბაზანის მიღებისას, დასვენების შემდეგ, დაახლოებით უბრუნდებიან ნორმას, სამაგიეროდ წყალტუბოს აბაზანებით მიღებული უმნიშვნელო ძვრები თითქმის უცვლელი რჩებიან და წარმოებს მათი დაგროვება აბაზანიდან აბაზანამდე. თუ სხვა აბაზანების კურსის მიღება გრაფიკულად შეიძლება გამოვსახოთ ტალღისებური მრუდით, წყალტუბოს აბაზანების მოქმედება უნდა გამოვსახოთ ნელი, მაგრამ უცვლელად აღმავალი მრუდით. საინტერესოა, რომ ძვრების მატება ორგანიზმში არ წყდება აბაზანების კურსის მიღების დამთავრების შემდეგაც და კიდევ გრძელდება თვე-თვენახევარს, ზოგიერთი ავტორის მიხედვით კი — 2-4 თვეს. ამით აიხსნება, თუ რატომ ვუტყრძალავთ წყალტუბოს აბაზანების მიღების შემდეგ 3—4 თვის განმავლობაში სხვადასხვა სახის მკურნალობის ჩატარებას, როგორიცაა: ტალახის აბაზანები, ზღვაზე ბანაობა და ა. შ. ყოველგვარ ახალ ზემოქმედებას ორგანიზმზე შეუძლია

ლაზრეოს ორგანიზმში წარმოშობილი ამგვარი „ინერცია“ და შე-  
უშალოს ხელი წყალტუბოს სამკურნალო მოქმედების მთლიანად გა-  
მოვლინებას.

ამით აიხსნება აგრეთვე ის ხშირი შემთხვევები, როდესაც და-  
ვადების მიმდინარეობაში მომხდარი მკვეთრი გარდატეხა, გამოჯან-  
მრთელება ვლინდება უკვე ავადმყოფის გამგზავრების შემდეგ.

ჩვენ ვიცით შემთხვევა, როდესაც ავადმყოფმა, რომელსაც აღენი-  
შნებოდა იდაყვის სახსრის დაავადება, მიიღო მკურნალობის კურ-  
სი და გაემგზავრა არათუ გამოჯანმრთელებული, არამედ კიდევ უფ-  
რო გაძლიერებული ტკივილებით. ორი დღის შემდეგ, მატარებელში,  
მოსკოვთან მიახლოებისას, დილით გაღვიძებულმა იგრძნო, რომ მას  
იდაყვი აღარ სტიკოდა და მას შემდეგ იდაყვის სახსრის ტკივილი  
სრულიად არ აწუხებდა.

მეორე მაგალითი. წყალტუბოში სამკურნალოდ ჩამოვიდა ავად-  
მყოფი ქალი, რომელსაც 12 წლის განმავლობაში აწუხებდა მხრის  
მძიმე პლექსიტი მუდმივი ტკივილებით. როცა დაამთავრა მკურნა-  
ლობის კურსი და გაეწერა, ტკივილები კიდევ უფრო გაუძლიერდა.  
წავიდა შინ და ორი კვირის შემდეგ, დილით, გამოღვიძებისას ტკი-  
ვილს აღარ გრძნობდა და აი უკვე სამი წელია, რაც მას ტკივილები  
აღარ აწუხებს. ყველაფერი ეს იმაზე მეტყველებს, რომ საბოლოო  
დასკვნა, თუ როგორია წყალტუბოს წყლით მკურნალობის შედეგი,  
შეიძლება გვაკეთოთ მას შემდეგ, როცა მკურნალობის კურსის და-  
მთავრებიდან გაივლის არა ნაკლებ 3—4 კვირა.

გამოვიდვართ რა წყალტუბოს აბაზანების ზოგადი მოქმედები-  
დან და ამ მოქმედების გავლენიდან სხვადასხვა დაავადებაზე, შეგვიძ-  
ლია ჩამოვთვალოთ რიგი დაავადებანი, რომლებიც ექვემდებარებიან  
წყალტუბოში მკურნალობას, აგრეთვე ის დაავადებებიც, რომელთა  
მკურნალობა კურორტ წყალტუბოზე წინააღმდეგ ნაჩვენებია, ე. ი.  
დავასახელოთ კურორტ წყალტუბოში მკურნალობის ჩვენებანი და  
უკუჩვენებანი. უნდა ითქვას, რომ დაავადების ჩვენებათა სიის მკვეთ-  
რი საზღვარი არ არის საბოლოოდ დადგენილი. ეს სია ყოველწლი-  
ურად ფართოვდება და შესაძლებელია მომავალშიც გაფართოვდეს.

ამჟამად წყალტუბოში მკურნალობისათვის ნაჩვენებია:

1. საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დაავადებანი: სახსრების  
ყოველგვარი დაავადებანი: ართრიტები, პოლიართრიტები, სხვადა-  
სხვა ეტიოლოგიის: რევმატული, ინფექციური, ტრავმული, ნივთიე-  
რებათა ცვლის დარღვევის შედეგად განვითარებული და სხვა (ტუ-  
ბერკულოზის გამოკლებით).

ხერხემლის დაავადებები: მადეფორმირებელი სპონდილოარტიტები და სპონდილოზები, არატუმბერკულოზური წარმოშობის სპონდილიტები.

კუნთებისა და იოგების დაავადებანი — მიოზიტები, მიოფასიკულიტები, არატუმბერკულოზური წარმოშობის ქრონიკული ოსტეო-მიელიტები და სხვ.

2. პერიფერიული ნერვული სისტემის დაავადებანი: ნევრიტები, პოლირადიკულონევრიტები, პლექსიტები, რადიკულიტები, ნევრალგიები და სხვ.

დაავადებათა ეს ორი ჯგუფი კარგად ექვემდებარება წყალტუბოში მკურნალობას, რომლის შესახებაც მოგვეპოვება მდიდარი გამოცდილება.

3. გულსისხლძარღვთა სისტემის დაავადებანი: გულის კუნთის დაავადებანი, ქრონიკული მიოკარდიტები, მიოკარდიოდისტროფიები (ინფექციურ ტოქსიკური, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის შედეგად განვითარებული ასაკობრივი წარმოშობის), მიოკარდიოსკლეროზი.

გულის სარქველოვანი აპარატის დაავადებანი — გულის მანკები. პერიფერიული სისხლის ძარღვების დაავადებანი: ქრონიკული ტრომბოფლემიები, მწვავე და ქვემწვავე მოვლენების ჩაქრობიდან არა უადრეს 2 თვისა, მათბლიტერებელი ენდარტერიტები I—II სტადიაში.

ჰიპერტონიული დაავადება I—II სტადიაში, თავის ტვინის სისხლის მიმოქცევის მოშლილობის გარეშე და კორონარული სისხლის მიმოქცევის მოშლილობის მიმე გამოვლინების გარეშე.

4. ქალის სასქესო სფეროს დაავადებანი: ოვარიალურ-მენსტრუალური ციკლის მოშლილობა, ადრეული და მძიმედ მიმდინარე კლიმაქსი, უნაყოფობა, ქალის სასქესო ორგანოების ქრონიკული ანთებადი პროცესები.

რადგან წყალტუბოს აბაზანები კეთილად მოქმედებენ ვეგეტაციური ნერვული სისტემის ნივთიერებათა ცვლის მოშლილობის დროს, ისინი აგრეთვე კარგად მოქმედებენ ამ მოშლილობის ერთ-ერთ ხშირ გამოვლინებაზე, კანის სხვადასხვა დაავადებებზე. წყალტუბოში მკურნალობის ჩვენებათა რიცხვს ეკუთვნის: ფსორიაზი, ნეიროდერმიტები, ეგზემის ზოგიერთი ფორმები და ა. შ.

უკანასკნელ დროს დაგროვდა გამოცდილება წყალტუბოში პოლიომიელიტის აღდგენით პერიოდში და ნარჩენი მოვლენების წარმატებით მკურნალობის შესახებ.

ჩვენ აღვნიშნეთ მხოლოდ წყალტუბოში მკურნალობისათვის ნაჩვენებ დაავადებათა ძირითადი ჯგუფები. არ ჩამოგვითვლია დაავადება, რადგან ასეთ დაავადებათა რიცხვი ძალიან დიდია. ვაცილებით იოლია უკუჩვენებები, ე. ი. ისეთ დაავადებათა ჩამოთვლა, რომელთა წყალტუბოში მკურნალობა არ შეიძლება.

ცხადია, ყველა კურორტისათვის ზოგადი უკუჩვენებები ვრცელდება წყალტუბოზეც. ასეთ უკუჩვენებებს ეკუთვნიან: მწვავე ინფექციური დაავადებები, ყველა დაავადება მწვავე ფაზაში, ფსიქიკური დაავადებანი, კანის გადამდები დაავადებანი, ავთვისებიანი სიმსივნეები, გულის მოქმედების კომპენსაციის მოშლა და ა. შ. ამგვარი ავადმყოფობის მკურნალობა საჭიროა სპეციალურ სამკურნალო დაწესებულებებში.

წყალტუბოსათვის სპეციფიკურ უკუჩვენებად ითვლება: ყველა ფორმის ტუბერკულოზი: ფილტვების, ჭირკვლების, ძვლების, სახსრების, ხერხემლის ტუბერკულოზი და ა. შ. დაკვირვებები გვიჩვენებენ, რომ წყალტუბოში მკურნალობას მივყავართ ტუბერკულოზური პროცესის გაშფავებამდე.

ვითვალისწინებთ რა წყალტუბოში ჩამოსულ გინეკოლოგიურ სნეულებით დაავადებულთა დიდ რიცხვს, აუცილებელია უკუჩვენებებს შორის აღინიშნოს ფიბრომის ზოგიერთი ფორმა, სახელობრ ისეთები, რომელთაც მიდრეკილება აქვთ სისხლის დენისადმი და, რომელთაც მიუღწევიათ 8—10 კვირამდე ხანგრძლიობისათვის.

უკუჩვენებათა შორის ჩვენ ვთვლით ეპილეფსიას, თუმცა ეპილეფსია ყველა კურორტისათვის და, განსაკუთრებით, ბალნეოლოგიური კურორტებისათვის უკუჩვენებას წარმოადგენს, რადგან ადვილად შეიძლება წარმოვიდგინოთ, რა საბედისწერო შედეგებამდე შეუძლია მიგვიყვანოს ეპილეფსიურ გულყრას აბაზანის მიღების მომენტი. ჩვენ მაინც ხაზს ვუსვამთ მის უკუჩვენებას წყალტუბოსათვის. დაკვირვებები გვიჩვენებს, რომ წყალტუბოს აბაზანების მიღება ახშირებს და აძლიერებს შეტევებს. ამიტომ ზოგიერთი ავადმყოფის დაიმედება იმით, რომ ისინი შეძლებენ დამალონ ეპილეფსიის დაავადება იმ საბაბით, რომ იშვიათად ემართებათ ბნელა, ისიც ღამით, — უმართებულოა და, შესაძლოა, თვით ავადმყოფებს გაუხდეთ სანაწებელი.

აი თითქმის ყველაფერი, რაც უნდა გვეთქვა წყალტუბოს სპეციფიკური უკუჩვენების შესახებ.

უკუჩვენებათა ასეთი მცირე რაოდენობა ფართოდ უღებს კარს კურორტზე ჩამოსულ ავადმყოფებს, რომელთაც აქვთ რამდენიმე

დაავადების კომბინაცია. ასე, მაგალითად, ისეთ დაავადებათა კომბინაცია, როგორიცაა წელგვამის რადიკულიტი და გულის ორგანული დაავადება, ზოგჯერ მეტად აძნელებს კურორტის არჩევანს. გულის მიხედვით არ იქნებოდა ცუდი მკურნალობა ჩაგვეტარებინა კისლოვოდსკოში, მაგრამ ნარზანის აბაზანები ამწვავებენ რადიკულიტის მოვლენებს. მეორე მხრივ, რადიკულიტს კარგად მკურნალობენ ტალახის პროცედურებით, მაგრამ გულით ავადმყოფთათვის ეს პროცედურები უკუჩვენებია. ასეთი კომბინაციებისათვის წყალტუბოს აბაზანები წარმოადგენს პირდაპირ ჩვენებას.

წყალტუბოში მკურნალობისათვის ძლიერ ფართოდ არის გაშლილი ასაკობრივი ჩარჩოები. ჩვენ გვქონდა შემთხვევა გვეწარმოებინა დაკვირვება, თუ რა წარმატებით მიმდინარეობს მკურნალობა საკმაოდ ხანშიშესულ ავადმყოფზე 70, 80, 90 და 100 წლის ასაკშიც. რასაკვირველია, ასეთ შემთხვევაში მკურნალობა უნდა მიმდინარეობდეს ფრთხილად, დღეში ერთი აბაზანა. ავადმყოფი ექიმის მუდმივ მეთვალყურეობის ქვეშ უნდა იყოს და მკურნალობის ერთ კურსზე არ მიიღოს 19—20 აბაზანაზე მეტი.

არც ჩვენებათა და არც უკუჩვენებათა რიცხვში ჩვენ არ დავიხსენებია რიგი დაავადებანი. ეს იმას ნიშნავს, რომ ასეთ დაავადებებს კურორტ წყალტუბოში არ მკურნალობენ. მაგრამ თუ დაავადება თან ახლავს ისეთ ავადმყოფობას, რომლის მკურნალობა წყალტუბოში ნაჩვენებია, მკურნალობას ისინი არ ეწინააღმდეგებიან. მაგალითად, არსებობს დაკვირვება იმის შესახებ, რომ ღვიძლისა და სანაღველე გზების დაავადებების დროს (პეპატიტი, ქოლერესტიტი) წყალტუბოს აბაზანების მიღება ხანდახან იძლევა გამწვავებას. მაგრამ ეს გამწვავება არ არის მკვეთრი. იგი შეიძლება თავიდან აცილებულ იქნეს რიგი დიეტური და მედიკამენტური ღონისძიებებით. ცხადია, ღვიძლის სამკურნალოდ წყალტუბოში ჩამოსვლა უაზროა, მაგრამ იგი არ ეწინააღმდეგება სხვა დაავადებების მკურნალობას. იგივე უნდა ითქვას თირკმელის დაავადების შესახებაც იმ შემთხვევაში, თუ მას არ ახლავს თირკმლის ფუნქციის მკვეთრი მოშლა (სისხლი, ცილის სიჭარბე შარდში, ცილინდრები და ა. შ.);

წყალტუბოს აბაზანების ადვილამტანობა, როგორც ზემოთ ავღნიშნეთ, ნებას გვაძლევს ავადმყოფს დაუუნიშნოთ დღეში ორი აბაზანა. მაგრამ არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება ამ დოზის ტრაფარეტად გადაქცევა.

მნიშვნელოვნად გაფართოვდა რა წყალტუბოში მკურნალობის ჩვენებები, უკანასკნელ წლებში კიდევ უფრო გაიზარდა ჩამოსულ

ავადმყოფთა კონტინგენტი. ამჟამად კურორტზე ხშირად ჩამოდიან ავადმყოფები გულის ორგანული დაავადებით, ჰიპერტონიით, დ. შ. რასაკვირველია, ავადმყოფთა ასეთ კატეგორიას ორი აბაზანის მიღება დღეგამოშვებითაც კი კატეგორიულად აქვს აკრძალული. ამიტომ ავადმყოფთა რიგ კატეგორიას დღეში ერთ აბაზანაზე მეტს არ ვუნიშნავთ.

უკანასკნელ წლებში ჩატარებული პრაქტიკული და მეცნიერული დაკვირვებები გვიჩვენებენ, რომ ავადმყოფთა დიდი უმრავლესობის მკურნალობისათვის ეფექტურ მეთოდად, ყოველგვარი უარყოფითი მომენტების გარეშე, ითვლება დღეგამოშვებით 1—2 აბაზანის, მკურნალობის კურსზე კი — 26—28 აბაზანის მიღება.

საერთოდ, უნდა გავაფრთხილოთ ავადმყოფები, რომ ნუ გამოეკიდებიან აბაზანების დიდ რიცხვს, რასაც ხშირად ვამჩნევთ. კურორტზე მოგვეპოება საკმაო გამოცდილება, რომელიც გვიჩვენებს, რომ ზედმიწევნით დიდი რაოდენობით აბაზანების მიღებას მიყვავართ უარყოფით შედეგებამდე, რაც განსაკუთრებით გამოძლავდება აბაზანების მიღების შეწყვეტიდან რამდენიმე ხნის შემდეგ.

იგივე უნდა ითქვას აბაზანის მიღების ხანგრძლიობის შესახებაც. წყალტუბოს აბაზანების სირბილე საშუალებას გვაძლევს, სხვა ბალნეოლოგიურ კურორტებთან შედარებით, მისი მიღების მაქსიმალური ხანგრძლიობა უდრიდეს 20 წუთს. აქედან არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება იმგვარი დასკვნის გამოტანა, თითქოს წყალტუბოს აბაზანაში შეიძლება იჯდე ჯანმრთელობისათვის უვნებლად რამდენიც გნებავს იმდენ ხანს.

სპეციალური დაკვირვებები გვიჩვენებს, რომ ორგანიზმში მიმდინარე დადებითი ძვრები, რომლებსაც ვამჩნევთ აბაზანის მიღების პერიოდში (გულის მოქმედების, პულსის, წნევის, სუნთქვის მხრივ და ა. შ.), 20 წუთის შემდეგ იწყებს გაუარესებას, წნევა კვლავ იწყებს აწევას, პულსი გახშირდება და ა. შ. ამ მონაცემის გამო აბაზანაში ყოფნის ხანგრძლიობა განსაზღვრულია 20 წუთით.

მხოლოდ ზოგიერთი დაავადების შემთხვევაში, როდესაც ვცდილობთ მივიღოთ აბაზანებისაგან ძირითადად სხვა ხასიათის შედეგი, ჩვენ ნებას ვაძლევთ თავს რამდენიმედ უგულებელვყოთ აბაზანის უფრო მეტი ხანგრძლიობისაგან გამოწვეული უარყოფითი გავლენა და გავზარდოთ მისი ხანგრძლიობა 35—40 წუთამდე. ასე ვიქცევით, მაგალითად, დეფორმირებული სპონდილოართრიტების და სხვა შემთხვევაში, ვნიშნავთ რა ხანგრძლივ აბაზანას წყალში სამკურნალო ვარჯიშით.

ავადმყოფ ორგანიზმზე ყოველმხრივი ზემოქმედების მიზნით წყალტუბოში ფართოდ გამოიყენება მკურნალობის კომპლექსური მეთოდები, რომლებშიაც მთავარი სამკურნალო ფაქტორი — სამკურნალო მინერალური აბაზანები — ფართოდ არის შეერთებული მკურნალობის სხვა მეთოდებთან: სამკურნალო ვარჯიშთან წყალში და ჰაერზე, ფიზიოთერაპიის ყველა მეთოდთან, მედიკამენტოზურ საშუალებებთან, სპეციალურ დიეტასთან და სხვ.

კურორტს შემუშავებული და მეცნიერულად დასაბუთებული აქვს სხვადასხვა დაავადებათა მკურნალობის მეთოდთა კომპლექსი, რომელსაც ეყრდნობიან ექიმები ამა თუ იმ კომპლექსის დანიშვნის დროს.

ექიმის დანიშნულების ზუსტად დაცვა, მისი სწორი შესრულება წარმოადგენს მკურნალობის ნამდვილ გარანტიას. არავითარ შემთხვევაში არ არის დასაშვები პროცედურების მიღება თვითნებურად, ექიმის გარეშე. განსაკუთრებით უნდა გვცადოთ, რომ ავადმყოფი ავაცილოთ ე. წ. „ველური აბაზანების“ მიღებას. ძირითადად ეს „ველური აბაზანები“ წარმოადგენს უკვე გამოყენებულ, დაბინძურებულ წყალს, რომელსაც ნაწილობრივ ერთვის ჩამდინარე წყლები, წვიმის წყალი, ამ წყლის მიერ მიწის ზედაპირიდან ჩამოხერგილი მტვერი და ჭუჭყი. ამ „ველური აბაზანების“ ტემპერატურა არ არის მუდმივი. იგი დამოკიდებულია გარემო ჰაერის ტემპერატურაზე, მაგრამ მათი ძირითადი მავნებლობა იმაში კი არ მდგომარეობს, რომ ამ აბაზანების მიღებით ავადმყოფს შეეყრება კუჭ-ნაწლავის ანდა სხვა ორგანოების დაავადება, გაცივება და ა. შ. მთავარი ის არის, რომ ზედამხედველობის, კონტროლის გარეშე აბაზანის მიღებას, წყალში ხანგრძლივ ყოფნას მივყავართ ცუდ შედეგამდე.

ჩვეულებრივ, მკურნალობის პროცესში ავადმყოფები მეექვსე-მეოთხე დღეს ხშირად უჩივიან მდგომარეობის გაუარესებას: ტკივილების გაძლიერებას, აგზნებულობის აწევას, უძილობას. ზოგჯერ ამ პერიოდში ადგილი აქვს კანზე გამონაყარს, ქავილს. ყველა ეს მოვლენა წარმოადგენს ორგანიზმის რეაქციას ბალნეოლოგიურ მკურნალობაზე და ატარებს ბალნეორეაქციის სახელს.

ბალნეორეაქცია არ წარმოადგენს უარყოფით მოვლენას და იგი გავლენას არ ახდენს მკურნალობის შედეგზე. ჩვეულებრივ ის გრძელდება არა უმეტეს 3—4 დღისა. თუ ამ რეაქციის დროს არ აღინიშნება ტემპერატურის მნიშვნელოვანი მომატება, მაშინ მკურნალობის შეწყვეტას აზრი არა აქვს.

გადავიდეთ რამდენიმე პრაქტიკულ საკითხზე.

პირველ რიგში ბევრს აინტერესებს, თუ რა განსხვავებაა სხვადასხვა წყაროებს შორის. როგორც ცნობილია, კურორტ წყაროებში მოქმედებს 7 წყარო, თუმცა, ჩვენი შეხედულებით, უფრო სწორი იქნებოდა მათ, წყაროების ნაცვლად, ვუწოდოთ საბაზანო შენობები, რადგან ძირითადი განსხვავება მათ შორის მდგომარეობს არა წყლის ხასიათში, არამედ აბაზანის მიღების სხვადასხვა პირობებში.

ქიმიური შედგენილობა, ანუ გახსნილი მარილების რაოდენობა და შემადგენლობა შვიდსავე წყაროში სავსებით იდენტურია. მერყეობა გამოიხატება მხოლოდ გრამის ათასეული ნაწილით, რასაც არავითარი პრაქტიკული მნიშვნელობა არა აქვს და ზოგჯერ გამოკვლევის შეცდომასაც მიეწერება.

ამ წყლების აირებით გაჯერება აგრეთვე სავსებით ერთნაირია.

ექსპლოატირებულ სხვადასხვა წყაროში რადიოაქტივობა მერყეობს, როგორც უკვე მივუთითეთ, მეტად დაბალ ციფრებსა და ძლიერ უმნიშვნელო საზღვრებში, რომელთაც არა აქვთ პრაქტიკული მნიშვნელობა (1,5-დან 5,5-მდე მახეს ერთეულით).

ერთადერთი, თუმცა ისევ უმნიშვნელო განსხვავება, რომელიც, ჩვეულებრივ, ექიმების მიერ მიიღება მხედველობაში ამა თუ იმ წყაროს დანიშვნის, ესაა წყლის ტემპერატურული განსხვავება. ტემპერატურა მერყეობს  $34^{\circ}$ -დან  $34,8^{\circ}$ -მდე, ანუ, როგორც ვხედავთ, ისეთ საზღვრებში, რომლებიც აუცილებელი უნდა ყოფილიყო წყლის ხელოვნურად გათბობის დროსაც, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც მაინცა და მაინც გულდასმით არ ვზომავთ აბაზანის ტემპერატურას.

გრადუსების ამ რაოდენობისას ( $0,8^{\circ}$  ხანდახან მეტიც) ხდება წყლის ბუნებრივი გაგრილების აბაზანაში  $15-20$  წუთის განმავლობაში გაუმდინარებლობის პირობებში. მიუხედავად ამისა, აბაზანების დანიშვნის შესაძლებლობას, თუნდაც ასეთ უმნიშვნელო ტემპერატურული განსხვავებისას, ჩვენი ექიმები მაინც იყენებენ.

მაშინ კი, როდესაც სხვა შემთხვევებში გვსურს შევქმნათ უმეტესად აბაზანის მიღებისათვის დამზოგავი პირობები, რაც ჩვენ გვჭირდება გულის დაავადების, ჰიპერტონიით ავადმყოფობისას, აზნებად-ნევროტიკებს ვუნიშნავთ შედარებით გრილ № 5 აბაზანას, რომლის წყლის ტემპერატურა უდრის  $34^{\circ}-34,2^{\circ}$  (ჩვენ აქ მხედველობაში არ ვღებულობთ № 4 წყაროს, სადაც წყალი უფრო გრილია ( $33,2^{\circ}$ ), რადგანაც ეს საბაზანო მცირე გამტარიანია და მისი ექსპლოატაცია მხოლოდ ზაფხულობით წარმოებს).

ყველა დანარჩენ თანაბარ პირობებში თუ გვსურს წყლის ყველა თვისებას დაუშვათ კიდევ გათბობის მაქსიმალური პირობები, რაც საჭირო ხდება, როცა გვაქვს ტკივილის სინდრომი (რადიკულიტების, არტრიტების დროს და ა. შ.), ჩვენ ვუნიშნავთ უფრო თბილ წყაროებს № 1 ან № 6 სააბაზანო შენობაში, სადაც წყლის ტემპერატურა უდრის 34,8°.

არანაკლები და, შეიძლება ითქვას, დიდი მნიშვნელობა აქვს, ვიდრე წყლის ტემპერატურას, აბაზანის მიღების პირობებს. ზოგიერთ სააბაზანო შენობაში აბაზანების მიღება წარმოებს საერთო აუზში, ზოგიერთში კი — ინდივიდუალურ კაბინებში. ზოგიერთი ავადმყოფი ძნელად იტანს საერთო აუზს და იმიტომ, რომ წყლის დიდი ზედაპირის გამო იქ ყოველთვის დიდი ტენიანობაა და ჰაერი ძლიერ დახუთულია, ან უბრალოდ იმიტომ, რომ ასეთი ადვილად აგზნებადი ავადმყოფები სხვა ავადმყოფებთან ერთად აუზში ყოფნისას ნერვულობენ, რასაკვირველია, ასეთი ავადმყოფები უნდა გავგზავნოთ ინდივიდუალურ კაბინებში.

არის შემთხვევები, როცა ავადმყოფი წარსულში უკვე მკურნალობდა რომელიმე წყაროში და მიიღო რა მნიშვნელოვანი გაუმჯობესება, აქვს სწორედ ამ წყაროსადმი რწმენა; მაგრამ ხდება ისიც, რომ ჯერ კიდევ ადგილზე, წყალტუბოში გამგზავრების წინ, ავადმყოფი წყალტუბოში ნამყოფი ვიღაც ავადმყოფის მიერ არასწორად არის ორიენტირებული, თითქოს რომელიმე წყაროს განსაკუთრებული ძალა ჰქონდეს. ასეთი ავადმყოფი წყალტუბოში ჩამოსვლისას, როცა მიიღებს მიმართულებას რომელიმე სხვა წყაროში, ფიქრობს, რომ ვერ ღებულობს საჭირო მკურნალობას, ყოველ აბაზანას ის ღებულობს, როგორც მოსაწყენ პროცედურას, მისი ეფექტი არ სწამს, ნერვულობს და ა. შ.

რასაკვირველია, ასეთ შემთხვევებში მკურნალობის ეფექტი მცირდება, რადგან განწყობის ფაქტორს, ფსიქოლოგიურ მომენტს აქვს სათანადო მნიშვნელობა. ამ შემთხვევაში, თუ ექიმს არ შეუძლია ავადმყოფი დაარწმუნოს წყაროების ტოლფასიანობაში, უნდა გაითვალისწინოს ავადმყოფის განწყობაც და დაუნიშნოს ის წყარო, რომელზედაც იგი მეტ იმედს ამყარებს.

ისეთი მომენტიც კი, როგორიცაა № 6 სააბაზანო შენობის შესანიშნავი გარეგნული გაფორმება, მეუდროება და, კომფორტი, ზოგიერთ ავადმყოფზე დადებით გავლენას ახდენს, რაც საჭიროა ექიმებმა გაითვალისწინონ.

დასასრულ, მართებულად მიგვაჩნია გამოვიტანოთ ამგვარი დასკვნა: რომელიმე წყაროს ბაზაზე წყალტუბოში რომ იყოს არამედ ერთი სააბაზანო შენობა, ყველა ის ავადმყოფი, რომლებიც ამჟამად წარმატებით მკურნალობენ წყალტუბოში, ისევე წარმატებით იმკურნალებენ იმ ერთადერთ აბაზანაშიც, იქნებოდა ის მე-5, მე-6 თუ პირველი.

შვიდი სააბაზანო შენობის გარდა, კურორტს აქვს კიდევ ორი წყარო, წყარო № 4-ა, ცნობილი „კუჭის წყლის“ სახელით. ეს წყალი მიიღება დასაღევად 1/2 საათით ადრე ჭამამდე, 200 მილ. ლიტრის რაოდენობით (ჩაის ჭიქა) 3-ჯერ დღეში. იგი რეკომენდებულია კუჭის წველის მკავეობის დაქვეითების დროს, კუჭისა და ნაწლავების მოღუწებისას (ე. წ. ატონიური ყაბზობის დროს). მისი მიღება 1 1/2 საათით ადრე ჭამამდე აქვეითებს კუჭის აწეულ მკავეობას. ამ წყლის მიღება შეიძლება, როგორც თვით წყაროდან, ისე სანატორიუმში მოტანილი, კარგად დახურული ჭურჭლით. 3 საათის განმავლობაში იგი თავის თვისებებს არ კარგავს.

მეორე წყარო ატარებს „სილამაზის წყაროს“ სახელწოდებას. იგი პირის, ცხვირის ღრუსა და სახის ირიგაციას, მორწყვას ემსახურება. რეკომენდებულია კანის აწეული ცხიმოვანობის ლორწოვანის კატარების უხვი გამონაყოფის დროს და ალვეოლური პიორიის შემთხვევაში. ამ უკანასკნელის დროს, ვიდრე დავიწყებდეთ მკურნალობას, აუცილებელია წინასწარ ჩავატაროთ კბილების სანაცია, ქვეებისაგან გასუფთავება, ჩირქოვანი ჩანთების დამუშავება.

ამ წყლით სახის მოსხურება წარმოადგენს კანის ნაზ მასაეს. რომელიც ხელს უწყობს სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესებას და კანის კვებას. იგი რამდენადმე აუმჯობესებს კანის ელასტიკურობას. მხოლოდ უნდა გვახსოვდეს; რომ ეს წყალი ერთგვარად ამრობს კანსაც და ლორწოვანსაც. ამიტომ იგი არ არის ნაჩვენები კანის სიმშრალის დროს და ლორწოვანის ე. წ. მშრალი კატარის დროს.

კატეგორიულად უკუნაჩვენებია წყლის ჭავლზე გახელილი თვლების მიშვერა, წყლის ჭავლს თკალდახუჭულ მდგომარეობაშიც კი შეუძლია ზიანი მოგვაყენოს, თუ ძალიან ახლო დავიჭერთ თვალებს მასთან.

წყალტუბოს აბაზანების მიღების დროს საჭიროა ზუსტად დაცული იქნეს ზოგიერთი წესი: აბაზანის მიღება არ შეიძლება დაღლილობის შემდეგ, ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ, შორეული გასიერების და მოძრავი თამაშის შემდეგ და სხვ.

წყალტუბოს აბაზანაში საჭიროა თავისუფლად წოლა, არის რეკომენდებული გულის არის წყლით დაფარვა; ეს იმით, რომ გულის მიდამოში არ შევქმნათ ჰიდროსტატიკური წნევა და ამით არ გავაძნელოთ გულის მუშაობა.

როგორ უნდა გვეჭიროს თავი აბაზანაში? გაუნძრევლად უნდა ვიწვეთ, თუ შეიძლება ვიმოძრაოთ? ამ შეკითხვაზე პასუხის გასაცემად აუცილებლად უნდა გავერკვეთ იმაში, თუ რას იწვევს წყალში მოძრაობა და გაუნძრევლად ყოფნა. ეს კი ძირითადად დაკავშირებულია წყალტუბოს წყლის რადიოაქტიურ თვისებებთან.

ჩვენ უკვე აღვნიშნეთ, რომ წყალტუბოს წყლის რადიოაქტივობა ძირითადად დამოკიდებულია მასში გაზი რადონის არსებობაზე. რადონი ისე, როგორც ყველა რადიოაქტიური ელემენტი, ასხივებს ალფა, ბეტა და გამა სხივებს, მაგრამ ძირითადად მათგან ყველაზე რბილი ალფა სხივებს (რბილ სხივებად იწოდება ისეთი სხივები, რომელთაც აქვთ დაბრკოლებებში გაღწევის ნაკლები უნარი). ისინი შთაინთქებიან ყველაზე უმნიშვნელო დაბრკოლებებით და, მაგალითად, მილიმეტრიანი წყლის ფენა მათთვის უკვე გაუვალია. ამრიგად, თუ ალფა გამოსხივების წყარო, მაგალითად რადონის ნაწილაკი, იმყოფება წყალში 1 მმ მეტ მანძილზე, მისი გამოსხივება უკვე ვეღარ მიაღწევს ჩვენი კანის ზედაპირს. უნდა გვახსოვდეს აგრეთვე, რომ რადონის განაწილება წყალსა და აირში არ არის თანაბარი. რადონის შემცველობა აირში 2,5—3-ჯერ მეტია, ვიდრე წყალში, და რადიოაქტივობა მერყეობს 10—18 ერთეულამდე მახეთი. ამიტომაც, როდესაც კანის ზედაპირზე წარმოიშვება ბუშტუკები, უშუალოდ ჩვენი კანის ახლოს იქნება რადონის მეტი კონცენტრაცია და დიდი გამოსხივების პირობები. მაგრამ ეს არ ნიშნავს ყველაფერს. დადგენილია, რომ რადონს აქვს შეწოვის უნარი. სისხლში შეწოვილი რადონი რჩება ისევ რადიოაქტიულ ელემენტად — რადონად და მთელ სხეულში მიმოტანილი სისხლი მოქმედებს თავისი გამოსხივებით სისხლძარღვთა კედლებზე და მასში ჩართულ ნერვულ და ბოლოებებზე. ამგვარად, გარედან დასხივებას ემატება შინაგანი დასხივება, რასაც ჩვენ დადებით მომენტად ვთვლით.

არის კიდევ ერთი მომენტიც. ბუშტუკის წარმოსაქმნელად იხარჯება გარკვეული ენერგია. ეს ენერგია სითბოს სახით შთაინთქება იმ ზედაპირის მიერ, რომელზედაც წარმოიშვა ბუშტუკი.

მკვლევართა აზრით, ბუშტუკის წარმოქმნის წერტილში უნდა ხდებოდეს ტემპერატურის 2,5°—3°-ით შემცირება, ამას უსათუოდ მივყავართ კანში ჩართული სიცივის რეცეპტორების აღძვრამდე. ეს

ზემოქმედებაც უნდა ემატებოდეს წყალში მოქმედი მომენტების ერთობლიობას.

ყოველივე ზემოთქმული იმაზე მეტყველებს, რომ ბუშტუკების გაჩენა წარმოადგენს დადებით მომენტს, რომელიც საჭიროა წყალტუბოს წყლის შემცველი თვისებების გამოსაყენებლად, ხოლო სხეულის ზედაპირზე ბუშტუკების წარმოსაქმნელად და მისი მოქმედების ასათვისებლად აუცილებელია გაუნძრევლად წოლა.

ამგვარად, შეიძლება მივიღეთ იმ დასკვნამდე, რომ აბაზანის მიღების დროს საჭიროა უძრავად წოლა, მაგრამ... არის ერთი „მაგრამ“.

საქმე იმაშია, რომ რადონის გარდა, აბაზანაში წყლის რადიოაქტივობა განპირობებულია მასში რადონის დაშლის მცირე ხანს გამძლე პროდუქტების არსებობით. ეს პროდუქტები წარმოადგენენ ჰკვრივ ნივთიერებებს, რომლებიც წყალში შეწონილ მდგომარეობაში იმყოფებიან, გააჩნიათ ინტენსიური რადიოაქტივობა და ასხივებენ ალფა, ბეტა, გამა—სხივებს. ამ უკანასკნელთ (გამა-სხივებს) შეუძლიათ 10—15 სანტიმეტრის სისქის ტყვიის ფილაში გაღწევა. მაგრამ ეს არ არის მთავარი. რადონის დაშლის მცირე ხანს გამძლე პროდუქტებს აქვთ კანის ზედაპირზე აღსორბირების (დაკავშირების) უნარი. კანზე ქმნიან ე. წ. „აქტიურ ზელექს“. ეს აქტიური ზელექი ადვილად შეიძლება აღმოვაჩინოთ სპეციალური მოწყობილობით — ელექტროსკოპებით. ელექტროსკოპების დახმარებით გამოკვლეულია, რომ აბაზანის მიღების შემდეგ კანი თვით ხდება რადიოაქტიური. ეს რადიოაქტივობა გრძელდება  $1\frac{1}{2}$ —2 საათს.

ამგვარად, აბაზანის მიღებიდან ჯერ  $1\frac{1}{2}$ —2 საათის გასვლის შემდეგ ორგანიზმი ექვემდებარება რადიოაქტიურ დასხივებას, რომელიც გამომდინარეობს კანზე აქტიური ზელექის წარმოქმნისაგან. ექიმები თვლიან, რომ აქტიური ზელექი წარმოადგენს წყალტუბოს საერთო სამკურნალო ფაქტორის მნიშვნელოვან შემადგენელ მომენტს.

ჩვენ უკვე მოვიხსენიეთ, რომ რადონის დაშლის მცირეხანგამძლე პროდუქტები წარმოადგენენ მყარ შეწონილ ნაწილაკებს. კანზე მათი დალექვის საუკეთესო პირობების უზრუნველსაყოფად საჭიროა მივალწიოთ წყლის მეტი რაოდენობის შეხებას კანის ზედაპირზე. ამას შეიძლება მივაღწიოთ კანის ზედაპირზე წყლის ნაკადის დინებით, რაც ნაწილობრივ ხორციელდება აბაზანაში წყლის გამტარიანობით ანდა წყალში მუდმივი მოძრაობით.

ჩატარებული იყო ასეთი გამოკვლევები: 20 წუთის განმავლობაში წყალში ათავსებდნენ 2 ფირფიტას; ერთი მათგანი წყალში უძ-

რავად იყო მოთავსებული, მეორე კი წყალში ბრუნავდა 20 წუთის განმავლობაში. შემდეგ იკვლევდნენ ფირფიტაზე არსებულ აქტივობას, ამნაირად აღმოჩნდა, რომ მუდმივად მბრუნავ ფირფიტაზე აქტივობა მეტი იყო, ვიდრე უძრავზე.

მაინც, როგორ უნდა მოვიქცეთ? როგორ უნდა ვიღებდეთ აბაზანას? საჭიროა 20 წუთის განმავლობაში წოლა უძრავად თუ საჭიროა ერთგვარი მოძრაობის შესრულება? ამ შეკითხვაზე საბოლოო პასუხის გასაცემად საჭიროა გავიხსენოთ, რომ აბაზანის მიღების დასაწყისში, რადონის დაშლის მცირე ხანს გამძლე პროდუქტები წყალში ჯერ არ არიან. ისინი გროვდებიან მასში 15—20 წუთის განმავლობაში რადონის დაშლის მიხედვით, ე. ი. მაშინ, როდესაც კანი ჯავშანივით დაფარულია აირის ბუშტუკებით.

გამომდინარე ყოველივე აქედან, უფრო მიზანშეწონილად მიგვაჩნია, რომ ავადმყოფები აბაზანაში პირველი 15 წუთის განმავლობაში იყონ გაუნძრევლად, ათვისონ ყოველივე ის, რასაც იძლევიან ბუშტუკები, და დარჩენილი უკანასკნელ 3—4 წუთის განმავლობაში ბუშტუკები ფრთხილად მოაცილონ, ბოლოს შესრულებულ იქნეს რამდენიმე ნელი მოძრაობა ხელებით და ფეხებით, რათა წყლიდან როგორმე „გამოვიტაცოთ“ რაც შეიძლება მეტი „აქტიური ზელექი“.

აქტიურ ზელექთან დაკავშირებით ისმება კითხვა: როგორ უნდა გავიმშრალეთ ტანი? ერთ დროს თვლიდნენ, რომ კანის გამშრალე-ბა-შეხოცვა არ არის საჭირო და მოწონებული იყო კანზე შემო-ბა. მართალია, ამ წესით შეიძლება კანზე აქტიური ზელექის რამდენადმე შენარჩუნება, მაგრამ ადვილი შესაძლებელია ფილტვების ან-თების ან მისი მსგავსი დაავადების მიღება.

წინასწარმა ცდებმა გვიჩვენეს, რომ თუ წესიერად შევიშრობთ კანს ტანსახოცით ისე, როგორც საშრობ ქაღალდს ხმარობენ, აქტიური ზელექი დარჩება უფრო მეტი, ვიდრე კარგად შეხოცვით. ამიტომ ჩვენ ვურჩევთ აბაზანის შემდეგ ტანის ზემოხსენებული წესით კარგად შემშრალებას.

აბაზანის შემდეგ საჭიროა სააბაზანო შენობაში 15 წუთის განმავლობაში დასვენება და შემდეგ, სანატორიუმში დაბრუნებისას, 1 საათის განმავლობაში წოლა. საერთოდ, უნდა გვახსოვდეს, რომ აუცილებელია რეჟიმის დაცვა. ძილის, კვების, დასვენების სწორი მოწესრიგება წარმოადგენს ეფექტური მკურნალობის ძირითად პირობას.

წყალტუბოში ჩამოთული ზოგიერთი ავადმყოფი თვლის, რომ ძირითადი მისი ამოცანაა, რაც შეიძლება მეტი რაოდენობის აბაზანა

44/57 202  
მიიღოს და იგი არავითარ ყურადღებას არ აქცევს დანარჩენ მომენტებს.

ეს სრულიად არ არის სწორი. ამ ადამიანებს ავიწყდებათ, რომ აბაზანაში ყოფნის 20—40 წუთის გარდა, დღე-ღამეში კიდევ 23 საათზე მეტი დრო რჩება და აბაზანის მიღების სასარგებლო გავლენა დიდად არის დამოკიდებული იმაზე, თუ როგორ იქნება ეს პერიოდი გამოყენებული.

ჩვენ გვინახავს წყალტუბოში ჩამოსული ისეთი ავადმყოფებიც, რომლებსაც აღენიშნებათ გულის ესა თუ ის ავადმყოფობა, ჰიპერტონიული დაავადება და სხვ. ისინი, მიუხედავად იმისა, რომ წყალტუბოს აბაზანებს იღებენ წესიერად, დანარჩენ დროს ჭარბად ეტანებიან სპირტოვან სასმელებს, მთელი ღამით თამაშობენ ბანქოს, სიცხეში დიდხანს სეირნობენ და სხვ. ასეთ ავადმყოფებს შეიძლება გაბედულად ვუთხრათ, რომ თავიანთი რეჟიმის ამგვარი დარღვევის გამო ისინი უსარგებლოდ ხდიან არა მარტო ერთი აბაზანის მოქმედებას, არამედ მკურნალობის მთელ კურსსაც.

სწორედ ამიტომ ვანიშნებთ ჩვენ დიდ ყურადღებას ავადმყოფთა რეჟიმის წესიერად დაცვას, დროულად ადგომას, ძილს, დასვენებასა და წესიერ კვებას. ზუსტად დაცული დღის წესრიგი ორგანიზმში ქმნის პროცესების იმ რიტმს, რომელსაც ადამიანის გაჯანსაღებისათვის უდიდესი მნიშვნელობა აქვს.

ჩვენ ამ საკითხში დაინტერესებული ვართ, უპირველეს ყოვლისა, როგორც ექიმები და ვცდილობთ, ავადმყოფმა მიიღოს მკურნალობისაგან გამაჯანსაღებელი ზემოქმედების მაქსიმუმი. სრულიად არ გვსურს ავადმყოფის მხრივ თავისი ჯანმრთელობისადმი უდისციპლინო, შეუგნებელმა ქცევამ გააბათილოს წყალტუბოს წყლების შესანიშნავი თვისებები და სახელი გაუტეხოს ჩვენს კურორტს.

წყალტუბო ტექმარიტად ერთ-ერთი საუკეთესო და უმშვენიერესი კურორტია ჩვენი კავშირის კურორტებს შორის.

ფანო 1 886.

პარლამენტის პრეზიდიუმი



K 345.695/3

Г. С. ЗЕДГИНИДЗЕ  
ЦХАЛТУბო

(На грузинском языке)

Издание Общества по распространению политических и научных  
знаний Грузинской ССР

Тбилиси

1958