

აფროდიტა კვაშილავა-ცეკვავა

კ უ რ ო რ ტ ე ბ ი

(ნარკვევი)

მეორე შეესებული და შესწორებული გამოცემა

2011

წიგნი დაიბეჭდა შპს „მაცნე პრესში“

ISBN 978-9941-0-3236-3

წინასიტყვაობა

„ზაფხულს ზღვის პირნი და ვაკენი ცხელი და არაგაუძლისი, მთის კერძონი გრილნი, აგარაკოვანნი, კეთილნი, ზამთარ თბილი“.

ვახუშტი ბაგრატიონი

საქართველო ოდითგანვე ცნობილი იყო სამკურნალო, გამაჯანსაღებელი, დასასვენებელი, საკურორტო ადგილებით: ამას ხელს უწყობდა საქართველოს ბუნებრივი მდებარეობა ზომიერ განედში. იმის გამო, რომ ტერიტორიის ჩრდილოეთი საზღვარი გადის კავკასიონის მაღალი ქედების მწვერვალებს, ის აბრკოლებს ჩრდილოეთიდან ცივი ჰაერის მასების თავისუფალ გავრცელებას; სამხრეთიდან მცირე კავკასიონის ქედები ხელს უშლის ცხელი ჰაერის მასების თავისუფალ გადაადგილებას, ხოლო დასავლეთით შავი ზღვის სანაპირო ზოლის თბილი და ნოტიო ჰავა ქმნის დასავლეთ საქართველოში ტენიან რბილ სუბტროპიკულს, ხოლო აღმოსავლეთით შედარებით მშრალ, რბილ კლიმატს. ასეთი ბუნებრივი პირობების გამო მრავალ ადგილას იქმნება საკურორტო კლიმატური პირობები, როგორც საზაფხულო, ისე საზამთრო დასვენებისათვის. მშვენიერი ბუნებრივი ლანდშაფტები, ფლორა და ფაუნა, მორაკრაკე ნაკადულები, ზღვის ტალღების სასიამოვნო დგაფუნა, მოჩუხჩუხე მდინარეებთან და ჩანჩქერებთან ერთად ქმნის საუკეთესო დასასვენებელ საკურორტო ადგილებს. სუბტროპიკული კლიმატი, ცივი და ცხელი მინერალური წყაროები, მტკნარი წყლის მნიშვნელოვანი მარაგი, წინაპართა დანატოვარი ხუროთმოძღვრული ძეგლები, ძვირფასი არქეოლოგიური მასალა, უნიკალური ნაკრძალები, ხელუხლებელი ველური ბუნების ნაწილები, ნაციონალური პარკები, ქართული ფოლკლორი, ტრადიციები, სტუმართმოყვარეობა ძველთაგანვე იზიდავდა ადამიანებს, როგორც საქართველოს, ისე მსოფლიოს სხვადასხვა კუთხიდან.

1990-იან წლებში განვითარებულმა მოვლენებმა (სსრკ დაშლა, სამოქალაქო ომი, სოციალური წყობილების ახალ ფორმაციაზე გადასვლა) უარყოფითი დადი დაასვა ეროვნული მეურნეობის მრავალ დარგს, მათ შორის საკურორტო-რეკრეაციულ მეურნეობას. განუკითხაობის გამო გამოუსწორებელი ზარალი მიაღვა ფლორას და ფაუნას. დაინგრა და განადგურდა მრავალი საკურორტო შენობა-ნაგებობა. ამას დაემატა 2008 წლის აგვისტოს ომი, რომელიც დაგვირგვინდა საქართველოს ძირძველი ტერიტორიის აფხაზეთისა და სამაჩაბლოს ანექსიით და რუსეთის მიერ მათი დამოუკიდებელ სახელმწიფოებად აღიარებით. რუსეთის ავიაციის მიერ დაბომბვის შედეგად ცეცხლი გაუჩნდა ბორჯომ-ხარაგაულის უნიკალური ნაციონალური პარკის ნაწილს და განადგურდა ზოგიერთი საკურორტო ტერიტორიის ფლორა და ფაუნა. მოხდა მშვიდობიანი მოსახლეობის გენოციდი. დაირღვა საერთაშორისო ნორმებით აღიარებული ადამიანთა უფლებები. საქართველოს მთავრო-

ბამ მოსახლეობასთან ერთად უნდა მოახერხოს საქართველოს ტერიტორიული მთლიანობის აღდგენა.

როგორც აღვნიშნეთ, საქართველოს საკურორტო მეურნეობის აღორძინებისა და განვითარებისათვის შესანიშნავი, ბუნებრივი პირობები არსებობს. ამ საქმიანობით თუ დაინტერესდება სახელმწიფო, ინვესტორები ან კერძო პირები, ეს გამოიწვევს ქვეყნის ეკონომიკურ აღმავლობას, დასაქმდება მრავალი ადამიანი, ხელი შეეწყობა რესპუბლიკაში სათანადო ინფრასტრუქტურის განვითარებას.

წინამდებარე ნაშრომი წარმოადგენს ჩემი ლექციების კურსის მცირე ნაწილს და ვფიქრობ ნაშრომი დახმარებას გაუწევს და ზოგიერთ ინფორმაციას მიაწვდის კურორტების მშენებლობით, ქვეყნის ეკონომიკური განვითარებით, ადამიანთა ჯანმრთელობით დაინტერესებულ პირებს.

ცოტნე დადიანის სახელობის სოხუმის დამოუკიდებელი
უნივერსიტეტის უფროსი მასწავლებელი, ლექტორი

არასახელმწიფო ზოგასაგანმანათლებლო საჯარო სკოლა
„თე-ლო ეტალონი“-ს გეოგრაფიის მასწავლებელი

(მანანა) აფროდიტე კვაშილაფა-ცეკვაფა

კურორტების განვითარების მოკლე ისტორიულ-გეოგრაფიული მიმოხილვა

„კურორტი“ გერმანული სიტყვაა და ნიშნავს ადგილს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებით (გამაჯანსაღებელი თვისებების მქონე ჰავა, სამკურნალო მინერალური წყალი, ტალახი და სხვა).

„რეკრეაცია“ ლათინური სიტყვაა და ნიშნავს აღდგენას, ანუ ადამიანის მიერ დახარჯული ფიზიკური თუ ინტელექტუალური ძალების, ენერჯის აღდგენას და დასვენებას. არჩევენ რეკრეაციის შემდეგ სახეებს: სამკურნალო-გამაჯანსაღებელ, სპორტულ-გამოსაწრთობ და შემეცნებით-საგანმანათლებლოს; თუ რეკრეაციული საქმიანობა დაკავშირებულია მოგზაურობასთან, მას ტურიზმს უწოდებენ, თუ მთის სიმაღლეების დალაშქვრასთან, ალპინიზმს, ორივე საქმიანობა ემსახურება ადამიანის ორგანიზმის გამოსწრთობა-გამოჯანმრთელებას. რეკრეაციული მეურნეობა მოიცავს საკურორტო მეურნეობას და ტურიზმს, არა საწარმოო სფეროს დარგია, მაგრამ მნიშვნელოვანია ქვეყნის სამეურნეო კომპლექსის განვითარებისათვის. განსაზღვრავს საწარმოო ძალების განვითარების საერთო დონეს, მოსახლეობის მატერიალურ შესაძლებლობას, კულტურას, ურბანიზაციას და შრომითი კონტიგენტის დამაგრება-დასაქმებას. იგი იწვევს ეროვნული მეურნეობის, განვითარების არსებული რესურსების ყაირათიანად გამოყენების შესაძლებლობას, ადამიანთა ჯანმრთელობის გაუმჯობესებას, ცხოვრების დონის ამაღლებას. ფერხდება ადამიანთა მიგრაცია, განსაკუთრებით მთიანი რეგიონებიდან. იზრდება ეროვნული შემოსავალი, საერთაშორისო ტურიზმი, წარმოადგენს უცხოური ვალუტის მიღების წყაროს და სხვა.

რეკრეაციული რესურსები წარმოშობის მიხედვით არის ორი სახის: ბუნებრივი და ანთროპოგენური. დანიშნულების მიხედვით კი სამკურნალო, სპორტულ-გამაჯანსაღებელი და კულტურულ-შემეცნებითი.

ბუნებრივ რეკრეაციულ რესურსებს მიეკუთვნება რეგიონის ბუნების კომპონენტები: ბორცვები, ზეგნები, მთის კალთები, თოვლი მყინვარები, ხეობები, ტყეები, ზღვის, მდინარეების, ტბების სანაპიროები, მღვიმეები, ჩანჩქერები, ნაკადულები, ცივი და ცხელი სამკურნალო წყლები და სხვა.

არჩევენ შემდეგი სახის კურორტებს: კლიმატურს, ბალნეოკლიმატურს, ბალნეოლოგიურს, ტალახით სამკურნალოს და სხვა. კლიმატური კურორტი თავის მხრივ შეიძლება იყოს მთის, ზღვისპირა, ტბისპირა და სხვა. ბალნეოლოგიურ კურორტზე წამყვანი ფაქტორია მინერალური სამკურნალო წყალი, ტალახით სამკურნალოზე კი მინერალური სამკურნალო ტალახი.

ანთროპოგენურ-რეკრეაციულ რესურსებში იგულისხმება სამკურნალო დაწესებულებები, არქეოლოგიურ-არქიტექტურული, ხუროთმოძღვრული ძეგლები, სამრეწველო ქალაქები, დედაქალაქები, მუზეუმები, სამეცნიერო-საკვლევო, სპორტული დაწესებულებები, თოვლზე სათხილამურო ბილიკები, მოედნები, საბაგრო გზები, ბოტანიკური ბაღები, ეროვნული და

ზოოლოგიური პარკები, საერთოდ ყველაფერი, რაც ადამიანის ხელითაა შექმნილი.

საქართველოს რელიეფის რთული გეოლოგიური აგებულება განაპირობებს ლანდშაფტის სიჭრელეს. ქანების მრავალფეროვნება ქმნის მიწისქვეშა წყლების ქიმიურად განსხვავებულ სახეობებს. მინერალური წყლების გამოსასვლელები ძირითადად დაკავშირებულია ტექტონიკურ რღვევებთან.

საქართველოში კურორტების განვითარებას ხელი შეეწყო 1919 წლიდან, როდესაც საბჭოთა კავშირმა გამოსცა დეკრეტი სამკურნალო ობიექტების სახელმწიფოებრივი დანიშნულების შესახებ, ხოლო საქართველოში 1921 წლის 20 მაისის დეკრეტით რესპუბლიკის ყველა სამკურნალო ადგილი და კურორტი სახელმწიფო საკუთრებაში გამოცხადდა; დაიწყო გეგმიური საკურორტო მშენებლობა 1921 წლიდან სამედიცინო ინსტიტუტის თერაპიის კათედრასთან ბალნეოლოგიური განყოფილების გახსნით. კურორტოლოგიის და ფიზიოთერაპიის სამეცნიერო-საკვლევო ინსტიტუტი დაარსდა 1927 წელს საქართველოს ჯანმრთელობის დაცვის სამინისტროსთან პროფ. ა. კონიაშვილის თაოსნობით. მას ჰქონდა ფილიალი სოხუმში 1947 წლიდან, წყალტუბოში 1949 წლიდან, ქვედანაყოფები ბათუმში, გაგრაში და ბორჯომში. ინსტიტუტის მიერ გამოკვლეული და შესწავლილია ჰიდრომინერალური რესურსები. მათი ფიზიკურ-ქიმიური თვისებები. საკურორტო ფაქტორების, მზის სხივების, მთის კლიმატის, ზღვის ჰაერის და აბაზანების, მინერალური წყლების სამკურნალო მოქმედება ადამიანის ორგანიზმზე. მეცნიერთა დიდი ჯგუფის მიერ დამუშავებული იქნა ავადმყოფთა მკურნალობის ჩვენებები, მკურნალობის მეთოდები და უკუჩვენებები. გამოიცა შრომათა კრებულის 47 ტომი.

აფხაზეთში ტურიზმის განვითარება ოფიციალურად დაიწყო მე-20 საუკუნის 30-იანი წლებიდან. 1980 წლისათვის ფუნქციონირებდა ორი ტურისტული სასტუმრო, 7 საცურაო აუზი და ერთი კემპინგი. ასევე ათონში უნიკალურ მღვიმეთა კომპლექსი ემსახურებოდა ათასობით ტურისტსა და დამსვენებელს. აჭარაში პირველი ტურბაზა 1930 წელს ამუშავდა. 1978 წელს კი ფუნქციონირებდა ოთხი ტურბაზა. სამაჩაბლოში როკის უღელტეხილზე გადის მაღალმთიანი ტურისტული მარშრუტი, ჯავასა და ცხინვალში მოქმედებდა ტურბაზები.

სააფთიაქო საქმეს საფუძველი უძველესი დროიდან ჩაეყარა. ცნობილია კოლხი მკურნალი მედეა (სახელწოდება მედიცინა მისი სახელიდან წარმოსდგება), რომელიც თავისი უნიკალური მალამოებითა და ნაყენებით სწრაფად კურნავდა დაჭრილ მეომრებს. ამჟამად საქართველოს მოსახლეობას ემსახურება თანამედროვე ტიპის კერძო სააფთიაქო ქსელი „ავერსი“, „პსპ“, „36,6“ და სხვა.

მეცნიერ-მკვლევარების ა. ალადაშვილის, ნ. ყიფშიძის, ა. უშვერიძის, ა. აბაკელიას და სხვათა მიერ გამოვლენილი, გამოკვლეული და შესწავლილია ორი ათასამდე ცივი და ცხელი მინერალური წყაროები. საფუძველიანად არის

შესწავლილი კურორტების კლიმატური წყაროები, რომელმაც საფუძველი ჩაუყარა ზღვისპირა და მთის კლიმატური კურორტების განვითარებას და კლიმატოთერაპიის ორგანიზაციას. დადგენილია მინერალური სამკურნალო წყლის ტიპები: ჰიდროკარბონატულ და ნატრიუმიან ქლორიდულ მინერალურ წყლებს მიეკუთვნება „ბორჯომი“, „ნაბეღლავი“, „საირმე“. გამოვლენილია სულფატური ქლორიდული ან შერეული ტიპის სხვადასხვა აირის შემცველი მინერალური წყლები, „ზვარე“, „თბილისის სამკურნალო წყალი“, „ნუნისის“ წყალი, „მახინჯაურის“ წყალი და სხვა. „ვარძია-ნაქალაქევის“ ნასშირორჟანგიან ნატრიუმიან ჰიდროკარბონატულ-ქლორიდული და სხვა. კალციუმიან ქლორიდული სქური, ლუგელა, ქლორიდულ-სულფატური „ავადჰარა“, ბაგიათი“, „ვაჟას წყარო“, „ლუგელა“, „სქური“, „უწერა“, „ყაზბეგი“ და სხვა.

დადგენილია სასმელი, სამკურნალო მინერალური წყლების მოქმედების ფიზიოლოგიური მექანიზმი (ა. ბაკურაძე, ა. უშვერიძე), ამინდისა და კლიმატის სამედიცინო კლასიფიკაცია და კლიმატის თერაპიული მოქმედების მექანიზმები (გ. უშვერიძე). სამკურნალო ტალახით მკურნალობის მექანიზმი (დ. ჯავახიშვილი, მ. ჯუღელი, თ. კარტოზია), საკურორტო პედიატრიის საკითხები (ი. ჩოგოვაძე), კარსტული გამოქვაბულების კლიმატის სამკურნალოდ გამოყენება. ფიზიოთერაპიის დარგში შესწავლილია ულტრაბგერის სხვადასხვა მიკროელემენტების ელექტრო-ფორეზის, ულტრა მაღალი სიხშირის ელექტროფეის (ვ. გოგებაშვილი) და სხვათა ფიზიოლოგიური და თერაპიული მოქმედება (ქ.ს. ენც. ტ. 0 გვ. 211).

ცნობილი ზღვისპირა კლიმატური კურორტებია გაგრა, მიუსერა, ბიჭვინთა ახალი ათონი, სოხუმი, გულრიფში, კინდლი, ანაკლია, განმუხური, ურეკი, გრიგოლეთი, ქობულეთი, მახინჯაური, მწვანე კონცხი, ბათუმი, გონიო, ახალი სოფელი, კვარიათი, და სხვა. საბავშვო ზღვისპირა კურორტებია ურეკი (საქართველოში) ანაპა და ევპატორია (ყირიმში).

ზღვისპირა კლიმატურ კურორტებს იყენებენ გულსისხლძარღვთა სისტემის, სუნთქვის ორგანოთა ქრონიკული დაავადებების, ნერვული სისტემის ფუნქციური მოშლილობისას. კურორტ ურეკის სიღებები გამოიყენება საყრდენ მამოდრავებილი აპარატის გასამაგარებლად ყველა ასაკში.

საქართველოს შავი ზღვისპირა კურორტების პლიაჟები ფართოდ გამოიყენება ზღვის წყლის, თბილი და ცხელი სიღების, სანაპიროს ჰაერის, მზის სხივების, ელექტრო მაგნიტური სიღების (ურეკი), ე.წ. მაგნიტური სამაჯურის სახით, „ტალასოთერაპია“ ანუ კლიმატოთერაპიული აბაზანები პლიაჟზე. მზის აბაზანით, ბუნებრივად და ხელოვნურად გამთბარი სიღებით მკურნალობა, სამკურნალო ვარჯიშები, მთლიანი სხეულის ან სხეულის ნაწილების მასაჟი, სამკურნალო ტერასების მოწყობა, დოზირებული და არადოზირებული კლიმატოთერაპია, ატმოსფერული წნევის გავლენა ადამიანზე.

მთის კლიმატური კურორტებია, აბასთუმანი, ბაკურიანი, გუდაური, ლიკანი, ლებარდე, ბახმარო, შოვი, წყნეთი, მანგლისი, კიკეთი, ცხვარიჭამია,

ავადხარა, ფსხუ, გულრიფში და სხვა. ისინი გამოიყენებიან სუნთქვის ორგანოთა ქრონიკული დაავადებების, ნერვული, გულსისხლძარღვთა სისტემის და სხვათა სამკურნალოდ. მთის კლიმატურ კურორტებზე მიმდინარეობს დოზირებული ან არა დოზირებული კლიმატოთერაპია. დოზირებული მკურნალობაა, როდესაც ადამიანი იმყოფება ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ და მკურნალობს მზის ან ჰაერის აბაზანებით აეროსოლარიუმში ან სპეციალურად მოწყობილ ფარდულებში ღია აივნით და სხვა. არადოზირებულია, როდესაც ადამიანი იმყოფება კლიმატურ კურორტზე ხანგრძლივად, ექიმის დანიშნულების გარეშე და არ ღებულობს რაიმე სახის კლიმატურ პროცედურას დოზირებულად.

შავი ზღვის სანაპირო ზოლის საკურორტო ქვეზონის ძირითად სამკურნალო პირობებს წარმოადგენს ზღვა, ზღვიური ჰავა, მასში არსებული ზღვიური წარმოშობის ქიმიური ელემენტები და მზის სხივების სიუხვე. ზღვისპირა საკურორტო ზონაში აერთოთერაპიის ჩატარებისთვის ხელსაყრელი პირობები იქმნება მაისის დასასრულიდან და გრძელდება ოქტომბრის შუა რიცხვებამდე, ჰელიოთერაპიისათვის (მზის აბაზანები) ივნისიდან სექტემბრის ბოლომდე.

ზღვის სანაპიროზე კომფორტული პირობებია აპრილიდან ოქტომბრამდე. დაბალი მთის საკურორტო ზონაში ზღვის დონიდან 500-1000 მ-მდე მაის-ივნისია და სექტემბერ-ოქტომბერი. საშუალო მთის საკურორტო ზონაში (ლებარდე, ბაკურიანი, გუდაური, ბახმარო) ივლისი-აგვისტო, დანარჩენ დროში სითბოს დეფიციტია (მ. არდია, „სამეგრელო“ გვ. 51.).

კავკასიაში საკურორტო რეკრემციული მეურნეობის განვითარება

კავკასიაში საკურორტო-რეკრემციული მეურნეობის განვითარება მნიშვნელოვანი ხდება რუსეთის მეფის პეტრე პირველის ხელშეწყობით. 1779 წელს რუსეთის მეცნიერებათა აკადემიამ პიატიგორსკში მიაგვლინა მკვლევართა ჯგუფი იოჰან ანტონ გიულდენშტედტის ხელმძღვანელობით, რომელთა ნაშრომებიც გამოქვეყნდა 1787-1791 წწ. 1780 წელს პიატიგორსკში მაშუკის მთის ძირში სამხედროებმა დაიწყეს კოსტანტინოვოს მთის მოსაწყვსრიგებელი სამუშაოები. მე-16 ეგერის პოლკის ჯარისკაცები ბანაობდნენ თბილ გოგირდწყალბადიან წყაროებთან ისინი დღითიდღე კაჟდებოდნენ და უფრო მარჯვედ აგრძელებდნენ მუშაობას. სამხედროებმა ამ წყაროსთან პირველებმა ააშენეს მარტივი საბანაო ნაგებობა.

1793 წელს პიატიგორსკს ეწვია ცნობილი რუსი ნატურალისტი პეტრე პალასი, რომელმაც აღწერა ცხელი მთა ბუნებრივი ცხელი წყაროებით და შეისწავლა მისი ქიმიური შემადგენლობა; - „მე დარწმუნებული ვარ, რომ ეს წყალი ეფექტური სამკურნალო საშუალება იქნება მრავალი

დაავადებისათვის“ - წერდა პ. პალასი. 8 წლის შემდეგ პიატიგორსკში მივლენილ იქნა ორი ექიმი და ერთი აფთიაქარი ცხელი წყაროს შემდგომი გამოკვლევისათვის.

1801 წელს საქართველოს რუსეთთან შეერთების შემდეგ, რუსეთიდან სამხედროებთან ერთად ჩამოვიდნენ ექიმები, რომელთაც აინტერესებდათ არა მარტო ჩრდილოეთ კავკასიის, არამედ ამიერკავკასიის მინერალური წყლებიც.

1803 წლიდან რუსეთის მთავრობამ დაიწყო სამკურნალო დაწესებულებების მშენებლობა. 1890 წლებამდე ამჟამინდელ პიატიგორსკის სამკურნალო წყლებს ერქვა „ცხელიწყლები“ (Горячие воды). პირველი ექიმი იყო სუხარევი. ამ პერიოდში გაჩნდა შავი ჭირის ეპიდემია და კვლევა ძიება გაგრძელდა 1809 წლიდან.

1809-1810 წლებში მინერალური წყლებს ეწვია დ.პ. გააზი. მან გახსნა პიატიგორსკში, ყოფილი ელიზავეტის აბანოები, ამჟამად აკადემიური წყარო და ჟელეზნოვოდსკის და ესენტუკის წყაროები. კერძო პირებმა დაიწყეს სამკურნალოდ პროფილაქტიკური პირობების შექმნა. აშენდა ასასვლელი კიბე მინერალურ წყლებამდე. შემდეგ გაიხსნა ერმოლაევის სახელობის შიდა სააბაზანო.

1816 წელს სრულიად კავკასიის და საქართველოს მთავარმართებლად მივლენილ იქნა 1812 წლის სამამულო ომის გმირი, პროგრესული იდეების მატარებელი გენერალი ა. პ. ერმოლაევი. ა. პ. ერმოლაევის შუამდგომლობით აშენდა სასტუმრო „რესტორაცია“ (აღწერილი აქვს მ.ი. ლერმონტოვს „ჩვენი დროის გმირში“).

ამჟამად, აქ ფუნქციონირებს ბალნეოლოგიური ინსტიტუტი, ნიკოლაევის აბანოები, ყვავილოვანი პარკი და სხვა.

1823 წელს სამედიცინო ქირურგიის პროფესორმა აკადემიკოსმა ა. პ. ნელიუბინმა შეისწავლა და გახსნა რამდენიმე სამკურნალო წყარო ესენტუკში და ჟელეზნოვოდსკში.

1824 წელს გეორგიევსკიდან პიატიგორსკამდე ახალი გზა და ექიმ კონკადის მიერ გაიხსნა საბანევის სამკურნალო წყარო (ამჟამად ნაროდნი).

შეიცვალა კავკასიის მთავარმართებელი გ. ა. ემანუელით. 1829 წელს რუსეთიდან ერზრუმში ჩამოვიდა ა. ს. პუშკინი. („მეზავრობა ერზრუმში“).

1861 წლიდან მოსკოველი ექიმის ს. ა. სმირნოვის მოწვევის შედეგად შეიქმნა პირველი ბალნეოლოგთა საზოგადოება.

1883 წლიდან საკურორტო საქმე გადავიდა პატიმრების ხელში, მათ მიერ აშენდა და გაიხსნა ერმოლაევის ტალახით სამკურნალო აბაზანები.

1890 წლიდან დასრულდა მტკნარი წყლის მილის მშენებლობა იუცკის წყაროდან.

1897 წელს გაიხსნა „ცვეტნიკში“ გოგირდოვანი წყლის ბიუვეტი.

1899 წელს კი პირველი ელექტროგანათება და როდონიანი წყლის სააბაზანო.

1915 წელს გაიხსნა თბილი ნარზანი, რომელიც გამოიყენება აკად. ი. პ.

პავლოვის გამოკვლევით კუჭნაწლავის სისტემის და ნივთიერებათა ცვლის სამკურნალოდ.

1919 წლის 4 აპრილს ვ. ი. ლენინის მიერ ხელმოწერილ იქნა დეკრეტი „სამკურნალო ობიექტების საერთო სახელმწიფოებრივი დანიშნულების შესახებ“.

ამჟამად, ჩრდილოეთ კავკასიაში სანატორიუმები და დასასვენებელი სახლები სპეციალიზებულია. სანატორია „მერცხალი“ ემსახურება გულსისხლძარღვთა სისტემით და გულით დაავადებულებს, სანატორიუმი „მაშუკი“ — ნევროლოგიურს, სანატორიუმი „პროვალ“ საყრდენ მამოძრავებელი სისტემის დაავადებებს ი.მ. ლერმონტოვის სახელობის სანატორიუმი კუჭნაწლავის სისტემით დაავადებულებს, ზოგიერთი სანატორიუმი აწარმოებს კომპლექსურ მკურნალობას მაგ. ესენტუკში სანატორიუმი. „ხიმიკი“ და სვერდლოვის სახელობის სანატორიუმი.



პიატიგორსკი

პიატიგორსკი ბალნეოლოგიური, სასმელი და ტალახით სამკურნალო კურორტია – მდებარეობს ჩრდილოეთ კავკასიაში. მკურნალობის სეზონია, მთელი წლის განმავლობაში.

კურორტის სამკურნალო ფაქტორებია სამკურნალო მინერალური წყლები: 1) ნახშირმჟავა, გოგირდწყალბადიანი წყლები, 2) რადონიანი და 3) ნახშირმჟავა ჰიდრო კარბონატული.

პირველი ორი იხმარება აბაზანების სახით, სამოძრაო ორგანოთა ქრონიკული დაავადებების, რადიკულიტის, ქალის სასქესო ორგანოების ქრონიკული ანთებითი პროცესების დროს და სხვა, ხოლო მესამე და მეოთხე – საჭმლის მომნელებელ ორგანოთა დაავადების, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის შემთხვევაში. კურორტზე ერთ-ერთი წამყვანი ფაქტორია ტამბუკანის ტბის სამკურნალო ტალახი, რომელსაც ფართოდ იყენებენ მრავალ დაავადებათა დროს.

პ ი ს ლ ო ვ ო დ ს კ ი



ბალნეოლოგიური და ბალნეოკლიმატური კურორტი მდებარეობს პიატიგორსკიდან 28 კმ-ზე. ზღვის დონიდან 827-900 მეტრის სიმაღლეზე. მკურნალობის სეზონი მთელი წელი. ძირითადი სამკურნალო ფაქტორია ნასშიროჟანგიანი სამკურნალო მინერალური წყალი (ნარზანი), რომელიც გამოიყენება აბანოების სახით გულსისხლძარღვთა სისტემის დაავადების დროს.

მ ს ე ნ ტ უ კ ი



ბალნეოლოგიური კურორტია, უპირატესად სასმელი, კურორტი მდებარეობს ჩრდილოეთ კავკასიაში, პიატიგორსკიდან 17 კმ-ზე. მკურნალობის სეზონი მთელი წელი. ძირითადი სამკურნალო ფაქტორია ნახშირმჟავა – ქლორ-ჰიდროკარბონატული ნატრიუმიანი სამკურნალო მინერალური წყალი, რომელიც უპირატესად გამოიყენება საჭმლის მომნელებელი სისტემის დაავადების და ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის დროს. (მკურნალობის ჩვენებები იხ. ჯავა. გვ. 44).

ქ ე ლ ე ზ ნ ო ვ ო დ ს კ ი



ბალნეოლოგიური, ძირითადად სასმელი კურორტია. მდებარეობს ჩრდილოეთ კავკასიაში. რკინიგზის სადგურ „მინერალური წყლებიდან“ 20 კმ-ზე, ზღვის დონიდან 630 მეტრზე. საკურორტო სეზონი მთელი წელია. კურორტზეარისრამდენიმემაღალიტემპერატურისსამკურნალომინერალური წყალი, რომლებიც მიეკუთვნებიან ნახშირმჟავა – ჰიდროკარბონატულ – სულფატ – ნატრიუმ – კალციუმიან წყლებს.

სამკურნალოდ იყენებენ „სლავიანსკის“, „სმირნოვის“, „ჟელეზნოვოდსკის“, „ვლადიმირსკის“ წყლებს, ხოლო დანარჩენებს იყენებენ სააბაზანოდ. მკურნალობის ჩვენებებია საჭმლის მომწეებელ ორგანოთა დაავადებები და ნივთიერებათა ცვლის მოშლა.

ყველა ზემოთ აღნიშნული კურორტი ერთმანეთთან დაკავშირებულია ელექტრო მატარებილით.

ს ო ჟ ი – მ ა ც ე ს ტ ა



კლიმატო – ბალნეოლოგიური კურორტია, მდებარეობს კრასნოდარის მხარეში, შავი ზღვის სანაპირომდე. მკურნალობის სეზონია მთელი წელი.

ყირიმის ნახევარკუნძულის ზოგიერთი კურორტი

ი ა ლ ტ ა



ზღვის სანაპირო კლიმატური კურორტია, მდებარეობს ყირიმის სანაპიროს სამხრეთ ნაწილში. გეოგრაფიული მდებარეობის წყალობით იალტა ხასიათდება ზღვის თბილი ჰავით და მზის უხვი სხივოსნობით.

კურორტზე მკურნალობისთვის ნაჩვენებია ფილტვის ტუბერკულოზი, ართრიტი მწვავე ფორმაში, ლიმფური ჯირკვლების, ძვალ-სახსრების ტუბერკულოზი და სხვა.

ს ა კ ი



ტალახით სამკურნალო კურორტია. მდებარეობს ყირიმის ნახევარკუნძულის დასავლეთ ნაწილში, საკის ტბის სანაპიროზე, რომელიც დაშორებულია შავი ზღვიდან 4 კმ-ზე. ძირითადი სამკურნალო ფაქტორია საკის ტბის სამკურნალო ტალახი, კურორტს აქვს სპეციალიზებული სანატორიუმები ქირურგიულ, ნერვულ, გინეკოლოგიურ და თერაპიულ ავადმყოფთათვის, ძირითადად კი სახსრებით დაავადებულთათვის.

მ ვ კ ა ტ ო რ ი ა



ზღვის სანაპირო და ტალახით სამკურნალო კურორტია; მდებარეობს ყირიმის ნახევარკუნძულის დასავლეთ ნაწილში. მკურნალობის სეზონია მთელი წელი. კურორტის სამკურნალო ფაქტორია: შავი ზღვის სანაპიროს ჰავა, მზის სხივოსნობა, საუცხოო პლაჟი. მაიანიკის ტბის ტალახი და სხვა. მკურნალობს ყველა იმ დაავადებას, რაც ნაჩვენებია ზღვის სანაპიროსთვის და ტალახით მკურნალობისათვის.

ტ რ უ ს კ ა ვ ე ც ი



ბალნეოლოგიური კურორტი მდებარეობს ლვოვიდან 100 კმ-ზე და დრაგობიჩიდან 9 კმ-ზე, ზღვის დონიდან 400 მეტრზე. მკურნალობის სეზონია მთელი წელიწადი . სამკურნალო ფაქტორია საკურნალო მინერალური წყლები, მათ შორის ყველაზე სახელმძღვანელო და განთქმული „ნაფტუსია“, რომელიც მიეკუთვნება სუსტად მინერალიზებულ, ჰიპოტონურ – ჰიდროკარბონატულ კალციუმ – მაგნიუმიან მინერალური წყლების ჯგუფს და შეიცავს ორგანულ ნივთიერებებს, ეს წყალი გამოიყენება საშარდე სისტემის ქრონიკული ანთებითი პროცესების და თირკმლის კენჭოვანი დაავადების დროს. იყენებენ ღვიძლისა და სანაღვლე გზების ქრონიკული ანთებითი პროცესების სამკურნალოდ. სხვა სამკურნალო მინერალური წყლები გამოიყენება კუჭ-ნაწლავის დაავადების დროს.

ნ ა ფ ტ ა ლ ა ნ ი



ბალნეოლოგიური კურორტია. მდებარეობს აზერბაიჯანში, ბაქოდან 350 კმ-ზე. ძირითადი სამკურნალო ფაქტორია „ნაფტალანი“, რომელიც გარეგნულად წააგავს სამრეწველო ნავთს, მაგრამ მისგან განსხვავდება ქიმიური შემადგენლობით, შეიცავს ძალიან მცირე რაოდენობით ბენზინს, ნავთობს და სხვა. ჩვენებანი: პოლიართრიტები, რადიკულიტი, ქალის სასქესო ორგანოების ქრონიკული ანთებითი პროცესი და ჩვენებები ტალახით მკურნალობაზე (როგორც ახტალა, საკი და სხვა).

ა რ ზ ნ ი



ბალნეოლოგიური კურორტი სასომხეთში. მდებარეობს ერევნიდან 24 კმ-ზე. ზღვის დონიდან 1250 მეტრზე. ძირითადი სამკურნალო ფაქტორია ნახშირმჟავა ქლორიდულ-ჰიდროკარბონატულ-ნატრიუმიანი სამკურნალო მინერალური წყალი. სამკურნალო პერიოდი მთელი წელიწადი. ჩვენებანი გულსისხლძარღვთა სისტემის დაავადებანი, მსგავსად კისლოვოდსკისა.

ჯ ე რ მ უ კ ი



ბალნეოლოგიური, მაღალმთიანი კურორტი. მდებარეობს ერევნიდან 215 კმ-ზე. ზღვის დონიდან 2000 მეტრზე. მკურნალობა წარმოებს მხოლოდ ზაფხულის თვეებში. ძირითადი სამკურნალო ფაქტორია ჰიპერთერმული ნახშირმჟავა ჰიდროკარბონატული-სულფატ-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი.

ჩვენებანი ღვიძლისა და სანაღვლე გზების ქრონიკული ანთებითი პროცესები, საჭმლის მომნელებელი ორგანოების და ნივთიერებათა ცვლის დაავადება, სამოძრაო ორგანოების, ნერვული სისტემის და გინეკოლოგიური დაავადებანი.

რ ი გ ი ს ზ ღ ვ ი ს კ ი რ ე თ ი



კლიმატური კურორტია. რიგის ზღვისპირეთში იგულისხმება რიგის დასავლეთით 15 კმ-ზე განლაგებული რიგის ზღვის სანაპირო საკურორტო ადგილები – ბულდური, ზინტარი, მაიორი, დუბულტი, ასარი, მელუჟი და სხვა. სამკურნალო ფაქტორია ზღვის ჰავა, შესანიშნავი პლაჟი. ჩვენებანი, ისეთივეა როგორც ზღვის კურორტებზე.

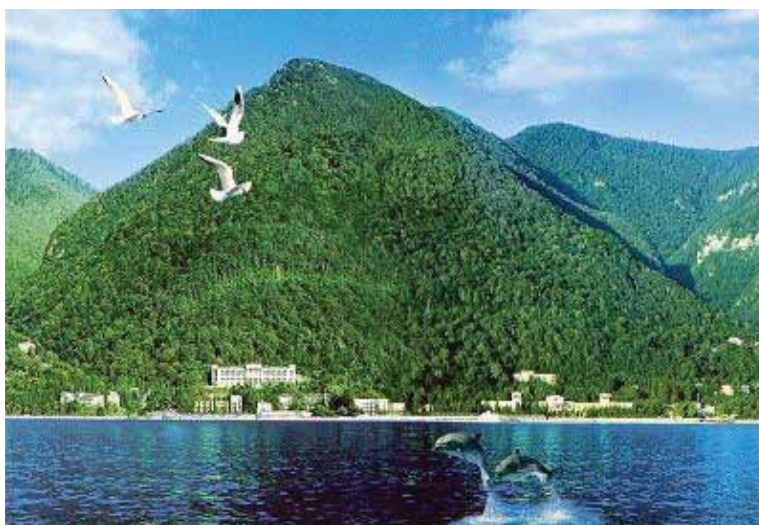
ბ ა ი რ ა მ - ა ლ ი



კლიმატური კურორტია თირკმლით დაავადებულთათვის. მდებარეობს თურქმენეთში აშხაბადიდან 370 კმ-ზე. ძირითადი სამკურნალო ფაქტორია ცხელი და მშრალი ჰავა. ჩვენებები: ქრონიკული ნეფროზები, გარდა ამილოიდური და ტუბერკულოზური წარმოშობისა, თირკმლის შენახული ფუნქციით. სისხლის წნევის მაქსიმალური მაჩვენებელი 180 მმ.

შ ა ვ ი ზ ლ ვ ი ს ს ა ნ ა კ ი რ ო ს კ უ რ ო რ ტ ე ბ ი

ბ ა ბ რ ა



მდებარეობს სოხუმიდან 80 კმ-ზე. ძირითადი სამკურნალო ფაქტორია ზღვის ჰავა, ზომიერად თბილი, ტენიანი მზის მაღალი სხვიოსნობით და ბრიზების სისტემური მოქმედებით.

ჩვენებები:

1. ზედა სასუნთქი გზების დაავადება (არატუბერკულოზური წარმოშობის), ქრონიკული ბრონქიტი, ფილტვების ემფიზემა (იოლ ფორმაში გამოხატული კარდიო პულმონალური მოვლენებით), სისხლის მიმოქცევის დარღვევა.
2. ქრონიკული პლევრიტი (მშრალი და შეხორცებითი).
3. პნევმოკონიოზი, სილიკოზი (იოლი ფორმა).
4. ქრონიკული რინიტი, ფარინგიტი, ლარინგიტი.

II. გულსისხლძარღვთა სისტემის დაავადება.

სისხლის მიმოქცევის მოშლა I-II ა. ხარისხის ათეროსკლეროზული კარდიოსკლეროზი I-II ხარისხის, გულის მანკი (მიტრალური და აორტული სარქველები, ჰიპეტონული დაავადება I-II სტადია, სისხლის მიმოქცევის უკმარისობა I-II ხარისხის), გულის კუნთის ინფარქტის შემდგომი მდგომარეობა (მწვავე პერიოდის გავლის 5-6 თვის შემდეგ). სისხლის მიმოქცევის მოშლა I-II ხარისხის.

III. ნერვული სისტემის დაავადებანი

ნერვული სისტემის ჰიპერსტენიული ფუნქციური მოშლილობანი (აფექტების გამოვლინების გარეშე).

IV. რეკონვალესცენტის სხვადასხვა მდგომარეობა.

ინფექციური დაავადების ან ოპერაციის, ან რომელიმე დაავადების შედეგად.

უკუჩვენებანი:

ტუბერკულოზი – გარდა ჯირკვლოვანი ფორმისა, ჩირქის ღენის გარეშე. მკვეთრად გამოხატული ფილტვების ემფიზემა, თავის ტვინისა და კორონალური სისხლძარღვების მკვეთრად გამოხატული სკლეროზი. გულ-სისხლძარღვთა სისტემის კომპენსაციის მოშლა (III) ხარისხის. ცენტრალური ნერვული სისტემის დაავადებანი, რომელიც მიმდინარეობს სამოძრაო ფუნქციების მკვეთრი მოშლით.

ბ ი ჭ ვ ი ნ თ ა



მდებარეობს გაგრიდან 21 კმ-ზე, სოხუმიდან 104 კმ-ზე მკურნალობის ჩვენებები იგივეა რაც გაგრისათვის. (გვ. 18)

ახალ ათონშიც მკურნალობის ჩვენებები იგივეა. გუდაუთა მდებარეობს სოხუმიდან 37 კმ-ზე. მკურნალობა იგივეა რაც გაგრისთვის. (გვ. 18)

ს ო ხ უ მ ი



სოხუმში იყო 1993 წლამდე საქართველოს კურორტოლოგიისა და ფიზიოთერაპიის სამეცნიერო კვლევითი ინსტიტუტის ფილიალი, პოლიკლინიკა, სამედიცინო პლაჟი. მკურნალობის ჩვენებანი და უკუჩვენებანი იგივეა რაც გაგრაში. (გვ. 17)

გეოლოგიურ მეცნიერებათა დოქტორის პროფესორ ვ. ზურბაიას მონაცემებით სოხუმი ზღვისპირეთის ულამაზესი კურორტია. არსად შავი ზღვის სანაპიროზე არ არის იმდენი მზე და სითბო (ამ მხრივ მას მხოლოდ ახალი ათონი და გაგრა უტოლდებიან). აქ შეიძლება მთელი წლის განმავლობაში მიიღოთ მზის აბაზანები. ზამთარში სოხუმში უფრო თბილა, ვიდრე გაზაფხულსა და შემოდგომაზე იალტაში, წვიმაც ორჯერ ნაკლები მოდის, ვიდრე ბათუმში, უღრუბლო დღეები აქ უფრო მეტია ვიდრე სოჭში; ზაფხულის სეზონი აქ გრძელდება თითქმის ექვსი თვე, მაისიდან ოქტომბრის ჩათვლით. მზის სხივების სიუხვითა და ინტენსიურობით სოხუმი ჭარბობს შავი ზღვის რივიერას – ყველა კურორტს.

კლიმატი აქ ზღვისაა, ზომიერად ნოტიო, სუბტროპიკული; იცის თბილი უქარო ზამთარი, მსუბუქი ყინვები, თოვლი იშვიათია და მალე დნება, ზაფხული ცხელი. შეფარდებითი ტენიანობა საშუალოდ 72%. ნალექების რაოდენობა წელიწადში 1400 მმ-ია, 100 დღე წვიმიანია, 200 – მზიანი, მხოლოდ 60 დღეა ღრუბლიანი, მზის ნათების ხანგრძლივობა 2100 საათი; ამჟამად სოხუმი არა მარტო კლიმატური, ბალნეოლოგიური კურორტიცაა – არის მინერალური სამკურნალო წყალი. სოხუმში წლის საუკეთესო დროდ - „ხავერდოვან სეზონად“ შემოდგომა ითვლება; ჰაერი განსაკუთრებით სუფთა და გამჭვირვალეა დეკემბერში, როცა მთებში თოვლია; სოხუმის ზღვის სანაპიროზე მზე ისევ ბრწყინავს კაშკაშა სხივებით, ირგვლივ სიმწვანე გაბატონებულია, რბილ ტენიან ზამთარს აყვავებული ხანმოკლე გაზაფხული მოყვება, როცა ხშირად მარტში ტემპერატურა აღის 18⁰-მდე და შესაძლებელია ბანაობა.



სოხუმის ყველა კლიმატური ფაქტორი – მზის რადიაცია, ჰაერის ტენიანობა, სისუფთავე, ოზონის რაოდენობა, ტემპერატურა, უქარობა, ზღვის აბაზანები და სხვა კეთილად, სასარგებლოდ მოქმედებს ადამიანზე. ერთიც უნდა შევნიშნოთ: წინათ სოხუმში ხმაურს ზღვა იწვევდა, იშვიათად ქარიც, ამჟამად ბევრი მიზეზი აქვს ქალაქს ხმაურისათვის, განსაკუთრებით მაგისტრალურ ქუჩებზე. სოხუმი უძველესი დროიდან ცნობილი იყო მინერალური წყლებით. ძველად ტყუილად კი არ ეწოდებოდა ქალაქს დიოსკურია „ღმერთების წყარო“.



კ.დ. მაჭავარიანის წიგნში „Путешествие по городу Сухуми, 1913“. აღნიშნული აქვს, რომ მდ. ბესლეთის ხეობაში, იქ სადაც ამჟამად შუა საუკუნეების ხილია შემორჩენილი, ჯერ კიდევ რომაელების ბატონობის დროს ყოფილა აბანოები. მათი ნაშთები შემთხვევით იპოვეს შოსე-გზის შეკეთებისას. მიღების სისტემის სირთულე და ნაგებობების ხასიათი მიუთითებს აქ კეთილმოწყობილი აბაზანების არსებობაზე. იგი წერს, რომ ეს „მინერალური წყაროები დიდებულ ბუნების წიაღში, განსაკუთრებულად თვალწარმტაც ადგილას, ძველისძველ დროს იგი მიმზიდველია გააზიზებელი რომაელი და ბიზანტიელი პატრიციებისათვის“.

ვფიქრობთ, რომ ძველი ცხუმია ნაგულისხმევი გიორგი ხუცეს-მონაზონის ერთ ცნობაში, რომლის მიხედვითაც გაერთიანებული საქართველოს მეფე ბაგრატ მეოთხე „რამეთუ მოწვევულ იყო ჟამი ზამთრისა და ჩვეულებისამებრ თვისისა წარვიდა აფხაზეთიდ... რათა მან დაიზამთროს და განისუენოს, და ვითარმც არს ქვეყანა იგი ბარი და ტფილი“.

ასეთივე ცნობას იძლევა მემატიანე თამარ მეფეზე, რომ იგი ზაფხულში ზოჯერ გადავიდეს აფხაზეთს: გეგუთს და ცხუმს; ცხუმში დასასვენებლად და სანადიროდ ჩამოდის თამარ მეფის შვილი გიორგი ლამაც.



შემდეგ სოხუმის, როგორც კურორტის შესახებ წყაროებში მასალები აღარ გვხვდებოდა XIX საუკუნის 60-იან წლებამდე. 1872 წელს გაზეთ „Кавказ“-ის №12 და №39-ში დაიბეჭდა სოხუმელი ექიმის კ.რ. ზარჟიცკის სტატია იმის თაობაზე, რომ სოხუმი უნდა გახდეს საზამთრო კლიმატური სადგური ფილტვის ტუბერკულოზით დაავადებულთათვის, მაგრამ იქვე აღნიშნავდა, რომ სწორედ სოხუმში უნდა გაიგზავნოს ავადმყოფობის საწყის სტადიაში. ცოტა უფრო გვიან ისევ სოხუმელი ექიმი ნ.დ. ნეკრასოვი ზარჟიცკის საწინააღმდეგოდ აცხადებდა, რომ ზამთრობით სოხუმში შეიძლება განიკურნონ ავადმყოფები ფილტვის ტუბერკულოზის ნებისმიერ სტადიაზე.

ისტორიკოსი ა.ა. ოლენეცკი წერს: „აფხაზეთის კოლონიზაციის სხვა (მეორე) ფორმა, რომელმაც მიიღო აგრეთვე საკმაოდ ფართე გავრცელება XIX საუკუნის დასასრულსა და მე-XX საუკუნის დასაწყისში, იყო „საკურორტო“ კოლონიზაცია; მის დასაწყისად ითვლება 1872 წელი, როდესაც სოხუმში, შეღავათიან პირობებში ე.წ. „სანიტარული ნაკვეთები“ დაურიგდათ ჩინოზნიკებს, ოფიცრებს და სხვა „საიმედო“ პირებს. XIX საუკუნის 60-იან წლებიდან სოხუმში თანდათანობით იქმნება პირობები მოგზაურთა და ექსკურსანტთა ჩამოსვლისათვის. 70-იანი წლების საწყისში სოხუმში გაიხსნა პირველი სასტუმრო „ტფილისი“, სადაც შეეძლო გაჩერება უცხოელ ტურისტებს და მოგზაურებს. სოხუმში ჩამოსვლისათვის საქმეს ართულებდა უგზოობა, მაგრამ მდგომარეობა გამოსწორდა XIX საუკუნის დასასრულიდან, როდესაც სოხუმში გაიარა ნოვოროსიისკ-ბათუმის გზატკეცილი.“

აი, როგორ დახასიათებას აძლევს სოხუმს, როგორც კურორტს ნ. ანდრეესკი „...Сухум, будь он не у нас, а в западной европе или Америке давним-давно уже был бы знаменитым на весь мир курорты, второю Ниццей“.

აღიშნული გვაქვს, რომ სოხუმში ჭარბობს ქარი დილით და საღამოს მთიდან და დღისით ზღვიდან, სამი მხრივ მთებით დაცული სოხუმი ღიაა მხოლოდ სამხრეთის ზღვიური ქარებისათვის. დაახლოებით 10 საათზე

დაწეებული ზღვიური ბრიზი ძლიერ სასიამოვნოა ზაფხულში; მას მოაქვს სუფთა, ზომიერად ნოტიო ჰაერი, რომელიც არის საუკეთესო დამხმარე მზის აბაზანების მიღებისას. მუდმივი ზღვის ბრიზების არსებობა ქმნის ხელსაყრელ პირობებს სოხუმის ვენტილაციისათვის.

ჰაერის ტენიანობა მნიშვნელობანი ფაქტორია კლიმატოთერაპიისათვის, სოხუმის ტენიანი ჰავა დამამშვიდებლად მოქმედებს ადამიანის ორგანიზმზე.

მზით სარგებლობა ითვლება მკურნალობის ერთ-ერთ მძლავრ ბუნებრივ მეთოდად, ამიტომ გასაკვირი არაა, რომ კურორტი შეფასდეს მზის ნათებით. სოხუმში მზის ნათება წელიწადში ორი ათას საათზე მეტია.

სოხუმით დაინტერესებულან და მოხიბლულან რუსეთის ისეთი ავტორიტეტები, როგორებიც იყვნენ ბოტკინი და ბუტლეროვი. ამ უკანასკნელმა 1878 წელს სოხუმთან ახლოს, ეშერაში, შეიძინა ნაკვეთი და მოაწყო საფუტკრე. რუსეთის მრავალი ცნობილი მეცნიერი და ექიმი ავადმყოფს აგზავნიდა სოხუმში და ხანგრძლივი დროით საცხოვრებლად თვითონაც ჩამოდიოდა. ცნობილი გერმანელი მეცნიერი და პოლიტიკური მოღვაწე რუდოლფ ვიხოვი, რომელიც სოხუმში ჩამოვიდა 1885 წელს, სინანულს გამოთქვამდა: „ნიცას ნაცვლად ჩემს ავადმყოფებს გავგზავნიდი სოხუმში, ჭაობები რომ დაშრობილი იყოს“.



ახალი ათონი

პროფესორი ნ.პ. გუნდობინი წერდა: „ძნელი არ არის სოხუმს ვუწინასწარმეტყველოთ ბრწყინვალე მომავალი, როგორც კურორტს. აქ ბუნებრივი პირობები ყოველთვის გადააჭარბებს ხელოვნურს. ეგვ. მარკოვთან ვკითხულობთ: „სოხუმის მიდამოები ეს არის ესპანეთის ან სიცილიის მიწის ნაკვეთი (ნაჭერი) კავკასიონის ძირში“. პროფესორი ნ.გ. მეზერნიცკი წერს: „სოხუმში საკმარისია მზის ნათება, რათა მან მეტოქეობა გაუწიოს მსოფლიო კურორტებს“. იგივე მეზერნიცკის თქმით „თუ გაჰქრება მალარია, მაშინ სოხუმი გახდება მსოფლიო კურორტი“. გაქრა მალარია, დღეს სოხუმი

– მსოფლიო კურორტია, ისე როგორც ნიცა საფრანგეთის რივიერას, ანუ ლაჟვარდოვანი სანაპიროს ერთ-ერთი მთავარი ქალაქი-კურორტი.

ა.ს. პუშკინი შავი ზღვის სანაპიროს უწოდებდა „Краем гордой красоты“. სოხუმი კი ამ მხარის ერთ-ერთი ცენტრია, ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი საკურორტო ქალაქი. მრავალ მეცნიერს, მოგზაურს, ტურისტს, სოხუმში ჩამოსვლა ზღაპართან შეხვედრისათვის შეუდარებია.

საუკეთესოდ ახასიათებდნენ სოხუმს, როგორც კლიმატურ სადგურს, პროფესორი ექიმი ფ.ი. პასტერნაცკი, პროფესორი კლიმატოლოგი ა.ი. ვოეიკოვი და სხვა. ვოეიკოვის მიხედვით: „სოხუმს აქვს ყველა მონაცემები აქ საზამთრო კლიმატური სადგურის შექმნისათვის. ზამთარი ზღვის სანაპიროს ამ ნაწილისათვის თბილია, შემოდგომა-გაზაფხული მშვენიერი“. მოსკოველმა პროფესორმა ა.ა. ოსტროუმოვმა (1895-1908), რომელიც განსაკუთრებულ ყურადღებას აქცევდა ავადმყოფის გარემოს, სოხუმში დააარსა საავადმყოფო. პროფ. ა.ა. ოსტროუმოვის აზრით კი „სოხუმი განირჩევა თანაბარზომიერი კლიმატით, ტენიანი, თბილი და ქარებს სავსებით მოკლებულად, რაც მას უპირატესობას აძლევს ნიცასთან შედარებით... სოხუმსა და იტალიაში ზაფხულობით ერთნაირი ტემპერატურაა, ზამთრობით, გაზაფხულსა და შემოდგომაზე სოხუმში უფრო თბილია იალტასთან შედარებით“. XIX საუკუნის დასასრულს სოხუმმა მიიპყრო კურორტოლოგთა ყურადღება. ამ მხრივ განსაკუთრებით აღსანიშნავია რუსი ექიმ-კურორტოლოგის პროფ. ფ.ი. პასტერნაცკის მოღვაწეობა, რომელმაც ბევრი შრომა მიუძღვნა კავკასიის შავი ზღვისპირა კლიმატურ-სამკურნალო პუნქტებს, მათ შორის, პირველ რიგში, სოხუმს.

მეცნიერთა ასეთი დადებითი დახასიათების შედეგი იყო, რომ 1898 წელს ექიმთა მსოფლიო XII კონგრესმა მოსკოვში სოხუმი აღიარა საუკეთესო კლიმატურ სადგურად სუსტმკერდიანთათვის - ფილტვების დაავადებულთა მკურნალობისათვის, მიუთითა, რომ „აქ იგრძნობა სამხრეთი, რბილი, ალერსიანი მკურნალი და გამაგრილებელი“. ამგვარად, XIX საუკუნის დასასრულისთვის სოხუმი მიჩნეულია სპეციფიკურ კურორტად ავადმყოფთათვის შემოდგომა-ზამთარ-ზაფხულის თვეებში (ზაფხულში მათთვის კურორტი დაკეტილი იყო).

მაგრამ ამ დროისათვის სოხუმის, როგორც კურორტის, განვითარებას ხელს უშლიდა, უგზობასთან ერთად, ჭაობები, ანტისანიტარია და რაც მთავარია მალარია.

1889 წელს მდიდარი ფაბრიკანტი ნ.ნ. სმეცკოი სოხუმში ჩამოვიდა მეუღლის ავადმყოფობის გამო. მან ქალაქის აღმოსავლეთ ნაწილში იყიდა მიწის დიდი ნაკვეთი, დააშრო ჭაობები და დაიწყო ბალისა და აგარაკის გაშენება. ეს ბაღი შემდგომ ქალაქის მშვენიება გახდა და ამჟამად ცნობილია სოხუმის დენდროპარკის სახელწოდებით. 1898 წელს სმეცკოიმ სოხუმიდან მე-12 კმ-ზე, ზღვიდან 3 კმ-ის დაშორებით იყიდა ნაკვეთი და გულრიფში სანატორიუმის თეთრი შენობა ააგო, ხოლო 1913 წელს – წითელი შენობა. აგუძერაში 1905 წელს ააგო სანატორიუმისათვის შენობა. 1907 წელს

სმეცკოიმ მოსკოვის ქალაქის სათათბიროს მიმართა თხოვნით, გულრიფშის სანატორიუმი მიეღოთ საჩუქრად, მაგრამ პასუხად უარი მიიღო, რადგან არ ჩათვალეს მომგებიანად. 1916 წელს სმეცკოიმ ანალოგიური წინადადებით მიმართა განათლების სამინისტროს, რომ გადაეცათ იგი ღარიბ მასწავლებელთა და მოსწავლეთათვის სამკურნალოდ. სამინისტრომ გვიან მიიღო ეს წინადადება, მოუსწრო 1917 წლის თებერვლის რევოლუციამ და სანატორიუმი სამინისტროს აღარ გადაეცა. ნ.ნ. სმეცკოის კეთილშობილური მოქმედება დააფასა ხელისუფლებამ. საბჭოთა ხელისუფლების პირველი წლებიდანვე მას დაენიშნა პენსია. გარდაიცვალა 1934 წელს. სოხუმის დენდროპარკში დაიდგა ნ.ნ. სმეცკოის ძეგლი.

XIX საუკუნის დასასრულიდან სოხუმში არსდება კერძო აგარაკები – ექიმების ვოიცეხოვიჩის, პერსიდსკის, გორბაჩოვის, სიმონოვის და სხვა. XX საუკუნის დასაწყისიდან სოხუმში შენდება პირველი სანატორიუმები და პანსიონატები. პირველი ათი წლის მანძილზე სოხუმში გაიხსნა კერძო სანატორიუმი „აზრა“, რომელიც ეკუთვნოდა ე.დ. ალფეროვს (ამჟამად ამ შენობაში მოთავსებულია საქართველოს კურორტოლოგიის ინსტიტუტის აფხაზეთის ფილიალი), მეორე სანატორიუმი იყო ექიმ ა.მ. მეეროვიჩისა (ახლანდელი პირველი პოლიკლინიკის შენობაში). ცნობილი იყო აგრეთვე ექიმ ნ.ე. კოშკოს სანატორიუმი. 1905 წლიდან 1914 წლის ჩათვლით საკურორტო სეზონში მოქმედებდა ოცდაათამდე კერძო პანსიონატი, არსებობდა აგრეთვე ხუთი პატარა სასტუმრო. კ.დ. მაჭავარიანის ცნობით. 1913 წელს სოხუმში მუშაობა 28 ექიმი, კბილის შვიდი ექიმი, 11 ფერშალი, სამი მეანე-ფერშალი და ცხრა მეანე; იყო ერთი ქალაქის და ორი კერძო აფთიაქი. 1921 წლის მაისში ჩამოყალიბდა რსფსრ-ის ჯანდაცვის სახალხო კომისარიატის აფხაზეთის კურორტების მართვის განსაკუთრებული სამმართველო, რომლის უფროსად დაინიშნა საკურორტო საქმის დიდი მცოდნე ექიმი ვ.ზ. ანჩაბაძე. აფხაზეთის რეკომმა ამ სამმართველოს გადასცა კერძო სანატორიუმები. 1922 წლის სექტემბერში მოსკოვში ჩატარდა თათბირი აფხაზეთის კურორტების განვითარების შესახებ; დაისახა ღონისძიებანი საკურორტო საქმის შემდგომი განვითარებისათვის. 1935 წლის ოქტომბერში აფხაზეთის კურორტები გადაეცა ავტონომიური რესპუბლიკის სახ-კომსაბჭოს. შეიქმნა აფხაზეთის მთავარი საკურორტო სამმართველო ამჟამად აფხაზეთის პროფკავშირების კურორტების მართვის საბჭო.

აფხაზეთის კურორტების შესწავლის მიზნით 1938 წელს სოხუმში გაიხსნა კურორტოლოგიის სამეცნიერო-კვლევითი ინსტიტუტი, რომელიც 1948 წელს გადაკეთდა საქართველოს ჯანმრთელობის დაცვის სამინისტროს კურორტოლოგიის ინსტიტუტის ფილიალად, რომლებსაც წლების მანძილზე სათავეში ედგა პროფესორი ალ. გრიგოლია.

სოხუმი ყოველთვის იზიდავდა ტურისტებსა და დამთვალიერებლებს. 1934 წელს პარკ „სინოპის“ ტერიტორიაზე გაიხსნა ტურისტული ბაზა. 1981 წელს ქალაქში აშენდა ტურბაზის სპეციალური შენობა (ახლანდელი

ჩელუსკინელების ქუჩაზე). 1960 წელს სოხუმში შეიქმნა სრულიად საკავშირო სააქციო საზოგადოება „ინტურისტის“ სააგენტო, რომელიც 1961 წელს გარდაიქმნა სრულიად საკავშირო სამეცნიერო საზოგადოება „ინტურისტის“ განყოფილებად. 1969 წელს საზოგადოებრივ საწყისებზე, სოხუმში პირველად დაარსდა ტურიზმის სამეცნიერო კვლევითი ინსტიტუტი, რომელიც იმავე წელს გადაკეთდა პროფკავშირების ცენტრალური საბჭოს ტურიზმისა და ექსკურსიების სამეცნიერო-კვლევით ლაბორატორიად.

მდ. ბესლეთის ხეობაში სოხუმის ჩრდილოეთით 5კმ-ზე, შუა საუკუნის ხიდთან ახლოს, ეოცენურ კირქვებში, ცნობილი იყო 2-3 ადგილას უმნიშვნელო გამოსავლები სუსტად მინერალიზებული ცივი წყლისა, რომელიც შეცავდა რამდენიმე მილიგრამ H_2S -ს. ტექტონიკურად მინერალური წყლის გამოსავალი დაკავშირებულია ბირცხის ანტიკლინის სამხრეთ ფრთასთან.

1955-58 წლებში აქ ჩატარებული ღრმა ბურღვების შედეგად გამოვლინდა თერმული წყლების ორი ტიპი: 1. ჭაბურღილმა მოგვცა გოგირდწყალბადოვანი ქლორნატრიუმიანი მაცესტის ტიპის წყალი, რომელიც დაკავშირებულია ზედა ცარცულ კირქვებთან, საერთო მინერალიზაცია 5,0 გ.ლ. მარილების შედგენილობა (% ექვ.) $NaCl - 89$, $MgCl_2 - 6$, $CaCl_2 - 2$, $Ca(HCO_3)_2 - 3$, წყლის ტემპერატურა 29^0 . №2 ჭაბურღილმა მოგვცა ქლორიდულ სულფატურ-ნატრიუმიანი ცაიშის ცხელი წყლის ტიპი. მინერალიზაცია 1,6 გრ. ლიტრში წყლის ტემპერატურა 42^0C .

სოხუმის თერმები სამკურნალოა. მათი აღმოჩენით ქალაქ-კურორტს ახალი ფაქტორი დაემატა. იგი გახდა ბალნეოლოგიური კურორტი. კურორტი სოხუმი კეთილმოწყობილია. სოხუმში არის მინერალური წყლით სამკურნალო და საკურორტო პოლიკლინიკა.

სოხუმის საკურორტო პლაჟი მდებარეობს ქალაქის სამხრეთ-აღმოსავლეთით ქალაქის ცენტრიდან 4-კმ-ზე. პლაჟი დაფარულია რბილი ზღვის ქვიშით და წვრილიკენჭებით (ხვინჭით); ზღვის ფსკერი დამრეცია. საბანაო სეზონი იწყება მაისიდან და მთავრდება ოქტომბრის ბოლოს (გამოერევა თბილი დღეები, როცა სეზონი უფრო ადრე იწყება და გვიან თავდება). პლაჟზე არის ყოველგვარი პირობები ზღვაზე ბანაობისათვის. ქალაქში არის შესაძლებლობა ექიმის დანიშნულებით ზღვის თბილი აბაზანების მიღებისა. ნაგულისხმევია, რომ ავადმყოფი და დამსვენებელი ზუსტად დაიცვას ყველა იმ წესს, რაც გათვალისწინებულია მათთვის, ვინც ზღვის წყლით სარგებლობს.

ქალაქის განვითარების გენერალური გეგმით ახალ რაიონში ჭაობების დაშრობით შეიქმნა პირობები ქალაქის დასავლეთ ნაწილში საკურორტო მშენებლობისათვის, საკურორტო პარკისათვის.

შესწავლილია სოხუმის კლიმატური ფაქტორების მოქმედება დადგენილია, თუ რა სახის ავადმყოფები გაიგზავნონ სამკურნალოდ სოხუმში და აგრეთვე, ბუნებრივი სამკურნალო პირობების უკეთ გამოყენების მეთოდები.

სოხუმში სამკურნალოდ იგზავნიან ავადმყოფები რომელთაც აწუხებთ ქრონიკული ბრონქიტი, ფილტვების ემფიზემა, ფილტვებისა და

არატუბერკულოზური ხასიათის ზედა სასუნთქი გზების ანთება, ნერვული სისტემის ფუნქციონალური დაავადებანი, გულ-სისხლძარღვოვანი, ჰიპერტონიული ავადმყოფობანი, საჭმლის მომნელებელი სისტემის დაავადებანი, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევა.

სოხუმი პირველი კლასის საზამთრო კურორტია: კლიმატოლოგები მას კავკასიის რივიერას უწოდებენ.

მრავალი სანატორიუმი, დასასვენებელი სახლი და პანსიონატია. ისინი ტურბაზებთან ერთად ფუნქციონირებენ მთელი წლის განმავლობაში.

1993 წლამდე სოხუმში ჯანმრთელობის დაცვას ემსახურებოდა ექვსი საავადმყოფო, სამშობიარო სახლი, ექვსი დისპანსერი, ოთხი პოლიკლინიკა. ექვსსაამდე ექიმი, ათასამდე საშუალო სამედიცინო პერსონალი.

ექიმებს შორის იყვნენ მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორები და კანდიდატები. საავადმყოფოები და პოლიკლინიკის კაბინეტები უზრუნველყოფილი იყო სამედიცინო აპარატებით და ლაბორატორიებით.

სოხუმში მკურნალობდა და ისვენებდა დაახლოებით ასი ათასზე მეტი ადამიანი, თითქმის იმდენი, რამდენიც ქალაქის მოსახლეობა იყო.

ქოზულეთი



მდებარეობს აჭარაში შავი ზღვის სანაპიროზე. მკურნალობის ჩვენებანი იგივეა რაც გაგრაში, ემატება ზღვისპირა სიღებში მაგნეტიტის არსებობა იხ. „კურორტ ურეკის მკურნალობის მეთოდები“. უკუჩვენება იგივეა რაც გაგრაში. (გვ. 18)

შ რ მ კ ი



სოფელი ურეკი მდებარეობს შავი ზღვის სანაპიროზე კურორტ ქობულეთსა და ქალაქ ფოთს შორის მდინარე სუფსასა და მდინარე ნატანებს შორის. სოფელი ურეკი, ამჟამად წარმოადგენს შავი ზღვისპირა კლიმატურ კურორტს. ფოთიდან დაშორებულია 15 კმ-ით, დასავლეთით ესაზღვრება შავი ზღვა, აღმოსავლეთით შემოსაზღვრულია საშუალო სიმაღლის ლანჩხუთის მთებით, კურორტი ჩრდილოეთიდან სამხრეთისკენ გაშლილია მდინარეების სუფსის, უჩალაღუს და ნატანების ზღვისპირა ტერასზე. ზღვის დონიდან ურეკის რელიეფის სიმაღლია 1-3 მეტრი. ტერიტორიის სიგანე ზღვის სანაპიროდან ვრცელდება 300 დან ათას მეტრამდე. შემაღლებული გორაკების სიმაღლე 3-დან 60-მდეა, რომელიც სამხრეთ აღმოსავლეთით უერთდება აჭარის, მესხეთის და იმერეთის მთიანეთს.



ურეკის სამკურნალო სიღებე

ურეკის ტერიტორია ზოგან დაჭაობებულია, შემოსილია ბუჩქოვანი ხე-მცენარეებით. სანაპირო ზოლზე გაშენებულია ფიჭვნარი ქარსაცავი ზოლი, ნიადაგებზე კარგად ხარობს სიმინდი, სოია, ბარდა, ლობიო, ბოსტნეული ხეხილი.

საგზაო ტრანსპორტიდან ფუნქციონირებს რკინიგზა ფოთი-ბათუმი, საავტომობილო ტრასა სამტრედია-ფოთი-ბათუმი.

ურეკის სახელწოდება წარმოსდგება მახლობელ ტყეებში მტაცებელი ცხოველის მგლების არსებობისაგან, რომელიც თავს ესხმოდა მოსახლეობის ნახირს. მოსახლეობას უძნელდებოდა ნადირის გარეკვა, ის ურეკიდან ძნელად გასარეკი ყოფილა. ადრე ეს ადგილები მალარიის გამომწვევი კოლო „ანოფელესის“ გავრცელების ადგილი იყო, რომელიც თევზი გამბუზის მოშენებით განადგურდა.

ურეკის ტერიტორიაზე კლიმატი ტენიანი, თბილი და რბილია. ჰაერის წლის საშუალო ტემპერატურა შეადგენს $14,3^{\circ}\text{C}$, რომელიც ხასიათდება დიდი რყევადობით ($17,2^{\circ}\text{C}$), ზამთარი თბილია. იანვრის ჰაერის ტემპერატურა საშუალოდ $+5,8^{\circ}\text{C}$, ზაფხულში აგვისტოს თვის საშუალო ტემპერატურა $+23^{\circ}\text{C}$ -ია. სითბოს ასეთი განაწილება დამოკიდებულია ზღვის წყლის გათბობის ხარისხზე. მზის ამოსვლიდან იწყება ჰაერის ტემპერატურის მატება. ზღვის წყალი ნელა თბება და ნელა ცივდება. ხმელეთი ჩქარა თბება და ჩქარა ცივდება. ჰაერის ტემპერატურის მაქსიმუმი სანაპიროზე დღის 2-3 საათისათვის აღინიშნება. შემდეგ ტემპერატურა დაბალა იწევს მზის გადახრასთან დაკავშირებით კი გრძელდება მეორე დღის მზის ამოსვლამდე.

ურეკის სანაპიროს ხმელეთის მაქსიმალური ტემპერატურა საშუალოდ $+28^{\circ}\text{C}$ -ია, მაქსიმუმი $+48^{\circ}\text{C}$, დაფიქსირებული იყო ტემპერატურის აბს. მაქსიმუმი $+60^{\circ}\text{C}$, $+70^{\circ}\text{C}$ -მდე.



ზოგჯერ აღინიშნება ჰაერში მაღალი ტენისა და სიციხის გამო ჰაერის შეხუთვა. მცენარეთა ახალგაზრდა ყლორტები ტოტებს ძირს ჩამოყრის, ძლიერი აორთქლების და სიციხის გამო, ამ დროს ადამიანებსაც სული ეხუთებათ

სუნთქვა უძნელდებათ ეს უარყოფით გავლენას ახდენს ადამიანებზე, ეს მოვლენა იშვიათი აღინიშნება დღის მეორე ნახევარში და გრძელდება არა უმეტესი 1-2 საათისა დღეში.

ჰაერის სინოტივე აგვისტოში საშუალოდ 82%, დეკემბერ-იანვარში 72%. სამხრეთ დასავლეთით შავი ზღვის სანაპირო ზოლი ხასიათდება ხშირი წვიმებით. წელიწადის ცივ დროზე მოდეს ნალექი საშუალოდ 829 მმ. ხოლო თბილ დროზე 1249 მმ. მზის ნათების ხანგრძლივობა ალისოვის ცხრილის მიხედვით საშუალოდ 1800-დან 2200-მდე მერყეობს. ჯამური რადიაცია საშუალოდ 110-130 კკალ/სმ²-ს, ხოლო რადიაციული ბალანსი 6 კკალ/სმ² — შეადგენს.

შავი ზღვის სანაპირო ზოლი საქართველოს სამხრეთ-დასავლეთით ხასიათდება ხშირი წვიმებით. წელიწადის ცივ დროზე მოდის ნალექების საშუალო რაოდენობა 829 მმ, ხოლო თბილ დროზე საშუალოდ 1249 მმ.

1979 წლის აგვისტოში მკვლევარების ე. შ. ელიზბარაშვილის და კ. ა. ჩიხლაძის მიერ ჩატარებულ იქნა კვლევა სოფელ ურეკში ჰაერის გაჭუჭყიანებასა და იონიზაციის ხარისხზე, აღმოჩნდა, რომ მძიმე იონებით მაქსიმალურად დაჭუჭყიანებულია ჰაერი სანაპირო ზოლიდან 1500 მეტრამდე, ხოლო მინიმალურად უშუალოდ სანაპიროზე და 2000 მეტრის დაშორებით ნაპირიდან.

ურეკის სანაპირო დაფარულია მრავალრიცხოვანი სილის დიუნებით, ტერასებით, რომლის სიმაღლე ორიდან ექვს მეტრამდეა. 1945 წლიდან ურეკის სილა გამოიყენება საშენ მასალად. კერძოდ საბურღავი სამუშაოების ჩასატარებლად. რუსთავის მეტალურგიულ ქარხანაში მისგან აღნობდნენ მაღალი ხარისხის ფოლადს.

1945-1971 წლებში სოფელ ურეკში მუშაობდნენ საქართველოს ნავთობის თანამშრომლები. ქვიშიან კარიერებში თვითონაც ისვენებდნენ და შეამჩნიეს რომ ძალა შეემატათ, გაუმაგრდათ ძვალ-კუნთოვანი სისტემა. ამასვე აღნიშნავდნენ ადგილობრივი მცხოვრებნი, რომლებიც ზღვაში ბანაობის შემდეგ უნებურად იწვნენ და ისვენებდნენ ცხელ სასიამოვნო ქვიშიან ზედაპირზე.

კურორტის განვითარება საბჭოთა პერიოდში დაიწყო 1950 წლიდან. აქ კერძო პირები აშენებდნენ პატარ-პატარა ჩრდილ-შესაფარ დასასვენებელ ფაცხებს, ფარდულებს, ხის სახლებს. 1960 წლიდან კერძო მშენებლობა აიკრძალა ზღვის სანაპიროდან ერთნახევარი კილომეტრის სიგანეზე მდ. ფსოუდან მდ. სარფამდე.

1969 წელს ურეკის მახლობელ სოფელ შრომაში გაიხსნა პირველი დასასვენებელი სახლი 40 საწოლით, შემდგომში პანსიონატი „მეგობრობა“.

კურორტი ურეკი ოფიციალურად ფუნქციონირებს 1971 წლის ნოემბრიდან საბჭოთა წლებში ურეკის ტერტორიაზე ფუნქციონირებდა საკურორტო სასანატორიუმი დაწესებულება.

1. ბავშვთა სანატორიუმი „კოლხიდა“ 250 საწოლით (საქ. ჯანდაცვა).
2. ბავშვთა სანატორიუმი „ყვავილნარი“ 50 საწოლით.

3. პანსიონატი „მეგობრობა“ 200 საწოლით და სამკურნალო სანატორიუმით.

4. პანსიონატი „ნექტარი“, მკურნალობის გარეშე. თბილისის სამედიცინო და წარმოება მაგნეტიტის ქალაქის ქიმიური მოპოვებითი მრეწველობისა და თბილისის პიონერთა სასახლის ერთობლივი დაქვემდებარებით.

1976 წლიდან საქართველოს საკურორტო სამმართველოს მიერ საქართველოს მთავრობასთან ერთად მიღებულ იქნა დადგენილება კურორტის მშენებლობისათვის 215,7 ჰა მიწის გამოყოფისა და მასზე 12 საკურორტო ობიექტის ორგანიზებისათვის 7.500 ადგილზე. ეს დადგენილება წარმატებით განხორციელდა. მაგრამ 1990-92 წლების მოვლენების შედეგად დაზარალდა საკურორტო მეურნეობა, გაჩანაგდა სამკურნალო დასასვენებელი ობიექტები. 1997 წლებიდან ურეკის ზღვის სანაპიროს ნაწილები გადავიდა კერძო მფლობელების ხელში. კერძო პირმა ბადრი პატარკაციშვილმა მის კუთვნილ ტერიტორიას „იმედი“ დაარქვა, გააკეთილშობილა და დამსვენებელთა სამსახურში ჩააყენა.

ამჟამად მომრავლებულია სომხური მოსახლეობა, ყიდულობენ დასასვენებელ სახლებს და თითქმის ყველა სამუშაო ობიექტზე სომხური ეროვნების ადამიანები არიან დასაქმებულნი. სანაპიროზე ჟღერს არა ლაზური, კოლხური, მეგრული და ქართული მუსიკა. აშენებულია მრავალი გასართობი ობიექტი, პლიაჟზე მისასვლელი საცალფეხო გზები და საავტომობილო გზა, რკინიგზამდე და საავტომობილო ტრასამდე.

შავი ზღვისპირეთის სამკურნალო ფაქტორები

ბუნების ესოდენ მდიდარი საჩუქარი, ნაკლებმარილიანი (საშ. 17-22%) ზღვა, მზე, წვრილბარხატოვანი სილესი, მაგნეტიტური ქვიშები შავი ზღვის პირა კურორტებს ხდის საუკეთესო საკურორტო ზონად, აქტიური დასვენებისა და მკურნალობისათვის.

მკვლევარების დაკვირვებით კურორტი ურეკი შეიძლება გამოყენებული იქნეს გულსისხლძარღვთა სისტემის, პერიფერიული სისხლძარღვების, ნერვული სისტემის ფუნქციონალური დაავადების საწინააღმდეგოდ, საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის სამკურნალოდ, როგორც ჩვილი ბავშვებისთვის ისე მოზრდილებისა და აგრეთვე ყველა ასაკის ადამიანისათვის. მოტეხილობების მქონეთათვის, ძვლების უკეთ შეხორცებისა და გამაგრებისათვის. ზღვის სანაპიროს კლიმატი დადებითად მოქმედებს ჰიპერტონიით, გულის მანკით, კარდიოსკლეროზით, ინფარქტით დაავადებულებზე. მზის სხივების ზომიერად გამოყენებით, სილესში ჩაწოლით, მაგნიტური ველის დადებითი გავლენის გამო, მაგნიტური ველი ბიოლოგიური ზემოქმედებით დადებით გავლენას ახდენს ცენტრალური და პერიფერიული ნერვული სისტემის ფუნქციონირებაზე, სუნთქვის და სხვა ორგანოების მოქმედებაზე. მეცნიერ-

მკვლევარების ლ. ბ. ანდრეევას და ნ. ვ. ტიაგინას მიერ (1966 წ.), და მ. ი. იაკოვლევას (1973 წ.) დაკვირვებით ელექტრომაგნიტური ველი ურეკის სილებისა დადებითად მოქმედებს ადამიანის ორგანიზმზე, სტიმულირდება თავდაცვითი და შემგუებლობითი ფუნქციონალური მიქანიზმი. ხელს უწყობს საადაპტაციო მექანიზმის ფორმირებას. დადებითად მოქმედებს ორგანიზმების ურთიერთდამოკიდებულებაზე, ელექტრომაგნიტური ფაქტორებით წარმოქმნილ გარემოში.

ურეკის სილების დაბალი ინტენსივობის მაგნიტური ველის გავლენა იწვევს სისხლძარღვების გაფართოებას, თუმცა ზოგჯერ აღინიშნება საპირისპირო სურათი მაგ. გულის ცემის ოდნავ შენელება, არტერიული წნევის, როგორც მაქსიმალური ისე მინიმალური მაჩვენებლების დაწევა. ელექტროკარდიოგრამაზე, ზოგჯერ აღინიშნება კორონალური სისხლძარღვების გაფართოება და სხვა.

სითბური ფაქტორებისა და მუდმივი მაგნიტური ველის მოქმედებით შეიმჩნევა ჟანგვა-აღდგენითი პროცესების, ლიპოიდური ცვლის და სისხლის კოაგულაციური შემადგენლობის გაუმჯობესება.

ს. ბ. ნემანოვას (1948 წ.) ა. მ. ვიალის (1968 წ.) ტ. პ. ბლინკოვის ა. ბ. კოგანის (1971 წ.) და მ. ი. იაკოვლევას (1973 წ.) მონაცემებით დადგინდა რომ მაგნიტური ველის ბიოლოგიური მოქმედების თავისებურება იწვევს დადებით ზეგავლენას ცენტრალურ და ვეგეტატიურ ნერვულ სისტემაში, სუნთქვის ორგანოებზე და გულსისხლძარღვთა ფუნქციონირებაზე.

კურორტ ურეკის სამკურნალო ფაქტორები.

1. მაგნიტური სილების მოქმედება ორგანიზმზე.
2. მაგნიტური ველის ანუ მაგნიტური სამაჯურის მოქმედება ორგანიზმზე.
3. ჰაერის აბაზანების მოქმედება ორგანიზმზე (გ. ა. უშვერიძე).
4. მზის აბაზანების დოზირებულად მოქმედება ორგანიზმზე (პროფ. გ. ა. უშვერიძე).
5. მზის აბაზანების არა დოზირებულად მოქმედება ორგანიზმზე.
6. ხელოვნურად გამთბარი სილის აბაზანების მოქმედება.
7. ზღვის წყლის აბაზანების მოქმედება ორგანიზმზე.
8. სამკურნალო ვარჯიშების მოქმედება ორგანიზმზე.
9. სამკურნალო მასაჟის სხეულის ცალკეულ ნაწილებზე ან სხეულის საერთო მასაჟით.
10. სამკურნალო ფიზიოთერაპია.
11. მზის სხივებით ირიბი დასხივება სილებით აბაზანისას.

მაგნიტური სილების მოქმედება ორგანიზმზე

საქართველოს შავიზღვისპირა სანაპიროს სივრძე დაახ. 316 კმ-ია. მდ. ფსოუდან მდ. სარფამდე, აქედან სანაპიროს 80%-მდე გამოყენებულია საბანაოდ. სანაპიროს სილებში მაგნეტიტი თითქმის მთელ სანაპირო ხაზზე აღინიშნება.

მაგნეტიტური სილების არსებობა ცნობილია მე-19 საუკუნის შუა ნახევრიდან, აკადემიკოს ზ.ვ. აბიხის შრომებით. საქართველოში მაგნეტიტური სილების არსებობა გეოლოგიურ რუკაზე დაფიქსირდა ს.ზ. სიმონოვიჩისა და პ.ი. სოროკინის მიერ. 1925 წელს მაგნეტიტური სილების ნიმუშები საანალიზოდ იქნა გაგზავნილი გერმანიაში აკადემიკოს ა.ა. თვალჭრელიძის მიერ. პირველი ცდის ჩატარებისთანავე გერმანიიდან მიღებული იქნა დადებითი პასუხი, რომლის საფუძველზე შეიძლებოდა უმაღლესი ხარისხის ლითონის მიღების დამზადება. 1928-1946 წლებში მდინარეების სუფსა-ნატანების ტერიტორიის მონაკვეთი გამოცხადდა და კვირვებისა და მეცნიერულად შესწავლის ობიექტად გეოლოგების ა.ვ. მარგალიტაძე, დ.ნ. ყიფიანის, ფ.რ. კონიუშევსკის და სხვათა მიერ. შემდგომი კვლევა-ძიება ჩატარდა ნ.გ. ოსიტაშვილის მონაწილეობით. ლაბორატორიული კვლევის შედეგად გამოვლინდა მუქი ფერის მაგნეტიტური სილების სამი სახის კონცენტრატი, რომელიც ძვირფასი მასალაა მაღალი ხარისხის თუჯის ჩამოსასხმელად.

1975 წელს საბოლოოდ დადგენილ იქნა, რომ მაგნეტიტური სილა საჭირო მასალაა ლითონის გამოსადნობად.

მკვლევარების ტ.ი. სიგუას, ს.ვ. ლიტოვკას, მ.ა. კეკელიძის მიერ დადგენილი იქნა, რომ ურეკის სანაპიროს სილები შეიცავს, მინდვრის შპატს, კვარცს, თუთიას, ბიოტიტს, მუსკოვიტს, კარბონატებს, პიროქსინს, მაგნეტიტს, ტიტანომაგნეტიტს, რკინის შემცველ წარმონაქმნებს, პირომჟავებს და სხვა. ეპოდიტი, ქვის ნაწილაკები, ილმენიტი, თიხიან-გოგირდიანი ნაწილაკები, აპატიტი, ლეიკოკვრინი, სფენი, რუტილი, მონოციტი, ცირკონი, გრანიტი და სხვა. ძირითადი მასა მინერალური სილების შეიცავს მაგნეტიტს და ტიტანო მაგნეტიტს 4%-მდე, მინდვრის შპატთან და კვარციტთან შენაერთში. სილის მარცვლის სიდიდე 0,05 მმ-დან 0,4 მმ-მდეა. ზოგან 0,16 მმ-დან 0,71 მმ-მდე – მოიძებნება. ნაპოვნია რკინის ჟანგი.

მკვლევარების რ.ს. გოგუას და ე.შ. ელიზბარაშვილის მიერ შესწავლილი იქნა მდ. სუფსამდე მაგნეტიტური სილის შემადგენლობა, რომელიც მცირედ იცვლება. მაქსიმალურია ზღვის სანაპირო ზოლში, მინიმალურია ნაპირიდან ხმელეთის სიღრმისაკენ.

ბუნებრივად გამოთბარი სილით მკურნალობისას პლაჟზე ირჩევენ ნაკლებად გამჭოლქარიან კუთხეს, შემოათარებენ რაიმე ქსოვილს. აკეთებენ ავადმყოფის ჩასაწვენ ღრმულებს სილის გროვაში დილის 8-9 საათიდან. 2-3 საათში ღრმულები კარგად გათბება 50-55°C-მდე. შიგ აწვენენ ნახევრად შიშველ ადამიანს. ღრმულის სიღრმე უნდა იყოს 30 სმ-მდე. აყრიან კარგად შემთბარ სილას კიდურებზე, მუცელზე. არ აყრიან სილას თავზე, ყელზე, გულმკერდის მარცხენა მხარეს. თავს დებენ შემადლებულ მშრალ ადგილზე. ავადმყოფი დაცული იყდა იყოს მზის სხივების პირდაპირი მოქმედებისაგან. შეიძლება თავზე სველი ან თეთრი პირსახოცის დაფარება, სილების აბაზანის მიღების ხანგრძლივობა 10-დან 40 წუთამდეა. პროცედურის დამთავრების შემდეგ დამსვენებელს ანთავისუფლებენ მთლიანად სილისაგან, ფარავენ ზეწრით და

ასვენებენ დამჯდარ მდგომარეობაში 15-20 წუთით. შემდეგ თბილი ზღვის წყლით ჩამობანენ სილის ნარჩენებს, აშრობენ ბუნებრივად. ამის შემდეგ რეკომენდირებულია ოთახში დასვენება 1,5-2 საათით. მკურნალობის კურსია 10-15 აბაზანა.

სილის ტემპერატურამ მზიან ამინდში შეიძლება მიაღწიოს 60°C, ხოლო 5 სმ-ის სიღრმეში სილის ტემპერატურა საგრძნობლად თბილია. ასეთი სიღების კარგად არევით თავიდან ავიცილებთ დამწვრობას.

სილის აბაზანების თერაპიული მოქმედება დამოკიდებულია სიღების მექანიკურ მოქმედებაზე, პაციენტზე მაგნიტური ველის სამკურნალო ეფექტზე, რომელიც იწვევს დადებით რეაქციას სისხლძარღვების მოქმედებაზე. სილა ორგანიზმზე განლაგდება და ნელა გადასცემს სითბოს. სილის აბაზანების მექანიკური გავლენა მიიღწევა სილის მასის წნევით და მისი მასიური მოქმედებით სისხლძარღვებზე. კანის ლიმფურ ქსოვილზე და მის ღრმა ქსოვილებამდე.

სილის აბაზანები მოქმედებს ტკივილგამაყუჩებლად, ააქტიურებს ჟანგვა-აღდგენით პროცესებს, აუმჯობესებს თირკმლების ფუნქციას. ხანდაზმულები ადვილად იტანენ სილის აბაზანებს, ვიდრე იგივე ტემპერატურის წყლის აბაზანებს ან აპლიკაციებს.

სილის აბაზანების პროცედურებს ღებულობენ ყოველდღიურად ან დღეგამოშვებით. მკურნალობის კურსს შეადგენს 20-25 პროცედურა. შავი ზღვის წყლის აბაზანები მკვლევარ გ.ა. უშვერიძის მითითებით დამსვენებლებს ენიშნებათ ზემოთ მოყვანილი პროცედურების შემდეგ ერთიდან 20 წუთამდე, სუსტი, საშუალო ან ძლიერი დატვირთვით.

ზღვაში ბანაობის შემდეგ უნდა გადაივლონ ზღვის თბილი წყალი და არა მტკნარი წყალი. მზეზე ან ბუნებრივად შეიმშრონ სხეული, ჩაიცვან თბილად. დაისვენონ 1,5-2 საათით. აბაზანების მიღებისას მთლიანი სხეული საპნით ან შამპუნით დაიბანონ კვირაში მხოლოდ ერთხელ. მკურნალობის კურსია 12-17-24 დღე.

იმ აუადმყოფებს, რომლებსაც თავიანთი ჯანმრთელობის გამო ეკრძალებათ აქტიური კლიმატოთერაპიული პროცედურები (საპაერო, მზის სხივებით, ზღვაში ბანაობა) შეუძლიათ თხელი ტანსაცმლით დაისვენონ ზღვის სანაპიროზე ჩრდილში, ქოლგის ქვეშ დილის 8-დან 10 საათამდე და საღამოს 17-დან 18 საათამდე.

მაგნიტური სამაჯურის მოქმედების მექანიზმი შეისწავლეს 1966 წელს ლ.ბ. ანდრეევამ და ნ.ვ. ტიაგინამ, 1973 წელს მ.ი. იაკოვლევამ, 1977-1978 წლებში. ა.გ. გლაუცინამ, ა.ი. წოწონაევამ, ვ.პ. კიკორიამ, ი.ი. ბაქანიძემ, მ.შ. ტაბიძემ, ლ.ა. ჯიჯეიშვილმა, ნ.ი. ქარცივაძემ, ნ.ა. მესხიშვილმა, ნ.ი. ლანჩავამ, ე.ა. დეისაძემ და დაადგინეს რომ საკურორტო მკურნალობის დადებითად წარმართვისათვის პირველ რიგში საჭიროა სათანადო ფსიქო-თერაპიული ემოციური ფაქტორების სამკურნალოდ განწყობა, კარგი საყოფაცხოვრებო

პირობების შექმნა, ბუნების სიმშვენიერე, შესაბამისი მუსიკა და ა.შ.

მაგნიტური სამაჯური (მაგნიტურ სილებში ჩაწოლამთლიანად გულმკერდის და თავის გამოკლებით ან ნაწილობრივ მაგ. ქვემო ან ზემო კიდურებით, ირგვლივ თბილი ან ცხელი სილის შემოყრა, ექიმის დანიშნულებით 2-დან 40 წუთამდე) დადებითად მოქმედებს გულსისხლძარღვთა, ათეროსკლეროზით, ჰიპერტონული პერიფერიული ნერვული სისტემით, საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატით, მოტეხილობით რაქიტით დაავადებულებში.

ნაკლებად შედეგიანია ჰიპერტონიის და კორონალური ათეროსკლეროზით II-III სტადიით დაავადებულებში.

ჰაერის აბაზანები ინიშნება ექიმის მიერ ინდივიდუალურად. მისი მიღებით ჩრდილში 5-დან 15 წუთამდე ხდება სასუნთქი და სისხლის მიმოქცევის, ნივთიერებათა ცვლის გააქტიურება. ნიშნავენ 12-დან 24 აბაზანამდე. შესაძლებელია დღეში ორჯერ მიიღონ ჰაერის აბაზანები დილის 8⁰⁰-დან 10⁰⁰-მდე და საღამოს 18⁰⁰-დან 19⁰⁰-საათამდე.

ზოგჯერ დამსვენებლები ჰაერის აბაზანებს ღებულობენ ექიმის დანიშნულების გარეშე არა დოზირებულად, რომელსაც ახასიათებს უარყოფითი გავლენა ადამიანის ორგანიზმზე.

მზის აბაზანებს ღებულობენ დოზირებულად ექიმის დანიშნულებით და არა დოზირებულად ექიმის დანიშნულების გარეშე. (იხ. ლებარდე გვ. 73.)

სილების გათბობა შესაძლებელია ხელოვნურად 60-70⁰C-მდე. ცეცხლზე სილიანი ქვაბის შედგმით. გახურებულ სილას აზავენ ცივი სილით საჭირო სასიამოვნო ტემპერატურამდე ყრიან სპეციალურ ხის ნაჭერამოფარებულ ყუთებში, აწვენენ ადამიანს, ზემოდან აყრიან თბილ სილას, თავის და გულის გამოკლებით. აყოვნებენ 5-დან 40 წუთამდე ექიმის დანიშნულებით საშუალო ღონაა 10-12 აბაზანა.

ზღვის წყლის მოქმედების მექანიზმი დამოკიდებულია ბანაობის სეზონზე, წყლის ტემპერატურაზე. წყლის ტემპერატურა არ უნდა იყოს 17⁰C ნაკლები. წყალში უნდა დავისველოთ ჯერ კიდურები, შემდეგ თავი და ნელ-ნელა ჩავეყინოთ მთელი სხეულით. წყალში დავყოვნდეთ პირველად არა უმეტესი 2-3 წუთისა შემდეგ დრო გაუზარდოთ 15 წუთამდე. არ დაველოდოთ ტუჩების გალურჯებას, კანკალის დაწყებას, დროზე ამოვიდეთ სანაპიროზე, დავედეთ თბილ სილაზე ან სანაპიროზე და გავშრეთ ბუნებრივად. არ გადავივლოთ მტკნარი წყალი, სილა თვითონ ჩამოგვცვივა. ბანაობის ხანგრძლივობა გავაგრძელოთ ნელ-ნელა, შესაძლებელია დღეში ორი ზღვის აბაზანის მიღება დილით 8-დან 10 საათამდე და საღამოს 17-დან 19 საათამდე.

სამკურნალო ვარჯიშები დადებით ზეგავლენას ახდენს მთელი ორგანიზმის სასიცოცხლო პროცესების აღდგენაზე, ააქტიურებს ნივთიერებათა ცვლას, ჟანგვა-აღდგენით პროცესებს, ხდება ხელის კუნთების მოთელვა, ამუშავება, ძეხვებში და სახსრებში მარილიანი ფიფქების დაშლა. სამკურნალო ვარჯიშებს უნდა დაეთმოს 10-15 წუთი ექიმის დანიშნულებით და მეთვალყურეობით.

სამკურნალო მასაჟი მთელ სხეულზე ან სხეულის ცალკეულ ნაწილებზე ააქტიურებს ძვლოვან კუნთოვანი სისტემის ფუნქციონირებას. სამკურნალო მასაჟი კეთდება ექიმის დანიშნულებით 10-15 დღზე.

სამკურნალო ფიზიოთერაპია კეთდება ექიმის დანიშნულებით სხეულის გარკვეული ნაწილის გასათბობ-გასაფართოვებლად, ანთებითი პროცესების ჩასაქრობად. სამკურნალო დოზა შეიზღება იყოს 5-10 პროცედურა.

მკურნალობის მეთოდები

ზღვის სანაპიროს პლაჟზე მკურნალობის დრო განისაზღვრება 24 დღით. ამ პერიოდში ავადმყოფი ან დამსვენებელი ეჩვევა ახალ გარემოს, ახალ კლიმატურ ფაქტორებს პირველი 2-5 დღის განმავლობაში. ხდება ორგანიზმის შეგუება-ადაპტირება ახალ გარემოსთან.

კლიმატური მკურნალობის ძირითადი მიზანია ავადმყოფის ორგანიზმის სასიცოცხლო ფუნქციების ნორმალიზება. მეტეოროლოგიური ფაქტორების გავლენის შემცირება, ორგანიზმის დაცვა ამინდის ცვლილებებისაგან და სხვა გამძლიანებლებისაგან, ორგანიზმის ფუნქციონალური მდგომარეობის აღდგენა.

კლიმატური მკურნალობის ამოცანაა, მაქსიმალურად დავეხმაროთ დამსვენებელს ნორმალურად გადაიტანოს დანიშნული პროცედურები. დროულად აღვკვეთოთ უარყოფითი მოვლენები.

შზის სხივებით ირიბად დასხივება სიღებით აბაზანებისას გამოიყენება ისეთ ავადმყოფებში, როგორიცაა, ჰიპერტონია III-IV სტადია, გულსისხლძარღვთა ზოგიერთი დაავადება და სხვა.

ავადმყოფს აწვენენ თბილ სიღებში სპეციალურად გათხრილ ორმოში გამთბარ სილაში, აყრიან თბილ სილას თავზე აფარებენ თეთრ საბურავს, აჩერებენ 3 წუთიდან 30 წუთამდე. 10 დღზე. სამკურნალო დროის გასვლის შემდეგ ავადმყოფს ანთავისუფლებენ სილისგან, ასვენებენ 1,5 საათით და ჩამობანენ ზღვის თბილი წყლით, ამრობენ ბუნებრივად და ასვენებენ 1,5-2 საათით.

ზღვის სანაპიროზე პროცედურების მიღებისას ზოგ შემთხვევაში შეიმჩნევა არტერიული წნევის მომატება ან შემცირება 5-10 მმ-ით, პულსაცია იმატებს 6-10 ცემით ერთ წუთში, იშვიათად 4-10 მმ-ით, სუნთქვის სიხშირე იმატებს 2-4 მაჩვენებლით, რომელიც მკურნალობის ან პროცედურის დამთავრებიდან 25-30 წუთში უბრუნდება საწყის მაჩვენებელს.

წვიმიან ან ნისლიან დღეებში, როცა შეუძლებელია საპლიაჟო პროცედურების მიღება, გვირჩევენ მივიღოთ საერთო გამაჯანსაღებელი, დამამშვიდებელი პროცედურები: როგორიცაა ფიზიოთერაპია, სამკურნალო ვარჯიშები, სხეულის საერთო ან ცალკეული ნაწილების მასაჟი. წვიმიანი, ნისლიანი ამინდები უარყოფითად მოქმედებს ჰიპერტონიით დაავადებულებზე (II სტადია), ამიტომ მათ ენიშნებათ ჰიპერტენზული სამკურნალო ნივთიერებები და ურჩევენ ნახევრად წოლით რეჟიმს.

მკურნალობის დადებითი შედეგი მიიღება ექიმის მეთვალყურეობით და გარკვეული ინდივიდის მდგომარეობის გათვალისწინებით. სურათი №1-2.

კურორტ ურეკის მკურნალობის ჩვენებანი

1. ჰიპერტონული დაავადება I და II სტადია, გამწვავების გარეშე. ტვინის სისხლძარღვების ფუნქციის ნორმალური მდგომარეობა.
2. ართეროსკლეროზის და კარდიოსკლეროზის I სტადია.
3. ართეროსკლეროზის, გულის კუნთის გადაღლის დროს, ენდოკრინული ნივთიერებათა ცვლის, ტოქსიკური, ნეიროგენული და სხვა წარმოშობის.
4. მიოკარდიოდისტროფია, გულის კუნთის გადაღლის დროს, ენდოკრინული ნივთიერებათა ცვლის, ტოქსიკური, ნეიროგენული და სხვა წარმოშობის.
5. სისხლის მიმოქცევის უკმარისობის I სტადიის დროს.
6. მსუბუქი ფორმის გულის იშემიური დაავადებისას, ჩამქრალი რევმატული პროცესების დროს.
7. სისხლძარღვების ათეროსკლეროზისა და ტროპიკული წყლულის დროს.
8. ზოგიერთი კანის დაავადების დროს.
9. სიმსუქნე.
10. ქრონიკული თრომბოფლებიტი გამწვავებიდან 6 თვის შემდეგ.
11. საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის (რევმატული, ინფექციური პოლიართრიტი, არააქტიურ ფორმაში, დისტროილი პოლიართრიტი, ცვლადი ოსტეოართროზი, ოსტეონდროპათია და ა.შ.
12. რაქიტის, ძვლის სირბილის, მოტეხილობის შემდეგ ძვლების გასამაგრებლად.
13. ნერვული სისტემის ფუნქციონალური დაავადებანი – ნევრასთენია.
14. კლიმაქტერული ნევროზი.
15. პერიფერიული ნერვული სისტემის დაავადებანი (ნევრიტები, ნევრალგია) რეაბილიტაციის სტადიაში.
16. ნივთიერებათა ცვლის გააქტიურება, იმუნიტეტის ამაღლება, და სხვა.

მკურნალობის უკუჩვენებანი

მკურნალობა უკუჩვენებია გამწვავების პერიოდში ყველა დაავადებაზე მათ შორის ავთვისებიანი სიმსივნეების, სისხლის მწვავე დაავადებანი, ტუბერკულოზის აქტიური ფორმა, სისხლისდენა, ცენტრალური ნერვული სისტემის ორგანული დაავადებანი, ფსიქიური დაავადებანი, მწვავე ჰიპერტონული დაავადებანი III-IV სტადია, თავის ტვინის სისხლძარღვების სკლეროზი, კორონალური უკმარისობა სტენოკარდიული მოვლენები, გულსისხლძარღვთა მწვავე დაავადებანი გულის რითმის დარღვევა, ტაქიკარდია, არითმია, კარდიალური ასთმა, ბრონქიალური ასთმის მძიმე ფორმა, სახსრების ანთების მწვავე ფორმა და სხვა.

ტუბერკულოზით დაავადებულთა სამკურნალო კურორტები

გ უ ლ რ ი ფ შ ი



ზღვის სანაპირო კურორტია. ზღვიდან დაშორებულია 3 კმ-ით, სოხუმიდან 12 კმ-ით, ახასიათებს ნოტიო სუბტროპიკული ჰავა. ტუბერკულოზური სანატორიუმი გაშენებულია მთის ფერდობზე, პრინც სმეცკოის მიერ რომელიც დაფარულია სუბტროპიკული მცენარეებით.

ჩვენებები: ფილტვის ტუბერკულოზის ღია და დახურული ფორმები

ლ ი კ ა ნ ი



კურორტი მდებარეობს ბორჯომ-ბაკურიანის გზაზე, ზღვის დონიდან 1368 მ, ხასიათდება მრავალი ნათელი მზიანი დღეებით, ზომიერად ნესტიანი მთის ჰაერით.

ჩვენებები: ფილტვის ტუბერკულოზის ღია და დახურული ფორმები

ბორჯომი



კურორტი ბორჯომი მდებარეობს მდ. მტკვრისა და ბორჯომულას ხეობაში. ოთხივე მხრიდან გარს აკრავს მწვანე მცენარეებით შემოსილი მაღალი მთები. სიტყვა ბორჯომი წარმოსდგება სიტყვა ბორჯი-დან, რაც ნიშნავს ზღუდეს, კლდეს, სამაგრს, ე. ი. ბუნებრივად შემოზღუდულია მაღალი მთებით.

ვახუშტი ბაგრატიონის განმარტებით — „ბორჯომი არის ესე მტკვრის ხეობა, ვენახიანი, ხილიანი, ვიწრო და მწირი; მაგარი და შეუვალი მტრისაგან“. ადრე ამ ხეობას თორი ეწოდებოდა.

სახელმწიფო კურორტად ბორჯომი 1921 წლის 20 მაისიდან გამოცხადდა. ბორჯომის მინერალური წყალი ცნობილია ანტიკური ხანიდან. ბორჯომის მინერალური წყალით ანტიკური დროიდან მკურნალობდნენ. მინერალური წყლის ამოსასვლელი ბუნებრივად რამოდენიმე ადგილას აღინიშნება. მიმდებარე სოფლებია ღინტური, ვარდევანი, პატარა მიტარბი, ტიმოთესუბანი, მზეთამზე, დაბა, საკირე, დგვარი, ლიკანი, ვაშლოვანი, სადგერი, ტაბაწყური, ყვიბისი, ჭაობისხევი, ხევი და სხვა.

1848 წელს №1 წყაროს მიდამოებში მდ. ბორჯომის მარჯვენა სანაპიროსთან მოქმედებდა 8 აბაზანა; 4 აბაზანა მამაკაცებისათვის და 4 აბაზანა ქალებისათვის, ხოლო №2 წყაროს მიდამოებში მოქმედებდა ორ-ორი აბაზანა ქალებისა და მამაკაცებისათვის. მდ. მტკვარზე მუშაობდა ხის ბორანი.

ცენტრალური პარკი ამოქმედდა 1850 წელს. მტკვარზე გაიღო ხის ხიდი. სატელეფონო კაბრი დაამყარდა ბორჯომსა და თბილისს შორის.

1851 წელს მტკვრის მარცხენა მხარეს სახლობდა 24-მდე კერძო მოსახლე. სადგერის პლატოზე გაყვანილ იქნა საავტომობილო გზა. ამჟამად მინერალური წყლის პარკიდან სადგერის პლატომდე ფუნქციონირებს საბაგრო გზა. გაშენდა ვორონცოვის სახელობის პარკი. ვორონცოვის თაოსნობით პოლტავა-ჩერნიგოვას გუბერნიიდან ხეობაში გადმოასახლეს ორი ათასი ოჯახი.

1862 წელს მეფისნაცვალმა რომანოვმა ბორჯომის მინერალურ წყლებთან ააშენა კაზარმა ჯარისკაცებისთვის. 1869 წელს მტკვარზე ხის ხიდი რკინის ხიდით შეიცვალა. მინერალური წყლის სამმართველოს უფროსად დაინიშნა მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი ა. რემერტი. 1871 წელს მეფის ნაცვალმა მიხეილ რომანოვმა ააშენა სასახლე. ამავე წელს ბორჯომს ესტუმრა რუსეთის იმპერატორი ალექსანდრე მეორე. მან მიხეილ რომანოვს უწყალობა ბორჯომის სახაზინო მამული თავისი მინერალური წყლებით, მიმდებარე ტყეებითა და სხვა სიძლიდრეებით. ბორჯომი იქცა რომანოვების დინასტიის სამეპკვიდრო მამულად.

1875 წელს მდ. ბორჯომულას მარცხენა მხარეს აშენდა „კავალერიის სასტუმრო“.

1880 წელს ქალაქის ცენტრში გაშენდა ბაღი, რომელსაც დღეს პატარა ბაღი-პარკი ეწოდება.

1887 წელს ბორჯომს 25 დღით ეწვია პ. ი. ჩაიკოვსკი, რომელიც შემდგომ თავის მეგობარს წერდა: „უკვე 2 კვირაა რაც ბორჯომში ვარ... ეს ულამაზესი ადგილია... ზოგჯერ ღმერთს გეფიცებით, აღტაცების ცრემლიც კი მდის იმ სიმშვენიერის ხილვით, რომელსაც აქ ყოველ ნაბიჯზე წააწყდებით. მოიპოვება საუკეთესო შემადგენლობის მინერალური წყალი, მათ შორის ერთ-ერთი ძალიან წააგავს „ვიშის წყალს“. ბორჯომი, ჩემი აზრით, ყველაზე ღვთაებრივი და საუცხოო ადგილია მსოფლიოში“. აქ დაწერა პეტრე ჩაიკოვსკიმ საგუნდო სიმღერა „ოქროს ღრუბელმა ღამე ათია“.

მიხეილ რომანოვის მეპკვიდრემ ნიკოლოზმა სოფელ ლიკანში ჯერ ბაღი-პარკი გააშენა, შემდეგ 1893 წელს კი ააშენა სასახლე, რომელიც დღესაც ფუნქციონირებს.

1894 წელს გაიხსნა რკინიგზის ხაზი ბორჯომი-ხაშური.

მინერალური წყლის ჩამოსხმა ოფიციალურად დაიწყო 1890 წლიდან.

პირველი მინერალური წყლის ჩამოსასხმელი ქარხანა ააშენა მიხეილ რომანოვმა 1896 წელს. 1899 წელს ამუშავდა შუშის ქარხანა. 1899 წელს გაიხსნა პირველი ჰიდროელსადგური. 1897 წელს დაიწყო ბორჯომი-ბაკურიანის რკინიგზის ხაზის მშენებლობა და დასრულდა 1902 წელს. 1901 წელს ბორჯომში ჩარხისწყალზე ამუშავდა სპირტისა და სკიპიდარის ქარხნები.

1875 წელს ბორჯომში გაიხსნა დაწყებითი სკოლა 80 მოსწავლეზე. 1881 წელს ორკლასიანი სასწავლებელი 3 მასწავლებლით. 1892 წელს სამკლასიანი სახელმწიფო სასწავლებელი. 1895 წელს ეს სასწავლებელი გადაკეთდა ერთკლასიან სახელოსნო სასწავლებლად და დაწყებით სკოლად. 1909 წელს შეიქმნა ქართულ-რუსულ-სომხური თეატრალური დრამატული წრეები. ქართველთა წერა-კითხვის გამავრცელებელმა საზოგადოებამ 1910 წელს გახსნა წიგნსაცავი და სამკითხველო. გაიხსნა აფთიაქი. 1880 გაიხსნა საავადმყოფო ათი საწოლით. 1892 წელს დაფიქსირდა ქოლერის ეპიდემია.

1913 წელს ჩამოსხმულ იქნა თერთმეტი მილიონი ბოთლი მინერალური წყალი „ბორჯომი“ — ლიტრიან ბოთლებში. 1918 წელს ბორჯომს ქალაქი

ეწოდა. 1925 წელს ჩამოსხმულ იქნა 3 601 000 ბოთლი მინერალური წყალი „ბორჯომი“.

1939 წელს გაიხსნა საკასრე-სატკეჩე ქარხანა. ამოქმედდა სახელგანთქმული საავეჯო ქარხანა. 1927 წელს მდინარე ბორჯომულას სანაპიროზე ირანის ელჩმა ნიკოლოზ რომანოვისაგან შეიძინა მიწის ნაკვეთი პანსიონატისათვის. ააშენა პანსიონატი, რომელსაც თავისი ქალიშვილის „ფირუზას“ სახელი უწოდა.

საბჭოთა წლებში პანსიონატი „ფირუზა“ გადაეცა კურორტთა სამმართველოს. დასარსდა ქალთა პანსიონატი. 500 მეტრის დაშორებით აშენდა პანსიონატი „ფირუზა“ მამაკაცებისათვის. სამამულო ომის დროს ქალთა პანსიონატი „ფირუზა“ გადაეცა ომის ფრონს. აქ ცხოვრობდნენ ბორჯომის ევაკო-ჰოსპიტლის თანამშრომლები. მათ შორის ჩემი მშობლები თომა კვაშილავა და თინა ჭიპაშვილი.

1907 წელს ბორჯომის მინერალურ წყალს ბელგიაში მიენიჭა საპატიო დიპლომი. 1909 წელს ქ. ყაზანში ოქროს დიდი მედალი. 1911 წელს გერმანიის ქ. დრეზდენში საპატიო დიპლომი. 1940 წელს ქ. ტალინში — ოქროს მედალი. 1960 წელს საბჭოთა კავშირის სახალხო გამოფენაზე მოსკოვის საპატიო დიპლომი.

ბორჯომის ნატურალური მინერალური წყალი იყიდება მსოფლიოს მრავალ ქვეყანაში. მისი ბუნებრივი შემადგენლობა რამდენიმე ჭაბურღილში თითქმის უცვლელია.

სავაჭრო ქსელში გასაყიდად გამოტანილი ბორჯომის მინერალური წყლის ქიმიური შემადგენლობა საშუალოდ ასეთია:

კალციუმი 20 დან 150 მგ-მდე

მაგნიუმი 20-დან 150 მგ-მდე

კალიუმი 15-დან 45 მგ-მდე

ნატრიუმი 1000-დან 2000 მგ-მდე

ჰიდროკარბონატი 3500-დან 5000 მგ-მდე

ქლორიდები 250-დან 500 მგ-მდე

სულფატები 10 მგ-მდეა

წყლის მინერალიზაცია 1 ლიტრში 5-დან 7,2 გრამია.

ქ. ბორჯომში ფუნქციონირებს მხარეთმცოდნეობის მუზეუმი, რომელიც მოთავსებულია ნიკოლოზ რომანოვის მიერ გაშენებულ მშვენიერ გუმბათიან სახლში. მუზეუმში დაცულია იშვიათი ექსპონატები. ფუნქციონირებს ბუნების, ისტორიის, ეთნოგრაფიის, არქეოლოგიის განყოფილებები.

ამჟამად, კურორტი ბორჯომი კარგ მდგომარეობაშია, ჯანსაღი ჰავა, მშვენიერი ბუნება, უნიკალური მინერალური წყალი, მოწესრიგებული ინფრასტრუქტურა იზიდავს მრავალ ადგილობრივ და ჩამოსულ დამსვენებელსა და ტურისტს.

ბალნეოლოგიური კურორტი გორჯომი

თბილისიდან 160 კმ-ითაა დაშორებული. ზღვის დონიდან 810-850 მეტრის სიმაღლეზე მდებარეობს. კურორტი განთქმულია სამკურნალო მინერალური წყლებით, რომლებიც მიეკუთვნებიან ნახშირმჟავა-ჰიდროკარბონატულ ნატრიუმიანი ჯგუფის წყლებს, შესანიშნავი ზომიერად თბილი ეკოლოგიურად სუფთა ჰავით. მკურნალობა მთელი წლის განმავლობაში. ჩვენებები:

I. კუჭის და ნაწლავთა დაავადებები.

1. ქრონიკული გასტრიტი უპირატესად მომატებული მჟავიანობით, ასევე ნორმალური და დაქვეითებული მჟავიანობით.
2. წყლულოვანი დაავადება გამწვავებისა და სისხლისდენის გარეშე.
3. რეზეცირებული კუჭის შემდგომი მდგომარეობა.
4. ქრონიკული კოლიტები (ბაცილარული, ამებური და წყლულების გარეშე).

II. ღვიძლის და სანაღველე გზების დაავადება

1. ქრონიკული ქოლეცისტიტი და ჰემატოქოლეცისტიტი.
2. ბოტკინის დაავადების შემდგომი მდგომარეობა (2-3 თვის შემდეგ).
3. ქრონიკული ჰეპატიტური დაავადებანი ABC (არააგრესიული ფორმები).
4. ნაღვლის ბუშტის კენჭოვანი დაავადება მცირე ზომის კენჭებით (ზშირი შეტევების გარეშე).
5. ქრონიკული პანკრეატიტი.

III. ნივთიერებათა ცვლის მოშლა

1. შაქრიანი დიაბეტი მსუბუქი და საშუალო სიმძიმის.
2. ნიკრისის ქარები (პოდაგრა) ზშირი შეტევების გარეშე.
3. სიმსუქნე (ცხიმოვანი დისტროფია).
4. შარდმჟავა დიათეზი (ოქსალურია, ურატურია).

IV. შარდის გამომყოფი გზების დაავადება.

1. პიელონეფრიტის მსუბუქი ფორმა (ტემპერატურის და სისხლის წნევის გარეშე შარდის ბუშტის და შარდსადენი მარილების ქრონიკული ანთება (შარდის რეაქცია უნდა იყოს მჟავე).

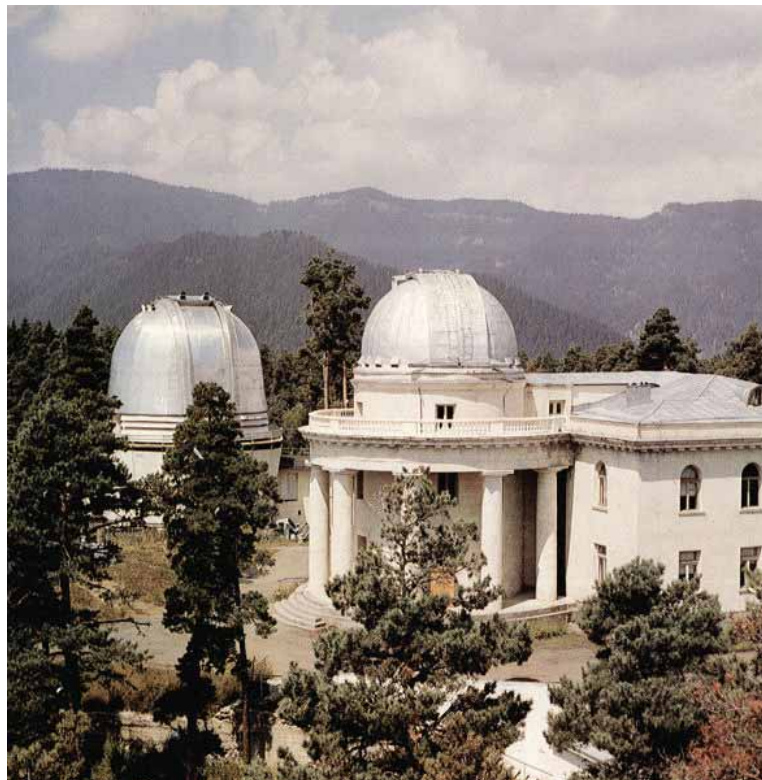
გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადება, ათეროსკლეროზი, კარდიო-სკლეროზი. ჰიპერტონული დაავადება I-II ა სტადია. სასუნთქი გზების დაავადება ბრონქული ასთმა (იოლი ფორმები).

წინააღმდეგ ჩვენებები კუჭის აქილია, ფოსფატურია, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადება დეკომპენსაციის სტადიაში, ყველა სახის ტუბერკულოზური დაავადება, ავთვისებიანი სიმსივნეები.

ს ბ ა ს თ უ მ ა ნ ი



მთის კლიმატური კურორტია, მდებარეობს აჭარა-იმერეთის მთის ხეობაში, 1250-1690 მეტრის სიმაღლეზე ზღვის დონიდან, ბორჯომიდან 75 კილომეტრის დაშორებით. თბილისთან დაკავშირებულია რკინიგზით, კურორტი ხასიათდება მთის ჰავით. ზაფხული მშრალი და გრილია, ზამთარი მცირე თოვლიანი და წყნარი. კურორტზე ფუნქციონირებს რამოდენიმე სანატორიუმი, რომელიც მთელი წლის განმავლობაში მუშაობს.



ჩვენებები: ფილტვის ტუბერკულოზის ღია და დახურული ფორმები.

უკუჩვენებანი ყველა ტუბერკულოზის საწინააღმდეგო კურორტისათვის
1. მწვავე მილიარული ტუბერკულოზი, ქვემწვავე დისემინირებული
ტუბერკულოზი, შორსწასული ქრონიკული ფიბრო-კავერნული
ტუბერკულოზი, მკვეთრად გამოხატული მიმდინარე ფილტვის პირველადი
ტუბერკულოზი. მწვავედ მიმდინარე ინფილტრაციული ტუბერკულოზი. გულ-
სისხლძარღვთა დაავადების II და III სტადია, ავადმყოფობები, რომლებიც
მიდრეკილნი არიან ხშირი სისხლდენისადმი და ყველა ის დაავადება, რაც
წინააღმდეგობაშია კურორტებზე მკურნალობისათვის.

საქართველოში არსებული ზოგიერთი ადგილობრივი მნიშვნელობის კურორტები.

უ ჯ ა რ მ ა



ბალნეოლოგიური კლიმატური კურორტია. თბილისიდან 40 კმ-ზე
საგარეჯოს რაიონში, სამკურნალო ფაქტორია ჰიპერ-თერმულ-იოდბრომიანი
სამკურნალო მინერალური წყალი. ჩვენება. სახსრების ქრონიკული
დაავადებები პერიფერიული ნერვული სისტემის ქრონიკული ანთება, ქალის
სასქესო ორგანოების ქრონიკული ანთებითი პროცესი და სხვა მკურნალობა
აბაზანების სახით.

ოქტომბრიანი



ბალნეოლოგიური კურორტია ყვარლის რაიონში, ცენტრიდან 10 კმ-ზე. სამკურნალო ფაქტორია სუსტად მინერალიზებული გოგირდ-წყალბადიანი სამკურნალო მინერალური წყალი, იყენებენ აბაზანის სახით. იყო სააბაზანო შენობა, პოლიკლინიკა. რამდენიმე საცხოვრებელი სახლი. ჩვენებანი პოლიართრიტის, რადიკულიტის, ნევრიტის, ნევრალგიის, ქალის სასქეო ორგანოების ქრონიკული ანთებითი პროცესების დროს.

ბორის ჯვარი



ბალნეოლოგიური კურორტია, ქალაქ გორიდან 2 კმ-ში, სამკურნალო ფაქტორია სუსტად მინერალიზებული გოგირდწყალბადიანი სამკურნალო მინერალური წყალი, რომელიც აბაზანების სახით გამოიყენება, ისევე როგორც ოქტომბრიანის წყალი.

თორღვანის აბანო



ბალნეო-კლიმატური კურორტია თელავის რაიონში. ზღვის დონიდან 1850 მეტრის სიმაღლეზე. თელავიდან 56 კმ-ითაა დაშორებული, სამკურნალო ფაქტორია თერმული სუსტად მინერალიზებული გოგირდწყალბადიანი სამკურნალო მინერალური წყალი.

კურსმბი



ბალნეოლოგიური კურორტია, მდებარეობს ტყიბულის რაიონში, ტყიბულიდან 23 კმ-ში. კურორტის ძირითადი სამკურნალო ფაქტორია სუსტად მინერალიზებული გოგირდწყალბადიანი მინერალური წყალი, რომელიც გამოიყენება სამკურნალო აბანოს სახით ისევე, როგორც ზემოთ აღნიშნული კურორტებზე.

ხ რ მ ს ი ლ ი



ბალნეოლოგიური კურორტია. მდებარეობს ტყიბულიდან 24 კმ-ში. სამკურნალო ფაქტორია გოგირდწყალბადიანი სამკურნალო მინერალური წყალი. ჩვენება იგივეა, რაც ზემოთ აღნიშნულ კურორტზე.

ს უ ლ ო რ ი



ბალნეოლოგიური კურორტია. ვანიდან 10 კმ-ზე. სამკურნალო ფაქტორია სუსტად მინერალიზებული გოგირდწყალბადიანი სამკურნალო მინერალური წყალი. გამოიყენება აბანოების სახით ისევე, როგორც ზემოთაღნიშნული კურორტებზე.

ს ო პ ლ ე



ბალნეოლოგიური კურორტია. კასპიდან 20 კმ-ზე, სამკურნალო ფაქტორია სუსტად მინერალიზებული ჰიდროსულფიდურ (გოგირდწყალბადიანი), სულფიტური წყალი. ჩვენება იგივეა, რაც ზემოთაა აღნიშნული.

ზ ე კ ა რ ი



ბალნეოლოგიური კურორტია. მდებარეობს ბაღდადიდან 22 კმ-ზე. მთაში 2180 მეტრის სიმაღლეზე, სუსტად მინერალიზებული თერმული გოგირდწყალბადიანი სამკურნალო მინერალური წყალი. ჩვენება იგივეა, რაც ზემოთაა აღნიშნული.

ნოქალაქევი



ბალნეოლოგიური კურორტია, მდებარეობს სენაკიდან 20 კმ-ში. სამკურნალო ფაქტორია სამკურნალო მინერალური წყალი, ერთი მათგანი დაახლოებით წყალტუბოს ტიპის წყლებს ეკუთვნის, ამ ადგილს დედამოკას უწოდებენ. იხ. გვ. 95.

მეორე ჰიპერთერმული სუსტად მინერალიზებული გოგირდწყალბადიან წყლებს, გამოიყენება ისევე როგორც წყალტუბოს აბაზანები.

ტყვარჩელი



ბალნეოლოგიური კურორტი მდებარეობს ტყვარჩელის მიდამოებში. სამკურნალო ფაქტორია წყალტუბოს მსგავსი სამკურნალო სააბაზანო წყლები.

კ ვ მ რ ე თ ი



ბალნეოლოგიური კურორტია საჩხერიდან 7 კმ-ზე. სამკურნალო ფაქტორია სუსტად მინერალიზებული გოგირდწყალბადიანი სამკურნალო მინერალური წყალი, იყენებენ სამკურნალოდ აბაზანების სახით. მკურნალობა ისეთივეა, როგორც ზემოთაა აღნიშნული.

ა ს კ ი ნ ძ ა



ბალნეოლოგიური კურორტია. ასპინძიდან 1,5 კმ-ზე, ზღვის დონიდან 1100 მეტრზე, სამკურნალო ფაქტორია სუსტად მინერალიზებული თერმულ-გოგირდიანი სამკურნალო მინერალური წყალი. გამოიყენება აბაზანების სახით ისევე, როგორც ზემოთ აღწერილი კურორტები.

ნუნისი



ბალნეოლოგიური კურორტია, ხარაგაულის რკინიგზის სადგურიდან 25 კმ-ზე. სამკურნალო ფაქტორია სუსტად მინერალიზებული თერმულ-გოგირდიანი სამკურნალო მინერალური წყლები. გამოიყენება აბაზანების სახით უმთავრესად კანის დაავადებების (ნეიროდერმიტი, ეგზემა, ფსორიაზი და სხვა) დროს.

ნასაკირალი



ბალნეოლოგიური კურორტია, ოზურგეთიდან 7 კმ-ზე. სამკურნალო ფაქტორია ქლორ-ნატრიუმიანი სამკურნალო მინერალურ წყალი. მას იყენებენ საჭმლის მომწელებელ ორგანოთა დაავადებისას (ქრონიკული გასტრიტი, ქოლეცისტიტი, კოლიტი და სხვა) და აბაზანების სახით პოლიართრიტის, რადიკულიტის, ქალთა სასქესო ორგანოების ქრონიკული ანთებითი პროცესის დროს.

ს ქ უ რ ი



ბალნეოლოგიური კურორტია. მდებარეობს წალენჯიხიდან 19 კმ-ზე. სამკურნალო ფაქტორია სუსტად მინერალიზებული ქლორ-სულფატ-ნატრიუმიან კალციუმიანი სამკურნალო მინერალური წყალი. სამკურნალოდ გამოიყენება სასმელად და აბაზანების სახით. ჩვენებები იგივეა, რაც ნასაკირალში.

მ უ ა უ ი



ბალნეოლოგიური კურორტია, მდებარეობს ქვემო სვანეთში, ზღვის დონიდან 1200 მ, რაიონულ ცენტრ ლენტეხიდან დაშორებულია 34 კმ-ით. სამკურნალო ფაქტორია ნახშირმჟავა, ჰიდროკარბონატულ-კალციუმ-ნატრიუმიანი სამკურნალო მინერალური წყალი (საირმის ტიპის). ჩვენებები იგივეა, რაც კურორტი საირმისათვის.

კოჯორი



მთის კლიმატური კურორტია. თბილისიდან 18 კმ-ზე. ზღვის დონიდან 1300 მეტრზე. კურორტის ძირითადი სამკურნალო ფაქტორია შესანიშნავი მთის ჰავა, განსაკუთრებით ბავშვებისათვის (ბრონქადენიტი, ლიმფადენიტი, ძვლის და სახსრების ტუბერკულოზი, ბრონქული ასთმა, ჰიპოქრომიული ანემია, რაქიტი, ბავშვთა კუჭ-ნაწლავის დაავადებანი, ფუნქციური ნერვული სისტემის მოშლილობა და სხვა.

კიკეთი



მთის კლიმატური კურორტია, მდებარეობს თბილისიდან 27 კმ-ზე. კოჯორიდან 9 კმ-ზე. ზღვის დონიდან 1100 მეტრზე. მის ახლომახლო განლაგებულია მრავალი სააგარაკო ადგილი; ტაბახმელა, შინდისი, წაგკისი, ოქროყანა, მთაწმინდა და სხვა.

მ ა ნ ბ ლ ი ს ი



მთის კლიმატური კურორტია. თბილისიდან 64 კმ-ზე (კოჯრის გავლით) ზღვის დონიდან 1200 მეტზე. სამკურნალო ფაქტორია მთის ჰავა. სამკურნალო ჩვენებები იგივეა, რაც კოჯრისათვის.

წ ყ ნ ე თ ი



მთის კლიმატური კურორტია. მდებარეობს თბილისიდან 3 კმ-ზე. ზღვის დონიდან 800-1000 მეტრის სიმაღლეზე.

ლ უ ბ ე ლ ა



კლიმატო-ბალნეოლოგიური კურორტი მდებარეობს ჩხოროწყუს რაიონ სოფელ მუხურიდან 11 კმ-ზე, სამკურნალო ფაქტორია ეკოლოგიურად სუფთა ჯანსაღი ჰავა, მინერალიზებული ქლორნატრიუმიან-კალციუმიანი სამკურნალო მინერალური წყალი.

ბ ე შ უ მ ი



მთის კლიმატური კურორტია, ბათუმიდან 150 კმ-ზე, ზღვის დონიდან 1830 მეტრზე. მკურნალობის ჩვენებანი: ფილტვის ტუბერკულოზის დასურული ფორმები, ძვლის და სახსრების ტუბერკულოზი, ბრონქადენიტი, ლიმფადენიტი, ბრონქული ასთმის იოლი ფორმები, ქრონიკული ბრონქიტები, ენფიზემის იოლი ფორმები, ჰიპოქრომული ანემია.

ბ ა ხ მ ა რ ო



მაღალმთიანი კლიმატური კურორტია ჩოხატაურის რაიონში. ზღვის დონიდან 2002 მეტზე. ძირითადი სამკურნალო ფაქტორია ზღვისა და მთის შეზავებული ჰავა. მკურნალობის ჩვენებები იგივეა, რაც მთის კურორტებზე.

ა ნ ა კ ლ ი ა



ზღვის სანაპირო, ახლად მშენებარე კურორტია (2009 წლიდან). მდებარეობს შავი ზღვის სანაპიროზე. ზუგდიდიდან დაშორებულია 30 კმ-ით. შესანიშნავი პლიაჟით. ჩვენებები იგივეა, რაც ზღვის კურორტებზე.

უ ვ ი რ ა



კურორტი მდებარეობს ონის რაიონში 1000 მეტრის სიმაღლეზე ზღვის დონიდან. ძირითადი სამკურნალო ფაქტორია ბორჯომის ტიპის სამკურნალო წყალი ჯანსაღი ჰავა მკურნალობა მაისიდან – ოქტომბრამდე. ჩვენებები და უკუჩვენებები იგივეა, რაც ბორჯომის. მდებარეობს ჩოხატაურში ზღვის დონიდან 200 მეტრის სიმაღლეზე.

ნ ა ბ ე ლ ა ვ ი



ნაბელავის ჩვენება და უკუჩვენება ისეთივეა როგორც ბორჯომის შემთხვევაში.

ს ა ი რ მ მ



მდებარეობს მაიკოვსკის რაიონში ცენტრიდან 28 კმ-ის დაშორებით. ზღვის დონიდან 900-950 მეტრის სიმაღლეზე. ძირითადი სამკურნალო ფაქტორია ნახშირმჟავა-ჰიდროკარბონატული ნატრიუმ-კალციუმიანი წყლები. მკურნალობა მაისიდან ოქტომბრამდე. ჩვენებები.

თირკმლის კენჭოვანი დაავადება (მცირე ზომის კენჭები), პიელონეფრიტი (არამწვავე ფორმა). შარდის ბუშტის და შარდმდენი გზების ქრონიკული ანთება. საჭმლის მომნელებელ ორგანოთა დაავადება 1. ქრონიკული გასტრიტი, მომატებული მჟავიანობა უპირატესად ნორმალური და დაქვეითებული მჟავიანობა, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლული. 2. ქრონიკული ჰეპატოქოლეცისტიტი, ქოლეცისტიტი, ბოტკინის დაავადების შემდგომი მდგომარეობა (2-3 თვის შემდეგ). 3. ნაღვლის ბუშტის კენჭოვანი დაავადება (მცირე ზომის კენჭი, არანაირი შეტევა), ნივთიერებათა ცვლის მოშლა.

1. მსუბუქი და საშუალო სიმძიმის შაქრიანი დიაბეტი.
 2. ნიკრისის ქარები (პოდაგრა).
 3. შარდმჟავა დიათეზი (ოქსალურია, ურატურია).
- უკუჩვენება იხ. ბორჯომის.

ჰ ა მ ა



ბალნეოლოგიური კურორტი მდებარეობს სამაჩაბლოში ზღვის დონიდან 1040-1120 მეტრის სიმაღლეზე, ცხინვალიდან დაშორებულია 22 კმ-ით.

ძირითადი სამკურნალო ფაქტორია ბორჯომის ტიპის სამკურნალო წყალი. ჩვენებები და უკუჩვენებები იხ. ბორჯომი.

წყალტუბო



ბალნეოლოგიური კურორტია ქუთაისიდან 12 კმ-ის დაშორებით, ზღვის დონიდან 90-100 მეტრის სიმაღლეზე. ძირითადი სამკურნალო ფაქტორია თერმულ აზოტოვან როდონიანი სამკურნალო წყალი (33-35°C).

ჩვენებები:

I. გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადება.

სისხლის მიმოქცევის მოშლის უკარისობა I-II ხარისხით, ათეროსკლეროზი, კარდიოსკლეროზი, მიოკარდიოსკლეროზი, სარქველების მანკი, რევმატიზმის მწვავე ფორმიდან 8 თვის შემდეგ. სისხლის მიმოქცევის მოშლის უკმარისობა I-II ხარისხის. ჰიპერტონული დაავადება I-II სტადია, სისხლძარღვების ართეროსკლეროზი, სკლეროზი, თრომბოფლებიტის ნარჩენი მოვლენები (გამწვაუებიდან 2-3 თვის შემდეგ).

II. საყრდენ-მამოძრავებელი ორგანოების დაავადება.

1. რევმატოიდული ართრიტი, პოლიართრიტი, ძვლების მოტეხილობის შემდგომი მდგომარეობა, ოსტეომიელიტი (ტემპერატურის მომატების და ჩირქის დენის გარეშე).

III. ნერვული სისტემის დაავადება.

რადიკულიტი, ნევრიტი, ნერვული სისტემის ტრავმული დაზიანება. პოლიომიელიტის ნარჩენი მოვლენები.

IV. გინეკოლოგიური დაავადებანი

ანდექსიტი და პერიანდექსიტი, ქრონიკულ და ქვემწვავე სტადიაში. ქრონიკული და ენდომეტრიტი, ქრონიკული ცერვიციტი, უშვილობა, საშვილოსნოსა და მალეების ანთების ნიადაგზე, კლიმაქსი.

V. კანის დაავადებანი

ფსორიაზი, ნეიროდერმიტი, სეპორეა, ქრონიკული ეგზემა, სკლეროდერმია (იოლი ფორმები).

VI. ბავშვთა ასაკის დაავადებანი

რევმატიზმი არააქტიურ ფორმაში (შეტვეიდან 10-12 თვის შემდეგ) ინფექციური არასპეციფიკური პოლიართრიტი, კანის დაავადებანი (ეგზემა, ფსორიაზი, სკლეროდერმია).

უკუჩვენებანი: ყველა დაავადება მწვავე ფორმაში, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადება დეკომპენსაციის პერიოდში, ყველა სახის ტუბერკულოზი, ეპილეფსია, ფსიქოზი, ცენტრალური ნერვული სისტემის ორგანული დაავადება, პოლიომიელიტის და ზურგის ტვინის ტრავმული დაზიანების გამოვლინებით. ავთვისებიანი სიმსივნეები, ორსულობა 4-5 თვის შემდეგ, მეტროენდომეტრიტები სისხლისდენის მიდრეკილებით, ფიბრომიოზები (სისხლდენით ჰიპერტონული დაავადება III სტადიაში, თრომბოფლებიტი ხშირი გამწვავებით).

ასტალა



ტალახით სამკურნალო კურორტი, მდებარეობს შიდა კახეთში, გურჯაანის რკინიგზის სადგურიდან 1 კმ-ში, ზღვის დონიდან 412 მეტრის სიმაღლეზე. კურორტის ძირითადი სამკურნალო ფაქტორია იშვიათი ფსევდოვულკანური წარმოშობის ტალახი. მკურნალობის ვადა 1 მარტიდან ოქტომბრის ბოლომდე.

1. საყრდენ-მამოძრავებელი ორგანოების დაავადებანი.

რევმატიზმის ნარჩენი მოვლენები სახსრებში, მწვავე პერიოდიდან 10-12 თვის შემდეგ. არააქტიურ ფაზაში. ინფექციური ართრიტი და პოლიართრიტი (ბრუცელოზი, გონორეა, დიზენტერია) ტრავმული პოლიართრიტი, ოსტეოქონდროზი.

2. ძვლების, კუნთების და იოგების დაავადება.

ძვლების მოტეხილობის შემდეგი პერიოდი, ინფექციური და ტრავმული წარმოშობის ოსტიტი და პერიოსტიტი, მიოზიტი, ბურსიტი, ტენდოვაგინიტი, კონრაქტურები, ოსტეომიელიტი (არა ტუბერკულოზური) ტროპიკული წყლულები.

III. ნერვული სისტემის დაავადებანი

პერიფერიული ნერვული სისტემის დაავადება, რადიკულიტი, პოლირადიკულიტი, პლექსიტები, პერიფერიული ნერვების ტრავმული დაზიანება. ცენტრალური ნერვული სისტემის დაზიანება. ზურგის ტვინის ტრავმული დაზიანებანი, მენინგორადიკულიტი.

IV. გინეკოლოგიური დაავადებები

ქრონიკული და ქვემწვავე ადნექსიტი და პერიადნექსიტი. ქრონიკული ენდოპერიმეტრიტი, ქრონიკული ცერვიციტი, კოლპიტი, საშვილოსნოს დევიაცია. ქრონიკული პერიპარამეტრი და პლევოპერიმეტრიტი. საკვერცხეების ფუნქციის უკმარისობა.

V სისხლძარღვების უკმარისობა

თრომბოფლებიტის ნარჩენი მოვლენები (გამწვაებიდან 2-3 თვის შემდეგ).

VI. კანის დაავადებანი

ქრონიკული ეგზემა (მშრალი ფორმა) ფსორიაზი, ნეიროდერმიტი, პიოდერმიები, სკლეროდერმია (საწყისი ფორმა).

უკუჩვენება: ყველა დაავადება მწვავე პერიოდში. ყველა ფორმის ტუბერკულოზი, სამოძრაო ორგანოთა ანკილოზი. გულისა და სისხლძარღვების დაავადება დეკომპენსაციის პერიოდში. ჰიპერტონული დაავადება II-III სტადია. ნეფრიტი, ნეფროაზი, ნეფროსკლეროზი, ჰიპერთირეოზის გამომხატული ფორმები. ავთვისებიანი სიმსივნეები.

კურორტი მენჯი



საქართველოს რთული რელიეფი ხელს უწყობს სხვადასხვა სახის მინერალური წყლის ფორმირებას და ამოსვლას მის ზედაპირზე. წყალს მინერალური ეწოდება, რადგან მასში გახსნილია მინერალური ნივთიერებები. ძველად მინერალური წყლის შესახებ არსებობდა რწმენა, მასში ღვთიური სასიცოცხლო ძალების არსებობის შესახებ. ასეთი ტიპისაა ბალნეოლოგიური კურორტ მენჯის სამკურნალო მინერალური, გოგირდწყალბადიანი-ქლორ ნატრიუმიანი წყალი.

კურორტი მენჯი გეოგრაფიულად მდებარეობს ქალაქ სენაკის სამხრეთ-დასავლეთ ნაწილში, მდინარე ცივის მარცხენა სანაპირო ტერასაზე, ზღვის დონიდან საშუალოდ 29 მეტრის სიმაღლეზე. ჰავა ნოტიო სუბტროპიკულია. ზამთარი რბილი. იანვრის საშუალო ტემპერატურა $+5,2^{\circ}\text{C}$, ზომიერად თბილი ზაფხული, აგვისტოს საშუალო ტემპერატურა $+25^{\circ}\text{C}$, შეფარდებითი სინოტივე საშუალოდ 73%. ნალექების საშუალო რაოდენობა 1480 მმ. მზის ნათების ხანგრძლივობა საშუალოდ 2160 სთ წელიწადში (ქართ. საბ. ენც. ტომ, 6 იხ. მენჯი).

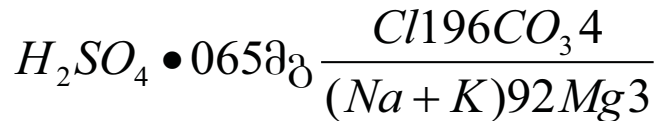
მენჯის სააბაზანო განყოფილებას ჩრდილოეთიდან გადმოჰყურებს „ზიზ-ხირიშ გოლა“ (სისხლიანი მთა), დასავლეთით უვლის მდინარე ცივი, სააბაზანო მოთავსებულია მშენიერ, ამწვანებულ ბალ-პარკში, სადაც ხარობს ფოთლოვანი და მარადმწვანე ხეები: მუხის, ჭადრის, წიფლის, ნაძვის, ფიჭვის, პალმის, ალვის, ცრუქაფურის, ბზის, ოლეანდრას, როდოდენდრონის და სხვა მცენარეთა კორომები, ადგილობრივ ენდემურ კოლხურ თხმელასთან (მურყანთან), შქერთან, მაყვალთან და სხვა მცენარეებთან ქმნიან ულამაზეს სუბტროპიკულ, გამაჯანსაღებელ სამკურნალო მიკრო კლიმატს. მთისა და ზღვის შეხავებული ჰაერი მინერალურ წყალთან ერთად ქმნის გამოჯანმრთელებისათვის კარგ კომპლექსურ პირობებს. მზით გამთბარი, გაჩახახახებული გარემო, ამწვანებულ ბუნებაში ნაირგვარი ფრინველების მაცოცხლებელი ჟღურტული, ატკბობს და სასიცოცხლო ენერჯიას მატებს დამსვენებელს. ძველად აქ გადიოდა არგვეთიდან (ხარაგაულის რაიონი) კლისორისაკენ (კელასური) მიმავალი საქარავნო გზის ერთ-ერთი შტო „ჯვეში შარა“ (ძველი გზა, აკად. გივი ელიავა). აქ მდგარა რუსის ჯარის ბატალიონი (საქართველოს რუსეთის კოლონიალური ბატონობის დროს), ამ უბანს დღეს „ბათარეას“ უწოდებენ რუსული სიტყვიდან (ბატარეა) გამომდინარე.

ამჟამად სენაკის რაიონში ამოდის რამოდენიმე ადგილას როგორც თერმული ისე ცივი მინერალური წყლები. სახარბედიოს თერმული წყალი გამოიყენება კანის დაავადებათა სამკურნალოდ და უმატებენ მენჯის გოგირდწყალბადიან ცივი მინერალურ წყალს.

ოღითგანვე ადგილობრივი მოსახლეობა მენჯის ბალნეოლოგიური მინერალური წყლით მკურნალობდა. არჩევდნენ საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემის, თვალის, საჭმლის მომწელებელი სისტემის დაავადებათა სამკურნალო მინერალურ წყაროებს. ეს წყაროები დღესაც თვითდინებით ამოდის მდინარე ცივის კალაპოტში. რკინიგზის გადაკვეთიდან მდინარე ცივის მარცხენა სანაპიროზე. მდინარის ადიდებისას ეს წყაროები წყლით იფარება. თურქებს ბატონობისას აქ მოწყობილი ჰქონდათ პრიმიტიული სააბაზანო.

1927 წელს სენაკის ჯანმრთელობის განყოფილებამ, რომელსაც სათავეში ედგა ექიმი დ.ი. ვახანია, სამკურნალო მინერალური წყლების გამოსაკვლევად მოიწვია საქართველოს ჯანმრთელობის დაცვის სახალხო კომისარიატიდან ქიმიკოსი რ. კუპცისი, რომელმაც სხვა თანამშრომლებთან ერთად დაადგინა მინერალური წყლის შემადგენლობა. მრავალი წლის განმავლობაში გაიბურღა

31 ჭაბურღილი. დადგინდა, რომ მენჯის მინერალური წყალი შეიცავს მაღალი კონცენტრაციის მინერალებს, გაზოვან ნაერთებს, აქვს სპეციფიკური სუნი, ფერი ნაცრისფერ-მტრედისფერი. კურორტ მენჯის მინერალური წყალი ეკუთვნის გოგირწყალბადიანი ქლორ-ნატრიუმიანი წყლების ჯგუფს, შეიცავს აზოტს, ნახშირორჟანგს, მეთანს. მინერალური წყლების საძიებო-ბურღვით სამუშაოებს აწარმოებდნენ გეოლოგები და ჰიდროლოგები: რ. კაჭარავა, ფ. მეფერტი, ვ.გ. ფაღავა, დ.ვ. კაჭარავა, ო. კეკელია. საძიებო ბურღვით სამუშაოებს ხელმძღვანელობდა ინჟინერი კოლომიკო, ბურღვის ოსტატი იყო სალაყაია, ქიმიკოსი ს. ბარკალაია, ტექნიკოსები ოკუჯავა და ბოჯგუა. მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ მენჯის მინერალური წყლები გამოედინება მდინარე ცივის ხეობაში, ამჟამად რკინიგზის ხაზის გადაკვეთასთან. ის ამოდის ეკის მთის ბრაქინატიკლინით აგებულ ცარცულ პალეოგენური კირქვებიდან, მიეკუთვნება სულფიდურ ქლორიდულ ნატრიუმიან თბილ მაღალ მინერალიზებულ წყლებს, წარმოდგენილია სულფატებით და სულფიდებით. წყლის ქიმიური ფორმულაა:



ქიმიური ანალიზების შედეგად დადგინდა, რომ ეს წყალი მსგავსია რუსეთის მინერალური წყლის მაცესტისა და ამიტომ მკვლევარმა რ. კუპცისმა მენჯის წყალს „საქართველოს მაცესტა“ უწოდა. მენჯის მინერალური წყალი არა მარტო მსგავსია მაცესტის მინერალური წყლისა, არამედ ახასიათებს მსგავსი კლინიკური მოქმედებაც.

ხანგრძლივი მეცნიერული კვლევისა და ექსპერიმენტული მასალების შეგროვების შედეგად დადგინდა, რომ მენჯის აბაზანებით მკურნალობა ნაჩვენებია ქრონიკული რევმატიული დაავადებების, კარდიოსკლეროზის, გულის მანკის და ჰიპერტონული დაავადების, სახსრების, საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემის, გინეკოლოგიური, საჭმლის მომწელებელი სისტემის, ნივთიერებათა ცვლის დროს, იმუნიტეტის გასაძლიერებლად, ნერვული სისტემის, კანის დაავადების დროს. ხელს უწყობს ჭრილობების სწრაფ შეხორცებას.

სამკურნალოდ გამოიყენება №1, №24 და №31 ჭაბურღილების მინერალური წყლები. №1 ჭაბურღილის წყლის ერთი ლიტრი შეიცავს მინერალებს 14-15%-მდე. №24 და №31 ჭაბურღილის მინერალური წყლები შეიცავს 2-დან 2,5% მინერალებს. №1 ჭაბურღილიდან მინერალურ წყალს ექაჩებიან 350 მეტრის სიღრმიდან. მისი დებეტი დღეში შეადგენდა 1.260 000 მ³. ამჟამად მისი დებეტი დაკლებულია და 2000 წლისთვის შეადგენდა 800 000 მ³. წყლის საშუალო ტემპერატურა 33⁰C. №24 და №31 ჭაბურღილის წყალი თვითდინებით ამოდის ზედაპირზე და წყლის ტემპერატურა უწინ იყო 66⁰C. ამ წყლებში ბრომის შემცველობა მომატებულია (HBO₂ – 30-60 მგ). ასეთი ტიპის წყალს იძლევა №1 და №24 ჭაბურღილები. მინერალური წყალი შეიცავს სხვადასხვა რაოდენობით კომპონენტებს თავისუფალი აირიდან; CH₄ – 35,9%, CO₂, იშვიათი აირები

38-65%-მდეა. გარდა ბრომისა მენჯის წყალი შეიცავს Cl, Na, Ca, Mg, HCO₃, SO₄ მიკროელემენტებს, ურანს 6,5+10-8 – 16+10-8 მლ, რადიუმს კი 1+10-1 – 9,3+10-1 მ/ლ მენჯის წყლის რადიოაქტივობა მერყეობს, ამჟამად მოქმედებაშია სამივე ჭაბურღილის წყაროები.

№1 ჭაბურღილის წყალი 350 მეტრის სიღრმეზეა. მინერალური წყალი 190-296 მეტრის სიღრმიდან ამოედინება. ექსპლოატაცია მიმდინარეობს ამოქაჩვით. ამოქაჩვის გარეშე ბურღილი იძლევა მხოლოდ 1-2 მ³ დღე-ღამეში. მინერალური წყლის ხარჯი ერთ საათში 5000 მილილიტრია. წყლის ტემპერატურა უცვლელია 22°C, №24 ბურღილი იძლევა მენჯის ტიპის წყალს, თვითდინებით 108 მ³ დღე-ღამეში. წყლის ტემპერატურა +31°C. №31 ჭაბურღილის წყაროს დებეტი საანგარიშო პერიოდში შეადგენდა 908-864 მ³ დღე-ღამეში. წყლის ტემპერატურა იყო 63°C. №6 ჭაბურღილის წყალი ე.წ. „თავის ტკივილის“ დამაყუჩებელი წყალი +16,4+18,9 ტემპერატურისაა. წყარო №7 ე.წ. თვალის სამკურნალო წყლის და წყარო №8, საჭმლის მომნელებელი სისტემის წყალი დღე-ღამეში გამოედინება მცირე რაოდენობით. წყაროების №6, №7 და №8 ძირითადი შემცველი კომპონენტებია გოგირდწყალბადი, ქლორი, ჰიდროკარბონატი. სულფიდურ-ქლორიდული ნატრიუმიანი მინერალური წყლების ჟანგვა-აღდგენითი პროცესების შესწავლამ აჩვენა, რომ წყალი მიწის ზედაპირზე გამოსვლისას სხვადასხვა ვალენტობის გოგირდს შეიცავს. მინერალური წყალი ჭაბურღილიდან აბაზანაში შეღწევამდე მიმდინარე წყალში მოლეკულური გოგირდის, რომელიც მანამდე კოლოიდის სახითაა და ჟანგბად ნაერთთა კონცენტრაცია, ხოლო საერთო ციტირებული გოგირდის კონცენტრაცია მცირდება. მინერალურ წყალში გოგირდწყალბადის დანაკარგი წყაროს ამოსასვლელიდან აბაზანამდე დაახლოებით 47,41-ის ტოლია.

ჩვენებები:

I. გულ-სისხლძარღვთა სისტემა

რევმატიული მიოკარდიტი არააქტიურ ფაზაში (გამწვავებიდან 8-10 თვის შემდეგ). რევმატიული წარმოშობის მანკი, სისხლის მიმოქცევის მოშლა I-II სტადია, ჰიპერტონული დაავადება I-II სტადია, ათეროსკლეროზი, კარდიოსკლეროზი I-II სტადია. მობილიზირებული თრომბოციტი. თრომბოციტების ნარჩენი მოვლენები (მწვავე პერიოდებიდან 2-3 თვის შემდეგ).

II. სამოძრაო ორგანოთა დაავადება

სახსრებში ნარჩენი მოვლენები მწვავე რევმატიზმის გადატანის შემდეგ. ინფექციური (რევმატოიდი) სპონდოლართრიტი (ბებტერევის დაავადება), ინფექციური პოლიართრიტები (ბრუცელოზის, გონორეის, დიზენტერიის, გრიპის და სხვ. შედეგად ტრავმული ართრიტი, ოსტეოართრიტი, პოდაგრული ართრიტი, ძვლების მოტეხილობა, პერიოსტიტი).

III. ნერვული სისტემის დაავადებანი

რადიკულიტები, პოლირადიკულიტი, ნევრიტი, პერიფერიული ნერვული სისტემის ტრავმული დაზიანება, ჰიპერსთენიული ნევრასთენია (აფექტების

გარეშე).

IV. გინეკოლოგიური დაავადებანი

ქრონიკული ადნექსიტიები და პერიადნექსიტიები, ქრონიკული მეტრო-ენდომეტრიტი, ქრონიკული კოლპიტი, ვულვიტი, ქრონიკული პარამეტრიტი, ქრონიკული პულვეოპერიმეტრიტი, ოპერაციის შემდგომი ინფილტრატები (მწვავე პერიოდის გავლის შემდეგ), საკვერცხეების ჰიპოფუნქცია.

V. კანის დაავადებანი

1. ქრონიკული ეგზემა;
2. ფსორიაზი;
3. ნეიროდერმიტი.

უკუჩვენებანი: ყველა დაავადება მწვავე პერიოდში, ნეფრიტი, ნეფროზი, ნევროსკლეროზი. ტუბერკულოზის ყველა ფორმა, სტერნოკარდია, ავთვისებიანი სიმსივნეები, ეპილეფსია, ფსიქოზი, ფსიქოასთენია, ისტერია და ნევრასთენიის მძიმე ფორმები. გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადება დეკომპენსაციის სტადიაში.

წყლის ქიმიური ანალიზი
კურორტ მენჯის ბურღილი
წყარო №31

დებეტი 800 000 ლიტრ 24 საათი ტემპერატურა 63⁰C

სინჯის აღების დრო 3/VII-03

მკვრივი ნაშთი გამომშრალი I10 2.5433 გრ. ლიტრში

ლექსარდი



იონები	პრაიმპი ლიტრებში	მგრ. ქმვიზ.	მგრ. ქმვიზ. პრ.
ნატრიუმი და კალიუმი	0.3029	13.17	35.00
კალციუმი	0.3920	19.60	52.00
მაგნიუმი	0.0620	5.10	13.00
და სხვა მარილები	0.7569	37.87	100.00
ქლორი	0.2485	7.00	19.00
სულფატი	1.3233	27.57	72.00
ჰიდროკარბონატი	0.2013	3.30	9.00
და სხვა მარილები	1.7731	37.87	100.00
რკინისა და ალუმინის ჟანგულები	0.0280		
სილიციუმის ორჟანგი	0.0380		
საერთო მინერალიზაცია	5.5960		

კლიმატო-ბალნეოლოგიური კურორტია, მდებარეობს მარტვილის რაიონში, რაიონული ცენტრიდან 55 კმ-ზე, ზღვის დონიდან 1830 მეტრის სიმაღლეზე. სამკურნალო ფაქტორია მთის ჰავა და სამკურნალო მინერალური ნარზანის ტიპის წყალი, რომელიც შეიცავს მიკროელემენტ რკინას. ჩვენებები ფილტვის ტუბერკულოზის დახურული ფორმა, ლიმფადენიტები, ბრონქადენიტი, ჰიპოქრომიული ანემია, ბრონქული ასთმის იოლი ფორმა, ქრონიკული კუჭ-ნაწლავის დაავადებანი, A, B, C ჰეპატიტი (გამწვაების შემდეგ) ნივთიერებათა ცვლის აღმდგენი, ნალვლიდან და თირკმლიდან მარილების ჩამომრეცხი, იმუნიტეტის გამაძლიერებლად, ქრონიკული კოლიტისას.



ლებარდეს ისტორიულ-გეობრაფიული მიმოხილვა

ლებარდე ამიერკავკასიაში ადგილობრივი მნიშვნელობის სამუალო სიმაღლის მთის, კლიმატო-ბალნეოლოგიურ, საკურორტო ადგილს წარმოადგენს, ლებარდე, გეოგრაფიულად მდებარეობს მარტვილის რაიონში, ასხის მთის ჩრდილო-დასავლეთ ნაწილში, აღმოსავლეთიდან ესაზღვრება, ხონის, ჩრდილო-აღმოსავლეთიდან ცაგერის, ჩრდილო-დასავლეთით ლენტეხის და მესტიის, დასავლეთით ჩხოროწყუს რაიონები; სამხრეთ აღმოსავლეთით აქვს ერთადერთი ვაკე შესასვლელი. აღმოსავლეთიდან ემიჯნება ობორიეს, დვირა I, დვირა II, დვირა III, ჩამუნის, ლებარდეს და სხვა მთებს. ლებარდეს და დიდი ობორიეს მთებს გადაღმა მდებარეობს ულამაზესი დიდი ტბა „ვარჩხი“ (ვერცხლის ტბა) ზღვის დონიდან 2300 მეტრის სიმაღლეზე, სარკის ფართობია 0,02 კმ², უდიდესი სიღრმე 5,6 მ. წყლის მოცულობა 0,0გრ.მპ. ცოტა მოშორებით არის მეორე მცირე ტბა „ვარჩხი“ (მცირე ვერცხლის ტბა) 2650 მეტრის სიმაღლეზე სარკის ფართობი 0,21 კმ², სიღრმე 3,5 მეტრია, ფართობი 3,31 მ³, აქედან რამოდენიმე კმ-ში არის „კემლაკესარი“. (კეისრის დაღუპვის ადგილი). ლებარდეს მთის ძირში მიედინება მდინარე „ლებარდე“, რომელიც სათავეს იღებს გოგუას კარავთან, ინჭირონთან და ქვემოთ მრავალი ღელეებით, ნაკადულებით და ნარზანის ტიპის ბუნებრივი წყაროებით გამდიდრებული ეშვება მდინარე ტეხური საკენ. მდინარე ტეხური იქვე იღებს სათავეს ფასის ოქროს შემცველი ქანებიანი მთებიდან ანუ „ტეხირიში დუდი-დან“ (ტეხურის სათავე), მას ერთვის 500-მდე „შენაკადი და ერთერთი მათ შორის მდინარე „ლებარდეა. აგარაკის ტერიტორიაზე თვითდინებით ამოდის რამოდენიმე ნარზანის ტიპის წყარო. აქ თორმეტამდე ჭაბურღილია გაკეთებული. ამჟამად ფუნქციონირებს მხოლოდ 2 ჭაბურღილი, ნარზანის ტიპის რკინის შემცველი სასმელი მინერალური წყალი, იქვეა თვალის სამკურნალო მინერალური წყარო.

ლებარდე მიეკუთვნება კლიმატო-ბალნეოლოგიური ტიპის აგარაკს. პულმონოლოგიური (სასუნთქი გზების) და გასტროენტეროლოგიური (საჭმლის მომნელებელი სისტემის) პროფილით.



ვ. პ. მჭავანაძე ლებარდეში 1970 წ.

ლებარდეს ზევით მდებარეობს 3-4 კმ. მანძილზე სამკურნალო ადგილი „ჩეგოლა“, სადაც რამდენიმე ადგილას ნარხანის ტიპის მინერალური წყალი გამოედინება. ლებარდე საქართველოს ერთერთი ულამაზესი მთის სეზონური კურორტია, ნაკლებად კეთილმოწყობილი და ძნელად მისასვლელი. იგი ტერიტორიულად შედის მარტვილის რაიონის სოფელ კურზუს თემის შემადგენლობაში, მარტვილის რაიონის ცენტრიდან 55 კმ-ითაა დაშორებული. ამჟამად სოფელ დობირაზენამდე გაყვანილია სამანქანო გზა.

ზემოთ აღნიშნული ტერიტორიის უმრავლესობა შემოსილია ულამაზესი ფართო ფოთლოვანი, კავკასიური წიწვიანი, ხე, ბუჩქოვანი და ბალახოვანი ალპური მცენარებით. მაღალი ულამაზესი ხეებიდან აღსანიშნავია კავკასიური წიფელი, უთხოვარა-ურთხმელი, ჩამუა-ნეკერჩხალი, კოლხური თხმელა, გარეული თხილი, თელა, შქერი, როდოდენდრონი ენდემური ნაძვი, ფიჭვი, სოჭი, ბუჩქოვანი და ბალახოვანი მოცვი, ერთწლიანი ულამაზესი კავკასიური დეკა, ჭირჩე, მოვარიე, ჭურია, აპორტაკი, ოროვანდი, მარწყვი, მრავალძარღვა, სამყურა, კრაზანა, ფარსმანდუკი, ბურღი, ბაბუაწვერა, ჭინჭარი, ვირის-ტერფა, ასფურცელა და სხვა. ცხოველებიდან დათვი, მგელი, არჩვი, ციყვი, ფრინველებიდან ბელურა, კოდალა, კავკასიური თეთრგულა შაშვი, ჩხიკვი, ორბი, სხვადასხვა სახის მწერები, ბაყაყი, ქვეწარმავლები.

საქართველოში ტერიტორიის 2/3 მთებს უჭირავს, 1/3^{1/2} დაბლობებს. რელიეფის ასეთი სიჭრელე განაპირობებს კლიმატის თავისებურებებს. ჰავა ნოტიო სუბტროპიკულია.

თოვლიან დღეთა რიცხვი ლებარდეში საშუალოდ 164-ია. ლებარდეს ვაკე ზღვის დონიდან საშუალოდ 1628 მეტრზე მდებარეობს. აქ მდგრადი თოვლის საფარი მყარდება დაახლ. 29 ნოემბრიდან და გრძელდება 2 მაისამდე. თოვლის საფარის გაჩენის საშუალო ვადაა 29 ოქტომბერი, მისი რღვევისა 5 მაისი. თოვლის სიმაღლე 2-4 მეტრი. ნისლიან დღეთა რიცხვი საშუალოდ 100 მდებ. სეისმურად დასავლეთ საქართველო განეკუთვნება არააქტიურ ზონას. მიწისძვრის ბიძგების მაქსიმუმი აღინიშნა მარტვილსა და ზუგდიდში 1948 წლის 13 სექტემბერს 7-8 ბალი.

ლებარდეს ვაკეზე სამხრეთიდან ხშირად იჭრება ზღვის ჰაერი (მ. არდ.) ზღვის ბრიზების, ზღვიური ქარის სახით, ერევა მთის ჰაერს და იქმნება მთისა და ზღვის რბილი ჰაერის ნარევი კლიმატი.

ლებარდეს ვაკე წარმოადგენს ოვალური ფორმის ტერიტორიას სიგრძით 3 კმ-მდე, სიგანით 500-600 მეტრამდე. ლებარდეს ირგვლივ მთის რბილი ქანების არსებობის გამო გზა ყოველი სეზონის დასაწყისში გასაწმენდია, რომელიც დიდ ხარჯებთან არის დაკავშირებული, რადგან ზამთარში მთის ციცაბო შიშველი კალთებიდან ხშირია ზვავები, შვავები, ქვათაცვენა, მეწყერი. სოფელ დობირაზენიდან საავტომობილო გზა გაივლის ე.წ. ქობალიას ნაკარუს, შემდეგ „კალანდიაშ ნაკარუს“, რომელიც მგზავრთა დროებით შესასვენებელ ადგილს წარმოადგენდა. სამანქანო გზა 1950-იან წლებში იქნა გაყვანილი სამეგრელოს რაიონების ხელმძღვანელების თაოსნობით. მანამდე ანუ გზის გაყვანამდე დამსვენებლები და მწყემსები მსხვილფეხა და წვრილფეხა ნახირი

გზის ამ რთულ მონაკვეთს სპეციალური მთის ცხენებით „ჩალანდრებით“ ან ფეხით გადიოდნენ.



სერგიეთის სკოლის მოსწავლეები ლებარდებში 2009 წ.

აგარაკ ლებარდებში ამჟამად გაშენებულია კერძო პირების მიერ სამოდენიმე თვითნაკეთი სახლები, ოდები, ფაცხები, კარვები. კურორტის ცენტრში არის ერთი მთავარი ქუჩა, რომლიდანაც ხელმარცხნივ იშლება „ედემი ნაჭყებიას“ ჩიხი 2 მეტეოროლოგების სააგარაკო სახლით, მის პარალელურად დგას კალანდიების 3 სააგარაკო სახლი, შემდეგ იქვე მალლობზე დგას სპორტსმენების ბიჭიკო გვასალიების სახლები. ისევ მარცხნივ აღმართზე ჩხოროწყუს რაიონის მიერ 1980-იან წლებში აშენებული ორსართულიანი კაპიტალური 50 საწოლიანი სახლი, რომელიც ამჟამად კარებისა და ფანჯრების გარეშეა დარჩენილი. შემდგომ აღმართზე დგას კერძო პირის ცქვიტარიას 3 დაუმთავრებელი სააგარაკო სახლი. შემდეგ მოდის ზვავის შედეგად 1978 წელს განადგურებული 1 ჰა-მდე კურორტის ცენტრალური ტერიტორია. აქ აღმართულია საეკლესიო ჯვარი. აქვე ჩამოდის მდინარე ლებარდეს ერთ-ერთი მძლავრი შენაკადი. აქედან ლებარდეს ცენტრალური ქუჩით ვუახლოვდებით ცენტრალურ მოედანს, სადაც შემორჩენილია წყლის ორი ძველი აუზი. მარჯვნივ ობორიეს მთის ძირას დგას ორსართულიანი ყოფილი საყოფაცხოვრებო კომბინატის და ერთი ფინური ტიპის სააგარაკო სახლი. აქედან ხელმარჯვნივ გზა მიუყვება მდინარე ლებარდის სანაპიროზე მთავარ სასმელ მინერალური წყლის ბიუვეტამდე ჩასასვლელს, დაახლ. 30-35 მეტრის სიღრმეზე. მდინარე ლებარდეს ხეობა წარმოშობს მთებს შორის ღრმად ჩაჭრილ კანიონს შემოსილს ულამაზესი მცენარეებით. ყოფილი წყლის აუზიდან ჩრდილო-დასავლეთით მოჩანს ძველი სააგარაკო ოდა სახლები, რომელსაც ზუგდიდის და წალენჯიხის რაიონის სახლებს უწოდებენ. ამ სახლების ნაწილი გადაურჩა ზვავებს. რადგან უკანა მხრიდან იცავს მთაზე შეფენილი მრავალწლიანი უზარმაზარი ხეებისაგან შემდგარი ტყე. მათ შუა არის გაისაკარის მოტიტვლებული მცენარეებით ძალზე ღარიბად

დასახლებული მთა, საიდანაც 1978 წელს ზეგვები ჩამოსულა და კურორტის ცენტრალური ნაწილის სახლები მთლიანად დაუნგრევია.

ლებარდეს ახასიათებს ზომიერად რბილი ზამთარი. იანვარის საშ. ტემპერატურის $+4,1^{\circ}\text{C}$, ასევე ზომიერად გრილი ზაფხული. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურა $+16^{\circ}\text{C}$, ნალექების რაოდენობა 1500 მმ-მდეა წელიწადში. მინერალური წყლის ტემპერატურა $+7 +13^{\circ}\text{C}$. მინერალიზაცია 0,6-1,0 გრამი 1 ლიტრში. საერთო დებიტი დღე-ღამეში საშ. 41 ათასი ლიტრი. რელიეფის სიმაღლითი სიჭრელის გამო ხმელეთი არათანაბრად თბება, შავი ზღვის სანაპიროს გაგლენა განაპრიობებს სხვადასხვა მიმართულების და სიძლიერის ქარების წარმოქმნას. წლის ცივ სეზონში აღმოსავლეთის ქარებია გაბატონებული, თბილ სეზონში კი დასავლეთის (ზღვიური) ქარები ჭარბობს. აღინიშნება დღე-ღამური ბრიზები. ზღვის ბრიზი ხშირად სიცხეს ასუსტებს, ამდიდრებს ჰაერს ზღვიური წარმოშობის ქიმიური ელემენტებით. ქარიან დღეთა რიცხვი ზღვის სანაპიროზე 40-მდეა, ლებარდეში 2-4 დღე. ელჭექიანი დღეთა რიცხვი საშუალოდ 32-მდეა ლებარდეში, ხოლო ფოთში და ურეკში 40-მდეა. ლებარდე მიეკუთვნება საშუალო მთის ჰაერის საკურორტო ზონას. მზისა და ჰაერის აბაზანებისათვის ლებარდეში კომფორტული ტემპერატურა აღინიშნება ივლის-აგვისტოში, დანარჩენ დროში სითბოს დეფიციტია (მურმან არდია სამეგ. გვ. 51.)

უძველესი დროიდან არსებობს ცნობები ლებარდეს ნარზანის ტიპის მინერალური წყლის შესახებ. ამჟამად ლებარდეს ვაკეზე შესასვლელთან შემორჩენილია ადამიანთა ძველი სასაფლაო, ქვითამოშენებული სამლოცველოს ნანგრევი, პატარა კელიის სახით. ზუგდიდის მხარეთმცოდნეების მუზეუმის თანამშრომლებმა 2000 წელს დაათვალიერეს და აღწერეს აღნიშნული ტერიტორია. ადგილობრივების გადმოცემით აქ თამარ მეფე ჩამოსულა მთა ჩამუონით.



დამსვენებლები ლებარდეში 2008 წ.

ლებარდეს სააგარაკო ტერიტორიას იყენებს დასავლეთ საქართველოს მახლობელი რაიონების დამსვენებლები. დიდი მოთხოვნილებაა რკინით მდიდარ ნარზანის ტიპის მინერალურ წყალზე. ამ გზით და ტერიტორიით სარგებლობს მწვემსების ათამდე ჯგუფი: იმედა, ალიოშა, იოლი, როლანდი, ედემი, ველოდი, ჯონი, პაატა ნაჭყებიების, გიული დარსალიას, იური კალანდიას და სხვათა ბრიგადები. რომლებიც მიმდებარე სუბალპურ საძოვრებზე მიერეკებიან, როგორც წვრილფეხა ისე მსხვილფეხა საქონელს და დიდი წვალებით მთითად ბარში ჩამოაქვთ ეკოლოგიურად სუფთა ჯანმრთელი ხორცსი და რძის ნაწარმი. თუ ოდნავ კეთილმოეწყობა სავალი გზები, ხალხი თვითონ გააკეთილშობილებს კურორტს და მწვემსებიც უფრო მეტ პროდუქციას შექმნიან.



ლებარდე 2007 წ.

ლებარდეს ტოპონიმი – სახელწოდება წარმოსდგება ამ ადგილებში ერთწლიანი მცენარეების ბარდების დასახლებისაგან; წინსართი „ლე“-ს დამატებით ისე როგორც ლეძამე, ლესიჭინე, ლეზარდე და სხვა.

ლებარდის კურორტი განვითარებას იწყებს საბჭოთა პერიოდიდან. პირველი სამანქანო გზის გაყვანა დაუწყიათ 1948 წლიდან დამსვენებლები ავტომანქანით ამოდინდნენ ტალერამდე ან დობარაზენამდე, იქ ქირაობდნენ სპეციალურად გაწვრთნილ ცხენებს „ჩალანდრებს“ ან ფეხით საგზალმოკიდებელი ხურჯინებით ადიოდნენ ნარზანის ტიპის წყლებამდე, რომელთა რაოდენობა ამ მთებში საკმაოდ ბევრია.

1960-იანი წლებიდან კურორტ ლეზარდეში დასავლეთ საქართველოს ზოგიერთ რაიონში თავისი დამსვენებლებისათვის დაიწყო სახლების, კარვების, მშენებლობა რომელთაც ხურავდნენ ძირითადად ყავრით, შემდეგ სპეციალური თუნუქით. გზის და სახლების მშენებლობა ძალიან ძნელად მიმდინარეობდა, 1965 წლიდან 1978 წლამდე. გზის პირა მთებიდან მუდმივი შვავების, ზვავების, ქვათაცვენის, მეწყერის, გზებზე წყლის ადიდების გამო ფასის მთასთან სამანქანო გზის გაყვანის შემდეგ, დამსვენებლები შედარებით უზურნველყოფილნი იყვნენ საკურორტო საყოფაცხოვრებო პირობებით:

ფუნქციონირებდა კვების ობიექტები, სასადილო, კურორტს ყავდა ღირექტორი, ექიმი, აფთიაქარი, გამყიდველი, დალაქი, ხაბაზი, ორ ადგილას ცხვებოდა ქართული პური, სვანებს შემოჰქონდათ გასაყიდად რძის და ხორცის პროდუქტები, ბოსტნეული, საქსოვი ძაფები, ნაქსოვი ნაწარმი, სვანური ქუდები, ხის ნაკეთობანი. კვირაში ერთხელ ამოჰქონდათ ჟურნალ-გაზეთები, ფუნქციონირებდა ფოსტა, ელექტროგანათება, მედპუნქტი, მუშაობდნენ ფოტოგრაფები. ტარდებოდა ექსკურსიები, ლებარდეს შემოგარენში, კემლაკესარზე, ვერცხლის დიდ და მცირე ტბაზე, ჩეგოლაზე, სტუმრობდნენ ტეხურის სათავეებს და სხვა.

ლებარდე შედიოდა ტურისტულ მარშრუტში სვანეთისაკენ. ტურისტები ღამეს ათევდნენ ლებარდეში და აგრძელებდნენ გზას მარშრუტის მიხედვით. მონიბლულნი ლებარდეს ლანდშაფტით.

კურორტ ლებარდეს აშენება განვითარებაში დიდი წვლილი მიუძღვის საზოგადო მოღვაწეებს და თანამდებობის პირებს. მცირე ხნით აქ ისვენებდა საქართველოს კომუნისტური პარტიის ც.კ. მდივანი ვ.პ. მჭავანაძე, კურორტის დაფინანსებით მშენებლობას ხელი შეუწყო ყოფილმა რაიკომის მდივნებმა: ჩაჩიბაიამ (ზუგდიდი), გრიშა კოკაიამ (ფოთი), მარტვილიდან ნოდარ ჩხოლარიამ, ვლადიმერ გვარჯალაძემ, ირაკლი მოწერელიამ, რევაზ ნაჭყებიამ, ვაჟა აბაკელიამ, აპოლონ წულაიამ, ზაზა რუხაიამ, მურმან არდიამ. კურორტის ღირსეული ღირექტორები იყვნენ ამბროსი კვაშილავა (1950-1954 წლებში) ჯოგო ძაძაძია (1964-1974 წწ.) ოქრო კეკელია, პიმენი გულორდავა (მთავრობის დავალებით პატარპატარია სახლები დაანგრია) ვერულაშვილი, გრიშა ჩარგაზია, დიომიდე გაბისონია, ასლანიკაშვილი (ქუთაისის საოლქო კომიტეტის თავ-რე), ლადი ნაჭყებია. კომენდანტ დამცველი ძეგვე კალანდია, მეტეოროლოგი ედემი და შუქური ნაჭყებიები. ძეგვე და ლადი ნაჭყებიები, მომმარაგებელი და პროდუქტების გამყიდველი იაშა ნაჭყებია (1965-1984წწ.) აღსანიშნავია რაიკომის მდივნის შალვა ქაჯაიას ღვაწლი. ექიმი გრიშა ჩარგაზია, ფოტოგრაფები კუკური, ოთარ ჯანაშია, ჯემალი ქვარცხავა, ევგენი და სხვა. „პოლტორკა“ მანქანით ფოსტა ამოჰქონდა შალიკო და ნოდარ დგებუაძეებს. სახლების მშენებელი იაშა თორდინავა, აგრონომი კარლო მანია, რომელიც ცდილობდა რაც შეიძლებოდა მეტი ხეები დაერგო კურორტის ტერიტორიაზე და უვლიდა მათ.

ყოველი სააგარაკო სეზონის დაწყების წინ აუცილებელია გზების გაწმენდა, ზამთრის განმავლობაში ჩამონგრეული ქვებისგან. ამ გზებზე ამჟამად რეგულარულად მოძრაობს მწყემსების მიერ დაქირავებული ურალის სამხიდიანი მანქანები. (კეთილი მძღოლები ჯოგო და თამაზ ჯოჯოუბი) ზაფხულის პერიოდში, ყოველი თვის 10-20-30 რიცხვში მოძრაობენ. დობერაზენელები გამოირჩევიან კეთილშობილებითა და სტუმართმოყვარეობით, მაგ. ბუთხუზი ნაჭყებიას ოჯახის კარი უანგაროდ ღიაა კურორტზე მიმავალი ყველა დამსვენებლისათვის. მოძრაობს სამარშრუტე ავტობუსი ყოველდღე ფოთი-კურზე და ავტობუსი სენაკი-სალხინო-დობერაზენი. ბილეთის ღირებულება 4 ლარი და 50 თეთრია.

ლეზარდეს კლიმატის ბავლენა ორბანიზმზე

ჰავა ნოტიო სუბტროპიკულია. სამხრეთი ხეობიდან ლეზარდეს ვაკეზე თავისუფლად გადაადგილდება ზღვის ჰაერი, ერევა მთის ეკოლოგიურად სუფთა ჯანსაღ ჰაერს და ნარზანის ტიპის, რკინით მდიდარ მინერალურ წყალთან ერთად კეთილ გავლენას ახდენს ადამიანის ორგანიზმზე, იშვიათი მცენარეების ფართოფოთლოვანი და წიწვოვანი ხეების ფონზე ზამთარში აგარაკი იფარება 2-4 მეტრამდე სისქის თოვლით. მზის სხივების რაოდენობა უხვია. სააგარაკო პერიოდი გრძელდება 15 ივნისიდან 15 სექტემბრამდე. დილა-საღამოს ნისლით იბურება შემომსახლდრელი მთები.

მკვლევარების მიერ დადგენილია რომ ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის შედეგად მიმდინარეობს სითბოს მუდმივი წარმოშობა და გაცემა (ლ. ჯიქია) ადამიანის ორგანიზმში თავდაცვითი ფუნქციის მეშვეობით ინარჩუნებს მუდმივად ოპტიმალურ ტემპერატურას, ორგანიზმში აღჭურვილია ისეთი მექანიზმებით, რომელიც არეგულირებს სითბოს წარმოშობას და სითბოს გაცემას, გასცემს ზედმეტ სითბოს და საჭიროების დროს თვითონ გამოყოფს სითბოს-კანის ზედაპირიდან საოფლე ჯირკვლების საშუალებით. ერთი გრამი ოფლის გამოყოფა იწვევს დაახლ. 0,58 კალორიის დაკარგვას.

ჰაერის სინოტივის გავლენა ორგანიზმზე ინდივიდუალურია. ადამიანის ორგანიზმში თვითონ ცდილობს დაიცვას თავი ბუნების არახელსაყრელი გარემოებისაგან. მაღალი ტემპერატურის დროს სითბოს დაკარგვის წყაროს ოფლის დენა წარმოადგენს. აორთქლების ხარისხი დამოკიდებულია არა მარტო გარემოს ჰაერის ტემპერატურაზე, არამედ ჰაერის ტენიანობაზეც. რაც უფრო ტენიანია ჰაერი, მით უფრო ნაკლებია აორთქლება. ამიტომ ჰაერში მაღალი ტემპერატურისა და მაღალი სინოტივის ან ჰაერში შეხუთულობის დროს სიცხე ძნელი ასატანია, როგორც მცენარეებისათვის ისე ცხოველებისა და ადამიანებისათვის. ცხელ ამინდში მაღალი სინოტივე ადამიანის ორგანიზმს უძნელებს სითბოს გაცემას, ეს კი აძლიერებს ადამიანში სულის შეხუთვის შეგრძნებას. ადამიანს ეწყება მოთენთილობა, ძილიანობა, უღონობა ცივ და ნოტიო ამინდში პირიქით ხდება. ადამიანის მიერ გამოსხივებულ სითბოს ორთქლი იერთებს, რის შედეგად ადამიანი შეიგრძნობს სიცივეს. მაღალი სინოტივის შემთხვევაში იცვლება აგრეთვე ჰაერის ქიმიური (იონური) შემადგენლობა. მაგ. ჰაერში მცირდება მსუბუქი იონების რაოდენობა მძიმე იონების ხარჯზე. რაც უარყოფით გავლენას ახდენს ადამიანის ჯანმრთელობაზე. ამ მოვლენას ჰაერის მხუთაობას უწოდებს აკად. თ. დავითაია. ის შეიგრძნობა ჰაერში მაღალი ტემპერატურის დროს, რომლის დროსაც მცენარეთა ნორჩი ყლორტები ჩამოყრის თავებს, ჭკონბას იწყებს ფოთლები, ადამიანს სუნთქვა უძნელდება. ე.ი. იქმნება არაკომფორტული კლიმატი. მაგრამ ეს მოვლენა ლეზარდეში გრძელდება არ უმეტესი 1-2 საათისა. ისიც სულ რამოდენიმე დღეში ერთხელ. ასევე ქარის მოქმედების მექანიზმს დიდი მნიშვნელობა აქვს კომფორტული ტემპერატურის შექმნისათვის. ქარის მოძრაობა ხელს უწყობს სხეულის

ზედაპირიდან სითბოს გაცემას. ქარი მაღალი ტემპერატურის დროს დადებით გავლენას ახდენს რადგან სიციხეს ამცირებს. ასევე დაბალი ტემპერატურის დროს ზედმეტ ტენს აორთქლებს. ამ დროს იქმნება ხელსაყრელი პირობები ადამიანის გაცივებისთვის. ნორმალურად ითვლება ქარის სიჩქარე 3-5 მეტრი წამში. ლებარდში ქარის მოქმედება ნორმალურია და იქმნება ეფექტური ტემპერატურა, ეფექტური ტემპერატურა საშუალებას გვაძლევს დავადგინოთ სითბოს კომფორტი ან დისკომფორტი. კომფორტული ტემპერატურის დროს ადამიანი თავს კარგად გრძნობს ე.ი. არ შეიგრძნობს სიციხეს ან სიცივეს. საქართველოს კურორტოლოგიის სამეცნიერო-კვლევითმა ინსტიტუტმა (გ.ა. უშვერიძე, მ.ი. კორძაია, თ. დავითაია) შეიმუშავა ცხრილი, რომლის მიხედვით შეიძლება განისაზღვროს ეფექტური ტემპერატურის კომფორტი თუ დისკომფორტი, ადამიანის ორგანიზმისათვის ხელსაყრელი კომფორტის პირობებია, როდესაც ჰაერში ეფექტური ტემპერატურა 17-24 გრადუსია. თუ ტემპერატურა 25⁰C-ზე მაღალია, მაშინ ამინდი ცხელია და ნაკლებად ეფექტურია ადამიანის ორგანიზმისთვის. ასევე თუ ტემპერატურა 16,5 გრადუსს ქვევითაა, ნაკლებ ეფექტურად ითვლება. კლიმატოთერაპიული სამკურნალო პროცედურების ჩასატარებლად აუცილებელია ეფექტური ტემპერატურის განსაზღვრა და საჭიროა შესაბამისი მოქმედება მედპერსონალის მიერ.

მზის რადიაციის მოქმედების მექანიზმი ადამიანის ორგანიზმზე რთული პროცესია. თვით მზის სხივი რთული აგებულებისაა. მზის სხივები პრიზმაში გატარების შედეგად მიმოიფანტება გარემოში, მყარ ნივთებზე შეხებისას ტყდება და სპექტრებად ლაგდება. მზის სხივი დედამიწაზე მოხვედრას საშუალოდ 8 წუთს ანდომებს. დედამიწაზე მოხვედრისას მზის სხივი გარდაიქმნება და უკან იწყებს არეკვლას. ამ დროს გამოყოფს ცხოველმყოფელ, მაცოცხლებელ სითბოს ორგანიზმისათვის და მთელი დედამიწისათვის ეს სხივები ადამიანის თვალისათვის უხილავია. რაც უფრო მაღალია ზღვის დონიდან ესა თუ ის ადგილი, იმდენად მეტია მზის პირდაპირი დასხივება და განსაკუთრებულად მდიდარია იგი ულტრაიისფერი სხივებით. ულტრაიისფერი სხივები ქიმიურად მოქმედებს ორგანიზმზე, უარყოფითად მოქმედებს მიკროორგანიზმების განვითარებაზე; ინფრაწითელი სხივები კი სითბური ენერჯის წყაროს წარმოადგენს. პროფ. გ.ა. უშვერიძის ქრონაქსიმეტრული გამოკვლევებით, ულტრაიისფერი სხივები არეგულირებს ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციურ მდგომარეობას, აქვეითებს თავის ტვინის ქერქში აწეულ მგრძობელობას, აწონასწორებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში სუბორდინაციულ დამოკიდებულებას და ცვლის მოტორულ სენსორულ ქრონაქსიას, ამოკლებს პირობით სამოძრაო რეფლექსის ლატენტურ პერიოდს. ულტრაიისფერ სხივებს ფართო გამოყენება აქვს მთელ რიგ დაავადებათა შორის. საქართველოს კურორტოლოგიის და ფიზიოთერაპიის სამეცნიერო-კვლევით ინსტიტუტს ჩატარებული აქვს სამეცნიერო დაკვირვებები, რითაც დასტურდება მზის სხივების დიდი სამკურნალო და პროფილაქტიკური ღირებულება. მიღებული შედეგები ფართოდ გამოიყენება, როგორც საკურორტო ისე კურორტის გარეშე სამკურნალო სისტემაში. კურორტ ლებარდეს კლიმატურ მონაცემებში, ე.ი.

მზის რადიაციაში, განსაკუთრებული ღირებულებით არის წარმოდგენილი ულტრაიისფერი სხივების მოცულობა და ხასიათი. ინფრაწითელი სხივები წარმოადგენს სითბურ სხივებს, რომელსაც უნარი აქვს ღრმად შეიჭრას ორგანიზმში მიაღწიოს შინაგან ორგანოებამდე, ამიტომ საჭიროა მტკიცე კონტროლი და მისი დოზირებულად გამოყენება, რათა ძლიერი დასხივების დროს ადამიანმა დამწვრობა ან გადახურება არ მიიღოს.

საკურორტო კომპლექსში მნიშვნელოვან როლს ასრულებს გარემო პირობები, ლანდშაფტი, მცენარეული საფარი, ფრინველთა ჟრიაში და ჟღერტული. ულამაზესი ფერებით მოხატული ციყვების ხტომა ხეებიდან ხეებზე, ცხოველთა, ფრინველთა და მწერთა მრავალფეროვნება. მარადმწვანე და ფართოფოთლოვანი უზარმაზარი ხეების თავმოძვონე შრიალი, ველის ყვავილოვანი მცენარეების სიკაშკაშე, დაბის ცენტრში აღმართულია უშველებელი საეკლესიო ჯვარი, უამრავი ღელეებით, ნაკადულების, წყაროების რაკრაკი, თვით მდინარე „ღებარდეს“ შხუილით გამოწვეული ზემოქმედება უზარმაზარ ქვებსა და ლოდებს შორის, ხან ვიწრო ჩაჭრილ ღრმა ხეობებსა და კანიონებში, ჟანგბადითა და ოზონით გაჯერებული ეკოლოგიურად ჯანმრთელი ჰავა ნორმალური საყოფაცხოვრებო პირობები ადამიანის ორგანიზმში იწვევს დადებით სამკურნალო ემოციებს. დამსვენებლებზე მზის სხივების ხილული და უხილავი სხივების მოქმედება, სუფთა ჯანსაღი ჰავა, აღქმული ბუნების სიმშვენიერე მხედველობის ანალიზატორებით, უაღრესად დადებითად მოქმედებს ნივთიერებათა ცვლაზე და ორგანიზმის საერთო სასიცოცხლო ტონუსის მომატებაზე და იმუნიტეტის ამაღლებაზე.



ღებარდეს სააგარაკო სახლები

მეცნიერული კვლევებით დადგენილია, რომ ატმოსფერული პროცესების გავლენა ადამიანის ორგანიზმზე დამოკიდებულია, მეტეოროლოგიური ელემენტების დინამიურობაზე.

ამინდი არის ამა თუ იმ ადგილზე დროის მცირე მონაკვეთში (1-3 დღე) მეტეოროლოგიური ელემენტების მუდმივად ცვალებადი შემადგენლობა.

რადგან ამინდი ცვალებადია, ცვალებადია მისი გავლენა ორგანიზმზე, რომელიც ზოგჯერ დადებითად აისახება დამსვენებლებზე, ზოგჯერ უარყოფითად. პროფ. მ.ი. კორძახიას გამოკვლევებით ამინდი ძირითადად 3 ჯგუფისაა და 14 ტიპს შეიცავს.

პირველი ჯგუფის ამინდი წარმოიქმნება ადგილობრივ ფიზიკურ-გეოგრაფიულ პირობებში, ჰაერის მასების ნაკლებად შემოჭრის გარეშე. ამ ჯგუფს მიეკუთვნება 1, 2, 3, 4, 5 ტიპის ამინდები.

მეორე ჯგუფის ამინდი ხასიათდება, სახეშეცვლილი ატმოსფერული ქარების შემოჭრით, კარგად გამოხატული მეტეოროლოგიური ელემენტების მერყეობით, ერთი და იგივე მიმართულების ქარებით. მათ მიეკუთვნება 6, 7, 8, 9, 10, 11 ტიპი. მესამე ჯგუფი – ხასიათდება ფრონტალური ტიპის ამინდებით, ჰაერის მასებისა და ამინდის ტიპების მკვეთრი ცვალებადობით. ამ ჯგუფს ეკუთვნის სამი ტიპის 12, 13, 14 სახის ამინდი.

საკურორტო მოქმედებისათვის და კლიმატოთერაპიული პროცედურების ჩატარების კარგ შესაძლებლობას იძლევა პირველი ჯგუფის ამინდები, ნაწილობრივ მეორე ჯგუფისა, მესამე ჯგუფის ამინდები კი კურორტს უარყოფითად ახასიათებს. მესამე ჯგუფის ჰაერის მოქმედებისას კლიმატოთერაპიის ჩატარება არ არის მიზანშეწონილი. კურორტის პირობებში დამსვენებელს უნდა შეექმნას კომფორტული პირობები. არაკომფორტულმა კლიმატურმა და საყოფაცხოვრებო პირობებმა დამსვენებელში დასვენების ნაცვლად შეიძლება გამოიწვიოს ფიზიოლოგიური ნორმების დარღვევა ანუ კლიმატოპათოლოგია. როგორცაა, მაგალითად: ავზნებადობის გაძლიერება – მოღუწება ან უძილობა, თავის ტკივილი, თავბრუსხვევა, მაჯისცემის აჩქარება ან შენელება, სუნთქვის განძირება, ხველების გაძლიერება, ტკივილის მომატება და სხვა.

ამრიგად, საკურორტო კლიმატოთერაპიაში კლიმატურ ფაქტორთა კომპლექსის რაციონალურად გამოყენებას დიდი მნიშვნელობა აქვს.

კლიმატოთერაპიის სახეები

კურორტი ლებარდვ საშუალო მთიანი კლიმატობალნეო-ლოგიური სადგურია. ხასიათდება ნოტიო სუბტროპიკული კლიმატით, ხანგრძლივი ზამთრით, თოვლის დიდი საბურველით (2-4 მ) გრილი და მოკლე ზაფხული (15 ივლისი 15 სექტემბერი) ზღვის დონიდან საშუალოდ 1668 მეტრზე მდებარეობს. მცენარეული საფარი სუბალპურია; ხეობა შემოფარგლულია ფოთლცვენია და მარადმწვანე წიწვოვანი მცენარეებით. კურორტისათვის წამყვანი ფაქტორია კლიმატოთერაპია და მინერალური წყალი.

არჩევენ კლიმატოთერაპიის ორ სახეს;

ა) არადოზირებული კლიმატოთერაპია, რაც ნიშნავს სამკურნალოდ ან დასასვენებლად, რომელიმე კლიმატურ კურორტზე ხანგრძლივად ყოფნას (24 დღე 1 თვე), ისე რომ არ ღებულობდეს რაიმე სახის დოზირებულ კლიმატურ პროცედურას.

ბ) დოზირებული კლიმატოთერაპიის დროს, ადამიანი ღებულობს ექიმის დანიშნულებით და მეთვალყურეობით კლიმატოთერაპიული პროცედურის რომელიმე სახეს, მაგ: ჰაერის ან მზის აბაზანას, ზღვაში ბანაობას და სხვა.

საცხოვრებელი ადგილიდან სხვა კლიმატურ პირობებში გადასვლა ადამიანის ორგანიზმში კლიმატურ რეაქციას იწვევს. ეს რეაქცია ორგვარია: დადებითი და უარყოფითი. დოზირებული კლიმატოთერაპიული პროცედურების დანიშვნა შეიძლება მხოლოდ დადებითი რეაქციის დროს, კურორტზე მისვლიდან 2-3 დღის შემდეგ. უარყოფითი რეაქციის დროს, კი საჭიროა დაველოდოთ უარყოფითი რეაქციის დამთავრებას ე.ი. ორგანიზმი უნდა შეეგუოს ახალ კლიმატურ გარემოს და მხოლოდ ამის შემდეგ ანუ ადაპტაციის შემდეგ ენიშნებათ დოზირებული მკურნალობა.

დოზირებული კლიმატოთერაპიის პროცედურებს მიეკუთვნება: ჰაერის აბაზანა, მზის აბაზანა, ზღვაში, ტბაში ან მდინარეში ბანაობა, ბალნეოლოგიური მინერალური წყლებით მკურნალობა, ხელოვნურად მოწყობილ საჰაერო გასანიაფებელ აბაზანებში გარკვეული ხნით წოლა.

მზის აბაზანა შეიძლება სახისაა: ა) გაფანტული ანუ სუსტი რადიაციის მზის სხივების აბაზანა, ბ) შესუსტებული მზის სხივების აბაზანა და გ) ჯამური მზის სხივების აბაზანა. ამ პროცედურების დოზირება ინდივიდუალურ ხასიათს ატარებს. მაგ: მკვეთრად აგზნებულ ავადმყოფს ენიშნება დამზოგავი, ნაკლები რაოდენობის ჯამური მზის სხივების აბაზანა და ჰაერის აბაზანა, წყლის პროცედურები, აივანზე ან აერარიუმში ხანგრძლივი (მთელი დღე ან დღელამური) ყოფნა და სხვა.

უძველესი დროიდან არის ცნობილი სუფთა ჰაერით ავადმყოფთა მკურნალობა, დამსვენებელთა ანუ პრაქტიკულად ჯანმრთელ ადამიანთა ორგანიზმის გაკაჟებისათვის მისი გამოყენება. სუფთა ჰაერის გავლენით ანუ აეროთერაპიით ძლიერდება, ცხოველმყოფელი ფუნქციები, იმუნოლოგიური გამძლეობა.

აეროთერაპიას მთის კლიმატურ კურორტზე და მათ შორის ლებარდში წამყვანი ადგილი უჭირავს. აქ ჰაერი მდიდარია ადამიანის ორგანიზმისათვის საჭირო და სასარგებლო ფიზიკურ-ქიმიური შემადგენლობით.

ჰაერის აბაზანა სხეულის გაშიშვლების მიხედვით ორგვარია: საერთო და ნაწილობრივი. პერიოდის მიხედვითაც ორგვარია: ა) დიდი აერაციის (მოედნები და აივნები) და მცირე აერაციის (პალატაში, ღია ფანჯრები, საფარქვეშ და სხვ.).

ჰიდრომეტეოროლოგიური პირობების მიხედვით კლიმატი ხასიათდება:

- 1) მშრალი კლიმატი (ჰაერი), თუ შეფარდებითი სინოტივე 55%-ზე ნაკლებია;
- 2) ზომიერად მშრალი თუ შეფარდებითი სინოტივე 56-70%-მდეა;

3) ზომიერად ტენიანი ჰაერი, როდესაც შეფარდებითი ტენიანობა 71-85%-მდეა;

4) ტენიანი ჰაერი 80 ან 80%-ზე მეტი.

ჰაერის აბაზანის მიღება ხდება სპეციალურად მოწყობილ მოედანზე ან აერარიუმზე. ავადმყოფები ტანსაცმელს იხდიან თანდათანობით. მაგ: პირველად იშვივლებენ ზემო და ქვემო კიდურებს, შემდეგ სხეულს.

ჰაერის აბაზანა იწყება 5-10 წუთიდან, შემდეგ ყოველ პროცედურაზე (თუ უარყოფითი რეაქცია არ გამოვლინდა) ემატება კიდევ 5-10 წუთი და ასე შეიძლება გაგრძელდეს 1-2 საათამდე. ეფექტური ტემპერატურა გაანგარიშებულია ჩაცმული ან ზეწარგადაფარებული ადამიანისთვის. გარემოში ჰაერის ტემპერატურა 20⁰-ზე ნაკლები არ უნდა იყოს. ჰაერის აბაზანა ინიშნება დილის საათებში, პირველი საუზმიდან ნახევარი ან ერთი საათის შემდეგ, დღეში ერთხელ ან ორჯერ (დილა-საღამოს). გრილ ამინდში გაცივების თავიდან აცილების მიზნით ჰაერის აბაზანა უნდა დაინიშნოს მოძრაობასთან (სიარული, მსუბუქი ვარჯიში) ერთად. აბაზანის შემდეგ სასურველია შხაპის მიღება ან ტანის სველი ტილოთი დაზელება.

ატმოსფერული ნალექების გავლენა დამსვენებლებზე ერთერთ რთულ ფაქტორს წარმოადგენს. როგორც ცნობილია, ატმოსფერული წნევა მერყეობს ზღვის დონიდან ე.წ. ნულოვანი წერტილიდან, სადაც წნევა საშუალოდ 760 მილიმეტრია. ზღვის დონიდან რაც უფრო მაღლა მივიწვეთ წნევა მცირდება. მაგ: ზღვის დონიდან 500 მეტრის სიმაღლიდან ბორცვზე ატმოსფერული წნევა დაახლ. 724 მმ-ია, ათასი მეტრის სიმაღლეზე 671 მმ. 1500 მეტრზე 630 მმ-ია. 2000 მეტრის სიმაღლეზე 592 მმ. ლებარდეს ვაკე ზღვის დონიდან საშუალოდ 1628 მეტრზე მდებარეობს. ე.ი. ატმოსფერული წნევა დაახლ. საშუალოდ 618 მმ-ია. ხოლო ჰაერში ჟანგბადის პარციალური წნევა 159 მმ-ს უდრის. 2000 მეტრის სიმაღლეზე 126 მმ-მდე ეცემა, 5500 მეტრზე კი 80 მილიმეტრამდე. წნევის ასეთი მდგომარეობა ნორმასთან ახლოსაა. ხოლო 3500-4000 მეტრის სიმაღლეზე კი ბარომეტრული წნევა 490-460 მილიმეტრია და ჟანგბადის პარციალური წნევა 104-98 მმ-დე ეცემა. ეს სიმაღლე ითვლება ფიზიოლოგიურ ზღვარად. ამ სიმაღლეზე და ზევით ასვლა გაუკაჟებელ და მითუმეტეს ავადმყოფ ადამიანებში პათოლოგიურ ცვლილებებს იწვევს. ჟანგბადის სიმცირეს პირველ რიგში შეიგრძნობს სასუნთქი სისტემა, შემდეგ სისხლის მიმოქცევის სისტემა, მოგვიანებით ცენტრალური ნერვული სისტემა. რაც უფრო მეტად არის დაავადებული ადამიანი, მით უფრო მეტ პათოლოგიურ გავლენას ახდენს ასეთი ჰაერი ადამიანზე. ეს მოვლენა გამოიხატება ჰიპოქსიით ანუ სუნთქვის უკმარისობით.

ბალნეოთერაპიის რესურსს წარმოადგენს მდინარე ლებარდეში ჩამდინარე 12-მდე შესწავლილი და კიდევ რამდენიმე ასევე გამოსაკვლევი წყაროები. მათი ნაწილი მიეკუთვნება ნატრიუმ-კალციუმიან-მაგნიუმიან-რკინიან ტიპს. წყლის საერთო დებიტი მე-21 საუკუნის დასაწყისისათვის შეადგენდა 40 ათას ლიტრამდე. ამჟამად დამსვენებლებს ემსახურება მინერალური წყლის ორი ჭაბურღილი. ეს მინერალური წყალი არაერთხელ იქნა გამოკვლეული

საქართველოს კურორტთა სამმართველოს მიერ და ფართოდ გამოიყენება ჩვილ ბავშვთა, მოზარდთა და ყველა ასაკის ადამიანთა პულმოლოგიის (ფილტვების არა მწვავე ფორმა), გულსისხლძარღვების ანემიის, საჭმლის მომწელებელი სისტემის, ღვიძლის ფუნქციის აღმდგენი, ABC ჰეპატიტების მწვავე ფორმის შემდგომი მკურნალობისათვის. მეორადი ანემიის, თირკმლის და ნაღვლის კენჭოვანი დაავადების საწინააღმდეგოდ, ნივთიერებათა ცვლის, ჟანგვა-აღდენითი პროცესების, იმუნური ფუნქციის ასამაღლებლად, ნერვული სისტემის მოსაწესრიგებლად და სხვა.

ლებარდეს მთის კლიმატისათვის დამახასიათებელია დაბალი ატმოსფერული წნევა, ჰაერის გამჭვირვალობა, ჟანგბადით და ოზონით გაჯერება, ადამიანის ჯანმრთელობისათვის მეტად სასარგებლო, ხელსაყრელი ქიმიური და ფიზიკური შემადგენლობა, დაბალი ტემპერატურა, დაბალი ტენიანობა, დღე-ღამური ტემპერატურის ზომიერი მერყეობა, მზის სხივებით უხვი ინსოლაცია, მზის რადიაციის ნორმალური მაჩვენებლები, ჰაერის თანაბარი იონიზაცია, ულტრაიისფერი სხივების სიჭარბე. ხალისიანი, ცოცხალი ჰაერი, მშრალი ბუნება, დადებით ემოციურ განწყობას უქმნის ადამიანის ნერვულ სისტემას და მთლიანად კეთილად მოქმედებს დამსვენებლებზე.

ჰაერის აბაზანით მკურნალობა ნაჩვენებია: გულსისხლძარღვთა სისტემის, სასუნთქი ორგანოების (ფილტვების და სასუნთქი გზების ქრონიკული, არატუბერკულოზური კატარი), სისხლის დაავადების (ანემია, ქლოროზი), ფარისებრი ჯირკვალის, ნერვული სისტემის, ნივთიერებათა ცვლის, იმუნიტეტის დაქვეითებისას.

წინააღმდეგ ნაჩვენებია: ჰიპერტონული დაავადების II და III სტადია. ათეროსკლეროზი კარდიოსკლეროზი — სისხლის მიმოქცევის უკმარისობით, ქრონიკული ნევროზო-ნეფრიტი, ტუბერკულოზის ღია ფორმა (სისხლდენით).

ჰელიოთერაპია მზის აბაზანებით მკურნალობას ეწოდება. მზის აბაზანის მიღებისას ადამიანი განიცდის მზის სხივების პირდაპირ, გაფანტულ და ანარეკლ შემოქმედებას, ჰაერის ტემპერატურის, მოძრაობის, ტენიანობის გავლენას, ამიტომ ღია ჰაერზე მიღებული მზის აბაზანას ჰელიოთერაპია ეწოდება.

მოქმედების ადგილის მიხედვით, ე.ი. იმის და მიხედვით, თუ ორგანიზმის რომელი ნაწილი ღებულობს დასხივებას, არჩევენ: საერთო და ნაწილობრივ აეროთერაპიას; ასევე გაფანტულ, შესუსტებულ თუ ჯამური მზის სხივების აბაზანას.

გაფანტული მზის სხივების აბაზანისათვის საჭიროა ვერტიკალური საფარი, რათა შესუსტდეს მზის პირდაპირი სხივების გავლენა — ეს არის ულტრაიისფერი სხივების აბაზანა.

შესუსტებული მზის სხივების აბაზანისათვის რადიაციის შესასუსტებლად აკეთებენ ხის თხელ ფიცრებს ან ყავრების ჭუჭრუტანებიდან ხერეტენ

კედელს სოლარიუმის კედლების მსგავსად.

ჯამური მზის სხივების აბაზანა ტარდება ღია ცის ქვეშ, ყოველგვარი საფარის გარეშე, მხოლოდ საჭიროა ადამიანს თავზე გადაფარებული ჰქონდეს თეთრი ქსოვილი, ან ინდივიდუალური ქოლგა. ამ პროცედურაზე აუცილებლად უნდა იყოს ექიმის დანიშნულება. მზის აბაზანის მიღების წესი: გაშიშვლებული ავადმყოფი იმყოფება სპეციალურად მოწყობილ სოლარიუმში მწოლიარე მდგომარეობაში.

მზის აბაზანების მიღება ხდება დილის საათებში საუზმემდე ან საუზმიდან 1-2 საათის შემდეგ. დოზირებისათვის არსებობს მთელი რიგი სქემები, სადაც მოცემულია დასხივების ხანგრძლივობა და დასასხივებელი მიდამოს ფართობის თანდათანობითი მომატების მაჩვენებელი.

ყველაზე მეტი პრაქტიკული გამოყენება აქვს პ. მეზერნიცკის მიერ მოწოდებულ დოზიმეტრს, რაც შემდეგში გამოიხატება: პროცედურა იწყება 5 კალორიიდან (2,5 კალორია სხეულის წინა ზედაპირზე, 2,5 კი უკანა ზედაპირზე) და შემდეგ ყოველი პროცედურის დროს 5-5 კალორია ემატება, ჯანმრთელი ადამიანის დოზა შეიძლება 70-80 კალორიამდე გაიზარდოს.

მიღებულია, რომ ზაფხულის თვეებში დაახლოებით შუადღისას, მზის რადიაცია სხეულის ზედაპირის 1 კვსმ ფართობზე წუთში 1 კალორიას უდრის. ამიტომ დასაწყისში მზის აბაზანა ავადმყოფს ენიშნება 5-6 წუთის ხანგრძლივობით (მთელი სხეულის ზედაპირის თანაბარი დასხივებით), შემდეგ აბაზანის ხანგრძლივობას თანდათანობით ემატება ყოველ პროცედურაზე 5-6 წუთი.

მკურნალობის კურსზე პროცედურების რაოდენობა დამოკიდებულია დაავადების ხარისხსა და ავადმყოფის მზის რადიაციისადმი მგრძობელობაზე. საშუალოდ 30-40 მდე აბაზანა შეიძლება დაენიშნოს სასრუველია ყოველ კვირაში ერთი დღით შესვენება. დღეში 1-2 აბაზანა შეიძლება დაენიშნოს.

უარყოფითი სიმპტომების გამოვლინების შემთხვევაში საჭიროა გაკეთდეს ხშირი შესვენებები და, თუ ეს უარყოფითი სიმპტომები გრძელდება, შეიძლება ჯამური მზის სხივების აბაზანის მიღება მოეხსნას.

უარყოფითი სიმპტომებია: საერთო სისუსტე, მადის დაკარგვა, ტემპერატურის მომატება, გულის ფრიალი, არტერიული სისხლის წნევის დაცემა, სისხლში ჰემოგლობინის და ერითროციტების რაოდენობის შემცირება, ყოველივე ამის შედეგად შეიძლება განვითარდეს ძირითადი დაავადების გართულება ან სიკვდილი. ეს ხდება იმ შემთხვევაში, როდესაც მზის სხივებს ღებულობენ გადაჭარბებულად, ექიმის დანიშნულების გარეშე. მზის სხივების სწორად და დოზირებულად გამოყენება, აუმჯობესებს ძილს, ნერვული სისტემის შინაგანი ორგანოების ფუნქციურ მოქმედებას და ორგანიზმის საერთო მდგომარეობას ააქტიურებს.

მზის აბაზანებისათვის ნაჩვენებია ძვლისა და სახსრების ტუბერკულოზის კომპენსაციური ფორმა, ქრონიკული პერიტონიტი, ფილტვის ტუბერკულოზი (დახურული ფორმა), ლიმფური ჯირკვლების ქრონიკული ტუბერკულოზი, ნივთიერებათა ცვლის მოშლა, კანის ზოგიერთი დაავადებანი, ფურუნკულოზი,

ეგზემა, დერმატიტი, ძნელად შესახორცებელი ჭრილობები, ქალთა ზოგიერთი სნეულებანი და სხვა.

წინააღმდეგ ნაჩვენებია: მზის რადიაციისადმი აწეული მგრძობელობა (ჰემოტოპორფირია), ფელტვების ტუბერკულოზის პროგრესული ფორმა, სისხლდენისადმი მიდრეკილება, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებანი დეკომპენსაციის სტადიაში, ცენტრალური ნერვული სისტემის ორგანული დაავადებანი, ავთვისებიანი სიმსივნეები.

მზის აბაზანების განსაზღვრა. ეფექტური ტემპერატურის (ე.ტ.) და რადიაციულ ეფექტური (რ.ე.ტ) ტემპერატურის მიხედვით:

1. ცივი – როდესაც 8°C -ზე ნაკლებია (ე.ტ. ეფექტური ტემპერატურა).
2. ზომიერად ცივი – $8-12^{\circ}\text{C}$ -ზე მდებ (რ. რადიაციული).
3. გრილი – $12-19^{\circ}\text{C}$ -ზე მდებ.
4. ცხელი - 25°C -ზე ზევითაა.

კლიმატოთერაპიის სამსახურის ორგანიზაცია

კლიმატურ კურორტებზე კლიმატოთერაპიული პროცედურები წამყვან სამკურნალო-პროფილაქტიკურ ფაქტორს წარმოადგენს. იქ, სადაც ეს საქმიანობა კარგად არის მოწესრიგებული. კურორტები კეთილმოწყობილია.

არჩევენ კლიმატოთერაპიული დაწესებულების შემდეგ სახეებს:

1. აერარია, გაშლილი ვერანდა და აივნები;
2. აეროსოლარიუმი და ტერასები;
3. კლიმატური სამკურნალო პავილიონები.

აერარიუმი, ვერანდები და აივნები მოწოდებულია აეროთერაპიისა და ჰაერის აბაზანების ჩასატარებლად. აერარიუმი ცალკე ობიექტია, ვერანდები და აივნები კი სანატორიუმის ან დასასვენებელი სახლების ძირითადი კორპუსების ბაზაზე ეწყობა. აღნიშნულ ობიექტებში ავადმყოფები შეიძლება ხანგრძლივად დარჩნენ, დაავადების ფორმის, ხარისხის და ამინდის პირობების გათვალისწინებით.

აეროსოლარიუმებისა და ტერასების დანიშნულება ჰაერისა და მზის აბაზანების დოზირებული ჩატარება.

კურორტებზე, სადაც აეროსოლარიუმი არ არის კლიმატოთერაპიული პროცედურები შეიძლება ჩატარდეს ამ დანიშნულებისათვის სპეციალურად გამოყოფილ მოედნებზე. ამისათვის საკმარისია ტყის, მდინარეების, ან ჩანჩქერების ახლოს პატარა მიწის მონაკვეთიც კი. ასეთ ობიექტებს ხშირად თვით დამსვენებლებიც ირჩევენ, მცენარეული ბუნებით შემოფარგლულ მწვანე ბალახებით, ყვავილებით, ლამაზი ლანდშაფტით შემოფარგლულ სასიამოვნო გარემოში. მთის კურორტებზე ზღვის კურორტებთან შედარებით, ზაფხული

ბევრად უფრო გრილია, ამიტომ ასეთ მოედნებს არ ესაჭიროება ჰაერის მოძრაობა ანუ ბერვა-ჰაერის ვენტილაცია. მთაზე, როგორც წესი, ქარი მცირეა, მეტია სიმყუდროვე, როგორც ზაფხულში, ისე ზამთარში. აქ უხვად არის მზიანი დღეები, ჯამური მზის სხვების რადიაციის კარგი მაჩვენებლებით. ამის მიხედვით ეფექტური ტემპერატურა მზეზე ახლოს არის კომფორტთან. აქედან გამომდინარე, მთის კურორტებზე (ლებარდეში, ბორჯომში, ბაკურიანში, გუდაურში, კიკეთში, წყნეთში და სხვა) ჰელიოთერაპია შეიძლება ჩატარდეს როგორც ზაფხულში, ასევე ზამთარში. კურორტ ბაკურიანში და სხვაგან მთელი წლის განმავლობაში ტარდება საკურორტო ადამიანის ორგანიზმის გამოსაჯანმრთლებელი, გამაკალებელი ჰელიოთერაპია, ანუ მზის სხივების ულტრაიისფერი სხივების მოზომილად გამოყენება.

ბიოკლიმატური სამსახურის ორგანიზაციის მნიშვნელობა

ბიოკლიმატური სადგურები და პუნქტები ლებარდეს კურორტზე წარმოადგენდა სამედიცინო – პრაქტიკული ხასიათის ობიექტებს, რომლის დანიშნულება იყო კურორტის კლიმატური პირობების შესწავლა. ამ მიზნით:

1. კრებენ მასალებს კლიმატისა და მიკროკლიმატის შესახებ;
2. ეხმაურებიან კურორტის ხელმძღვანელობას და სამედიცინო დარგის მუშაკებს კლიმატოთერაპიული საქმის ორგანიზაციაში.
3. სწავლობენ ამინდის ტიპებს და მის ხასიათს.
4. ახდენენ დაკვირვებას მეტეოროლოგიური ელემენტების ხასიათზე და სწავლობენ მას დინამიკაში.

მრავალ კურორტს აქვს კარგად მოწყობილი ჰიდრომეტეოროლოგიური სადგური, რომელიც წლის მანძილზე მუშაობს, ჰყავს კვალიფიციური სპეციალისტები – მეცნიერ-თანამშრომლები, გააჩნია შესაფერისი მოწყობილობა და საჭირო იარაღები.

ჰიდრომეტეოროლოგიური სადგური სწავლობს: ატმოსფერულ წნევას, ჰაერის ტემპერატურას, ტენიანობას, ქარს, ღრუბლიანობას, ატმოსფერულ ნალექებს, თოვლის საფარს, მზის სხივების ხასიათს, ჰაერის გამჭვირვალობას, ჰაერისა და საერთოდ ატმოსფერულ მოვლენებს, ეფექტურ ტემპერატურას, ჰაერის იონიზაციას და სხვა.

ლებარდე კლიმატური მონაცემებით ახლოს დგას მთის კურორტ ბახმაროს კლიმატურ თვისებებთან. ჩატარებული დაკვირვებებით დადგენილია მთის კლიმატის დადებითი ეფექტურობა სხვადასხვა დაავადების დროს. მაგალითად, თუ წინათ მთის კლიმატურ პირობებში გულ-სისხლძარღვთა სისტემით დაავადებულთა მკურნალობა წინააღმდეგ ნაჩვენები იყო, ბოლო წლებში ჩატარებული დაკვირვებებით დადგინდა: რომ „გულსისხლძარღვთა

სისტემით დაავადებულნი, თუ ისინი კომპენსაციის ფაზაში იმყოფებიან, მთის კურორტი არა თუ უკუნაჩვენებია, არამედ უმრავლეს შემთხვევაში პირდაპირი სამკურნალო ჩვენებაა“ (ი.ნ. ცინცაძე, ფ.პ. ჯიქია, ზ.ა. უშვერიძე, ვ.ფ. ჯორჯიკია, ნ.ვ. მგელაძე, და სხვა.).

მთის კლიმატის კომპლექსური მოქმედება სასიცოცხლო პროცესების აქტივიზაციას ახდენს, რეგულირდება სასუნთქი სისტემა, სუნთქვა, ჰემოპიეზი, ადამიანში სითბოს წარმოქმნისა და გაცემის პროცესები, ძლიერდება კანისა და კუნთების ფუნქცია, მცირდება ან საერთოდ ქრება პათოლოგიური მოვლენები ადამიანის ორგანიზმის სისტემებსა და ორგანოებში. ყოველივე ამის შედეგად გამოიწვევა ადამიანის სუბიექტურ სფეროში დადებითი ძვრები: გუნება-განწყობის, მადის, ძილის გაუმჯობესება, ორგანიზმის გაკაჟება და გაჯანსაღება.

ტურისტული მარშრუტები კურორტის მიდამოებში

ტურიზმი კურორტის მიდამოებში ადამიანის ნერვული სისტემის გადახალისების საშუალებაა, ამიტომაც იგი კურორტულ სამკურნალო ფაქტორებს მიეკუთვნება. დაღლილ დაუძლურებულ ადამიანს ახალისებს, ააქტიურებს, აუმჯობესებს შემოქმედებით უნარიანობას, აჯანსაღებს მის ფსიქიკას და ნერვულ სისტემას.

ტურიზმი გამოიყენება არა მარტო დასვენების, პირადი სიამოვნებისა და უბრალოდ გასეირნებისათვის, არამედ მას აქვს აგრეთვე ტერიტორიების განსაკუთრებულობისა და განსხვავების სხვა ლანდშაფტისაგან, ბუნების უმშვენიერესი წიაღის, ისტორიული ძეგლების გაცნობა შესწავლის მნიშვნელობა.

კურორტ ლებარდეში მოსული ავადმყოფები და დამსვენებლები აწყობენ ტურისტულ მარშრუტებს ახლომდებარე მიდამოებში, როგორცაა: ვერცხლის ტბა, ჩეოლა, მდინარეების: ტეხურის და ლებარდეს სათავე და ხეობები, კემლა-კესარი, „კალანდიაშ“ ნაკარუ“, სტუმრობა სხვადასხვა მწყემსების დაჯგუფებასთან, რომლებთანაც შეიძლება ეკოლოგიურად ძვირფასი ხორცისა და რძის პროდუქციების შექმნა, მინდვრის და ბუჩქოვანი მოცვის ნაყოფების სამკურნალო ძვირფასი მცენარეების, კრაზანას, მრავალმარღვას, ვირისტერფას, გარეული მარწყვის, უნივერსალური სამკურნალო თვისებების მქონე ჭინჭრის ათასფურცელას და სხვათა შეგროვება.

ტერიტორიული ლაშქრობები წარუშლელ შთაბეჭდილებებს ტოვებს, ახალისებს და აკაჟებს ადამიანის ორგანიზმს.

საშუალომთიანი კლიმატო-ბალნეოლოგიური კურორტი ლებარდე კარგ სააგარაკო ადგილს წარმოადგენს, განსხვავებით სხვა რეგიონებთან თავისი წარმტაცი გეოგრაფიული ადგილმდებარეობით, ბუნების წიაღისეული მონაცემით, ლამაზი ბუნებით, თბილი, რბილი კლიმატით, შესანიშნავი სამკურნალო წყლებით.

კურორტის განვითარების პერსპექტივები არსებობს მისი კერძო მფლობელობაში გადასვლის შემთხვევაში. თუ გამოინახა შესაბამისი ინვესტორი

შეკეთდა მისასვლელი გზა სულ 30 კმ-ის მანძილზე (მანამდე გაკეთებულია). ხელახლა აღსადგენია ინფრასტრუქტურა.

ზვავების შედეგად განადგურებულია ძველი ინფრასტრუქტურა. საჭიროა მცენარეული ბუნების ფაუნის და ფლორის დაცვა. ხელახლა ჩასატარებელია საკურორტო კლიმატური კომპლექსის ახალი სამეცნიერო კვლევა-ძიება.

ღანართი №1

წყლის ქიმიური ანალიზის შედეგები
 ადგილმდებარეობა კურორტი ლებარდე
 ბურღილი, წყარო ლებარდე №1
 სინჯი აღებულია 15.08.1971
 ანალიზი ჩატარებულია 02.09.1971 წ.
 დებეტი 3.5000 ლ/24 სთ.
 გამჭვირვალე ფერის
 უსუნო
 უგემო
 ჰაერის ტემპერატურა 8.5°C.
 წყლის ტემპერატურა 7,5°C
 მშრალი ნაშთი 0.2560 0 გ/ლ
 PH 5.2.

ორგანული დახასიათება	ნივთიერების	ნახშიროჟანგი 1.4960 გოგირდწყალბადი არ განსხ. გოგირდწყალბადი არ განსხვ.	თავისუფალი სურათი არ
კურიკოვის ფორმულა $Fe0.031 C_21.5 M 0.56, \underline{NCO_3 0.3}$ Ca 42 Ms 21 Na 20			
1 ლიტრ წყალში აღმოჩნდა	გრამი	მგ.კკვ.	კკვ. %
კათიონები			
ამონიუმი	–	–	–
კალიუმი + Na	0.0304	1.32	19.85
ნატრიუმი	0.0172	1.41	21.20
მაგნიუმი	0.0560	2.80	42.11
კალციუმი	0.0314	1-12	16.84
ჯამი	0.1350	6.65	100%
ფტორიდი	არ განსხ	–	–
ქლორიდი	0.0071	020	3.01
ბრომიდი	არ აღმოჩნდა	–	–
იოდიდი	–	–	–

სულფატი	0.0119	0.25	3.76
ჰიდროსულფიდი	–	–	–
კარბონატი	–	–	–
ჰიდრო კარბონატი	0.3782	6.20	93.23
ჰიდრო არსენატი	–	–	–
ნიტრიტი	–	–	–
ნიტრატი	–	–	–
ჯამი	0.3972	6.65	100%
არადისლოცირებული ნივთიერებები			
სილიციუმის მჟავა n_2SO_4	0.0234		
მეტაბორის მჟავა UBO_2	0.0020		
საერთო მინერალიზაცია	0.5576		

ღანართი №2

წყლის ქიმიური ანალიზის შედეგები
ბურღილი, წყარო ლებარდე №2
ადგილმდებარეობა კურორტი ლებარდე
სინჯი აღებულია 15.8-71
ანალიზი შესრულებულია 0,209.71
ღებეტი 10.700 ლ/24 სთ.
უფერო-გამჭვირვალე
უსუნო
უგემო
წყლის ტემპერატურა 7,5°C
ჰაერის ტემპერატურა 9°C.
მშრალი ნაშთი 0,2060 გ/ლ
PH 4,8.

ორგანული ნივთიერების დახასიათება	ნახშიროქსანგი თავისუფალი 1,6720 გოგირდწყალბადი საერთო არ განსხ. გოგირდწყალბადი თავისუფალი არ განსხვ.		
კურილოვის ფორმულა $Fe_0,02 \ 6CO_2 \ 1,7 \ HO_2 \ NCO_388$ $C_5 \ 48 \ MD \ 29 \ E \ 19$			
1 ლიტრ წყალში აღმოჩნდა	გრამი	მგ.მკვ.	მკვ. %
ამონიუმი	–	–	–
კალიუმი + Na	0,0037	0,10	3.36
ნატრიუმი	–	–	–
მაგნიუმი	0,0168	1,38	29,00
კალიუმი	0,0258	0,32	19,32
ჯამი	0,0923	4,76	100%

ფტორიდი	0,0071	0,20	4,20
ქლორიდი	–	–	–
იოდიდი	–	–	–
სულფატი	–	–	–
ჰიდროსულფატი	0,0173	0,36	7,56
კარბონატი	–	–	–
ჰიდროკარბონატი	0,2562	4,20	88,24
ნიტრიტი	–	–	–
ნიტრატი	–	–	–
ჯამი	0,2806	4,76	100%
არადოზირებული ნივთიერებები			
სილიციუმის მჟავა H_2SiO_4	0,0234		
მეტაბორის მჟავა UO_2	0,0020		
საერთო მინერალიზაცია	0,3983		

მკურნალობის ჩვენებები:

1. ტუბერკულოზური დაავადებანი
 - ა) ფილტვების ტუბერკულოზის დახურული ფორმები;
 - ბ) ჯირკვლების, პლევრის და მუცლის ფარის ქრონიკული ტუბერკულოზი;
 - გ) ძვლისა და სახსრების ტუბერკულოზი;
 - ვ) ბავშვთა ტუბერკულოზის ინტოქსიკაციური ქრონიკული ფორმა;
2. ფილტვების არასპეციფიკური დაავადებანი:
 - ა) ბრონქული ასთმის მსუბუქი ფორმები;
 - ბ) ბრონქიტი;
 - ვ) მსუბუქი ფორმის ემფიზემა;
 - დ) მსუბუქი ფორმის ბრონქოექტაზიები;
3. მალარია, მეორადი ანემია, ქლოროზია;
4. ქრონიკული გასტრიტი, ქოლეცისტიტი, ჰეპატიტი, საშარდე სისტემის ქრონიკული დაავადებანი, ნეფრიტი, პიელონეფრიტი, შლის მარილებს ნალველში და შარდსადენ სისტემაში.
5. ნევრული სისტემის დაავადებანი.
6. გულსისხლძარღვთა დაავადებანი, ამცირებს ქოლესტერინის რაოდენობას, ამცირებს „როე“-ს
7. აძლიერებს ადამიანის იმუნო-დამცავ სისტემას. აღადგენს ნევთიერებათა ცვლას.

მკურნალობის უკუჩვენებები:

1. გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ორგანული დაავადებანი სუბკომპენსაციისა და დეკომპენსაციის ფაზაში.
2. ჰიპერტონული დაავადებანი
3. აქტიური და ღია ფორმის ტუბერკულოზი სიმსივნური დაავადებანი

ლეპარღე

გამარჯობა, ლეპარღეო შენი!
მწვანე მთებო, ცაჲ ლაჲვარდის ფერო,
შენი სუფთა, კრისტალური ჰაერით,
საოცნებოჲ, მინდა რომ გიმღერო.

ბილიკებით მიხვეულ-მოხვეულით
მჟაჲე წყალო, უკვდავების წყაროჲ,
გაზიანო, საამო ხარ სასმელად,
რკინის გამო ჟანგის ფერი ხარო.

ტაფობი ხარ, ირგვლიჲ მთები გარტყია,
გზები ვიწრო ჩახლართულ-ჩახვეული,
მთაჲ მდიდარო ნაძვით, ბზით და ფიჭვებით,
რცხილით წაბლით და სხვა მცენარეულით.

და ეს მთები დევებით გარტყია,
დაბლობიდან ამოჭრილი ფესვებით,
მის კალთებზე გაბნეულა კარვები,
იქ ცხოვრობენ დინჯი კოლხი მწყემსები.

აძოვებენ ნახირს იალაღებზე,
განთქმულები მასპინძლობით, გარჯით,
სტუმრებს უხვად მასპინძლობენ
სახელგანთქმულ სულგუნით და ელარჯით.

სამახსოვროდ სახლშიაც გაგატანენ
სულგუნს, მაწონს, ჭყინტ ყველსა და რძეს,
წამოსვლისას უხმოდ გაგაცილებენ
უცხო მხარეს რომ არ ასცდეთ გზებს.

თუ მოგინდათ უფრო მაღლა ასვლა,
იქ იხილავთ ახალ საკვირველებებს,
“ვერცხლის ტბას” და ლამაზ „კემლა-კესარს“
მინერალურ წყლებით მდიდარ „ჩეგოლას“.

მომეძალა შენი ნახვის სურვილი
მინდა ვიყო შენს წიაღში მარტო.
მომეძალა მე მჟაჲე წყლის წყურვილი
და თამაში აზარტული „ლოტოს“.

გადავეშვა ოცნებების წიაღში,
რა სიტკბოა, სილამაზე, ღმერთო!
შენს კალთებში მოლულუნე „ლებარდეს“
ჩემი “ჩელაჯ” მინდა შევეუერთო.

შენს აწმყოზე მომავალზე ფიქრით
მომეძალა ნატვრა მე ათასი,
ცოდვა არის და საბრალო ყველა
ვინც არ იცის ქვეყნად შენი ფასი.

გული ცეკვავა
27.07.08

ბ ა კ უ რ ი ა ნ ი

ბაკურიანი - დაბა ბორჯომის რაიონში. მდებარეობს თრიალეთის ქედის ჩრდილოეთ კალთაზე, მდინარე ბაკურიანისწყლის (გუჯარეთისწყლის შენაკადი) ნაპირას (ზღვის დონიდან 1700 მ, ბორჯომიდან 30 კმ). ბაკურიანი გაშლილია ე. წ. ბაკურიანის ქვაბულის ძირზე, რომელიც ვულკან მუხერიდან ამონთხეული ლავით არის აგებული. ჰავა ზღვის ნოტიოდან ზომიერად ნოტიო კონტინენტურისაკენ გარდამავალი, ზამთარი - ცივი, თოვლიანი, ზაფხული - ხანგრძლივი. საშუალო წლიური ტემპერატურა 4,3⁰C, იანვრისა 7,2⁰C, აგვისტოსი 15⁰C. ნალექები 734 მმ წელიწადში. თოვლის საფარი (64 სმ სისქის) დეკემბრის დასაწყისიდან მარტის ბოლომდე. წარმოადგენს ბორჯომი-ბაკურიანის ვიწროლიანდაგიანი 37 კმ-იანი სარკინიგზო განშტოების ბოლო პუნქტს. დაბას სტატუსი მიენიჭა 1926 წელს. მოსახლეობა 2.0 ათასი. ბაკურიანის მიდამოები შემოსილია წიწვიანი ტყით, იგი ცნობილი სამთო-კლიმატური კურორტია.



ფაქტორებია: მთის ჰავა, მზის ხანგრძლივი ნათება (2052 სთ წელიწადში) და ულტრაიისფერი სხივების მაღალი რაღიაცია.

სამედიცინო ჩვენება: ლიმფადენიტი, სასუნთქ ორგანოთა ქრონიკული არატუბერკულოზური დაავადებანი, სისხლნაკლებობა. ბაკურიანი საერთაშორისო მნიშვნელობის სამთო-სათხილამურო ცენტრია. 1932 წელს გაიხსნა პირველი სათხილამურო ბაზა. ბაკურიანიდან კოხტაგორის მთაზე (1,3 კმ) და ცხრაწყაროს უღელტეხილზე (3,5 კმ) გაყვანილია საბაგირო გზები, აგებულია სათხილამურო ტრამპლინები. 2005 წელს საქართველოს მთავრობამ ბაკურიანი წარადგინა 2014 წლის ზამთრის ოლიმპიური თამაშების მასპინძლობის ერთ-ერთ კანდიდატად.



ბაკურიანში აღმოჩენილია მეგალითური კულტურის ნაშთი, შემორჩენილია ადრინდელი ფეოდალური ხანის საკულტო ნაგებობა «პანტნარის ტაძარი».

აპრილ-მაისში მშვიდად ადევნეთ თვალი მთებზე გადმოცურებულ ნის-ლებს, ისეირნეთ ახლადაყვავებულ წიწვნარებში.

ზაფხულის აღმურმოდებული ქალაქებიდან გამოღწეულებს გრილი და მწვანე ბაკურიანი გელოდებათ!

ბაკურიანში დასვენება წლის ყველა დროს სასარგებლო და საინტერესოა: ტყიანი მთები, მინერალური წყაროები, ბორჯომის ულამაზესი ხეობის ბუნებისა თუ კულტურის ძეგლებისაკენ მიმავალი უნიკალური ტურისტული მარშრუტები – ჩვენი ჯანმრთელობისა და კარგი განწყობის საწინდარია.

საღამოობით აქ სასიამოვნოდ გრილა და, ხანდახან, ცივა კიდევც. და ეს მაშინ, როცა დაბლა, ბარად, ზაფხულის აუტანელი სიცხის გამო ხალხი შეწუხებულია.

ადით კოხტაგორაზე საბაგირო გზით. კოხტადან თქვენს თვალწინ კავკასიონის ქედი გადაიშლება. ფერთა ფესტივალი, ცისფერი სივრცე და მთების ჯაჭვი – შავი ზღვიდან კასპიის ზღვამდე – იხილეთ ბაკურიანის ეს საოცრება მოწმენდილ ამინდში!

ადრე შემოდგომაზე ბაკურიანში კენკრა და მთის ხეხილი მწიფს. ტყეში



შეაგროვეთ ჟოლო, მარწყვი, ძახველი, მაყვალი და ხურტკმელი, ან მეგობრებთან ერთად სოკოთი აავსეთ კალათები!

შემოდგომობით განსაკუთრებით ლამაზია ბაკურიანისკენ მიმავალი სამანქანო გზა, რომელიც მაღლა-მაღლა ტყიან ფერდობებს მიჰყვება – წიწვნარი ტყის სიმწვანეში მზის ათასფერებად ანთებულან ფოთლებაწითლებული და აყვითლებული ხეები და ხშირი ბუჩქები. მთების კალთებსა და ხეობებში მუდმივად დაცურავენ თეთრ ხომალდებად ქცეული ნისლების ქარავენები.

გ უ დ ა უ რ ი

გუდაური — სამთო-სათხილამურო კურორტი სტეფანწმინდის (ყოფილი ყაზბეგის) რაიონში, კავკასიის სამხრეთ ფერდობებზე, თბილისიდან 120 კმ-ში, ზღვის დონიდან 1196 მ სიმაღლეზე. 2002 წლის აღწერის მონაცემებით სოფელში ცხოვრობს 8 კაცი.



სათხილამურო სეზონი დეკემბრიდან აპრილამდე გრძელდება. კურორტის პოპულარობა ახლომდებარე საქართველოს სამხედრო გზამ განაპირობა. კურორტის პირველი მოთხილამურეები ხელოვნურად შექმნილი საწვევლებით სარგებლობდნენ და მთაზე ჩამოსასრიალებლად ავტომობილის მეშვეობით ადიოდნენ.



პირველი კეთილმოწყობილი სასტუმრო გუდაურში 1988 წელს აშენდა (თავდაპირველად სასტუმრო „მარკო პოლო“, შემდეგ „გუდაურნ“). ამავე პერიოდში შეიქნა საბაგირო გზა (Dოპელმაყერ), რამაც განაპირობა კურორტის შემდგომი განვითარება. დღესდღეობით მოქმედ სამ და ოთხ ადგილიან საწვევლებს მოთხილამურეები 2000 მეტრიდან 3006 მ. სიმაღლეზე აჰყავს (მთა კუდებზე). სულ 4 საწვეველა ფუნქციონირებს. სათხილამურო ტრასების საერთო სიგრძე 16 კმ-ს შეადგენს.

2011 წლის გაზაფხულიდან, კურორტ გუდაურის კეთილმოწყობაზე ზრუნავს ქ. თბილისის მერია.



მესტია



მესტიის რაიონი მდებარეობს მდინარე ენგურის აუზში. ჩრდილოეთით ესაზღვრება რუსეთის რესპუბლიკის ყაბარდო-ბალკარეთის ასსრ და ყარაჩაი ჩერქეზეთის ავტონომიური ოლქი; დასავლეთით ოჩამჩირის რაიონი, სამხრეთ აღმოსავლეთით წალენჯიხის, ჩხოროწყუსა და ლენტეხის რაიონებს შორის. ტერიტორიის ფართობია 3044,5 კმ²., ძირითადი სოფლებია: ბეჩო, ეწერა, იფარი, კალა, ლატალი, ლახამულა, ლენჯერი, მულახი, ნაკი, უშგული, ფარი, ცხუმარი, ჭუბერი, ხაიში და სხვ. მაღალმთიანი ალპური ტიპის რელიეფით, გლაციალური ფორმებით, ძველი გამყინვარების ნიშნებით ციცაბო, ფერდობიანი, თოვლიანი ხეობები მაღალი ხარიხის თოვლითაა დაფარული. 4000 მეტრზე მაღალი მწვერვალებია: შხელდა, უშბა, ჩათიანი, კაცმა, ბაშილჩაუ, თეთნულდი, გისტილა, კატინთაუ, ადიში, შოთა რუსთაველი, ჯანდა, შხარა, ნაკრი, ბეჩო, მესტია, ლეხზირი, ტვიბერი, ყვითლოლო, წანერი და სხვ. მწვერვალებს ლასილსა და აპილს შორის თანამედროვე მყინვარებია. გვხვდება ძველი გამყინვარების ნიშნებით; კასები, ცირკები, ტროგები, მორენები არის ყინვისმიერი გამოფიტვის ფორმებით. რელიეფზე კარგად შეინიშნება ძველი და ახალი გამყინვარების კვალი. ზოგან უხვი თოვლიანი საფარველით. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -6,4⁰C, ივლისის საშუალო ტემპერატურა — 16,4⁰C. ზამთრის აბსოლუტური მაქსიმუმი -35⁰C, ზაფხულში ტემპერატურა მაქსიმუმ აღწევს +34⁰C-ს.

უხვთოვლიანი საფარველის, ეკოლოგიურად ჯანსაღი ჰავის, ბუნების წარმტაცი სიმშვენიერის გამო საქართველოს მთავრობა 2010 წლის განმავლობაში 50 მილიონ ლარზე მეტი თანხით ხელს უწყობს ტურიზმის გან-

ვითარებას. ვითარდება გლაციოტურიზმი ეწეობა საბაგირო გზები, ხდება სატურისტო გზების, მოედნების, ხედების შერჩევა-შესწავლა როგორც მესტიის რაიონში, ისე მაღალმთიან აჭარაში და სამხრეთ საქართველოს მთიანეთში. ვითარდება ალპინიზმი. მაღალმთიანი ტურისტული მარშრუტები გადის ნაკრის, ბეჩოს, ჯანთუბის, ლეხარსისა და ლატფარის უღელტეხილზე. თბილისიდან მესტიამდე 456 კმ-ია. ზუგდიდიდან მესტიამდე — 128 კმ.



სენაკი, ნოქალაქევთან
დედამოკა — მინერალური წყლის ამოსასვლელი

სამკურნალო დიეტა №1.

გამოიყენება ქრონიკული გასტრიტის დროს მომატებული მჟავიანობით და წვენი მომატებულად გამოყოფისას, კუჭის და 12 გოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებისას, როცა საჭიროა ლორწოვანი გარსის გაუღიზიანებლობა; დავიცვათ კუჭნაწლავი მექანიკური, ქიმიური და ტემპერატურული გაღიზიანებისაგან. აიკრძალოს მაგარი ხორცის, თევზის ნახარში, ცხიმიანი, მარილიანი, მწარე კერძები, კონსერვები, შებოლილი საფუარიანი ცომეული, ნამცხვარი, შავი პური, ცივი სასმელები, ნაყენები, ნაყინის უხეში ბოჭკოვანი მცენარეული.

საჭიროა კარგად დაქუცმაცებული, ორთქლზე მოხარშული საკვების მიღება.

სამკურნალო დიეტა №2.

გამოიყენება კბილების უქონლობისას, გასტრიტისას და წვენი გამოყოფის უკმარისობისას დიეტის მიზანია: კუჭის ლორწოვანის მექანიკური წვისა და გულძმარვის აცილება საჭიროა გაუღიზიანებლობა, მცენარეული უხეში, ბოჭკოვანი, პროდუქტის, ახალი პურის, საფუარიანი ცომეულის, ცხიმების კონსერვების აკრძალვა.

რეკომენდებულია დაქუცმაცებული, მსუბუქად შემწვარი ან კარგად მოხარშული და გახეხილი საკვები ფაფები, მსუბუქად არაძლიერ ცხარე სოუსი და საწებელი.

სამკურნალო დიეტა №3

გამოიყენება ატონური შეკრულობისას ნაწლავის გაღიზიანების სუსტად გამოხატული სიმპტომების გასანთავისუფლებლად საჭიროა ნაწლავის გაღიზიანება: მექანიკური, ქიმიური, ტემპერატურული გამღიზიანებლებითა, რაც მიიღწევა რაციონში ქერის, ჭვავის მსხვილად დაფქვილი, ხორბლით, რძის შრატით, ერთდღიანი კეფირის, ხილის და ბოსტნეულის კერძების ცივად და ნედლად გამოყენებით. გამოირიცხება კისელი, ლორწოვანი სუფები, საფუარიანი ცომეული, გახეხილი ფაფები, იზღუდება ცხელი ნაყენები და კერძები.

სამკურნალო დიეტა №4.

გამოიყენება ქრონიკული კოლიტის გამწვავებისას, მწვავე გასტროენტეროკოლიტებისას რისთვისაც აუცილებელია მკვეთრად შევზღუდოთ ნებისმიერი გაღიზიანება საჭიროა მაგარი ჩაი და ყავა, თეთრი ორცხობილა, ახალი გასრესილი ხაჭო ლორწოვანი სუფი წყალზე, ხორცის კატლეტი ორთქლზე, ქათამი და უცხიმო თევზი, მოხარშული, გასრესილი ფაფა, კისელი, ჟელე. დიეტა ინიშნება მოკლევანით სხვა პალნეოლოგიური პროცედურების გამორიცხვით.

სამკურნალო დიეტა №5

გამოიყენება ღვიძლის და სანაღვლე გზების ქრონიკული დაავადებების დროს კოლიტისას შეკრულობით, ქრონიკული გასტრიტისას, ღვიძლის და სანაღვლე გზების ფუნქციის გასაუმჯობესებლად, სწორი ნაწლავის გასანთავისუფლებლად შეიზღუდოს საკვებში ცხიმი, ყავა, ხორცის, თევზის, სოკოს სუფები, ნახარშები, კვერცხის გული, ნაყინი, ცივი ნაყენები და სასმელები, შებოლილი პროდუქტები, კრემიანი ნამცხვრები და შაქარლამა.

სამკურნალო დიეტა №6

გამოიყენება პადაგრისას, თირკმლის კენჭოვანი დაავადებისას, ათეროსკლეროზისას, ენდართრიტისას, იკრძალება კვება რძითა და მცენარეული პროდუქტებით თირკმელით, ღვიძლით, ტვინით, შემწვარი ხორციითა და თევზით, ხორცისა და თევზის ბულიონი სუფები. ხორცის, თევზის, სოკოს სოუსები და წვნიანები, ბოსტნეული და ხილი, პურინების შემცველი საკვები (მჭაუნა-შაველი; შპინატი; ჟოლო; ლობიო; ბოლოკი; მაგარი ჩაი; ყავა; კაკაო).

სამკურნალო დიეტა №7

გამოიყენება თირკმლის და შარდის ბუშტის, ჰიპერტონული დაავადების ეგზემის კიდურების შეშუპებისას – დიეტა მცენარეული, რძის ნაწარმის, ცილების შეზღუდვით. მარილი და სითხე აძლიერებს შარდის გამოყოფას. გამოირეცხება ექსტრაქტული ნივთიერებები, ცხიმოვანი სადილები, ხორცი, თევზი, ქათამი შეიძლება მოხარშულად ისიც მცირე რაოდენობით. კვერცხიანი სადილები გამოიყენება შეზღუდულად.

სამკურნალო დიეტა №8

გამოიყენება გასუქებისაც და ხასიათდება ნაკლები კალორიულობით. შეიზღუდოს ცომეული საკვები, შაქრიანი ნაწარმი, ცხიმები. სუფრის მარილი, დამარილებული პროდუქტი, ბურღული, სოუსები. გაიზარდოს ულუფაში მცენარეული საკვების მიღება.

სამკურნალო დიეტა №10

გამოიყენება გულსისხლძარღვთა დაავადების ათეროსკლეროზის და ჰიპერტონიის დროს ფუნქციის შესამსუბუქებლად უნდა შეიზღუდოს აზოტის შემცველი ნივთიერებები ცილები (ბარდა, ცერცვი, ლობიო), მარილიანი საკვები.

სამკურნალო დიეტა №15

რაციონალურად სრულფასოვანი კვება, მკურნალობა დოზირებულად, შერჩევით, პრაქტიკულად ჯანმრთელი ადამიანებისათვის.

სამკურნალო მცენარეები ხალხური მედიცინიდან

ალოე-1 ახალი წვენი სიცოცხლის გამაჯანსაღებელი ელექსირის შემადგენლობაშია. 3 წლიანი ფოთლის გამოწურული წვენი, მიიღეთ ჩაის კოვზით სამჯერ დღეში ჭამის წინ — გასტრიტისას დაბალი მჟავიანობით, კოლიტისას შეკრულობისას, მადის აღმძვრელად, ინფექციური დაავადების დასაძლევად, ბრონქიალური ასთმის. გარედან ჩირქოვანი დაავადების სამკურნალოდ, დამწვრობისას, ძვლების ანთებისას, ტროპიკული წყლულებისას, ღრძილების დაავადებისას პირში გამოსავლებად. გინეკოლოგიაში ეროზიის სამკურნალოდ. 1 სმ-ის სიდიდის ფოთლის ნაჭერი მიიღეთ უზმოდ ტონუსის ასამაღლებლად!

ალოეს ნემსი გამოიყენება თვალის ზოგიერთი დაავადებისათვის, ბრონქიალური ასთმისას და სხვა.

ალოეს ახალი წვენი გამოიყენება ჩირქოვანი წრილობების, ლორწოვანი გარსის, დამწვრობისას, ოტეომელიტის, ტროპიკული წყლულების, ყელში და პირის ღრუში ანთების საწინააღმდეგოდ.

ანწლის ყვავილების ნახარში გამოიყენება დამწვრობისას, ჭრილობების და ფურუნკულების სამკურნალოდ.

ბაბუაწვერა — ნაღვლის დენის გასააქტიურებლად, საჭმლის მომწელებელი სისტემის ფუნქციის გასაუმჯობესებლად, ქოლეცისტიტისას, ჰეპატოქოლეცისტიტისას, შეკრულობისას.

ბოსტნის პიტნის ფოთლები შეიცავს ეთეროვან ზეთებს, მენტოლს, გამოიყენება სისხლძარღვების გამაფართოებელ, მატონიზირებელ, საჭმლის მომწელებელი სისტემის, ნერვული სისტემის მოსაწესრიგებლად.

გვირილა — ანთების საწინააღმდეგო, ანთისეპტიკური, სპაზმოლიტური, გარედან მუნის და კანის სხვა დაავადების სამკურნალოდ. გასტრიტისას, ენტეროკოლიტისას.

გოგრა — ნაყოფი საუკეთესო დიეტური სამკურნალო პროდუქტი. თესლი ჭიების საწინააღმდეგოდ. ორგანიზმიდან გამოაქვს შლაკები, არის მსუბუქი სასაქმებელი, უნიშნავენ ღვიძლის, თირმლის, პადაგრისას.

ვირისტერფას ფოთლების ნახარში სასუნთქი გზების ანთებითი პროცესებისას, ბრონქიტებისას.

კრაზანა — გინგიტიტების, სტომატიტის, სისხლის დენის შესაჩერებლად. ინფექციური ჭრილობების, პირიდან ცუდი სუნის გასაქრობად, ტკივილდამაყუჩებელი, ანთების საწინააღმდეგოდ საჭმლის მომწელებელი სისტემის მოსაწესრიგებლად, ჰეპატიტის სამკურნალოდ და ნაღვლის და შარდკენჭოვანი დაავადებისას, შეშუპებისას, პერიფერიული სისხლძარღვების ფუნქციის დარღვევისას, ტკივილდამაყუჩებელი, სპაზმების საწინააღმდეგოდ.

კალანხოე — გარედან ჩირქოვანი ჭრილობების შესახორცებლად, შარდსადენი სისტემის ანთების საწინააღმდეგოდ.

კალენდულა — გულყვითელა, ანთისეპტიკური ანთების საწინააღმდეგო, ჭრილობის სწრაფი შემახორცებელი, პირის ღრუში გამოსავლებლად სხვადასხვა ანთებითი პროცესებისას, გარედან კანზე დაბეჭილობის,

დამწვრობისას, ფურუნკულებისას და სხვ.

მრავალძარღვა ამოსახველებლად გაძლიერებული ასთმის, ბრონხიტებისას, კუწისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულებისას ანტიმიკრობული მოქმედებით, გარედან ასუფთავებს ყველანაირ ჩირქოვან ჭრილობებს კომპრესების სახით.

მუხის ქერქის ნახარში ღვიძლისა და ელენთის დაავადებისას, გარედან ჩირქოვანი წყლულების, შეუხორცებელი ჭრილობების, კანზე ჩირქოვანი კერების, დერმატიტების სამკურნალოდ.

სიმინდის უღვაში — დიდი ხნით მიღებისას ხსნის საშარდე სისტემაში არსებულ კარბონატს, ურატებს, ფოსფორის მარილებს. ეფექტურია ნაღვლის შეკავებისას, ავადმყოფებს უქრებათ სიმძიმის შეგრძნება და ტკივილი ღვიძლის არეში. წყდება ღებინება, გულისრევა, მცირდება ღვიძლის და ელენთის გადიდება. სიმინდის ზეთი გამოიყენება ართროსკლეროზისას. შეიცავს ვიტამინ E. კანის დაავადებისას ახორცებს ჩირქოვან ჭრილობებს.

სტაფილოს ძირების წვენი — ნალველწარმომქმნელი, ნალველმდენი, ნაღვლის და თირკმლის კენჭოვანი დაავადებისას, ქოლეცისტიტის, სანაღვლე გზების და თირკმლის კენჭოვანი დაავადებისას, ქოლეცისტიტის, სანაღვლე გზების დისკინეზიისას, ხსნის მარილებს, აქვს ტკივილდამაყუჩებელი მოქმედება.

უკვდავას ყვითელი ყვვილის ნაყენი აუმჯობესებს ნაღვლის, საჭმლის მომნელებელი სისტემის ფუნქციას, ამცირებს სისხლში ბილირუბინს და ქოლესტერინს.

ცერეცო — ნალველმდენი, ამოსახველებელი სპაზმოლიტური, შარდმდენი, ანტისეპტიკური საშუალება.

ჭინჭარი — ასამდე დაავადების სამკურნალოდ, ანტისეპტიკური, ანემიის საწინააღმდეგოდ, გარედან ჩირქოვანი ჭრილობების, ვარიკოზული ქრონიკული წყლულების სამკურნალოდ. ვიტამინებით მდიდარი საკვები ფხალი.

1. საჭმლის მომნელებელი სისტემის მოსაწესრიგელად, კუჭის და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულისას, ჭიების პროფილაქტიკისათვის, ტონუსის ასაწევად, ნივთიერებათა ცვლის მოსაწესრიგებლად:

მრავალძარღვა (Подорожник) სამკურნალო ბალახის ახალი წვენი. საკვებ მანქანაში გაატარე მრავალძარღვას ახალი გარეცხილი ფოთლები ნახევარ ლიტრას დაასხი ერთი ჩაის ჭიქა ღვინის სპირტი. გააჩერე 3 დღე-ღამე კარგად მოურიე, **შეინახე გრილ ბნელ ადგილას**. გაწურე მარლაში და მიიღე ჭამის წინ თითო სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში 10 დღე. შემდეგ საჭიროებისამებრ.

კრაზანას (Звероний) სამკ. ბალახის ნახარში. 1 სუფრის კოვზი 1 ჩაის ჭიქა მდულარე წყალში წამოადუღე 2-3 წუთით. 2 საათით თბილად შეინახე. გაწურე მიიღე დღეში სამჯერ ჭამის წინ 15 წუთით ადრე 7 დღე. შეისვენე. საჭიროებისამებრ გაიმეორე.

2. ღვიძლის ფუნქციის გასაუმჯობესებლად, ჰეპატიტების შემდგომ პერიოდში 1) ნეგოს ყვითელი სამკურნალო ბალახის ან ყვითელი ყვავილის (კოჭა) ნაყენი. 1 სუფრის კოვზი მოხარშე 5 წუთით 1 ჩაის ჭიქა წყალში. 2 საათით დაათბუნე. გაწურე. მიიღე ჭამის წინ სუფრის კოვზით 3-ჯერ დღეში

ჭამის წინ 10 დღე. შემდეგ საჭიროებისამებრ.

2) კრაზანას სამკურნალო ბალახი მიიღება და მომზადება იხილე ზემოთ. მიიღე 1 თვე, შეისვენე 10 დღე გაიმეორე სამჯერ.

3. **სიმსივნური დაავადების საწყის სტადიაში**, პროფილაქტიკისათვის, მადის აღმძვრელად საჭმლის მომნელებელი სისტემის მდგომარეობის გასაუმჯობესებლად, პოლიპებისას ყელში გამოსაველებად კლიზმებისთვის შიგნით მისაღებად:

ქრისტესისხლას 7 ნედლი ფოთოლი ან ერთი სუფრის კოვზ გამხმარ ქრისტესისხლას დავასხათ ნახევარი ლიტრი მდუღარე წყალი. 2 საათი შევინახოთ თბილად. გავწუროთ. მივიღოთ სუფრის კოვზით 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ 5 დღე. შევისვენოთ 10 დღე ისევ გავიმეოროთ. მცენარე შხამიანია, ვიხმაროთ ფრთხილად!

კლიზმებისათვის, პოლიპების, ბუასილის დროს, სწორი ნაწლავისათვის 25 გრამ ქრისტესისხლას დაკეპილ ფოთლებს დავასხათ 100 გრამი მდუღარე წყალი დილით დავათბუნოთ საღამოს გავწუროთ, გავიკეთოთ კლიზმა დაძინების წინ წინ 10 დღე.

4. **კუჭნაწლავის აშლიობისას მიიღეთ ვაშლის** ან სტაფილოს ახალი წვენი 100-150 გრამი დღეში 2-3-ჯერ. 2. დამწვარი ბროწეულის კანის ნახარში 1 სუფრის კოვზი + 1 სუფრის კოვზი თაფლი, ერთმანეთში აურიე და მიიღე ერთხელ ან აფთიაქის ნახშირი ტაბლეტებში 2-2 ტაბლეტი დღეში სამჯერ.

5. **რემატიზმის, რადიკულიტის, მარილების დაგროვებისას** გაიკეთეთ მტკივნეულ ადგილზე თეთრი, წითელი ან შავი ბოლოკის ფაფის კომპრესი 5-7-ჯერ საღამოს ძილის წინ.

6. **ყაბზობისას (შეკრულობისას)** 1) გახეხილი წითელი ჭარხალი 2 სუფრის კოვზი + 1 სუფრის კოვზი საჭმელი ზეთი მიიღე დილით უზმოზე ჭამის წინ ნახევარ სათით ადრე დღეში ერთხელ 7-10 დღე, შემდეგ საჭიროებისამებრ.

2) ალოეს წვენი 1 სუფრის კოვზი ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე დღეში ერთჯერ. საჭმლის მომნელებელი სისტემის მოსაწესრიგებლად ახლად გახეხილი სტაფილო ან სტაფილოს წვენი. კომბოსტოს ან მრავალძარღვას წვენი.

7. **ორგანიზმიდან მარილების გამოსადევნად**

1. ბუშმალის ფოთლების ნახარში — 2 ფოთოლი 0,5 ლიტრა წყალში წამოადუღე, მიიღე 2-2 სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

2. ბრინჯის მარცვლები 1 სუფრის კოვზი ყოველ საღამოს ჩაალბე ცივ წყალში. მიიღე ჭამის წინ დილით 5-7 დღე.

3. შვიტას ფოთლების ნაყენი. 2 სუფრის კოვზი შვიტა 1 ჩაის ჭიქა წყალში წამოადუღე 2-3 წუთით. გაცივე და მიიღე ჭამის წინ სუფრის კოვზით 10 დღე.

4. გარეული ბლის კანის 1 სუფრის კოვზი ნახევარ ლიტრა წყალში მოხარშე — 10-15 წუთით. გაციების შემდეგ მიიღე დილით ჭამამდე 2-2 სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში 7 დღე.

5. სიმინდის უღვაშის ნახარში. 2 სუფრის კოვზი 1 ჩაის ჭიქა წყალში წამოადუღე 2-3 წუთით. გაციების შემდეგ მიიღე ჭამის წინ 2 სუფრის კოვზი.

10 დღე.

6. კრაზანის ფოთლების ნაყენი. 1 სუფრის კოვზი კრაზანა მოხარშე 1 ჩაის ჭიქა წყალში. მიიღე უზმოდ თითო სუფრის კოვზი 10 დღე.

7. ნიახურის ძირების ნახარში. 3 ძირი ნიახური მოხარშეთ 5 წუთით ნახევარ ლიტრ წყალში. მიიღე 2-2 სუფრის კოვზი დღეში სამჯერ ჭამის წინ. ნიახურის ნახარში ხსნის დაღლილობას. აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას — ალუბლის ნაყოფი ან ფოთლები ჩაყარე წყალში 1 სუფრის კოვზი 1 ჩაის ჭიქა წყალში სვით თითო სუფრის კოვზი ჭამამდე 3-ჯერ დღეში.

8. ბოლოკი — ყველანაირი ფერის, გახეხეთ, დააყარეთ ცოტა შაქარი ან თაფლი. მიირთვით თითო სუფრის კოვზი დღეში სამჯერ 10 დღე. — ყვითელი ყვავილი — კოჭა - შლის მარილებს.

8. **იმუნიტეტის ასამაღლებლად დაფნის** ნაყენი, კრაზანის ნაყენი, მოცვის ნაყოფი, კვანის თესლი, ასკილის ნაყოფის ნაყენი.

გარეული მარწყვის ნაყოფი და ფოთოლი **სისხლნაკლებობისათვის**. 1 ჭინჭრის ფოთლების ნახარში 2 ალუბლის ნაყოფი და ტოტები, თეთრი, წითელი და შავი მოცხარის ნაყოფები და ფოთლები, მოცვი, წითელი ჭარხალი, სტაფილო.

ფეხების შეშუპებისას და დაღლილობის მოსასხსნელად ჩავადგათ ფეხები ჯერ თბილ შემდეგ გრილ წყალში თითო წუთით ასე გაიმეორე 10-ჯერ 10 დღე.

9. წყავის 4 ფოთოლი მოხარშე 0.5 ლიტრ წყალში 2-3 წუთით გააცივე, გაწურე. მიიღე დღეში 3-ჯერ ჭამის წინ 10 დღე. გაიმეორე 2 კვირის შემდეგ საჭიროებისამებრ.

10. **სისხლდენის შემაჩერებელი ნებისმიერი ორგანოდან**. ჭინჭრის ნედლი, ახალი ან გამხამრი ფოთლების ნახარში დაჩირქებულ ჭრილობას და ვარიკოზული ქრონიკული წყლულის, სისხლნაკლებობისას, ანემიისას, დაბალი ჰემოგლობინის ნორმაზე ასაყვანად (ფოთლების ნახარშის ჩაი). მდიდარია საჭირო ვიტამინებით და მინერალებით, მარილებით. ნაღველმდენია, საჭმლის მომნელებელი სისტემის აღმდგენი, აქვს მსუბუქი საფლარათო მოქმედება. ფოთლების ნაყენი კარგი საშუალებაა I ხარისხის დამწვრობისას, კანის დაზარალებისას, სისხლმდენიანი ბუასილის დროს მიკრო ოყნების სახით, თმის ძირების გასამაგრებლად და დასარბილებლად ურევენ თავის და ტანის დასაბან შამპუნებში.

სიმინდის უღვაშის ნახარში გამოიყენება როგორც საჭმლის მომნელებელი სისტემის მომწესრიგებელი; ნაღველმდენი შარდმდენი სისხლის დენის შემაჩერებელი, ჰეპატიტისას, ქოლესტერინისას, კოლიტებისას, გულსისხლძარღვთა სისტემის მოუწესრიგებლობის დროს შეშუპების მოსასხსნელად. თირკმლის ფუნქციის გასაუმჯობესებლად.

11. **კეთილი და ავთვისებიანი სიმსივნეების საწინააღმდეგოდ** თეთრი აკაციის (რუსული ბერიოზა) ხის წვენი, პრეპარატი ჩაგა, ქრისტესისხლას ფოთლების ახალი ნახარში, მიიღეთ მთელი თვის განმავლობაში. ქაცვის ნაყოფი და ზეთი, სამჯერ დღეში ჭამის წინ.

ნუშის ნაყოფები და ფოთლების ნახარში საჭმლის მომნელებელი სისტემის მოსაწესრიგებლად, სუსტი სასაქმებელი საშუალებაა.

ავტობიოგრაფია

მე, აფროდიტე (მანანა) თომას ასული კვაშილავა-ცეკვავა, დაბადებულვარ 1946 წლის 26 მარტს, განთიადისას, დღით ხუთშაბათს, ქ. ბორჯომში, მდ. ბორჯომულას სანაპიროზე, პანსიონატ „ფირუზა“-ს გვერდით მდებარე ორსართულიან სახლში, მოსამსახურის ოჯახში.

ჩემი მამა, თომა აქვსენტიის ძე კვაშილავა, განათლებით ისტორიის მასწავლებელი, ქუთაისის პედ. ინსტიტუტის დამთავრების (1939) შემდეგ განაწილებით მუშაობდა ქ. ბორჯომის №2 საშუალო სკოლის დირექტორად. აქედან გაწვეული იქნა სამამულო ომში, სადაც დაიჭრა და მოხვდა ბორჯომში სანატორიუმ ლიკანის ჰოსპიტალში. ჰოსპიტალში ყოფნის დროს გაიცნო ჩემი დედა – თინა ნიკოლოზის ასული ჭიპაშვილი, (საოპერაციო განყოფილების მედლა). მყავს ორი და და ერთი ძმა (განათლებით პედაგოგები).

ჩემი მამა წარმოშობით იყო სენაკის რაიონის სოფელ ზანიდან. ომის დამთავრებისა და სოფელ ზანაში მასწავლებლის ვაკანტური ადგილის გამოჩენის შემდეგ გადმოვედით საცხოვრებლად ცხაკაიას (სენაკის) რაიონის სოფელ ზანაში.

ზანის საშუალო სკოლის I კლასში ჩავირიცხე 1952/53 სასწავლო წლის 1 სექტემბრიდან. ფრიადი წარმატებით დავამთავრე 7 კლასი, რისთვისაც დამაჯილდოვა სკოლის დირექციამ ქების სიგელითა და ოთარ ეგაძის წიგნით „შორეულ გზებზე“ ფრიადი აკადემიური მოსწრების, სანიმუშო ყოფაქცევისა და საზოგადოებრივ საქმიანობაში აქტიური მონაწილეობისათვის. სწავლა გავაგრძელე თბილისის ფარმაცევტულ სასწავლებელში, ვსწავლობდი 1960-64 სასწავლო წლებში, მივიღე პროფიზორის თანაშემწის კვალიფიკაცია (დიპლომი №058011). სამუშაოდ გამანაწილეს ცხაკაიას (სენაკი) რაიცენტრალურ აფთიაქში. 1964 წლის 24 ნოემბერს ოჯახის შექმნასთან დაკავშირებით საცხოვრებლად გადავედი და მუშაობა დავიწყე ქ. სოხუმის რკინიგზის მე-5, შემდეგ რკინიგზის მე-14 და რესპუბლიკური საავადმყოფოს აფთიაქებში. მყავს მეუღლე და ორი შვილი, 9 შვილიშვილი (ოთხი ბიჭი და ხუთი გოგონა). მეუღლე გული ცეკვავა არის სოფლის მეურნეობის აკადემიური დოქტორი საქართველოს მეცნიერებათა აკადემიის წევრ-კორესპონდენტი, პროფესორი. 1974 წლის 1 სექტემბრიდან სწავლა გავაგრძელე აფხაზეთის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ბიო-გეოგრაფიულ ფაკულტეტზე, მივიღე დიპლომი №172529, დავინიშნე მასწავლებლად ჯერ სოხუმის მე-16, შემდეგ მე-15 და მე-8 საშუალო სკოლაში. სოხუმის რკინიგზის კულტურის სახლში 1976-77 წწ. ვსწავლობდი ჭრა-კერვის ერთწლიან კურსებზე და მივიღე ბავშვის, ქალის და მამაკაცის ტანსაცმლის გამომჭრელის კვალიფიკაცია. აფხაზეთიდან დევნილობის შემდეგ 1993 წ. საცხოვრებლად გადმოვედი ქ. სენაკში და სენაკის №3 საშუალო სკოლაში დავინიშნე გეოგრაფიის მასწავლებლად. 1993 წლის 10 ოქტომბრიდან 2010 წლის ივლისამდე ვმუშაობდი დავიწყე ცოტნე დადიანის სახელობის სოხუმის ჰუმანიტარულ ინსტიტუტში უფროს მასწავლებლად, 1994-98 წლებში ვკითხულობდი ლექციებს ფოთის

დამოუკიდებელ უნივერსიტეტში.

1999 წლის I სექტემბრიდან 2004 წლის ივლისამდე შეთავსებით ვმუშაობდი ალ. კუჭუხიძის სახელობის ჰუმანიტარულ-ეკონომიკური ინსტიტუტის სენაკის ფაკულტეტზე ლექტორად.

2003-2004 სასწავლო წლებში ვმუშაობდი გეოგრაფიის მასწავლებლად ქ. სენაკის კერძო სკოლა „აპოდიქსში“.

2008-2009 სასწ. წლიდან ვმუშაობ სენაკში კერძო სკოლა „თელო ეტალონი“ გეოგრაფიის, შრომითი აღზრდისა და სწავლების მასწავლებლად.

აფროდიტე კვაშილავა-ცეკვავა

რეცენზენტის პიტიიებაები

2011 წელს გამოიცა წიგნი კურორტები აფროდიტე კვაშილავა ცეკვავას მიერ, თბილისში „საქართველოს მაცნის“ სტამბაში ს. ზაქარაძის ქ #7 ა.

ცალკეულ კურორტებზე გვქონდა წიგნები, ბროშურები. აფროდიტე ცეკვავას მიერ გამოცემულ მოცემულ წიგნში თავმოყრილია ინფორმაციები, როგორც ძველ ცნობილ ისე ახალ მშენებარე კურორტებზე. ვფიქრობთ აღნიშნულ წიგნს დიდი მნიშვნელობა აქვს კურორტებით, ადამიანის ჯანმრთელობით, დასაქმებით კურორტების კეთილმოწყობით დაინტერესებული პირების მოსწავლე ახალგაზრდობის, სტუდენტების მედიცინის მუშაკებისთვის და სხვა

ავტორს დაწვრილებით განუხილავს ზოგიერთი კურორტი რა დაავადებებზეა ორიენტირებული, როგორია მისი ინფრასტრუქტურა.

კარგი იქნებოდა უფრო მეტი მასალა მოეძია ახალმშენებარე კურორტებზე და მინერალური წყლის შემადგენლობის ანალიზი ყოფილიყო უფრო ახალი.

ინფორმაციები მოპოვებულია უშუალოდ ავტორის მიერ შესაბამის ლიტერატურაზე და ადამიანთა ინფორმაციებზე დაყრდნობით.

წიგნი გამოადგებათ მოსწავლეებს, სტუდენტებს, ტურისტებსა და დამსვენებლებს.

ჟორა სორდია
აკადემიური დოქტორი, პროფესორი

გამოყენებული ლიტერატურა

1. ქართული საბჭოთა ენციკლოპედია ტ. №0, თბილისი, 1981 წ.
2. ქართული საბჭოთა ენციკლოპედია, ტ. №6, თბილისი, 1986 წ.
3. ვ. ჯაოშვილი, „საქართველოს სოციალური და ეკონომიკური გეოგრაფია“, თბილისი, 1998 წ.
4. მ. ალფენიძე, „საქართველოს გეოგრაფია“, თბილისი, 1998 წ.
5. ლ. ჯიქია, „ლებარდე“, 1981 წ. თბილისი, საბჭოთა საქართველო.
6. ს.გ. ბლანიცა, ე.შ. ელიზბარაშვილი, ნ.ი. ქარცივაძე, „კურორტი ურეკი“, 1983 წ. თბილისი, საბჭოთა საქართველო (რუსულ ენაზე).
7. ფ.თ. სტოიანოვი, ლ.ი. შუკევიჩი „კურორტი პიატიგორსკი“, სტავროპოლის წიგნის გამომცემლობა, 1957 წ.
8. ი. გილვეიჩი, ა. სააკიანი, „სანატორიულ კურორტული მკურნალობა ღვიძლით და ნაღვლით დაავადებულთათვის“.
9. მ. არდია „სამეგრელო“, ტ. I და ტ. II, თბილისი, 2000 წ.
10. თერაპიული ცნობარი — პროფ. ალადაშვილის რედაქციით — თბილისი „საბჭოთა საქართველო“, 1980.
11. საბჭოთა საქართველო — თბილისი, 1980 წ.
12. ვ. ზუხბაია — სოხუმი, თბილისი 1997 წ.
13. ი. ხუჯაძე, ბორჯომი 1985 წ. თბილისი.

ს ა რ ჩ ე მ ვ ი

წინასიტყვაობა	1
კურორტების განვითარების მოკლე ისტორიულ-გეოგრაფიული მიმოხილვა.....	7
კავკასიაში საკურორტო რეკრეციული მეურნეობის განვითარება.....	10
რუსეთის კურორტები: პიატიგორსკი.....	13
კისლოვოდსკი	13
ჟელეზნოვოდსკი	14
სოჭი–მაცესტა.....	14
ყირიმისნახევარკუნძულისზოგიერთიკურორტი	15
იალტა	15
საკი	15
ევპატორია.....	16
ტრუსკავეცი.....	16
ნაფტალანი	17
არზნი.....	17
ჯერმუკი	18
რიგისზღვისპირეთი	18
ბაირამ-ალი	19
გაგრა.....	19
ახალიათონი	25
ქობულეთი	29
ურეკი	30
შავიზღვისპირეთისსამკურორტო	33
ფაქტორები	33
ტუბერკულოზითდაავადებულთასამკურორტოკურორტები	40
ლიკანი	40
აბასთუმანი	45
ბორჯომი	41
ბალნეოლოგიურიკურორტიბორჯომი	44
გულრიფში	40

საქართველოში არსებული ზოგიერთი ადგილობრივი მნიშვნელობის კურორტები

ანაკლია	58
ასპინძა	52
ახტალა	62
ბახმარო	58
ბაკურიანი	90
ბეშუმბი	57

გორისჯვარი	47
გუდაური	92
ზეკარი	50
თორღეის აბანო	48
კიკეთი.....	55
კურსები.....	48
კოჯორი	55
კვერეთი	52
ლებარდე	67
ლებარდეს ისტორიულ-გეოგრაფიული მიმოხილვა	69
ლებარდეს კლიმატის გავლენა ორგანიზმზე	75
კლიმატოთერაპიის სახეები	78
კლიმატოთერაპიის სამსახურის ორგანიზაცია	83
აეროსოლარიუმები სადა ტერასების დანიშნულება	83
ჰაერისა და მზის აბაზანების დოზირებული ჩატარება.....	83
ბიოკლიმატური სამსახურის ორგანიზაციის მნიშვნელობა.....	84
ტურისტული მარშრუტები კურორტის მიდამოებში	85
ლებარდე (ლექსი)	99
ლუგელა	57
მუაში	54
მესტია	94
მანგლისი.....	56
ნოქალაქევი	51
ნუნისი	53
ნასაკირალი	53
ნაბელლავი	59
ოქტომბერიანი.....	47
სულორი	49
სქური	54
საირმე	60
ტყვარჩელი	51
უჯარმა	46
უწერა	59
წყნეთი	56
წყალტუბო	61
ხოვლე	50
ხრესილი.....	49
ჯავა	60
კურორტი მენჯი.....	63
დანართი №1.....	86
დანართი №2.....	87
სამკურნალო მცენარეები ხალხური მედიცინიდან	98

მკურნალობის ჩვენებები.....	83
მკურნალობის უკუჩვენებები	96
დიეტა №1.....	96
დიეტა №2.....	96
დიეტა №3.....	96
დიეტა №4.....	97
დიეტა №5.....	97
დიეტა №6	97
დიეტა №7	97
დიეტა №8.....	97
დიეტა №10	97
დიეტა №15	97
ავტობიოგრაფია	102
რეცენზენტის მითითებები.....	103
გამოყენებული ლიტერატურა	104

დააკაბადონა და კომპიუტერზე ააწყო:

რუსუდან ადამიამ
თბილისი, 2011

დიდი მადლობა სკოსორებს:

ვარლამ, დავით, მარიამ ცეკვავებსა და მაია ქებურიას