

იორამ თარხან-მოურავი, ნიკოლოზ სააკაშვილი, ბიორბი
თარხან-მოურავი, ნანა ქუთათელაძე,
მანანა ტაბიძე

მსოფლიოს კურთხეები და საკურთხეთო აღბილები

მცირე ენციკლოპედია

ტომი I

აახენი-აჟიქენლი

თბილისი
ბამომცემლობა „საქართველოს მაცნე“
2016

UDC (უპკ) 615.838(100)

მ-908

იორამ თარხან-მოურავი, ნიკოლოზ სააკაშვილი, გიორგი თარხან-მოურავი, ნანა ქუთათელაძე, მანანა ტაბიძე. მსოფლიოს კურორტები და საკურორტო ადგილები. მცირე ენციკლოპედია. ტ. I. აახენი-აჯიქენდი. თბილისი, გამომცემლობა „საქართველოს მაცნე“, 2016, 286 გვ.

რეცენზენტები:

ბიოლოგიის მეცნიერებათა დოქტორი, პროფესორი *აეთანდილ კოჭლამაზაშვილი* მედიცინის აკადემიური დოქტორი, პროფესორი *ნანა მაღანია*.

საავტორო უფლებები დაცულია. ამ გამოცემის არც ერთი ნაწილი არ შეიძლება იქნეს კოპირებული ან გამრავლებული ნებისმიერი სახით (ელექტრონული, ფოტოგრაფიული, სკანირებული და ა.შ.) ყველა ავტორის წერილობითი თანხმობის გარეშე. აღნიშნული შეიძლება განხილული იყოს, როგორც საავტორო უფლებების დარღვევა, ყველა გამომდინარე შედეგით. საავტორო უფლებების დარღვევა ისჯება კანონით. ამავე დროს, ყოველ თანაავტორს შეუძლია ამ წიგნის ნებისმიერი მონაკვეთის კოპირება და მისი გამოყენება თავის ახალ ნაშრომში.

© იორამ თარხან-მოურავი და სხვ.

ISBN 978-9941-0-8624-3 (ყველა ტომის)

ISBN 978-9941-0-8625-0 (პირველი ტომის)

ავტორებისაბან

არსებული მონაცემები, კურორტებსა და საკურორტო ადგილებზე, სრულად ვერ აკმაყოფილებს იმ ინტერესს, რომელსაც იჩენს ჩვენი ქვეყნის მოსახლეობა აღნიშნული სამკურნალო ადგილებისადმი. ლიტერატურაში, პრაქტიკულად, არ არის გაშუქებული რა ტურისტული ობიექტები მდებარეობს ამა თუ იმ კურორტსა და საკურორტო ადგილზე, ან ამ სამკურნალო ადგილების მახლობლად, რაც ძალზე მნიშვნელოვანია, რადგან სასურველია, ავადმყოფი, სამკურნალო ადგილზე ყოფნისას, მკურნალობასთან ერთად, გაეცნოს ამ რეგიონის ღირსშესანიშნაობას, რაც ხელს შეუწყობს დადებითი ემოციების მიღებას და საგრძნობლად აამაღლებს მკურნალობის ეფექტურობას.

„მსოფლიოს კურორტები და საკურორტო ადგილები. მცირე ენციკლოპედია“ პირველი მრავალტომიანი გამოცემაა არა მარტო საქართველოში, არამედ მთელს მსოფლიოში. ამ გამოცემის პირველ ტომში მოყვანილია სხვადასხვა ქვეყნის თითქმის ყველა იმ კურორტისა და საკურორტო ადგილის დახასიათება, რომელთა დასახელება იწყება ასო „ა“-ზე. ნაშრომში მოცემულია ყველა ის ბუნებრივი ფიზიკური ფაქტორი, რომელსაც იყენებენ ამა თუ იმ კურორტსა და საკურორტო ადგილზე სამკურნალო მიზნით. ასევე მოცემულია კურორტული მკურნალობის ჩვენებები და უკუჩვენებები. გარდა ამისა, ნაშრომში, პირველად მსოფლიოში, დეტალურად მოცემულია კურორტებისა და საკურორტო ადგილების ან მათთან ახლომდებარე რეგიონების დახასიათება ტურისტული თვალსაზრისით.

აღნიშნული ენციკლოპედიის I ტომის ბოლოში მოყვანილია გამოყენებული ლიტერატურის სია.

ვფიქრობთ, რომ ნაშრომს „მსოფლიოს კურორტები და საკურორტო ადგილები. მცირე ენციკლოპედია. ტ. I. – აახენი-აჯიქენდი“ აქვს დიდი მეცნიერული და პრაქტიკული მნიშვნელობა და მისი გამოქვეყნება მნიშვნელოვანია კურორტოლოგიის, კურორტოთერაპიისა და საკურორტო ტურიზმის განვითარებისთვის.

როგორ ვისარგებლოთ ენციკლოპედიით

სტატიები ენციკლოპედიაში მისი სათაურის (ტერმინების) მიხედვით ანბანურადაა დალაგებული. ამასთან, მხედველობაში მიიღება სტატიის სახელწოდებაში შემავალი ყველა სიტყვის ასოთა ანბანური რიგი. სიტყვა-ტერმინი და სიტყვა-დასახელება, ჩვეულებრივ, მხოლოდ ერთ რიცხვშია მოცემული, გარდა იმ შემთხვევისა, როცა სამეცნიერო ტერმინოლოგიაში დამკვიდრებულია მრავლობითი ფორმა. თუ სტატიის სახელწოდება ზედსართავისა და არსებითი სახელისაგან შედგება, სტატია უნდა ვეძებოთ ან ზედსართავი ან არსებითი სახელის მიხედვით, გამომდინარე იქიდან, თუ რომელი სიტყვით იწყება სტატიის დასახელება.

ყველა კურორტისა და საკურორტო ადგილის დასახელება მოცემულია ქართულ, ინგლისურსა და რუსულ ენებზე.

ნაშრომს ასრულებს კურორტული მკურნალობის ჩვენებები და უკუჩვენებები და აღნიშნულ ტომზე მუშაობის დროს გამოყენებული ლიტერატურის სია.

ახენი (Aachen, Аахен) – იხ. ახენი (Achen, Ахен).



საკურორტო ადგილი აბალახი

აბალახი (Abalakh, Абалах) – ბალნეო-პელოიდური საკურორტო ადგილი რუსეთის ფედერაციაში, იაკუტიაში, მეგინო-კანგალასის რაიონში (ულუსში), იაკუტსკიდან 100 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, მლაშე ტბა აბალახის ნაპირზე და მდინარე ლენის მარჯვენა სანაპიროზე. რელიეფი – ვაკე.

ჰავა – მკვეთრად კონტინენტური. ზამთარი მკაცრია, ცივი და ხანგრძლივი; თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -43°C . ზაფხული გრილია და ხანმოკლე. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 19°C . ნალექების საშუალო წლიური რაოდენობა შეადგენს 200 მმ-ს. წვიმები, ძირითადად, მოდის ზაფხულში.

აბალახის მიდამოები დაფარულია ტაიგით, რომელშიც გაბატონებულია ფიჭვი და ლარიქსი. ამ ხეებთან შერეულია: არყისა და ალვის ხეები, ვერხვი, ნეკერჩხალი და სხვ.

აბალახის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: მლაშე ტბა, აბალახის ლამის სულფიდური ტალახი და ქლორიდულ-ჰიდროკარბონატულ-ნატრიუმის რაპა. რაპის მინერალიზაცია დამოკიდებულია იმ სიღრმეზე, საიდანაც იგი ამოღებულია და მერყეობს 41-132 გ/დმ³ ფარგლებში.

აბალახში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: რაპის აბაზანები; სამკურნალო ტალახის აპლიკაციები და ტამპონები.

ჩვენებები აბალახში წასასვლელად: საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემისა და შარდ-სასქესო ორგანოების დაავადებები.

ტალახით სამკურნალო ამუშავად გადატანილია დაბა ქვემო ვესტიახში.

ტურისტული ობიექტები: აბალახში (ივანე პონომაროვის კოშკი (1686-1687 წლები); აბალახის მიდამოებში (ორსართულიანი ხის კოშკი-ბედელი სათოფეებით და მართლმადიდებლური სამლოცველო სოფელ პავლოვსკში (XIX

საუკუნე); ინოკენტიევის მართლმადიდებლური ეკლესია სოფელ ბიუტებდბახში (1829 წელი); იურთი და კარ-მიდამო, სადაც იმალებოდა იაკუტების ნაციონალური გმირი ვასილ მანჩარი; ბუნებრივი პარკი „ლენის ბოძები“; ვულკანი „ბალაგან-ტასი“; მომის დიდი მინაყინი; ტიმპტონის კასკადი; ძველთა-ძველი ადამიანების სადგომი „დურინგ-იურიახი“ (ძვ.წ. L-XXX ათასწლეული) და სხვ.), ქ. იაკუტსკში (მუზეუმები – ემელიან პუგაჩოვის, ჩრდილოეთის ხალხთა ისტორიისა და კულტურის, სახას რესპუბლიკის ხალხთა მუსიკისა და ფოლკლორის, სახას რესპუბლიკის ნაციონალური სამხატვრო, მამონტების და სხვ.), იაკუტსკის მიდამოებში (ალმასების საბადო „მირ“-1; ვერხოიანსკის მხარეთმცოდნეობის მუზეუმი „სიცივის პოლუსი“ და სხვ.).

აბანო – იხ. აგარაკი-აბანო.

აბანო-თერმე (Abano Terme, Абано-Терме) – ბალნეო-პელოიდური კურორტი ჩრდილოეთ იტალიაში, ვენეციის ოლქში, ქ. პადუიდან 10, ხოლო ქ. ვენეციიდან 60 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს ვენეციის დაბლობზე, ეუგანის ბორცვების ძირში, ზღვის დონიდან 14 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ვაკე-ბორცვიანი.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 3⁰C. ზაფხული ცხელია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 30⁰C. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 14⁰C. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 73%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 845 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის გაზაფხულზე, ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე.

კურორტზე, თითქმის ყოველ ნაბიჯზე, გვხვდება: ნაძვი, კვიპაროსი, მუხა და სხვადასხვა ყვავილი. აბანო-თერმეს მიდამოებში გავრცელებულია: მუხნარი, წაბლნარი და ფიჭვნარი; ვენახები; ციტრუსების, ვაშლის, ატმის, ქლიავისა და ზეთისხილის ნარგავები.

აბანო-თერმეს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: დაბალი მინერალიზაციის (M-5,6-6,2 გ/დმ³) ჰიპერთერმული (t-75⁰C-87⁰C), რადონული, ქლორიდული-იოდობრომიანი-ნატრიუმიანი მინერალური წყლები; ლამის სულფიდური სამკურნალო ტალახი და ხმელთაშუა ზღვის ჰავა.

აბანო-თერმეში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის აბაზანები; ინჰალაციები და შესხურებები აღნიშნული წყლით; სამკურნალო ტალახის აპლიკაციები და ტამპონები; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები აბანო-თერმეში წასასვლელად: საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემის, შარდ-სასქესო და სუნთქვის ორგანოების, კანისა და სისხლძარღვების დაავადებები.

ამჟამად კურორტზე ფუნქციონირებს 70-ზე მეტი სასტუმრო და პანსიონატი წყლისა და სამკურნალო ტალახის სააბაზანოებით.

ტურისტული ობიექტები: აბანო-თერმესა და მის მიდამოებში (რომაული პერიოდის თერმების ნაშთები (კურორტის მინერალურ წყლებს ფართოდ იყენებდნენ რომის მცხოვრებლები ჯერ კიდევ ახ. წ. I-II საუკუნეებში, რომლებმაც შექმნეს ამ ტერიტორიაზე დასახლება აპონიუმი ანუ პატავიუმი (Aponium, Patavium); სან-დანიელის სახელობის დედათა რომაულ-კათოლიკური მონასტერი (IX საუკუნე); სან-ლორენცოს სახელობის რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (1780 წელი) და IX-X საუკუნეებში აშენებული მისი სამრეკლო; მადონა დელა სალიუტეს სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (1428 წელი); პრალიას რომაულ-კათოლიკური სააბატო (XVI საუკუნე); მხარეთმცოდნეობის მუზეუმი; მონდირონის სამხატვრო გალერეა; ეუგანის ბორცვების ნაციონალური პარკი; დიდი იტალიელი პოეტის ფრანჩესკო პეტრარკას სახლ-მუზეუმი ქ. აკუაში და სხვ.), ქ. პალუაში (ძველი რომაული ამფითეატრის, ფორუმისა და ხიდების ნანგრევები (ძვ.წ. II-ახ.წ. II საუკუნეები); პალაცო დელა რაჯონე (1215-1306 წლები); უნივერსიტეტი (1493 წელი); სანტა-მარია ასუნტას სახელობის რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (XVI საუკუნე); მუზეუმები – ქალაქის, სან-ანტონიოს, ბოტაჩინის და სხვ.).



კურორტი აბანო-თერმე



კურორტი აბასთუმანი

აბასთუმანი (Abastumani, Абастумани) – კლიმატო-ბალნეოლოგიური კურორტი სამხრეთ საქართველოში, ადიგენის რაიონში, ქალაქის ტიპის დაბა სამცხე-ჯავახეთში, ქ. ახალციხიდან 28 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით, ქ. ბორჯომიდან – 75 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, ქ. თბილისიდან – 287 კმ-ში, დასავლეთით. მდებარეობს მესხეთის (აჭარა-იმერეთის) ქედის სამხრეთის

კალთაზე, მდინარე ოცხის (მდინარე აბასთუმნისწყალი, მდინარე ქვაბლიანის მარცხენა შენაკადი) ხეობაში, ზღვის დონიდან 1250-1450 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი მთავორიანია.

ჰავა – ზომიერად ნოტიო, შუა მთის ქვედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადი, შუა დეკემბრიდან მარტის თვის მეორე დეკადის ბოლომდე. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-6,4^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $17,2^{\circ}\text{C}$. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 626 მმ-ს, ჰაერის საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა – 77%-ს, მზის ნათების ხანგრძლივობა წელიწადში – 1967 საათს.

კურორტისა და მისი მიდამოების ტერიტორია დაფარულია წიწვოვანი (ნაძვი, ფიჭვი, სოჭი) ტყეებით.

აბასთუმნის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: შუა მთის ქვედა სარტყლის ჰავა და მინერალური წყლები. ეს წყლები მოიპოვება მდინარე ოცხის მარცხენა ნაპირზე მდებარე გამოსავლებიდან. აღნიშნული მინერალური წყლები არის თერმული, სუსტი მინერალიზაციის ($M-0,4-0,7$ გ/დმ³) კაუმუავა, სულფატურ-ქლორიდული, კალციუმიან-ნატრიუმიანი მინერალური წყლები, რომლებიც ძირითადად განსხვავდება წყლის ტემპერატურით: გოლიათის წყაროს წყლის ტემპერატურაა 50°C , გველის – 42°C და სურავანდის – 39°C .

აბასთუმანში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: პასიური კლიმატოთერაპია, მინერალური წყლის აბაზანები, შესხურებები და გამორეცხვები აღნიშნული წყლით.

ჩვენებები აბასთუმანში წასასვლელად: ფილტვების ტუბერკულოზი; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, შარდ-სასქესო ორგანოების, სუნთქვისა და პერიფერიული ნერვული სისტემების დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: აბასთუმანსა და მის მიდამოებში (აბასთუმნის ასტროფიზიკური ობსერვატორია; ხიდი მდინარე ოცხეზე (XII-XIII საუკუნეები); შუა საუკუნეების მართლმადიდებლური ეკლესია და „თამარის ციხე“; მართლმადიდებლური ეკლესია „ახალი ზარზმა“ (1899-1902 წლები), რომლის ინტერიერი მოხატა მ. ნესტეროვმა (1902-1904 წლები) და სხვ.).

აბზაკოვო (Abzakovo, Абзаково) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო საკურორტო ადგილი რუსეთის ფედერაციაში, ბაშკორთოსტანის ბელორეცკის რაიონში, ქ. ბელორეცკიდან 20, ხოლო ქ. უფადან 265 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, რკინიგზის სადგურ ნოვოაბზაკოვოდან 5, ხოლო ქ. მაგნიტოგორსკიდან 60 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით. მდებარეობს კრიკტითაუს ქედის

აღმოსავლეთ ფერდობებზე, შაითანის მთის მიდამოებში, მდინარე გულსადაგის (მდინარე პატარა კიხილის შენაკადი) ნაპირებზე, ზღვის დონიდან 445 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთავორიანი.

ჰავა – კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი ცივია და ხანგრძლივი. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა – 14°C. ზაფხული ხანმოკლეა და გრილი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 19,7°C. ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 580 მმ-ს.

აბზაკოვოს და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია წიწვოვანი (ნაძვი, სოჭი, ფიჭვი) და ფოთლოვანი (არყის ხე, ვერხვი და სხვ.) ხეები.

აბზაკოვოს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია დაბალი მთის ჰავა და ფიტონციდებით გაჯერებული ტყის ჰაერი. საკურორტო ადგილ აბზაკოვოში, სამკურნალო მიზნით, ფართოდ გამოიყენება კუმისი.

აბზაკოვოს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია. ფართოდ იყენებენ, აგრეთვე, კუმისის პერორალურ მიღებას (დალევას).

ჩვენებები აბზაკოვოში წასასვლელად: დასვენება; თხილამურებით სრიალი და ციგურაობა ზამთარში; ფილტვებისა და ლიმფური კვანძების ტუბერკულოზი; კახექსია; ანემია; ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: საკურორტო ადგილ აბზაკოვოში (გაიშას მეჩეთი (XX საუკუნე); აკვაპარკი „აკვარიუმი“ და სხვ.), ქ. ბელორეცკში (წმიდა სამების სახელობის მართლმადიდებლური ტაძარი (XX საუკუნე) და მირონ-ლუკის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის მართლმადიდებლური სამწყსო (XX საუკუნე); ქალაქისა და ზამიატინის რაიონის მეჩეთები (XX საუკუნე); სატაძრო მეჩეთი (XXI საუკუნე); მუზეუმები – მეტალურგიული კომბინატის, ისტორიულ-მხარეთმცოდნეობის, ა. მუბარიაკოვის, შრომისა და საბრძოლო ღირსების; სამხატვრო გალერეა; ხის ხიდი მდინარე ბელაიაზე; წყალსაწნევი კოშკი (1916 წელი) და სხვ.), ქ. ბელორეცკის მიდამოებში (მირონ-ლუკის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (სოფელ კაგაში, XX საუკუნე); წმიდა სერგი რადონეველის სახელობის მართლმადიდებლური ტაძრის სამწყსო (დაბა ინზერში) (XX საუკუნე) და ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიაშის ხატი „მანუგეშებლის“ სახელობის მართლმადიდებლური ტაძარი (დაბა ტირლიან-სკიში, XX საუკუნე); კაპის გამოქვაბული, რომელშიც აღმოჩენილია პალეო-

ლითის ხანის პეტროგლიფები კლდეებზე (ძვ.წ. XV-XII ათასწლეული) და სხვ.), ქ. მაგნიტოგორსკში (ყოვლადწმიდა სამების სახელობის მართლმადიდებლური საკათედრო ტაძარი (1989-2004 წლები); ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ხატის „ცხოველსმოყვანილ წყაროს“ სახელობის სამლოცველო (2006 წელი); მეჩეთები – მარცხენა სანაპიროს (XX საუკუნე) და სატაძრო (1991-2004 წლები); სამხატვრო გალერეა; მუზეუმები – მხარეთმცოდნეობის, მეტალურგიული კომბინატის და სხვ.; ბ. რუჩიოვის სახლ-მუზეუმი; აკვაპარკი „ღირსშესანიშნაობების ჩანჩქერი“, ი. რამაზანის სახელობის სპორტის სასახლე; ყინულის სასახლე; ეკოლოგიური პარკი, ცირკი და სხვ.).



საკურორტო ადგილი აბზაკოვო



კურორტი აბთენაუ

აბთენაუ (Abtenauerhof, Абтенау) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი ავსტრიაში, ზალცბურგის მხარის ჰალანის ოლქში, ქ. ზალცბურგიდან 50 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. შედის დასავლეთ დასშტაინის სათხილამურო რეგიონში. მდებარეობს დოლომიტის ალპებში, ლამერტალის ველზე, ზღვის დონიდან 714 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-3,1^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $16,3^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $7,1^{\circ}\text{C}$, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1378 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (485,2 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზამთარზე (213,6 მმ). ნალექების მაქსიმალური რაოდენობა მოდის ივლისში (216,2 მმ), ხოლო მინიმალური – თებერვალში (81,2 მმ).

აბთენაუს ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ხეხილის ბაღები (ვაშლი, მსხალი, გარგარი და სხვ.), ვენახები, მუხის, წიფლისა და ნაძვის ნარგავები. კურორტის მიდამოებში გვხვდება: წიფლნარი, ნაძვნარი, სოჭნარი და საძოვრები – ალმები.

აბთენაუს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია დაბალი მთის ჰავა და მსუბუქი აეროიონებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

აბთენაუს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები აბთენაუში წასასვლელად: დასვენება, ზამთარში – თხილამურებითა და სნოუბორდით სრიალი, ციგურაობა, ციგაობა, სეირნობა ცხენებიანი მარხილით, ცხენოსნობა, აისშტოკების ტყორცნა ყინულზე, დელტაპლანერებით ფრენა და სხვ.; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ აბთენაუში (წმიდა ვლასის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (1500 წელი), სპორტული კომპლექსი და სხვ.), აბთენაუს მიდამოებში (მხარეთმცოდნეობის მუზეუმი – Heimatmuseum, რომელიც მდებარეობს XIII საუკუნის ყოფილ ფერმაზე – არლერხოფზე; მთა ტრატებერგი; როხერალმის მთის მწვერვალი; როხერხოეს მთა და ჯვარი ამ მთის მწვერვალზე; თოკების ბაღი; ეგელზეს ტბა და სხვ.), ქ. ზალცბურგში (წმიდა პეტრეს სახელობის ბენედიქტელთა სააბატო (დააარსა წმიდა რუპერტმა 690 წელს. ამჟამად ფუნქციონირებს როგორც მამათა მონასტერი) და წმიდა პეტრეს სახელობის რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (1143 წელი) აღნიშნული სააბატოს (მონასტრის) ტერიტორიაზე; ნონბერგის რომაულ-კათოლიკური დედათა მონასტერი (დააარსა წმიდა რუპერტმა VIII საუკუნის დასაწყისში); ზალცბურგის რომაულ-კათოლიკური საკათედრო ტაძარი (Salsburger Dom) (აშენდა 1614-1628 წლებში, სახურავი ჩამოენგრა 1944 წელს, ომის დროს, დაბომბვის შედეგად და აღდგენილი იქნა 1959 წელს); ფრანცისკელთა ეკლესია (1223 წელი); წმიდა სებასტიანეს სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (1512 წელი); კოლეგიენკირხე – ყოფილი საუნივერსიტეტო რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (1707 წელი); ციხესიმაგრე ჰოენ-ზალცბურგი სასახლით (XVI საუკუნე); რეზიდენ-პლაცი – ზალცბურგის ცენტრალური მოედანი, რომელიც XVII საუკუნეში გადაკეთდა მოწვეული იტალიელი ხუროთმოძღვრების ხელმძღვანელობით; არქიეპისკოპოსის რეზიდენცია (აშენდა 1619 წელს, ხოლო რეზიდენციის მოპირ-კეთება დამთავრდა XVIII საუკუნის 30-იან წლებში); ახალი რეზიდენცია (1602 წელი), რომლის კოშკზე დაყენებული იქნა საათი (1873 წელი) და 35 ზარი (1703 წელი); შადრევანი (1661 წელი); მუზეუმები – საკათედრო ტაძრის, „კაროლინა-აგუსტეუმ“, ზატლერის, რუპერტინუმი (თანამედროვე ხელოვნების),

კოლეგიენკირხეს, ბაროკოს, „ბუნების სახლი“, მოდერნის, უძველესი ოჯახური ლუდსახარშის და სხვ.; მოცარტის სახლ-მუზეუმი; რეზიდენციის გალერეა; მირაბელის სასახლე (1606 წელი); პარკი „მირაბელ-გარდენი“ (1690 წელი); ჯუჯების ბაღი (1715 წელი); კაპუცინების სააბატო (დაარსდა XVII საუკუნეში); მოცარტეუმი – დიდი შენობა მოდერნის სტილში (1914 წელი) და სხვ.), ზალცბურგის მიდამოებში (ჰელბრუნის ციხესიმაგრე, სასახლით და პარკით (XVIII საუკუნე)), ქ. ზალცბურგიდან 6 კმ-ში; მაუნტშლოსის სასახლე (1615 წელი); მექანიკური თეატრი (1752 წელი); ქვის თეატრი (1617 წელი) – ღია თეატრალური მოედანი და სხვ).

აბონდანსი (Abondance, Абонданс) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი საფრანგეთში, რონა-ალპების რეგიონში, ზემო სავოისის დეპარტამენტში, ქ. უენევიდან 45 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, ხოლო ქ. ლოზანიდან 28 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს პორტ-დიუ-სოლეილის (Portes du Soleil) სამთო-სათხილამურო რეგიონში, შაბლეს გეოგრაფიულ ოქქში, აბონდანსის ველზე, მდინარე დანსის ხეობაში, ზღვის დონიდან 930 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთავორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-2,8^{\circ}\text{C}$. ზაფხული თბილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 20°C . ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 961 მმ-ს. წელიწადში საშუალოდ 107 ნალექიანი დღეა. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულსა (288 მმ) და შემოდგომაზე (247 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზამთარსა (205 მმ) და გაზაფხულზე (221 მმ). ყველაზე ნალექიანი თვეა აგვისტო (108 მმ), ხოლო ყველაზე მშრალი – იანვარი (63 მმ).

აბონდანსში გავრცელებულია: მუხის, წიფლის, ნაძვისა და ფიჭვის ნარგავები. კურორტის მიდამოების ტერიტორიაზე გვხვდება: მუხნარის, წიფლნარის, ნაძვნარისა და ფიჭვნარის მასივები.

აბონდანსის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია დაბალი მთის ჰავა და აეროიონებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

აბონდანსის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები აბონდანსში წასასვლელად: დასვენება; ზამთარში – თხილამურებითა და სნოუბორდით სრიალი, ციგურაობა, ცივაობა, სკაი-სკორინგი (სეირნობა თხილამურებით ცხენებთან) და სხვ; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა

და ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ აბონდანსში (XI საუკუნის ბენედიქტელთა ყოფილი მონასტერი, აბონდანსის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XIX საუკუნე), ხის მონუმენტების სახელოსნოები და სხვ.), ქ. ჟენევაში (წმიდა პეტრეს (სენ-პიერის) სახელობის პროტესტანტული საკათედრო ტაძარი სამრეკლოთი (ტაძარი აშენდა 1150-1300 წლებში, ხოლო სამრეკლო – XV საუკუნეში. ტაძარი ნაწილობრივ რეკონსტრუირებული იყო 1749-1756 წლებში. 1895 წელს აშენდა ახალი სამრეკლო); წმიდა მარი-მაგდალენას სახელობის პროტესტანტული ეკლესია (XIV-XV საუკუნეები), რომაულ-კათოლიკური ბაზილიკა ნოტრ-დამი (XIX საუკუნის 40-50-იანი წლები); ინგლისური ბაღი (XIX საუკუნის დასასრული) და ამ პარკში მდებარე ყვავილების საათი (ამ საათის პირველი ვარიანტი შეიქმნა 1903 წელს, ხოლო ბოლო ვარიანტი – 1955 წელს); მუსიკალური კონსერვატორიის შენობა (1858 წელი); დიდი თეატრის შენობა (1874 წელი); შადრევანი ჟე-დ'ო (Jet d'Eau) (ამ შადრევნის პირველი ვარიანტი დაიდგა 1886 წელს, ხოლო ბოლო ვარიანტი – 1951 წელს); რუსოს კუნძული, სადაც დგას გამორჩენილი ფრანგი ფილოსოფოსის ჟან-ჟაკ რუსოს ქანდაკება (1834 წელი); ციხესიმაგრე კოპეტი (XVIII საუკუნე); 1219 წელს აშენებული სიმაგრის – Tour de Fle-ს კოშკები, რატუშის შენობა (Hotel-de-Ville) კოშკით (რატუშა აშენებულია XVI-XVII საუკუნეებში, ხოლო კოშკი – 1455 წელს); ტაველის სახლი (Maison Tavel) (აშენებულია 1303 წელს და რამდენჯერმე გადაკეთდა); არსენალი (1634 წელი); კალვინის კოლეჯი (დააარსა ჟან კალვინმა 1559 წელს XV საუკუნის შენობაში); კალვინის აუდიტორია (Temple de l'Auditoire) (შენობა აშენდა XV საუკუნეში, რესტავრაცია ჩატარდა 1959 წელს); სასახლეები – ენარი (1817-1821 წლები) და ერების (1937 წელი); ვაგზალი კორნავენი (1928 წელი); შუშის სახლი „კლარტი“ (1930-32 წლები, არქიტექტორი ლე კორბუზიე); პროფკავშირების საერთაშორისო ცენტრის შენობა (XX საუკუნე), ბოტანიკური ბაღი (XIX საუკუნე); მუზეუმები – სამხატვრო ანუ რატის (1824-1826 წლები), ხელოვნებისა და ისტორიის, თანამედროვე ხელოვნების „პტი-პალე“, წითელი ჯვრის და სხვ.; დიდი ადრონული კოლაიდერი (XX საუკუნე); რეფორმაციის მონუმენტი – რეფორმაციის კედელი (1917 წელი), რომელზედაც ასახულია 4 რეფორმატორი ენევიდან (ჯონ ნოქსი, ჟან კალვინი, თეოდორე დე ბეზე და გიომ ფარელი); აქვე დგას რეფორმაციის გამორჩენილი მოღვაწეების ქანდაკებები – ოლივერ კრომველის, მარტინ ლუთერის, ულრიხ სვინგლის და სხვ.; ჟენევის ტბა ანუ

ღემანი და სხვ.), ქ. ლოზანაში (რომაელების დასახლების ნაშთები ვიდის რაიონში (ძვ. წ. I საუკუნე); რომაელების ქალაქის – ლუზონას ნანგრევები ენევის ტბის ნაპირზე (ძვ. წ. I საუკუნე–ახ. წ. I საუკუნე); ნოტრ-დამი – პროტესტანტული საკათედრო ტაძარი (XIII საუკუნე); პროტესტანტული ეკლესიები – წმიდა ფრანცისკის სახელობის (Sen-Fransua) (1258-1262 წლები) და წმიდა ლავრენტის სახელობის (1762 წელი); ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (1835 წელი); სინაგოგა (1910 წელი); მეჩეთი (2008 წელი); ციხე-დარბაზები – სენ-მერის (1396 წელი) და უშის (აშენდა XIV-XV საუკუნეებში, დაიწვა 1609 წელს და აღდგენილ იქნა 1761 წელს); ალეს კოშკი (Tour de l’Ale) (აშენდა 1340 წელს, რესტავრირებულია 1903 წელს); ეპისკოპოსების ყოფილი სასახლის (აშენდა 1431 წელს, გაფართოებულია 1823 წელს) ნაშთები; რატუმის შენობა (1478-1674 წლები); ფერადი შადრევანი „მართლმსაჯული“ (XVI საუკუნე); აკადემიის შენობა (XVI საუკუნის დასასრული); ძველი საავადმყოფოს შენობა (XVIII საუკუნე); XVIII-XIX საუკუნის სხვადასხვა დანიშნულების შენობები (საცხოვრებელი სახლები, მაღაზიები და სხვ.); სასახლეები – მართლმსაჯულების მომბენოში (1886 წელი) და რიუშინის (1892-1904 წელი); ცათამბჯენი – მერსიეს სახლი (XIX საუკუნის დასასრული); ლოზანის რკინიგზის სადგურის ფასადი (1916 წელი); ბოტანიკური ბაღი (1920 წელი) ჩიტების ნაკრძალით (1940 წელი); პარკები – ლანდშაფტური „მონ-რეპო“ (XIX საუკუნის დასასრული), მილანის (1920 წელი), დენანტუს (1929 წელი), ვალენსის (1939 წელი), დეზერის XVIII საუკუნის ტბორითა და სხვ.; ხიდები – დიდი (1844 წელი), შოდერონი (1905 წელი) და ბესიერი (1910 წელი); შვეიცარიის უმაღლესი სასამართლოს შენობა (1927 წელი); 16-სართულიანი კოშკი „ბელ-ერი“ (1931 წელი); ხის კოშკი ტბა სოვაბელენტან (2003 წელი); თეატრები – ლოზანის ოპერა (აშენდა 1871 წელს და რესტავრირებული იყო 1931 წელს); „ბოლიე“ (1954 წელი), „ვიდი“ (1964 წელი); ბუა-დე-ვოსის სასაფლაო (1922 წელი); ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის შენობა (1966 წელი); მუზეუმები – ლოზანის ისტორიის; არქეოლოგიისა და ისტორიის, კანტონური; სახვითი ხელოვნების, გეოლოგიის კანტონური, ვიდი, გამოგონებების, დიზიანისა და თანამედროვე გამოყენებითი ხელოვნების, პრიმიტიული ხელოვნების, მონეტების, ბოტანიკური ბაღების კანტონური, პოლიტექნიკური სკოლის კომპიუტერების (ბოლოს მუზეუმი), ოლიმ-პიური, ნატიფი ხელოვნების, ფოტოგრაფიის (de L’Elysee), ერმიტაჟის ფონდის, არტ-ბრიუტი, ხელის (კლოდ-ვერდანის ექსპოზიცია) და სხვ.; შვეიცარიის კინოარქივი; ზოოლოგიური ბაღი, ვივარიუმი და სხვ.).



საკურორტო ადგილი აბრამცევი

აბრამცევი (Abramtsevo, Абрамцево) – კლიმატური საკურორტო ადგილი და სათხილამურო ბაზა რუსეთის ფედერაციის მოსკოვის ოლქში, სერგიევო-პოსადის რაიონში, მოსკოვიდან 60 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით. მდებარეობს მდინარე ვორიას (მდინარე კლიაზმის შენაკადი) ნაპირზე, დიდ ძველებურ პარკში. რელიეფი – ბორცვიანია.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური. ზამთარი ზომიერად ცივია და ხანგრძლივი, მდგრადი თოვლის საფრით. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -11°C . ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 17°C . ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 530-560 მმ-ს.

აბრამცევოს პარკში ხეივნები შემოფარგლულია ცაცხვის ხეებით. აღნიშნულ პარკში გვხვდება: სოჭი, მურყანი, ნაძვი, ტირიფი, მუხა და სხვ. კურორტის მიდამოებში გავრცელებულია: წიწვოვანი (სოჭი, ნაძვი) და ფოთლოვანი (მურყანი, მუხა, ნეკერჩხალი, არყის და თხილის ხეები და სხვ.) ტყეები, სადაც უამრავი კენკრა და სოკოა.

აბრამცევოს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორია ფიტონციდებით გაჯერებული ტყის ჰაერი.

აბრამცევიში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორის გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები აბრამცევიში წასასვლელად: დასვენება; თხილამურებით სრიალი და ციგურაობა ზამთარში; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულსისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლის, ცენტრალური ნერვული და ენდოკრინული სისტემების ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: საკურორტო ადგილ აბრამცევიში (სახელმწიფო ისტორიულ-სამხატვრო და ლიტერატურული მუზეუმი – ნაკრძალი „აბრამცევი“ (1977 წელი); უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს ხელთუქმნელი ხატის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (1881-1882 წლები);

სამხატვრო გალერეა, სადაც გამოფენილია ცნობილი მხატვრების ნახატები; ხისა და მაიოლიკის სახელოსნოები (XIX საუკუნის 80-იანი წლები), რომელთა ბაზაზე შექმნილია ხის ჩუქურთმებიანი ნაკეთობანის ფაბრიკა და სამრეწველო-სამხატვრო სასწავლებელი, მუზეუმთან ერთად და სხვ.), ქ. ზაგორსკში (სერგის სამების სახელობის მართლმადიდებლური ლავრა (XIV საუკუნის შუა ხანები), მოსკოვის მართლმადიდებლური სასულიერო აკადემია და სემინარია და სხვ.), ქ. მოსკოვში (კრემლი (XII-XIV საუკუნეები) და ვასილი ნეტარის სახელობის მართლმადიდებლური ტაძარი (XVI საუკუნე) კრემლის ტერიტორიაზე; მართლმადიდებლური მონასტრები – ანდრონიკის (დაარსდა დაახლოებით 1360 წელს), ნოვოდევჩისა (დაარსდა 1524 წელს) და დონის (დაარსდა 1591 წელს); მართლმადიდებლური ეკლესიები – დიდმოწამე იოანე მხედრის სახელობის (1709-1713 წლები); ფილიპე მიტროპოლიტის სახელობის (1777-1788 წლები), კოზმასა და დამიანეს სახელობის (1793-1803 წლები), ყოვლადწმიდა სამების (1628-1658 წლები), ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის დაბადების სახელობის (1649-1652 წლები) და სხვ.; დიდი თეატრისა და მანეჟის შენობები და სხვ.), მოსკოვის მიდამოებში (ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის საფარვლის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია ფილიში (1790-1793 წლები) და სხვ).

აბრიე (აბრი) (Abries, Abri; Абрие, Абри) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი სამხრეთ-აღმოსავლეთ საფრანგეთში, პროვანს-ალპების-ლაჟვარდოვანი ნაპირის რეგიონში, ზემო ალპების დეპარტამენტში, ბრიანსონის რაიონში, ქ. ბრიანსონიდან 25 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, ქ. გრენობლიდან 100 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით და ქ. ნიციდან 125 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით. მდებარეობს კვირას რეგიონალურ ბუნებრივ პარკთან და ნაწილობრივ ამ პარკის ტერიტორიაზე, მდინარე გილის ხეობაში, მდინარე გილისა და მდინარე ბუშეს შეერთების რაიონში. კურორტ აბრიეს ადგილმდებარეობის მინიმალური სიმაღლე ზღვის დონიდან 1513 მ-ია, ხოლო მაქსიმალური – 3035 მ. რელიეფი – მთაგორიანი.

ზღვის დონიდან 1513-1700 მ-ის სიმაღლეზე, სადაც ძირითადად ადგილობრივი მოსახლეობა და ტურისტები ცხოვრობენ, ჰავა ზომიერად კონტინენტურია, საშუალო მთის ზედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-5,2^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 19°C . საშუალო წლიური ტემპერატურაა $5,5^{\circ}\text{C}$,

ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1100 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (386 მმ), ხოლო მინიმუმი – გაზაფხულზე (186 მმ).

აბრიეს ტერიტორიაზე გვხვდება: ნაძვი, სოჭი, მუხა, ვერხვი და სხვ. კურორტის მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია ნაძვი და სოჭი. აქ აგრეთვე გვხვდება მაღალი მთის ბუჩქნარი (დეკა, მთის ფიჭვი, ღვია და სხვ.). ზღვის დონიდან 2300 მ-ის ზევით, თოვლის ხაზამდე, მცენარეული საფარი მეჩხერი, მეტწილად დაბალბალახიანი ალპური მდელოებია. აქ უმთავრესად ხარობს: ფხიჯა, ფურისულა, ყოჩივარდა, ასტრა, ია, ბაია, ალისარჩული და სხვ.

აბრიეს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია შუა მთის ზედა სარტყლის ჰავა და მსუბუქი აეროიონებით გაჯღენილი მთის ჰაერი.

აბრიეს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები აბრიაში წასასვლელად: დასვენება; ზამთარში – თხილამურებით სრიალი, ციგურაობა, სეირნობა სნოუბორდით; სეირნობა ძაღლებიანი მარხილით და სხვ.; ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; რაქიტი; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ აბრიაში (წმიდა პეტრეს, წმიდა პავლესა და წმიდა ანტონის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (აშენდა XII საუკუნეში, რესტავრაცია ჩატარდა XVI საუკუნეში და XX საუკუნის 50-იან წლებში) სამრეკლოთი (1620 წელი); ღეს ალი – შენობა (XVI საუკუნის დასასრული, XVII საუკუნის დასაწყისი), სადაც ამჟამად მდებარეობს რატუმა და საფოსტო განყოფილება; პეტროგლიფები (წარწერები ქვებზე) (XVIII საუკუნე) და სხვ.), აბრიეს მიდამოების სოფლებში (ჯვრის სადგური, რომელიც მთავრდება ღვთისმშობლის სახელობის რომაულ-კათოლიკური სამლოცველოთი (1830 წელი); XVIII-XIX საუკუნეში აშენებული სამლოცველოები – წმიდა როხეს სახელობის, წმიდა ლორანის სახელობის, შვიდი მწუხარების ღვთისმშობლის სახელობის და სხვ.), ქ. ბრიანსონში (კორდელიერების (ფრანცისკელების) ეკლესია (XIII-XV საუკუნეები); ფრანცისკელთა მონასტერი ეკლესიით (XVIII საუკუნე); სამრეკლოს რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (1703-1726 წლები); ყოვლადწმიდა ღვთისმშობლისა და წმიდა ნიკოლოზის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (1718 წელი) და სხვა რელიგიური დაწესებულებები; ქალაქის კედლის შემორჩენილი ნაწილი (XIV საუკუნე); ფრანცისკ I-ის შადრევანი (XVI საუკუნე); ციტადელი (გადაკეთდა XIV საუკუნის ციხესიმაგრედან მძლავრ ციტადელად XVII საუკუნის

შუა ხანებში მარშალ ვობანის მიერ); XVII საუკუნის ორი წყალსადინარი; ფორტიფიკაციური ნაგებობები (XVII საუკუნე); XVI-XVIII საუკუნეებში აშენებული ფორტები – Fort Du Mont Chaberton და Fort Du Chateau; კაზინო „Barriere de Briancon“, მე-18 საუკუნის შენობაში; კორდელიერების მუზეუმი; კიერის რეგიონალური პარკი, ეკრენის ნაციონალური პარკი და სხვ.), ქ. გრენობლში (რომაულ-კათოლიკური საკათედრო ტაძარი – Notre-Dame de Grenoble (XII-XIII საუკუნეები); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – წმიდა გუგოს სახელობის (XII საუკუნე), წმიდა ანდრიას სახელობის (XIII საუკუნე), წმიდა ლუის სახელობის (1699 წელი) და სხვ.; ვიზიტანტების ყოფილი მონასტერი (1619-1621 წლები); ყოფილი რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – წმიდა ლორანის სახელობის (XII საუკუნე) და წმიდა ლავრენტის სახელობის (XII საუკუნე); ვიზიტანტების ყოფილი კაპელა (1647 წელი); ქალაქის კედლის (III საუკუნე) ნაშთები, წმიდა ლორანის სახელობის ყოფილ ეკლესიასთან; ქალაქის თავდაცვის ნაგებობათა (XIV საუკუნე) ნაშთები, წმიდა ლავრენტის სახელობის ყოფილ ეკლესიასთან; გრენობლის ბაპტისტერიუმის (III საუკუნე) ნანგრევები; კრიპტები – წმიდა ეგვენდის სახელობის (გააგეთდა V საუკუნეში, ხოლო VII საუკუნეში გამდიდრდა 20 სვეტით სხვადასხვა კაპიტელით), წმიდა ლავრენტის სახელობის ყოფილი ეკლესიის ქვეშ, წმიდა ლორანის სახელობის ყოფილი ეკლესიის ქვეშ (VIII საუკუნის დასასრული) და Notre-Dame De Grenoble-ის ქვეშ (XI-XIII საუკუნეები); კოშკები – პრემოლისა (1350 წელი) და კუნძულის (XIV საუკუნე); ეპისკოპოსის ძველი სასახლე (1350 წელი); დოფინეს პარლამენტის ყოფილი სასახლე (1478-1539 წლები); რაბოს ფორტი (XV საუკუნე); ბასტილიის ციხესიმაგრე (აშენდა XVI საუკუნეში, ხოლო მისი გაფართოება და გაძლიერება გრძელდებოდა XIX საუკუნის II ნახევრამდე); XVI საუკუნის სახლები – ბიუმეს, დელიგიერის და სხვ.; წმიდა ანდრიას სახელობის კოლეჯი (XVI საუკუნე); სტენდალის სახელობის კოლეჯი და ლიცეუმი რომაულ-კათოლიკური სამლოცველოთი (XVII საუკუნე); სამხედრო მიზნით გამოთხრილი მანდრენის გამოქვაბულები (1844 წელი) მონ-ჟალის კლდეში; კვარტალი სენ-ლორანი (XIX საუკუნე); მუზეუმები – გრენობლის, არქეოლოგიური, დოფინეს პროვინციის (დოფინუა), სენ-ლორანის სახელობის ეკლესიის, ბუნებრივი ისტორიის, ნატიფი ხელოვნების, სახვითი ხელოვნების, ფერწერისა და ქანდაკების, სტენდალის, სამხედრო, ძველი საეპისკოპოსო, წინააღმდეგობისა და დეპორტაციის, ავტომატების „მექანიკის ოცნებები“ და სხვ.; ცენტრები – თანამედროვე ხელოვნების, ზამთრის სპორტის სახეობების, ალპინიზმის, ბირთვული

კვლევებისა და სხვ.; XX საუკუნეში აშენებული ობიექტები – საბაგირო გზა, ახალი რატუმა, გამოფენების სასახლე, კულტურის სახლი, ყინულის სასახლე, ოლიმპიური სოფელი და სხვ.; პარკები – დოფინეს, ალბერ მიშალონის, პოლ მისტრალის და სხვ.), ქ. გრენობლის მიდამოებში (კარტეზიანელთა დიდი მონასტერი „Grand Shartreuse“ (დაარსდა 1084 წელს) გრანდ-შარტრეზის მთის მასივში, ქ. გრენობლიდან 26 კმ-ში, ჩრდილოეთით (ამ მონასტრის ბერებმა შეიმუშავეს განთქმული ლიქიორის „შარტრეზის“ რეცეპტი) და მუზეუმი ამ მონასტერში; წმიდა ანტონ დიდის სახელობის რომაულ-კათოლიკური სააბატო (XIII საუკუნე), ქ. გრენობლიდან 40 კმ-ში, დასავლეთით; პრემოლის მონასტრის (XV საუკუნე) ნანგრევები, ქ. გრენობლიდან 14 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით; შარტრეზის ბუნებრივი პარკი და სხვ.), ქ. ნიცაში (XVII-XVIII საუკუნეებში აშენებული რომაულ-კათოლიკური რელიგიური დაწესებულებები – წმიდა რეპარატას სახელობის საკათედრო ტაძარი, სამლოცველო „Chapelle Saint-Groix“, ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სახელობის ბაზილიკა და სხვ.; მირონ-ლუკიის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის რუსული მართლმადიდებლური საკათედრო ტაძარი (XIX საუკუნის დასასრული და XX საუკუნის დასაწყისი); მუზეუმები – არქეოლოგიის, ბუნებრივი ისტორიის, ნატიფი ხელოვნების, მასენის, მატისის, ლასკარის, ა. ჟაკოვსკის გულუბრყვილო ხელოვნებისა და მარკ შაგალის ბიბლიური წერილის და სხვ.).



კურორტი აბრიე



საკურორტო ადგილი აბუ სიმბალი

აბუ სიმბალი (Abu Simbel, Абу-Симбел) – კლიმატური საკურორტო ადგილი ეგვიპტეში, ასუანის რეგიონში, ქ. ასუანიდან 280, ხოლო ქ. ლუქსორიდან 494 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, სუდანის საზღვრიდან 40 კმ-ში, ჩრდილოეთით. მდებარეობს მდინარე ნილოსის შუა წელის მარცხენა ნაპირზე, ზღვის დონიდან 188 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ბორცვიან-მთაგორიანი.

ჰავა – ტროპიკული უდაბნოსი. ზამთარი თბილი და მშრალია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 16⁰C. ზაფხული ცხელია. ივლისის საშუალო ტემპერა-

ტურაა 32,8°C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 0,6 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (0,5 მმ).

აბუ სიმბალის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ფინიკის პალმები, მარცვლოვანი (ხორბალი, სიმინდი, ქერი) და პარკოსანი (მინდვრის ბარდა, ოსპი) კულტურები. საკურორტო ადგილის მიდამოებში გვხვდება: ქვიშის აკაციები, იაღღუნის, ავშანის, აბზინდა და სხვ.

აბუ სიმბალის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორია ტროპიკული უდაბნოს ჰავა.

აბუ სიმბალის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორის გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები აბუ სიმბალში წასასვლელად – თირკმლების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: აბუ სიმბალის მიდამოებში (ძვ.წ. XIII საუკუნის ტაძრები – რამსეს II-ის ტაძარი, მიძღვნილი ძველი ეგვიპტის ღმერთებისადმი (ამონს, რას და პტაჰს) და დედოფალ ნეფერტარის ტაძარი, მიძღვნილი ქალღმერთ ჰატჰორისადმი და სხვ.), ქ. ასუანსა და ქ. ლუქსორში (იხ. ასუანი).

აბუხალო (Abukhalo, أبوخالو) – კლიმატო-ბალნეოლოგიური საკურორტო ადგილი აღმოსავლეთ საქართველოში, ქარელის მუნიციპალიტეტში, ქ. ქარელიდან 35 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს თრიალეთის ქედის ჩრდილო კალთაზე, ზღვის დონიდან 1480 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი მთაგორიანია.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური და ნოტიო, შუა მთის ქვედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია და თოვლიანი. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -3,2°C. გაზაფხული გრილი და ხანგრძლივი. ზაფხული გრილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 18,6°C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 680 მმ-ს. იცის მთა-ბარის ქარები.

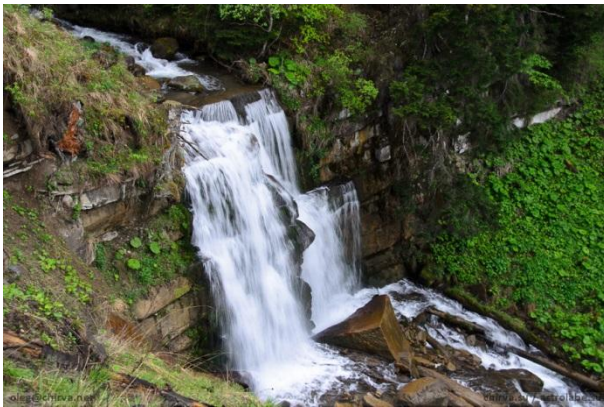
აბუხალოს მიდამოები დაფარულია ფოთლოვანი (მუხა, ჯაგ-რცხილნარი) და წიწვოვანი (ნაძვი, სოჭი, ფიჭვი) ტყეებით.

აბუხალოს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: შუა მთის ქვედა სარტყლის ჰავა და სუსტი მინერალიზაციის (M-1,0-1,2 გ/დმ³) აზოტიანი, ჰიდროკარბონატულ-კალციუმიან-მაგნიუმიანი მინერალური წყალი, რომელიც მოიპოვება აბუხალოს მიდამოებში, მდინარე აბუხალოსდელის (მდინარე ტყემლოვნისწყლის მარჯვენა შენაკადი) ხეობაში.

აბუხალოში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების სავარაუდო მეთოდებია პასიური კლიმატოთერაპია და მინერალური წყლის აბაზანები.

სავარაუდო ჩვენებები აბუხალოში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: აბუხალოსა და მის მიდამოებში (ზღუდერის მართლმადიდებლური ეკლესია (VI-VII საუკუნეები); სამწევრისის მართლმადიდებლური ეკლესია (VII საუკუნე); რუისის (შუა საუკუნეები) და ყინწვისის მართლმადიდებლური სამონასტრო ანსამბლები (XII-XIII საუკუნეები); ორთუბნის (ძამის) ციხე (IX-XII საუკუნეები) და სხვ).



საკურორტო ადგილ აბუხალოს მიდამოები საკურორტო ადგილი აბლარხუქი

აბლარხუქი (Abgarkhuki, Абгархуки) – ბალნეო-კლიმატური საკურორტო ადგილი საქართველოში, აფხაზეთში, გუდაუთის მუნიციპალიტეტში, გუდაუთიდან 10 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით. მდებარეობს შავი ზღვიდან 3 კმ-ში, მდინარე ააფსთის (მდინარე ბაკლანოვკა) მარჯვენა ნაპირზე, ზღვის დონიდან 150 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი გორაკ-ბორცვიანია.

ჰავა – სუბტროპიკული და ნოტიო. ზამთარი რბილია და უთოვლო. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 5⁰C. ზაფხული თბილია და ზომიერად ნოტიო. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 23,1⁰C. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 75%-ს, ნალექების წლიური რაოდენობა – 1823 მმ-ს, მზის ნათების ხანგრძლივობა – 2080-2140 საათს წელიწადში.

აბლარხუქის მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია მარადმწვანე კოლხური ტყე (ქართული მუხა, რცხილა, წიფელი, ცაცხვი, წაბლი და სხვ). ქვეტყეში გვხვდება: შქერი, ბაძგი, თაგვისარა, ბზა და სხვ.

აბლარხუქის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ზღვისპირა სუბტროპიკული ჰავა; ზღვის მარილებით გაჯერებული ჰაერი; ზღვის წყალი და მინერალური წყალი. ეს წყალი მოიპოვება აბლარხუქის მიდამოებში, ზღვის დონიდან

230 მ-ის სიმაღლეზე და არის სუსტი მინერალიზაციის (4,0 გ/დმ³), სუსტად ტუტე, გოგირდწყალბადიანი (სულფიდური), ქლორიდულ-ნატრიუმის მინერალური წყალი.

აბღარხუქის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების სავარაუდო მეთოდებია: თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.); მინერალური წყლის აბაზანები და შესხურებები ამ წყლიდან.

სავარაუდო ჩვენებები აბღარხუქში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლის, ცენტრალური ნერვული და ენდოკრინული სისტემების ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: აბღარხუქსა და მის მიდამოებში (ამბარის კომპლექსი მართლმადიდებლური ბაზილიკითა და ძველი სასახლით (VIII-IX საუკუნეები); მართლმადიდებლური ეკლესია ივერიის მთაზე, ახალი ათონის მიდამოებში (IX-X საუკუნეები); მოციქულ სვიმეონ კანანელის სახელობის მართლმადიდებლური გუმბათიანი ეკლესია ახალ ათონში (IX-X საუკუნეები); რიწის ტბა; ახალი ათონის მღვიმე და სხვ.).



საკურორტო ადგილ აგალიკის მიდამოები

აგალიკი (Agalic, Агалык) – მთის კლიმატური საკურორტო ადგილი უზბეკეთში, სამარყანდის ოლქში, ქ. სამარყანდიდან 16 კმ-ში, სამხრეთით. მდებარეობს ზერაფშანის ქედის განტოტებაზე, მდინარე აგალიქსაის ხეობაში, ზღვის დონიდან 850-920 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -1⁰C. ზაფხული თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 25⁰C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 400 მმ-ს, ხოლო მზის ნათების ხანგრძლივობა წელიწადში – 2780 საათს.

აგალიკისა და მისი მიდამოების ტერიტორია დაფარულია: ხეხილის ბაღებით (ვაშლი, ქლიავი და სხვ.), ვენახებით, მუხის, წიფლისა და ტირიფის ნარგავებით.

აგალიკის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: დაბალი მთის ჰავა და მზის სხივების სიუხვე.

აგალიკის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები აგალიკში წასასვლელად – სუნთქვის ორგანოების დაავადებები (მათ შორის ტუბერკულოზი).

ტურისტული ობიექტები: საკურორტო ადგილ აგალიკსა და აგალიკის მიდამოებში (ხერაგშანის ქედი; მდინარე აგალიქსაის ხეობა და სხვ.), ქ. სამარყანდში (ნაქალაქარი აფრასიაბი (ძვ.წ. VI საუკუნე-ახ.წ. XIII საუკუნის პირველი მესამედი); ულუღ-ბეგის ობსერვატორიის (1424-1429 წლები) ნარჩენები და მემორიალური მუზეუმი (XX საუკუნე); შახი-ზინდის მავზოლეუმების ანსამბლი სამი მავზოლეუმით – შადი-მულკის (1372 წელი), ემირ ზადეს (1386 წელი) და კადი-ზადე რუმის (1437 წელი); მავზოლეუმები – რუჰაბადის (1380 წელი), გურ-ამირის (XIV საუკუნე), აქ-სარაის და ჩუფან-ათას (XV საუკუნე), ხოჯა დონიერის (წინასწარმეტყველი დანიელის) (XV საუკუნე); ბიბი-ხანუმის საკულტო კომპლექსი – მეჩეთი და მავზოლეუმი (1399-1404 წლები); იშრათ-ხანის მავზოლეუმის ნანგრევები (1464 წელი); რეგისტანის მოედნის ანსამბლი (XV საუკუნე); მედრესები – ულუღ-ბეგის (1417 წელი), შერდორი (1630 წელი), ხოჯა-აპრარის (1630-1631 წლები), ტილია-კარის (1646-1660 წლები) და სხვ.; XIV-XX საუკუნებში აშენებული მეჩეთები – ხოჯა ზიე-მუროდის, ნამაზგოხის, ხოჯა ნისბათდორის, კუკის, იშრატხონის, ხაზრეტ-ხიზრის და სხვ.; მოსკოვის მიტროპოლიტ წმიდა ალექსის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (XXI საუკუნე); მუზეუმები – ისტორიული, უზბეკეთის კულტურისა და ხელოვნების, სამარყანდის დაარსების (აფრასიაბი), ს. აინის სახლ-მუზეუმი და სხვ.).

აგარაკი-აბანო (აბანო) (Agaraki-Abano, Abano; Агаракі-Абано, Абано)– ბალნეო-კლიმატური საკურორტო ადგილი აღმოსავლეთ საქართველოში, ქარელის მუნიციპალიტეტში, ქ. ქარელიდან 27 კმ-ში და ქ. თბილისიდან 121 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით. მდებარეობს მდინარე ლოპანისწყლის (მდინარე დასავლეთის ფრონის მარჯვენა შენაკადი) ხეობაში, ზღვის დონიდან – 720 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი ვაკე-ბორცვიანია.

დამტკიცებულია, როგორც საკურორტო ადგილი, საქართველოს პრეზიდენტის 2005 წლის 22 ივლისის №655 ბრძანებულებით.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი ზომიერად ცივია, მცირეთოვლიანი. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-1,7^{\circ}\text{C}$. ზაფხული თბილია, ზომიერად მშრალი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $20,2^{\circ}\text{C}$. ჰაერის საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 74%-ს, ნალექების წლიური რაოდენობა – 640 მმ-ს და მზის ნათების ხანგრძლივობა წელიწადში – 2200 საათს.

აგარაკ-აბანოს ტერიტორია დაფარულია ხეხილის ბაღებით (ვაშლი, მსხალი, ატამი და სხვ.) და ვენახებით, ხოლო მისი მიდამოები – ველის მცენარეულობით. გვხვდება: ძეძვი, შავჯაგა, გრაკლა, ქართული ნუში, კვინჩხი, კუნელი, ასკილი, ურო, წივანადა სხვ. აქა-იქ შემორჩენილია: ქართული მუხა, ნეკერჩხალი და თელა. მდ. ლოპანისწყლის ნაპირზე გვხვდება: ვერხვი, მურყანი, ტირიფი, ოფი და სხვ.

აგარაკ-აბანოს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია სუსტი მინერალიზაციის ($M-0,7$ გ/დმ³) გოგირდწყალბადიანი ქლორიდულ-ჰიდროკარბონატული, კალციუმიან-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი, რომელიც მოიპოვება მდინარე ლოპანისწყლის ხეობაში, სოფ. აბანოსთან და დაბალი მთის ჰავა.

აგარაკ-აბანოში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია მინერალური წყლის აბაზანები და პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები აგარაკ-აბანოში წასასვლელად: დასვენება; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემის, შარდ-სასქესო ორგანოებისა და კანის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: აგარაკ-აბანოში (იხ. აბუხალო).

აგრია (Agria, Агрня) – ზღვისპირა კლიმატური საკურორტო ადგილი რუსეთის ფედერაციის კრასნოდარის მხარის ტუაფსეს რაიონის ნოვომისაილოვსკის საქალაქო დასახლებაში, ქ. ტუაფსედან 45, ხოლო ქ. სოჭიდან 102 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით და კრასნოდარიდან 98 კმ-ში, სამხრეთით. მდებარეობს შავი ზღვის ნაპირზე, აგრიას კონცხზე, ზღვის დონიდან 46 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ბორცვიან-მთაგორიანი.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის ტიპის. ზამთარი რბილია, ხანგრძლივი, უხვი წვიმებით. თებერვლის საშუალო ტემპერატურაა 5°C . ზაფხული თბილია და ტენიანი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 23°C . საშუალო წლიური

ვარდობითი ტენიანობა შეადგენს 73%-ს, ნალექების წლიური რაოდენობაა 1250-1300 მმ, ხოლო მზის ნათების ხანგრძლივობა წელიწადში – 2050-2300 საათი.

აგრიის სანაპიროს კლდეები დაფარულია ბიჭვინთის ფიჭვებით. კურორტზე გავრცელებულია: კვიპაროსებისა და ჭადრების ხეივნები, აბრეშუმის ალბიცია, მაგნოლიები და სხვადასხვა ყვავილი. აგრიის მიდამოების ტერიტორიაზე გვხვდება: ფოთლოვანი (წაბლი, რცხილა, მუხა, წიფელი) და წიწვოვანი (სოჭი, ნაძვი) ტყეები, სუბტროპიკული მარადმწვანე ბუჩქნარი, ვენახები და ციტრუსების პლანტაციები.

აგრიის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ხმელთაშუა ზღვის ჰავა, ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი.

ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები აგრიაში წასასვლელად: ფილტვების ტუბერკულოზი.

ტურისტული ობიექტები: აგრიასთვის უახლოესი მნიშვნელოვანი ტურისტული ობიექტები მდებარეობს ქ. ტუაფსეში (დოღმენები (ძვ.წ. III ათასწლეული); მართლმადიდებლური ტაძრები – მირონ-ლუკიის მთავარეპისკოპოსისა და საკირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის (1896 წელი) და წმიდა ჯვრის ამადლების სახელობის (1946 წელი); მოსკოვის მიტროპოლიტ წმიდა ალექსის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (2006-2008 წლები); მთავარანგელოზ მიქაელის სახელობის მართლმადიდებლური სამლოცველო (1989 წელი); წმიდათა დიდებულთა და ყოვლადქებულთა, თავთა მოციქულთა პეტრესი და პავლეს სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (1992 წელი); ევანგელისტურ-ლუთერანული ტაძარი (2002 წელი); ბუდისტური ეკლესია (2007 წელი); მეჩეთი (1995 წელი); მხარეთმცოდნეობის მუზეუმი; მხატვარ ა. კისელიოვის სახლ-მუზეუმი; აკვაპარკები „დეღფინი“ და „ჩერნომორი“; ძეგლები – უცნობი ჯარისკაცის, მეზღვაურთა, საეკადრო ნაღმოსან „კერჩის“ და სხვ; საბჭოთა ხელისუფლებისათვის მებრძოლთა ობელისკი; ჩანჩქერი „ზღვის ყვავილი“ და სხვ.) და ქ. ტუაფსეს მიდამოებში (მეგალითური კომპლექსი „ფსინაკო-1“ (ძვ.წ. III ათასწლეული) სოფელ ანასტასიევკაში და დოღმენები მდინარე ჯუბგას ნაპირზე (ძვ.წ. III ათასწლეული); დუზუ-ყალეს ნაქალაქარის (VIII-X საუკუნეები) ნანგრევები; მოციქულთა სწორისა, მთავრის მეუღლის წმიდა ოლღას სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (2004-2006 წლები) დაბა ოლგინკაში; წმიდა მოწამე ანასტასიას სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (1990 წელი) და

ღირსი ლუკას (ვაინო-იასენეცკის) სახელობის მართლმადიდებლური სამლოცველო (1990 წელი) სოფელ ანასტასიევკაში; ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის მიძინების სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (XIX საუკუნე) დაბა ჯუბგაში; კანონები – მდინარე ბეშენკის და „მგლის ჭიშკრები“; ტბები ხიუი და ციპკა; ჩანჩქერები ნაკადებზე – კაზიონიზე, ჩისტოეზე და პოლკოვნიჩიზე; ჩანჩქერები მდინარეებზე – დედერკაიზე, ზადუბნოვა კარაულკაზე, ფსეკუფსეზე და გრიაზნაიაზე; თაფლის მღვიმეები; მთა ინდიუკზე არსებული გამოქვაბულები, სადაც ნაპოვნია ქვის ხანის ადამიანთა ცხოვრების (ძვ.წ. XX-XV ათასწლეული) ნაკვალევი; ხეობა „კაზაკური ხვრელი“ სტანიცა გეორგიევსკაიაში; თეთრი კლდეები და სხვ.).



საკურორტო ადგილი აგრია

კურორტი აგუადულსე

აგუადულსე (Aguadulce, Агуадульсе) – ზღვისპირა კლიმატო-პელოიდური კურორტი სამხრეთ-აღმოსავლეთ ესპანეთში, ანდალუსიის ოლქში, ალმერიის პროვინციაში, ქ. ალმერიიდან 10, ხოლო ქ. მურსიიდან 176 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით და ქ. გრანადიდან 104 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ხმელთაშუა ზღვის ნაპირზე, კოსტა დე ალმერიის კურორტულ რეგიონში. კურორტის ზღვისპირა ვიწრო ზოლი ვაკეა, ვაკეს ცვლის მთაგორიანი რელიეფი.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის, შესამებული ველის ჰავასთან. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 12,8°C. ზაფხული ზომიერად ცხელია და მშრალი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 28,3°C. საშუალო წლიური ტემპერატურა შეადგენს 19,7°C, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 188 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის შემოდგომაზე (70 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე (6 მმ).

აგუადულსეს ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ყვავილები, პალმები, კვიპაროსები და მუხის ხეები; ვენახები; ფორთოხლის, ლიმონის, ატმის, გარგარის, ვაშლის, ნუშისა და ზეთისხილის ნარგავები. კურორტის მიდამოების ტერიტორია

დაფარულია: ხეშეშფოთოლა ქერმესის მუხით, ქონდარა პალმებით, ხემარწყვით, დანამასტაკით, ესპანური კურდღლისცოცხით, ესპანური საკმელით, წითელნაყოფა ღვით, ლავანდით, როზმარინით, ალფა ბალახით და სხვ.

აგუადულსეს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ხმელთაშუა ზღვის ჰავა, ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი, ზღვის წყალი და ხმელთაშუა ზღვის ჩარკას დე ლას სელინას ზონაში მოპოვებული ლამის სულფიდური სამკურნალო ტალახი.

აგუადულსეს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში, პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.) და პელოიდოთერაპია (სამკურნალო ტალახის აბაზანები, აპლიკაციები და ტამპონები).

ჩვენებები აგუადულსეში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები; საყრდენ-სამოდრო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემისა და შარდ-სასქესო ორგანოების პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: აგუადულსესა და მის მიდამოებში (ქ. მურსიაში (იხ. ალამა-დე-მურსია) და ქ. გრანადაში (იხ. ალამა-დე-გრანადა).

აგუძერა (Agudzera, Агудзера) – ზღვისპირა კლიმატური კურორტი, საქართველოში, აფხაზეთში, გულრიფშის მუნიციპალიტეტში, სოხუმიდან 9 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს შავი ზღვის სანაპიროზე, ზღვის დონიდან 10 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ვაკე-ბორცვიანი.

ჰავა – სუბტროპიკული, ზღვისპირა, ზომიერად ნოტიო. ზამთარი რბილია, უთოვლო. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 5,3⁰C. ზაფხული თბილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 23,2⁰C. ჰაერის საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 76%-ს, ნალექების წლიური რაოდენობა – 1786 მმ-ს, მზის ნათების ხანგრძლივობა წელიწადში – 2120 საათს.

კურორტსა და მისი მიდამოების ზღვისპირა ზოლში იზრდება ქვიშნარის მცენარეულობა (რძიანა, გლერტა, ლურჯი ნარი, ძეძვი და სხვ.). ხოლო დიუნების მიღმა, ჭაობის მცენარეულობის კომპლექსი, რომელშიც მნიშვნელოვანი ფართობი უჭირავს მურყნარს. შედარებით მშრალ ადგილებზე ხარობს მუხნარ-რცხილნარი და რცხილნარ-წიფლნარი.

აგუძერას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ზღვისპირა სუბტროპიკული ჰავა; ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი.

აგუძერაში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები აგუძერაში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: აგუძერასა და მის მიდამოებში (ამტყელის ტბა; შუა საუკუნეების ციხეების, კოშკების, ხიდებისა და მართლმადიდებლური ეკლესიების ნანგრევები; დრანდის მართლმადიდებლური გუმბათოვანი ეკლესია (შუა საუკუნეები) და სხვ.).



კურორტი აგუძერა



კურორტი ადელბოდენი

ადელბოდენი (Adelboden, Адельбоден) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი შვეიცარიაში, ბერნის კანტონში, ფრუტინგენის ოლქში, ქ. უენევიდან 150 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, ქ. ბერნიდან 51, ქ. ვევედან 100, ქ. ციურიხიდან 195 და ქ. ფრუტინგენიდან 15 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით. მდებარეობს ბერნის ალპების მთიანეთის სამხრეთ ნაწილში, ვილდშტრუბელის მთის ძირში, ენგსტლიგენალდის ველზე, ზღვის დონიდან 1350 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთავორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ქვედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია და ხანგრძლივი. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -2°C . ზაფხული ხანმოკლეა და გრილი. ივლისის საშუალო

ტემპერატურაა 18°C. ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 563 მმ-ს. წვიმები, ძირითადად, მოდის ზაფხულ-შემოდგომაზე.

კურორტისა და მისი მიდამოების ტერიტორია დაფარულია ფოთლოვანი (მუხნარი, წიფლნარი) და წიწვოვანი (ფიჭვნარი, ნაძვნარი) ტყეებით.

ადელობდენის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: შუა მთის ქვედა სარტყლის ჰავა; აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ადელობდენის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია. გარდა ამისა, ავადმყოფებს შესაძლებლობა აქვთ, საჭიროებისას, მიიღონ: აბაზანები, ინჰალაციები და შესხურებები თერმულ გოგირდწყალბადიანი (სულფიდური) მინერალური წყლებიდან, რომლებიც მოიპოვება ადელობდენთან ახლომდებარე კურორტ ლენკში (სიმენტალი) (Lenk in Simmental).

ჩვენებები კურორტ ადელობდენზე წასასვლელად: დასვენება; თხილამურებით სრიალი და ციურაობა ზამთარში; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ცენტრალური ნერვული სისტემისა და ნივთიერებათა ცვლის ფუნქციური დარღვევები; კურორტ ლენკზე მინერალური წყლით სამკურნალოდ – საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემის, შარდ-სასქესო ორგანოების, კანის, ალერგიული და სუნთქვის ორგანოების პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ადელობდენსა და მის მიდამოებში (ლუთერანული ეკლესია ზღვის დონიდან 2288 მ-ის სიმაღლეზე (XIX საუკუნე); ადელობდენის მრევლის ეკლესია (1433 წელი) (ჯერ რომაულ-კათოლიკური, ამჟამად ლუთერანული); ენგსტლინგენის ჩანჩქერი და სხვ.); ქ. ბერნში (ბერნის ლუთერანული საკათედრო ტაძარი (XV-XVII საუკუნეები); ხაილიგაისტკირხე – ლუთერანული ეკლესია (1726-1729 წლები); ფრანგული (პუგენოტების) ეკლესია (XIII საუკუნე); კოშკური საათი (1527-1530 წლები); ჭაბურღილ-ჩანჩქერები (XV-XVI საუკუნეები); ინტელექტუალური საკუთრების ფედერალური ინსტიტუტი; ბერნის უნივერსიტეტის ბოტანიკური ბაღი; მუზეუმები – ისტორიული, ადელობდენის, კეფიტურმის, გამოყენებითი ხელოვნებისა და მხატვრული გაფორმების, სამხედრო და სხვ.; ანტიკვარიატის კოლექცია; სამხატვრო გალერეა და სხვ.), ქ. ვევესა და მის მიდამოებში (წმიდა მარტინის სახელობის (X საუკუნე) და წმიდა ბარბარეს სახელობის (XIX საუკუნე) ეკლესიები (ჯერ რომაულ-კათოლიკური, ამჟამად – ლუთერანული); მუზეუმები – ხელოვნების, ისტორიული, მხარეთმცოდნეობის, მეღვინეობის, საჭმლის, ფოტოგრაფიისა და ჩარლი ჩაპლინის;

მარცვალსაცავის შენობა (1808 წელი) და სხვ.); ლუთერანული ეკლესია (XV საუკუნე), სოფელ კორსიერში (Corsier); ჩარლი ჩაპლინის სასაფლაო და ძეგლი), ქ. ჟენევაში (იხ. აბონდანსი).

ადიგენი (Adigeni, Адигени) – კლიმატო-ბალნეოლოგიური საკურორტო ადგილი, დაბა, ადიგენის მუნიციპალიტეტის ცენტრი სამხრეთ საქართველოში, სამცხე-ჯავახეთში, ქ. ახალციხიდან 32 კმ-ში, ჩრდილოეთით, ქ. ბათუმიდან 129 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით და თბილისიდან 245 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს ახალციხის ქვაბულში, მდინარე ქვაბლიანის (მდინარე ფოცხოვის წყლის მარცხენა შენაკადი) მარცხენა ნაპირზე, ზღვის დონიდან 1240 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი გორაკ-ბორცვიანია.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ქვედა სარტყლის, ნოტიო. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-4,1^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 19°C . საშუალო წლიური ტემპერატურა შეადგენს 8°C . საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა 69%-ია, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 594 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ივნისზე, ხოლო მინიმუმი – მარტზე.

ადიგენის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: მუხის, წიფლის, ნაძვისა და ფიჭვის ნარგავები. საკურორტო ადგილის მიდამოები დაფარულია შერეული ტყით, სადაც მუხა და რცხილა ჭარბობს. გვხვდება, აგრეთვე: ნაძვი, ფიჭვი და სოჭი.

ადიგენის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: შუა მთის ქვედა სარტყლის ჰავა; აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი; სუსტი მინერალიზაციის ($M-1,2$ გ/დმ³) აზოტიანი, ჰიდროკარბონატულ-სულფატურ-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი.

ადიგენში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია პასიური კლიმატოთერაპია და მინერალური წყლის აბაზანები.

ადიგენის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების სავარაუდო ჩვენებები: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული და გულ-სისხლძარღვთა სისტემების, შარდ-სასქესო ორგანოებისა და კანის პათოლოგიები; ნივთიერებათა ცვლის, ცენტრალური ნერვული და ენდოკრინული სისტემების ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ადიგენში (ზარზმის მართლმადიდებლური სამონასტრო ანსამბლი და ჭულის მართლმადიდებლური გუმბათიანი ეკლესია

სამრეკლოთი (XIV საუკუნე); იჯარეთის მართლმადიდებლური მონასტერი XIII საუკუნის სამრეკლოთი; უგუმბათო მართლმადიდებლური ეკლესიების ნანგრევები პატარა სმადაში (1467 წ.), ბოლაჯაურსა და უდემი (XIV-XVI საუკუნეები); ოქროსციხე, ერემჭალისა და ზანაგის ციხეები (შუა საუკუნეები) და სხვ.).



საკურორტო ადგილი ადიგენი

კურორტი ადლერი

ადლერი (Adler, Адлер) – ზღვისპირა კლიმატო-პელოიდურ-ბალნეოლოგიური კურორტი რუსეთის ფედერაციის კრასნოდარის მხარეში, ქ. სოჭის ადლერის რაიონის ცენტრი, ქ. სოჭიდან 22, ხოლო ქ. ხოსტიდან 8 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს შავი ზღვის ნაპირზე, აღნიშნულ ზღვასთან მდინარე მზიმთას შესართავის რაიონში, ამ მდინარის ხეობაში, სოჭის სახელმწიფო ბუნებრივი ნაციონალური პარკისა და კავკასიური სახელმწიფო ბიოსფერული ნაკრძალის ტერიტორიაზე. კურორტის რელიეფი ვაკეა, ხოლო ადლერის მიდამოების რელიეფი მთაგორიანია.

ჰავა – ზღვისპირა, სუბტროპიკული და ნოტიო. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 6,6°C. ზაფხული თბილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 23,6°C. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 14,6°C. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა 76%-ია, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1220 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზამთარზე (384 მმ), ხოლო მინიმუმი – გაზაფხულზე (229 მმ).

ადლერის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: პალმა, კვიპაროსი, ჭადარი, მაგნოლია და სხვადასხვა ყვავილი. კურორტის მიდამოების ტერიტორია დაფარულია: ბზის კორომებით, წაბლნარით, ფიჭვნარით, პალმებით, ევკალიპტებითა და მაგნოლიებით.

ადლერის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ზღვისპირა სუბტროპიკული ნოტიო ჰავა; ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი; ზღვის წყალი; ადლერის ლამის თიხა; დაბალი მინერალიზაციის (M-5,5-6 გ/დმ³) ნახშირმუავა, დარიშხანიანი, ჰიდროკარბონატულ-ქლორიდულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყა-

ლი, რომელიც მოიპოვება მდინარე ჩვიჟეფსეს ხეობაში („ჩვიჟეფსეს ნარზანი“), აღდერიდან 39 კმ-ში; მაცესტის თერმული გოგირდწყალბადიანი (სულფიდური), ქლორიდულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყლები, რომლებიც გამოირჩევა გოგირდწყალბადის დიდი კონცენტრაციით (160-340 მგ/დმ³) და შეიცავს ბრომს (70 მგ-მდე წყლის 1 დმ³-ში), იოდს (12 მგ-მდე წყლის 1 დმ³-ში) და რადონს (1 ნკი-მდე წყლის 1 დმ³-ში). აღნიშნული წყლების მინერალიზაცია მერყეობს ფართო საზღვრებში (M – 3- 41 გ/დმ³).

აღდერში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: თალასოთერაპია (ჰაერისა და ზღვის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.); ღამის თიხის აპლიკაციები და ტამპონები; მდინარე ჩვიჟეფსეს ხეობაში მოპოვებული მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დალევა) და გამორეცხვები ამ წყლით; აბაზანები და შესხურებები მაცესტის თერმული მინერალური წყლებიდან.

ჩვენებები აღდერში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის, კანის, საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემისა და შარდ-სასქესო ორგანოების დაავადებები; კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლის, ნაღველგამომყოფი გზებისა და პანკრეასის ქრონიკული პათოლოგიები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

აღდერის განუყოფელი ნაწილია სამთო-სათხილამურო კურორტი კრასნაია პოლიანა.

ტურისტული ობიექტები: ქ. აღდერში (მართლმადიდებლური ეკლესიები – ყოვლადწმიდა სამების სახელობის (1991 წელი) და სულიწმიდის გარდამოსვლის სახელობის (1990-2000 წლები); წმიდა სარქისის სახელობის სომხური სამოციქულო ტაძარი (სურბ სარგისის) (1993-1998 წლები); აღდერის შუქურა (1898 წელი); აღდერის რაიონის ისტორიის მუზეუმი; ბავშვთა გასართობი ცენტრი „მადაგასკარი“; სანატორიუმ „იუჟნოე ვზმორიეს“ კინო-საკონცერტო დარბაზი; ღამის კლუბი „X-TAZ“; სავაჭრო-გასართობი ცენტრი „ახალი საუკუნე“ და სხვ.); ქ. აღდერის მიდამოებში (აღდერის საკურორტო ქალაქში – აკვაპარკი „ამფიბიუსი“, სოჭის დელფინარიუმი „აკვატორია“ და ოკეანარიუმი „SOCHI DISCOVERY WORLD AQUARIUM“; სოფელ ლესნოეში – ყოვლადწმიდა სამებისა და წმიდა დიდებულისა, დიდმოწამისა, ძლევაშემოსილისა და საკვირველთმოქმედისა გიორგის სახელობის მართლმადიდებლური დედათა მონასტერი (1896-1912

წლები) და 6 მართლმადიდებლური ეკლესია ამ მონასტრის ტერიტორიაზე (წმიდა დიდებულისა, დიდმოწამისა, ძლევაშემოსილისა და საკვირველთმოქმედისა გიორგის სახელობის (1898-1915 წლები), წმიდა მოწამე უაროსის სახელობის (2003 წელი) და 2004-2008 წლებში აშენებული ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ხატების სახელობის 4 ეკლესია („დაშრიტე მწუხარება ჩემი“, „შვიდისრიანი“, „ვლადიმირის“ და „პესჩანაია“); სოფელ ვისოკოეში – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის მიძინების სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (1904 წელი); დაბა კრასნაია პოლიანაში – მღვდელმოწამე წმიდა ხარლამპის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (1992-2003 წლები) და მოწამე ზინაიდა ტარსიელის სახელობის მართლმადიდებლური სამლოცველო (2005 წელი); სოფელ იმერეთინკაში – უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს ხელთუქმნელი ხატის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (2012-2014 წლები); დაბა ვესელოეში – რუსეთის კეთილმორწმუნე მთავრისა წმიდა ალექსანდრე ნეველის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (2005-2007 წლები) და რუსეთის ფედერაციის მეცნიერებათა აკადემიის სამედიცინო პრიმატოლოგიის სამეცნიერო-კვლევითი ინსტიტუტი; საკალმახე „ადლერი“ დაბა კაზახი ბროდში და სხვ.), ქ. ხოსტაში (უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს ფერისცვალების სახელობის მართლმადიდებლური ტაძარი (1910-1914 წლები); მუზეუმები – დასავლეთ კავკასიის ფლორისა და ფაუნის, ხოსტის რაიონის ისტორიის და სხვ.; ბზისა და ურთხელის კორომი; არტ-გალერეა და სხვ.), ქ. ხოსტის მიდამოებში (დაბა ვორონცოვკაში და დაბა ილარიონოვკაში არსებული კარსტული გამოქვაბულების სისტემა (ე.წ. მ. ვორონცოვის მღვიმეთა სისტემა), სადაც აღმოჩენილია პირველყოფილი ადამიანის ცხოვრების (L-XXX ათასწლეული) ნაკვალევი; ხოსტის ციხესიმაგრის (XII საუკუნე) ნანგრევები; ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის საფარველის სახელობის მართლმადიდებლური სამლოცველო (2000 წელი) დაბა ზელენაია როშჩაში; მოციქულთა სწორისა და ქალწულისა წმიდანინოს სახელობის მართლმადიდებლური ქართული ტაძარი (1993-2014 წლები) დაბა პლასტუნკაში; ღირსი თეოდორე უშაკოვის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია-სამლოცველო (2007-2010 წლები) დაბა კუდეფსტაში; კარსტული ტბა „ემმაკის ემბაზი“; კარსტული გამოქვაბული „ემმაკის სორო“ და „თეთრი კლდეები“ მდინარე აგურის ხეობაში; ჩანჩქერების კასკადი „ზმეიკა“ მდინარე

მაცესტასთან; ნავლიშინის კანიონი მდინარე დიდი ხოსტის ხეობაში და სხვ.), ქ. სოჭში (რომაულ-ბიზანტიური ციხესიმაგრე მამაი-ყალეს (ახ.წ. I-IV საუკუნეებში) ნანგრევები მდინარე ფსახეს შესართავთან, შავ ზღვასთან; მართლმადიდებლური ტაძრები – მთავარანგელოზ მიქაელის სახელობის (1874-1891 წლები) და უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს შობის სახელობის (1903 წელი); მართლმადიდებლური ეკლესიები – წმიდისა და ყოვლად ქებულისა, მოციქულისა ანდრია პირველწოდებულის სახელობის (1999-2006 წლები), წმიდა დიდმოწამე პანტელეიმონ მკურნალის სახელობის (1999 წელი) მამაიკის მიკრორაიონში, წმიდა დიდმოწამე პანტელეიმონ მკურნალის სახელობის (2004-2005 წლები) სამშენებლო მასალების კომბინატის რაიონში, ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ხატი „ყოველთა მწუხარეთა სიხარულის“ სახელობის (2005-2006 წლები), დიდი მღვდელმთავრისა წმიდა იოანე ოქროპირის სახელობის (2005-2008 წლები), მოციქულთა სწორისა, რუსეთის დიდი მთავრისა წმიდა ვლადიმერის სახელობის (2005-2011 წლები) და სხვ.; ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის მიძინების სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია-სამლოცველო (1995 წელი); წმიდა ჯვრის სახელობის სომხური სამოციქულო ეკლესია (1992-1993 წლები); წმიდათა და მოციქულთა სვიმეონისა და თადეოზის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (1995-1997 წლები) და სხვ.; აკვარიუმ-ტერარიუმი (1889 წელი); დენდრარიუმი, რომელსაც საფუძველი ჩაეყარა 1892 წელს; დასვენებისა და კულტურის პარკი რივიერა (საფუძველი ჩაეყარა 1898 წელს); სათვალთვალო კოშკები მთა ახუნზე და მთა ბატარეიკაზე; ქალაქის სავაჭრო ნავსადგური; ბაღი-მუზეუმი „მეგობრობის ხე“; როზარიუმი; მუზეუმები – სოჭის ისტორიის, ი. ნოვიკოვის კერამიკისა და ფერწერის (კერძო), სამხატვრო და ეთნოგრაფიული; ნ. ოსტროვსკის ლიტერატურულ-მემორიალური სახლ-მუზეუმი; არტ-გალერეა „პლასტიკა ხეში“; ვერეშჩაგინის ვიადუკი; თეატრები – ზამთრის, ზაფხულის და მწვანე; კამერული და საორგანო მუსიკის დარბაზი; საკონცერტო დარბაზი „ფესტივალური“; ძეგლები – მთავარანგელოზ მიქაელის, „ოქროს საწმისი“, „ცხენი პალტოში“ და სხვ.), ქ. სოჭის მიდამოებში (დოლმენები სოჭის ნაციონალური პარკის ტერიტორიაზე (ძვ.წ. III-II ათასწლეული); სტაროვერების ეკლესია სოფელ ნეკრასოვკაში (2010-2013 წლები); სასაფლაოს მართლმადიდებლური ეკლესია-სამლოცველო სოფელ ბარანოვკაში (2000 წელი); არწივის კლდეები და სხვ.).

ავადჰარა (აუადჰარა) (Avadhara, Auadhara; Авадхара, Ауадхара) – კლიმატო-ბალნეოლოგიური კურორტი საქართველოში, აფხაზეთში, გუდაუთის მუნიციპალიტეტში, რიწის ტბიდან 17 და ქ. გუდაუთიდან 75 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, კავკასიონის ქედის მთავარ (წყალგამყოფ) ფერდობზე, მდინარე ავადჰარას (მდინარე ლაშიფსეს მარჯვენა შენაკადი) ხეობაში, ზღვის დონიდან 1600 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – სუბტროპიკული და ნოტიო, შუა მთის ზედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია, ხანგრძლივი და თოვლიანი. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-6,7^{\circ}\text{C}$. ზაფხული ხანმოკლეა და ზომიერად გრილი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $15,8^{\circ}\text{C}$. ჰაერის საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა არის 80%, ნალექების წლიური რაოდენობა – 2480 მმ, ხოლო მზის ნათების ხანგრძლივობა 1900 საათია წელიწადში.

კურორტი გარშემორტყმულია: ნაძვის, სოჭისა და წიფლის ტყეებით.

ავადჰარას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუბტროპიკული, შუა მთის ზედა სარტყლის ჰავა, ერთი წყაროს და 11 ჭაბურღილის მინერალური წყლები.

წყარო მდებარეობს მდინარე ავადჰარას მარცხენა ნაპირზე, ხოლო ჭაბურღილები – ავადჰარასა და მის მიდამოებში.

წყაროს წყალი არის სუსტი მინერალიზაციის (M–2,5გ/დმ³) ნახშირმჟავა, ჰიდროკარბონატულ-კალციუმიან-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი.

ჭაბურღილებიდან მიიღება ნახშირმჟავა მინერალური წყლის 4 ტიპი:

1. ნახშირმჟავა, ჰიდროკარბონატულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყლები, რომელთა საერთო მინერალიზაცია მერყეობს 5,9 გ/დმ³-17,7გ/დმ³ ფარგლებში;
2. სუსტი მინერალიზაციის (M- 1,4 გ/დმ³-3,3 გ/დმ³) ნახშირმჟავა, ჰიდროკარბონატული, კალციუმიან-ნატრიუმიანი (ან ნატრიუმიან-კალციუმიანი) მინერალური წყლები;
3. სუსტი მინერალიზაციის (M-3,6 გ/დმ³-4,2 გ/დმ³) ნახშირმჟავა, ჰიდროკარბონატული, კალციუმიან-ნატრიუმიანი, რკინიანი მინერალური წყლები;
- 4 სუსტი მინერალიზაციის (M-0,8 გ/დმ³-1,2 გ/დმ³) ნახშირმჟავა, ჰიდროკარბონატული, მაგნიუმიან-კალციუმიანი, რკინიანი მინერალური წყლები.

ავადჰარას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია პასიური კლიმატოთერაპია და მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დალევა).

ჩვენებები ავადჰარაში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური, კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლის, ნაღველგამომყოფი და შარდსადენი

გზების პათოლოგიები; ნივთიერებათა ცვლის ფუნქციური დარღვევები; რკინადე-
ფიციტური ანემია.

ტურისტული ობიექტები: ავადჰარასა და მის მიდამოებში (იხ. აბლარხუქი).



კურორტი ავადჰარა



კურორტი ავაზა

**ავაზა (Avaza, Avaza) – ზღვისპირა კლიმატო-ბალნეო-პელოიდური კუ-
რორტი თურქმენეთში, ბალქანის ვილაიეთში, ქ. აშგაბათიდან 532 კმ-ში,
ჩრდილო-დასავლეთით და ქ. თურქმენბაშიდან 12 კმ-ში, ჩრდილოეთით.**

დაარსდა 2007 წელს. კურორტი მდებარეობს კასპიის ზღვის აღმოსავლეთ
ნაპირზე. რელიეფი – ვაკე.

ჰავა – ზღვისპირა, შეხამებული უდაბნოს ჰავასთან. ზამთარი ზომიერად
ცივია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -5°C . ზაფხული ცხელია და მშრალი.
ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 28°C . საშუალო წლიური ტემპერატურაა
 $14,6^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 60%-ს, ხოლო
ნალექების წლიური რაოდენობა – 125 მმ-ს. ნალექები, ძირითადად, მოდის ნოემ-
ბერში, მარტსა და აპრილში. ქარის საშუალო წლიური სიჩქარე შეადგენს
3,8 მ/წმ-ს.

ავაზას ტერიტორია დაფარულია ვაშლისა და ჭერმის ბაღებითა და
ჩრდილიანი პარკებით, სადაც ფართოდაა წარმოდგენილი დეკორატიული
მცენარეები: პალმა, ჭადარი, მუხა, ფიჭვი, ალბიცია, ბაბილონის ტირიფი, მტი-
რალა არყი, როზმარინი, ურთხელი, ზამბახი, ასტრა, ქრიზანთემა და სხვ. ავაზას
მიდამოებში, რომელიც ქვიშით არის დაფარული, გავრცელებულია: ბალახე-
ულობა (ავშანი, ცერცვეკალა და სხვ.), ნახევარბუჩქები (იალღუნი, ჯუზღუნი) და
ხეები (ქვიშის აკაცია და საქსაული).

ავაზაში გამოსაყენებელი ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ზღვისპირა
ჰავა, ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი;

სუსტად რადიოაქტიული (რადიოაქტიულობა – 8-10 ნკი/დმ³), რადონული მინერალური წყალი და მოლაყარას ტბის ლამის სულფიდური ტალახი.

ავაზაში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.); მინერალური წყლის აბაზანები, ინჰალაციები და შესხურებები აღნიშნული წყლით; სამკურნალო ტალახის აბაზანები, აპლიკაციები და ტამპონები.

ჩვენებები ავაზაში წასასვლელად: დასვენება; ცენტრალური ნერვული სისტემისა და ნივთიერებათა ცვლის ფუნქციური დარღვევები; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული და ენდოკრინული სისტემების, კანისა და შარდ-სასქესო ორგანოების დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: ავაზაში (ზღვის პარკი ჩანჩქერებით, აკვაპარკი, ხელოვნური მდინარე და სხვ.), ქ. თურქმენბაშსა და მის ახლომდებარე რეგიონებში (მთავარანგელოზ მიქაელის სახელობის მართლმადიდებლური (1895 წელი) და სომხური სამოციქულო (1903 წელი) ეკლესიები თურქმენბაშში; ძველი ნაქალაქარი მესორიანის (მისრიანის) (VIII-XIV საუკუნეები) ნანგრევები ორი 25-მეტრიანი მინარეთის (XI-XIII საუკუნეები) ნაშთებით, შემორჩენილი დიდი მეჩეთის პორტალითა და პარაუ-ბიბის თეთრი მეჩეთით (XI-XIII საუკუნეები); ძველი სამარხი მაშადი და მის ცენტრში შირ-კაბირის მავზოლეუმი (XI-XIII საუკუნეები); ქარვასლების (XI-XV საუკუნეები) ნანგრევები და სხვ.).

ავალონი (Avallon, Авалон) – კლიმატური კურორტი აღმოსავლეთ საფრანგეთში, იონის დეპარტამენტში, ქ. ოსერიდან 34 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ბურგუნდიის ქედის ჩრდილო ფერდობებთან, მდინარე კუზენის მარჯვენა ნაპირას, გრანიტის კლდეზე, ზღვის დონიდან 200 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ბორცვიანი.

ჰავა – ნოტიო. ზამთარი რბილია. თოვლის საფარი არამდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 1°C. ზაფხული თბილია და წვიმიანი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 23,9°C. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 12,5°C, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1067 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (286 მმ), ხოლო მინიმუმი – შემოდგომაზე. ყველაზე ნალექიანი თვეა აგვისტო (114 მმ), ყველაზე მშრალი – ივნისი (77 მმ).

ავალონისა და მისი მიდამოების ტერიტორია დაფარულია ხეხილის ბაღებით (ვაშლი, მსხალი, გარგარი და სხვ.) და ვენახებით. გავრცელებულია აგრეთვე: წიფლის, მუხისა და რცხილის ნარგავები.

ავალონის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ფიტონციდებით გაჯერებული ჰაერი და მდინარე კუზენის წყალი; შაბლის ღვინო.

ავალონის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა მდინარეში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში; ენოთერაპია.

ჩვენებები ავალონში წასასვლელად: დასვენება; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. ავალონში (სენ-ლაზარის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (IX-XII საუკუნეები) საეკლესიო კოშკით (XVII საუკუნე) და კრიპტით (VIII საუკუნე); სენ-მარტინ-დიუ-ბიურის სახელობის სააბატო (XII საუკუნე); კოშკური საათი (1456 წელი); ორმაგი თაღი (XV საუკუნე); XV საუკუნეში აშენებული სახლები; ბასტიონები (XV-XVIII საუკუნეები); მუზეუმები – ბურგუნდიის ისტორიის, კოსტიუმისა და სხვ.; შამეს პარკი და სხვ.), ავალონის მიდამოებში (ვეზელის (ვეზლის) რომაულ-კათოლიკური სააბატო და ამ სააბატოს მონასტერი (აშენდა IX საუკუნეში, დაიწვა 1120 წელს, აღადგინეს და გააფართოეს 1125-1215 წლებში) და წმიდა მარიამ-მაგდალინას სახელობის რომაულ-კათოლიკური ბაზილიკა სოფელ ვეზელში (ვეზლში), ქ. ავალონიდან 15 კმ-ში; ბენედიქტელთა სააბატო (1850-1863 წლები), მორვანის ეკო-მუზეუმი და ვობანის სახლ-მუზეუმი სოფელ მორვანში, ავალონიდან 30 კმ-ში; XIII საუკუნის ყურძნის საწნახელი სოფელ შამავალონში და სხვ.), ქ. ოსერში (ხიდი პოლ-ბერი მდინარე იონაზე (ახ.წ. I საუკუნე); მეროვინგების ეპოქის სარკოფაგები (VI საუკუნე); კაროლინგების ეპოქის კრიპტები (IX საუკუნე); სენ-ჟერმენის სახელობის ყოფილი სააბატო (დააარსა წმიდა ჟერმენმა V საუკუნეში); წმიდა ეტიენის სახელობის საკათედრო რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (დააარსდა V საუკუნეში, ხოლო მშენებლობა დაიწყო XI საუკუნეში. 1023 წელს აღნიშნული ტაძარი დაიწვა. 1030 წელს დაიწყო მისი ხელახალი მშენებლობა, რომელიც დამთავრდა 1057 წელს. მისი გაფართოება და მოპირკეთება გრძელდებოდა XV საუკუნემდე) სამრეკლოთი (XII საუკუნე), რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – წმიდა პეტრეს სახელობის (აშენდა VI საუკუნეში, გაფართოვდა XI საუკუნეში, რეკონსტრუქცია ჩატარდა XVI-XVII საუკუნეებში) და წმიდა ევსების სახელო-

ბის (XI-XIV საუკუნეები); კოშკური საათი (XV საუკუნე); XV საუკუნის სახლები; მუზეუმები – ხელოვნებისა და ისტორიის, სენ-ჟერმენის, ლებლანკ-დიუვერნოს, ბუნებრივი ისტორიისა და სხვ.; არკებუზირთა ძმობის შენობა (1382 წელი) და სხვ.); ოსერის მიდამოებში (სახელგანთქმული ვენახები სოფელ შაბლის მიდამოებში; წმიდა მარტინის სახელობის რომაულ-კათოლიკური სააბატო და ციხე-დარბაზი (XVIII საუკუნე) სოფელ ბერუში და სხვ.).



კურორტი ავალონი



კურორტი ავგუსტოვი

ავგუსტოვი (აუგუსტოვი) (Avgustov, Augustow; Августов, Аугустов) – ბალნეო-პელოიდო-კლიმატური კურორტი პოლონეთის ჩრდილო-აღმოსავლეთში, სუვალიკის საოვოედოში, ქ. სუვალიკიდან 28 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, ხოლო ქ. ბელოსტოკიდან 80 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით. მდებარეობს ავგუსტოვის ტევრის დასავლეთ ნაწილში, მდინარე ნეტას ნეწყოს ტბასთან შეერთების რეგიონში, ზღვის დონიდან 130 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ვაკე.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური. ზამთარი ზომიერად ცივია. თებერვლის საშუალო ტემპერატურაა – 4,4°C. ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 18,6°C. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 6,8°C. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 72,5%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 686 მმ-ს.

ავგუსტოვი სამი მხრიდან გარშემორტყმულია ფიჭვნარის 40-კილომეტრიანი ზოლით, ხოლო მეოთხე მხრიდან – ავგუსტოვის არხით. ავგუსტოვის მიდამოებში, ფიჭვნარის გარდა, გვხვდება აგრეთვე: ნაძვნარი, მურყნარი და იფნარი.

ავგუსტოვის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: დაბალი მინერალიზაციის ჰიდროკარბონატულ-სულფატურ-კალციუმიან-მაგნიუმიანი და იოდო-ბრომიანი მინერალური წყლები; ტორფის სამკურნალო ტალახი და ფიტონციდებით გაჯერებული ტყის ჰაერი.

ავგუსტოვში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დალევა); მინერალური წყლის

აბაზანები; ინჰალაციები, შესხურებები და გამორეცხვები მინერალური წყლით; ტორფის სამკურნალო ტალახის აბაზანები, აპლიკაციები და ტამპონები; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ავგუსტოვში წასასვლელად: დასვენება; კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და ნაღველგამომყოფი გზების, პერიფერიული ნერვული, ენდოკრინული და გულ-სისხლძარღვთა სისტემების, შარდ-სასქესო ორგანოებისა და საყრდენ-სამოძრაო აპარატის დაავადებები; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური პათოლოგიები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ავგუსტოვსა და მის მიდამოებში (რომაულ-კათოლიკური, პოლონური ეკლესიები – წმიდათა ბორისისა და გლების სახელობის (კოლოჟის) (XII საუკუნე), ფარნის (XVII-XVIII საუკუნეები), წმიდა ჯვრის მოპოვების სახელობის (1592-1756 წლები), ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ანგელოზის სახელობის (XVII-XVIII საუკუნეები), ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ხარების სახელობის (1643 წელი); უფლისა ღვთისა და მაცხოვრის ჩვენისა იესო ქრისტეს უწმინდესი სევდიანი გულის სახელობის რომაულ-კათოლიკური, პოლონური ბაზილიკა (1906-1912 წლები); რომაულ-კათოლიკური, პოლონური მონასტრები – ბერნარდენტა (მამათა) (1592-1756 წლები), წმიდა ბრიგიტას სახელობის (დედათა) (1646 წელი), ფრანცისკელთა (მამათა) (XVII-XVIII საუკუნეები) და ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სახელობის (დედათა) (1726 წელი); მართლმადიდებლური ეკლესიები – უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს ამადლების სახელობის (XIX საუკუნის დასასრული) და ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის საფარველის სახელობის (1906-1910 წლები); ლუთერანული ეკლესია (1793-1912 წლები); სინაგოგა (1597 წელი); ოსტატის სახლი (1775 წელი); სახლი, რომელშიც ჩერდებოდა და ცხოვრობდა იმპერატორი ნაპოლეონ I (აშენებულია XVIII საუკუნეში); ქალთა გიმნაზიის შენობა (1893 წელი); სახანძრო კოშკი (1912 წელი); ავგუსტოვის არხი (1823-1839 წლები) და ამ არხის მუზეუმი; ფოსტის შენობა (1929 წელი); მუზეუმები – მხარეთმცოდნეობის რეგიონალური და კრეხოვეცკის ულანთა I პოლკის; მაზურის ტბები (ნეწკო, ბიალო და საინო); ავგუსტოვის ტვერი; იაგელონის პარკი (1847 წელი); ლანდშაფტური პარკი; ვიგერის ნაციონალური პარკი, სადაც მრავალრიცხოვანი ტბების გარდა,

დაცულია თახვებისა და დიდი ჩვამების ნაკრძალები; ბელოვეჟის ნაციონალური პარკი), ქ. სუვალიკიში და მის მიდამოებში (რომაულ-კათოლიკური, პოლონური ეკლესიები – წმიდა ალექსანდრეს სახელობის (1825 წელი) და უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს უწმინდესი გულის სახელობის (1923 წელს გადაკეთდა 1838-1840 წლებში აშენებული მართლმადიდებლური ეკლესიიდან); ელქის ოლქის თანასაკათედრო რომაულ-კათოლიკური, პოლონური ტაძარი; მართლმადიდებლური ეკლესიები – დიდმოწამისა, ძლევაშემოსილისა და საკვირველმოქმედისა წმიდა გიორგის სახელობის (1900 წელი), მირონ-ლუკიის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის (1910-1912 წლები), ყველა წმიდათა სახელობის (1928 წელი) და სხვ.; პომორების (სტაროვერების) ეკლესია (XIX საუკუნე); ყოვლადწმიდა სამების სახელობის (XX საუკუნე) ლუთერანული და VII დღის ადვენტიტების (XX საუკუნე) ეკლესიები; იოანე-პავლე II-ის ძეგლი; ჩანჩქერი; ერთი სურათის გაღერვა და სხვ.), ქ. ვიგრაში (კამალდულთა მამათა მონასტერი (XVII საუკუნე) და სხვ.) და ქ. ბელოსტოკში (რომაულ-კათოლიკური, პოლონური ეკლესიები – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის მიძინების სახელობის (1621 წელი), წმიდა მარიამ-მაგდალენას სახელობის (1758 წელი) და წმიდა როხეს სახელობის (XX საუკუნე); მირონ-ლუკიის მთავარეპისკოპოსისა და სასწაულმოქმედის წმიდა ნიკოლოზის სახელობის მართლმადიდებლური ტაძარი (1843-1846 წლები); ბრანიცკების სასახლე (XVIII საუკუნე); რატუშის შენობა (1745-1761 წლები) და სხვ.).

ავილესი (Aviles, Авилес) – ატლანტის ოკეანისპირა კლიმატური კურორტი ჩრდილოეთ ესპანეთში, ასტურიის ავტონომიურ ოლქში, ოვიედოს პროვინციაში, ქ. ხიხონიდან 23 კმ-ში, დასავლეთით და ქ. ოვიედოდან 27 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით. მდებარეობს ატლანტის ოკეანის ბისკაის ყურის ნაპირზე, მდინარე ავილესის აღნიშნულ ყურესთან, შეერთების რეგიონში. ავილესში, ბისკაის ყურის სანაპიროს ვიწრო ზოლის რელიეფი ვაკეა. ამ რელიეფს ცვლის ბორცვიან-მთავორიანი რელიეფი.

ჰავა – ატლანტის ოკეანისპირა, უახლოვდება სუბტროპიკულს. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 2,1°C. ზაფხული ზომიერად თბილია და მშრალი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 20,5°C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 940 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის შემოდგომაზე (294მმ), ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე (146 მმ).

კურორტსა და მის მიდამოებში გავრცელებულია: ხეხილის ბაღები (ვაშლი, მსხალი, ქლიავი და სხვ.) და ვენახები, სხვადასხვა ხის (წიფელი, მუხა, წაბლი, ცაცხვი, იფანი და სხვ.) ნარგავები.

კურორტ ავილესის სამკურნალო ფაქტორებია: ატლანტის ოკეანისპირა ჰავა, რომელიც უახლოვდება სუბტროპიკულს; ატლანტის ოკეანისპირა ჰაერი, გაჯერებული მარილებითა და იონებით; ოკეანის წყალი.

კურორტ ავილესის სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები და ბანაობა ზღვაში წლის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები ავილესში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლის, ენდოკრინული და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. ავილესსა და მის მიდამოებში (აშელის კულტურის ხანის (ძვ.წ. 400 ათასი – 200 ათასი წელი) ადამიანის ცხოვრების ნაკვალევი ფერარის პარკში; ძველი რომაული ნაგებობების (ძვ.წ. I – ახ.წ. II საუკუნეები) ნანგრევები; რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – მირონ-ლუკიის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის (XII საუკუნე), საბუგო (XIII საუკუნე), წმიდა ფრანცისკის სახელობის (XIV საუკუნე), წმიდა თომას კანტაბრიელის სახელობის (XVI საუკუნე) და სხვ.; XIV-XV საუკუნეებში აშენებული სახლები; XVIII საუკუნის სასახლეები – კამპოსადრადო, ვალდეკარსანა და ფერერა; მუზეუმები – არქეოლოგიური და ნატიფი ხელოვნების; ოსკარ ნიმიერის კულტურის ცენტრი; პლაჟები (სალინასი, ლა რიბერა, არნაო, კაგო და სხვ.) და სხვ.), ქ. ხიხონში (ძველი რომაული თერმები (ძვ.წ. I-ახ.წ. I საუკუნეები); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – წმიდა ანდრიას სახელობის (XII საუკუნე), წმიდა ლავრენტის სახელობის (1896-1901 წლები), წმიდა მოციქულ პეტრეს სახელობის (1945-1955 წლები) და სხვ.; XIII საუკუნის ტყე-პარკი – წმიდა ფრანცისკის სახელობის მინდორი; აკვედუკი პილარესი (1577-1599 წლები); კოშკური საათი – ტორე დე-რელა (XVII საუკუნე); სასახლეები – ვალდესის (XVI საუკუნე); ბარხოლას (XVII საუკუნე) და რევილი-იახიხედოს (XVIII საუკუნე); მუზეუმები – ხიხონის ისტორიის, რკინიგზის, სტვირის, თანამედროვე ხელოვნების (ბარხოლას სასახლეში) და სხვ.; არქეოლოგიური პარკი კამპა-ტორესი და პარკი ისაბელ-ლა-კათოლიკა; ბოტანიკური ბაღი

„ატლანტიკი“; აკვარიუმი; პლაჟები (სან-ლორენცოს, არბეილის და სხვ.), ქ. ოვიედოში (უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს სახელობის რომაულ-კათოლიკური საკათედრო ტაძარი (აშენდა 821 წელს და გადაკეთდა XIV-XVI საუკუნეებში) და წმიდა პალატები ამ ტაძარში; წმიდა მღვდელმოწამე ბიკენტის სახელობის რომაულ-კათოლიკური მონასტერი (IX საუკუნე); წმიდა მღვდელმოწამე ისიდორეს სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (X საუკუნე); ოვიედოს უნივერსიტეტი (XVI საუკუნის დასასრული); ძველი ციხის შენობა (1886-1905 წლები); მუზეუმები – ასტურიის არქეოლოგიური და ნატიფი ხელოვნების; პრინცესა ლეტიციას სახელობის კონგრესთა სასახლე; წმიდა ფრანცისკის სახელობის პარკი და სხვ.) და ქ. ოვიედოს მიდამოებში (რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – სან-მიგელ დე ლინიოს სახელობის (IX საუკუნე), წმიდა მარიამ ნაზრანკოს სახელობის (XII საუკუნე) და სხვ.).



კურორტი ავილესი



კურორტი ავორიაზი

ავორიაზი (Avoriaz, Аворияз) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი საფრანგეთში, რონა-ალპების რეგიონში, ზემო სავოიის დეპარტამენტში, ქ. ჟენევიდან 53 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, ხოლო ქ. ლოზანადან 36 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. შედგება რამდენიმე სოფლისგან: დე ლა ფალეზი, დე რუში, დე დრომონი, დე ოტ ფორტი და სხვ. მდებარეობს პორტ დიუ სოლეილის (Portesdu Soleil) სამთო-სათხილამურო რეგიონში, შაბლეს გეოგრაფიულ ოლქში, ზღვის დონიდან 1800 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ზემო სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -4,8°C. ზაფხული ზომიერად თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 20°C. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 71,25%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 644 მმ-ს. წელიწადში 124 დღე ნალექიანია. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულსა (187 მმ) და შემოდგომაზე (176 მმ), ხოლო მინიმუმი

– გაზაფხულზე (132 მმ). ნალექების მაქსიმუმი მოდის დეკემბერზე (58 მმ), ხოლო მინიმუმი – აპრილზე (40 მმ).

ავორიაზისა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია ფიჭვი და ნაძვი. ავორიაზის მიდამოებში აქა-იქ გვხვდება გაველიანებული მდელოები, რომელიც ლანდშაფტს ტყე-ველის იერს აძლევს.

ავორიაზის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია შუა მთის ზედა სარტყლის ჰავა და აეროიონებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ავორიაზის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ავორიაზში წასასვლელად: დასვენება; ზამთარში – თხილამურებით და სნოუბორდით სრიალი, ციგაობა, ციგურაობა, სკაი-სკორინგი (სეირნობა თხილამურებზე ცხენებთან) და სხვ.; რაქიტი; ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ავორიაზში (აკვაპარკი „Aquariaz“, სკვოშის კორტები, ბოულინგი, ფიტნეს-ცენტრი და სხვ.), ქ. უნევისა და მის მიდამოებში (იხ. აბონდანსი), ქ. ლოზანასა და მის მიდამოებში (იხ. აბონდანსი).

აზიზქენდი (Azizqendi, Азизкенд) – ბალნეოლოგიური საკურორტო ადგილი საქართველოში, მარნეულის მუნიციპალიტეტში, ქ. მარნეულიდან 12 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს მდინარე ალგეთის (მდინარე მტკვრის მარჯვენა შენაკადი) მარცხენა ნაპირზე, ზღვის დონიდან 330 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი ვაკეა.

ჰავა – ველის. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 0°C. ზაფხული თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 23,9°C. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 12°C. ნალექების წლიური რაოდენობა 500 მმ-ია.

აზიზქენდის მიდამოების მცენარეული საფარი წარმოადგენს უროიანი ველისა და ნახევარუდაბნოს მცენარეულობას. აქ გვხვდება: როგორც საკუთრივ უროიანი, ისე უროიან-ვაციწვერიანი, ავშნიან-უროიანი და უროიან-ჯაგეკლიანი დაჯგუფებები.

აზიზქენდის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: მინერალური წყლები, რომლებიც მიიღება 3 გამოსავლიდან. ერთი გამოსავლის წყალი წარმოადგენს სუსტი მინერალიზაციის (M-2,5-4,1 გ/დმ³) სულფატურ-ნატრიუმიან-მაგნიუმიან-კალციუმიან მინერალურ წყალს; მეორე გამოსავლის წყალი არის სუსტი მინერალიზაციის (M-2,6-3,0 გ/დმ³) ჰიდროკარბონატულ-სულფატურ-კალციუმიან-

ნატრიუმის მინერალური წყალი, ხოლო მესამე გამოსავლის წყალი – სუსტი მინერალიზაციის ($M-2,2-2,6\text{გ/დმ}^3$) სულფატურ-მაგნიუმის-ნატრიუმის-კალციუმის მინერალური წყალი.

აზიზქენდში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების სავარაუდო მეთოდებია მინერალური წყლების პერორალური მიღება (დალევა) და ამ წყლებით გამორეცხვები.

სავარაუდო ჩვენებები აზიზქენდში წასასვლელად: კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და სანაღვლე გზების, შარდსადენი გზებისა და ნივთიერებათა ცვლის დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: აზიზქენდსა და მის მიდამოებში (სამონასტრო მართლმადიდებლური კომპლექსები – ბინაძორისა და შაუმიანის (XII-XIII საუკუნეები), ახქერფის (ხუჯაბის) (XIII საუკუნე) და ხოჟორნის (შუა საუკუნეები); ქალაქის მართლმადიდებლური მონასტრის ეკლესია (XIII საუკუნე); წოვის მართლმადიდებლური ეკლესია (შუა საუკუნეები); გორულის (ოფრეთის) ნაქალაქარი (XVII საუკუნე) და სხვ.



საკურორტო ადგილ
აზიზქენდის მიდამოები

კურორტი აიაჩო

აიაჩო (Ajaccio, Аяччо) – ზღვისპირა კლიმატური კურორტი საფრანგეთში, ქალაქი და ნავსადგური სამხრეთ კორსიკის დეპარტამენტში, ქ. ბასტიიდან 153 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, ხოლო ქ. ბონიფაციოდან (ბონიფაჩოდან) 140 კმ-ში ჩრდილო-დასავლეთით. არის აღნიშნული დეპარტამენტის ადმინისტრაციული ცენტრი და მდებარეობს კუნძულ კორსიკის სამხრეთ-დასავლეთ ნაწილში, ხმელთაშუა ზღვის აიაჩოს ყურის უბის ნაპირზე, პატარა ნახევარკუნძულზე, ზღვის დონიდან 29 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ვაკე-ბორცვიანი.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის. ზამთარი რბილია და წვიმიანი. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $8,6^{\circ}\text{C}$. ზაფხული თბილია და მშრალი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $22,1^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $14,8^{\circ}\text{C}$, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 645,7 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის შემოდ-

გომასა (226,5 მმ) და ზამთარზე (219 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე (49 მმ). მზის ნათების ხანგრძლივობა წელიწადში საშუალოდ 2531 საათია.

აიაჩოს ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ხეხილის ბაღები (ვაშლი, მსხალი, ფორთოხალი, ნექტარინი და სხვ.), ვენახები, პალმები, მუხისა და ფიჭვის ნარგავები. კურორტის მიდამოებში გვხვდება: ციტრუსებისა და ზეთისხილის პლანტაციები, მარადმწვანე ბუჩქები – მაკვისი, კორპის მუხის, ქვამუხის, ფიჭვისა და წაბლის ტყეების მასივები.

აიაჩოს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ხმელთაშუა ზღვის ჰავა, ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი.

აიაჩოს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები აიაჩოში წასასვლელად: დასვენება, გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. აიაჩოში (ციტადელი (აშენდა გენუელთა მიერ 1492 წელს და გადაკეთდა ფრანგების მიერ 1559 წელს); გენუელთა მიერ აშენებული კოშკები – დი კასტელუჩოს (1550 წელი), დი კაპუ დი ფენუს (1550 წელი) და კაპიტელუს (1553 წელი); რომაულ-კათოლიკური დაწესებულებები – ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიაშის მიძინების სახელობის ტაძარი (Notre Dame de-la-Misericor) (1577-1593 წლები), წმიდა ერაზმის სახელობის კაპელა (1617 წელი), შარლ-იმპერიალეს სახელობის სამლოცველო (1857 წელი) ბონაპარტების საგვარეულო აკლდამებით, წმიდა როხეს სახელობის ეკლესია (1923 წელი) და სხვ.; ბონაპარტების საგვარეულო სახლი (XVIII საუკუნის დასაწყისი); ნაპოლეონის სახლ-მუზეუმი (XIX საუკუნის 60-იანი წლები); აიაჩოს მუნიციპალური ბიბლიოთეკის შენობა (1801 წელი); აიაჩოს მერია (1826-1830 წლები); აიაჩოს პრეფექტურა (ყოფილი ლანტივის სასახლე) (1826-1830 წლები); მუზეუმები: კაპიტელუს, ფემის (ნატიფი ხელოვნების), ისტორიის (A. Bandera-ს), მარკ-პტი და სხვ.; ქანდაკებები – აიაჩოს მფარველის წმიდა ლა-მადონუჩია (1656 წელი), ნაპოლეონი ცხენზე თავისი ძმების გარემოცვაში (1865 წელი), შადრევანი მარმარილოს ლომებითა და ნაპოლეონით (1870 წელი) და სხვ.), ქ. აიაჩოს მიდამოებში (ძველებური შუქურა და ორი კოშკი (XV საუკუნე) სან-გინერის კუნძულებზე; მთა მონტე დ'ორო (ზღვის დონიდან 2389 მ-ის სიმაღლეზე) და

წელის კასკადი „მარიამის ვუალი“, ქალაქ ბოკონიანოში; რომაულ-კათოლიკური (1828 წელი) და მართლმადიდებლური (1852 წელი) ეკლესიები კარაუჯოში; სკანდოლას ბუნებრივი რეზერვატი პორტოს ყურეს რეგიონში; გენუელთა მიერ აშენებული ხიდი (Ota Spelunca) (XV საუკუნე) ევიზაში და სხვ.), ქ. ბასტიაში (ციტადელი (XIV საუკუნე); წმიდა იოანე ნათლისმცემლის სახელობის (Saint Jean Baptiste) რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (XVII-XVIII საუკუნეები); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – თანასაკათედრო წმიდა მარიამის სახელობის (Saint Marie de l'Assomption) (XV-XVIII საუკუნეები), წმიდა იოზეფის სახელობის (Saint Joseph) (XVII საუკუნე), წმიდა შარლის სახელობის (Saint Charles Boromee) (იეზუიტების) (XVII საუკუნე), წმიდა ეტიენ დე კარდოს სახელობის (Saint Etienne de Cardo) (XVIII საუკუნე) და სხვ.; რომაულ-კათოლიკური მონასტრები – წმიდა ანტუანის სახელობის (Saint Antoine) (XVI საუკუნე) და წმიდა ანჯელოს სახელობის (Saint Angelo) (XVII საუკუნე); რომაულ-კათოლიკური სამლოცველო-კაპელები – წმიდა ჯვრის სახელობის (XV საუკუნე), წმიდა როხეს სახელობის (XVII საუკუნე), უმწიკვლო განაყოფიერების სახელობის (XV საუკუნე) და სხვ.; გუბერნატორის ყოფილი სასახლე (XIV საუკუნე), რომელშიც ამჟამად ეთნოგრაფიული მუზეუმი; რომიეს ბაღი და სხვ.), ქ. ბასტიის მიდამოებში (სოფელ ერბალუნგაში – ჯენტილეს სასახლე (XI საუკუნე), გენუელთა მზვერავთა კოშკის (XIII საუკუნე) ნანგრევები, მთა მონტე-სტელო (სიმაღლე 1307 მ ზღვის დონიდან), დიუნები, ლარინელას პლაჟი და სხვ.; ლა კანონიკაში – რომაელების კოლონიის, ქ. მარიანუს (ძვ.წ. I საუკუნე) ნაშთები; ქალაქ სენ-ფლორანში – ნებიოს სახელობის რომაულ-კათოლიკური საკათედრო ტაძარი (Cathedrale du Nebbio) ანუ წმიდა მარია-ასუნტას სახელობის (Santa Maria Assunta) ეკლესია (1199 წელი); სოფელ პატრიმონიოში – წმიდა მარტინის სახელობის კათოლიკური ეკლესია (XVI საუკუნე) და ციხესიმაგრის ნანგრევები (XV საუკუნე) და სხვ.), ქ. ბონიფაციოში (ბონიფანოში) (გენუელთა ციტადელი (1378-1583 წლები); არაგონის მეფის კიბე (1420 წელი); გენუელთა მიერ აშენებული მრგვალი კოშკი – დონჟონი (აშენებულია 1484 წელს, XIX საუკუნეში იყო დაშლილი და XX საუკუნის 80-იან წლებში – ახლიდან აშენებული); იოანე ნათლისმცემლის სახელობის რომაულ-კათოლიკური სამლოცველო (1775 წელი); სანტა-მარია მაჯორეს სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XII საუკუნე) და სამრეკლო (XIV-XVIII საუკუნეები); წმიდა დომინიკოს სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (მშენებლობა დაიწყო XIII საუკუნის დასასრულს და დამთავრდა 1343 წელს); წმიდა იაკობის სახელობის ყოფილი რომაულ-

კათოლიკური ეკლესიის შენობა (XIV საუკუნე) (ამჟამად საკონცერტო დარბაზი); გენუელთა ნაცვლის ყოფილი სასახლე (XII საუკუნე); ლეტენდერის ბასტიონი (XIII საუკუნე), სადაც მოწყობილია ბონიფაციოს ისტორიის ექსპოზიცია; წმიდა ფრანცისკის სახელობის საზღვაო სასაფლაო (1823 წელი); XVIII საუკუნის სახლი, სადაც 1793 წელს ცხოვრობდა ნაპოლეონ ბონაპარტი; აკვარიუმი და სხვ.) და ქ. ბონიფაციოს მიდამოებში (შუქურა პერტუზატოს კონცხზე (1844 წელი); ბუნებრივი ნაკრძალი ლავეცის არქიპელაგზე და სხვ.).

აიზენშტადტი (ეიზენშტადტი) (Eisenshtadt, Айзенштадт) – კლიმატური კურორტი აღმოსავლეთ ავსტრიაში, ბურგენლანდის მხარის ცენტრი, ვენიდან 50 კმ-ში, სამხრეთით. მდებარეობს მდინარე ვულკის ხეობაში, ლეიტის მთების ძირში, ზღვის დონიდან 182 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ბორცვიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შეხამებული ველის ჰავასთან. ზამთარი რბილია და მშრალი. თოვლის საფარი არამდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-0,4^{\circ}\text{C}$. ზაფხული თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $20,2^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $10,0^{\circ}\text{C}$, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 611 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (196 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზამთარზე (103 მმ). ყველაზე მშრალი თვეა თებერვალი (29 მმ), ყველაზე ნალექიანი – ივნისი (71 მმ).

აიზენშტადტში და მის მიდამოებში გავრცელებულია: ხეხილის ბაღები (ვაშლი, მსხალი და სხვ.), ვენახები და მუხის, წიფლისა და არყის ხის ნარგავები, კურორტის ტერიტორიაზე გვხვდება აგრეთვე ნაძვი და ფიჭვი. ტბა ნოიზიდლერზეეს მიდამოებში გვხვდება მლაშობის ველის მცენარეულობა: ღურღუნი, ხვარხვარა, ჩოლანო, ხურხუმა, ჩარანი და სხვ.

აიზენშტადტის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ზომიერად კონტინენტური ჰავა, რომელიც შეხამებულია ველის ჰავასთან; ტბა ნოიზიდლერზეეს მლაშე წყალი.

აიზენშტადტის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: წელიწადის თბილ პერიოდში – ბანაობა ტბა ნოიზიდლერზეეს, ჰაერისა და მზის აბაზანები; მთელი წელიწადის განმავლობაში – პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები აიზენშტადტში წასასვლელად: დასვენება; ზაფხულში – ვინდსერფინგი ტბა ნოიზიდლერზეეს; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. აიზენშტადტში (წმიდა მარტინის სახელობის საკათედრო რომაულ-კათოლიკური ტაძარი – დომკირხე (აშენდა XIII საუკუნის I ნახევარში, გადაკეთდა XIII საუკუნის დასასრულს, დაზიანდა ხანძრის გამო და აღდგენილი იქნა 1590-1629 წლებში); რომაულ-კათოლიკური ეკლესია ბერგირხე ანუ ჰაიდნის ეკლესია (1715-1800 წლები) საგანძურით, ფრანც ჰაიდნის მაგზოღე-უშითა და კრიპტით, სადაც დაკრძალული არიან ესტერჰაზის საგვარეულოს წევრები; წმიდა მიქაელის სახელობის ფრანცისკელთა მონასტერი და ეკლესია (აშენდა 1625-1630 წლებში, დაიწვა ოსმალეთთან ომის დროს და ხელახლა აშენდა 1772-1778 წლებში); 1705-1744 წლებში აშენებული სამლოცველოები; სინაგოგა (XX საუკუნის II ნახევარი), რომელიც მდებარეობს XVII საუკუნის შენობაში; ესტერჰაზის საგვარეულოს ციხე-დარბაზი (აშენდა XIV საუკუნეში და გადაკეთდა XVIII საუკუნეში) პარკით და ბაროკოს სტილის პავილიონით; ესტერჰაზის საგვარეულოს ყოფილი სამონადირეო სახლი (XIV საუკუნე); კვარტალი უნტერბერგი XVII საუკუნის შენობებით; რატუმის შენობა (XVII საუკუნე); დენტის კოშკი (XVII საუკუნე); ჰაიდნის ბაღი – Haydn-Klautergarten (XVIII საუკუნე); მუზეუმები – მხარეთმცოდნეობის ანუ ბურგერ-ლანდის მხარის, მრევლის, სახანძრო რაზმის, ისტორიული, ავსტრიის ებრაელების და სხვ.), ქ. აიზენშტადტის მიდამოებში (ციხე-დარბაზი ფორხტენშტაინი (XIV საუკუნე), აიზენშტადტიდან 20 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით; ტბა ნოიზიდლერზეე, აიზენშტადტიდან 4 კმ-ში, აღმოსავლეთით, პლაჟებითა და ნაციონალური პარკით და სხვ.), ქ. ვენაში (წმიდა სტეფანეს სახელობის საკრებულო რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (რომანული სტილის დასავლეთი ფასადი აშენდა 1137-1147 წლებში, 136 მ-ის სიმაღლის სამხრეთი კოშკი – 1359-1454 წლებში); წმიდა რუპერტის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (VII-VIII საუკუნეები); რომაულ-კათოლიკური ეკლესია კარლსკირხე (XVIII საუკუნე); ჰასბურგების ყოფილი რეზიდენცია – ჰოფბურგი („შვეიცარიული ჭიშკარი“, 1552 წელი) და „ახალი ჰოფბურგი“ (1881-1913 წლები); სასახლეები – შენბრუნი პარკით (1695-1700 წლები), ბაროკოს სტილის ევგენი სავოიელის (აშენდა 1695-1698 წლებში, გადაკეთდა 1708-1724 წლებში), ქვემო (1714-1716 წლები) და ზემო (1721-1722 წლები) ბელვედერი; ბაროკოს ხანაში გაშენებული ტერასული პარკები (XVI-XVIII საუკუნეები); ვენის ტყე; ვენის ზოოპარკი (1752 წელი); ვენის სახელმწიფო ოპერის შენობა (1816-1869 წლები); მუზეუმები – „ალბერტინა“, „გიუგის კოშკი“, სისის, ხელოვნების ისტორიის, ვერცხლის, იმპერატორის აპარტამენტების, ლიტენშტაინის, ზიგმუნდ ფროიდის, სამგლოვიარო ნივთების, საბუნებისმეტყ-

ველო ისტორიის და სხვ.; პარლამენტის შენობა (1873-1883 წლები); პარკი „პრატერი“ (XIX საუკუნე); „ბურგოეატრი“ (1874-1888 წლები); „იუგენდსტილში“ აშენებული შენობები – „ვენის სეცესიონი“ (XX საუკუნე) და სხვ.; სტრიტ-არტის გალერეა (XX საუკუნე) და სხვ.), ქ. ვენის მიდამოებში (ციხე-დარბაზები – კროიცენშტაინის (XIV საუკუნე), სოფელ ლეობენ-დორფში, ქ. ვენიდან 17 კმ-ში და ლიხტენშტაინის (აშენდა XII საუკუნეში, დაანგრიეს ოსმალებმა ჯერ 1529, ხოლო შემდეგ – 1683 წელს, ახლიდან აშენდა 1884 წელს) ვენის ტყის ბოლოს, ქ. მარია-ენცერსდორფთან, ქ. ვენიდან სამხრეთით და სხვ.).



კურორტი აიზენშტადტი



კურორტი აინ სოხნა

აინ სოხნა (ეინ ელ სოხნა, აინ სუხნა) (Ain Sokhn, Ein El Sokhna, Ain Soukhna; Айн-Сохна, Эйн-эль-Сохна, Айн-Сухна) – კლიმატო-ბალნეოლოგიური კურორტი ეგვიპტეში, სუეცის მუხაფაზაში (საგუბერნატოროში), ქ. სუეციდან 35 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, ხოლო ქ. კაიროდან 100 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს წითელი ზღვის სუეცის ყურის ნაპირზე. რელიეფი ვაკეა.

ჰავა – ტროპიკული უდაბნოსი. ზამთარი თბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 18⁰C. ზაფხული ცხელია და მშრალი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 34⁰C. ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 16,2 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზამთარზე (10,2 მმ). ზაფხულში ნალექების მოსვლა, ჩვეულებრივ, არ აღინიშნება.

აინ სოხნას ტერიტორიაზე გავრცელებულია დეკორატიული მცენარეულობა: იტალიური ფიჭვი (პინია), ბზა, პალმა და სხვადასხვა ყვავილი (ყაყაჩო, ასტრა, ზამბახი, ქრიზანთემა და სხვ.). კურორტის მიდამოებში გვხვდება: ცერცვეკალა, სვია, იაღლუნი, უდაბნოს ქარაგოზი, უდაბნოს აკაცია, ველის ხახვი და სორის ბუჩქები. სუეცის ყურის სანაპიროსთან, ზღვის წყალში, გავრცელებულია მანგრების რაყები.

აინ სოხნას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ტროპიკული უდაბნოს ჰავა; ზღვის მარილებით გაჯერებული ჰაერი; სუეცის ყურის ზღვის წყალი,

რომელიც წარმოადგენს სუსტ მარილწყალს (M-38-42 გ/დმ³) და თერმულ გოგირდწყალბადიან (სულფიდურ) მინერალურ წყლებს, რომლებიც მოიპოვება კურორტთან ახლომდებარე გებელ ატაკის მთებში,

აინ სოხნაში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდები: თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები; პასიური კლიმატოთერაპია; ბანაობა სუეცის ყურეში, აბაზანები ზღვის წყლიდან და სხვ.); თერმული გოგირდწყალბადიანი (სულფიდური) მინერალური წყლის აბაზანები.

ჩვენებები აინ სოხნაში წასასვლელად: დასვენება; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, შარდ-სასქესო ორგანოების, პერიფერიული ნერვული და გულ-სისხლძარღვთა სისტემების, კანისა და თირკმლების არასპეციფიკური პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ აინ სოხნასა და მისი მიდამოებისთვის მნიშვნელოვანი ტურისტული ობიექტები მდებარეობს ქ. სუეცსა და მის მიმდებარე რეგიონებში (წმიდა მოწამე ანტონი ალექსანდრიელის სახელობის მართლმადიდებლური მონასტერი (356 წელი), სუეციდან 150კმ-ში სამხრეთით, გზა ზაფარანა-ბენი-სუეციდან 10კმ-ში და ქ. ზაფარანიდან 20კმ-ში); IV საუკუნეში აშენებული მოციქულ წმიდა პავლეს სახელობის მართლმადიდებლური მონასტერი და ამ მონასტრის 4 ეკლესია (წმიდა დიდმოწამე მერკურის სახელობის; დიდმოწამისა, ძლევაშემოსილისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა გიორგის სახელობის; წმიდა მოწამე თეოდორას სახელობის და მთავარანგელოზ მიქაელის სახელობის) (წმიდა ანტონის მონასტრიდან 30კმ-ში, სამხრეთით, გზა სუეცი-ხურგანიდან 8 კმ-ში); სუეცის არხი (გაიხსნა 1869 წელს, ხოლო XX საუკუნის 70-იან წლებში იყო რეკონსტრუირებული); სუეცის სტადიონი და სხვ.) და ქ. კაიროში და მის მიდამოებში (მეჩეთები – იბნ ალ-ასის (აშენდა 641-642 წლებში, გადაკეთდა IX საუკუნეში), იბნ-ტულუნის (876-879 წლები), ალ-აზჰარის (970-972 წლები), ალ-ჰაკიმის (990-1013 წლები), ალ-გუიუმის (1085 წელი), ალ-აკმარის (1125 წელი), ალ-სალიხ ატ-ტალაის (1160 წელი), სულთან ბეი-ბარსის (1267-1269 წლები), სულთან ხასანის (1356-1363 წლები), ალ-მუაიიადის (1415-1420 წლები), კაიტ-ბეის (1472-1474 წლები), სულთან ალ-გურის (1503 წელი), სინან-ფაშას (1571 წელი), მუჰამედ ალის (1830-1848 წლები), არ-რიიფის (XX საუკუნე), ცისფერი (XX საუკუნე) და სხვ.; ალ-აზხარის მეჩეთის მინარეთი (1468-1496 წლები); მავზოლეუმები – აშ-შაფიის (1211 წელი), სანჯარ ალ-გავლის (1303-1304 წლები), სულთან ხასანის (1356-1363 წლები) და სულთან ალ-გურის (1503 წელი);

მედრესები – სულთან ხასანის (1356-1363 წლები), სულთან ალ-გურის (1503 წელი); სულთან კალაუნის ხუროთმოძღვრული კომპლექსი (1284-1285 წლები); კოპტების სატაძრო რელიგიური კომპლექსი საკათედრო ტაძრით (XIX-XX საუკუნეები); სასახლეები – ალ-გურიის (XVI საუკუნე), ზეინაბ ხათუნის (XVI საუკუნე), გამალ-ალ-დინ აზ-ზახაბის (1637 წელი), ემირ რიდვან-ბეის (1655 წელი); სალაჰ ალ-დინის ციტადელი (1176-1183 წლები); ქალაქის ქვის კედლები კარებით (XI საუკუნე); ეგვიპტის მუზეუმი (1858 წელი); XX საუკუნეში გახსნილი მუზეუმები – კაიროს, კოპტების, ბავშვთა, ისლამური ხელოვნების, თანამედროვე ხელოვნების, სამხედრო, ეთნოგრაფიული, ალ-გეზირის, ფოსტისა და რკინიგზის; ხეოფსის (ხუფუს), ხეფრენისა (ხაფრას) და მიკერინის (მენკაურის) სამარხი პირამიდების კომპლექსი (ძვ.წ. III ათასწლეულის I ნახევარი) ქალაქ გიზაში და სხვა.

აკაპულკო (Acapulco, Акапулько) – ოკეანისპირა კლიმატური კურორტი მექსიკის შტატ გერერაში, ქ. მეხიკოდან 433 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს წყნარი ოკეანის აკაპულკოს ყურის სანტა-ლუჩიას უბის ნაპირზე; ესაზღვრება სამხრეთ სიერა მადრეს ქედს. კურორტის სანაპიროს ვიწრო ზოლის რელიეფი ვაკეა. ამ რელიეფს აკაპულკოს მიდამოებში ცვლის მთაგორიანი რელიეფი.

ჰავა – ტროპიკული ოკეანისპირა, შეხამებული მთის ჰავასთან. ზამთარი თბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 16,4°C. ზაფხული ცხელია და წვიმიანი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 28,5°C. ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 1377 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი (1297 მმ) მოდის ივნის-ოქტომბერზე, ხოლო მინიმუმი (80 მმ) – ნოემბერ-მაისზე. ყველაზე წვიმიანი თვეა სექტემბერი (349 მმ), ხოლო ყველაზე მშრალი – მარტი (0 მმ).

აკაპულკოში, ლაგუნის სანაპიროზე, გავრცელებულია: გარგარის, ატმისა და ქლიავის ხეივნები. კურორტზე და მის მიდამოებში გვხვდება: კაქტუსები, ექინოკაქტუსები, ოპუნციები, პალმები და მუხა. სამხრეთ სიერა მადრეს ქედის კალთები დაფარულია ფოთლოვანი და შერეული ტყეებით (მუხა, რცხილა, ცაცხვი, ფიჭვი და სოჭი).

აკაპულკოს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ტროპიკული ოკეანისპირა ჰავა, რომელიც შეხამებულია მთის ჰავასთან; იონებითა და მარილებით გაჯერებული ოკეანისპირა ჰაერი; ოკეანის წყალი.

აკაპულკოში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ოკეანეში, პასიური კლი-

მატოთერაპია და სხვ).

ჩვენებები აკაპულკოში წასასვლელად: დასვენება; გულ-სისხლძარღვთა და ენდოკრინული სისტემების დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. აკაპულკოში (სარდარიო დე ლა სოლედადის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (XVII საუკუნე); მოდერნის სტილში აშენებული რომაულ-კათოლიკური საკათედრო ტაძარი (1930 წელი); „მწიფლობის კაპელა“ – ციხესიმაგრე (XVI–XVII საუკუნეები) და 42-მეტრიანი ჯვარი, აღნიშნული ციხესიმაგრის გვერდით; სან-დიეგოს ფორტი (1616-1617 წლები) და ციხესიმაგრე (XVII–XVIII საუკუნეები); ნაციონალური პარკი პაპაგაიო; მუზეუმები – არქეოლოგიური, ისტორიისა და ხელოვნების; ეშკარატის და შპუხას ეკოლოგიური პარკები; სამხატვრო გალერეა; საგამოფენო ცენტრი; ოკეანარიუმი; ზოოპარკი; წყლის ატრაქციონების პარკი და სხვ.



კურორტი აკაპულკო

საკურორტო ადგილი
ალა-არჩას მიდამოები

ალა-არჩა (Ala-Archa, Ала-Арча) – კლიმატური საკურორტო ადგილი ყირგიზეთში, ქ. ფიშფექიდან 45 კმ-ში, სამხრეთით. მდებარეობს ტიან-შანის ყირგიზეთის ქედის ჩრდილოეთ მთისწინეთში, მდინარე ალა-არჩის ხეობაში, ზღვის ზონიდან 1200-1400 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი მთაგორიანია.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ქვედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -4°C . ზაფხული თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 20°C . საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 60%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 520 მმ-ს. ნალექები, ძირითადად, მოდის გაზაფხულსა და ზაფხულის დასაწყისზე (მარტი-ივნისი). მზის ნათების ხანგრძლივობა შეადგენს 2000 საათს წელიწადში. წელიწადის თბილ პერიოდში გაბატონებულია მთა-ბარის ქარები.

ალა-არჩის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ტიან-შანის ნაძვი, არყის ხე, ღვია და სხვ. მცენარეულობის ტიპი ალა-არჩის მიდამოებში დამოკიდებულია

ზღვის დონიდან სიმაღლეზე. კერძოდ, ზღვის დონიდან 400-800 მ-ის სიმაღლეზე, ალა-არჩის ხეობის კალთებზე გვხვდება ტიან-შანის ნაძვნარიანი ტყის ნაკვეთები. აღნიშნული ხეობის მარჯვენა კალთებზე და მის გვერდით ხეობებში გავრცელებულია ღვიის ტყეები. ნაძვნარში, აგრეთვე, გვხვდება არყის ხეები, თურქესტნული ცირცელი და, ტენიან ადგილებში, ტირიფი. ზღვის დონიდან 800-1500 მ-ის სიმაღლეზე, ალა-არჩის მიდამოები დაფარულია წვრილკორდიანი მარცვლოვნით, ძირითადად, ველის წივანით. ზღვის დონიდან 1500-2800 მ-ის სიმაღლეზე, ქედის კალთებზე გავრცელებულია: მდელოსა და ველ-მდელოს სხვადასხვა მარცვლოვანი, ბუჩქნარი, ღვიისა და ტიან-შანის ნაძვის ხეები.

ალა-არჩის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: შუა მთის ქვედა სარტყლის ჰავა და აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ალა-არჩის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ალა-არჩაში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ალა-არჩიდან 25 კმ-ში და ფიშფეკიდან 20 კმ-ში, სოფელ ვორონცოვკაში ფუნქციონირებს სანატორიუმი ტუბერკულოზის მქონე ბავშვებისათვის.

ტურისტული ობიექტები: ალა-არჩასა და მის მიდამოებში (ნაციონალური პარკი „ალა-არჩა“ და ბუნების მუზეუმი; ჩანჩქერი აქ-საი; ისიქ-ქოლისა და სონ-ქოლის ტბები; ყირგიზეთის ნაციონალური გმირის ბაითიკ-ჯუმბუზის მემორიალი (XX საუკუნე) და სხვ. გარდა ამისა, ალა-არჩის ხეობაში გადის 150 ალპინისტური მარშრუტი), ქ. ფიშფეკში (ნაქალაქარი „ფიშფეკის“ (VII-XII საუკუნეები) და ნაქალაქარი „ჯულის“ („სამჭედლო ციხესიმაგრე“) (VIII-XIII საუკუნეები) ნანგრევების ერთი ნაწილი; 1992-1995 წლებში აშენებული 7 მეჩეთი, მათ შორის დუნგანის და ცენტრალური; ისლამური უნივერსიტეტი (2003 წელი); უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს სახელობის მართლმადიდებლური საკათედრო ტაძარი (1943-1955 წლები); რუსეთის დიდი მთავრისა, მოციქულთა სწორისა წმიდა ვლადიმერის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (XIX საუკუნის 80-იანი წლები); რუსეთის სტაროვერების თემი (XIX საუკუნის დასასრული); ქრისტიან-პომორების (XX საუკუნის დასაწყისი) თემი; რომაულ-კათოლიკური სალოცავი (XIX საუკუნის 90-იანი წლები); უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს სახელობის ევანგელისტურ-ლუთერანული ეკლესია (1999-2010 წლები); ევანგელისტური ქრისტიან-ბაპტისტების სალოცავი

სახლი (XX საუკუნის 60-იანი წლები); სინაგოგა (XX საუკუნის 50-იანი წლები); VII დღის ადვენტისტების ეკლესია (1996 წელი); ევანგელისტური ქრისტიანების ეკლესია (1997 წელი) და სხვ.; მუზეუმები – ყირგიზეთის სახელმწიფო ისტორიის, გ. აიტიევის სახ. ხელოვნების ნაციონალური, სამხატვრო ნაციონალური აკადემიის ტ. სადიკოვის სახ. გრაფიკული ხელოვნების და სხვ.; ყირგიზეთის მეცნიერებათა აკადემიის მუზეუმები – არქეოლოგიის, ბიოლოგიისა და ზოოლოგიური; მინერალოგიის, სამთო საქმისა და სამთო ტექნოლოგიების ინსტიტუტის გეოლოგიური მუზეუმი და სხვ.; სახლ-მუზეუმები – მ. ფრუნზეს, ი. რაზაკოვის, ა. ტოკომბაევის, ს. ჩუიკოვის, ს. მანუილოვას და სხვ.; გალერეა – Asia gallery; არტ-სალონები – „ტუმარი“ და „ერკინდიკი“; არტ-გალერეა „საიმალუ-უთაში“ და სხვ.; პარკები – კ. ათათიურქის, სკულპტურის, მუხის და სხვ.; მეცნიერებათა ნაციონალური აკადემიის ბოტანიკური ბაღი; გასართობი კომპლექსი „ფლამინგოს სამყაროში“; ცირკი; იპოდრომი; სკულპტურული კომპლექსი „მანასი“; თავისუფლების ქანდაკება; გამარჯვების მონუმენტი და სხვ.) და ქ. ფიშფექის მიდამოებში (ნაქალაქარი „ფიშფექის“ (VII-XII საუკუნეები) და ნაქალაქარი „ჯულის“ („სამჭედლო ციხესიმაგრე“) (VIII-XIII საუკუნეები) ნანგრევების მეორე ნაწილი, ქ. ფიშფექთან; ბურანის კოშკი (XI საუკუნე) (ქ. ფიშფექიდან 80 კმ-ში, ქ. ტოკმაკთან); სასაფლაო „ყაენების საფლაავები“ (XVIII-XIX საუკუნეები) მთა ბოზპელდეკის ძირში; „ბაიტიკის ველი“ (ქ. ფიშფექის სამხრეთ გარეუბანთან); ალამედინის, ისიკ-ათას და შამსის ხეობები; ჩონ-არიკის სახელმწიფო ბოტანიკური ნაკრძალი (ფიშფექიდან სამხრეთ-აღმოსავლეთით, დაბა ბემ-კუნგეში); ტორფის სამკურნალო ტალახის საბადო სოფელ კამიშანოვკასთან და სხვ.).

ალათაუ (Alatau, Алатау) – კლიმატო-ბალნეო-პელოიდური საკურორტო ადგილი ყაზახეთში, ქ. ალმათის სამხრეთ გარეუბანში. მდებარეობს იმიერილის ალათაუს ქედის ჩრდილოეთ ფერდობზე, მდ. პატარა ალმათინკის ხეობაში, ზღვის დონიდან 1400 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი მთაგორიანია.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ქვედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -4°C. ზაფხული თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 21°C. ნალექების წლიური რაოდენობა 900 მმ-ია. ნალექების მაქსიმუმი მოდის გაზაფხულზე. მზის ნათების ხანგრძლივობა საშუალოდ 2043 საათია წელიწადში.

ალათაუს ტერიტორიაზე და მის მიდამოებში გავრცელებულია ბაღები, სადაც ხარობს: ვაშლი, გარგარი და ალუბალი; ვენახები; კოწახურის, მაყვლისა და ჟოლოს ბარდები. გვხვდება აგრეთვე: ვერხვისა და არყის ხეები, ფიჭვები და

და ნაძვები.

ალათაუს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: შუა მთის ქვედა სარტყლის ჰავა; აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი; მაღალი მინერალიზაციის ($M - 15,2$ გ/დმ³) ქლორიდულ-კალციუმიან-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი, რომელიც შეიცავს სხვადასხვა მიკროელემენტს (იოდს, ბრომს, სილიციუმს და სხვ.) და დაბალი მინერალიზაციის ($M - 6,2$ გ/დმ³) ქლორიდულ-კალციუმიან-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი; ლამის სულფიდური ტალახი მლაშე თუზ-ქოლის ტბიდან.

ალათაუში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: პასიური და აქტიური კლიმატოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.), მინერალური წყლის აბაზანები და მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დალევა), გამორეცხვები და შესხურებები აღნიშნული მინერალური წყლებით; ლამის სამკურნალო ტალახის აბაზანები, აპლიკაციები და ტამპონები.

ჩვენებები ალათაუში წასასვლელად: დასვენება; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; კუჭ-ნაწლავისა და ღვიძლის, ნაღველგამომყოფი გზებისა და კანის პათოლოგიები; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემისა და შარდ-სასქესო ორგანოების დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. ალათაუში (იმიერილის ალათაუს მთები, მდინარე პატარა აღმათინკის ხეობა და სხვ.; ქ. აღმათიში (იხ. აღმათი).

ალამა დე არაგონი (Alhama de Aragon, Алама-де-Арагон) – ბალნეო-კლიმატური კურორტი ესპანეთში, არაგონის ავტონომიური ოლქის სარაგოსის პროვინციაში, მადრიდიდან 180 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით და სარაგოსიდან 95 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს მდინარე ხალონის (მდინარე ებროს მარჯვენა შენაკადი) ხეობაში, ზღვის დონიდან 650-700 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთავორიანი.

ჰავა – დაბალი მთისა და ველის, შეხამებული ხმელთაშუა ზღვის ჰავასთან. ზამთარი რბილია და მშრალი. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $6,4^{\circ}\text{C}$. ზაფხული თბილია და მშრალი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $24,4^{\circ}\text{C}$. ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ 318 მმ-ია. ნალექების მაქსიმუმი მოდის მაისზე (44 მმ), ხოლო მინიმუმი – აგვისტოზე (17 მმ). მზის ნათების ხანგრძლივობა 2900 საათია წელიწადში.

კურორტის ტერიტორია დაფარულია: ვენახებით, ზეთისხილის ხეებითა და დეკორატიული მცენარეულობით. ალამა დე არაგონის მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ფიჭვნარი, კორპის მუხა, იაღღუნი და ავშანი.

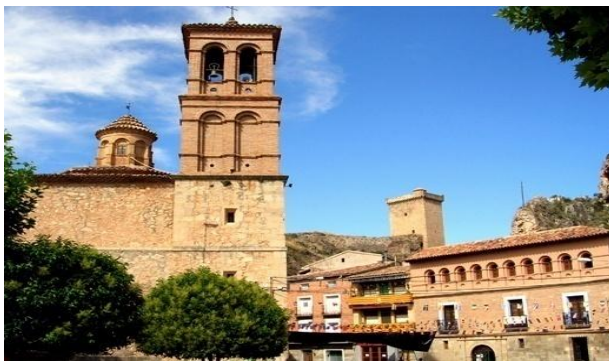
ალამა დე არაგონის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: დაბალი მინერალიზაციის, სუბთერმული ($t - 35^{\circ}\text{C}$), რადონული, აზოტიანი, ჰიდროკარბონატულ-კალციუმიანი მინერალური წყლები, რომლებიც შეიცავს დარიშხანს; დაბალი მთისა და ველის ჰავა შეხამებული ხმელთაშუა ზღვის ჰავასთან; აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული დაბალი მთის ჰაერი.

ალამა დე არაგონში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის აბაზანები და პერორალური მიღება (დალევა), გამორეცხვები და ინჰალაციები აღნიშნული წყლით; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ალამა დე არაგონში წასასვლელად: საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, შარდ-სასქესო ორგანოების, პერიფერიული ნერვული და ენდოკრინული სისტემების დაავადებები; კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და ნაღველგამომყოფი გზების, გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური პათოლოგიები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ალამა დე არაგონსა და მის მიდამოებში (მდინარე ხალონის ხეობა, ძველი რომაული დასახლება „აკვა ბილბილიტანეს“ (ახ.წ. I საუკუნე) ნაშთები; არაბების (მაგრების) მიერ აშენებული აბანოები (XIII საუკუნე); ინკვიზიციის სახლის შენობა (XV საუკუნე); კლდეში გამოჭრილი საფეხურები – ე.წ. ეშმაკის კიბე (Exalerillas del Diablo) (XV საუკუნე); ძველი ციხის შენობა (1674 წელი); XIX საუკუნეში აშენებული შენობები – Hotel Termas Balneario, Terma Palmares და Vila Pachita; კანიონი ღოს ტაპოსი; ორდესის ნაციონალური პარკი (1918 წელი) და სხვ.), ქ. სარაგოსაში (რომაული პერიოდის ნაგებობების (ძვ.წ. I – ახ.წ. II საუკუნეები) ნაშთები – ამფითეატრის, ფორუმის, თერმების, ფორტის (მდინარე ებროზე), ქალაქის კედლის და სხვ.; რომაულ-კათოლიკური ბაზილიკა – დე-ნუესტრა-სენიორა-დეელ-პილარი (ბაზილიკის მშენებლობა დაიწყო 1681 წელს, წმიდა სვეტის (ახ.წ. 40 წელი) გარშემო, III საუკუნის სამლოცველოსა და VIII-XII საუკუნეების ეკლესიების ადგილზე. ბაზილიკის მშენებლობა დასრულდა 1969 წელს); სან-სალვადორის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (1140-1516 წლები); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – სან-მიგელეს სახელობის (XIV საუკუნე), სანტა-ენგრაციას სახელობის (XVI საუკუ-

ნე), სან-ხუან-დე-ლოს-პანეტესის სახელობის (XVII საუკუნე) და სხვ.; სანტა-ენგრაციას სახელობის რომაულ-კათოლიკური მონასტერი (XV-XVI საუკუნეები); ზუდას კოშკი (X საუკუნე); ბირჟის (La Concha) შენობა (1541-1551 წლები); ეპისკოპოსის სასახლე (XVI საუკუნე), აიუნტამიენტოს (მერიის) შენობა (XVI საუკუნე); ხალიფებისა და ესპანეთის მეფეების სასახლე მავრიტანულ სტილში – ალხაფერია (X-XI საუკუნეები); XVI საუკუნეში აშენებული სასახლეები – პალასიო-დე-ლოს-კონდეს-დე-არგილიო, პალასიო – დე-ლოს-კონდეს-დე-სასტაგო, კონდეს-დე-მარატა, დეანი, ტარერო, დონ-ლოპე და სხვ.; მუზეუმები – სარაგოსის, სარაგოსის ეპარქიული, პაბლო გორგალიოს, პილარის, გობელენების, სამხატვრო, მხარეთმცოდნეობის, პაბლო სერანოს, კამონ ასნარის, პალეონტოლოგიური, ეთნოგრაფიული, კერამიკის, ცეცხლისა და ალის, სამხედრო აკადემიის და სხვ.; ისტორიის ცენტრი; ქვის ხიდი მდინარე ებროზე (XV საუკუნე); არაგონის საიმპერატორო არხი; საკონცერტო დარბაზი „Auditorio de Zaragoza“; სარაგოსის აკვარიუმი, აკვაპარკები – „მეტროპოლიტენი“ და ლუის ბუნიუელის; ბუნებრივი პარკები – „Galacho Juslibol“ და „Galachola Alfranca“; პარკი „Grande“; მდინარე ებროს სანაპირო და სხვ.).



კურორტი ალამა დე არაგონი



კურორტი ალამა დე გრანადა

ალამა დე გრანადა (Alhama de Granada, Алама-де-Гранада) – ბალნეო-კლიმატური კურორტი სამხრეთ ესპანეთში, ანდალუსიის ავტონომიური ოლქის გრანადის პროვინციაში, ქ. გრანადიდან 40 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით.

მდებარეობს სიერა ნევადის მთების ჩრდილო-აღმოსავლეთის კალთის ძირში, ზღვის დონიდან 850 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი ზომიერად ცივია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -2°C . ზაფხული ზომიერად თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 20°C . ნალექები, ძირითადად, მოდის წვიმის სახით და მათი წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 420 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზამთარსა და გაზაფხულზე, მინიმუმი – ზაფხულსა და შემოდგომაზე.

კურორტისა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: მუხის, ცაცხვის, ნეკერჩხლის, წაბლის, ფიჭვის ნარგავები. გვხვდება, აგრეთვე, ვენახები და ბეჭქონდარი.

ალამა დე გრანადას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუსტი მინერალიზაციის თერმული ($t - 38,0^{\circ}\text{C}-47,0^{\circ}\text{C}$) გოგირდწყალბადიანი (სულფიდური) სულფატურ-ჰიდროკარბონატული, კალციუმიან-მაგნიუმიანი მინერალური წყლები და დაბალი მთის ჰავა. კურორტზე გამოიყენება ლამის სულფიდური სამკურნალო ტალახი.

ალამა დე გრანადაში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის აბაზანები და შესხურებები აღნიშნული წყლით; პასიური კლიმატოთერაპია; გამოიყენება აგრეთვე სამკურნალო ტალახის აბაზანები, აპლიკაციები და ტამპონები.

ჩვენებები ალამა დე გრანადაში წასასვლელად: დასვენება; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემისა და შარდ-სასქესო ორგანოების პათოლოგიები; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ალამა დე გრანადასა და მის მიდამოებში (ესპანეთის მეფე კარლოს II-ის დროინდელი ციხის შენობა (XVII საუკუნე), ინკვიზიციის სახლის შენობა (XV საუკუნე) და სხვ.; არაბული სიმაგრეების (IX-XII საუკუნეები) ნაშთები; გრანადის საკათედრო რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (XVI საუკუნე); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – სან-ხუან დე ლოს რეიესის სახელობის (1520 წელი) და სანტა მარია დელ ალჰამბრის სახელობის (XV-XVI საუკუნეები); სამრეკლო (XIII საუკუნე); ლა კართუხას რომაულ-კათოლიკური მონასტერი (XVI-XVIII საუკუნეები); ესპანეთის მეფე კარლოს V-ის სასახლე (XVI საუკუნე) და რომაულ-კათოლიკური სამლოცველო (1523-1703 წლები); სასახლეთა კომპლექსი „ალჰამბრა“ (XIII-XVI საუკუნეები); ბირჟის შენობა (1518-1522 წლები); მუზეუმები – ნატიფი ხელოვნების, სახვითი ხელოვნების, არქეოლოგიური, ესპანურ-მუსლიმანური და სხვ.; სიერა ნევადის ნაციონალური პარკი და სხვ.).

ალამა დე მურსია (**Alhama de Mursia, Алама-де-Мурсия**) – ბალნეო-კლიმატური კურორტი სამხრეთ-აღმოსავლეთ ესპანეთში, მურსიის ოლქის მურსიის პროვინციაში, ქ. მურსიიდან 30 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, ქ. მალაგიდან 30 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, ქ. გრანადიდან 21 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით და ქ. ალბასეტედან 135 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. რელიეფი ბორცვიანია.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 10,1°C. ზაფხული თბილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 26,7°C. ნალექების საშუალო წლიური რაოდენობა შეადგენს 304 მმ-ს. ნალექები, ძირითადად, მოდის გაზაფხულსა და შემოდგომაზე.

ალამა დე მურსიასა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ვენახები, ნუშის ხეები, ციტრუსების (ლიმონი, ფორთოხალი, გრეიპფრუტი) და ზეთისხილის პლანტაციები.

ალამა დე მურსიას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუსტი მინერალიზაციის თერმული ($t - 45^{\circ}\text{C}$) გოგირდწყალბადიანი (სულფიდური), ქლორიდულ-სულფატური, ნატრიუმიან-კალციუმიანი მინერალური წყლები და ხმელთაშუა ზღვის ჰავა.

ალამა დე მურსიას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის აბაზანები, შესხურებები და ინჰალაციები აღნიშნული წყლით; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ალამა დე მურსიაში წასასვლელად: გულ-სისხლძარღვთა და პერიფერიული ნერვული სისტემების, კანის, საყრდენ-სამოძრაო აპარატისა და შარდ-სასქესო ორგანოების პათოლოგიები; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ალამა დე მურსიასა და მის მიდამოებში (რომაული (ა.წ. I საუკუნე) და არაბული (VIII-IX საუკუნეები) აბანოების ნაშთები; პარკი Sierra Espanada სხვ.), ქ. მურსიაში (მურსიის ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სახელობის რომაულ-კათოლიკური საკათედრო ტაძარი (1394-1465 წლები), ამ ტაძრის სამრეკლო (1521-1791 წლები) და მინაშენი – კაპელა დე ხუნტერონი (1490-1570 წლები); წმიდა ხუანის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XVII საუკუნე); ფუენსანტას (XVI საუკუნე) და იბერიული (XVIII საუკუნე) რომაულ-კათოლიკური ტაძრები; სანტა-კლარას სახელობის ყოფილი მონასტრის ნაგებობები (XIV საუკუნე); ლოს იერონიმოს სახელობის რომაულ-კათოლიკური მონასტერი (XVII საუკუნე); აღმუდის სასახლე (XVIII საუკუნე); გლორიეტა დე ესპანიას მოედანი და მუნიციპალიტეტის შენობა (XVIII საუკუნე); ხიდები მდინარე სეგურზე – ძველი (XVIII საუკუნე) და ახალი (1903 წელი) სამლოცველოთი; არქივების რეზიდენცია (XVIII საუკუნე); კლუბ „კასინოს“ შენობა (1847 წელი); უნივერსიტეტის შენობა (1915 წელი); ფ. სალსილიოს და კლარასის მუზეუმები; Park Terra

Natura (ზოოპარკი); Aqua Natura Mursia (აკვაპარკი); მურსიის ბუნებრივი პარკი; მარმენორის მარილიანი ტბა-ლაგუნა და სხვ.), ქ. გრანადაში (იხ. ალამა დე გრანადა) და ქ. მალაგაში (იხ. ანტეკერა).



კურორტი ალამა დე მურსია

საკურორტო ადგილი ალამედინი

ალამედინი (Alamedin, Аламедин) – ბალნეო-პელოიდურ-კლიმატური საკურორტო ადგილი ყირგიზეთის ალამედინის რაიონში, ქ. ფიშფეკიდან 25 კმ-ში, სამხრეთით. მდებარეობს ტიან-შანის ყირგიზეთის ქედის ჩრდილოეთ მთისწინეთში, მდინარე ალამედინის (მდინარე ჩუს მარცხენა შენაკადი) ხეობაში, ზღვის დონიდან 1850-1900 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი მთაგორიანია.

ჰავა – კონტინენტური, შუა მთის ზედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია, მდგრადი თოვლის საფრით. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -7°C . ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 16°C . საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 56%-ს, ნალექების წლიური რაოდენობა – 500 მმ-ს და მზის ნათების ხანგრძლივობა – 1800 საათს წელიწადში. ზაფხულში ჭარბობს მთა-ბარის ქარები.

ალამედინში გვხვდება: მუხა, არყის ხე, ნაძვი და ფიჭვი, ხოლო ალამედინის მიდამოები დაფარულია: არყნარით, ღვიისა და ცხრატყავას ბარდებით.

ალამედინის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუსტი მინერალიზაციის ($M-0,2-0,3$ გ/დმ³) თერმული ($t - 53^{\circ}\text{C}-56^{\circ}\text{C}$), აზოტიანი, სულფატურ-ჰიდროკარბონატული, ნატრიუმიან-კალციუმიანი მინერალური წყლები; შუა მთის ზედა სარტყლის ჰავა; აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი. გამოიყენება აგრეთვე ისიქქოლის ტბის ლამის სულფიდური ტალახი.

ალამედინში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის აბაზანები და შესხურებები აღნიშნული წყლით; სამკურნალო ტალახის აბაზანები, აპლიკაციები და ტამპონები; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ალამედინში წასასვლელად: დასვენება; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემის, კანისა და შარდ-სასქესო ორგანოების პათოლოგიები; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ალამედინსა და მის მიდამოებში (მდინარე ალამედინის ხეობა და სხვ.), ალა-არჩაში, ფიშფექსა და მათ მიდამოებში (იხ. ალა-არჩა).



კურორტი ალანგე

ალანგე (ალანხე) (Alange, Alankhe; Аланге, Аланхе) – ბალნეოლოგიური კურორტი დასავლეთ ესპანეთში, ესტრემადურის ოლქის ბადახოსის პროვინციაში, ქ. მერიდიდან 16 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, ქ. ბადახოსიდან 65 კმ-ში, აღმოსავლეთით და ქ. მადრიდიდან 280 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს მდინარე მატანელას (მდინარე გვადიანას შენაკადი) ხეობაში, ზღვის დონიდან 323 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ბორცვიან-მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 2°C. ზაფხული თბილია და მშრალი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 27,6°C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს საშუალოდ 472 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზამთარსა (168 მმ) და შემოდგომაზე (140 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე (29 მმ).

კურორტის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ვენახები და მუხის, ფიჭვის, ზეთისხილის, ვაშლის, ატმისა და გარგარის ნარგავები. ალანგეს მიდამოების ტერიტორიაზე, აღნიშნული მცენარეების გარდა, გვხვდება: თამბაქოს პლანტაციები, ისლი, ჭილი, მურყანი და სხვ.

ალანგეს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორია: თერმული, სუსტად რადიოაქტიური, რადონული, აზოტიანი მინერალური წყლები.

ალანგეს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორის გამოყენების მეთოდებია: მინე-

რალური წყლის აბაზანები; ინჰალაციები და შესხურებები აღნიშნული წყლით.

ჩვენებები აღანგეში წასასვლელად: საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემისა და შარდ-სასქესო ორგანოების პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: აღანგესა და მის მიდამოებში (აღანგეს ანუ დელა კულებრასის ციხესიმაგრის (ააშენეს ძვ.წ. II საუკუნეში რომაელებმა, გადააკეთეს VII საუკუნეში არაბებმა) ნანგრევები შენარჩუნებული 2 კოშკით („ღირსების“ და „მზის კარის“ კოშკები) და სხვ.; ქ. მერიდასა და მის მიდამოებში (ძველი რომის პერიოდის ნაგებობები – ტრახანოს თალი (აშენდა ძვ.წ. II საუკუნეში, გადაკეთდა ახ. წ. II საუკუნეში), დიანას ტაძარი (ახ.წ. I-II საუკუნეები); ამფითეატრის და ვილას (ძვ.წ. I საუკუნე – ახ.წ. I საუკუნე) ნანგრევები, 2 კაშხალი (ძვ.წ. I საუკუნე), ხიდები მდინარე გუადიანაზე და მდინარე ალბარეგასზე (ე.წ. ვერცხლის ხიდი) (ახ.წ. I საუკუნე), ძველი დასახლება ემერიტა – აგუსტის (ძვ.წ. I საუკუნე) და აკვედუკის (ახ.წ. I საუკუნე) ნაშთები; ალკასაბას ციხესიმაგრე (IX საუკუნე); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – ყოვლადწმიდა დედოფლისა ჩენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სახელობის (XIII-XIV საუკუნეები), წმიდა ქალწული კარმენის სახელობის (XIV საუკუნე) და სხვ.; რომაულ-კათოლიკური თანასაკათედრო ტაძარი (XVI-XVIII საუკუნეები); წმიდა რომაულ-კათოლიკური ბაზილიკა (XIII საუკუნე); სანტაკლარას სახელობის ეულაღიას სახელობის რომაულ-კათოლიკური მონასტერი (XIII-XV საუკუნეები); გრაფ კარბოების სასახლე (XVI საუკუნე); ლაზარეს აკვედუკი (XVI საუკუნე); ძველი რომის ხელოვნების მუზეუმი; ბუნებრივი პარკი დე კარნალვო სიერა ბერმეხა და სხვ.), ბადახოსსა და მის მიდამოებში (რომაულ-კათოლიკური ტაძრები – წმიდა იოანე ღვთისმეტყველის სახელობის საკათედრო ტაძარი (XIII საუკუნე) და წმიდა ხუან ბაპტისტის სახელობის ტაძარი (XIII-XIV საუკუნეები); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – წმიდა დომინგოს სახელობის (XVI საუკუნე), წმიდა აგუსტინ დე ლა კონსეპსიონის სახელობის (დაარსდა 1523 წელს) და უმწიკვლო ქალწული მარიამის სახელობის (XVIII საუკუნე); კარმელიტების (XVII-XVIII საუკუნეები) და წმიდა ანას სახელობის (XVI-XVIII საუკუნეები) რომაულ-კათოლიკური მონასტრები; ყოვლადწმიდისა მარიამის სახელობის (1230 წელი) და ლა ხირალდას (XIX საუკუნე) კოშკები; ვობანის ციხის კედლების (XVII საუკუნე) ნარჩენები; ხილის ციხე-დარბაზი და სან-ქრისტობალის ფორტი (XVII საუკუნე); გრანიტის ხიდი მდინარე გუადიანაზე (აშენებული იყო 1460 წელს; გარემონტდა 1597 წელს და გადაკეთდა 1833 წელს); სამხატვრო გალერეა; მუზეუმები – სახვითი ხელოვნების, არქეო-

ლოგიური, თანამედროვე ხელოვნების იბერიულ-ამერიკული, ქალწულ მარიამ გვადელუპელის და სხვ.).

ალასიო (Alassio, Аласио) – ზღვისპირა კლიმატური კურორტი იტალიაში, ლიგურიის რეგიონში, ქ. სავონიდან 30, ხოლო ქ. გენუიდან 95 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, ქ. ტურიინიდან 195 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, კურორტ სან-რემოდან 48 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით და საფრანგეთიდან 50 კმ-ში. წარმოადგენს ლიგურიის რივიერის კურორტს. მდებარეობს ლიგურიის ზღვის უბის ნაპირზე, ლიგურიის ალპების ძირში. კურორტის ზღვისპირა ზოლის რელიეფი ვაკეა. ამ რელიეფს ცვლის მთაგორიანი რელიეფი.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის. ზამთარი რბილია, თებერვლის საშუალო ტემპერატურაა 12°C. ზაფხული თბილია და მშრალი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 23°C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 671 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ნოემბერსა (168,6 მმ) და მარტზე (105,5 მმ), ხოლო მინიმუმი – აგვისტოზე (19,1 მმ).

კურორტი ყვავილებსა და პალმებშია ჩაფლული. ალასიოს მიდამოებში ბევრია ზეთისხილის ხეებით გარშემორტყმული მწვანე მინდვრები, ფორთოხლისა და ზეთისხილის ხეების კორომები. ალპების ფერდობები დაფარულია ფოთლოვანი და შერეული ტყეებით (წაბლი, წიფელი, ფიჭვი).

ალასიოს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ხმელთაშუა ზღვის ჰავა, ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი.

ალასიოში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ).

ჩვენებები ალასიოში წასასვლელად: დასვენება, გულ-სისხლძარღვთა და ენდოკრინული სისტემების დაავადებები; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური პათოლოგიები; ცენტრალური ნერვული სისტემისა და ნივთიერებათა ცვლის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ალასიოში (რომის იმპერატორ კეისარ ავგუსტუს ოქტავიანეს ბრძანებით აშენებული გზა (ძვ.წ. I საუკუნე); ციხესიმაგრის კედლები (XIX–XX საუკუნეები); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – სანტა-ანა-მონტის სახელობის (X საუკუნე), სანტა-კროჩეს სახელობის (XI საუკუნე), სან-აბროჯოს სახელობის (XI საუკუნე), მადონა დელა გუარდიას სახელობის (XII-XIII საუკუნეები); სან-აბროჯოს სახელობის ეკლესიის სამრეკლო (XIV

საუკუნე), მხატვარ რ. უესტის სურათების გაღერვა; მურეტოს კედელი და სხვ.), ქ. სავონაში (წმიდა მარიამ ასუნტას სახელობის (XVI საუკუნე) რომაულ-კათოლიკური ტაძარი; სან-ჯოვანი ბაპტისტის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XVI საუკუნე) და ციხესიმაგრე (XVI საუკუნე); ლეონ პიკადლოს სათვალთვალ კოშკი; შუა საუკუნეების კოშკები; ქ. სავონას მუზეუმი და სხვ.); ქ. გენუაში (სანტა-მარია დი კასტელოს სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XI საუკუნე); სან-ლორენცოს სახელობის რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (XI-XII საუკუნეები) და ამ ტაძრის მიწისქვეშა მუზეუმ-საგანძურის ვილა კამბიოზო (1548 წელი); პალაცო პაროდი (1567 წელი); ლიგურიის საქალაქო არქეოლოგიური მუზეუმი (1892 წელი); სამხატვრო გაღერებები – „პალაცო როსო“, „პალაცო ბიანკო“ და „პალაცო სპინოლა“; სან-ჯორჯიოს სასახლე (XVII საუკუნე); მუზეუმები – მინისა და მინის ხელოვნების, კოშკური საათების და სხვ.; მადონა დი მონტალეგროს სანტუარიუმი და სხვ.); კურორტ სან-რემოში (სან-რემოს რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XIII-XIV საუკუნეები); გალავნის ნაშთი (XIII-XIV საუკუნეები); ზღვის სანაპიროს მადონას სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XV საუკუნე) და სხვ.).

ალახადი (Alaxadzy, Алахадзи) – კლიმატური საკურორტო ადგილი საქართველოში, აფხაზეთში, გაგრის ზონაში, გაგრიდან 15 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, შავი ზღვიდან 3 კმ-ში, დასავლეთით, მდ. ბზიფის მარჯვენა ნაპირზე, ზღვის დონიდან 7-10 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ვაკე-ბორცვიანი.

დამტკიცებულია, როგორც საკურორტო ადგილი საქართველოს პრეზიდენტის 2005 წლის 22 ივლისის №655 ბრძანებულებით.

ჰავა – შავი ზღვის სანაპიროს, ნოტიო, სუბტროპიკული. ზამთარი რბილია. უყინვო პერიოდი 300 დღეს აღემატება. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 6,2⁰C. ზაფხული თბილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 23⁰C. საშუალო წლიური ტემპერატურა შეადგენს 14,1⁰C, საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა – 76%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1345 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის იანვარზე, ხოლო მინიმუმი – ივნისზე.

ალახადისა და მისი მიდამოების ტერიტორია დაფარულია: მარადმწვანე ქვეტყით (წყავი, შკერი, ბაძგი, ბზა და სხვ.), თამბაქოს პლანტაციებით, ხეხილის ბაღებითა და ვენახებით.

ალახადის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ზღვისპირა სუბტროპიკული ჰავა, ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი.

ალახადის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თა-

ლასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში, პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები ალახადეში წასასვლელად: დასვენება; ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; გულ-სისხლძარღვთა სისტემის პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: ალახადიში (გაგრის მართლმადიდებლური ეკლესია (VI-VII საუკუნეები); ბიჭვინთის მართლმადიდებლური მონასტერი (X-XI საუკუნეები); ანტიკური და ადრე შუა საუკუნეების ბიჭვინთის ნაქალაქარი; ბზიფის კომპლექსი (IX-X საუკუნეების მართლმადიდებლური ეკლესია, ციხე და კოშკები); VI საუკუნის I ნახევრის მართლმადიდებლური ბაზილიკური ეკლესია განთიადში და ციხე მის მიდამოებში; ციხე „სამების კარი“ სულევოს მიდამოებში (შუა საუკუნეები); ადრინდელი ფეოდალური ხანის ალახადის მართლმადიდებლური ეკლესია, გვიანდელი ფეოდალური ხანის ალახადის სასახლის ნანგრევები და სხვ.

ალბასეტე (Albacete, Альбасете) – დაბალი მთის საკურორტო ადგილი სამხრეთ-აღმოსავლეთ ესპანეთში, კასტილია-ლა-მანჩის ოლქის ალბასეტეს პროვინციაში, ქ. მურსიიდან 128 და ქ. ალიკანტედან 138 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით, ქ. ვალენსიიდან 140 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით და ქ. მადრიდიდან 250 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს მესეტის ზეგნის სამხრეთ-აღმოსავლეთ ნაწილში, ზღვის დონიდან 686 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ბორცვიან-მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის, შეხამებული ნახევრად უდაბნოს ჰავასთან. ზამთარი ზომიერად რბილია. თოვლის საფარი არამდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -1°C. ზაფხული ცხელია და მშრალი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 30°C. ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 346 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის გაზაფხულსა (111 მმ) და შემოდგომაზე (103 მმ), მინიმუმი – ზაფხულზე (54 მმ).

ალბასეტეს ტერიტორიაზე გავრცელებულია: მარადმწვანე მუხა, ვენახები, ციტრუსებისა და ზეთისხილის ნარგავები. საკურორტო ადგილის მიდამოებში, აღნიშნული მცენარეულობის გარდა, გვხვდება: კალია, მთის იაღღუნი, აბზინდა, ჩოღანო, დურღენი, ალფა ბალახი და სხვ.

ალბასეტეს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორია დაბალი მთის ჰავა შეხამებული ნახევრად უდაბნოს ჰავასთან და აეროიონებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ალბასეტეს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორის გამოყენების მეთოდია პა-

სიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ალბასეტეში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვებისა და თირკმლების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; გულ-სისხლძარღვთა სისტემის პათოლოგიები და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. ალბასეტესა და მის მიდამოებში (წმიდა იოანე ღვთისმეტყველის სახელობის რომაულ-კათოლიკური საკათედრო ტაძარი (XVI საუკუნე) და ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის დე ღოს ღიანოსის სახელობის კაპელა ამ ტაძარში; დანებისა და ალბასეტეს პროვინციული მუზეუმები; აბელარდო სანჩესის პარკი; დე ლოდარესის პასაჟი (XIX საუკუნე); VIII საუკუნის აღმანსას ციხესიმაგრე; XVI-XVII საუკუნეებში აშენებული სიმაგრეები, საცხოვრებელი კვარტლები და ცალკე სახლები ვილენში; XV საუკუნის ციხე-დარბაზი ჩინჩილია-დე-მონტე-არაგონი; კუენკას რაიონში მდებარე მავრიტანული ციხე-დარბაზი (IX საუკუნე), ბოტანიკური ბაღი და სხვ.), ქ. მურსიასა (იხ. აგუადულსე) და კურორტ ალიკანტეზე (იხ. ალიკანტე).



კურორტი ალბასეტე

კურორტი ალბენა

ალბენა (Albena, Альбена) – ზღვისპირა კლიმატურ-ბალნეო-პელოიდური კურორტი ბულგარეთში, ტოლბუხინის ოლქში, ქ. ტოლბუხინიდან 40 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, კურორტ ვარნიდან 30 კმ-ში, ჩრდილოეთ-აღმოსავლეთით და ქ. ბალჩიკიდან 8 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს ბალტას ნაკრძალის ტერიტორიაზე, ბულგარეთის რივიერის ჩრდილოეთ ნაწილში, შავი ზღვის ნაპირზე, მდინარე ბატოვას შავ ზღვასთან შეერთების რეგიონში. რელიეფი ბორცვიანია.

ჰავა – ზღვისპირა, სუბტროპიკული. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 5°C. ზაფხული ცხელია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 29°C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 450 მმ-ს.

კურორტის ტერიტორიაზე გვხვდება: ფოთლოვანი ხეები (იფანი, თელა, მურ-

ყანი, ალვის ხე და სხვ.), პალმები და უამრავი სახეობის ყვავილი. ალბენას მიდამოებში მდებარე ბატოვას მთა დაფარულია ლიანებითა (მაყვალი, ასკილი, როტანგის პალმა, ენდრონიკა და სხვ.) და ფოთლოვანი (იფანი, თელა, მურყანი, ალვის ხე, ბოკვი და სხვ.) ტყეებით.

ალბენას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ზღვისპირა ჰავა და ზღვის წყალი; ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი; სუსტი მინერალიზაციის ქლორიდულ-ჰიდროკარბონატული, მაგნიუმთან-კალციუმთან-ნატრიუმთან მინერალური წყალი, რომელიც შეიცავს გოგირდწყალბადს და ლამის სულფიდური ტალახი.

ალბენაში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.); მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დაღევა) და აბაზანები, შესხურებები და გამორეცხვები ამ წყლით; სამკურნალო ტალახის აბაზანები; აპლიკაციები და ტამპონები.

ჩვენებები ალბენაში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; გულ-სისხლძარღვთა და პერიფერიული ნერვული სისტემების, საყრდენ-სამოდრო აპარატის, კანისა და შარდ-სასქესო ორგანოების პათოლოგიები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. ალბენაში (ისტორიის მუზეუმი; ხატების გალერეა; ლუნა-პარკი; ბავშვთა რკინიგზა; საცხენოსნო-სპორტული კომპლექსი; ნუდისტთა პლაჟი და სხვ.), ქ. ალბენას მიდამოებში (რომაული ციხესიმაგრის (ახ.წ. II საუკუნე) ნანგრევები სოფელ კრანევოში; ეთნოგრაფიული მუზეუმი დაბა კავარნაში; ბალტატას ნაკრძალი; ბუნებრივი ნაკრძალი „ლონგოზა“ და სხვ.), ქ. ბალჩიკში (ფრიგიული რელიგიური პანთეონის უზენაეს ქალღმერთ კიბელეს ტაძრის (ძვ.წ. 280-260 წლები) ნაშთები; მართლმადიდებლური ბულგარული ეკლესიები – მირონ-ლუკიის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის (წმიდა ნიკოლას) სახელობის (XIX საუკუნის II ნახევარი), დიდმოწამისა, ძღვეაშემოსილისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა გიორგის სახელობის (1898 წელი), წმიდა დიდმოწამე პარასკევას (წმიდა პეტკას-პარასკევას) სახელობის (1935 წელი) და სხვ.; წმიდა ელენე დედოფლის სახელობის ბერძნული მართლმადიდებლური ეკლესია; რუმინეთის ყოფილი დედოფლის მარიამ ედინბურგელის ყოვლადწმიდისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის

ქალწულისა მარიამის სახელობის სამლოცველო (1926 წელი), ყოფილი საზაფხულო რეზიდენცია – სასახლე „წინარი ბუდე“ (ძველი სახელწოდება „განმარტოებული ბუდე“) (1924-1931) პარკით (1921 წელი) და ბოტანიკური ბაღით ამავე ტერიტორიაზე (1955 წელი); სამხატვრო გალერეა; იახტ-კლუბი; გოლფ-კლუბი, ღამის კლუბები და სხვ.), ქ. ვარნაში (ძველი რომაელების მიერ აშენებული თერმები (ახ.წ. II საუკუნე); მართლმადიდებლური ბუღვარული ეკლესიები – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის პანაგის სახელობის (1602 წელი), წმიდა ათანასეს სახელობის (1838 წელი), მირონ-ლუკიის მთავარეპისკოპისისა და საკვირველთმოქმედის წმიდა ნიკოლოზის სახელობის (1859-1865 წლები), წმიდა დიდმოწამე პარასკევას (წმიდა პეტკას-პარასკევას) სახელობის (1901-1907); ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის მიძინების სახელობის მართლმადიდებლური ბუღვარული საკათედრო ტაძარი (1880-1886 წლები); წმიდა სარქისის (სურბ სარგისი) სახელობის სომხური სამოციქულო ეკლესია (1943-1944 წლები); ზღვის ბაღი (XIX საუკუნის დასასრული-XX საუკუნის დასაწყისი); არქეოლოგიური მუზეუმი, დელფინარიუმი და სხვ.) და ქ. ვარნის მიდამოებში (კლდეში ნაკვეთი ყოვლადწმიდა სამების სახელობის ალაჯას მონასტრის (XIX საუკუნის I ნახევარი) ნაშთები; კამჩიას ნაკრძალი და სხვ.).

ალბერვილი (Alberville, Альбервилль) – კლიმატური, სათხილამურო კურორტი საფრანგეთში, სავოიის დეპარტამენტში, რონა-ალპების რეგიონში, ქ. პარიზიდან 469 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, ქ. მარსელიდან 277 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით და ქ. ლიონიდან 121 კმ-ში, აღმოსავლეთით. მდებარეობს მდინარე იზერის (მდინარე რონას შენაკადი) ნაპირზე, ზღვის დონიდან 325-345 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ბორცვიან-მთავორიანი.

ჰავა – კონტინენტური. ზამთარი ზომიერად ცივია, მდგრადი თოვლის საფრთხით. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -5°C . ზაფხული ცხელია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 28°C . ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 600 მმ-ს. წვიმები, ძირითადად, მოდის გაზაფხულ-ზაფხულში.

ალბერვილის ტერიტორიაზე გავრცელებულია ხეხილის ბაღები (ვაშლი, მსხალი და სხვ.) და ვენახები. კურორტის მიდამოებში მდებარე ალპების ფერდობები დაფარულია მუხნართა და წიფლნართ.

ალბერვილის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორია აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული ჰაერი.

ალბერვილში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორის გამოყენების მეთოდია პა-

სიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ალბერვილში წასასვლელად: დასვენება; თხილამურებით სრიალი და ციგურაობა ზამთარში; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ალბერვილში (ოლიმპიური ისტორიისა და ხელოვნების მუზეუმები, თეატრი „Le Dame“, კონფლანის ციხე-დარბაზი (XIV საუკუნე), XIV-XV საუკუნეებში აშენებული ნაგებობები; გართობის პარკი და სხვ.; კურორტ ასიში – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ყველა მადლის სახელობის (Notre-Dame – de Toure Grace) რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (1937-1950 წლები); კურორტ მეჟევში – წმიდა ჟან ბაპტისტის სახელობის (Saint Jean Baptiste) რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XVII საუკუნე); დაბა სიქს ფერ-ა-შვალში – ავგუსტინელთა მონასტერი (XIII საუკუნე), რუფეს ჩანჩქერი, თინის ხეობა და მთის ცირკი; ხუთი გრძნობის ბაღი – ლაბირინთი სოფელ ივუარში; დიუ მიდის პიკი კურორტ შამონის მიდამოებში; სავოიის დინასტიის მავზოლეუმი ბურჟეს ტბის სანაპიროზე; ოტკომბის რომაულ-კათოლიკური სააბატო ქ. კიულოზის მიდამოებში; ნოტრ დამ დე ტამი-ეს რომაულ-კათოლიკური სააბატო კურორტ ალბერვილიდან 8 კმ-ში; კურორტ ექს ლე ბენში – ძველი რომაელების მიერ აშენებული ტრიუმფალური თაღის, დიანას ტაძრისა და თერმების (ძვ.წ. I – ახ.წ. I საუკუნეები) ნანგრევები; ქ. ემბრიუნში – XII საუკუნის რომაულ-კათოლიკური ტაძარი; შატო კეირის ციხესიმაგრე (შუა საუკუნეები); კომბე დიუ კეირის ხეობა და კეირის ბუნებრივი პარკი; ეკრენის ნაციონალური პარკი და სხვ.).

ალბიე-მონტრონდი (Albiez-Montfond, Альбье-Монтронд) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი სამხრეთ-აღმოსავლეთ საფრანგეთში, რონა-ალპების რეგიონში, სავოიის დეპარტამენტის სენ-ჟან-დე-მორიენის ოლქში, ალბიეს კომუნაში, ქ. სენ-ჟან-დე-მორიენიდან 8 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, ქ. გრენობლიდან 52 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით, ქ. შამბერიდან 44, ხოლო ქ. ლიონიდან 133 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ალპებში. კურორტ ალბიე-მონტრონდის ადგილმდებარეობის მინიმალური სიმაღლე ზღვის დონიდან 1500 მ-ია, ხოლო მაქსიმალური – 2020 მ. რელიეფი – მთავორიანი.

ზღვის დონიდან 1500-1700 მ-ის სიმაღლეზე, სადაც ძირითადად ადგილობრივი მოსახლეობა და ჩამოსული ტურისტები ცხოვრობენ, ჰავა ზომიერად კონტინენტურია, შუა მთის ზედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის

საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-3,4^{\circ}\text{C}$. ზაფხული ვრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $14,2^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $5,3^{\circ}\text{C}$, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1211 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზამთარსა (313 მმ) და შემოდგომაზე (312 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე (282 მმ). ყველაზე ნალექიანი თვეა დეკემბერი (114 მმ), ხოლო ყველაზე მშრალი – ივლისი (80 მმ).

ალბიე-მონტრონდში გვხვდება: მუხის, ნაძვისა და ფიჭვის ნარგავები. კურორტის მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: სოჭის, ნაძვისა და ფიჭვის მასივები, მაღალი მთის ბუჩქნარი (დეკა, მთის ფიჭვი და სხვ.) და დაბალბალახიანი ალპური მდელოები, სადაც ხარობს: ფხიჭა, ფურისულა, ყოჩივარდა, ასტრა და სხვ.

ალბიე-მონტრონდის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია შუა მთის ზედა სარტყლის ჰავა და მსუბუქი აეროიონებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ალბიე-მონტრონდის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ალბიე-მონტრონდში წასასვლელად: დასვენება; ზამთარში – თხილამურებითა და სნოუბორდით სრიალი, ციგურაობა, ციგაობა, სეირნობა ძაღლებიანი მარხილით და სხვ.; მთების ფერდობებიდან პარაშუტით ხტომა; ფრენა ვერტმფრენითა და დელტაპლანით და სხვ.; ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ალბიე-მონტრონდსა და მის მიდამოებში (ბაროკოს სტილში აშენებული სამრეკლო (XVII საუკუნე), ალბიე-მონტრონდის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (აშენდა XIX საუკუნეში, XVII საუკუნეში აშენებული ეკლესიის ადგილზე); კლდე „რკო ფინჯნებში“; გიგანტური „ქალიშვილი დაფარული თავით“ – 2 ქვისგან შემდგარი დიდი ზომის კონსტრუქცია; „ბერი შამპლანიდან“ – ქვა, რომლის სიმაღლეა 25 მ-ზე მეტი და სხვ.), ქ. სენ-ჟან-დემორიენში (წმიდა იოანე ნათლისმცემლის სახელობის რომაულ-კათოლიკური საკათედრო ტაძარი (IX საუკუნე); მუზეუმები – ოპინელის, კოსტიუმისა და სახალხო ტრადიციების და სხვ.; მდინარე არკის ხეობა და სხვ.); ქ. შამბერში (წმიდა ფრანსუას სახელობის რომაულ-კათოლიკური საკათედრო ტაძარი (1418-1587 წლები) ორგანით (1847 წელი) და ტურინის გარდამოსხნით, რომელიც გამოფენილია 2010 წლიდან ამ ტაძარში; წმიდა პეტრეს (Saint Pierre de Lemenc) სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (აშენდა XVI საუკუნის დასასრულს

და XVII საუკუნის დასაწყისში, IX საუკუნეში აშენებული ეკლესიის ადგილზე, ბევრჯერ გადაკეთდა), IX საუკუნის კრიპტითა და აკლდამებით; იეზუიტების ეკლესია ნოტრ-დამი (1599-1646 წლები), ორგანიო (XIX საუკუნე); რომაულ-კათოლიკური წმიდა სამლოცველო (აშენდა 1431 წელს, რესტავრაცია ჩატარდა 1650-1660 წლებში); სავოიის ჰერცოგების ყოფილი ციხე-დარბაზი (აშენდა XIII საუკუნეში, ბევრჯერ გადაკეთდა); La-Porterie – XIII-XIV საუკუნეების ნაგებობები, აღნიშნულ ციხე-დარბაზთან; კოშკები – ტრეზორი (XIV საუკუნე) წმიდა ფრანსუას სახელობის საკათედრო ტაძრის განძით, დემირონდე (1403-1430 წლები) და საარქივო (1440-1455 წლები); შადრევნები: Borneau (1699 წელი), სპილოების (1838 წელი), Coeur Flambant (1752 წელი), Roronde d’Imprimerie (აშენდა 1913 წელს, გადაკეთდა შადრევნად 1990 წელს), Marmousets (1978 წელი) და სხვ.; 70 ზარიანი კარილიონი (დაიდგა 1992 წელს); პარკები – ვერნე (1381 წელი), Buissom Rond et Chateau de Boigne ალპური როზარიუმითა და XIX საუკუნის ციხე-დარბაზით, Clos Savoiroux (1910 წელი) ჟან-ჟაკ რუსოს ბრინჯაოს ქანდაკებითა და ომში დაღუპულთა ხსოვნის მემორიალით; ჩარლზ დულინის თეატრი (აშენდა 1824 წელს, გადაკეთდა 1866 წელს) და სხვ.), ქ. გრენობლში (იხ. აბრიე), ქ. ლიონში (გალო-რომაული ამფითეატრი (ახ.წ. 19 წელი); რომაულ-კათოლიკური სააბატოები – სენ-მარტენ დ’ენაის სახელობის (XII საუკუნე), სენ-ნომ-დე-ისუსის სახელობის (XIX საუკუნე) და სხვ.; წმიდა იოანე ნათლისმცემლის სახელობის რომაულ-კათოლიკური საკათედრო ტაძარი (XII-XV საუკუნეები); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – სენ-ნიზიეს სახელობის (აშენდა V საუკუნეში, გადაკეთდა ჯერ XI, ხოლო შემდეგ – XIV-XVI საუკუნეებში), სენ-ირინეს სახელობის (VI საუკუნე), სენ-პოლის სახელობის (IX საუკუნე), სენ-მარტენ დ’ენაის სახელობის (XI საუკუნის დასასრული და XII საუკუნის დასაწყისი), სენ-ჟუსტის სახელობის (XVI საუკუნე), სენ-ბრუნო-დე-შარტრეს სახელობის (აშენდა 1736 წელს, გადაკეთდა 1871 წელს), სენ-პოლიკარპეს სახელობის (აშენდა XVIII საუკუნეში, რესტავრაცია ჩატარდა XIX საუკუნეში), ნოტრ-დამ დე სენ-ვისენტის სახელობის (XVIII საუკუნის მეორე ნახევარი), სენ-ფრენო დე სალესის სახელობის (XIX საუკუნე), სენ-პოტინის სახელობის (1843 წელი), სენ-ჟორჟის სახელობის (1844 წელი), სენ-ჟან-ანტრეს სახელობის (XX საუკუნის 60-იანი წლები) და სხვ.; რომაულ-კათოლიკური ბაზილიკები – სენ-მარტენ დ’ენაის სახელობის (XII საუკუნე), ნოტრ-დამ-დე-ფურვიერის სახელობის (1872-1896 წლები) და სხვ.; რომაულ-კათოლიკური სამლოცველოები – ყოველადწმიდა სამების სახელობის (აშენდა 1717 წელს, რესტავრაცია ჩატარდა XXI საუკუნის

დასაწყისში), სენ-ბრუნო-დე-შარტრეს სახელობის (აშენდა 1736 წელს, გადაკეთდა 1871 წელს) და სხვ.; პროტესტანტული ეკლესიები – ლიონის დიდი ტაძარი (XIX საუკუნის II ნახევარი), „უმწიკვლო კონცეფცია“ (XX საუკუნის დასაწყისი) და სხვ.; სინაგოგა (XIX საუკუნის II ნახევარი); მეჩეთი (1992-1994 წლები) და სხვ.; ოტელ დიე – ჰოსპიტალი (აშენდა VII საუკუნეში, არაერთხელ გადაკეთდა, ბოლოს გადაკეთდა და რესტავრაცია ჩატარდა 1822-1827 წლებში); მანეკანტერის (მგალობელთა სკოლის) შენობა (XII საუკუნე); ლიონის ცენტრალური საავადმყოფოს შენობა (XIV საუკუნე); ვარდისფერი კოშკი (XVI საუკუნე); ვილეროსის (XVI საუკუნე) და ლორენკინის (XVI საუკუნე) ოტელები; ვისტეს (XIV საუკუნე), ტომასინის (XV საუკუნე), შამარიეს (XV-XVI საუკუნეები), სოლეილის (XVII საუკუნე) ნაგებობები; სასახლეები – სენ-ჟანის (აშენდა XII საუკუნეში, გაფართოვდა XV საუკუნეში), მთავრობის (XV საუკუნე), სენ-პიერის (XVII საუკუნის II ნახევარი), ყოფილი მართლმსაჯულების (1835-1845 წლები), ვაჭრობის (1855-1862 წლები) და სხვ.; ბირჟის შენობა (XVII საუკუნის შუახანები); უმაღლესი მუსიკის კონსერვატორია (აშენდა XVII საუკუნეში და კონსერვატორიად გადაკეთდა 1985-1988 წლებში); ლიონის ნაციონალური ოპერის შენობა (XVIII საუკუნე); მოედნები – კომფორტის (ამჟამად იაკობინელების, 1556 წელი), ბელკურის (XVIII საუკუნე) და სხვ.; რონის პრეფექტურის შენობა (1879-1990 წლები); ლიონის კოშკი ფურვიერზე (1892-1894 წლები); ტაძარი ლანტენე (1857 წელი) ორგანით (1891 წელი); ბერტოლდის შადრევანი (XIX საუკუნის დასასრული); ლიონის ფრესკები შენობაზე (XIX-XX საუკუნეები); ამერიკის შეერთებული შტატების კვარტალი (XX საუკუნის დასაწყისი); მუზეუმები – სენ-ჟანის ტაძრის საგანძური, გალო-რომაული ცივილიზაციის, ლიონის ისტორიის, შეერთების (ყოფილი ჰიმეს ბუნებრივი ისტორიის) და მისი არქივი, ლიონის სამოქალაქო ჰოსპისების, მედიცინის ისტორიის, მინიატურებისა და კინოფილმების დეკორაციების, ლიუმერის, აბრეშუმის, ქუდების, ფეიქრების სახლი, აფრიკელების, მინიატურების სასახლე, ნატიფი ხელოვნების, თანამედროვე ხელოვნების, ტექსტილისა და დეკორატიულ-გამოყენებითი ხელოვნების, თოჯინების, ბანკების, ბეჭდის, ტონი გარნიეს, ჰენრი მაღარტრის ავტომანქანების, ქსოვილებისა და დეკორატიული ხელოვნების, წმინდა ხელოვნების, ტელეკომუნიკაციების, სახანძრო საქმის; გროს-კაილოს ქვა; არქეოლოგიური პარკი ფურვიერზე; არქეოლოგიური პარკი „სენ-ჟანი“; პარკები – „ოქროს თავი“, სიმაღლეების, ბალმონის ტყე, ჟორჟ ბაზინის, შამბოვეს, მდინარეთა შერთვის და სხვ.; ბაღები – კარტეზიანელთა, როსა-მირის, ლოცვების

და სხვ.; ზოოლოგიური პარკი და ბოტანიკური ბაღი პარკში „ოქროს თავი“, პლანეტარიუმი და სხვ.), ქ. ლიონის მიდამოებში (აკვარიუმი ქ. ლიონიდან 2 კმ-ში (XX საუკუნის მეორე ნახევარი); საავადმყოფო (1910 წელი) და სტადიონი (XX საუკუნის II ნახევარი), გრანჟ-ბლანჟში; საცხოვრებელი რაიონი დიუშერში (1960-1966 წლები) და სხვ.).



კურორტი ალბიე-მონტრონდი

საკურორტო ადგილი ალბირი

ალბირი (Albir, Альбир) – ზღვისპირა კლიმატური კურორტი სამხრეთ-აღმოსავლეთ ესპანეთში, ვალენსიის ოლქის ალიკანტეს პროვინციაში, ქ. ალთეადან 3, ხოლო ქ. ვალენსიიდან 119 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, ქ. ბენიდორმიდან 8, ხოლო ქ. ალიკანტედან 48 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ხმელთაშუა ზღვის ნაპირზე, კოსტა ბლანკას საკურორტო ზონის ჩრდილო ნაწილში. კურორტის ვიწრო ზღვისპირა ზოლის რელიეფი ვაკეა, რასაც ცვლის მთავორიანი რელიეფი.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის. ზამთარი რბილია და ხანმოკლე. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 14°C. ზაფხული თბილია, მშრალი და ხანგრძლივი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 26°C. ნალექების წლიური რაოდენობა – 280 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის შემოდგომაზე (114 მმ), მინიმუმი კი – ზაფხულზე (20 მმ).

ალბირის ტერიტორია გარშემორტყმულია ციტრუსების ნარგავებით. კურორტზე გავრცელებულია: პალმები, კვიპაროსები, ოლეანდრები, სხვადასხვა ყვავილი. როგორც კურორტის, ისე მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გვხვდება აგრეთვე: ვენახები, ხეხილის (ვაშლი, გარგარი, ატამი) ბაღები, ზეთისხილის ნარგავები, ფიჭვები და ნემსიწვერას ბუჩქები.

ალბირის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ხმელთაშუა ზღვის ჰავა, ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი.

ალბირის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და

სხვ).

ჩვენებები ალბირში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ალბირისა და მისი მიდამოებისთვის უახლოესი ტურისტული ობიექტებია ალიკანტეში (იხ. ალიკანტე), ბენიდორმში და ალტეაში (იხ. ალტეა).

ალბისოლა მარინა (Albisola Marina, Альбисола-Мари́на) – ზღვისპირა კლიმატური კურორტი იტალიაში, ლიგურიის რეგიონში, გენუის პროვინციაში, ქ. გენუიდან 36 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, ქ. სავონიდან 3 კმ-ში და კურორტ არენცანოდან 33 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ლიგურიის ზღვის გენუის ყურის ნაპირზე. შედის ლიგურიის რივიერის დასავლეთი ნაწილის (Riviera di Ponente) კურორტთა ჯგუფში. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 7°C. ზაფხული თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 24°C. ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 640 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ნოემბერსა და მარტზე, ხოლო მინიმუმი – აგვისტოზე.

ალბისოლა მარინას და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ციტრუსების პლანტაციები, ვენახები, ხეხილის ბაღები (ვაშლი, ატამი, მსხალი, ლეღვი და სხვ.), პალმები, აგავეები, მიმოზა და სხვ.

ალბისოლა მარინას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ხმელთაშუა ზღვის ჰავა, ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი.

ალბისოლა მარინაში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ).

ჩვენებები ალბისოლა მარინაში წასასვლელად: დასვენება; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლის, ცენტრალური ნერვული და ენდოკრინული სისტემების ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ალბისოლა მარინას მიდამოებში – ალბისოლა სუპერიორეში (სამხატვრო კერამიკის ქარხანა და მუზეუმი; თანამედროვე კერამიკის გამოფენა; გავოტისა და ფარაჯანის ვილები (XVIII საუკუნე);

აგურის ხიდი მდინარე რიო-ბასკოზე; ხელოვნების მუზეუმი და სხვ.), ქ. საგონაში, ქ. გენუაში, კურორტ სან-რემოში და კურორტ ალასიოში (იხ. ალასიო).



კურორტი ალბისოლა მარინა



კურორტი ალბორაია

ალბორაია (Alboraya, Алборайя) – ზღვისპირა კლიმატო-პელოიდური კურორტი აღმოსავლეთ ესპანეთში, ვალენსიის ოლქის ვალენსიის პროვინციაში, უერთანორტეს რაიონში, ქ. ვალენსიიდან 3კმ-ში, ჩრდილოეთით და ქ. ალიკანტედან 140 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ხმელთაშუა ზღვის ვალენსიის ყურის ნაპირზე, ზღვის დონიდან 5 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ვაკე.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის. ზამთარი რბილია და ხანმოკლე. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 10°C. ზაფხული ცხელია, ხანგრძლივი და მშრალი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 28,3°C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 500 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის შემოდგომაზე (180 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე (40მმ).

ალბორაიას და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ვენახები, ხეხილის ბაღები (ატამი, გარგარი, ვაშლი და სხვ.), ციტრუსების (ფორთოხალი, მანდარინი, ლიმონი) და თამბაქოს პლანტაციები. კურორტზე, აგრეთვე, გვხვდება: პალმები, კვიპაროსები, ფიჭვი და მუხა. კურორტის მიდამოებში, კულტურული მცენარეების გარდა, გავრცელებულია: მაკვისისა (ხემარწყვა, დანამასტაკი, ძახველი, წყავმაზა, ესპანური კურდღლისცოცხა, ხისებრი მანანა, წითელი ღვია და სხვ.) და გარიგის ტიპის (ქონდარა პალმა და ხემეშფოთოლა ქერმესის მუხა) მცენარეულობა, ეკლიანი ურაშა, ეკლიანი რძიანა, გლერძი და სხვ.

ალბორაიას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ხმელთაშუა ზღვის ჰავა, ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი; ლამის სულფიდური სამკურნალო ტალახი, რომელიც მოიპოვება ხმელთაშუა ზღვის ვალენსიის ყურეში.

ალბორაიას სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: თალასო-თერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერი-ოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.); სამკურ-ნალო ტალახის პროცედურები (აბაზანები, აპლიკაციები და ტამპონები).

თალასოთერაპიის პროცედურები ტარდება ვალენსიაში, ხმელთაშუა ზღვის ვალენსიის ყურის სანაპიროზე. ალბორაიას ვალენსიასთან აკავშირებს მეტრო.

ჩვენებები ალბორაიაში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლის ფუნქციური დარღვევები; საყრდენ-სამოდრო აპარატის, შარდ-სასქესო ორგანოებისა და პერიფერიული ნერვული სისტემის პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. ალბორაიასა და მის მიდამოებში (ყოვლად-წმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარი-ამის მიძინების სახელობის რომაულ-კათოლიკური სამწყსო (XIII საუკუნე); XIV-XX საუკუნეებში აშენებული რომაულ-კათოლიკური სამლოცველოები – ხის თევზის სასწაულის სახელობის, სან-კრისტობალის სახელობის, წმიდა ბარბარეს სახელობის, ქრისტე დე ვილანოვას ანუ იესო ქრისტეს სულის სახელობის, წმიდა ანდრეასის ანუ იესო ქრისტეს უწმინდესი გულის სახელობის და სხვ.; მაგრიტანული ბაღი და სხვ.), ქ. ვალენსიაში (ვალენსიის საკათედრო რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (XIII–XVIII საუკუნეები) აჟურული სამრეკლოთი (XIV-XV საუკუნეები); რომაულ-კათოლიკური მონასტრები – ყოვლადწმიდა სამების სახელობის (მეფის) (XIII საუკუნე) და წმიდა დომინგოს სახელობის (დომინი-კელთა) (XIII საუკუნე); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – სან-ხუან-დელ-ოსპიტალის სახელობის (1238-1261 წლები), სან-მარტინოს სახელობის (1238 წელი), სან-ხუან-დელ-მარკეტის სახელობის (1245-1592 წლები), წმიდა კატალინას სახელობის (XIII საუკუნე), სან-აგუსტინის სახელობის (XV საუკუნე), სან-ხუან-დე-ლა-კრუზის სახელობის (XVI საუკუნე), სანტო-ტომეს და სან-ფელიპე ნერის სახელობის (1725 წელი), სანტა-დომინგოს სახელობის (XVIII საუკუნე), სანტა-ნინიოს (წმიდა ნიკოლოზის) სახელობის (1871 წელი), სან-ლუის-ბელტრანის სახელობის (1908 წელი) და სხვ.; სინაგოგა (XIX საუკუნის II ნახევარი); ვალენსიის ჭიშკრები – ტორეს დე სერანოსი (1238 წელი) და ტორეს დე კუარტე (XV საუკუნე); აბრეშუმით ვაჭრობის ბირჟა (La Concha) (1482-1492 წლები); აბრეშუმის დიდი ხელოვნების კოლეჯი (1756 წელი); სასახლეები – ტაძრის (XIV საუკუნე), ბენიკარლოს (XV საუკუნე), გენერალიტეტის (XV საუკუნე), მარკიზ

დე-ლა-სკალას (XV საუკუნე), ბატლიას (XV-XVI საუკუნეები), დე-ლოს ცენტელესის (XVIII საუკუნე), ვალენსიის კონგრესების (XX საუკუნე), იუსტიციის (XX საუკუნე), ხელოვნების (XX საუკუნე) და სხვ.; მეფის ბაღები (XI საუკუნე); მეფის ვერფები (XIV საუკუნე); უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს სახელობის კოლეჯი (მეფის) (1583 წელი); მუზეუმები – ვალენსიის, ხელოვნების, კერამიკის ნაციონალური, კორიდის, საბუნების-მეტყველო მეცნიერებების, ძველი ისტორიისა და არქეოლოგიის, ეთნოგრაფიის, უფლისწულ ფილიპეს მეცნიერების, მედიცინის ისტორიის, ფალერას, საკათედრო ეპარქიული და სხვ.; ვალენსიის თანამედროვე ხელოვნების ინსტიტუტი; გალერეები – თანამედროვე ხელოვნების, „კედელი“, ლუის ადელანტადოს, პალაუ და სხვ.; სახლ-მუზეუმები – ბლანკო იბანიესისა და ხოსე ბენდიურესის; XX საუკუნის შენობების კომპლექსი – ხელოვნებისა და მეცნიერების ქალაქი, რომელშიც წარმოდგენილია პლანეტარიუმი, სტერეოკინოთეატრი „Inmax“ და ლაზერული პროექცია „Laserium“, ორანჟერეა, დედოფალ სოფიოს სახელობის ხელოვნების სასახლე, მუსიკის სასახლე და სხვ.; თეატრი „პრინცესა“ (1853 წელი), ბოტანიკური ბაღი (1567 წელი); ოკეანოგრაფიული პარკი; ზოოპარკი და სხვ.).

ალბუფეირა (Albufeira, Алуфейра) – ოკეანისპირა კლიმატური კურორტი პორტუგალიაში, ფარუს ოლქში, ალგარეუს პროვინციაში, ქ. ლისაბონიდან 197 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით და ქ. ფარუდან 29 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით. მდებარეობს ატლანტის ოკეანის ნაპირზე. რელიეფი – ბორცვიანი.

ჰავა – ოკეანისპირა, რომელიც უახლოვდება ხმელთაშუა ზღვის ჰავას. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 11°C. ზაფხული თბილია. ივლისის, ისევე, როგორც აგვისტოს, საშუალო ტემპერატურაა 24°C. საშუალო ფარდობითი ტენიანობა ზაფხულშია 72%, ხოლო ზამთარში – 77%. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 400 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის დეკემბერსა და იანვარზე (80-80 მმ), ხოლო მინიმუმი – ივლისსა და აგვისტოზე (30-30 მმ). მზის ნათების ხანგრძლივობა წელიწადში 3100 საათია.

კურორტისა და კურორტის მიდამოების ტერიტორია დაფარულია: ფიჭვნარით, ფორთოხლის პლანტაციებითა და სუბტროპიკული ყვავილებით.

ალბუფეირას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ოკეანისპირა ჰავა, რომელიც უახლოვდება ხმელთაშუა ზღვის ჰავას, იონებით გაჯერებული ოკეანისპირა ჰაერი და ატლანტის ოკეანის წყალი.

აღბუფეირაში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ოკეანეში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები აღბუფეირაში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. აღბუფეირასა და მის მიდამოებში (აღბუფეირას ციხესიმაგრის (VII საუკუნე) ნანგრევები; აღმოსავლეთი ციხესიმაგრე (XII საუკუნე); წმიდა ანას სახელობის რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (XVIII საუკუნე); მატრიშის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XVIII საუკუნე); კოშკური საათი (XV საუკუნე); ძველი მუნიციპალიტეტის შენობა (XVI საუკუნე); მუნიციპალური არქეოლოგიური მუზეუმი; სამორა ბარუშის სამხატვრო გალერეა; ოკეანოგრაფიული პარკი „Zoomarine“, პარკი „Crazy World“ ნიანგების ფერმითა და ტერარიუმით; ოკეანორიუმი, გასართობი ცენტრი „English factory“ და სხვ.), ქ. ფარუსა და მის მიდამოებში (ციხესიმაგრის კედლების (IX საუკუნე) ნანგრევები; სესის სახელობის რომაულ-კათოლიკური საკათედრო ტაძარი (აშენდა XIII საუკუნეში და გადაკეთდა XVIII საუკუნეში); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის მიძინების სახელობის (XIII საუკუნე), მიზერიკორდია (1581 წელი), წმიდა პეტრეს სახელობის (XVI საუკუნე), წმიდა ბარბარეს სახელობის (XVII საუკუნე), ნოსტრა სენიორა დუ პე და კრუშის სახელობის სამლოცველოთი (XVII საუკუნე), ნოსა სენიორა დუ კარმუს სახელობის (1713-1719 წლები) ძვლების კაპელით (1826 წელი), ეშტოის (XVII საუკუნე), წმიდა ფრანცისკის სახელობის (XVIII საუკუნე) და სხვ; წმიდა ლუისის სახელობის რომაულ-კათოლიკური სამლოცველო (XVIII საუკუნე); კაპუცინების (XIII საუკუნე) და ფრანცისკელების (XVII საუკუნე) მონასტრები; წმიდა ქსენია პეტერბურგელის სახელობის მართლმადიდებლური სამწყსო (XX საუკუნე); სასახლეები – ეპისკოპოსის (1581-1585 წლები), ეშტოის (XVII საუკუნე) და ბივარინის (XVIII საუკუნე); ეპისკოპალური სემინარიის შენობა (XVIII საუკუნე); ქალაქის დაცვითი კედლები და ჭიშკარი – არკუ დუ რეპოზუ (IX საუკუნე); ქალაქის ჭიშკარი – არკუ და ვილა (XVIII საუკუნე); მუზეუმები – მხარეთმცოდნეობის, რეგიონალური ეთნოგრაფიული, ფარუს მუნიციპალური, ინფანტ ენრიკეს არქეოლოგიური, ადმირალ რამალიუ ორტიგანას საზღვაო, მეზღვაურ ანრის; წმიდა ანტონიუ დი ალტუს სახელობის სამ-

ხატვრო გალერეა; ებრაელების სასაფლაო (1838-1932 წლები); რიო-ფორმოზას ნაკრძალი; ძველი რომის ქალაქ მილერუსის (ახ.წ. I საუკუნე) ნანგრევები და სხვ.)



კურორტი ალბუფეირა



საკურორტო ადგილ ალგეთის მიდამოები

ალგეთი (Algeti, Алгети) – ბალნეოლოგიური საკურორტო ადგილი საქართველოში, მარნეულის მუნიციპალიტეტში, ქ. მარნეულიდან 7 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, მდინარე ალგეთის (მდინარე მტკვრის მარჯვენა შენაკადი) მარცხენა ნაპირზე, ზღვის დონიდან 300 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ვაკე-ბორცვიანი.

ჰავა – ველის. იცის ზომიერად ცივი ზამთარი და თბილი ზაფხული. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 0°C , ხოლო ივლისის – $23,9^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $12,2^{\circ}\text{C}$. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 480-520 მმ–ს.

ალგეთის მიდამოების მცენარეული საფარი წარმოადგენს უროიანი ველისა და ნახევარუდაბნოს მცენარეულობას. აქ გხვდება, როგორც საკუთრივ უროიანი, ისე: უროიან-ვაციწვერიანი, ავშიან-უროიანი და უროიან-ჯაგეკლიანი დაჯგუფებები.

ალგეთის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია მინერალური წყლები. აღნიშნული წყლები მიიღება 3 ჭაბურღილიდან და ერთი წყაროდან, რომლებიც მდებარეობს მდინარე ალგეთის მარცხენა ნაპირზე, სოფელ ალგეთსა და მის მიდამოებში. 2 ჭაბურღილიდან (№13 და №16) მიღებული წყალი არის სუსტი მინერალიზაციის ($M-3,2-4,9$ გ/დმ³) ქლორიდულ-სულფატური, კალციუმიან-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი, ხოლო №31 ჭაბურღილიდან მიღებული წყალი – სუსტი მინერალიზაციის ($M-3,3$ გ/დმ³) სულფატურ-ნატრიუმიან-მაგნიუმიან-კალციუმიანი მინერალური წყალი. წყაროს წყალი სუსტი მინერალი-ზაციის ($M-1,6-1,8$ გ/დმ³) ჰიდროკარბონატულ-სულფატური, მაგნიუმიან-ნატრიუმიანი მინერალური წყალია.

აღგეთის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების სავარაუდო მეთოდია მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დალევა) და კუჭ-ნაწლავის გამორეცხვები ამ წყლით.

სავარაუდო ჩვენებები აღგეთში წასასვლელად: კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და სანაღვლე და შარდსადენი გზების დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: აღგეთსა და მის მიდამოებში (იხ. აზიზქენდი).

აღდრანსი (Aldrans, Альдранс) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი დასავლეთ ავსტრიაში, ტიროლში, ქ. ინსბრუკის სამხრეთი გარეუბანი. მდებარეობს ზღვის დონიდან 760 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი – ზომიერად ცივი. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-1,4^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილია, ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $18,6^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $9,1^{\circ}\text{C}$, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 906 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (355 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზამთარზე (142 მმ). ყველაზე ნალექიანი თვეა ივლისი (129 მმ), ყველაზე მშრალი – თებერვალი (42 მმ).

აღდრანსისა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: მუხა, რცხილა, ივანი, წიფელი და ნაძვი. კურორტის მიდამოებში გვხვდება აგრეთვე მაღალი მთის საძოვრები – ალმები.

აღდრანსის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია დაბალი მთის ჰავა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

აღდრანსის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

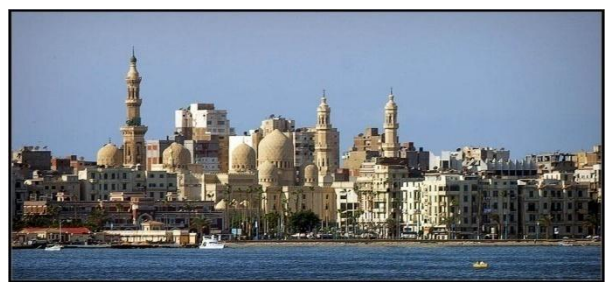
ჩვენებები აღდრანსში წასასვლელად: დასვენება; ზამთარში – თხილამურებითა და სნოუბორდით სრიალი, ციგურაობა, ციგაობა და სხვ.; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ აღდრანსისთვის მეტ-ნაკლებად მნიშვნელოვანი უახლოესი ტურისტული ობიექტები მდებარეობს ქ. ინსბრუკსა და მის მიდამოებში (რომაულ-კათოლიკური რელიგიური დაწესებულებები – წმიდა იაკობის სახელობის საკათედრო ტაძარი (აშენდა 1717-1724 წლებში, მნიშვნელოვნად დაზიანდა დაბომბვის შედეგად II მსოფლიო ომის დროს, რესტავრაცია ჩატარდა XX საუკუნის 80-90-იან წლებში), პრემონსტრატენის

სააბატო (1138 წელი) ეკლესიით (1660 წელი), ფრანცისკელთა მონასტერი (1553 წელი) და მეფის ეკლესია – ჰოფკირხე (1553-1563 წლები) ამ მონასტრის ტერიტორიაზე, წმიდა იოჰანესის სახელობის ეკლესია (1728-1750 წლები), იეზუიტების ყოვლადწმიდა სამების სახელობის ეკლესია (აშენებული იყო 1619 წელს, მაგრამ მისი მოპირკეთება დასრულდა 1901 წელს), ვილტენის ბაზილიკა (1755 წელი) და სხვ.; რატუმის შენობა (1450 წელი); ჰოფბურგის სასახლე (აშენებული იყო 1453 წელს, გადაკეთდა 1755 წელს) და სასახლის ბაღი (XV საუკუნე); ოტობურგის კოშკი (1494-1495 წლები); ლოჯია „ოქროს სახურავი“ (1500 წელი); ციხე-დარბაზი ამბრასი (XVI საუკუნე); უნივერსიტეტის შენობა (XVII საუკუნე); ლეოპოლდის შადრევანი (XVII საუკუნე); წმიდა ანას სვეტი (1703 წელი); ტრიუმფალური ჭიშკარი (1744 წელი); ძველი აგარაკი (1725-1728 წლები); მუზეუმები – ფერდინანდუმი (1823 წელი), ტიროლის ხალხური ხელოვნების, ტიროლის მხარეთმცოდნეობის, კაიზერის ნადირობის, ტიროლის პანორამის, სვაროვსკისა და ვატენსეს კრისტალების, მაქსიმილიანუმი, ანატომიის, ალპინისტური კლუბის და სხვ.; გროსმაიერის ზარების სახელოსნო-მუზეუმი (XVIII საუკუნე); ინსბრუკის სამხატვრო დარბაზი; ავგუსტინის გალერეა; ბერგისელი – ძველთა კომპლექსი; პლატნერის მემორი-ალი; რკინიგზა ხან-გერბურგბახი – ნორდ-კეტენბახი (1906 წელი), რომელიც მიდის ზღვის დონიდან 2300 მ-ის სიმაღლეზე მდებარე საღვურ ჰაფელეკარში; ბოტანიკური ბაღი (1911 წელი); ალპური ზოოპარკი (Alpenzoo) და სხვ.), ქ. ზალცბურგსა და მის მიდამოებში (იხ. აბოენაუ).



კურორტი ალდრანსი



კურორტი ალექსანდრია

ალექსანდრია (ალ-ისკანდარია) (Aleksandria, Al-Iskandaria; Александрия, Аль-Искандария) – ზღვისპირა კლიმატური კურორტი ეგვიპტის ჩრდილო ნაწილში, ალექსანდრიის მუხაფაზაში (საგუბერნატოროში), ქ. კაიროდან 225, ხოლო ქ. პორტ-საიდიდან 250 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით. მდებარეობს ხმელთაშუა ზღვის ნაპირზე, მდინარე ნილოსის დელტის დასავლეთ ნაწილში (ამ მდინარეს უკავშირდება 1820 წელს გაყვანილი არხით). რელიეფი – ვაკე.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის, შესამებული ტროპიკული უდაბნოს ჰავასთან. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 13,8°C. ზაფხული ზომიერად

ცხელია და მშრალი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 27,1°C. საშუალო წლიური ტემპერატურა შეადგენს 20,4°C, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 195 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზამთარზე (134,7 მმ), მინიმუმი კი – ზაფხულზე (0,3 მმ).

ალექსანდრიისა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ფინიკის პალმები და პალმების სხვა სახეობები, კაქტუსები, ოლეანდრები, იაღღუნი, სიკამორო, როზმარინი, ურთხელი, ვენახები, ხეხილის ბაღები (ვაშლი, გარგარი, ლეღვი და სხვ.), ზეთისხილის ნარგავები, ფორთოხლისა და გუაფის პლანტაციები. კურორტის მიდამოებში, აგრეთვე, გვხვდება: ლოტოსი, ნილოსის აკაცია, პაპირუსი, ვაციწვერა, გლერძი, ასკილი, მარცვლოვანი (ხორბალი, სიმინდი და ქერი) და პარკოსანი (მინდვრის პარკი, ოსპი) კულტურები.

ალექსანდრიის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ხმელთაშუა ზღვის ჰავა, შეხამებული ტროპიკული უდაბნოს ჰავასთან; ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი.

ალექსანდრიის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები ალექსანდრიაში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. ალექსანდრიისა და მის მიდამოებში (ციხესიმაგრის და მასთან არსებული ტაძრის (ძვ.წ. XIV-XIII საუკუნეები) ნაშთები; შეტბის ნეკროპოლი (ძვ.წ. III საუკუნე); საცხოვრებელი კვარტლის (ძვ.წ. III-II საუკუნეები) ნარჩენები; სერაპიუმის ტაძრის (ძვ.წ. III საუკუნე) ნაშთები; აკლდამები რუშდის რეგიონში (ძვ.წ. II საუკუნის ბოლო); რომაული ამფითეატრის, სიმაგრეებისა და თერმების (ახ.წ. II-IV საუკუნეები) ნანგრევები; კატაკომბები „კომ-ემ-შუკაფა“ (ახ.წ. I-II საუკუნეები); პომპეუსის სვეტი (293 წელი); ქრისტიანული კატაკომბები – ვეშერის კატაკომბები (IV-V საუკუნეები); მეჩეთები – ატარინი (VIII საუკუნე), აბდულ რახმან ბინ-ხორმუზის (IX საუკუნე), შეის ალ-კაბარის (XI საუკუნე); XIII-XV საუკუნეებში აშენებული მეჩეთები – სიდი გაბერის, ალ-შატბის და ალ-ტარტუმის; XVI-XIX საუკუნეებში აშენებული მეჩეთები – ელ-ნაბი დანიელის, ელ-მურსი აბულ-აბასის, იმამ ალბუსირის, სიდი იაკუტ ალ-არშის, ბუსეირისა და სიდი-ბიშრის, იბრაჰიმ თერბანის, ალი იბნ აბუ

თაღის, ბილაღის, ხატემის, ხოღა ეღ-ისღამის, აღ-მოვასახის, შარკ აღ-მადინის, აღ-შოხადაას, აღ-კაედ იბრაჰიმის, იეხიას, სულთნის, შორბაღისა და სხვ.; კოპტების ორთოდოქსული მართლმადიდებლური წმიღა მარკოზის სახეღობის საკათედრო ტაღარი (აშენებულია წმიღა მარკოზის მიერ ახ.წ. I საუკუნის 60-იან წლებში, დაანგრიეს რომაეღებმა და იმავე ადგიღას ხეღახღა აშენღა VII საუკუნეში); VIII-XX საუკუნეებში აშენებული კოპტების ორთოდოქსული მართლმადიდებლური ეკღესიეღი – აღექსანდრიელი მთავარ-ეპისკოპოსისა წმიღა კირიღე I-ის სახეღობის, მოციქულთა სწორისა, პირველ-მოწამისა წმიღა თექღას სახეღობის, წმიღა დიდმოწამისა, ძღვეაშემოსიღისა და საკვირველთმოქმეღისა გიორგის სახეღობის და აღექსანდრიელი მთავარ-ეპისკოპოსისა წმიღა პეტრეს სახეღობის; აღექსანდრიის მართლმადიდებლური ტაღრეღი – წმიღა საბას სახეღობის (XIV საუკუნე) და ყოვღადწმიღისა დედოფ-ღისა ჩვენისა, ღმთისმშობღისა და მარადის ქაღწუღისა მარიამის ხარეღის სახეღობის (XIX საუკუნე); IV–XX საუკუნეებში აშენებული აღექსანდრიის მართლმადიდებლური ეკღესიეღი (ყოვღადწმიღისა დედოფღისა ჩვენისა, ღვთისმშობღისა და მარადის ქაღწუღისა მარიამის მიძინეღის სახეღობის; ყოვ-ღადწმიღისა დედოფღისა ჩვენისა, ღვთისმშობღისა და მარადის ქაღწუღისა მარიამის უმწიკვეღო განაყოფიერეღის სახეღობის; ყოვღადწმიღისა დედოფ-ღისა ჩვენისა, ღვთისმშობღისა და მარადის ქაღწუღისა მარიამის სახეღობის; წმიღა დიდმოწამე ეკატერინეს სახეღობის; წმიღა მოწამე ანტონი აღექსანდ-რიელის სახეღობის; წმიღა დიდმოწამისა, ძღვეაშემოსიღისა და საკვირველთ-მოქმეღისა გიორგის სახეღობის; წმიღა იოსებ კათოღიკოსისა საკვირველთ-მოქმეღის სახეღობის; წმიღა იოსებ არიმათიელის სახეღობის; წინასწარ-მეტყვეღ წმიღა ეღიას სახეღობის; მთავარანგეღოზების – გაბრიელისა და მიქაელის სახეღობის; მირონ-ღუკიის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქ-მეღისა წმიღა ნიკოღოზისა და წმიღა დიდმოწამე პარასკევას სახეღობის); III- XIX საუკუნეებში აშენებული აღექსანდრიის მართლმადიდებლური სამღოცვე-ღოეღი (წმიღა მღვდელმოწამე თეოდორეს სახეღობის და წმიღა ნექტარიუსის სახეღობის); XIV-XIX საუკუნეებში აშენებული რეღიღიური დაწესებუღეღეღი (რუსეთის კეთიღმორწმუნე მთავრისა წმიღა აღექსანდრე ნევეღის სახეღობის რუსული მართლმადიდებლური ეკღესია; წმიღა დიდმოწამე ეკატერინეს სახეღო-ბის რომაულ-კათოღიკური ეკღესია; იეზუიტების ორღენის ეკღესია და სინაგოგეღი – ეღიიახუს, აზუზის, კასტროს, ეღიიახუ ხაზანის, გრინის და სხვ.); კაით-ბეის ფორტი (XV საუკუნე); მუზეუმეღი – ბერძნულ-რომაული, ნაციონალუ-

რი, საიუველირო ნაკეთობის, სამეფო, ნატიფი ხელოვნების, ელ-ალამინის, ზღვისა და ჰიდრო-ბიოლოგიური; ალექსანდრიის აკვარიუმი და ზღვის კვლევის ინსტიტუტი; ბიბლიოთეკა; ალექსანდრიის უნივერსიტეტის ყრილობების სასახლე (XX საუკუნე); რას ეტ-ტინის სასახლე (1834-1845 წლები); მუნთაზის სასახლე და პარკი (XX საუკუნის დასაწყისი); მუჰამედ-ალის სასახლე (XX საუკუნე); ზოოპარკი და სხვ.

ალექსეევკა (Aleqseevka, Алексеевка) – კლიმატური საკურორტო ადგილი თეთრიწყაროს მუნიციპალიტეტში, ქ. თეთრიწყაროდან 13 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, მდინარე ასლანკის მარჯვენა ნაპირზე, ზღვის დონიდან 1180 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

დამტკიცებულია, როგორც საკურორტო ადგილი, საქართველოს პრეზიდენტის 2005 წლის 22 ივლისის № 655 ბრძანებულებით.

ჰავა – შუა მთის ქვედა სარტყლის, ზომიერად ნოტიო. იცის ზომიერად ცივი ზამთარი. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-1,9^{\circ}\text{C}$. ზაფხული ხანგრძლივია და ზომიერად თბილი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $19,5^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურა შეადგენს $8,6^{\circ}\text{C}$, საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა – 71%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 704 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის მაისზე, ხოლო მინიმუმი – დეკემბერზე.

ალექსეევკის მიდამოები დაფარულია მუხისა და რცხილის ტყეებით. ასევე იზრდება: იფანი, ნეკერჩხალი, პანტა და მაჟალო. ბევრია: შინდი, თხილი, ზღმარტლი, კუნელი, ასკილი და სხვ.

ალექსეევკის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: საშუალო მთის ქვედა სარტყლის ჰავა და აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ალექსეევკის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ალექსეევკაში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: საკურორტო ადგილ ალექსეევკასთვის უახლოესი ტურისტული ობიექტები მდებარეობს მის მიდამოებში – თეთრიწყაროს მუნიციპალიტეტში (სამშვილდის ნაქალაქარი (აშენდა ძვ.წ. I ათასწლეულის შუა ხანებში და იარსება XVIII საუკუნემდე); ქართული მართლმადიდებლური ეკლესიები – გუდარეხის (XIII საუკუნე), დიდი თონეთის სამების სახელობის (X-XI საუკუნეები), დიდი კლდეისის (XI საუკუნე), მანგლისის (VI-VII საუკუნეები), ფიტარეთის გუმბათოვანი (1213-1222 წლები), წინწყაროს დედაღვთის სახელობის

(VIII-IX საუკუნეები), მანგლისის ციკლოპური ტიპის მოედანი (უძველესი ხანა და ადრინდელი შუა საუკუნეები); სასახლე ტბის მიდამოებში (შუა საუკუნეები); ფარცხისის ციხე-დარბაზი (X-XI საუკუნეები) და სხვ.).

ალექსინ ბორი (Alecsin Bor, Алексин Бор) – კლიმატური, სათხილამურო კურორტი რუსეთის ფედერაციის ტულის ოლქში, ალექსინის რაიონში, ქ. ალექსინიდან 2 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით და ქ. ტულიდან 27 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით. მდებარეობს მდინარე ოკის (მდინარე ვოლგის მარჯვენა შენაკადი) მარჯვენა ნაპირზე. რელიეფი ბორცვიანია.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური. ზამთარი ცივია, თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-9,7^{\circ}\text{C}$. ზაფხული ზომიერად თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 20°C . საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 78%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 596 მმ-ს.

საკურორტო ადგილის ტერიტორია მდებარეობს ფიჭვნარში. ალექსინ ბორის მიდამოები დაფარულია ფიჭვნარითა და ბუჩქნარით (თხილი, ღვია, ჭანჭყატა, ძახველი, ხეჭრელი და სხვ.), ხოლო ბალახოვან საფარში გავრცელებულია: წითელი მოცვის, მარწყვის, ხახამის, ორფერის, ხარისჩლიქისა და შროშანის რაყები.

ალექსინ ბორის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორია სუფთა, ფიტონციდებითა და აეროიონებით გაჯერებული ტყის ჰაერი.

ალექსინ ბორის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორის გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ალექსინ ბორში წასასვლელად: დასვენება; თხილამურებით სრიალი და ციგურაობა ზამთარში; გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ალექსინ ბორისთვის უახლოესი ტურისტული ობიექტები მდებარეობს ქ. ალექსინში (ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის მიძინების სახელობის მართლმადიდებლური ტაძრები – ძველი (1688 წელი) და ახალი (1806-1813 წლები); მართლმადიდებლური ეკლესიები – მირონ-ღუკის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის (აშენდა 1787 წელს, დაანგრიეს XX საუკუნის 20-იან წლებში და აღადგინეს 1990-2003 წლებში), წმიდა დიდმოწამე ბარბარეს სახელობის (2001-2007 წლები), წმიდა ანასტასიას სახელობის (2001-2004 წლები), მეფის ოჯახის მოწამეთა სახელობის (2002 წელი)

და ჯვართამადლების სახელობის (2003-2007 წლები); რუსეთის ტახტის მემკვიდრე, მოწამე ალექსის სახელობის (2006-2011 წლები) მართლმადიდებლური ეკლესია-სამლოცველო (2007 წელი); სამხატვრო-მხარეთმცოდნეობის მუზეუმი; კულტურისა და დასვენების პარკი „ჟალკა“ და სხვ.), ქ. ალექსინის მიდამოებში (ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ყაზანის ხატის სახელობის მართლმადიდებლური დედათა მონასტერი (1995 წელი) სოფელ კოლიუპანოვოში; მართლმადიდებლური ეკლესიები – მირონ-ლუკიის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდანოლოზის სახელობის (1747 წელი) სოფელ ფომიშჩევოში, ყოვლადწმიდა სამების სახელობის (1809-1827 წლები) სოფელ აფანასიევოში, ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სმოლენსკის ხატის სახელობის (1855 წელი) სოფელ პოპოვკაში და სხვ.; ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ხატები „ყოველთა მწუხარეთა სიხარულის“ და „დაღუპულთა სასჯელის“ სახელობის წმიდა წყაროები სოფელ კრასნოეში; დიდმოწამე პანტელეიმონ მკურნალის სახელობის წმიდა წყარო სოფელ ეგნიშჩევკაში; ნეტარი ეფროსინიას სახელობის წმიდა წყარო სოფელ კოლიუპანოვოში და სხვ.), ქ. ტულაში (ტულის კრემლი (XVI საუკუნე); მართლმადიდებლური საკათედრო ტაძრები – ყველაწმიდათა სახელობის (1776-1825 წლები) და ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის მიძინების სახელობის (1898-1902 წლები); მართლმადიდებლური ეკლესიები – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ხარების სახელობის (1692 წელი), უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს ამაღლების სახელობის (1712 წელი), წმიდა ნიკოლა ზარეცკის სახელობის (1730-1734 წლები), უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს შობის სახელობის (1732 წელი), წინასწარმეტყველი წმიდა ელიას სახელობის (1739-1760 წლები), წმიდა ნიკოლას სახელობის (1749 წელი), ტულის კრემლის ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის მიძინების სახელობის (1762-1766 წლები), წმიდა მოწამეთა ფლოროსისა და ლავროსის სახელობის (1772-1796 წლები), ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის შობის სახელობის (1789-1892 წლები), წმიდა მღვდელ-მოწამე დიმიტრი სალამინელის სახელობის (1795-1801 წლები), წმიდათა დიდე-

ბულთა და ყოვლადქებულითა თავთა მოციქულთა პეტრესა და პავლეს სახელობის (1833-1838 წლები), უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტესი ფერისცვალების სახელობის (1834-1836 წლები), ყოვლადწმიდა სამების სახელობის (1876-1877 წლები), რუსეთის კეთილმორწმუნე მთავრისა, წმიდა ალექსანდრე ნეველის სახელობის (1886 წელი), ღირსი სერგი რადონეველის სახელობის (1895-1901 წლები), ზეციური წმიდა სასწაულის სახელობის (1902-1910 წლები), თორმეტ მოციქულთა სახელობის (1903-1909 წელი), თეოდოს ჩერნიგოველის სახელობის (1903 წელი), ღირსი სერაფიმე საროველის სახელობის (1905 წელი), ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სმოლენსკის ხატის სახელობის (1993 წელი), ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის დონის ხატის სახელობის (1995 წელი), წმიდა ალექსის სახელობის (2000-2001 წლები) და სხვ.; წმიდა იოანე ოქროპირის სახელობის სტაროვერების ეკლესია (1903-1913 წლები); წმიდათა დიდებულთა და ყოვლადქებულითა თავთა მოციქულთა პეტრესა და პავლეს სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (1896 წელი) და სხვ.; მუზეუმები – სამხატვრო, იარაღის, „ტულის სამოვრები“, „ტულის თაფლაკვერი“; ნ. ბელობოროდოვის მემორიალური მუზეუმი; პ. ბელოუსოვის სახელობის კულტურისა და დასვენების ცენტრალური პარკი; ტულის ოლქის ეგზოტარიუმი; ზოოლოგიური კუთხე (მინი-ზოოპარკი) და სხვ.).



კურორტი ალექსინის ბორი

კურორტ ალთინ-არაშანის მიდამოები

ალთინ-არაშანი (ოქროს წყარო) (Altin-Arashan, Gold Spring; Алтын-Арашан, Золотой источник) – ბალნეოლოგიური კურორტი ყირგიზეთში, ისიქ-ქოლის ოლქში, აქსუს რაიონში, ქ. ფიშფეკიდან 440 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, კურორტ აქსუდან 10 კმ-ში, ჩრდილოეთით, ქ. ყარაქოლიდან 26 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ცენტრალურ ტიან-შანში, თერსკეი-ალათაუს ქედის ჩრდილო კალთაზე, მდინარე არაშანის მარჯვენა ნაპირზე, ზღვის დონიდან 2600 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი მთავორიანია.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, მაღალი მთის. ზამთარი ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. დეკემბრის საშუალო ტემპერატურაა -8,3°C. ზაფხული თბი-

ლია და ხანმოკლე. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 18°C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 880 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის აპრილის, მაისისა და ივნისის თვეებზე. მზის ნათების ხანგრძლივობა წელიწადში შეადგენს 2000 საათს.

ალთინ-არაშანის ტერიტორია და მისი მიდამოები დაფარულია: ტიან-შანის ნაძვნარით, მწვანე მდელოებითა და სურნელოვანი ყვავილებით.

ალთინ-არაშანის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორია სუბთერმული ($t - 32^{\circ}\text{C}$), სუსტი მინერალიზაციის ($M - 0,3-0,4$ გ/დმ³) რადონული (რადიოაქტივობა – 7-8 ნკი/დმ³), აზოტიანი, სულფატურ-ქლორიდულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყლები. გარდა ამისა, კურორტიდან 1 კმ-ში მდებარეობს სუსტი მინერალიზაციის გოგირდწყალბადიანი (სულფიდური) მინერალური წყლის 2 წყარო. ერთი წყაროს წყლის ტემპერატურაა 40°C, ხოლო II-ის – 34°C.

ალთინ-არაშანის ბუნებრივი ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია მინერალური წყლის აბაზანები და შესხურებები აღნიშნული წყლით.

ჩვენებები ალთინ-არაშანში წასასვლელად: დასვენება, საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემის, კანისა და შარდ-სასქესო ორგანოების დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ალთინ-არაშანსა და მის მიდამოებში (არაშანის ბუნებრივი ნაკრძალი; მდინარე არაშანის ხეობა და სხვ.), ქ. ყარაქოლში (ყოვლადწმიდა სამების სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (1872 წელი); პარკი-ნაკრძალი საფლავის (1888 წელი), მუზეუმისა და ძეგლისგან (XX საუკუნის 30-იანი წლები) შემდგარი ნ.პრჟევალსკის მემორიალური კომპლექსით; დუნდანის მეჩეთი (1910 წელი); მხარეთმცოდნეობის მუზეუმი; ზოოპარკი და სხვ.), ქ. ყარა-ყოლის მიდამოებში (ბრინჯაოს ხანის პეტროგლიფები (ძვ.წ. IV-III ათასწლეული); ჟილი-სუს ხეობა; სამთო-სათხილამურო ბაზა „ყარაქოლი“ და სხვ.), კურორტ აქსუსა და მის მიდამოებში (იხ. აქსუ).

ალიკანტე (Alicante, Аликанте) – ზღვისპირა კლიმატური კურორტი სამხრეთ-აღმოსავლეთ ესპანეთში, ვალენსიის ოლქში, ალიკანტეს პროვინციაში, ქ. მურსიიდან 70 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით და ქ. ვალენსიიდან 126 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს ხმელთაშუა ზღვის ალიკანტეს უბის ნაპირზე. მიეკუთვნება კოსტა-ბლანკას კურორტთა ჯგუფს. კურორტის სანაპირო ზოლის რელიეფი ვაკეა, რასაც ცვლის ბორცვიანი რელიეფი.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 12,6°C. ზაფხული მშრალია და თბილი. აგვისტოს საშუალო ტემპერა-

ტურაა 26,6°C. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 17,8°C. ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 366 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის სექტემბერ-ოქტომბერზე, მინიმუმი – ივლის-აგვისტოზე.

კურორტისა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: მარადმწვანე მუხა, იტალიური ფიჭვი-პინია, პალმების სხვადასხვა სახეობა, ოპუნციები, აგავეები, ციტრუსების პლანტაციები, ვენახები, ხეხილის ბაღები (ვაშლი, ატამი, გარგარი) და სხვადასხვა ყვავილი (ყაყაჩო, ლობულარია, ქრიზანთემა და სხვ.).

ალიკანტეს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ხმელთაშუა ზღვის ჰავა, ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი.

ალიკანტეს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები ალიკანტეში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. ალიკანტესა და მის მიდამოებში (მირონ-ლუკიის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის რომაულ-კათოლიკური საკათედრო ტაძარი (XVII საუკუნე); ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, დეთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ბაზილიკა (XIV-XVIII საუკუნეები) და წმიდა მართას სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XIV საუკუნე); რომაულ-კათოლიკური მონასტრები – წმიდა ვერონიკასა და იესოს წმიდა სახის სახელობის (XV-XVIII საუკუნეები), წმიდა აგუსტინე ნეტარის სახელობის (XVIII საუკუნე) და სხვ.; წმიდა ბარბარეს ციხესიმაგრე (აშენდა ძვ.წ. IV საუკუნეში და შემდგომში არაერთხელ გადაკეთდა) და ამ ციხესიმაგრის კოშკი (XVI საუკუნე); თავდაცვითი კოშკები (Huerta de Alikante) (XV-XVIII საუკუნეები); წმიდა ფერნანდოს ციხე-დარბაზი (XIX საუკუნე); ალიკანტეს გამგეობის შენობა (XVIII საუკუნე); ქალაქ ალიკანტეს მავრიტანული ნაწილი (El baario de Santa Crus); მუზეუმები – ხელოვნების მხატვრული სახეობების, XX საუკუნის ხელოვნების (თანამედროვე ხელოვნების) „La Asegurada“, ჭების, ცეცხლის, კერამიკის, არქეოლოგიისა და ბელენესის; მუნიციპალური არქივი; ზღვისპირა ბულვარი და სხვ.) და ქ. მურსიაში (იხ. ალამა-დე-მურსია)).



კურორტი ალკინო

ალკინო (Alkino, Алкино) – კლიმატური, კუმისით სამკურნალო კურორტი რუსეთში, ბაშკორთოსტანის ჩიშმის რაიონში, უფიდან 35 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს ზემო ბუღულმა-ბელების მაღლობის აღმოსავლეთ ნაწილში, მდინარე დიომას (მდინარე ბელაიას მარცხენა შენაკადი) ხეობაში, ზღვის დონიდან 206 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი ბორცვიან-მთაგორიანია.

ჰავა – კონტინენტური, ტყე-ველის. ზამთარი ხანგრძლივია და მკაცრი, თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-14,6^{\circ}\text{C}$. ზაფხული ზომიერად თბილია და მშრალი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $19,5^{\circ}\text{C}$. ნალექების წლიური რაოდენობაა 500 მმ, ხოლო მზის ნათების ხანგრძლივობა წელიწადში – 2055 საათი.

ალკინოსა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია ფოთლოვანი (არყის ხე, მუხა და სხვ.) ტყეები. კურორტის მიდამოები დაფარულია, აგრეთვე, ველის მცენარეულობით (გაციწვერა, წივანა, ცერცვეკალა და სხვ.).

ალკინოს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ტყე-ველის ჰავა და სუფთა, აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული ჰაერი. სამკურნალოდ გამოიყენება აგრეთვე კუმისი.

ალკინოს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: პასიური კლიმატოთერაპია, ჰაერისა და მზის აბაზანები. გამოიყენება აგრეთვე კუმისის პერორალური მიღება (დაღევა).

ჩვენებები ალკინოში წასასვლელად: ფილტვების ტუბერკულოზი და პირველადი ტუბერკულოზური ინფექცია.

ტურისტული ობიექტები: სოფელ ალკინოში (ევანგელისტური სარწმუნოების ქრისტიანების (ორმოცდამათიანელების) ეკლესია „კეთილი ხმა“ (2008 წელი) და სხვ.), სოფელ ალკინოს მიდამოებში (ალკინო 2-ში) (წმიდა მოსე უფიმელის სახელობის მართლმადიდებლური სამწყსო (2010 წელი); ევანგელისტური სარწმუნოების ქრისტიანების (ორმოცდამათიანელების) ეკლესია „კეთილი ამბავი“

და სხვ.), ქ. უფაში (მართლმადიდებლური ტაძრები – უფის ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სახელობის (1725-1727 წლები), უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს სახელობის (1824-1844 წლები), უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს აღდგომის სახელობის (1844 წელი), წმიდა სერგეი რადონეჟელის სახელობის საკათედრო (1868 წელი), წმიდა სვიმეონ ვერხოტურელის სახელობის (1903 წელი), ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის შობის სახელობის (1903-1909 წლები), დიდმოწამისა, ძღვევაშემოსილისა და საკვირველთმოქმედისა გიორგის სახელობის (2001 წელი), წმიდა პანტელეიმონ მკურნალის სახელობის (2001 წელი); მართლმადიდებლური ეკლესიები – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის საფარველის სახელობის (1817-1823 წლები), ჯვართამაღლების სახელობის (1982-1983 წლები), ვაგზლის მირონ-ლუკის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის (1899 წელი) და სხვ.; მეჩეთები – სატაძრო (1830 წელი), „ხაკიმია“ (1907 წელი), გუფრანის (1994 წელი), „ხამზა-ხაჯი“ (1997-2006 წლები) „ლიალია-ტიულპანი“ (1998 წელი) და „მუნირა“ (2002-2011 წლები); XX საუკუნის ბოლოს და XXI საუკუნის დასაწყისში გახსნილი რელიგიური დაწესებულებები – ევანგელისტური სარწმუნოების ქრისტიანების ეკლესიები („ღიადი დავალება“, „ცოცხალი ღმერთი“, „მამის სახლში“, „ვეფილი“, „მონანიება“, „ცხოვრება და სინათლე“, „ღვთის სიყვარული“, „სიმათლის სინათლე“, წმიდა ეკატერინეს ევანგელისტურ-ლუთერანული საზოგადოება, პროტესტანტული ეკლესია, ევანგელისტურ ქრისტიან-ბაპტისტების ეკლესია, VII დღის ქრისტიან-ადვენტისტების ეკლესია, ევანგელისტური სარწმუნოების ქრისტიან-ორმოცდაათიანელების ეკლესია „იესო მაცხოვარი“ და სხვ.; შენობები – დრამატული თეატრის (1875 წელი), ოპერისა და ბალეტის თეატრის, მ. გაფურის სახ. დრამის თეატრის (1919 წელი); მუზეუმები – მ. ნესტეროვის სახ. სამხატვრო, საბრძოლო ღირსების, ნაციონალური, ნაციონალურ-ლიტერატურული, ნაილ ლატფულისის სახ. თანამედროვე ხელოვნების, კავშირგაბმულობის, როკის, ტყის, კინოს, ისტორიისა და სპორტული ღირსების, ბუნების ისტორიის, გეოლოგიისა და მთამადნეულის, სანთლის ფიგურების, არქეოლოგიისა და ეთნოგრაფიის, ბაშკირების 112-ე ცხენოსანთა დივიზიის; უფის ბუნებრივი ისტორიის მუზეუმის ეგზოთარიუმი; სახლ-მუზეუმები – შ. ხუდაიბერდიევის, ვ. ლენინისა და ა. ტიულ-კინის; მემორი-

აღური სახლ-მუზეუმები – ს. აქსაკოვის და მ. გაფურის; სამხატვრო გალერეები – „აიმაკი“, „აიდარტი“, „ურალი“, „სარა“, „სანგატი“, „მირასი“, „ლიმუზინი“, „აკადემია“, „გოსტინი დვორი“, სამხატვრო სალონი – არტელი; არტ-გალერეა „ბაშფოტო-რუ“; არტ-სალონი; სპორტულ-საკონცერტო კომპლექსი „უფა-არენა“, სალაგატ იულაევის ძეგლი; მეგობრობის მონუმენტი და სხვ.).

ალმა-არასანი (Alma-Ata, Алма-Ата) – ბალნეო-კლიმატური კურორტი ყაზახეთში, ალმათის ოლქის ყარასაის რაიონში, ქ. ალმათიდან 26 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს იმიერილის ალათაუს ალმა-არასანის ხეობაში, ზღვის დონიდან 1780-1850 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტურია, შუა მთის ზედა სარტყლის. ზამთარი ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -7°C . გაზაფხული გრილია და წვიმიანი. ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 14°C . ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 880-920 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის გაზაფხულზე. მზის ნათების ხანგრძლივობა 1600 საათია წელიწადში.

კურორტის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ხეხილის ბაღები (ვაშლი, ჭერამი), ტიან-შანის ნაძვი და ვერხვი. ალმა-არასანის მიდამოებში არსებული მთების კალთები დაფარულია შერეული ტყეებით (ტიან-შანის ნაძვი და ვერხვი, არყის ხეები, კუნელისა და ცირცელის რაყები).

ალმა-არასანის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუსტი მინერალიზაციის ($M - 0,3-0,5$ გ/დმ³) კაუმუავა, სულფატურ-კარბონატულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი; სუსტი მინერალიზაციის ($M - 0,4-0,5$ გ/დმ³) თერმული ($t - 37,8-40^{\circ}\text{C}$), რადონული (რადიოაქტივობა – 3,4-3,7 ნკი/დმ³), აზოტიანი, სულფატურ-ჰიდროკარბონატულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი; შუა მთის ზედა სარტყლის ჰავა; აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ალმა-არასანში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის აბაზანები და პერორალური მიღება, ინჰალაციები, გამორეცხვები და შესხურებები ამ მინერალური წყლებით; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ალმა-არასანში წასასვლელად: დასვენება; კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და ნაღველგამომყოფი გზების, ნივთიერებათა ცვლის, ენდოკრინული სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; საყრდენ-სა-

მოძრავ აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემის, შარდ-სასქესო ორგანოებისა და კანის პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ალმა-არასანსა და მის მიდამოებში (ალმა-არასანის ხეობა და სხვ.) და ალმათიში (იხ. ალმათი).



კურორტი ალმა-არასანი



კურორტი ალმათი

ალმათი (Almati, Алматы) – ბალნეო-პელოიდურ-კლიმატური კურორტი ყაზახეთში, ყაზახეთის დედაქალაქი. მდებარეობს იმიერილის ალათაუს ჩრდილო ფერდობის ძირში, მთის მდინარეების დიდი და პატარა ალმათინკის გამოზიდვის კონუსზე, ზღვის დონიდან 650-850 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-4,7^{\circ}\text{C}$. ზაფხული თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $23,8^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 10°C . ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 600-650 მმ-ს. წვიმები, ძირითადად, მოდის გაზაფხულსა (აპრილ-მაისი) და შემოდგომაზე (ოქტომბერ-ნოემბერი). მზის ნათების ხანგრძლივობა წელიწადში საშუალოდ 2000 საათია.

ალმათისა და მისი მიდამოების ტერიტორია დაფარულია ვენახებითა და ხეხილის ბაღებით (ვაშლი, გარგარი, ალუბალი და სხვ.). აგრეთვე გვხვდება: ნაძვის, ვერხვისა და არყის ხეები; კოწახურის, მაყვლისა და ჟოლოს ბარდები.

ალმათის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: მაღალი მინერალიზაციის ($M - 15,2-15,8\text{ გ/დმ}^3$) ქლორიდულ-კალციუმიან-ნატრიუმიანი მინერალური წყლები (შეიცავს იოდს, ბრომს, აზოტსა და კაჟმუავას) და დაბალი მინერალიზაციის ($M - 6,2-7,0\text{ გ/დმ}^3$) ქლორიდულ-კალციუმიან-ნატრიუმიანი მინერალური წყლები; მლაშე თუზ-ქოლის ტბის ლამის სულფიდური ტალახი და დაბალი მთის ჰავა.

ალმათში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მაღალი მინერალიზაციის მინერალური წყლის აბაზანები; დაბალი მინერალიზაციის მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დალევა), გამორეცხვები და შესხურებები აღნიშნული წყლით; ლამის სულფიდური ტალახის აბაზანები, აპლიკაციები და ტამპონები; ჰაერისა და მზის აბაზანები, პასიური კლიმატოთერაპია და სხვ.

ჩვენებები ალმათში წასასვლელად: დასვენება; საყრდენ-სამოდრო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემის, შარდ-სასქესო ორგანოებისა და კანის პათოლოგიები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. ალმათში (მეჩეთები – ცენტრალური „ნურ-ასტანა“ (1993-1999 წლები), სატადრო (2007-2010 წლები), ალმათის უნივერსიტეტის (2008-2009 წლები) და სხვ; ყაზახურ-ეგვიპტური ისლამური უნივერსიტეტი (2004 წელი); უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს აღდგომის სახელობის მართლმადიდებლური საკათედრო ტაძარი (1907 წელი); მართლმადიდებლური ეკლესიები – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ყაზანის ხატის სახელობის (1889-1898 წლები), მირონ-ლუკიის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდანისა ნიკოლოზის სახელობის (1904 წელი), უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს შობის სახელობის (1993-1997 წლები) და სხვ.; ზღვისპირა სტაროვერების ეკლესია (XIX საუკუნის 90-იანი წლები); ყოვლადქებულთა, თავთა მოციქულთა პეტრესა და პავლეს სახელობის უკრაინული მართლმადიდებლური ეკლესია; ყოვლადწმიდა სამების სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XX საუკუნის 90-იანი წლები); სომხური სამოციქულო ეკლესია (სურბ ხაჩი) (XX საუკუნის 90-იანი წლები) და სხვ.; მუზეუმები – ყაზახეთის ცენტრალური სახელმწიფო, წიგნის, ი. კოლასის სახ. ხალხური მუსიკალური ინსტრუმენტების, ოქროსა და ძვირფასი ლითონების, ა. კასტევეის სახ. სახვითი ხელოვნების რესპუბლიკური, ალმათის რკინიგზის და სხვ.; გალერეები – თენგერი უმაი, ოიუ, ულარი, უმაი და სხვ.; სოროსის თანამედროვე ხელოვნების ცენტრი; ზოოპარკი; ბოტანიკური ბაღი; ჩანჩქერები და სხვ.), ქ. ალმათის მიდამოებში (სპორტკომპლექსი „მედეო“; ილე-ალათაუს სახელმწიფო ნაციონალური პარკი; სახელმწიფო ნაციონალური ბუნებრივი პარკი „კოლსაის ტბები“; მთა ქოქ-თობე; ჩარინის კანიონი და სხვ.).

ალმასი (ალმოსი) (Almasi, Almosi; Алмаси, Алмоси) – ბალნეო-კლიმატური საკურორტო ადგილი ტაჯიკეთში, ჰისარის რაიონში, ქ. დუშანბედან 37 კმ-ში, დასავლეთით და დაბა ჰისარიდან 17 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით. მდებარეობს ჰისარის ველზე, მდინარე ხანაკის (მდინარე ამუდარიის აუზი) ხეობაში, ზღვის დონიდან 950 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ბორცვიან-მთავორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი ზომიერად ცივია, თოვლის საფარი არამდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -4°C . ზაფხული ხანგრძლივია და ცხელი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 28°C . საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 50%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 570 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის გაზაფხულზე (280 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე (10 მმ).

აღმასის ტერიტორია დაფარულია: კაკლის ხეებით, ხეხილის ბაღებითა (ვაშლი, გარგარი, ალუჩა და სხვ.) და ვენახებით. აღმასის მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია ხეები (კაკალი, იფანი, ვაშლი, ალუჩა, ნეკერჩხალი) და ბუჩქები (ჯიქა, ასკილი, ყვავცყემალი, ჭანჭყატა, კუნელი და სხვ.) ღვითანის მინარევით.

აღმასის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: თერმული ($t-39-54^{\circ}\text{C}$), საშუალო მინერალიზაციის ($M - 11-15$ გ/დმ³) ქლორიდულ-სულფატურ-ნატრიუმიანი მინერალური წყლები და ცივი ($t - 14-15^{\circ}\text{C}$), დაბალი მინერალიზაციის ($M - 9-10$ გ/დმ³) ქლორიდულ-სულფიდურ-ნატრიუმიანი მინერალური წყლები; დაბალი მთის ჰავა და აეროიონებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

აღმასის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დაღვევა) და აბაზანები; შესხურებები და გამორეცხვები მინერალური წყლით; ჰაერისა და მზის აბაზანები; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები აღმასში წასასვლელად: კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლის, ნაღველ-გამომყოფი გზებისა და პანკრეასის დაავადებები; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული და გულ-სისხლძარღვთა სისტემების, კანისა და შარდ-სასქესო ორგანოების პათოლოგიები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: საკურორტო ადგილ აღმასსა და მის მიდამოებში (მდინარე ხანაკის ხეობა და სხვ.), დაბა ჰისარის მიდამოებში (ჰისარის ისტორიულ-კულტურული ნაკრძალი – ჰისარის ციხესიმაგრე თავისი მოედნით (რეგისტანით) (ძვ.წ. VI-V საუკუნეები) და თალით (ჭიშკრით) (XVI საუკუნე); მეჩეთები – „ჩიშმონ მოხიონი“ და „სანგინი“ (XII-XVI საუკუნეები); მავზოლეუმი „მოხდუმ აზამი“ (XVI-XVIII საუკუნეები); ძველი მედრესე (XVII საუკუნე); ახალი მედრესე (XVIII-XIX საუკუნეები); ისტორიის მუზეუმი და სხვ.), ქ. დუშანბეში (მავლიან იაკუბ ჩერხის სატაძრო მეჩეთი (1856 წელი); XX საუკუნეში აშენებული მეჩეთები – „იაკა ჩინორი“ და „ამიჯონი“, ისლამური ცენტრი და იმამ აბუ ხანი-

ვის ისლამური უნივერსიტეტი; მირონ-ლუკის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (XX საუკუნე); ბუხარის წმიდა იოზეფის სახელობის რომაულ-კათოლიკური, პოლონური ეკლესია (XX საუკუნის I ნახევარი); ბუხარის ებრაელთა სინაგოგა (XX საუკუნის 50-იანი წლები) და სხვ.; მუზეუმები – კ. ბეჰზადის ნაციონალური, ტაჯიკეთის სიძველეთა ნაციონალური, არქეოლოგიის, ტაჯიკეთის ეთნოგრაფიის, გეოლოგიური, ს. აინის სახელობის ლიტერატურული, გ. ზაფ-კიბეკოვის მუსიკალური ინსტრუმენტებისა და ა. რუდაკის სახელობის რესპუბლიკური ისტორიულ-მხარეთმცოდნეობის; დუშანბეს სამხატვრო გალერეა; ტაჯიკეთის მწერალთა კავშირის საგამოფენო დარბაზი; ჰ. ფირდოუსის სახელობის რესპუბლიკური ბიბლიოთეკა; ს. აინის სახელობის ოპერისა და ბალეტის აკადემიური თეატრი; პრეზიდენტის სასახლე; კულტურის ცენტრი „ბაქტრია“; ისმაილ სომონის მემორიალი; ს. აინის მაგზოლეუმი; ცირკი; ზოოპარკი; აკვაპარკი „დელფინი“ და სხვ.) და დუშანბეს მიდამოებში (ტაჯიკეთის მეცნიერებათა აკადემიის ბოტანიკური ბაღი, მდინარე ქონდარის ხეობაში (ქ. დუშანბედან 31 კმ-ში); რამიტის ნაკრძალი (ქ. დუშანბედან 70 კმ-ში ჩრდილო-აღმოსავლეთით); მდინარე ვარზობის ხეობა ჩანჩქერი „გუსგარფით“ და სხვ.).

ალმერია (Almeria, Алмерия) – ზღვისპირა კლიმატო-პელიოდური კურორტი სამხრეთ-აღმოსავლეთ ესპანეთში, ანდალუსიის ოლქში, ალმერიის პროვინციაში, ქ. მურსიიდან 170 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, ქ. გრანადიდან 110 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით და ქ. მალაგიდან 180 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ხმელთაშუა ზღვის კოსტა დე ალმერიის ნაპირზე, ზღვის დონიდან 23 მ-ის სიმაღლეზე. ალმერიის რელიეფი ვაკეა. აღნიშნული რელიეფი კურორტის მიდამოებში გადადის მთავორიან რელიეფში.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის,შესამებული ველის ჰავასთან. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 12,3°C. ზაფხული თბილია და მშრალი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 27,9°C. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 19,4°C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 145 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის შემოდგომასა (61 მმ) და ზამთარზე (46 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე (3 მმ).

ალმერიის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: სხვადასხვა სახის პალმები და კვიპაროსები; ხეხილის ბაღები (ვაშლი, ატამი, გარგარი, მსხალი, ქლიავი და სხვ.) და ვენახები; ფორთოხლის, მანდარინის, ლიმონის, ზეთისხილისა და ნუშის ნარგავები. კურორტის მიდამოების ტერიტორიაზე გხვდება: ხეშეშფოთოლა ქერმესის მუხა, ქონდარა პალმები, ხემარწყვა, დანამასტაკი, ესპანური კურდ-

დღისცოცხი, საკმელი, წითელი ღვია, ლავანდი, როზმარინი, კაქტუსები, ალფა ბალახი და სხვ.

ალმერიის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ხმელთაშუა ზღვის ჰავა, ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი; ზღვის წყალი და ლამის სულფიდური ტალახი, რომელიც მოიპოვება ხმელთაშუა ზღვის ჩარკას დე ლა სელინას ზონაში.

ალმერიის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.) და პელოიდოთერაპია (სამკურნალო ტალახის აბაზანები, აპლიკაციები და ტამპონები).

ჩვენებები ალმერიაში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემისა და შარდ-სასქესო ორგანოების პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. ალმერიასა და მის მიდამოებში (ქალაქის რომაულ-კათოლიკური საკათედრო ტაძარი (XVI საუკუნე); ალკასაბას ციხესიმაგრე (VIII საუკუნე); არაბული ციხესიმაგრის (IX-XIII საუკუნეები) ნანგრევები; არქეოლოგიური მუზეუმი; სიერა-ნევადის ნაციონალური ბუნებრივი პარკი და სხვ.), ქ. მურსიაში (იხ. ალამა დე მურსია) და ქ. გრანადაში (იხ. აგუადულსე).



კურორტი ალმერია



საკურორტო ადგილი ალპანა

ალპანა (Alpana, Алпана) – კლიმატო-ბალნეოლოგიური საკურორტო ადგილი საქართველოში, ცაგერის მუნიციპალიტეტში, ქ. ცაგერიდან 23 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, მდინარე რიონის მარჯვენა ნაპირზე, მდინარე

ლაჯანურის შესართავთან, ზღვის დონიდან 560 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ბორცვიან-მთაგორიანი.

დამტკიცებულია, როგორც საკურორტო ადგილი, საქართველოს პრეზიდენტის 2005 წლის 22 ივლისის №655 ბრძანებულებით.

ჰავა – სუბტროპიკულია, ტენიანი, დაბალი მთის. ზამთარი რბილია, თოვლის საფარი არამდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 0°C. ზაფხული თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 20,4°C. ჰაერის წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 78%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1235 მმ-ს, მზის ნათების ხანგრძლივობა წელიწადში – 1750-1850 საათს.

საკურორტო ადგილის ტერიტორია დაფარულია ხეხილის ბაღებითა (ვაშლი, მსხალი, ხურმა და სხვ.) და ვენახებით, ხოლო მის მიდამოებში არის კოლხური ტიპის ტყე, რომლის ქვეტყეში გვხვდება ფოთლოვანი (კუნელი, გვიდო, თხილი, ჯონჯოლი, ზღმარტლი, იელი და სხვ.) და მარადმწვანე (ბზა, შკერი, თაგვისარა, ბაძგი) მცენარეულობა. გვხვდება წაბლნარიც.

აღპანის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: დაბალი მთის სუბტროპიკული ჰავა და სუსტი მინერალიზაციის (M-1 გ/დმ³) აზოტიანი, ქლორიდულ-ჰიდროკარბონატულ-სულფატური, ნატრიუმიან-კალციუმიანი მინერალური წყალი.

აღპანის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია პასიური კლიმატოთერაპია და მინერალური წყლის აბაზანები.

ჩვენებები აღპანაში წასასვლელად: დასვენება; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები; შარდ-სასქესო ორგანოების, საყრდენ-სამოძრაო აპარატისა და პერიფერიული ნერვული სისტემის პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: აღპანასა და მის მიდამოებში (თაბორისა და ლაბეჭინის დიდმოწამისა, ძლევაშემოსილისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა გიორგის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესიები (შუა საუკუნეები); ზუბის, გვესოსა და ზოგიშის ციხეები (შუა საუკუნეები) და სხვ.).

აღპახი (Alpbach, Альпах) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი დასავლეთ ავსტრიაში, ტიროლში, კუფშტაინის ოლქში, ქ. ინსბრუკიდან 46, ხოლო ქ. ინსბრუკის აეროპორტიდან 60 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით. წარმოადგენს აღპახტალის სამთო-სათხილამურო რეგიონის კურორტს და შედის სკაი-პასის ერთიან ზონაში – Kitzbuhel Alpe all Star Card-ში. მდებარეობს

ტიროლის მთებში, პლატოზე (ალპბახის ველი), ზღვის დონიდან 1500 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ქვედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -3°C . ზაფხული გრილია და წვიმიანი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 18°C . ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 1291 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (512 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზამთარზე (185 მმ). ამავე დროს, ნალექების მაქსიმუმი მოდის აგვისტოზე (169 მმ), ხოლო მინიმუმი – დეკემბერზე (54 მმ).

ალპბახის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: მუხის, ივნის, წიფლის, ნაძვისა და ფიჭვის ნარგავები. კურორტის მიდამოებში გვხვდება აღნიშნული მცენარეების შერეული ტყის მასივები. აქა-იქ აგრეთვე გვხვდება გაველიანებული მდელოები, რომელიც ლანდშაფტს ტყე-სტეპის იერს აძლევს.

ალპბახის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია შუა მთის ქვედა სარტყლის ჰავა და მსუბუქი აეროიონებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ალპბახის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ალპბახში წასასვლელად: დასვენება; ზამთარში – თხილამურებითა და სნოუბორდით სრიალი, ციგურაობა, ციგაობა, სეირნობა ძაღლებიანი მარხილითა და სამთო ველოსიპედებით, სიარული ავტომანქანით ყინულზე და სხვ.; ფრენა პარაპლანებით, დელტაპლანებით, თვითმფრინავებითა და ვერტმფრენებით; ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; რაქიტი; ცენტრალური ნერვული სისტემისა და ნივთიერებათა ცვლის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ალპბახსა და მის მიდამოებში (ალპბახის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (1720 წელი); საერთაშორისო მნიშვნელობის კონგრეს-ცენტრი „ალპბახი“ (XX საუკუნის დასასრული) – უნიკალური შენობა შუშის სახურავით და სხვ.), ალპბახის მიდამოებში (ალპური ფერმერობის მუზეუმი (ფუნქციონირებს 1975 წლიდან სოფელ ინერალპბახში, 1638 წლიდან არსებულ ფერმა „Vorder-Unterberg“-ის ბაზაზე); ვედერსბერგერხორნის მთა და სხვ.), ქ. ინსბრუკსა და მის მიდამოებში (იხ. ალდრანსი).

ალპ დ'იუეზი (Alpe d'Huez, Альпд'Юэз) – კლიმატური სამთო-სათხილამურო კურორტი საფრანგეთში, რონა-ალპების რეგიონში, იზერის დეპარტამენტში, ქ. გრენობლიდან 65,2, ხოლო ქ. ლიონიდან 150 კმ-ში, სამხრეთ-

აღმოსავლეთით. მდებარეობს გრანდ-რუსის მთის მასივის პლატოზე, ზღვის დონიდან 1860 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ზედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-3,5^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $19,5^{\circ}\text{C}$. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 1050 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის გაზაფხულზე (300 მმ) ხოლო მინიმუმი –ზაფხულზე (220 მმ). ყველაზე მშრალი თვეა ივლისი (60 მმ), ხოლო ყველაზე ნალექიანი – მაისი (110 მმ).

აღბ დ'იუეზში გვხვდება: მუხის, ნაძვისა და ფიჭვის ნარგავები. კურორტის მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ნაძვის, სოჭისა და ლარიქსის ტყის მასივები. აქა-იქ გვხვდება გაველიანებული მდელოები, რომელიც ლანდშაფტს ტყე-სტეპის იერს აძლევს. გვხვდება აგრეთვე მაღალი მთის ბუჩქნარი (დეკა, მთის ფიჭვის, ღვივისა და სხვა მცენარეთა გართხმული ფორმები).

აღბ დ'იუეზის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია შუა მთის ზედა სარტყლის ჰავა და აეროიონებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

აღბ დ'იუეზის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები აღბ დ'იუეზში წასასვლელად: დასვენება; ზამთარში – თხილამურებითა და სნოუბორდით სრიალი, ციგურაობა, ციგაობა, სეირნობა ძაღლებიანი მარხილითა და ავტომანქანით ყინულზე, სამთო ველოსპორტი და სხვ.; ფრენა პარაპლანებით, დელტაპლანებით, თვითმფრინავებითა და ვერტმფრენებით; ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; რაქიტი; ცენტრალური ნერვული სისტემისა და ნივთიერებათა ცვლის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ აღბ დ'იუეზში (თოვლის ღვთისმშობლისა და ქალწული მარიამის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (Notre-Dame Des Neiges) (XX საუკუნის 50-იანი წლები); ვერცხლის მადარო; სპორტისა და კონგრესების სასახლე; მხარეთმცოდნეობის მუზეუმი; ობსერვატორია; მუნიციპალური ბიბლიოთეკა და სხვ.), აღბ დ'იუეზის მიდამოებში (ყინულის გამოქვაბული ყინულის ქანდაკებებით, ზღვის დონიდან 2700 მ-ის სიმაღლეზე, პიკ ბლანზე; ნაციონალური პარკი „ეკრენი“ და სხვ.), ქ. გრენობლსა და მის მიდამოებში (იხ. აბრიე), ქ. ლიონში (იხ. ალბიე-მონტრონდი).

აღბ დუ გრანდ-სერე (Alpe du Grand-Serre, Альп дю Гранд-Серре) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი სამხრეთ-აღმოსავლეთ საფრან-გეთში, რონა-ალპების რეგიონში, იზერის დეპარტამენტში, ლა-მორტის

მუნიციპალიტეტში, ქ. გრენობლიდან 36 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, ხოლო ქ. შამბერიდან 100 კმ-ში, სამხრეთით. მდებარეობს ჩრდილო ალპებში, რომანშისა და როიზონის ველებს შორის, ზღვის დონიდან 1368 მ-ის სიმაღლეზე. შემოფარგლულია ტაიფერის მთის მასივითა და გრანდ-სერეს მთით. რელიეფი – ბორცვიან-მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ქვედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-2,2^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $15,2^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $6,2^{\circ}\text{C}$, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1100 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის შემოდგომაზე (298 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე (226 მმ). ყველაზე ნალექიანი თვეა დეკემბერი (120 მმ), ყველაზე მშრალი – ივლისი (78 მმ).

კურორტის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: მუხის, წიფლის, ნაძვის, ფიჭვისა და სოჭის ნარგავები. ალპ დუ გრანდ სერეს მიდამოებში გვხვდება: სოჭნარი, ნაძვნარი, ფიჭვნარი და დაბალბალახიანი ალპური მდელოები, სადაც ხარობს: ფხიჭა, ფურისულა, ყოჩივარდა, ასტრა და სხვ.

ალპ დუ გრანდ-სერეს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია შუა მთის ქვედა სარტყლის ჰავა და მსუბუქი აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ალპ დუ გრანდ-სერეს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ალპ დუ გრანდ-სერესში წასასვლელად: დასვენება; ზამთარში – სრიალი თხილამურებითა და სნოუბორდით, ციგაობა, ციგურაობა, სკაი-სკორინგი და სხვ; ფრენა დელტაპლანითა და ვერტმფრენებით და სხვ; ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური და ალერგიული დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ალპ დუ გრანდ-სერესა და მის მიდამოებში (ალპ დუ გრანდ-სერეს რომაულ-კათოლიკური ეკლესია და რომაულ-კათოლიკური მონასტერი (XIX საუკუნე); ჟანდარმერიის შენობა (XX საუკუნე) და სხვ.), ქ. გრენობლში (იხ. აბრიე) და ქ. შამბერში (იხ. ალბიე-მონტრონდი).

ალპები (ა.) – ალპის მთები (კელტ. alp – მაღალი მთა; გერმ. Alpen; ფრანგ. Alpes; იტალ. Alpi), უმაღლესი მთათა სისტემა ევროპაში. გადაჭიმულია ხმელთა-შუა ზღვის სანაპიროდან (გენუის უბე) შუა დუნაის დაბლობამდე, ავსტრიის,

გერმანიის, იტალიის, ლიხტენშტეინის, საფრანგეთის, სლოვენის, უნგრეთის, შვეიცარიისა და ხორვატიის ტერიტორიებზე. სიგრძე დაახლოებით 1200 კმ-ია, სიგანე – 50-260 კმ, ფართობი დაახლოებით 220 ათ. კმ²-ია. უმაღლესი მწვერვალი მონბლანი (4807 მ). ა. ბოდენზეცა და კომოს ტბებზე გამავალი ტრანსალპური რღვევების ზონით იყოფა დასავლეთ და აღმოსავლეთ ალპებად.

დასავლეთ ა-ის ღერძული ზონა შედგება ზღვისპირა, კოტის, გრაის, საეოის, პენინის, ლეფონტინის, ბერნის, გლარნის ა-საგან. პელეუს, მონბლანისა და სხვა მასივებისაგან განაპირა ზონას ქმნის საფრანგეთის კირქვიანი ა. და შვეიცარიის წინაალპები. აღმოსავლეთი ა. დასავლეთისაზე დაბალი და განიერია, მისი მაღალმთიანი ზონა შედგება რეტის, ეცტალისა და ცილერტალის ა-საგან, მაღალი და დაბალი ტაურნისაგან. ღერძული ზონის ქედებს როგორც ჩრდილოეთ, ისე სამხრეთით აკრავს სხვადასხვა სიდიდისა და მიმართულების კირქვიანი ქედები.

ა-ის ქედები ერთმანეთისაგან გამოყოფილია გასწვრივი და განივი ღრმა ხეობებით, რომელთა დამაკავშირებელი უღელტეხილებიდან აღსანიშნავია: სიმპლონის (2005 მ), სენ-გოტარდის (2018 მ), ბრენერის (1371 მ), მონ-სენის (2083 მ), მადალენას (1996 მ) და დიდი სენ-ბერნარისა (2469 მ).

რელიეფი. ალპების სიმაღლე და რელიეფის თანამედროვე ხასიათი განპირობებულია მიოცენსა და ნეოგენ-ანთროპოგენულ პერიოდში დიფერენცი-ალური ვერტიკალური მოძრაობით, რომლის ამპლიტუდა 100 მ-დან 5000 მ-დეა. ამ მოძრაობათა შედეგად გაძლიერდა ეროზია, შეიცვალა მდინარეთა ქსელი, გართულდა ქედებისა და ხეობების მორფოლოგია. პლეისტოცენში რელიეფის ჩამოყალიბების მნიშვნელოვანი ფაქტორი იყო მრავალჯერადი გამყინვარება, რომელმაც ალპების დიდი ნაწილი მოიცვა. გამყინვარებათაშორის ეპოქებში მძლავრ მყინვარულ ნაკადთა მოქმედებას ენაცვლებოდა მდინარეთა გაძლიერებული ეროზია. გამყინვარების დიდი ზემოქმედება განიცადა საფრანგეთის იმ ნაწილის, იტალიის და შვეიცარიის ა-მა, სადაც მთები უფრო მაღალია და ატმოსფერული ნალექებიც უხვად მოდის. აღმოსავლეთ ა-ში მყინვარების მოქმედება შედარებით ნაკლები იყო, ხოლო საფრანგეთის ა-ის უკიდურეს სამხრეთ რაიონებს გამყინვარება სრულიად არ შეხებია. გამყინვარების შედეგად ა-ის მაღალმთიან ზონაში ჩამოყალიბდა მკვეთრად დანაწევრებული ალპური რელიეფი (მრავალი ცირკი, მახვილი, დაკბილული თხემი, ტროგული ხეობა, დაკიდებული ხეობა და სხვ.). კირქვიანი რაიონებისათვის დამახასიათებელია ციცაბოფერდობებიანი ქედები და კლდოვანმწვერვალებიანი მასივები, რელიეფის კარსტული ფორმები. ფლიშურ

და განაპირა მოლასურ ქედებს კი რელიეფის რბილი ფორმები აქვს.

ჰავა. ა-ის ჰავა გამოირჩევა საერთო მნიშვნელოვანი ტენიანობითა და სიმაღლის მიხედვით ტემპერატურის მკვეთრი ცვალებადობით. წლიური და თვიური ტემპერატურა უფრო მაღალია ზღვისპირა ა-ის სამხრეთ ფერდობებზე. 0°C-იანი წლიური იზოთერმა აქ დაახლოებით 2000 მ სიმაღლეზე გადის, ხოლო ივლისის 0°C იზოთერმა – დაახლოებით 3500 მ-ის სიმაღლეზე. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ჩრდილოეთ წინააღპებსა და განაპირა ქედების ღერძულ ზონაში (1500-2500 მმ, ზოგან 4000 მმ-მდე წელიწადში), ნალექების მინიმუმი (500-800 მმ წელიწადში) – შიდა ხეობებსა და ქვაბულებში. ნალექების მაქსიმუმი ყველგან ზაფხულში მოდის.

თანამედროვე გამყინვარების ფართობი 4140 კმ²-ია, აქედან 2690 კმ²-მდე დასავლეთ ა-ზე მოდის. ყველაზე დიდია ალექის მყინვარი. ზოგი მყინვარის ენა 1400-1100 მ-მდე ეშვება.

მდინარეები და ტბები. ა. დასავლეთ ევროპის მთავარი ჰიდროგრაფიული კვანძია. ა-ის მდინარეები განეკუთვნება ჩრდილოეთის ზღვის (რაინი შენაკადებიანად), შავი ზღვის (დუნაი და მისი მარჯვენა შენაკადები – ილერი, ლეხი, ინი, ენსი, დრავის ზემო დინება), ადრიატიკის ზღვის (ადიჯე, პო მარცხ. შენაკადებით), ლიგურიის ზღვისა და ლიონის ყურის (რონა მარცხენა შენაკადიანად) აუზებს. მდინარეები ჩქარია და წყალუხვი. უმთავრესად საზრდოობენ მყინვარებისა და თოვლის, აგრეთვე, წვიმის წყლით. წყლის მაქსიმუმი მდინარეებზე გაზაფხულზე, ზაფხულის I ნახევარსა და შემოდგომაზე მოდის. მთისწინეთის ზოლშია მთავარი ტბები: ჟენევის, თუნის, ბრიენცის, ფირვალდშეტის, ბოდენ-ზეეს, ლაგო-მაჯორეს, ლუგანოს, კომოს, გარდისა და სხვ.

ლანდშაფტის ტიპები. ა-ში გამოიყოფა 5 ლანდშაფტური სარტყელი. პირველი მოიცავს ა-ის მთისწინეთსა და ძირითადი ქედების ფერდობებს 800-900 მ სიმაღლემდე. აქ უმეტესწილად დამრეცი ფერდობები და ფართო ხეობებია; ჰავა ზომიერად თბილია (სამხრეთით). ჭარბობს წიფლისა და მუხის ტყე. ჩრდილოეთ რაიონებში, სადაც ნიადაგი შედარებით ნოტიოა, ჭარბობს ნაძვისა და სოჭის ტყის მასივები. შუა დუნაის დაბლობისაკენ მიქცეულ მშრალ ფერდობებზე კი მუხა და ფიჭვი ჭარბობს. აქა-იქ გვხვდება გაველიანებული მდელობი, რომლებიც ლანდშაფტს ტყე-ველის იერს აძლევს. საფრანგეთისა და იტალიის ა-ის სამხრეთ ნაწილის ლანდშაფტები ხმელთაშუა ზღვის ლანდშაფტს ემსგავსება. ტყეები უფრო მეჩხერია, ბევრია წაბლი, ზოგან ალექოს ფიჭვი, არის ქსეროფიტული ბუჩქნარი – გარიგა. გვხვდება ყომრალი და მთის ყავისფერი ნიადაგი (ტიპური

კარბონატული). ა-ის ქვედა ზონა ყველაზე უფრო ათვისებულია. ხეობებში თავმოყრილია უმთავრესი დასახლებანი და სამრეწველო საწარმოები. ამ სარტყლის ზონაში განლაგებულია ისეთი ცნობილი კურორტები, როგორცაა ბლელი (Bled), გარმიშ-პარტენკირხენი (Garmich-Patenkirchen), გრასი (Grasse), ლუგანო (Lugano), მერანო (Merano), სანქტ-ვოლფგანგი (Sankt Wolfgang im Salzkammergut), სანქტ-ლეონჰარდი (ბად-სანქტ-ლეონჰარდი) (Bad Sankt Leonhard im Lavattal) და სხვ.

მეორე სარტყელში (ზღვის დონიდან 900-1900 მ-ის სიმაღლეზე) რელიეფი უფრო ინტენსიურად და ღრმად არის დანაწევრებული, ხეობის კალთები და მთის ფერდობები ციცაბოა. გავრცელებულია მორენები. ჰავა ზომიერი და ზომიერად ცივია, მაღალია ატმოსფერული სინოტივე. ზამთარი ხანგრძლივია, თოვლიანი, იცის ძლიერი ქარი. ზღვის დონიდან 1200 მ-მდე სიმაღლეზე უმეტესად მუხის, ნეკერჩხლისა და წიფლის ტყეებია. უფრო მაღალ და უფრო ნოტიო რაიონებში გავრცელებულია მუქწიწვიანი ტყე (ნაძვი, სოჭი), ხოლო უფრო მშრალ რაიონებში – ფიჭვი, ევროპული კედარი, ლარიქსი.

ჩლიქოსნებიდან აქ ბინადრობს: შველი, შუაევროპული ირემი, გარეული ღორი, მტაცებლებიდან – მგელი, მელა, გარეული კატა, ქრცვინი, კვერნა, ყარყუმი, დედოფალა; იშვიათად გვხვდება: რუხი დათვი, ფოცხვერი. მღრღნელებიდან გავრცელებულია: ციყვი, რუხი და თეთრი კურდღელი, ძიღუდები, თაგვისნაირი ცხოველები; ფრინველებიდან კი – ყვავი, კოდალა, წიწკანა, როჭო, ტყის ქათამი, მეთხილია, სტვენია და სხვ. მეურნეობაში მთავარი დარგია ხე-ტყის დამზადება, სოფლის მეურნეობაში – მსხვილფეხა რქოსანი საქონლის მოშენება. კირქვიან რაიონებში უმთავრესად მეცხვარეობას მისდევენ. მოჰყავთ: ქერი, შვრია, ჭკავი, ძირხვენა, კარტოფილი (ზოგან ზღვის დონიდან 2200-2400 მ-მდე); ხორბლის ნათესები და ბადები სარტყლის ქვედა ნაწილშიცაა. ამ სარტყლის ზონაში განლაგებულია კურორტები: ობერსტდორფი (Oberstdorf), ბად-აუზზე (Bad Aussee), ობერდორფი (Oberdorf) და სხვ.

მესამე (სუბალპურ) სარტყელში (ზღვის დონიდან 2200-2300 მ-ის სიმაღლეზე) რელიეფი ძლიერ დანაწევრებულია. ჰავა ცივია, ზამთარი თოვლიანი და ნაკლებ ნოტიოა, ვიდრე ტყის ზონაში. სავეგეტაციო პერიოდი მოკლეა (2-3 თვე). ჭარბობს მაღალმთის ბუჩქნარი (დეკა, მთის ფიჭვის, ღვიისა და სხვა გართხმული ფორმები) და ნაირფერი მდელოები. ცხოველებიდან უმთავრესად ბინადრობს: არჩვი, ალპური თხა, ალპური ზაზუნა, მემინდვრია, ფრინველებიდან – ალპური ჭკა, ჭილყვავი და სხვ. მდელოები, ძირითადად, საზაფხულო საძოვარსაგარეულებია. ეს ზონა, ისევე როგორც ალპური, ტურიზმისა და მთიანი საზამ-

თრო კურორტების მთავარი რაიონია. ამ ზონაში განლაგებულია კურორტები ბორმიო (ბანი-დი-ბორმიო) (Bormio, Bagni di Bormio), ბადგასტეინი (Badga-stein), დავოსი (Davos), კორტინა დ'ამპეცო (Cortina d'Ampezzo), სანქტ-მორიცი (Sankt Moritz) და სხვ.

მეოთხე (ალპური) სარტყელი ვრცელდება თოვლის ხაზამდე. ჰავა მკაცრი, ცივია. მცენარეული საფარი მეჩხერი, მეტწილად დაბალბალახეული ალპური მდელოებია, უმთავრესად ხარობს: ფხიჯა, ფურისულა, ყოჩივარდა, ასტრა, ია, ბაია, ალისარჩული და სხვ.

მეხუთე (ნივალური) სარტყელი მოიცავს მხოლოდ მაღალ ღერძულ ქედებს. აქ მაღალი მთის ცივი, ქვიანი, მყინვარებისა და თოვლიან უდაბნოთა ლანდშაფტები და უაღრესად ღარიბი ორგანული სამყაროა.

ალპენდორფი (Alpendorf, Альпендорф) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი ავსტრიაში, ზალცბურგის მხარის პონგაუს ოლქში, ქ. ზალცბურგიდან 60 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. არის კურორტ სანქტ-იოჰანის ნაწილი და შედის სათხილამურო რეგიონში „Ski Amade“. მდებარეობს აღმოსავლეთ ალპებში, ზღვის დონიდან 650 მ-ის სამადლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-3,5^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $18,5^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $5,6^{\circ}\text{C}$, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1099 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (431 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზამთარზე (158 მმ). ყველაზე ნალექიანი თვეა ივლისი (159 მმ), ყველაზე მშრალი – თებერვალი (41 მმ).

ალპენდორფში გვხვდება: ხეხილის ბაღები (ვაშლი, მსხალი და სხვ.), ვენახები, ფიჭვის, სოჭის, მუხისა და წიფლის ნარგავები. ალპენდორფის მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ნაძვნარი, ფიჭვნარი, მუხნარი და წიფლნარი.

ალპენდორფის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია დაბალი მთის ჰავა და მსუბუქი აეროიონებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ალპენდორფის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ალპენდორფში წასასვლელად: დასვენება; ზამთარში – სრიალი თხილამურებითა და სნოუბორდით, ციგაობა, ციგურაობა და სხვ; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები;

ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ალპენდორფში (პონგაუს რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (XVIII საუკუნე); ყვაილების ალპური ბაღი; კაზინო და სხვ.), ალპენდორფის მიდამოებში (ყინულის სასახლე; ჰოხგებერშტაუსენის ტბები), ბად-დიურნბერგსა და ვერფენში (იხ. ალტენმარკტი), ქ. ზალცბურგსა და მის მიდამოებში (იხ. აბთენაუ).



კურორტი ალპენდორფი



კურორტი ალტეა

ალტეა(Altea, Altea) – ზღვისპირა კლიმატური კურორტი სამხრეთ-აღმოსავლეთ ესპანეთში, ვალენსიის ოლქში, ალიკანტეს პროვინციაში, ქ. ბენიდორმიდან 10 კმ-ში, ჩრდილოეთით, ქ. ალიკანტედან 51 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით და ქ. ვალენსიიდან 116 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ხმელთაშუა ზღვის სანაპიროზე, კოსტა ბლანკას საკურორტო ზონის ჩრდილოეთ ნაწილში, სიერა-ბერნიას მთაგრეხილის ფერდობზე, ზღვის დონიდან 500 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის, შეხამებული დაბალი მთის ჰავასთან. ზამთარი რბილია და ხანმოკლე. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 10°C. ზაფხული ცხელია, მშრალი და ხანგრძლივი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 29°C. ნალექების საშუალო წლიური რაოდენობა შეადგენს 287 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის შემოდგომაზე (120 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე (22 მმ).

კურორტის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ფორთოხლის ნარგავები და პალმები, კვიპაროსები და ნემსიწვერას ბუჩქები. ალტეას მიდამოებში არსებული სიერა-ბერნიას მთაგრეხილის ფერდობები დაფარულია: ფიჭვნარით, ზეთისხილის და ნუშის კორომებით, ფორთოხლისა და ლიმონის პლანტაციებით, ვენახებითა და ხეხილის ბაღებით (ვაშლი, ატამი, გარგარი).

აღტეას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ხმელთაშუა ზღვის ჰავა, შეხამებული დაბალი მთის ჰავასთან; ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი.

აღტეაში ბუნებრივი ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები აღტეაში წასასვლელად: დასვენება, გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. აღტეაში (ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულის მარიამის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (XIV-XVIII საუკუნეები); მთავარანგელოზ მიქაელის სახელობის რუსული მართლმადიდებლური ეკლესია (2003 წელი); დე ბერნიას ფორტის (XVI საუკუნე) ნანგრევები; სადარაჯო კოშკები – ტორე დე ლა ბეიიაგვარდა (XVI საუკუნე) და ტორე დე ლა გალერა (XVII საუკუნე); წმიდა ბარბარეს ციხესიმაგრე (შუა საუკუნეები); მუზეუმები – მუსიკალური ინსტრუმენტებისა და რამონ ნავაროს სახ. სახვითი ხელოვნების; მუსიკის სასახლე; სამხატვრო გალერეა; ანტიკური ცენტრი; თევზის ბაზარი; იახტ-კლუბი და სხვ.), ბენიდორმსა და მის მიდამოებში (ტოსალ დე კალასის იბერიული დასახლება (ძვ.წ. VII-V საუკუნეები); წმიდა ხაიმესა და წმიდა ანას სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XIV საუკუნე); XVI საუკუნის სათვალთვალ კოშკები – „ტორე მორალეს ესკალეტე“ და „ტორე პუნტა დელ კავალ ო სეგურო“; აკვაპარკები – „Aqualandia“ და „Mundomar“; ზოოპარკი „Terra Natura“; გართობისა და დასვენების პარკი „Terra Mitica“; სეგურას ბუნებრივი პარკი; მიუზიკჰოლი „Benidorm Palace“; ცირკი და სხვ.) და ქ. ვალენსიაში (იხ. ალბორაია).

ალტენმარკტი (Altenmarkt, Альтемаркт) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი ცენტრალურ ავსტრიაში, ზალცბურგის მხარის პონგაუს ოლქში, ქ. ზალცბურგიდან 67 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს აღმოსავლეთ ალპებში, მდინარე ენსის ხეობაში, ზღვის დონიდან 860 მ-ის სიმაღლეზე. ალტენმარკტი არის გართობის ცენტრის „ზალცბურგის სპორტული სამყაროს“ ნაწილი. რელიეფი – მთავორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-2,2^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $17,5^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური

ტემპერატურაა 8°C, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1023 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (391 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზამთარზე (180 მმ).

ალტენმარკტში გვხვდება: ხეხილის ბაღები (ვაშლი, მსხალი, ქლიავი და სხვ.), ნაძვის, სოჭისა და მუხის ნარგავები. კურორტის მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: წიფლნარი, ნაძვნარი, სოჭნარი და მდელოები.

ალტენმარკტის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია დაბალი მთის ჰავა და მსუბუქი აეროიონებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ალტენმარკტის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ალტენმარკტში წასასვლელად: დასვენება; ზამთარში – თხილამურებითა და სნოუბორდით სრიალი, ციგაობა, ციგურაობა და სხვ.; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ალტენმარკტში (ყოვლადწმიდისა ქალწულისა მარიამის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (1390 წელი); ადგილობრივი ისტორიისა და კულტურის მუზეუმი „Hoamathaus“; XV საუკუნის ნაგებობები და სხვ), ალტენმარკტის მიდამოებში (თხილამურების მუზეუმი, ვერფენსვენგში; მარილის შახტები ბად-დიურნბერგში; ვერფენში – ჰოენვერფენის ციხესიმაგრე (XI საუკუნე), მწვერებზე ნადირობის მუზეუმი და ყინულის გიგანტების სამყარო – მსოფლიოში უდიდესი გამოქვაბული აისრიზენველტი; სპილენძის შახტები ხუტაუში; ბუნებრივი ნაკრძალი – ლიხტენშტაინკლამი, სანქტი-იოჰანიდან 5 კმ-ში, სამხრეთით და სხვ.), ქ. ზალცბურგში (იხ. აბთენაუ).



კურორტი ალტენმარკტი



კურორტი ალტო

ალტო (Alto, Альто) – კლიმატური კურორტი ამერიკის შეერთებული შტატების სამხრეთ-აღმოსავლეთ ნაწილში, ტეხასის შტატში, ჩეროკი კაუნტის ოლქში (საგრაფოში), ქ. დალასიდან 206 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, ხოლო

ქ. ჰიუნსტონიდან 213 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ნეჩესისა და ანჯელინას მდინარეებს შორის, ზღვის დონიდან 133 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ვაკე.

ჰავა – ნოტიო, სუბტროპიკული. ზამთარი რბილია, უთოვლო. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 0,8°C. ზაფხული ცხელია და წვიმიანი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 28°C. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 17,9°C, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1317 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (538 მმ), ხოლო მინიმუმი – შემოდგომაზე (177 მმ). ყველაზე ნალექიანი თვეა ივლისი (329 მმ), ხოლო ყველაზე მშრალი – აგვისტო (30 მმ).

აღტოსა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ხეხილის ბაღები (ვაშლი, ატამი, ქლიავი და სხვ.), ციტრუსების პლანტაციები და ვენახები; მუხის, ნეკერჩხლის, თელის, ჰიკორის, ლინიოდენდრონისა და თუთუბოს ნარგავები.

აღტოს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუბტროპიკული ჰავა, ფიტონციდებით გაჯერებული ჰაერი, მდინარეების წყალი.

აღტოს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა მდინარეებში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში.

ჩვენებები აღტოში წასასვლელად: დასვენება; გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. აღტოსა და მის მიდამოებში (წმიდა მარტინის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XIX საუკუნე), მეთოდისტური ეკლესია (XIX საუკუნე), მდინარე ნეჩესისა და მდინარე ანჯელინას ხეობები და სხვ.), ქ. დალასსა და მის მიდამოებში (გვადელუპეს წმიდა ქალწული მარიამის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (1898-1908 წლები); მირონ-ლუკიის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის რუსული მართლმადიდებლური ეკლესია (XX საუკუნის დასასრული), დალასის საენტოლოგიო ეკლესია ქ. ირვინგში (2009 წელი) და სხვა რელიგიური დაწესებულებები; მუზეუმები – ბუნებისა და ხელოვნების, აფრო-ამერიკული, მედოუზის, ჰოლოკოსტის, მინიატურების, ხელოვნების, ქალის, ამერიკული რკინიგზების, ბავშვთა, „ფრენის საზღვრები“ და სხვ.; გალერეები – მაკ-კინის თანამედროვე აგენიუ, 500x, ანსტრომის, ბარი უისტლერის, ვალი ჰაუსის, დეკორაზონი, ჯოკ კუნერის, დევიდ დეიკის, ჰილსბერისა და ჰეტერსის სახვითი ხელოვნების, ენ ჰაგერის ნატიფი ხელოვნების, მიტჩელ ფრანკის, კრაიჰედისა და გრინის,

ქრისტოფერ მარტინის, ნაშერის, ცარიელი კედლების, რაფტონი, სიდნეი პატრიკის, დანისა და პატრიკის თანამედროვე ხელოვნების, სტოუნებისა და სხვ.; ჯონ კენედის მემორიალი (1970 წელი); ფრიდმანის მემორიალური სასაფლაო (1850 წელი); სვის-ავენის ისტორიული ოლქი; დალასის გასართობი ზონა – დიპელუმი; მაღალი ხელოვნების მაღაზია; საციგურაო მოედნები, თეთრი კლდის ტბა პარკ არბორეტუმში; ზოოპარკი; აკვარიუმი; პეგასის ქანდაკება და სხვ.), ქ. ჰიუსტონსა და მის მიდამოებში (ყოვლადწმიდა ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის საფარველის სახელობის რომაულ-კათოლიკური საკათედრო ტაძარი (XIX საუკუნის II ნახევარი); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – ყოვლადწმიდა სამების სახელობის, ქრისტეს სახელობის და სხვ.; მოციქულთა სწორისა წმიდა ვლადიმერის სახელობის რუსული მართლმადიდებლური ეკლესია (XX საუკუნის 60-იანი წლები); სინაგოგა (XX საუკუნის 50-იანი წლები); სომხური სამოციქულო ეკლესია (XX საუკუნის დასასრული) და სხვა რელიგიური დაწესებულებები; XX საუკუნეში აშენებული ცათამბჯენები – ჯი-პი-მორგან-ჩეიზ-თაუერი (სიმაღლე 305 მ), უელს-ფარგო-ბენკ-პლაზა (სიმაღლე 302 მ), უილიამს-თაუერი (275 მ) და სხვ.; მუზეუმები – ბავშვთა, ცეცხლის, ჯანმრთელობისა და მედიცინის, პოლოკოსტის, „მენილის კოლექცია“, ნატიფი ხელოვნების, თანამედროვე ხელოვნების, საბუნებისმეტყველო მეცნიერებების, ამინდისა და სხვ.; პარკები – გერმ-პარკი, ლეიკ-ჰიუსტონ პარკი, მემორიალ-პარკი, სიმშვიდის პარკი და სხვ.; ლინდონ ჯონსონის სახელობის ნაციონალური აეროკოსმოსური სააგენტო მუზეუმით (ჰიუსტონიდან 22 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით); მრავალსართულიანი სკულპტურული შადრევანი; სან-ხასინტოს მონუმენტი, რომლის სიმაღლეა 173,7 მ; მილერის ღია თეატრი; ზოოპარკი და სხვ.).

ალტო კამპო (Alto Campo, Алто Кампо) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი ესპანეთში, კანტაბრიის ოლქის კანტაბრიის პროვინციაში, ქ. რენოსიდან 24, ხოლო ქ. სანტანდერიდან 90 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით და ქ. მადრიდიდან 306 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით. მდებარეობს კანტაბრიის მთებში (კანტაბრიის კორდილიერებში), კამპოს ველზე, ზღვის დონიდან 1650 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ზედა სარტყლის. ზამთარი ცივია, მდგრადი თოვლის საფრით. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -6°C. ზაფხული თბილია, მშრალი და ხანგრძლივი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 22°C. ნალექების წლიური რაოდენობა – 500 მმ. წვიმები, ძირითადად, მოდის

გაზაფხულსა და შემოდგომაზე.

აღტო კამპოსა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ფიჭვის, წიფლის, სხვადასხვა სახის მუხისა და მარადმწვანე ბზის ნარგავები.

აღტო კამპოს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: შუა მთის ზედა სარტყლის ჰავა და სუფთა, იონებით და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

აღტო კამპოს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები აღტო კამპოში წასასვლელად: დასვენება; თხილამურებით სრიალი და ციგურაობა ზამთარში; ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ აღტო კამპოსა და მის მიდამოებში (წმიდა პიეტრო დე სერვატოსის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XVI საუკუნე); ენოპის ტბა; ნაციონალური პარკი „ევროპის პიკები“ და სხვ.), ქ. რეინოსასა და მის მიდამოებში (დოლმენები (ძვ.წ. III-II ათასწლეული); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – ქალაქის (XII-XIII საუკუნეები) და სან-სებასტიანის სახელობის (XVI საუკუნე); ემბასე დელ ებროს წყალსაცავი და სხვ.), ქ. სანტანდერასა და მის მიდამოებში (ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის მიძინების სახელობის რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (XIII-XIV საუკუნეები); უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს უწმინდესი გულის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XV საუკუნე); შუქურა (ფარო დე კაბო მაიორი) კაბო მაიორის კონცხზე (1839 წელი); მერიის შენობა (1907 წელი); ესპანეთის მეფის სასახლე და პარკი ლა მაგდალენას ნახევარკუნძულზე (1912 წელი); კაზინო (ელ გრანდ კაზინო სარდინერო, 1916 წელი); მეფის ოტელი (1917 წელი); სანტანდერას ბანკის შენობა (1923 წელი); მუზეუმები – კანტაბრიის, ისტორიამდელი და არქეოლოგიის, ველარდეს ეთნოგრაფიული და სხვ.; სასახლეები – სპორტის, კონგრესებისა და გამოფენების; პერედასა და პიკოს ბაღები; პარკები – დოქტორ მორალესისა და ატლანტიკო დე ლას დიამასის; სტადიონი ელ სარდინერო და სხვ.).

ალუპკა (Alupka, Алупка) – ზღვისპირა კლიმატური კურორტი უკრაინაში, ყირიმის ოლქში. წარმოადგენს ე.წ. დიდი იალტის ნაწილს და მდებარეობს ქ. იალტიდან 17 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, შავი ზღვის ნაპირზე, ყირიმის სამხრეთ ნაპირზე, ყირიმის მთების ფერდობებზე, ზღვის დონიდან 90 მ-ის სიმაღლეზე. ალუპკის ზღვისპირა ვიწრო ზოლის რელიეფი ვაკეა, რასაც ცვლის მთა-

გორიანი რელიეფი.

ჰავა – სუბტროპიკული, ხმელთაშუა ზღვის ტიპის. ზამთარი რბილია. თებერვლის საშუალო ტემპერატურაა 3,4°C. ზაფხული თბილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 24°C. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობაა 69%. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 400 მმ-ს, ხოლო მზის ნათების ხანგრძლივობა – 2300 საათს წელიწადში.

აღუპკისა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ევროპული და ყირიმული ფიჭვი, ღვია, სხვადასხვა სახის მუხა, ვერხვი, წიფელი, კედარი, რცხილა, თელა, შინდი, ურთხელი, ასფურცელა, კვიპაროსი, მაგნოლია, გლიცინია, მარაოს პალმა, ლენკორანული აკაცია, დაფნა, იფანი, თრიმლი, სოჭი, ჭადარი, ლელვი, ბროწეული, აგავა, დედინაცვლის ენა, ვენახები და სხვ. ყირიმის მთების კალთები დაფარულია მუხნარით და ღვიის ბუჩქნარით.

აღუპკის პარკში (ყოფილი მ. ვორონცოვის პარკი) მცენარეების 200-მდე სახეობაა, მათ შორის: დიდყვავილა მაგნოლიები, კვიპაროსები, აღმოსავლური ჭადრები, კორპის მუხა, პალმები, დაფნა, ზეთისხილის ხეები, ხემარწყვა, ჩილიური არაუკარია, მარადმწვანე ძახველი და სხვ.

აღუპკას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუბტროპიკული ხმელთაშუა ზღვის ტიპის ჰავა; სუფთა, იონებით, ფიტონციდებითა და ფიჭვების ფისის არმატით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი, შეხამებული მთის ჰაერთან; ზღვის წყალი.

აღუპკაში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია: თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები აღუპკაში წასასვლელად: ფილტვების, შარდ-სასქესო ორგანოებისა და ძვალ-სახსართა სისტემის ტუბერკულოზი.

ტურისტული ობიექტები: ქ. აღუპკაში (მართლმადიდებლური ეკლესიები – დიდმოწამე პანტელეიმონ მკურნალის სახელობის (1902 წელი), მთავარანგელოზ მიქაელის სახელობის (1903-1908 წლები) და რუსეთის კეთილმორწმუნე მთავრისა, წმიდა ალექსანდრე ნეველის სახელობის (1910-1913 წლები); აღუპკის მეჩეთი (XIX საუკუნის 20-იანი წლები); აღუპკის სასახლე და აღუპკის პარკი (მ. ვორონცოვის ყოფილი სასახლე და პარკი, XIX საუკუნის 20-40-იანი წლები); პლაჟები – ვორონცოვის საბანაოები; „ლაჟვარდოვანი ნაპირი“, „შავი ბორცვი“,

ველური და სხვ.; მუზეუმები – მხარეთმცოდნეობისა, ახმეტხან სულთანის და სხვ.; მწერალ ა. ჩეხოვის სახლ-მუზეუმი; მხატვარ ა. კუინჯის ბინა-მუზეუმი; ღვინის ქარხანა „ალუპკის“ სადგურსტაციო დარბაზი; აკვაპარკი „ცისფერი ყურე“ და სხვ.), ქ. ალუპკას მიდამოებში (ნეოლითის ხანის ადამიანის ცხოვრების (ძვ.წ. XV-XII ათასწლეული) ნაკვალევი, ყირიმის მთების დაკარსტულ რაიონში არსებულ გამოქვაბულებში; ყირიმის მთების მთავარი (სამხრეთი) ქედის მწვერვალი აი-პეტრი (სიმაღლე 1332 მ ზღვის დონიდან); გენუელთა ციხესიმაგრის (XIV საუკუნე) ნანგრევები ჯვრის მთაზე); დაბა კორეიზში (დიდმოწამე თეოდორე ტირონის სახელობის მონასტრის (IX-XIV საუკუნეები) ნარჩენები; სასახლეები – კორეიზის (ყოფილი ფ. იუსუპოვის, XIX საუკუნის II ნახევარი) და დიუღბერის (1895-1898 წლები); მისხორის პარკი (XVIII საუკუნის ბოლო); მისხორის სანაპირო „ალი“; საბაგრო გზა „მისხორი-აი-პეტრი“; ფიჭვისა და ზეთისხილის ხეების კორომები და სხვ.), დაბა გასპრას მიდამოებში (ტავრების ნეკროპოლები (ძვ.წ. V-I საუკუნეები); რომაული ციხესიმაგრე ხარაქსის (ახ.წ. I-III საუკუნეები) ნანგრევები აი-თოდორის კონცხზე; ბიზანტიური ციხესიმაგრე გასპრა-ისარის (ასპრა-ისარის) (VI-VIII საუკუნეები) ნანგრევები; ხარაქსში – მოციქულთა სწორისა და ქალწულისა წმიდა ნინოს სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (1880 წელი), პარკი (XIX საუკუნის 30-იანი წლები), სანატორიუმი „იასნაია პოლიანა“ (თავად ა. გოლიცინის ყოფილი სასახლე, 1830 წელი) და სხვ.; ციხე-დარბაზი „ლასტოჩკინო გნეზდო“ (1911-1912 წლები); „მზის“ ანუ „მეფის“ ბილიკი ლივადიის სასახლესა და დაბა გასპრას შორის და სხვ.), დაბა ლივადიაში – პატიოსნისა და ცხოველმყოფელისა ჯვრისა მსოფლიო ამაღლების სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (1860-1866 წლები), პარკი (1834 წელი), სასახლე (1910-1911 წლები) და სხვ.; დაბა სიმეიზში – XIX საუკუნეში აშენებული ვილები „ოცნება“ და „ქსენია“; კვიპაროსების ხეივანი და სხვ.), დაბა სიმეიზის მიდამოებში – დოლმენები (ძვ.წ. V-IV ათასწლეულები) და ტავრების საძვალეები (ძვ.წ. V-I საუკუნეები) ბეშ-თექნეს ქვაბულში, მთა ათ-ბაშის ჩრდილო კალთებთან, სიმეიზის ობსერვატორია (ყირიმის ასტროფიზიკური ობსერვატორიის სიმეიზის განყოფილება და ლიმენ-ისარის სიმაგრის (ძვ.წ. VIII – I საუკუნეები) ნანგრევები მთა კოშკაზე, კლდეები „ღივა“ და „პანეა“, რომლებთანაც მდებარეობს IV – V საუკუნეების ნასახლარებისა და ქრისტიანული ტაძრების ნაშთები და სხვ.; დაბა ფოროსში (უფლისა ღვთისა და მაცხოვრის ჩვენისა იესო ქრისტეს აღდგომის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (1892 წელი),

პარკი (XIX საუკუნის I ნახევარი), სანატორიუმ „მელასის“ ერთ-ერთი კორპუსი (ლ. პეროვსკის ყოფილი სასახლე, XIX საუკუნის 30-იანი წლები), სანატორიუმ „ფოროსის“ ერთ-ერთი კორპუსი (კუზნეცოვის ყოფილი სასახლე, 1889 წელი); ტესელის ყოფილი აგარაკი (XIX საუკუნის II ნახევარი) და სხვ.; დაბა ფოროსის მიდამოებში – სანავიგაციო შუქურა სარიჩის კონცხზე, ბაიდარის ჭიშკრები (უღელტეხილი მთა აი-პეტრიზე), ბაიდარ-კასტროპოლის კედელი (მთა აი-პეტრის დასავლეთი ნაწილი), ეშმაკის კიბე – შაითან მერდვენის უღელტეხილი ყირიმის მთებში, დრაკონის მთა, ჩელების განტოტების მწვერვალი (სიმაღლე ზღვის დონიდან – 656 მ) და სხვ.; დაბა ბოტანიჩესკოესთან (ყოფილი დაბა ნიკიტა) – ნიკიტის ბოტანიკური ბაღი (1812 წელი), უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს ფერისცვალების სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (XX საუკუნის 90-იანი წლები) და სხვ.; დაბა ორეანდში – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის საფარველის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (1884-1885 წლები), სასახლე (1843 წელი) და სხვ.; დაბა ორეანდის მიდამოებში – მთავარანგელოზ მიქაელის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია მთა აი-ნიკოლას ძირში (2006 წელი) და სხვ.; დაბა მასანდრაში – წინამორბედისა და ნათლისმცემლისა იოანეს თავისკვეთის სახელობის (1824-1832 წლები) და მირონ-ლუკიის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის (1914-1916 წლები) მართლმადიდებლური ეკლესიები; პარკი (1822 წელი); სასახლე (1881-1898 წლები), სამრეწველო-აგარარული გაერთიანება „მასანდრას“ ღვინის სადგეუსტაციო დარბაზი და სხვ.; ქ. იალტაში (რუსეთის კეთილმორწმუნე მთავრისა, წმიდა ალექსანდრე ნეველის სახელობის მართლმადიდებლური ტაძარი (1901-1902 წლები); მართლმადიდებლური ეკლესიები – წმიდა იოანე ოქროპირის სახელობის (1833-1837 წლები) და დიდმოწამე თეოდორე ტირონის სახელობის (1989 წელი); მირონ-ლუკიის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის მართლმადიდებლური სამლოცველო (2001 წელი); სომხური სამოციქულო ეკლესია (1909-1917 წლები); ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის უმწიკველო განაყოფიერების სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (1898-1906 წლები); ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სახელობის ლუთერანული ეკლესია (XIX საუკუნის 80-იანი წლები); მუზეუმები – იალტის ისტორიულ-ლიტერატურული, „იალტის კულტურა – XIX

საუკუნის ბოლო – XX საუკუნის დასაწყისი“, ქანდაკებისა და ფლორისტიკის, პეპლების, ლესია უკრაინკას და სხვ.; მუზეუმი-პარკი „ზღაპრების ველობი“; ა. ჩეხოვის სახლ-მუზეუმი; კომპოზიტორ ა. სპენდიაროვის სახელობის მუსიკალური კულტურის სახლ-მუზეუმი; ზოოპარკი „ზღაპარი“, იალტის აკვარიუმი და იალტის ნიანგარიუმი; ორგანული მუსიკის ცენტრი „ლივადია“, იალტის საბაგირო გზა; XIX საუკუნის II ნახევარში აშენებული შენობები – შენობა მაგრიტანულ სტილში, სახლი კარიატიდებით, შესრულებული გოტიკურ სტილში ციხე-დარბაზი (ამჟამად უკრაინის თავდაცვის სამინისტროს ერთ-ერთი სანატორიუმის კორპუსი), ბუხარის ემირის ყოფილი სასახლე (ამჟამად ერთ-ერთი სანატორიუმის კორპუსი), ქალაქის სანაპირო და სხვ.), ქ. იალტის მიდამოებში (ზღვის ცხოველთა თეატრი „აკვატორია“ დაბა ვინოგრადნოეში; მთის ტბა ყარა-ქოლი; უჩან-სუს ჩანჩქერი; იალტის სამთო-სატყეო ნაკრძალი და სხვ.).



კურორტი ალუპკა



კურორტი ალუშტა

ალუშტა (Alushta, Алушта) – ზღვისპირა კლიმატური კურორტი უკრაინაში, ყირიმის ოლქში, ქ. იალტიდან 33 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, ხოლო ქ. სიმფეროპოლიდან 45 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ყირიმის სამხრეთ ნაპირზე, მდინარეების უღუ-უზუნისა და დემერჯის ხეობებში, მთის მასივების ბაბუგან-იაილას, ჩათირ-დაღსა და დემერჯს შორის. ალუშტის ზღვისპირა ვიწრო ზოლის რელიეფი ვაკეა, რასაც ცვლის მთაგორიანი რელიეფი.

ჰავა – სუბტროპიკული, უახლოვდება ხმელთაშუა ზღვის ჰავას. ზამთარი რბილია, წვიმიანი. დეკემბრის საშუალო ტემპერატურაა 3°C. ზაფხული თბილია და მშრალი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 23,8°C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 430 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზამთარზე, მინიმუმი – ზაფხულზე.

ალუშტის ტერიტორია და მისი მიდამოები დაფარულია: კვიპაროსებით, ყირიმული ფიჭვით, ლენკორანული აკაციით, იასამნებით, მაგნოლიებითა და ოლეანდრებით, ხეხილის ბაღებითა (ატამი, მსხალი, ლეღვი და სხვ.) და ვენახებით. გარდა ამისა, ალუშტის მიდამოებში გავრცელებულია: შინდი, ზეთის-

ხილი, ლავანდისა და ვარდის პლანტაციები. მთების ფერდობები დაფარულია: წიფლნარით, ფიჭვნარითა და ღვიის ბუჩქნარით.

ალუშტის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუბტროპიკული, ხმელთაშუა ზღვის ჰავასთან მიახლოებული ჰავა, ზღვის წყალი და იონებით, ფიტონციდებითა და ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი, შესამებული მთის ჰაერთან.

ალუშტის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია: თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში, პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები ალუშტაში წასასვლელად – დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლის, ენდოკრინული და ცენტრალური ნერვული სისტემების ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ალუშტაში (ყირიმის ყველა წმიდათა და წმიდა თეოდორე სტრატელატის სახელობის მართლმადიდებლური ტაძარი (1937-1942 წლები); უკიარი ჯამის მეჩეთი (XIX საუკუნის I ნახევარი); სინაგოგა (1962-1963 წლები); ევანგელისტური სარწმუნოების ქრისტიანთა ეკლესია „ახალი თაობა“ (2002 წელი); აკვაპარკები – „ალუშტა“ და „ნუშის კორომი“; აკვარიუმი; ტერარიუმი; დელფინარიუმი; ბავშვთა ატრაქციონების პარკი; დისკო-კლუბი „თოლია“; მუზეუმები – ისტორიულ-მხარეთმცოდნეობის; წყლებზე კატასტროფების, ს. სერგეევ-ცენსკის მემორიალური და ი. შმელევის ლიტერატურული; არქიტექტორ ა. ბეკეტოვის სახლ-მუზეუმი; ფირმა „მასანდრის“ ღვინის მაღაზია სადევუსტაციო დარბაზით და სხვ.), ალუშტის მიდამოებში (ბიზანტიური ციხესიმაგრის ალუსტონის (VI საუკუნე) და მისი კოშკების ნაშთები ალუშტასთან; ფუნას ციხესიმაგრისა და ამ ციხესიმაგრის ეკლესია (X-XI საუკუნეები), სასაფლაოსა და ქრისტიანული ეკლესიის (XIII-XV საუკუნეები) ნაშთები მთა სამხრეთ დემერჯის ძირში; კოზმა და დამიანეს სახელობის მართლმადიდებლური დედათა მონასტერი (1869 წელი) სოფელ იზობილნოესთან; მირონ-ლუკიის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია-მუქურა (2004-2007 წლები) სოფელ მალორეჩენსკოეში; თავად გაგარინების ყოფილი სასახლე (XIX საუკუნის 80-იანი წლები) სოფელ უტიოსში; თავად რაევსკების ყოფილი სახლი ზეთისხილის კორომით

(1907 წელი) დაბა კიურასანში; „მოჩვენებათა ველი“ მთა სამხრეთ დემერჯიზე; ბუნების მუზეუმი ყირიმის ნაკრძალის დენდროპარკში; მთა ჩათირ-დადი და ჩანჩქერი ჯურ-ჯური ამ მთაზე; ანგარის უღელტეხილი და სხვ.) და ქ. იალტასა და მის მიდამოებში (იხ. ალუპკა).

ამალფი (Amalfi, Амалфи) – ზღვისპირა კლიმატური კურორტი იტალიაში, კამპანიის ოლქის სალერნოს პროვინციაში, ქ. ნეაპოლიდან 35 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ტირენის ზღვის სალერნოს ყურის ამალფის უბის ნაპირზე. შედის ამალფის რივიერის კურორტთა ჯგუფში. კურორტის ზღვისპირა ვიწრო ზოლის რელიეფი ვაკეა, რასაც ცვლის მთაგორიანი რელიეფი.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 12°C. ზაფხული ცხელია და მშრალი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 28°C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 960 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ნოემბერზე (162 მმ), ხოლო მინიმუმი – ივლისზე (24 მმ).

ამალფის ტერიტორია დაფარულია დეკორატიული მცენარეებით (პალმები და ყვავილები) და ზეთისხილის პლანტაციებით, ხოლო ამ კურორტის მიდამოები – ფიჭვისა და ციტრუსების კორძებით.

ამალფის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ხმელთაშუა ზღვის ჰავა, ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი.

ამალფის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები ამალფში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლის, ცენტრალური ნერვული და ენდოკრინული სისტემების ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ამალფიში (რომაულ-კათოლიკური ტაძრები – წმიდა ანდრიას სახელობის (IX საუკუნე) და ნორმანული (1073 წელი); კაპუცინების დედათა მონასტერი (XIII საუკუნე); XIII საუკუნეში აშენებული სასტუმრო; ქაღალდის მუზეუმი; არსენალები; ზურმუხტოვანი გროტი და სხვ.), ქ. ნეაპოლში (ფრესკებით მოხატული კატაკომბები (II-V საუკუნეები); სან-ჯოვანის სახელობის მოზაიკიანი ბაპტისტერიუმი (სანათლავი) (V საუკუნე); რომაულ-კათოლიკური ტაძრები – სან-ლორენცოს სახელობის (XIII–XVI საუკუნეები) და სან-დომენიკოს სახელობის (XIII-XVI საუკუნეები); ჩერტოზა დი სან-მარტინოს სახელობის

რომაულ-კათოლიკური მონასტერი (XIV-XVII საუკუნეები); სან-ფრანჩესკო დი პაოლოს სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (1817-1846 წლები); ციხე-დარბაზები – კასტელ დე ოვოსა (XII საუკუნე) და კასტელ-ნუო-ვოსა (XIII-XV საუკუნეები); „სან-კარლოს“ თეატრი (1737-1816 წლები) და სხვ.).



კურორტი ამაღფი



საკურორტო ადგილი ამამლო

ამამლო (Amamlo, Амамло) – კლიმატური საკურორტო ადგილი საქართველოში, დმანისის მუნიციპალიტეტში, ქ. დმანისიდან 8 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდინარე შავწყაროსწყლის (მდინარე ხრამის (ქციის) მარჯვენა შენაკადი) მარცხენა ნაპირზე, ზღვის დონიდან 1160-1180 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

დამტკიცებულია, როგორც საკურორტო ადგილი, საქართველოს პრეზიდენტის 2005 წლის 22 ივლისის № 655 ბრძანებულებით.

ჰავა – საშუალო მთის ქვედა სარტყლის, ზომიერად ნოტიო. იცის ზომიერად ცივი ზამთარი. იანვარის საშუალო ტემპერატურაა $-2,7^{\circ}\text{C}$. ზაფხული ზომიერად თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $18,2^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურა შეადგენს $7,8^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 73%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 698 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის მაისზე, ხოლო მინიმუმი – იანვარზე.

ამამლოში გავრცელებულია ფოთლოვანი ხეები (წიფელი, მუხა, ნეკერჩხალი და სხვ.). საკურორტო ადგილის მიდამოებში, ხეობების ძნელმისადგომ უბნებში, შემორჩენილია: ნეკერჩხლის, ცირცელის, ტირიფის, მუხის მცირე დაკნინებული დერივატები. ტყის გაჩეხვის გამო, ამჟამად გაჩეხვის ადგილებში, მთის ველის ბალახეულობაა.

ამამლოს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია საშუალო მთის ქვედა სარტყლის ჰავა და აეროიონებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ამამლოს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასი-

ური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ამამლოში წასასვლელად: დასვენება: ნივთიერებათა ცვლის, ენდოკრინული და ცენტრალური ნერვული სისტემების ფუნქციური დარღვევები; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: ამამლოსა და ახლომდებარე დასახლებულ ადგილებში (მართლმადიდებლური ეკლესიები – ამამლოს (XII საუკუნე), ბახჩალარის (XI საუკუნე), ბოსლეთის (XIII საუკუნე), ამბარლოს (1032 წელი), ამალღების სახელობის (VII-VIII საუკუნეები), წმიდა დემეტრეს სახელობის (X-XI საუკუნე), განთიადის (ყალამშა, X-XI საუკუნეები), დიდი გომარეთის (შუა საუკუნეებში), ზემო ოროზმანის (XII-XIII საუკუნეები), ზემო ყარაბულახის (X-XI საუკუნეები) და კაკლიანის ღვთისმშობლის სახელობის (XI საუკუნე); მართლმადიდებლური მონასტერი „ლამაზი საყდარი“ (XIII საუკუნე) დიდი გომარეთის მიდამოებში; დმანისის (ბაშკიჩეთის) ქარვასლა; მართლმადიდებლური ეკლესიები და ნაქალაქარი (VII-XIII საუკუნეები) დმანისში და სხვ.

ამარა (Amara, Amapa) – ბალნეო-პელოიდო-კლიმატური კურორტი რუმინეთში, კიმპიის ბერეგანულუს ცენტრალურ ნაწილში, ქ. სლობოძეადან 7 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით. მდებარეობს ამარას ტბის ჩრდილო-დასავლეთ ნაპირზე. ზღვის დონიდან 30 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ბორცვიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, ველის. ზამთარი ზომიერად ცივია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -3°C . ზაფხული თბილია და მშრალი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 22°C . საშუალო წლიური ტემპერატურაა $10,3^{\circ}\text{C}$. საშუალო ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 63%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 500 მმ-ს. ზაფხულში გაბატონებულია აღმოსავლეთისა და სამხრეთ-აღმოსავლეთის, ხოლო ზამთარში – ჩრდილო-აღმოსავლეთის ქარები.

კურორტის ტერიტორია დაფარულია ხეხილის ბაღებითა და ვენახებით, ხოლო მისი მიდამოების ტერიტორია – ველის მცენარეულობით – ბალახებით (წივანა, ვაციწვერა, თივაქასრა, კეწეწურა და სხვ.), ბუჩქებით (ქონდარა ნუში, გრაკლა, ყორღანი და სხვ.) და ნახევარბუჩქებით.

ამარას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ამარას ტბის დაბალი მინერალიზაციის ($M - 9,88$ გ/დმ³) ტუტე სულფიდურ-ქლორიდული, მაგნიუმის მინერალური წყალი, რომელიც შეიცავს ბრომის იონებს; ამარას ტბის ლამის სულფიდური სამკურნალო ტალახი; სუსტი მინერალიზაციის სულფატურ-ჰიდროკარბონატული, ნატრიუმის-მაგნიუმის მინერალური წყალი; ველის ჰავა.

ამარას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: ამარას ტბის მინერალური წყლის აბაზანები და შესხურებები ამ წყლით; სულფატურ-ჰიდროკარბონატული, ნატრიუმიან-მაგნიუმიანი მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დალევა), გამორეცხვები და ინჰალაციები ამ წყლით; სამკურნალო ტალახის აბაზანები, აპლიკაციები და ტამპონები; ჰაერისა და მზის აბაზანები, პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ამარაში წასასვლელად: საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემის, შარდ-სასქესო ორგანოების, კანის, ცხვირისა და ყელის დაავადებები; კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლის, ნაღველგამომყოფი გზებისა და პანკრეასის ქრონიკული პათოლოგიები; ნივთიერებათა ცვლისა და ენდოკრინული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ამარაში (დენდრარიუმი, ჟეგალის ცხენების ჯოგი და სხვ.), ქ. სლობოძეაში (მუნიციპალიტეტის შენობა (XVIII საუკუნე); მუზეუმები – მუნიციპალური და სოფლის მეურნეობის; წმიდა ვოევოდების სახელობის რუმინული ეკლესია (1628 წელი); სამონადირეო რეზერვაციები – ლუნკა იალომიცეში, სუდიცში, კრინგულ ფრუმოსში და ბუეშტში; კულტურის ცენტრი „იონელ პერლია“ და სხვ.).

ამაღლება (Amagleba, АмагӀеба) – ბალნეოლოგიური კურორტი საქართველოში, ვანის მუნიციპალიტეტში, ქ. ვანიდან 8 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, იმერეთის დაბლობზე, მდინარე რიონის მარცხენა ნაპირზე, ზღვის დონიდან 80 მ-ის სიმაღლეზე.

ჰავა – ნოტიო სუბტროპიკული. ზამთარი რბილია, უთოვლო. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $4,1^{\circ}\text{C}$. ზაფხული ძალიან თბილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $23,1^{\circ}\text{C}$. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 1600-1800 მმ-ს, ჰაერის საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა – 78%-ს, მზის ნათების ხანგრძლივობა წელიწადში – 2100-2200 საათს.

კურორტისა და მისი მიდამოების ტერიტორია დაფარულია ფოთლოვანი (მუხა, რცხილა, ვერხვი, იფანი და სხვ.) ტყეებითა და ხეხილის ნარგავებით.

ამაღლების ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორია: თერმული ($t - 40^{\circ}\text{C}-41^{\circ}\text{C}$), საშუალო მინერალიზაციის ($M - 10,3$ გ/დმ³) ნახშირმჟავა, ქლორიდულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი, რომელიც შეიცავს გაზრდილი რაოდენობით ჰიდროკარბონატს, კალციუმსა და კაუმჟავას.

ამაღლების ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორის გამოყენების მეთოდებია საერთო და ადგილობრივი აბაზანები.

ჩვენებები ამდღებაში წასასვლელად: საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემის, კანისა და შარდ-სასქესო ორგანოების დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: ამდღებასა და მის მიდამოებში (ვანის ნაქალაქარი; მართლმადიდებლური ეკლესიები – დიდმოწამისა, ძლევაშემოსილისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა გიორგის სახელობის (1615 წელი) შუამთაში, უფლისა ღმრთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს სახელობის (1619 წელი) ამდღებაში, გადიდის მიდამოებში (XI საუკუნე), გორაში (შუა საუკუნეები), ყოვლადწმიდა სამების სახელობის დიხაშხოში (XVI-XVIII საუკუნეები), მთავარანგელოზ მიქაელის სახელობის (XII-XIII საუკუნეები) ზედა ვანში, (XIV-XV საუკუნეები) (შუა საუკუნეები) ისრითში; კოშკი „გორმაღალის ციხე“ სულორში (შუა საუკუნეები) და სხვ.

ამბაროვკა (Ambarovka, Амбаровка) – ბალნეოლოგიური საკურორტო ადგილი საქართველოში, მარნეულის მუნიციპალიტეტში, ქ. მარნეულიდან 18 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს მარნეულის ვაკეზე, მდინარე მტკვრის მარჯვენა ნაპირზე, ზღვის დონიდან 350 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ვაკე.

ჰავა – ველის. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 0°C . ზაფხული თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $23,9^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 12°C . ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 510 მმ-ს.

ამბაროვკის ტერიტორია დაფარულია ხეხილის ბაღებითა და ვენახებით, ხოლო მისი მიდამოები – უროიანი ველისა და ნახევარუდაბნოს მცენარეულობით (უროიანი, უროიან-ვაციწვერიანი, ავშნიან-უროიანი და უროიან-ჯაგეკლიანი მცენარეულობა).

ამბაროვკის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ორი მინერალური წყალი. ერთი წყალი მოიპოვება ამბაროვკაში, ხოლო მეორე – მის მიდამოებში. ერთი წყალი არის დაბალი მინერალიზაციის (M-5,0-5,3 გ/დმ³) ქლორიდულ-მაგნიუმის მინერალური წყალი, ხოლო მეორე – დაბალი მინერალიზაციის (M-5,5-5,8 გ/დმ³) სულფატურ-კალციუმის-ნატრიუმის მინერალური წყალი.

ამბაროვკის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების სავარაუდო მეთოდებია მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დალევა) და კუჭ-ნაწლავის გამორეცხვები ამ წყლით.

სავარაუდო ჩვენებები ამბაროვკაში წასასვლელად: კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და ნაღველგამომყოფი გზების, შარდგამომყოფი გზებისა და ნივთიერებათა ცვლის დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: ამბაროვკაში (იხ. აზიზქენდი).

ამგუ (Amgu, Amry) – ბალნეო-კლიმატური საკურორტო ადგილი რუსეთის ფედერაციაში, პრიმორიეს მხარეში, ტერნეის რაიონში, ქ. ტერნეიდან 215 კმ-ში, ხოლო ქ. ვლადივოსტოკიდან 878 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით. მდებარეობს მდინარე ამგუს ხეობაში და იაპონური ზღვის უბე ამგუს ნაპირზე, დაბა ამგუს მიდამოებში. საკურორტო ადგილის რელიეფი ვაკეა, რასაც ამგუს მიდამოებში ცვლის ბორცვიან-მთაგორიანი რელიეფი.

ჰავა – ზომიერად მუსონური. ზამთარი მშრალია და ცივი. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-11,6^{\circ}\text{C}$. ზაფხული ზომიერად თბილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $18,7^{\circ}\text{C}$. ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 700 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ივლის-სექტემბერზე. მზის ნათების ხანგრძლივობა შეადგენს 2180-2230 საათს.

კურორტის მიდამოებში გავრცელებულია ტაიგა, რომელშიც გაბატონებულია წიწვოვანნი (ლარიქსი, ნაძვი და კედარი). მთების კალთები დაფარულია: სიხოტეს შქერით, წყლის იელით, ლურჯი და წითელი მოცვით. ქვეტყეში გვხვდება ქარაგოზი.

ამგუს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუბთერმული ($t - 32^{\circ}\text{C}$) სუსტი მინერალიზაციის ($M - 0,3$ გ/დმ³) კაჟმუავა, სულფატურ-ჰიდროკარბონატულ-ნატრიუმის მინერალური წყლები და ზღვისპირა ჰავა.

ამგუში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დალევა); მინერალური წყლის აბაზანები, გამორეცხვები და შესხურებები ამ წყლით; თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში, პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები ამგუში წასასვლელად: დასვენება, კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლის, ნაღველგამომყოფი გზებისა და ნივთიერებათა ცვლის პათოლოგიები; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული და გულ-სისხლძარღვთა სისტემების, კანისა და შარდ-სასქესო ორგანოების დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: საკურორტო ადგილ ამგუსა და მის მიდამოებში (მდინარე ამგუს ხეობა; ამგუს დიდი ჩანჩქერი ანუ „შავი შამანი“ მდინარე ამგუზე, კანიონი „ეშმაკის ხახა“; მთები – „ტუმანი“ და „კურორტნაია“; წმიდა ელენეს სახელობის წყარო რადონული მინერალური წყლით მთა „კურორტნაიას“ ძირში; ბალნეო-სამკურნალო „ტიოპლი კლიუჩი“ სუსტი მინერალიზაციის ტუტე, სულფატურ-ჰიდროკარბონატულ-ნატრიუმის, კაჟმუავა მინერა-

ღური წყლით კურორტ ამგუსგან 18 კმ-ში და სხვ.) და დაბა ტერნის მიდამოებში (სიხოტე-ალინის ბიოსფერული ნაკრძალი; ჭორომიანი მდინარე კემა; კემა-ამგუს ნაციონალური პარკი; ჩანჩქერები – „კემის მილი“ და „რეკორდული“; ტბები – „მარმარილოს“, „სატურნი“, „საკვანძო“, „არწივის ბუდე“, „ღურჯი მოცვი“, „მადლიანი“; მდინარე სამარგისა და მდინარე კემას ხეობები და სხვ.).



საკურორტო ადგილი ამგუ

კურორტი ანაბერგი

ანაბერგი (Annaberg, Аннаберг) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი ქვემო ავსტრიაში, ლილინფელდის ოლქში, ვენიდან 83 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს აღმოსავლეთ ალპებში, მაღალი ტაუერნის მთების ფერდობებზე, ზღვის დონიდან 976 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი ზომიერად ცივია, თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -3°C . ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 19°C . საშუალო წლიური ტემპერატურაა $6,2^{\circ}\text{C}$, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 686 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (226 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზამთარზე (104 მმ).

ანაბერგსა და მის მიდამოებში გავრცელებულია: მუხა, წიფელი, წაბლი, ნაძვი, სოჭი და სხვ.

ანაბერგის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია დაბალი მთის ჰავა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ანაბერგის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ანაბერგში წასასვლელად: დასვენება; ზამთარში – თხილამურებითა და სნოუბორდით სრიალი, ციგაობა, ციგურაობა და სხვ.; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ანაბერგსა და მის მიდამოებში (წმიდა ანას სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XV საუკუნე); სათვალთვალ კოშკი (XX საუკუნე); ტშერის მთა (1893 მ); ტშერ-ტორმაუს ნაკრძალი ულამაზესი ხეობებით, ჩანჩქერებით, კარსტული გამოქვაბულებითა და მიწისქვეშა ტბით; ერლაფუხეს მყინვარული ტბა, ზღვის დონიდან 827 მ-ის სიმაღლეზე, სოფელ მიტერბახთან; გამინგის რომაულ-კათოლიკური მონასტერი (XV საუკუნე); ხარდგის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XVI საუკუნე); წმიდა სისხლის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XVIII საუკუნე) ქ. პულკაუში; ციხე-დარბაზი (XVIII საუკუნე) ქ. რიგერსბურგში, რომელიც ამჟამად იარაღის მუზეუმი; ობსერვატორია ქალაქ ჰოსბარნეკში და სხვ.), ქ. ვენაში (იხ. აიზენ-შდადტი).

ანაბერგ-ლუნგიოცი (Annaberg-Lungöts, Аннаберг-Лунгёу) – კლიმატური კურორტი ავსტრიაში, ზალცბურგის მხარის, ჰალინის ოლქში, ქ. ზალცბურგიდან 42 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, ქ. აბთენაუდან 8 კმ-ში, სამხრეთით. მდებარეობს დოლომიტის ალპებში, ზღვის დონიდან 780 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი ზომიერად ცივია, თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -3°C . ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $18,5^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $6,8^{\circ}\text{C}$, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1400 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (506 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზამთარზე (301 მმ). ყველაზე ნალექიანი თვეა ივლისი (204 მმ), ხოლო ყველაზე მშრალი – თებერვალი (79,4 მმ).

ანაბერგ-ლუნგიოცსა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: მუხა, რცხილა, იფანი, წიფელი და ნაძვი. კურორტის მიდამოებში გვხვდება საძოვრები – ალმები.

ანაბერგ-ლუნგიოცის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია დაბალი მთის ჰავა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ანაბერგ-ლუნგიოცის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ანაბერგ-ლუნგიოცში წასასვლელად: დასვენება; ზამთარში – თხილამურებითა და სნოუბორდით სრიალი, ციგაობა, ციგურაობა და სხვ.; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციუ-

რი დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ანაბერგ-ლუნგიოცისთვის უახლოესი მნიშვნელოვანი ტურისტული ობიექტები მდებარეობს კურორტ აბთენაუსა და ქ. ზალცბურგში (იხ. აბთენაუ).



კურორტი ანაბერგ-ლუნგიოცი

საკურორტო ადგილი ანაგა

ანაგა (Anaga, Анага) – ბალნეოლოგიური საკურორტო ადგილი საქართველოში, სიდნადის მუნიციპალიტეტში, ქ. სიდნადიდან 6, ხოლო ქ. წნორიდან 9 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით, ალაზნის ველზე, ზღვის დონიდან 400 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ვაკე.

ჰავა – ზომიერად ნოტიო. იცის რბილი ზამთარი და თბილი ზაფხული. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 1,4°C, ხოლო ივლისის – 25°C. ჰაერის წლიური საშუალო ტემპერატურაა 13,4°C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 600-620 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი გაზაფხულსა და ზაფხულის დასაწყისშია.

ანაგის ტერიტორია დაფარულია ხეხილის ბაღებითა (ვაშლი, მსხალი, ატამი და სხვ.) და ვენახებით. მის მიდამოებში მორიგეობით ცვლის ერთმანეთს უროიანი ველის მცენარეულობა და ძეძენარი.

ანაგის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორია სუსტი მინერალიზაციის (M-1,1-1,3 გ/დმ³) მეთანიანი, ჰიდროკარბონატულ-ქლორიდული, კალციუმიან-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი.

ანაგის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორის გამოყენების სავარაუდო მეთოდია მინერალური წყლის აბაზანების მიღება.

სავარაუდო ჩვენებები ანაგაში წასასვლელად: შარდ-სასქესო ორგანოების, საყრდენ-სამოდრო აპარატისა და პერიფერიული ნერვული სისტემის დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: ანაგაში (მართლმადიდებლური მონასტრები – ბოდბეში (აშენდა V-VI საუკუნეებში, რესტავრირებული იყო XVII, XIX, XX და

XXI საუკუნეებში) და ხირსაში (სოფელ ტიბაანის მახლობლად) (აშენდა VI საუკუნეში, გადაკეთდა VIII, IX XI და XVI საუკუნეებში); ბოდბის გამოქვაბულთა კომპლექსი (XI-XIII საუკუნეები); ვაჭირის წინასწარმეტყველის, წინასწარმორბედ წმიდა იოანე ნათლისმცემლის სახელობის და კვირაცხოვლის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესიები (შუა საუკუნეები); დავით გარეჯის მართლმადიდებლური ეკლესია (შუა საუკუნეები), სოფელ მაღაროს მახლობლად; თამარის ციხე და წინასწარმეტყველის წმიდა ელია თებზიტელის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (შუა საუკუნეები) სოფელ ძველ ანაგაში; სიღნაღის ციხე (შუა საუკუნეები) და სხვ.).

ანაკლია (Anaklia, Анаклия) – კლიმატური კურორტი საქართველოში, ზუგდიდის მუნიციპალიტეტში, ქ. ზუგდიდიდან 30 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, კოლხეთის დაბლობის დასავლეთ ნაწილში, შავი ზღვის სანაპიროზე, მდინარე ენგურის შესართავთან, მარცხენა ნაპირზე, ზღვის დონიდან 3 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი ვაკეა.

ჰავა – ზღვისპირა ნოტიო სუბტროპიკული. ზამთარი რბილია, უთოვლო. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 5,4°C. ზაფხული თბილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 22,9°C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 1400-1680 მმ-ს, ჰაერის საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა – 70%-ს, ხოლო მზის ნათების ხანგრძლივობა წელიწადში – 2000-2100 საათს.

კურორტისა და მისი მიდამოების ზღვისპირა ზოლში გავრცელებულია ქვიშიანის ბალახეულობა და ბუჩქნარი, რომელსაც დაჭაობებულ დაბალ ადგილებში ცვლის მურყნის ტყეები.

ანაკლიის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ზღვისპირა ნოტიო სუბტროპიკული ჰავა; ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი.

ანაკლიის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.) და ქვიშის აბაზანები.

ჩვენებები ანაკლიაში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები, ცენტრალური ნერვული და ენდოკრინული სისტემების ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ანაკლიასა და მის მიდამოებში (უფლისა დვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს სახელობის მართლმადიდებლური

გუმბათოვანი ეკლესია (XIV საუკუნის II ნახევარი) და დადიანების სასახლე (XIX საუკუნე) ზუგდიდში; კორცხელის ციხე – „ჩიუის კარი“ სოფელ ბასის მიდამოებში (XIII-XIV საუკუნეები); კვირეოს ციხე და წინასწარმეტყველის, წინამორბედ წმიდა იოანე ნათლისმცემლის კვირეოს ხატის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (XVI-XVII საუკუნეები) ნარაზენში; ცაიშის ეკლესია და კომპლექსი ჯეგეთა (XII-XIII საუკუნეები); ანაკლიის (შუა საუკუნეები) და რუხის ციხეები (1636 წელი) და სხვ.).



კურორტი ანაკლია



საკურორტო ადგილი ანანური

ანანური (Ananuri, Ананური) – კლიმატური საკურორტო ადგილი საქართველოში, დუშეთის მუნიციპალიტეტში, დუშეთიდან 23 კმ-ში, ჩრდილოეთით, მდინარე არაგვის (მდინარე მტკვრის მარცხენა შენაკადი) მარჯვენა ნაპირზე, საქართველოს სამხედრო გზაზე, ზღვის დონიდან 880-920 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

დამტკიცებულია, როგორც საკურორტო ადგილი, საქართველოს პრეზიდენტის 2005 წლის 22 ივლისის №655 ბრძანებულებით.

ჰავა – დაბალი მთის, ზომიერად კონტინენტური და ზომიერად ნოტიო. ზამთარი ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-4,1^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $18,5^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $7,8^{\circ}\text{C}$. საშუალო ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 74%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 753 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის მაის-ივნისზე, ხოლო მინიმუმი – დეკემბერ-იანვარზე.

ანანურის მიდამოებში მთისწინეთი უკავია ჯაგეკლიან ველებს, რომელშიც შერეულია ტყის ელემენტები. მთების კალთების ქვემო ნაწილები დაფარულია მუხისა და რცხილის ტყეებით.

ანანურის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: დაბალი მთის ჰავა; აერო-იონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ანანურის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ანანურში წასასვლელად: დასვენება; ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: ანანურში (ანანურის ციხესიმაგრე (XVI-XVII საუკუნეები), რომელშიც თავმოყრილია საერო, სამხედრო და საკულტო ნაგებობანი. ციხესიმაგრე შედგება ციტადელისა (XIV-XV საუკუნეები) და ქვედა ციხისგან (XVIII საუკუნე). ციტადელის ცენტრში დგას ხუთსართულიანი კოშკი (XIV-XV საუკუნეები). ციტადელის აღმოსავლეთით დგას მცირე ზომის ერთნავიანი მართლმადიდებლური ეკლესია (XVI-XVII საუკუნეები) და მცირე გუმბათიანი მართლმადიდებლური ტაძარი (XVII საუკუნის შუა ხანა). ანანურის ტერიტორიაზე აგებულია, აგრეთვე, ზედა ციხე (XVII საუკუნის I ნახევარი) და დიდი გუმბათიანი მართლმადიდებლური ტაძარი (1689 წელი) სამრეკლოთი (XVII საუკუნე).

ანაპა (Анапа, Анапа) – ზღვისპირა კლიმატურ-პელოიდურ-ბალნეოლოგიური კურორტი რუსეთის ფედერაციის კრასნოდარის მხარეში, ანაპის რაიონის ცენტრი, ქ. კრასნოდარიდან 160 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, ქ. ნოვოროსიისკიდან 42, ხოლო ქ. გელენჯიკიდან 110 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით. მდებარეობს შავი ზღვის ანაპის უბის ჩრდილო-აღმოსავლეთ ნაპირზე, ზღვის დონიდან 10 მ-ის სიმაღლეზე. ანაპის ტერიტორიის რელიეფი ვაკე-ბორცვიანია, ხოლო კურორტის მიდამოების რელიეფი მთაგორიანია.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის ტიპის. ზამთარი რბილია, ზომიერად ტენიანი. თოვლის საფარი არამდგრადია. თებერვლის საშუალო ტემპერატურაა 2,6°C. ზაფხული თბილია და შედარებით მშრალი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 23,6°C. საშუალო წლიური ტემპერატურა შეადგენს 12,4°C, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 557 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზამთარზე (169 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე (116 მმ). მზის ნათების ხანგრძლივობა საშუალოდ შეადგენს 2394 საათს წელიწადში.

ანაპის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ბიჭვინთის ფიჭვი, მუხა, ფსტა, ხეხილის ბადები (ვაშლი, მსხალი, ქლიავი, შინდი და სხვ.) და ვენახები. ანაპის მიდამოების ტერიტორია დაფარულია შერეული ტყეებით: მუხა, წიფელი, რცხილა, იფანი, ფიჭვი, ოდალაჯი, შინდი, ფსტა, ღვია და სხვ.

ანაპის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ხმელთაშუა ზღვის ტიპის ჰავა, ზღვის წყალი, ზღვისპირა ჰაერი გაჯერებული იოდისა და ბრომის იონებით; სამკურნალო სულფიდური ლამის ტალახი ჩებურეკისა და სოლიონოეს ტბებიდან,

ვიტიაზევსკის ლიმიანიდან და სოპკის სამკურნალო ტალახები (სოპკების – შუგოს, აზოვის, ახტინიზოვისა და გნილაიასი); მინერალური წყლები – სუსტი მინერალიზაციის აზოტიან-მეთანიანი, ჰიდროკარბონატულ-ქლორიდულ-ნატრიუმის მინერალური წყალი, რომელიც შეიცავს ბორსა და იოდს (მიიღება ჭაბურღილიდან სტანიცა რაიევსკაიასთან, ანაპიდან 30 კმ-ში) და წყარო „სემიგორიეს“ დაბალი მინერალიზაციის ($M - 7-9$ გ/დმ³) ნახშირმჟავა, ჰიდროკარბონატულ-ქლორიდულ-ნატრიუმის მინერალური წყალი, რომელიც შეიცავს ბორსა და იოდს და ჩამოსხმება ბოთლებში, როგორც მინერალური წყალი „ანაპსკაია“ (წყარო მდებარეობს ანაპიდან 25 კმ-ში, რკინიგზის სადგურ ტონელნაიასთან).

ანაპაში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წლის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.); ტალახის აბაზანები, აპლიკაციები და ტამპონები; მინერალური წყლების პერორალური მიღება (დალევა) და აბაზანები, ინჰალაციები, შესხურებები და გამორეცხვები ამ მინერალური წყლებით.

ჩვენებები ანაპაში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და ნაღველგამომყოფი გზების, პანკრეასის, საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემის, შარდ-სასქესო ორგანოებისა და კანის პათოლოგიები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. ანაპაში (წმიდა ონოფრე დიდის სახელობის მართლმადიდებლური ტაძარი (აშენდა 1829-1833 წლებში, დანგრეულ იქნა თურქების მიერ ყირიმის ომის (1853-1856 წლები) დროს და ახლიდან აშენდა 1874-1876 წლებში); მართლმადიდებლური ეკლესიები – წმიდა სერაფიმე საროველის სახელობის – ძველი (1992 წელი) და ახალი (2005-2010 წლები), მოციქულთა სწორისა, რუსეთის დიდი მთავრისა წმიდა ვლადიმერის სახელობის (1998-2011 წლები), ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ხატი „ძღვეამოსილის“ სახელობის (2008-2010 წლები); მართლმადიდებლური სამლოცველოები – ყოვლადწმიდისა, დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ყაზანის ხატის სახელობის (2006 წელი), წინასწარმეტყველი წმიდა ოსეს სახელობის (2008 წელი), ღირსი თეოდორე უშაკოვის სახელობის (2008-2010 წლები) და სხვ.; ნაქალაქარი – მუზეუმი გორგიპია (ძვ.წ. IV – ახ.წ. III საუკუნეები); თურქული ციხესიმაგრის

ჭიშკარი (XV საუკუნე); მხარეთმცოდნეობის მუზეუმი; არქეოლოგ ნ. ვესელოვსკის სააგარაკო სახლი, ქ. ანაპის შუქურა და სხვ.), ქ. ანაპის მიდამოებში (ხუტორ უტაშთან – სასაფლაოს (IV-V საუკუნეები) და დიდი დასახლების (VIII-X საუკუნეები) ნაშთები, უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს ფერისცვალების სახელობის ქრისტიანული ტაძრის (VIII-X საუკუნეები) ნანგრევები; ხუტორ უტაშში – მართლმადიდებლური სამლოცველო (2000-2003 წლები); სოფელ ვიტიაზევოში – წმიდა დიდმოწამე, ძლევაშემოსილისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა გიორგის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესიები – დროებითი (1994 წელი) და სტაციონარული (1994-2007 წლები), ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია-სამლოცველო (2007-2010 წლები); სოფელ ჰაიკოდორში – სომხური სამოციქულო დაწესებულებები (სამლოცველო (1985 წელი), წმიდა სარქისის (სურბ სარგის) სახელობის (1997 წელი) და წმიდა დიდმოწამე, ძლევაშემოსილისა და საკვირველთმოქმედისა გიორგის (სურბ გეგორგ) სახელობის (2009-2012 წლები) ეკლესიები; დაბა ვინოგრადნოეში – მღვდელმთავართა წმიდა ბასილი დიდის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (1999 წელი); სტანიცა ანაპსკაიაში – უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს ამაღლების სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (1994-2000 წლები) და მირონ-ლუკიის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის მართლმადიდებლური სამლოცველო (2009 წელი); სოფელ ვარვაროვკაში – დიდმოწამე წმიდა ბარბარეს სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია-სამლოცველო (1999-2006 წლები); დაბა ბოლშოი უტრიშში – მირონ-ლუკიის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის მართლმადიდებლური სამლოცველო-შუქურა (2010 წელი) და დელფინარიუმი; სტელა, დაყენებული დიდი კავკასიური ქედის დასაწყისში (სემისამის ქედზე, სოფლებ სუფსესსა და ვარვაროვკას შორის); პარკი „დობროდია“ დაბა ჯემეტეში და სხვ.), ქ. ნოვოროსიისკში (ოსმალური ციხესიმაგრის სუჯუკ-ყალეს (1722-1812 წლები) ნანგრევები; ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის მიძინების სახელობის მართლმადიდებლური ტაძარი (1891-1892 წლები); მართლმადიდებლური ეკლესიები – ყოვლადწმიდა სამების სახელობის (1997 წელი), რუსეთის ახლად წამებულითა და მოძღვართა სახელობის (2002-2007 წლები) და სხვ.; წმიდა მღვდელმოწამე დიმიტრი სალამინელის ნათლობის სახელობის მართლმადიდებლური სამლოცველო (2003 წელი); სომეხთა განმა-

ნათლებლისა წმიდა გრიგოლის სახელობის სომხური სამოციქულო ეკლესია (2001-2008 წლები); ევანგელისტურ-ლუთერანული გერმანული ეკლესია (კირხა) (XX საუკუნის II ნახევარი); სინაგოგა (XX საუკუნის 60-იანი წლები); მეჩეთი (XX საუკუნის 80-იანი წლები) და სხვ.; ნოვოროსიისკის ისტორიული მუზეუმი-ნაკრძალი; მუზეუმები – ნოვოროსიისკის მხარეთმცოდნეობის, საცემენტო მრეწველობის, მე-18 არმიის და სხვ.; ნ. ოსტროვსკის სახლ-მუზეუმი; არტ-გალერეა „პრიმა-იუგი“; თანამედროვე ხელოვნების გალერეა „არტ-ვერტიკალი“; აკვაპარკი; ი. გაგარინის სახ. პლანეტარიუმი; ცხენოსანთა თეატრი; ღვინის ქარხანა „მისხაკო“ სადგეუსტაციო დარბაზით; მემორიალი „სიკვდილის ველი“; ძეგლი-ანსამბლი „ლინია“ („დაცვის საზღვარი“); კრეისერი-მუზეუმი „მიხეილ კუტუზოვი“; ძეგლები – ნოვოროსიისკის დამაარსებლების, ლ. ბრეუნევის, „მეზღვაური ხელყუმბართ“ და სხვ.; ჩანჩქერი წყალზე და სხვ.) და ქ. ნოვოროსიისკის მიდამოებში (დოლმენები (ძვ.წ. III-II ათასწლეული); დაბა მისხაკოში – მემორიალი „მცირე მიწა“, მირონ-ლუკის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთ-მოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის მართლმადიდებლური სამლოცველო (2010 წელი) და სხვ.; დაბა აბრაუ-დიურსოში – წმიდა ნეტარი ქსენია პეტერბურგელის სახელობის მართლმადიდებლური სამწესო (2001-2008 წლები), ღვინის ქარხანა „აბრაუ-დიურსო“ სადგეუსტაციო დარბაზით, აბრაუს ტბა და სხვ.; დაბა გორნიში და მის მიდამოებში – მართლმადიდებლური ეკლესიები – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ხატის „ყოველთა მწუხარეთა სისარულის“ სახელობის (1992-1993 წლები), ღირსი თეოდორე კავკასიელის სახელობის (2011 წელი) და სხვ.).



კურორტი ანაპა



კურორტი ანგარა

ანგარა (Angara, Ангара) – ბალნეო-კლიმატური, სათხილამურო კურორტი რუსეთის ფედერაციაში, ქ. ირკუტსკის გარეუბანში, ბაიკალის ტბიდან 66 კმ-ში, დასავლეთით. მდებარეობს მდინარე ირკუტის (მდინარე ანგარას მარცხენა შენაკადი) ნაპირზე, კაის მთის ძირში. რელიეფი – ბორცვიან-მთავორიანი.

ჰავა – მკვეთრად კონტინენტური. ზამთარი ხანგრძლივია და ძალიან ცივი. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -21°C . ზაფხული ხანმოკლეა და გრილი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 17°C . ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 400 მმ-ს. წვიმების მაქსიმუმი მოდის ივლის-აგვისტოზე. მზის ნათების ხანგრძლივობა საშუალოდ შეადგენს 2099 საათს წელიწადში.

კურორტისა და მისი მიდამოების ტერიტორია დაფარულია ფიჭვნარით.

ანგარის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ქლორიდულ-ნატრიუმიანი მარილწყლები ($M - 59,3$ გ/დმ³); სუსტი მინერალიზაციის სულფატურ-ქლორიდულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყლები; „დლინოეს“ ტბის საპროპელის სამკურნალო ტალახი და წიწვოვანი ტყის ფიტონციდებით გაჯერებული ჰაერი.

ანგარაში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: სულფიდურ-ქლორიდულ-ნატრიუმიანი მარილწყლების აბაზანები; სუსტი მინერალიზაციის სულფატურ-ქლორიდულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დალევა), ინჰალაციები, შესხურებები და გამორეცხვები ამ წყლით; საპროპელის სამკურნალო ტალახის აბაზანები, აპლიკაციები და ტამპონები; ჰაერისა და მზის აბაზანები წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში.

ჩვენებები ანგარაში წასასვლელად: დასვენება; თხილამურებით სრიალი და ციგურაობა ზამთარში; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული და გულ-სისხლძარღვთა სისტემების, შარდ-სასქესო და სუნთქვის ორგანოების დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: უახლოესი ტურისტული ობიექტები ანგარასა და მისი მიდამოებისთვის მდებარეობს ქ. ირკუტსკში (მართლმადიდებლური ეკლესიები – უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს სახელობის (1710 წელი), ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ხარების სახელობის (1760 წელი), წმიდა მღვდელმოწამე ხარლამპის სახელობის (1790 წელი), უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს ფერისცვალების სახელობის (1811 წელი) და სხვ.; რომაულ-კათოლიკური პოლონური ეკლესია (1885 წელი); სინაგოგა (1879 წელი); მეჩეთი (1902 წელი); გენერალ-გუბერნატორის ყოფილი რეზიდენციის შენობა (XVIII საუკუნე); სასულიერო სემინარიის შენობა (XIX საუკუნე); ქალაქის თეატრის შენობა (XIX საუკუნე); შუბინების ხის სახლი (1781 წელი);

მუზეუმები – მხარეთმცოდნეობის (1782 წელი), დეკაბრისტებისა და სამხატვრო; „სათხილამურო ცენტრი“ პარკ ანგარაში და სხვ.); ქ. ირკუტსკის მიდამოებში (სამთო-სათხილამურო კომპლექსი „ოლა“ დაბა შელესოვში (ქ. ირკუტსკიდან 30 კმ-ში სამხრეთ-დასავლეთით); არქიტექტურულ-ეთნოგრაფიული მუზეუმი „ტალცი“, ყაზანის ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა და ღვთისმშობლისა მარიამის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (XVII საუკუნე) და ილიმის საპრობილეს კოშკი (XVII საუკუნე) დაბა ტალციში, ქ. ირკუტსკიდან 50 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით; ბაიკალის ტბა და სხვ.).

ანდორა-ლა-ვიეხა (ანდორა-ლა-ველა) (Andora la Vieja, Andorra la Vella; Андорра-ла-Вьеха, Андорра-ла-Велья) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი, ანდორას დედაქალაქი. მდებარეობს აღმოსავლეთ პირენეს სამხრეთ კალთაზე, მთათაშუა ქვაბულში, მდინარე ვალირის (მდინარე ებროს აუზი) ნაპირზე, ზღვის დონიდან 1029 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის, შეხამებული დაბალი მთის ჰავასთან. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 2,3°C. თოვლის საფარი ანდორა-ლა-ვიეხაში არამდგრადია, ხოლო მის მიდამოებში, მთებში, მდგრადია. ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 18,1°C. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 9,6°C, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 900 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (255 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზამთარზე (173 მმ). წელიწადში 250 მზიანი დღეა.

კურორტსა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: მუხა, წაბლი, წიფელი, ფიჭვი, სოჭი და ნაძვი. მაღალ მთაში გაბატონებულია ალპური მდელოები.

ანდორა-ლა-ვიეხას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ხმელთაშუა ზღვის ჰავა, შეხამებული დაბალი მთის ჰავასთან და მსუბუქი აეროიონებით გაჟღენთილი მთის ჰაერი. ანდორა-ლა-ვიეხას გარეუბანში, ესკალდესში, რომელიც მდებარეობს ანდორას დედაქალაქის ცენტრიდან 2,5 კმ-ში, მოიპოვება გოგირდ-წყალბადის (სულფიდური) მინერალური წყალი.

ანდორა-ლა-ვიეხას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია. ესკალდესში, სამკურნალო მიზნით, გამოიყენება გოგირდწყალბადის (სულფიდური) მინერალური წყლის აბაზანები.

ჩვენებები ანდორა-ლა-ვიეხაში წასასვლელად: დასვენება; გულ-სისხლძარღვთა სისტემის, ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური და ალერგიული დაავადებები; რაქიტი; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტე-

მის ფუნქციური დარღვევები; ესკალდესში – საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემისა და შარდ-სასქესო ორგანოების დაავადებები. ზამთარში ანდორა-ლა-ვიეხას გარეუბნებში (გრანდვალირა, ვალ-ნორდი, სოლ-დეუ-ელ-ტარტერი და სხვ.) და სნოუპარკებში „პას-დე-ლა-კასაში“ და „ელ-ტარტერში“ სრიალებენ თხილამურებითა და სნოუბორდით, სეირნობენ ძაღლებიანი მარხილითა და სხვ.

ტურისტული ობიექტები: ანდორა-ლა-ვიეხაში (წმიდა სტეფანეს სახელობის რომაულ-კათოლიკური საკათედრო საეპისკოპოსო ტაძარი (აშენდა XI საუკუნის ბოლოს და XII საუკუნის დასაწყისში. ბევრჯერ გადაკეთდა. ბოლოს გადაკეთდა 1969 წელს), წმიდა არმენოლის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XI-XII საუკუნეები) და სხვ.; მთავრობის რეზიდენცია „ხეობების სახლი“ (1580 წელი); სასამართლოს შენობა – სალა-დე-ლა-ჯუსტიკა (XVII საუკუნე); პარლამენტის შენობა – სალა-დე-ელ-კონსელი (XIX საუკუნე); ფილატელიის მუზეუმი; გამაჯანსაღებელი თერმული კომპლექსი „კალდეა“ ესკალდესში და სხვ.), ანდორა-ლა-ვიეხას მიდამოებში (ფუას გრაფების ციხე-კოშკის ნანგრევები (XII საუკუნე) ანკლარის მთაზე; ორი ძველი რომაული თაღიანი ხიდი მდინარე ვალირაზე (ახ. წ. I-II საუკუნეები); მერიტშელის ღვთისმშობლის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (აშენდა 1972 წელს XII საუკუნის ამავე სახელობის ტაძრის ადგილზე, რომელიც დაიწვა 1972 წელს) ქ. გრანდ-ვალირში; წმიდა ქრისტეფორეს სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XII საუკუნე) სოფელ ანიოსში, ქ. ლა-მასანიდან 4 კმ-ში; სანტ-პერე-მარტინის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (1956-1981 წლები), ესკალდეს-ენდორგანის თემის ტერიტორიაზე; წმიდა მარტინის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (აშენდა XII საუკუნეში და გამაგრებული იქნა XVII საუკუნეში) სამრეკლოთი, ქ. ორდინოდან ჩრდილოეთით; სანტა-კოლომას სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (X საუკუნე) სოფელ სანტა-კოლომაში; სანტ-პერ-დე-ელ-ტარტერის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XVIII საუკუნე) თაღიანი სამრეკლოთი, ქ. კანილიოსთან, სოფელ ელ-ტარტერში; სანტ-როკ-დე-სორნასის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია სამრეკლოთი (1720 წელი), ორდინოს ოლქის სოფელ სომასში; სანტ-სერნი-დე-ლიორსტის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XVII საუკუნე), ქ. ლიორსტში; სან-მარინ-დე-ლა კორტინადას სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (აშენდა XII საუკუნის დასასრულს, რამდენჯერმე გადაკეთდა, ხოლო 1968 წელს ჩაუტარდა რესტავრაცია), ქ. ორდინოსგან ჩრდილოეთით; სანტ-რომა-დე-ლეს-ბონსის სახელობის რომაულ-კათოლიკური

ეკლესია (აშენდა XII საუკუნეში, გაფართოვდა XIII, XVI-XVIII და XIX საუკუნეებში), ქ. ენკამპში; წმიდა ევლალიის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (აშენდა XI საუკუნეში, გადაკეთდა XVII და XX საუკუნეებში) სამრეკლოთი (XI საუკუნე) და წმიდა ევლალიის მუზეუმი, ქ. ენკამპიდან დასავლეთით, სოფელ ვილაში; მთავარანგელოზ მიქაელისა და იოანე ნათლისმცემლის სახელობის რომაულ-კათოლიკური სამლოცველო (XII საუკუნე), ქ. ენკამპში და სხვ.).



კურორტი ანდორა ლა ვიესა



კურორტი ანემასი

ანემასი (Annemasse, Аннемас) – კლიმატური კურორტი აღმოსავლეთ საფრანგეთში, რონა-ალპების რეგიონში, ზემო სავოისის დეპარტამენტში, ქ. ჟენევიდან 25 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, ქ. ანსიდან 32, ხოლო ქ. ლიონიდან 118 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ალპების ძირში, ზღვის დონიდან 399-504 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი რბილია. თოვლის საფარი არამდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 0,8°C. ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 19,6°C. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 10,1°C, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 941 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის შემოდგომაზე (255 მმ), ხოლო მინიმუმი – გაზაფხულზე (212 მმ). ყველაზე ნალექიანი თვეა ნოემბერი (96 მმ), ხოლო ყველაზე მშრალი – აპრილი (66 მმ).

ანემასის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ვენახები, ხეხილის ბაღები (ვაშლი, მსხალი და სხვ.) და ყვავილები (ნარგიზი, იორდასალამი, ფლოქსი და სხვ.) გვხვდება აგრეთვე: წიფლის, მუხისა და ფიჭვის ნარგავები. კურორტის მიდამოებში გავრცელებულია: ვენახები, ხეხილის ბაღები, წიფლნარი, მუხნარი და წაბლნარი. გვხვდება ნაძვისა და ფიჭვის ნარგავები.

ანემასის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია დაბალი მთის ჰავა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ანემასის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ანემასში წასასვლელად: დასვენება, გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ანემასში (წმიდა ანდრიას სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (აშენდა XIX საუკუნეში, რესტავრირებულია XX საუკუნის II ნახევარში); რატუმის შენობა (XX საუკუნე) და სხვ.), ანემასის მიდამოებში (რუსული მართლმადიდებლური ეკლესია; საღვთის მთა; ქუჩის ტბა, მთა მონბლანი და სხვ.), ქ. ანსიში (იხ. ანსი), ქ. ლიონში (იხ. ალბიე-მოტრონდი), ქ. ჟენევაში (იხ. აბონდანსი).



კურორტი ანენსკიე მინერალნიე ვოდი

ანენსკიე მინერალნიე ვოდი (Annenskie mineralnie vodi, Анненские минеральные воды) – ბალნეოლოგიური კურორტი რუსეთის ფედერაციაში, ხაბაროვსკის ოლქის ულჩის რაიონის სუსანინოს სოფლის დასახლებაში, ქ. ამურის ნიკოლაევსკიდან 120, ხოლო დაბა ბოგოროდსკოედან 10 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს ტაიგის ზონაში, მდინარე ამურის მარჯვენა ნაპირზე. რელიეფი – ბორცვიანი.

ჰავა – მკვეთრად კონტინენტური. ზამთარი ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -27°C , ზაფხული გრილია და ხანმოკლე. ივნისის საშუალო ტემპერატურაა 17°C . ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 500 მმ-ს, ხოლო მზის ნათების ხანგრძლივობა – 2200 საათს წელიწადში.

კურორტისა და მისი მიდამოების ტერიტორიები მდებარეობს ტაიგაში, სადაც ძირითადად ხარობს წიწვოვანი მცენარეები (ლარიქი, ნაძვი, ფიჭვი), ხოლო ქვეტყეში – ცაცხვი, ლეკა, ცხრატყავა, ცირცელი, ასკილი და სხვ.

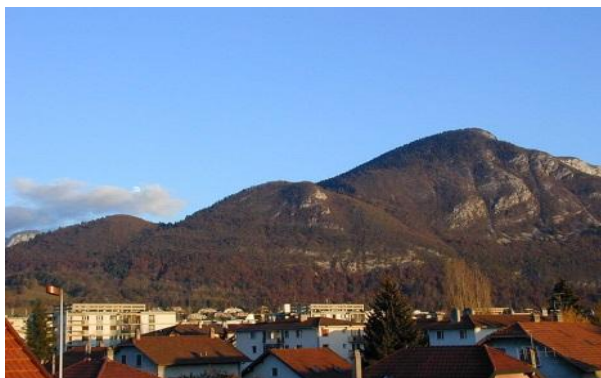
კურორტ ანენსკიე მინერალნიე ვოდის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუსტი მინერალიზაციის ($M= 0,3-0,5$ გრ/დმ³) თერმული ($t=51,5^{\circ}\text{C}$), აზოტიანი, ჰიდროკარბონატულ-სულფატურ-ნატრიუმიანი მინერალური წყლები.

ანენსკიე მინერალნიე ვოდიში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამო-

ყენების მეთოდებია: მინერალური წყლების აბაზანები და შესხურებები ამ წყლით. გარდა ამისა, აღნიშნულ კურორტზე, ფართოდ გამოიყენება ლამის სულფიდური სამკურნალო ტალახი, რომელიც მოიპოვება ტბა გავანში, ანენსკიე მინერალნიე ვოდიდან 3 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. კურორტზე აღნიშნული ტალახი გამოიყენება აბაზანების, აპლიკაციებისა და ტამპონების სახით.

ჩვენებები ანენსკიე მინერალნიე ვოლზე წასასვლელად: საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემის, შარდ-სასქესო ორგანოებისა და კანის დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: ანენსკიე მინერალნიე ვოლსა და მის მიდამოებში (მდინარე ამურის ხეობა; ბუდისტური ტაძრის (XV საუკუნე) ნანგრევები დაბა ტირთან; უდილის ტბა და სხვ.), დაბა ბოგოროდსკოეში (ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ყაზანის ხატის სახელობის ხის მართლმადიდებლური ეკლესია (XIX საუკუნის 90-იანი წლები); მხარეთმცოდნეობის მუზეუმი; მომღერალ ნიკოლოზ დავიდოვის სახლ-მუზეუმი და სხვ.), ამურის ნიკოლაევსკში (მირონ-ლუკიის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (XIX საუკუნის 50-იანი წლები); გ. როზოვის მხარეთმცოდნეობის მუზეუმი; ჩრდილოეთის მკვიდრ მცირერიცხოვან ხალხთა ნაციონალური კულტურის ცენტრი; ამურის ნიკოლაევსკის დამაარსებლის გ. ნეველსკის ძეგლები (ერთი ძეგლი დაიდგა 1915 წელს, ხოლო მეორე – 1950 წელს) და სხვ.), ამურის ნიკოლაევსკის მიდამოებში (ტბები – ორელი და ჩლია; ევანგელისტური ქრისტიანების ეკლესია „ყოვლადწმიდა სამება“ (1992 წელი), VII დღის ადვენტისტების ეკლესია (1995 წელი) და სხვ.).



კურორტი ანესი-ლე-ვიე

ანესი-ლე-ვიე (Annecy-Le-Vieux, Аннеси-Ле-Вье) – კლიმატური სამთო-სათხილამურო კურორტი აღმოსავლეთ საფრანგეთში, რონა-ალპების რეგიონში, ზემო სავოისის დეპარტამენტში, ქ. ანსიდან (ქ. ანესიდან) 2,4, ხოლო ქ. ლიონიდან

104 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, ქ. უენევიდან 57 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით და ქ. ლოზანიდან 101 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს ალპებში, ზღვის დონიდან 785 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური – დაბალი მთის, ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-0,4^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $19,2^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $9,8^{\circ}\text{C}$, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 944 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის შემოდგომაზე (254 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზამთარზე (225 მმ). ყველაზე ნალექიანი თვეა ნოემბერი (97 მმ), ყველაზე მშრალი – აპრილი (70 მმ).

ანესი-ლევიეს ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ხეხილის ბაღები (ვაშლი, მსხალი და სხვ.) და ვენახები, ფიჭვისა და მუხის ნარგავები. კურორტის მიდამოებში გავრცელებულია: მწვანე მდელოები, მუხნარისა და წიფლნარის მასივები. გვხვდება აგრეთვე ფიჭვისა და ნაძვის ნარგავები.

ანესი-ლევიეს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია დაბალი მთის ჰავა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ანესი-ლევიეს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: ჰაერისა და მზის აბაზანები წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში.

ჩვენებები ანესი-ლევიეში წასასვლელად: დასვენება; ზამთარში – თხილამურებითა და სნოუბორდებით სრიალი, ციგაობა და ციგურაობა, სკაი-სკორინგი და სხვ.; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ანესი-ლევიესთვის უახლოესი მნიშვნელოვანი ტურისტული ობიექტები მდებარეობს ქ. ანსიში (იხ. ანსი), ქ. ლიონში (იხ. ალბიე-მონტრონდი), ქ. უენევასა და ქ. ლოზანაში (იხ. აბონდანსი).

ანთალია ანუ ადალია (Antalya, Adalya; Анталия, Адалия) – ზღვისპირა კლიმატური კურორტი სამხრეთ თურქეთში, ანთალიის ვილაიეთში, ქ. ანკარიდან 405 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, ქ. ბურღურიდან 96, ხოლო ქ. ისპარტიდან 104 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს დასავლეთ ტავრის ქედის ძირში, ხმელთაშუა ზღვის ანთალიის ყურის ნაპირზე, ზღვის დონიდან 30 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ბორცვიან-მთაგორიანი.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის. ზამთარი რბილია და წვიმიანი. იანვრის საშუა-

ლო ტემპერატურაა 9,6°C. ზაფხული თბილია და მშრალი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 27°C. ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 1120 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზამთარზე (634,5 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე (19,8 მმ).

კურორტის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: პალმები, კვიპაროსები, ზეთის-ხილისა და ბანანის ნარგავები, ოლეანდრები და სხვადასხვა სახის ყვავილი. დასავლეთ ტავრის ქედის ფერდობები დაფარულია ფიჭვნარით, ზეთისხილისა და ციტრუსების კორომებით, ფინიკის პალმებისა და ბანანების პლანტაციებით.

ანთაღიის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ხმელთაშუა ზღვის ჰავა, ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი.

ანთაღიის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები ანთაღიაში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ანთაღიასა და მის მიდამოებში (პალეოლითის ხანის ადამიანთა მოღვაწეობის იარაღები მთა ჩანზე მდებარე კარაინის გამოქვაბულში (ძვ.წ. VIII-VII ათასწლეული); რომაული პერიოდის ციხესიმაგრის კედლების (ძვ.წ. II-I საუკუნეები) და სამთაღიანი ჭიშკრის (ძვ.წ. 130 წელი) ნაშთები; XIII-XIX საუკუნეებში აგებული მეჩეთები (მურად ფაშასი, იივლის, ისკელესა და თეკელი მეხმედ ფაშასი), მინარეთები (იივლისა და კესიკის) და მოცეკვავე დერვიშების მონასტერი „მეველევინანე“; წმიდა ავლიპი სტოლპნიკის სახელობის რუსული მართლმადიდებლური ეკლესია (1848 წელი); ხიდირლიკის კოშკი (XV საუკუნე); საათ კულესის კოშკი (XVII საუკუნე); მუზეუმები – არქეოლოგიური, სუნისა და ინანა კირაჩის და სხვ.; ათათურქის სახლ-მუზეუმი და ძეგლი (XX საუკუნე); აკვაპარკები – აკვალენდი, დედემანი და ატლანტისი; პარკები – კარა-ალი-ოღლუს, ათათურქის, მერმერლის, კონიალტის, იაგუზ ოზჯანისა და რედუფუ ბილგინის; ნილოფერის ტბა და სხვ.); ქ. ისპარტასა და მის მიდამოებში (სელჯუკთა ციხესიმაგრე (XIII საუკუნე); ისპარტის ციხესიმაგრე (XIV საუკუნე); მეჩეთები – ხიზირ-ბეის (1317 წელი), ბაზრის ანუ ულუს (1417 წელი) და ფირდევს-ფაშის (XVI საუკუნე); დახურული ბაზარი (1561 წელი); XIV-XV საუკუნეების შენობები; როზარიუმები; ეგრიდის ტბა და სხვ.),

ქ. ბურდურსა და მის მიდამოებში (ნასახლარი (ძვ.წ. VII-VI ათასწლეული) სოფელ კურუჩაის ტერიტორიაზე (ქ. ბურბურიდან 15 კმ-ში), ქვის ხანის ადამიანთა ცხოვრების (ძვ.წ. XV-X ათასწლეული) ნაკვალევი, სოფელ ხაჯირა-ლის ტერიტორიაზე, (ქ. ბურდურიდან 24 კმ-ში), ძველი ქალაქი საგალასის (II საუკუნე) ნანგრევები (ქ. ბურდურიდან 30 კმ-ში); XVII საუკუნის შენობა ბაკი ბეი მენსიონი; ულუ ჯამის მეჩეთი (1925 წელი); მხარეთმცოდნეობის მუზეუმი; ინსუიუს გამოქვაბული ტბებით; ბურდურისა და სოლდოს ტბები და სხვ.).



კურორტი ანთალია



კურორტი ანიანო-თერმე

ანიანო თერმე (Agnano Terme, Аньяно-Терме) – ბალნეო-პელოიდური კურორტი იტალიაში, ქ. ნეაპოლის გარეუბანში. მდებარეობს 1865-1870 წლებში ამოშრობილი კარსტული ტბის ფსკერზე, სადაც არის მინერალური წყლების მრავალი გამოსავალი და მოიპოვება სამკურნალო ტალახი. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 8°C. ზაფხული მშრალია და ცხელი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 29°C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 860 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ნოემბერ-თებერვალზე, ხოლო მინიმუმი – ივლის-აგვისტოზე.

კურორტისა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გვხვდება: მარადმწვანე ქვისა და კორპის მუხა, პინიები, პალმები, დანამასტაკი, კაქტუსები და აგავეები, თუმცა კურორტის მიდამოების ტერიტორია, ძირითადად, დაფარულია: ვენახებით, ციტრუსების პლანტაციებითა და ხეხილის ბაღებით (ბროწეული, ლეღვი, ნუში, ზეთისხილი და სხვ.).

ანიანო თერმეს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: 70-ზე მეტი თერმული (t – 75°C და მეტი) ნახშირმჟავა, ქლორიდულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყლის გამოსავალი და გოგირდწყალბადიანი (სულფიდური), რკინიანი სამკურნალო ტალახი და მინერალური წყლების გამოსვლის ადგილზე წარმოქმნილი სამკურნალო ტალახი.

ანიანო თერმეში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის აბაზანები და ინჰალაციები, შესხურებები და გამორეცხვები აღნიშნული წყლით; სამკურნალო ტალახის აპლიკაციები და ტამ-

პონები; მინერალური წყლის მაღალი ტემპერატურის გამოყენება საუნებში.

ჩვენებები ანიანო თერმეში წასასვლელად: სუნთქვის არასპეციფიკური დაავადებები; ენდოკრინული და პერიფერიული ნერვული სისტემების, საყრდენ-სამოდროლო აპარატის, შარდ-სასქესო ორგანოების, კანისა და ნივთიერებათა ცვლის პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ანიანო თერმეს მიდამოებში (ქ. პომპეი და ვულკანი ვეზუვი; კუნძულ კაპრის ღირსშესანიშნაობები – რომის იმპერატორ ავგუსტუსის ბაღები (ძვ.წ. I- ახ.წ. I საუკუნეები); ფარალიონის კედლები (ახ.წ. I საუკუნე), ცისფერი გროტი, რომაული ცივილიზაციის ნანგრევები და სხვ.), ქ. ნეაპოლში (იხ. ამაღფი).

ანიკშიაი (Anikshchiai, Аникши́й) – კლიმატური, სათხილამურო საკურორტო ადგილი ლიტვაში, ანიკშიაის რაიონში, ქ. ვილნიუსიდან 118 კმ-ში, ჩრდილოეთით და ქ. კაუნასიდან 110 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით. მდებარეობს მდინარეების შვენტოის და ანიქშთას (მდინარე ნემანის აუზი) ნაპირებზე. ანიკშიაის რელიეფი ვაკე-ბორცვიანია, ხოლო მისი მიდამოების – მთაგორიანი.

ჰავა ზომიერად კონტინენტურია. ზამთარი ზომიერად ცივია, თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -5°C . ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 18°C . საშუალო წლიური ტემპერატურაა $5,5^{\circ}\text{C}$. ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 600 მმ-ს. წვიმების მაქსიმუმი მოდის გაზაფხულ-შემოდგომაზე, მინიმუმი – ზაფხულზე. მზის ნათების ხანგრძლივობა შეადგენს 1785 საათს წელიწადში.

ანიკშიაი დაფარულია ფიჭვნარით, ხოლო მისი მიდამოები – ფიჭვნართა და მუხნარით.

ანიკშიაის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია სუფთა, აეროიონებით, ფიტონციდებითა და ტყის არომატით გაჯერებული ჰაერი.

ანიკშიაის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ანიკშიაიში წასასვლელად: დასვენება; თხილამურებით სრიალი და ციგურაობა ზამთარში; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. ანიკშიაიში (წმიდა მოციქულისა, მახარებლისა და ევანგელისტ მათეს სახელობის რომაულ-კათოლიკური, ლიტვურ-პოლონური ეკლესია (XVIII საუკუნის 40-60-იანი წლები); ვიწროლიანდაგიანი რკინიგზის

სადგურის მუზეუმი; ანგელოზების მუზეუმი და საკრალური შემოქმედების ცენტრი; ა. ბარანაუსკასის და ა. ვენულის-ჟუკაუსკასის მემორიალური სახლ-მუზეუმი; ანიკშიაის ყოფილი სამლოცველო – საკონცერტო და საგამოფენო ცენტრი და სხვ.), ქ. ანიკშიაის მოდამოებში (სოფელ შეიმინიშკელიაიშთან – დიდი ყორღანი და ნაქალაქარის (X-XV საუკუნეები) ნაშთები; სოფელ ნიურონისში – ი. ბილი-უნასის მემორიალური კარ-მიდამო და ცხენის მუზეუმი; სოფელ გრეჟონელიუში – ლ. და ს. დიჯიულისების მემორიალური კარ-მიდამო; სოფელ კუნიგიშკიუში – სვედასაის მხარის მუზეუმი (კანონიკ იოზას თუმას – ვაიჟანტასის მუზეუმი); რუბიკაის ტბა თავისი კუნძულებითა და სათვალთვალო კოშკით; სოფელ ტროშკუნუში – ბერნარდელთა მონასტერი და ეკლესია (XVII საუკუნე), აბორეტუმი და ქანდაკებების პარკი (XIX საუკუნე); ქ. ანიკშიაისთან – ბურბიშკისის მამულის პარკი (XIX საუკუნე), ოკულინიუტეს სასახლე (XVII-XIX საუკუნეები), XVII საუკუნის მამულების კარ-მიდამოები – რაგუველსკისა და შლავენსკის, ფიჭვნარი, დედოფლის ჭაობი, გიგანტური კაჭარი „პუნტუკარი“, რომლის წონაა 265 ტონა და სხვ.), ქ. კაუნასში (პიატრო ორპოვილოს (პეტრესა და პავლეს) სახელობის რომაულ-კათოლიკური, ლიტვურ-პოლონური საკათედრო ტაძარი (1408-1412 წლები); რომაულ-კათოლიკური, ლიტვურ-პოლონური ეკლესიები – წმიდა ვიტაუტასის (წმიდა ვიტოვტის) სახელობის (XV საუკუნე), წმიდა ფრანცისკის სახელობის (იეზუიტების) (1666-1725 წლები), უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს ამადლების სახელობის (XVIII საუკუნე), წმიდა ჰერტრუდას სახელობის (XVIII საუკუნე) და სხვ.; მთავარანგელოზ მიქაელის სახელობის მართლმადიდებლური ტაძარი (1891-1893 წლები); კაუნასის ციხე-დარბაზი (XIII-XVII საუკუნეები); კაუნასის რატუშის შენობა (აშენდა 1542 წელს და გადაკეთებული იყო XVIII საუკუნეში); პერკუნასის სახლი (XV-XVI საუკუნეები); XV-XVII საუკუნეებში აშენებული საცხოვრებელი სახლების კომპლექსი; მასალსკების ყოფილი სასახლე (XVII საუკუნე); მუზეუმები – ვიტაუტას დიდის სამხედრო, მხატვარ მ. ჩიურლიონისის, „ემმაკების“, ზოოლოგიური, კერამიკის, ისტორიული, მემორიალური, ლიტერატურული, მე-9 ფორტის, ფაშიზმის მსხვერპლთა და სხვ.; საგარნიზონო ტაძრის შენობა (1890-1895 წლები), სადაც ამჟამად მდებარეობს ვიტრაჟებისა და ქანდაკებების გალერეა; სამხატვრო გალერეა; მ. ჩიურლიონისის სურათების გალერეა; ფუნიკულიორი; ბოტანიკური ბაღი; ზოოპარკი; აკვარიუმი და სხვ.), ქ. ვილნიუსში (წმიდა სტანისლავის და წმიდა ვლადისლავის სახელობის რომაულ-კათოლიკური, ლიტვურ-პოლონური არქისაკათედრო ტაძარი (1777-1801 წლები); რომაულ-

კათოლიკური, ლიტვურ-პოლონური ეკლესიები – მირონ-ლუკის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედის წმიდა ნიკოლოზის სახელობის (1320-1387 წლები); წმიდა იოანეთა სახელობის (1388 წელი), წმიდა ანას სახელობის (XVI საუკუნე), წმიდა ფრანცისკის სახელობის (ბერნარდელეების) (XVI საუკუნე); მთავარანგელოზ მიქაელის (1594 წელი), ყველაწმიდას სახელობის (XVI-XVII საუკუნეები), წმიდა კაზიმირის სახელობის (იეზუიტების) (1604-1616 წლები), წმიდა ეკატერინეს სახელობის (1622 წელი), წმიდა ჯვრის სახელობის (1635 წელი), ყოვლადქებულთა და თავთა მოციქულთა პეტრესა და პავლეს სახელობის (1668-1676 წლები), უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს ამაღლების სახელობის (1695-1730 წლები), წმიდა სულის სახელობის (XVIII საუკუნის II ნახევარი) და სხვ; რომაულ-კათოლიკური, ლიტვურ-პოლონური მონასტრები – წმიდა ანას სახელობის (ბერნარდელთა) (XVII საუკუნე), უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს მისიონერთა სახელობის (1695-1730 წლები), წმიდა სულის სახელობის (დომინიკელთა) (XVIII საუკუნის I ნახევარი); რომაულ-კათოლიკური, ლიტვურ-პოლონური ოსტრობრამის ეკლესია ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა მარიამის სახელობის და წმიდა ტერეზას სასწაულთმოქმედი ხატებით (1635-1650 წლები); ყოვლადწმიდა სამების სახელობის ბერძნულ-კათოლიკური ეკლესია და ბაზილიანელთა მონასტერი (XVI საუკუნე); ყველაწმიდას სახელობის მართლმადიდებლური საკათედრო ტაძარი (1865-1868 წლები); მართლმადიდებლური ეკლესიები – დიდმოწამე პარასკევას სახელობის (1864 წელი), მირონ-ლუკის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის (1914 წელი); სინაგოგა (1903 წელი); ყარაიმების ეკლესია (1913 წელი) და სხვ; ციხე-დარბაზის (აშენდა XIV საუკუნეში, გაფართოვდა XV საუკუნეში) ნანგრევები; ვილნიუსის უნივერსიტეტის ანსამბლი (XIV საუკუნის ბოლო მეოთხედი – XIX საუკუნის I მეოთხედი); რეზიდენტურა – ეპისკოპოსის ყოფილი სასახლე (აშენდა XVI-XVIII საუკუნეებში, გადაკეთდა 1824-1832 წლებში); გედიმინასის კოშკი, დათვალიერების მოედნით ციხე-დარბაზის მთაზე; სამი ჯვრის მთა; როსის სასაფლაო, სადაც დაკრძალულნი არიან: ლიტვის, პოლონეთისა და ბელორუსის კულტურის გამოჩენილი მოღვაწეები; მუზეუმები – ლიტვის ნაციონალური, რკინიგზის, არქიტექტურის, თეატრის, მუსიკისა და კინემატოგრაფიის, საუნევერსიტეტო მეცნიერების, მე-9 ფორტის, ხოლოკოსტის, საბჭოთა კავშირის სახელმწიფო უშიშროების კომიტეტის, არსენალი, არტილერიული ბასტიონი და სხვ; ქარვის მუზეუმი-გალერეა; სურათების გალერეა; თანამედროვე ხელოვნების ცენტრი; ა. პუშკინისა და

ა. მიცკევიჩის სახლ-მუზეუმები; ვინგისის ფიჭვის ტყე-პარკი და სხვ.) და ქ. ვილნიუსის მიდამოებში (ტრაკაის ტბები კუნძულების დიდი რაოდენობით და XV საუკუნის ციხე-დარბაზით, ვილნიუსიდან 30 კმ-ში, დასავლეთით; ევროპის პარკი სიურრეალისტური ქანდაკებებით, ვილნიუსიდან 20 კმ-ში და სხვ.).



საკურორტო ადგილი ანიკშიაია



კურორტი ანიფი

ანიფი (Anif, Аниф) – კლიმატური კურორტი დასავლეთ ავსტრიაში, ზალცბურგის ოლქში, ქ. ზალცბურგიდან 6 კმ-ში, სამხრეთით და ქ. ლინციდან 110 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს ზალცბურგის ქვაბულში, მდინარე ზალცახისა და მდინარე კიონიგზეეახეს შორის, მთის მასივის უნტერსბერგის ძირში, ზღვის დონიდან 434 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-1,2^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $18,5^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $8,9^{\circ}\text{C}$, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1206 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (462 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზამთარზე (208 მმ). ყველაზე ნალექიანი თვეებია ივნისი და ივლისი (159-159 მმ), ყველაზე მშრალი – თებერვალი (63 მმ).

ანიფსა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ხეილის ბაღები (ვაშლი, მსხალი, გარგარი და სხვ.), ვენახები, მუხის, წიფლის, ნაძვისა და ფიჭვის ნარგავები.

ანიფის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია დაბალი მთის ჰავა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ანიფის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: ბანაობა მდინარეებში, ჰაერისა და მზის აბაზანები წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში.

ჩვენებები ანიფში წასასვლელად: დასვენება; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ცენტრალური ნერვული სისტემისა და ნივთიერებათა ცვლის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ანიფში (ციხე-დარბაზები – ანიფი (აშენდა XVI საუკუნეში, ჩაუტარდა რეკონსტრუქცია 1838-1848 წლებში) და ლასერეგი (1513 წელი); ანიფის ციხე-დარბაზის პარკი; წმიდა ოსვალდის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XVI საუკუნე); სასტუმრო კაიზერხოფის შენობა (1348 წელი); კარიკატურის გალერეა და სხვ.), ქ. ზალცბურგში (იხ. აბთენაუ), ქ. ლინცში (წმიდა მარტინის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (799 წელი); ქ. ლინცის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (აშენდა XIII საუკუნეში, გადაკეთდა XV და XVIII საუკუნეებში), სადაც მოთავსებულია ურნა იმპერატორ ფრიდრიხ III-ის (1415-1493 წლები) ნეშტით; ამ ეკლესიას ამშვენებს 82-მეტრიანი სიმაღლის სამრეკლო; რომაულ-კათოლიკური ტაძრები – ძველი (1678 წელი) და ახალი – უმწიკვლო განაყოფიერების სახელობის; ლინცის ციხე-დარბაზი (XV საუკუნე); ზემო ავსტრიის პროვინციის მთავრობის სახლი – ლანდჰაუსი (აშენდა 1571 წელს, გადაკეთდა 1800-1802 წლებში); ქალაქის ფოსტის შენობა (XVII საუკუნე); ქალაქის მთავარი მოედანი – Hauptplatz, სადაც მდებარეობს ყოველწმიდა სამების სახელობის სვეტი (1723 წელი); კომპოზიტორ ანტონ ბრუკნერის (1824-1896 წლები) სამახსოვროდ დადგმული ქვა; ასტრონომ იოჰანეს კეპლერის (1571-1630 წლები) სამახსოვროდ გაკეთებული „პლანეტების შადრევანი“ (XVII საუკუნის დასასრული); მუზეუმები – ქალაქის „ნორდიკო“, ქალაქის ისტორიის, მხარეთმცოდნეობის, სტომატოლოგიის, სამხატვრო „ლენტოსი“ და სხვ.; სამხატვრო გალერეა; პრიუკნერის სახელობის საკონცერტო დარბაზი; თანამედროვე ხელოვნების ცენტრი; ბოტანიკური ბაღი; ზოოპარკი და სხვ.), ქ. ლინცის მიდამოებში (მთა პიოსტლინგბერგი; XIX საუკუნის ტრამვაის საზი; მომლოცველთა ეკლესია Wallfahrtsbasilica (XIII საუკუნე) და სხვ.).



კურორტი ანკონა

ანკონა (Ancona, Анкона) – ზღვისპირა კლიმატური კურორტი ცენტრალურ იტალიაში, მარკეს რეგიონში, ქ. რომიდან 280 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, ქ. პეზაროდან 68, ხოლო ქ. რიმინიდან 108 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდე-

ბარეობს ადრიატიკის ზღვის ნაპირზე, მონტე კონეროს კონცხზე, კონეროს მთის ძირში, ზღვის დონიდან 16 მ-ის სიმაღლეზე. ზღვისპირა ზოლის რელიეფი ბორცვიანია, რასაც ანკონის მიდამოებში ცვლის მთაგორიანი რელიეფი.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 5°C. ზაფხული თბილია და ნესტიანი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 22°C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 650 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის შემოდგომაზე (215 მმ), მინიმუმი კი – გაზაფხულზე (126 მმ).

ანკონისა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: იტალიური ფიჭვის (პინის), მუხის, ალვის ხის, ციტრუსებისა და ზეთისხილის ნარგავები; კურდღლისცოცხა, ოლეანდრე, ვენახები და ხეხილის ბაღები (ვაშლი, ატამი, გარგარი).

ანკონის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ხმელთაშუა ზღვის ჰავა, ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი.

ანკონის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები ანკონაში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ანკონაში (რომაული ამფითეატრის (ძვ.წ. I საუკუნე –ახ.წ. I საუკუნე) ნანგრევები; იმპერატორ ტრაიანეს მარმარილოს ტრიუმფალური თაღი (114-115 წლები); წმიდა იუდა კირიაკეს სახელობის რომაულ-კათოლიკური საკათედრო ტაძარი (XI-XII საუკუნეები); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – სანტა მარია დე ლა პიაცას სახელობის (XI-XII საუკუნეები), წმიდა ფრანცისკის სახელობის (XIV-XVIII საუკუნეები), უწმიდესი საიდუმლოს სახელობის (XVI-XVIII საუკუნეები), უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს სახელობის (XVIII საუკუნე), წმიდა დომენიკოს სახელობის (XVIII საუკუნე), წმიდა პილიგრიმის და წმიდა ფილიპე ნეროს სახელობის (XVIII საუკუნე); სასახლეები – სენატის (XIII საუკუნე), უხუცესთა (XIII საუკუნე), მთავრობის (XIV-XV საუკუნეები), ეპისკოპოსის (XV საუკუნე), ბენინკაზას (XV საუკუნე) და ფერეტის (XVI საუკუნე); ვაჭრების ლოჯია (XV საუკუნე); პრეფექტურის შენობა (XV საუკუნე); ჩანჩქერები (XIV-XV საუკუნეები); ქალაქის ჭიშკარი პიო (XV საუკუნე); ლაზარეტოს სიმაგრე (1732-1743 წლები); მუზეუმები – ეპარქიის, მარკეს რეგიონის, არქეოლოგიური, თანამედროვე ხელოვნების და სხვ.; სამხატვრო

გალერეა და სხვ.) და ქ. პეზაროში (ქალაქის რომაულ-კათოლიკური საკათედრო ტაძარი (XIII საუკუნე); ჰერცოგ როკა კონსტანცა სფორცას სასახლე (XV საუკუნე); ქალაქის ციხესიმაგრე და ჩანჩქერები (XV საუკუნე), ვილა კაპრილე თავისი ბაღებით (XVI საუკუნე); კომპოზიტორ ჯოაკინო როსინის სახლ-მუზეუმი და მისი სახელობის თეატრი (XIX საუკუნე); მუზეუმები – ქალაქის (XIX საუკუნე) და კერამიკის ისტორიის (XX საუკუნე); სამხატვრო გალერეა; აკვა-პარკი და სხვ.).



კურორტი ანსელი

ანსელი (Ancelle, Ансель) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი სამხრეთ-აღმოსავლეთ საფრანგეთში, პროვანს-ალპების-ლაჟვარდოვანი ნაპირის რეგიონში, ზემო ალპების დეპარტამენტის გაპის ოლქში, ქ. გრენობლიდან 106 კმ-ში, სამხრეთ აღმოსავლეთით. შედის სენ-ბონე-შანსორის კანტონის შემადგენლობაში და მდებარეობს სამხრეთ ალპებში, ზღვის დონიდან 1340 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ქვედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -2°C . ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $15,4^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $6,5^{\circ}\text{C}$, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1012 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის შემოდგომაზე (284 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე (230 მმ). ყველაზე ნალექიანი თვეა ნოემბერი (100 მმ), ყველაზე მშრალი – ივლისი (61 მმ).

კურორტის ტერიტორიაზე გვხვდება: მუხის, წიფლის, ნაძვის, ფიჭვისა და სოჭის ნარგავები. ანსელის მიდამოებში გავრცელებულია მუხნარი და წიფლნარი.

ანსელის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია შუა მთის ქვედა სარტყლის ჰავა და აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ანსელის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ანსელში წასასვლელად: დასვენება; ზამთარში – თხილამურე-ბითა და სნოუბორდით სრიალი, სკაი-სკორინგი და სხვ; ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ცენტრალური ნერვული სისტემისა და ნივთიერე-ბათა ცვლის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ანსელის მიდამოებში (ეკრენის ნაციონა-ლური პარკი, 3 კმ-ში ანსელიდან; რომაულ-კათოლიკური ტაძარი Notr-dam-de-Lo, ანსელიდან 24 კმ-ში და სხვ.), ქ. გრენობლში (იხ. აბრიე).



კურორტი ანსი

ანსი ანუ ანესი (Ancy, Annecy; Анси, Аннеси) – კლიმატური კურორტი აღმოსავლეთ საფრანგეთში, რონა-ალპების რეგიონში, ზემო სავოიის დეპარტა-მენტში, ქ. უენევიდან 60 კმ-ში, სამხრეთით, ხოლო ქ. ლოზანიდან 104 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. არის აღნიშნული დეპარტამენტის ადმინისტრაციული ცენტრი და მდებარეობს ფინის ველზე, ანსის ტბის ჩრდილოეთ ნაპირზე და ტიუს (Les thioux) არხის (არხი აერთიანებს ანსის ტბას მდინარე ფიერთან) ნაპირებზე, ზღვის დონიდან 488 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ვაკე-ბორცვიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი ზომიერად რბილია. თოვლის საფარი არამდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა +2°C. ზაფხული ზომიერად თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 20°C. საშუ-ალო წლიური ტემპერატურაა 10,3°C, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1007 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზამთარზე (279 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზაფ-ხულზე (218 მმ).

ანსის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ვენახები, ხეხილის ბაღები (ვაშლი, მსხალი და სხვ.) და ყვავილები (ნარგიზი, იორდასალამი, ფლოქსი და სხვ.). გვხვდება აგრეთვე: წიფლის, მუხისა და ფიჭვის ნარგავები. კურორტის მიდამო-

ებში გავრცელებულია: მდელოები, ვენახები, ხეხილის ბაღები, წიფლნარის, მუხნარისა და წაბლნარის მასივები. გვხვდება აფრეთვე ფიჭვისა და ნაძვის ნარგავები.

ანსის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: დაბალი მთის ჰავა, ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი და ანსის ტბის წყალი.

ანსის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ტბაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.

ჩვენებები ანსიში წასასვლელად: დასვენება, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები. ანსის მიდამოები სამთო-სათხილამურო რეგიონია, სადაც ზამთარში თხილამურებითა და სნოუბორდით სრიალებენ, ციგაობენ და ციგურაობენ; სეირნობენ ძაღლებიანი მარხილით და სხვ.

ტურისტული ობიექტები: ქ. ანსიში (რომაულ-კათოლიკური საკათედრო ტაძრები Saint-Pierre de la Major (XVI საუკუნე) და Notre-Dame de-Lies (XIX საუკუნე); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – წმიდა მორისის სახელობის (აშენდა 1422-1426 წლებში, ხოლო რესტავრირებულია 1953 წელს), წმიდა მავრიკის სახელობის (XV საუკუნე), წმიდა ფრანსუას სახელობის (XVII საუკუნე) და სხვ.; რომაულ-კათოლიკური ბაზილიკა Notre-Dame de la Visitation (1922 წელი); ანსის ციხე-დარბაზი (აშენდა XII-XIV საუკუნეებში, რესტავრირებულია XX საუკუნეში); ქალაქის ჭიშკარი (XI საუკუნე); კუნძულის სასახლე (Palais d l'Isle) (XII საუკუნე); ციხესიმაგრე პალე-დე-ლილი (XIII საუკუნე); რატუმისა და პრეფექტურის შენობები (XVIII-XIX საუკუნეები); მუზეუმები – მხარეთმცოდნეობის, ქალაქის, თანამედროვე ხელოვნების, სამხატვრო, საგოიის კოსტიუმისა და სხვ.; ალპური ტბების რეგიონალური ლაბორატორია; პარკი შადრევენებითა და ქანდაკებებით (დიუ ვასეს არხის ანსის ტბის შესართავთან); წყალქვეშა შადრევანი (XX საუკუნე); ანსის ტბა; პლაჟები – იმპერიალი, მარკიზა, ალბინი და სხვ.), ქ. ანსის მიდამოებში (ციხე-დარბაზი Chateau de Menthon-Saint-Berbard (აშენდა XII საუკუნეში, რესტავრირებულია XIX საუკუნეში) – წმიდა ბერნარდის დაბადების ადგილი, ანსის ტბის აღმოსავლეთ ნაპირზე; ციხე-დარბაზი დიუენი, ანსის ტბის დასავლეთ ნაპირზე, სოფელ სენ-ჟორეზში; ციხე-დარბაზი Chateau de Montrottier (XII-XIV) და ფიერის კანიონი სოფელ ლოვანიში; კალის ფაბრიკა, ეკოლოგიის და ზარების მუზეუმები სოფელ სევრიერში; XVI საუკუნის სახლები სოფელ ვერტიერში; ეკო-მუზეუმი „ხე და ტყე“ დაბა ტონში; დაბა ლოდონის მუზეუმი

სოფელ სენ-ჟორიოში; პეპლების მუზეუმი სოფელ ფავერჟეში; ყვავილების პარკი „საიდუმლო ბაღები“ ქ. ვოში; ბენედიქტელთა ყოფილი სააბატო (XI საუკუნე) ქ. ტელუარში; ბუნებრივი ნაკრძალები – ლე როკ-დე-ჩერიქ, ტელუარის მიდამოებში; ანგონის ჩანჩქერი და „ღვთის გამოქვაბული“ ტბით, ტაილეფერის მთაზე, ხუტორ ანგონთან და სხვ.), ქ. ჟენევასა და მის მიდამოებში, ქ. ლოზანასა და მის მიდამოებში (იხ. აბონდანსი).



საკურორტო ადგილი ანტეკერა

ანტეკერა (Antekera, Антекера) – დაბალი მთის კლიმატური საკურორტო ადგილი სამხრეთ ესპანეთში, ანდალუსიის ავტონომიურ ოლქში, მალაგის პროვინციაში, ქ. მალაგიდან 45 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით; ქ. გრანადიდან 102 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით; ქ. კორდობიდან 115, ხოლო ქ. სევილიიდან 160 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ელ ტორკალისა და სიერა დე ლა ჩიმენეას მთების ძირში, ზღვის დონიდან 450-600 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის, შესამეხებული დაბალი მთის ჰავასთან. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 9°C. ზაფხული თბილია და მშრალი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 26°C. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 69,7%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 597 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზამთარზე (411 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე (4 მმ).

ანტეკერის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ვენახები, ციტრუსების, ვაშლის, მსხლისა და ზეთისხილის ნარგავები, პალმები და ჯადვარი. საკურორტო ადგილის მიდამოებში მდებარე ფერდობები დაფარულია: ფიჭვნარით, მუხნარითა და მაყელის ბარდებით.

ანტეკერის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორია ხმელთაშუა ზღვის ჰავა, შესამეხებული დაბალი მთის ჰავასთან.

ანტეკერის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორის გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ანტეკერაში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ანტეკერასა და მის მიდამოებში (დოღმენები – ელდომერალი (ძვ.წ. 3790-3730 წლები), ვიერა (ძვ.წ. 2500-2000 წლები) და მენგა (ძვ.წ. 1900-1800 წლები); ძველი რომის პერიოდის აბანოებისა და ვილის ნარჩენები (I-II საუკუნეები); რომაულ-კათოლიკური სამეფო კოლეგიური ტაძრები – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სახელობის 1530-1550 წლები) და წმიდა სებასტიანის სახელობის (XVIII საუკუნის დასაწყისი); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – წმიდა იაგოს სახელობის (1522 წელი), წმიდა პედროს სახელობის (XVI საუკუნე), წმიდა იოანე ნათლისმცემლის სახელობის (XVI საუკუნე), ელ კარმენის სახელობის (XVI-XVII საუკუნეები), წმიდა დომინგოს სახელობის (XVII-XVIII საუკუნეები); რომაულ-კათოლიკური კაპელა ვირგენ დელ სოკორო (1715 წელი); რომაულ-კათოლიკური მონასტრები თავისი ეკლესიებით – ლა ენკარნასიონის სახელობის (XVI საუკუნე), წმიდა ხოსეს სახელობის (ანუ ფესშიშველა მონაზვნების) (XVI საუკუნე), წმიდა ავგუსტინეს სახელობის (XVI საუკუნე), წმიდა ზოილოს სახელობის სამეფო (XVI საუკუნე), წმიდა ეუგენიას სახელობის (XVI საუკუნე), წმიდა ვიქტორიას სახელობის (XVIII საუკუნე), ბელენის (XVIII საუკუნე) და სხვ.; გიგანტების თაღი (1595 წელი); მუნიციპალური სასახლე (XVIII საუკუნე); XVIII-XIX საუკუნეების სასახლეები – მარკიზ ლე პენის, მარკიზ ვილადარიასის, მარკიზა ესკოლონიასის და სხვ.; ალკასაბას ციხე-სიმაგრე (XI-XIV საუკუნეები); წმიდა სებასტიანის მოედანი (1545 წელი); კოლარტეს სახლ-მუზეუმი; მუნიციპალური და კორიდის მუზეუმები; ხართა ბრძოლების არენა; ელ ტორკალის ნაკრძალი; მგლების პარკი; ფუნტე დე პიედრას ლაგუნა და სხვ.) და ქ. მაღაგაში (რომაული პერიოდის ამფითეატრის (I-II საუკუნეები) ნანგრევები; ალკასაბას ციტადელი (XI საუკუნე); ციხე-დარბაზი – შუქურა „ხიბრალ-ფარო“ (გადაკეთებულია XIII საუკუნეში ფინიკიურიდან); მაღაგის რომაულ-კათოლიკური საკათედრო ტაძარი „ლა მანკიტა“ (XVI-XVII საუკუნეები); XV-XVII საუკუნეებში აშენებული რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – სადრარიოს სახელობის, ვირხენ დე ლა ვიქტორიას სახელობის, სანტა-კრისტოს სახელობის, სანტა ისაბელ დე უნგრია ინ კოლომარეს სახელობის (ყველაზე პატარა ეკლესიისა მსოფლიოში)

და სხვ.; მუზეუმები – მუნიციპალური, სახალხო ტრადიციებისა და ხელოვნების, არქეოლოგიური, პაბლო პიკასოს, ბარონესა ტისენის, მუსიკისა და ავტომობილების და სხვ.).

ანტიბი (Antibes, Антиб) – ზღვისპირა კლიმატური კურორტი სამხრეთ საფრანგეთში, ზღვისპირა ალპების დეპარტამენტში, პროვანს-ალპების-ლაჟვარდოვანი ნაპირის რეგიონში, ქ. ნიციდან 20 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით და ქ. კანიდან 10 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ხმელთაშუა ზღვის ნაპირზე, გარუპის კონცხზე. შედის საფრანგეთის რივიერის კურორტთა ჯგუფში. კურორტის ზღვისპირა ზოლის რელიეფი ვაკეა, რასაც ცვლის მთაგორიანი რელიეფი.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 8°C. ზაფხული თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 24°C. ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 836 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის შემოდგომაზე, ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე.

ანტიბი და მისი მიდამოების ტერიტორია დაფარულია: ვენახებით, ხეხილის ბაღებით (ვაშლი, მსხალი, ატამი და სხვ.), ციტრუსებისა და თამბაქოს პლანტაციებით, ზეთისხილის ნარგავებით, ევკალიპტებით, ფიჭვნარით, მუხნართა და ყვავილების დიდი რაოდენობით (ვარდი, ტუბეროზა და სხვ.).

ანტიბის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ხმელთაშუა ზღვის ჰავა, ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი.

ანტიბში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები ანტიბში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. ანტიბში (საკათედრო რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (Notre-Dame de Bon Port) (XIV საუკუნე); გარუპის ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, დეთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სახელობის (Notre Dame de Garup) რომაულ-კათოლიკური სამლოცველო (XIII საუკუნე); გრიმალდის ციხესიმაგრე (XII საუკუნე); კარეს ფორტი (XV საუკუნე); ვობანის საფორტიფიკაციო ნაგებობები (XVII საუკუნე); მუზეუმები – ზღვის ფლოტისა და ნაპოლეონის, ისტორიისა და არქეოლოგიის, რაიმონ პეინესა და იუმორისტული ნახატების, საფოსტო ბარათების; კოშკებისა და ხალხური ტრადიციების;

ტენარდის ვილა; იახტ-კლუბი; აკვაპარკ-დელფინარიუმი „Marinland“ და სხვ.), ქ. ნიცაში (იხ. აბრიე), ქ. კანში (ბრინჯაოს ხანის წარწერები და ნახატები კლდეებზე (პეტროგლიფები) (ძვ.წ. III ათასწლეული); ანტიკური ეპოქის თერმები; ციხესიმაგრე (XI საუკუნე); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის იმედის სახელობის (Notre-Dame de l'Esperance) (VII საუკუნე), სენტ-ეტიენის სახელობის (XI საუკუნის დასაწყისი), წმიდა ანას სახელობის (XII საუკუნე) და გზის დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულის სახელობის (Notre-Dame de Bon Voyageur) (XVI-XVII საუკუნეები); მთავარანგელოზ მიქაელის სახელობის რუსული მართლმადიდებლური ეკლესია (1894 წელი); ალექსანდრას პროსპექტი, ამ პროსპექტზე მდებარე პავლეს პარკი და რუსული მართლმადიდებლური ეკლესია (1924 წელი); სათვალთვალ კოშკი (XII საუკუნე); წმიდა ლორენცოს სახელობის რომაულ-კათოლიკური მამათა მონასტერი და სააბატო (V საუკუნე), წმიდა ონორეს სახელობის კუნძულზე; ფორტი (XVII საუკუნე) წმიდა მარგარიტას კუნძულზე; გრან-უასის სახელობის სასაფლაო; მუზეუმები – ქალაქის, ნატიფი ხელოვნების, ზღვის და სხვ.; სამხატვრო გალერეა „მალმეზონი“; სუნამოების მუზეუმი სოფელ გრასეში; იალქნიანი გემი „ნეპტუნი“ და სხვ.).



კურორტი ანტიბი



კურორტი ანქავანი

ანქავანი (Anqavan, Анкаван) – ბალნეო-კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი სომხეთში, კოტაიკის ოლქის რაზდანის რაიონში, ქ. ერევნიდან 85 კმ-ში, ჩრდილოეთით, ქ. ვადარშაპატიდან (ქ. ეჩმიადინიდან) 99 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, ქ. სევანიდან 49 და ქ. რაზდანიდან 35 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით. მდებარეობს სომხეთის მთიანეთში, მდინარე მარმარიკის (მდინარე რაზდანის შენაკადი) ხეობაში, აღნიშნული მდინარის ზემო წელის ნაპირებზე, ზღვის დონიდან 1900 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ზედა სარტყლის. ზამთარი ხანგრძლივია და ცივი. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-8,6^{\circ}\text{C}$. ზაფხული ხანმოკლეა, გრილი და მშრალი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $14,6^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $3,6^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 76%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 790 მმ-ს. წვიმების მაქსიმუმი მოდის მაისზე (107 მმ), მინიმუმი – დეკემბერზე (40 მმ). მზის ნათების ხანგრძლივობა 2300 საათია წელიწადში.

კურორტის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ფიჭვი, ნაძვი, წაბლი და სხვადასხვა სახის ყვავილი. ანქავანის მიდამოები დაფარულია: ფიჭვნარით, წაბლნარით, წიფლნარითა და მუხნარით.

ანქავანის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: თერმული ($t-42,6^{\circ}\text{C}$) და ცივი ($t-13,2^{\circ}\text{C}$) დაბალი მინერალიზაციის ($M-6,3$ გ/დმ³) ნახშირმჟავა, ჰიდროკარბონატული, ნატრიუმიან-კალციუმიან-მაგნიუმიანი, რკინიანი მინერალური წყლები, რომლებიც შეიცავს სტრონციუმს, ლითიუმს, ფტორს, სპილენძს, მანგანუმს, მოლიბდენს, იოდს, ბრომსა და სხვა მიკროელემენტებს; შუა მთის ზედა სარტყლის ჰავა და სუფთა, აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ანქავანის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლების პერორალური მიღება (დალევა) და აბაზანები, გამორეცხვები, შესხურებები და ინჰალაციები აღნიშნული წყლებით; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ანქავანში წასასვლელად: დასვენება; თხილამურებით სრიალი ზამთარში; კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლის, ნაღველგამომყოფი გზებისა და პანკრეასის ქრონიკული დაავადებები; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემის, შარდ-სასქესო ორგანოების, კანისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ანქავანში (დიდმოწამისა ძლევა-შემოსილისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა გიორგის მართლმადიდებლური ბერძნული ეკლესია (აიოსი გიორგიოსი) (1915 წელი); მდინარე მარმარიკის ხეობა და სხვ.), ქ. რაზდანში (მაქრავანქის მონასტერი (XIII საუკუნე), სურათების გალერეა და სხვ.), ქ. ვაღარშაპატში (ქ. ეჩმიაძინში) (ეჩმიაძინის სომხური სამოციქულო საკათედრო ტაძარი (V-VII საუკუნეები) და ამ ტაძრის სამრეკლო (1653-1658 წლები); სომხური სამოციქულო ეკლესიები (წმიდა მოწამე რიფსიმეს

(1618 წელი), წმიდა მოწამე გაიანეს (630 წელი) და წმიდა (სურბ) შოლაკატის (1694 წელი) და სხვ.); ქ. ვალარშაპატის მიდამოებში (ზვარტნოცის სასახლისა და ტაძრის (VII საუკუნე) ნანგრევები და სხვ.), ქ. სევანის მიდამოებში (ურარტუს ციხესიმაგრეების (ძვ.წ. VII-I საუკუნეები) ნანგრევები და ნეკროპოლების (ძვ.წ. XIII-XII საუკუნეები) ნაშთები ქ. კამოსთან, დაბა გავართან, დაბა ლანჯადბურთან და დაბა ლჩაშენთან; სომხური სამოციქულო ეკლესიები ქ. კამოში – წმიდა კარაპეტის (სურბ კარაპეტ) (X საუკუნე) და ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის (სურბ ასტვაწაცინ) (1848 წელი); დაბა ძორაგიულში – წმიდა სარქისის (სურბ სარგის) სომხური სამოციქულო ვიკარიალური ეკლესია (X საუკუნე) და სურბ შოლაკატის მონასტრის (X საუკუნე) ნანგრევები; კოტავანქის მონასტრის (IX საუკუნე) ნაშთები დაბა ნერჩინ გეთაშენში; სევანის ტბა; სევანის ნაციონალური პარკი და სხვ.), ქ. ერევანში (სომხური სამოციქულო ეკლესიები – დიდმოწამისა, ძღვეაშემოსილისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა გიორგის (სურბ გეგორქ) (XVI-XVII საუკუნეები), წმიდა აკოფის (XVII საუკუნე), ზორავარის (1693-1695 წლები), წმიდა ჰოვანეს-მკრტიჩის (1710 წელი) და ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის (სურბ ასტვაწაცინ) (1995 წელი), სომეხთა განმანათლებლის, წმიდა გრიგოლის სომხური სამოციქულო ეკლესიის საკათედრო ტაძარი (XX საუკუნე); ცისფერი მენეთი (1776 წელი); წიწერნაკაბერდი – 1915 წელს სომეხთა გენოციდის მსხვერპლთა ხსოვნის მონუმენტი – მაგზოლუმი; მატენადარანი – მესროპ მაშტოცის სახელობის ძველი ხელნაწერების საცავი; მუზეუმები – სომხეთის ისტორიის, ერევნის ისტორიის („ერეზუნი“), ხის ხუროთმოძღვრების, ხელოვნებისა და ლიტერატურის, თანამედროვე ხელოვნების, ა. თამანიანის, ს. ფარაჯანოვის, ა. ხაჩატურიანის და სხვ.; სახლ-მუზეუმები – ე. ქოჩარის, მ. სარიანის, ჰ. თუმანიანის, ა. ისააკიანის, ე. ჩარენცის; სომხეთის სახელმწიფო სამხატვრო გალერეა; ბავშვთა სამხატვრო გალერეა; ა. სპანდიარიანის სახელობის ოპერისა და ბალეტის თეატრის შენობა; სასტუმრო „არმენიას“ შენობა; ობელისკი „დედა სომხეთი“; არქიტექტურული კომპოზიცია „დიდი კასკადი“; დავით სასუნცის ძეგლი; აკვაპარკი და სხვ.), ერევნის მიდამოებში (ბოტანიკური ბაღი, ზოოპარკი და სხვ.).

ანციო (ანზიო) (Antsio, Anzio; Анцио, Анзио) – ზღვისპირა კლიმატური კურორტი იტალიაში, რომის პროვინცია ლაციოს ოლქში, ქ. რომიდან 40 კმ-ში, სამხრეთით. მდებარეობს ტირენის ზღვის ნაპირზე. შედის რომის რივიერის კურორტთა ჯგუფში. რელიეფი – ვაკე-ბორცვიანი.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 8°C. ზაფხული მშრალია და ცხელი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 30°C. ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 480 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზამთარზე, მინიმუმი – ზაფხულზე.

ანციოს და მისი მიდამოების ტერიტორია დაფარულია: ციტრუსების პლანტაციებით, ზეთისხილის, ნუშის, ბროწეულისა და ლეღვის ხეებით. გვხვდება აგრეთვე: პალმები, იტალიური ფიჭვი (პინია), ქვამუხისა და კორპის მუხის ნარგავები და სხვ.

ანციოში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ხმელთაშუა ზღვის ჰავა, ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი.

ანციოში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები ანციოში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. ანციოსა და მის მიდამოებში (ძველი რომაული ვილები, თერმებისა და ამფითეატრების (ძვ.წ. II-ახ.წ. II საუკუნეები) ნანგრევები; მეორე მსოფლიო ომის პერიოდში აპენინის ნახევარკუნძულის განთავისუფლებისას დაღუპულ ამერიკელ ჯარისკაცთა სასაფლაო და მემორიალი; თერმების მუზეუმი და სხვ.); XVII საუკუნის სამხედრო და არქეოლოგიური მუზეუმები სოფელ ვილია ადელეში; შუა საუკუნეების ციხესიმაგრე ქ. ნეტუნოში; ბუნებრივი ნაკრძალი „ტორ კალდარა“ ანციოსთან გოგირდწყალბადის წყაროებით და XVI საუკუნის კოშკით; კარსტული გამოქვაბულები (გროტა დელ კაპრე, გროტა დელ იმპიზო, გროტა დელ ფოსელონე და გროტა ბრეილი) კაპო ჩირჩეოს კონცხზე; ქ. რომში (აგრელიანეს ძველი რომაული კედლის (III საუკუნე) ნაშთები; ფორუმის (ძვ.წ. VI საუკუნე) და კოლოსეუმის (ახ.წ. 75-80 წლები) ფრაგმენტები; სან-სებასტიანოს კატაკომბები (I-II საუკუნეები); კონსტანტინეს თაღი (IV საუკუნე); პანთეონი (II საუკუნე); დიოკლეტიანეს თერმები (306 წელი), სადაც ახლა მდებარეობს რომის ეროვნული მუზეუმი; რომაულ-კათოლიკური ბაზილიკები – სან-ჯოვანი ინ ლატერანო (311-314 წლები), სან-ლორენცო ფუორი ლე მურა (330 წელი), სანტა-მარია მაჯორე (IV საუკუნე) და სხვ.; რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – სანტა-ჯოვანი ე პაოლო (V საუკუნე), სან-სტეფანო როტონდო (VI საუკუნე), სანტა-მარია სოპრა მინერვა (XIII-XV საუკუნეები), ილ

ჯეზუ (1568-1684 წლები) და სხვ.; წმიდა პეტრეს ტაძარი (1506-1614 წლები); სასახლეები – ფარნეზეს პალაცო (XVI საუკუნე), კანჩელერიას პალაცო (XVI საუკუნე) და სხვ.; სიქსტეს კაპელა (1473-1483 წლები); მუზეუმები – რომის ეროვნული, ვილაჯულიას, ლუიჯი პიგორინის ეთნოგრაფიისა და წინათმეტყველებული პერიოდის, ბაროკოს, რომაული ცივილიზაციის, აღმოსავლური ხელოვნების ეროვნული, ვატიკანის, რომის კაპიტოლიუმის და სხვ.; ანტიკური ხელოვნების გალერეა; თანამედროვე ხელოვნების ეროვნული გალერეა და სხვ.); პაპის რეზიდენცია – ლატერანი და ვატიკანი.



კურორტი ანციო



კურორტი აოსტა

აოსტა (Aosta, Aocra) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი დასავლეთ იტალიაში, ვალე დ'აოსტას ავტონომიურ ოლქში, აოსტას პროვინციაში, ქ. ტურინიდან 107, ხოლო ქ. მილანიდან – 154 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით. მდებარეობს ვალე-დ'აოსტის ველზე, ალპების ემილიუსის მთის ძირში, მდინარე დორა-ბალტეას (მდინარე პოს მარცხენა შენაკადი) მარცხენა ნაპირზე, იქ, სადაც ამ მდინარეს ერთვის მდინარე ბუტიე, მონბლანისა და გრან სან-ბერნარდის გზების გადაკვეთაზე, ზღვის დონიდან 583 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ბორცვიან-მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი ხანგრძლივია და ზომიერად ცივი. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა – 0,1°C. ზაფხული ხანმოკლეა და გრილი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 19,2°C. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 9,7°C, ხოლო ნალექების საშუალო წლიური რაოდენობა – 805 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (227მმ), ხოლო მინიმუმი – ზამთარზე (169 მმ). ყველაზე ნალექიანი თვეა აგვისტო (82 მმ), ხოლო ყველაზე მშრალი – იანვარი (51 მმ).

აოსტას ტერიტორია დაფარულია: ვენახებითა და ხეხილის ბაღებით (ვაშლი, ატამი, გარგარი და სხვ.), მუხისა და წაბლის ნარგავებით. აოსტას მიდამოებში, ვენახებისა და ხეხილის ბაღების გარდა, გავრცელებულია: მუხისა და წაბლის

კორომები, არყისა და ნეკერჩხლის ტყის მასივები და საძოვრები. მდინარე დორა-ბალტეას ნაპირებზე გვხვდება: ლერწმის ბარდები, ვერხვის, ალვის ხისა და ტირიფის ნარგავები.

აოსტას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: დაბალი მთის ჰავა და მთის ჰაერი, გაჯერებული აეროიონებითა და ფიტონციდებით.

აოსტაში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები აოსტაში წასასვლელად: დასვენება; თხილამურებით სრიალი და ციგურაობა ზამთარში; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: აოსტაში (რომაელების მიერ აშენებული ობიექტები ან მათი ნაშთები – ავგუსტუსის თაღი (აშენდა ძვ.წ. 25 წელს, რესტავრაცია ჩაუტარდა XIV საუკუნის დასაწყისში, 1716, 1912 და 1913 წლებში), რომაელების ქალაქის ავგუსტა პრეტორია სალასორიუმის ციხესიმაგრის (ძვ. წ. I საუკუნე) ნანგრევები, მისი კედლების (ძვ.წ. I საუკუნე) ნაშთები და ამ კედლების სამხრეთისა და აღმოსავლეთის ჭიშკრები (ახ. წ. I საუკუნე), დახურული გალერეა – კრიპტოპორტიკი (ძვ.წ. I საუკუნე), მავზოლეუმის (ძვ. წ. I საუკუნე) ნანგრევები ქალაქის სასაფლაოზე; არსენალისა და 3 პატარა ტაძრის (ძვ.წ. I საუკუნე) ნანგრევები, ვილა დელა-კონსოლატას და ამფითეატრის (ძვ.წ. I საუკუნე) ნანგრევები, თერმები და ხიდი პონტე და პიეტრა (ძვ.წ. I საუკუნე), თეატრის შენობა (ახ. წ. I საუკუნე) და სხვ.; სანტა-მარია ასუნტას სახელობის საკათედრო რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (აშენდა IV საუკუნეში, გადაკეთდა XI, XIII, XV, XVI და XIX საუკუნეებში) კრიპტით (XI საუკუნე), კლუატრით (XV საუკუნე) და მუზეუმით; წმიდა ურსის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (აშენდა V საუკუნეში, გადაკეთდა IX, XIV და XV საუკუნეებში) კრიპტითა (V საუკუნე) და კლუატრით (XIV საუკუნე); წმიდა პეტრეს სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (VII საუკუნე); წმიდა ურსის სახელობის და წმიდა პეტრეს სახელობის ეკლესიების სამრეკლო (აშენდა 989 წელს, გადაკეთდა XII საუკუნეში); სანგრატოს სახელობის რომაულ-კათოლიკური სამლოცველო (XI საუკუნე); კოლეჯ სენტ-ბენინის შენობა (X-XI საუკუნეები); რატუშა (XVIII საუკუნე); კოშკები – ბრამაფანი (XI საუკუნე), ტურ ნევი (XIII საუკუნე), ტურ დიუ პაიერონი და ტურ დიუ ბაიიაუი (XIV საუკუნე), ტურ ფრომაუი (XV საუკუნე) და სხვ.; რეგიონალური არქეოლოგიური მუზეუმი; სამხატვრო გალერეები და სხვ.), ქ. აოსტას მიდა-

მოებში (ბუნებრივი ნაკრძალი „ცატელეტი“, მდინარე ბუტიეს მდინარე დორა-ბალტეასთან შეერთების რეგიონში; ქ. აოსტასთან გვხვდება გვიანი ნეოლითის ხანის ნასახლართა (ძვ. წ. XXX საუკუნე) ნაშთები, ნეკროპოლი ამ ნაშთების ჩრდილო-აღმოსავლეთით, მეგალითური აკლდამებითა და დოლმენებით; ყორღანი აღნიშნული ნაშთების სამხრეთით (XX საუკუნე); მეგალითური აკლდამები და დოლმენები (ძვ. წ. XXX საუკუნე) ქ. სენ-მარტენ-დე-კორლენთან; რომაელების მიერ აშენებული თაღი (ძვ.წ I საუკუნე), ქ. დანასში, ხიდები პონ დ'აიოლის (ძვ.წ. III საუკუნე), ქ. პონ დ'აიალიში და პონტე სან-მარტინო (ძვ. წ. I საუკუნე) აოსტის ველიდან გამოსასვლელში; ფენისის ციხე-დარბაზი (1340 წელი), ქ. ფენისში; ციხე-დარბაზები – ვერესი (1390 წელი) და ისონი შადრევნით (1490 წელი), მონტე-ავისის ბუნებრივი პარკის ტერიტორიაზე; ქ. სან-პიერში – ციხე-დარბაზი სერიოდ-დე-დატური (აშენდა X-XII საუკუნეებში, გადაკეთდა და გაფართოვდა XV საუკუნეში), ყოვლადწმიდა ქალწული მარიამისა და იოანე ნათლისმცემლის სახელობის რომაულ-კათოლიკური სამლოცველო (1478 წელი) და სხვ.; ბუნების-მეტყველების მუზეუმი და სხვ.; ქალაქ კასტელო ინტროდში – ციხე-დარბაზი კასტელო ინტროდი (აშენდა XIII საუკუნის დასაწყისში, გადაკეთდა XV და XX საუკუნეებში), XV საუკუნეში აშენებული ხის სახლი და სხვ.; მეფის სამონადირეო ციხე-დარბაზი (1710 წელი), ქ. სარეში; მინერალური წყლის წყაროები მონტე-ბიანკოს მთის ძირში და ქ. სან-ვინჩენცოში; ბუნებრივი ნაკრძალი „ლოლერის ტბა“ და სხვ.), ქ. ტურინსა და მის მიდამოებში (ძველი რომაული ამფითეატრი (ძვ.წ. I-ახ.წ. I საუკუნეები); რენესანსის ეპოქაში აშენებული ტურინის რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (მშენებლობა დაიწყო 1490 წელს, დასრულდა XVIII საუკუნეში); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – წმიდა ლორენცოს სახელობის (1668-1687 წლები) და წმიდა ფილიპო ნერის სახელობის (XVII-XVIII საუკუნეები); კარინიანოს პალაცო (სასახლე) (XVII საუკუნე); მოედანი პიეცა სან-კარლო (1638 წელი); სუპერგასის რომაულ-კათოლიკური მონასტერი (1715-1731 წლები); სტუპინიჯის ციხე-დარბაზი (1729-1734 წლები) და სხვ.) და მილანში (სფორცას ციხე-დარბაზი (XV–XVI საუკუნეები); მილანის რომაულ-კათოლიკური გოთიკური ტაძარი (1386-1856 წლები); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – სან-ლორენცო მაჯორეს სახელობის (მშენებლობა დაიწყო IV საუკუნეში, გადაკეთდა XI და XVI საუკუნეებში), სანტ-ეუსტორჯოს სახელობის (XII-XIII საუკუნეები) და სანტა-მარია დელა გრაციეს სახელობის (1466-1497 წლები) და სხვ.; კარტეზიანთა მონასტერი (XVII-XVIII საუკუნეები); პორტინარის რომაულ-კათოლიკური კაპელა (1462-1468 წლები); მეფის სასახლე (XIX საუკუნე); ამბროზიანას

ბაზილიკა (XIV საუკუნე); ოპერის თეატრი „ლა სკალა“ (1776-1778 წლები); ამბროზიანას ბიბლიოთეკა; ბრერის სამხატვრო აკადემია; მუზეუმები – პოლდი-პეცოლის, XX საუკუნისა და სხვ.; ვიქტორ-ემანუელის გალერეა; თანამედროვე ხელოვნების პავილიონი და სხვ.).

აპრიკა (Aprica, Априка) – მთის კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი იტალიაში, ლომბარდიის რეგიონში, სონდრიოს პროვინციაში, კურორტი ბორმიოდან 57კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, ხოლო ქ. სონდრიოდან 33 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით და ქ. ტირანოდან 42 კმ-ში, ჩრდილოეთით. მდებარეობს ვალტელინის ველზე, ლომბარდიის ალპებში, ორობიე-ვალტელინეზის ბუნებრივ პარკთან, ზღვის დონიდან 1100-1300 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ქვედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია, ხოლო თოვლის საფარი მდგრადი. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -4°C. ზაფხული ხანმოკლეა და გრილი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 17°C. ნალექების წლიური რაოდენობა 1000 მმ-ია. წვიმები, ძირითადად, მოდის ზაფხულსა და შემოდგომაზე.

აპრიკის ტერიტორია დაფარულია ხეხილის ბაღებითა და ვენახებით, ხოლო მისი მიდამოები – ფართოფოთლოვანი ტყით (მუხა, წაბლი, რცხილა, იფანი და წიფელი).

აპრიკის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია შუა მთის ქვედა სარტყლის ჰავა და აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

აპრიკაში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

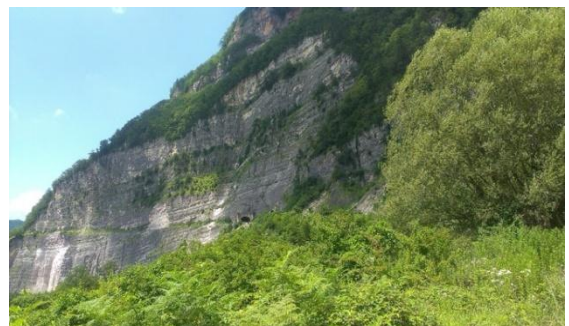
ჩვენებები აპრიკაში წასასვლელად: დასვენება; თხილამურებით სრიალი და ციგურაობა ზამთარში; ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური და გულსისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ანემია; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტი აპრიკაში (რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – ყოვლადქებულთა, თავთა მოციქულთა პეტრეს და პავლეს სახელობის (XIII საუკუნე) და ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სახელობის (XVI საუკუნე) და სხვ.); კურორტი ბორმიოსა და მის მიდამოებში (წმიდა ვიტალის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (XII საუკუნე); ალბერტის კოშკი (XV საუკუნე); დე სიმონის სასახლე (XVIII საუკუნე); ბანი-ვეკის თერმები; ანტიკური დროის ხიდი (ახ.წ. I საუკუნე); ალპური ბოტანიკური ბაღი რეტია; სტელვიოს ნაციონალური პარკი და

სხვ.); ქ. სონდრიოსა და მის მიდამოებში (სონდრიოში – მასეგრას ციხე-დარბაზი (XV საუკუნე) და სასის სასახლე (XVII საუკუნე); მუზეუმები – ვალტელინის ისტორიისა და ხელოვნების, გრიზონების ისტორიული და სხვ.; ქ. კიავენაში – ბეატა ვირჯინია ასუნტას სახელობის (XV საუკუნე) და წმიდა ლორენცოს სახელობის (XVIII საუკუნე) რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები; XI საუკუნის ემბაზი და საიუველირო მუზეუმი, წმიდა ლორენცოს ეკლესიაში; პირველყოფილი ადამიანის მუზეუმი სოფელ კოზო-ვალ-ტელინოში; ბესტის სასახლე (XV საუკუნე) ქ. ტეგლიოში; სალისის სასახლე (XVIII საუკუნე) და მადონას სახელობის ბაზილიკა (XVI საუკუნე) ქ. ტირანოში; ქ. გროზიოსა და მის მიდამოებში (ნეოლითის ხანის პეტროგლიფები (ძვ.წ.X-VIII ათასწლეული), შუა საუკუნეების ციხესიმაგრის ნანგრევები, გროზიოს რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (XIV საუკუნე); აკლდამა ჭირის ეპიდემიის მსხვერპლთა ნეშტებით (XV საუკუნე); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – წმიდა ჯორჯიოს სახელობის (XIII საუკუნე), წმიდა მარტინის სახელობის (XIII საუკუნე) და წმიდა ურბანის სახელობის (XIV საუკუნე); სასახლის (XIII საუკუნე) ნანგრევები; ვისკონტის ვილა (XVI საუკუნე) და სხვ.).



კურორტი აპრიკა



საკურორტო ადგილ
ზემო აჟარის მიდამოები

აჟარა ზემო და ქვემო (Zemo Ajara, Qvemo Ajara, Земо Ажара, Квемо Ажара) – ბალნეო-კლიმატური საკურორტო ადგილები საქართველოში, აფხაზეთში, გულრიფშის მუნიციპალიტეტში, გულრიფშიდან 79 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, მდ. კოდორის ხეობაში. ზემო აჟარა მდებარეობს ზღვის დონიდან 680 მ-ის სიმაღლეზე, ხოლო ქვემო აჟარა – 650 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – გორაკ-ბორცვიანი.

დამტკიცებულია, როგორც საკურორტო ადგილი, საქართველოს პრეზიდენტის 2005 წლის 22 ივლისის №655 ბრძანებულებით.

ჰავა – დაბალი მთის, ზომიერად ნოტიო. ზამთარი რბილია, ხოლო ზაფხული – ზომიერად თბილი. ზემო აჟარაში იანვრის საშუალო ტემპერატურაა

-0,6°C. ქვემო აჟარაში აღნიშნული ტემპერატურაა -0,9°C. ზემო აჟარაში ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 18,8°C, ხოლო ქვემო აჟარაში – 20,1°C. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა ზემო აჟარაში 76%-ია, ხოლო ქვემო აჟარაში – 79%. ნალექების წლიური რაოდენობა ზემო აჟარაში 1667 მმ-ია, ხოლო ქვემო აჟარაში – 1555 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის იანვარზე, ხოლო მინიმუმი – აპრილზე.

ზემო და ქვემო აჟარის მიდამოებში იზრდება ტიპური კოლხური ტყე (წიფელი, მუხა, რცხილა, წაბლი და სხვ.) მარადმწვანე ქვეტყით (შქერი, ბაბგი, წყავი, ბზა). ფოთლოვანი ბუჩქებიდან ხარობს ლელი, თხილი და სხვ. ფართოდ არის გავრცელებული ღიანები (სურო, კატაბარდა, ეკალდიჭი და სხვ.).

ზემო და ქვემო აჟარის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუსტი მინერალიზაციის (M-05-1,0 გ/დმ³) ნახშირმჟავა, ჰიდროკარბონატულ-მაგნიუმიან-კალციუმიანი მინერალური წყალი, რომელიც მოიპოვება ზემო აჟარაში; დაბალი მთის ჰავა; აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ზემო და ქვემო აჟარაში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დალევა) და პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ზემო და ქვემო აჟარაში წასასვლელად: დასვენება; კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და ნაღველგამომყოფი გზების პათოლოგიები; ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნითიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქვემო და ზემო აჟარაში (იხ. აგუძერა).

არაბა (Araba, Араба) – მთის კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი იტალიაში, ბელუნოს პროვინციაში, ქ. ბოლცანოდან 75, ხოლო კურორტ ბორმიოდან 42 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით და ქ. ინსბრუკიდან 73 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს დოლომიტის ალპების ცენტრში, სელის მთიანი მასივის ძირში, მარმოლადის მთის ჩრდილოეთით, ლივინალონგოს ველზე, ზღვის დონიდან 1600-1640 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, საშუალო მთის ზედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია და ხანგრძლივი. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -6°C. ზაფხული გრილია და ხანმოკლე. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 16°C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 1200 მმ-ს. წვიმები უფრო ხშირია სექტემბერში.

არაბასა და მისი მიდამოების ტერიტორია დაფარულია წიწვოვანი (სოჭი, ფიჭვი, ნაძვი) ტყეებითა და კორომებით.

არაბას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: საშუალო მთის ზედა სარტყლის ჰავა; იონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

არაბას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორის გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები არაბაში წასასვლელად: დასვენება; თხილამურებით სრიალი და ციგურაობა ზამთარში; ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ არაბასა და მის მიდამოებში (ყოვლადქებულითა, თავთა მოციქულთა წმიდათა პეტრესა და პავლეს სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XVII საუკუნე); I მსოფლიო ომის მუზეუმი, ზღვის დონიდან 1950 მ-ის სიმაღლეზე; რომაულ-კათოლიკური სამლოცველო (XIX საუკუნე) მთა პუნტა-როკის მწვერვალზე, რომელშიც ასვენია იოანე-პავლე II-ის მიერ ნაკურთხი ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ხატი „დოლომიტების დედოფალი“ და სხვ.), კურორტ ბორმიოსა და მის მიდამოებში (იხ. აპრიკა) ქ. გროზიოში (იხ. აპრიკა) და ქ. ინსბრუკში (უნივერსიტეტი (XVII საუკუნე); ქალაქის კოშკი (XIV-XVI საუკუნეები); ჰოფბურგის სასახლე (XIV-XVIII საუკუნეები); პროტესტანული ეკლესია – ჰოფკირხე (1553-1562 წლები); წმიდა ანას სვეტი (1706 წელი); მუზეუმები – მხარეთმცოდნეობის, ეთნოგრაფიული და ისტორიული; ოლიმპიური სტადიონი; ბოტანიკური ბაღი და სხვ.)

არარატი (Ararat, Apapat) – ბალნეო-კლიმატური საკურორტო ადგილი სომხეთში, არარატის ოლქში, ქ. ერევნიდან 51 და ქ. ვაღარშაპატიდან (ქ. ეჩმიადინიდან) 42 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, ქ. სევანიდან 102, ხოლო ქ. რაზდანიდან 92 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს არარატის ვაკეზე, მდინარე არაქსის (მდინარე მტკვრის მარჯვენა შენაკადი) ხეობაში, ზღვის დონიდან 800 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ვაკე.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის, შეხამებული ველის ჰავასთან. ზამთარი ზომიერად ცივია, თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -6°C. ზაფხული თბილია და მშრალი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 26°C. ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 270 მმ-ს. წვიმების მაქსიმუმი მოდის გაზაფხულზე, მინიმუმი – ზაფხულზე. მზის ნათების

ხანგრძლივობა საშუალოდ 2500 საათია წელიწადში.

საკურორტო ადგილ არარატისა და მისი მიდამოების ტერიტორია დაფარულია ხეხილის ბაღებითა (ვაშლი, ატამი, გარგარი, ლეღვი და სხვ.) და ვენახებით. საკურორტო ადგილის მიდამოებში გვხვდება, აგრეთვე, ველის მცენარეულობა (ვაციწვერა, კეწეწურა, ველის წივანა, ჭანგა და სხვ.).

საკურორტო ადგილ არარატის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუბთერმული ($t - 24-25^{\circ}\text{C}$), სუსტი მინერალიზაციის ($M - 1,3-1,5$ გ/დმ³) ნახშირმჟავა, ჰიდროკარბონატული, კალციუმიან-მაგნიუმიან-ნატრიუმიანი მინერალური წყლები და დაბალი მთის ჰავა, შეხამებული ველის ჰავასთან, აეროიონებით გაჯერებული დაბალი მთის ჰაერი.

საკურორტო ადგილ არარატის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის აბაზანები და შესხურებები ამ წყლით; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები საკურორტო ადგილ არარატში წასასვლელად: საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემისა და შარდ-სასქესო ორგანოების პათოლოგიები; ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. არარატში (მდინარე არაქსის ხეობა, მხარეთმცოდნეობის მუზეუმი და სხვ.), ქ. არარატის მიდამოებში (დამლაშებული ჭაობები; ნამარხი ფლორა „ჯერმანისი“ ნასოფლარ ჯერმანისთან; ნამარხი ფაუნა მდინარე ვედის აუზში, სოფელ ურცაძორიდან 15 კმ-ში ჩრდილო-დასავლეთით და სხვ.), ქ. ერევანში, ქ. ვაღარშაპატში, ქ. რაზდანში და ქ. სევანში (იხ. ანქავეანი).

არასან-კაპალი (კაპალ-არასანი) (Arasan-Kapal, Kapal-Arasan; Арасан-Капал, Капал-Арасан) – ბალნეო-კლიმატური კურორტი ყაზახეთში, ალმათის ოლქის აქსუს რაიონის სოფელ არასანში, ქ. თალდი-ყორდანიდან 110, ხოლო ქ. ალმათიდან – 249 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით და რკინიგზის სადგურ მუღალიდან 110 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ჯუნღარის ალა-თაუს ქედის ჩრდილო ფერდობებზე, მთაგრეხილების ბაიან-ჯურუკისა და კულ-ჯა-ბასს შორის, მდინარე ბიონას (მდინარე აქსუს შენაკადი) ხეობაში, ზღვის დონიდან 980 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ბორცვიან-მთაგორიანი.

ჰავა – ველის, შეხამებული დაბალი მთის ჰავასთან. ზამთარი ცივია, მცირეთოვლიანი. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -10°C . ზაფხული ზომიერად თბილია და მზიანი, ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 20°C , ხოლო საშუალო წლი-

ური ტემპერატურაა 6°C. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 60%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 350 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის შემოდგომაზე, ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე. მზის ნათების ხანგრძლივობა 2830 საათია წელიწადში.

არასან-კაპალის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: დეკორატიული მცენარეულობა, კაკლის ხეები და ხეხილის ბაღები (ვაშლი, მსხალი, გარგარი და სხვ.), ხოლო კურორტის მიდამოებში – ველის მცენარეულობა (ავშანი, ვაციწვერა, ქუჩი, წივანა, აბზინდა, ჭანგა, გლერტა, გრაკლა, ქონდარა ნუში და სხვ.).

არასან-კაპალის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: თერმული ($t - 35^{\circ}\text{C}-37^{\circ}\text{C}$), სუსტი მინერალიზაციის რადონული, სულფატურ-ქლორიდულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყლები, რომლებიც შეიცავს ფტორსა და კაემქავას; ველის ჰავა, შესამებული დაბალი მთის ჰავასთან და სუფთა, აეროიონებით გაჯერებული, მთის ჰაერი.

არასან-კაპალის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის აბაზანები, ინჰალაციები და შესხურებები ამ წყლით; ჰაერისა და მზის აბაზანები, პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები არასან-კაპალში წასასვლელად: საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, შარდ-სასქესო ორგანოების, პერიფერიული ნერვული და გულ-სისხლძარღვთა სისტემების პათოლოგიები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: არასან-კაპალის მიდამოებში (ტბები – ალა-ქოლი და ბალხაში; მდინარეების ბიონას და აქსუს ხეობები და სხვ.) და ქ. თაღდი-ყორღანში (XX საუკუნის დასასრულს – XXI საუკუნის დასაწყისში გახსნილი რელიგიური დაწესებულებები (მეჩეთები „ნური“ და „ჟეტისუ“; მოციქულისა და მახარებლის იოანე ღვთისმეტყველის მართლმადიდებლური ტაძარი; მთავარ-ანგელოზ გაბრიელის მართლმადიდებლური ეკლესია; ყოვლადწმიდისა და დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის რომაულ-კათოლიკური, პოლონური ეკლესია; ევანგელისტურ-ლუთერანული ეკლესია; სინაგოგა; პრესვიტერიანული ეკლესია „ვეფილი“; ევანგელისტურ-ქრისტიანული ეკლესია „აგაპე“; ევანგელისტური ქრისტიან-ბაპტისტების ეკლესიები „ვიფეზდა“ და „დუმამისი“; VII დღის ქრისტიან-ადვენტისტების ეკლესია; იეღოვას მოწმეთა ეკლესია და სხვ.); მუზეუმები – მ. ტინიშკაევის სახ. ისტორიულ-მხარეთმცოდნეობის და პოეტ ი. ჯანსუგუროვის ლიტერატურული; თაღდი-ყორღანის შემოსასვ-

ლელი თაღი; ს. სეიფულინის სახ. უნივერსიტეტის ბიბლიოთეკა; ძეგლები – პოეტ ი. ჯანსუგუროვის, კადირგალი ჟაღაირის, კაბანბაი-ბატირის და სხვ.), დიდების ობელისკი და სხვ.



სანატორიუმი კურორტ არასან-კაპალზე

საკურორტო ადგილ
არასადიხის მიდამოები

არასადიხი (Arasdzikhy, Арасадзихи) – კლიმატურ-ბალნეოლოგიური საკურორტო ადგილი საქართველოში, აფხაზეთში, ოჩამჩირის მუნიციპალიტეტში, ქ. ოჩამჩირიდან 13 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, მდინარე მოქვის მარცხენა ნაპირზე, ზღვის დონიდან 160 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ვაკე-ბორცვიანი.

ჰავა – ზღვისპირა სუბტროპიკული, ნოტიო. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 4°C. ზაფხული თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 23°C. ჰაერის საშუალო წლიური ტემპერატურაა 13,4°C. ნალექების წლიური რაოდენობა 1300 მმ-ია. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე, ხოლო მინიმუმი – გაზაფხულზე.

არასადიხში გავრცელებულია: ჩაისა და ციტრუსების პლანტაციები, ხეილის ბაღები (ვაშლი, მსხალი, ფეიხოა და სხვ.) და ვენახები. აღნიშნული მცენარეულობის გარდა, არასადიხის მიდამოების ტერიტორიაზე გვხვდება: ქაცვი, იაღღუნი და ლაფნიან-მურყნიანები, მარადმწვანე და ფოთლოვანი ბუჩქნარების ქვეტყე.

არასადიხის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორია მაღალი მინერალიზაციის (M-16,6-24,1 გ/დმ³) მეთანიანი, ქლორიდულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყლები. არსებობს ამ წყლების ორი გამოსავალი(ერთი წყარო და ერთი ჭაბურღილი).

არასადიხის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების სავარაუდო მეთოდებია: მინერალური წყლების აბაზანები და შესხურებები ამ წყლით; პასიური კლიმატოთერაპია, ჰაერისა და მზის აბაზანები.

სავარაუდო ჩვენებები არასადიხში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები;

ცენტრალური ნერვული და ენდოკრინული სისტემების ფუნქციური დარღვევები; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემისა და შარდ-სასქესო ორგანოების პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: არასასაძახისა და მის მიდამოებში (მოქვის ტაძარი (აშენდა X საუკუნეში, გადაკეთებულია XIX საუკუნეში); ბედიის მონასტერი (ტაძარი აშენდა X-XI საუკუნეებში, განახლებულია XIII-XIV საუკუნეებში), ილორის დიდმოწამისა ძლევაშემოსილისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა გიორგის ეკლესია (XI საუკუნე); აძუბუის ეკლესია (XIII საუკუნე); აბააშვახუს ციხე-კოშკი; აბრსკილის მღვიმე და სხვ.).

არგვეთა (Argveta, Аргвета) – ბალნეოლოგიური საკურორტო ადგილი საქართველოში, ზესტაფონის მუნიციპალიტეტში, მდინარე ყვირილას (მდინარე რიონის მარცხენა შენაკადი) მარჯვენა ნაპირზე, ზესტაფონიდან 7 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით, ზღვის დონიდან 120 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ვაკე.

ჰავა – სუბტროპიკული, ნოტიო. იცის რბილი ზამთარი და შედარებით მშრალი, თბილი ზაფხული. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 3,7°C, ხოლო აგვისტოსი – 23,6°C. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 13,9°C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 1190 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზამთარზე, მინიმუმი – ზაფხულზე.

არგვეთის ტერიტორია დაფარულია ხეილის ბაღებითა (ვაშლი, მსხალი, ხურმა და სხვ.) და ვენახებით. საკურორტო ადგილის მიდამოებში გავრცელებულია კოლხური ტყე, რომლის მთავარი შემადგენელი ჯიშებია: რცხილა, მუხა, წიფელი, წაბლი, მურყანი და სხვ. ქვეტყეს ქმნის მარადმწვანე (ბაძგი, წყავი, თაგვისარა) და ფოთლოვანი (თხილი, კვილო, კუნელი, ზღმარტლი და სხვ.) ბუჩქები.

არგვეთის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ორი ჭაბურღილის მინერალური წყალი. ჭაბურღილი №6 მდებარეობს მდ. ჩოლაბურის (მდ. ყვირილის მარჯვენა შენაკადი) ხეობაში. ამ ჭაბურღილის წყალი არის დაბალი მინერალიზაციის (M-6,27 გ/დმ³) მეთანიანი, ქლორიდულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი. ჭაბურღილი №7 მდებარეობს მდინარე ყვირილას ხეობაში. აღნიშნული ჭაბურღილის წყალი არის მეთანიანი, ქლორიდულ-ნატრიუმიანი სუსტი მარილ-წყალი (M – 43,8 გ/დმ³).

არგვეთის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების სავარაუდო მეთოდებია მინერალური წყლების აბაზანები და შესხურებები ამ წყლით.

სავარაუდო ჩვენებები არგვეთში წასასვლელად: დასვენება; შარდ-სასქესო

ორგანოების, საყრდენ-სამოძრაო აპარატისა და პერიფერიული ნერვული სისტემის დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: არგენტსა და მის მიდამოებში (ციხესიმაგრე შორაპანში და ციხე შროშაში (შუა საუკუნეები), ტაბაკინის (VI-VII საუკუნეები) და სანახშირის (შუა საუკუნეები) ეკლესიები, ზედა საქარისა და ზედა წვეის ეკლესიები (XI საუკუნე) და სხვ.).

არენზანო (არენცანო) (Arenzano; Арензано, Аренцано) – ზღვისპირა კლიმატური კურორტი ჩრდილო-დასავლეთ იტალიაში, ლიგურიის რეგიონში, გენუის პროვინციაში, ქ. გენუიდან 10 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, ქ. სავონიდან 32, ხოლო ქ. ალასიოდან 75 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ლიგურიის ზღვის გენუის ყურის არენზანოს უბის ნაპირზე. შედის ლიგურიის რივიერის დასავლეთ ნაწილის (Riviera di Ponente) კურორტთა ჯგუფში. კურორტის სანაპირო ზღვისპირა ზოლის რელიეფი ვაკეა, ხოლო არენზანოს სხვა რაიონებისა და მისი მიდამოების რელიეფი მთაგორიანია.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 8°C. ზაფხული თბილია. ივლისისა და აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 24°C. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 75%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 692 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ივნისზე, მინიმუმი – თებერვალზე. ნალექიანი დღეების მაქსიმუმი მოდის ზამთარსა და გაზაფხულზე, ხოლო მინიმუმი – ზაფხულსა და შემოდგომაზე.

კურორტის სანაპირო დამშვენებულია პალმებითა და ყვავილებით, ხოლო არენზანოს პარკები – ფიჭვების, კვიპაროსების, ქაფურის ხეების, ლიბანური კედრებისა და ურთხელის ხეივნებით. კურორტისა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია, აგრეთვე, ხეხილის ბაღები (ვაშლი, ატამი, ლეღვი, ზეთისხილი და სხვ.) და ვენახები.

არენზანოს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ხმელთაშუა ზღვის ჰავა, ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვის ჰაერი და ზღვის წყალი.

არენზანოს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები არენზანოში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლის, ცენტრალური ნერვული და ენდოკრინული სისტემების ფუნქციური

დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ არენზანოში (წმიდა ნაზარიოს და წმიდა კელსიოს სახელობის რომაულ-კათოლიკური სამლოცველო (XVI საუკუნე) და ტაძარი (XVIII საუკუნე); პრადის ყრმა იესოს სახელობის რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (XVII საუკუნე); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – წმიდა ბართლომეს სახელობის (XVI საუკუნე) და ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ხარების სახელობის (XVIII საუკუნე); შუა საუკუნეების ნაგებობები – ციხე-დარბაზი პალავინინი ნეგროტო კამპიაზო, ფიგოლისა და მადალენას ვილები; სარაცინების კოშკი (XVI საუკუნე); ბოტანიკური ბაღი და სხვ.), ქ. გენუასა და ქ. სავონაში (იხ. ალასიო).



კურორტი არენზანო



კურორტი არემ-ბოფორტი

არემ-ბოფორტი – (Arches Beaufort, Ареш-бюфорт) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი საფრანგეთში, რონა-ალპების რეგიონში, ზემო სავოიის დეპარტამენტში, ბოფორტ-სურ-დორონის მუნიციპალიტეტში, ქ. ალბერვილიდან 24,3, ხოლო ქ. შამბერიდან 77 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით და ქ. ლიონიდან 136 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს სავოიის ალპებში, ზღვის დონიდან 1080 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ქვედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-1,8^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $15,5^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $6,4^{\circ}\text{C}$, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1042 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის შემოდგომაზე (286 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე (208 მმ). ყველაზე ნალექიანი თვეა დეკემბერი (116 მმ), ყველაზე მშრალი – ივლისი (74 მმ).

არეშ-ბოფორტის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: მუხის, წიფლის, ნაძვისა და ფიჭვის ნარგავები. კურორტის მიდამოებში გვხვდება შერეული ტყის (მუხა, წიფელი, ნაძვი, ფიჭვი და სხვ.) მასივები.

არეშ-ბოფორტის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია შუა მთის ქვედა სარტყლის ჰავა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

არეშ-ბოფორტის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები არეშ-ბოფორტში წასასვლელად: დასვენება; ზამთარში – სრიალი თხილამურებითა და სნოუბორდით, ციგაობა, ციგურაობა, სკაი-სკორინგი; ფრენა დელტაპლანებითა და ვერტმფრენებით; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: არეშ-ბოფორტსა და მის მიდამოებში (სამრევლოს რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XX საუკუნე), ჟანდარმერიის შენობა (XX საუკუნე) და სხვ.; ქ. ალბერვილში (იხ. ალბერვილი), ქ. ლიონსა და ქ. შამბერში (იხ. ალბიე-მონტრონდი).

არვიე (Arviere, Арвье) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი ჩრდილო-დასავლეთ იტალიაში, ვალე-დ'აოსტას ავტონომიურ ოლქში, ქ. აოსტიდან 11 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, ხოლო ქ. ტურინიდან 118 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით. მდებარეობს ალპებში, ვალე-დ'აოსტის ხეობაში, მდინარე დორა-ბალთეას (მდინარე პოს მარცხენა შენაკადი) ნაპირზე, ზღვის დონიდან 776 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთავორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-0,8^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილი და ხანმოკლეა. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $18,3^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $8,9^{\circ}\text{C}$, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 868 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (238 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზამთარზე (191 მმ). ყველაზე ნალექიანი თვეებია: მაისი, ივნისი და აგვისტო (85-85 მმ), ყველაზე მშრალი – იანვარი (59 მმ).

არვიეს ტერიტორია დაფარულია: ხეხილის ბაღებითა (ვაშლი, ატამი, გარგარი და სხვ.) და ვენახებით, მუხის, წიფლის, ნაძვისა და ფიჭვის ნარგავებით. კურორტის მიდამოებში, ხეხილის ბაღებისა და ვენახების გარდა, გვხვდება შერეული ტყის (ლარიქსი, ნაძვი, შვეიცარიული ფიჭვი, წიფელი) მასივები და საძოვრები.

არვიეს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია დაბალი მთის ჰავა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

არვიეს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები არვიეში წასასვლელად: დასვენება; ზამთარში – თხილამურებითა და სნოუბორდით სრიალი, ციგაობა, ციგურაობა და სხვ; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: არვიესა და მის მიდამოებში (არვიეს რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XIX საუკუნე), მდინარე დორა-ბალთეას ხეობა და სხვ.), ქ. აოსტასა და ქ. ტურინში (იხ. აოსტა).



კურორტი არვიე



საკურორტო ადგილი არზაკანი

არზაკანი (Arzakan, Арзакан) – ბალნეო-კლიმატური, სამთო-სათხილამურო საკურორტო ადგილი სომხეთში, კოტაიკის ოლქის რაზდანის რაიონში, ქ. ერევნიდან 32 და ქ. ვაღარშაპატიდან (ქ. ეჩმიადინიდან) 39 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, ქ. რაზდანიდან 9 და ქ. სევანიდან 19 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს მდინარე დაღარის ხეობაში, ტახკუნიანცის ქედის ძირში, ზღვის დონიდან 1800-1900 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ზედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია და ხანგრძლივი. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-6,1^{\circ}\text{C}$. ზაფხული მშრალია და თბილი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $27,3^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $12,0^{\circ}\text{C}$. ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 270 მმ-ს. წვიმების მაქსიმუმი მოდის გაზაფხულზე (102 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე (37 მმ). მზის ნათების ხანგრძლივობა 2300 საათია წელიწადში.

არზაკანის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ფიჭვი, ნაძვი, მუხა, წაბლი და სხვადასხვა სახის ყვავილები. საკურორტო ადგილის მიდამოებში გვხვდება: წიფლნარი, მუხნარი, ფიჭვნარი და ნაძვნარი.

არზაკანის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუბთერმული ($t - 23^{\circ}\text{C}$) და თერმული ($t - 42-50^{\circ}\text{C}$), დაბალი მინერალიზაციის ($M - 7-9\text{გ/დმ}^3$) ნახშირ-მჟავა, ჰიდროკარბონატულ-ქლორიდულ-ნატრიუმის მინერალური წყლები; შუამთის ზედა სარტყლის ჰავა და აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

არზაკანის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის აბაზანები და პერორალური მიღება (დალევა), ინჰალაციები, გამორეცხვები და შესხურებები აღნიშნული წყლით; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები არზაკანში წასასვლელად: დასვენება; თხილამურებით სრიალი და ციგურაობა ზამთარში; კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლის, ნაღველგამომყოფი გზებისა და პანკრეასის ქრონიკული დაავადებები; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემის, კანის, შარდ-სასქესო ორგანოებისა და ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: სოფელ არზაკანში (ძველი სომხური სასაფლაო ხაჩქარების (ქვის ჯვრების) დიდი რაოდენობით (X-XIII საუკუნეები) და სხვ.); სოფელ არზაკანის მიდამოებში (სომხური სამოციქულო ეკლესიის ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ნეხუცკის მონასტრის (X-XI საუკუნეები) ნაშთები; მდინარე დალარის ხეობა და სხვ.); ქ. ერევანში, ქ. ვაღარშაპატში, ქ. რაზდანსა და ქ. სევანში (იხ. ანქავანი).



კურორტი არზნი

არზნი (Arzny, Арзни) – მთის ბალნეო-კლიმატური კურორტი სომხეთში, აბოვიანის რაიონში, ქ. ერევანიდან 23 კმ-ში, ჩრდილოეთით, ქ. ვაღარშაპატიდან (ქ. ეჩმიადინიდან) 46 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, ქ. სევანიდან 58 და ქ. რაზდანიდან 30 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს სომხეთის მთიანეთზე, მდინარე რაზდანის (მდინარე არაქსის მარცხენა შენაკადი) ხეობაში, ზღვის დონიდან 1280 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ქვედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -5°C . ზაფხული ზომიერად თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 22°C . საშუალო წლიური ტემპერატურაა $9,3^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 62%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 400 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის გაზაფხულზე, ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე. ატმოსფერული წნევა საშუალოდ შეადგენს 687 მმ-ს, ხოლო მზის ნათების ხანგრძლივობა 2236 საათია წელიწადში.

არზნის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ფიჭვი, ნაძვი, კედარი, წაბლი და სხვადასხვა სახის ყვავილი. კურორტის მიდამოები დაფარულია ხეხილის ბაღებითა (ვაშლი, ატამი, გარგარი და სხვ.) და ვენახებით. გვხვდება აგრეთვე: ფიჭვნარი, ნაძვნარი და ღვიის ბუჩქნარი.

არზნის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუბთერმული ($t-21^{\circ}\text{C}$), საშუალო მინერალიზაციის ($M - 12,0-13,0$ გ/დმ³) ნახშირმჟავა, ქლორიდულ-ჰიდროკარბონატული, ნატრიუმიანი მინერალური წყლები, რომლებიც შეიცავს სხვადასხვა მიკროელემენტს (იოდი, თუთია, სპილენძი, ბრომი, ბორი და სხვ.); შუა მთის ქვედა სარტყლის ჰავა და სუფთა, აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

არზნის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის აბაზანები და პერორალური მიღება (დალევა), ინჰალაციები, შესხურებები და გამორეცხვები ამ წყლით; ჰაერისა და მზის აბაზანები, პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები არზნში წასასვლელად: დასვენება; კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლის, ნაღველგამომყოფი გზებისა და პანკრეასის ქრონიკული პათოლოგიები; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემის, კანის, შარდ-სასქესო ორგანოების, გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: დაბა არზნში (ასირიული მართლმადიდებლური ეკლესია (VI საუკუნე) და სომხური სამოციქულო ეკლესია (VII საუკუნე); მდინარე რაზდანის ხეობა და სხვ.), დაბა არზნის მიდამოებში (დაბა არზნისთან – ქვედა ადრინდელი პალეოლითის ხანის (გვიანდელი აშელის და ადრეული მუსტიეს კულტურები) ადამიანის სადგომის (ძვ.წ. 112-46 ათასწლეული) ნაკვალევი და წყარო „კახირი“; სოფელ გარნის მიდამოებში (გარნის ციხესიმაგრის (ძვ.წ. II

საუკუნე) ნაშთები და გარნის წარმართული ტაძარი (აშენებული იყო ა.წ. I საუკუნის ბოლო მესამედში, დაინგრა 1679 წელს, აღდგენილი და რესტავრირებულია 1969-1974 წლებში); მდინარე გარნის ხეობაში – გელარდის სამონასტრო კომპლექსი (IV-XIII საუკუნეები) და ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სომხური სამოციქულო ეკლესია (სურბ ასტვაწაცინ) (1288 წელი) ამ კომპლექსის ტერიტორიაზე; მდინარე აზატის ზემო წელის მიდამოებში – ქვის თევზები „ვიშაპები“ (ძვ.წ. II ათასწლეული) და სხვ.), ქ. ერევანში, ქ. ვაღარშაპატში, ქ. რაზდანსა და ქ. სევანში (იხ. ანქავეანი).



საკურორტო ადგილ
ართანას მიდამოები

ართანა (Artana, Артана) – ბალნეოლოგიური საკურორტო ადგილი საქართველოში, თელავის მუნიციპალიტეტში, ქ. თელავიდან 21 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, მდინარე დიდხევის (მდინარე ლოპოტის მარჯვენა შენაკადი) მარჯვენა ნაპირზე, ზღვის დონიდან 460 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – გორაკ-ბორცვიანი.

ჰავა – ზომიერად ნოტიო, დაბალი მთის. იცის რბილი ზამთარი და თბილი ზაფხული. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-0,2^{\circ}\text{C}$, ხოლო ივლისის – $23,2^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $11,5^{\circ}\text{C}$. ნალექების წლიური რაოდენობა 700-800 მმ-ია.

ართანისა და მისი მიდამოების ტერიტორია დაფარულია ხეხილის ბაღებითა (ვაშლი, მსხალი, ატამი და სხვ.) და ვენახებით.

ართანის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუსტი მინერალიზაციის ($M- 0,73$ გ/დმ³) აზოტიანი, ქლორიდულ-ჰიდროკარბონატული, კალციუმიან-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი, რომელიც მოიპოვება მდ. დიდხევის ხეობაში; დაბალი მთის ჰავა და აეროიონებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ართანის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების სავარაუდო მეთოდებია: მინერალური წყლის აბაზანები, შესხურებები აღნიშნული წყლით და პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ართანაში წასასვლელად: დასვენება; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, შარდ-სასქესო ორგანოებისა და პერიფერიული ნერვული სისტემის პათოლოგიები; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: ართანასა და მის მიდამოებში (აკურის მართლმადიდებლური მონასტერი (IX საუკუნე); ვანთის სასახლის კომპლექსი და ართანის მართლმადიდებლური ეკლესია (შუა საუკუნეები); ძველი შუამთის მართლმადიდებლური მონასტერი (V-VII საუკუნეები); იყალთოს სამონასტრო კომპლექსი (VI-XII საუკუნეები); კისისხევის მართლმადიდებლური სამონასტრო ეკლესია (VIII-IX საუკუნეები); ნაფარეულის სამეკლესიანი მართლმადიდებლური ბაზილიკა და რუისისპირის წმიდა შიოს მართლმადიდებლური მონასტერი (XII- XIII საუკუნეები); ახალი შუამთის მართლმადიდებლური მონასტერი (XVI საუკუნე) და სხვ.).



კურორტი არკადია

არკადია (Arkadia, Аркадия) – კლიმატურ-პელოიდური კურორტი უკრაინაში, ოდესის ოლქში, ქ. ოდესის საკურორტო რაიონში. შედის ოდესის კურორტთა ჯგუფში. მდებარეობს შავი ზღვის ნაპირზე. რელიეფი – ვაკე.

ჰავა – ზღვისპირა, შეხამებული ველის ჰავასთან. ზამთარი რბილია და ხანმოკლე. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 0°C. ზაფხული თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 25°C. საშუალო წლიური ტემპერატურა შეადგენს 9,5°C, ხოლო ნალექების საშუალო რაოდენობა წელიწადში – 400 მმ-ს. მზიანი დღეების რაოდენობა წელიწადში 290-ზე მეტია, ხოლო მზის ნათების ხანგრძლივობა საშუალოდ 2200 საათია წელიწადში.

არკადიის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: პალმები, მაგნოლიები, კვიპაროსები, ნაძვი, ფიჭვი, მუხა და სხვადასხვა ყვავილი. კურორტის მიდამოებში, აღნიშნული მცენარეების გარდა, გვხვდება: ხეხილის ბაღები (გარგარი, ატამი, ლეღვი და სხვ.) და ვენახები, აკაცია, ნეკერჩხალი, ვაციწვერა, წივანა, ქონდარი ნუში, ყარღანი და გრაკლა.

არკადიის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ზღვისპირა ჰავა, შეხამებული ველის ჰავასთან, ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი, ზღვის წყალი და ლამის სულფიდური ტალახი კუიალნიცკის ლიმანიდან.

არკადიის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.), სამკურნალო შხაპები და ინჰალაციები; სამკურნალო ტალახის აბაზანები, აპლიკაციები და ტამპონები.

ჩვენებები არკადიაში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემისა და შარდ-სასქესო ორგანოების პათოლოგიები; ცენტრალური ნერვული სისტემისა და ნივთიერებათა ცვლის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: არკადიასა და მის მიდამოებში (ქ. ოდესაში (მართლმადიდებლური ტაძრები – უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს ფერისცვალების (1794-1808 წლები) და დიდმოწამე პანტელეიმონ მკურნალის (1826-1829 წლები); მართლმადიდებლური მონასტრები – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის მიძინების მამათა (1808-1812 წლები) და მთავარანგელოზ მიქაელის დედათა (1841-1844 წლები); მართლმადიდებლური ეკლესიები – ყოვლადწმიდა სამების (1804-1808 წლები) და მთავარანგელოზ მიქაელის (1828-1833 წლები); ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის მიძინების რომაულ-კათოლიკური ეკლესია; ქ. ოდესის მთავარი სინაგოგა (1850 წელი); არაბული კულტურული ცენტრის მეჩეთი (2001 წელი); სომეხთა განმანათლებლის, მღვდელმოწამე წმიდა გრიგოლის სომხური სამოციქულო ეკლესია (1992-1995 წლები); ძეგლები – „პუშკინის სახლი“ (1821 წელი), არმან ემანიუელ დიუ პლესი რიშელიეს (1823-1828 წლები) და სხვ.; ქალაქის ბაღი, რომელსაც 1794-1797 წლებში ჩაუყარა საფუძველი ადმირალმა ოსიპ რიბასმა; დიუკის ბაღი, რომელსაც 1809 წელს ჩაუყარა საფუძველი არმან ემანიუელ დიუ

პლესი რიშელიემ; ტ. შევჩენკოს სახელობის პარკი (XIX საუკუნის II ნახევარი) და სხვ.; სასახლეები – ე.წ. მ. ვორონცოვის (1826-1827 წლები), პოტოცკის (XIX საუკუნის 30-იანი წლები) და ნარიშკინას (XIX საუკუნის 40-იანი წლები); ოდესის ოპერისა და ბალეტის თეატრი (1884-1887 წლები); დერიბასის ქუჩა; ოდესის (ყოფილი ნოვოროსიისკის) უნივერსიტეტის შენობა (1865 წელი); მუზეუმები – არქეოლოგიური, ისტორიულ-მხარეთმცოდნეობის, სამხატვრო, დასავლეთ და აღმოსავლეთ ხელოვნების, საზღვაო ფლოტის და სხვ.; ღამის კლუბები – „Aura beach club“, „E-Moscow“, „იბიცა“, „იტაკა“, „Shanti beach club“, „სეკრეტი“ და „Western“-ი; ოკეანორიუმი „ნემო“; დელფინარიუმი; დენდროპარკი „გამარჯვება“; ოდესის კატაკომბები და სხვ.).



კურორტი არკაშონი

არკაშონი (Arcashon, Аркашон) – ოკეანისპირა კლიმატურ-ბალნეოლოგიური კურორტი დასავლეთ საფრანგეთში, გიუიენის ოლქის ჟირონდის დეპარტამენტის არკაშონის სუპრეფექტურაში, ქ. ბორდოდან 75, ხოლო ქ. პარიზიდან 550 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს ატლანტის ოკეანის არკაშონის ყურის სამხრეთ ნაპირზე. რელიეფი – ვაკე.

ჰავა – ოკეანისპირა სუბტროპიკული. ზამთარი რბილია და წვიმიანი. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 6,7°C. ზაფხული მშრალია და თბილი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 20,6°C, ხოლო აგვისტოსი – 20,7°C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 940 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ნოემბერსა (120,8 მმ) და დეკემბერზე (107 მმ), ხოლო მინიმუმი – ივნისსა (56,4 მმ) და ივლისზე (46,9 მმ).

არკაშონის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ოკეანისპირა სუბტროპიკული ჰავა, მარილებით გაჯერებული ოკეანისპირა ჰაერი და სუსტი მინერალიზაციის ქლორიდულ-სულფატური, ნატრიუმიან-კალციუმიან-მაგნიუმიანი მინერალური წყალი „Sainte Anne des Abatilles“, რომელიც ჩამოსხმება ბოთლებში.

არკაშონის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ოკეანეში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.); მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დაღევა) და გამორეცხვები აღნიშნული წყლით.

ჩვენებები არკაშონში წასასვლელად: დასვენება; გულ-სისხლძარღვთა სისტემის პათოლოგიები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები; შაქრიანი დიაბეტის ინსულინდამოუკიდებელი ფორმა; კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და ნაღველგამომყოფი გზების დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. არკაშონში (რომაულ-კათოლიკური ეკლესია ნოტრ-დამ დე პასე (1856-1861 წლები) და მეზღვაურთა სალოცავი ამ ეკლესიაში; წმიდა ცეცილიას ბელვედერი (ობსერვატორია) (XIX საუკუნე); ციხე-დარბაზი შატო-დეგანი, რომელშიც კაზინოა (1853 წელი); XIX საუკუნის ვილები; დიუნა პილატი; პლაჟის ბულვარი (Boulevard Deganne); მავრიტანული პარკი; არკაშონის ყურე; პერიერას პლაჟი ზღვისპირა პარკით; მოქანდაკე კ. ბუსკოს ქანდაკებები არკაშონის სხვადასხვა რაიონში; ორი დიდი აკვარიუმი; გასართობი პარკი-ლაბირინთი; აკვალენდი და სხვ.), ქ. არკაშონის მიდამოებში (შუქურა (Phare de Cap Ferret) (1856-1861 წლები) და მავრიტანული რომაულ-კათოლიკური სამლოცველო (Chapelle de l'Herbe) (XIX საუკუნის დასასრული) კაპ-ფერის ნახევარკუნძულზე; ფრინველთა კუნძული არკაშონის ყურეში, სადაც მოწყობილია ქოხები ოჩოფეხებზე, ორნითოლოგიური და ზოოლოგიური პარკები და ამრავლებენ სამანწკებს და სხვ.) და ქ. ბორდოში (IV საუკუნის რომაული ციხესიმაგრისა და ამფითეატრის ნანგრევები; რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – წმიდა სევერინის (VI საუკუნე), წმიდა სტეფანეს (VI საუკუნე) და წმიდა პოლის (XVII საუკუნე); წმიდა ანდრიას რომაულ-კათოლიკური საკათედრო ტაძარი (814-1096 წლები); წმიდა მიშელის რომაულ-კათოლიკური ბაზილიკა (1846 წელი); წმიდა ჯერის (სენტ-კრუას) სააბატო (VII საუკუნე); ქალაქის ბაღი (1749 წელი); ქალაქის ძველი კარი და დიდი თეატრი (1773-1780 წლები); ქალაქის საბჭოს შენობა (1773-1784 წლები); უნივერსიტეტი, რომლის მშენებლობა დაიწყო 1441 წელს; მუზეუმები – საბუნებისმეტყველო, თანამედროვე ხელოვნების, საბაჟო სამსახურის, ნაციონალური, კომპანიონაჟების, ბორდოს უნივერსიტეტის ეთნოგრაფიული, ღვინისა და ღვინით ვაჭრობის, გუპილის, აკვიტანიის ტელეფონების, ნატიფი ხელოვნების, აკვიტანიის და სხვ.; წმიდა პეტრეს ხიდი მდინარე გარონაზე (XIX საუკუნის დასაწყისი); ბოტანიკური ბაღი და სხვ.).

არლი (Arles, Арль) – კლიმატური კურორტი, ქალაქი სამხრეთ-აღმოსავლეთ საფრანგეთში, პროვანს-ალპების-ლაჟვარდოვანი ნაპირის რეგიონში, ბუშ-დიურონის დეპარტამენტში, სამდინარო ნავსადგური, ქ. მარსელიდან 70 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, ხოლო ქ. ავინიონიდან 40 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს მდინარე რონის მარცხენა ნაპირას, არსზე, რომელიც ხმელთაშუა ზღვისკენ მიემართება, ზღვის დონიდან 9 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ვაკე.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 8°C. ზაფხული თბილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 25°C. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 15°C, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 760 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის შემოდგომაზე (288 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე (146 მმ).

არლის ტერიტორიაზე გავრცელებულია ხეხილის ბაღები (ვაშლი, მსხალი, ატამი და სხვ.) და ვენახები. გვხვდება აგრეთვე: პალმები, მაგნოლიები, ყვავილები (ვარდი, გერანი, უსმინი და სხვ.), ზეთისხილის, ჭადრის, მუხის, კედარისა და კვიპაროსის ნარგავები. არლის მიდამოები დაფარულია: ეთერზეთოვანი ვარდის, გერანის, დაფნისა და ზეთისხილის პლანტაციებით, ხეხილის ბაღებით, ვენახებით, კვიპაროსის კორომებით, მუხის, კედარის, ფიჭვისა და ჭადრის ნარგავებით.

არლის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია ხმელთაშუა ზღვის ჰავა და ფიტონციდებით გაჯერებული ჰაერი.

კურორტის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები არლში წასასვლელად: დასვენება; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. არლში (გაიუს ოქტავიანე აგუსტის (ძვ.წ. 63-ახ.წ. 14 წლები) ეპოქის რომაული თეატრის (აშენდა დაახლოებით ძვ.წ. 30-15 წლებში) ნანგრევები; რომაული ამფითეატრი (აშენდა ახ.წ. I საუკუნის დასასრულსა და II საუკუნის დასაწყისში, XV-XVI საუკუნეებში გადააკეთდა ციხე-სიმაგრედ, ხოლო XX-XXI საუკუნეებში ჩაუტარდა რესტავრაცია და დაუბრუნდა პირვანდელ მდგომარეობას); კალდარიუმი (თბილი აბანოები) – კონსტანტინეს თერმების (კონსტანტინეს თერმული აბანოების) (IV საუკუნე)

შემორჩენილი ნაწილი; ტრუილის ციხე-დარბაზი – კონსტანტინე დიდის სასახლის ნაშთები (IV საუკუნე); წმიდა ტროფიმეს სახელობის საკათედრო კათოლიკური ტაძარი (გადაკეთდა X-XI საუკუნეებში V საუკუნეში აშენებული წმიდა სტეფანეს სახელობის კათოლიკური საკათედრო ტაძრიდან); წმიდა გონორატის სახელობის კათოლიკური ეკლესია (XI-XIII საუკუნეები); ალისკამპი (Alyscamps) – I-XV საუკუნეების ნეკროპოლი, სადაც დაკრძალულია წმიდა ჰენესი (III საუკუნე); მერიის შენობა (1675 წელი); მუზეუმები – ანტიკური ანუ არელატის, რეატუს სამხატვრო, სიძველეების, ალისკამპი და სხვ.; XV საუკუნის მონასტრის შენობა და სხვ.), ქ. არლის მიდამოებში (მონმაჟურის ყოფილი ბენედიქტელთა სააბატო (დაარსდა X საუკუნეში); აკვედუკის ნანგრევები (ძვ.წ. I საუკუნე), ფოვეიდან 3 კმ-ში; წმიდა ჯვრის სახელობის სამლოცველო (XII საუკუნე) და გალერეები (XII საუკუნე), მონმაჟურის ყოფილ სააბატოსთან; დოდეს ქარის წისკილი – მწერალ ალფონს დოდეს მუზეუმით (XIX საუკუნე), ბონმაჟურის ყოფილ სააბატოდან 5 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით; ქალაქ ლე-ბო-დე-პროვანსის (X-XVIII საუკუნეები) ნანგრევები; კამარგის რეგიონალური ნაციონალური პარკი და სხვ.), ქ. მარსელში (ანტიკური ქალაქის ნანგრევები (ძვ. წ. VI-ახ.წ. I საუკუნეები); საკათედრო კათოლიკური ტაძრები – Sen-Mary de la Major (დაარსდა IV საუკუნეში, რამდენჯერმე გადაკეთდა XI-XIX საუკუნეში) და La Nouevel Major (XIX საუკუნე); კათოლიკური ეკლესიები – წმიდა ლორენის სახელობის (XII საუკუნე) და წმიდა ეკატერინეს სახელობის (XVII საუკუნე); კათოლიკური ბაზილიკები – წმიდა ვიქტორის სახელობის (XII-XV საუკუნეები), რომელიც აშენდა წმიდა ვიქტორის სახელობის სააბატოს (დაარსდა V საუკუნეში) ტერიტორიაზე და Notre-Dame de la Garde (1853-1864 წლები); წმიდა ლაზარეს სახელობის კათოლიკური კაპელა; XVII საუკუნის შენობები – Hotel de Ville (რატუშა), Hotel de Cabre და Maison Diamantre; ფორტები – წმიდა იოანეს სახელობის (1660 წელი) და წმიდა ნიკოლოზის სახელობის (XVII-XVIII საუკუნეები); ბირჟის შენობა (აშენდა XVIII საუკუნეში, გადაკეთდა XIX საუკუნეში); ბორელის ციხე-დარბაზი (1778 წელი) ულამაზესი შადრევნით; სასახლეები – პალე-ლონგ-შამპი კასკადით (1849 წელი) და ფაროს (XIX საუკუნე); ფარე-დე-სენ-მარის შუქურა (1855 წელი); მუზეუმები – ევროპისა და ხმელთაშუა ზღვის ნაციონალური, ძველი ქალაქის, ნატიფი ხელოვნების მარსელის, გრობე-ლაბადიეს, ბუნებისმეტყველების, კარტინის (ქალაქის სამხატვრო), სამხედრო-საზღვაო ფლოტის, კერამიკის, სახვითი ხელოვნების, ანტიკური ვაჭრობის, მოდის და სხვ.; კინოს სახლი Miroir; საკონცერტო მოედანი

La Vielle Charite, რომელიც მდებარეობს XVII საუკუნის არქიტექტურულ ანსამბლში; მბრწინავი ქალაქი (La Cite Radieuse) – 17-სართულიანი საცხოვრებელი სახლი (1947-1952 წლები, არქიტექტორი ლე-კორბუზიე); პარკები – ფაროს, ნანგრევების, შანოს, პიერ პუჟეს სახელობის, ბორელის და სხვ.; ბოტანიკური ბაღი; პლაჟები – პრადო, დეზ-კატალანი, ფორტენის და სხვ.), ქ. მარსელის მიდამოებში (კალანკები – კლდოვანი უბეები ხმელთაშუა ზღვაზე; ციხე-დარბაზები – იფი ფრიულის კუნძულებზე (XVI საუკუნე), პასტრე (XIX საუკუნე) მონრედონში და სხვ.), ქ. ავინიონში (XIV საუკუნეში აშენებული ციხე-დარბაზი – პაპების სასახლე (Palais des Papes) XIV-XIX საუკუნეების ფრესკებით; თლილი ქვით ნაგები კომპლექსიანი გალავანი (XIV საუკუნის შუა ხანები); ქვის დიდი ხიდის, სენ-ბენეზეს (XII-XIII საუკუნეები) ნანგრევები; საეპისკოპოსო ტაძარი Notre-Dame de-Dome (XII საუკუნე) პაპების აკლდამებით; ქალაქის ანუ კალვეს სახელობის ხელოვნების მუზეუმი (1810 წელი) და სხვ.), ავინიონის მიდამოებში (XII-XV საუკუნეების თავდაცვითი ნაგებობების ნანგრევები და სხვ.).



კურორტი არლი



კურორტი არმხი

არმხი (Armchi, Армхи) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი რუსეთის ფედერაციაში, ინგუშეთში, ჯარიახის რაიონში, ნაზრანიდან 60 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, ხოლო ვლადიკავკაზიდან 34 კმ-ში, სამხრეთით. მდებარეობს მდინარე არმხის (მდინარე თერგის მარჯვენა შენაკადი) ანუ მდინარე ჯარიახის ხეობაში, დიდი კავკასიონის მთებს შორის, პლატოზე, ე.წ. მზის ველზე, ზღვის დონიდან 1200 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთავორიანი.

ჰავა – კონტინენტური, ზომიერად ნოტიო. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -6°C. ზაფხული გრილია და მზიანი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 18°C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 570 მმ-ს. წვიმები, ძირითადად, მოდის შემოდგომაზე. მზის ნათების ხანგრძლივობა საშუალოდ 2196 საათია წელიწადში.

კურორტის ტერიტორია დაფარულია ფიჭვნარით, ხოლო მისი მიდამოები – შერეული ტყით (ფიჭვი, რცხილა, ნეკერჩხალი, ცაცხვი, წიფელი, თელა და სხვ.).

არმხის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: შუა მთის ქვედა სარტყლის ჰავა და სუფთა, აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

არმხის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: ჰაერისა და მზის აბაზანები წელიწადის თბილ პერიოდში, პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში.

ჩვენებები არმხიში წასასვლელად: დასვენება; თხილამურებით სრიალი და ციგურაობა ზამთარში; ანემია; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და ალერგიული დაავადებები; გულ-სისხლძარღვთა სისტემის პათოლოგიები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

XX საუკუნის 30-70-იან წლებში კურორტზე ტარდებოდა ტუბერკულოზის სხვადასხვა ფორმის მქონე ავადმყოფთა მკურნალობა. ამჟამად, აღნიშნული პათოლოგიის მქონე ავადმყოფთა მკურნალობა კურორტ არმხის პირობებში არ ტარდება.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ არმხის მიდამოებში (ქვის ხანის ადამიანის სადგომის ნაკვაღევი (ძვ.წ. VIII-VI ათასწლეული); სხვადასხვა ისტორიული ეპოქის დაკრძალვის ნაგებობები (ძვ.წ. II ათასწლეული – ახ.წ. XVII საუკუნე), ქრისტიანული ტაძარი ტყობა-იერდის (VIII-IX საუკუნეები) ნანგრევები სოფელ ხაირახის მახლობლად; XIV-XVIII საუკუნეებში აშენებული თავდაცვითი კედლები, კოშკური ნაგებობები (საბრძოლო, ნახევრად საბრძოლო და საცხოვრებელი) სოფლებში: ჯარიახში, ოხიკში, ვოლნუშკიში, თარგიმში, ერზიში, ცორში, ლიალახში, მეცხალში და სხვ.; ალბი-ერდის ტაძრის (XVI-XVII საუკუნეები) ნანგრევები სოფელ თარგიმთან; XV-XVII საუკუნეებში მატ-ლომის მთაზე აშენებული წარმართული რელიგიის ტაძრები – „სუსონ-დელა“, „მიატერ-დელა“ და „მიატცილი“; ერზის ნაკრძალი-ნასოფლარი; ჯარიახ-ასის მუხეუმი-ნაკრძალი და სხვ.); ქ. ნაზრანსა და მის მიდამოებში (პალეოლითის (ძვ.წ. XX-XII ათასწლეული) და ნეოლითის (ძვ.წ. VIII-VI ათასწლეული) ადამიანთა სადგომები; ციკლოპური ნაგებობების (ძვ.წ. III-II ათასწლეული) ნარჩენები მდინარე ასის ზემო ტანის რეგიონში; ალანური პერიოდის 5 ნაქალაქარის (ძვ.წ. XX-ახ.წ. XIII საუკუნეები) და 2 დასახლების (V-XIII საუკუნეები) ნაშთები; 1278 წელს მონღოლთა მიერ დამწვარი ალანთა ქალაქ დადაკოვის ნაშთები; ბორგა კაშის მავზოლეუმი (XV საუკუნე); ოვლურგის კოშკის (XIX საუკუნის დასაწყისი) ნანგრევები; რუსული ციხესიმაგრე (1810-1842 წლები); ყოვლადწმიდა სამების მართ-

ლმადიდებლური სამლოცველო (XIX საუკუნე); XX საუკუნეში აშენებული მეჩეთები; მუზეუმები – ტ. მაღსაგოვის მხარეთმცოდნეობის, საბრძოლო და შრომითი დიდების და სხვ.; მემორიალი „ცხრა კოშკი“ და სხვ.); ქ. ვლადიკავკაზსა და მის მიდამოებში (მართლმადიდებლური ეკლესიები – წინასწარმეტყველი ელიას (XIX საუკუნე) და ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის შობის (1814 წელი); წმიდა გრიგოლ განმანათლებლის სომხური სამოციქულო ეკლესია (1842-1897 წლები); ლუთერანული ეკლესია (1866 წელი); სუნიტების მეჩეთი (1908 წელი); შიიტების მეჩეთი (XIX საუკუნის 70-იანი წლები); მუზეუმები – ნაციონალური, ისტორიის, არქიტექტურისა და ლიტერატურის (1908 წელი), თერგის ოლქის, მ. ტუგანოვის სახელობის სამხატვრო და კოსტა ხეთაგუროვის სახელობის ლიტერატურული; რუსული დრამატული თეატრის შენობა (1871-1872 წლები) და სხვ.).

აროზა (Aroza, Apozha) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი შვეიცარიაში, გრაუბიუნდენის კანტონის პლესჟარის ოლქში, კურორტ დავოსიდან 160 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, ხოლო ქ. ციურიხიდან 168 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ალპებში, შანფიგის მთის მასივის ფერდობებზე, ზღვის დონიდან 1740-1920 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, საშუალო მთის ზედა სარტყლის. ზამთარი ცივია და ხანგრძლივი. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -8°C . ზაფხული გრილია და ხანმოკლე. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 16°C . ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 840 მმ-ს. წვიმები, ძირითადად, მოდის ზაფხულში.

კურორტისა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია ფიჭვნარი და ნაძვნარი.

აროზის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: საშუალო სიმაღლის მთის ზედა სარტყლის ჰავა; აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

აროზაში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორის გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები აროზაში წასასვლელად: დასვენება; თხილამურებით სრიალი და ციგურაობა ზამთარში; ფილტვების ტუბერკულოზი; ალერგიული და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; ყელის, ცხვირის, თვალებისა და კანის პათოლოგიები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ აროზა და მის მიდამოებში (კურორტის კალვინისტური ეკლესია (XV საუკუნე); ობსერვატორია (XIX საუკუნე); მუზეუმები – მხარეთმცოდნეობის, ზამთრის სპორტის, სათამაშოების, იმპრესიონისტ ერნსტ ლუდვიგ კირხნერის და სამთო საქმის; სპორტული ცენტრი და სხვ.) და ქ. ციურიხში (ლინდენხოფი (ცაცხვის ეზო) (ახ.წ. I საუკუნე); გროსმიუნსტერის ტაძარი (XII-XV საუკუნეები) (ჯერ რომაულ-კათოლიკური, ხოლო XVII საუკუნიდან კალვინისტური); ფრაუმიუნსტერის ქალთა რომაულ-კათოლიკური სააბატო (XIII-XIV საუკუნეები); წმიდა პეტრეს რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XI-XV საუკუნეები); გოტიკური ეკლესია ვასერკირხე (1479-1484 წლები) (ჯერ რომაულ-კათოლიკური, ხოლო XVI საუკუნიდან კალვინისტური); მაჰმუდის მენეთი (XX საუკუნე), რენესანსის ეპოქის რატუმის შენობა (1694-1698 წლები); ბაროკოს სტილში აშენებული გილდიების სახლები (XVII-XVIII საუკუნეები); ფლუნტერის სასაფლაო; მუზეუმები – დინოზავრების, სათამაშოების, ისტორიული, სამრეწველო, მევენახეობის, კურდღლებისა და ბოცვრების, ბირმენსდორფის, ტრამვაის, ბიულახი, დიტიკონი და სხვ.; ემილ ბიურლეს ფონდის კრებული; კუნსტჰაუსი; ზოოპარკი და სხვ.).



კურორტი აროზა



საკურორტო ადგილი არონა

არონა (Arona, Арона) – კლიმატური საკურორტო ადგილი ტროპიკებში, ესპანეთში, კუნძულ ტენერიფეზე (კანარის კუნძულები), ატლანტის ოკეანის ნაპირზე, სანტა-კრუს-დე-ტენერიფეს პროვინციაში, ქ. სანტა-კრუს-დე-ტენერიფედან 81 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, ზღვის დონიდან 610 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ტროპიკული, პასატური, შესამებული დაბალი მთის ჰავასთან. ზამთარი თბილია და ნესტიანი. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 21⁰C. ზაფხული თბილია და მშრალი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 27⁰C. ნალექების წლი-

ური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 290 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზამთარზე, მინიმუმი – ზაფხულზე.

არონასა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ენდემური მცენარეულობა (დევის ხეები, კანარის ფინიკის პალმები და კანარის ფიჭვი), ვენახები, ზეთისხილის, ბანანის, ციტრუსებისა და თამბაქოს პლანტაციები.

არონას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ტროპიკული, პასატური ჰავა, შესამებული დაბალი მთის ჰავასთან; მარილებით, იონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული ჰაერი და ატლანტის ოკეანის წყალი.

არონას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ოკეანეში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები არონაში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: საკურორტო ადგილ არონაში (კაქტუსების პარკი, წყლის ატრაქციონების პარკი „ოქტაპუსი“ და სხვ.), ქ. სანტა-კრუს-დე-ტენერიფეში (ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის უმწიკვლო განაყოფიერების რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XVI-XVII საუკუნეები); საკონცერტო დარბაზი და სხვ.), ქ. სან-ქრისტობალ-დე-ლა-ლაგუნასა და მის მიდამოებში (XVI საუკუნის ნაგებობები – სანტა-კატალინას რომაულ-კათოლიკური დედათა მონასტერი, სანტურიო დელ ქრისტოს საკათედრო რომაულ-კათოლიკური ტაძარი, ნუესტრა-სენიორა-დე-ლა-კონსეპსიონის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია, ეპისკოპოსის რეზიდენცია და უნივერსიტეტი; ტენერიფეს ისტორიისა და ეთნოგრაფიის მუზეუმები და სხვ.), ქ. გორაჩიკოში (წმიდა ფრანცისკის რომაულ-კათოლიკური მამათა მონასტერი (XVII-XVIII საუკუნეები); წმიდა ანას რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XVII-XVIII საუკუნეები); სან-მიგელის ციხესიმაგრე (1575 წელი), ქალაქის მუზეუმი და სხვ.), ქ. კანდელარიაში (ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის რომაულ-კათოლიკური ბაზილიკა (XVI-XX საუკუნეები); გუანჩების ბელადების ბრინჯაოს ქანდაკებები და სხვ.), ქ. ოროტავასა და მის მიდამოებში (XVI-XVIII საუკუნეების სახლები მოჩუქურთმებული ლამაზი აივნებით; XVII-XVIII საუკუნეების წყლის წისქვილები; ქალაქის მუზეუმი; რელიქტური ხეების ტყე და სხვ.), ქ. პუერტო-დე-ლა-კრუსსა და მის მიდა-

მოებში (წმიდა პედრო გონსალეს თელმოს (San-Telmo) რომაულ-კათოლიკური სამლოცველო (1626 წელი); ნუესტრა-სენიორა-დე-ლა-პენა-დე-ფრანსიას რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XVII საუკუნე); ბოტანიკური ბაღი და ხელოვნურად შექმნილი აუზებისა და კუნძულების კომპლექსი (Lago Martianes); სან-ფილიპეს ციხესიმაგრე (XVI საუკუნე); სამხედრო-საზღვაო მუზეუმი; ღორო პარკი (Loro Park) – ბოტანიკური ბაღი, ზოოპარკი და ცირკი ერთ კომპლექსში და სხვ.), ქ. იკორში (XVI საუკუნის შენობები; გამოქვაბულები, სადაც ცხოვრობდნენ გუანჩები და სხვ.), ქ. ლას-ამერიკასსა და მის მიდამოებში („სიამ პარკი“ – აკვა-პარკი; არწივების პარკი და სხვ.), გუანჩების პირამიდები ქ. გუიმარში (ძვ.წ. V-I საუკუნეები); იგლესია-დე-სანტიაგოს რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (1498 წელი) ქ. ლოს-რეალესხოსში; ლას-კანიადას-დე-ლ-ტეიდეს ნაციონალური პარკი კუნძულ ტენერიფეს სამხრეთ ნაწილში და სხვ.

არჟენტიერი (Argentiere; Аржентьер, Аржантьер) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი აღმოსავლეთ საფრანგეთში, რონა-ალპების რეგიონში, ზემო სავოისის დეპარტამენტში, კურორტ შამონიდან 7 კმ-ში, აღმოსავლეთით, ქ. შენევიდან 87 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით და ქ. გრენობლიდან 155 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით. მდებარეობს შამონის ველის ზედა ნაწილში, ალპების ჩრდილო-დასავლეთ რეგიონში, მთა მონბლანისა და მყინვარების რონიონის (Rognon), მერ დე გლასისა (Mer de Glace) და არჟენტიერის (Glacier d'Argentiere) ძირში, ზღვის დონიდან 1250 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ქვედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -3°C . ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $14,9^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 6°C , ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1192 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზამთარზე (311 მმ), ხოლო მინიმუმი – გაზაფხულზე (286 მმ). წელიწადში ყველაზე მშრალი თვეა აპრილი (86 მმ), ხოლო ყველაზე ნალექიანი – დეკემბერი (110 მმ).

არჟენტიერისა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ნაძვის, მუხისა და არყის ნარგავები. გვხვდება, აგრეთვე, თხილის ბუჩქები.

არჟენტიერის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია შუა მთის ჰავა და აეროიონებით გაჯენილი მთის ჰაერი.

არჟენტიერის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები არჟენტიერში წასასვლელად: დასვენება; ზამთარში – თხილამუ-

რებითა და სნოუბორდით სრიალი, ციგურაობა, სკაი-სკორინგი (სეირნობა თხილამურებით ცხენებთან), სეირნობა ძაღლებიანი მარხილით და სხვ.; ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; რაქიტი; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. შამონში (მუზეუმები – ალპური, Mer de Glass, ბერბერინის სახლი; მთის რკინიგზის ხაზები – მონტენვიერსის ლიანდაგი (Montenviers Raylway) და მონბლანის ტრამვაი (Mont Blanc Tramway); ფილიპ ფრანიონის ფოტოგალერეა; საგამოფენო კომპლექსი – Espace Tairazz; კონგრეს-ცენტრი „La Majestic“; სილამაზის ინსტიტუტი „Atalante“; მუნიციპალური ბიბლიოთეკა; ბრიჯ-კლუბი; აკვაცენტრი; ბოულინგი; კაზინო და სხვ.), კურორტ შამონის მიდამოებში (მთის მუზეუმი ლეზ უშში; ალპური სახლი სერვოზში; ყინულის ხელოვნური გამოქვაბული, ყინულის ქანდაკებებითა და კრისტალების გალერეით, მერ-დე-გლასის მყინვარზე; გლასიორუმი – მუზეუმი მონტენვიერსი, მერ-დე-გლასის ტერიტორიაზე; ლე ბოსონის მყინვარი და სხვ.), ქ. გრენოზლში (იხ. აბრიე) და ქ. ჟენევაში (იხ. აბონდანსი).



კურორტი არჟენტეირი



საკურორტო ადგილ
არსლანბობის მიდამოები

არსლან-ბობის ველი (არსტან-ბაფის ველი) (Arslan-Bob Valley, Arstan-Baph Valley; Арслан-Бобская долина, Арстан-Бапская долина) – კლიმატურ-პელოიდური საკურორტო ადგილი ყირგიზეთში, ოშის ოლქის ბაზარ-ყორღანის რაიონში, ქ. ოშიდან 175 და ქ. ჯალალაბადიდან 60 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით, ხოლო ანდიჯანიდან (უზბეკეთი) 114 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ბაბაშ-ათას ქედის სამხრეთ-დასავლეთ კალთაზე, ზღვის დონიდან 1700 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ბორცვიან-მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, საშუალო მთის ზედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია, თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -3°C . გაზაფხული ადრეულია და წვიმიანი. ზაფხული თბილია და მზიანი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 20°C . საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 54%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1000 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის გაზაფხულზე. მზის ნათების ხანგრძლივობა 2800 საათია წელიწადში.

არსლან-ბობის ველის ტერიტორია დაფარულია: კაკლის, ფსტის, ვაშლის, ატმის, გარგარისა და ქლიავის ნარგავებით. აღნიშნული ნარგავები, ბუჩქებთან ერთად, ქმნის ტყეებს არსლან-ბობის ველის მიდამოებში.

არსლან-ბობის ველის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: საშუალო მთის ზედა სარტყლის ჰავა; აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი; ზემო ტბის (მდებარეობს არსლან-ბობის ველიდან 8 კმ-ში) სანაპიროზე არსებული ტორფის სამკურნალო ტალახი.

არსლან-ბობის ველში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: პასიური კლიმატოთერაპია, ტორფის სამკურნალო ტალახის აბაზანები, აპლიკაციები და ტამპონები.

ჩვენებები არსლან-ბობის ველში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური, საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემისა და შარდ-სასქესო ორგანოების დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: საკურორტო ადგილ არსლან-ბობის ველის მიდამოებში (თოქთაგულის წყალსაცავი; წმინდა ტბა (სარკის ტბა), მცირე და დიდი ტბები, მღვიმეები და ჩანჩქერები); ქ. ჯალალაბადსა და მის მიდამოებში (ისტორიული მუზეუმი, წინასწარმეტყველი იობის წყარო, მუსლიმანური წმიდათაწმიდა არჩი ბაზარის მთა) და ქ. ოშსა და მის მიდამოებში (ბრინჯაოს ხანის ნასახლარი (ძვ.წ III ათასწლეული); პეტროგლიფები სუროთ-თაშის კლდეზე (ძვ.წ. I ათასწლეული); აქ-ბურის ციხესიმაგრე (ახ.წ. I-XII საუკუნეები); კომპლექსი მუსლიმანურ წმიდათაწმიდა სულაიმან-თოოს მთაზე (X საუკუნე); სულაიმან-თოოს მეჩეთი (2012 წელი); მეჩეთები – ტახტი-სულაიმანის (XV-XVI საუკუნეები), რავატ აბდულა-ხანის (XVII-XVIII საუკუნეები), იუსუფ ბაიხოჯი-ოღლის (1909 წელი), შახიდ-თეპის (1943 წელი) და სხვ.; ასაფ-იბნ-ბურხიას მავზოლეუმი (XI-XVII საუკუნეები); მთავარანგელოზ მიქაელის მართლმადიდებლური ეკლესია (XX საუკუნის დასაწყისი); აბანო (შუა საუკუნეები); მუზეუმები – მხარეთმცოდნეობის, „დიდი აბრეშუმის გზა“ და სხვ.; კომპლექსი „მწუხარე დედა“ და სხვ.).



საკურორტო ადგილი ქვემო არტანი

არტანი ზემო და ქვემო (**Zemo Artani, Qvemo Artani; Земо Артани, Квемо Артани**) – კლიმატური საკურორტო ადგილები საქართველოში, თიანეთის მუნიციპალიტეტში, დაბა თიანეთიდან ჩრდილო-აღმოსავლეთით, მდინარე ივრის მარჯვენა ნაპირზე.

ზემო არტანი მდებარეობს დაბა თიანეთიდან 13 კმ-ში, ზღვის დონიდან 1180 მ-ის სიმაღლეზე, ხოლო ქვემო არტანი – დაბა თიანეთიდან 12 კმ-ში და ზღვის დონიდან 1170 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – გორაკ-ბორცვიანი.

დამტკიცებულია, როგორც საკურორტო ადგილები, საქართველოს პრეზიდენტის 2005 წლის 22 ივლისის №655 ბრძანებულებით.

ჰავა – შუა მთის ქვედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია, მდგრადი თოვლის საფრით. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-4,7^{\circ}\text{C}$. ზაფხული ხანგრძლივია და გრილი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $18,6^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $7,5^{\circ}\text{C}$, საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა – 78%, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 851 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის მაისზე, ხოლო მინიმუმი – იანვარზე.

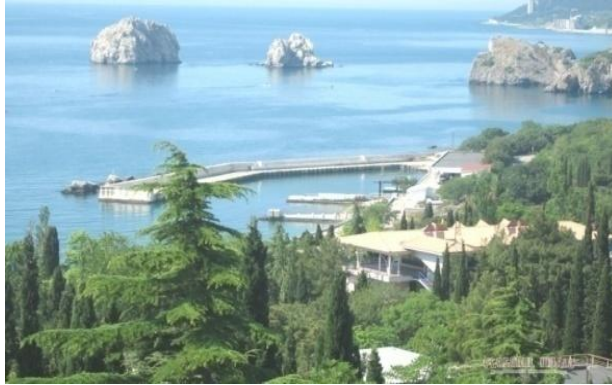
აღნიშნული საკურორტო ადგილების ტერიტორიაზე გავრცელებულია ხეხილის ბაღები (ვაშლი, ქლიავი და სხვ.), ხოლო მათ მიდამოებში – მუხნარ-რცხილნარი.

ზემო და ქვემო არტანის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია შუა მთის ქვემო სარტყლის ჰავა და აეროიონებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

აღნიშნული საკურორტო ადგილების ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ზემო და ქვემო არტანში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ზემო და ქვემო არტანის მიდამოებში (ცხრაკარის სასახლის ნანგრევები (XI საუკუნე); ქალაქ ჟალეთის (XI-XII საუკუნეები) ნანგრევები; ხუროთმოძღვრული კომპლექსი იხინჭა, ჟებოტის მიდამოებში (შუა საუკუნეები); უძველესი ქალაქის – ჟალეთის ნანგრევები (X-XII საუკუნეები) და სხვ.).



კურორტი არტეკი

არტეკი (Artek, Арте́к) – ზღვისპირა კლიმატური კურორტი უკრაინაში, ყირიმის ოლქში, დაბა გურზუფის ნაწილი და დიდი იალტის კურორტი, ქ. იალტიდან 11 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, ქ. ალუშტიდან 19 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით და ქ. სიმფეროპოლიდან 67 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს შავი ზღვის ყირიმის სამხრეთ ნაპირზე, აიუ-დაღის მთის (დათვი-მთა) დასავლეთ ფერდობზე და ამ მთის ძირში. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – მშრალი სუბტროპიკული, უახლოვდება ხმელთაშუა ზღვის ჰავას. ზამთარი რბილია. თებერვლის საშუალო ტემპერატურაა 3°C. ზაფხული თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 24,5°C. ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 400 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (164,9 მმ), ხოლო მინიმუმი – შემოდგომაზე (54,9მმ). ამავე დროს, წვიმების მაქსიმუმი მოდის ივნისზე (78,5 მმ), ხოლო მინიმუმი – ნოემბერზე (8,2მმ).

არტეკის ტერიტორია დაფარულია პარკებით, სადაც გავრცელებულია: რამდენიმე სახეობის კედარი და ფიჭვი, სეკოიები, მაგნოლიები, კვიპაროსები, ოლეანდრები, იასამანი, კორპის მუხა, ქაფურის ხე, ბოლქარის ბუჩქი, მარადმწვანე ბუჩქი და სხვ. არტეკის მიდამოების ტერიტორიაზე (გურზუფის ველზე) გვხვდება: კვიპაროსები, ლენკორანული აკაციები, ოლეანდრები, იტალიური ფიჭვი (პინია), კედარი, ნუში, ხეხილის ბაღები (ატამი, ლეღვი, ბროწეული, ხურმა, კომში, ზღმარტლი), ვენახები, ლავანდისა და ვარდის პლანტაციები. გურზუფის მიმდებარე ყირიმის მთები დაფარულია შერეული ტყით. ძირითადი კომპონენტის, ყირიმული ფიჭვის გარდა, იქ გვხვდება: ნაძვი, მუხა, წიფელი, ვერხვი, ცაცხვი და

ტყის მოუვლელი ბაღები – ჩაიარები. ჩაიარებში ხარობს: ველური ვაშლი, მსხალი და კაკალი. ამ ტყეებში ბევრია: სოკო (მანჭკვალა, დათვის სოკო, თეთრი სოკო), არდი, სალბი და სხვ.

არტეკის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: მშრალი სუბტროპიკული ჰავა, რომელიც უახლოვდება ხმელთაშუა ზღვის ჰავას, შეხამებული მთის ჰაერთან; ზღვის წყალი და ზღვისპირა ჰაერი, გაჯერებული ზღვის მარილებით, აეროიონებით, ფიტონციდებითა და მცენარეების არომატით.

არტეკის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წლის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები არტეკში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემების ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ არტეკში (გ. ბერეჟინის და ო. სოლოვიოვას საგვარეულო აკლდამა-სამლოცველო (XIX საუკუნის ბოლო XX საუკუნის დასაწყისი); 1903 წელს აშენებული სასახლე სუუკ-სუ და პატარა ხიდი მდინარე სუუკ-სუზე; XIX საუკუნის ბოლოსა და XX საუკუნის დასაწყისში აშენებული შენობები – ბიუვეტი, ორანჟერეა, კავშირგაბმულობის კვანძი, სასტუმრო „არწივის ბუდე“ და სხვ.; პარკები – გ.წ. გარტნერ-ვინერის (XIX საუკუნის II ნახევარი), სუუკ-სუს (XX საუკუნის დასაწყისი) და სხვ.; მუზეუმები – მხარეთმცოდნეობისა და არტეკის ისტორიის; მუზეუმ-გამოფენები – ზღვისა და აეროკოსმოსური; უცნობი მეზღვაურის ძეგლი; დიდი სამამულო ომის დროს დაღუპულ არტეკის თანამშრომელთა და წითელი არმიის ჯარისკაცთა მემორიალი და სხვ.), დაბა გურზუფში (ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის მიძინების მართლმადიდებლური ტაძარი (2004-2007 წლები); არმან ემანიუელ დუ პლესი რიშელიეს სახლი (1808-1811 წლები); გურზუფის პარკი (1881-1888 წლები); ა. ჩეხოვის და ა. პუშკინის მუზეუმები; მხატვარ ს. კოროვინის ხელოვნების სახლი და სხვ.), არტეკისა და გურზუფის მიდამოებში (ენეოლითის ხანის ადამიანის ცხოვრების (ძვ.წ. III ათასწლეული) ნაკვალევი, კლდე ჯენევეზ-კაიაზე, გენუელთა ციხესიმაგრის (XI-XV საუკუნეები) ნანგრევები და მათ მიერ გათხრილი გვირაბი აღნიშნულ კლდეზე (ციხესიმაგრე ააშენეს გენუელებმა VI საუკუნის ბიზანტიელთა ციხესიმაგრის ადგილზე); ძველებური წარმართული (ძვ.წ. IV-ახ.წ. V საუკუნე) და ქრისტიანული

ტაძრების (VI-XV საუკუნეები) ნანგრევები მთა აიუ-დაღის დასავლეთ ფერდობ-თან; ტავერების დიდი დასახლების (ძვ.წ. IV-ახ.წ. IV საუკუნეები) ნანგრევები ადგილ ოსმანთან, მთა აიუ-დაღის დასავლეთით; ორი კლდე-კუნძული შავ ზღვა-ში – ადალარი; „ქარების ტალავერი“ გურზუფის იაილზე, მთა რომან-ქოშთან; შალიაპინის კლდე; ღვინის სარდაფი სოფელ დანილოვკაში (აი-დანილი) (1810 წელი); პუშკინისა და ლაჟვარდოვანი გროტები კურორტ არტეკის სანაპიროსთან და სხვ.), ქ. იალტასა და მის მიდამოებში (იხ. ალუპკა).

არტშტეტენ-პიობრინგი (Artstetten-Pobring, Артштеттен-Пёбринг) – კლიმატური კურორტი ქვემო ავსტრიაში, მელკის ოლქში, ქ. ვენიდან 85 კმ-ში სამხრეთ-დასავლეთით და ქ. ლინციდან 70 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ვახაუს ველზე, ზღვის დონიდან 395 მ-ის სიმაღლეზე.

ჰავა – ზომიერად თბილი და ზომიერად ნოტიო. ზამთარი რბილია. თოვლის საფარი არამდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 0,6°C. ზაფხული თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 21°C. საშუალო წლიური ტემპერატურა 10,2°C-ია, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 698 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (190 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზამთარზე (108 მმ). ყველაზე ნალექიანი თვეა ივნისი (79 მმ), ყველაზე მშრალი – თებერვალი (31 მმ).

არტშტეტენ-პიობრინგსა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ხეხილის ბაღები (ვაშლი, მსხალი, გარგარი და სხვ.), ვენახები, მუხის, წიფლის, ნაძვისა და სოჭის ნარგავები.

არტშტეტენ-პიობრინგის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია ფიტონციდებით გაჯერებული ჰაერი; წითელი ღვინო.

არტშტეტენ-პიობრინგის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: ჰაერისა და მზის აბაზანები წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში; ენოთერაპია.

ჩვენებები არტშტეტენ-პიობრინგში წასასვლელად: დასვენება; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები;

ტურისტული ობიექტები: კურორტ არტშტეტენ-პიობრინგში (გოგენბერგების ოჯახის რეზიდენცია – არტშტეტენის ციხე-დარბაზი (აშენდა XIII საუკუნეში, არაერთხელ გადაკეთდა და გაფართოვდა XVI, XVII და XIX საუკუნეებში) პარკით, წმიდა იაკობის სახელობის კათოლიკური ეკლესიით, გოგენბერგების საგვარეულო აკლდამითა და ერცჰერცოგ ფრანც-ფერდინანდის მუზეუმით; პიობ-

რინგის კათოლიკური ეკლესია (XVI საუკუნე) და სხვ.), ქ. ლინცში (იხ. ანიფი), ქ. ვენასა და მის მიდამოებში (იხ. აიზენშტადტი).

არშა (Arsha, Арша) – ბალნეო-კლიმატური საკურორტო ადგილი საქართველოში, ყაზბეგის მუნიციპალიტეტში, დაბა სტეფანწმინდიდან 5 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, მდინარე თერგის ნაპირზე, საქართველოს სამხედრო გზაზე, ზღვის დონიდან 1760 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად ნოტიო, შუა მთის ზედა სარტყლის. იცის შედარებით მშრალი, ზომიერად ცივი ზამთარი, მდგრადი თოვლის საფრით. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-4,1^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილი და ხანგრძლივია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $18,5^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 70%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 696 მმ-ს. წვიმების მაქსიმუმი მოდის მაისზე, ხოლო მინიმუმი – იანვარზე.

არშა და მისი მიდამოების ტერიტორია დაფარულია მეორადი სუბალპური მდელოებით.

არშის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: მინერალური წყლები და აეროიონებით გაჯერებული შუა მთის ზედა სარტყლის ჰაერი. მინერალური წყლები მიიღება ორი გამოსავლიდან, რომელიც მოიპოვება არშის მიდამოებში, მდინარე თერგის ხეობაში. ერთი გამოსავლის (ჭაბურღილი №4) წყალი არის დაბალი მინერალიზაციის (M-5,4 გ/დმ³) ნახშირმჟავა, ჰიდროკარბონატულ-კალციუმიან-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი, ხოლო მეორე გამოსავლის (წყარო) – სუსტი მინერალიზაციის (M-0,6-1,3 გ/დმ³) ნახშირმჟავა, ჰიდროკარბონატულ-ნატრიუმიან-კალციუმიანი მინერალური წყალი.

არშაში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დაღევა) და პასიური კლიმატო-თერაპია.

სავარაუდო ჩვენებები არშაში წასასვლელად: დასვენება; კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და ნაღველგამომყოფი გზების პათოლოგიები; ენდოკრინული სისტემისა და ნივთიერებათა ცვლის ფუნქციური დარღვევები; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: არშასა და მის მიდამოებში (არშისა და გარბანის (IX-X საუკუნეები), გერგეტის ყოვლადწმიდა სამების (XIV საუკუნე) და სიონის (შუა საუკუნეები) მართლმადიდებლური ეკლესიები; ბეთლემის გამოქვაბული (შუა საუკუნეები) გერგეტის მყინვარის მახლობლად; სნოს (XVII საუკუნე), არშისა და დარიალის ციხესიმაგრეებისა და კოშკების (შუა საუკუნეები) ნანგრევები და სხვ.).



კურორტი არშანი

არშანი (Arshan, Аршан) – ბალნეო-კლიმატური კურორტი რუსეთის ფედერაციის ბურიატიის ავტონომიური რესპუბლიკის ტუნკის რაიონში, რკინიგზის სადგურ სლიუდანკიდან 137, ხოლო ქ. ულან-უდედან 479 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით და ქ. ირკუტსკიდან 220 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს ალმოსავლეთ საიანების მთისწინეთში ტუნკის „გოლცების“ ძირში, მდინარე კინგირკის (მდინარე ტუნკის შენაკადი) ხეობაში, ზღვის დონიდან 893 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – მკვეთრად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -20°C . ზაფხული ხანმოკლეა, წვიმიანი და გრილი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 16°C . საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 73%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 495 მმ-ს. წვიმების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე, მინიმუმი – შემოდგომაზე. მზის ნათების ხანგრძლივობა წელიწადში საშუალოდ 2035 საათია. კურორტისთვის დამახასიათებელია ჩრდილო და ჩრდილო-დასავლეთის სუსტი ქარები.

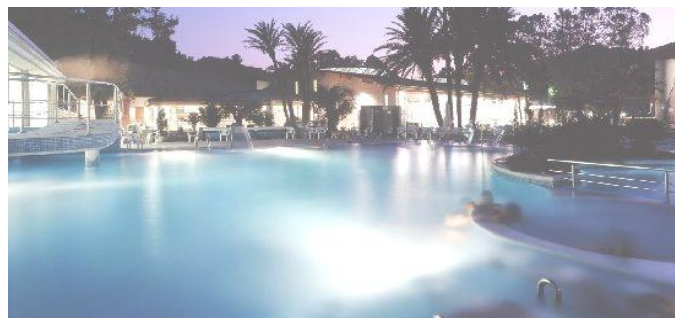
არშანისა და მისი მიდამოების ტერიტორია დაფარულია შერეული ტყით (სოჭი, ფიჭვი, ციმბირული ნაძვი, მუხა, ცაცხვი, კოპიტი, თელა, წიფელი, რცხილა და სხვ.).

არშანის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუსტი მინერალიზაციის ($M-3,0-4,8$ გ/დმ³) ცივი და თერმული ნახშირმჟავა სულფატურ-ჰიდროკარბონატული, კაჟმჟავა, რკინიანი, მაგნიუმიან-კალციუმიანი მინერალური წყლები და დაბალი მთის, აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

არშანის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: არშანის მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დალევა); აბაზანები, გამორეცხვები და შესხურებები აღნიშნული მინერალური წყლებით; კლიმატოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, პასიური კლიმატოთერაპია).

ჩვენებები არშანში წასასვლელად: კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და ნაღველ-გამომყოფი გზების დაავადებები; რკინადეფიციტური ანემია; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები; საყრდენ-სამოძრაო აპარატისა და შარდ-სასქესო ორგანოების, პერიფერიული ნერვული და გულ-სისხლძარღვთა სისტემების პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ არშანში (ბუდისტური ტაძარი – დაცანი (XX საუკუნის II ნახევარი); ფესვების პლასტიკის სახლ-მუზეუმი და სხვ.), კურორტ არშანის მიდამოებში (მდინარე კინგირგის ხეობა; „სიყვარულის პიკი“; ბროლის ტბა; მზის რადიოტელესკოპი; რადიოფიზიკური ობსერვატორია; მდინარე კინგირგის ჩანჩქერები; წყარო „ქემჩუგის“ მინერალური წყალი (ამ წყლის აბაზანებს იყენებენ საყრდენ-სამოძრაო აპარატისა და პერიფერიული ნერვული სისტემის დაავადებების სამკურნალოდ); ბალნეოლოგიური კურორტი „ნილოვა პუსტინია“ რადონული წყლებით; შამაკის წყაროები სუბთერმული და თერმული მინერალური წყლებით; ბურიატული იურთი და სხვ.) და ქ. ირკუტსკში (იხ. ანგარა).



კურორტი არჩენა

არჩენა (Archena, Арчена) – ბალნეო-კლიმატური კურორტი სამხრეთ-აღმოსავლეთ ესპანეთში, მურსიის პროვინციაში, მურსიის რაიონში, ქ. მურსიიდან 24, ხოლო ქ. ალამა დე მურსიიდან 36 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით და ქ. ბარსელონიდან 170 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს მდინარე სეგურას ხეობაში, ზღვის დონიდან 101 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის, შეხამებული ნახევარუდაბნოს ჰავასთან. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 10,2°C. ზაფხული თბილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 26,8°C. საშუალო წლიური ტემპერატურა შეადგენს 17,8°C, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 326 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის მაისსა და ნოემბერზე (32-32 მმ), ხოლო მინიმუმი – ივლისსა (5 მმ) და აგვისტოზე (10 მმ). მზის ნათების ხანგრძლივობა 2770 საათია წელიწადში.

კურორტის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: პალმები, ეკალიპტები, ფიჭვები, ფორთოხლის ხეები და ლიმონურა. არჩენას მიდამოებში ამ მცენარეებს ემატება: ავშანი, ცერცვეკალა, იაღღუნი და სხვ.

არჩენას ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუსტი მინერალიზაციის, თერმული ($t - 52^{\circ}\text{C}$), გოგირდწყალბადის (სულფიდური), ქლორიდულ-სულფატური, კალციუმიან-ნატრიუმიანი მინერალური წყლები (50 წყარო, რომელთა წყლებიდან ზოგიერთი შეიცავს მანგანუმს, ზოგიერთი – ბორს, ზოგიერთი – კალიუმს და ა.შ.) და ხმელთაშუა ზღვის ჰავასთან შეხამებული ნახევარუდაბნოს ჰავა.

არჩენაში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის აბაზანები, შესხურებები და ინჰალაციები აღნიშნული წყლით; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები არჩენაში წასასვლელად: გულ-სისხლძარღვთა და პერიფერიული ნერვული სისტემების, საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, შარდ-სასქესო ორგანოების, კანისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ არჩენასთვის მნიშვნელოვანი ტურისტული ობიექტები მდებარეობს ქ. მურსიასა და ქ. ალამა დე მურსიაში (იხ. ალამა დე მურსია).



კურორტი არჩმანი

არჩმანი (Archman, Арчман) – ბალნეო-პელოიდო-კლიმატური კურორტი თურქმენეთში, ახალათის ვილაიეთში, ბახარდენის რაიონში; აშგაბათიდან 120, ხოლო ბახარდენიდან 25 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით. მდებარეობს კოფეთდაღის მთისწინეთში, ზღვის დონიდან 160 მ-ის სიმაღლეზე. არჩმანის ჩრდილოეთით იწყება ყარაყუმის უდაბნოს ქვიშები. რელიეფი – მთავორიანი.

ჰავა – უახლოვდება უდაბნოს ჰავას. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 1°C . ზაფხული მშრალია და ცხელი. ივლისის საშუალო ტემპერა-

ტურაა 32°C. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 52%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 154 მმ-ს. ნალექები, ძირითადად, მოდის გაზაფხულზე. მზის ნათების ხანგრძლივობა საშუალოდ 2720 საათია წელიწადში. კურორტზე ხშირია ჩრდილო-დასავლეთის ქარი, რომელიც აქვეითებს სიცხის შეგრძნებას.

კურორტის ტერიტორია დაფარულია ხეხილის ბაღებით (ვაშლი და ჭერამი), და ჩრდილიანი პარკებით. პარკებში გვხვდება: ჭადარი, თელა, ხემყრალა, იასამანი, როზმარინი, ასტრა და სხვ. არჩმანის მიდამოებში გავრცელებულია: ავშანი, ცერცვეკალა, იაღღუნი, ჯუზღუნი, ქვიშის აკაცია, საქსაული და სხვ.

არჩმანის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუბთერმული ($t=28^{\circ}\text{C}-29^{\circ}\text{C}$), სუსტი მინერალიზაციის, სუსტად გოგირდწყალბადიანი (სუსტად სულფიდური), სულფატურ-ქლორიდულ-ჰიდროკარბონატული, ნატრიუმიან-მაგნიუმიანი მინერალური წყლები; მინერალური ტალახი, რომელსაც ქმნის აღნიშნული მინერალური წყლები გამოსვლის ადგილში; უდაბნოს ჰავასთან მიახლოებული ჰავა.

არჩმანში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დაღევა) და აბაზანები; შესხურებები და გამორეცხვები აღნიშნული მინერალური წყლით; ჰაერისა და მზის აბაზანები.

ჩვენებები არჩმანში წასასვლად: კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და ნაღველ-გამომყოფი გზების, საყრდენ-სამოძრაო აპარატისა და პერიფერიული ნერვული სისტემის, კანისა და შარდ-სასქესო ორგანოების პათოლოგიები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ არჩმანის მიდამოებში (მეჩეთი (XX საუკუნე) რკინიგზის სადგურ არჩმანში; ბახარდენის გამოქვაბული, სადაც მდებარეობს დიდი მიწისქვეშა კოი-ათას ტბა თერმული მინერალური წყლით და სხვ.), ქ. აშგაბათში (მართლმადიდებლური ეკლესიები – კეთილმორწმუნე მთავრის წმიდა ალექსანდრე ნეველის (XIX საუკუნე) და მირონ-ლუკის მთავარეპისკოპოსისა და სასწაულთმოქმედის წმიდა ნიკოლოზის, (XX საუკუნე) და სხვ.; XX და XXI საუკუნეებში აშენებული მეჩეთები – ერთუგრულ გაზის, აშგაბათის VIII მიკრორაიონში, ირანული და სხვ.; ნეიტრალიტეტის თალი (1998 წელი); პრეზიდენტის სასახლე (1950-1955 წლები); მეჯლისის შენობა (1954-1956 წლები); თურქმენეთის მეცნიერებათა აკადემიის კომპლექსი (1949-1953 წლები); სასახლე „მეჩანი“ (1970-1974 წლები); კომპლექსი „ოგუზხანი“ (2011 წელი); მუზეუმები – თურქმენეთის სახელმწიფო, კულტურული ცენტრის სახელმწიფო, თურქმენეთის სახვითი ხელოვნების, თურქმენული ხალიჩის და სხვ.; ზოოპარკი (2010 წელი) კულტურ-

რულ-გასართობი ცენტრი „ალემი“; 1948 წელს აშგაბათის მიწისძვრის მსხვერპლებისადმი მიძღვნილი მონუმენტი და მუზეუმი; დიდ სამამულო ომში დაღუპულ მეომარ-თურქმენებისადმი მიძღვნილი მემორიალი და სხვ.) და ქ. აშგაბათის მიდამოებში (ძველი ნისის (მიტრიდატკერტი) ნაქალაქარი (ძვ.წ. III – ა.წ. I საუკუნეები); ახალი ნისის (V საუკუნის II ნახევარი – XVI საუკუნე) ნანგრევები; აბივერდის ნაქალაქარი (I-XII საუკუნეები) და მეჩეთი (XV საუკუნე) ამ ნაქალაქარის ტერიტორიაზე; ანაუს ციხესიმაგრის (ძვ.წ. III-ახ.წ. III საუკუნეები) ნანგრევები; ანაუს ნაქალაქარის (XV საუკუნე) და სეიიტ ჯუმალიდინის (ძვ.წ. II ათასწლეული) ნაქალაქარის ნაშთები; ალთინ-თეპეს (ძვ.წ. III-II ათასწლეული) ნაქალაქარის ნანგრევები; XI საუკუნის მავზოლეუმები სერახსის ოახისში – აბულფაზლას ანუ სერახს-ბაბას და იართი-გიუმბეზის; გეოკ-თეპეს ციხესიმაგრე (1869 წელი) და სხვ.).



საკურორტო ადგილი არხანგელსკოე

არხანგელსკოე (Arkhangelskoe, Архангельское) – კლიმატურ-ბალნეოლოგიური, სათხილამურო-საკურორტო ადგილი რუსეთის ფედერაციაში, მოსკოვის ოლქის კრასნოგორსკის რაიონში, ქ. მოსკოვიდან 22 კმ-ში, დასავლეთით, ხოლო ქ. კრასნოგორსკიდან 4 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს მდინარე მოსკოვის (მდინარე ოკის მარცხენა შენაკადი) ნაპირზე. რელიეფი – ბორცვიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური. ზამთარი ცივია და ხანგრძლივი. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -10°C. ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 17°C. ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 550 მმ-ს.

არხანგელსკოეს ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ნაძვი, ფიჭვი, არყის ხე, მუხა და ცაცხვი. საკურორტო ადგილის მიდამოები დაფარულია: ფიჭვნარით, ნაძვნარითა და არყნარით. ტყეებში უამრავი სოკოა.

საკურორტო ადგილის სამკურნალო ფაქტორებია: ტყის არომატებით, აერო-იონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული სუფთა ჰაერი და სუსტი მინერალიზაციის სულფატურ-მაგნიუმიან-კალციუმიანი მინერალური წყალი „არხანგელსკოე“.

არხანგელსკოეში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია პასიური კლიმატოთერაპია და მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დალევა).

ჩვენებები არხანგელსკოეში წასასვლელად: დასვენება; თხილამურებით სრიალი და ციგურაობა ზამთარში; გულ-სისხლძარღვთა სისტემის, კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლის, სანაღვლე გზებისა და პანკრეასის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: არხანგელსკოეში (დიდი სასახლე (1784-1820 წლები); თავად იუსუპოვების ტაძარი-აკლდამა (1909-1916 წლები); წმიდა ჭიშკრები (1824 წელი); მთავარანგელოზ მიქაელის მართლმადიდებლური ტაძარი (1660 წელი); თიხატკეპნილი გალავანი (1824 წელი); საკუჭნაო ხრამზე (აშენდა XVIII საუკუნის 90-იან წლებში და გადაკეთდა 1816 წელს); კანტორის ფლიგელი (აშენდა XVIII საუკუნის 90-იან წლებში და გადაკეთდა 1822-1823 წლებში); მცირე სასახლე „კაპრიზი“ (აშენდა XVIII საუკუნის 90-იან წლებში და გადაკეთდა 1817-1818 წლებში); ჩაის სახლი (XVIII საუკუნის 90-იანი წლები); არხანგელსკოეს პარკი (XVIII-XIX საუკუნეები); გონზაგოს თეატრი (1817-1818 წლები); ეკატერინე II-ის ტაძარი-ძეგლი (1819 წელი); ვარდისფერი შადრევანი (1850 წელი); ა. პუშკინის ძეგლი (1816 წელი); და სხვ.), ქ. კრასნოგორსკსა და მის მიდამოებში (მართლმადიდებლური ეკლესიები – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის მიძინების (1879 წელი); წმიდა ლუკას (XX საუკუნე) და სხვ.; გასართობი პარკი და ვ. ზადოროუნის ტექნიკის მუზეუმი (XX საუკუნე); კარ-მიდამო ზნამენსკოე-გუშაილოვო მართლმადიდებლური ეკლესიით (XVIII-XIX საუკუნეები); კარ-მიდამო ილინსკოე (XVIII-XIX საუკუნეები) მართლმადიდებლური ეკლესიით (1732-1735 წლები) და სხვ.) და ქ. მოსკოვში (იხილეთ აბრამცევო).

არხიზი (Arkhis, Архыз) – კლიმატური სამთო-სათხილამურო კურორტი რუსეთის ფედერაციაში, სტავროპოლის მხარეში, ყარაჩაი-ჩერქეზეთის ავტონომიური ოლქის ზელენჩუკსკის რაიონში, სტანიცა ზელენჩუკსკაიდან 50 კმ-ში, ქ. კარაჩაევსკიდან 91 კმ-ში, ქ. ჩერკესკიდან 116 კმ-ში და ქ. მინერალნიე ვოდიდან 220 კმ-ში. ყველა აღნიშნული დასახლებული პუნქტი განლაგებულია დაბა არხი-

ზიდან ჩრდილო-აღმოსავლეთით. კურორტი მდებარეობს დასავლეთ კავკასიაში, კავკასიონის მთავარი ქედის ტოტებს შორის, დიდი ქვაბულის ფსკერზე, მდინარე დიდი ზელენჩუკისა და მისი შენაკადების ტერასებზე, ზღვის დონიდან 1450-1480 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ქვედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია და ხანგრძლივი. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -5°C . ზაფხული ხანმოკლეა და გრილი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $14,8^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 5°C . ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 820 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის გაზაფხულზე, მინიმუმი – ზაფხულზე. კურორტს ახასიათებს მზიანი დღეების დიდი რაოდენობა (300-მდე წელიწადში).

არხიზისა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია რელიქტური მცენარეულობა: კავკასიური ფიჭვი, ნაძვი, ურთხელი, წიფელი და წყლის სამყურა.

არხიზის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: შუა მთის ქვედა სარტყლის ჰავა; აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

არხიზში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები არხიზში წასასვლელად: დასვენება; თხილამურებით სრიალი; რაფტინგი; საცხენოსნო და საველოსიპედო ტურიზმი; სისხლნაკლებობა; ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ არხიზთან და დაბა ქვემო არხიზთან (ქვემო არხიზის ნაქალაქარის – ოსთა (აღანთა) სამეფოს დედაქალაქის (X-XII საუკუნეები) ნანგრევები – ისტორიულ-არქიტექტურული და არქეოლოგიური კომპლექსი; კეთილმორწმუნე რუსეთის დიდი მთავრისა წმიდა ალექსანდრე ნეველის მართლმადიდებლური ეკლესია (1886-1889 წლები); X საუკუნის ქრისტიანული ტაძრები – ჩრდილოეთის, შუა (ყოვლადწმიდა სამების მართლმადიდებლურ ეკლესიასთან) და სამხრეთის (წინასწარმეტყველ წმიდა ელიას მართლმადიდებლურ ეკლესიასთან); იესო ქრისტეს გამოსახულება კლდეზე (X საუკუნე); რუსეთის ფედერაციის მეცნიერებათა აკადემიის ასტროფიზიკური ლაბორატორია; ოპტიკური დაკვირვებების სადგური „არხიზი“; მთა სოფია; ჩანჩქერები – ბარიტის, სოფიის, მდინარე ბელაიაზე და სხვ.; 75-ზე მეტი ტბა, რომლებიც მდებარეობს ზღვის დონიდან 2300-2850 მ-ის სიმაღლეზე (სოფიის, შვიდფეროვანი

და სხვ.) და სხვ.), სტანიცა ზელენჩუკსკაიაში (მართლმადიდებლური ეკლესიები – წმიდა დიდმოწამე თეოდორე ტრონის (1945-1947 წლები), ყოვლადქებულთა თავთა მოციქულთა წმიდათა პეტრესი და პავლესი (2007 წელი) და სხვ.); ქ. კარაჩაევსკში (სატაძრო მფეთი (XX საუკუნე); XIX-XX საუკუნეებში აშენებული მართლმადიდებლური ეკლესიები – წმიდა დიდმოწამე პანტელეიმონ მკურნალისა და წმიდა დიდმოწამე ბარბარესი; ბაპტისტ-პროტესტანტების სალოცავი სახლი (XX საუკუნე); იელოვას მოწმეების სექტის ეკლესია „კიდობანი“ (XXI საუკუნე); ძეგლები – კურმან-ალი კურჯიევის და „მთიელი ქალი“; ობელისკები – დიდი სამამულო ომის წლებში დაღუპულთა და ჯარისკაცთა – წითელარმიელების; დეპორტაციის მსხვერპლთა მემორიალი; საბჭოთა კავშირისა და რუსეთის გმირების ხეივანი და სხვ.) და ქ. კარაჩაევსკის მიდამოებში (ნასახლარები და ნაქალაქარი (IX-XII საუკუნეები), რომლებშიც ნაპოვნია X საუკუნის ქვის ჯვარი და ბრინჯაოს ჯვარი – ენკოლიონი (XII საუკუნე); IX-X საუკუნეებში აშენებული ქრისტიანული ტაძრები – დიდმოწამისა და ძლევაშემოსილისა წმიდა გიორგის მთა შოანზე (კოსტა ხეთაგუროვის სახ. სოფელში) და სინთის (სოფელ ქვემო თებერდაში); დიდი სამამულო ომის წლებში კავკასიის უღელტეხილების დამცველთა მემორიალური კომპლექსი; ბუნების ძეგლი „ეშმაკის ჭები“; თებერდის სახელმწიფო ნაკრძალი და სხვ.).



კურორტი არხიზი



კურორტი არხილოსკალო

არხილოსკალო (Arkhiloskalo, Архилоскало) – მთის კლიმატური კურორტი, საქართველოში, დედოფლისწყაროს რაიონში, დედოფლისწყაროდან 35 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, ივრის ზეგნის (შირაქის ველი) აღმოსავლეთ ნაწილში, ზღვის დონიდან 670 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ვაკე-ბორცვიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის, შეხამებული ველის ჰავასთან. ზამთარი რბილია და უთოვლო. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -2,3°C. ზაფხული თბილია და მშრალი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 22,6°C,

ხოლო საშუალო წლიური ტემპერატურაა 8,6°C. ჰაერის საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა 76%-ია, ნალექების წლიური რაოდენობა – 544 მმ. მზის ნათების ხანგრძლივობაა 2291 საათი წელიწადში.

არხილოსკალოსა და მის მიდამოებში შემორჩენილია არიდული მეჩხერი ტყე (საკმლის ხე, აკაკი, ღვია, ქართული ნეკერჩხალი, ბერყენა, თელა, ელდარის ფიჭვი), რომლის ბალახსაფარს ქმნის ნახევარუდაბნოსა და ველისათვის დამახასიათებელი ელემენტები (ურო, წივანა, ვაციწვერა, აბზინდა). ბუჩქებიდან გავრცელებულია: ძეძვი, გრაკლა, შავჯაგა, თრიმლი, კოწახური და სხვ.

ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორია დაბალი მთის ჰავა, შეხამებული ველის ჰავასთან.

არხილოსკალოში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები არხილოსკალოში წასასვლელად: თირკმლების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ არხილოსკალოს მიდამოებში (ნიკო ფიროსმანაშვილის სახლ-მუზეუმი სოფ. მირზაანში; ამადლების გუმბათოვანი ტაძარი (IX საუკუნე) და ყოვლადწმიდა სამების ეკლესია (შუა საუკუნეები) სოფ. ოზაანის მახლობლად; ხორნაბუჯის ციხე (ადრინდელი შუა საუკუნეები) ქ. დედოფლისწყაროს მახლობლად; მხარეთმცოდნეობის მუზეუმი ქ. დედოფლისწყაროში და სხვ.).

არხიპო-ოსიპოვკა (Arkhipo-Osipovka, Архипо-Осиповка) – ზღვისპირა კლიმატური საკურორტო ადგილი რუსეთის ფედერაციის კრასნოდარის მხარეში, ქ. გელენჯიკიდან 51, ხოლო ქ. ნოვოროსიისკიდან 103 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. შედის ქალაქ-კურორტის გელენჯიკის შემადგენლობაში. მდებარეობს შავი ზღვის ნაპირზე, მდინარე ვულანისა და მდინარე ტეშებსის აუზებში.

ჰავა – ხმელთაშუა ზღვის ტიპის, სუბტროპიკული. ზამთარი რბილია, თოვლის საფარი არამდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 4°C. ზაფხული თბილია და შედარებით მშრალი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 24°C. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 70%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 400 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის გაზაფხულზე, ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე. მზის ნათების ხანგრძლივობა 2380 საათია წელიწადში.

არხიპო-ოსიპოვკის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: აგავები, ჩინური გლიცი-ნიები, პიმალაური კედრები, ბზა, ურთხელი, ლენკორანული აკაცია, ჩინური ვერცხლისფერი გარგარი, ხეხილის ბადები (ვაშლი, ატამი, მსხალი და სხვ.) და

ვენახები, ხოლო მისი მიდამოები დაფარულია შერეული ტყით (ყირიმული და ბიჭვინთის ფიჭვი, მუხა, რცხილა, სკუმპია). აქვე გვხვდება: თიმოსი, კამპანულა და ენდემური მცენარეულობა (ურცი, კამპანულა და სხვ.).

არხიპო-ოსიპოვკის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუბტროპიკული ხმელთაშუა ზღვის ტიპის ჰავა, ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი.

არხიპო-ოსიპოვკაში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები არხიპო-ოსიპოვკაში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: არხიპო-ოსიპოვკაში (რომაელების სადარაჯო კოშკის (ა.წ. I საუკუნე) ნანგრევები; რუსული ციხესიმაგრე (1837 წელი); მირონ-ლუკის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედის წმიდა ნიკოლოზის მართლმადიდებლური ტაძარი (1906 წელი); სამუზეუმო კომპლექსი „მიხაილოვ-სკოეს სიმაგრე“ (2005 წელი); მუზეუმები – მხარეთმცოდნეობის, კავკასიის ისტორიის, პურისა და ღვინის; ზღვის ცხოველების თეატრი (დელფინარიუმი); აკვაპარკი და სხვ.), არხიპო-ოსიპოვკის მიდამოებში (ბრინჯაოს ხანის დოღმენები (ძვ.წ. V-IV ათასწლეული); რელიქტური ჭაობის კვიპაროსების კორომი; ცისფერი მღვიმე და სხვ.), ქ. გელენჯიკში (მართლმადიდებლური ეკლესიები – უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს ამაღლების (1904-1909 წლები) და უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს ფერისცვალების (1909-1917 წლები); მართლმადიდებლური სამლოცველოები – მირონ-ლუკის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის (2008 წელი) და ღირსი იგორ ჩერნიგოველის (2010 წელი); თემატური არქიტექტურული პარკი „ძველი პარკი“; გალერეა „თეთრი ცხენი“; ალკოპოლის მწარმოებელი კომპანია „გელენჯიკი“ სადგეუსტაციო დარბაზით; ოკეანარიუმი; აკვაპარკები; დელფინარიუმი; „საფარი-პარკი“; გართობისა და დასვენების პარკი „ოლიმპი“ და სხვ.) და ქ. გელენჯიკის მიდამოებში (ბრინჯაოს ხანის დოღმენები (ძვ.წ. V-IV ათასწლეული) (მთა ნექსისის მწვერვალზე, მდინარე ფშადის ხეობაში და სააგარაკო დაბა შიროკაია შჩელის მიდამოებში და დაბა ანდერბიევკასთან); მართლმადი-

დებლური ეკლესიები – იოანე ნათლისმცემლის თავისკვეთის (1896 წელი) სოფელ პრასკოვიევკაში, მირონ-ლუკის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთ-მოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის (1906 წელი) სოფელ ანდერბიევკაში, ღირსი მიხეილ ჩერნიგოველის (1910-1913 წლები) სოფელ სოლნცედარში, წმიდა დიდმოწამე პანტელეიმონ მკურნალის (1990 წელი) სოფელ კაბარდინკაში, ღირსი სერგი რადონეჟელის (2005 წელი) სოფელ დივნომორსკოეში; ისტორიულ-მხარეთმცოდნეობის მუზეუმი (1909 წელი) სოფელ სოლნცედარში; ვ. კოროლენკოს სახლ-მუზეუმი (1898-1900 წლები) დაბა ჯანსოტში; საცხენოსნო-სპორტული კლუბი „არგონი“ სოფელ ანდერბიევკაში; ჩანჩქერები მდინარეებზე – ჟანეზე (სოფელ ვოზროჟდენიესთან), ტებესზე (გებეუსზე ანუ ტეშებზე) და ფშადზე; კლდე „იალქანი“ სოფელ პრასკოვიევკასთან; ბიჭვინთის ფიჭვნარი სოფელ დივნომორსკოესთან; დაბა ჯანსოტსა და სოფელ დივნომორსკოეს შორის არსებული სანაპიროს ნაწილი „გოლუბაია ბეზდნა“ (ნუდისტების პლაჟი); აქტიური გართობისა და კულტურის კომპლექსი „წყარო ნატაშა“ მიხაილოვის უღელტეხილზე; შოუ „რაინდთა ასპარეზი“ და ციხესიმაგრე „ლომის თავი“ დაბა სუკოში; გამაჯანსაღებელი კომპლექსი „კასტალის ემბაზი“ დაბა კაბარდინკაში; აქტიური გართობის პარკი დაბა ვოზდვიჟენსკოეში; რელიქტური ღვიის კორომი სოფელ კაბარდინკასთან და სხვ.).



კურორტი არხიპო-ოსიპოვკა



კურორტი ასარი

ასარი (Asari, Асари) – ზღვისპირა კლიმატური კურორტი ლატვიაში, ქ. რიგიდან 28 კმ-ში, დასავლეთით. შედის კურორტ იურმალას შემადგენლობაში, მდებარეობს ბალტიის ზღვის რიგის ყურის ნაპირზე. რელიეფი – ვაკე.

ჰავა – ზღვისპირა. ზამთარი ზომიერად ცივია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -5°C . გაზაფხული ხანმოკლეა. ზაფხული – გრილი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 17°C . ფარდობითი ტენიანობა ზამთარში 85%-ია, ხოლო ზაფხულში – 75%. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 650 მმ-ს. ნალექები, ძირითადად, მოდის წელიწადის თბილ პერიოდში. მზის ნათების ხანგრძლივობა 1800 საათია წელიწადში.

ასარის ტერიტორიაზე მდებარეობს ფიჭვნარის ტყე-პარკი. გარდა ამისა, ასარში გაგრძელებულია ბაღები, სადაც ხარობს მარწყვი.

ასარის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ზღვისპირა ჰავა, ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი.

ასარის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები ასარში წასასვლელად: დასვენება; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური, არაობსტრუქციული დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები. გარდა ზემოაღნიშნულისა, ავადმყოფებს, საჭიროების შემთხვევაში, შეუძლიათ მიიღონ მკურნალობა მინერალური წყლების (გოგირდ-წყალბადიანი (სულფიდური), სულფატურ-კალციუმიანი, იოდობრომიანი და ქლორიდულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყლები) და სამკურნალო ტალახის (საპროპელისა და ტორფის სამკურნალო ტალახები) გამოყენებით, საკურორტო პროფილაქტიკურ-სამკურნალო დაწესებულებებში, რომლებიც მდებარეობს ქ. იურმალას სხვა რაიონებში (კუმპური, მეღუჯი, ვაივარი, კემერი და იაუნკემერი). მინერალური წყლები გამოიყენება პერორალური მიღებისთვის (დასალევად), აბაზანების, გამორეცხვებისა და შესხურებებისთვის. სამკურნალო ტალახი გამოიყენება აბაზანების, აპლიკაციებისა და ტამპონებისთვის.

მინერალური წყლების დაღვევა რეკომენდებულია: კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლის, ნაღველგამომყოფი და შარდგამომყოფი გზების დაავადების დროს.

მინერალური წყლის აბაზანებისა და სამკურნალო ტალახის გამოყენება რეკომენდებულია: საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემის, შარდ-სასქესო ორგანოების პათოლოგიებისა და სიმსუქნის დროს.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ასარის მიდამოებში (ქ. იურმალას რაიონებში – დუბელტის რეგიონში (მოციქულთა სწორისა, რუსეთის დიდი მთავრისა წმიდა ვლადიმირის მართლმადიდებლური ეკლესია (1864-1867 წლები), ლუთერანული ეკლესია (1909 წელი) და პოეტ ასპაზიას სახლ-მუზეუმი), კემერიში (დიდებულთა და ყოვლადქებულთა თავთა მოციქულთა პეტრესი და პავლეს მართლმადიდებლური ხის ეკლესია (1893 წელი), ლუთერანული ეკლესია (1897 წელი) და ნაციონალური პარკი „კემერი“ და სხვ.), ბურდულში (ლუთერანული ეკლესია (1889 წელი) და დენდროლოგიური პარკი; ძინტარსში – საკონცერტო

პარკი და ტყე-პარკი; მაიორში – იანის რაინისის მუზეუმი, ი. რაინისისა და ასპაზიას ძეგლები; აკვაპარკი „Livu“ ქ. იურმალასთან; ეთნოგრაფიული მუზეუმი დაბა კურხემეში და სხვ.) და ქ. რიგაში (დომის ლუთერანული ტაძარი (2011 წელი) მასში დაყენებული ორგანით (1883-1888 წლები); ლუთერანული ეკლესიები – წმიდა იაკობის (1225 წელი), წმიდა იოანე ნათლისმცემლის (1234 წელი); ყოვლადქებულისა და მოციქულისა წმიდა პეტრესი (აშენდა 1408 წელს, დაიწვა 1721 წელს, აღდგენილი იყო და დაინგრა დაბომბვის შედეგად 1941 წელს, საბოლოოდ ახლიდან აშენდა 1973 წელს); ყოვლადწმიდა სამების მართლმადიდებლური ეკლესია (1779-1850 წლები); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მწუხარე მარიამის (XVIII საუკუნის დასასრული) და წმიდა მარია-მაგდალენასი (XIX საუკუნე); უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს ანგლიკანური ეკლესია (1859 წელი); გრებენშიკოვის სტაროვერული თემის სამლოცველო სახლი სამრეკლოთი (1760 წელი); სინაგოგა (XX საუკუნე) და სხვ.; რიგის ციხე-დარბაზი (1330 წელი); ვაჭართა დიდი და პატარა გილდიების შენობები (XIII–XIV საუკუნეები); კონვენტის ეზო (XIII საუკუნე); სეიმის (პარლამენტის) შენობა (1867 წელი); მუზეუმები – სამხედრო (დენტის კოშკში), არქიტექტურის („სამი ძმები“-ს შენობაში), საზღვარგარეთული ხელოვნების, ლატვიის ისტორიული, რიგის ისტორიისა და ზღვაოსნობის, პაულ სტრადინიას სახ. მედიცინის ისტორიის, კულტურის „დაუდერი“, ბუნების, ფაიფურის, ფოტოგრაფიის, დეკორატიულ-გამოყენებითი ხელოვნების, ებრაელების, რიგის საავტომობილო, რიგის რკინიგზის, ეთნოგრაფიული და სხვ.; ლატვიის სახელმწიფო სამხატვრო გალერეა; რიგის ზოოპარკი და სხვ.).

ასარიგავა ონსენი (ასარი) (Asarigava Onsen, Asary; Асаригава Онсен, Асари) – მთის კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი იაპონიაში, პრეფექტურა ჰოკაიდოში, ქ. ოტარუს მიდამოებში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით და ქ. საპოროდან 35 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით. მდებარეობს კუნძულ ჰოკაიდოს სამხრეთ-დასავლეთ ნაწილში, თეგუიამას მთის ფერდობზე, ზღვის დონიდან 680 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთავორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -5°C. ზაფხული თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 21°C. ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 1300 მმ-ს. წვიმების მაქსიმუმი მოდის სექტემბერ-ოქტომბერზე.

ასარიგავა ონსენისა და მისი მიდამოების ტერიტორია დაფარულია შერეული ტყეებით (მუხა, წიფელი, ნაძვი, სოჭი).

კურორტის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორია დაბალი მთის ჰავა და აერო-იონებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ასარიგავა ონსენის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები აღნიშნულ კურორტზე წასასვლელად: დასვენება; თხილამურებით სრიალი და ციგურაობა ზამთარში; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ასარიგავა ონსენის მიდამოებში (ქ. ოტარში (იახტ-კლუბი; იუძირო ისიხავას სახლ-მუზეუმი; აკვარიუმი-ზოოპარკი; ასიამას ყოფილი სახლი (XIX საუკუნე); ქაშაყის სასახლე (1897 წელი); ფუნიკულიორი; მინის სტუდია; ძველებური, აინების მიერ გაკეთებული, მოჩუქურთმებული ფიგურები (VI-VII საუკუნეები) თემის გამოქვაბულში; თერმული რადონული წყაროები და სხვ.) და საპორტში (ბოტანიკური ბაღი, ბოტანიკური მუზეუმი, ზამთრის სპორტის ცენტრი, გართობების კვარტალი „სუსუკინო“ და სხვ.).



კურორტი ასარიგავა ონსენი



საკურორტო ადგილი ასენის წყაროები

ასენის წყაროები (ასი) (Asen Springs, Assy; Ассенские источники, Ассы)– ბალნეო-პელოიდურ-სპელეოთერაპიული საკურორტო ადგილი რუსეთის ფედერაციაში, ბაშკორთოსტანის ბელორეცკის რაიონში, ქ. უფიდან 180 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, ქ. ბელორეცკიდან 90 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით და რკინიგზის სადგურ ინზერიდან 20 კმ-ში, ჩრდილოეთით. მდებარეობს სამხრეთურალის კალთებზე, მდინარე დიდი ინზერის (მდინარე სიმის მარცხენა შენაკადი) მარჯვენა ნაპირზე, ზღვის დონიდან 220 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ბორცვიან-მთაგორიანი.

ჰავა – მკვეთრად კონტინენტური. ზამთარი ხანგრძლივია და ცივი. თოვლის საფარი მდგრადია. ხშირია ქარბუქი. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -22°C.

ზაფხული გრილია და ავდრიანი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 19°C. ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 720 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი წვიმების სახით მოდის ზაფხულში, მინიმუმი – შემოდგომაზე.

ასენის წყაროების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ფიჭვის, ცაცხვისა და არყის ხის ნარგავები, ხოლო მისი მიდამოების ტერიტორია დაფარულია შერეული ტყით (ლარიქი, ნაძვი, ფიჭვი, არყის ხე, ვერხვი, ცაცხვი და სხვ.).

ასენის წყაროების ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუსტი მინერალიზაციის (M-1,2-2,4 გ/დმ³) სულფატურ-ქლორიდულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყლები და მაღალი მინერალიზაციის (M-15,6-18,9 გ/დმ³) ქლორიდულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყლები; სოლიდუმიანი ტბის ლამის სულფიდური სამკურნალო ტალახი და მარილის შახტის სპელეოთერაპიული.

აღნიშნული საკურორტო ადგილის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: სუსტი მინერალიზაციის მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დალევა) და ამორეცხვები აღნიშნული წყლით; მაღალი მინერალიზაციის მინერალური წყლის აბაზანები და შესხურებები ამ წყლით; სამკურნალო ტალახის აბაზანები, აპლიკაციები და ტამპონები; მარილის სპელეოთერაპიის ინჰალაციები.

ჩვენებები ასენის წყაროებზე წასასვლელად: შაქრიანი დიაბეტის ინსულინდამოუკიდებელი ფორმა; კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და ნაღველგამომყოფი გზების, სისხლძარღვთა სისტემის, ნივთიერებათა ცვლის, კანის, საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემის, შარდ-სასქესო ორგანოებისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: საკურორტო ადგილ ასენის წყაროებსა და მის მიდამოებში (ა. მუხარიაკოვის მუზეუმი; მდინარე დიდი ინხერის ხეობა; სამხრეთურალის ქვის მდინარეები და ლამაზი ტბები – „ტურგოიაკი“, „უვილდი“, „იატქოლი“, „არაქოლი“, „ხართქოლი“ და სხვ.; ზედა პალეოლითური ხანის პეტროგლიფები ქვებზე მდინარე ასის ხეობაში (ძვ. წ. X-VIII ათასწლეულები) და სხვ.), ქ. ბელორეცკსა და მის მიდამოებში (XIX-XX საუკუნეებში აშენებული მართლმადიდებლური რელიგიური დაწესებულებები (ყოვლადწმიდა სამების სახელობის ტაძარი, მირონ-ლუკის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდანის სახელობის ეკლესია) და მეჩეთი; წყალსაწნევი კოშკი (1916 წელი); მხარეთმცოდნეობის მუზეუმი; სამხატვრო გალერეა; წეროების ჭაობი; ატიშის ჩანჩქერი; კიზილ-იარის გამოქვაბული, ხის საცალფეხო ხიდი მდინარე ბელაიაზე; მთები – ბაშ-თაუ და არვიაკ-რიაზი; გრძელი მთა და სხვ.); ქ. უფაში (მართლმად-

დიდებლური ტაძრები – ყოვლაწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სახელობის (1725-1727 წლები), უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს სახელობის (1824-1844 წლები), უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს აღდგომის სახელობის (1844 წელი), წმიდა სერგი რადონეველის სახელობის საკათედრო (1868 წელი), წმიდა სვიმეონ ვერხოტურელის სახელობის (1903 წელი), ყოვლაწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის შობის სახელობის (1903-1909 წლები), დიდმოწამისა და ძლევამოსილისა წმიდა გიორგის სახელობის (2001 წელი) და წმიდა პანტელეიმონ მკურნალის სახელობის (2001 წელი); მართლმადიდებლური ეკლესიები – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის საფარველის სახელობის (1817-1823 წლები), ჯვართამაღლების სახელობის (1892-1983 წლები), მირონ-ღუკიის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის (ვაგზლის) (1899 წელი); მენეთები – სატაძრო (1830 წელი), „ხაკიმია“ (1907 წელი), გუფრანის (1994 წელი), „ხაზმა-ხაჯი“ (1997-2006 წლები), „ლიალია-ტიულპანი“ (1998 წელი) და „მუნირა“ (2002-2011 წლები); ევანგელისტური სარწმუნოების ქრისტიანების ეკლესიები („დიადი დავალება“, „ცოცხალი ღმერთის“, „მამის სახლში“, „ვეფილი“, „მონანიება“, „ცხოვრება და სინათლე“, „ღვთის სიყვარული“, „სიმართლის სინათლე“ და სხვ.; წმიდა ეკატერინეს ევანგელისტურ-ღუთერანული საზოგადოება; პროტესტანტული ეკლესია; ქრისტიან-ბაპტისტების ეკლესია; VII დღის ქრისტიან-ადვენტისტების ეკლესია; ევანგელისტური სარწმუნოების ქრისტიან-ორმოცდაათიანელების ეკლესია „იესო მაცხოვარი“ და სხვ.; შენობები – დრამატული თეატრის (1875 წელი), მ. გაფურის სახელობის. დრამის თეატრის (1919 წელი); მუზეუმები – მ. ნესტერვის სახ. სამხატვრო, საბრძოლო ღირსების, ნაციონალური ლიტერატურული, ნაილ ლატფულის სახ. თანამედროვე ხელოვნების, კავშირგაბმულობის, როკის, ტყის, კინოს, ისტორიისა და სპორტული ღირსების, ბუნების ისტორიის, გეოლოგიისა და მანუქის, სანთლის ფიგურების. არქეოლოგიისა და ეთნოგრაფიის, ბაშკირების 112-ე ცხენოსანთა დივიზიის; უფის ბუნებრივი ისტორიის ექსოთარიუმი; სახლ-მუზეუმები – შ. ხუდაიბერდიევის, ვ. ლენინის და ა. ტიულკინის; მემორიალური სახლ-მუზეუმები – ს. აქსაკოვის და მ. გაფურის; სამხატვრო გალერეები – „აიმაკი“, „აიდარტი“, „ურალი“, „სარა“, „სანგატი“, „მირასი“, „ლიმუზინი“, „აკადემია“; სამხატვრო სალონი-არტელი; უფის არტ-გალერეა „ბაშფოტო-რუ“; არტ-სალონი; სპორტული-საკონცერტო კომპლექსი „უფა-არენა“; საღვათ იულაევის

ბეგლი; მეგობრობის მონუმენტი და სხვ.).

ასი (Assy, Accu) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი საფრანგეთში, სავოისის დეპარტამენტში, ქ. პასის ადმინისტრაციულ საზღვრებში, ქ. ლიონიდან 207 კმ-ში, ხოლო კურორტ მექვეიდან 22 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, ქ. ჟენევიდან 87 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით და ქ. ანესიდან 8 კმ-ში, აღმოსავლეთით. მდებარეობს სავოისის ალპებში, ასის პლატოზე, მდინარე არვის (მდინარე რონას შენაკადი) ხეობაში, ზღვის დონიდან 800 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი ზომიერად ცივია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-4,8^{\circ}\text{C}$. თოვლის საფარი მდგრადია. ზაფხული თბილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 20°C . ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 700 მმ-ს. წვიმების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე, ხოლო მინიმუმი – ზამთარზე.

ასისა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: მუხნარი, წიფლნარი, წაბლნარი და ნაძვნარი. გვხვდება, აგრეთვე ფიჭვი.

ასის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორია დაბალი მთის ჰავა.

ასიში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორის გამოყენებს მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ასიში წასასვლელად: დასვენება; თხილამურებით სრიალი და ციგურაობა ზამთარში; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; სისხლნაკლებობა; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ასისა და მის მიდამოებში (მდინარე არვის ხეობა და სხვ.) და ალპების ტურისტული ობიექტები (იხ. ალპური).



კურორტი ასი



კურორტი ასპენი

ასპენი (Aspen, Аспен) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი ამერიკის შეერთებული შტატების კოლორადოს შტატში, პიტკინის საგრაფოში

(ოლქში), ქ. სნოუმასიდან 19 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, ხოლო ქ. გლენგუდ-სპრინგიდან 64 კმ-ში, სამხრეთით. მდებარეობს მდინარე რეგუშჩიე ვილკის (მდინარე კოლორადოს შენაკადი) ნაპირას, სავანის ქედის დასავლეთ კალთაზე, ზღვის დონიდან 2405-2579 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ტენიანი, კონტინენტური, მაღალი მთის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-5,3^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $17,4^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $5,7^{\circ}\text{C}$, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 633,2 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის გაზაფხულზე (182,6 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე (124,2 მმ). წელიწადში 200-ზე მეტი მზიანი დღეა.

ასპენისა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ვერხვის, ნეკერჩხლის, ბოკვის, ღვიის, ფიჭვისა და ნაძვის ნარგავები. ზღვის დონიდან 2600 მ-ის სიმაღლეზე და უფრო მაღლა, ტერიტორია დაფარულია ალპური მდელოებით, სადაც ზაფხულში ხარობს ბალახოვანი მცენარეულობა (წყალიკრეფია, ცხვარა, დიცი და სხვ.).

ასპენის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია მაღალი მთის ჰავა და მსუბუქი აეროიონებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ასპენის სამკურნალო ბუნებრივი ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ასპენში წასასვლელად: დასვენება; ზამთარში – თხილამურებითა და სნოუბორდით სრიალი, ციგაობა, ციგურაობა, სეირონობა ძაღლებიანი მარხილით და სხვ.; ალერგიული დაავადებები, რაქიტი, ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. ასპენში (ასპენის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XIX საუკუნე); მუზეუმები – ხელოვნებისა და ისტორიული; ნატიფი ხელოვნების გალერეა; პარკები – ტაძრის, ამერიკული ტბის, ვაგნერისა და სხვ.; კლუბები – Belly Up, გოლფის, ჩოგბურთისა და სხვ.; სპორტული კომპლექსი; ჰოკეისა და საციგურაო მოედნები; XX საუკუნის შენობები – პიტკინის საგრაფოს (ოლქის) სასამართლოს, უილერის ოპერის თეატრის, მერიის, სასტუმრო „ჯერომის“, ასპენის ბანკის და სხვ.; ძაღლების საშენი „Kranbloonik“; გარემოს ცვლილებების შემსწავლელი ცენტრი და სხვ.), ქ. ასპენის მიდამოებში (ასპენ-მაუნტინის მთა და სხვ.), ქ. სნოუმასში (ოთხი სამხატვრო გალერეა; საოჯახო ზონა ტრეხტუნ-პარკში; ხელოვნებისა და ხელსაქმის ცენტრი; საკონცერტო დარბაზი; თერმული მინერალური წყლის წყარო „Peni Hot Springs“; პეინტბოლი; ერიკა

ბერენსის იოგას სკოლა; ბარი „Tower Magic“, ყოველდღიური კომედიური შოუებით, სოფლის რესტორანი „The Divide“ და სხვ.), ქ. გლენვუდ-სპრინგში (საზღვრის ისტორიული მუზეუმი; გალერეა „მე-8 ხელოვნება“; ბიბლიოთეკის გლენვუდ-სპრინგის ფილიალი; მობურული ტბა; ატრაქციონების პარკი ექსტრემალური საქანებელით „Giant Canyon Swing“ და გამოქვაბულებით; აუზები ქლორიდულ-ნატრიუმის მინერალური წყლებით, რომელთა ტემპერატურაა 34-40°C; ორთქლის გამოქვაბულები – იამპის გამოქვაბულები, სადაც ორთქლი წარმოიშობა სუსტად მჟავე, სულფიდურ-სულფატურ-კალციუმის-ნატრიუმის მინერალური წყლებიდან; ბილიკები – საველოსიპედო კანიონში, წითელ მთაზე, დათვებისა და სხვ.); ქ. გლენვუდ-სპრინგის მიდამოებში (როკი-მაუნტინის ნაციონალური პარკი; უაიტ-რივერის ნაკრძალი; მარუნი ტბა; მთა მარუნის ზარები და სხვ.).

ასპინძა (Aspindza, Аспиндза) – ბალნეო-კლიმატური კურორტი საქართველოში, ასპინძის მუნიციპალიტეტის ცენტრი, დაბა. მდებარეობს ახალციხის ქვაბულის აღმოსავლეთ ნაწილში, მდ. მტკვრის მარჯვენა ნაპირზე, მდ. ოთის შესართავთან, თბილისიდან 248 კმ-ში, ზღვის დონიდან 1050-1090 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – შუა მთის ქვედა სარტყლის, შეხამებული ველის ჰავასთან. იცის ზომიერად ცივი, მცირეთოვლიანი ზამთარი. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -2,2°C. ზაფხული ხანგრძლივია, თბილი და მშრალი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 20,3°C. საშუალო წლიური ტემპერატურა შეადგენს 9,4°C. ჰაერის საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა 64%-ია, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა 469 მმ-ია. მზის ნათების ხანგრძლივობა 2100 საათია წელიწადში.

კურორტის ტერიტორიაზე გავრცელებულია ველის მცენარეულობა და კლდეთა ქსეროფიტები.

ასპინძის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: მინერალური წყლები, რომლებიც მოიპოვება ასპინძის მიდამოებში, მდ. მტკვრის ხეობაში; შუა მთის ქვედა სარტყლის ჰავა, შეხამებული ველის ჰავასთან; აეროიონებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

მოიპოვება ასპინძის მინერალური წყლების 7 გამოსავალი (5 წყარო და 2 ჭაბურღილი). ყველა ეს წყალი არის სუსტი მინერალიზაციის (M-0,5-0,9 გ/დმ³) აზოტიანი, სუსტად სულფიდურ-ქლორიდული (ან სულფატურ-ქლორიდული), კალციუმის-ნატრიუმის (ან ნატრიუმის-კალციუმის) მინერალური წყალი, რომელიც შეიცავს კაჟოვანმჟავას (40-45 მგ/დმ³). წყაროებისა და ერთი ჭაბურ-

დილის (ჭაბურღილი №8) მინერალური წყლები თერმულია და მათი ტემპერატურა მერყეობს 40-42°C-ის ფარგლებში, ხოლო მეორე ჭაბურღილიდან (ჭაბურღილი №6) მიღებული მინერალური წყლის ტემპერატურაა 33°C.

ასპინძის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია მინერალური წყლის აბაზანები და პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ასპინძაში წასასვლელად: დასვენება; შარდ-სასქესო ორგანოების, კანის, საყრდენ-სამოძრაო აპარატისა და პერიფერიული ნერვული სისტემების პათოლოგიები; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; ცენტრალური ნერვული და ენდოკრინული სისტემების ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: დაბა ასპინძასა და მის მიდამოებში (ვარძია, ვანის ქვაბები, თმოგვი, ხერთვისი; გამოქვაბულები, VIII-XV საუკუნეების მრავალი ეკლესია, ციხე და სხვა ნაგებობა ასპინძის, ნაქალაქევის, რუსთავისა და საროს მიდამოებში).

ასტუნი (Astun, Астун) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი ჩრდილო-აღმოსავლეთ ესპანეთში, არაგონის პროვინციის ჩრდილოეთ ნაწილში, უესკის რაიონში, ქ. უესკიდან 75 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით და ქ. პამპლონიდან 93 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს არაგონის პირენეებში, ლა-რასას მთის ძირში, ასტუნის ველზე, ზღვის დონიდან 1650-1660 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ბორცვიან-მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ზედა სარტყლის. ზამთარი ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -8°C. ზაფხული ზომიერად თბილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 20°C. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 79,3%, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1034 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის გაზაფხულზე (323 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზამთარზე (189 მმ).

ასტუნისა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია მუხნარ-წიფლნარი და ნაძვნარ-სოჭნარი.

ასტუნის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: შუა მთის ზედა სარტყლის ჰავა და აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ასტუნის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ასტუნში წასასვლელად: დასვენება; თხილამურებით სრიალი და ციგურაობა ზამთარში; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები;

ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ასტუნისთვის უახლოესი ტურისტული ობიექტებია ქ. უესკაში (გოტიკური რომაულ-კათოლიკური საკათედრო ტაძარი (XIV საუკუნე), სან-პედრო ელ ვიეხოს რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XII საუკუნე); ესპანეთის მეფის სასახლე (XVIII საუკუნე); მუზეუმები – რელიგიური ხელოვნების, არქეოლოგიური, უესკის პროვინციული და სხვ.) და ქ. პამპლონაში (გოტიკური რომაულ-კათოლიკური საკათედრო ტაძარი (1397-1527 წლები); პამპლონას ციტადელი და სან-სატურნინოს რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XV საუკუნე); ესპანეთის მეფის სასახლე (XIX საუკუნის 40-60-იანი წლები); ბაროკოს სტილში აშენებული მერიისა და ნავარის არქივის შენობები (XVII საუკუნე); მუზეუმები – რელიგიური ხელოვნებისა და ნავარის ისტორიულ-სამხატვრო; ტაკონერას პარკი და სხვ.).

ასუანი (Aswan, Асуан) – კლიმატური კურორტი ეგვიპტეში, ასუანის მუხაფაზაში (საგუბერნატოროში), ქ. ლუქსორიდან 214, ხოლო ქ. ქაიროდან 864 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს მდინარე ნილოსის მარჯვენა ნაპირზე, პირველი ჭკორომის ქვემოთ, ზღვის დონიდან 192 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ვაკე-ბორცვიანი.

ჰავა – ტროპიკული უდაბნოსი. ზამთარი გრილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 16°C. ზაფხული თბილია და მშრალი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 26°C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 1,5 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის გაზაფხულზე (0,9 მმ). ხშირია ცხელი და მშრალი ქარი.

ასუანის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: პალმები, უპირველეს ყოვლისა – ფინიკის პალმები, მუხა, იაღლუნი, სიკომორო, ოლეანდრები, ნილოსის აკაცია და სხვ. კურორტის მიდამოები დაფარულია: ბამბის, მარცვლეულის, შაქრის ჭარხლისა და პარკოსანი კულტურებით.

ასუანის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ტროპიკული უდაბნოს ჰავა და ასუანის წყალსაცავის წყალი.

ასუანის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა წყალსაცავში, პასიური კლიმატოთერაპია და სხვ.

ჩვენებები ასუანში წასასვლელად: დასვენება; თირკმლების ქრონიკული დაავადებები; ზემო სასუნთქი გზების კატარი; ნიკრისის ქარი; რევმატიზმის არა-აქტიური ფაზა; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის

ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. ასუანსა და მის მიდამოებში (ზემო ეგვიპტის I ნომის მმართველის სარენპუტ II-ის აკლდამა (ძვ.წ. XX საუკუნე); „ფარაონის ქვის სამტეხლო“, სადაც ძვ.წ. XXX საუკუნიდან მოიპოვებოდა და ახლაც მოიპოვება ფერადი სამშენებლო ქვა – სიენიტი; ძველ ქალაქ სვენეთისა და მისი ტაძრების (ძვ.წ. XII-X საუკუნეები) ნანგრევები სპილოების კუნძულზე; წმიდა სიმონის მონასტრის (VIII-XIII საუკუნეები) ნანგრევები; მთავარანგელოზ მიქაელის კოპტური ორთოდოქსული ტაძარი (VI საუკუნე); ელ-ტაბიას მეჩეთი (VII საუკუნე); ბოტანიკური ბაღი მცენარეთა ანუ კიტჩენერის კუნძულზე; მუჰამედ შაჰ აგა-ხან III-ის აგარაკი და მავზოლეუმი (XX საუკუნე); მუზეუმები – ნუბიის და სიძველეთა; ასუანის ჰიდროტექნიკური კომპლექსი – კაშხალი, წყალსაცავი (ნასერის ტბა) და ჰიდროელექტროსადგური (XX საუკუნე) და სხვ.) და ქალაქ ლუქსორსა და მის მიდამოებში (ტაძრები – ლუქსორის (ძვ.წ. XVI-XV საუკუნეები) და კარნაკის (ძვ.წ. XVI-XIV საუკუნეები); „ფარაონთა ველი“ და „დედოფალთა ველი“, სადაც აღმოჩენილია დიდგვაროვანთა 75 სამარხი, მათ შორის ფარაონ ტუტანხამონის (ძვ.წ. XIV საუკუნე), ფარაონ რამსეს I-ის (ძვ.წ. XIV საუკუნე) და ფარაონ-დედოფლის ჰატშეფსუტის სამარხები (ძვ.წ. XVI საუკუნის დასასრული); რემესეუმი – რამსეს II-ის მემორიალური კომპლექსი (ძვ.წ. XIII საუკუნე); მედინეთ ჰაბუ – რამსეს III-ის მემორიალური ტაძარი (ძვ.წ. XI საუკუნე); დაირ ელ-ბაჰრი (ფარაონ-დედოფლის ჰატშეფსუტის) ტაძარი (ძვ.წ. XVI საუკუნე); მალკატა (ფარაონ ამენჰოტეპ III-ის სასახლე) (ძვ.წ. XV საუკუნის II ნახევარი); მემნოსის კოლოსები (ფარაონ ამენჰოტეპ III-ის 2 ქვის ქანდაკება) (ძვ.წ. XV საუკუნის II ნახევარი); დმერთების – ამონ-რას, მუტის და ხონსუს – ტაძარი (ძვ.წ. XVI საუკუნის II ნახევარი – ძვ.წ. XIII საუკუნე); ლუქსორის თეთრი მეჩეთი (VII საუკუნე) ლუქსორის ტაძარში; სასტუმრო „ზამთრის სასახლე“ (1886 წელი); ლუქსორისა და მუმიფიკაციის მუზეუმები და სხვ.).



კურორტი ასუანი



საკურორტო ადგილი ასურეთი

ასურეთი (Asureti; Асурети) – კლიმატურ-ბალნეოლოგიური საკურორტო ადგილი საქართველოში, თეთრი წყაროს მუნიციპალიტეტში, ქ. თეთრი

წყაროდან 20 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით, მდინარე ასურეთისხევის (მდინარე ალგეთის მარცხენა შენაკადი) მარჯვენა მხარეს, ზღვის დონიდან 760 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთავორიანი.

დამტკიცებულია როგორც საკურორტო ადგილი, საქართველოს პრეზიდენტის 2005 წლის 22 ივლისის №655 ბრძანებულებით.

ჰავა – დაბალი მთის, ზომიერად ნოტიო. იცის ზომიერად ცივი ზამთარი. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-1,9^{\circ}\text{C}$. ზაფხული ხანგრძლივია და გრილი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $19,5^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $8,6^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 71%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 792 მმ-ს.

ასურეთსა და მის მიდამოებში გავრცელებულია ჯაგეკლიანი ველის მცენარეულობა: ძეძვი, გრაკლა, ასკილი, გლერძა, ურცი, მაციტა, ძურწა, ურო და სხვ. ხეებიდან გვხვდება აკაკი. ხშირია ვენახები და ხეხილის ნარგავები.

ასურეთის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: დაბალი მთის ჰავა, აეროიონებით გაჯერებული მთის ჰაერი და მინერალური წყლები. ასურეთსა და მის მიდამოებში მოიპოვება მინერალური წყლის 4 გამოსავალი. ერთი გამოსავლის წყალი სუსტი მინერალიზაციის ($M-3,15$ გ/დმ³) სულფატურ-მაგნიუმიან-ნატრიუმიან-კალციუმიანი მინერალური წყალია. ორი გამოსავლის წყალი არის სუსტი მინერალიზაციის ($M-1,2-1,4$ გ/დმ³) ჰიდროკარბონატულ-სულფატური, ნატრიუმიან-კალციუმიანი მინერალური წყალი. მეოთხე გამოსავლის წყალი – დაბალი მინერალიზაციის ($M-6,74$ გ/დმ³) სულფატურ-კალციუმიან-მაგნიუმიან-ნატრიუმიანი მინერალური წყალია.

ასურეთის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: პასიური კლიმატოთერაპია; მინერალური წყლების პერორალური მიღება (დაღვება) და კუჭ-ნაწლავის გამორეცხვები ამ წყლით.

ჩვენებები ასურეთში წასასვლელად: დასვენება; ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; კუჭ-ნაწლავისა და ღვიძლის, ნაღველგამომყოფი და შარდგამომყოფი გზების, ნივთიერებათა ცვლისა და ენდოკრინული სისტემის პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: საკურორტო ადგილ ასურეთში (იხ. ალექსეევკა).

ატაბე (Atabe, Атабе) – ბალნეო-კლიმატური საკურორტო ადგილი საქართველოში, დუშეთის მუნიციპალიტეტში, მდინარე ხევსურეთის არაგვის

მარცხენა მხარეს, ქ. დუშეთიდან 98 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, ზღვის დონიდან 1700 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – შუა მთის ზედა სარტყლის, ზომიერად ნოტიო. იცის ზომიერად ცივი ზამთარი, მდგრადი თოვლის საფრით. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-4,9^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $14,1^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 5°C . საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 71%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 793 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის მაის-ივნისზე, ხოლო მინიმუმი – იანვარზე.

ატაბის მიდამოებში გავრცელებულია წიფლნარი, გვხვდება აგრეთვე ფიჭვნარი.

ატაბის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: დაბალი მინერალიზაციის ($\text{M}-8,7\text{გ/დმ}^3$) ნახშირმჟავა, ჰიდროკარბონატულ-ქლორიდულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი; შუა მთის ზედა სარტყლის ჰავა და აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი

ატაბის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების სავარაუდო მეთოდებია მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დალევა) და პასიური კლიმატოთერაპია.

სავარაუდო ჩვენებები ატაბეში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლის, ნაღველ-გამომყოფი და შარდგამომყოფი გზების პათოლოგიები; ნივთიერებათა ცვლისა და ენდოკრინული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: სოფელ ატაბესა და მის მიდამოებში (ხევსურეთის არაგვის ხეობა; ქოროლოს ეკლესია და კოშკი (X საუკუნე); ფუძნარის ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სახელობის გუმბათოვანი ეკლესია (XIII საუკუნე); ბოდორნის ეკლესია (1717 წელი); მჭადიჯვრის ეკლესია (1668 წელი) და ციხე (1647 წელი); სოფ. ანანურის ღირსშესანიშნაობები (იხ. ანანური) და სხვ.).



საკურორტო ადგილი ატაბე



კურორტი ატამი

ატამი (Atami, Атами) – ზღვისპირა ბალნეო-კლიმატური კურორტი იაპონიაში, საძუოკის პრეფექტურაში, ქ. იტოიდან 20 კმ-ში, ჩრდილოეთით,

ქ. იოკოჰამიდან 83, ხოლო ქ. ტოკიოდან 90 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს კუნძულ ჰონსიუზე, წყნარი ოკეანის საგამის ყურის დასავლეთ ნაპირზე, ჩამქრალ ვულკან ატამის კრატერში. რელიეფი – მთავორიანი.

ჰავა – ოკეანისპირა, სუბტროპიკული. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 3°C. ზაფხული თბილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 26°C. ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 1600 მმ-ს. ნალექები, ძირითადად, მოდის გაზაფხულის დასაწყისში და შემოდგომაზე.

ვულკან ატამის კრატერის ფერდობები დაფარულია: ქლიავის ბაღებით, ბოკვის და საკურას ნარგავებით.

ატამის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუსტი მინერალიზაციის თერმული, ჰიდროკარბონატულ-ქლორიდულ-ნატრიუმიანი და სუსტი მინერალიზაციის თერმული, გოგირდწყალბადიანი (სულფიდური) სულფატურ-ჰიდროკარბონატული მინერალური წყლები; ოკეანისპირა სუბტროპიკული ჰავა და მარილებით გაჯერებული ოკეანისპირა ჰაერი.

ატამის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის აბაზანები და შესხურებები აღნიშნული წყლით; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ატამში წასასვლელად: საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემის, შარდ-სასქესო ორგანოებისა და კანის პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ატამსა და მის მიდამოებში (კაქტუსების პარკი „ომურო“; ქლიავების პარკი; საკურას და აზალიის ნარგავები, ხელოვნური ჩანჩქერების ფონზე სიმენოსავას პარკში; მუზეუმები – ხიხოკანი (მუზეუმი მოზრდილებისთვის), ბიძიუცუკანი, მინის, თოჯინების, სუნამოების და სამხატვრო; ფუნიკულორი; სამურაის ციხე-დარბაზი (1959 წელი); კიდული ხიდი, ზღვის დონიდან 40 მ-ის სიმაღლეზე; ატამი გეიკო კემბან კაბურენძე ეიგი ენბან – თეატრი, სადაც ცეკვავენ გეიშები, გეიზერი და სხვ.), ქ. იტოში (პარკი „კამურაიამი“; იპეკის ტბა; კაქტუსების ბაღი ფარშავანგებითა და ფლამინგოებით; იკედას მუზეუმი და სხვ.), ქ. იოკოჰამაში (ჩინური ტაძარი „კენტეი-ბიო“ (1887 წელი); პარკი „იამაშიტა“; შუქურა; მუზეუმები – ღია ცის ქვეშ (სან კეინი), რამენი, სამხატვრო, ზღვის, აბრეშუმის და თოჯინების; 296-მეტრიანი ცათამბჯენი „ლენდ ტაუერი“; აკვაპარკი და სხვ.); ქ. ტოკიოსა და მის მიდამოებში (ბუდისტური ტაძრები – სენსო-ძი (645 წელი), ნარიტასან სინსე-ძი (940 წელი), ძოძე-ძი (1393 წელი) და ასაკუსა კანონი (XV საუკუნე); მეიჯის (მეიძის) სინტოისტური ტაძარი (1920 წელი); იმპერატორის სასახლე (1888 წელი); კრონ-

პრინცი და პრინცესას რეზიდენცია (ტოგუს სასახლე) (1974 წელი); მუზეუმები – თანამედროვე ხელოვნების (1926 წელი), ფოტოგრაფიის (1938 წელი) ეტოს (1993 წელი), ფუჯის (ფუძის) (1993 წელი), სახვითი ხელოვნების, ელექტრობის, მდინარე სუმიდის, ფულის ნიშნებისა და საფოსტო მარკების, ჩანთების, კალიგრაფიისა და უნივერსიტეტის არქეოლოგიური; ტოკიოს უნივერსიტეტის შენობა (1877 წელი); პარკები – რიკუგიენი, ნარიტასანი, სინძიუკუ და უენოს; იმპერატორის სასახლის ბაღები; ცისარტყელასებრი ხიდი; ტოკიოს მუნიციპალიტეტის 48-სართულიანი შენობა (1991 წელი); კომპლექსი „ოპერა-სიტი“ 54-სართულიანი ცათამბჯენით; XIX საუკუნის ტოკიოს ჭიშკრები – წითელი, კურამონისა და კამინარიმონის (ქუხილის); სეიბუს უნივერსამი (1915 წელი); თეატრი „კაბუკი-ძა“; ატრაქციონების პარკი ოდაიბაში; ზღვის ცხოველებისა და სინაგავას (შინაგავას) აკვარიუმები; ზოოპარკი და სხვ.).

ატენი დიდი და პატარა (Didi Ateni, Patara Ateni; Диди Атени, Патара Атени) – კლიმატური საკურორტო ადგილები საქართველოში, გორის მუნიციპალიტეტში, ქ. გორიდან სამხრეთ-დასავლეთით, მდინარე ტანის (მდინარე მტკვრის მარჯვენა შენაკადი) ნაპირებზე. დიდი ატენი მდებარეობს ქ. გორიდან 10 კმ-ში, და ზღვის დონიდან 730 მ-ის სიმაღლეზე, ხოლო პატარა ატენი – ქ. გორიდან 6 კმ-ში და ზღვის დონიდან 710 მ-ის სიმაღლეზე. საკურორტო ადგილების რელიეფი – ბორცვიან-მთაგორიანი.

დამტკიცებულია, როგორც საკურორტო ადგილები, საქართველოს პრეზიდენტის 2005 წლის 22 ივლისის № 655 ბრძანებულებით.

ჰავა დიდ და პატარა ატენში – დაბალი მთის, შეხამებული ველის ჰავასთან. ზამთარი ზომიერად ცივია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-1,2^{\circ}\text{C}$. ზაფხული ხანგრძლივია და თბილი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $22,3^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $10,9^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 74 %-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 498 მმ-ს.

დიდი და პატარა ატენის ტერიტორია დაფარულია ხეხილის ბაღებითა (ვაშლი, მსხალი ატამი, ქლიავი და სხვ.) და ვენახებით. აღნიშნული საკურორტო ადგილების მიდამოებში გვხვდება: ჭალის ტყეები, მუხნარ-რცხილნარი, ჯაგნარი და ჯაგეკლიანები.

დიდი და პატარა ატენის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: დაბალი მთის ჰავა, შეხამებული ველის ჰავასთან; აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

დიდი და პატარა ატენის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების

მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები დიდ და პატარა ატენში წასასვლელად: დასვენება; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: დიდ და პატარა ატენის მიდამოებში (ნაქალაქარ უფლისციხის კლდეში ნაკვეთი რამდენიმე კომპლექსი, მდ. მტკვრის მარცხენა ნაპირას, გორიდან 8 კმ-ში (ძვ.წ. VI-I საუკუნეები-ახ.წ. შუა საუკუნეები); ატენის სიონი (VII საუკუნე); გორის ციხე (XIII საუკუნე); ი. სტალინის სახლ-მუზეუმი და ისტორიულ-ეთნოგრაფიული მუზეუმი გორში და სხვა).



საკურორტო ადგილი დიდი ატენი კურორტი ატერზეე-ამ-ატერზეე

ატერზეე-ამ-ატერზეე (Attersee-am-Attersee, Атерзее-ам-Атерзее) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო და ტბის კურორტი ზემო ავსტრიაში, ფეკლაბრუკის ოლქში, ქ. ლინციდან 73 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, ხოლო ქ. ზალცბურგიდან 60 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ალპებში, ატერზეეს ტბის დასავლეთ ნაპირზე, ზღვის დონიდან 476 მ-ის სიმაღლეზე. შედის ზალცკანერგუტის საკურორტო რეგიონში.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-2,2^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $17,9^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $8,2^{\circ}\text{C}$, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1315 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (471 მმ), ხოლო მინიმუმი – შემოდგომაზე (261 მმ). ყველაზე ნალექიანი თვეა ივლისი (168 მმ), ხოლო ყველაზე მშრალი – ოქტომბერი (81 მმ).

ატერზეე-ამ-ატერზეეს ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ხეხილის ბაღები (ვაშლი, ქლიავი, მსხალი და სხვ.) და ვენახები; მუხის, წიფლის, ნაძვისა და

ფიჭვის ნარგავები. კურორტის მიდამოებში გვხვდება: ნაძვნარი, წიფლნარი და მდელოები.

ატერზე-ამ-ატერზეეს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია დაბალი მთის ჰავა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ატერზე-ამ-ატერზეეს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: ბანაობა ტბაში, ჰაერისა და მზის აბაზანები წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.

ჩვენებები ატერზე-ამ-ატერზეეში წასასვლელად: დასვენება; ზამთარში – თხილამურებითა და სნოუბორდით სრიალი, ციგაობა, ციგურაობა და სხვ.; წელიწადის თბილ პერიოდში – სერფინგი, ვინდსერფინგი, ჰალფაიპი, დაივინგი, მაუნთბაიკი, სეირნობა მარხილითა და ცხენებით და სხვ.; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ატერზე-ამ-ატერზეესა და მის მიდამოებში (ნეოლითის ხანის საცხოვრებელი ნაგებობების (ძვ.წ. XXII-XX საუკუნეები) ნაშთები; ძველი რომაელების მიერ აშენებული ვილების (ძვ. წ. I საუკუნე – ახ. წ. III საუკუნე) ნაშთები; ატერზე-ამ-ატერზეეს რომაულ-კათოლიკური ეკლესია; ატერზე-ამ-ატერზეეს იახტ-კლუბი; ციხე-დარბაზები – კამერი (XVII საუკუნე) კურორტ შერფლინ-ამ-ატერზეეში და ლიტცელბერგი (XVIII საუკუნე) ატერზეეს ტბაში მდებარე კუნძულზე; მთები – შაფბერგი (სიმაღლე 1782 მეტრი ზღვის დონიდან) და ხალენგებორგე (სიმაღლე 1800 მეტრი ზღვის დონიდან); მდინარე ზეეახისა და მდინარე აგერის ხეობები და სხვ.), ზალკამერგუტის კურორტულ რეგიონში (რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – ღვთის გამოცხადების სახელობის (აშენდა XIII საუკუნეში, გადაკეთდა 1844 წელს), კურორტ გმუნდენში, წმიდა ეგიდიის სახელობის (XVIII საუკუნის დასასრული), კურორტ სანქტ-გილგენში და სხვ.; წმიდა მიქაელის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ბაზილიკა (გადააკეთეს VIII საუკუნის ეკლესიიდან, გააფართოვეს 1730 წელს), კურორტ მონდზეეში; ფუსშტაინის ციხე-დარბაზი (X საუკუნე), ფუს-ჰალაინში; ნაიდჰარ-ტინგის ციხე-დარბაზის (XIII საუკუნე) ნანგრევები კურორტ გმუნდენში; ტბები – ვოლფანგ-ზეე, მონდზეე, ფუმლზეე, ჰალშტედტერზეე და სხვ.; საბაგირო გზა ზვოლფერჰორნი და სხვ.), ქ. ლინცსა და მის მიდამოებში (იხ. ანიფი), ქ. ზალცბურგსა და მის მიდამოებში (იხ. აბთენაუ).

ატლანტიკ-სიტი (Atlantic-City, Атлантик-Сити) – ოკეანისპირა კურორტი ჩრდილო-აღმოსავლეთ ამერიკაში, ნიუ-ჯერსის შტატში, ფილადელფიიდან

75 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, ხოლო ნიუ-იორკიდან 140 კმ-ში, სამხრეთით. მდებარეობს ატლანტის ოკეანეში, ამერიკის შეერთებული შტატების ნაპირებთან არსებულ ქვიშის კუნძულ აბსეკონზე. რელიეფი – ვაკე.

ჰავა – ოკეანისპირა, ნოტიო სუბტროპიკული. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 0,6°C. ზაფხული თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 24,6°C. საშუალო წლიური ტემპერატურა შეადგენს 12,4°C-ს, საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა – 72%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1061 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის მარტსა (107მმ) და აგვისტოზე (104მმ), მინიმუმი – თებერვალსა (73მმ) და ივნისზე (79მმ). მზის ნათების ხანგრძლივობა კურორტზე 2050 საათია წელიწადში.

კუნძულ აბსეკონზე, სადაც მდებარეობს ატლანტიკ-სიტი, გავრცელებულია: პალმები, კვიპაროსები, მუხის, ფიჭვისა და ნაძვის ხეები; ალბიცია და ბევრი სხვადასხვა ყვავილი (მიხაკი, ყაყაჩო, ასტრა, ქრიზანთემა, დედოფლის ყვავილი და სხვ.).

ატლანტიკ-სიტის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ნოტიო სუბტროპიკული ჰავა, მარილებით გაჯერებული ოკეანისპირა ჰაერი და ოკეანის წყალი.

ატლანტიკ-სიტის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ოკეანეში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები ატლანტიკ-სიტიში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ატლანტიკ-სიტიში (პირს სტილის და ტრომპ ტაჯ მახალის კომპლექსები კაზინოებით (XX საუკუნე); შუქურა (XIX საუკუნე) ფიცრის ტროტუარები (XIX საუკუნის დასასრული-XX საუკუნის დასაწყისი) და ოკეანარიუმი, ისტორიის მუზეუმი, ატრაქციონების პარკი, მარკ გ. ეტესის არენა და სხვ.), ატლანტიკ-სიტის ახლომდებარე რეგიონებში (ჰაილენდსის ნაციონალური ნაკრძალი; ატლანტის ოკეანეს ნაპირები თეთრი ქვიშიდან სისაიდ ზაიტში, პოინტ პლეზანტში, სპრინგ ლეიკსა და ოშენ გრუვში; ალაირ სტიტის ისტორიული პარკი ფარმინგდეილში; რენო ვაინერის ვენახი 18 ჰექტარზე ჰარბორში; ალბერტ აინშტაინის სახლ-მუზეუმი; ამერიკელებსა და ბრიტანელებს შორის 1777 წელს შემდგარი ბრძოლის ველზე გაშენებული მემორიალი ქ. პრინსტონში; დელავერ უოლტერ ჰეპის რეკრეაციული ზონა მდინარე დელავერზე; ედვენუ-

აკვარიუმის გასართობი კომპლექსი ქ. კომდენტან; ბავშვთა გასართობი პარკი ქ. ჰოუპში; ნიუარკის მუზეუმი მეცნიერებისა და ხელოვნების 80 გალერეით, პლანეტარიუმით და ზოოპარკით; სამუზეუმო კომპლექსი ქ. ჯერსი-სიტიში; ტომას ედისონის სახლ-მუზეუმი ქ. ვესტ ორანჯში; პლანეტარიუმი და მუზეუმი ქ. ტრენტონში და სხვ.



კურორტი ატლანტიკ-სიტი



კურორტი აული

აული (Aul, Аул) – კლიმატო-ბალნეო-პელოიდური, კუმისით სამკურნალო კურორტი აღმოსავლეთ ყაზახეთში, სემეის ოლქში, ქ. სემეიდან (ყოფილი ქ. სემიპალატინსკი) 90 კმ-ში, ხოლო რკინიგზის სადგურ აულიდან 4 კმ-ში, აღმოსავლეთით. მდებარეობს ტბა გორჩინის ნაპირზე, ზღვის დონიდან 270 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ვაკე-ბორცვიანი.

ჰავა – კონტინენტური, ველის. ზამთარი ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -16°C . ზაფხული ზომიერად თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 21°C . ნალექების წლიური რაოდენობა 300 მმ-ია. წვიმები, ძირითადად, მოდის ზაფხულში.

კურორტი აული მდებარეობს ფიჭვნარის პირას. აულის მიდამოების დანარჩენი ტერიტორია დაფარულია ველის მცენარეულობით: ვაციწვერა, თივაქასრა, შვრიანა, ტიტები და სხვ. გორჩინის ტბის ნაპირებზე გავრცელებულია ლელქაში.

კურორტ აულის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ველის ჰავა, გორჩინის ტბის ლამის სულფიდური სამკურნალო ტალახი და აღნიშნული ტბის დაბალი მინერალიზაციის ქლორიდულ-კალციუმიანი რაპა.

კურორტ აულის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: პასიური კლიმატოთერაპია; ლამის სამკურნალო ტალახის აბაზანები, აპლიკაციები და ტამპონები; ტბის მინერალური რაპის აბაზანები.

ჩვენებები კურორტ აულში წასასვლელად: სხვადასხვა ფორმის ტუბერკულოზი, კომპენსაციის ან სუბკომპენსაციის ფაზაში.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ აულში (მეჩეთი (XX საუკუნის II ნახევარი), ტბა გორჩინი და სხვ.) და ქ. სემეში (მეჩეთები – ერთმინარეთიანი და ტინიბაი კაუკუნოვის (XIX საუკუნის პირველი ნახევარი), ორმინარეთიანი მეჩეთი (1856-1862 წლები); უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს ამადლების სახელობის მართლმადიდებლური ტაძარი (1856 წელი); ყოვლადქუბულთა თავთა მოციქულთა პეტრესა და პავლეს სახელობის რომაულ-კათოლიკური პოლონური ეკლესია; ანარ მოღდიბაევის სახლი (1870 წელი); ყოფილი ვაჟთა გიმნაზიის შენობა (ამჟამად მ. აუეზოვის უნივერსიტეტის ერთ-ერთი კორპუსი) (1872 წელი); გუბერნატორის ყოფილი სახლი (1856 წელი); ჩინეთის საკონსულოს შენობა (1910 წელი); იამიშევის ჭიშკარი (1873 წელი); მუზეუმები – ისტორიულ-მხარეთმცოდნეობისა და ნეუზოროგების ოჯახის სახელობის გამოყენებითი ხელოვნების; ლიტერატურულ-მემორიალური მუზეუმები – აბაის და თ. დოსტოვესკის; ძეგლები – აბაი კონანბაევის, თ. დოსტოვესკის, რ. ველიხანოვის და სხვ.; მემორიალები – სამოქალაქო ომისა და რევოლუციის გმირებისადმი მიძღვნილი, გამარჯვების, ბირთვული იარაღის გამოცდის მსხვერპლებისადმი მიძღვნილი და სხვ.; კიდული ხიდი მდინარე ირტიშზე (2000 წელი) და სხვ.).



საკურორტო ადგილი აფნია

აფნია (Афния; Апения) – ბალნეო-კლიმატური საკურორტო ადგილი საქართველოში, ახალქალაქის მუნიციპალიტეტში, ქ. ახალქალაქიდან 23 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, ახალქალაქის პლატოზე, მდ. მტკვრის მარჯვენა ნაპირზე, ზღვის დონიდან 1700-1740 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ტალღობრივი ვაკე, რომელზედაც მცირე ბორცვებია.

ჰავა – შუა მთის ზედა სარტყლის, შეხამებული ველის ჰავასთან. იცის ცივი, მცირეთოვლიანი ზამთარი. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-7,3^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $15,4^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური

ტემპერატურაა $4,9^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 73%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 558 მმ-ს.

აფნიის მიდამოები დაფარულია მთისა და მდელო-ველის მცენარეულობით.

აფნიის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუსტი მინერალიზაციის ($M - 0,6$ გ/დმ³) აზოტიან-მეთანიანი, ჰიდროკარბონატულ-ნატრიუმთან-მაგნიუმთან-კალციუმთან მინერალური წყალი; შუა მთის ზედა სარტყლის ჰავა, შესამებული ველის ჰავასთან და აეროიონებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

აფნიის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის აბაზანები და შესხურებები ამ წყლით; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები აფნიაში წასასვლელად: დასვენება; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის და პერიფერიული ნერვული სისტემის, კანისა და შარდ-სასქესო ორგანოების პათოლოგიები; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; ცენტრალური ნერვული და ენდოკრინული სისტემების ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: აფნიაში (იხ. ახალქალაქი).

აფნისი (Apnisi; Апниси) – ბალნეო-კლიმატური საკურორტო ადგილი ქარელის მუნიციპალიტეტში, თრიალეთის ქედის ჩრდილო კალთაზე, ქ. ქარელიდან 3 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, ზღვის დონიდან 760 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – დაბალი მთის, სუბტროპიკული, ზომიერად ნოტიო. ზამთარი რბილია. თოვლის საფარი არამდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-1,7^{\circ}\text{C}$. ზაფხული თბილია და ხანგრძლივი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $21,3^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $10,2^{\circ}\text{C}$, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 630 მმ.

აფნისის ტერიტორია დაფარულია ხეხილის ბაღებითა (ვაშლი, მსხალი, ატამი, ქლიავი და სხვ.) და ვენახებით, ხოლო მისი მიდამოები შემოსილია მუხნარითა და მუხნარ-რცხილნარით.

აფნისის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუსტი მინერალიზაციის ($M-1,0-1,2$ გ/დმ³) ჰიდროკარბონატულ-სულფატურ-ნატრიუმთან მინერალური წყალი, რომელიც მოიპოვება აფნისის მიდამოებში; დაბალი მთის სუბტროპიკული ჰავა და აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

აფნისის სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების სავარაუდო მეთოდებია მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დალევა) და პასიური კლიმატოთერაპია.

სავარაუდო ჩვენებები აფნისში წასასვლელად: დასვენება; კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და სანაღველე გზების, შარდსადენი გზებისა და ნივთიერებათა ცვლის დაავადებები; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: აფნისში (იხ. აბუხალო).

აფშერონსკი (Apsheironsk, Апшеронск) – ბალნეო-კლიმატური საკურორტო ადგილი რუსეთის ფედერაციაში, კრასნოდარის მხარის აფშერონსკის რაიონში, ქ. კრასნოდარიდან 103 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, ქ. ბელორეჩენსკიდან 43 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით და ქ. მაიკოპიდან 60 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს მთავარი კავკასიური ქედის ჩრდილოეთ კალთაზე, მდინარე ფშეხის (მდინარე ბელაიას მარცხენა შენაკადი) ნაპირზე, ზღვის დონიდან 209 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთავორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური და ნოტიო. ზამთარი რბილია. თოვლის საფარი არამდგრადია. თებერვლის საშუალო ტემპერატურაა 1,4°C. ზაფხული თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 22,8°C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 990 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის დეკემბერზე (110 მმ), ხოლო მინიმუმი – აგვისტოზე (70 მმ).

აფშერონსკის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: მუხა, წიფელი, წაბლი, ხეხილის ბაღები (ვაშლი, მსხალი, ატამი) და ვენახები. საკურორტო ადგილის მიდამოები დაფარულია ფოთლოვანი ტყეებით (მუხა, წიფელი, წაბლი, ნეკერჩხალი, ვერხვი, რცხილა, იფანი, ალვის ხე), რომლებშიც გვხვდება, აგრეთვე: ველური ვაშლი, ველური მსხალი, სოკო, კუნელი და წერწა.

აფშერონსკის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: „ესენტუკის“ ტიპის ქლორიდულ-ჰიდროკარბონატული მინერალური წყლები; „ბორჯომის“ ტიპის ჰიდროკარბონატულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყლები; თერმული იოდობრომიანი მინერალური წყლები; აეროიონებით, ფიტონციდებითა და ტყის არომატით გაჯერებული ჰაერი.

აფშერონსკის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: ქლორიდულ-ჰიდროკარბონატული და ჰიდროკარბონატულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყლების პერორალური მიღება (დალევა) და ამ წყლებით გამორეცხვები, შესხურებები და ინჰალაციები; თერმული იოდობრომიანი მინერალური წყლების აბაზანები; ჰაერისა და მზის აბაზანები, პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები აფშერონსკში წასასვლელად: კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლის, ნაღველ-გამომყოფი და შარდგამომყოფი გზების პათოლოგიები; შაქრიანი დიაბეტის

ინსულინდამოუკიდებელი ფორმა; საყრდენ-სამოდრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული და გულ-სისხლძარღვთა სისტემების, შარდ-სასქესო ორგანოებისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. აფშერონსკში (ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ხატი „ურღვევი კედელის“ სახელობის მართლმადიდებლური დედათა მონასტერი (1998-2003 წლები) და ამ მონასტრის ტერიტორიაზე არსებული 2 ეკლესია – წინასწარმეტყველელისა სახელობის (2002-2003 წლები) და წმიდა მოწამეთა მართასი და მარიამის სახელობის (2006-2009 წლები) და ორი სამლოცველო – წმიდა დიდმოწამე ისიდორეს სახელობის (XX საუკუნის დასაწყისი) და ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ხატი „ცხოველსმყოფელი წყაროს“ სახელობის; მართლმადიდებლური ეკლესიები – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის საფარველის სახელობის (1952 წელი) და პატრიარქისა მოსკოვისა და სრულიად რუსეთისა წმიდა ტიხონის სახელობის (1996-2009 წლები); წმიდა გიორგის სახელობის სომხური სამოციქულო ეკლესია „სურბ გევორქი“ (XIX საუკუნის 90-იანი წლები); ქალაქის მეჩეთი (XX საუკუნის დასაწყისი) და სხვ.; ისტორიულ-მხარეთმცოდნეობის მუზეუმი; ვიწროლიანდაგიანი რკინიგზა და სხვ.), ქ. აფშერონსკის მიდამოებში (დაბა გუამკასთან – ქვის ხანის ადამიანის სადგომის (ძვ.წ. X-IX ათასწლეული) ნაკვალევი; დოღმენები (ძვ.წ. IV-III ათასწლეული); სკვითების სამარხები (ძვ.წ. IV-III საუკუნეები); ლანდშაფტური ნაკრძალი „კამიშანოვა პოლიანა“; ნაკრძალები – „ივანოვა პოლიანა“ და „სემიგორიე“; კანიონები – „ვოლჩიი ვოროტა“ და „სუხაია ბალკა“; ხეობები – აბაძების (მდინარე ციცეზე), გუამის და მდინარე კურჯიფსის; ტბები – სამურის, ცისფერი, „ხუკო“ და „ზაგადოჩნოე“; ჩანჩქერები – უნივერსიტეტის, ხადიჟენის, „ჩინარევი“, „ზაკრუჩენი“, მდინარე მოტუზკაზე და სხვ.; გამოქვაბულები აზიშ-თაუს რეგიონში (აზიშის, „კრასივია“, „ნეუნაია“) და ნაკრძალ „კამიშანოვა პოლიანაში“ (კამიშანოვსკაია, „პიკეტნაია“) და სხვ.; კლდეები – „ტაძარი“ და „მდინარე ჩერქეზი“; სამთოსათხილამურო კურორტი ლაღონაკი და სხვ.), ქ. ბელორეჩენსკში (ნამარხი მამონტების ნეშტები (ძვ.წ. XXX-XX ათასწლეული); 120-ზე მეტი ყორღანი (XIV-XV საუკუნეები); მართლმადიდებლური ეკლესიები – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის საფარველის სახელობის (1882 წელი), ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა

და მარადის ქალწულისა მარიამის მიძინების სახელობის (1892 წელი), უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს სახელობის (1993 წელი) და სხვ.; სომეხთა განმანათლებლისა, წმიდა მღვდელმოწამე გრიგოლის სახელობის სომხური სამოციქულო ეკლესია (2009-2014 წლები); ბელორეჩენსკის ჩრდილოეთის ზღვისპირელთა საზოგადოება (სტაროვერების საზოგადოება) (2006 წელი); ქალაქის მეჩეთი (XX საუკუნის 80-იანი წლები); ისტორიულ-მხარეთმცოდნეობის მუზეუმი; სკეიტ-პარკი; სპორტული კლუბი „პილიგრიმი“ და სხვ.), ქ. ბელორეჩენსკის მიდამოებში (მართლმადიდებლური ეკლესიები – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის შობის სახელობის (1871 წელი) სტანიცა პშეხსკაიაში, წმიდა კეთილმორწმუნე მთავრისა მიხეილ ტვერელის სახელობის (1906 წელი) სტანიცა რიაზანოვკაში და მირონ-ლუკის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის (1912 წელი) კურორტ ველიკოვეჩნოეში; დენდროპარკი დაბა განჩარკაში; ხაჯოხი – ჩანჩქერების და კანიონების კომპლექსი დაბა კამენომოსტსკისთან; ბალნეო-კლიმატური კურორტი ველიკოვეჩნოე და სხვ.), ქ. კრასნოდარში (ქვის ხანის ადამიანის სადგომის (ძვ.წ. XXII-XXI ათასწლეული) ნაკვალევი; ძველი ნაქალაქრების (ძვ.წ. IV-III საუკუნეები) ნაშთები; მართლმადიდებლური საკათედრო ტაძრები – წმიდა დიდმოწამე ალექსანდრიელი ქალწულისა ეკატერინეს სახელობის – ძველი (1814 წელი) და ახალი (1900-1914 წლები); მართლმადიდებლური ეკლესიები – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ხატი „ყოველთა მწუხარეთა სიხარულის“ სახელობის (1843-1844 წლები), წმიდა დიდმოწამის, ძლევამოსილისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა გიორგის სახელობის (1895-1903 წლები), წინასწარმეტყველი ელიას სახელობის (1904-1912 წელი), ყუბანის კახაკთა ჯარის ყოვლადწმიდა სამების სახელობის (1910 წელი), უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს შობის სახელობის (1992-1999 წლები), წმიდა მოწამე იოანე მხედრის სახელობის (1995-2000 წლები), რუსეთის კეთილმორწმუნე მთავრისა წმიდა ალექსანდრე ნეველის სახელობის (2003-2006 წლები), ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ხატი „მკურნალის“ სახელობის, მირონ-ლუკის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის (2006-2012 წლები), ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის საფარველის სახელობის (2008-2014 წლები); მართლმადიდებლური სამლოცველოები – კირილეს და მეთოდისის სახელობის (1996-1998 წლები), ყოვ-

ლადწმიდათა სახელობის (2009 წელი) და სხვ.; წმიდა გიორგის სახელობის სომხური სამოციქულო ეკლესია „სურბ გეგორქ“ (XIX საუკუნის 90-იანი წლები); წმიდა ლიბორის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (1996-1999 წლები); მუზეუმები – თ. კოვალენკოს სახ. კრასნოდარის სამხატვრო, რუსეთის კულტურის ფონდის კრასნოდარის სამხარეო ფილიალი, ჩრდილოეთ კავკასიის რეინიგზის ისტორიის, ყუბანის საფოსტო კავშირის, სამხედრო ტექნიკის („გამარჯვების იარაღი“), ყუბანის ლიტერატურული, კულტურიზმის („სამსონი“), თანამედროვე ხელოვნების, კრასნოდარის სახანძრო და სხვ.; ე. ფელიცინის სახელობის ისტორიულ-არქეოლოგიური მუზეუმი-ნაკრძალი; სახლ-მუზეუმები – თ. ბურსაკის და ვ. ვისოცკის; სამხატვრო გალერეები – კრასნოდარის, „არტ-სოიუზი“, „დეკოსი“, „იუგი“, „იქს-არტი“, „ლესტნიცა“, „სანტალი“, „სემ კარტინ“; სამხატვრო ცენტრი „ფრემი“; სახვითი ხელოვნების საგამოფენო დარბაზი; თანამედროვე ხელოვნების კრასნოდარის ინსტიტუტი; შენობები – სახელმწიფო ბანკის (1876 წელი) და საკანონმდებლო კრების (1896 წელი); ვ. შუხოვის ჰიპერბოლოიდური კოშკი (1896 წელი); ვ. რუბეჟანსკის ყოფილი კარ-მიდამო (1908 წელი); 1905-1915 წლებში აშენებული სახლები; ს. ბაბიჩის წყალ-ელექტრო-სამკურნალო (1916 წელი); ბოტანიკური ბაღები – დენდროპარკი და უნივერსიტეტის; ზოოპარკები – „საფარი-პარკი“, „ოკეან-პარკი“, ოკეანარიუმი, ნორჩი ნატურალისტების სადგურის სამხეცე და შინაგან საქმეთა სამინისტროს კრასნოდარის უნივერსიტეტის სამხეცე; აკვაპარკები – „ეკვატორი“ და „აქვალენდი“; თაღები – გმირების, „მეხსიერების“ და სხვ.; მემორიალური კომპლექსები – „სამშობლოსთვის ბრძოლებში დაღუპული ყუბანელები“ და სამხედრო-საძმო; ობელისკები – მიძღვნილი ყუბანის კაზაკთა ჯარის 200 წლისთავს და 46-ე არმიის ჯარისკაცებს; ძეგლები – „ცუგათა დედაქალაქი“, „საფულე“, „შურიკა და ლიდოჩკა“, კლარა ლუჩკოს და ბევრი სხვ.).



საკურორტო ადგილი აფშერონსკი



კურორტი აქ-ბულაქი

აქ-ბულაქი (Ak-Bulak, Ак-Булак) – კლიმატო-ბალნეო-პელოიდური, სამთო-სათხილამურო კურორტი ყაზახეთში, ალმათის ოლქში, თაღლარის რაიონში,

ქ. აღმათიდან 40 კმ-ში, აღმოსავლეთით და ქ. თაღლარიდან 4 კმ-ში, სამხრეთით. მდებარეობს იმიერილის ალათაუს მთისწინეთში, ზღვის დონიდან 1600 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთავორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ზედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-8,5^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 20°C . ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 900 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის გაზაფხულზე. მზის ნათების ხანგრძლივობა 1560 საათია წელიწადში.

კურორტის ტერიტორია დაფარულია ვაშლისა და ჭერმის ბაღებით. გვხვდება, აგრეთვე: ფიჭვის, ნაძვისა და ვერხვის ხეები. თაღლარის მთისწინეთში გავრცელებულია ფიჭვნარი. უფრო ზევით, მთის კალთები დაფარულია შერეული ტყეებით (ტიან-შანის ნაძვი, ვერხვი). გვხვდება აგრეთვე: არყის ხეები, კუნელი, ცირცელი და სხვ.

აქ-ბულაქის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: საშუალო მთის ზედა სარტყლის ჰავა, აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი; კურორტის მიდამოებში არსებული მარილის შახტის სპელეოაეროზოლი; სუსტი მინერალიზაციის ($0,5-0,8$ გ/დმ³) სუსტად ტუტე, სულფატურ-ჰიდროკარბონატულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი; ტუზ-ქოლის მლაშე ტბის ღამის სულფიდური სამკურნალო ტალახი.

აქ-ბულაქის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: სპელეოთერაპია მარილის შახტის პირობებში და პასიური კლიმატოთერაპია; მინერალური წყლის აბაზანები და პერორალური მიღება (დალევა), ინჰალაციები, გამორეცხვები და შესხურებები აღნიშნული წყლით; სამკურნალო ტალახის აბაზანები, აპლიკაციები და ტამპონები;

ჩვენებები აქ-ბულაქში წასასვლელად: დასვენება; თხილამურებით სრიალი და ციგურაობა ზამთარში; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და ნაღველგამომყოფი გზების, ნივთიერებათა ცვლის, ენდოკრინული და პერიფერიული ნერვული სისტემების, ყელისა და თვალების, კანის, საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, შარდ-სასქესო ორგანოების, პირის ღრუსა და კბილების პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: აქ-ბულაქისთვის უახლოესი მნიშვნელოვანი ტურისტული ობიექტები მდებარეობს ქ. აღმათში (იხ. აღმათი).

აქზამერ-ლიცუმი (Axamer-Lizum, Акзамер-Лицум) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი დასავლეთ ავსტრიაში, ტიროლში, ქ. ინსბრუკიდან 20

კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, ხოლო კურორტ აქსამსიდან 8 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ალპებში, ზღვის დონიდან 1850 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთავორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ზედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-2,6^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $17,8^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $6,5^{\circ}\text{C}$, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1200 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (396 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზამთარზე (168 მმ). ყველაზე ნალექიანი თვეა ივლისი (152 მმ), ყველაზე მშრალი – თებერვალი (52 მმ).

აქზამერ-ლიცუმის ტერიტორიაზე გვხვდება: მუხის, წიფლის, ნაძვის, ფიჭვისა და სოჭის ნარგავები. კურორტის მიდამოებში გავრცელებულია: ფიჭვნარი, ნაძვნარი, სოჭნარი და ალპური მდელოები.

აქზამერ-ლიცუმის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: შუა მთის ზედა სარტყლის ჰავა და მსუბუქი აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

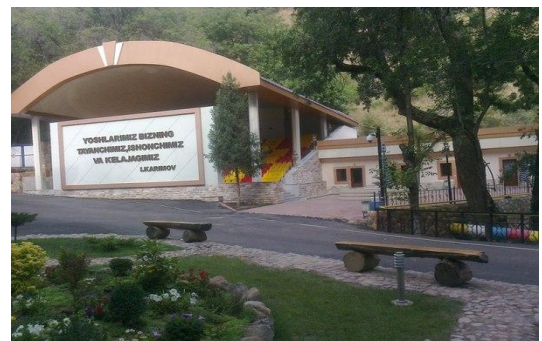
აქზამერ-ლიცუმის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები აქზამერ-ლიცუმში წასასვლელად: დასვენება; ზამთარში – სრული თხილამურებითა და სნოუბორდით, ციგაობა, ციგურაობა, სეირნობა მარხილითა და ცხენებით; ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: აქზამერ-ლიცუმისთვის მნიშვნელოვანი ტურისტული ობიექტები მდებარეობს ქ. ინსბრუკსა და მის მიდამოებში (იხ. აღდრანსი).



კურორტი აქზამერ-ლიცუმი



კურორტ აქთაშის მიდამოები

აქთაში (Aktash, Акташ) – მთის კლიმატური კურორტი უზბეკეთში, ტაშკენტის ოლქის ბოსტანლიქის რაიონში, ქ. დაზალქენთიდან 7, ხოლო ქ. ტაშკენტი-

დან 68 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ტიან-შანის მთების სამხრეთ-დასავლეთ ტოტებზე, ზღვის დონიდან 1140 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი მთავორიანია.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ქვედა სარტყლის. ზამთარი რბილია, თოვლის საფარი არამდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -1°C . ზაფხული თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 24°C . საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 57%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 950 მმ-ს. წვიმების მაქსიმუმი მოდის შემოდგომასა და გაზაფხულზე, ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე. მზის ნათების ხანგრძლივობა საშუალოდ 2550 საათია წელიწადში.

კურორტისა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: კაკლისა და ალვის ხეები, იფანი, მუხა, თელა, ნუში, აკაცია, ტირიფი, კატალპა, მაკლური, ყირიმული ფიჭვი, ტიტები და კუნელი.

აქთაშის სამკურნალო ბუნებრივი ფაქტორებია: შუა მთის ქვედა სარტყლის ჰავა და აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

აქთაშის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: ჰაერისა და მზის აბაზანები წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.

ჩვენებები აქთაშში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; ცენტრალური ნერვული სისტემისა და ნივთიერებათა ცვლის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ აქთაშსა და მის მიდამოებში (ჩანჩქერი; მდინარე აქთაშჩაის ხეობა; „თეთრი კლდე“; შემოქმედების სახლი; ზედა პალეოლითის დროის ადამიანთა სადგომი „აქთაში“ (ძვ.წ. XI-X ათასწლეულები) და სხვ.; სოფელ ხაიდანლიკში არსებული ბუმბერაზი ჭადრის ხე; II-IV საუკუნეების ძველი ნაქალაქარის ნანგრევები და ყორღნები და სხვ.) და ქ. ტაშკენტში (მავზოლეუმები – შეის ალ-ტახურის (XIV საუკუნე), იუნუს-ხანის (XV საუკუნე), ტოლიბეის ანუ კალდირგაჩ-ბეის (XV საუკუნე), იუნუს-ხანის (XVI საუკუნე), ზაინუტდინ-ბობოს (XVI საუკუნე), კაფალ-შეისის (XVI საუკუნე) და სუფა-ოტას (XVI საუკუნე); კაფალ აშ-შაშის აკლდამა (XV საუკუნე); მედრესები – კუკელდაში (XIV საუკუნე), აბდულ-კასიმ-ეშონის (XVI-XIX საუკუნეები), ბარაქ-ხანის (XVI-XVII საუკუნეები), მუიი მუბორაქის (XVI საუკუნე); მეჩეთები – ჯუმას (1451-1888), ხაირაბატ-ეშონის (XVIII-XIX საუკუნეები), მირზა-იუსუფის (XIX საუკუნე), „ნამაზგოხი“ (1865 წელი) (1971 წლიდან „ნამაზგოხის“ ბაზაზე ფუნქციონირებს

იმან აღ-ბუხარის ისლამური ინსტიტუტი) და ხასტ-იმამი (2007 წელი); ყოვლად-წმიდა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის მიძინების სახელობის საკათედრო მართლმადიდებლური ტაძარი (1871-1878 წლები); მართლმადიდებლური ეკლესიები – სასწაულთმოქმედისა, რუსეთის პატრიარქისა და მღვდელმთავრისა ერმოგენის სახელობის (1893-1900 წლები), კეთილმორწმუნე რუსეთის დიდი მთავრისა წმიდა ალექსანდრე ნეველის სახელობის (1902 წელი), მოციქულთა სწორისა რუსეთის დიდი მთავრისა წმიდა ვლადიმირის სახელობის (1970 წელი) და სხვ.; ყოვლადწმიდა სამების და მირონ-ლუკიის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის დედათა მონასტერი (1893-1900 წლები); სინაგოგები – ებრაელ აშკენაზების (1896 წელი), ბუხარის ებრაელების (2001 წელი) და „ტერო“ (XX საუკუნის 50-იანი წლები); იესოს უწმინდესი გულის რომაულ-კათოლიკური ტაძარი (1912-2000 წლები); ევანგელისტურ-ლუთერანული ეკლესია (1899 წელი); ევანგელისტ-ქრისტიანების ეკლესია „იმედი“ (XXI საუკუნე); სრული სახარების ქრისტიანების ეკლესია (XXI საუკუნე); ევანგელისტური ქრისტიან-ბაპტისტების ეკლესია (XX საუკუნე); პრესვიტერიანული ეკლესიები „ახალი იერუსალიმი“ და „მარადიული ცხოვრება“ (XX საუკუნე); ბუდისტური ეკლესია (XXI საუკუნე); მუზეუმები – გეოლოგიური, ხელოვნების სახელმწიფო, თემურიდების ისტორიის სახელმწიფო, უზბეკეთის ისტორიის სახელმწიფო, ალიშერ ნავოის სახ. ლიტერატურის სახელმწიფო, უზბეკეთის გამოყენებითი ხელოვნების, უზბეკეთის ბუნების სახელმწიფო, ასტრონომიის, შეიარაღებული ძალების, სერგეი ესენინის სახ. ლიტერატურული, ოლიმპიური დიდების, კავშირგაბმულობის ისტორიის, რკინიგზის ტექნიკისა და რეპრესიების მსხვერპლთა ხსოვნის; არტ-ცენტრი „ტაშკენტ პლაზა“; სახვითი ხელოვნების გალერეა; ახალგაზრდობის შემოქმედების სახლი; სახლ-მუზეუმები – აიშეკ მუსა ტაშმახამედოვის, გაფურ გულიამის, აშრაფის, იუნუს რაჯაბის და სულეიმან იუდაკოვის; თამარ ხანუმას მემორიალური მუზეუმი; ანა ახმატოვას სახ. კლუბი-მუზეუმი; ფოტოგრაფიის სახლი; ზოოპარკი; პლანეტარიუმი; გასართობი პარკი „ტაშკენტ-ლენდი“, აკვაპარკი; ბოტანიკური ბაღი; კერამიკის პარკი; იაპონური ბაღი და სხვ.).

აქსაკოვო (Acsakovo, Аксаково) – კლიმატური და კუმისით სამკურნალო კურორტი რუსეთის ფედერაციაში, ბაშკორთოსტანში, ბელებეის რაიონში, ქ. უფადან 193 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, ხოლო ქ. ბელებეიდან 10 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ბუგულმა-ბელებეის მაღლობზე, ზღვის დონიდან 220 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ბორცვიანი.

ჰავა – კონტინენტური, ველის. ზამთარი ცივია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -15°C . ზაფხული თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 20°C . ამავე დროს, უნდა აღინიშნოს, რომ ზაფხულში ხშირია მკვეთრი გადასვლები დღის სიცხიდან ღამის სიგრილემდე. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 400 მმ-ს, ხოლო მზის ნათების ხანგრძლივობა – 2000 საათს წელიწადში.

აქსაკოვოსა და მისი მიდამოების ტერიტორია დაფარულია არყის ხეების კორომებით.

კურორტის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორია ველის ჰავა. სამკურნალო მიზნით აგრეთვე გამოიყენება კუმისი.

აქსაკოვოს სამკურნალო ფაქტორის გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია. გამოიყენება, აგრეთვე, კუმისის პერორალური მიღება (დალევა).

ჩვენებები აქსაკოვოში წასასვლელად: ფილტვების ტუბერკულოზი.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ აქსაკოვოს მიდამოებში (აქსაკოვების ოჯახის სახლ-მუზეუმი სოფელ ნადეჟდინოში და ს. აქსაკოვის ისტორიულ-კულტურული ცენტრი „სოფელი ნადეჟდინო“ (მწერალ-კლასიკოსის სერგეი აქსაკოვის სახლ-მუზეუმი; რუსეთის დიდი მთავრისა წმიდა დიმიტრი დონელის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია და სხვ.), ქ. ბელეებიში (მუზეუმები – კ. ივანოვის, პოეტ ი. უხსაის სახ. ლიტერატურული, ხალხური და ისტორიულ-მხარეთმცოდნეობის; მ. ცვეტაევის ისტორიულ-კულტურული ცენტრი და სხვ.), ქ. უფაში (იხ. ალკინო).



კურორტი აქსაკოვო



კურორტი აქსამსი

აქსამსი (Axams, Аксамс) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი დასავლეთ ავსტრიაში, ტიროლში, ქ. ინსბრუკიდან 12 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით. მდებარეობს ალპებში, ზღვის დონიდან 874 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-0,9^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $18,3^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $7,4^{\circ}\text{C}$, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 980,9 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (387,4 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზამთარზე (150 მმ). ყველაზე ნალექიანი თვეა ივლისი (142 მმ), ყველაზე მშრალი – თებერვალი (52 მმ).

აქსამსისა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე გავრცელებულია: მუხა, რცხილა, იფანი, წიფელი და ნაძვი. კურორტის მიდამოებში გვხვდება, აგრეთვე მაღალი მთის საძოვრები – ალმები.

აქსამსის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია დაბალი მთის ჰავა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

აქსამსის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები აქსამსში წასასვლელად: დასვენება; ზამთარში – თხილამურებითა და სნოუბორდით სრიალი, ციგურაობა, ციგაობა და სხვ. გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: აქსამსისთვის უახლოესი მნიშვნელოვანი ტურისტული ობიექტები განლაგებულია ქ. ინსბრუკსა და მის მიდამოებში (იხ. ალდრანსი).

აქსიონოვო (Acsionovo, Аксьоново) – კლიმატური და კუმიხით სამკურნალო კურორტი რუსეთის ფედერაციაში, ბაშკირთოსტანის ალშევესკის რაიონში, ქ. უფიდან 162 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით და კურორტ აქსაკოვოდან 30 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ბუგულმა-ბელეების მაღლობზე, ზღვის დონიდან 335 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ბორცვიანი.

ჰავა – კონტინენტური, ველის. ზამთარი ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -18°C . ზაფხული თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 22°C , ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა 648 მმ. წელიწადში 287 მზიანი დღეა.

აქსიონოვოში გვხვდება: მუხის, ვერხვის, არყის ხის, ფიჭვისა და ნაძვის ნარგავები. კურორტის მიდამოების ტერიტორია დაფარულია არყის ხეების კორძმებით.

კურორტის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორია ველის ჰავა. სამკურნალო მიზნით გამოიყენება, აგრეთვე, კუმისი.

აქსიონოვოს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორის გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია. გამოიყენება, აგრეთვე, კუმისის პეროლაღური მიღება (დაღვევა).

ჩვენება აქსიონოვოში წასასვლელად: ფილტვების ტუბერკულოზი.

ტურისტული ობიექტები: აქსიონოვოსთვის უახლოესი მნიშვნელოვანი ტურისტული ობიექტები განლაგებულია კურორტ აქსაკოვოს მიდამოებში (იხ. აქსაკოვო) და ქ. უფაში (იხ. ალკინო).

აქსუ (Aksu, Ak-Cyy) – მთის ბალნეო-კლიმატური კურორტი ყირგიზეთში, ისიქქოლის ოლქის აღმოსავლეთ ნაწილში, აქსუს რაიონში, ქ. ყარაქოლიდან 16 კმ-ში, აღმოსავლეთით, ხოლო ქ. ფიშფექიდან 449 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ცენტრალურ ტიან-შანში, თერსქეი-ალათაუს ქედის ჩრდილო კალთაზე, მდინარე აქსუს ხეობაში, ზღვის დონიდან 1950 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ზედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია და ხანგრძლივი, მდგრადი თოვლის საფრით. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -7°C . ზაფხული გრილია და ხანმოკლე. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 16°C . საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 60%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 500 მმ-ს. წვიმები უფრო ხშირია ზაფხულ-შემოდგომაზე. მზის ნათების ხანგრძლივობა საშუალოდ 1800 საათია წელიწადში. გაბატონებულია მთა-ბარის ქარები.

აქსუს ტერიტორიაზე გავრცელებულია ტიან-შანის ნაძვი. კურორტის მიდამოებში არსებული მთების კალთები და მდინარე აქსუს ნაპირები დაფარულია: ტიან-შანის ნაძვნარითა და ტუიინარით; კოწახურის, ასკილის, ცირცელისა და მოცხარის რაყებით; ვაციწვერისა და აბზინდის ბუჩქებით. მდინარე აქსუს ნაპირებზე გავრცელებულია აგრეთვე ტირიფი.

აქსუს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუსტი მინერალიზაციის თერმული ($t - 60^{\circ}\text{C}$ -მდე), რადონული (რადიოაქტივობა – 6-7 ნკი/დმ³), აზოტიანი, სულფატურ-ქლორიდულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი, რომელიც შეიცავს კაჟმუავას, ფტორსა და თავისუფალ გოგირდწყალბადს; შუა მთის ზედა სარტყლის ჰავა; აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

აქსუს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის აბაზანები, ინჰალაციები და შესხურებები აღნიშნული

წყლით; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები აქსუში წასასვლელად: დასვენება; საყრდენ-სამოდრო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემის, შარდ-სასქესო ორგანოების, კანისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ აქსუს მიდამოებში (ისიკ-ქოლის ნაკრძალი; ტიოპლი კლიუჩის ზოოლოგიური ნაკრძალი; აქსუს კედელი; ტბები – ისიკ-ქოლი, ალა-ქოლი, ზემო, შუა და ქვემო; ჩანჩქერები – აქსუ, შარ-ქირათმა, თაშ-თექტირი, ქულდურეკი, ბარსქონი და მდინარე კაშკა-სუს (მდინარე აქსუს მარჯვენა შენაკადი) ზემო წელში; მდინარეები კაშკა-სუს, სარი-ჯაზის, ჯეტ-ოღუზის, აქსუს და არაშანის ხეობები; მორენულ-მეინვარული ტბა მდინარე კაშკა-სუს ხეობაში; კიდირ აკას მხარეთმცოდნეობის მუზეუმი და სხვ.) და ქ. ყარაქოლსა და მის მიდამოებში (იხ. ალთინ-არაშანი).



კურორტ აქსუს მიდამოები



საკურორტო ადგილი აქ-ქაინი

აქ-ქაინი (Aq-Qain, Ак-Кайн) – ბალნეო-პელოიდო-კლიმატური საკურორტო ადგილი ყაზახეთში, ალმათის ოლქში, ქ. ალმათის სამხრეთ მიდამოებში, დაბა კამენოე პლატოზე. მდებარეობს იმიერილის ალათაუს ქედის ჩრდილო მთისწინეთში, ზღვის დონიდან 1450 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ქვედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია, თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -4°C . ზაფხული ზომიერად თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 20°C . ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 800 მმ-ს.

აქ-ქაინისა და მისი მიდამოების ტერიტორია დაფარულია: ვენახებით, ვაშლისა და ჭერმის ბაღებით. გვხვდება აგრეთვე: არყის ხეების კორომები; კოწახურის, მაყვლისა და ჟოლოს ბარდები.

აქქაინის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: მაღალი მინერალიზაციის (M-15,2 გ/დმ³) ქლორიდულ-კალციუმიან-ნატრიუმიანი მინერალური წყლები, რომლებიც შეიცავს იოდისა და ბრომის იონებს, აზოტსა და კაჟმუავას (მოიპოვება ქ. აღმათის ჩრდილო-აღმოსავლეთის გარეუბანში); დაბალი მინერალიზაციის (M- 6,2 გ/დმ³) ქლორიდულ-კალციუმიან-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი (მოიპოვება ქ. აღმათის სამხრეთ-დასავლეთის გარეუბანში); ტუზ-ქოლის ტბის ლამის სულფიდური ტალახი; საშუალო მთის ქვედა სარტყლის ჰავა და აეროიონებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

აქქაინში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლების პერორალური მიღება (დალევა) და აბაზანები; გამორეცხვები, ინჰალაციები და შესხურებები აღნიშნული წყლებით; სამკურნალო ტალახის აბაზანები, აპლიკაციები და ტამპონები; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები აქქაინში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; ცენტრალური ნერვული სისტემისა და ნივთიერებათა ცვლის ფუნქციური დარღვევები; ცხვირისა და ყელის, პირის ღრუს, საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, შარდ-სასქესო ორგანოებისა და პერიფერიული ნერვული სისტემის პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: აქქაინის მიდამოებში (იხ. აღმათი).

აღვი (ზედა, შუა და ქვედა) (Zeda Agvi, Shua Agvi, Qveda Agvi; Зета Агви, Шуа Агви, Кведа Агви) – ბალნეო-კლიმატური საკურორტო ადგილები საქართველოში, ცაგერის მუნიციპალიტეტში, ქ. ცაგერიდან 8-10 კმ-ში, სამხრეთით, ცაგერის ქვაბულის სამხრეთ ნაწილში, მდინარე ცხენისწყლის (მდინარე რიონის მარჯვენა შენაკადი) ხეობაში.

დამტკიცებულია, როგორც საკურორტო ადგილები, საქართველოს პრეზიდენტის 2005 წლის 22 ივლისის №655 ბრძანებულებით.

ზედა აღვი მდებარეობს ქ. ცაგერიდან 10 კმ-ში და ზღვის დონიდან 660 მ-ის სიმაღლეზე, შუა აღვი – ქ. ცაგერიდან 9 კმ-ში და ზღვის დონიდან 600 მ-ის სიმაღლეზე, ქვედა აღვი – ქ. ცაგერიდან 8 კმ-ში და ზღვის დონიდან 570 მ-ის სიმაღლეზე. აღნიშნული საკურორტო ადგილების რელიეფი – გორაკ-ბორცვიანი.

ჰავა ზედა, შუა და ქვედა აღვიში – დაბალი მთის, სუბტროპიკული, ზომიერად ნოტიო. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 0°C. ზაფხული ხანგრძლივია და თბილი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 21,8°C. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 11,4°C. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა 78%-ია, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობაა 1400 მმ.

ზედა, შუა და ქვედა აღვის ტერიტორია დაფარულია ხეხილის ბაღებითა (ვაშლი, მსხალი ხურმა და სხვ.) და ვენახებით, ხოლო მათი მიდამოები – ფოთლოვანი (კუნელი, გვიდო, თხილი, ჯონჯოლი, ზღმარტლი, იელი და სხვ.) და მარადმწვანე ბუჩქების (ბზა, შკერი, თაგვისარა, ბაბგი) ტყეებით. აგრეთვე გვხვდება წაბლნარის ნარჩენები.

აღნიშნული საკურორტო ადგილების ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუსტი მინერალიზაციის ($M - 0,5-0,7$ გ/დმ³) გოგირდწყალბადიანი (სულფიდური), ჰიდროკარბონატული, ნატრიუმთან-მაგნიუმთან-კალციუმთან მინერალური წყალი, რომელიც მოიპოვება ქვედა და ზედა აღვს შორის; დაბალი მთის სუბტროპიკული ჰავა და აეროიონებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ზედა, შუა და ქვედა აღვში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების სავარაუდო მეთოდებია მინერალური წყლის აბაზანები და პასიური კლიმატოთერაპია.

სავარაუდო ჩვენებები ზედა, შუა და ქვედა აღვში წასასვლელად: დასვენება; გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემისა და შარდ-სასქესო ორგანოების პათოლოგიები; ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ზედა, შუა და ქვედა აღვის მიდამოებში (იხ. ალპანა).



საკურორტო ადგილი ზემო აღვი



საკურორტო ადგილი აშე

აშე (Ashe, Awe) – ზღვისპირა კლიმატური საკურორტო ადგილი რუსეთის ფედერაციის ქ. სოჭის ლაზარევსკის რაიონში, კურორტ ლაზარევსკოედან 7, ხოლო ქ. სოჭიდან 52 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით და ქ. ტუაფსედან 23 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს შავი ზღვის ნაპირზე, მდინარე აშეს ხეობაში. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზღვისპირა, სუბტროპიკული. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 8°C. ზაფხული თბილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 23°C.

საშუალო წლიური ტემპერატურა არის 13,5°C, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობაა 1200 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზამთარზე, მინიმუმი – ზაფხულზე.

აშეს პლაჟები შემოვლებულია: პალმებით, მაგნოლიებითა და კამელიებით. საკურორტო ადგილის ტერიტორია დაფარულია: ვენახებით, ხეხილის ბაღებით (ვაშლი, მსხალი და ბალი), კაკლისა და მუხის ხეებით. აშეს მიდამოებში გავრცელებულია: ველური ვაშლის, მსხლის, ქლიავისა და ბალის ნარგავები. ხეობები დაფარულია ფოთლოვანი (მუხა, რცხილა, წაბლი) ტყით.

აშეს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ზღვისპირა სუბტროპიკული ჰავა, ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი.

აშეს ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები აშეში წასასვლელად: დასვენება; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ აშეს მიდამოებში (დოლმენები (ძვ.წ. III-II ათასწლეულები) აულ შხაფათში; მამედის ხეობა; მოხუცებისა და ჩახუტების კლდეები; მდინარე აშეს ხეობა; ჩანჩქერები – „პატარძლების“, „ფსედახი“ და „შაფსუგი“; „კუდიანების“ მღვიმე და სხვ.), კურორტ ლაზარევსკოეზე (მართლმადიდებლური ეკლესიები – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის შობის სახელობის (1903 წელი) და მირონ-ლუკის მთავარეპისკოპოსისა, საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის (1999 წელი); ლაზარევსკის რაიონის ისტორიის მუზეუმი; ოკეანარი-უმი „ტროპიკული ამორძალი“ და ტერარიუმი; აკვაპარკები „ზღვის ვარსკვლავი“ და „ნაუტილუსი“; ღამის კლუბები – „პარადიზი“, „ატლანტისი“ და „U-2“; ა. ოდოევსკის ძეგლი და სხვ.), კურორტ ლაზარევსკოეს მიდამოებში (დაბა დაგომისში – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის ყაზანის ხატის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (1912-1917 წლები) და რუსეთის სამეფო ოჯახის მოწამეთა სახელობის მართლმადიდებლური სამლოცველო (2000 წელი); გამაჯანსაღებელი კომპლექსი „დაგომისი“; დაბა სოლოხაულში – ჯვართამაღლების სახელობის მართლმადიდებლური მამათა მონასტერი (2000 წელი); აულ თხაგაფში – მეჩეთი (XIX საუკუნის 90-იანი წლები); კურორტ ღლოში – ბიზანტიური მართლმადიდებლური

ტადრის ნანგრევები (აშენებული იყო X-XII საუკუნეებში, დაინგრა XIII საუკუნეში, აღადგინეს XIV საუკუნეში და XV-XVI საუკუნეებში გადაკეთდა ციხესიმაგრედ) და წმიდა ოვანესის სახელობის სომხური სამოციქულო ეკლესია (2006 წელი); დაბა გოლოვინკაში – მოციქულთა სწორისა, ქალწულისა წმიდა ნინოს სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (2009-2014 წლები); დაბა კალინოვკაში – წმიდა სარქისის (სურბ სარქის) სახელობის სომხური სამოციქულო ეკლესია (1993 წელი); კიბორჩხალების ხეობა; სვირის ხეობა და სხვ.), ქ. ტუაფსეში (იხ. აგრია) და ქ. სოჭში (იხ. ადღერი).

აწგარა (Atsgara, Aurapa) – ბალნეო-კლიმატური საკურორტო ადგილი საქართველოში, აფხაზეთში, გულრიფშის მუნიციპალიტეტში, ქ. სოხუმიდან 90 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, მდინარე აწგარის (მდინარე ჩხალთის) (მდინარე კოდორის მარჯვენა შენაკადი) მარჯვენა ნაპირზე, ზღვის დონიდან 1500-1600 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – შუა მთის ზედა სარტყლის, ნოტიო. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-5,5^{\circ}\text{C}$. ზაფხული ხანმოკლეა და გრილი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $15,8^{\circ}\text{C}$. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 1600 მმ-ს.

აწგარის მიდამოების ტერიტორია დაფარულია წიფლნარ-მუქწიფოვანი ტყეებით.

აწგარის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ნახშირმჟავა, რკინიანი მინერალური წყლები, რომლებიც მოიპოვება საკურორტო ადგილის მიდამოებში, მდინარე აწგარის ხეობაში, და შუა მთის ზედა სარტყლის ჰავა.

აღნიშნულ მინერალურ წყლებს აქვს 4 გამოსავალი.

ერთი გამოსავლის წყალი არის სუსტი მინერალიზაციის (M-1,3 გ/დმ³) ნახშირმჟავა, რკინიანი, ჰიდროკარბონატული, კალციუმიან-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი. მეორე გამოსავლის წყალი სუსტი მინერალიზაციის (M-0,5 გ/დმ³) ნახშირმჟავა, რკინიანი, ჰიდროკარბონატულ-მაგნიუმიან-კალციუმიან-ნატრიუმიანი მინერალური წყალია. მესამე გამოსავლის წყალი არის სუსტი მინერალიზაციის (M-1,9 გ/დმ³) ნახშირმჟავა, რკინიანი, ქლორიდულ-ჰიდროკარბონატული, მაგნიუმიან-კალციუმიანი მინერალური წყალი, ხოლო მეოთხე გამოსავლის – სუსტი მინერალიზაციის (M-1,1 გ/დმ³) ნახშირმჟავა, რკინიანი, ჰიდრო-კარბონატული, მაგნიუმიან-ნატრიუმიან-კალციუმიანი მინერალური წყალი.

აწგარის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების სავარაუდო მეთოდებია მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დალევა) და პასიური

კლიმატოთერაპია.

სავარაუდო ჩვენებები აწგარაში წასასვლელად: დასვენება; კუჭ-ნაწლავისა და ღვიძლის, ნაღველგამომყოფი და შარდგამომყოფი გზების პათოლოგიები; ინსულინდამოუკიდებელი შაქრიანი დიაბეტი და რკინადეფიციტური ანემია; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: საკურორტო ადგილ აწგარას მიდამოებში (იხ. აგუძერა).

აწრისხევი (აწერისხევი) (Atsrisxevi, Atserisxevi; Ацрисхеви, Ацерисхеви) – ბალნეო-კლიმატური საკურორტო ადგილი საქართველოში, გორის მუნიციპალიტეტში, ქ. თბილისიდან 92 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით, მდინარე პატარა ლიახვის (მდინარე დიდი ლიახვის მარცხენა შენაკადი) მარჯვენა ნაპირას, გუდისის ქედის სამხრეთ კალთაზე, ზღვის დონიდან 1280-1320 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი მთა-გორიანია.

ჰავა – შუა მთის ქვედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია, მდგრადი თოვლის საფრით. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-3,6^{\circ}\text{C}$. ზაფხული ხანმოკლეა და გრილი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $18,3^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა 72%-ია. ნალექების წლიური რაოდენობაა 1200 მმ. ნალექების მაქსიმუმი გაზაფხულზე მოდის, ხოლო მინიმუმი – ზამთარზე. მზის ნათების ხანგრძლივობა საშუალოდ 1986 საათია წელიწადში.

აწრისხევის მიდამოებში გავრცელებულია ქართული მუხა და რცხილა. მათთან შერეულია: ნეკერჩხალი, ცაცხვი და სხვა.

აწრისხევის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუსტი მინერალიზაციის ($\text{M}-3,0$ გ/დმ³) ნახშირმუავა, ქლორიდულ-ჰიდროკარბონატულ-კალციუმიან-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი, რომელიც მოიპოვება აწრისხევის მიდამოებში; შუა მთის ქვედა სარტყლის ჰავა; აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

აწრისხევის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების სავარაუდო მეთოდებია: მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დალევა) და პასიური კლიმატოთერაპია.

სავარაუდო ჩვენებები აწრისხევიში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; კუჭ-ნაწლავისა და ღვიძლის, ნაღველგამომყოფი და შარდგამომყოფი გზების პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: საკურორტო ადგილ აწრისხევის მიდამოებში (იხ. ატენი).

აჭანდარა (Achandara, Ачандара) – ბალნეო-კლიმატური საკურორტო ადგილი საქართველოში, აფხაზეთში, გუდაუთის მუნიციპალიტეტში, გუდაუთიდან 18 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, შავი ზღვიდან 13 კმ-ში, მდინარე ჭბაართსა და მდინარე დოხურთს შორის, ზღვის დონიდან 150 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – გორაკ-ბორცვიანი დაბლობი.

ჰავა – შავი ზღვის სუბტროპიკული, ნოტიო. ზამთარი რბილია, უთოვლო. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $6,2^{\circ}\text{C}$. ზაფხული თბილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $23,6^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა 70%-ია, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობაა 1500 მმ.

აჭანდარისა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე შემორჩენილია: მურყნის, ოფის, ტირიფისა და სხვა ღიანებიანი ტყეები. აღნიშნული ტერიტორია შემოსილია მარადმწვანე კოლხური ტყით (ქართული მუხა, რცხილა, წიფელი, ცაცხვი, წაბლი და სხვ.). ამ ტყის ქვეტყეში გვხვდება: შქერი, ბაძგი, თაგვისარა, ბზა და სხვ. ბევრია ღიანები (სურო, ეკალიჭი, კატაბარდა, ღვედკეცი, სვია).

აჭანდარის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუბთერმული მინერალური წყლები; სუბტროპიკული ჰავა და ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვის-პირა ჰაერი.

აჭანდარისა და მისი მიდამოების ტერიტორიაზე მდებარეობს მინერალური წყლების 3 გამოსავალი. ერთი გამოსავლის წყალი (ჭაბურღილი №35) არის სუსტი მინერალიზაციის (M-2,21 გ/დმ³) მეთანიანი, ქლორიდულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი, მეორე გამოსავლის წყალი – დაბალი მინერალიზაციის (M-5,3 გ/დმ³) მეთანიანი, ქლორიდულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი. მესამე გამოსავლის წყალი სუსტი მინერალიზაციის (M-1,83 გ/დმ³) ქლორიდულ-სულფატურ-ჰიდროკარბონატული, ნატრიუმიან-კალციუმიანი მინერალური წყალია.

აჭანდარის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების სავარაუდო მეთოდებია: ქლორიდულ-სულფატურ-ჰიდროკარბონატული მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დალევა) და გამორეცხვები, შესხურებები და ინჰალაციები ამ წყლით; მეთანიანი მინერალური წყლების აბაზანები; პასიური კლიმატოთერაპია.

სავარაუდო ჩვენებები აჭანდარაში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის, კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და ნაღველგამომყოფი გზების დაავადებები; შაქრიანი დიაბეტის ინსულინდამოუკიდებელი ფორმა; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები; კანის, შარდ-სასქესო ორგანოების, საყრდენ-

სამოდრო აპარატისა და პერიფერიული ნერვული სისტემების პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: საკურორტო ადგილ აჭანდარას მიდამოებში (იხ. ავადხარა).

ახალდაბა (Akhaldaba, Ахалдаба) – კლიმატურ-ბალნეოლოგიური კურორტი საქართველოში, ბორჯომის მუნიციპალიტეტში, ქ. ბორჯომიდან 12 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, მდინარე მტკვრის ორივე ნაპირზე, მდინარე ნეძვისწყლის შესართავთან, ზღვის დონიდან 790 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – გორაკ-ბორცვიანი.

ჰავა – დაბალი მთის, სუბტროპიკული. ზამთარი ზომიერად ცივია, მცირეთოვლიანი. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-2,1^{\circ}\text{C}$. ზაფხული ზომიერად მშრალია და ზომიერად თბილი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $20,1^{\circ}\text{C}$. ჰაერის საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 75%-ს, ნალექების წლიური რაოდენობა – 897 მმ-ს. მზის ნათების ხანგრძლივობა წელიწადში 2100 საათია.

კურორტისა და მისი მიდამოების ტერიტორია დაფარულია: ნაძვის, სოჭის, წიფლის, ნეკერჩხლის, მუხისა და სხვ. ნარგავებით.

ახალდაბის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: დაბალი მთის ჰავა; აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი და მინერალური წყლები. მინერალური წყლები მიიღება 3 ჭაბურღილიდან, რომლებიც მდებარეობს მდ. მტკვრის მარცხენა ნაპირზე და მისი შენაკადის, მდინარე ნეძვისწყლის ხეობაში.

ორი ჭაბურღილიდან მიღებული წყალი არის სუსტი მინერალიზაციის ($\text{M}-0,23 - 0,64$ გ/დმ³) აზოტიან-მეთანიანი, ჰიდროკარბონატულ-კარბონატულ-ნატრიუმის მინერალური წყალი. ერთი ჭაბურღილის წყალი თერმულია ($t^{\circ}-42^{\circ}\text{C} - 44^{\circ}\text{C}$), ხოლო მეორესი – სუბთერმული ($t - 29^{\circ}\text{C}$). მესამე ჭაბურღილიდან მიღებული წყალი, რომელიც შეიცავს რკინის იონებს, სუსტი მინერალიზაციის ($\text{M}-0,18-0,23$ გ/დმ³) აზოტიანი, კარბონატულ-ნატრიუმის მინერალური წყალია. ყველა აღნიშნული მინერალური წყალი ტუტეა და მათ შედგენილობაში შედის კაუმუავა ($55-70$ მგ/დმ³) და გოგირდი ($5-10$ მგ/დმ³).

ახალდაბის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: პასიური კლიმატოთერაპია; მინერალური წყლის აბაზანები და შესხურებები ამ წყლით.

ჩვენებები ახალდაბაში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; კანის, საყრდენ-სამოდრო აპარატის, შარდ-სასქესო ორგანოებისა და პერიფერიული

ნერვული სისტემის პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: დაბა ახალდაბაში (ჭიჭარაკის მართლმადიდებლური სამეკლესიანი ბაზილიკა (აშენდა IX-X საუკუნეებში, რესტავრაცია ჩატარდა 2002-2003 წლებში); ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სახელობის მართლმადიდებლური ეკლესია (აშენდა ადრეულ შუა საუკუნეებში, გადაკეთდა XIX საუკუნეში), „ფოთოლეთის“ მართლმადიდებლური სამეკლესიანი ბაზილიკა (აშენდა IX-X საუკუნეებში, რესტავრაცია ჩატარდა 2009 წელს), რომლის ერთ ნაწილში მოთავსებულია დაღუპულ ადამიანთა თავის ქალები და ძვლები), ახალდაბას მიდამოებში (მართლმადიდებლური სამონასტრო ანსამბლი ტიმოთესუბანში (XII-XIII საუკუნეები); შუა საუკუნეების მართლმადიდებლური მონასტრების და ეკლესიების ნანგრევები ლიკანსა და ჩითახევის მიდამოებში; შუა საუკუნეების ციხესიმაგრეთა (გოგიას ციხე, პეტრეს ციხე და სხვა) ნანგრევები; ბორჯომ-ხარაგაულის ნაკრძალი და სხვა).



კურორტი ახალდაბა



კურორტი ახალი ათონი

ახალი ათონი (ფსირცხა) (Akhali Atoni, Новый Афон) (Psirtsikha, Псырцха) – ზღვისპირა კლიმატური კურორტი საქართველოში, აფხაზეთში, გუდაუთის მუნიციპალიტეტში, ქ. გუდაუთიდან 7 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, შავი ზღვის სანაპირო ზოლში, კოლხეთის დაბლობზე, ივერიის მთის კალთებზე, ზღვის დონიდან 7-80 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – გორაკ-ბორცვიანი.

ჰავა – ზღვისპირა, სუბტროპიკული, ზომიერად ნოტიო. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $6,4^{\circ}\text{C}$. ზაფხული თბილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $23,8^{\circ}\text{C}$. ჰაერის წლიური ფარდობითი ტენიანობა 70%-ია, ნალექების წლიური რაოდენობა 1598 მმ-ია, ხოლო მზის ნათების ხანგრძლივობა წელიწადში 2130 საათია. ზაფხულში ზღვის წყლის ტემპერატურაა $22-26^{\circ}\text{C}$.

გორაკები ახალ ათონში დაფარულია ციტრუსების ნარგავებითა (მანდარინი, ფორთოხალი, ლიმონი) და ზეთისხილის კორომებით, რომლებიც შემოფარგლულია კვიპაროსებით. ზღვის სანაპირო ზონას ამშვენებს განსაცვიფრებელი სილამაზის პარკი, მდიდარი დეკორატიული სუბტროპიკული მცენარეულობით (პალმები, დაფნები, ვეკალიპტები, მაგნოლიები, ოლეანდრები და სხვ.).

ახალი ათონის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ზღვისპირა ნოტიო, სუბტროპიკული ჰავა; ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი; კარსტული გამოქვაბულის მიკროკლიმატი.

ახალი ათონის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.) და სპელეოთერაპია.

ჩვენებები ახალ ათონში წასასვლელად: დასვენება; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლის, ცენტრალური ნერვული და ენდოკრინული სისტემების ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ახალ ათონსა და მის მიდამოებში (იხ. ავადხარა).

ახალი კინდლი (Akhali Kindgi, Ахали Кинджи) – ზღვისპირა კლიმატობალნეოლოგიური კურორტი საქართველოში, აფხაზეთში, ოჩამჩირის რაიონში, შავი ზღვის ნაპირზე, ოჩამჩირიდან 15 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, სოხუმიდან 32 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, ზღვის დონიდან 10-40 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ბორცვიანი ვაკე.

ჰავა – ზღვისპირა, სუბტროპიკული, ზომიერად ნოტიო. ზამთარი რბილია, უთოვლო. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 5°C. ზაფხული თბილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 23°C. ჰაერის საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა 76%-ია, ნალექების საშუალო წლიური რაოდენობაა 1309 მმ, ხოლო მზის ნათების ხანგრძლივობა წელიწადში 2100 საათია.

ახალი კინდლისა და მისი მიდამოების ტერიტორია შემოსილია: სუბტროპიკული ნარგავებით, ციტრუსებისა და ჩაის პლანტაციებით.

ახალი კინდლის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ზღვისპირა სუბტროპიკული ჰავა; ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ჰიპერთერმული, სუსტი მინერალიზაციის (1,6-2,2 გ/დმ³) აზოტიანი, სუსტად სულფიდური, ქლორიდული, კაჟმჟავა, ნატრიუმიან-კალციუმიანი მინერალური წყალი.

ახალი კინდლის სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.), მინერალური წყლის აბაზანები და შესხურებები.

ჩვენებები ახალ კინდლში წასასვლელად: დასვენება; ცენტრალური ნერვული სისტემის დარღვევები; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, შარდ-სასქესო ორგანოების, ნივთიერებათა ცვლის, კანისა და პერიფერიული ნერვული სისტემის პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: ახალი კინდლის მიდამოებში (მართლმადიდებლური რელიგიური დაწესებულებები (მოქვის ტაძარი (აშენდა X საუკუნეში, გადაკეთებულია XIX საუკუნეში); ბედიის მონასტერი (X-XI საუკუნეების ტაძარი, განახლებულია XIII-XVI საუკუნეებში); ილორის დიდმოწამისა, ძლევაშემოსილისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა გიორგის სახელობის ეკლესია (XI საუკუნე), აძუბუის ეკლესია (XIII საუკუნე) და სხვ.), აბააჟვახუს ციხე-კოშკი (XIV-XV საუკუნეები), აბრსკილის მღვიმე და სხვ.).



კურორტი ახალი კინდლი

საკურორტო ადგილი ახალსოფელი

ახალსოფელი (Akhalsopeli, Ахалсопели) – ბალნეო-კლიმატური საკურორტო ადგილი საქართველოში, ყვარლის მუნიციპალიტეტში, ქ. ყვარლიდან 15 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით, ალაზნის ველის მარცხენა მხარეს, მდინარე ავანის-ხევსა (მდ. ალაზნის მარცხენა შენაკადი) და მდინარე შაროხევს (მდ. ალაზნის მარცხენა შენაკადი) შორის, ზღვის დონიდან 440-450 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ვაკე.

ჰავა – დაბალი მთის, სუბტროპიკული, ზომიერად ნოტიო. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 1°C. იცის თბილი ზაფხული. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 23,6°C. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 12,5°C. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 72%-ს, ხოლო ნალექების წლი-

ური რაოდენობა – 991 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის მაისზე, ხოლო მინიმუმი – იანვარზე.

ახალსოფლისა და მისი მიდამოების ტერიტორია დაფარულია ხეხილის ბაღებითა (ვაშლი, მსხალი, ატამი, ქლიავი და სხვ.) და ვენახებით. გარდა ამისა, საკურორტო ადგილის მიდამოებში, შემორჩენილია ლეშამბოიანი ტყეები, რომლებსაც ქმნის: დაბლობის მუხა, ვერხვი, იფანი, მურყანი, რცხილა და სხვ. უხვადაა: ლეშამბო, ეკალიჭი, კატაბარდა, გარეული ვაზი, ღვედკეცი და სხვ. ნატყეურ, აუთვისებელ ადგილებში ველის მცენარეები და ძეძვნარია.

ახალსოფლის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: დაბალი მინერალიზაციის (M-6,04 გ/დმ³) სულფატურ-კალციუმიან-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი; დაბალი მთის ჰავა; აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული დაბალი მთის ჰაერი.

ახალსოფელში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დალევა) და კუჭ-ნაწლავის გამორეცხვები ამ წყლით; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ახალსოფელში წასასვლელად: დასვენება; ღვიძლისა და ნალღველგამომყოფი გზების პათოლოგიები; ნივთიერებათა ცვლისა და ენდოკრინული სისტემის ფუნქციური დარღვევები; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: ახალსოფლის მიდამოებში (რელიგიური მართლმადიდებლური დაწესებულებები (ძველი გავაზის ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სახელობის ეკლესია (VI საუკუნე) ახალსოფლის მახლობლად; გრემის მთავარანგელოზის სახელობის ტაძარი (1565 წელი); ნეკრესის სამონასტრო ანსამბლი (აშენდა IV-IX საუკუნეებში, გადაკეთებული იყო XVI საუკუნეში); უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს აღდგომის სახელობის ეკლესია სოფ. ენისელში (XV საუკუნე); გუმბათოვანი ეკლესია „კვირაცხოველი“ სოფ. ჭიკაანში (XV-XVII საუკუნეები); შილდისა და ყვარლის ციხეები (XVIII საუკუნე) და სხვ.), ი. ჭავჭავაძისა და კ. მარჯანიშვილის სახლ-მუზეუმები და სხვ.).

ახალქალაქი (Akhalkalaki, Ахалкалаки) – ბალნეო-კლიმატური საკურორტო ადგილი – ქალაქი სამხრეთ საქართველოში, ჯავახეთში, ახალქალაქის მუნიციპალიტეტის ცენტრი, მდინარე ფარავანსა (მდინარე მტკვრის მარჯვენა შენაკადი) და მდინარე მურჯახეთისწყალს (მდინარე ფარავანის მარცხენა შენაკადი) შორის, ქ. თბილისიდან 288 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, ზღვის დონიდან 1680-1720 მ-ის

სიმაღლეზე. რელიეფი – მცირე ბორცვებიანი ტალღობრივი ვაკე.

ჰავა – შუა მთის ზედა სარტყლის, შეხამებული ველის ჰავასთან. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-7,2^{\circ}\text{C}$. ზაფხული ხანგრძლივია და გრილი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $16,4^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $5,3^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 73%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 533 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ივნისზე, ხოლო მინიმუმი – იანვარზე.

ახალქალაქის ტერიტორიაზე გავრცელებულია წიწვოვანი ხეები (ნაძვი, სოჭი) და ველის ბალახოვანი მცენარეულობა (ურო, ვაციწვერა, წივანა და სხვ.). ქ. ახალქალაქის მიდამოების უმეტესი ნაწილი უტყეოა და დაფარულია მთისა და მდელო-ველის მცენარეულობით. მთის ველებს შორის ჭარბობს ნაირბალახოვან-მარცვლოვანი დაჯგუფება. არის აგრეთვე: უროიანი, ვაციწვერიანი, წივანიანი, ისლიანი და სხვ.

ახალქალაქის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: საშუალო მინერალიზაციის ($M - 11,8-12,2$ გ/დმ³) ნახშირმჟავა, ქლორიდულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი, რომელიც მოიპოვება ქ. ახალქალაქის მიდამოებში, მდ. მტკვრის ხეობაში (ჭაბურღილი №7); შუა მთის ზედა სარტყლის ჰავა და აეროიონებით გაჯერებული შუა მთის ჰაერი.

ახალქალაქის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დაღევა); აბაზანები, გამორეცხვები და შესხურებები ამ წყლით; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ახალქალაქში წასასვლელად: დასვენება; კუჭ-ნაწლავის პათოლოგიები (კუჭის დაქვეითებული ან შენარჩუნებული სეკრეტორული ფუნქციის დროს); ღვიძლისა და ნაღველგამომყოფი გზების დაავადებები; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემისა და შარდ-სასქესო ორგანოების პათოლოგიები; ნივთიერებათა ცვლის, ცენტრალური ნერვული და ენდოკრინული სისტემების ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ახალქალაქსა და მის მიდამოებში (აბულის ეკლესია (X საუკუნე) და კუმურდო – გუმბათიანი ეკლესია (X საუკუნე), ბარაღეთის ეკლესია (XI საუკუნე), ახალქალაქის ციხე-ნაქალაქარი (XI-XVIII საუკუნეები), პატარა სამსარის გამოქვაბული (შუა საუკუნეები) და სხვ.).

ახალქალაქი (Akhalkalaki, Ахалкалаки) – კლიმატური საკურორტო ადგილი საქართველოში, კასპის მუნიციპალიტეტში, ქ. კასპიდან 16 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, მდ. თეძამის (მდ. მტკვრის მარჯვენა შენაკადი) მარჯვენა ნა-

პირას, ზღვის დონიდან 610-630 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – გორაკ-ბორცვიანი.

დამტკიცებულია, როგორც საკურორტო ადგილი, საქართველოს პრეზიდენტის 2005 წლის 22 ივლისის №655 ბრძანებულებით.

ჰავა – დაბალი მთის, შესამებული ველის ჰავასთან. იცის რბილი ზამთარი. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-0,5^{\circ}\text{C}$. ზაფხული თბილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $23,2^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $11,4^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 73%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 590 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის მაისზე, ხოლო მინიმუმი – იანვარზე.

ახალქალაქის ტერიტორია დაფარულია ხეხილის ბაღებითა და ვენახებით. მის მიდამოებში გავრცელებულია ჯაგეკლიანი ველი, სადაც გვხვდება ტყის ელემენტები: ძეძვი, შავჯაგა, გრაკლა, კვრინჩხი, კუნელი, აკაკი, ქართული მუხა. ბალახეულობიდან გავრცელებულია: წივანა, ურცი, იორდასალამი და სხვ. მთების ქვემო კალთებზე მუხნარი და რცხილნარია, იზრდება: ნეკერჩხალი, იფანი, პანტა, მაშალო და სხვ.

ახალქალაქის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია დაბალი მთის ჰავა, შესამებული ველის ჰავასთან და აეროიონებით გაჯერებული მთის ჰაერი,

ახალქალაქის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ახალქალაქში წასასვლელად: დასვენება; ცენტრალური ნერვული და გულ-სისხლძარღვთა სისტემების ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ახალქალაქსა და მის მიდამოებში (იოანე ნათლისმცემლის სახელობის (IV საუკუნე), დიდმოწამისა, ძლევაშემოსილისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა გიორგის სახელობის (XI საუკუნის II ნახევარი) იკვის ეკლესია; კაბერის (X-XI საუკუნეები) ეკლესია; ქვათახევის მონასტერი (XII-XIII საუკუნეები); მაღალანთ ეკლესია (XII საუკუნე) წინარეხის მიდამოებში; რკონის სამონასტრო ანსამბლის ბაზილიკა და ეკლესიები (შუა საუკუნეები); მეტეხისა და ერთაწმინდის წმიდა ესტატეს სახელობის ეკლესიები (XIII საუკუნე); გუდალეთის ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სახელობის ტაძარი (XIII-XIV საუკუნეები); ახალქალაქის ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სახელობის ეკლესია და ამ ეკლესიის სამრეკლო (შუა საუკუნეები); სხვილოს ციხე (შუა საუკუნეები); გიორგი სააკაძის კოშკი (XVII საუკუნე) ნოსტეში; მხარეთმცოდნეობის მუზეუმი კასპში და სხვ.).

ახალციხე (Akhaltsikhe, Ахалцихе) – ბალნეო-კლიმატური კურორტი საქართველოში, ქალაქი, ახალციხის მუნიციპალიტეტის ცენტრი, მესხეთის (აჭარა-იმერეთის) ქედის სამხრეთ ფერდობზე, მდინარე ფოცხოვისწყლის (ფოცხოვის) (მდინარე მტკვრის მარცხენა შენაკადი) ორივე ნაპირზე, ახალციხის ქვაბულში, თბილისიდან 214 კმ-ში, დასავლეთით, ზღვის დონიდან 980-1000 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – გორაკ-ბორცვიანი.

ჰავა – ზომიერად მშრალი, დაბალი მთის, შეხამებული სტეპის ჰავასთან. ზამთარი ზომიერად ცივია, მცირეთოვლიანი. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-3,8^{\circ}\text{C}$. ზაფხული ზომიერად თბილია და მშრალი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $20,5^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 9°C . ჰაერის საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა 69%-ია, ნალექების წლიური რაოდენობა 508მმ-ია, ხოლო მზის ნათების ხანგრძლივობა წელიწადში 2000-2100 საათია. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ივნისზე.

ახალციხის მიდამოებში გაბატონებულია: კლდის ქსეროფიტული ბუჩქები, ნახევარბუჩქნარები (ღვია, გლერძა, ზღარბა, შავჯაგა) და ქსეროფიტული მრავალწლიანი ბალახეულობა. დიდი ფართობი უჭირავს ველის წივანიან და ვაცი-წვერიან დაჯგუფებებს.

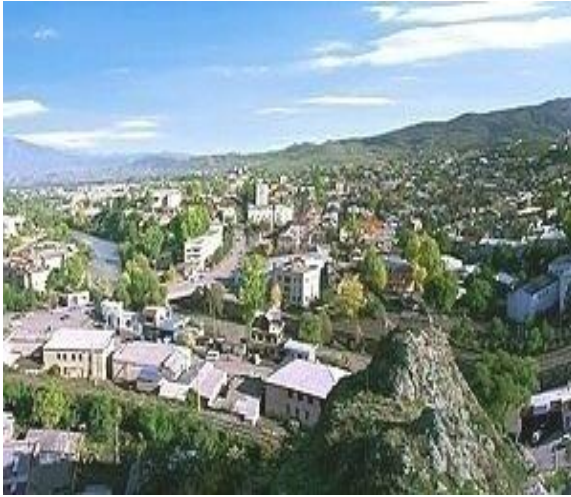
ახალციხის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: მინერალური წყლები; დაბალი მთის ჰავა, შეხამებული ველის ჰავასთან და აეროიონებით გაჯერებული მთის ჰაერი. ახალციხესა და მის მიდამოებში მდებარეობს მინერალური წყლების 3 გამოსავალი. ერთი გამოსავლის (ჭაბურღილი №1) წყალი არის თერმული ($t - 38^{\circ}\text{C}$) დაბალი მინერალიზაციის ($M-9,8-10,4\text{გ/დმ}^3$), ჰიდროკარბონატული, ნატრიუმიან-მაგნიუმიანი მინერალური წყალი, მეორე გამოსავლის წყალი სუსტი მინერალიზაციის ($M-1,1\text{ გ/დმ}^3$) სულფატურ-ჰიდროკარბონატული, მაგნიუმიან-კალციუმიანი მინერალური წყალია. მესამე გამოსავლის წყალი არის სუსტი მინერალიზაციის ($M-1,1\text{ გ/დმ}^3$) ჰიდროკარბონატულ-სულფატური, ნატრიუმიან-კალციუმიანი მინერალური წყალი.

ახალციხის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დალევა), აბაზანები, გამორეცხვები და შესხურებები აღნიშნული წყლით; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ახალციხეში წასასვლელად: დასვენება; კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და ნაღველგამომყოფი გზების, საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, კანის, შარდსასქესო ორგანოებისა და პერიფერიული ნერვული სისტემის პათოლოგიები; ნივთიერებათა ცვლის, ცენტრალური ნერვული და ენდოკრინული სისტემების ფუნ-

ქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ახალციხესა და მის მიდამოებში (საფარის მონასტერი (X-XIV საუკუნეები), აწყურისა და ახალციხის ციხეები (შუა საუკუნეები), ვალეს ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, დეთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სახელობის ეკლესია (აშენდა X საუკუნეში, გადააკეთებულ იქნა XVI საუკუნეში), სარგის ჯაყელის ციხესიმაგრე (XIII-XIV საუკუნეები) და სხვ.).



კურორტი ახალციხე

საკურორტო ადგილი ახალჭალა

ახალჭალა (Akhalkhala, Ахалцхала) – ბალნეო-კლიმატური საკურორტო ადგილი საქართველოში, ცაგერის მუნიციპალიტეტში, ქ. ცაგერიდან 18 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით, მდინარე ჯანოულას (მდინარე ცხენისწყლის მარჯვენა შენაკადი) ხეობაში, ზღვის დონიდან 1730-1800 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

დამტკიცებულია, როგორც საკურორტო ადგილი, საქართველოს პრეზიდენტის 2005 წლის 22 ივლისის №655 ბრძანებულებით.

ჰავა – შუა მთის ზედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია, უხვთოვლიანი. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -6°C . ზაფხული გრილია, ზომიერად მშრალი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $15,4^{\circ}\text{C}$. ჰაერის საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა 78%-ია, ნალექების წლიური რაოდენობა 2000 მმ-ია, ხოლო მზის ნათების ხანგრძლივობა წელიწადში 2000-2100 საათია.

კურორტი და მისი მიდამოები დაფარულია წიწვოვანი (ნაძვი, სოჭი, ფიჭვი) და ფოთლოვანი (მუხნარ-რცხილნარი, წიფლნარი და სხვ.) ტყეებით.

ახალჭალის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: სუსტი მინერალიზაციის ($M-2,5$ გ/დმ³) ნახშირმჟავა, ჰიდროკარბონატული, ნატრიუმიან-კალციუმიანი მინერალური წყალი, რომელიც მოიპოვება საკურორტო ადგილის ჩრდილო-

დასავლეთით; შუა მთის ზედა სარტყლის ჰავა; აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული შუა მთის ჰაერი.

ახალგაზრდის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის პერორალური მიღება (დალევა); აბაზანები, გამორეცხვები და შესხურებები ამ წყლით; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ახალგაზრდაში წასასვლელად: დასვენება; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, კანის, შარდ-სასქესო ორგანოების, პერიფერიული ნერვული სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; კუჭ-ნაწლავისა და ღვიძლის, ნაღველგამომყოფი და შარდგამომყოფი გზების პათოლოგიები; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ახალგაზრდის მიდამოებში (თაბორისა და ლაბუჭინის დიდმოწამისა, ძღვეაშემოსილისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა გიორგის სახელობის ეკლესიები (შუა საუკუნეები), ზუბის, გვესოს და ზოგიშის ციხეები (შუა საუკუნეები) და სხვ.).

ახენზეჰოფი (Achensee, Ахензеeхoф) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო და ტბის კურორტი დასავლეთ ავსტრიაში, ტიროლში, შვაცის ოლქში, ქ. ინსბრუკიდან 51,2 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით და კურორტ ახენკირხიდან 2,3 კმ-ში, სამხრეთით. მდებარეობს ალპებში, კარგენდელისა და როფანის მთაგრეხილებს შორის, ახენტალის ველზე, ახენზეეს ტბის ჩრდილო ნაპირზე, ზღვის დონიდან 910 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-2,8^{\circ}\text{C}$. ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა $18,5^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $7,1^{\circ}\text{C}$, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 962 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (376 მმ), ხოლო მინიმუმი ზამთარზე (162 მმ). ყველაზე ნალექიანი თვეა ივლისი (152 მმ), ყველაზე მშრალი – თებერვალი (52 მმ).

ახენზეჰოფის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ხეხილის ბაღები (ვაშლი, ქლიავი, მსხალი და სხვ.) და ვენახები; მუხის, წიფლის, ნაძვისა და სოჭის ნარგავები. ახენზეჰოფის მიდამოებში გვხვდება: ნაძვნარი, წიფლნარი და ალპური მდელოები.

ახენზეჰოფის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: დაბალი მთის ჰავა, ფიტონციდებითა და მსუბუქი აეროიონებით გაჯერებული მთისა და ტბისპირა ჰა-

ერი, ტბის წყალი.

ახენზეკოფის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: ბანაობა ტბაში, ჰაერისა და მზის აბაზანები წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში.

ჩვენებები ახენზეკოფში წასასვლელად: დასვენება; ზამთარში – სრული თხილამურებითა და სნოუბორდით; ციგაობა, ციგურაობა, სეირნობა ძაღლებიანი მარხილით და სხვ.; წელიწადის თბილ პერიოდში – სერფინგი, ვინდსერფინგი, ჰაღფაპიპი, მაუნთ-ბაიკი და სხვ.; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ახენზეკოფის მიდამოებში (კურორტ ახენკირხში – ახენკირხის წმიდა იოანე ნათლისმცემლის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XVIII საუკუნე); ქალაქის ევანგელისტურ-ლუთერანული ეკლესია (XVI საუკუნე); ოჯახური ფერმა-მუზეუმი Hematmuseum Sixenhof (აშენდა 1361 წელს, დაიწვა და ხელახლა აშენდა 1810 წელს), თავგადასავლების პარკი, ჩანჩქერები, ბუნებრივი ნაკრძალი და სხვ.; კურორტ პერტისაუში – პერტისაუს ყოვლადწმიდა სამების სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XIX საუკუნე), ბუნებრივი ნაკრძალი-ზოოპარკი და სხვ.; კურორტ მაურახში – მაურახის ყოვლადწმიდა მარიამის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია, ჩანჩქერი, ალკოჰოლური სასმელების ქარხანა და სხვ.), ქ. ინსბრუკში (იხ. აღდრანსი).

ახენი (აახენი) (Achen, Aachen; Ахен, Аахен) – ბალნეოლოგიური კურორტი გერმანიაში, ქალაქი ჩრდილოეთ რაინ-ვესტფალიაში, კელნის ადმინისტრაციულ ოლქში, ქ. კელნიდან 70 კმ-ში, დასავლეთით. მდებარეობს მაღალი ფენის მაღლობის ჩრდილო განტოტებებზე, ზღვის დონიდან 141-358 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ბორცვიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური. ზამთარი ზომიერად ცივია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -3°C . ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 19°C , ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა 650 მმ.

ახენში გავრცელებულია: მუხა, წიფელი, ნაძვი, სოჭი და დეკორატიული მცენარეები (ბზა, ურთხელი, ფური-სულა, ქრიზანთემა და სხვ.). ქალაქის გარეუბნებში, აღნიშნული მცენარეების გარდა, გვხვდება: ფიჭვი, მუხა, ვერხვი და სხვ.

ახენის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: 38 თერმული ($t^{\circ}75^{\circ}\text{C}$ -მდე) ქლორიდულ-ნატრიუმიანი მინერალური წყალი, რომელიც შეიცავს სულფიდებსა

და კალციუმის მარილებს. სამკურნალო მიზნით, აგრეთვე, გამოიყენება რამდენიმე კარსტული გამოქვაბულის მიკროჰავა. აღნიშნული გამოქვაბულები ახენის მიდამოებშია.

ახენში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლების აბაზანები; გამორეცხვები და შესხურებები აღნიშნული წყლებით; სპელეოთერაპია კარსტული გამოქვაბულის პირობებში.

ჩვენებები ახენში წასასვლელად: გულ-სისხლძარღვთა და პერიფერიული ნერვული სისტემების, კანისა და საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, შარდ-სასქესო ორგანოებისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: ახენში (798-805 წლებში კარლოს დიდის მიერ აშენებული რომაულ-კათოლიკური კაპელა – კაროლინგების ხანის არქიტექტურის საუკეთესო ნიმუში; იმპერატორების კარლოს დიდისა (IX საუკუნე) და ოტო III-ის (XI საუკუნე) სამარხები; ახენის (საიმპერიო) რომაულ-კათოლიკური საკათედრო ტაძარი (VIII – IX საუკუნეები); კარლოს დიდის მარმარილოს სამეფო ტახტი (IX საუკუნე); კარლოსის თერმები (IX საუკუნე); ქალაქის რატუშა (1353 წელი); კოუფენის სახლის ანსამბლი (XVIII საუკუნე); პროტესტანტული ეკლესიები – წმიდა პეტრეს სახელობისა და წმიდა მარიამის სახელობის (XIX საუკუნე); სინაგოგა და ევანგელისტური ეკლესია (XX საუკუნე); ოპერის თეატრი (1825 წელი); მარიახილფის ჰოსპიტლის შენობა (1848-1865 წლები); ტექნიკური სკოლის შენობა (1870 წელი); მუზეუმები – სიურმონდ-ლიუდევიგის სამხატვრო (1383 წელი), გაზეთების საერთაშორისო (XX საუკუნე) და თანამდროვე ხელოვნების (XX საუკუნე); ჩანჩქერები „ელიზენბრუნენი“, „მამლების ქურდი“ და სხვ.; ნაციონალური პარკი „აიფელი“; გრანუსის კოშკი და სხვ.), ქ. კელნში (რომაელების მიერ აშენებული კოშკი (ძვ.წ. I საუკუნე), პრეტორიუმის (ახ.წ. I საუკუნე) ნანგრევები; ყოვლადწმიდა ღვთისმშობლისა და წმიდა პეტრეს სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესიის ტაძარი (მშენებლობა დაიწყო 1248 წელს, ბევრჯერ შეჩერდა და დამთავრდა 1880 წელს); რომაულ-კათოლიკური ეკლესიები – წმიდა ურსულას სახელობის ოქროს დარბაზი (VI საუკუნე), წმიდა ანდრიას სახელობის (აშენდა X საუკუნეში, გადაკეთდა XI და XV საუკუნეებში), წმიდა პანტელეონეს სახელობის (აშენდა X საუკუნეში, გადაკეთდა XII და XIII საუკუნეებში), წმიდა სევერინის სახელობის (აშენდა X საუკუნეში, გადაკეთდა XIII, XIV და XVI საუკუნეებში), წმიდა მარტინის სახელობის (ე.წ. დიდი მარტინის) (აშენდა X საუკუნეში, დაიწვა და ხელახლა აშენდა XII საუკუნის ბოლოს – XIII საუკუნის დასაწყისში, დაინგრა დაბომბვის შედეგად II მსოფლიო ომის

დროს და ისევ ხელახლა აშენდა), კაპიტოლიუმის წმიდა მარიამის სახელობის (აშენდა XI საუკუნეში ძვ.წ. I საუკუნიდან არსებული რომაული ტაძრის ადგილზე), სამოციქულო, ანუ 12 მოციქულთა სახელობის (აშენდა XI საუკუნეში, 1192 წელს დაზიანდა ხანძრის გამო, 1200 წელს ჩაუტარდა აღდგენითი სამუშაოები, ხოლო 1871-1891 წლებში – რესტავრაცია), წმიდა გიორგის სახელობის (აშენდა XI საუკუნეში, გადაკეთდა XII და XVI საუკუნეებში), წმიდა ცეცილიას სახელობის (XII საუკუნე), წმიდა მარიამ ღიზის (1210–1220 წლები), წმიდა კუნიბერგის სახელობის (XIII საუკუნე), მირონიტკირხე (ფრანცისკელთა) (1248-1264 წელი), ანტონიტერკირხე (1350-1380 წლები), წმიდა მარიამის აღდგომის სახელობის (მარცვლენშტრასე) (აშენდა 1715 წელს, II მსოფლიო ომის დროს დაინგრა დაბომბვის შედეგად და აღადგინეს XX საუკუნის 50-იან წლებში), წმიდა აგნესას სახელობის (XIX საუკუნე), წმიდა ენგელბერტის სახელობის (XX საუკუნე) და სხვ.; ყოვლადწმიდის ღვთისმშობლის სახელობის პროტესტანტული ტაძარი (XVII საუკუნე); წმიდათა კონსტანტინეს და ელენეს სახელობის მართლმადიდებლური რუსული ეკლესია (XX საუკუნის 70-იანი წლები); სომხური სამოციქულო ეკლესია (XXI საუკუნის დასაწყისი); სინაგოგა (1959 წელი) და სხვა რელიგიური დაწესებულებები; მუზეუმები – ვაალრაფ-რიხარტცის, რომაულ-გერმანული, ქალაქის, შლიუტგენის, ლიუდვიგის, სუნამოების, შოკოლადის, სპირტის, ლუდისა და სხვ.; თეატრები – შაუშპილჰაუსი, ატელიე, კომედია, კასიოპეა, ჰორიზონტი, თოჯინებისა და სხვ.; ზოოპარკი; ტერარიუმი; ეგზოტიკური მცენარეების პარკი-ორანჟერეა და სხვ.).

ახენკირხი (Achenkirch, Ахенкирх) – კლიმატური, სამთო-სათხილამურო კურორტი დასავლეთ ავსტრიაში, ტიროლში, შვაცის ოლქში, კურორტი ახენზეკჰოფიდან 2,3 კმ-ში, ჩრდილოეთით, ქ. ინსბრუკიდან 53,5 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით. მდებარეობს ალპებში, კარვანდელისა და როფანის მთაგორების შორის, ახენტალის ველზე, ახენზეკს ტბის ჩრდილო ნაპირზე, ზღვის დონიდან 930 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, დაბალი მთის. ზამთარი ზომიერად ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -3,3°C. ზაფხული გრილია და წვიმიანი. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 16°C. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 6,7°C, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 988 მმ. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (398 მმ), ხოლო მინიმუმი – ზამთარზე (155 მმ). ყველაზე ნალექიანი თვეა ივლისი (143 მმ), ყველაზე მშრალი – თებერვალი (45 მმ).

ახენკირხის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ხეხილის ბაღები (ვაშლი, ქლიაგი, მსხალი და სხვ.), ვენახები, მუხის, წიფლისა და ნაძვის ნარგავები. კურორტის მიდამოებში გვხვდება: ნაძვნარი, წიფლნარი და ალპური მდელოები.

ახენკირხის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორები იგივეა, რაც ახენზეჰოფში (იხ. ახენზეჰოფი).

ახენკირხის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდები იგივეა, რაც ახენზეჰოფში (იხ. ახენზეჰოფი).

ჩვენებები ახენკირხში წასასვლელად იგივეა, რაც ახენზეჰოფში (იხ. ახენზეჰოფი).

ტურისტული ობიექტები: იგივეა, რაც ახენზეჰოფში (იხ. ახენზეჰოფი).



კურორტი ახენკირხი



საკურორტო ადგილი ახმანკა

ახმანკა (Akhmanka, Ахманка) – პელოიდოთერაპიული საკურორტო ადგილი რუსეთის ფედერაციაში, ტიუმენის ოლქის ნიჟნაია ტავდის რაიონში, დაბა ნიჟნაია ტავდიდან 68, ხოლო ქ. ტიუმენიდან 70 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით. მდებარეობს ახმანკის ტბის ნაპირზე. რელიეფი – ვაკე.

ჰავა – კონტინენტური. ზამთარი ცივია, ხანგრძლივი. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -14°C . ზაფხული გრილია და ხანმოკლე. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 18°C . ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 400 მმ-ს. წვიმები ძირითადად მოდის მაისსა და სექტემბერში. მზის ნათების ხანგრძლივობა საშუალოდ 2066 საათია წელიწადში.

ახმანკა მდებარეობს ფიჭვნარში. საკურორტო ადგილის მიდამოებში გავრცელებულია: ნაძვი, ლარიქსი, ვერხვი, არყის ხე, ბუჩქოვანი ტირიფი, მოცვი და სხვ.

ახმანკის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორია ახმანკის ტბის საპროპელის ტალახი, რომელიც შეიცავს: ცილას, ვიტამინებს, ჰორმონებსა და ანტიბიოტიკებს.

ახმანკაში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორის გამოყენების მეთოდებია: სამკურნალო ტალახის აბაზანები, აპლიკაციები და ტამპონები.

ჩვენებები ახმანკაში წასასვლელად: საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემისა და შარდ-სასქესო ორგანოების დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: საკურორტო ადგილ ახმანკის მიდამოებში (ახმანკის ტბის მიდამოები), დაბა ნიჟნაია ტავდასა და მის მიდამოებში (ყოვლადწმიდა სამების სახელობის მართლმადიდებლური ტაძარი (აშენდა 1906 წელს, იყო რეკონსტრუირებული 2006-2007 წლებში); მხარეთმცოდნეობის მუზეუმი „სიბირსკოე პოდვორიე“; ქარაბაშის თახვების ნაკრძალი; ტიუმენის ბიოლოგიური ნაკრძალი; რეგიონალური მნიშვნელობის ზოოლოგიური ნაკრძალი „ტროიცკი“; არქეოლოგიის ძეგლი „ველიჟანი-2“; ბუნების რეგიონალური ძეგლები – ზამოროვსკი, ვესელაია გრივა, ნოვოარაქჩინსკი, იშიმბაი და სხვ.) და ქ. ტიუმენში (თათართა ძეგლი ნაქალაქარის (X-XVI საუკუნეები) ნანგრევები; ყოვლადწმიდა სამების სახელობის მართლმადიდებლური მამათა მონასტერი (დაარსდა 1616 წელს) და ამ მონასტრის ტაძარი (1709-1715 წლები); წმიდა ელიას სახელობის მართლმადიდებლური დედათა მონასტერი (დაარსდა 1601 წელს) და ამ მონასტრის წმიდა ელიას სახელობის ეკლესია (XVIII საუკუნე); მართლმადიდებლური ეკლესიები – ყველაწმიდას სახელობის (1838 წელი), ჯვართამაღლების სახელობის (1791 წელი), მთავარანგელოზ მიქაელის სახელობის (XVIII საუკუნე) და უფალი ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს სახელობის (1794 წელი); მართლმადიდებლური საკათედრო ტაძარი (1768-1801 წლები); წმიდა იოზეფის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XX საუკუნის დასასრული); XX საუკუნეში აშენებული მღვთოები (ტაძრის, კაზაროვის, მატმასოვის, სამლოცველო სახლი და ნიგმატულა ხაჯის); XX საუკუნის ბოლოს და XXI საუკუნის დასაწყისში აშენებული ან გახსნილი სხვადასხვა რელიგიური დაწესებულება (ევანგელისტურ-ქრისტიანების ეკლესია, ევანგელისტური ქრისტიან-ბაპტისტების ეკლესია; მე-7 ადვენტისტების სასულიერო ცენტრი და სხვ.); ყოფილი კომერციული სასწავლებლის შენობა (1910-1914 წლები); ყოფილი ქარვასლის შენობა (1835-1838 წლები); ყოფილი ქალაქის გამგეობის შენობა (XIX საუკუნის დასაწყისი); საფოსტო კანტორის შენობა (1800-1805 წლები); მუზეუმები – მხარეთმცოდნეობის, „ძველი ტიუმენის ავეჯი“, სახვითი ხელოვნების, საავტორო თოჯინებისა და სათამაშოების, XIX-XX საუკუნეების სახლის ისტორიის; XVIII-XIX საუკუნეების საეკლესიო ნაგებობების კომპლექსი; ცირკი-სტუდია „იკარი“; შექსპირის ექსპერიმენტული თეატრი „EST“, გარდაქმნის თეატრი და სხვ.).



კურორტი ახტალა

ახტალა (Akhtala, Ахтала) – პელოიდო-ბაღნეო-კლიმატური კურორტი გურჯაანის რაიონში, ქ. თბილისიდან 122 კმ-ში, ჩრდილო-აღმოსავლეთით, ალაზნის ველზე, ცივ-გომბორის ქედის ჩრდილო-აღმოსავლეთ ფერდობის ძირში, ზღვის დონიდან 410-430 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ვაკე-ბორცვიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტურია. დაბალი მთის, ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $0,9^{\circ}\text{C}$. ზაფხული თბილია. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $23,6^{\circ}\text{C}$. ჰაერის საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 72%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 700 მმ-ს. მზის ნათების ხანგრძლივობა წელიწადში 2154 საათია.

ახტალა და მისი მიდამოები დაფარულია ფოთლოვანი ტყეებით და ბაღ-ვენახებით.

ახტალის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ფსევდოვულკანური წარმოშობის ტალახი, მინერალური წყლები; დაბალი მთის ჰავა; აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

კურორტის ტერიტორიაზე მდებარეობს ფსევდოვულკანური ტალახის საბადო და მინერალური წყლების 3 გამოსავალი. აღნიშნული წყლები არის საშუალო ან მაღალი მინერალიზაციის ($M-13,1-26,5$ გ/დმ³) სუბთერმული ან თერმული ($t-25^{\circ}\text{C}-38^{\circ}\text{C}$), მეთანიანი, ქლორიდულ-ნატრიუმის მინერალური წყლები.

ახტალის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: ტალახის აბაზანები (ზოგადი და ადგილობრივი) და აპლიკაციები, ვაგინალური და რექტალური ტამპონები; მინერალური წყლების აბაზანები; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ახტალაში წასასვლელად: დასვენება; საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, შარდ-სასქესო ორგანოებისა და პერიფერიული ნერვული სისტემის დაავადებები; ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის პათოლოგიები.

ტურისტული ობიექტები: კურორტ ახტალის მიდამოებში (მხარეთმცოდნეობის მუზეუმი; ვაზისუბნის (ურიათუბნის) სამნავიანი ბაზილიკა (VI საუკუნე); მონასტერი „სანაგირე“ (ეკლესია X-XI საუკუნეები); ვეჯინის კომპლექსი (შუა საუკუნეები); ზეგანის მართლმადიდებლური ეკლესია (V საუკუნე); გურჯაანის ყველაწმიდის სახელობის ორგუმბათოვანი მართლმადიდებლური ეკლესია (VIII-IX საუკუნეები); ვაჩნაძიანის ყველაწმიდის სახელობის (VI-IX საუკუნეები) და კარდანახის წმიდა საბას სახელობის (VI-IX საუკუნეები) მართლმადიდებლური მონასტრები და სხვ.



საკურორტო ადგილი ახტი

ახტი (Akhti, Ахты) – ბალნეო-კლიმატური საკურორტო ადგილი რუსეთის ფედერაციაში, დაღესტანში, ახტის რაიონში, ქ. დერბენდიდან 110 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით და ქ. მაჰაჩყალიდან 250 კმ-ში. სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს მდინარე ახტიჩაის ხეობაში, იქ, სადაც აღნიშნული მდინარე ერთვის მდინარე სემურს, ზღვის დონიდან 1050-1100 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზომიერად კონტინენტური, შუა მთის ქვედა სარტყლის. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 1,3°C. ზაფხული თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 21,5°C. საშუალო წლიური ტემპერატურაა 10,8°C. ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 399 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის წელიწადის თბილ პერიოდზე (მაისი-სექტემბერი), ხოლო მინიმუმი – ზამთარზე. მზის ნათების ხანგრძლივობა 2553 საათია წელიწადში.

ახტის ტერიტორია დაფარულია ხეხილის ბაღებით (გარგარი, ბალი, მსხალი, ქლიავი და კენკროვანი მცენარეები). საკურორტო ადგილის მიდამოებში გავრცელებულია ველური ვაშლის ხეები და ბალახეულობის სხვადასხვა სახეობა (გლერძი, ჭანგა, ნაცრისფერ-ყვითელი ნარშავი, დაღესტნური პირთეთრა და სხვ.).

ახტის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ტუტე მინერალური წყლები, შუა მთის ქვედა სარტყლის ჰავა და აეროიონებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

ახტიში გამოვლენილია მინერალური წყლის 14 წყარო. ეს წყლები შესაძლებელია დაიყოს 3 ძირითად ჯგუფად: გოგირდწყალბადიანი (სულფიდური), რადონული და იოდობრომიანი. გარდა ამისა, გამოვლენილია ჰიდროკარბონატული მინერალური წყალი. №№1-10 წყაროების წყალი თერმულია, №11-ის – სუბთერმული, ხოლო №№12-14-ის – ცივი.

ახტის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის აბაზანები და პერორალური მიღება (დალევა); ინჰალაციები, გამორეცხვები და შესხურებები აღნიშნული წყლით; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ახტიში წასასვლელად: დასვენება; კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და ნაღველგამომყოფი გზების, საყრდენ-სამოძრაო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემის, კანის, შარდ-სასქესო ორგანოებისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; შაქრიანი დიაბეტის ინსულინდამოუკიდებელი ფორმა; ნივთიერებათა ცვლისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ახტისა და მის მიდამოებში (მეჩეთები – ახტისა (VIII საუკუნე) და ჯუმასი (1899 წელი) (უნდა აღინიშნოს, რომ ახტის მეჩეთი წარმოადგენს გადაკეთებულ V საუკუნის ქართულ მართლმადიდებლურ ეკლესიას, ხოლო ჯუმას მეჩეთი – გადაკეთებულ VI საუკუნის ქართულ მართლმადიდებლურ ეკლესიას); XVII საუკუნეში აშენებული 8 მეჩეთი, რომელთაგან 4 დღესაც ფუნქციონირებს; ციხესიმაგრე (1839 წელი); ხიდები მდინარე ახტიჩაიზე (XX საუკუნის დასაწყისი); მუზეუმები – მხარეთმცოდნეობის, კულტურისა და ხელოვნების; თავირ ხრიუგსკის სახლ-მუზეუმი; პარკები და სხვ.) და ქ. დერბენდსა და მის მიდამოებში (დერბენდის კედელი (III-IV საუკუნეები); ჯუმას მეჩეთი (VIII-XIV საუკუნეები); მინარეთ-მეჩეთი (XIV-XIX საუკუნეები); მედრესე (XV-XIX საუკუნეები); სინაგოგა (XX საუკუნის II ნახევარი); კამაროვან-გუმბათოვანი აბანოები (XVII-XVIII საუკუნეები); ხანის მავზოლეუმი (XVIII საუკუნე); დერბენდის ციტადელი „ნარინ-ყალას“ (V საუკუნე) ნაშთები და ამ ციტადელში ხანის სასახლის (XVIII საუკუნე) ნანგრევები; სახვითი ხელოვნების მუზეუმი; დერბენდის სახელმწიფო ნაკრძალი-მუზეუმი და სხვ.).

ახტოპოლი (Akhtopol, Ахтопол) – ზღვისპირა კლიმატური კურორტი ბულგარეთში, ბურგასის ოლქში, ქ. ბურგასიდან 87 კმ-ში, სამხრეთ-აღმოსავლეთით. მდებარეობს შავი ზღვის ნაპირზე, სტრანჯის ქედის ძირში, კლდოვან

ნახევარკუნძულზე, რომელსაც ქმნის ახტოპოლისა და წმიდა იანის კონცხები. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – ზღვისპირა, ნოტიო სუბტროპიკული. ზამთარი რბილია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა 7°C. ზაფხული მშრალია და ცხელი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა 30°C. ნალექების წლიური რაოდენობა საშუალოდ შეადგენს 680 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის შემოდგომა-ზამთარზე, მინიმუმი – ზაფხულზე.

ახტოპოლის ტერიტორიაზე გავრცელებულია: ხეხილის ბაღები, ვენახები და დეკორატიული მცენარეულობა (პალმები, ფიჭვები, კვიპაროსები და ყვავილები). კურორტის მიდამოები დაფარულია ფიჭვნარით.

ახტოპოლის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: ზღვისპირა ნოტიო სუბტროპიკული ჰავა; ზღვის მარილებით გაჯერებული ზღვისპირა ჰაერი და ზღვის წყალი.

ახტოპოლის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია თალასოთერაპია (ჰაერისა და მზის აბაზანები, ბანაობა ზღვაში წელიწადის თბილ პერიოდში; პასიური კლიმატოთერაპია მთელი წლის განმავლობაში და სხვ.).

ჩვენებები ახტოპოლში წასასვლელად: დასვენება; გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური დაავადებები; ნივთიერებათა ცვლის, ცენტრალური ნერვული და ენდოკრინული სისტემების ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. ახტოპოლში (ძველი ბერძნული ქალაქ აგატოპოლისის (ძვ.წ. V-IV საუკუნეები) და წმიდა იანის მონასტრის (XII საუკუნე) ნანგრევები; XVIII საუკუნეში აშენებული მართლმადიდებლური ბულგარული ეკლესიები – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის მიძინების სახელობის და უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს ამაღლების სახელობის; წყარო, რომლის კედელზე გამოსახულია თრაკიელი მხედარი (I საუკუნე) და სხვ.), ქ. ახტოპოლის მიდამოებში (შუა საუკუნეების თურქული ციხესიმაგრის კედლების ნანგრევები); აკვაპარკი დაბა პრიმორსკში; მუზეუმი „კორაბ გორიანინი“ ქ. ცარეგოში; სოფელი კოსტი, რომლის მცხოვრებლები ფესშიშველები ცეკვავენ ცეცხლწაკიდებულ ნახშირზე; ჩანჩქერები სოფელ ვარვარაში; მდინარე ველეკის შესართავი შავ ზღვასთან; რეზერვატი „სიმკოსია“ და სხვ.), ქ. ბურგასში (რომაული თერმები (I საუკუნე) და შუა საუკუნეების აბანოები; წმიდათა კირილეს და მეთოდეს სახე-

ლობის საკათედრო მართლმადიდებლური ბულგარული ტაძარი (1894-1905 წლები); XX-XXI საუკუნეებში აშენებული მართლმადიდებლური ბულგარული ეკლესიები – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სახელობის, წმიდა იოანე რილსკის სახელობის, ყოვლადწმიდა სამების სახელობის, წმიდა მოწამე დიმიტრის სახელობის, მირონლუკიის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის, წმიდა პიმენისა და წმიდა ათანასეს სახელობის და სხვ.; სომხური სამოციქულო წმიდა ჯვრის სახელობის ეკლესია (1855 წელი); ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის მიძინების სახელობის ბიზანტიურ-კათოლიკური ეკლესია (XX საუკუნე); ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სახელობის რომაულ-კათოლიკური ეკლესია (XIX საუკუნე); ტაძრის მეჩეთი (XVI საუკუნე), ქალაქის მეჩეთი (XVIII საუკუნე); ლუთერანული ეკლესია (XX საუკუნე); ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის სახელობის მართლმადიდებლური ბულგარული მონასტერი (XX საუკუნე); მუზეუმები – რეგიონალური, ისტორიული, ეთნოგრაფიული, არქეოლოგიისა და ბუნებისმეტყველების; სამხატვრო გალერეა „პეტკო ზადგორსკი“ (1905-1910 წლები); ქალაქის სამხატვრო გალერეა (1945 წელი); რეგიონალური საბაჟოს შენობა (1873 წელი); ზღვის პარკი (1910 წელი); ოტმანლის პარკი; ბურგასის ტბა და სხვ.) და ქ. ბურგასის მიდამოებში (რომაული ქალაქ დეულტუმის (დეველტი) (ახ. წ. I საუკუნე) და თურქული ციხესიმაგრე პირგოსის (XIV-XV საუკუნეები) ნანგრევები; ათანასოვისა და მადრენის ტბები და სხვ.).



კურორტი ახტოპოლი



კურორტი ახუნი

ახუნი (Akhuni, Ахуны) – ბალნეო-პელოიდო-კლიმატური კურორტი რუსეთის ფედერაციაში, პენზის ოლქში, ქ. პენზის გარეუბანში, ქ. მოსკოვიდან 710 კმ-ში, აღმოსავლეთით. მდებარეობს ვოლგისპირა მაღლობზე, მდინარე სურის (მდინარე ვოლგის მარჯვენა შენაკადი) ნაპირზე, ზღვის დონიდან 115-230 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – ბორცვიანი.

ჰავა – კონტინენტური. ზამთარი ცივია. თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -13°C . ზაფხული გრილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 19°C . ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზაფხულზე (162 მმ), ხოლო მინიმუმი – გაზაფხულზე (110 მმ). მზის ნათების ხანგრძლივობა წელიწადში 1806 საათია.

კურორტი მდებარეობს ფიჭვნარში. ახუნის მიდამოები, მდინარე სურის მარცხენა ნაპირზე, დაფარულია ფართოფოთლოვანი ტყეებით (ცაცხვი, ნეკერჩხალი, ვერხვი და არყის ხე). აღნიშნული მდინარის მარჯვენა ნაპირის ტერიტორიაზე გავრცელებულია ფართოფოთლოვანი ტყეები და ფიჭვნარი.

ახუნის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: დაბალი მინერალიზაციის ($M - 8 \text{ გ/დმ}^3$) ქლორიდულ-ნატრიუმის მინერალური წყალი, ტორფის სამკურნალო ტალახი და ფიჭვნარის ფიტონციდებით გაჯერებული ჰაერი.

ახუნის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლის აბაზანები; ინჰალაციები და შესხურებები ამ წყლით; სამკურნალო ტალახის აბაზანები, აპლიკაციები და ტამპონები; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ახუნში წასასვლელად: დასვენება; საყრდენ-სამოდრო აპარატის, პერიფერიული ნერვული სისტემისა და შარდ-სასქესო ორგანოების პათოლოგიები; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: ქ. ახუნში (მირონ-ლუკის მთავარეპისკოპოსისა და საკვირველთმოქმედისა წმიდა ნიკოლოზის სახელობის მართლმადიდებლური ხის ეკლესია (XIX საუკუნის დასასრული), მდინარე სურის ხეობა და სხვ.), ქ. ახუნის მიდამოებში (ძველი ნასოფლარის (ძვ.წ. I ათასწლეულის II ნახევარი) და ძველი ნაქალაქარის (IX-X საუკუნეები) ნარჩენები და სხვ.) და ქ. პენზაში (ყოვლადქებულითა, თავთა მოციქულთა პეტრესა და პავლეს სახელობის მართლმადიდებლური ტაძარი (XVII საუკუნე) და ამ ტაძრის სამრეკლო (XIX საუკუნე); უფლისა ღვთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტეს ფერისცვალების სახელობის მართლმადიდებლური საკათედრო ტაძარი (XVIII-XIX საუკუნეები); მართლმადიდებლური ეკლესიები – ყოვლადწმიდისა დედოფლისა ჩვენისა, ღვთისმშობლისა და მარადის ქალწულისა მარიამის საფარველის სახელობის (XIX საუკუნე), სულიწმიდის გარდამოსვლის (სულთმოფენობის) სახელობისა (XIX საუკუნე) და წმიდა მიტროფანეს, ვორონეჟის ეპისკოპოსის სახელობის (XIX საუკუნე); ყოვლადწმიდა სამების სახელობის დედათა მართლმადიდებლური მონასტერი (დაარსდა 1690-1692 წლებში, დაიწვა 1770 წელს და აშენდა ახლიდან 1771-1789

წლებში); მუზეუმები – მხარეთმცოდნეობის (დაარსდა 1905 წელს), ქალაქის საფოსტო კავშირის, მეიერხოლდის სახ. სასცენო ხელოვნების („მეიერხოლდის სახლი“), ლიტერატურული, სახალხო შემოქმედების, გ. მიახნიკოვის სახ. ერთი სურათის, ვ. კლიუჩევსკის, ი. ულიანოვის, ნ. ბურდენკოს და სხვ.; ლიტერატურულ-მემორიალური მუზეუმების სახელმწიფო გაერთიანება; კ. სავიცკის სახ. სამხატვრო გალერეა (დაარსდა 1892 წელს); ყოფილი გუბერნატორის სახლი (XVIII საუკუნე); გიმნაზიის შენობა (XIX საუკუნე); ქალაქის საავადმყოფო (1830 წელი); მუსიკალური სასწავლებლის შენობა (XIX საუკუნე); ბანკის შენობა (1907 წელი); სახალხო სახლის შენობა (1911-1916 წლები); მ. ლერმონტოვის სახ. ბიბლიოთეკა (XX საუკუნის დასაწყისი); შუქ-მუსიკალური ჩანჩქერები; გუგულიანი საათი; ბავშვთა რკინიგზა; პარკი-ნაკრძალი „ტარხანი“; პლანეტარიუმი; ზოოპარკი; ბოტანიკური ბაღი და სხვ.).

ახქერფი (Akherpi, Ахкерпи) – ბალნეო-კლიმატური საკურორტო ადგილი საქართველოში, მარნეულის მუნიციპალიტეტში, მარნეულიდან 60 კმ-ში, სამხრეთ-დასავლეთით, ლოქის ქედის ჩრდილო კალთაზე, მდინარე ახქერფის (მდინარე ბოლნისისწყლის შენაკადი) ნაპირებზე, ზღვის დონიდან 1010-1040 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – გორაკ-ბორცვიანი.

დამტკიცებულია, როგორც საკურორტო ადგილი, საქართველოს პრეზიდენტის 2005 წლის 22 ივლისის №655 ბრძანებულებით.

ჰავა – საშუალო მთის ქვედა სარტყლის, შეხამებული ველის ჰავასთან. ზამთარი ზომიერად ცივია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $-1,9^{\circ}\text{C}$. ზაფხული ხანგრძლივია და გრილი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $19,5^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $8,6^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 71%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 550 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის მაისზე, ხოლო მინიმუმი – იანვარზე.

ახქერფსა და მის მიდამოებში გავრცელებულია მუხნარ-რცხილნარი. ყველაზე მაღალ ადგილებში გვხვდება წიფლნარი. უხვადაა ხვიარა მცენარეები: კატაბარდა, ღვედკეცი, ეკალდიჭი და სხვ. ქვეტყეში არის: ქაცვი, კუნელი, იაღღუნი და სხვ.

ახქერფის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: მინერალური წყლები; მდინარე ახქერფის წყალი საშუალო მთის ქვედა სარტყლის ჰავა და აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული შუა მთის ჰაერი. ახქერფსა და მის მიდამოებში მოიპოვება მინერალური წყლების 4 გამოსავალი. ერთი გამოსავლის წყალი არის სუსტი მინერალიზაციის ($M-2,48$ გ/დმ³) ჰიდროკარბო-

ნატული, ნატრიუმიან-მაგნიუმიან-კალციუმიანი მინერალური წყალი. მეორე გამო-სავლის წყალი სუსტი მინერალიზაციის ($M-2,91$ გ/დმ³) სულფატურ-ჰიდროკარ-ბონატული, მაგნიუმიან-კალციუმიანი მინერალური წყალია. მესამე და მეოთხე გამოსავლების წყლები სუსტი მინერალიზაციის ($M-1,2-1,7$ გ/დმ³) ჰიდროკარ-ბონატულ-სულფატური, კალციუმიან-ნატრიუმიანი მინერალური წყლებია.

ახქერვის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდებია: მინერალური წყლების პერორალური მიღება (დალევა) და კუჭ-ნაწლავის გამო-რეცხვები ამ წყლებით; ბანაობა მდინარეში; პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები ახქერფში წასასვლელად: დასვენება; კუჭ-ნაწლავის, ღვიძლისა და ნაღველგამომყოფი გზების პათოლოგიები; ნივთიერებათა ცვლის, ენდოკ-რინული და ცენტრალური ნერვული სისტემების ფუნქციური დარღვევები; ფილ-ტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავა-დებები.

ტურისტული ობიექტები: ახქერვის მიდამოებში (იხ. აზიზქენდი).

აჯამეთი (Ajameti, Аджамети) – ბალნელოგიური საკურორტო ადგილი საქართველოში, ზესტაფონის მუნიციპალიტეტში, ზესტაფონიდან 26 კმ-ში, ჩრდილო-დასავლეთით, კოლხეთის დაბლობზე, მდინარე ყვირილას (მდინარე რიონის მარცხენა შენაკადი) მარცხენა ნაპირას, ზღვის დონიდან 103 მ-ის სიმაღ-ლეზე. რელიეფი – ვაკე.

ჰავა – ზღვის ნოტიო სუბტროპიკული. იცის რბილი ზამთარი. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა $4,3^{\circ}\text{C}$. ზაფხული შედარებით მშრალია და თბილი. აგვისტოს საშუალო ტემპერატურაა $23,6^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ტემპერატურაა $14,1^{\circ}\text{C}$. საშუალო წლიური ფარდობითი ტენიანობა შეადგენს 73%-ს, ხოლო ნალექების წლიური რაოდენობა – 1040 მმ-ს. ნალექების მაქსიმუმი მოდის ზამ-თარზე, ხოლო მინიმუმი – ზაფხულზე.

აჯამეთისა და მისი მიდამოების ტერიტორია დაფარულია ხეხილის ბაღებით (ვაშლი, მსხალი, ხურმა და სხვ.). აჯამეთის მიდამოებში მდებარეობს ძელქვისა და მუხის ტყის ნაკრძალი.

აჯამეთის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორია მაღალი მინერალიზაციის ($M-15,9$ გ/დმ³) ჰიპერთერმული ($t - 47^{\circ}\text{C}-50^{\circ}\text{C}$), მეთანიანი, ქლორიდულ-ნატრიუმი-ანი მინერალური წყალი, რომელიც მოიპოვება აჯამეთის მიდამოებში, მდინარე ყვირილას ხეობაში (ჭაბურღილი №1).

აჯამეთის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორის გამოყენების სავარაუდო მეთოდებია მინერალური წყლის აბაზანები და შესხურებები ამ წყლით.

სავარაუდო ჩვენებები აჯამეთში წასასვლელად: საყრდენ-სამოძრაო აპარატის და პერიფერიული ნერვული სისტემების პათოლოგიები; კანისა და შარდ-სასქესო ორგანოების დაავადებები.

ტურისტული ობიექტები: აჯამეთის მიდამოებში (ციხესიმაგრე სოფ. შორაპანში (შუა საუკუნეები); ციხე სოფ. შრომაში (შუა საუკუნეები); ზედა საქარის (XI საუკუნე), ტაბაკინის (VI-VII საუკუნეები), ზედა წევის (აშენდა XI საუკუნეში, გადაკეთდა XIX საუკუნეში), სანახშირის (შუა საუკუნეები) ეკლესიები; აჯამეთის სახელმწიფო ნაკრძალი და სხვ.



საკურორტო ადგილ
აჯამეთის მიდამოები



საკურორტო ადგილ
აჯიქენდის მიდამოები

აჯიქენდი (Ajikend, Аджикенд) – კლიმატური სამთო-სათხილამურო კურორტი აზერბაიჯანში, ჰანლარის რაიონში, ქ. განჯიდან 24 კმ-ში, სამხრეთით, მცირე კავკასიონის ჩრდილო-აღმოსავლეთ ფერდობებზე, ზღვის დონიდან 1000-1235 მ-ის სიმაღლეზე. რელიეფი – მთაგორიანი.

ჰავა – შუა მთის ქვედა სარტყლის. ზამთარი ზომიერად ცივია, თოვლის საფარი მდგრადია. იანვრის საშუალო ტემპერატურაა -2°C . ზაფხული მზიანი, მშრალი და ზომიერად თბილია. ივლისის საშუალო ტემპერატურაა 21°C . საშუალო წლიური ტემპერატურაა 10°C . ნალექების წლიური რაოდენობა შეადგენს 600-640 მმ-ს, ხოლო მზის ნათების ხანგრძლივობა 2450-2500 საათია წელიწადში.

კურორტის მიდამოები დაფარულია ფოთლოვანი (მუხა, რცხილა) და წიწვოვანი (ნაძვი, ფიჭვი) ტყეებით.

აჯიქენდის ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორებია: შუა მთის ქვედა სარტყლის სუბტროპიკული ჰავა და აეროიონებითა და ფიტონციდებით გაჯერებული მთის ჰაერი.

აჯიქენდში ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების გამოყენების მეთოდია პასიური კლიმატოთერაპია.

ჩვენებები აჯიქენდში წასასვლელად: დასვენება; თხილამურებით სრიალი და ციგურაობა ზამთარში; ფილტვების ქრონიკული, არასპეციფიკური და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები; ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

ტურისტული ობიექტები: აჯიქენდის მიდამოებში (ქვისა და ბრინჯაოს ხანის ნაგებობები და სამარხები, სადაც ნაპოვნია აღნიშნული ეპოქების ყოფა-ცხოვრების საგნებისა და იარაღის ნაშთები, მთა კილიდაგთან, დაბა ხანლარის მიდამოებში; გეკ-გიოლის (გეიგელის) ტბა და სხვ.), განჯასა და მის მიდამოებში (განჯის ციხესიმაგრეთა კედლების, კოშკებისა და ხიდების (XII-XIII საუკუნეები) ნაშთები; ქალაქის ჭიშკარი (1063 წელი); ჯომარდ გასაბის მავზოლეუმი (656-661 წლები); XIV-XVII საუკუნეების ჰოი-იმამის (იმამზადეს) საკულტო კომპლექსი – მავზოლეუმი, მეჩეთი და აკლდამა; ჯუმა მეჩეთი (1606 წელი); მარადგოლისა და ჯეირანგოლის ტბები; ნიზამის ძეგლი (1946 წელი) და მავზოლეუმი (1947 წელი) და სხვ.).

**კურორტებსა და საკურორტო აღბილებზე სამკურნალოდ
ნაჩვენები დაავადებები და პათოლოგიური მდგომარეობები**

1. გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები:

- 1.1. ათეროსკლეროზული კარდიოსკლეროზი;
- 1.2. გულის იშემიური დაავადება, I-II ფუნქციური კლასის დაძაბვის სტაბილური სტენოკარდია (კანადის კარდიოლოგთა ასოციაციის კლასიფიკაცია);
- 1.3. პოსტინფარქტული კარდიოსკლეროზი, სტენოკარდიის მსუბუქი და იშვიათი შეტევებით, ინფარქტის გადატანიდან 1 წლის შემდეგ;
- 1.4. მიოკარდიუმის ინფარქტი (გართულებების გარეშე), სტენოკარდიის იშვიათი და მსუბუქი შეტევებით, გადატანიდან 3 თვის შემდეგ, რეაბილიტაციის პერიოდში;
- 1.5. მიოკარდიოდისტროფიები, სხვადასხვა ეტიოლოგიის;
- 1.6. გულის სარქველების შექნილი მანკები, მარცხენა ვენური ხვრელისა და აორტის გამოხატული სტენოზის გარეშე, აქტიური პროცესის ჩაცხრობიდან 6-8 თვის შემდეგ;
- 1.7. გულის თანდაყოლილი მანკები კომპენსაციის სტადიაში;
- 1.8. მიტრალური კომისუროტომიის შემდგომი მდგომარეობა, ოპერაციიდან 6-8 თვის შემდეგ;
- 1.9. გადატანილი მიოკარდიტის შემდგომი მდგომარეობა, მწვავე და ქვემწვავე ანთებითი მოვლენების ჩაცხრობიდან 6-8 თვის შემდეგ;
- 1.10. პირველადი ან შებრუნებითი ენდოკარდიტი, გახანგრძლივებული ან ლატენტური მიმდინარეობით, რემატიული პროცესის მინიმალური აქტივობით;
- 1.11. ესენციური ჰიპერტენზიის I-II სტადიები (ჯდმო-ს კლასიფიკაცია);
- 1.12. ესენციური ჰიპოტენზია;
- 1.13. ქვემო კიდურების სისხლძარღვთა მალბლიტირებელი ათეროსკლეროზი, პროგრესირებადი იშემიისა და განგრენის გარეშე;
- 1.14. ვენების ვარიკოზული გაგანიერება;
- 1.15. ენდარტერექტომიისა და ტრომბონტიმოექტომიის შემდგომი მდგომარეობა; ოპერაციიდან 6-8 თვის შემდეგ, გართულებების არარსებობის პირობებში;
- 1.16. ტრომბოფლებიტი, მწვავე პროცესის ჩაცხრობიდან 2-4 თვის შემდეგ;
- 1.17. ფლებიტი, მწვავე პროცესის ჩაცხრობიდან 2-4 თვის შემდეგ;
- 1.18. გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ზემოჩამოთვლილი (1.1-1.17) პათოლოგიები, გულის უკმარისობის I-II ფუნქციური კლასით (ნიუ-იორკის კარდიოლოგთა ასოციაციის კლასიფიკაციით).

2. სუნთქვის სისტემის დაავადებები:

- 2.1 ბრონქული ასთმა, მსუბუქი ან საშუალო მიმდინარეობის, რემისიის სტადიაში;
- 2.2. პლევრიტის გადატანის შემდგომი ნარჩენი მოვლენები;
- 2.3. მშრალი პლევრიტი;
- 2.4. ექსუდაციური პლევრიტი;
- 2.5. გახანგრძლივებული პნევმონია;
- 2.6. პნევმოსკლეროზი;
- 2.7. ფილტვებზე ეფექტური ოპერაციების გადატანიდან 6 თვის შემდეგ;
- 2.8. ქრონიკული არაობსტრუქციული ბრონქიტი რემისიის სტადიაში;
- 2.9. ქრონიკული ობსტრუქციული ბრონქიტი რემისიის სტადიაში;
- 2.10. ტუბერკულოზური ბრონქიტი ქვემწვავე და ქრონიკულ სტადიაში;
- 2.11. ტუბერკულოზი ქვემწვავე და ქრონიკულ სტადიაში;
- 2.12. სუნთქვის სისტემის აღნიშნული (2.1-2.12) დაავადებები სუნთქვის უკმარისობის I-II სტადიებით (ა. დემბოს კლასიფიკაციით);
- 2.13. სუნთქვის სისტემის აღნიშნული (2.1-2.12) დაავადებები ფილტვ-გულის უკმარისობის I სტადიით.

3. საჭმლის მომნელებელი სისტემის დაავადებები:

- 3.1. რეფლუქს-ეზოფაგიტი – მტკივნეული, დისპეპსიური, დისფაგიური, შერეული ფორმის, მსუბუქი და საშუალო სიმძიმის, გამწვავების ფაზის გარეშე;
- 3.2. ქრონიკული გასტრიტები;
 - 3.2.1. შენარჩუნებული სეკრეციული ფუნქციით;
 - 3.2.2. დაქვეითებული სეკრეციული ფუნქციით;
 - 3.2.3. მომატებული სეკრეციული ფუნქციით;
- 3.3. კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლული, სრული ან არასრული რემისიის ფაზაში, სისხლდენებისკენ მიდრეკილების გარეშე, ოპერაციიდან 2 თვის შემდეგ;
- 3.4. კოლიტი და ენტეროკოლიტი – ქრონიკული, სხვადასხვა ეტიოლოგიის (ტუბერკულოზურის, მასტენოზებელისა და ბაქტერიული წარმოშობის გარდა) გამწვავების ფაზის გარეშე;
- 3.5. ინფექციური ჰეპატიტი არააქტიურ ფაზაში და ინფექციური ჰეპატიტის გადატანის შემდგომი ნარჩენი მოვლენები, დაავადების გადატანიდან 1-2 თვის შემდეგ, ღვიძლის ფუნქციების უმნიშვნელო ცვლილებებით;
- 3.6. ქრონიკული ჰეპატიტი, სხვადასხვა ეტიოლოგიის, არააქტიურ ფაზაში, ღვიძ-

ლის ფუნქციების უმნიშვნელო ცვლილებებით;

3.7. ქრონიკული ქოლეცისტიტი და ქოლანგიტი, სხვადასხვა ეტიოლოგიის, იშვიათი შეტევებით, ოპერაციიდან 4-5 თვის შემდეგ;

3.8. ნაღველკენჭოვანი დაავადება, ინფექციებით გართულებებისა და ხშირი შეტევების გარეშე, მყარი რემისიის ფაზაში;

3.9. ქრონიკული პანკრეატიტი (არატუბერკულოზური), ხშირი გამწვავებების გარეშე, ქრონიკული პანკრეატიტის ლატენტური ფორმა.

4. შარდ-სასქესო სისტემის დაავადებები:

4.1. ქრონიკული პიელონეფრიტი, რემისიის ფაზაში, ლატენტური ფორმის; მეორადი პიელონეფრიტი აზოტგამომყოფი ფუნქციის დარღვევისა და ჰიპერტენზიის გარეშე, მწვავე პერიოდის გავლიდან 3 თვის შემდეგ;

4.2. ქრონიკული ნეფრიტი, აზოტგამომყოფი ფუნქციის დარღვევის, ჰიპერტენზიის და ჰემატურიის გარეშე;

4.3. ცისტიტი, არატუბერკულოზური წარმოშობის;

4.4. ქრონიკული პროსტატიტი (არატუბერკულოზური); რემისიის ფაზაში, შარდ-გამომყოფ სისტემაში ცვლილებებისა და ნარჩენი შარდის გარეშე;

4.5. შარდ-კენჭოვანი დაავადება – თირკმლის, შარდსაწვეთებისა და შარდის ბუშტის, გართულებული პიელონეფრიტითა და ცისტიტით, თუ კენჭები ხელს არ უშლის შარდის გამოყოფას ან კენჭი გამოვიდა 1,5-2 თვის წინ.

5. სასქესო ორგანოების დაავადებები და პათოლოგიური მდგომარეობები:

5.1. სალპინგიტი და ოოფორიტი ქრონიკულ სტადიაში, ჰიპერპოლიმენორეით მიმდინარე;

5.2. საკვერცხეების დისფუნქცია საკვერცხეების ჰიპოფუნქციითა და ჰიპოლუთენიზმით, მენსტრუალური ციკლის დარღვევისა და ნერვული და ენდოკრინული სისტემების ორგანული დაავადებების გარეშე;

5.3. მენსტრუალური ციკლის დარღვევები, ამენორეა, ჰიპომენორეა;

5.4. უშიღლობა (რეპროდუქციის დარღვევა), გამოწვეული საშვილოსნოს, ფალოპის მილებისა და საკვერცხეების ანთებითი პროცესებისა და საშვილოსნოს თანდაყოლილი განუვითარებლობის გამო;

5.5. მენოპაუზა, კლიმაქტერიული პერიოდი, ონკოლოგიური დაავადებების გარეშე.

6. საყრდენ-სამოდრაო აპარატის დაავადებები:

6.1. რევმატოიდული პოლიართრიტი (რევმატოიდული ართრიტი) პროცესის მინიმალური აქტივობის ფაზაში ან პროცესის არააქტიურ ფაზაში, პაციენტის თვითმომსახურების უნარით;

- 6.2. ინფექციური პოლიართრიტი (ინფექციური ართრიტი) პროცესის აქტივობის ნიშნების გარეშე;
- 6.3. არასპეციფიკური ოსტეოართრიტი, სხვადასხვა ეტიოლოგიის;
- 6.4. ხერხემლის ოსტეოქონდროზი, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევისა და ხერხემლის არასტაბილურობის შედეგად განვითარებული ოსტეოქონდროზი, მეორადი ნევრალგიური დარღვევებით ან მათ გარეშე, პაციენტის დამოუკიდებლად გადაადგილების უნარით.
- 6.5. დისტროფიული, კეთილთვისებიანი ოსტეოართროზი, ნივთიერებათა ცვლის და ენდოკრინული დარღვევების ფონზე, მეორადი სინოვიტით;
- 6.6. მანკილოზებელი სპონდილოართროზი, ხერხემალში მოძრაობის გამოსატული დარღვევების გარეშე;
- 6.7. მანკილოზებელი სპონდილოართროზი, პროცესის აქტივობის I და II ხარისხის, პაციენტის თვითმომსახურების უნარით;
- 6.8. სპონდილიტი და ოსტეოქონდროზი (არატუბერკულოზური) ინფექციური წარმოშობის, პაციენტის თვითგადაადგილების უნარით;
- 6.9. ტრავმული სპონდილოპათია, პაციენტის თვითგადაადგილების უნარით;
- 6.10. მიოზიტი, ფიბროზიტი, პერიართრიტი, ეპიკონდილიტი, სახსრების კონტრაქტურები (სხვადასხვა ეტიოლოგიის) ქრონიკულ სტადიაში.

7. ნერვული სისტემის დაავადებები:

- 7.1. პერიფერიული ნერვული სისტემის დაავადებები – რადიკულიტი, რადიკულონევრიტი, გამოწვეული ოსტეოქონდროზითა და ტოქსიკური ან ინფექციურ-ალერგიული პროცესით; ლუმბალგია, ლუმბოიშიალგია, იშიაზი, მწვავე პროცესის ჩაცხრობის, ქვემწვავე სტადიის, არასრული რემისიისა ან ქრონიკული სტადიის რემისიის ფაზებში;
- 7.2. ვეგეტატიური ნერვული სისტემის დაავადებები – კისრის უკანა სიმპათიკური სინდრომის, სიმპათიკო-განგლიონიტის, ვეგეტატიური პოლინევრიტის ან სიმპათიკო-განგლიოტრუნციტის არსებობისას, მწვავე პერიოდის ჩაცხრობის შემდეგ;
- 7.3. ცენტრალური ნერვული სისტემის დაავადებები და ტრავმები – მენინგო-ენცეფალიტი, ენცეფალიტი, თავის ტვინის ტრავმის ნარჩენი მოვლენები (ენცეფალოპათია), კისრის მიელოპათია და სხვ., მწვავე პერიოდის დამთავრებიდან 3-6 თვის შემდეგ;
- 7.4. ნერვული სისტემის ფუნქციური და სხვა დაავადებები: ნევროზი, ნევრასთენია, შაკიკი, პროგრესირებადი კუნთოვანი დისტროფია მსუბუქ სტადიაში, პაციენტის დამოუკიდებლად გადაადგილების უნარით.

8. სისხლის დაავადებები:

8.1. რკინადეფიციტური ანემია (სისხლნაკლებობით, მძიმე პათოლოგიებით ან პოსტჰემორაგიული ავითამინოზით გამოწვეული რკინის დეფიციტით).

9. ენდოკრინული სისტემისა და ნივთიერებათა ცვლის მოშლით გამოწვეული დაავადებები:

9.1. ენდოკრინული სიმსუქნე, ალიმენტური სიმსუქნე, მცირე ფიზიკური აქტივობით გამოწვეული სიმსუქნე; ნევროგენული წარმოშობის ლიპიდური ცვლის დარღვევები;

9.2. შაქრიანი დიაბეტი, მსუბუქი და საშუალო ხარისხის, მყარი კომპენსაციის ფაზაში, აციდოზისადმი მიდრეკილების გარეშე;

9.3. პოდაგრა, შარდმუცვა დიათეზის სხვადასხვა კლინიკური ფორმები;

9.4. თირეოტოქსიკოზი, მსუბუქი ფორმის და თირეოტოქსიკოზთან დაკავშირებული სხვა დაავადებები;

9.5. მიქსედემა, მსუბუქი ფორმის; ჰიპოთირეოზი თანმხლები თირეოიდული სიმსუქნით, სახსრებსა და ხერხემალში დისტროფიული ცვლილებებით;

9.6. პარათირეოიდული ჯირკვლების ჰიპოფუნქციის შედეგად განვითარებული ოსტეოქონდროზი, ნევროგენული ცვლილებების გარეშე.

10. რადიოაქტიური დასხივებით ან ქრონიკული ინტოქსიკაციით გამოწვეული დაავადებები:

10.1. I-II ხარისხის სხივური დაავადება, ქრონიკული მიმდინარეობით, პაციენტის საერთო დამაკმაყოფილებელი მდგომარეობით;

10.2. პროფესიული მოწამვლები, ქრონიკული მიმდინარეობით; მძიმე ლითონებით მოწამვლები.

11. კანის დაავადებები:

11.1. ფსორიაზი, ქრონიკული სტადია, ერითროდერმიის ზამთრის ფორმის გარეშე, ართრაღიისა და ართროზის საწყისი ფორმებით, რენტგენოლოგიური ცვლილებების გარეშე;

11.2. ნეიროდერმიტი, ორგანული დიფუზურ-ექსუდაციური ცვლილებების გარეშე;

11.3. სეზონური ეგზემა, ქრონიკულ სტადიაში, ზამთრის ფორმა, სტაციონარულ ფაზაში;

11.4. კანისა და სისტემური სკლეროდერმია, ძვალ-სახსართა სისტემის დაზიანებით, ვისცერულ ორგანოებში გამოხატული ცვლილებების გარეშე;

11.5. ქავილი მსუბუქი ფორმის, პიოდერმიტის გარეშე;

11.6. ჭინჭრის ციება, ალერგიული, მსუბუქი ფორმის;

11.7. I-II სტადიის იქტიოზი, კერატოდერმია, ჰიპერკერატოზები სხვადასხვა ფორმის.

მინერალური წყლების ნახევარაბაზანებისა და ადგილობრივი აბაზანების მიღების ჩვენებები:

მინერალური წყლის ნახევარაბაზანები და ადგილობრივი აბაზანები გამოიყენება ადგილობრივი ხასიათის ნევრიტების, ნევრალგიებისა და სისხლძარღვთა დაავადებების, რადიკულიტის (კისრის, გულ-მკერდის, გაგა-წელის) საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატისა და კანის პათოლოგიების დროს.

კურორტებსა და საკურორტო ადგილებზე დასვენებისა და მკურნალობის სამართო სამედიცინო უპირობებები

- გულის მიტრალური მანკი, მარცხენა ატრიოვენტიკულური ხვრელის სტენოზის უპირატესობით;
- გულის თანდაყოლილი მანკები;
- მიტრალური კომისუროტომიის შემდგომი მდგომარეობა;
- პოსტინფარქტული კარდიოსკლეროზი ხშირი შეტევებით;
- მიოკარდიუმის ინფარქტი;
- მიოკარდიტის გადატანის შემდგომი მდგომარეობა;
- ენდოკარდიტი;
- ესენციური ჰიპერტენზიის III სტადია (ჯანმო-ს კლასიფიკაცია);
- გულის იშემიური დაავადების დაძაბვის სტაბილური სტენოკარდიის III-IV ფუნქციური კლასი (კანადის კარდიოლოგთა ასოციაციის კლასიფიკაცია);
- გულის უკმარისობის III-IV ფუნქციური კლასი (ნიუ-იორკის კარდიოლოგთა ასოციაციის კლასიფიკაცია);
- III ხარისხის სუნთქვის უკმარისობა (ა.დემბოს კლასიფიკაცია);
- II ხარისხის ფილტვ-გულის უკმარისობა (ა. დემბოს კლასიფიკაცია);
- ბრონქული ასთმა მძიმე მიმდინარეობით;
- ტირეოტიკოზი;
- ნევროზი და ნევრიტი;
- ნევრასტენიის ასთენიური ფორმა;
- აქტიური ტუბერკულოზური პროცესი;
- ინფექციური დაავადებები;
- მწვავე დაავადებები და ქრონიკული დაავადებების გამწვავება.

**კურორტებსა და საკურორტო ადგილებზე მინერალური
წყლის საერთო აბაზანების მიღების უკუჩვენებები:**

- მწვავე ანთებითი პროცესები;
- ესენციური ჰიპერტენზიის II- III სტადია;
- გულის იშემიური დაავადების სტაბილური სტენოკარდიის II-IV ფუნქციური კლასი (კანადის კარდიოლოგთა ასოციაციის კლასიფიკაცია);
- გულ-სისხლძარღვთა სისტემის სხვა მძიმედ მიმდინარე დაავადებები;
- გულის უკმარისობის II-IV ფუნქციური კლასი (ნიუ-იორკის კარდიოლოგთა ასოციაციის კლასიფიკაცია);
- კეთილთვისებიანი და ავთვისებიანი წარმონაქმნები;
- აქტიური ტუბერკულოზური პროცესი;
- სისხლის დაავადებები მწვავე სტადიაში;
- ინფექციური დაავადებები;
- პროგრესირებადი გლაუკომა;
- ორსულობის მეორე ნახევარი;
- ცერებრული სისხლძარღვების გამოსატული ათეროსკლეროზი;
- დაავადებები ღვიძლის ფუნქციის მნიშვნელოვანი დარღვევით;
- ბრონქული ასთმა;
- ჰიპერთირეოზი;
- კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადება, გამწვავების სტადიაში;
- ეპილეფსია, ხშირი შეტევებით.

კლიმატოთერაპიის გამოყენების უკუჩვენებები:

- გულის მიტრალური მანკი, მარცხენა ატრიოვენტიკულური ხვრელის სტენოზის უპირატესობით;
- გულის თანდაყოლილი მანკები;
- მიტრალური კომისუროტომიის შემდგომი მდგომარეობა;
- პოსტინფარქტული კარდიოსკლეროზი ხშირი შეტევებით;
- მიოკარდიუმის ინფარქტი;
- მიოკარდიტის გადატანის შემდგომი მდგომარეობა;
- ენდოკარდიტი;

- ესენციური ჰიპერტენზიის III სტადია (ჯანმო-ს კლასიფიკაცია);
- გულის იშემიური დაავადების დაძაბვის სტაბილური სტენოკარდიის III-IV ფუნქციური კლასი (კანადის კარდიოლოგთა ასოციაციის კლასიფიკაცია);
- გულის უკმარისობის III-IV ფუნქციური კლასი (ნიუ-იორკის კარდიოლოგთა ასოციაციის კლასიფიკაცია);
- III ხარისხის სუნთქვის უკმარისობა (ა. დემბოს კლასიფიკაცია);
- II ხარისხის ფილტვ-გულის უკმარისობა (ა. დემბოს კლასიფიკაცია);
- ბრონქული ასთმა მძიმე მიმდინარეობით;
- ტირეოტიკოზი;
- ნევროზი და ნევრიტი;
- ნევრასტენიის ასთენიური ფორმა;
- აქტიური ტუბერკულოზური პროცესი;
- ინფექციური დაავადებები;
- მწვავე დაავადებები.

ბამოყენებული ლიტერატურა

1. გოგოხია შ.დ., ძიძიგური თ.დ. რიწა-ავადჰარა. სოხუმი, გამომცემლობა „აფხაზე-თის სახელგამი“, 1949.
2. დგებუაძე მ. ფიზიოთერაპია და კურორტოლოგია. თბილისი, გამომცემლობა „განათლება“, 1994.
3. ვადაჭკორია მ., უშვერიძე გ., ჯალიაშვილი ვ. საქართველოს სსრ კურორტები. თბილისი, „საბჭოთა საქართველო“, 1987.
4. თარხან-მოურავი ი. სამედიცინო კლიმატოლოგია ზოგადი კლიმატოლოგიის ელემენტებით. თბილისი, გამომცემლობა „მთაწმინდელი“, 2011.
5. თარხან-მოურავი ი. სპელეოთერაპია. თბილისი, თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა, 2000.
6. თარხან-მოურავი ი., სააკაშვილი ნ., შაქარიშვილი რ., თარხან-მოურავი გ., კაკულია ნ., სუპატაშვილი ა., ქუთათელაძე ნ. კურორტოლოგიისა და კურორტო-თერაპიის მცირე ენციკლოპედია, ტ. I, აფსთა-აჯიქენდი, თბილისი, გამომცემლობა „მთაწმინდელი“, 2015.
7. თარხან-მოურავი ი., ტაბიძე მ. კურორტული მკურნალობა // მინაგანი სნეულე-ბანი. ტ. II. თბილისი, გამომცემლობა „მთაწმინდელი“, 2009.
8. რობაქიძე ა. ბალნეოთერაპია. თბილისი, 2004.
9. სააკაშვილი ნ., თარხან-მოურავი ი., ტაბიძე მ., ქუთათელაძე ნ. საქართველოს კურორტოლოგია და საკურორტო თერაპია. თბილისი, გამომცემლობა „საქარ-თველოს მაცნე“, 2011.
10. სამკურნალო კატეგორიას მიკუთვნებული წყლის ობიექტების ნუსხისა და მინერალური წყლის ხარისხისადმი წაყენებული ჰიგიენური მოთხოვნების დამტკიცების თაობაზე. საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოცია-ლური დაცვის მინისტრის ბრძანება № 310/ნ, ქ. თბილისი 2002 წლის 5 ნოემბერი // საქართველოს საკანონმდებლო მაცნე, 2002, №113; ნაწილი III: 33-52.
11. საქართველოს კურორტებისა და საკურორტო ადგილების ნუსხის შესახებ. 2002 წლის 22 ივლისის საქართველოს პრეზიდენტის № 655 ბრძანებულება, ქ. თბილისი; 2002: 12.
12. ქართული საბჭოთა ენციკლოპედია (13 ტომად, 11 ტ. და 2 ტ. დამატება). თბილისი, გამომცემლობა „ქართული საბჭოთა ენციკლოპედია“, 1975-1987.
13. შავიანიძე ო., შავიანიძე გ., თევზაძე მ., შავიანიძე მ. საქართველოს კურორ-ტების, კურორტოლოგიისა და მეკურორტეს ცნობარი. ქუთაისი, ს.ს. „სტამბა“, 1995.
14. Аванесов В.Н. Курорт Анапа. Краснодар, изд-во „Северный Кавказ“, 1998.

15. Агаджанян Г.И., Топчян Ж.С. Курорты и курортные местности Армении. Ереван, изд-во „Айастан“, 1973.
16. Александропулос М. Путешествие в Армению (пер. с греч.). М., изд-во „Прогресс“, 1985.
17. Алексеев Б.А., Алексеева Н.Н., Даньшин А.И., Зонн И.С., Иванова И.С., Самбурова Е.Н., Тимашев И.Е. Вся Азия: Географический справочник. М., АСТ „Муравей“, 2003.
18. Алексеева В.Н. Античный город Горгиппия. М., изд-во „Эдиториал УРСС“, 1997.
19. Алескеров Ю.Н. Годы, равные векам. Страницы истории Самарканда. Ташкент, изд-во ЦК КП Узбекистана, 1973.
20. Алимova Д.А. История Ташкента (с древнейших времен до наших дней). Ташкент, изд-во „Арт флекс“, 2007.
21. Алма-Ата. Энциклопедия. Алма-Ата, главная редакция Казахской Советской энциклопедии, 1983.
22. Арутюнян В. М. Каменная летопись армянского народа. Ереван, изд-во „Советакан грох“, 1985.
23. Ашгабад. Путеводитель. Ашгабад, изд-во Государственного комитета по туризму, 2008.
24. Багратиони В. География Грузии. Кн. 24. Вып. 5. Тифлис, 1904.
25. Бакман Я.И. По городу XXV веков (Самарканд). Ташкент, изд-во „Узбекистан“, 1969.
26. Белый В., Белая-Барсемян И. Армения. Энциклопедия путешественника. Ереван, главная редакция Армянской Советской энциклопедии – Кооператив „Новус-Информ“, 1990.
27. Бессонов С. Архангельское (По музеям и выставкам Москвы и Подмосковья). М., изд-во „Московский рабочий“, 1952.
28. Бетаки В. Лазурный берег. М., изд-во „ЭКСМО“, 2012.
29. Большая Советская энциклопедия (в 30 томах, 24-ый том в 2-х книгах). М., изд-во „Советская энциклопедия“, 1969-1978.
30. Большой энциклопедический словарь Сибири и Дальнего Востока (в 3-х томах). Красноярск, изд-во „Буква Статейнова“, 2011-2013.
31. Большая энциклопедия Терра (в 62-х томах). М., изд-во „Терра“, 2000-2005.
32. Булавин Л.И., Рапопорт В.Л., Унанянц Н.Т. Архангельское. Краткий путеводитель. М., изд-во „Московский рабочий“, 1974.
33. Булгатов А.В. Курорт Аршан. Улан-Удэ, книжное изд-во, 1978.
34. Бусье Ж.Н. Абрье мой дом, мой город (пер. с франц.). Gap, Vollar Pruductions, 1983.
35. Веселовский Н.И. Военно-исторический очерк Анапы. СПб, изд-во „Макет“, 1995.
36. Воронов Ю.Н. Древности Сочи и его окрестностей. Краснодар, КНИ, 1979.

- 37.Воронцова С.В., Воронцов Е.А. Ялта. Путеводитель. Симферополь, изд-во „Таврия“, 1987.
- 38.География России: энциклопедический словарь. М., изд-во „Большая Российская энциклопедия“, 1998.
- 39.География туризма. М., изд-во „Кнорус“, 2008.
- 40.Геологические памятники природы России //Сборник трудов. М., изд-во „Лориен“, 1998.
- 41.Глазман И.М., Рапопорт В.Л., Семенова И.Г. Кусково. Останкино. Архангельское. М., изд-во „Искусство“, 1976.
- 42.Голди Р. Прованс и Лазурный берег. Путеводитель. М., АСТ, „Астрель“, 2011.
- 43.Гопадзе Н.З. Абастуман _ как климатологическая станция и бальнеологический курорт. Тифлис, государственное издательство Грузии, 1930.
- 44.Города России: Энциклопедия. М., изд-во „Большая Российская энциклопедия“, 1994.
- 45.Грищенко А. Ратная и целебная сила Апшеронского района //Жемчужина России, 2005; №10.
- 46.Грушко Я.М. Курорты Восточной Сибири. Иркутск, Иркутское книжное изд-во, 1961.
- 47.Гурьянова Н.М. Памятники Большой Ялты. Справочник-путеводитель. Симферополь, изд-во „Бизнес-информ“, 2008.
- 48.Густерин В. П. Египетский музей. История создания //Мир музея, 2011; № 6.
- 49.Густерин П.В. Города Арабского Востока (энциклопедический словарь). М., изд-во „Восток-Запад“, 2007.
- 50.Длин Н.А. Каир. М., изд-во „Географгиз“, 1957.
- 51.Дуйсенов Е. Д. Алма-Ата (столица Казахстана). Алма-Ата, изд-во „Казахстан“, 1968.
- 52.Душанбе. Энциклопедия. Душанбе, главная научная редакция Таджикской национальной энциклопедии, 2004.
- 53.Ейне А. Александрия Великая // ВИ, 1969, №10.
- 54.Ерланов А. Курорт Адлер. Краснодар, Краснодарское книжное изд-во, 1981.
- 55.Зайцев И.Л. Хоста. Краснодар, Краснодарское книжное изд-во, 1966.
- 56.Зальцбург и окрестности. Путеводитель. М., изд-во „Polyglott“, 1997. – 35с.
- 57.Зверев К.В. Адлер. Краснодар, Краснодарское книжное изд-во, 1973.
- 58.Инман Н. Испания. Путеводитель Дарлинг Киндерсли. М., изд-во „Астрель“, 2011.
- 59.Иркутск. Историко-краеведческий словарь. Иркутск, изд-во „Сибирская книга“, 2011.
- 60.Ихиллов М.М. Народности Лезгинской группы. Махачкала: Дагестанский филиал АН СССР, 1967.
- 61.Казахская ССР. Краткая энциклопедия (в 4-х томах). Алма-Ата, главная редакция Казахской Советской энциклопедии“, 1985-1991.

- 62.Казиев Ш. М., Корнеев И. В. Повседневная жизнь горцев Северного Кавказа в XIX веке. М., изд-во „Молодая гвардия“, 2003.
- 63.Католическая энциклопедия. М., изд-во францисканцев, 2005.
- 64.Колесникова А.А., Костюк Н.Г., Черномуровый В.М., Щеглов Д.Е. Геленджик и его окрестности. Краснодар, Краснодарское книжное изд-во, 1964.
- 65.Краткая географическая энциклопедия (в 5 томах). М., изд-во „Советская энциклопедия“, 1960-1966.
- 66.Крылов Д.И., Сушек И.А. Австрия. Путеводитель. М., изд-во „ЭКСМО“, 2012.
- 67.Кузнецов А.Ф. Ала-Арча. Фрунзе, изд-во „Знание“, 1989.
- 68.Кузнецов В.А. Алания X-XIII веков. Орджоникидзе, изд-во „ИР“, 1971.
- 69.Кузнецов В.А. Древности Архыза и Кафара. Пятигорск, изд-во „Снег“, 2012.
- 70.Кузнецов В.А. Зодчество феодальной Алании. Орджоникидзе, изд-во „ИР“, 1977.
- 71.Кузнецов В.А. Христианство на Северном Кавказе до XV века. Пятигорск, изд-во „Снег“, 2007.
- 72.Курбацкий В. И. Анапа и анапчане. Исторический и биографический очерки. Анапа, изд-во „Северный Кавказ“, 1999.
- 73.Курорты Восточной Сибири. Иркутск, Иркутское книжное изд-во, 1982.
- 74.Курорты. Энциклопедический словарь. М., изд-во „Советская энциклопедия“, 1983.
- 75.Лебедев В. А. Испания. Замки и крепости от Андалусии до Кастилии. Исторический путеводитель. М., изд-во „Вече“, 2011.
- 76.Литвинова Е. М. Крым: Православные святыни. Путеводитель. Симферополь, изд-во „Рубин“, 2004.
- 77.Малеванов Н.А., Ефимов А.Н. Алексин: Историко-экономический очерк. Тула, Приокское книжное изд-во, 1976.
- 78.Маньшин С.Н., Шевелева И.М. Краснодарский край. Путешествие за здоровьем. М., изд-во „Вече“, 2008.
- 79.Матвеев Г.П. Андорра, Лихтенштейн, Монако, Сан-Марино. М., изд-во „Географгиз“, 1959.
- 80.Меликишвили М.Н. Курорт Ахтала. Тбилиси, изд-во „Сабчота Сакартвело“, 1983.
- 81.Мельшиян В.В. Тула: Экономико-географический очерк. Тула, Приокское книжное изд-во, 1968.
- 82.Михайловский К., Дзевановский А. Александрия (Пер. с польского). Варшава, изд-во „Аркады“, 1970.
- 83.Мурзаев Э.М. Тюркские географические названия. М., изд-во „Мысль“, 1984.
- 84.Мышута С. Древний Египет. Женщины-фараоны. М., изд-во „Феникс“, 2006.
- 85.Нащокина М. В., Арзуманова О.И., Любартович В.А. Керамика Абрамцево в собрании

- Московского государственного университета инженерной экологии. М., изд-во „Жираф“, 2000.
- 86.Обручев В.А. Поездка в Нилову Пустынь // Мои путешествия по Сибири. М.-Л, госиздат, 1948.
- 87.Олдридж Дж. Каир. Биография города (пер. с англ.). М., изд-во „АСТ“, 2010.
- 88.Олимпийская энциклопедия. М., изд-во „Советская энциклопедия“, 1980.
- 89.Пагава И., Габуня Г. Курорты Грузии. Тбилиси, изд-во „Сабчота Сакартвело“, 1973.
- 90.Пальчикова А.П. Массандра. Дворец. Парк. Усадьба. Очерк-путеводитель. Симферополь, изд-во „СОНАТА“, 2003.
- 91.Патиев Я. Хроника истории ингушского народа с древнейших времен до наших дней. М., изд-во „Лотос“, 2007.
- 92.Пахомов Н. Музей Абрамцево. Альбом. М., изд-во „Советский художник“, 1968.
- 93.Пинкин Н.А., Саенко С.Н. Архыз–древний центр христианства. Тверь,Тверское книжное изд-во, 2009.
- 94.Поисеев И.И. Устойчивое развитие Севера. Новосибирск, изд-во „Наука“. Сибирская издательская фирма РАН, 1999.
- 95.Полупанов С.Н. Архитектурные памятники Самарканда. М., изд-во Академии архитектуры, 1948.
- 96.Пономарева Н. С. Мемориальные доски, памятные знаки, скульптуры и образцы техники г. Иркутска //Труды ИГУ. Т.64. Иркутск, изд-во ИГУ, 2008.
- 97.Поспелов Е.М. Географические названия мира: топонимический словарь. М., Русские словари, изд-ва «Астрель» и „АСТ“, 2002.
- 98.Православная церковь на Кубани (Сборник документов. Краснодар: Краснодарское книжное изд-во, 2001.
- 99.Профсоюзные курорты и здравницы Грузии. Тбилиси, изд-во „Мецниереба“, 1977.
- 100.Пугаченкова Г.А. Самарканд. Бухара. М., изд-во „Искусство“, 1968.
- 101.Пчелинцев Ю. В. Есть на Кубани такой уголок-Апшеронским районом зовут. Краснодар, изд-во „БИ“, 2007.
- 102.Рафаилов Ч.А. Состояние и перспективы развития санаторно-курортного дела: участие субъекта Российской Федерации на примере Республики Саха (Якутия)// Восстановительная медицина и реабилитация. Санаторно-курортное лечение. Т. I, 2010; №2.
- 103.Самарканд: Краткий справочник-путеводитель. Ташкент, изд-во Узбекской ССР, 1956.
- 104.Сибирская советская энциклопедия (в 4-х томах). Новосибирск, Западно-Сибирское отделение ОГИЗ (Сибирское краевое изд-во), 1929-1932 (I,II,III тома). New York, Publishing house „N.A. Smit a. Son“, 1992 (IV том).

- 105.Сиротенко Н.Г., Менделеев В.А. Малая энциклопедия стран. Харьков, изд-во „Горсинг“, 2000.
- 106.Славгородская Л. Таинственный Египет. От древности до наших дней. М., изд-во „Феникс“, 2005.
- 107.Справочник по санаторно-курортному отбору. М., изд-во „Медицина“, 1986.
- 108.Степанов В.И. По Заилийскому Алатау. Алма-Ата, изд-во „Казахстан“, 1976.
- 109.Стенфорд Э. Испания. Путеводитель. М., изд-во „ФАИР“, 2008.
- 110.Строгов М., Броше П.К. Озиас Д. Испания. Путеводитель ПТИ ФЮТЕ. М., изд-во „Авангард“, 2007.
- 111.Тархан-Моурави И.Д. Рекреация. Курорты. Туризм. М., изд-во „Медпресс“, 2006. – 144 с.
- 112.Ташкент. Энциклопедия. Ташкент, изд-во „Узбекистан“, 1984.
- 113.Техника и методика физиотерапевтических процедур. Справочник. М., изд-во „Медицина“, 2003.
- 114.Тменов В.Х. Аланы: Западная Европа и Византия. Владикавказ, изд-во Северо-Осетинского института гуманитарных исследований, 1992.
- 115.Томалин Б. Франция. М., изд-во „Астрель“, 2006.
- 116.Тула: Памятники истории и культуры. Путеводитель. Тула, Приокское книжное изд-во, 1973.
- 117.Тумоян О. Разданский район. Ереван, изд-во „Айастан“, 1981.
- 118.Ульянов О.Е., Шарипов Р.Я. Курорт Ангара. Иркутск, Восточно-Сибирское книжное изд-во, 1982.
- 119.Умняков И.И., Алескеров Ю.Н., Михайлов К.М. Самарканд. Краткий справочник-путеводитель. Ташкент, государственное изд-во Узбекской ССР, 1956.
- 120.Уральская советская энциклопедия. Т.1. Свердловск, изд-во Уралоблисполкома, 1933.
- 121.Ушверидзе Г.А. Курорт Абастумани и его лечебные свойства. Тбилиси, изд-во „Сабчота Сакартвело“, 1960.
- 122.Уорд Ф. Болгария. Путеводитель. София, изд-во „Пеликан“, 2003.
- 123.Хабилов Р.Ф. Административно-территориальное устройство Республики Башкортостан. Справочник. Уфа, изд-во „Белая река“, 2007.
- 124.Харалдина З.Е., Лемякина З.Н. Наш храм (история храма Святого Онуфрия Великого в Анапе) // Лазурное море спокойно. Краснодар, изд-во „Советская Кубань“, 2004.
- 125.Ходжаш С. И. Каир. М., изд-во „Искусство“, 1975.
- 126.Холмогоров Н.А., Шарипов Р.Я. Ангара – светлый курорт Прибайкалья. Иркутск, изд-во „ЧП С. Мурзин“, 1997.
- 127.Хэршфельд Б. Акапулько. М., изд-во „Азбука Терра-Книжный клуб“, 1997.

- 128.Чеботаев Н.П. В горах Ингушетии // Изв. Ингушского НИИ краеведения. Т. II. Владикавказ, 1930.
- 129.Чеботаев Н.П. Солнечная долина Армхи //Изв. Ингушского НИИ краеведения. Т. I. Владикавказ, 1928.
- 130.Чиквиладзе П.А. Курорты местного значения Грузинской ССР. Тбилиси, изд-во „Сабчота Сакартвело“, 1961.
- 131.Шейко Н.М. Лазурный берег. Ривьеры Франции, Монако и Италии. М., изд-во „Вече“, 2010.
- 132.Шейко Н.М., Маньшина Н.В. Крым. М., изд-во „Вече“, 2005.
- 133.Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона (в 86 томах, 82 тома и 4 дополнения. СПб, 1890-1907.
- 134.Яковенко М.М. Эколого-экономические аспекты рекреационного природопользования в Крыму // Культура народов Причерноморья, 2001; №16.
- 135.Яндиев М.А. Древние общественно-политические институты народов Северного Кавказа. М., изд-во „ЛКИ“, 2007.
- 136.Яндиева М.Д., Мальсагов А. Ингушетия и ингуши (в 2-х томах). М., изд-во „Новая планета“, 2002.
- 137.Academic American Encyclopedia (in 21 volumes). New York, publishing house „Arete Publishing“, 1980.
- 138.Bernard A. Alexandrie la Grande. Paris, 1966.
- 139.Bethencourt A.J. Historia del pueblo quanche. Madrid, 1997.
- 140.Campoy A. Towns in Cherokee Country //Alto Independent School District, 2011.
- 141.Collier’s Enciclopedia (in 24 volumes). New York , publishing house „P.F. Gollier a. Son“, 1950-1997.
- 142.Davis H. The Alexandria, the Golden City // Evanston (III), 1957; Vol. 1-2.
- 143.De Teran M., Sabaria L.S., Valenti J.V. Geographia general de Espania. Barcelona, publishing house „Ariel Geographia“, 1994.
- 144.D’Gonvit L. Guide sur lausanne et les rives de la region vaudoix (lavaur er Riviera). Paris, publishing house „ Lonely Planet“, 2008. – 293 p.
- 145.Dopsch H. Kleine geschichte Salzburgs. Salszburg, publishing house „Stadt und Lan“, 2001.
- 146.Encyclopaedia Britanica (in 22 volumes). London, publishing house „Encyclopaedia Britanica Inc.“, 1974-1985.
- 147.Encyclopedia Americana (in 30 volumes). New York, Publishing Corporation Grolier, 1918-1920.
- 148.Fraser P.M. A Syriac notitia urbis Alexandrinae//J. of Egyptian Archeology, 1951; Vol. 37.

149. Grote Spectrum Encyclopedie (in 25 volumes). Utrecht, verlag „Het Spectrum“, 1974-1980.
150. Грушевський М. Історія України – Руси, Том VII, Розділ VI, Київ, 1990.
151. Iugmann H. Klimatherapie //Z.arzte. Fortbild, 1992, Bd. 96, №3.
152. Kaizer J. H. Kneippische Hydrotherapie. Allgemeine und spezielle balneotherapie: Ein Lehrbuch fur die medizinische Assistenzberufe //Aufl - Bad Worishofen Kneipp, Verl. 1990.
153. Karyotov U., Raychevski C., Иванов М. История на Бургас. От древността до средата на XX век. Пловдив: О.О.О. „Tafprint“, 2011.
154. O'Brien S., Andrews S. Lonely Planet Canary Islands. New York, publishing house „Lonely Planet“, 2004.
155. Sahadeo J. Russian Colonial Society in Tashkent, 1865-1923 (Central Eurasia in context). //Indiana University Press, Bloomington, IN, 2010.
156. Shah S., Lanning-Rush J. Principal Faults in the Houston. Texas, publishing house „Metropolitan Area“, 2015.
157. Stronski P. Tashkent: Forging Soviet City, 1930-1966 //University of Pittsburgh Press, Pittsburgh, 1970.
158. Tarrío F.R. Tratado del medio ambiente. Barcelona, publishing house „Lafer“, 1984.
159. The Columbia Encyclopedia (in 2 volumes) //Columbia University Press, New York, 2000.
160. Topley F. Texas place names // University of Texas Press, Dallas, 2005.
161. World Book Encyclopedia (in 22 volumes). Chicago, publishing house „World Book Inc.“, 2011.

რედაქტორი *ნანა სუხიტაშვილი*
სამხატვრო რედაქტორი *იოსებ გოგიბერიძე*
ააწყო და დააკაბადონა *ირაკლი მოღებაძემ*

ტირაჟი 100 ეგზემპლარი