

პარლამენტის ეროვნული ბიბლიოთეკა



K 63.977/3



63.977
K 3

ეროვნული
ბიბლიოთეკა

მ. ჯიქია



განმარო

საქმელებანი
19თანილი სი 56

61:91(c 922)

ქართული
ბიბლიოთეკა

ლ. ჯიქია



K 63.927
3

სპეც-2000
შემოწმებულია



საქართველოს სსრ
 საგანგებო გამოცემის
 თბილისი
 1 9 5 6

ქინსიფუაობა

კომუნისტური პარტიისა და საბჭოთა მთავრობის ყოველ-
დღიური მზრუნველობის შედეგად დღითი დღე იზრდება და
ფართოვდება ჯანმრთელობის დაცვის საქმე ჩვენს ქვეყანაში.
ერთ-ერთ მძლავრ გამაჯანსაღებელ ფაქტორს კურორტები
წარმოადგენს, რომლებითაც ასე მდიდარია საბჭოთა კავშირი,
განსაკუთრებით კი—საქართველო.

ცნობილია, რომ წინათ კურორტული დასვენება და მკურ-
ნალობა მიუწვდომელი იყო მშრომელი მასებისათვის. ადა-
მიანის ჯანმრთელობისათვის ასეთი აუცილებელი, საჭირო
„კომფორტით“ შეეძლოთ ესარგებლათ საზოგადოების მხო-
ლოდ შეძლებულ, მაღალ ფენებს.

დიდი ოქტომბრის სოციალისტური რევოლუციის შემდეგ,
საბჭოთა ხელისუფლების დამყარებისთანავე, საკურორტო
ადგილები სახელმწიფო საკუთრებად გამოცხადდა და კურორ-
ტები მთლიანად დაექვემდებარა მშრომელი მოსახლეობის
მომსახურების ინტერესებს, მისი ჯანმრთელობის დაცვის,
დასვენებისა და მკურნალობის ინტერესებს.

ყოველწლიურად იზრდება და ფართოვდება კურორტები,
ფართოვდება საკურორტო-სამკურნალო ქსელი, შენდება მრავ-
ალი ახალი სანატორიუმი, დასასვენებელი სახლი, ბავშვთა
სახლი და გამაჯანსაღებელი კერა, რომლებიც უზრუნველ-
ყოფილია საუკეთესო სამედიცინო აპარატურით, სასპორტო
ინვენტარითა და კვალიფიციური სამედიცინო კადრებით.

საქართველოს კურორტთა შორის ერთ-ერთი თვალსაჩინო
ადგილი კურორტ ბახმაროს უჭირავს. იგი მაღალი მთის
კლიმატური სადგურია და შესანიშნავი სამკურნალო თვისე-
ბებით ხასიათდება. მან დიდი ხანია რაც მიიპყრო დამსვენე-
ბელთა და ავადმყოფთა ყურადღება და ამჟამად უდიდესი

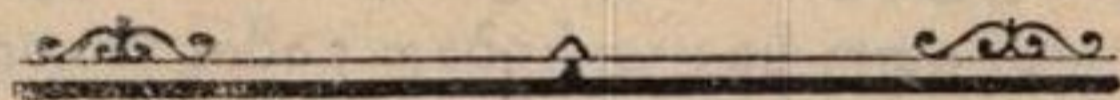


პოპულარობით სარგებლობს. კურორტზე ყოველწლიურად უფრო მეტი და მეტი დამსვენებელი ჩამოდის. ამას განსაკუთრებით ხელს უწყობს ის გარემოება, რომ მიმოსვლის საშუალება კურორტზე გაუნჯობესდა. ამჟამად ქალაქი მახარაძე და დაბა ჩოხატაური დაკავშირებულია კურორტთან კარგად მოწყობილი საავტომობილო გზატკეცილით.

ბახმარო ჯერ კიდევ არ არის სათანადოდ კეთილმოწყობილი და მისი სამკურნალო ფაქტორებიც ჯერჯერობით არ არის ღრმად, მეცნიერულად შესწავლილი. ამ მხრივ ამჟამად ფართოდ წარმოებს მუშაობა საქართველოს კურორტოლოგიის ინსტიტუტის მიერ.

იმედია, რომ უახლოეს ხანებში კურორტი სავსებით კეთილმოწყობილი გახდება და ყოველმხრივ დააკმაყოფილებს ჩვენი ქვეყნის მშრომელთა გაზრდილ მოთხოვნებს.

ეს სამეცნიერო-პოპულარული ნარკვევი მიზნად ისახავს გააცნოს მოსახლეობის ფართო მასებს კურორტ ბახმაროს სამკურნალო თვისებები.





ი. ბ. სტალინის ძეგლი კურორტ ბახმაროზე.

გაბუსის საბ. საჯ. ბიბლიოთეკა
საქართველო
ბიბლიოთეკა

კურორტის მუკე ისტორია

ბახმარო, როგორც სამკურნალო ადგილი, თვით ხალხმა აღმოაჩინა.

როგორც ცნობილია, ბახმაროს მიდამოები ძველთაგანვე გამოყენებული იყო საძოვრებად. უძველესი დროიდან მწყემსებს იქ აგებული ჰქონდათ კარვები. ზაფხულობით მათ საქონელთან ერთად თან მიჰყავდათ ოჯახის წევრებიც, რომლებიც უფრო მხნე და ენერგიით სავსე ბრუნდებოდნენ უკან. მწყემსები ურჩევდნენ ფიზიკურად სუსტ, ავადმყოფ პირებს, რომ ზაფხული ბახმაროს მიდამოებში გაეტარებინათ. ასეც ხდებოდა. ავადმყოფები მიდიოდნენ მწყემსებთან ერთად, ბახმაროს მიდამოებში ატარებდნენ ზაფხულს და გამოჯანსაღებული ბრუნდებოდნენ სახლში. შემდეგ თანდათან დაიწყეს ბახმაროს მიდამოებში საცხოვრებელი პატარ-პატარა სახლების აშენება.

ბახმარო თანდათან აღიარებული, დასავლეთ საქართველოს მოსახლეობას შორის უაღრესად პოპულარული აგარაკი გახდა.

ადრე ბახმაროზე ასვლა შეუძლებოდა მხოლოდ საცალფეხო ბილიკებით. სატრანსპორტო საშუალებას წარმოადგენდა მხოლოდ ცხენი და ურემი. საცალფეხო გზებით მიმოსვლა ხდებოდა სხვადასხვა მხრიდან. ურმით მხოლოდ ჩოხატაურ-ნაბეღლავის გზით შეიძლებოდა მგზავრობა. ამ გზებით მგზავრობა ძნელი იყო და, ამასთან, სახიფათოც. მიუხედავად ამისა, კურორტისადმი მოსახლეობის ლტოლვა განუხრელად იზრდებოდა და დამსვენებელთა რაოდენობა ბახმაროში ყოველწლიურად მატულობდა.

ვინ იცის რამდენ ავადმყოფ, დაუძლურებულ ადამიანს უსარგებლია ბახმაროს შესანიშნავი სამკურნალო თვისებე-

ბით, უხვი ბუნებითა და ჯანსაღი ჰაერით და აღუდგენი-
თავისი ჯანმრთელობა.

ბახმაროს, როგორც კურორტის, განვითარების ნამდვი-
ლი ისტორია იწყება საქართველოში საბჭოთა ხელისუფლე-
ბის დამყარების შემდეგ, როდესაც მისი კეთილმოწყობის
საქმე პარტიისა და მთავრობის განუხრელი ზრუნვის საგნად
იქცა. მაქსიმალურად გაიშალა მუშაობა კურორტის კეთილ-
მოწყობისა, მისი ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების ნამ-
დვილი მეცნიერული შესწავლისა და ფართოდ გამოყენები-
სათვის.

საქართველოს კომუნისტური პარტიისა და მთავრობის
მიერ დასახულ იქნა მთელი რიგი ღონისძიებები კურორტ
ბახმაროზე ავადმყოფთა და დამსვენებელთა მკურნალობისა
და დასვენების ყოველგვარი პირობების შექმნის, სამკურნა-
ლო გამაჯანსაღებელი ქსელის—სანატორიუმების, ბავშვთა
სანატორიუმების, დასასვენებელი სახლების, პოლიკლინიკისა
და ა. შ., აგრეთვე, კლუბის, საცხოვრებელი ბინებისა და
სხვათა—ფართო მასშტაბით მშენებლობის უზრუნველსაყოფად.

ამ მხრივ განსაკუთრებული ყურადღება მიექცა გზის გაყვა-
ნის საკითხს—როგორც კურორტის კეთილმოწყობის საქმეში
ერთ-ერთ გადამწყვეტ ფაქტორს.

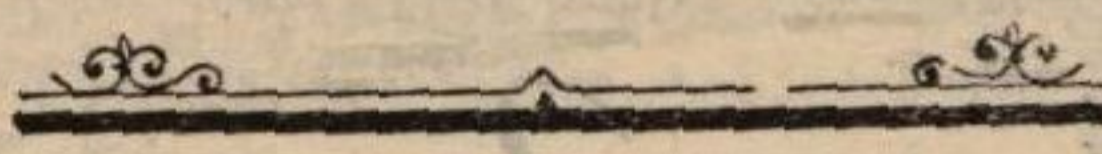
ბახმაროს საავტომობილო გზის მშენებლობა დაიწყო 1945
წელს. მასში აქტიური მონაწილეობა მიიღეს მახარაძის,
ლანჩხუთისა და ჩოხატაურის რაიონების მშრომელებმა. გზის
გაყვანა ერთ წელიწადში იქნა დამთავრებული. ამჟამად ამ
გზატკეცილზე რეგულარულად მოძრაობს თითქმის ყველა
ტონაჟის ავტომანქანები მთელი სეზონის განმავლობაში (ივ-
ნისიდან ნოემბრამდე).

გზის გაყვანამ მნიშვნელოვნად განაპირობა მიღწეული წარ-
მატებები კურორტ ბახმაროს კეთილმოწყობის საქმეში.

ამჟამად ბახმაროში მუშაობს მთელი რიგი სამკურნალო-
გამაჯანსაღებელი დაწესებულებები: 75 საწოლიანი სანატო-
რიუმი, პოლიკლინიკა, საქართველოს ჩაის ტრესტის ბავშვთა



100 საწოლიანი სანატორიუმი, ქ. მახარაძის ბავშვთა სანატორიული ტიპის პიონერთა ბანაკი, სოციალური უზრუნველყოფის სამინისტროს უსინათლოთა საზოგადოების სანატორიუმი, აერარიუმი და სოლარიუმი.



საქართველო

- ახ. ბეჟანიძის მიერ დაფუძნებული სასაბავშვო სანატორიუმი
 - პიონერთა ბანაკი ქ. მახარაძის რაიონში
 - სოციალური უზრუნველყოფის სამინისტროს უსინათლოთა საზოგადოების სანატორიუმი
 - აერარიუმი ქ. თბილისში
 - სოლარიუმი ქ. თბილისში
 - სასაბავშვო სანატორიუმი ქ. მახარაძის რაიონში
 - სანატორიული ტიპის პიონერთა ბანაკი ქ. მახარაძის რაიონში
 - სოციალური უზრუნველყოფის სამინისტროს უსინათლოთა საზოგადოების სანატორიუმი
 - აერარიუმი ქ. თბილისში
 - სოლარიუმი ქ. თბილისში

საქართველოს და კრიშტიანობა



ბახმარო წარმოადგენს ბუნებით მდიდარ, შესანიშნავი მაღალი ტყეებით გარშემორტყმულ, თვალწარმტაცი სილამაზის ადგილს, რომელიც თავისი ჯანსაღი კლიმატისა და საუკეთესო სამკურნალო თვისებების გამო საკმაოდ დიდი პოპულარობით სარგებლობს ჩვენი მოსახლეობის ფართო მასებში.

იგი დაბა ჩოხატაურიდან დაშორებულია 40 კილომეტრით, ქ. მახარაძიდან კი—50 კილომეტრით. მდებარეობს აჭარა-იმერეთის ქედის ჩრდილო-დასავლეთ ნაწილში, გურიის მთების სუბალპურ სარტყელში.

მისი ტერიტორია გაშლილია მდინარე ბახვის წყლის ნაპირებზე და წარმოადგენს პლატოს, რომელიც ირგვლივ შემოსაზღვრულია მაღალი მთებით.

ბახმაროს სიმაღლე ზღვის დონიდან 1950—2000 მეტრამდე აღწევს, ირგვლივ მდებარე მთები კი 300—800 მეტრით ბახმაროზე უფრო მაღალია. აღმოსავლეთით ბახმარო შემოსაზღვრულია კონცხის მთით (სიმაღლე ზღვის დონიდან—2002 მეტრი), სამხრეთ დასავლეთით—საყორნიის მთით (სიმაღლე ზღვის დონიდან—2752 მეტრი), ჩრდილოეთით—ბახმაროს თავით (სიმაღლე ზღვის დონიდან—2503 მეტრი). დასავლეთის მხარე შავი ზღვისაკენ ღიაა—არ არის დაცული მთებით. პირდაპირი ხაზით ზღვამდე 35—40 კილომეტრია. აღნიშნული გარემოება, სახელდობრ, ზღვის სიახლოვე და ამ მიმართულებით მთიანი სარტყელის არარსებობა, კიდევ უფრო ზრდის, ამაღლებს ბახმაროს კლიმატის სამკურნალო ეფექტს—ამდიდრებს კურორტის მთის ჰავას ზღვის ჰავის

ფაქტორებით და უფრო ღირსშესანიშნავს ხდის მის სამკურნალო თვისებებს.

საქართველოს კურორტოლოგიის ინსტიტუტის გამოკვლევების მიხედვით, ბახმარო კლიმატური ფაქტორების შემდეგი მაჩვენებლებით ხასიათდება.

საშუალო წლიური ტემპერატურა უდრის 4° -ს. სეზონის მიხედვით: ზამთრის საშუალო ტემპერატურა უდრის -4° -ს, ზაფხულის $+12^{\circ}$ -ს.

ნალექების საშუალო წლიური რაოდენობა უდრის 1405 მმ-ს. მათ შორის: ივნისის თვეში—116 მმ-ს, ივლისში—97 მმ-ს, აგვისტოში—105 მმ-ს, სექტემბერში—135 მმ-ს, ოქტომბერში—164 მმ-ს.

საშუალო ტენიანობა უდრის 70% -ს.

ტემპერატურის მაჩვენებლები ხასიათდება მცირე ამპლიტუდით და თანდათანობითი ცვლით. მზის რადიაცია და ატმოსფეროს გამჭვირვალობა ხარისხობრივად მაღალ მაჩვენებლებს იძლევა.

ირგვლივ მდებარე მაღალი მთები უშუალო გავლენას ახდენს კურორტის კლიმატურ პირობებზე. მიუხედავად მათი მნიშვნელოვანი სიმაღლისა, მთები მუდმივი თოვლით დაფარული არაა. ეს უნდა ჩაითვალოს იმის ერთ-ერთ მთავარ მიზეზად, რომ აქ ზაფხულის განმავლობაში საკმაოდ თბილა. ამას ხელს უწყობს დასავლეთის მხრიდან მოქმედი ზღვის ბრიზები.

ადგილობრივად წარმოქმნილი ატმოსფერული დინება, რაც სისტემატურ გავლენას ახდენს ბახმაროს კლიმატზე, კურორტის მიდამოებში ქმნის ამინდის კომპლექსს, რომელიც ხასიათდება შედარებითი სიმშრალით, მოწმენდილი ცით, ჰაერის მასის სუსტი მოძრაობით.

აღნიშნული ფაქტორების გავლენით წარმოშობილი კლიმატური კომპლექსი ფრიად ხელსაყრელი და სასარგებლოა ადამიანის ორგანიზმისათვის, განსაკუთრებით—ზაფხულის პერიოდში.



ზამთრის პერიოდის კლიმატიც, მკურნალობის ეფექტურობის თვალსაზრისით, დადებითი მაჩვენებლებით ხასიათდება.

საჭიროა კურორტ ბახმაროს კლიმატის უფრო ღრმა, საფუძვლიანი, ყოველმხრივი შესწავლა.

შესწავლილ უნდა იქნეს: ა) მზის რადიაციის რეჟიმი—როგორც ჯამური, ისე ფილტრების მიხედვით; ბ) ატმოსფეროს იონიზაცია და, საერთოდ, ატმოსფერული ელექტრობა; გ) ქარების სტრუქტურა; დ) ატმოსფერული დინება, რომელსაც მოაქვს კურორტის რაიონში ზღვის ჰაერის ელემენტები და სხვ.

აღნიშნული მუშაობა უნდა ჩატარდეს მძლავრი გეოფიზიკური სადგურის ბაზაზე.

კურორტისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს წიწვიანი ჯიშის ტყეს, რომელიც გარს აკრავს მას და რომელიც ზამთარზეა ფხულ ამწვანებულია. იგი იცავს კურორტს ჰაერის ცივი მასების შემოჭრისაგან, მთების ალპური ზონიდან მომდინარე თოვლის ზვავებისაგან, თოვლის დნობის დროს წარმოშობილი ნიაღვრებისაგან და სხვ.

მეორე მხრივ, ტყე ამშვენებებს და ალამაზებს, საუცხოო შესახედაობას აძლევს კურორტსა და მის მიდამოებს.

გარდა ამისა, იგი საგრძნობლად აუმჯობესებს ბახმაროს ჰაერის სამკურნალო თვისებებს. სოჭისა და ნაძვის ფიტონციდებით ჰაერის გამდიდრება მნიშვნელოვნად ზრდის კურორტის სამკურნალო ეფექტს.

კურორტ ბახმაროს ფლორა გამოირჩევა მეტად დამახასიათებელი თავისებურებებით. დენდროლოგიურ ფლორას უჭირავს 1017,8 ჰექტარამდე ფართობი. იგი ძირითადად 200—250 წლიანი ნაძვებისაგან შედგება. ტყე წარმოდგენილია სოჭნარისა და ნაძვნარის კორომებით.

სოჭნარს უჭირავს კურორტის სამხრეთით მდებარე მთების ფერდობები, ნაძვნარს კი—ჩრდილოეთით და ჩრდილო-აღმოსავლეთით მდებარე მთების ფერდობები.

უძველეს დროში ბახმაროს მიდამოებში ყოფილა ფიჭვნარის ტყეც, რომლის ნაშთი ეხლაც არის შემორჩენილი (ბაისურაში).

ნაკლები გავრცელებით ვხვდებით ნეკერჩხალს, არყის ხეს და წიფელას.

საერთოდ, ბახმაროს ტყე მცენარეული ნაირსახეობით ღარიბია. ხელოვნურად გაშენებული ბალ-პარკები კი აქ არ არის. კურორტის სატყეო მეურნეობა ამჟამად დიდ მუშაობას ეწევა ტყის გაშენებისათვის.

ტყის აღდგენა თავის პირვანდელ საზღვრებში შეიძლება ტყის დაცვით, მისი არასწორი ექსპლოატაციის აღკვეთით, აგრეთვე, მცენარეთა ხელოვნური გაშენებით. ხელოვნური გაშენებისას უკეთესია შერჩეულ იქნეს გამძლე ჯიშები—ფიჭვი, არყის ხე, მაღალი მთის ნეკერჩხალი.

ბახმაროს ირგვლივ ტყის ზონა თანდათან გადადის ალპურ მდელოებში, რომლებიც ამკობს და ამშვენებენ კურორტის მიდამოებს.

თვით ბახმაროში მინერალური წყალი არ არის. აღსანიშნავია, რომ ბორჯომის წყლის მსგავსი ნაბელლავის მინერალური წყალი მდებარეობს კურორტიდან 23 კილომეტრის დაშორებით, ჩოხატაურ-ბახმაროს გზაზე. ნაბელლავის მინერალური წყალი ეკუთვნის ნახშირმჟავა-ჰიდროკარბონატულ-ნატრიუმის ტიპის წყლებს. მისი დებიტი დიდია. ამ წყლით უხვად სარგებლობენ კურორტ ბახმაროს დამსვენებლები და მოაგარაკეები.

სასმელი წყლით კურორტი მარაგდება წყაროების საშუალებით. კურორტის ცენტრალურ ნაწილში გაყვანილია წყალსადენი, განაპირა ადგილებში კი სარგებლობენ მოჩუხჩუხე ცივი ანკარა წყაროების წყლით.

მდინარე ბახვის წყალი, რომელიც სათავეს იღებს საყორნის მთიდან (სიმაღლე ზღვის დონიდან—2490 მ) და მიედინება ჩრდილო-დასავლეთის მიმართულებით, კურორტის ტერიტორიას თითქმის შუაზე ყოფს.

ბახვის წყლის საერთო სიგრძე უდრის 45 კმ-ს. იგი ერთვის მდინარე სუფსას სოფ. ნასაკირალის ჩრდილოეთით.

ნაბეღლავის მინერალური წყლის ქიმიური ანალიზი
(ნიმუში აღებულია 1950 წლის 25/V-ს; ტემპერატურა—14°; დებიტი—
80 000 ლიტრი 24 საათში)

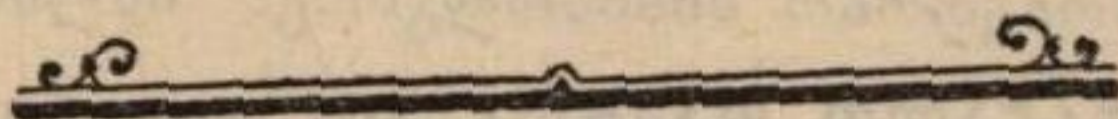
ი ო ნ ე ბ ი	გ/ლ-ზე	მგ/ეკვი- ვალენტი	მგ/ეკვივა- ლენტი ‰-ში
კალიუმი (K)°	0,0895	2,21	2,43
ნატრიუმი (Na)°	1,6040	69,72	74,03
მაგნიუმი (Mg)°	0,1682	13,84	14,70
კალციუმი (Ca)°	0,1629	8,18	8,68
რკინა (Fe)°	0,0042	0,15	0,16
		94,18	100,00
ქლორი (Cl)'	0,1320	3,70	3,93
ბრომი (Br)'	კვალი	—	—
იოდი (J)'	100 მლ	არ აღმოჩნდა	—
სულფატი (SO ₄)''	0,1745	3,68	3,90
ჰიდროკარბონატი (HCO ₃)'	5,2950	86,80	92,17
		94,18	100,00
კაჟმეჟაჟა (H ₂ SiO ₃)	0,1220	—	—
ბორის მჟაჟა (HBO ₂)	0,0275	—	—
ჯამი	7,7818		
ნახშირორჟანგი (CO ₂)	1,5500	—	—

კ უ რ ლ ო ვ ი ს ფ ო რ მ უ ლ ა :

$$CO_2 \cdot 1,55 \cdot M 7.8 \frac{HCO_3 92}{Na. 74} = t 14^\circ D-80 000 24 \text{ საათში.}$$



კურორტის კულტურული და სამეურნეო კეთილმოწყობის
მიზნით განზრახულია მდ. ბახვის წყალზე ჰიდროელსადგუ-
რების აშენება. პირველი ჰიდროელსადგურის მშენებლობა
კურორტ ბახმაროზე უკვე დაწყებულია.



[Faint, illegible text, likely bleed-through from the reverse side of the page]



სამკურნალო ფაქტორები და კომპლექსური მკურნალობა

სამკურნალო ფაქტორების შეფასება

ბახმაროს სამკურნალო ფაქტორების საფუძვლიანი, მეცნიერული შესწავლის მიზნით 1922 წელს საქართველოს სსრ ჯანმრთელობის დაცვის სახალხო კომისარიატის მიერ გაგზავნილ იქნა სამეცნიერო ექსპედიცია, რომელსაც ხელმძღვანელობდა პროფ. ალ. ალადაშვილი.

პროფ. ალ. ალადაშვილი აგვიწერს კურორტ ბახმაროს როგორც ბუნებრივად მდიდარ და თვალწარმტაცი სილამაზით დაჯილდოებულ ადგილს. ამასთან ერთად, იგი აღნიშნავს, რომ იმ დროს (როცა ექსპედიცია სამეცნიერო-კვლევით მუშაობას ეწეოდა) ეს მშვენიერი ბუნებით, შესანიშნავი კლიმატითა და სამკურნალო თვისებებით დაჯილდოებული კურორტი ხალხის ფართო მასებისათვის მიუწვდომელი იყო ძლიერ ცუდი გზის გამო.

ალ. ალადაშვილის აზრით, ბახმაროს ჰაერი წარმოადგენს მთისა და ზღვის შეზავებულ ჰაერს.

ექსპედიციის მიერ ჩატარებული ხანმოკლე დაკვირვებების საფუძველზე დადგენილ იქნა, რომ ფილტვების, ჯირკვლებისა და ძვლის ტუბერკულოზის ახალი ფორმებით დაავადებულებს ბახმაროზე მკურნალობის შემდეგ აღენიშნებათ საგრძნობი გაუმჯობესება.

აღნიშნული ექსპედიციის მიერ კურორტ ბახმაროზე ჩატარებული სამეცნიერო-კვლევითი მუშაობის შედეგების (რაც პროფ. ალ. ალადაშვილს მოხსენებული აქვს საქართველოს სსრ ჯანმრთელობის დაცვის სახალხო კომისარიატის კოლეგიაზე 1922 წელს) საფუძველზე ბახმარო გამოცხადდა რესპუბლიკური მნიშვნელობის კურორტად.



1924 წელს ექ. ე. ჩიჯავაძეს ჩატარებული აქვს დაკვირვება—ბახმაროს ჰავის გავლენა ჰემოგლობინისა და სისხლის წითელი ბურთულების რაოდენობაზე.

ავტორი აღნიშნავს, რომ ბახმაროს ჰავის გავლენით სისხლის წითელი ბურთულების რაოდენობა იზრდება 5—6 მილიონამდე. სისხლში ჰემოგლობინის რაოდენობა მატულობს 20,4%-ით.

სისხლის მომატებული მაჩვენებლები კურორტზე მკურნალობის შემდეგ ხანგრძლივად რჩება.

დაკვირვების ხანგრძლიობა უდრიდა ერთ თვეს.

მოხსენება წაკითხულია ექიმთა საზოგადოების სხდომაზე 1924 წელს ქ. თბილისში და დაბეჭდილია ქართულ ენაზე—„სამკურნალო მოამბეში“.

კურორტის კეთილმოწყობის საქმეში დიდი დამსახურება მიუძღვის ექ. ა. ინგოროყვას.

მას ჩატარებული აქვს აგრეთვე მთელი რიგი მეცნიერული დაკვირვებები სხვადასხვა დაავადებით, განსაკუთრებით კიტუბერკულოზით, შეპყრობილ ავადმყოფთა ორგანიზმზე ბახმაროს კლიმატის გავლენის შესასწავლად.

ავტორს მოჰყავს მძიმე ფორმის ტუბერკულოზითა და მთელი რიგი სხვა დაავადებებით შეპყრობილ ავადმყოფთა განკურნების რამდენიმე შემთხვევა და ასკვნის, რომ ბახმაროს კლიმატი შესანიშნავი სამკურნალო თვისებებით ხასიათდება.

ფილტვების, ბრონქებისა და ჯირკვლების ტუბერკულოზური პროცესით დაზიანებული ქსოვილები ბახმაროს კლიმატის გავლენით მალე იწყებს აღდგენას და ინარჩუნებს ცხოველმყოფელობით ფუნქციას.

ექიმ ა. ინგოროყვას დაკვირვების მიხედვით, ბახმაროს კლიმატი დადებითად მოქმედებს აგრეთვე მალარიით, სისხლნაკლებობითა და სხვადასხვა ნერვული დაავადებით შეპყრობილ ავადმყოფებზე.

ავტორს შეჯამებული აქვს სამი წლის (1924—1927 წლების) მასალა. თავისი მუშაობის შედეგები მას მოხსენებული აქვს სრულიად საქართველოს ექიმთა მეორე კონგრესზე.

პროფ. გ. მჭავანაძის (1925 წ.) აზრით, ბახმაროს სამკურნალო ფაქტორები საუკეთესოდ მოქმედებს ტუბერკულოზის, მალარიისა და სხვა დაავადებათა წინააღმდეგ. როგორც ავტორი აღნიშნავს, თუ ბახმარო გახდება იმდენად კეთილმოწყობილი, რომ დააკმაყოფილებს იმ მინიმალურ მოთხოვნებს, რასაც თანამედროვე სამედიცინო მეცნიერება უყენებს საერთოდ კურორტს, იგი დაუფასებელ სარგებლობას მოუტანს არა მარტო ახლომდებარე რაიონების მოსახლეობას, არამედ მთელი საქართველოს მოსახლეობასაც.

პროფ. დ. ჯავახიშვილი წიგნში — „საქართველოს კურორტები“ — ბახმაროს აღწერს როგორც მთის საუკეთესო კლიმატურ სადგურს. იგი აღნიშნავს, რომ კლიმატთერაპიის ეფექტურობის მხრივ ბახმაროს ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ადგილი უჭირავს ევროპის მთის კლიმატურ კურორტებს შორის.

1935 წელს საქართველოს კურორტოლოგიის ინსტიტუტის შრომათა კრებულში ექ. ბ. გავრილენკოს მიერ გამოქვეყნებულ იქნა ექსპედიციის მუშაობის მასალები, რომელსაც თვითონ ხელმძღვანელობდა.

შრომა წარმოადგენს ერთი წლის (1932—1933 წ. წ.) განმავლობაში ჩატარებული სამეცნიერო მუშაობის ანგარიშს. ჩატარებულია დაკვირვება ავადმყოფებზე გაზაფხულის, ზაფხულისა და შემოდგომის პერიოდებში, ხოლო ჯანმრთელ პირებზე — ზამთარში.

როგორც ავტორი აღნიშნავს, შესანიშნავი ეფექტი იქნა მიღებული კურორტ ბახმაროზე ძვალ-სახსრის ტუბერკულოზით დაავადებულ ბავშვთა მკურნალობის შედეგად. იგი კურორტ ბახმაროს ცნობილ მთის კლიმატურ სადგურთა (აბასთუმანი, დავოსი, ლეიზინი და სხვ.) შორის მნიშვნელოვან ადგილს აკუთვნებს.

პროფ. ი. ცინცაძის შრომა (საქართველოს კურორტოლოგიის ინსტიტუტის ბიულეტენი № 7—8, 1939 წ.) შეეხება სისხლის მიმოქცევის ორგანოთა ფუნქციონალური მდგომარეობის საკითხებს კურორტ ბახმაროზე.

ავტორს ჩატარებული აქვს დაკვირვებები გულით დაავადებულ ავადმყოფებზე სანატორიულ პირობებში. ამ დაკვირვებათა მონაცემების საფუძველზე იგი ასკვნის, რომ კურორტ ბახმაროს ჰაერის გავლენით გულის ფუნქციონალური მდგომარეობა არ ირღვევა; ავადმყოფები ნაკლებად ან სრულიად აღარ უჩივიან რაიმე მოვლენებს გულის მხრივ; სისხლის არტერიული წნევის მაქსიმალური მაჩვენებელი კლებულობს, მინიმალური კი ოდნავ იკლებს ან ნორმაზე ჩერდება; იმ შემთხვევაში კი, თუ აღგილი აქვს კუნთის დეგენერაციულ ცვლილებებსა და დაბალ წნევას, წნევა მატულობს ან უცვლელი რჩება.

აქედან გამომდინარე, ავტორი მიუთითებს, რომ კურორტ ბახმაროს სარგებლობა არ უნდა ავუკრძალოთ გულით ავადმყოფებს დაავადების კომპენსაციის პერიოდში.

ექიმ მ. ბერიძე-გრიგორაშვილს 1933 წელს შესწავლილი აქვს წითელი სისხლის რეგენერაციის დინამიკის საკითხი კურორტ ბახმაროს პირობებში. ავტორი აღნიშნავს, რომ ბახმაროზე წითელი სისხლის რეგენერაცია და მისი ზრდა განსაკუთრებით ძლიერია მალარიით დაავადებულთა ორგანიზმში.

ექ. გ. გრიგორაშვილს შესწავლილი აქვს კურორტ ბახმაროს გავლენა ვეგეტატიურ ნერვულ სისტემაზე. დაკვირვებები ჩატარებულია 47 ავადმყოფზე. ავტორი აღნიშნავს, რომ კურორტ ბახმაროს კლიმატის ზეგავლენით ნერვული სისტემის დისფუნქცია ჩქარა ნორმალურ მდგომარეობას უახლოვდება და სწორდება ვეგეტატიური ნერვული სისტემის ტონუსი.

პ. ნანეიშვილსა და პ. ვასაძეს შესწავლილი აქვთ საკითხი ბახმაროს ჰაერის გავლენის შესახებ ტუბერკულოზურ ბავშვებზე. დაკვირვებები ნაწარმოებია ტუბერკულოზით დაავადებულ 20 ბავშვზე. ჩატარებულია კლინიკური გამოკვლევა. შესწავლილია ორგანიზმის ალერგიის ხარისხი ტუბერკულინით პირკექტიზაციის საშუალებით.

ავტორების აზრით, მიუხედავად არახელსაყრელი პირობებისა (სტაციონარის არარსებობა), ბახმაროზე გატარებული 2. ბახმარო.

1 თვე უდრის სხვა კურორტებზე გატარებულ 2—3 თვეს სტაციონარის (სანატორიუმის) პირობებში ეს შედეგები გაცილებით უკეთესი იქნება.

ა. შილაკაძე (1940 წ.) თავის ბროშურაში — „ბახმარო“ — იძლევა კურორტის ისტორიულ მიმოხილვას და მოყავს ზოგიერთი ცნობა მისი სამკურნალო მნიშვნელობის დასადასტურებლად.

ჩვენი დაკვირვებები ადასტურებს აგრეთვე კურორტ ბახმაროს კლიმატის საკმაოდ ეფექტურობას მეორადი ანემიებით დაავადებულთა მკურნალობის შემთხვევებში. დაკვირვებები ჩატარებულია 1947 წლის ზაფხულში 35 ავადმყოფზე — სანატორიულ პირობებში. ყველა შემთხვევაში მიღებულია მნიშვნელოვანი გაუმჯობესება, რის საფუძველზეც ჩვენს მიერ გამოტანილ იქნა პრაქტიკული ხასიათის შემდეგი წინასწარი დასკვნა: კურორტ ბახმაროს კლიმატის გავლენა მეორადი ანემიებით დაავადებულებზე გამოიხატება სისხლის წითელი ბურთულების რაოდენობისა და ჰემოგლობინის რაოდენობის პროცენტულად თანაბარ მატებასა და ავადმყოფის საერთო მდგომარეობის საგრძნობ გაუმჯობესებაში. ამ მონაცემების საფუძველზე დადასტურებულ იქნა, რომ მეორადი ანემიები წარმოადგენს კურორტ ბახმაროზე მკურნალობის ჩვენებას.

შემდგომი ორგანოების დავალებით საქართველოს კუროლოგიის სამეცნიერო-კვლევითი ინსტიტუტის მიერ კურორტ ბახმაროზე მოეწყო ზამთრის ექსპედიცია — 1947 წლის 1 დეკემბრიდან 1948 წლის 1 ივნისამდე. ექსპედიციაში შედიოდნენ ექიმები ლ. ჯიქია და გრ. გურგენიძე და კლიმატოლოგი რ. კავკასიძე. ექსპედიციის მიზანს წარმოადგენდა კურორტის ზამთრის სეზონში გამოყენების შესაძლებლობის საკითხის შესწავლა. ექსპედიციის მონაცემების საფუძველზე დადასტურებულ იქნა, რომ ბახმაროს ზამთრის კლიმატი ძლიერ ეფექტურად მოქმედებს ტუბერკულოზით დაავადებულთა ორგანიზმზე.

დოც. მ. ნოდიას განხილული აქვს კურორტ ბახმაროზე ჩატარებული სამეცნიერო და პრაქტიკული ხასიათის სამედი-



ცინო დაკვირვებათა შედეგები. იგი საჭიროდ თვლის ბანძობას როზე მოეწყოს მთელი წლის მანძილზე მოქმედი სანატორიუმი, რომელიც მომსახურებას გაუწევს ძვალ-სახსრის ტუბერკულოზით დაავადებულ ბავშვებსა და მოზარდ ახალგაზრდობას.

1951 წლის ზაფხულში ჩვენ შევისწავლეთ პერიფერიული და ბრონქული ჯირკვლების ტუბერკულოზით (კომპენსირი და სუბკომპენსირი ფორმით) დაავადებულ ბავშვთა ბანძაროს კლიმატური კომპლექსით მკურნალობის შედეგები.

ავადმყოფები იმყოფებოდნენ სანატორიულ პირობებში და ბანძაროზე გაატარეს 45 დღე. ჯერ კიდევ კურორტზე გამგზავრებამდე ყველა ავადმყოფი წინასწარ იქნა გამოკვლეული ქ. მახარაძეში. კლიმატური მკურნალობის შედეგად ყველა ავადმყოფს აღენიშნა მდგომარეობის მნიშვნელოვანი გაუმჯობესება. ყველა შემთხვევაში ეს გაუმჯობესება ორგანიზმმა ხანგრძლივად შეინარჩუნა საცხოვრებელ ადგილზე (მახარაძეში).

ყველა ავადმყოფის საკონტროლო გამოკვლევა ჩატარდა ორჯერ—კურორტზე მკურნალობიდან 15 დღის შემდეგ და 6 თვის შემდეგ. ამ გამოკვლევების საფუძველზე დადასტურებულ იქნა კურორტ ბანძაროს სამკურნალო მოქმედების უახლოესი და შორეული შედეგების საკმაო სიმყარე.

კურორტ ბანძაროს კლიმატური ფაქტორები კომპლექსურად მოქმედებს ადამიანის ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე, ხოლო მისი მეშვეობით—ცალკეულ ორგანოებსა და შემდეგ კი მთლიან ორგანიზმზე; იწვევს რთულ ბიოლოგიურ პროცესებს—უფრო ღრმა ხდება სუნთქვა, ძლიერდება სისხლის წარმოშობა, უმჯობესდება სისხლის მიმოქცევა, თერმორეგულაცია და სხვა სასიცოცხლო პროცესები.

მაღალი მთის პირობებში გაიშვიათებული ჰაერის არსებობის გამო მცირდება ზეწოლა ადამიანის ორგანიზმზე. ნაკლები წინააღმდეგობის შედეგად გულმკერდის კუნთები უფრო ადვილად და თავისუფლად მოქმედებს, გულის ყაფაზი იშლება და ფილტვები უფრო მეტ ჟანგბადს ისუნთქავს გაიშვიათებული

ჰაერიდან. ამიტომ, სუნთქვა უფრო ღრმა და თავისუფალი ხდება. აღნიშნული მოვლენა იწვევს ფილტვების ვენტილაციის—გაზთა ცვლის—გაძლიერებას. მნიშვნელოვნად იზრდება ფილტვის სასიცოცხლო მოცულობა.

ჟანგბადის შემცირებული პარციალური წნევა გავლენას ახდენს თავის ტვინის სათანადო ნერვულ ცენტრებზე, იწვევს სისხლის წარმოშობი ორგანოების, განსაკუთრებით კი ძვლის ტვინის, გაღიზიანებას, მათი მოქმედების გააქტივებას, რის გამოც ძლიერდება სისხლის წარმოშობა, მატულობს სისხლის წითელი ბურთულებისა და ჰემოგლობინის რაოდენობა, იზრდება და ძლიერდება ჟანგვითი პროცესები.

ბახმაროს კლიმატი ხელს უწყობს აგრეთვე კანის გაჯანსაღებას. ჟანგბადის შემცირებული პარციალური წნევა იწვევს სითხის, განსაკუთრებით კი სისხლის, მიქცევას ცენტრიდან პერიფერიისაკენ. ამას მოჰყვება კანის კვების გაუმჯობესება. კანი მაგრდება, ელასტიკური ხდება; მისი ფუნქცია ძლიერდება; ძლიერდება აგრეთვე თერმორეგულაცია; ქრება კანის ფუნქციის დაქვეითება და შეგუბებითი მოვლენები ორგანიზმში.

კურორტის ერთ-ერთ მთავარ სამკურნალო ფაქტორს წარმოადგენს მზის სხივები. იგი ბახმაროს პირობებში მდიდარია ინფრაწითელი და ულტრაიისფერი სხივებით, რომლებსაც უდიდესი სამკურნალო მნიშვნელობა აქვს. მზის სხივების რადიაციაში მნიშვნელოვან როლს თამაშობს აგრეთვე ჰაერის გამჭვირვალობა, მტვრისაგან სისუფთავე და სხვ.

მნიშვნელოვან სამკურნალო ფაქტორს წარმოადგენს აგრეთვე უხვი წიწვიანი მცენარეულობა, ალპური მდელოები, რომლებიც ხელს უწყობს ჰაერის სისუფთავეს.

გარშემო მდებარე წიწვიანი ტყე სასიამოვნო არომატს მატებს ბახმაროს ჰაერს. თბილ დღეებში მცენარეებიდან გამოყოფილი სურნელება ორგანულად მოქმედებს სუნთქვის ცენტრზე, ამიტომ სუნთქვა კიდევ უფრო მეტად ღრმა, სასიამოვნო და თავისუფალი ხდება. ჰაერში მყოფ ფიტონციდებს აქვს ბაქტერიციდული მოქმედება. ამავე დროს, ჰაერში არსებული ოზონი აძლიერებს ორგანიზმის ჟანგვით უნარს.

ასეთია მოკლედ ბახმაროს სამკურნალო ფაქტორთა მოქმედების მთლიანი მექანიზმი. ბახმაროს კლიმატური კომპლექსის ორგანიზმზე ზემოქმედება ცენტრალური ნერვული სისტემის სტიმულაცია-აქტივაციის შედეგად აძლიერებს მის სასიცოცხლო პროცესებს—სუნთქვას, სისხლის წარმოშობას, თერმორეგულაციას; აძლიერებს აგრეთვე კანისა და კუნთების ფუნქციონალურ მოქმედებას; ამცირებს ან სრულიად სპობს ცალკეულ ორგანოთა და მთლიანად ორგანიზმის პათოლოგიურ მოვლენებს; იწვევს მადის, ძილის, გუნებ-განწყობის გაუმჯობესებას; ყოველივე ეს კი განაპირობებს მთლიანი ორგანიზმის გაჯანსაღებას.

კომპლექსური მკურნალობის შემადგენელი

არჩევენ მთის კლიმატის ორგანიზმზე მოქმედების შემდეგ ფაქტორებს: დაბალი ატმოსფერული წნევა, ულტრაიისფერი სხივების რადიაცია, ჰაერის იონიზაცია, ტემპერატურა, ტენიანობა, ქარები, მცენარეული ბუნება, საერთო ლანდშაფტი (მეზერნი ცკი).

კომპლექსურ მკურნალობაში შედის: 1) დიეტური მკურნალობა; 2) სამკურნალო ფიზკულტურა; 3) აეროთერაპია; 4) აერო-ჰელიოთერაპია.

დიეტური მკურნალობა

როგორც ცნობილია, კვების რეჟიმს ორგანიზმის გაჯანსაღებაში უაღრესად დიდი მნიშვნელობა აქვს. რაციონალური კვება გულისხმობს განსაზღვრული რაოდენობის კალორიული ღირებულების საკვები პროდუქტების მიღებას.

ავადმყოფმა საშუალოდ უნდა მიიღოს: ცილა—100—150 გ, ცხიმი—100—120 გ, ნახშირწყლები—500—600 გ, სათანადო რაოდენობით მინერალური მარილები და ვიტამინები.

მთის კლიმატი აძლიერებს ორგანიზმის მოთხოვნილებას ნახშირწყლებზე. ამიტომ, კვების რაციონში საჭიროა გაიზარდოს ნახშირწყლების რაოდენობა—ხილის, ბოსტნეულისა და პურეულის ხარჯზე. ამგვარად, ორგანიზმმა დღეში საშუალოდ უნდა მიიღოს 4 000—5 000-დე კალორია. საკვები უნდა მიეცეს 5-ჯერ დღეში (იხ. სანატორიული რეჟიმის სქემა—გვ. 22).

სანატორიული რეჟიმის სქემა



აკლიმატიზაციის* პერიოდში		აკლიმატიზაციის შემდეგ			
დღის რეჟიმი	კვების რეჟიმი	დღის რეჟიმი	კვების რეჟიმი	აეროთერაპია	სამკურნალო ვარჯიში
<p><u>ძილის საათები</u></p> <p>16-დან 18 საათამდე</p> <p><u>23-დან 8 საათამდე</u></p> <p>სულ—11 საათი</p> <p><u>წილის საათები</u></p> <p>10-დან 12 საათამდე</p> <p>დანარჩენ დროს—ყოფნა სანატორიუმის ტერიტორიაზე</p>	<p>1-ლი საუზმე—9 საათზე</p> <p>2-ე საუზმე—12 საათზე</p> <p>სადილი—3 საათზე</p> <p>ჩაი—6 საათზე</p> <p>ვახშამი —8 საათზე</p> <p>სულ—4800—5000 კალორია</p> <p>კვების რეჟიმი № 1 (ვორონოვით)</p>	<p><u>ძილის საათები</u></p> <p>23-დან 8 საათამდე</p> <p>სულ—9 საათი</p> <p><u>წილის საათები</u></p> <p>16-დან 18 საათამდე</p> <p>დანარჩენ დროს გასეირნება, ექსკურსია</p>	<p>იგივე, რაც აკლიმატიზაციის პერიოდში</p>	<p>ყოფნა ღია ვერანდაზე</p>	<p>პირველად—ნახევრადაქტიური, შემდეგ—დინამიკური ვარჯიში—სათანადო მასაჟითა და ჰაერის აბაზანით</p>

* აკლიმატიზაციის პერიოდი საშუალოდ უდრის 6 დღეს

სამკურნალო ფიზკულტურა

თანამედროვე პირობებში დიდად გაიზარდა სამკურნალო ფიზკულტურის მნიშვნელობა ორგანიზმის გაჯანსაღების საქმეში.

სამკურნალო ფიზკულტურაში შედის: ვარჯიში, მასაჟი, სპორტული თამაშობანი და სხვ.

ფიზიკური ვარჯიში იწვევს ორგანიზმის სასიცოცხლო პროცესების გაძლიერებას, ამალღებს ორგანიზმის (ჩონჩხის, კუნთის, ნერვული სისტემის) ტონუსს, ახდენს მარეგულირებელ მოქმედებას სუნთქვისა და სისხლის მიმოქცევის სისტემებზე, აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას და სხვ.

ბაზმაროს პირობებში სამკურნალო ფიზკულტურა შეიძლება გამოყენებულ იქნეს ყველა იმ დაავადების დროს, რომელიც ნაჩვენებია ამ კურორტზე მკურნალობისათვის.

აკლიმატიზაციის პერიოდში (1—ნ დღის განმავლობაში) ავადმყოფი თავისუფალი უნდა იყოს ფიზკულტურული პროცედურებისაგან. რასაკვირველია, მხედველობაში უნდა იქნეს მიღებული აკლიმატიზაციის პროცესში ორგანიზმის რეაქციის ხასიათი (მისი სიძლიერე, ხანგრძლიობა და სხვ.), ე. ი. საქირია ინდივიდუალური მიდგომა.

ამის შემდეგ იწყება მოსამზადებელი მუშაობა: ავადმყოფებს უნდა განემარტოს სამკურნალო ფიზკულტურის მნიშვნელობა და ჩაუტარდეს ნახევრადაქტიური ვარჯიში.

შემდეგი პერიოდი ითვლება ფიზკულტურული ვარჯიშის ჩატარების ძირითად პერიოდად. ტარდება დინამიკური ვარჯიში (წყლის პროცედურები, ტანის სველი დაზელა, თვითმასაჟი, ჰაერის აბაზანა და სხვ.).

ფიზიკური დატვირთვა თანდათანობით უნდა იზრდებოდეს—ავადმყოფის ინდივიდუალური თავისებურებების და მიხედვით. ის ავადმყოფები, რომლებიც საერთოდ შეჩვეული არიან მძიმე ფიზიკურ შრომას, შედარებით უფრო მეტად უნდა დაეტვირთოს.

სხვადასხვა სახის სპორტული თამაშობისა და გასეირნების შედეგად ადგილი აქვს კუნთოვანი სისტემის გამაგრებას,

ორგანიზმის საერთო გაჯანსაღებას. ამასთან ერთად, უმჯობესდება ავადმყოფის გუნებგანწყობა და ხასიათი; ავადმყოფი უფრო მხნე და აქტიური ხდება.

ფიზიკური ვარჯიშებიდან სამკურნალო ვარჯიში ყველაზე უფრო ფართოდ გამოიყენება. განსაკუთრებით კარგად მოქმედებს იგი გულსისხლძარღვთა სისტემაზე, დიდდება ფილტვის სასიცოცხლო მოცულობა და სუნთქვითი პაუზა, უმჯობესდება ძილი, მადა, ნივთიერებათა ცვლა და სხვ. ყოველივე ეს იწვევს ორგანიზმის საერთო მდგომარეობის გაუმჯობესებას.

აეროთერაპია

ავადმყოფის სუფთა ჰაერით მკურნალობა ცნობილია უძველესი დროიდან. სუფთა ჰაერის მუდმივი გავლენა ადამიანის ორგანიზმზე, განსაკუთრებით კი—ნერვულ სისტემაზე, იწვევს მისი ცხოველმყოფელობითი ფუნქციების გაძლიერებას, ინფექციის წინააღმდეგ ბრძოლის უნარის (იმუნობიოლოგიური პროცესების) ამაღლებას.

მთის კლიმატურ კურორტებზე აეროთერაპიას მნიშვნელოვანი ადგილი უჭირავს სამკურნალო ფაქტორთა შორის, რადგან აქ ჰაერი მდიდარია ადამიანის ორგანიზმისათვის ფრიად ხელსაყრელი და სასარგებლო ქიმიური და ფიზიკური აგენტებით.

ჰაერის აბაზანების მიღების მეთოდიკა დამოკიდებულია ავადმყოფის კლინიკური მდგომარეობისაგან.

ჰაერის აბაზანა შეიძლება იყოს საერთო და ნაწილობრივი. აბაზანას ავადმყოფები ღებულობენ სპეციალურად მოწყობილ მოედანზე—აერარიუმზე. ავადმყოფს ტანსაცმელს ხდიან არა ერთბაშად, არამედ თანდათანობით. მაგალითად, პირველად შიშველდება ზემო და ქვემო კიდურები, შემდეგ კი—ტანი.

აბაზანის მიღების ხანგრძლიობა დასაწყისში უდრის 5—10 წუთს, შემდეგ ყოველ პროცედურაზე ემატება 5—10 წუთი და ბოლოს მან შეიძლება მიაღწიოს 1—2 საათამდე—ავადმყოფის მდგომარეობისა და ამინდისაგან დამოკიდებულებით.

ჰაერის ტემპერატურა არ უნდა იყოს 20⁰-ზე ნაკლები. აბაზანა უმჯობესია დაენიშნოს ავადმყოფს დილის საათებში—პირველი საუზმიდან ნახევარი ან ერთი საათის შემდეგ, ერთხელ (ზოგჯერ კი 2-ჯერ) დღეში. გრილ ამინდში ავადმყოფს გაცივების თავიდან აცილების მიზნით ჰაერის აბაზანა უნდა დაენიშნოს მოძრაობასთან (სიარული, მსუბუქი ვარჯიში და სხვ.) კომბინაციაში. აბაზანის შემდეგ მოწოდებულია გრილი შესხურება ან დაზელა.

ჰაერის აბაზანით მკურნალობისათვის ნაჩვენებია: გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები, სასუნთქი ორგანოების დაავადებები (ფილტვებისა და სასუნთქი გზების ქრონიკული არატუბერკულოზური კატარი), სისხლის დაავადებები (ანემია, ქლოროზი, ლეიკემია), ბაზედოვის დაავადება, ნერვული სისტემის ფუნქციონალური მოშლილობანი.

წინააღმდეგ ნაჩვენებია: სისხლის წნევის მომატება (აშკარად გამოხატული არტერიოსკლეროზი, ქრონიკული ნეფრიტი), გულის მნიშვნელოვანი სისუსტე, ტუბერკულოზის მძიმე ფორმები—მიდრეკილი სისხლდენისადმი.

აერო-ჰელიოთერაპია

ჰელიოთერაპია ნიშნავს მზის აბაზანებით მკურნალობას. აბაზანების მიღების პერიოდში ადამიანი განიცდის მზის არა მარტო პირდაპირი, არამედ გაფანტული და ანარეკლი სხივების ზემოქმედებას, ჰაერის ტემპერატურის, მოძრაობის, ტენიანობის გავლენას და სხვ. ამიტომ, მზის აბაზანას, მიღებულს ღია ჰაერზე, ვუწოდებთ აერო-ჰელიოთერაპიას.

მოქმედების ადგილის მიხედვით, ე. ი. იმისდა მიხედვით, ღებულობს დასხივებას მთელი ორგანიზმი, თუ ცალკეული ნაწილი, არჩევენ საერთო და ადგილობრივ აერო-ჰელიოთერაპიას.

აბაზანის მიღების წესი. გაშიშვლებული ავადმყოფი იმყოფება მწოლიარე მდგომარეობაში—ამისათვის სპეციალურად მოწყობილ სოლარიუმში. მზის აბაზანები მიღებული უნდა იქნეს დილის საათებში, მაგრამ იგი ავადმყოფს არ შეიძლება დაენიშნოს უზმოზე ან მაშინვე საუზმის შემდეგ,

არამედ უმჯობესია დაენიშნოს 1 ან 2 საათის შემდეგ უზმის მიღებიდან.

დოზირებისათვის მოწოდებულია მთელი რიგი სქემები, რომლებშიც მოცემულია დასხივების ხანგრძლიობის და დასასხივებელი მიდამოს ფართობის თანდათანობითი მომატების მაჩვენებლები.

ყველაზე მეტი პრაქტიკული გამოყენება აქვს პ. გ. მეზერნიცკის მიერ მოწოდებულ დოზიმეტრიას, რაც მდგომარეობს შემდეგში: აერო-ჰელიოთერაპიის კურსი იწყება 5 კალორიით (2,5 კალორია სხეულის წინა ზედაპირზე, 2,5 კი—უკანა ზედაპირზე) და შემდეგ ყოველი პროცენტურის დროს ემატება ხუთ-ხუთი კალორია. ჯანმრთელი ადამიანის შემთხვევაში შეიძლება ავიდეთ 70—80 კალორიამდე; ფილტვის ტუბერკულოზით დაავადებულთა შემთხვევაში—30—35 კალორიამდე; ქირურგიული ტუბერკულოზით დაავადებულთა შემთხვევაში—100 კალორიამდე.

მიღებულია, რომ ზაფხულის თვეებში, დაახლოებით შუადღისას, მზის რადიაცია ერთ წუთში უდრის ერთ კალორიას სხეულის ზედაპირის 1 კვ. სმ ფართობზე. ამიტომ დასაწყისში მზის აბაზანა ავადმყოფს ენიშნება 5—6 წუთის ხანგრძლიობით (მთელი სხეულის ზედაპირის თანაბარი დასხივებით); შემდეგ აბაზანის ხანგრძლიობას ვზრდით თანდათანობით—5—6 წუთით ყოველ პროცენტურაზე.

მკურნალობის კურსის ხანგრძლიობა დამოკიდებულია დაავადების ხასიათისა და ავადმყოფის რეაქციისაგან მზის რადიაციის მიმართ. საშუალოდ იგი უდრის 30—40 აბაზანას. სასურველია ყოველ ერთ კვირაში ერთი დღით შესვენება.

ბავშვებს, განსაკუთრებით კი მცირეწლოვანებს, მზის აბაზანები უნდა დაენიშნოს დიდი სიფრთხილით. აბაზანების მიღების წესი ამ შემთხვევაშიაც ისეთივეა, როგორც სრულასაკოვანთათვის. აბაზანის ხანგრძლიობა დასაწყისში უდრის 2—3 წუთს (ე. ი. დასხივების ძალა უდრის 2—3 კალორიას). შემდეგ მას თანდათანობით ვზრდით და ავდივართ 30—50 წუთამდე (30—50 კალორიამდე).

უარყოფითი დამახასიათებელი სიმპტომების გამოვლენის შემთხვევაში საჭიროა გაკეთდეს ხშირი შესვენებები ან სრულად შეწყდეს მზის აბაზანების მიღება. უარყოფით სიმპტომებში შედის: საერთო სისუსტე, ძადის დაკარგვა, ტემპერატურის მომატება, გულის ფრიალი, სისხლის წნევის დაქვეითება, სისხლში ჰემოგლობინისა და ერითროციტების რაოდენობის შემცირება.

აღნიშნულმა მოვლენებმა შეიძლება გამოიწვიოს ძირითადი დაავადების გართულება, ზოგჯერ კი—ავადმყოფის სიკვდილიც. როგორც აღვნიშნეთ, ეს მოხდება იმ შემთხვევაში, როდესაც ავადმყოფი ჭარბად ღებულობს მზის აბაზანებს.

ჩატარებული მთელი რიგი მეცნიერული დაკვირვებების საფუძველზე დადგენილია, რომ მზის აბაზანებით მკურნალობა, მისი სწორად გამოყენების შემთხვევაში, ხასიათდება კარგი ეფექტურობით. ამ დროს უმჯობესდება საერთო მდგომარეობა, ძილი და ნერვული სისტემის ფუნქციონალური მდგომარეობა; იზრდება ჰემოგლობინისა და ერითროციტების რაოდენობა; ავადმყოფი მატულობს წონაში და სხვ.

მზის სხივების აბაზანებით მკურნალობისათვის ნაჩვენებია: ძვლისა და სახსრების ტუბერკულოზი, ტუბერკულოზური პერიტონიტი, ფილტვის პროდუქციულ-ფიბროზული ტუბერკულოზი, ლიმფური ჯირკვლების ქრონიკული ტუბერკულოზი, სამოძრაო აპარატის დაავადებანი, ნივთიერებათა ცვლის მოშლა, კანის დაავადებანი (ფურუნკულოზი, ეგზემა, დერმატიტი, ძნელად შესახორცებელი ქრილობები და სხვ.), ქალთა სასქესო ორგანოების დაავადებანი (მეტრიტი, პარაპერიმეტრიტი) და სხვ.

წინააღმდეგ ნაჩვენებია: მზის რადიაციისადმი აწეული მგრძობელობა (ჰემატოპორფირემია), ფილტვის ტუბერკულოზის პროგრესული ფორმა (სუბკომპენსაციის სტადიაში დრეკილი სისხლდენისადმი), გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებანი დეკომპენსაციის პერიოდში, სისხლძარღვთა სისტემის მკაფიოდ გამოხატული სკლეროზი, კახექსია, ცენტრალური ნერვული სისტემის ორგანული დაავადებანი, ავთვისებიანი სისმივნეები.



კლიმატოგრაფიული პროცედურების კლასიფიკაცია

I. ჰაერისა და მზის აბაზანები უტახსაცმლო ადამიანისათვის

ჰაერისა და მზის აბაზანები უტახსაცმლო ადამიანისათვის იყოფა სამ ჯგუფად.

1) ტახსაცმლის გახდის ხარისხის მიხედვით:

- ა) საერთო აბაზანა;
- ბ) ნაწილობრივი აბაზანა.

2) მზის სხივების რადიაციის პირობების მიხედვით:

- ა) მზის სხივების რადიაციის ჯამური აბაზანა (ტარდება აეროსოლარიუმის პლაჟზე);
- ბ) გაფანტული მზის სხივების რადიაციის აბაზანა (ტარდება აერარიუმის პლაჟზე—ვერტიკალური საფარის ჩრდილში);
- გ) მზის სუსტი სხივების აბაზანა (ტარდება პლაჟზე ან ჰაერზე—ჰორიზონტალური საფარის ჩრდილში).

3) ჰაერის სითბოს მიხედვით—ეფექტური ტემპერატურისა (ეტ)** და რადიაციულ-ეფექტური ტემპერატურის (რეტ) შესაბამისად:

- ა) ცივი ეტ და რეტ— 8° -ზე ნაკლები;
- ბ) ზომიერად ცივი ეტ და რეტ— $8-12^{\circ}$ -დე;
- გ) გრილი ეტ და რეტ— $12-19^{\circ}$ -დე;
- დ) კომფორტული ეტ და რეტ— $19-25^{\circ}$ -დე;
- ე) ცხელი ეტ და რეტ— 25° -ზე ზევით.

II. აეროთერაპია

ჰაერის აბაზანები იყოფა სამ ჯგუფად.

1) აერაციის ხარისხის მიხედვით:

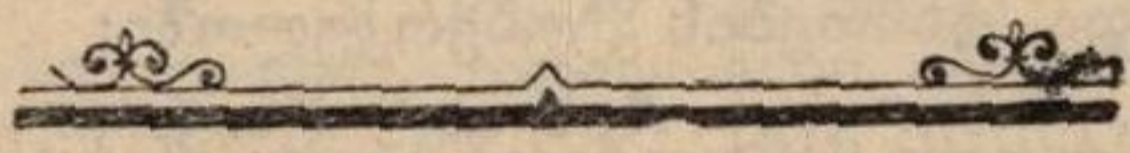
- ა) დიდი აერაცია (ღია ვერანდის მოედანზე);
- ბ) მცირე აერაცია (პალატაში, სადაც ღიაა ფანჯარა ან სარკმელი).

2) ჰაერის სითბოს პირობების მიხედვით:

* კლასიფიკაცია შედგენილია საქართველოს კურორტოლოგიის სამეცნიერო-კვლევითი ინსტიტუტის კლიმატოგრაფიული განყოფილების მიერ.

** ეფექტური ტემპერატურა მოცემულია ნორმალურად ჩაცმული ადამიანისათვის.

- ა) ეტ 0⁰ -ზე ქვევით — ცივი პროცედურა;
 - ბ) ეტ 0—8⁰-დე — ზომიერად ცივი პროცედურა;
 - გ) ეტ 8—17⁰-დე — გრილი პროცედურა;
 - დ) ეტ 17—22⁰-დე — ინდიფერენტული პროცედურა;
 - ე) ეტ 22—27⁰-დე — თბილი პროცედურა;
 - ვ) ეტ 27⁰-ზე მეტი — ცხელი პროცედურა.
- 3) ჰიგრომეტრიული პირობების მიხედვით:
- ა) შეფარდებითი ტენიანობა 55% -ის ქვევით — მშრალი;
 - ბ) შეფარდებითი ტენიანობა 56—70% -დე — ზომიერად მშრალი;
 - გ) შეფარდებითი ტენიანობა 71—85% -დე — ნოტიო;
 - დ) შეფარდებითი ტენიანობა 86% -ზე მეტი — ნესტიანი.





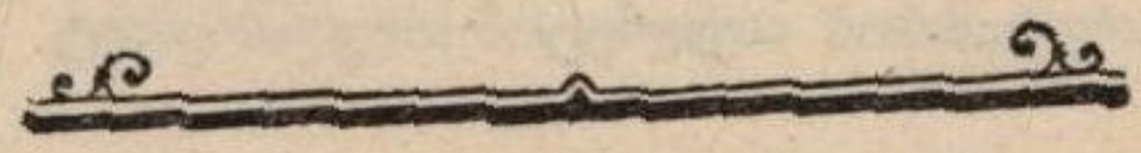
მკურნალობის ჩვენებანი და წინააღმდეგჩვენებანი

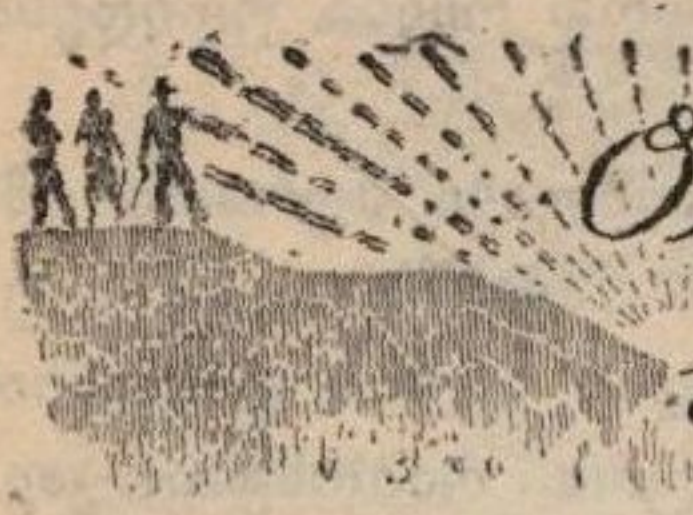
მკურნალობის ჩვენებანი

- 1) ტუბერკულოზური დაავადებანი:
 - ა) ფილტვის ტუბერკულოზის დახურული, კომპენსაციური ფორმები;
 - ბ) ჯირკვლების, პლევრის და მუცლის აპკის ქრონიკული ტუბერკულოზი;
 - გ) ძვლისა და სახსრების ტუბერკულოზი;
 - დ) ბავშვთა ტუბერკულოზის ინტოქსიკაციური ფორმები;
- 2) ფილტვებში არატუბერკულოზური დაავადებანი:
 - ა) ბრონქული ასთმის მსუბუქი ფორმები;
 - ბ) ქრონიკული ბრონქიტები;
 - გ) ემფიზემა მსუბუქი ფორმით;
 - დ) არაშორსწასული ბრონქოექტაზიები;
- 3) მალარია, მეორადი ანემია (სისხლნაკლებობა), ქლოროზი;
- 4) ნევრასთენია.

წინააღმდეგჩვენებანი

- 1) გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ორგანული დაავადებანი სუბკომპენსაციისა და კომპენსაციის სტადიაში;
- 2) ჰიპერტონიული დაავადება;
- 3) აქტიური, ღია ფორმის ტუბერკულოზი;
- 4) ყველა ის დაავადება, რომელიც, საერთოდ, წინააღმდეგნაჩვენებია კურორტზე მკურნალობისათვის.





ტურისტული მარშრუტები ბასმაროს მარშრუტში

ტურიზმს საპატიო ადგილი უჭირავს კურორტულ სამკურნალო ფაქტორთა შორის. იგი ახალისებს, ამხნეებს ადამიანს, ხდის მას აქტიურს, ზრდის მის შემოქმედებით უნარს, აჯანსაღებს მის ფსიქიკას. იგი არის ადამიანის ნერვული სისტემის ცხოველმყოფელური გადახალისების საშუალება.

ტურიზმი შეიძლება გამოყენებულ იქნეს არა მარტო დასვენებისა ან უბრალო გასეირნებისათვის, არამედ მას აქვს სასწავლო მნიშვნელობაც. ადამიანები ექსკურსიების დროს ეცნობიან სოციალისტური მშენებლობის უდიდეს მიღწევებს — სოფლის მეურნეობის, მრეწველობის, კურორტული მშენებლობისა და სხვა დარგებში; ეცნობიან კურორტის მახლობლად მდებარე რაიონებს, ჩვენი ქვეყნის ულამაზეს კუთხეებს ბუნების უმშვენიერეს წიაღებს, ისტორიულ ძეგლებს.

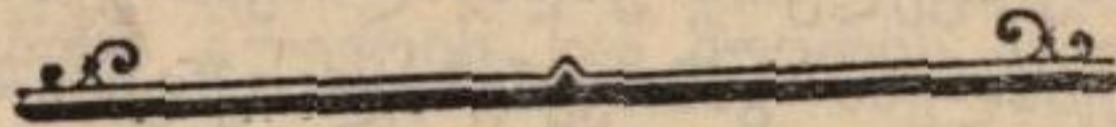
გეოგრაფიული ადგილმდებარეობითა და ტოპოგრაფიული მოხაზულობით ბახმარო წარმოადგენს საუკეთესო კურორტს. თავისი იშვიათი სილამაზის ბუნებისა და რბილი და თბილი კლიმატის გამო, იგი განსაკუთრებული პოპულარობით სარგებლობს მშრომელთა შორის.

კურორტ ბახმაროზე ხშირად ეწყობა ტურისტული ექსკურსიები ახლომდებარე მიდამოების დასათვალიერებლად, განსაკუთრებით კი — ორი მიმართულებით: აღმოსავლეთით, ე. წ. „მზის ამოსვლის გორაზე“, — მზის ამოსვლის სანახავად და დასავლეთით, ე. წ. „მზის ჩასვლის გორაზე“, — მზის ჩასვლის საცქერად.

მშვენიერ სანახაობას წარმოადგენს მზის ამოსვლის სურათი მოწმენდილ ამინდში, თუ მას ვუყურებთ ბახმაროს „მზის ამოსვლის გორიდან“. ვისაც აქედან ერთხელ მაინც უნახავს

მზე ამოსვლის პერიოდში, მას სამუდამოდ რჩება უდიდესი
კმაყოფილების გრძნობა.

კიდევ უფრო თვალწარმტაცი და მომხიბლავი სურათი იშ-
ლება ადამიანის თვალწინ, როდესაც იგი მზის ჩასვლას უყუ-
რებს „მზის ჩასვლის გორიდან“. აქედან ხელის გულივით
მოჩანს შავი ზღვა, დასავლეთ საქართველოს რაიონები, კავ-
კასიონის ქედი. თვალწარმტაცია მზე ჩასვლის მომენტში—თი-
თქოს ის შავ ზღვაში ეშვება. ამ პერიოდში ზღვიდან ანარეკ-
ლი მზის სხივებით ჰორიზონტზე რალაც არაჩვეულებრივი
სილამაზის სურათი იხატება.



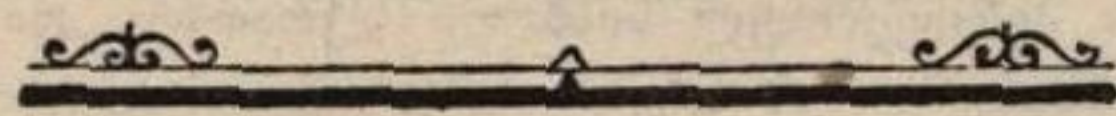


უახლოეს ხანში დამთავრდება კურორტის გენერალური დაგეგმარება, რომელიც შემდეგ ღონისძიებებს ითვალისწინებს:

- 1) გამოყოფილი საკურორტო სანატორიული ზონის მტკიცე დაცვა;
- 2) წყალსადენისა და კანალიზაციის გაყვანა;
- 3) საცხოვრებელი ბინების, სამკურნალო დაწესებულებების (პოლიკლინიკის, სანატორიუმების, პანსიონატების, დასასვენებელი სახლების, სოლარიუმების), სასტუმროს, კულტურულ-საგანმანათლებლო დაწესებულებათა (კლუბის, თეატრის, კინოს) მშენებლობა და კეთილმოწყობა;
- 4) ელექტრომეურნეობის მოწყობა;
- 5) მცენარეული საფარის დაცვა და ხელოვნური ბალ-პარკის გაშენება;
- 6) ზამთრის სანატორიუმების აგება.

გარდა ამისა, საქართველოს კურორტოლოგიის ინსტიტუტი, კურორტის სამკურნალო ფაქტორთა ყოველმხრივი შესწავლის მიზნით, ითვალისწინებს სამეცნიერო-კვლევითი მუშაობის უფრო ფართოდ გაშლას.

ზემოთ აღნიშნულ ღონისძიებათა გატარების შემდეგ კურორტი ბახმარო უფრო სრულად დააკმაყოფილებს სოციალისტური ქვეყნის მშრომელთა გაზრდილ მოთხოვნებს, იგი ყოველმხრივ, ეფექტურ მომსახურებას გაუწევს არა მარტო საქართველოს, არამედ მოძმე რესპუბლიკების მშრომელებსაც.



ლიტერატურა

- აღ. ალადაშვილი — „მოხსენება საქართველოს ჯანდაცვის სამინისტროს კოლეგიაზე კურორტ ბახმაროს, როგორც სამკურნალო ადგილის, მნიშვნელობის შესახებ“. საქართველოს სსრ არქივი. თბილისი. 1922 წ.
- ელ. ჩიჯავაძე — „ბახმაროს ჰავის გავლენა ჰემოგლობინისა და სისხლის წითელი ბურთულების რაოდენობაზე“. ჟურნალი — „სამკურნალო მოამბე“. თბილისი. 1924 წ.
- ა. ინგოროყვა — „აგარაკი ბახმარო“. ჟურნალი — „სამკურნალო მოამბე“. თბილისი. 1927 წ.
- ბ. გავრილენკო — „კურორტი ბახმარო“. საქართველოს კურორტოლოგიის ინსტიტუტის გამომცემლობა. შრომათა კრებული № 1. თბილისი. 1939 წ.
- ე. ნ. ცინცაძე — „სისხლის მიმოქცევის ორგანოთა ფუნქციონალური მდგომარეობის საკითხებისათვის კურორტ ბახმაროზე“. საქართველოს კურორტოლოგიის ინსტიტუტის გამომცემლობა. ბიულეტენი № 7—8. თბილისი. 1933 წ.
- მ. ბერიძე-გრიგორაშვილი — „წითელი სისხლის რეგენერაციის დინამიკა კურორტ ბახმაროს პირობებში“. საქართველოს კურორტოლოგიის ინსტიტუტის გამომცემლობა. ბიულეტენი 7—8. თბილისი. 1939 წ.
- გ. გრიგორაშვილი — „კურორტ ბახმაროს გავლენა ვეგეტატიურ ნერვულ სისტემაზე“. საქართველოს კურორტოლოგიის ინსტიტუტის გამომცემლობა. ბიულეტენი № 7—8. თბილისი, 1939 წ.
- პ. ნანიშვილი და ვ. ვასაძე — „ბახმაროს ჰავის გავლენის საკითხებისათვის ტუბერკულოზით დაავადებულ ბავშვებზე“. საქართველოს კურორტოლოგიის ინსტიტუტის გამომცემლობა. ბიულეტენი № 7—8. თბილისი. 1939 წ.
- მ. მასლოვი — „ბავშვი და მისი დაავადების ძირითადი საფუძვლები“. ტ. II. თბილისი. საქმედგამი. 1937 წ.
- ი. პარმა და მ. ნოდია — „ორგანიზმზე სიმალლის გავლენის საკითხებისათვის“. საბჭოთა მედიცინა № 12. თბილისი. 1938 წ.
- ა. ი. ქაჩაია — „კურორტ ჯავის სამკურნალო ფაქტორების გავლენა პერიფერიულ სისხლის სურათზე და ერითროციტების ოსმოსურ რეზისტენტობაზე“. საქართველოს კურორტოლოგიის ინსტიტუტის შრომები. თბილისი, 1939 წ.

ლ. პ. ჭიქია — „კურორტ ბახმაროს კლიმატის გავლენა მეორად ანემიებზე“. საქართველოს კურორტოლოგიისა და ფიზიკური მეთოდებით მკურნალობის სამეცნიერო-კვლევითი ინსტიტუტის შრომათა რეფერატული კრებული. ტომი XXI. თბილისი. 1954 წ.

ლ. პ. ჭიქია და გ. გურგენიძე — „კურორტ ბახმაროს ეფექტურობის შესახებ ზამთრის პირობებში“. საქართველოს კურორტოლოგიის სამეცნიერო-კვლევითი ინსტიტუტის შრომათა რეფერატული კრებული. ტომი XXI. თბილისი. 1954 წ.

ო. სულავა, ლ. ჭიქია და ი. ლუკინა — „საქართველოს მაღალმთიან კურორტ შოვში ლიმფური ჭირკვლის ტუბერკულოზით დაავადებულთა მკურნალობა“. საქართველოს კურორტოლოგიის სამეცნიერო-კვლევითი ინსტიტუტის შრომათა რეფერატული კრებული. ტომი XXI. თბილისი. 1954 წ.

ლ. ანჯაფარიძე — „კურორტ ლეზარდეს გავლენა სისხლის მორფოლოგიურ შემადგენლობაზე“. საქართველოს კურორტოლოგიის ინსტიტუტის გამომცემლობა. ბიულეტენი № 7—8. თბილისი. 1939 წ.

ტ. გორდელაძე — „კურორტ ლეზარდეს კლიმატურ ფაქტორთა კომპლექსური გავლენა სისხლის სურათზე“. საქართველოს კურორტოლოგიის სამეცნიერო საბჭო. თბილისი. 1949 წ.

მ. მელიქიშვილი — „ცივი კოდას კლიმატის გავლენის ეფექტურობა სისხლის შემადგენლობაზე“. საქართველოს კურორტოლოგიის ინსტიტუტის სამეცნიერო საბჭო. თბილისი. 1940 წ.

Алимов Ш. А. — Некоторые наблюдения над изменениями температуры, веса красной крови у туберкулезных больных под влиянием пребывания в Шахмардане. Труды Гос. бальнеол. ин-та, т. III—IX.

Завадский — Курортотерапия. Издание Томского областного научно-исследовательского института. 1948 г.

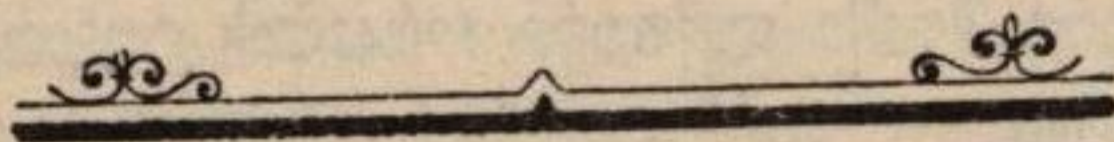
Нодия М. Ю. — Влияние высокогорного климата «Мзетамзе» на морфологический состав крови. Труды Гос. бальн. ин-та курортологии Грузии, т. I—XX. Тбилиси. 1939 г.

Овсяников А. В. — Климатотерапия туберкулеза. Клиническая медицина № 5. 1937 г.

Ван-Лир — Аноксия и ее влияние на организм. Москва. Медгиз, 1947 г.



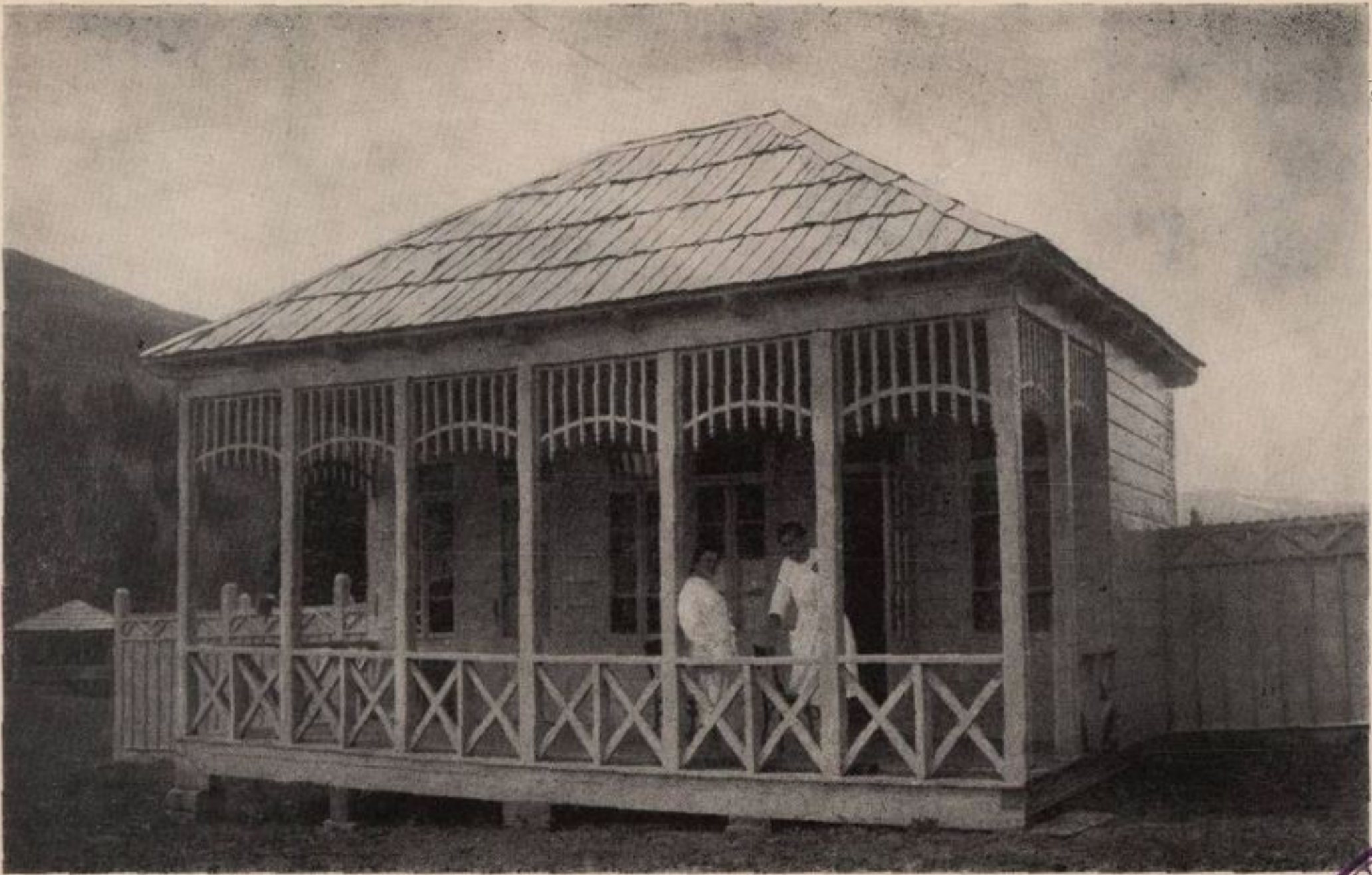
- Похитонова — Туберкулез лимфатической системы. Москва. Медгиз. 1942 г.
- Ушверидзе Г. А. — Методика лечения туберкулезных больных на горных курортах Грузинской ССР. Тбилиси. Медгиз. 1953 г.
- Пасинков Е. И. и Рубин Л. К. — Общая физиотерапия. Москва. Медгиз. 1952 г.



1. Чурсин. Описание Бахмаро. 1901г.
2. Манналадзе. О Бахмаро. 1913.
3. Др. აბრამიძე. ბაქმარო. 1924.
4. დრ. ბერიძე. ბაქმარო. 1926.
5. დრ. ჯორჯიანი. ბაქმარო. 1926.
6. დრ. შალვაშვილი. ბაქმარო. 1933.
7. დრ. ბ. გვრიშვილი. ბაქმარო. 1933.

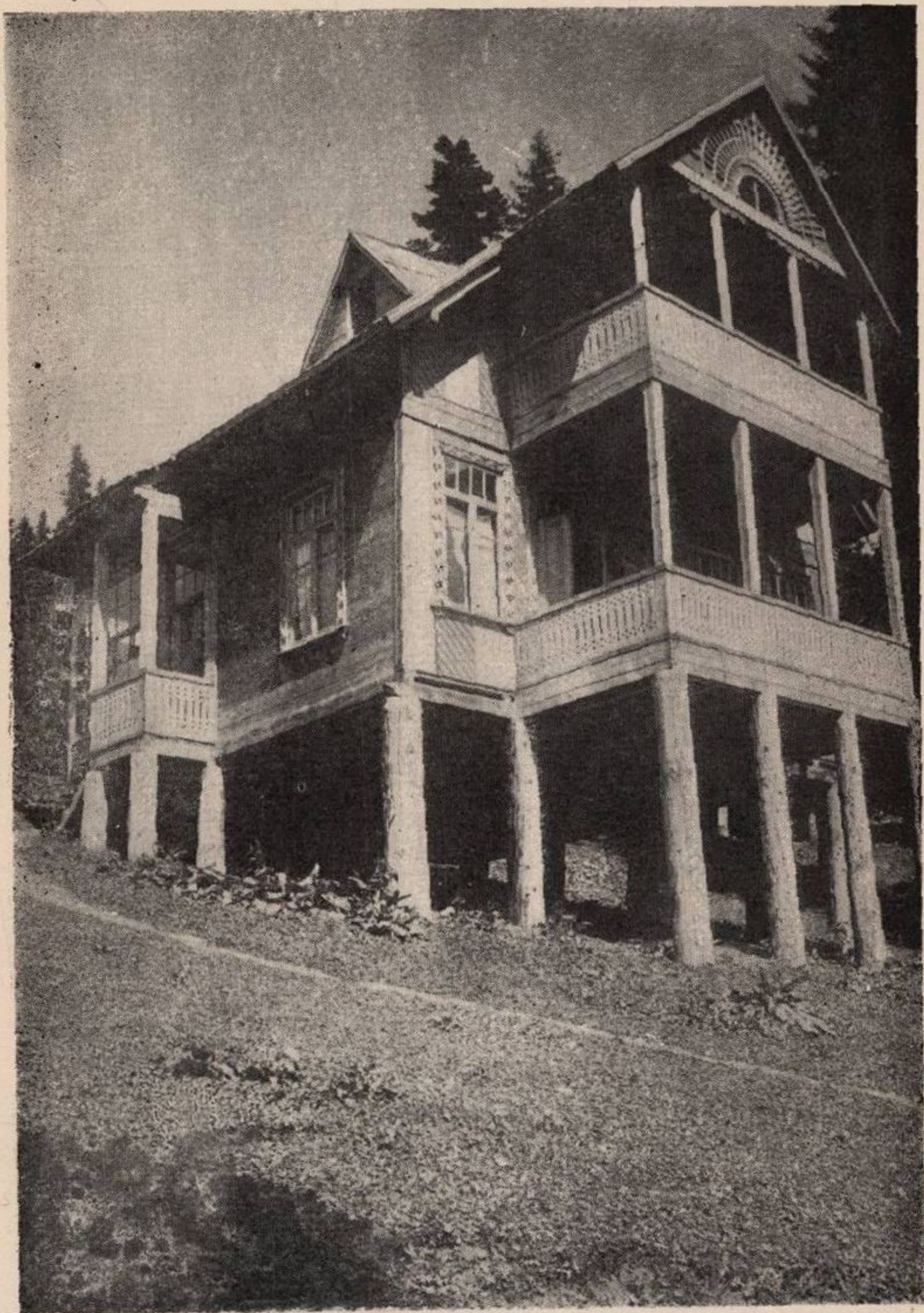


ქართული
ბიბლიოთეკა



აგროსოლარიუმი.

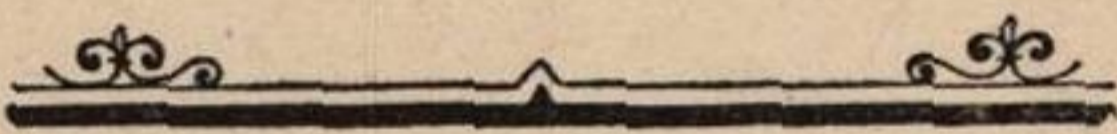
გაბესის საბ. საჯ. სახელმწიფო
საჯარო
ბიბლიოთეკა



ერთ-ერთი სააგარაკო სახლი.

შ ი ნ ა ა რ ს ი

წინასიტყვაობა	3
კურორტის მოკლე ისტორია	5
ადგილმდებარეობა და კლიმატი	8
სამკურნალო ფაქტორები და კომპლექსური მკურნალობა	14
სამკურნალო ფაქტორების შეფასება	14
კომპლექსური მკურნალობის მეთოდები	21
დიეტური მკურნალობა	21
სამკურნალო ფიზკულტურა	23
აეროთერაპია	24
აერო-ჰელიოთერაპია	25
კლიმატოთერაპიული პროცედურების კლასიფიკაცია	28
მკურნალობის ჩვენებანი და წინააღმდეგჩვენებანი	30
მკურნალობის ჩვენებანი	30
წინააღმდეგჩვენებანი	30
ტურისტული მარშრუტები ბახმაროს მიდამოებში	31
კურორტის განვითარების პერსპექტივები	33
ლიტერატურა	34



რედაქტორი ვ. გოგობედაშვილი
გამომცემლობის რედაქტორი ლ. ხუნდაძე
მხატვარი შ. ბერიტაშვილი
ტექნორედაქტორი ვ. ხუციშვილი

ხელმოწერილია დასაბეჭდად 15/IV-56
ანაწყოების ზომა 5,5X9. ქალაქის
ზომა 84X108¹/₃₂. ნაბეჭდი თაბახი 2,4
სააღრიცხვო თაბახი 1,88. შუკ. № 364
ტირაჟი 3000 უფ 03006

ფასი 1 მან. 55 კაპ.

Любовь Павловна Джиния

КУРОРТ БАХМАРО

(На грузинском языке)

Грузмедгиз

Тбилиси

1956

შეცდომების გასწორება

გვერდი	სტრიქონი		დაბეჭდილია	უნდა იყოს
	ქვემოდან	ზემოდან		
30	5		კომპენსაციის	დეკომპენსაციის
35		19	ტ. გორდელაძე	ტ. გურდე- ლაძე
33		6	საკურორტო სანატორიული	საკურორტო სანიტარული



(На грузинском языке)

Грузмедгиз
Тбилиси
1956

257
178



