

K 45-684
2

ეროვნული
ბიბლიოთეკა

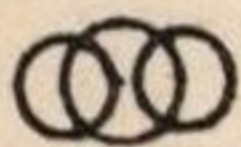
ს. მარტოვიძე



საქართველო

ბათუმი

წ. ლანდია



კუჩუჩუტა

ბაბუჩა

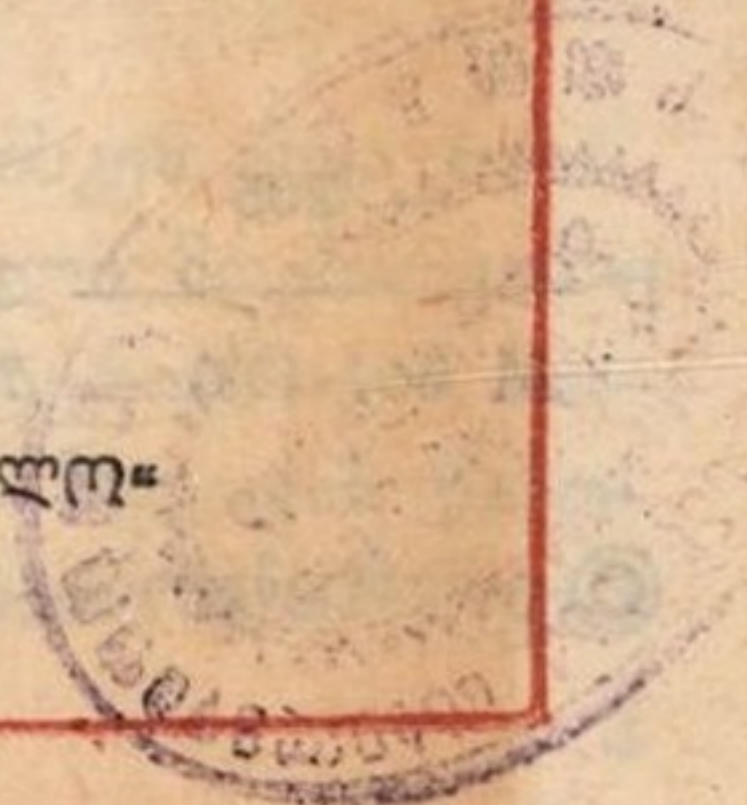
ჩ 45684
2

სკვპ-2000
შეპოვების უფლება



გამომცემლობა „საბჭოთა საქართველო“

თბილისი — 1976



თარგმნა ნ. ჩიბოჭიძე

— 205

D ————— 366 — 76

M 601 (08) — 76

© გამომცემლობა „საბჭოთა საქართველო“, 1976

10112. 45.2

1712

20

შესავალი

გაგრა საქართველოს შავი ზღვისპირა კურორტების თვალმარგალიტია. იგი მდებარეობს ჩრდილოეთ განედის $43^{\circ}19'$ -სა და აღმოსავლეთ გრძედის $40^{\circ}14'$ -ზე, სოჭიდან 70 კმ, სოხუმიდან კი 90 კმ დაშორებით. გაგრის ქედად წოდებული მთიანი მასივი მიბჯენილია ნაპირთან და ვიწრო სანაპირო ზოლს ქმნის. ამ ზოლზე გაშლილია კურორტი; მთების ჯაჭვით გარშემორტყმულ წყნარ ყურესთან ახლომახლო ფერდობებზე შეფენილი ადგილებიც გაგრისაა. ზღვისკენ მიქცეული გაგრის ქედის კალთები ხშირად ჯანღს შემოიხვევს. მის ფონზე გაგრის ყურე, მთის ძირს რომ გარს უვლის ცისფერი ტალღებით, განუმეორებელ შთაბეჭდილებას ტოვებს.

გაგრის ქედი იმდენად ავიწროებს სანაპირო ზოლს, რომ თავის დროზე გზატკეცილის გასაყვანად მთების აფეთქება დასჭირდათ. ქედის ფერდობები ზღვის დონიდან 2200 და მეტ სიმაღლეზე უმდიდრესი ტყითაა დაფარული.

გაგრის ქედი ჩრდილოეთით და სამხრეთისკენ ისეა ორიენტირებული, რომ გაგრას ძალზე ხელსაყრელი მდებარეობა უჭირავს; კურორტი სავსებით დაცულია მატერიკისაგან მონაბერი ცივი ქარებისაგან, ამავე დროს ღიაა ზღვიდან წამოსული თბილი ქარებისათვის. ეს განსაკუთრებით შესამჩნევია,

თუ გაგრას შევადარებთ იქვე მის მეზობლად მდებარე კურორტ გუდაუთას. თუ გაგრაში ზამთრის საშუალო ჰაერის ტემპერატურა $+7,6^{\circ}$ -ს უდრის, გუდაუთაში იგი $+5,9^{\circ}$ -ია. ეს უკანასკნელი იმით აიხსნება, რომ გუდაუთაში მთები, რომლებიც აკავებენ მატერიკის ცივ ქარებს, რამდენადმე დაბლაა და ნაპირისაგან საკმაოდ მოშორებით აღმართულან. გაგრაში, უდავოა, მეტად ხელსაყრელი მიკროკლიმატური პირობებია. გაგრა სსრ კავშირის ევროპული ნაწილის ყველაზე თბილი ადგილია, წლიური ნალექი 1271 მმ-ს აღწევს, ესეც შედარებით ნაკლები მაჩვენებელია.

კურორტს ეკვრის შავი ზღვის გაგრის ყურე. შავი ზღვის წყალი შეიცავს დიდი რაოდენობით მარილებს, მცირე რაოდენობით ლითონის და გაზების ელემენტებს: ოქროს, ვერცხლს, როდონს, ბრომს, იოდს და სხვ.

ზღვის წყალი გამოირჩევა სამკურნალო თვისებებით. ჟანგბადით, რადიაქტიური ნაწილაკებით გაჯენილი ზღვის ჰაერი ძალზე ეფექტურ ზეგავლენას ახდენს ადამიანის ორგანიზმზე.

საბანაო სეზონი გაგრაში მაისის შუა რიცხვებიდან იწყება და ოქტომბრის ბოლომდე გრძელდება. ამ პერიოდში ზღვის წყლის ტემპერატურა 16° -სა და 25° -ს შორის მერყეობს საბანაო სეზონის ყველაზე ცივი და ზომიერად თბილი თვეების შესაბამისად.

კურორტი გაგრა ულამაზესი ქალაქია. იგი გაშლილია ზღვის ნაპირის გასწვრივ 7 კმ-ზე. ქალაქი ამავე დროს გაგრის რაიონის ცენტრია. იგი მდებარეობს ვიწრო, სიგანით არაუმეტეს 2—3 კმ-ის სანაპირო ზოლზე, რომელიც ერთიან მთლიან კულტურულ პარკს წარმოადგენს თავისი შადრევნებით; ტბორებით, მარადმწვანე მცენარეების ხეივნებით. როცა გაგრას



ზღვიდან გახედავთ თქვენ წინ თვალწარმტაცი სანახაობა
 იშლება, მისი ხედის მსგავსი მთელი ზღვის სანაპიროზე არ
 მოიძებნება. თითქოს ნაპირიდანვე წამომართული მაღალი მთა
 დაფარულია საუცხოო, მდიდრული მცენარეული საფარით,
 რომელშიც ჩაფლულია შენობები. სამხრეთიდან ძველი გაგრა,
 სახელდობრ, საკურორტო ნაწილი, უკავშირდება ახალ გა-
 გრას, სადაც ძირითადად თავმოყრილია ადმინისტრაციული
 ნაგებობები, აქვეა რკინიგზის სადგური.

კურორტ გაბრის ისტორია

გაგრა მდებარეობს საქართველოში, ოქროს საწმისის მხარეში, კოლხეთში, მის აფხაზურ ნაწილში. აფხაზეთი საქართველოს ავტონომიური რესპუბლიკაა. კოლხეთი, საქართველოს ზღაპრული მიწა-წყალი, გაცოცხლებულია მრავალ ლეგენდაში, რომელთა სათავე უძველეს ხანაში უნდა ვეძიოთ, ჩვენთვის ჰომეროსს და ლეგენდარულ არგონავტებზე თქმულებას რომ შემოუნახავთ. იგი მდებარეობს ევროპისა და აზიის შესაყარზე, გვერდით ხმელთაშუა ზღვის აუზია, რომელიც დიდი ევროპული კულტურის აღმოცენების, გაფურჩქვნის და თავმოყრის ადგილს წარმოადგენს. უძველეს წარსულში, 3 ათას წელზე მეტი ხნის წინათ, კოლხეთში გამოემართა „არგო“, უძველესი ელინების ცივილიზაციის უდიდესი ხომალდი. არგონავტების წინამძღოლი მამაცი იასონი შეიყვარა კოლხეთის მეფის ქალიშვილმა მედეამ და დახმარების ხელი გაუწოდა. ისტორიკოსები დღესაც დაობენ, რომელ ადგილას მოადგა ხომალდი, მაგრამ ჩვენთვის ეს როდია მნიშვნელოვანი. როცა გაგრაში, ევქსინის პონტოს (შავი ზღვის უძველესი სახელწოდება) აფხაზეთის ნაპირებთან დგახარ რომანტიულად განწყობილი, წარმოსახვით შეგიძლია შორეული წარსულის ლანდების გამოხმობა. საოცარ ნაკვალევთა სიმრავლე, უძვე-

ლესი ხანის მინიშნებები, ასახული აურაცხელ არქეოლოგიურ ძეგლებში, ალერსიან სხივებად დაღვრილი ცა-ფირუზი, რომელიც მრავლის მომსწრეა, განსაცვიფრებელი ბაღის სიმწვანეში ჩაფლული უკიდეგანო მხარე ჭეშმარიტად განაწყობს ადამიანს თავი წარმოიდგინოს უძველეს კოლხად. და აღარ გიკვირს, რატომ ისწრაფოდნენ ძველი ბერძნები ამ ალთქმული ქვეყნისაკენ. კოლხეთის ისტორია მრავალ და მრავალ ფურცელზე იწერებოდა, გაგრაც ამ ქვეყნის ისტორიის ერთი ფურცელია.

გაგრის აღმოცენებას მიაკუთვნებენ II ს. ჩვენს წელთაღრიცხვამდე. ბერძენმა კოლონისტებმა დააარსეს მცირე სავაჭრო კოლონია ტრიგლიფი.

ბერძნები შეცვალეს რომაელებმა. ფაქტიურად ისინი იყვნენ ამ ადგილების ბატონ-პატრონნი, თუმცა I ს. ჩვენს წელთაღრიცხვამდე იგი პონტოს სამეფოს შემადგენელ ნაწილად ითვლებოდა და მას ფერნაკ II მართავდა.

44 წლის შემდეგ ჩვენს წელთაღრიცხვამდე აბაზგეთი და მისი შემადგენელი ნიწილი ტრიგლიფი მთლიანად რომის გავლენის ქვეშ მოხვდა. II ს. ჩვენს წელთაღრიცხვამდე რომაელებმა ტრიგლიფის ნანგრევებზე გააშენეს ნიტიკის კოლონია, სადაც ქრისტიანებს ასახლებდნენ. იგი პირველად მოიხსენია რომაელმა არიან ფლავიუსმა. მანვე გვაუწყა, რომ ნიტიკასა და პიტუენტს (ამჟამად ბიჭვინთა) შორის მანძილი 150 სტადიით განისაზღვრებოდა, თუ თანამედროვე ციფრებზე გადავიანგარიშებთ 22 კილომეტრი ყოფილა, რაც შეესაბამება ახლანდელ მონაცემებს.

ისტორიკოსი პროკოფი კესარიელი გვაცნობებს, რომ მე-5 საუკუნეში აქ უკვე ადგილობრივი აბაზგების ტომებს აუგიათ



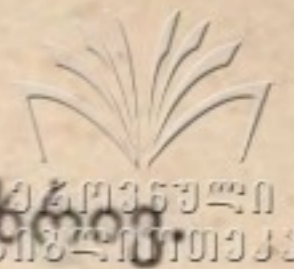
მძლავრი ციხე-სიმაგრე უცხოელი დამპყრობლებისაგან თავის დასაცავად.

XI საუკუნემ შემოგვინახა იმის დამადასტურებელი ცნობები, რომ ეს ციხე-სიმაგრე ადგილობრივ ტომებსა და ბიზანტიის ჯარებს შორის უმკაცრესი შეტაკებების სარბიელი გამხდარა. იგივე პროკოფი კესარიელის მონაცემებით, შევიწროებულ აბაზგებს გადაუწყვეტიათ ბიზანტიის უღელის გადაგდება, საიდუმლო კავშირი დაუმყარებიათ სპარსელებთან და აჯანყებისათვის დაუწყიათ მზადება, მაგრამ ბიზანტიელებს დაუსწრიათ აბაზგებისათვის.

გაუვალ ადგილებში, რომელსაც პროკოფი კესარიელი „ტრაქეიას“ უწოდებს, რაც ბერძნულიდან ითარგმნება როგორც „გაუვალი, კაჟოვანი ადგილები“, მტრები ერთმანეთს შეხვდნენ. აბაზგები ვაჟკაცურად იცავდნენ ციხე-სიმაგრეს, მაგრამ რიცხოვნად ჭარბმა და ტექნიკურად უკეთ შეიარაღებულმა ბიზანტიელებმა სძლიეს, ციხე-სიმაგრეს ცეცხლი წაუკიდეს. უმრავლესობა ცეცხლში დაიწვა ან მტერს ჩაუვარდა ხელთ. მხოლოდ მცირე ჯგუფმა უშველა თავს გაქცევით. ბიზანტიელებმა ნაცარტუტად აქციეს თავისუფლებისმოყვარე ტომების დასახლებული ადგილები.

შემდგომი საუკუნეების მატიანეებში არავითარი ცნობა არ გვხვდება უძველესი გაგრის შესახებ, მაგრამ, უეჭველია, იგი არსებობდა. ამის დამადასტურებელია მე-6—7 საუკუნეში აშენებული უძველესი ქართული ეკლესია—აფხაზეთის საკულტო ნაგებობა.

X ს. მიწურულს და უფრო გვიან, კიევის რუსეთთან ურთიერთობის დამყარებასთან დაკავშირებით, გაგრა ხდება დამაკავშირებელი რგოლი საქართველოსი, ერთი მხრივ, და



კიევის რუსეთის, თმუთარაყაენის სამთავროსი, მეორე მხრივ მე-14 საუკუნის დასაწყისში გენუელებმა აქ დააფუძნეს სავაჭრო ფაქტორია. აქედან მოყოლებული გაგრა პირველად გაჩნდა იტალიის რუკებზე ჯერ „კაკარის“ (1308), ხოლო უფრო მოგვიანებით შედგენილ რუკებზე — „ჰაკარის“ სახელწოდებით.

გაგრის თანამედროვე სახელწოდება, ზოგიერთის აზრით, უკავშირდება გაგაას ძველ აფხაზურ გვარს; ეს საგვარეულო ამ ადგილებში სახლობდა თურმე.

საშუალო საუკუნეებში და ბევრად მოგვიანებით გაგრა მოინახულა ურიცხვმა მოგზაურმა და მრავალმა სტუმარმა. მათ დაგვიტოვეს ცნობები მოსახლეობის იმდროინდელ მდგომარეობაზე. მაგალითად, მაშინდელი გაგრის ბრწყინვალე აღწერა ეკუთვნის თურქ მოგზაურს ევლია ჩელების, რომელმაც იმოგზაურა კავკასიაში 1641 წელს. მან მოიხსენია ნავსადგური, ღირსშესანიშნაობები, აღწერა შესანიშნავი ბალები, გვიამბო აფხაზურ ტომზე — მთიელ ჭანდებზე, რომლებიც მეზობლებთან ერთად დაახლოებით 15 ათას კაცს შეადგენდნენ. ევლია ჩელები გაგრას „ნავსადგურ კაკურს“ უწოდებს.

გაგრის ნაირგვარ სახელწოდებებში ასახულია მისი ისტორია. ეს სახელები მიგვანიშნებს მის თავს დამტყდარ უბედურებებზე, სხვადასხვა ჯურის კოლონიალისტების ექსპანსიურ მისწრაფებებზე. აბა სხვას რა უნდა ნიშნავდეს ბერძნული „ტრიგლიფი“, რომაული „ნიტიკი“, ბიზანტიური „ტრაქეი“, „კაკარა“, „ჰაკარა“, ვენეციური „კონტეზი“ (ნავსადგური), „ასკური“, სპარსული „დერბენტი“ (რკინის ჭიშკარი), თურქული „ბალადაგ“ (მასლა მთა).

გაგრა სრულიად გაჩანაგდა და დაეცა, როცა ქვეყანას



თურქეთის სულთანი დაეპატრონა. უნდა აღინიშნოს გაგრის კლდეკარის დიდი სტრატეგიული მნიშვნელობა, სწორედ ამის გამო აღარებდა ფრანგი მოგზაური ლიუბუა დე მონპერე მას თერმოპილის ხეობას. ვინც ამ კარებს ფლობდა, მასზე იყო დამოკიდებული ჩრდილო-დასავლეთის კავკასიის ხალხების ბედი. აი რატომ უღვიძებდა მადას ეს ადგილები თურქეთის სულთანს. 1810—1878 წლებში, რუსეთ-თურქეთის ომის პერიოდში, გაგრა ხელიდან ხელში გადადიოდა. რუსეთის ჯარი სოხუმში შევიდა 1810 წელს, მაგრამ გაგრის ციხე-სიმაგრე მხოლოდ 1830 წელს დაიკავეს და გაგრის გასასვლელი გადაკეტეს. რუსებმა გადააკეთეს და ახლებურად აღჭურვეს ციხე-სიმაგრე იმდროინდელი საფორტიფიკაციო მოთხოვნების შესაბამისად, იმ წლების გაგრა განწირულთა ადგილებად, „რუსეთის გარნიზონის სამარედ“ იქცა, ასე ხატოვანად უწოდა მას მწერალმა-დეკაბრისტმა ა. ა. ბესტუჟევ-მარლინსკიმ თავის „წერილებში გაგრიდან“. 1830—1833 წლებში, ე. ი. 3 წლის განმავლობაში 650-კაციან ბატალიონში 550 დაიღუპა. იკვებებოდნენ ლპობაშეპარული დამარილებული ხორციით. ჯარისკაცები ვერ უძლებდნენ სურავანდს და ციებ-ცხელებას, ცოცხლად იყვნენ დამარხულნი ქვის ტომარაში — ციხე-სიმაგრეში, რომელსაც გავარვარებული სამხრეთული მზე უწყალოდ აცხუნებდა.

ა. ა. ბესტუჟევ-მარლინსკის მოწმობითვე, „სიტყვა გაგრა და სიკვდილის მისჯა ერთიდაიგივეს ნიშნავდა“. გაგრაში ყოფნისას ციხე-სიმაგრეს ეწვია ნიკოლოზ I, მთიელების დაუძინებელი მტერი, ჩრდილო-დასავლეთის კავკასიის ხალხების წინააღმდეგ გამანადგურებელი ბრძოლის ინიციატორი. მთიელები შეიჭრებოდნენ ხოლმე მდინარე ყოეკვარას ხეობაში და

ციხე-სიმაგრე გამუდმებით ალყაშემორტყმული ჰქონდა მთის კალთებზე ტყე მთლიანად გაჩეხეს, ხოლო გადასასვლელზე 1841 წელს ამოაშენეს გოდოლი რიყის ქვისაგან, რომელსაც „ბესტუჟევ-მარლინსკის გოდოლი“ უწოდეს. დღეს იგი მხოლოდ ნაწილობრივ არის გადარჩენილი. გაგრის ციხე-სიმაგრეში იმ წლებში მსახურობდა პოდპოლკოვნიკი დანზასი, ა. ს. პუშკინის ახლო მეგობარი და სეკუნდანტი. მასაც მიუღია მონაწილეობა გოდოლის მშენებლობაში.

1854 წელს, ყირიმის ომის პერიოდში, რუსეთის გარნიზონმა მიატოვა ციხე-სიმაგრე და ააფეთქა იგი. მხოლოდ 1857 წელს კვლავ დაიკავა რუსეთის ჯარმა გაგრა და აღადგინა ციხე-სიმაგრე. 1877—1878 წლების ომის დროს გაგრა ისევ თურქეთის ხელში აღმოჩნდა. რუსეთის არმიის საბოლოო და სრული გამარჯვების შემდეგ გაგრამ, როგორც სამხედრო სიმაგრემ, შეწყვიტა არსებობა.

გზატკეცილის მშენებლობასთან დაკავშირებით 1891 წელს გაგრა თითქოს გამოცოცხლდა, მაგრამ იქვე ჩაკვდა. ამ დროისათვის გაგრის მიწები შეათვალთვალეს ახალი ათონის ბერებმა, რომლებიც აღინთნენ სურვილით აეგოთ აქ ბერების მონასტერი. მაგრამ ამაოდ, მათზე უფრო ყოჩაღმა მეტოქემ, გავლენიანმა და მეფის მარჯვე ნათესავმა ოლდენბურგის პრინცმა დაასწრო. მიიღო რა მეფის კურთხევა და დიდძალი ფულადი საჩუქარი, პრინცი გაემგზავრა „გაგრის ასათვისებლად“ მრავალრიცხოვანი ამაღისა და თვალსაჩინო სპეციალისტების თანხლებით. ადრე გაგრის წარჩინებული სტუმარი, ახლა უკვე მისი ბატონ-პატრონი პრინცი გულმოდგინედ შეუდგა თავისი მოვალეობის შესრულებას. გაგრა, პრინცის ჩანაფიქრით, უნდა ქცეულიყო მაღალი საზოგადოების კურორტად, მაღალი

წრის უქნარების თავშესაფარად, „ნიცას“ რუსულ ვარიანტად, პრინცს სურდა ამით თავიდან აეცილებინა რუსეთის კაპიტალის გატანა საზღვარგარეთის კურორტებზე. ავანტიურის და სპეკულაციის ატმოსფეროში, ძალზე გაბერილი რეკლამის ფონზე წარჩინებული ჩინოვნიკების თანდასწრებით 1903 წელს გაიხსნა გაგრის კლიმატური სადგური. მაგრამ, მიუხედავად ამისა, ახალი საკურორტო „ელდორადო“ ჩაიშალა. არ დასცალდათ ხელისუფალთ ბოლომდე დამტკბარიყვნენ თავშექცევით მეფის სიძესთან საიდუმლო თავშესაფარში, ერთგვარ „მონრეპოში“. უსახსროდ დარჩენილ, ნამდვილად დაავადებულ ხალხს არ შეეძლო აქ ემკურნალა. მეფის კარის მიერ ნაკურთხი და მისი ხელშეწყობით ჩატარებული აფერა მხოლოდ ლენინურმა „ისკრამ“ ამხილა. აფხაზების დასაშოშმინებლად მოწვეულ იქნა ორი ქვეითი ასეული. ახირებული პრინცი შეეცადა აქაურობა „ეგზოტიკურ“ სანახაობად ექცია, მოაწყო ტბორები, ადგილები მიუჩინა მაიმუნებსა და თუთიყუშებს. აიშენა საოცარი სასახლე (ახლა დასასვენებელი სახლი „ჩაიკა“), ააგო დროებითი სასტუმრო და რესტორანი (ახლა სასტუმრო და რესტორანი „გაგრიფში“). საკურორტო ბუმი სამარცხვინოდ დაიშალა, „ეგზოტიკა“ არ გამართლდა, გუბურებში ბაყაყები აყიყინდნენ და კოლოები გამრავლდნენ, თუთიყუშები ქორებმა იმსხვერპლეს. მაიმუნები ახალ ჰავას ვერ შეეგუენ და დაიხოცნენ. სასტუმროსა და ცალკე სახლებში ვირთხებმა დაიდეს ბინა. სათანადო აგრონომიული მოვლის გარეშე ვერც სანაპირო პარკში დარგულმა ძვირფასმა და იშვიათმა ჯიშის ხეებმა გასძლო.

სახალხო ფული პრინცის ჟინის დასაკმაყოფილებლად, დიდგვაროვანი სტუმრების დროსტარებისათვის, რეკლამებისათვის,

„ეგზოტიკისათვის“ თუ ბრწყინვალე ცალკე სახლების აგებისათვის იფლანგებოდა. და მაინც მდიდრები, ძალზე უხალისოდ ჩამოდინდნენ კურორტზე, უბრალო ხალხს კი აქ აბა ვინ შეუშვებდა! რუსეთის „ნიცამ“ არ გაამართლა. აქ, ეთნოგრაფტანბოგორაზის თქმით, „იმდენს კი არ მკურნალობდნენ, რამდენსაც ფიქრობდნენ, რომ ციება არ შეჰყოფდათ“. თანდათან გაგრის კლიმატური სადგური დაცარიელდა.

საქართველოში საბჭოთა ხელისუფლების დამყარებისათვის ბრძოლის პერიოდში გაგრაზე რიგ-რიგობით პრეტენზიას აცხადებდნენ ქართველი მენშევიკები და რუსი თეთრგვარდიელები. აქ დაბანაკდა ვრანგელის ხროვა.

1921 წლის 23 თებერვალს წითელმა არმიამ გაათავისუფლა გაგრა. ამ დროიდან გაგრა ნამდვილ სახალხო კურორტად იქცა.

საბჭოთა ხელისუფლებამ ამოაშრო ჭაობები, გაატარა მალარიის საწინააღმდეგო ღონისძიებები, მოახდინა ცალკე სახლების ნაციონალიზაცია, გაგრა ხალხისათვის ხელმისაწვდომი გახდა. პრინც ოლდენბურგის სასახლე უკვე 1924 წლიდან სანატორიუმად გადაკეთდა. გარემონტდა და მოდერნიზებულ იქნა სასტუმრო „გაგრიფში“, სანატორიუმები „რიწა“, „უოეკვარა“ და სხვ. მოგვარდა კურორტზე დამსვენებელთა სამედიცინო მომსახურება. გაიხსნა კურორტის პოლიკლინიკა. გაკეთდა სამედიცინო პლაჟი, აშენდა წყალსამკურნალო ზღვის თბილი წყლის აბაზანებით.

1931 წლის 31 ოქტომბრის საკ. კპ (ბ) ცკ დადგენილების შუქზე ენერგიულად გაიშალა საკურორტო მშენებლობა. მოკლე ვადებში აშენდა სანატორიუმი „უკრაინა“, საბჭოთა კავშირის პროფესიულ კავშირთა ცენტრალური საბჭოს სანატო-



რიუმი, ჩელუსკინელების სახელობის სანატორიუმი, დასასვენებელი სახლი „ჩაი გრუზია“, საზღვაო ფლოტის სამინისტროს სანატორიუმი, სანაპირო ვოგზალი, აიგო ქვის სანაპირო, აღდგა და გაფართოვდა სანაპიროს პარკი და ა. შ.

დიდი სამამულო ომის დამთავრების შემდეგ მშენებლობითი სამუშაოები გაგრძედა კვლავ განახლდა. კაპიტალურად შეაკეთეს ძველი წყალსადენი, ააგეს ახალი. კურორტის საზღვრებში დააბეტონეს მდინარე ჟოეკვარას ნაპირები. ზევით ხეობაში ააშენეს ნარიყშემკავებელი კაშხალი, რათა მდინარის წყალუხვობის დროს არ დაიტბორის კურორტის ტერიტორია. ძველი გაგრის სამხრეთით გაშენებულმა ახალმა გაგრამ (90-იან წლებში), რომლის მოსახლეობა შედგებოდა ადგილობრივი მცხოვრებისაგან და სხვადასხვა კუთხიდან ჩამოსახლებული ღარიბი ფენებისაგან, მკვეთრად იცვალა სახე. მის რაიონში სანაპიროს გარშემოევლო ნაპირგასამაგრებელი კედელი, მდინარეები ჟოეკვარა და გაგრიფში ლამაზი ხიდეებით დაუკავშირეს ერთმანეთს. 50-იან წლებში სარეკორდო ტემპით გაშენდა სსრ კავშირის შინაგან სამინისტროს, სსრ კავშირის გზათა სამინისტროს, სსრ კავშირის ნავთობის მრეწველობის სამინისტროს, სსრ კავშირის ელექტრომრეწველობის სამინისტროს ახალი სანატორიუმები და დასასვენებელი სახლები.

1956 წლისთვის გაგრა ითვლიდა 23 სანატორიუმს და დასასვენებელ სახლს. პარტია და მთავრობა კვლავაც დიდ ყურადღებას უთმობს კურორტის განვითარებას.

70-იან წლებში მშენებლობა არნახული ტემპით ხორციელდება. გაგრა დღითიდღე მშვენივრდება და კეთილმოწყობილი ხდება. იგი არაჩვეულებრივად პოპულარულია ჩვენი ქვეყნის მშრომელთა ფართო მასებს შორის, გაგრა ნამდვილად საერ-



თო-სახალხო ჯანმრთელობის სამკედლოდ იქცა. გაგრისკენ ის
წრაფიან მშრომელები ჩვენი ვრცელი სამშობლოს ყველა
კუთხიდან. ასეთია მოკლედ რომანტიკული ტრიგლიფის საუ-
კეთესო საბჭოთა კურორტ გაგრაად გარდაქმნის მრავალსაუკუ-
ნოვანი ისტორია:

კურორტისა და მისი მიდამოების კლიმატი

კურორტი გაგრის კლიმატი უნიკალურია. იგი მიეკუთვნება
ნოტიო სუბტროპიკულს, რომელიც დამახასიათებელია სა-
ქართველოს შავი ზღვის სანაპიროსათვის. გარდა საერთო თა-
ვისებურებებისა, რომლითაც ამ ტიპის კლიმატები ერთმა-
ნეთს ჰგავს, გაგრა თავისი ადგილობრივი მიკროკლიმატური
დეტალებით ხასიათდება, რითაც იგი განსხვავდება საქართვე-
ლოს შავი ზღვის სანაპიროს მეზობელი კურორტებისაგან.
ჯერ კიდევ რევოლუციამდელ რუსეთში, გაგრას დიდი საკუ-
რორტო მომავალი უწინასწარმეტყველა პროფესორმა
ფ. მ. პასტერნაკიმ. იგი წერდა: „გაგრამ თავისი დრო მოსჭა-
მა, როგორც სიმაგრემ. მას თავისი ბუნებრივი ხელსაყრელი
კლიმატური პირობების გამო სხვა დანიშნულება არა აქვს, თუ
არა გახდეს კლიმატური კურორტი, საბანაო და საერთოდ სა-
მკურნალო ადგილი, და ნამდვილ რუსულ „ნიცად“ იქცეს“.

განვიხილოთ რა თავისებურებები ახასიათებს გაგრის კლი-
მატს? შესავალში გაკვრით მოვიხსენიეთ, ახლა დაწვრილებით
შევჩერდეთ ამაზე. გაგრაში ნოტიო, თბილი ზღვისპირა კლი-
მატია. მისი კლიმატის ფორმირებაში დიდი მნიშვნელობა აქვს
გაგრის ქედს, რომელიც ორიენტირებულია ჩრდილოეთიდან



სამხრეთისაკენ. იგი არ უშვებს კონტინენტის ცივ ქარებს კურორტის ტერიტორიაზე და უზრუნველყოფს უფრო მაღალსაშუალო წლიურ, მით უმეტეს ზამთრის, ტემპერატურას მეზობელ, უფრო გაშლილ კურორტებთან შედარებით. ამასთანავე გაგრის ქედი წარმოშობს ადგილობრივ ფიონებს. ამ ქარების წარმოშობის მიზეზია მთების ჯაჭვში არსებული ატმოსფერული წნევის მნიშვნელოვანი სხვაობა ქედის პირიქითა და პირაქეთ მხარეში. ფიონები ტემპერატურის მაჩვენებელს ზრდის, ათბობს კლიმატს და დაბლა სწევს ტენიანობის მაჩვენებელს. ისინი მნიშვნელოვანწილად უზრუნველყოფენ კურორტის ზამთრის მაღალ ტემპერატურას. მათი გავლენა განსაკუთრებით საგრძნობია ზღვისპირა გაგრის ნაწილში. ხეობები, რომლებიც შეჭრილია გაგრის ქედის სამხრეთ ზღვისმხრივ ფერდობამდე, კურორტის ვენტილაციას ახდენს და ატმოსფერული წყლების დრენაჟს აწარმოებს. ზღვა, რომელიც კურორტს აკრავს, ააქტივებს აორთქლების პროცესს და არბილებს სითბოს რეჟიმს განსაკუთრებით თბილ თვეებში.

დღე-ღამის განმავლობაში არათანაბრად ხურდება ხმელეთი და ზღვა, ამ კონტრასტის გამო წარმოიქმნება ნაპირის ქარები ბრიზების სახელწოდებით. დღე უბერავს ნოტიო ბრიზი ზღვიდან ხმელეთზე იმიტომ, რომ დღე-ღამის ამ დროს ზღვა გახურებულ სანაპიროზე უფრო გრილია და შესაბამისად ზღვის ჰაერის უფრო გრილი მასები გადაინაცვლებს ხმელეთის მიმართულებით. ამ ქარებს ზაფხულის ცხელ თვეებში მოაქვთ სანატრელი სიგრილე. ღამით ქრის მშრალი თბილი ბრიზები ზღვისკენ იმიტომ, რომ დღე-ღამის ამ დროს ზღვა უფრო თბილია ღამის განმავლობაში სწრაფად გაციებული ხმელეთზე. ბრიზები თანაბარზომიერად უკეთებენ ვენტილა-

ციას გაგრის სანაპიროს გაზაფხულიდან შემოდგომამდე. მაგრამ მაინც უნდა აღვნიშნოთ, რომ ბრიზების მოქმედება უფრო თავს იჩენს მის გაშლილ ადგილებში, ე. ი. ახალ გაგრაში. ძველ გაგრაში, კურორტის დახურულ ნაწილში, მათი მოქმედება ნაკლებადაა გამოხატული. ჩვეულებრივ ქარის სიჩქარე არ აღემატება 2,5 მ/სეკ, საშუალო წლიური მონაცემებით, 2 მ/სეკ.

გაგრა სსრ კავშირის ევროპული ნაწილის ყველაზე თბილი ადგილია. ზამთრის მაღალი ტემპერატურის მიხედვით, გაგრას პირველი ადგილი უკავია ჩვენს ქვეყანაში. გაგრის მეზობელ რაიონებში კი, რომლებიც ან სამხრეთით ან ჩრდილოეთით არიან განლაგებული, საშუალო წლიური ტემპერატურა დაბალია. შეადარეთ: გაგრა +15,1°, სამხრეთით სოხუმი +14,7°, ჩრდილოეთით სოჭი +14°. გაგრაში ჰაერის საშუალო წლიური ტემპერატურა: ზამთარში +7,6°, გაზაფხულზე +13,6°, ზაფხულში +23,1°, შემოდგომაზე +16,6°.

გაგრაში ყველაზე თბილი თვეა აგვისტო, ყველაზე ცივი — იანვარი. ამასთან აქაური იანვარი ყველაზე თბილია საბჭოთა კავშირის სხვა ადგილებთან შედარებით. აი რა ხელსაყრელი კლიმატური პირობების შეხამება უწყობს ხელს გაგრას ითვისებოდეს განსაკუთრებულ საზაფხულო და ზამთრის კურორტად. ყინვები გაგრაში იშვიათი მოვლენაა. ყინვა ყოველ ზამთარს როდია და თუ მაინც არის, წელიწადში 10—12 დღეზე მეტხანს არ გრძელდება, ამასთან გასტანს რამდენიმე საათს და ჩვეულებრივ, როგორც მთელ აფხაზეთის სანაპიროზე, დილის საათებში იცის. მკაცრი ზამთარი ძალზე იშვიათია და კაზუისტიკურ გამონაკლისად ითვლება არა მარტო გაგრისათვის, არამედ მთელი შავი ზღვის სანაპიროსათვის, გათბობის

2. ზ. დანელია



სეზონი გაგრაში დაახლოებით 3,5 თვე გრძელდება, დადებითად დეკემბრიდან მარტის ჩათვლით, ამ პერიოდში საშუალო სადღეღამისო ტემპერატურა + 10° ქვემოთ ჩამოდის.

გაგრაში საშუალოდ წელიწადში 1300 მმ ნალექზე მეტი არ მოდის, უმთავრესად ზამთრის თვეებში. ყველაზე მეტად მშრალი ამინდებია გაზაფხულზე, ზაფხულში და ნაწილობრივ შემოდგომაზე.

თბილი თვეების ხანმოკლე წვიმა დადებით გავლენას ახდენს, აგრილებს იქაურობას, მეზობელ კურორტებზე გაგრასთან შედარებით უფრო მეტი რაოდენობის საშუალო წლიური ნალექია მოსალოდნელი. შევადაროთ ეს ციფრები:

სოხუმი	საშუალოდ	1390	მმ	წელიწადში
ბათუმი	„	2418	მმ	„
სოჭი	„	1399	„	„

ამრიგად, გაგრაში ამაზე მეტი ინტენსიური კონდენსაცია არ ხდება, თუმცა იგი მაღალ მთებშია მომწყვდეული და ზღვის მხრიდან გაშლილია. გაგრაში წვიმის წყალი მაშინვე ჩაედინება ზღვაში, ადგილის დახრილობის, ნიადაგის პირობების და მცენარეული საფარის გამო. ამიტომ კურორტს დაჭაობიანების საფრთხე არ ემუქრება.

ჰაერის საშუალო წლიური შედარებითი ტენიანობა რამდენადმე მაღალია (73%), მაგრამ ასეთ მცირე განსხვავებას არსებითი მნიშვნელობა არა აქვს. ზაფხულობით ძველ გაგრაში უფრო იგრძნობა ტენიანობა, სადაც ნაკლებია ბრიზების გავლენა, ვიდრე ახალ გაგრაში, სადაც ბრიზების მოქმედება უფრო მეტადაა გამოხატული. შემოდგომაზე და ზამთარში გაგრაში უფრო მშრალი ამინდებია და უფრო მეტად თბილა, ვიდრე მეზობელ სოჭაში, რაც ზამთრის პერიოდში ავადმყოფ-

ფების თბოშეგრძნებას ზრდის. გაგრაში ქარები სუსტი სიჩქარით ქრის, ზამთრობით უპირატესად ჩრდილოეთის, ზაფხულის პერიოდში დასავლეთის. ძლიერი ქარები ძირითადად ზამთარში იცის. ისინი თან ახლავს ზღვაზე ამოვარდნილ ქარიშხალს. მისი ხანგრძლივობა წელიწადში 20 დღეს არ აღემატება. მზე გაგრაში დღე-ღამეში 7—8 საათი აცხუნებს. განსაკუთრებით ეფექტურია მზის აბაზანები დღის პირველ ნახევარში, რადგან ატმოსფეროს წყლით ნაკლებ გადატვირთვის გამო დღე-ღამის ამ მონაკვეთში მზის სხავის რადიაციის ძალა იზრდება. დეკემბერში, განსაკუთრებით იანვარში, გაგრაში მზიანი დღეები უფრო მეტია, ვიდრე ყირიმის სამხრეთ ნაპირზე და გაცილებით მეტი შავი ზღვის სანაპიროს სხვა ნებისმიერ კურორტებთან შედარებით. საჭიროა მკაფიოდ გავმიჯნოთ სეზონები: თბილი ზაფხულის და ცივი ზამთრის. ზაფხულის პერიოდი იწყება შუა ივნისს და გრძელდება სექტემბრის შუა რიცხვებამდე. ივლისსა და აგვისტოში აღინიშნება ყველაზე ცხელი დღეები, რაც მაღალ ტენიანობასთან ერთად იწვევს ორგანიზმის გადახურებას, მკვეთრად აქვეითებს მის სითბოგაცემას. ამ პერიოდში უნდა რამდენადმე შევამციროთ მზის აბაზანების დოზირება. შემოდგომა გაგრაში შუა სექტემბრიდან ნოემბრის შუა რიცხვებამდე გრძელდება და წლის საუკეთესო დროდ ითვლება. ჭარბობს თბილი ნათელი დღეები და სიცხე ნაკლებ აწუხებს ადამიანს, რაც კლიმატოთერაპიის ყველა სახეობის გამოყენების საშუალებას იძლევა.

ზამთრის პერიოდი დგება ნოემბრის მეორე ნახევრიდან და აპრილის პირველ ნახევრამდე გასტანს. ზამთარი ყველაზე თბილი და რბილია არა მარტო საბჭოთა კავშირის სხვა რაიონებთან, არამედ კავკასიის შავი ზღვის სანაპიროს ყველა სხვა

კურორტებთან შედარებით. ტემპერატურა მინუსამდე იშვიათად დადის და უფრო გამონაკლისია. ზამთრის მაღალი ტემპერატურა საშუალებას იძლევა მზის აბაზანები მივიღოთ ზღვის ნაპირთან ღია სუფთა ჰაერზე. ზამთრობით არც თუ იშვიათია წვიმა.

გაზაფხული აპრილის პირველი ნახევრიდან ივნისის პირველ ნახევრამდე გასტანს. იგი საკმაოდ გრილი და ხანგრძლივია ზღვის გამაგრებელი გავლენის გამო, ზღვისა, რომელიც შემოდგომა-ზამთრობით კარგავს სითბოს და გაზაფხულს გაციებული ხვდება. გაზაფხულზე წვიმა და ამინდის ხშირი ცვალებადობა იშვიათი როდია.

მით უმეტეს წლის განმავლობაში აქაური კლიმატი ხასიათდება მაღალი ბარომეტრული წნევით, მცირე ტემპერატურული მერყეობით სეზონის მიხედვით, მზის სხივების ხანგრძლივი მოქმედებით და ჰაერის თავისუფალი მოძრაობით. ერთი სიტყვით, გაგრა არის ზღვისპირა კურორტი, სადაც ნორთი თბილი კლიმატია მნიშვნელოვანი თანაბარზომიერი საშუალო წლიური ტემპერატურით, აქ ზამთარი თბილია, ძალზე იშვიათია თოვლიანი დღეები, იცის ხანგრძლივი თბილი და უდრუბლო შემოდგომა. წელიწადის ამ დროს მზიანი დღეები უნვადაა, ეს განსაკუთრებით ზაფხულის თვეებზე ითქმის, მტვერს კი საერთოდ ვერ ნახავთ.

ახალი გაგრიდან 6 კილომეტრის დაშორებით 1878 მეტრ სიმაღლეზე აღმართულია მამზდიშხას მთა, რომლის ფართობი 2876 ჰექტარია. მამზდიშხას პერსპექტიული განვითარების შემდეგ გაგრა არა მარტო ზღვის კურორტად იქნება მიჩნეული, არამედ მთის კურორტადაც იქცევა კლიმატის მიხედვით. ზღვიდან პირდაპირი სწორი ხაზით მანძილი 6კმ იქნება. ეს კი



უზრუნველყოფს კლიმატის საოცარი კონტრასტების გამოყენებას. ორი კლიმატი ხომ ერთმანეთის მკვეთრ თავისებურებებს არბილებს. კურორტოლოგიის ფუძემდებელმა აფხაზეთში, პროფესორმა ა. ლ. გრიგოლიამ, რომელიც დიდხანს სწავლობდა ამ მთის საკურორტო ფაქტორებს, აღნიშნა, რომ იგი ყურადღების ღირსია, რადგან მთის კურორტის ყველა უპირატესობა გააჩნია: უხვად მზის სხივები, სუფთა განმუხტული ჰაერი, რომელიც დაოზონიანებულია ტყეებიდან ფისიანი ანაორთქლით, გემრიელი სასმელი წყალი. მრავალი წლის განმავლობაში თოვლის საფარის მდგომარეობასა და სისქეზე სისტემატური მეტეოროლოგიური მეთვალყურეობის საფუძველზე შეიძლება რეკომენდაცია მივცეთ მთაზე აშენდეს უნიკალური სამთო-სათხილამურო ბაზა. კლიმატის მიხედვით მამზდიშხა სახელგანთქმულ ევროპულ დავოსზე უკეთესია.

ძალზე ეფექტური იქნება არაბიკის ზეგანის მთის კლიმატის გამოყენება, არაბიკისა, რომელიც გაგრის ქედს აღმოსავლეთით ესაზღვრება. იგი გამოირჩევა შესანიშნავი მიკროკლიმატით, ნალექის სიუხვე უზრუნველყოფს თოვლის საფარველის საკმარის დონეს, ამიტომაც მიზანშეწონილია სამთო-სათხილამურო ბანაკი — პანსიონატის აგება.

გაგრიდან 60 კმ მანძილზე რიწის ტბაა — აფხაზეთში ყველაზე ლამაზი სანახაობა. იგი მოთავსებულია მთებში 750 მეტრის სიმაღლეზე ზღვის დონიდან. ტბა ზამთრობით შედარებით თბილია და ყოველთვის როდი იყინება. ტბის რაიონში ზამთარი გამოირჩევა ხანგრძლივობით და დიდთოვლობით, აგრეთვე ყინვებიც დიდხანს გასტანს ხოლმე. შემოდგომა რიწაზე უფრო თბილია, ვიდრე გაზაფხული. ზაფხული გრილია. აგვისტოში ჰაერის ტემპერატურა საშუალოდ 18°-ს უთანაბრ-

დება. მზე ზამთრობით 169 საათს ანათებს, გაზაფხულზე — 377 საათს, ზაფხულობით — 481 საათს, შემოდგომაზე — 325 საათს.

რიწიდან 16 კმ-ზე, მალლა მთებში, 1650 მეტრ სიმაღლეზე ზღვის დონიდან მდებარეობს ავადპარა — მთის კურორტი, სადაც აღმოაჩინეს ბორჯომის ტიპის მინერალური წყაროები.

გაგრიდან 22 — 30 კმ-ზე, გინდა ზღვით, გინდა შარაგზით მიაღგებით ბიჭვინთის კონცხს, რომელიც ცნობილია თავისი რბილი კლიმატით. მან სახელი გაითქვა აგრეთვე უნიკალური რელიქტური ნაძვის წარადვით. ბიჭვინთის კლიმატი გაგრის კლიმატის ანალოგიურია, გაყლენთილია და დაოზონებულა ფისით.

შავი ზღვის სანაპიროზე არსად არ არის ისეთი გამა, ერთ-მანეთში გარდამავალი კლიმატი და ტემპერატურა, როგორც გაგრასა და მის შემოგარენში.

კურორტისა და მისი შემოგარენის ფლორა და ფაუნა

გაგრის ზღვისპირა პარკს 14 ჰა ჰექტარი უკავია. კავკასიის შავი ზღვის სანაპიროზე იგი ყველაზე ლამაზად ითვლება. პარკს ძველი გაგრის ვაკე ადგილები უჭირავს. ამჟამად იგი ჭეშმარიტად დიდებულია.

პარკი გაშენდა ჯერ კიდევ 1902 — 1905 წწ. არქიტექტორ შერვინსკის პროექტის მიხედვით. რევოლუციამდე პარკი საცოდავ სანახაობას წარმოადგენდა. მის მაშინდელ „ძირითად ფონდს“ ალვა და მურყანი შეადგენდა. შემოტანილმა სათუთ-

მა ტროპიკულმა და დეკორატიულმა მცენარეებმა ვერ გაინარჩუნეს, მიუხედავად იმისა, რომ მათთვის ზრუნვა და გარჯა არ დაუკლიათ მეზღვეებსა და მუშებს. ამაში დამნაშავე იყო ბიოლოგიური მეცნიერების დაბალი დონე, მეზღვეობის პრაქტიკის არასრულფასოვნება, მეურნეობის გაძლოლის არასაკმაო ცოდნა. მხოლოდ საბჭოთა ხელისუფლების დროს გაიფურჩქნა პარკი. გარდა ადგილობრივი სახეობებისა, აქ იზრდება ნაირნაირი დეკორატიული მცენარეების იშვიათი ჯიშები: ფინიკის პალმები ჭანარის კუნძულებიდან, მარაოსებრი — ჩინეთიდან, ქოქოსის — სამხრეთ ამერიკიდან; სირიული ბალბა, ამერიკული მაგნოლიები, ჰიმალაის კედარი და ა. შ.

აუზების წყლის სარკეზე მოცურავე გედები, მიხვეულ-მოხვეული ხეივნები, სადაც თავი ამაყად აუღერებიათ ცისარტყელის შვიდფრად მოხატულ ფარშევანგებს, მართლაც რომ ზღაპრული პარკია. ორიგინალურია პარკის წყალსატევების სისტემა — მცირე და დიდი გუბურების მონაცვლეობით, რომლებიც ერთმანეთთან განსაკუთრებული ნაკადულებით არიან დაკავშირებული. ძველი ზღვისპირა პარკიდან ახალი გაგრისაკენ ზღვისპირა ხეივანია გადაჭიმული, რომელსაც საფუძველი ჩაეყარა 1949 წელს არქიტექტორ ს. ნ. ცინცაბაძის და პროფესორ ა. ვ. ვასილიევის პროექტით. ზემოხსენებული პარკისა და ხეივნების გარდა, საინტერესოა პალმების პარკი სასტუმრო „გაგრიფშთან“, სადაც შეხვდებით პალმების უზარმაზარ ეგზემპლარებს, და სანატორიუმ „უკრაინას“ დატერასებულ პარკს, სადაც კედლის ვარდნილი შადრევნები შთამბეჭდავს სანახაობას ქმნის. შადრევნები მოწყობილია ანდრეევის, შტეინბერგისა და კოლესნიკოვის პროექტით.

მთების კალთები, რომლებითაც გარშემორტყმულია გაგ-

რა, უმთავრესად დაფარულია წიფლის ტყეებით. ამ ფოთლოვან ტყეში ხშირად გვხვდება ზღვისპირა ნაძვი. გაგრასთან მიმდებარე ტყეებს ეწოდება „გაგრის ტყის აგარაკი“, რომლის ფართობი 15 — 17 ჰექტარს აღწევს. მისი ფლორა საოცრად მრავალფეროვანია და დამოკიდებულია ადგილის სიმაღლეზე ზღვის დონიდან. ქვემო სანაპირო ზოლში იზრდება დაფნა, ზეთისხილი, ლელვი, ყურძენი, მანდარინი, ფორთოხალი, ლიმონი, ბზა, ზღვისპირა ნაძვი. დიდ სიმაღლეებზე ზღვის დონიდან ალპური ფლორა გვხვდება. კიდევ უფრო ზემოთ თოვლი, რომელიც წელიწადის ცხელ დროსაც კი არ დნება.

სიმაღლის მიხედვით ზღვის დონიდან ჯიშების სიჭარბის გათვალისწინებით გაგრის ტყის მასივი შეიძლება 3 ჯგუფად დაიყოს:

1. მუხა, ნეკერჩხალი, რცხილა და სხვა ფოთლოვანი ჯიშები გვხვდება 350 მეტრამდე ზღვის დონიდან.
2. უმთავრესად წიფელი სხვა ფოთლოვანი ჯიშებთან შერეული — 380-დან 900 მეტრამდე ზღვის დონიდან.
3. ძირითადად სოჭი, აქა-იქ შერეული ნეკერჩხალთან, წიფელასთან, თელასთან, იფანთან, ურთხმელთან, 900 მეტრზე ზევით.

500 მეტრ სიმაღლეზე ზღვის დონიდან, მაგრამ არა უფრო ზემოთ, ბუჩქნართან შერეული სახით გვხვდება უიშვიათესი რელიქტური მცენარე — ბზა, რომელიც ძვირფას და გამძლე მერქანს იძლევა. მისი ხვედრითი წონა გაგრის მასივის სხვა ტყის ჯიშებს შორის არაუმეტეს 0,2%-ს შეადგენს.

ნიადაგ-ქვეინადაგის პირობები (დაბლობ ადგილებში — თიხნარი, სველი, ციცაბო ფერდობებზე — კირიან-ლორდიანი)

ნოტიო კლიმატთან შეხამებით უზრუნველყოფს მცენარეულ
სწრაფ ზრდას.

რევოლუციამდელი რუსეთის ცნობილი მეტყევე ი. ს. მედ-
ვედევი აღნიშნავდა, რომ „ზრდის ძალა ამ თბილ, ნოტიო და
ოთქლით სავსე ქვეყნებში საოცარია.“ აი, გაგრის ტყის მა-
სივების შესახებ რევოლუციამდელი წლების ნაამბობი, რო-
მელიც გ. პანფილოვმა დაგვიტოვა: „ბილიკიდან გვერდზე გა-
დახვევა, თუ ცული არ იხმარე, თითქმის შეუძლებელია, იმი-
ტომ რომ ცალკეული მერქანისა და ბუჩქის ჯიშები, რომელ-
თაგანაც ტყე წარმოსდგება, ტროპიკული ტყეების მსგავსად
ხვიარა ხეებისა და ბუჩქნარების უფორმო მასად ქცეულა-
ნინი ეტმასნებიან არა მარტო ხეებს, არამედ თავიანთი გრძე-
ლი და მოქნილი შტოები იქვე გვერდით მდგომი ეგზემპლარე-
ბისკენაც გაუწვდენიათ. ხან ბარდებად გაბარჯლულან და გი-
განტურ ქეჩად დაფენილან, ხან კი ხეებიდან ჩამოშვებულ
თეჯირისა და ფარდის სახით გზას გვიღობავენ“. შემდეგ პან-
ფილოვს მოჰყავს ი. ს. მედვედევის საოცარი აღწერა, სადაც
ნათლად დასურათხატებულია ტყის ძალზე სწრაფი აღდგენა-
ვანახლების პროცესი.

1835 წელს ბიჭვინთა და გაგრა ერთმანეთს დააკავშირეს
ტყეში გაჭრილი ფართო გზით. „იმ დღიდან 1841 წლამდე 6
წელმა განვლო, ჩვენ ბარკასით ვმოგზაურობდით და
წადილმა დაგვიძლია გვენახა ის ადგილები, სადაც ამდე-
ნი შრომა და გარჯა ჩავალიეთ, და მერე რა ვნახეთ?
გზა მსხვილი, მაღალი ხეებით გადახერგილიყო, რომლებიც,
ალბათ, დარჩენილი ფესვებიდან ამოზრდილიყვნენ. ყველა-
ფერი ეკლებში გაბურღულიყო. გაგრის სანახები საოცრად
მიმზიდველია. მისი მიდამოები ზღვისპირა ზოლიან კონტ-



რასტს ქმნიან. ნაირფერი ყვავილებით გადაბიბინებული
დიშხას ალპური მდელოები ხასხასა ბალახის ფონზე თვალის-
მომჭრელ მხატვრულ ხალიჩებს მოგვაგონებს. წელიწადის
თბილ დროში არაბიკის მასივიც აგრეთვე ყურადღებას იპყ-
რობს ნოყიერი ალპური მდელოების სიუხვით“.

განსაკუთრებით ეფექტურია რიწა-ავადჰარა. იგი მდი-
დარია მცენარეულობით. ამ რაიონისათვის დამახასიათებელი
მერქნის ჯიშის გარდა, აქ დედამიწის სხვადასხვა კუთხიდან
მეცნიერების მიერ აკლიმატიზებული და კულტირებულია ზო-
გიერთი ფოთოლმცვენი, მარადმწვანე, ფოთლოვანი და წიწ-
ვიანი ჯიშები, აგრეთვე ადგილობრივი სახეობები, რომლებიც
რიწაში ზღვისპირა ზოლიდან გადარგეს და ახარეს.

ფოთოლმცვენი დეკორატიული მცენარეებიდან აქ კულ-
ტირებულია ბერძნული თხილი, აღმოსავლური და დასავლუ-
რი ჭადარი, წვრილყვავილა ცაცხვი, კატალპა, იფნისფოთოლა,
ნეკერჩხალი, ეკლის ხე, პუესარია, ბალის ჰორტენზია; მარად-
მწვანე მცენარეებიდან — იაპონური კამელია, ჯიქა, კვიდო;
წიწვიანი ჯიშებიდან — თეთრი და ზღვისპირა ფიჭვი, გიგან-
ტური ტუია, ჰიმალაური კედრი, ცისფერი მჩხვლეტავი ნაძვი;
ხილ-კენკროვანიდან — ვაშლი, მსხალი, ალუბალი, ქლიავი,
ზურტკბილა, ყოლო და სხვ. ტბაში იცის კალმახი, ტბის
ნაპირებზე ბინადრობენ თოხიტარები, შაკები, გარეული იხ-
ვები, შვლები, მთხივები, წავეები, სინდიოფალეზა, ციყვები,
ძილისგუდა.

რიწა-ავადჰარის ტყის მასივი წარმოდგენილია წიფელა-
სოჭის, წიფელას და წმინდა სოჭის ტყეებით.

ა. ვასილიევის მიხედვით, ამ ტყეების ძირითადი ჯიშები
წარმოდგენილია სხვადასხვა დასახელებით. მათ შორის

გვხვდება ძალზე ძვირფასი ჯიშები, მაგალითად, კავკასიური დიოსკურია. მისგან ამზადებენ ძვირფას სამკურნალწამლო პრეპარატს დიოსპონინს ათეროსკლეროზის სამკურნალოდ. რიწის გზაზე, იუფშარას ხეობაში, შეიძლება შეგვხვდეს კავკასიის ფაუნის ძალზე განსხვავებული წარმომადგენლები: სევრცოვის ჯიხვი, კავკასიური არჩვი, კავკასიური ირემი, კავკასიური შველი, გარეული ღორი, კავკასიური მურა დათვი, ტურა, მგელი, კავკასიური მთის მელა, კავკასიური კვერნა — თეთრყელა და ყვითელყელა, გარეული კატა, ამიერკავკასიური მაჩვი, აღმოსავლური ბულბული, შავი შაშვი, ჩხიკვი, შოშია, ჩეულებრივი ჩხიკვი, წიწკანა, კავკასიური შურთხი, კავკასიური ხოხობი, მთის არწივი, შევარდენი, ბუ, ყვავი.

ბოლოს უნდა აღინიშნოს გაგრის მეორე მეზობელი — ულამაზესი ბიჭვინთა. ბიჭვინთის სიამაყეა ცნობილი რელიქტური ნაძვის წარათი ზღვის ნაპირას, რომელსაც 180 ჰექტარზე მეტი უკავია. რელიქტური გრძელწიწვიანი ნაძვი უძველესი პონტოს ფლორის უნიკალური წარმომადგენელია. იგი შემორჩენილია მესამეული პერიოდიდან. იზრდება მხოლოდ კავკასიის შავი ზღვის სანაპიროზე, მისი რთული ეგზემპლარები გვხვდება შემდეგ ზოლში. სადგურ ვარვარკის ჩრდილოეთით ანაპის ახლოს ბიჭვინთისა და მიუსერის კონცხებამდე სამხრეთით. მაგრამ მხოლოდ ბიჭვინთაში შემორჩა ასეთი უზარმაზარი ტყის მასივი.

გაგრისა და ბიჭვინთის ნაპირებს ერტყმის შავი ზღვა, რომლის ფაუნასა და ფლორას სახალხო-სამეურნეო მნიშვნელობა აქვს, თევზების 180 სახეობიდან ზოგიერთი სამრეწველო მნიშვნელობისაა, მაგალითად, სვია, თართი, ქაშაყი, ქაფშია, კეფალი, ქამბალა, სტავრიდულა. შავი ზღვის ფლორა



250 სახეს ითვლის, მაგალითად, აქაურ ზღვის კომპლექსის
დიდი სამრეწველო დანიშნულება აქვს.

კურორტისა და მისი მიდამოების სამედიკინო ადგილები

გაგრა და მისი გარეუბნები, მისი შორეული და აწმყო
„ედემია“ ტურიზმის, გასეირნების, ექსკურსიების მოყვარუ-
ლებისათვის. თითოეული კუთხე იმდენად წარმტაცი, იმდენად
ინდივიდუალურია, რომ სამუდამოდ რჩება მეხსიერებაში. და-
ვუყვეთ ზღვის ნაპირების გასწვრივ.

ასეული მილიონი წლის წინათ ხმელთაშუა, მარმარილოს,
შავი, აზოვის, კასპიისა და არალის ზღვების ნაცვლად გადაჭი-
მული იყო ერთადერთი ოკეანე ტეტისი, 13 მილიონი წლის წი-
ნათ ოკეანე მთებით გაიყო დასავლეთ ნაწილად, რომელიც
წარმოგვიდგა ხმელთაშუა ზღვად, და აღმოსავლეთ ნაწილად,
რომელმაც მოიცვა შავი, კასპიის, აზოვის, არალის ზღვები.
ფსკერის დაწევამ გამოიწვია ის, რომ 8 — 10 მილიონი წლის
წინათ აღმოსავლეთ ნაწილიდან გამოიყო პონტოს ზღვა, რომ-
ელიც აერთიანებდა შავ და კასპიის ზღვებს. ხმელეთის შემ-
დგომმა ამოწევამ თავის მხრივ პონტოს ზღვა დაჰყო 2 ნაწი-
ლად — კასპიის და შავ ზღვებად. პირველი მტკნარი დარჩა,
მეორე, რომელიც ხმელთაშუა ზღვას შეუერთდა, მარილიან
გახდა, წარსულში ზღვას ევქსინის პონტო ეწოდებოდა, რაც
ბერძნულად სტუმართმოყვარეს ნიშნავს, შემდეგ უბრალოდ
ეძახოდნენ პონტოს ან რურულს.

შავი ზღვის თანამედროვე სახელწოდების ეტიმოლოგია
სადისკუსიოა. სხვადასხვა ჰიპოთეზა ძირითადად ერთში თან-

ხმდებოდა, რომ დროდადრო ზღვის ფერი იცვლება, ხან მუქია, ხან თითქმის შავი.

ზღვისპირა ზოლში მდებარეობს ძველი გაგრის სახელგანთქმული სანაოსნო პარკი და მისი გაგრძელება ახალი გაგრის მიმართულებით — სანაპიროს ხეივანი, რომელზედაც ზემოთ გვქონდა საუბარი, პარკი და ხეივანი, განსაკუთრებით უკანასკნელი, მზის ჩასვლის საათებში მშრომელთა სასეირნო საყვარელი ადგილია.

კურორტის საზაფხულო თეატრში გასტროლებზე ჩამოსული საესტრადო კოლექტივების კონცერტები იმართება. თეატრი იმით არის ღირსშესანიშნავი აგრეთვე, რომ იგი დაკავშირებულია ვლადიმერ მაიაკოვსკის სახელთან. 1929 წელს აქ დიდმა პოეტმა წაიკითხა საკუთარი ლექსები.

თეატრის გვერდით განლაგებულია ექვსი კეთილმოწყობილი ტენისის კორტი, სავარჯიშო კედელი, კალათბურთის, ფრენბურთის და მაგიდის ტენისის მოედნები, ნაგების სადგური. სპორტულ ნაგებობათა მთელ ამ კომპლექსს იყენებენ როგორც მასობრივი თამაშობებისათვის, ასევე ინდივიდუალური და ჯგუფური მეცადინეობებისათვის სამკურნალო ფიზკულტურაში. ნაჩბიანი ნაგებით ზღვაში გადიან სასეირნოდ.

კურორტის ცენტრში ძველ გაგრაში სანაპირო პარკის და სანატორიუმ „ჟოეკვარას“ მეზობლად შემონახულია გაგრის ციხე-სიმაგრის, ჩვენი წელთაღრიცხვით მე-4-5 საუკუნეების ძეგლის ნაშთები. ციხე-სიმაგრის შუაგულში უძველესი ტაძარია შემორჩენილი, რომელიც აუშენებიათ ჩვ. წელთაღრიცხვით მე-5 — 6 სს. ამ ტაძრის რესტავრაციაზე ჯერ კიდევ 1902 წელს იზრუნეს. ამჟამად ციხე-სიმაგრის მთელ არქიტექტურულ კომპლექსს მზრუნველობით იცავს სახელმწიფო.



ფო. ციხე-სიმაგრე 1971 წლიდან მუზეუმად იქცა, აქ მოთავსებული მასალები აშუქებს კურორტის ისტორიასა და საბჭოთა სინამდვილეს.

ციხე-სიმაგრის გალავნის შიგნით დგას სანატორიუმ „ჟოეკვირას“ კორპუსები, რომლებიც უძველეს წარსულში სასტუმრო იყო ჩამოსული არისტოკრატებისათვის. „ჟოეკვირას“ ახლანდელ მეორე კორპუსში საბჭოთა ხელისუფლების გამოცხადების შემდეგ 1918 წელს დროებით მოთავსდა მუშათა დეპუტატების საბჭოს აღმასრულებელი კომიტეტი.

გაგრის შენობები განსაცვიფრებელი და დიდებულია, ზოგიერთი მათგანი რევოლუციამდეა აშენებული, „საუკუნის დასაწყისის“ ყველა არქიტექტურულ სტილს წარმოადგენს და ამიტომ ძალზე თავისებურია.

საინტერესოა გასეირნება მდინარეების ჟოეკვირას, გაგრიფშის, ციხერვას ხეობებში. განსაკუთრებით თვალწარმტაცია პირველი, იქ არის ბესტუჟევ-მარლინსკის გოდოლი. წარუშლელ შთაბეჭდილებას ტოვებს არაბიკსა (ჟოეკვირას გაყოლებით ზევით) და მამზდიშხაზე გასეირნება, რომელიც გაგრის თავზე სულ რაღაც 4-5 კილომეტრზე მდებარეობს პირდაპირი გზით (გზა — ძველი შარაგზა ძველი გაგრიდან 4 კმ იწყება ახალი გაგრის გვერდის ავლით და სულ ზემოთ და ზემოთ მთის მწვერვალებისაკენ მიემართება).

ძველი გაგრიდან 2-3 კმ მანძილზე, სოჭის მხარეს, შეიძლება იშვიათ სურათს წააწყდეთ — მიწისქვეშა მდინარის უეცარი გამოსასვლელი ზემოთ ზღვაში მისი შესართავიდან რამდენიმე მეტრის დაშორებით. ახალი გაგრიდან გასვლისთანავე სოხუმის მიმართულებით, თუ გზატკეცილიდან გადაუხვევთ, შეიძლება ნახოთ მცირე სტალაქტიტის მღვიმე, მის ახ-

ლოს არის „კლდის წყარო“, რომელიც აგრეთვე დიდი და ღრმა მღვიმიდან იღებს წყალს.

ბიჭვინთის კონცხი, რომელიც გაგრიდან 22 კმ მდებარეობს, ყურადღებას იპყრობს არა მარტო სახელგანთქმული ნაძვის წარაფით, ლამაზი ლანდშაფტით, კურორტის კომპლექსის უნიკალური თანამედროვე არქიტექტურით, არამედ თავისი შორეული ისტორიული წარსულითაც. ჯერ კიდევ ბერძნები უწოდებდნენ მას „პიტეუნტს“, რაც სიტყვასიტყვით ითარგმნება როგორც „ნაძვი“. ეს ქართულადაც ნაძვს ნიშნავს (ფიჭვი — ნაძვი). ბერძნულ საბუთებში ბიჭვინთა მოხსენებულია, როგორც დიდი ქალაქი. ბიჭვინთას თავის მიწა-წყალზე ახსოვს ბერძნები, რომაელები, ბიზანტიელები, თურქები. იგი პირველ ქრისტიანთა გადასახლების ადგილი ყოფილა. ბიჭვინთა საქართველოში ერთ-ერთი ადგილია, საიდანაც მთელ კავკასიაში გავრცელდა ქრისტიანობა. ბიჭვინთის საიდუმლოებას თანდათან ნათელს ხდის უძველესი ქალაქის პიტეუნტის ნანგრევების განათხრები. ეს განთხრები 1952 წელს დაიწყო და დღესაც გრძელდება. აღმოჩენილია უძველესი აკროპოლისის საცხოვრებელი და საკულტო ნაგებობების, სხვადასხვა დროს აგებული ქრისტიანული ტაძრების, მე-4 ს. ანტიკური აბანოს, დიდი წყალსატევის ნანგრევები, ათასობით მონეტა, კერამიკა და სხვ.

ბიჭვინთის ღირსშესანიშნაობას და სიამაყეს წარმოადგენს უძველესი ბიჭვინთის ტაძარი, რომელიც აგებული ყოფილა მე-10 ს. მიწურულს და მე-11 ს. დასაწყისში. იგი ზღვიდან 500 მეტრის მანძილზე მდებარეობს და ირგვლივ ქვის გალავანი ერტყმის. ამ დიდებული ნაგებობის კედლების სისქე 1,5, სიმაღლე 25, სიგრძე 39, სიგანე 25 მეტრია. დროის, ომების,

ნანგრევების, ძარცვის, რევოლუციამდელი ბარბაროსული რესტავრაციის მიუხედავად, ტაძრის ძირითადი ხაზები, კონსტრუქციის ზასიათი შენარჩუნებულია, ზოგჯერ ახლაც ვაიგონებთ ტაძრის მშენებლობასთან დაკავშირებულ ლეგენდას.

ტაძრისა და წყალსადენის მშენებლები (ორივე ერთდროულად შენდებოდა) დანაძლევედნენ, ყან მალე დაამთავრებდა საქმეს. წაგებული ტაძრის სახურავიდან უნდა გადმომხტარიყო. წყალსადენი მწყობრში ჩადგა, ტაძარი კი მხოლოდ ყელამდე წვდებოდა. ტაძრის ხუროთმოძღვარი სახურავიდან გადმოეშვა და სასიკვდილოდ დაშავდა. ადგილი, საიდანაც იგი გადმოვარდა, თითქოს სახურავზე ჩაზნექილა. ისტორიული საბუთი ამის შესახებ არ არსებობს.

საბჭოთა ხელისუფლების დამყარების შემდეგ ტაძარი სახელმწიფო დაცვის ქვეშ იმყოფება. 1960 წლიდან შენობაში მოწყობილია გამოფენა, რომელიც ტურისტებს აცნობს ბიჭვინთის წარსულს, აწმყოს და მომავალს.

ძალზე საინტერესოა ექსკურსია რიწის ტბაზე, რომელიც გაგრიდან 55 კმ-ზე და ბზიფის რკინიგზას სადგურიდან 32 კმ-ზე მდებარეობს. გზა ჭირვეულად მიხვეულ-მოხვეულია. ბზიფის, გეგის, იუფშარას თვალწარმტაც ხეობებში გზაზე (ბზიფის ხიდიდან 14 კმ-ზე) პატარა ცისფერ ტბას შეხვდებით. ტბა ზღაპრულად ლამაზია. იგი შესანიშნავია იმით, რომ მასში წყალი ცივია ზაფხულის ცხელ დღეებშიც კი. მდინარე გეგის ხეობაში მნახველებს აოცებთ არაჩვეულებრივი წყალვარდნილი, რომელიც დიდი სიმაღლიდან ეშვება გამჭვირვალე მარმაშის მსგავსად. თვითონ რიწა დამატყვევებლად მოქმედებს ტურისტებზე, თავისი სილამაზით არაფრით არ ჩა-



მოუვარდება შვეიცარიის სახელგანთქმულ ტბებს. ადამიანს, რომელმაც თუნდაც ერთხელ ნახა ეს მოლივლივე, ცისფერი სარკის მოგრძო ოვალი, მთელი სიცოცხლის განმავლობაში ემახსოვრება იგი. ტბის სიგრძე 250 მეტრს აღწევს, სიგანე 270-დან 870 მეტრამდეა, სიღრმე 130 მეტრია, სანაპირო ზოლის სიგრძე 7 კმ, წყლის სარკის ფართობი 1,27 კვ.კმ.

გეოლოგიური კვლევის თანახმად, რიწა წარმოიქმნა შორეულ წარსულში მდინარე ლაშიფსის ხეობის დაწვევისას და მთების ჩამოქცევის შედეგად, მთებისა, რომლებიც გზას უღობავდა მდინარის დინებას. ხალხმა კი რიწის დაბადების საიდუმლოება გააპოეტურა. არსებობს ლეგენდის სხვადასხვა ვარიანტი. აი ზოგიერთი მათგანი.

ტბის წარმოქმნამდე უძველეს წარსულში ამ ადგილას ცხოვრობდა მიმნდობი, შრომისმოყვარე ტომი, რომლისთვისაც უცხო იყო დავა და ჩხუბი. ჩასახლებულმა ეშმაკმა თვისტომებს შორის განხეთქილება დათესა. მათ ერთმანეთი შესძულდათ, უარყვეს სტუმართმოყვარეობის წმიდა წესჩვეულებაც კი. წინასწარმეტყველი ადამიანის სახით ეწვია მათ, მაგრამ არავინ არ გაუღო კარი. მხოლოდ ერთმა საცოდავმა დედაბერმა, რომელსაც ვაჟიშვილის სიკვდილის შემდეგ სამი შვილიშვილი და რძალი დარჩა, მიიწვია წინასწარმეტყველი და უამბო სოფლის მცხოვრებთა საშინელ მორალურ დაცემაზე, მათ მიერ სიკეთის ფეხქვეშ გათელვის შემთხვევებიც მოუყვა. ღარიბ-ღატაკმა დედაბერმა სტუმრის გამასპინძლებაც ვერ შეძლო, ქვაბში კერიაზე მშიერი და მტირალი ბავშვების დასანახავად ქვები იხარშებოდა. წინასწარმეტყველმა გადაწყვიტა დაესაჯა მცხოვრებლები შეცოდებისათვის. როცა დასახლებას ტოვებდა, ქვები ანტრიებად აქ-



ცია. დედაბერი გააფრთხილა, რომ ამ ღამეს, რა წამს მდინარის ხმაურს გაიგონებდა, მაშინვე დასდგომოდა ბავშვებიანად ბილიკს უკან მიუხედავად, არ მიექცია ყურადღება ქარიშლის, ჭექა-ქუხილის, ელვის, მიწისძვრისათვის. დედაბერი ასეც მოიქცა. როგორც კი ჩამოიტოვა ქარიშხალი, გრგვინვა და მიწისძვრა, შეშინდა და უკან მოიხედა. დასახლების ნაცვლად უზარმაზარი ტბა რომ დაინახა, შეძრწუნებულმა დაიყვირა: „რიწა, რიწა!“ ე. ი. საცოდავებო, უბედურებო! დროთა განმავლობაში „ჰაე“ გაქრა და დარჩა სახელწოდება „რიწა“. ასე შეიქმნა რიწა ადამიანთა ცოდვების დასჯის საპასუხოდ, რომ მათი სირცხვილი წარეხოცა.

ყური მიუგდეთ მეორე ლეგენდას. ცხოვრობდა მზეთუნახავი რიწა თავისი სამი მონადირე ძმით. ერთხელ ძმები შეყოვნდნენ ნადირობაზე. მათ მოლოდინში ვარსკვლავებით მოჭედილი ცით მოხიბლული რიწა მღეროდა სიმღერებს. ტყის ყაჩაღებმა, ძმებმა გეგამ და იუფშარმა, გაიგონეს რიწას ხმა და მისკენ გასწიეს. მხეცური ინსტიქტი დაეუფლა იუფშარს, რომელიც გაოგნებული უცქეროდა მზეთუნახავს. ვნებამორეული იუფშარა მაშინვე მიეჭრა ქალს და მკლავებში მოიმწყვდია. რიწა ყვიროდა და აქეთ-იქით აწყდებოდა, მაგრამ ბოროტმოქმედთან აბა რას გააწყობდა! ძალადობის მოწმემ მთის შევარდენმა ამბავი მოუტანა ძმებს. გაიქცნენ ისინი დის საშველად. უმცროსმა ძმამ ფშეგიშხამ მოუქნია თავისი გოლიათური მახვილი იუფშარს და ააცდინა. მშიშარა ავაზაკმა იუფშარმა გაქცევით უშველა თავს, მაგრამ რიწამ ვერ აიტანა დამცირება. გადაეშვა უზარმაზარ ტბაში, რომელიც მის ფეხებთან გაჩნდა. უბედური ძმები დაედევნენ იუფშარს. უფროსმა ძმამ აგაფსთამ მძლავრი ხელებით ტბაში გადააგდო იგი,

ათუხთუხებულმა წყალმა ჩაძირული იუფშარა გადაისროლა უმცროსი ძმის ფშეგიშხას საგუბარ ფარს იქით. გაედევნა მდინარედ ქცეული იუფშარა. ძმა გეგისკენ, რომელიც აგრეთვე მდინარედ იქცა. რიწას შეძრწუნებული ძმები მთის მწვერვალებად გამოქანდაკდნენ, რომლებიც დის სამარადისო ძილს დარაჯობენ, ასე დგას იმ დღიდან რიწა გათელილი და შერცხვენილი სილამაზის ძეგლად ძმათა მწუხარებას შორის, რომელსაც მთის მწვერვალები განასახიერებენ.

ლეგენდაში თავისებურად გადახლართულია მითი და გეოგრაფია. მდინარე იუფშარა მდინარე გეგის შენაკადია. რიწას გარს არტყია სამხრეთ-დასავლეთით მთა ფშეგიშხა, ჩრდილოეთით — კლდეების მასივი, მისი მწვერვალებია აგათსთა და აცეტუკი.

თუ რიწიდან 16 კმ გაივლით მდინარე ლაშიფსეს ხეობაში, შეიძლება მდინარე ავადჰარას მიაღწიოთ, რომელიც ზღვის დონიდან 1650 — 1700 მეტრ სიმაღლეზე მდებარეობს, დაბურული ტყეები ალპურ საძოვრებში გადადის. იოლად შეიძლება ბილიკებით მარად თოვლიან ადგილებში ამოჰყოთ თავი. აქ უამრავი მშვენიერი სასეირნო ადგილებია.

პლატო დაცულია ჩრდილოეთის ქარებისაგან, მზით კარგადაა განათებული და, რაც მთავარია, აღმოჩენილ იქნა ნაირნაირი მინერალური წყლები. რიწისა და ავადჰარას მიწისგული, განსაკუთრებით ეს უკანასკნელი, პირდაპირ დატენილია ამ წყლებით. არაიშვიათად, ითვალისწინებენ რა ამ ორი რაიონის გეოგრაფიულ სიახლოვეს, აერთიანებენ მათ და უწოდებენ „რიწა-ავადჰარას“. აფხაზეთის კურორტების განვითარების პერსპექტივაში რიწა-ავადჰარას რაიონს დიდ მნიშვნელობას ანიჭებენ.

ამ უახლოესი მეზობლების გარდა, გაგრის სხვა უფრო მო-
რეული მეზობლები მათზე ნაკლებ პოპულარული და სახელ-
განთქმული როდი არიან.

გაგრიდან შეიძლება სრულიად საკავშირო კურორტ სოჭ-
ში ექსკურსიაზე წასვლა. სოჭი უზარმაზარი ქალაქი-ბაღია.
იქვე მის გვერდით მდებარეობს ცნობილი მაცესტის გოგირდ-
წყალბადიანი წყაროები. გაგრიდან 75 კმ-ზე მდებარეობს ბა-
ღებით განთქმული გუდაუთა, სადაც ზაფხული უფრო გრი-
ლია.

გაგრიდან ახალ ათონში გამგზავრებაც დამსვენებელთა
საყვარელი საექსკურსიო მარშრუტია. კურორტი საოცრად
მომხიბლავია. გაშლილია ზღვის პირას ხელისგულის ტოლა
ადგილზე, იქვე სადაც მთავრდება მთები.

ზღვიდან იგი ეფექტურად გამოიყურება. დატერასებული
ხმელეთის პატარა მონაკვეთიდან აღმართულია მთები. ექს-
კურსანტები მოუთმენლად ელიან ახალი ათონის მონასტრის
ნახვას. ასევე იზიდავთ ტერასა „არწივის ბუდე“, ეგრის მთა
ჩვ. წელთაღრიცხვით XI საუკუნის ეკვტერიით, მწვერვალ-
ზე გენუის გოდოლის ნანგრევები, უძველესი ქალაქი ნიკოფ-
სიის ციხე-სიმაგრის ნანგრევები და სხვ.

უკანასკნელ წლებში აღმოჩენილი ახალი ათონის ანაკო-
პიის მღვიმეში ახლა ინტენსიური სამუშაოები ტარდება. სა-
თანადო რეკონსტრუქციისა და მოდერნიზაციის შემდეგ იგი
გაიხსნა დამთვალიერებლებისათვის.

ექსკურსანტებს დიდხანს დარჩებათ მეხსიერებაში სოხუმი,
აფხაზეთის ასსრ დედაქალაქი. ქალაქი-კურორტი ულამა-
ზესია, გვამახსოვრდება ბაღებით, პარკებით, პლაჟებით. ყვე-
ლა ექსკურსანტს, რომელიც ქალაქს ეწვევა, თავის მოვალეო-

ბად მიაჩნია დაათვალიეროს დიდებული ბოტანიკური ბაღი, რომელიც 100 წლის წინათ დაარსდა. მაგრამ სოხუმში ჩამოსულთა შორის ყველაზე დიდი პოპულარობით სარგებლობს ჩვენს ქვეყანაში ფართოდ ცნობილი ექსპერიმენტული პათოლოგიისა და თერაპიის ინსტიტუტი მაიმუნების საშენით. სოხუმის კლიმატის პირობებში მაიმუნები მთელი წლის განმავლობაში ჰაერზე არიან ღია ვოლიერებში. ქალაქის თვალწარმოტაც ადგილზეა მოთავსებული საქართველოს სსრ ჯანმრთელობის დაცვის სამინისტროს კურორტოლოგიისა და ფიზიოთერაპიის სამეცნიერო-კვლევითი ინსტიტუტის სოხუმის ფილიალი. სოხუმის მთა წარმოადგენს ლამაზად დაგეგმილ და კეთილმოწყობილ სუბტროპიკულ პარკს. მთიდან იშლება ქალაქისა და ზღვის შესანიშნავი ხედი. განუმეორებელია ეს სანახაობა ღამით, როცა ექსკურსანტების ფერხთით სინათლით გაჩირაღდებული დიდი ქალაქია, ჩირაღდების შუქი კი ზღვის მუქ ხავერდშია გადატეხილი. სამკურნალოდ ან დასასვენებლად ჩამოსულთ ვურჩევთ თავისუფალ დღეს აუცილებლად იარონ ექსკურსიებზე.

კურორტის სამკურნალო ფაქტორები. ორბანიზმზე მათი მოქმედება. სამკურნალო მეთოდები

კურორტი გაგრა ადამიანის ორგანიზმზე ზემოქმედებას ახდენს სამკურნალო ფაქტორების კომპლექსით. მათ შორის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ნოტიო სუბტროპიკული კლიმატი, ზღვაში ბანაობა, მზისა და ჰაერის აბაზანები. ამ



სამკურნალო ფაქტორების ზემოქმედებას აძლიერებს დასა-
ტებითი საერთო თერაპიული ღონისძიებანი — სანატორი-
ული რეჟიმი, ზღვის თბილი აბაზანები, მედიკამენტური მკურ-
ნალობა, ფიზიოთერაპია და სხვ.

გაგრის კლიმატი ორგანიზმზე ისევე მოქმედებს, როგორც
კავკასიის მთელი შავი ზღვის სანაპიროს კლიმატი, როგორც
ნოტიო სუბტროპიკების კლიმატი, მაგრამ ადგილობრივი მი-
კროკლიმატური თავისებურებებიც ახდენს გავლენას.

გაგრის ზღვის სანაპიროს კლიმატის თავისებურებანი და-
ხასიათებული იყო ზემოთ.

კურორტის ზღვის ჰავაში აღმოჩენილი იქნა იოდის ქლო-
რიანი მარილების, ოზონის მაღალი შემცველობა, ეს ნივ-
თიერება კეთილ ზემოქმედებას ახდენს ორგანიზმზე. ჰაერი
შეიცავს იოდს ორგანული და არაორგანული მარილების სა-
ხით. იოდის გარდა, ზღვის ჰაერში აღმოჩნდა ბრომის მარი-
ლები. ზღვის ჰაერი ძალზე სუფთაა, განსაკუთრებით სანაპი-
როს ზოლში. იგი შეიცავს ზღვის მარილების მტვერს. მტვერის
რაოდენობა და, მაშასადამე, მარილებისა განსაკუთრებით იზრ-
დება ზვირთცემისა და შტორმის დროს. ზღვის ახლოს სანა-
პიროს პარკის ხეივანებში ეს განსაკუთრებით იგრძნობა ზღვა-
ზე ქარიშხლის დროს, როცა ჰაერში მარილების შემადგენ-
ლობა 2 მგ/კუბ. მ-მდე აღწევს. როცა ზღვა წყნარია, იგი
0,02 მგ/კუბ. მ ქვეითდება. კურორტის ატმოსფეროში ყოველ-
თვის ხდება ელექტრონაწილების რეგისტრაცია—დადებითი აე-
როიონების და მსუბუქი უარყოფითი აეროიონებისა. ორგანი-
ზმზე ხელსაყრელ სამკურნალო ზემოქმედებას ახდენს ატმოს-
ფეროში არსებული უარყოფითი აეროიონები. ქარები ზღვი-
დან, როგორც წესი, ზრდიან უარყოფით იონებს. მთის ფერ-

დობებიდან წამონაბერი მშრალი თბილი ქარები ცვლიან იონების რეჟიმს, ამ დროს ჭარბობს დადებითი იონები. დადებითი იონების სიჭარბემ შეიძლება უარყოფითად იმოქმედოს ორგანიზმზე. ზღვის ჰაერი მდიდარია ოზონით, რომელიც უხვადაა დილის საათებში, მზიან დღეებში მეტია, ვიდრე მოღრუბლულში, რადგან მისი შემცველობა განისაზღვრება ატმოსფეროში ქიმიური პროცესების სიჩქარით, ტემპერატურით და ატმოსფეროს ელექტრული მდგომარეობით, სხივური რადიაციით.

ზღვის ჰაერი მდიდარია ჟანგბადით, იგი შეიცავს დაავადების გამომწვევ ბაქტერიებს ძალზე უმნიშვნელო რაოდენობით.

შემადგენლობით მდიდარი ზღვის ჰაერის შესუნთქვა ორგანიზმისათვის ძალზე სასარგებლოა; სამკურნალო გავლენას ახდენს მასზე. ადამიანის ფილტვებში დღე-ღამის განმავლობაში 15000 კუბ. მეტრი ჰაერი გაივლის, ზღვისპირა ჰაერის მდიდარი ფიზიკურ-ქიმიური შემადგენლობა უკვე განსაზღვრავს მკურნალობის მრავალრიცხოვან ჩვენებას კურორტ გაგრაში: იგი განსაკუთრებით ნაჩვენებია ზემო სასუნთქი გზებისა და ფილტვების ზოგიერთი დაავადების სამკურნალოდ. საერთოდ კურორტ გაგრის ყველა დამსვენებელს უნდა ვურჩიოთ ყოველდღე ზღვის ნაპირიდან არა უმეტეს 200 მეტრის მოშორებით ყოფნა 2 საათის ხანგრძლივობით მაინც.

ამინდისა და ორგანიზმის მდგომარეობას შორის დამოკიდებულების მიხედვით გაგრაში შეიძლება ამინდის პროგნოზის ზუსტი დადგენა, მეცნიერებმა შეუპირისპირეს ათეროსკლეროზით, ჰიპერტონიული, რევმატიზმით და სხვა დაავადების მქონე პირთა გუნება-განწყობა ამინდის თითოეულ მო-



მენტს და დაადგინეს მათ შორის ურთიერთდამოკიდებულება. აღმოჩნდა, რომ დაავადებულთა 30—35%, ხოლო ზოგიერთ შემთხვევაში 50% მეტეომგრძნობიარეა, ე. ი. რეაქციას იძლევა ამინდის ცვლილებაზე მდგომარეობის გაუარესებით. ადამიანთა ამ ჯგუფს აგრეთვე მეტეოპათებსაც უწოდებენ, იმიტომ, რომ ისინი მკვეთრად ამჟღავნებენ მეტეოტროპულ (ამინდის) რეაქციებს (თავის ტკივილი, თავბრუს, გულისცემა, სისხლის წნევის აწევა ან დაწევა, ქოშინი, ძილის დარღვევა, ტკივილი გულში სტენოკარდიულ შეტევამდე და ა. შ.).

ასეთ მეტეოლაბილურ დაავადებულთათვის არახელსაყრელი რეაქციების თავიდან აცილების მიზნით საბჭოთა კლიმატოლოგებმა ი. ი. გრიგორიევმა, ნ. ვ. რომენკომ და ი. გ. პარამონოვმა შეიმუშავეს ამინდის კლასიფიკაცია ატმოსფერული პარამეტრების სამი წესის მიხედვით.

კლასიფიკაცია ამინდის ვარიანტებს ჰყოფს ოთხ ძირითად სამედიცინო ტიპად: I და II ტიპი — ხელსაყრელი ამინდი, III და IV ტიპი — არახელსაყრელი ამინდი.

დიდძალ კლინიკურ მასალაზე ჩატარებულმა სტატისტიკურმა დაკვირვებამ გვიჩვენა, რომ მკვეთრი დაზოგვითი რეჟიმის დანიშვნამ არახელსაყრელი ამინდის პირობებში შეამცირა ან სავსებით მოსპო მეტეორეაქციები. ამიტომ გაგრაში, ისე როგორც შავი ზღვის ნებისმიერ კურორტზე, I ტიპი ფრიალ ხელსაყრელი ამინდის რეჟიმია, II ტიპის ხელსაყრელი ამინდის რეჟიმი არ ითვალისწინებს სპეციალურ გამაფრთხილებელ (პროფილაქტიკურ) ღონისძიებებს. და პირიქით, III ტიპი — დაზოგვითი ამინდის რეჟიმი და IV ტიპი — მკაცრი სამედიცინო კონტროლის ამინდის რეჟიმი ყურად იღებს ამ პროფილაქტიკურ ღონისძიებებს. ჯანმრთელებიც კი III და

IV ტიპის ამინდის დროს უნდა ნაკლებ დავტვირთოთ ველდლიური ჩვეულებრივი კურორტული დატვირთვით, შევუზღუდოთ მზის აბაზანების მიღება, შევუმციროთ სეირნობა და ა. შ. ავადმყოფებს ამ პერიოდში უნიშნავენ წოლით და ნახევრადწოლით რეჟიმს, მკვეთრად უმცირებენ ფიზიკურ დატვირთვას, დროებით უხსნიან ან უმცირებენ კლიმატო-და ფიზიოთერაპიული პროცედურების დოზირებას, პროფილაქტიკისათვის უნიშნავენ მედიკამენტებს.

საკურორტო კლიმატოლოგიაში ფართო გავრცელება ჰპოვა ე. ე. ფეოდოროვისა და ლ. ა. ჩუბუკოვის ამინდის კლასიფიკაციამ (კომპლექსური კლასიფიკაცია), როგორც ყველაზე მარტივმა იმის გამო, რომ ეს კლასიფიკაცია აკმაყოფილებს ამინდის სამედიცინო შეფასების ყველა მოთხოვნას.

ამინდის ტიპი კომპლექსური კლასიფიკაციის მიხედვით იყოფა სამ ჯგუფად: პირველი ჯგუფი: — ამინდი, როცა ყინვები არ არის (I—VII და X—XI კლასები). მეორე ჯგუფი — ამინდი, როცა ჰაერის ტემპერატურა 0°-ს გადასცილდება (VIII — IX ჯგუფები). მესამე, ჯგუფი — ყინვიანი ამინდი (X—XI კლასები). ამრიგად, ამინდის ტიპი კომპლექსური კლასიფიკაციის მიხედვით 16 კლასისაგან შედგება.

უნდა აღინიშნოს, რომ ამასთან ერთად კურორტების დასახასიათებლად სამედიცინო კლიმატოლოგიის ასპექტში საქართველოში იყენებენ ბ. ჰ. ალისოვასა და მ. ო. კორძაბიას (გენეტიკური) ამინდის ტიპის კლასიფიკაციას, რომელიც ითვალისწინებს გენეტიკურ მომენტებს და სინოპტიკურ ვითარებას, რომლებიც გარკვეულ ზემოქმედებას ახდენენ ადამიანის ორგანიზმზე.



მოცემული კლასიფიკაციით ამინდის ტიპები შედგება ორგანო 3 ჯგუფისაგან:

I ჯგუფი — ამინდის ტიპი, რომელიც ყალიბდება ადგილობრივი ფიზიკურ-გეოგრაფიული პირობების გავლენით თითქმის ჰაერის მასების მოდენის გარეშე გარედან (1—4 კლასები).

II ჯგუფის ამინდის ტიპისათვის (ჰაერის მასების ადვეკცია) დამახასიათებელია ძირითადად მეტეოროლოგიური ელემენტების კარგად გამოხატული რყევა ქარის ერთი და იმავე მიმართულების დროს (5—8 კლასები).

III ჯგუფი — ამინდის ფრონტალური ტიპი. მას ახასიათებს ჰაერის მასების ცვალებადობა და ამინდის პირობების ხშირი, მკვეთრი ცვლილება (9—12 კლასები). სულ გენეტიკური კლასიფიკაციის მიხედვით ამინდის ტიპები იყოფა 15 კლასად. გაგრაში, ისე როგორც შავი ზღვის ყველა კურორტზე, უხვადაა მზის სხივები. მზის სწორი გამოყენებისას იგი მძლავრი სამკურნალო ფაქტორია. გადაჭარბებული მზით მკურნალობას არასასურველი შედეგი მოსდევს. მზის სხივებით მკურნალობდნენ ჯერ კიდევ შორეულ წარსულში. მეცნიერების მაღალი დონე ჩვენს დროში, მეცნიერებისა, რომელმაც გაშიფრა მზის რადიაციის მოქმედების მექანიზმი, უზრუნველყოფს მათ რაციონალურ და მეცნიერულ გამოყენებას.

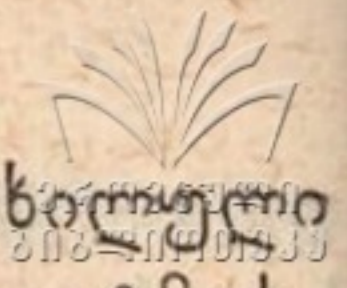
მზის რადიაციის ინტენსივობა დამოკიდებულია იმაზე, რა სიმაღლეზე დგას მზე. ყველაზე აქტიურია მზის რადიაცია, როცა მზე ზენიტში დგას. ეს ხდება იმის გამო, რომ სხივები ეცემა შვეულად. ე. ი. დედამიწაზე აღწევენ ყველაზე მოკლე გზით. თუ მზე დაბლა დგას ჰორიზონტზე, როგორც ეს ხდება დილის და საღამოს საათებში, მაშინ მზის სხივები დედამიწამ-

დე გაივლის ყველაზე გრძელ გზას და მზის რადიაციის ინტენსივობაც გაცილებით ნაკლები იქნება.

მზის რადიაციის ინტენსივობა ბევრად დამოკიდებულია ჰაერის გამჭვირვალობაზე, რადგან ატმოსფერო აბსოლუტურად გამჭვირვალე გარემო როდია! მზის სხივური ენერგია შთანთქმება ატმოსფეროს მიერ, ნაწილობრივ გაიფანტება. წყლის ორთქლი, კვამლი და განსაკუთრებით მტვრის ნაწილაკები შთანთქავენ მზის სხივებს და ამით ამცირებენ მზის რადიაციის ინტენსივობას. რაც უფრო გამჭვირვალეა ჰაერი, მით უფრო ეფექტურია მზის რადიაცია. ამ მხრივ ზღვა იდეალური ფილტრია მზის რადიაციისათვის. ზღვის ზედაპირსა და ზღვის ნაპირზე, სადაც სრულებით არ არის მტვერი. როგორც წესი, მზის რადიაციის ინტენსივობა მაღალია.

მზის რადიაციაში არჩევენ პირდაპირს და გაფანტულს. გაფანტული რადიაცია აღინიშნება უღრუბლო და ღრუბლიანი ცის დროს, იგი განისაზღვრება ატმოსფეროს გაფანტვით (წყლის ორთქლი). უღრუბლო მზიან დღეს რადიაცია ნაკლებია, იმიტომ რომ დედამიწამდე პირდაპირი რადიაციის დიდი რაოდენობა აღწევს. სქელი ხშირი ნისლის დროს, პირიქით, აღინიშნება მხოლოდ გაფანტული რადიაცია.

მზის სპექტრში რხევის სიხშირის მიხედვით ასხვავებენ სხივების სამ ტიპს, რომლებიც ორგანიზმზე სხვადასხვა სამკურნალო ზემოქმედებას ახდენენ. ეს არის ულტრაიისფერი (180-დან 390 მილომიკრონამდე), ხილული (390-დან 700 მილომიკრონამდე) და ინფრაწითელი სხივები (700-დან რამდენიმე მილომიკრონამდე). ულტრაიისფერი სხივები ყველაზე აქტიურია. ცოცხალი ორგანიზმის ქსოვილების მიერ ისინი



მნიშვნელოვანი რაოდენობით შთაინთქმება, ვიდრე სხივები (ოპტიკური) და ინფრაწითელი (სითბური) სხივები. ატმოსფეროში ყველაზე ძლიერად ულტრაიისფერი სხივები იფანტება. ისანივე ყველაზე მეტად შთაინთქმება დაბინძურებული ატმოსფეროს მიერ. ზღვის ნაპირას სუფთა ჰაერში წყლის ორთქლის მნიშვნელოვანი რაოდენობის წყალობით გაფანტული სხივები 14-დან 60%-მდე შეადგენს. ეს გაფანტული რადიაცია დიდი რაოდენობით შეიცავს ულტრაიისფერ სხივებს.

მზის ენერგია 9 საათამდე დიდი არ არის. ამ ნაწილის გრძელტალღიანი ულტრაიისფერი სხივები ეკიდება კანს. ნამზეურობას გაწითლება არ ახლავს. 9 საათის შემდეგ მზის რადიაცია მატულობს. ყველაზე აქტიური ხდება შუადღის საათებში (11 საათიდან 13 საათამდე მზის სხივების შემადგენლობა პრაქტიკულად ერთნაირია). შუადღის შემდეგ მზის ჩასვლამდე მზის ენერგიის შემადგენლობა და მისი ინტენსივობა თანდათან კლებულობს. შუადღის შემდეგ მზის სპექტრი მდიდარია უმთავრესად ინფრაწითელი სხივებით, მნიშვნელოვანია აღინიშნოს, რომ მხოლოდ გაფანტული რადიაციის ან პირდაპირი, მაგრამ ულტრაიისფერი სხივების მცირე დოზების ზემოქმედების შედეგად კანი განიცდის პიგმენტაციას გაწითლების გარეშე (ულტრაიისფერი ერითემის სტადია). ამის გამო მთელი რიგი ავადმყოფებისათვის, განსაკუთრებით მათთვის, რომლებიც დაავადებული არიან გულ-სისხლძარღვთა სისტემით, მიზანშეწონილია გაფანტული რადიაციით დასხივება. მზის რადიაცია გაგრაში არაერთგვაროვანია წელიწადის სხვადასხვა დროს ბიოლოგიური აქტიურობისა და შეჯამებული გამოსხივების გამო. მაქსიმალური მზის რადიაცია აღინიშნება ივნისში, მინიმალური — დეკემბერ-იანვარში. აქტიური

მოკლელტალღიანი ულტრაიისფერი სხივები მარტის თვეში მზის სპექტრში დღის 12-დან 13 საათამდეა შენიშნული, აპრილში, მაისში, ივნისში, ივლისში, აგვისტოში კი — დღის 10 და 15 საათებს შორის.

აპრილში, მაისში გაგრაში ჰაერი განსაკუთრებით გამჭირვალეა, გრილია, ღარიბია წყლის ორთქლით, ჯერ კიდევ ზამთრის მდგომარეობას ინარჩუნებს. ამიტომ ამ თვეებში ულტრაიისფერი რადიაცია მაქსიმალურია, განსაკუთრებით მაისში.

ნოემბერში, დეკემბერში, იანვარში, თებერვალში გაგრის მზის სპექტრში ჭარბობს გრძელტალღიანი ულტრაიისფერი სხივები, რომლებიც მზის პიგმენტაციას ახდენენ ულტრაიისფერი სხივების ერთემის გარეშე. ამიტომ ცივი თვეების თბილ უქარო ამინდში შეიძლება მზის აბაზანების მიღება უშუალოდ ზღვის ნაპირს, ქარიან დღეებში — ქარისგან დაცულ შენობაში.

ზემოთ ითქვა, რომ გარემოსამყარო შთანთქავს და აირეკლავს მზის სხივებს. მაგალითად, ზღვის პლაჟების მსხვილი კენჭები ირეკლავს დაცემული მზის სხივების 32%-ს. ზაფხულის თვეებში გაგრაში კენჭების 60°-მდე გახურებისას ეს არეკლილი მზის ენერგია ისედაც ზრდის დიდი სითბური ენერგიის ნაკადს, რომელიც არც გაჯანსაღების, არც სამკურნალო მიზნებისთვის არ არის საჭირო. ამიტომ აუცილებელია მზის აბაზანების მიღება შემალლებულ ფიცრის საწოლზე.

მზის აბაზანების მიღების დროს უნდა გავითვალისწინოთ ზემოქმედი მზის რადიაციის ყველა სამი ფაქტორი: პირდაპირი, გაფანტული და არეკლილი მზის სხივები. ახლა მზის აბაზანების დოზირება ხდება ბიოდოზებით, ზამთრის თვეებში



კალორიებით (სითბოს ერთეულებით). წინანდელ წუთობრივ დოზირებას აღარ მიმართავენ, რადგან სხივური ენერჯის ინტენსივობა დროის ერთსა და იმავე მონაკვეთში დღის საათებისა და თვეების მიხედვით განსხვავებულია, დოზირების სიზუსტეს უზრუნველყოფს ხელსაწყოები (პირანომეტრები, ულტრაიისფერი სხივების ავტომატური დოზიმეტრები) ან სპეციალური ცხრილები, რომელიც გაგრისათვის არის შედგენილი მრავალწლიანი დაკვირვებების შედეგად, სადაც მხედველობაშია მიღებული თვეები, მზის დგომის სიმაღლე, ულტრაიისფერი რადიაციის ინტენსივობა, დღის საათები და ა. შ.

გაგრის ზღვისპირა კლიმატის პირობებში დასუსტებულ ავადმყოფებს, რომლებმაც მძიმე დაავადება გადაიტანეს, უნიშნავენ ჰაერის აბაზანებს. მათ პრაქტიკაში მიმართავენ, როგორც წინასწარ პროცედურას მზის აბაზანების დანიშვნამდე ახალი კლიმატური პირობისადმი ორგანიზმის ადაპტაციის მიზნით ან როგორც დამოუკიდებელ პროცედურას.

ჰაერის აბაზანას იღებენ ჩრდილში, სპეციალურად მოწყობილ გადმოხურულში. ხშირად მზის აბაზანის დამთავრებისთანავე იკეთებენ ჰაერის აბაზანებს, რაც არსებითად მზის პირდაპირი სხივების ზემოქმედების შემდეგ დასვენების პერიოდად ითვლება. ეს აბაზანები სითბომარეგულირებელ გავლენას ახდენს ორგანიზმზე, აწრთობს და აკაჟებს მას. განსაკუთრებით კარგად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე ჰაერის აბაზანები ზღვის ბრიზების ატმოსფეროში. ჰაერის აბაზანების დროს ორგანიზმზე ზემოქმედებს გაფანტული მზის სხივები და სავსებით გამორიცხულია პირდაპირი მზის სხივები. ჰაერის აბაზანების მიღების საუკეთესო დროა დილის და საღამოს საათები, როცა ჰაერის ტემპერატურა არანაკლებ 20°C ,

პირველი აბაზანის ხანგრძლივობა 10—15 წუთია, შემდეგში ყოველდღიურად ვუმატებთ 10—15 წუთს და ბოლოს მისი ხანგრძლივობა 1,5—2 საათამდე აგვყავს.

შავი ზღვის გაგრის ყურე ერთ-ერთი ულამაზესია მთელ სანაპიროზე. იგი ღრმადაა შეჭრილი ხმელეთზე. ზღვის ძლიერი ღელვა იშვიათია წელიწადის თბილ პერიოდში. ზღვაზე ქარიშხალი უმთავრესად წლის ცივ ამინდებში იცის. ზღვის ნაპირთან ფსკერი საკმაოდ დაწეულია, მაგრამ თანაბარია და ორმოები არ გვხვდება. საბანაო სეზონი გრძელდება მაისიდან ნოემბრამდე, ტემპერატურის 16° -დან 23° -მდე მეწყეობის პირობებში. 16° ქვემოთ ტემპერატურის დროს ბანაობა რეკომენდებული არ არის.

წყლის ტემპერატურას გაგრის ნაპირზე ახასიათებს მუდმივობა. პლაჟი უმთავრესად შედგება ხრეშისაგან, ზოგ ადგილებში მსხვილი ქვიშისაგან, პლაჟის პირობები გაგრაში უკეთესია, ვიდრე ჩრდილოეთით განლაგებულ სხვა კურორტებზე.

ზღვაზე ბანაობა მძლავრი სამკურნალო ფაქტორია. ზღვის წყლის რეაქცია ტუტეა. ბანაობის დამთავრების შემდეგ ადამიანის კანი იფარება ნატრიუმის, კალიუმის, კალციუმის, მაგნიუმის, ქლორის, ბრომის, იოდის მარილების კრისტალური საფარით. კანში მარილების შეზღუდვას მოსდევს ძალის მიხედვით ზომიერი, მაგრამ დროის მიხედვით ხანგრძლივი გაღიზიანება, რომელიც გამოიხატება მცირე გაწითლებით და იწვევს ნერვული სისტემის რეფლექსურ აგზნებას და ნივთიერებათა ცვლას.

ზღვის დიდი ხვედრითი წონა და უზარმაზარი სივრცე უზრუნველყოფს ზღვის წყლის ტემპერატურის სტაბილობას. მისი მუდმივობა განისაზღვრება არა დღეებით, არამედ თვეებით

და წლის პერიოდებით. წყალსატევების, მდინარეებისა და ტბების ტემპერატურისაგან განსხვავებით, რომელიც გამოხატული სადღეღამისო მერყეობით გამოირჩევა, ზღვა თანდათანობით თბება წელიწადის თბილ პერიოდში და ასევე ნელა გასცემს სითბოს ზამთარში. ზღვის წყლის ტემპერატურის მაქსიმუმი გაგრის ყურეში აგვისტოზე მოდის, საშუალო წლიური ტემპერატურა დაახლოებით 25°C .

კურორტი გაგრის სამკურნალო ეფექტი, რომელიც გარემოს თავისებურებებით გამოიხატება, რთულ გავლენას ახდენს ორგანიზმზე. მოქმედებენ ისინი მრავალნაირად მოკიდებული ფაზების სახით: რთულ-რეფლექსური, ნერვულ-ქიმიური და შედეგების ფაზებით. რთული რეფლექსური ფაზა განსაზღვრავს კურორტულ მკურნალობასა და დასვენებასთან დაკავშირებულ ზემოქმედებას, თანდაყოლილ და შეძენილ ზეგავლენას და ჰუმორალურ გავლენას (სისხლით). ნერვულ-ქიმიური ფაზა დაკავშირებულია ზოგიერთ ნივთიერების ორგანიზმში შეჭრასთან და მათ ზემოქმედებასთან (მაგალითად, ზღვის მარილების თვითნებური შეზღვევა კანში და მით გამოწვეული გაღიზიანება).

ყოველი გაღიზიანება დიდხანს ტოვებს კვალს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე აგზნების სახით, რომელიც რჩება გარკვეული დროის განმავლობაში გაღიზიანების მოქმედების შეწყვეტის შემდეგაც.

მეორე გაღიზიანება იწვევს ცენტრალური ნერვული სისტემის განმეორებით აგზნებას და იგი უკვე პირველი აგზნების კვალს დააჩნდება. თავის მხრივ მესამე აგზნება მესამე გაღიზიანებისაგან გამოწვეული პირველი ორი აგზნების კვალს დაემჩნევა, შეჯამდება მათთან ერთად. აი ეს არის მესამე, კურორტუ-

ლი ფაქტორების მოქმედების შემდეგი ფაზა, დაკავშირებული მგრძობიარე ნერვების გაღიზიანებასთან.

რაციონალური კურორტული მკურნალობისათვის საჭიროა ინდივიდუალურად შევარჩიოთ გამღიზიანებელი (მკურნალობის ფაქტორები). მკურნალობა (გამღიზიანებლები) უნდა იცვლებოდეს, არ უნდა რჩებოდეს ტრადიციული. მათი შეცვლა უნდა ხდებოდეს ინდივიდუალურად, ავადმყოფის ყოველდღიური მდგომარეობის მიხედვით: ან ინტენსიური მკურნალობა უნდა ენიშნებოდეს (გამღიზიანებლების გაძლიერება), ან შესამსუბუქებელი (გამღიზიანებლების შესუსტება). უეჭველად მნიშვნელოვანია ავადმყოფის ორგანიზმის ინდივიდუალური რეაქციულობის განსაზღვრა მკურნალობის ამა თუ იმ სახის მიმართ (გამღიზიანებელი). ორგანიზმის საწყისი მდგომარეობა (მკურნალობამდე), როგორც წესი განსაზღვრავს კურორტული ფაქტორების (გამღიზიანებლური) მოქმედებაზე რეაქციებს.

მაგალითად, ჰიპერტონიული დაავადების მქონე ავადმყოფები, რომელთაც ძლიერი ნერვული სისტემა აქვთ, კარგ რეაქციას იძლევიან ზღვის აბაზანებზე. ასეთივე ავადმყოფები დასუსტებული ნერვული სისტემით ცუდად იტანენ ზღვის აბაზანებს. ამ უკანასკნელთ აღენიშნებათ ნერვული სისტემის კიდევ უფრო მეტი დასუსტება. კურორტულ მკურნალობაზე ორგანიზმის რეაქცია დამოკიდებულია ორგანიზმის დაავადების სიღრმეზე: ჯანსაღი ორგანიზმი ოდნავ რეაგირებს, დაღლილი ან დაავადებული ორგანიზმი უბასუხებს გამოხატული რეაქციით. გამღიზიანებლების ზრდას გარკვეული ფიზიოლოგიური საზღვრები აქვს. იგი შეიძლება დაყვანილ იქნას ფიზიოლოგიურ ობტიმუმამდე, რომელიც განისაზღვრება ორგანიზმის

ყოველზე უფრო ხელსაყრელი საპასუხო რეაქციით. იმისათვის, რომ ამ ფიზიოლოგიური ობტიუმის გულმოდგინე დოზირება მოვახდინოთ, უნდა დავაწესოთ ძალზე ფრთხილი საექიმო კონტროლი და თვითკონტროლი. ყოველთვის უნდა ვერიდოთ გადაჭარბებას, კურორტული ფაქტორებით გატაცებას, რათა არ დავარღვიოთ ფიზიოლოგიური პროცესების ადაპტაცია და გარდაქმნები, უნდა გვახსოვდეს რომ სუსტ გაღიზიანებასაც კი, რომელსაც პერიოდულად ვიმეორებთ, შეიძლება ნერვული სისტემის ზოგიერთი უბნის ზედმეტი გაღიზიანება მოჰყვეს, გააძლიეროს დაავადება, ახალი დაავადებაც კი გამოიწვიოს. ეს უნდა გვახსოვდეს გაგრაში დასვენების ან მკურნალობის დროს და ამის მიხედვით მკურნალობას შევუნაცვლოთ დასვენების დღეები. მაგალითად, ზღვაში ბანაობისა და მზის აბაზანების მიღებიდან რამდენიმე დღის შემდეგ საჭიროა ერთდღიანი შესვენება, სრული დასვენება. ამას ვურჩევთ განსაკუთრებით ხანშესულებს, ზოგჯერ კი ახალგაზრდებსაც, რომლებიც კარგად გამოწრთობილები არ არიან. მაშინ რაღა ითქმის ავადმყოფებზე?! ასეთი დასვენება მათთვის აუცილებელია.

გაგრის ზღვის კლიმატი ყოველმხრივ გავლენას ახდენს ორგანიზმზე. კურორტის, მისი შემოგარენის სილამაზე, ჯადოსნური სანაპირო პარკი, ფირუზისფერი ცა და ზღვა — ყოველივე ეს დამამშვიდებლად მოქმედებს ადაპტიანის ფსიქიკაზე. ციფრით დაღვრილი და ზღვიდან არეკლილი კაშკაშა ნათელი სხივები სტიმულს აძლევს ნივთიერებათა ცვლას, სუნთქვას, სისხლის მიმოქცევას. მზის სპექტრის ულტრაიისფერ დასხივებას ცვლილება შეაქვს ტვინის ქერქის პროცესებში, აძლიერებს აგზნებას. ზღვის ჰავით კლიმატომკურნალობა, წყლის ორთქ-

ლით და მარილების იონებით მკურნალობა სუსტ გამლიზიანებელ მოქმედებას ახდენს სასუნთქ გზებზე. სუფთა ჟანგბადით და ოზონით გამდიდრებული ზღვის ჰაერი შეავსებს ორგანიზმში ჟანგბადის უკმარისობას.

ჟანგბადის უკმარისობის ლიკვიდაცია ნივთიერებათა ცვლის ნორმალიზაციას ახდენს ქსოვილებში. ბრიზების განუწყვეტლივ ქროლა გამუდმებით ავარჯიშებს თერმომარეგულირებელ აპარატს, აწრთობს მას, იზრდება აზოტოვანი და მინერალური ცვლა, უმჯობესდება მუსკულატურის ფუნქციური მდგომარეობა. ღია ჰაერზე ყოფნას თან ახლავს თბოგაცემის გაძლიერება, ორგანიზმის წრთობა. ასეთი გაკაჟება უკეთესია მსუბუქ ტანსაცმელში გარეთ სეირნობის დროს ან განსაკუთრებით, როცა ტიტველი ვილებთ ჰაერის აბაზანებს. ყოველდღიური წრთობის სისტემატური ზემოქმედება ზრდის ორგანიზმის წინააღმდეგობის გაწევის უნარიანობას. გაგრაში, ისე როგორც შავი ზღვის ყველა კურორტზე, კლიმატომკურნალობა მოქმედებს ორგანიზმზე, აუმჯობესებს რა ნერვული სისტემის საშუალებით ორგანოებისა და ქსოვილების მარეგულირებელ და ტროფიკულ (კვების) ფუნქციებს, ამასთან ახდენს ცვლის პროცესების ნორმალიზაციას. ამინდის ხასიათი და მისი პროგნოზირება საშუალებას იძლევა გამოვიყენოთ კლიმატომკურნალობის ვარიაციები, თავიდან ავიცილოთ გართულებანი.

კლიმატური მკურნალობის ძირითადი მეთოდია ის, რომ ადამიანი ხანგრძლივ უნდა იმყოფებოდეს სუფთა ჰაერზე და დამატებით მიიღოს სპეციალური კლიმატოსამკურნალო პროცედურები. ასე რომ, ორგანიზმი მუდამ განიცდის სხვადასხვა მეტეოპირობების ზეგავლენას. კლიმატომკურნალობის რეჟიმს საფუძვლად უდევს დაზოგვისა და ვარჯიშის ელემენტების:

სწორი შეხამება, თანდათან ვზრდით გამლიზიანებელს მინიმალურიდან, რომელიც არ აღემატება ავადმყოფი ორგანიზმის რეაქციის შესაძლებლობებს, ოპტიმალურამდე, დასუსტებული ფიზიოლოგიური ფუნქციების ყოველდღიური სისტემატური წილობის გზით. არჩევენ: I რეჟიმს — სუსტი ზემოქმედების, II — ზომიერად ინტენსიური ზემოქმედების, III — ინტენსიური ზემოქმედების. საწყისი მდგომარეობის ორგანიზმის რეაქციულობის, დაზიანების, სიმძიმისა და სიღრმის მიხედვით თითოეულ ავადმყოფს ექვსი რეჟიმს ინდივიდუალურად უნიშნავს.

გაგრაში პრაქტიკაში ფართოდაა დანერგილი აეროთერაპია. ვერანდაზე მკურნალობა ტარდება წელიწადის ცივ და თბილ დროს. მას უნიშნავენ დასუსტებულ და მძიმე ავადმყოფებს, რომლებიც მიჩვეული არ არიან ცივ გამლიზიანებლებს, და რომელთაც სჭირდებათ ნახევრად წოლითი რეჟიმი. ძალზე მნიშვნელოვანია ავადმყოფი ერიდოს გაცივებას, გადახურებას და მცირე ოფლიანობასაც კი (ოფლიანმა ავადმყოფმა შეიძლება ძილის დროს გადაიხადოს), თბილ უქარო ამინდში ეს პროცედურა უფრო ხანგრძლივია, ვიდრე ქარიან და წვიმიან ამინდში. ვერანდაზე მკურნალობა თავდაპირველად 30 წუთი გრძელდება, შემდეგ თანდათან აჰყავთ 3 და მეტ საათამდე, ზოგჯერ მთელი დღე, ზოგჯერ კი მთელი ღამეც დასაშვებია. გართულების თავიდან ასაცილებლად ავადმყოფი უნდა შესაბამისად „მოვამარაგოთ“. ვერანდაზე მკურნალობა შეიძლება მოვაწყოთ დღისით ან სადილის შემდეგ დასვენების, ანდა ღამის ძილის სახით, სარგებლობენ სქემით, რომელიც ყოველ ინდივიდუალურ შემთხვევაში ზუსტდება, მას აკონტროლებენ ავადმყოფის სითბოს გაცემის მიხედვით. ვერანდაზე მკურნა-

ლობის ანალოგიურია კარგად განიავებულ ოთახში ყოფნა, სადაც ინტენსიური ვენტილაცია უზრუნველყოფილია, მუდამ ღიაა კარ-ფანჯრები. ლოჯიაში, სპეციალურ პავილიონში, მზისაგან, ქარისაგან დაცულ აივანზე ყოფნა, პარკებისა და ბაღების ხეების ჩრდილში ტახტზე, ჰამაკში, შეზლოგინზე ჯდომა ან წოლა. ვინც ნაკლებ იღლება და მსუბუქი ავადმყოფია, მათ ჩაუტარდებათ აეროთერაპიის უფრო აქტიური ფორმები — დიდხანს ყოფნა ჰაერზე დოზირებული ნელი გადაადგილებით. აქ შედის სეირნობა, ჭადრაკი, კითხვა, ნაკლებმოძრავი თამაშობანი, კინოსეანსები და ყოველივე ტარდებოდეს ღია ჰაერზე. აეროთერაპიის ეფექტურობა იზრდება, თუ მას შევუთავსებთ ჰიგიენურ, სამკურნალო გიმნასტიკას, სპორტულ თამაშობებს ღია ჰაერზე. კლიმატომკურნალობის კომპლექსში მატრენირებულ მოქმედებად ჩაითვლება თანდათან მსუბუქ ტანსაცმელზე გადასვლა. აეროთერაპიის საუკეთესო მეთოდია დოზირებული ძილი ზღვის ნაპირზე. ადამიანი მაშინვე მხნედ იგრძნობს თავს, დაღლილობა უქრება, თავის ტკივილები აღარ აწუხებს, მადა იღვიძებს, აეროთერაპიის ჩვენებები ძალიან ფართოა. წლის თბილ პერიოდში წინააღმდეგჩვენებები არ არსებობს. სამედიცინო სიფხიზლეა საჭირო ამინდის შეცვლის დროს. განსაკუთრებული სიფხიზლე უნდა გამოვიჩინოთ სახსრების დაავადების მკურნალობის დროს, რათა ზედმეტმა გაცივებამ არ გამოიწვიოს პროცესის გამწვავება. აეროთერაპია განსაკუთრებით ნაჩვენებია იმ პირებისათვის, ვისაც ხშირად ემართება გაციებითი დაავადებანი და ვინც გონებრივად გადაღლილია (გონებრივი შრომის მუშაკები, რომლებსაც სულ ჯდომა უხდებათ).

გაგრის მზე მძლავრი სამკურნალო ფაქტორია. იგი მრავ-

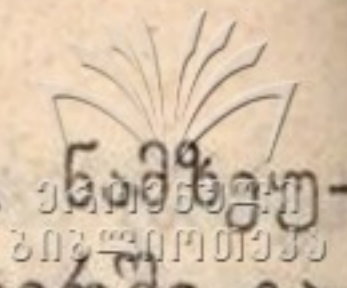
ვალმხრივ მოქმედებს ორგანიზმზე. მზის სხივი სწყვეტს კვლავ-
ტრონებს კანის ზედა ფენებს და მობილიზაციას უკეთებს ბიო-
ლოგიურ რეაქციებს, ზრდის ქსოვილების ცხოველყოფილო-
ბას, როცა მას იყენებენ ფიზიოლოგიური დოზებით. აძლიერ-
ებს უჯრედების ზრდას, კვებას, გამრავლებას. ჭარბად დო-
ზირებული მზის სხივი კლავს უჯრედს. ზომიერი დოზით ზე-
მოქმედებისას იგი აღიზიანებს კანის მგრძნობიარე ნერვულ
დაბოლოებებს, აგზნებით სიგნალს აწვდის ცენტრალურ
ნერვულ სისტემას, ააქტივებს ფსიქიკას. ავადყოფი იბ-
რუნებს მხნეობას და ენერგიული ხდება. მზის სხივური ენერ-
გია ორგანიზმში სითბურ ენერგიად იქცევა. სითბო ცვლის გა-
რემოს ტემპერატურულ პირობებს, ააქტივებს ბიოლოგიურ
პროცესებს, საერთო და ქსოვილოვან ცვლას, ზრდის ქსოვი-
ლების გარსების შეღწევადობას. მზის სხივების ზომიერი და-
ზიანება კანში წარმოქმნის მაღალაქტიურ ბიოლოგიურ სტი-
მულატორებს (ჰისტამინს და მის მსგავსთ). ისინი გამლიზია-
ნებელ მოქმედებას ახდენენ ნერვულ სისტემაზე, სისხლის სა-
შუალებით მთელ ორგანიზმს მოივლიან და იწვევენ ადგი-
ლობრივ (კანის გაწითლება) და საერთო (სისხლის წნევის და-
წევა, ტკივილის შეგრძნების დაქვეითება) რეაქციებს. იგივე
ჰისტამინი დიდი დოზებით კაპილარების შხამია. მზის ზედ-
მეტე დოზირებისას მას ფრიად არასასურველი შედეგები მოს-
დევს, მომწამვლელად მოქმედებს. მზის სხივები იწვევს არ-
ტერიული სისხლის მოდენას სხეულის პერიფერიისაკენ პერი-
ფერიული სისხლძარღვების მნიშვნელოვანი გაფართოებისა
და სისხლით გადავსების ხარჯზე. ყოველივე ეს მთლიანობაში
აადვილებს გულის მუშაობას, მზის სხივი აძლიერებს ჟანგ-
ვით პროცესებს ორგანიზმში, აჩქარებს ასიმილაციის (ათვი-



სების) პროცესებს, დასუსტებული პირები საგრძნობლად იძულებულნი არიან, არეგულირებს ფოსფატებისა და კალციუმის რაოდენობრივ თანაფარდობას, სისხლში ჰემოგლობინის, სისხლის წითელი და თეთრი ბურთულების რაოდენობა მატულობს. სუნთქვა ხდება ღრმა, უმჯობესდება ფილტვების ვენტილაცია, იზრდება გაზთა ცვლა, ქსოვილების უჯრედების მიერ ჟანგბადის შთანთქმა. მზე ხელს უწყობს საჭირო ვიტამინების ათვისებას.

მზის სხივი აძლიერებს ოფლის გამოყოფას, რომელიც ორგანიზმიდან გამოაძევეს ნივთიერებათა ცვლის, დაშლის საბოლოო პროდუქტებს. ორთქლდება რა კანის ზედაპირიდან, ოფლს თან მოაქვს ზედმეტი სითბო და აგრილებს თანაც. კანს, რომელიც მზის სხივის ზემოქმედებას განიცდის, უფრო გასქელებული რქოვანა ფენა აქვს და პიგმენტირებული უფრო ელასტიკურიც ხდება, რითაც დაავადების გამომწვევი მიკრობების, განაკაწრებისა და ჭრილობების მიმართ მდგრადი ხდება.

დასხივების მაჩვენებელია ნამზეურობა, კანში საღებავი პიგმენტაციის — მელანინის დაგროვება — ეს არის საპასუხო რეაქცია მზის აბაზანების ინტენსივობაზე. რა თქმა უნდა, მზის სხივის მთელი ზემოქმედება არ შეიძლება მარტო ნამზეურობამდე დავიყვანოთ. იგი, უეჭველია, უფრო ღრმა და მრავალმხრივია (ამაზე ზევით იყო ნათქვამი). აქ ზემოქმედების ფაქტორების მრავალფეროვნებასთან გვაქვს საქმე: სითბური და ფოტოქიმიური, პირდაპირი, გაფანტული და არეკვლითი მოქმედების ინფრაწითელი და ულტრაიისფერი სხივები, წარმოდგენილია ატმოსფეროს მეტეოფაქტორების რთული კომპლექსი.



მაგრამ თანაბარზომიერი სწორი და არა უზომო ნამზეტუ-
რობა, კანის ყვითელი ფერის თანდათანობით ყავისფერში გა-
დასვლა ინდივიდუალური ორგანიზმისათვის მზის აბაზანის
აღეკვატობის (შესაბამისობის) მაჩვენებელია. არასდროს არ
უნდა დავაჩქაროთ ნამზეტურობა, გვახსოვდეს, რომ იგი დამო-
კიდებულია კანის ტიპზე, ასაკზე, ჯანმრთელობის მდგომა-
რეობაზე, წელიწადის დროზე, პროცედურის დოზირებაზე,
მზის სხივების სიმძლავრეზე. იგი შეიძლება დაგვეტყოს მზის
სისტემატური გამოსხივებიდან სამი-ოთხი კვირის შემდეგ,
ე. ი. კურორტული მკურნალობის ბოლოს, ჩვენ ამას ვერ შევ-
ნიშნავთ გაგრაში, მაგრამ აშკარად დაგვეტყობა ნამზეტურობა
თბილისში, მოსკოვში. ეს ნამზეტურობის გვიანი გამოვლინებაა.
ძლიერ სწრაფ ნამზეტურობას, როცა „იხრუკებიან მზეზე“,
არასასურველი შორეული და უახლოესი შედეგები მოს-
დევს ორგანოებისა და სისტემებისათვის. აღარ ვლაპარა-
კობთ თვითონ კანზე მისი უარყოფითი გავლენის შესახებ, იგი
სწრაფად აბერებს.

მზის სხივები ნამზეტურობას იწვევს ორი ფაზის საშუალე-
ბით — სითბური და ქიმიური ერიტემით. სითბური ერიტ-
ემა დაკავშირებულია სპექტრის ინფრაწითელი (სითბური)
ნაწილის ზემოქმედებასთან. იგი ჩნდება დასხივებასთან ერ-
თად, დაკავშირებულია კანში სისხლის მიდენასა და მის გაწით-
ლებასთან, ქრება სეანსის დამთავრების 35—49 წუთის შემდეგ.
მის პარალელურად თავს იჩენს ქიმიური ერიტემა. იგი მოსდევს
სპექტრის მოკლე ულტრაიისფერი ნაწილის ზემოქმედებას.
თანდათან მატულობს და მოქმედების მაქსიმუმს აღწევს 24
საათის შემდეგ. დავუშვათ, დილის 9 — 10 საათს შორის
მოგეკიდათ მზე, ღამით ზურგი შეგიწითლდათ. სწორედ ეს

არის ქიმიური ერთემის გამოვლინება. ფოტოქიმიური ერთემა განსაკუთრებით სჭირდება ორგანიზმს, სწორედ იგი უწყობს ხელს D ვიტამინის წარმოქმნას, რომელიც აუცილებელია ორგანიზმის ცხოველმყოფელობის პროცესში.

სითბური ერთემა სრულიადაც არ გვეხმარება D ვიტამინის წარმოქმნაში. იგი შეიძლება წარმოიქმნას არა მარტომზის დასხივებით, მას ადგილობრივად იწვევს სათბურის ხშირი დადება სხეულის ერთსა და იმავე ადგილას. ასეთი გაწითლება არ არის ფიზიოლოგიური. ამიტომ ხანგრძლივი მზის აბაზანებით გატაცება არ არის მიზანშეწონილი. კარგი სამკურნალო-პროფილაქტიკური ეფექტისათვის სავსებით საკმარისია ზომიერი ნამზეურება. ამგვარად, ნამზეურობის ძალიან მუქი ფერი სწორი და ეფექტური მკურნალობის მაჩვენებელი როდის. მზის აბაზანების არაერიოემული, მცირე დოზებით სისტემატურად და არაერთგზის მიღებისას შეიძლება სავსებით ეფექტური ნამზეურობის მიღწევა ორგანიზმის უკიდურესად დაძაბვის გარეშე.

უკვე დროა უარვყოთ დამკვიდრებული შეხედულება, რომ ძალიან პიგმენტირებული (მუქი კანი) კანის მქონე ადამიანებს შეუძლიათ მიიღონ მზის აბაზანები განუსაზღვრელად. მათ მაინც დამწრობა არ გაუჩნდებათ. ეს ნაწილობრივ მართალია იმ მხრივ, რომ ეს პირები ნაკლებად დაიწვებიან მზეზე, ვიდრე ისინი, ვისაც თეთრი კანი აქვს, მაგრამ შავგვრემანებიც არცთუ ისე იშვიათად იღებენ ძლიერ მზის დამწვრობას. საქმე ისაა, რომ პიგმენტირებული მუქი კანი ნაკლებ აირეკლავს და შეაკავებს არა მარტო ულტრაიისფერ, არამედ ინფრაწითელ და ხილულ სხივებსაც. ასეთი სითბური შეჯამების დროს ორგანიზმი იტვირთება სითბოთი, ირღვევა თბოგაცემა, ორგა-

ნოებისა და სისტემათა ურთიერთმოქმედების დახვეწილი და კორელირებული ფუნქცია, ხშირად თავს იჩენს დამწვრობაც. მზის აბაზანების მიღების დროს საჭიროა თვალყურის დევნება. პირის კანი განსაკუთრებით აქტიურად მოქმედებს მზის სხივების ინტენსიურობაზე. იგი ხდება უხეში, სწრაფად ბერდება. ამის დამადასტურებელია მეზღვაურების, მემონტაჟეების, სოფლის მეურნეობის მუშაკთა სახის კანი, რომლებიც მზის სხივების მუდმივ ზემოქმედებას განიცდიან. იმისათვის, რომ შევინარჩუნოთ კანის სილამაზე, სინორჩე, სინაზე, სიმკვრივე, ელასტიკურობა, თავი უნდა ავარიდოთ კანის გაუხეშებას, როგორც ქალებმა, ისე მამაკაცებმა საჭიროა სახე მორიდონ გავარვარებულ მზის სხივებს. ყოველთვის გვახსოვდეს გაგრის მზის ორმაგი ხასიათი, რომელიც ჭკვიანებისათვის კეთილია და დოყლაპიებისა და უვიცებისათვის კი ავი და ბოროტი.

მზის აბაზანები შეიძლება იყოს საერთო, როცა დაასხივებენ მთელ სხეულს, და ადგილობრივი (ლოკალური), როცა დაასხივებენ სხეულის რომელიმე ნაწილს. ამას გარდა, მზის სხივების მკაცრად ინდივიდუალურ დოზირებას ახდენენ. დოზირების წუთობრივ მეთოდს ახლა აღარ იყენებენ, იგი არასრულყოფილად არის მიჩნეული. გაგრის საუწყებო სამედიცინო პლაჟებზე ამ მეთოდით აღარ სარგებლობენ. მაგრამ დამოუკიდებელმა, „ველურმა“ დამსვენებლებმა, ტურისტებმა, რომლებიც ღია პლაჟზე დადიან, ე. ი. ჯანმრთელმა პირებმა, რომელიც სამედიცინო კონტროლის მომსახურებით არ სარგებლობენ, უნდა იცოდნენ ეს მეთოდი თუნდაც საორიენტაციოდ. საერთო მზის აბაზანის ხანგრძლივობა თავდაპირველად 5—10 წუთს უდრის, შემდეგ ყოველდღიურად ვზრდით თანაბარ

ზომიერად, ისე რომ დაწესებული მაქსიმუმი არ უნდა აღემატებოდეს 60 წუთს (უხეშად რომ ვთქვათ, 60 კალორი-ას).

გაგრის პლაჟებზე უფრო ხშირად იყენებენ დოზირების კალორიულ მეთოდს და ნაკლებად მიმართავენ დოზირებას ბიოდოზებით, თუმცა ორივე მეთოდი პრაქტიკულად მისაღებია. კალორიები განისაზღვრება აკტინომეტრების საშუალებით ან მათ ვარაუდობენ მრავალწლიანი ცხრილების მიხედვით, რომლებიც შედგენილია თვეების მიხედვით. თვეები დაყოფილია 3 დეკადად. კალორიული მეთოდი მხედველობაში იღებს სხეულს 1 კვ. სმ-ზე დაცემული მზის ენერჯიის რაოდენობას და შეუპირისპირებს მას პროცედურის ხანგრძლივობას წუთებით. გათვალისწინებულია მზის ენერჯიის სხვადასხვა ინტენსივობაც სხვადასხვა საათებში, დღეებში. ბიოლოგიური დოზირების მეთოდის დადგენა ხერხდება კანის მცირე უბნების მზის სხივების მზარდი დოზებით დასხივების გზით. ყურადღება ექცევა დროს, რომელიც სჭირდება მინიმალური ერითემის მიღებას (კანის გაწითლებას). ამ მეთოდით, არსებითად, იმდენად კი ვერ დაადგენენ მზის დასხივების ინტენსივობას, იგი უფრო საშუალებას იძლევა დავახასიათოთ კანის რეაქცია გამოსხივებაზე მოცემულ დროს. ითვალისწინებენ რა ულტრაიისფერი დასხივების მნიშვნელობას, მის ბიოლოგიურ აქტივობას, ამჟამად ახდენენ ულტრაიისფერი სხივების რადიაციის ძალის დოზირებას (კონსტრუირებულია ავტომატური დოზიმეტრი), საშუალო ბიოდოზის $1/30$ შეესაბამება ულტრაიისფერის 1 ერთეულს. თავის მხრივ საშუალო ბიოდოზა შეესაბამება 30 კალორიას. დოზირების ბიოლოგიური მეთოდი მნიშვნელოვანია იმით, რომ იგი საშუალებას იძლევა მოვახ-



დინოთ მზის დიფერენციაცია სხვადასხვა პირებისათვის. თეთრი სახის კანის მქონე, შავგვრემანისა და მუქი სახის კანის მქონე პირებისათვის, რომლებსაც სხვადასხვანაირად ეკიდებათ მზე. ერთსა და იმავე დოზაზე სხეულის სხვადასხვა ნაწილი სხვადასხვანაირ რეაქციას იძლევა. უფრო მგრძობიარეა კანი ტანზე, ნაკლებ — კიდურებზე. მაქსიმალური მზის აბაზანა უდრის 60 კალორიას. ამ დოზის გადაჭარბებას ხშირად თან სდევს უარყოფითი შედეგები.

მზის აბაზანების თვითნებურ დანიშვნას ექიმის რჩევადარიგების გარეშე შეიძლება მოჰყვეს უაღრესად მძიმე გართულებანი, მოსალოდნელია მძიმე ავადმყოფების სიკვდილის შემთხვევებიც კი. მზის აბაზანების გადაჭარბებული დოზირება აუარესებს გუნება-განწყობას, იწვევს თავის ტკივილს, სისუსტეს, აპათიას, ან გამღიზიანებლობას, მოუსვენარ და მშფოთვარე ძილს, აჩქარებულ გულისცემას, ქოშინს, პირღებინებას, მადის დაკარგვას. თუ ყოველივე ამას თან ახლავს მზით დამწვრობა, იწყება ციებ-ცხელება. ჯანმრთელ ადამიანს სამი-ოთხი დღით წოლითი რეჟიმი სჭირდება, ავადმყოფს უმწვავედება დაავადება, იგი უფრო მძიმე ფორმას იღებს, ვიდრე კურორტზე ჩამოსვლამდე ჰქონდა (უხშირდებათ სტენოკარდიის შეტევები, მალლა იწვევს წნევა და ა. შ.).

მზის ზედმეტი დასხივების უკიდურესი გართულებაა სითბური და მზის დაკვრა, რაც შეიძლება სიკვდილით დამთავრდეს ტვინის მძიმე მოვლენების გამო. მზის დაკვრის საფრთხე უფრო დიდია უქარო ცხელ ამინდში თერმორეგულაციის მკვეთრ დარღვევასთან დაკავშირებით, უმთავრესად თბოგაცემის შეფერხების გამო. ჯანმრთელები და მით უმეტეს ავადმყოფები ძალზე ფრთხილად უნდა შეეჩვიონ მზის სხივებს,

თანდათანობით გაადიდონ მზით დატვირთვა, დაიყვანონ იგი
ობტიმალურ დოზამდე და შეჩერდნენ.

თვისებრივად და რაოდენობრივად მზის გამლიზიანებელი
მოქმედების ნიველირება შეიძლება მზის აბაზანების მიღების
პირობების შეცვლით (დღის დრო), რადიაციის ამა თუ იმ
ტიპის მიღებით (პირდაპირი, გაფანტული, არეკლილი), პლა-
ჟის სხვადასხვა ზონის გამოყენებით (ბალახის, წყალზედა და
კენჭებზედა).

თუ აეროთერაპია (ვერანდაზე, ვოლიერში და ა. შ.) შე-
დარებით ფართოდაა ნაჩვენები მთელი რიგი დაავადებების
დროს (გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციური დაავადე-
ბა, ჰიპერტონიული დაავადება, ნერვული სისტემის ფუნქციუ-
რი დაავადება — ასთენიური მდგომარეობა და ნევროპათიუ-
რი რეაქციები), მზით მკურნალობა, რა თქმა უნდა შეზღუდუ-
ლია.

თუ ამ პროცედურას გულით დაავადებულს ვუნიშნავთ,
განსაკუთრებული სიფრთხილეა საჭირო. უფრო მეტიც, იგი
კატეგორიულად წინააღმდეგნაჩვენებია გამოხატულ, ათეო-
სკლეროზით დაავადებულთათვის, თავის ტვინის, ვენური,
თირკმლების სისხლისმიმოქცევის მოშლის დროს, გულის
უკმარისობის დროს, გულის არითმიებისას. ხშირად მზით ზედ-
მეტი გატაცება ცუდ სამსახურს უწევს ადამიანებს, სრულიად
უეცრად გამოავლინებს ამა თუ იმ დაავადებას ან მისი გამომ-
წვევი მიზეზი ხდება. მაგალითად, მკვლევარების ერთი ჯგუფი
თვლის, რომ ინტენსიური მზის რადიაცია გენეტიკურად (მემ-
კვიდრეობითი) წინასწარ განწყობილ პირებში გამოავლენს
დაფარულ ლეიკოზს (სისხლის განუკურნებელი დაავადება)
ან იწვევს მას. მზე იწვევს ლატენტურ (არააქტიურად მიმ-

დინარე, წყნარ ან ფარულ) რევმატულ პროცესს. აქედან გამომდინარე, გაგრაში ჩამოსვლამდე ეჩვენეთ ექიმს, მოისმინეთ მისი რჩევა-დარიგება, ჩაიტარეთ საჭირო ლაბორატორიული გამოკვლევების მთელი კომპლექსი.

მზის აბაზანების მიღების დროს აგრეთვე უნდა ვიხელმძღვანელოთ ესთეტიური მოსაზრებითაც. უსიამოვნო სანახავია, როცა გაგრის დამსვენებლები ან აქ სამკურნალოდ ჩამოსულები თანაბარი ლამაზი ნამზეურობის ნაცვლად ერთმანეთს დამწვარ კანს. აყურებიანებენ. ეს ძირითადად იმათი ხვედრია, ვინც ცდილობს მზისაგან მიიღოს რაც შეიძლება ყველაფერი.

მზით მკურნალობის მოყვარულთათვის არსებობს ეფექტურობის კრიტერიუმი, რომელიც ნამზეურობაზე უფრო მნიშვნელოვანი და საჭიროა. ეს არის ის, რომ მზის აბაზანების მიღების შემდეგ ხშირად ცოტა ხნით თავს იჩენს სისუსტე და დაღლილობა, მაგრამ შემდგომში, თუ აბაზანა სწორად არის დოზირებული, მას შეცვლის მხნეობა, სიხალისე, გუნება-განწყობის გაუმჯობესება. თუ აბაზანა ზედმეტად დოზირებულია, მაშინ სისუსტე და უხალისობა უფრო ძლიერდება, თან ემატება ახალი არასასიამოვნო შეგრძნებები და ჩივილები. აბაზანების შედეგების შეჯამების დროს მათ ეფექტიანობას დაადასტურებს გუნება-განწყობის საბოლოო გაუმჯობესება, ტკივილის გაქრობა ან პირიქით მათი უარყოფითი გავლენა — განწყობილების გაუარესება, რომელსაც თან ახლავს პროგრესიული სისუსტე, აპათია, გამღიზიანებლობის მომატება. ამ უკანასკნელი ნიშნების გაჩენისთანავე დაუყოვნებლივ უნდა მიმართონ ექიმს. მზის აბაზანას ნიშნავს ექიმი. იგი შეარჩევს მზის აბაზანის გარკვეულ სახეს (პირდაპირი ან გაფან-

ტული რადიაცია), დაუნიშნავს აბაზანის მიღების დროს, განსაზღვრავს დოზას კალორიებით ან ბიოლოგიური ერთეულებით. იგი თანაბარზომიერად ზრდის ამ დოზას ოპტიმალურ მაქსიმუმამდე, ჩვეულებრივ 1 — 1,5 ბიოდოზამდე, რაც შეესაბამება ულტრაიისფერი სხივების 30 — 45 ერთეულს, რომლის გადაჭარბება დაუშვებელია იმ პირებისათვის, რომელთაც კანზე მზე არ მოჰკიდებიან, პირველი სეანსი $1/4$ ბიოდოზისაგან შედგება. რადიაციულად საგრძნობი ტემპერატურის ყველაზე ხელსაყრელი ინტერვალი 19,50-სა და 24,5-ს შორის მერყეობს. ზემოქმედების რეჟიმის შესაბამისად (კლიმატომკურნალობა) ხდება აბაზანების დოზირების ორიენტაცია.

სუსტი ზემოქმედების I რეჟიმის დროს იყენებენ კურსს, რომელიც გაფანტული რადიაციის 12 აბაზანისაგან შედგება, იწყებენ $1/4$ ბიოდოზით პირველი 3 დღის განმავლობაში, შემდეგ უმატებენ $1/4$ ბიოდოზას, ოპტიმალური მაქსიმუმია I ბიოდოზა. ზომიერ-ინტენსიური ზემოქმედების II რეჟიმის დროს იყენებენ პირდაპირი რადიაციის 16 აბაზანისაგან შემდგარ კურსს, იწყებენ $1/4$ ბიოდოზით პირველი ორი დღის განმავლობაში, შემდგომ უმატებენ $1/4$ ბიოდოზას ყოველ მეორე დღეს, როცა ოპტიმალური მაქსიმუმი 2 ბიოდოზას მიაღწევს, შეწყვეტენ პროცედურას. ინტენსიური ზემოქმედების მე-3 რეჟიმის დროს მიმართავენ პირდაპირი რადიაციის კურსს, რომელშიც 18 აბაზანა შედის. პირველ 2 დღეს ბიოდოზა $1/4$ -ია, ყოველდღე უმატებენ $1/4$ ბიოდოზას და აჰყავთ იგი ოპტიმალურ მაქსიმუმამდე — 3 ბიოდოზამდე.

ეს სქემა მხოლოდ მიახლოებითია. ექიმები მის საკმაოდ ფართო ვარიაციებს იყენებენ ავადმყოფის ინდივიდუალობის

გათვალისწინებით, რადგან მკურნალობენ არა უბრალო დაავადებას, არამედ ამა თუ იმ ავადმყოფის დაავადების ვარიანტს. გაგრის პლაჟებზე არსებობს რადიომაუწყებლობა, სიგნალიზაცია ზარებით, გაკრულია ცხრილები, რომლებიც იუწყება დოზირების დონეს მიმდინარე დღის ყოველ საათში, რადიო ან ზარი აცნობებს აბაზანების მიმღებთ ყოველი 1/4 ბიოდოზის ან 10 კალორიის შესახებ. პარალელურად იუწყებიან ზღვის წყლის, ატმოსფეროს ტემპერატურას.

ყოველმა დამსვენებელმა უნდა იცოდეს მზის აბაზანების სახეები, პირდაპირი მზის სინათლის აბაზანები (არ არსებობს მზისგან არავითარი თავდაცვა) წარმოადგენს ინტენსიური ზემოქმედების აბაზანებს. ისინი მოქმედებენ სამივე ფაქტორით, პირდაპირი მზის სხივებით, ცის თაღის გამოსხივებით, დედამიწიდან ანარეკლით. ეს აბაზანები უფრო გამაჯანსაღებელია და ნაკლებადსამკურნალო. პირდაპირი მზის სინათლის აბაზანებს შორის ასხვავენ საეტაპო და ინტერმიტენტურს (შენაცვლებითს). პირველის დროს ორგანიზმი მკვეთრად იტვირთება მზით იმ ანგარიშით, რომ შესვენების პერიოდში ორგანიზმმა შეძლოს მოდონიერება. საეტაპო მზის აბაზანები, როგორც საერთო, თითქმის არ იხმარება. მას უფრო იყენებენ პრაქტიკაში. ადგილობრივად (ლოკალურად) გარკვეულ ადგილას, მაგალითად, წელზე ქრონიკული რადიკულიტის დროს. მეორე, შენაცვლებითი აბაზანების დროს დასხივება დიდხანს გრძელდება, აჭიანურებენ იმისათვის, რომ თავიდან ავიცილოთ ზედმეტი გახურება (შენაცვლება 15 — 30-წუთიანი შესვენება ჩრდილში). ასეთი ხანგრძლივი, მაგრამ ნაკლებინტენსიური დასხივება სჭირდებათ კანის დაავადებების მქონე ავადმყოფებს.

გაფანტული მზის სინათლის აბაზანები გამოირიცხავს პირ-
დაპირ რადიაციას დაცვის საშუალებით (აშოლტილი კვიპა-
როსები ბუნებრივი დაცვაა, ზენტები, ეკრანები — ხელოვნუ-
რი დაცვა). ისინი გავლენას ახდენენ ორი ფაქტორით — გა-
ფანტული (ცის თალი) და არეკლილი რადიაციით, რის ხარჯზე
ულტრაიისფერი რადიაციის საკმარისი დონის დროს ქრება
სპექტრის ხილული და ინფრაწითელი ნაწილების ზედმეტი
დატვირთვის სითბური ეფექტი. თავისი ხასიათის მიხედვით
ისინი ნაკლებად ინტენსიური, სუსტი, დამზოგველი არიან, არ
იწვევენ გულ-სისხლძარღვთა და ნერვული სისტემების გადა-
ტვირთვას, ეს გამაჯანსაღებელი კი არა, უფრო სამკურნალო
აბაზანებია. მათ უნიშნავენ გულ-სისხლძარღვთა და ნერვული
სისტემების დაავადების დროს.

არეკლილი მზის სინათლის აბაზანები გამოირიცხავენ პირ-
დაპირ და გაფანტულ რადიაციას. ისინი მოქმედებენ მხოლოდ
ერთი ფაქტორით — დედამიწის ზედაპირიდან და გარშემო
მყოფი საგნებიდან არეკლილი რადიაციით. ეს უფრო ჰაერის
აბაზანებია.

გაგრის პლაჟზე სითბური ეფექტის შესამცირებლად და
ზედმეტი გადახურების თავიდან ასაცილებლად ფართოდ იყე-
ნებენ უჯრულა ტენტებს. ისინი ძალიან კარგად იცავენ კანს
ზედმეტი გახურებისაგან. ასეთი ტენტებით განსაკუთრებით
უნდა ისარგებლონ ავადმყოფებმა და დასუსტებულმა პირებ-
მა. კლიმატომკურნალობა და მზით მკურნალობა პლაჟზე კარ-
გია შევუთავსოთ მოძრაობით აქტივობას. მაგალითად, ფიცარ-
ნაგებსა და სკამსაწოლებზე პასიურ და ინერტიულ ყოფნას
(„ჰორიზონტალური მზის აბაზანები“) სჯობს „ვერტიკალური
მზის აბაზანების“ მიღება, როცა დასხივება ხდება მოძრაობა-



ში (ნიჩბოსნობა, გიმნასტიკა, სპორტული თამაშობები და ა. შ.). რა თქმა უნდა, მზით მკურნალობის ასეთი ვარიანტი დასაშვებია როგორც მატრენირებელი ჯანმრთელებისთვის და როგორც სამკურნალო იმ ავადმყოფებისათვის, რომელთაც აღენიშნებათ ორგანოებისა და სისტემების ფუნქციების უმნიშვნელო დარღვევა. ეს მეთოდი სავსებით წინააღმდეგაჩვენებია მძიმე ავადმყოფებისთვის, დაუძლურებულებისათვის და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადების მქონეთათვის.

მზის აბაზანები გაგრაში ჩვეულებრივ თბილ დღეებში გრძელდება 7-დან 14 საათამდე და 16-დან 18 საათამდე. შუადღის საათები რეკომენდებული არ არის. ამ საათებში აბაზანებს ჯანმრთელები უფრო იტანენ, ზაფხულის ცხელ დღეებში მზის აბაზანების მიღების დრო უნდა შეიზღუდოს 7-დან 11-მდე და 16-დან 18 საათამდე. ეს მოთხოვნა პირველ რიგში ეხება ავადმყოფებს, მათ შორის გულ-სისხლძარღვთა და ნერვული დაავადებების მქონეთ, ხანშესულებს და შემდეგ უბრალოდ დამსვენებლებს, რომლებიც იკაჟებენ ორგანიზმს.

მზის აბაზანების მიღების დროს უნდა ვიფიქროთ პლაჟის საფენზე. უმჯობესია ბალახის და წყალქვეშა სოლარიუმი, იმიტომ რომ რადიაციის ნაკლები რაოდენობა აირეკლება და გულ-სისხლძარღვთა სისტემა არ იტვირთება, გარდა ამისა, გრილდება წყალი. გაცილებით უხეშად მოქმედებს კენჭოვანი სოლარიუმი. ხანდახან კენჭები 60°-მდე ცხელდება, გადასცემს ამ სითბოს ისედაც დასუსტებულ ორგანიზმს, ზედმეტად ტვირთავს გულ-სისხლძარღვთა სისტემას. ერთადერთი ხსნა ამ შემთხვევაში ეს არის, რომ 50 სმ ავშორდეთ კენჭებს, იმისათვის, რომ გავანელოთ ამ არეკლილი მოქმედების სითბო,

კენჭების სოლარიუმებისათვის ფიცარნაგებს მაღალ ფეხებზე აკეთებენ (კენჭების ზედაპირიდან არანაკლებ 45 სმ). ვინც მზის აბაზანებს იღებს, უნდა ისარგებლონ მხოლოდ ასეთი ფიცარნაგებით. ადგილობრივ, ლოკალურ მზის აბაზანებს ფართოდ იყენებენ გაგრაში ნევრალგიების, მონოართრიტების (ერთი სახსრის ანთება), გინეკოლოგიური დაავადებების დროს. ამ შემთხვევაში აქტიურდება შეწოვის პროცესები, ძლიერდება ქსოვილების კვება ადგილობრივი მოქმედების პრმატის და საერთო მოქმედების მინიმალური გამოხატულების დროს. ზოგჯერ ადგილობრივ აბაზანებს იყენებენ სემენტულ-რეფლექსური მოქმედების პრინციპის მიხედვით, რომელიც ეყრდნობა იმას, რომ ზურგის ტვინის თითოეული სეგმენტი დაკავშირებულია კანის გარკვეულ უბანთან. მოქმედების ეს მექანიზმი საფუძვლად უდევს მენჯის ორგანოების და ქვემო კიდურების დაავადებების (წელის დასხივება) მკურნალობას, გულ-სისხლძარღვთა და ცენტრალური ნერვული სისტემის გაუმჯობესებას (რეფლექსური მოქმედება) მხოლოდ „საყელის“ ზონის, — მხრის სარტყელის, კისრის დასხივების საშუალებით.

ადგილობრივი მზით მკურნალობის სახესხვაობაა მზის კონცენტრირებული სხივიანის გამოყენება სარკე-რეფლექტორის დახმარებით. სარკის ერთი ტიპი ძირითადად არეკლავს სპექტრის ულტრაიისფერ სხივებს და ახდენს მათ კონცენტრაციას. ამით მკურნალობენ ქრონიკული ტონზილიტით, ტროფიკული წყლულებით, საშვილოსნოს ყელის ეროზიით (წყლულით) დაავადებულებს. სარკის მეორე ტიპი, პირიქით, თითქმის სავსებით შთანთქავს ულტრაიისფერ სხივებს, მაგრამ, არეკლავს სითბურს (სპექტრის წითელ ხილულ ნაწილს) და

ახდენს მათ კონცენტრაციას. ამით კი მკურნალობენ კანის დაავადებებს, პოლიართრიტებს (სახსრების მრავლობითი ანთება) და სხვ. მზით მკურნალობის ამ ვარიანტს სულ უფრო და უფრო მეტი მომხრეები ჰყავს როგორც ავადმყოფებს, ისე ექიმებს შორის, კურორტი გაგრა მთელი წლის განმავლობაში მოქმედებს. ისეთი მძლავრი სამკურნალო ფაქტორი, როგორც არის მზით მკურნალობა, ცივ და ზამთრის პერიოდშიც ძალაში რჩება. ზამთრობით მზით მკურნალობის სადღეღამისო დიაპაზონი რამდენადმე გადმოიწევს შუადღის საათებისკენ — 10—11-დან 14—15 საათამდე. უქარო წყნარ ამინდში 10°-ზე ზევით ტემპერატურის პირობებში შეიძლება მივიღოთ ღია მზის აბაზანები (შენობის გარეთ, მაგალითად, ვერანდაზე). დაბალი ტემპერატურის და ქარის დროს, როცა მისი სიმძლავრე აღწევს 1 მეტრს სეკუნდში, მზის აბაზანებს ატარებენ დახურულ, გამთბარ აეროსოლარიუმში და ინდივიდუალურ კაბინებში, რომლებიც აღჭურვილია პლექსიგლასის სათანადო დამცველი საშუალებებით ან აცეტილენ-ცელულოზის ფირით, რომლებიც თავის მხრივ ულტრაიისფერ სხივებს არ შთანთქავენ. ზამთრის რადიაცია არ იწვევს კანის გაწითლებას.

ზამთრის მზით მკურნალობის ბიოლოგიურ კრიტერიუმს წარმოადგენს მხოლოდ პიგმენტური რეაქცია — ნამზეურობა. საბასუხო ზამთრის რეაქციას 2-ჯერ მეტი დრო სჭირდება ზაფხულთან შედარებით. ზამთრის მზის დოზირება ხდება კალორიებით. მას იყენებენ უმთავრესად როგორც მატრენირებელს და გაკაჟების მიზნით უნიშნავენ ავადმყოფებს. დამოუკიდებლად თითქმის არ იყენებენ. ამ პროცედურის ნებართვას იძლევა მხოლოდ ექიმი და იგივე აკონტროლებს.



ზუსტად რომ ვთქვათ, მზის აბაზანები მარტო მზის აბა-
 ზანები როდია. იგი უფრო მზე-ჰაერის აბაზანებია, რადგან
 ჰაერის, ყოველ შემთხვევაში მისი მოძრაობის გამორიცხვა
 ჩვენ არ შეგვიძლია. ამიტომ ყოველი ჰაერის აბაზანა მზისაც
 არის, რადგან ძნელია მთლიანად გამოვრიცხოთ გაფანტული
 და არეკლილი რადიაცია. ხოლო არეკლილი მზის სინათლის
 აბაზანები უკიდურესად დამზოგავი, ფაქტიურად ჰაერის აბა-
 ზანაა. მაგრამ ამ ორ ცნებას ნუ დავუპირისპირებთ ერთმა-
 ნებს, რადგან ისინი ერთიანი კომპლექსური მკურნალობის
 შემადგენელი ნაწილები არიან. ჰაერის აბაზანის მოქმედება არ
 გულისხმობს მინიმუმამდე დაყვანილ მზის რადიაციას, იგი
 ითვალისწინებს იმ მეტეოლოგებებს, რომლებიც ახასიათებს
 გაშიშვლებულ სხეულზე მოქმედი გარემომცველი ჰაერის მო-
 ძრაობას (ქარი), ტენიანობას, ტემპერატურას, გამაგრილებელ
 გავლენას. ჰაერის აბაზანების (დოზირების) გათვალისწინე-
 ბისათვის შედგენილია საგრძნობი ტემპერატურის სკალა. მი-
 სი მიზანია: თბოშეგრძნება წყლის ორთქლით მთლიანად გა-
 უღენთილ უმოძრაო ჰაერში ერთდროულად მოქმედი ჰაე-
 რის ტემპერატურის, ტენიანობის, მოძრაობის რომელიმე
 კომბინაციის თბოშეგრძნების ადეკვატურად (თანაბრად). ჰაე-
 რის აბაზანას, გარდა ამისა, განსაზღვრავს ჰაერის იონიზაცია,
 ქიმიური სისუფთავე, რადიაქტიურობა, გაფანტული რადიაცია
 და ა. შ. ჰაერის აბაზანის დანიშვნისას მხედველობაში უნდა
 მივიღოთ ნერვული სისტემის მდგომარეობა, ორგანიზმის
 წრთობა გარემოს თერმული გამლიზიანებლებისადმი, დაავა-
 ღებისა და მის განვითარების ფაზებთან დაკავშირებული თა-
 ვისებურებები, სწორად დოზირებული ჰაერის აბაზანის შემ-
 დგ ადამიანი თავს მხნედ, ხალისიანად გრძნობს. პირველი



აბაზანების მერე ავადმყოფებს არაიშვიათად აღენიშნებათ შემცივნება, გაფითრება, კანის მოლურჯო ელფერი („ბატის კანი“), უარესდება გუნება-განწყობილება, ჩვეულებრივ ეს ნიშნები მკვეთრად არ არის გამოხატული. აბაზანები მაინც უნდა განვაგრძოთ, რადგან ეს დაკავშირებულია კანის მცირე ადაპტაციასთან (შეგუებასთან) თერმოგამლიზიანებლების მიმართ. მხოლოდ იგი უნდა ჩატარდეს უფრო მაღალი საგრძნობი ტემპერატურის პირობებში და უფრო მოკლე ხნით. თანდათანობით თერმოსარეგულაციო აპარატი იწრთობა და ხელახლა შეიძლება მთლიან დოზირებაზე გადასვლა. ჰაერის აბაზანებს ფართო ჩვენებები აქვს. მიუხედავად ამისა, ძალზე დიდი სამედიცინო სიფრთხილეა საჭირო, როცა პროცედურას ვუნიშნავთ არატრენირებული ორგანიზმის მქონე პირებს ან მათ, ვინც მგრძნობიარეა ამინდის შეცვლისადმი (რევმატული დაავადებანი, ნევრიტები), ავადმყოფებს, რომლებსაც ერთდროულად სითბურ მკურნალობას ვუტარებთ. ჰაერის აბაზანებს სრულებით არ ვუნიშნავთ დასუსტებულ, დაუძლურებულ ავადმყოფებს. აბსოლუტურად წინააღმდეგნაჩვენებია ჰაერის აბაზანების დანიშვნისათვის სხეულის მომატებული ტემპერატურა. ჰაერის აბაზანებს უნიშნავენ ყოველდღე 1 (9-დან 12 საათამდე) 2-ჯერ (17-დან 18 საათამდე), ეს საათები შეიძლება შეიცვალოს. შესაძლებელია დანიშნულების დროის ფართო ვარიაცია ამინდის ყოველდღიური თავისებურებების გათვალისწინებით. ცხელ დღეებში აბაზანები უმჯობესია დაინიშნოს უფრო ადრე საათებში, სანამ ჰაერი ჯერ კიდევ გრილია. გრილ ამინდში, პირიქით, ჰაერის აბაზანები უკეთესია დაინიშნოს გვიან, შუადღესთან მიახლოებულ დროს (13—14 საათი), როცა ჰაერი კარგად გათბება. ცხელ დღეებში ჰაერის

აბაზანების დანიშვნის დროს უნდა მოვძებნოთ ადგილი, სადაც კარგად იგრძნობა ჰაერის მოძრაობა.

გაგრაში ჰაერის აბაზანები სისტემატურად ტარდება სპეციალური პლაჟის აერარიებში, სანატორიუმებში — დახურულ აივნებზე, ვერანდებზე, სანატორიუმის ბაღებსა და პარკებში — ხეების ჩრდილებში, ტენტების ქვეშ, გადახურულში, ე. ი. მზისა და ქარისაგან დაცულ ადგილებში. ცხელ დღეებში განსაკუთრებით რეკომენდებულია ჰაერის აბაზანების მიღება წყლისზედა აეროსოლარიუმებში, სადაც მუდამ შეიმჩნევა ზღვის წყლის გამაგრილებელი ზემოქმედება. თუ მკურნალობა დაიწყო გრილ ამინდში, როცა სითბო ყოველდღიურად მატულობს, ჰაერის აბაზანის ხანგრძლივობა უნდა გავზარდოთ შესაბამისად. ჰაერის აბაზანები შეიძლება მივიღოთ როგორც დამოუკიდებელი პროცედურა, აგრეთვე როგორც შესავალი კურსი მზით მკურნალობის დაწყების წინ.

ჰაერის აბაზანებს იღებენ მშვიდ, წოლით მდგომარეობაში, ფიცარნაგებზე, სკამსაწოლზე, მჯდომარე — შეზღონგებზე, სავარძლებში. ქარიან ამინდში ან დაბალი ტემპერატურის დროს მათ უნიშნავენ მოძრაობაში — სიარულის, გიმნასტიკის, მოძრავი თამაშობების პროცესში. დასუსტებული ავადმყოფებისათვის, არატრენირებული პირებისთვის მიზანშეწონილი არ არის ღია ჰაერზე მკურნალობის დაწყება ერთბაშად. მათთვის უმჯობესია გაიარონ ოთახის ადაპტაციის (შეგუების) კურსი 4—5 დღის განმავლობაში. ასეთი წრთობის შემდეგ ადაპტაცია უნდა განვაგრძოთ ვერანდაზე ან აივანზე, თავდაპირველად მსუბუქ ტანსაცმელში, შემდეგ უკვე ზეწრის ქვეშ. მხოლოდ ამის შემდეგ შეიძლება ჰაერზე მკურნალობა. ასეთი ნარნარი გადასვლა შენობიდან ღია ჰაერზე ფიზიოლო-



გიურად გამართლებულია. მსუბუქი ავადმყოფების
შედარებით ტრენირებული პირებისათვის შესავალი კურ-
სი ხანმოკლეა. ჰაერის აბაზანას ღია ჰაერზე უფრო ჯანსაღი
პირები იწყებენ გრილი ტემპერატურიდან. უნდა გავითვა-
ლისწინოთ ყოველი პირის ინდივიდუალობა. ორგანიზმის თან-
დათანობით ტრენირებისა და გაკაყებისათვის ჰაერის აბაზანა
შეიძლება გავაძლიეროთ ორი გზით: დროის თანდათანობით
გაზანგრიდლივებით ან მისი გადატანით უფრო დაბალი ტემპე-
რატურის ზონაში (უფრო ადრე, მაშასადამე, უფრო გრილ სა-
ათებში).

თბილი ან ინდეფერენტული ჰაერის აბაზანები უნდა და-
ვიწყოთ 10—15 წუთიდან და თანდათან გავზარდოთ მისი
ხანგრძლივობა, ვაკონტროლოთ ავადმყოფის თბოშეგრძნება,
ავიყვანოთ იგი 30—60 წუთამდე (დაზიანების ხარისხისა და
მკურნალობის მიზნის მიხედვით), 2 საათამდე (შედარებით
ტრენირებულ პირებში 3 საათამდე და მეტადაც) ჯანიან, ნა-
წროთობ პირებში.

გრილი აბაზანებით მკურნალობას იწყებენ 3—5 წუთიდან
და ნელ-ნელა მისი ხანგრძლივობა აჰყავთ 20—25 წუთამდე—
სიმშვიდის მდგომარეობაში, 30—35 წუთამდე — მოძრაობა-
ში, 40—60 წუთამდე სპორტული თამაშობების დროს. მოყვა-
ნილი ციფრები მხოლოდ საორიენტაციოა, ხდება მათი დაუს-
რულებელი ვარიაცია ავადმყოფის მდგომარეობის, ორგანი-
ზმის წროთობის დონის მიხედვით. რეკომენდებული არ არის
მკურნალობის დაწყება დაბალი ტემპერატურის ჰაერის აბა-
ზანებით, ამის უფლება ეძლევათ მხოლოდ კარგად გამო-
წროთობილ პირებს, რომელთაც აქვთ კარგი ადაპტაცია და,
რაც მთავარია, მიჩვეული არიან ცივ აბაზანებს. ჰაერით მკურ-



ნალობას საჭიროა თან დაერთოს ღრმა სუნთქვა, რომელსაც
 ორგანიზმისთვის დიდი სარგებლობა მოაქვს. ამ დროს გულის
 მუშაობა შემსუბუქებულია, უმჯობესდება გულის კუნთის
 კვება, მშვიდდება ნერვული სისტემა, ნორმალური ხდება კუჭ-
 ნაწლავის ტრაქტის მუშაობა. მშვიდ მდგომარეობასა და მო-
 ძრაობაში მისი გამოყენების დროს უნდა დავიცვათ გარკვე-
 ული წესები: უნდა დავიწყოთ ჭამიდან არანაკლებ 1 საათის
 შემდეგ (უკეთესია უფრო გვიან ან უზმოზე), ვისუნთქოთ
 ღრმად და რიტმულად, სეირნობის დროს სწორად შევუნაცვ-
 ლოთ მოძრაობა. ღრმა სუნთქვას ვიწყებთ ხანმოკლე კურ-
 სით (არა უმეტეს 3 წუთი) და თანდათან ვახანგრძლივებთ
 (მაქსიმუმი 12—15 წუთი). ფილტვების ასეთ ვარჯიშს ჩავა-
 ტარებთ სამჯერ: საუზმის წინ, სადილისა და ძილის წინ. ღრმა
 სუნთქვამ არავითარ შემთხვევაში არ უნდა გამოიწვიოს დაღ-
 ლა. როგორც კი დაიწყებს ღრმა სუნთქვას, თითოეული მიხვ-
 დება თავის შესაძლებლობას. ვარჯიშის კვალდაკვალ იგი
 სრულყოფილი ხდება და სეანსების ხანგრძლივობასაც
 ვზრდით. ახალბედებს, ავადმყოფებს, ფიზიკურად ნაკლებ
 განვითარებულ პირებს თავდაპირველად შეიძლება დაეწყოს
 თავბრუ, ყურებში შუილი, გაჩნდეს „ქინქლები“ თვალების
 წინ. ამ მოვლენების ლიკვიდაციისათვის უნდა დაუყოვნებლივ
 შევამციროთ ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვის სიღრმე, მთავარია ვის-
 წავლოთ სუნთქვა. ყველაზე მეტად ამაში დაგვეხმარება ექიმი.
 სწორი სუნთქვა ნიშნავს ნელ სუნთქვას უფრო აქტიური და
 გაძლიერებული ამოსუნთქვით და ნაკლებ აქტიური, უფრო
 პასიური შესუნთქვით. რაც შეიძლება ძლიერად უნდა გამოვ-
 დევნოთ ფილტვებიდან მთელი ჰაერი (მაგრამ არა ხველის
 მსგავსი ბიძვით), შემდეგ კი ჩავისუნთქოთ. ელასტიკური

გულმკერდი ფართოვდება სუნთქვის ძალდატანების
შე. ფილტვებში ჩადის ბევრი ჰაერი. არავითარ შემთხვე-
ვაში არ შეიძლება აქტიურად ბევრი ჰაერის შესუნთქვა და
უფრო ცუდია ამის შემდეგ პაუზა. ფილტვებში ჰაერის ასეთი
პერიოდული შეფერხება იწვევს მათ ზედმეტ გაჭიმვას და სა-
შიში დაავადების — ფილტვების ემფიზემის განვითარების
საფრთხე ჩნდება.

გაგრა ზღვისპირა კურორტია და, ბუნებრივია, ზღვაში
ბანაობა გამაჯანსაღებელი და სამკურნალო ღონისძიებათა
კომპლექსის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი რგოლია. აქვე უნდა
ითქვას, რომ ზღვაში ბანაობა იზოლირებული ღონისძიება არ
არის. ორგანიზმზე ზღვის წყლის ზემოქმედების მრავალმხრივ
რთულ კომპლექსში ნაკლები როლი როდი ენიჭება ჰაერის
მოძრაობას (ქარს), მის ტემპერატურას და ტენიანობას, მზის
რადიაციის ინტენსივობას და ა. შ.

ადამიანის ორგანიზმზე ზღვის ტალღის ზემოქმედება
ვლინდება ნივთიერებათა ცვლის ზრდით, გულ-სისხლძარღვ-
თა სისტემის გამაგრებით, თერმოსარეგულაციის ცენტრების
წრთობით. ბანაობის შემდეგ ძლიერდება თბოწარმოქმნა.
თბოპროცესების ასეთი გაძლიერება შესანიშნავად ავარ-
ჯიშებს ორგანიზმს და ამზადებს მას უფრო მეტად გაგ-
რილებისათვის. წყლის წინააღმდეგობა ხელს უწყობს ამო-
სუნთქვას (იგი უფრო მსუბუქი ხდება) და რამდენაღმე
აფერხებს შესუნთქვას, რაც იწვევს სასუნთქი აპარატის
ტრენირებას. ზღვაში ბანაობის გავლენით იზრდება ნერ-
ვული სისტემის ტონუსი. გულ-სისხლძარღვთა სისტემა თან-
დათან მზარდი დატვირთვისას თავისი მოქმედების ნორმა-
ლიზაციას ახდენს. დიდდება სისხლის წუთობრივი მოცულობა



გულის მიერ 1 წუთში გადმოსროლილი სისხლის რაოდენობა, პულსი რამდენადმე ჩქარი ხდება. მაღლა იწვევს არტერიული და ვენური წნევა. მაგალითად, 22°C ტემპერატურის დროს წყალში 2 წუთის განმავლობაში მშვიდად ყოფნა სულტად აღაგზნებს გულ-სისხლძარღვთა სისტემას, პულსი მატულობს 5—10 დარტყმამდე წუთში, ხშირდება სუნთქვა, რამდენადმე მაღალია სისხლის წნევაც. რამდენიმე წუთში ყველა მონაცემი საწყის ნორმას უბრუნდება. შემდგომი ბანაობისას გული უფრო ნაკლებ აღიგზნება და, რაც მთავარია, ნორმისადმი დაბრუნება უფრო სწრაფად ხდება. ზღვაში სისტემური ბანაობა ავარჯიშებს და აწრთობს გულ-სისხლძარღვთა სისტემას. კიდევ უფრო მეტად იტვირთება გულ-სისხლძარღვთა სისტემა ცურვისა და ზღვაში დიდხანს ყოფნის დროს. ჯანმრთელების ძალიან დიდ და ავადმყოფების არაადეკვატურ დატვირთვას შეიძლება მოჰყვეს გულ-სისხლძარღვთა მკვეთრი აგზნება და სისხლის წნევის მნიშვნელოვანი აწევა, ქოშინი, გულში სიმძიმის გრძნობა, გახშირებული გულისცემა, ტკივილი გულში. ზღვაში ბანაობის შედეგად იზრდება კუნთების ტონუსი, ძლიერდება ბალასტური ცხიმების წვა (ჩქარდება ჟანგვითი პროცესები). ყველაზე პრაქტიკულია ზღვაში ბანაობა მაშინ კი არა, როცა პასიურად ვართ შიგ, არამედ მაშინ, როცა ზღვაში ვმოძრაობთ ან ფიზიკურად ვვარჯიშობთ.

ჰიდრავლიკური წნევა ამსუბუქებს ფიზიკურ დატვირთვას. წყალში სხეულის წონასწორობის დაცვაში მონაწილეობს ყველა ჯგუფის კუნთები. ნელი ცურვის დროს ცალკეული ჯგუფის კუნთები ზედმეტად არ იძაბება. დატვირთვა მთელ კუნთურ სისტემაზე თანაბრად ნაწილდება, მომუშავე კუნთების

მუშაობა და დასვენება რიტმულად ენაცვლება ერთმანეთს. გამომუშავდება სწორი სუნთქვა, ცურვის დროს ჰორიზონტალურ მდებარეობაში მყოფ სხეულს უფრო ადვილად შეუძლია წინააღმდეგობის გადალახვა და ზედაპირზე სრიალი.

არსებობს ცურვის სხვადასხვა სტილი — კროლი, ბრასი, ბატერფლაი, გვერდზე ცურვა. მათ შორის ფაზიკურად შრომატევადია კროლი და ბატერფლაი, რადგან ამ დროს გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დატვირთვა უფრო გამოხატულია. ცურვის ყველაზე მსუბუქი წესია გვერდზე ცურვა, რადგან ამ დროს დატვირთვის ყველაზე ნაკლები რეჟიმია, მას ურჩევენ გულ-სისხლძარღვთა დაავადების მქონე ავადმყოფებს. ავადმყოფ გულზე თავისი ზემოქმედებით ამ სტილს უახლოვდება ბრასი. ზურგზე ცურვა ათავისუფლებს გულმკერდის აქტიურ ნაწილს წყლის კომპრესისაგან და შესაძლებლობას იძლევა თავისუფლად გაიშალოს სუნთქვა, ხოლო ვინც ცუდად სუნთქავს, ან არ იცის სწორად სუნთქვა, მას შეუძლია შეუნაცვლოს იგი მოძრაობის მომენტებს. ზურგზე ცურვის მცირე დატვირთვა განსაკუთრებით ნაჩვენებია გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაზიანების დროს. მხედველობაში ვიღებთ რა ორგანიზმის სხვადასხვა ინდივიდუალურ თავისებურებას, საერთო ტრენირების ხარისხს, ნერვული სისტემის მდგომარეობას, ორგანიზმის პერსონალურ რეაქციებს ბანაობაზე, დაავადების თავისებურებას, დაზიანების ხარისხს და სიღრმეს, მიზანშეწონილი არ არის ზღვაში საბანაოდ თვითნებურად ჩასვლა. მკაცრად დავიცვათ იქიმის რჩევა-დარიგება და მის მუდმივ კონტროლქვეშ ვიმყოფებოდეთ.

მოცურავეებს, მაგალითად, ძალიან დიდი ხნით შეუძლიათ წყალში ყოფნა ისე, რომ ამას არასასიამოვნო გართულება არ



მოჰყვება. ნაკლებად ტრენირებულ და დასუსტებულ პირებს მცირე ხნით ბანაობის შემდეგაც კი კანკალს აწყებინებს, მათი სხეული ზედმეტად ცივდება. ბანაობას ცოდნა უნდა. ამისათვის წინასწარ უნდა გავითვალისწინოთ ორგანიზმის საბასუხო რეაქცია ზღვის აბაზანაზე. რეაქცია მიმდინარეობს 3 ფაზად ბანაობის ხანგრძლივობის, ზღვის წყლის ტემპერატურის, ატმოსფეროს მიხედვით.

პირველი ფაზა ხანმოკლე და ცივია, წყალში შესვლისთანავე იწყება. შეიგრძნობა სიცივე, კანი ფითრდება, ადამიანი კანკალებს (პირველადი შემცივნება). ეს ფაზა დაკავშირებულია კანის სისხლძარღვთა შევიწროებასთან და სისხლის უკუდენასთან.

მეორე ფაზა ხანგრძლივია და თბილი და პირველ ფაზას მოსდევს მაშინვე.

ვლინდება სითბოს შეგრძნებით, ადამიანი წყალში სულ უფრო და უფრო თბება. ეს ფაზა უკვე უკავშირდება ადრე სპაზმებით შევიწროებული კანის სისხლძარღვების გაფართოებას, მასში სისხლის მოდენას. ამას ადასტურებს კანის ინტენსიური გაწითლება. ამით ბანაობა უნდა დამთავრდეს, იმიტომ, რომ ძირითადი მიზანი მიღწეულია — ადამიანი გათბა წყალში, ახლა უნდა გამოვიდეს იქიდან, შეიმშრლოს, გამოაცვალოს ტანსაცმელი.

თუ ბანაობას გავახანგრძლივებთ, იწყება ორგანიზმის ხელმეორედ გაცივება, უფრო სწორად გადამეტცივება, იმიტომ რომ ცივდება არა მარტო სხეულის ზედაპირული, არამედ უფრო ღრმა ფენები. სპაზმი ავიწროებს ზერელე და ღრმა სისხლძარღვებს. იმისდა მიხედვით, როგორაა ზედმეტად გაცივებული, თავდაპირველად მოვარდისფრო-წითელი ფერის კანი

ღია ვარდისფერი ხდება, შემდეგ მოვარდისფერ-მოლურჯო, შემდეგ ტიპური სილურჯე გადაჰკრავს. ადამიანი აუტანელ სიცივეს, ძლიერ შემცივნებას გრძნობს (მეორადი შემცივნება), ბანაობა უნდა დაუყოვნებლივ შეწყვიტოთ, რადგან ამას შეიძლება მოჰყვეს მესამე ფაზა, რომელიც დაკავშირებულია ძვეთრად გაძლიერებულ თბოგაცემასთან. ტკივილი, გამღიზიანებლობა, ძლიერი გადაღლა, ღამით უძილობა, ეს ფაზა სხვადასხვა სიმპტომით უკვე წყალშივე იჩენს თავს. შეიძლება ნაპირზეც დაიწყოს და მოსალოდნელია ბანაობიდან რამდენიმე საათის შემდეგ. უზომო ბანაობა შეიძლება დაავადების მიზეზი გახდეს.

ზღვაში ბანაობა შეიძლება $+20 + 22^{\circ}$ ტემპერატურის დროს. სწორედ ასეთია გაგრაში ზღვის წყლის ტემპერატურა მაისის ბოლოს, ივნისის პირველ დეკადაში — მასობრივი საბანაო სეზონი შეიძლება დაგვიანდეს ზაფხულის გაჭიანურებულ სიგრილეებისა და წვიმიანი ზაფხულის გამო. უკვე მაისში, როცა ზღვის ტემპერატურა არანაკლებ 19° -ია, ბანაობის უფლება ეძლევათ, მაგალითად, კარგად გაწრთვნილ პირებს ან ვისაც დაბალი ტემპერატურის პირობებში ბანაობის ხანგრძლივი სტაჟი აქვთ. არატრენირებულებს ან ახალბედებს არ ვურჩევთ ბანაობას $+22^{\circ}$ ქვემოთ ტემპერატურის დროს. ზღვის წყლის, ჰაერის ყველაზე მაღალი ტემპერატურა გაგრაში აღინიშნება ივლისში, აგვისტოში, ამ თვეებში, განსაკუთრებით ცხელ დღეებში ბანაობა კარგია დილის საათებში (8-დან 10 საათამდე) ან საღამოს (15-დან 18 საათამდე). ამ საათებში არ არსებობს მკვეთრი სხვაობა ზღვისა და ჰაერის ტემპერატურებს შორის. უფრო გრილ ივნისში სასურველია ბანაობა 10-დან 13 საათამდე და 15-დან 16 საათამდე. სექ-



ტემპერი გაგრაში „ხავერდოვანი“ სეზონია და ძალიან კარგა ბანაობისათვის. ჩვეულებრივ ბანაობენ იმავე საათებში, როგორც ივნისში. სექტემბერში ზაფხულის სიცხე დაიწევს, კლებულობს ჰაერის ტემპერატურაც. ზღვა გრილდება (სექტემბრის საშუალო წლიური ტემპერატურა 23°), მაგრამ ისე სწრაფად არ კარგავს ტემპერატურას, როგორც ხმელეთი და ჰაერი. იგი უფრო გრილია, ვიდრე ივნისში, ამიტომ მკვეთრი სხვაობა ტემპერატურებს შორის არ იგრძნობა. ბანაობა ნებართულია, თუ ღელვა 2 ბალს არ აღემატება. ზღვაში ბანაობის დროს გარემოს კრიტერიუმია საგრძნობი ტემპერატურა და ზღვის წყლის ტემპერატურა.

ზღვაში ბანაობას წინ უნდა უსწრებდეს შესავალი საწრთვნელი კურსი (განსაკუთრებით დასუსტებულებისათვის): ჰაერის აბაზანები ნაპირზე, გიმნასტიკა ნაპირზე, წყლის შეჩვევა — თავდაპირველად კანის დაზეღვა ზღვის წყლით ან ცივი წყლით, ზღვის ან გრილი წყლის ხანმოკლე აბაზანები და შემდეგ პირველი შესვლა წყალში. ყოველი შემდგომი ბანაობის დროს, როგორც წესი, უნდა უსწრებდეს არანაკლებ 15-წუთიანი ჰაერის აბაზანა ჩრდილში. ბანაობის შემდეგ წყლიდან ამოსვლისას უნდა შევიმშრალოთ, გამოვიცვალოთ და ხელახლა გავიმეოროთ ჰაერის აბაზანა ჩრდილში 15 წუთის განმავლობაში მაინც.

თუ ზღვის აბაზანები შედის სხვა პროცედურებთან კომპლექსში, მაშინ მზის აბაზანა, ფიზიკური ვარჯიში, ნიჩბის მოსმა უნდა ბანაობამდე. ბანაობის შემდეგ საჭიროა ჩრდილში დასვენება (ჰაერის აბაზანა). დილის და საღამოს ბანაობა განსაკუთრებით ნაჩვენებია იმ ავადმყოფებისათვის, რომლებსაც

აღენიშნებათ ნერვული სისტემის სისხლძარღვოვანი ტონუსის
დარღვევა, ან მათთვის, ვინც ცუდად იტანს სიცხეს. ბანაობა,
ისე როგორც ყოველი კლიმატოსამკურნალო პროცედურა,
დოზირებულია. დოზირებას ყველაზე უკეთ ნიშნავს ექიმი.
ბანაობის ხანგრძლივობა და ინტენსიურობა განისაზღვრება
არა მარტო მეტეომონაცემებით, არამედ სისხლისმიმოქცევის
ფუნქციის მდგომარეობით და ტრენირების ხარისხით. იყენე-
ბენ ზღვაში ბანაობის სამ რეჟიმს.

სუსტი ზემოქმედების რეჟიმი: წყლის ტემპერატურა არა-
ნაკლებ $+20 + 22^{\circ}$, ბანაობის ხანგრძლივობა არაუმეტეს 5 წუ-
თი, აქედან ნელი ცურვა (4 სეკუნდში ერთხელ ნიჩბის ერთი
მოსმა) არაუმეტეს 3 წუთით ბრასის სტილით ზურგზე ან
მკერდით.

ზომიერ-ინტენსიური ზემოქმედების რეჟიმის დროს წყლის
ტემპერატურა არანაკლებ $20-18^{\circ}$, ბანაობის ხანგრძლივობა
2 წუთიდან 15 წუთამდე, ცურვა საშუალო ტემპით (2-3 სე-
კუნდში ერთხელ ნიჩბის ერთი მოსმა). ინტენსიური ზემოქმე-
დების რეჟიმი: წყლის ტემპერატურა 16° -ზე ზევით არ არის,
ბანაობის ხანგრძლივობა 2-დან 4 სეკუნდამდე. ენერგიული
ცურვა, სტილი სურვილის მიხედვით. გვახსოვდეს, რომ ერთ-
ჯერადი ბანაობა არასდროს არ უნდა აჭარბებდეს 15 წუთს
წრთვნის მიუხედავად.

ზღვაში ბანაობის რეჟიმის სქემატური გადმოცემა უკვე
განსაზღვრავს ინდივიდუალურ ჩვენებებს. მაგალითად, სუს-
ტი ზემოქმედების რეჟიმი კარგია გულ-სისხლძარღვთა სისტე-
მით დაავადებულთათვის. ზომიერ-ინტენსიური ზემოქმედების
რეჟიმი ნაჩვენებია დასუსტებული ავადმყოფებისათვის ან
ნორმალური გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მქონეთათვის.

მკვლევარებმა გვიჩვენეს, 10-წუთიანი ბანაობა იწვევს მკვეთრ რეაქციას გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მხრივ ზოგიერთ ჯანმრთელ პირებშიც კი. მით უმეტეს იგი არ არის ნაჩვენები გულით დაავადებულთათვის. მაშასადამე, მეორე რეჟიმი სავსებით წინააღმდეგნაჩვენებია ვენური და თავის ტვინის გამოხატული ათეროსკლეროზით დაავადებულებისათვის, რომლებსაც სისხლძარღვთა ტონუსის მნიშვნელოვანი დარღვევა აღენიშნებათ.

ინტენსიური ზემოქმედების რეჟიმი ენიშნება მხოლოდ ტრენირებულ, აბსოლუტურად ჯანმრთელ ადამიანებს, მაგრამ იგი ენიშნებათ არჩევით, ინდივიდუალურად. მოსალოდნელია გულ-სისხლძარღვთა კატასტროფის თავიდან ასაცილებლად თვითონ არ უნდა ვინიშნავდეთ რეჟიმს. აქ გადამწყვეტი სიტუაცია ეკუთვნის ექიმს.

**დამატებითი საერთოთერაპიული ღონისძიებები,
რომლებსაც კურორტზე იყენებენ**

კურორტული მკურნალობა შედეგიანია რეჟიმის პირობებში. რეჟიმი არსებითად არის ცხოვრების წესი, ავადმყოფის ცხოვრების ყველა მხარის მომცველი წესებისა და ღონისძიებათა სისტემა, რომელიც ხორციელდება არა მხოლოდ სანატორიუმის, არამედ საერთო საკურორტო მასშტაბით. იგი შედგება ინდივიდუალური, სანატორიული და საერთო საკურორტო რეჟიმისაგან. რეჟიმის დაყვანა მხოლოდ სანატორიუმში ცხოვრების საერთო განაწესამდე ძირშივე მცდარია. მან უნდა შეათავსოს მოძრაობისა და სიმშვიდის, დაზოგვისა და წრთვნის ელემენტები. სანატორიული რეჟიმი უზრუნველ-

ყოფს მკაცრ, რიტმულ მოქმედებასა და დასვენების პროცესების შენაცვლებას დროში. ორგანიზმის ფიზიოლოგიური რიტმი უნარჩუნებს მას სიცოცხლისუნარიანობას ნორმალურ დონეზე, ძილისა და სიფხიზლის პერიოდულ ცვლას, აქტიურობას და შედარებით სიმშვიდეს განაგებს თავის ტვინის ქერქი.

სანატორიული რეჟიმის მკაცრი დაცვა უზრუნველყოფს ქერქის რეგოლუტორების რიტმულ მოქმედებას. ვინც სანატორიულ რეჟიმს იცავს, ეჭვგარეშეა, მოგებულია, მათი სიფხიზლე, ძილი, მოძრაობა, დასვენება სწორად წარიმართება.

თითოეული ავადმყოფისა და დამსვენებლის ინდივიდუალური რეჟიმი ეს არის სამკურნალო პროცედურების მიდგომის განრიგი, მოძრაობის, სიმშვიდის, ძილის, კვების, დასვენების, კულტურულ გართობათა ცვლა. ყოველ სამკურნალო პროცედურას ნიშნავს მხოლოდ ექიმი. იგი განსაზღვრავს დოზირებას, პროცედურების რაოდენობას, მათ თანმიმდევრობას. პროცედურის წინ და მერე ავადმყოფი უსათუოდ ისვენებს.

პროცედურის დროს გუნება-განწყობის გაუარესების შემთხვევაში ავადმყოფმა დაუყოვნებლივ უნდა მოახსენოს ექიმს და მედიცინის დას და ელოდოს მათ შემდგომ მითითებებს.

გაგრაში მკურნალობის საუკეთესო ეფექტი და წრთობა შეინიშნება კლიმატომკურნალობის მოძრაობით აქტიურობათან (დოზირებული სეირნობა, ნავის ნიჩბების მოსმა, სამკურნალო და გასამაგრებელი გიმნასტიკა, ექსკურსიები, სპორტული თამაშებები, სხვადასხვა მეცადინეობა ღია ჰაერზე) შეთავსებისას. მოძრაობის რეჟიმის დოზირებას აწარმოებს ექიმი. მოძრაობა დასახული მიზნის მიხედვით პირობითად სამ რეჟიმად იყოფა: 1. დაზოგვის რეჟიმი (მცირე დატვირთვით,



მასში ჭარბობს დაზოგვის ელემენტები, 2. დაზოგავ-
საწვრთნელი (საშუალო დატვირთვის). თანაბრადაა წარმოდ-
გენილი დაზოგვისა და წვრთვნის ელემენტები. ეს მიიღწევა
ფიზიკური დატვირთვის ზრდით (გიმნასტიკა, სპორტი, თამა-
შობანი), კლიმატოსამკურნალო ფაქტორების გახანგრძლო-
ვებით.

3. მატრენირებულ რეჟიმი (დიდი ფიზიკური დატვირ-
თვით). მასში ჭარბადაა წვრთვნის ელემენტები. მას აღწევს
ხარისხის გამღიზიანებლით, მოძრაობისა და კლიმატის სა-
შუალებით. მესამე რეჟიმის მიხედვით, ინტენსიურ წვრთნას
მოსდევს ორგანიზმის გაკაჟება და გარემოს მიმართ მისი გამ-
ძლეობის ამაღლება. რეჟიმის ეს დაყოფა პირობითია, იმიტომ
რომ ყოველი რეჟიმი, ზუსტად რომ ვთქვათ, შეიცავს დაზოგ-
ვისა და წვრთვნის ელემენტებს. მოძრაობის რეჟიმი უცვლელა,
დოგმატური როდია მთელი მკურნალობის მანძილზე. იგი
შეიძლება შეიცვალოს ავადმყოფის ჭუნებ-განწყობის მი-
ხედვით. მოძრაობის სათანადო რეჟიმის დანიშვნის დროს
ექიმი ხელმძღვანელობს დაავადების ხასიათის, დაზიანების
სიღრმის, ავადმყოფის ასაკის, მისი მდგომარეობის მიხედვით
მკურნალობის დაწყების მომენტში, გარემოს მეტეოროლოგია-
რეობით. ავადმყოფზე დინამიკურად დაკვირვებისას მას
შეაქვს გარკვეული კორექტივები, აზუსტებს რეჟიმის დუ-
ტალებს და ტიპურიდან მკვეთრად ინდივიდუალურად გადა-
აქცევს. მაგალითად, დაზოგვის რეჟიმს ინდივიდუალური და-
ტვირთვის ხარისხის გათვალისწინებით უნიშნავენ გულ-სისხლ-
ძარღვთა სისტემის დაავადების მქონე ავადმყოფებს, როდესაც
აღინიშნება გულ-სისხლძარღვთა ნევროზი რიტმის დარღვევით,
გულ-სისხლძარღვთა ათეროსკლეროზი სტენოკარდიის მსუ-

ბუქი ფორმით, I და II სტადიის ჰიპერტონიული დაავადების, ჰიპერტონიული დაავადების, გულწასულობის მდგომარეობისა- დმი მიდრეკილების და გამოხატული სისუსტით სისხლის წნე- ვის ძალზე დაბალი მაჩვენებლების გამო, გულის მანკები გამწვა- ვების ფაზის გარეშე, კომპენსირებული ან I ხარისხის სისხლის მიმოქცევის უკმარისობით და ა. შ., ნერვული სისტემის (როცა ნევროზული რეაქციები გამოხატულია ძლიერად), სუნთქვის ორგანოების (ქრონიკული ბრონქიტი, ფილტვების ემფიზემა, პნევმოსკლეროზი, თუ ისინი გართულებულია) არა უმეტეს I ხარისხის ფილტვ-გულის უკმარისობით. ზოგიერთ მძიმე ავადმყოფს დაზოგვის რეჟიმი ენიშნება მინიმალურად. მეო- რე, დამზოგველ-მატრენირებელი რეჟიმი შეიძლება დაენიშ- ნოს ზომიერად გამოხატული გულ-სისხლძარღვთა ნევროზის დროს გულის მოქმედების რიტმის დარღვევის გარეშე, გუ- ლის არტერიის, ვენური ათეროსკლეროზის დასაწყის სტა- დიაში. (სტენოკარდიის გარეშე), კარდიოსკლეროზის დროს რიტმის დაურღვევლად, I სტადიის სისხლის მიმოქცევის უკ- მარისობის, I სტადიის ჰიპერტონიული დაავადების დროს, ჰიპერტონიული დაავადებებისას გამოხატული სისუსტის, გულის კომპენსირებული მანკების დროს გამწვავეების გარეშე, ზომიე- რად გამოხატული ნევროზული რეაქციების დროს, სასუნთქი გზების დაავადებისას, ფილტვის და გულის უკმარისობის დროს გართულებების გარეშე და ა. შ.

როგორც წესი, მეორე რეჟიმი უფრო ნაჩვენებია იმ ავად- მყოფებისათვის, რომლებსაც არა აქვთ გულის და სუნთქვის უკმარისობა, მაგრამ ზოგჯერ წესიდან გამონაკლის უშვებენ. ექიმმა შეიძლება 35 წლის ახალგაზრდა კაცს, რომელმაც ერთი წლის წინათ მიოკარდიტი გადაიტანა (გულის კუნთის ანთება)



და დარჩა სუსტად გამოხატული კარდიოსკლეროზი არამკვეთ-
რად გამოხატული სისხლის მიმოქცევის უკმარისობით, დამ-
ზოგავ-საწვრთნელი რეჟიმი დაუნიშნოს და, პირიქით, იგივე
ექიმმა 65 წლის მამაკაცს, დაავადებულს I სტადიის ჰიპერ-
ტონიით, რომელსაც გულ-სისხლძარღვთა სისტემის კარგი
მდგომარეობა აღენიშნება, დაუნიშნოს მხოლოდ დაზოგვის
რეჟიმი, რადგან მხედველობაში მიიღებს ასაკს. თავისთავად
იგულისხმება, რომ მატრენირებელი რეჟიმი დაენიშნებათ
მტკიცედ კომპენსირებულ ავადმყოფებს, რომლებსაც მიღრე-
კრება არა აქვთ გაცივებითი დაავადებებისადმი, ვისაც არა
აქვს დარღვეული სისხლის მიმოქცევა, ჯანმრთელ პირებს. მა-
გალითად, ექიმი მართებულად მოიქცევა, თუ მსუქან ახალ-
გაზრდებს („გასუქება“) დაუნიშნავს ამ რეჟიმს, თუ ამ პირს
არ აღენიშნება გულის ფუნქციის დარღვევა. გაგრაში სამკურ-
ნალოდ ჩამოსულ ავადმყოფებს, რომლებიც მოძრაობის გან-
საზღვრულ რეჟიმს ემორჩილებიან, ყოველთვის უნდა ახსოვ-
დეთ ადგილის რელიეფი. გაგრა ვიწრო სანაპირო ზოლია შე-
მოჯარული მთებით. კურორტის დიდი ნაწილიც ხომ ამ მთების
კალთებზე, აღმართებზეა გადაშლილი. არცერთ ავადმყოფს
ექიმთან წინასწარი შეთანხმების გარეშე არ ვურჩევთ საკუ-
თარი ინიციატივით მთაზე ასვლას. ეს ზედმეტი დაძაბვაა, ძაღვ-
ბის დიდი ხარჯვაა. მას მოულოდნელი შედეგები შეიძლება მო-
ჰყვეს, გულ-სისხლძარღვების კატასტროფაც კი, საქმის ვითარ-
ება უფრო უბრალოდ გამოიყურება სოჭაში, გუდაუთაში,
სადაც უფრო ბარის რელიეფია.

მოძრაობასთან დაკავშირებული პროცედურაა სამკურნა-
ლო ტანვარჯიში, იგი ხელს უწყობს ორგანიზმის საერთო გა-
კაქებას და ამიტომ მარტო ფიზიკური ვარჯიშს როდნ მოიცავს.

აქ შედის სანატორიუმის, მზის, ჰაერის, წყლით მკურნალობის რეჟიმი. ყველა ფიზკულტურული ღონისძიება — ინდივიდუალური და საერთო ტარდება ექიმის დანიშნულებით და მის კონტროლს ექვემდებარება.

ძალიან ეფექტურია დილის ტანვარჯიში. იგი მრავალმხრივ გავლენას ახდენს ორგანიზმზე თავისი გამლიზიანებელი მოქმედებით, ამალღებს კუნთების ტონუსს, ხელს უწყობს მოქნილობას, მოძრაობაში მოჰყავს კუნთები, აცხოველებს ყველა ორგანოსა და სისტემის მოქმედებას, ხალისს უბრუნებს ადამიანს, უუმჯობესებს გუნებ-განწყობას, ჩვეულებრივ ეს ჯგუფური ტანვარჯიშია. გაგრის სანატორიუმებში იგი ფართოდ გამოიყენება, მაგრამ ვინც დაზოგვის რეჟიმზეა, ისინი არ დაიშვებიან ვარჯიშზე. სამკურნალო ტანვარჯიში დილის ჰიგიენური ტანვარჯიშისაგან განსხვავებით უფრო ინდივიდუალურია. მისი დოზირება ძალიან მკაცრად ხდება. უნიშნავენ ცალკეულ პირებს ან მცირე ჯგუფს, რომლებსაც გულმოდგინედ შეარჩევენ თითქმის ერთიდაიგივე დაავადების მქონე ავადმყოფებისგან ორგანოების, სისტემების, ფუნქციების დაზიანებისა და სიღრმის იდენტურის მიხედვით, ასაკისა და სქესის გათვალისწინებით.

სამკურნალო ტანვარჯიში აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას, ააქტივებს ნერვული, სისხლძარღვების, სასუნთქი, კუნთური და გამომყოფი სისტემების ცხოველმომქმედებას და დაზოგვით (მინიმალური დატვირთვით) აწრთობს ორგანიზმს, აღადგენს გულის, ფილტვების, ნერვების ფუნქციებს, ჯანმრთელობას და შრომის უნარს უბრუნებს ადამიანს. მას უნიშნავენ დაზოგვის რეჟიმზე მყოფ პირებს. განსაკუთრებული სამედიცინო სიფხიზლე, გულდასმით ინდივიდუალურად

დაკვირვებაა საჭირო, როცა მას ვუნიშნავთ გულ-სისხლძარღვ-
თა და სუნთქვის სისტემის დეკომპენსირებული დაავადების
მქონე პირებს.

გაგრის სანატორიუმებში ჩატარებულ სამკურნალო ღონის-
ძიებათა კომპლექსში ნაკლები მნიშვნელობა ენიჭება დოზი-
რებულ სიარულს, რომელსაც ტერენკური ჰქვია (ეს სახელწო-
დება უფრო მაშინ გამოიყენება, როცა ვეხებით აღმართზე
ასვლას მოძრაობისა და დასვენების გარკვეული რიტმით).

დოზირებული სეირნობა ეწყობა წინასწარ ცნობილი
მარშრუტებით და ტრასებით გარკვეულ მანძილზე. ტერენკუ-
რისათვის სანატორიუმები იყენებენ თავიანთ ადგილობრივ
ბილიკებს, საერთო საკურორტო გზებით კი ყველა სანატორი-
უმი სარგებლობს. დოზირებულ სეირნობას ტერენკურს ფარ-
თოდ მიმართავენ. იგი განსაკუთრებით ნაჩვენებია გულ-სისხლ-
ძარღვთა დაავადების მქონე ავადმყოფებისათვის, თუ დაავა-
დება გართულებულია გულ-სისხლძარღვთა უკმარისობით,
ფილტვების დაავადებებით, გულის უკმარისობით. ტერენკური
ნაჩვენებია აგრეთვე ავადმყოფებისთვის, რომლებიც იტანჯე-
ბიან ზედმეტი სიმსუქნით, რომელიც გართულებას იძლევა
გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მხრივ, საყრდენ-სამოძრაო აპა-
რატის დაავადების მქონე ავადმყოფებისათვის.

ტერენკურის ჩატარების პირობები:

1. ზუსტად განსაზღვრული მიმართულება, გავლის დრო,
მოძრაობის რიტმი, მისი მონაცვლეობა დასვენებით (უნიშნავს
მხოლოდ ექიმი).

2. ავადმყოფის სათანადო „გამოწყობა“ — თავისუფალი
მსუბუქი ტანსაცმელი, რომელიც არ ზღუდავს მოძრაობას,
წელიწადის სეზონისა და დღის საათების მიხედვით. ნახმარი

ფეხსაცმელი, სქელლანჩიანი, უქუსლო. მზიან ამინდში
ფარფლებიანი ქუდი.

3. დროის სწორად შერჩევა — წელიწადის თბილ დროს
დღის ყველაზე გრილი საათები, უმჯობესია დღისით და სა-
ლამო ხანს, როცა მზე ისე აღარ აცხუნებს. ცივ პერიოდში, პირი-
ქით, დღის თბილ საათებში (დრო შერჩევა ექიმთან ერთად).

ტერენკურის ჩატარების წესები:

1. მშიერ კუჭზე არავითარ შემთხვევაში (საჭმლის მიღე-
ბიდან არა უადრეს 2 საათის შემდეგ) არ შეიძლება.
2. მოძრაობის დროს კატეგორიულად ერიდეთ თამბაქოს
წევას.
3. მოძრაობისას ერიდეთ ლაპარაკს, რომელიც ხელს უშ-
ლის სწორ მოძრაობას.
4. საექიმო დოზირების, რჩევა-დარიგების, მითითებების
მკაცრად შესრულება.

სიარული უნდა იყოს თავისუფალი, როცა შენარჩუნებუ-
ლია ბუნებრივი ტანდეგობა და იგი შეხამებულია რიტმულ,
სწორად სუნთქვასთან. ამ დროს კარგია მივმართოთ ღრმა სუნ-
თქვას. ზევით და ქვემოთ მოძრაობის დროს კორპუსი შესაბა-
მისად უნდა წავხაროთ წინ ან გადავიხაროთ უკან. ეკონომი-
ურად გავდგათ ნაბიჯები. ასვლა-ჩამოსვლისას პატარა ნაბი-
ჯების კომპენსირება მოვახდინოთ დიდი ნაბიჯებით, როცა და-
ბლობზე მოვხვდებით. მოძრაობა შევცვალოთ დასვენებით.
მოკლე შესვენებისას ფეხზე უნდა ვიდგეთ (პირველ ხანებში
შეიძლება დაჯდომაც).

ხანგრძლივი შესვენებისას აუცილებელია დაჯდომა, და-
სვენებისას მთელი კორპუსით ვეყრდნობით სკამის ზურგს.
წყურვილის შემთხვევაში შეძლებისდაგვარად თავი შევიკა-



ვით წყლის სმისგან. მხოლოდ გამოვივლოთ პირში წყალი
ყლუბებით დავლიოთ არაუმეტეს ჭიქის მეოთხედი წყალი.
განუსაზღვრელად სმა იწვევს გულ-სისხლძარღვთა სისტემის
გადატვირთვას. პროცედურის დამთავრებისთანავე არანაკლებ
1 საათი შესვენება.

ტერენკურის ეფექტურობის შეფასება.

1. კონტროლი სამედიცინო მაჩვენებლების მიხედვით.

პროცედურის დასასრულს ავადმყოფის მდგომარეობაზე
კონტროლი — რას გრძნობ, მხნედ ყოფნას თუ ოდნავ და-
ღლას. გვახსოვდეს, რომ ტერენკური სამკურნალო დატვირთვაა
და არა ძალისმიერი სპორტული კროსი, ფინიშთან დაღლი-
ლები, დაქანცულები არ უნდა მივიდეთ. ასეთ ტერენკურს
მხოლოდ ზიანი მოაქვს.

გაგრა, მისი მიდამოები შესანიშნავია ფეხისა, ავრობუ-
სით, კატარლებით, გლისებით სეირნობისა და ექსკურ-
სიებისათვის. სეირნობა და ექსკურსიები შეიძლება ჩატარდეს
მასობრივი ან ინდივიდუალური სახით. ხანგრძლივი მასობრი-
ვი სეირნობა შეიძლება შევუთავსოთ მოძრავ თამაშობებს
(განსაკუთრებით ნაჩვენებია ფიზიკურად ძლიერი და მოუთ-
მენელი ექსკურსანტებისათვის, მაშინ სხვები, ნაკლებამტა-
ნები ისვენებენ).

ექსკურსიის ჩატარებისას მხედველობაში იღებენ ამინდს,
ავადმყოფების ინდივიდუალობას. ზოგი ცუდად იტანს ავ-
ტოტრანსპორტს, სხვები — ზღვით მგზავრობას წყნარ
ამინდშიც კი, ასეთებს აერთიანებენ ერთ ჯგუფში და
მათთვის მართავენ ფეხით ექსკურსიებს. ავადმყოფისათვის
ექსკურსიის შერჩევა, მისი ხანგრძლივობა, მარშრუტის ხასი-

ათი დამოკიდებულია დაავადების ხასიათზე, ჯანმრთელობისათვის ფიზიკურ გამძლეობასა და წრთობის ხარისხზე.

დოზირებული სეირნობისა და ექსკურსიებისათვის მთელი სანატორიუმის ავადმყოფებს ფიზიკური აქტივობის მიხედვით დაყოფენ 3 ჯგუფად. ფიზიკური აქტივობის პირველ ჯგუფში შედიან ის ავადმყოფები, რომლებიც დაზოგვის რეჟიმს იცავენ. ისინი მონაწილეობენ მხოლოდ მოკლე მანძილით გასეირნებაში (მაგალითად, გაგრის სანაპირო პარკის ტერიტორიაზე).

ფიზიკური აქტივობის მეორე ჯგუფში ერთიანდებიან დამზოგავ-მატრენირებელ რეჟიმზე მყოფი ავადმყოფები, მათ შეუძლიათ აიტანონ 3-საათიანი ექსკურსიები (მაგალითად, გაგრა-ბიჭვინთა-გაგრა, დასვენება ბიჭვინთაში).

ფიზიკური აქტივობის მესამე ჯგუფი მოიცავს იმ პირებს, რომლებიც მატრენირებელ რეჟიმს იცავენ. ისინი იტანენ შედარებით დიდ ფიზიკურ დატვირთვას და ამიტომ შეუძლიათ მონაწილეობა მიიღონ ყველა ექსკურსიაში (სანიმუშო სხვადასხვა ვარიანტი. გაგრის ქედის ფერდობებზე უფრო ასვლა, ავტოექსკურსია: გაგრა — სოხუმი — გაგრა, გაგრა — რიწა — გაგრა და მრავალი სხვა).

ექსკურსიები და მით უმეტეს ხანგრძლივი და მანქანით დამღლევი მგზავრობა უმჯობესია სანატორიუმში ყოფნის მეორე ნახევარში, როცა ორგანიზმი საკმაოდ შეეგუება ადგილობრივ კლიმატს.

სამკურნალო ნიჩბოსნობა შესანიშნავ სამკურნალო-მატრენირებელ ეფექტს იძლევა, მისი მოქმედება მრავალმხრივია. ნიჩბოსნის თანაბარი ფიზიკურა დაძაბვა ზედა და ქვედა კიდურების სახსრების, ხერხემლის გაძლიერებული მოძრაობა,

კუნთების რიტმული ვარჯიში უზრუნველყოფს შესანიშნავ ფიზიკურ განვითარებას. კუნთების მუშაობა აჩქარებს სისხლის წარმოქმნას, ზრდის სისხლის მიმოქცევის მოცულობას, აუმჯობესებს გულის კუნთის სისხლით მომარაგებას, ფილტვების ვენტილაციას, ააქტივებს გაზთა ცვლას (ჟანგბადი უფრო დიდი რაოდენობით შთაინთქმება). ორგანიზმში მკვეთრად იზრდება ჟანგვითი პროცესების დონე და წარმოებს ნივთიერებათა ცვლის ნორმალიზაცია. აქედან გასაგებია, რატომ უნიშნავენ სამკურნალო ნიჩბოსნობას გულ-სისხლძარღვთა და ავადმყოფების, ნივთიერებათა ცვლის მოშლის დროს (განსაკუთრებით სიმსუქნისას), საყრდენ-სამოძრაო აპარატის დაავადების დროს.

მისი დოზირება ხდება იგივე პრინციპებით, როგორც სხვა სამკურნალო პროცედურებისა: განსაზღვრავენ საწყისს (ჩვეულებრივ 200 მეტრი) და ზედმეტ, მაქსიმალურ (არაუმეტეს 1000 მეტრი) დატვირთვას ავადმყოფის მდგომარეობის გათვალისწინებით, დაადგენენ სუნთქვასთან შეთანხმებულ ტემპს (20—25 ნიჩბის მოსმა წუთში).

სამკურნალო ნიჩბოსნობას უხამებენ სხვა პროცედურებს. იგი ტარდება დილას (8—11 საათი) და საღამოს (17—20 საათამდე), როცა პირდაპირი მზის რადიაცია კლებულობს. ნიჩბის მოსმა უკეთესია, როცა ქარი ოდნავ ქრის, რადგან ამ დროს ძლიერდება ენერგიულად მომუშავე ორგანიზმის თბოგაცემა. წყნარ ამინდში ზღვაში გასვლა აკრძალულია ფიზიკურად დატვირთული ორგანიზმის მოსალოდნელი გადახურების გამო. ზღვის 3 ბალიანზე მეტი დელვის დროს ზღვაში გასვლა აკრძალულია. ზღვაში ნიჩბის მოსმის დროს დისტანცია ნიშანდებულია ნაპირის გასწვრივ სათანადო



დო ნიშნებით. სამკურნალო ნიჩბოსნობა შეიძლება ზამთრის
ბითაც.

სამკურნალო კვება შედის რეჟიმის კომპლექსში. მას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება. გაგრის სანატორიუმებში კვების ძირითადი რეჟიმი ოთხჯერადაა. ავადმყოფთა ცალკეული ჯგუფისათვის დაწესებულია ხუთჯერადი რეჟიმი. საჭმლის დროულ მიღებას მკაცრად ადევნებენ თვალყურს. კვებითი ღირებულება და საჭმლის მოცულობა (დიეტა) განისაზღვრება მეცნიერულად დასაბუთებული ფიზიოლოგიური პრინციპების მიხედვით. ეს პრინციპები თავის მხრივ განსაზღვრავს ენერგეტიკულ ღირებულებას (კალორიულობას, ქიმიურ შემადგენლობას), ფიზიკურ თვისებებს (წონა, კონსისტენცია, ტემპერატურა). დიეტა ითვალისწინებს ნაირფერ სრულფასოვან რაციონს და არაერთფეროვან და ცალმხრივ კვებას. დიეტა ყოველთვის შეესაბამება დაავადებას და შესაძლებელია მისი ვარიაციები დაავადების მიმდინარეობის მიხედვით. დიეტის ფარგლებში მუდამ უნდა იცვლებოდეს პროდუქტები და კერძები. ორგანიზმის შედარებითი შიმშილის თავიდან ასაცილებლად გაგრის მთელ რიგ სანატორიუმებში პრაქტიკაში დანერგულია კერძების წინასწარი შეკვეთა ნაჩვენები დიეტის ფარგლებში. დიეტის უმრავლესობა დაკავშირებულია სანელებლის, არომატული ნივთიერების, მარილის შეზღუდვასთან. არავითარ შემთხვევაში რეკომენდებული არ არის თითონ ავადმყოფმა შეავსოს ეს „უკმარისობა“. მნიშვნელოვანია იმის ცოდნა, რომ სამკურნალო პროცედურები შეიძლება ჩავიტაროთ საჭმლის მიღებიდან არაუადრეს 1 საათისა, უკეთესია, თუ 2—3 საათის შემდეგ შევასრულებთ მათ (ეს განსაკუთრე-



ბით სადილზე ითქმის, როცა ორგანიზმი ყველაზე მეტად ინტენსიურად ვირთება საჭმლით).

მზის აბაზანები და ზღვაში ბანაობა, როგორც ყველაზე მეტად ინტენსიური პროცედურები, უნდა ჩავატაროთ საუზმის შემდეგ. სამკურნალო კვება აიგება დინამიკური პრინციპების მიხედვით. დიეტას (ჩვეულებრივ ინომრება) უნიშნავს ექიმი, ზოგიერთ ავადმყოფს, რომლისთვისაც საჭიროა ჟანგვითი პროცესების გაძლიერება, ჩვეულებრივი დიეტური კვების დღეებს შევუცვლით განტვირთვის დღეებით. ეს დღეები კვირაში 10 დღეში ერთხელ-ორჯერ ჩვეულებრივ ენიშნებათ მსუქან ავადმყოფებს, რომელთაც აწუხებთ ზედმეტი წონა.

ამ დღეებს არქმევენ მისაღები პროდუქტების შესაბამის სახელებს; „ვაშლის“, „კომპოტის“ დღე და ა. შ. არაიშვიათად დიეტაში შეგვაქვს კორექტივი პროდუქტებით, რომელთაც გარკვეული სამკურნალო თავისებურება აქვთ. მაგალითად, ათეროსკლეროზით დაავადებულს, რომელსაც სისხლში ქოლესტერინის მაღალი შემცველობა აღენიშნება, უნიშნავენ ხაჭოს. ამ პროდუქტს ლიტოტროპული მოქმედება ახასიათებს. თუ ავადმყოფს სისხლნაკლებობის ნიშნები შეემჩნევა, უნიშნავენ სათანადოდ დამუშავებულ ღვიძლს ერითროპოეზის (სისხლსავსე წითელი ბურთულების წარმოქმნა) ფაქტორების სტიმულაციის მიზნით. იმ პირებში, ვისაც ყაბზობა აწუხებს, ეს პროდუქტი ზოგჯერ ფალარათს იწვევს. ასევე მოქმედებს კეფირი, თუ მას ძილის წინ მივიღებთ. ვაშლი (მისი უჯრედისი) შველის ატონიური ყაბზობის დროს. დიეტური რეჟიმის დაცვა ყოველი ავადმყოფის მოვალეობაა და უეჭველად წაგებულია ის ავადმყოფი, რომელიც გამოტოვებს სადილს, პროცედურას.

სასადილოში, რესტორანში ჭამა მათთვის მარტო
ეფექტური როდია, არამედ საზიანოცაა. თვითონ გაგრასა და
მის მიდამოებში ბევრი ბაღია. ზაფხულსა და 'შემოდგომაზე'
ბაღები ხილით დატვირთულია. ხილი ხელს არ უშლის დიეტას,
თუ ზომიერებას დავიცავთ. ვიდრე ხილს დავიმატებდეთ,
სწორი იქნება, თუ ექიმს ვთხოვთ რჩევა-დარიგებას. იგი გვირჩევს
რა ხილი მივიღოთ, რა რაოდენობით, რა დროს, და, პერიოდით,
რომელიმე ხილს შეგვიზღუდავს.

მართლაც, მაგალითად, სიმსუქნის დროს ტკბილი ყურძნით
გამოდლომა უაზრობაა. კვებითი მკურნალობის დროს არ
უნდა ვესწრაფოთ წონაში მოიმატონ იმ ავადმყოფებმა, ვისაც
ნორმალური წონა აქვს მოცემული ასაკისა და სიმაღლის
მიხედვით. ჩასუქებული ავადმყოფებისათვის ზედმეტი
ჭამა საზიანოც კია. იგი აჩქარებს აღდგენით პროცესებს
უანგვითი პროცესების მინიმუმის დროს, იწვევს წონაში
შემდგომ მატებას, ამცირებს შრომისუნარიანობას, თან
სდევს მოღუწება, მსუქნების კვებით მკურნალობის მიზანი კი
ორგანიზმის განტვირთვაა. თავისთავად ცხადია, ავადმყოფებმა,
რომელთაც არსებულ ნორმაზე ნაკლები წონა აქვთ, უნდა
მოიმატონ წონაში.

ამრიგად, როცა ვეცნობით გაგრაში კურორტულ მკურნალობას,
საჭიროა გვახსოვდეს, რომ ყველაზე მეტად ეფექტურია
სუსტი კურორტული გამლიზიანებლები (ეს დაამტკიცა
ექსპერიმენტულმა დაკვირვებამაც), რომელთაც უნარი შესწევთ
შეაჯამონ და თავისი სამკურნალო მოქმედება მოახდინონ
არა ერთბაშად, არამედ გარკვეული დროის გავლის შემდეგ.
ამასთან ეს დებულება დოგმა არ არის. დაავადების
პროცესის ნელი მიმდინარეობისას იგი შეიძლება



„ავამოძრაოთ“ და ნორმას დავუბრუნოთ მხოლოდ ძლიერ
 გამლიზიანებლების საშუალებით. კურორტზე მკურნალობა შე-
 იძლება ჩავატაროთ ან დაზოგვის პრინციპით, ან წვრთნის
 პრინციპით. ეს ორი პრინციპი ერთმანეთს კი არ გამოირიცხავს,
 არამედ ავსებს, თუ მათ გამოვიყენებთ გარკვეული სწორი
 თანმიმდევრობით. კურორტული მკურნალობის თავისებურე-
 ბას წარმოადგენს მისაღები სამკურნალო მეთოდებისა და სა-
 შუალებების მრავალფეროვნება (ერთდროულად თუ თანმიმ-
 დევრობით), რომელთა მიზანია მივალწიოთ სრულ გაჯანსაღე-
 ბას ან დარღვეული პროცესების კომპენსაციას ხანგრძლივად
 (რემისია). ამ მეთოდს ეწოდება კომპლექსური მკურნალობა.
 გაგრაში, ისე როგორც საბჭოთა კავშირის ყველა სხვა კურორ-
 ტზე, იყენებენ მხოლოდ კომპლექსურ მკურნალობას.

გაგრა კლიმატურ-ბალნეოლოგიური
 კურორტია

გაგრის სამკურნალო ფაქტორების შესახებ ნათქვამი არ
 იქნება სრული, თუ, თუნდაც გაკვრით, არ მოვიხსენიებთ ბალ-
 ნეომკურნალობას, რომელიც კურორტზე ტარდება. აფხაზეთ-
 ში უხვადაა მინერალური წყლები. მინერალური წყალი არის
 გაგრაშიც. ეს არის აზოტ-თერმული, სულფატ-კალციუმ-
 მაგნიუმის წყალი მინერალიზაციით 1,8 გ/ლ, 44° საერთო გო-
 გირდწყალბადის შემცველობით 0,0260 გ/ლ. ამ წყლის ბაზაზე
 შეიქმნა ბალნეოსამკურნალო. უკანასკნელი ხუთი წლის გან-
 მავლობაში ინტენსიურად სწავლობენ ამ წყლის სამკურნალო
 თვისებებს. უკვე ძირითადად განსაზღვრულია მისი გამოყე-

ნების ჩვენებები. არჩევითად ჩამოვთვლით ზოგიერთ
განს.

1. ყველა ფორმის მათემატიკური ენდარტერიტი (არტერიის გამავლობის პროგრესიული დარღვევა) პირველ 3 სტადიაში. მეოთხე სტადიის დროს მკურნალობა წინააღმდეგაჩვენებია.

2. თრომბოფლებიტი, მწვავე მოვლენების ლიკვიდაციიდან ორი-სამი თვის შემდეგ.

3. მოძრაობის ორგანოების დაავადებანი.

4. რევმატული პოლიართრიტი (სახსრების რევმატული ანთეზა), მორეციდივე.

ა) ქრონიკული არასპეციფიკური ინფექციური პოლიართრიტი (სახსრების ანთეზა, რომელიც თანდათან იწვევს მათი შინაგანი სტრუქტურის რღვევას).

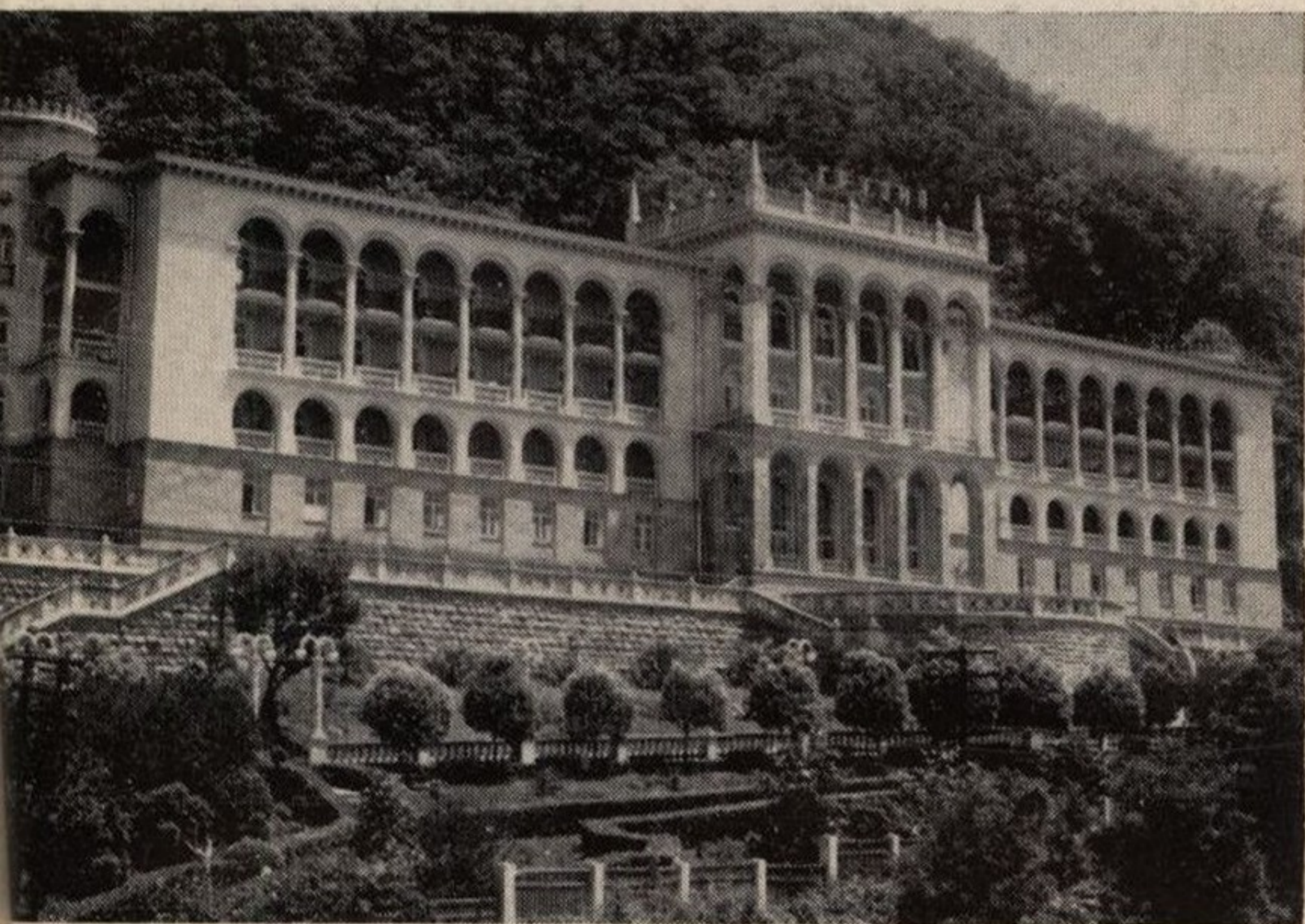
ბ) ძვლებისა და სახსრების ტრავმული დაზიანება (ამ ჯგუფში, გარდა სხვებისა, შედის ლულოვანი ძვლების ოსტეომიელიტი, კანისა და კუნთების ქრონიკული შეხორცებულობის ინფილტრატი, ძვლების მოტეხილობა, როცა კარგად არის განვითარებული ძვლის კორძი).

4) ნერვული სისტემის დაავადებანი.

ა) პოლირადიკულონევრიტების პერიფერიულ-ქრონიკული ფორმები, რადიკულიტი მწვავე, ქვემწვავე და ქრონიკულ სტადიებში, არასრული რემისიის მიყუჩების ფაზაში და გამწვავების სტადიაში სუსტად გამოხატული მოძრაობითი მოშლილობით, ტკივილის სინდრომის ძლიერად გამოხატული შემთხვევები, ვეგეტატიურ სისხლძარღვთა ცვლილებების შემთხვევები (ქვედა კიდურების სისხლძარღვთა სპაზმი), შემთხვევები, რომელთაც თან ერთვის მცირე მენჯის ორგანოების



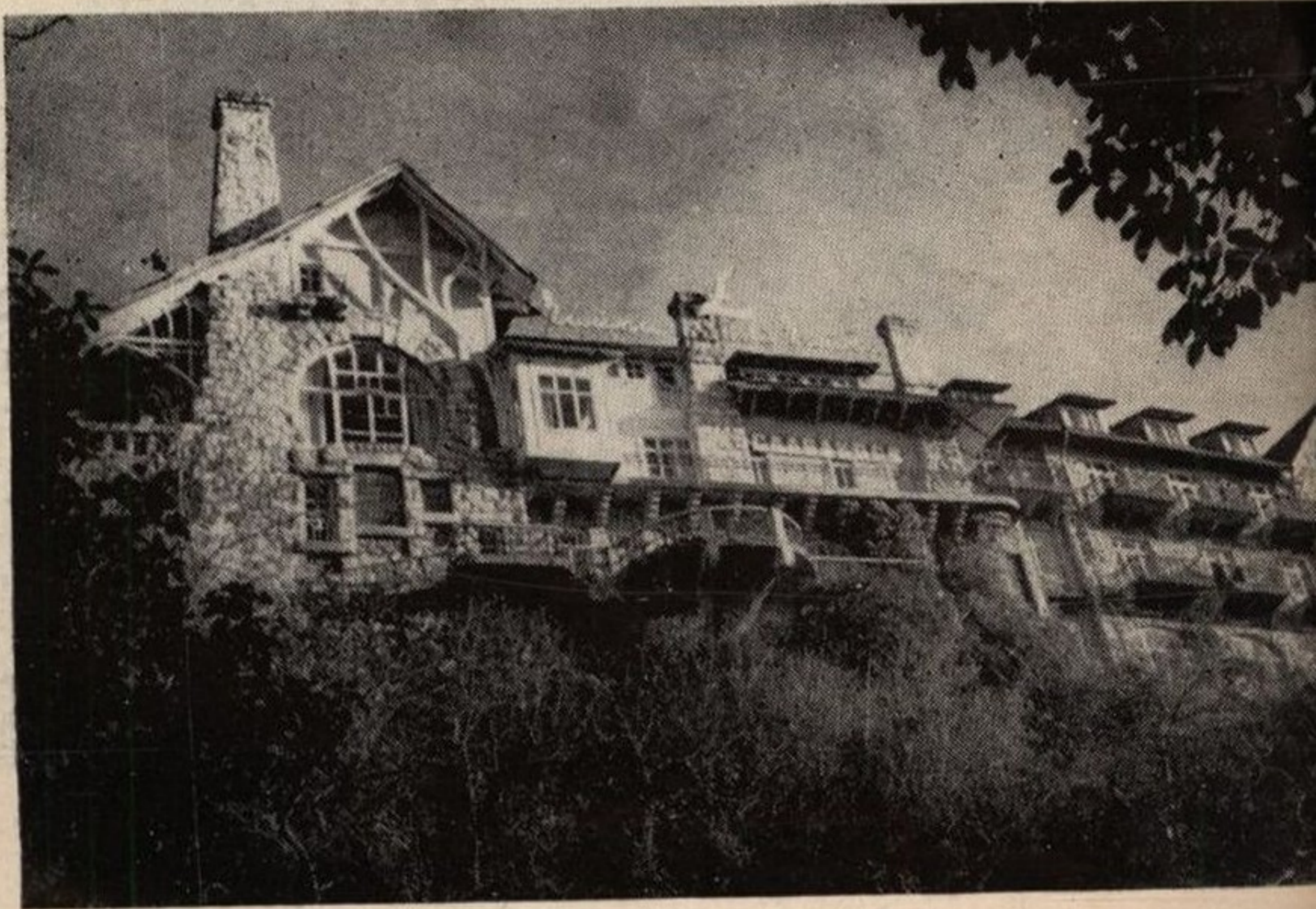
სანატორიუმი „თბილისი“



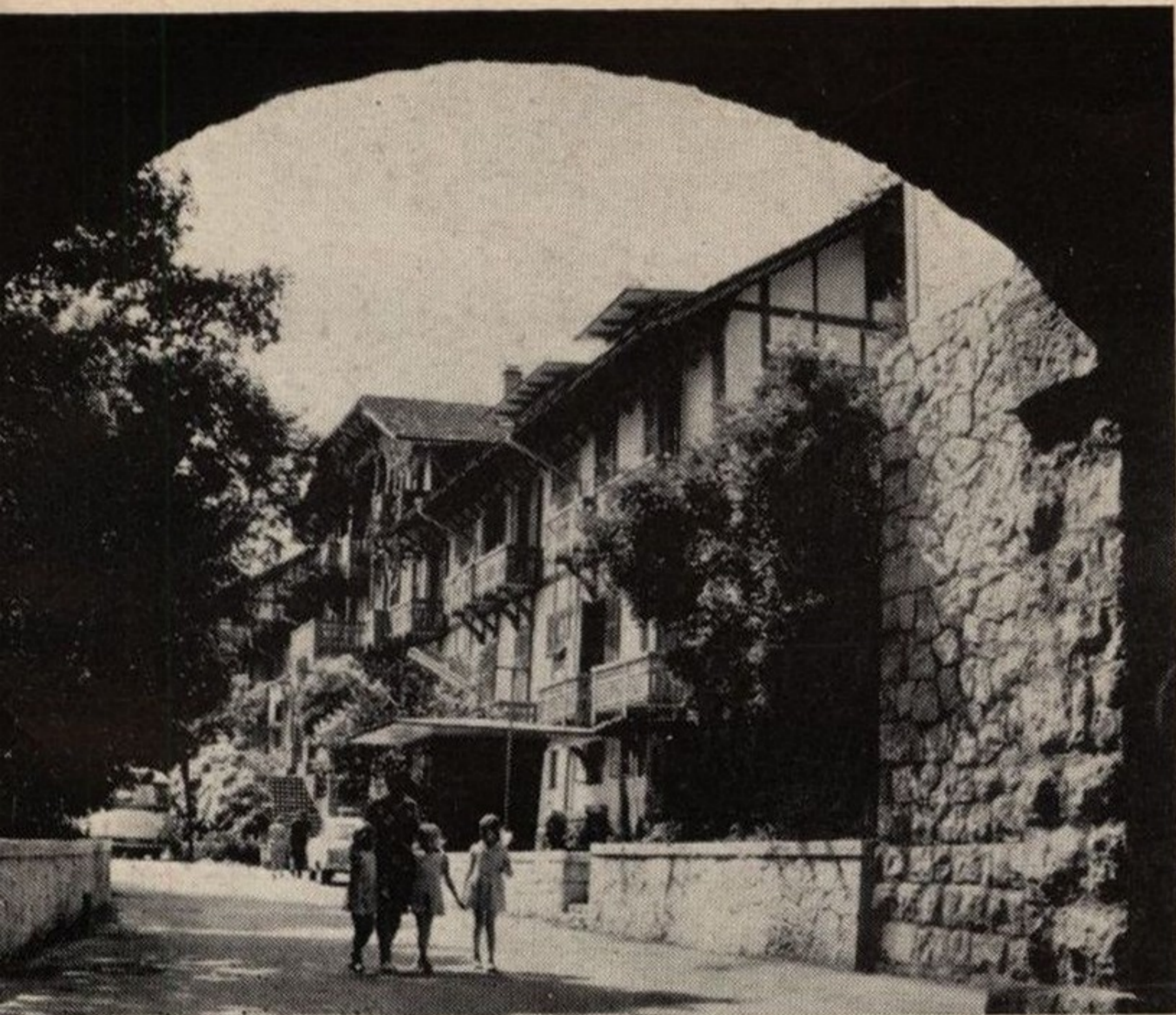
სანატორიუმი „გრუზია“



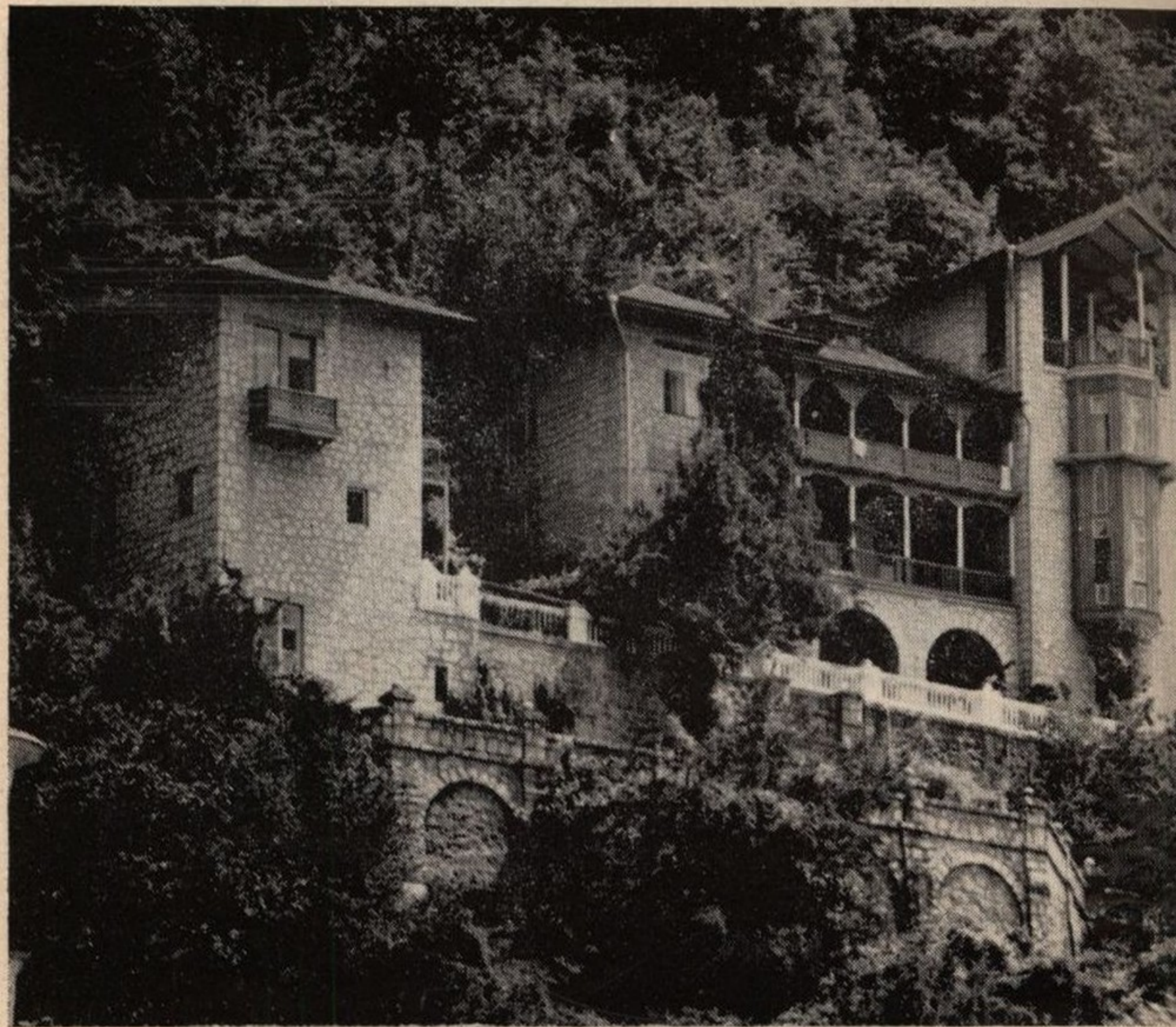
ჩელუსკინელების სახელობის სანატორიუმი



დასასვენებელი სახლი „ჩაიკა“



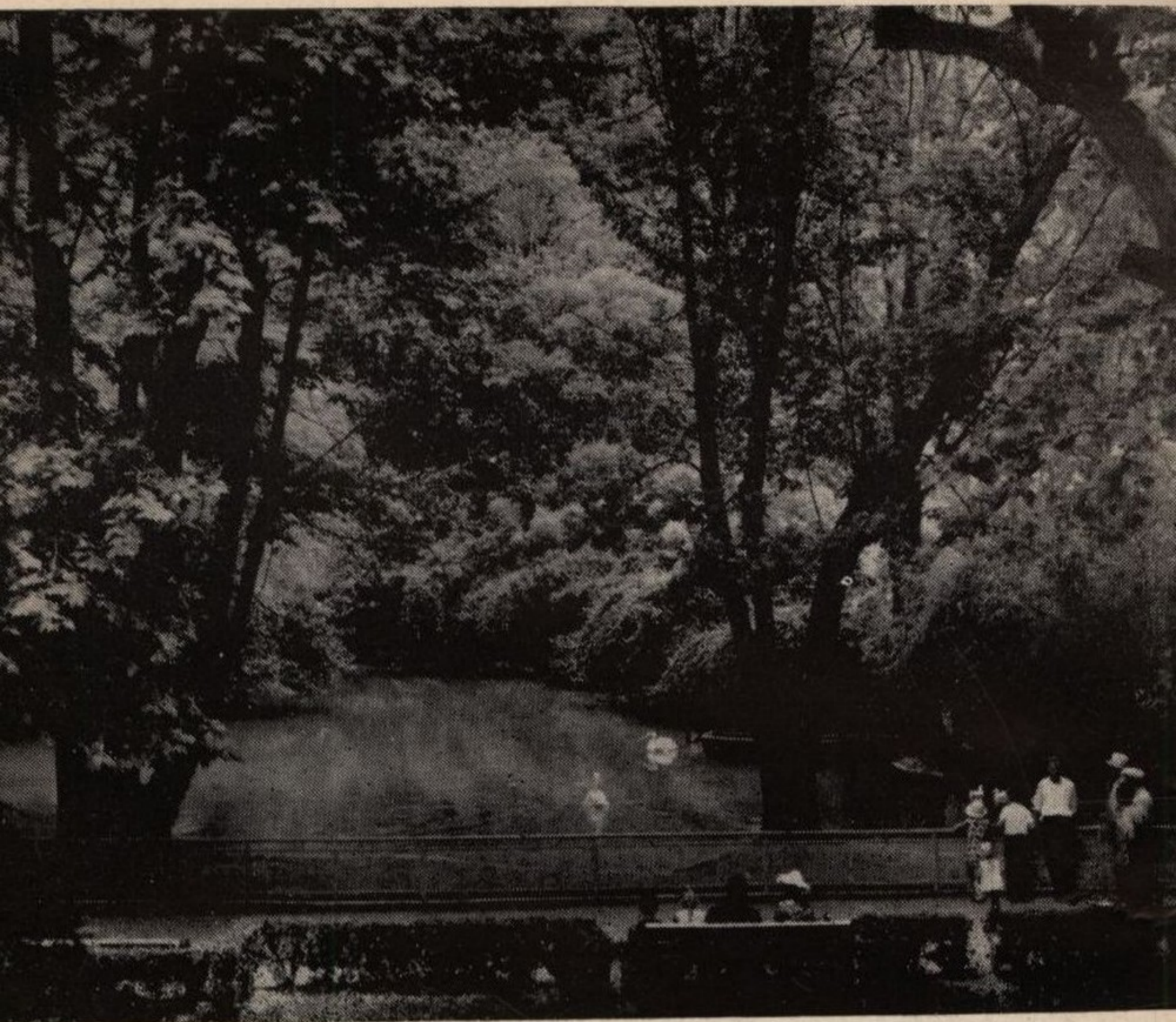
სასტუმრო „გაგრიფში“



დასასვენებელი სახლი „სკალა“



კომიკაშვილის პარკი



ზღვისპირა პარკის ერთ-ერთი კუთხე



სამუდღიანი პლაჟი



სოფის ტბა

დაავადებები ქალებში (ერთდროულად უნიშნავენ მორწყვას).

ბ) ცენტრალური (თავისა და ზურგის ტვინის) არაქნოიდითი (თავის ტვინის რბილი გარსის ანთება) გადატანილი ინფარქტების ინტოქსიკაციის, ტრავმული დაზიანების შემდეგ.

გ) ნევრასთენია, უპირატესად ჰიპერასთენიური ფორმების.

5. გინეკოლოგიური დაავადებანი.

6. კანის დაავადებანი: ტრავმისშემდგომი ან პროფესიული ეგზემა, რადიუმის და რენტგენოლოგიური დერმატიტები, ქრონიკული ჭინჭრის გამონაყრები, ზომიერად გამოხატული სკლეროდერმია. ზემოხსენებულ დაავადებათა სამკურნალოდ გაგრის მინერალურ წყალს იყენებენ საერთო ადგილობრივი აბაზანების სახით და მოსარწყავად.

მრავალი წლის მეცნიერული გამოკვლევების საფუძველზე დადგინდა, რომ ყველაზე მეტად პერსპექტიულია აფხაზეთში საერთოდ და, მაშასადამე, გაგრაშიც იმ ავადმყოფთა კლიმატომკურნალობა, რომლებთაც აქვთ გულ-სისხლძარღვთა, სუნთქვისა და ნერვული სისტემის დაავადება. ამას ადასტურებს გაგრის სანატორიუმების ექიმების პრაქტიკული საქმიანობაც.

ზემოჩამოთვლილი პროფილის ავადმყოფთა მკურნალობის მაღალი ეფექტურობა, უახლოესი და შორეული შედეგები უფრო რენტაბელურს ხდის კლიმატომკურნალობას და შესაბამისად ორიენტაციას და პროფილს აძლევს კურორტ გაგრას. სანატორიულ-კურორტული კლიმატომკურნალობის ეს სამი მიმართულება მთავარი და ყველაზე მეტად პერსპექტიულია გაგრაში. უპირველეს ყოვლისა მათ უნდა მივაქციოთ ყურადღება, ისინი უნდა განვაავითაროთ. ამ სიტუაციაში კუ-

რორტის საწოლების მოქმედი და გასათვართოებელი ფუნქციის პირობებში ზემოჩამოთვლილი ზოგიერთი დაავადების მკურნალობის ხარჯზე ჩვენებათა გათვართოება მიზანშეწონილი არ არის.

გაგრის მინერალური წყლით ბალნეომკურნალობა მხოლოდ დამხმარე საშუალებაა. კლიმატომკურნალობის მსხვერპლად მოტანა ბალნეომკურნალობის გულისათვის, ამ უკანასკნელის მთავარ მიმართულებად გამოცხადება გაუმართლებელი „ფუფუნებაა“ გაგრის პირობებში. ადგილობრივ პირებში იგი მხოლოდ გვეხმარება მეორეხარისხოვან დაავადებათა მკურნალობაში, რომელიც მთავარს ახლავს. მაგალითად, I სტადიის ჰიპერტონიული დაავადების მქონე ავადმყოფმა კლიმატოპროცედურებთან ერთდროულად შეუძლია მიიღოს ბალნეოპროცედურა თანხმლები ქრონიკული რადიკულიტის გამო ან ნევროზით დაავადებულს, რომელიც იღებს თალასოთერაპიას (ზღვაში ბანაობა), ამავე დროს შეუძლია გაგრის მინერალური წყლით მორწყვით უმკურნალოს თანხმლებ გინეკოლოგიურ დაავადებებს.

ამასთან დაკავშირებით არ შეიძლება არ აღინიშნოს მინერალური წყლების სიმდიდრე და მრავალფეროვნება, რომელიც თავმოყრილია რიწა-ავადჰარის რაიონში, რომელიც გაგრასთან ახლო მდებარეობს. მაგალითად, რიწის რაიონში მოქმედებს ორი წყარო, რომლის წყალი ნარზანის ანალოგიურია. იგი რადიაქტიურია და შეიცავს დარიშხანის მარილებს. მხოლოდ ავადჰარაზე აღმოჩენილია 30-ზე მეტი მინერალური წყარო. აქ არის ბორჯომის (№ 1 წყარო), საირმის (ბურღილი № 1), ნაბეღლავის, უწერის და საფრანგეთის ვიშის ტიპის წყლები და სხვ. მრავალნაირი მინერალური წყლების სპექ-

ტრის ასეთი სიჭრელე უზრუნველყოფს თანხლები დაავადებების მკურნალობას. ავადპარაზე ფუნქციონირებს პანსიონატი.

კურორტის განვითარების პერსპექტივები

შესანიშნავმა კლიმატმა, ზღვამ, მდიდარმა სუბტროპიკულმა მცენარეულობამ, მინერალურმა წყლებმა, ისტორიულმა ძეგლებმა, განუმეორებელმა სანახებმა დამსახურებულად სახელი გაუთქვეს ულამაზეს ზღვისპირა კლიმატურ კურორტს და საბჭოთა კავშირის ერთ-ერთ ტურისტულ ცენტრს. ამჟამად კურორტზე ფუნქციონირებს 30-ზე მეტი სანატორიუმი, პანსიონატი, დასასვენებელი სახლი, სასტუმრო „გაგრიფში“, საკურორტო პოლიკლინიკა, წყალსამკურნალო, სამედიცინო პლაჟი, საზაფხულო და ზამთრის კინოთეატრები, საზაფხულო თეატრი, საკურორტო ბიბლიოთეკა. უკანასკნელ წლებში გაგრაში აშენდა ახალი კომფორტაბელური ჯანმრთელობის კერები: დასასვენებელი სახლები „სკალა“, „გაგრა“, სანატორიუმები „კოლხიდა“, „კავკასიონი“. განვითარების პერსპექტიული გეგმის მიხედვით გათვალისწინებულია პანსიონატის მშენებლობა 500 საწოლზე, 600-ადგილიანი სასტუმრო-პანსიონატი, დახურული საცურაო აუზი, საერთო საკურორტო პოლიკლინიკა, რომელიც დღეში 500 კაცს გაატარებს, დიდი წყალსამკურნალო, რომელიც ადგილობრივ მინერალური წყაროებით მომარაგდება, 3200-ადგილიანი საზოგადოებრივი კვების დაწესებულებანი, მდინარე „ჟოეკვრას“ ხეობის კეთილმოწყობა, სადაც შეიქმნება დიდი სავაჭრო ცენტრი მაცივარ-დანადგარებით.

ჯერ კიდევ 1956 წელს საქართველოს სსრ მინისტრთა საბჭომ მიიღო დადგენილება გაგრის ქედის მაღალმთიანი მასივის „გაგრა — ალპიური“ ათვისების შესახებ. ამ მიმართულებით სრული დატვირთვით მიმდინარეობს სამუშაოები. უახლოეს წლებში დამთავრდება გზატკეცილის მშენებლობა მამზდინხას მთამდე. მაგრამ მთავარია, საბაგირო გზის მშენებლობა, რომელიც 20 წუთში აიყვანს დამსვენებლებს 1600 მეტრ სიმაღლეზე ზღვის დონიდან. ტურისტებს და დამსვენებლებს, რომლებიც საბაგირო გზით ავლენ, საშუალება ექნებათ თვალი გაადევნონ ვერტიკალური ზონების ცვლას. დარწმუნებით შეიძლება ითქვას, რომ უახლოეს დროში გაგრის კურორტი გაიშლება მთებში და სანაპიროდან ალპიურ მდელოებამდე ააღწევს. მარტო ამის წარმოდგენამ შეიძლება ალტაცებაში მოიყვანოს ადამიანი. წარმოიდგინეთ, ღღისით ზაფხულის პაპანაქებაში ზღვაში იბანავენთ, მთვარიან გრილ საღამოებს კი მთებში გაატარებთ და ამას დასჭირდება მხოლოდ 20 წუთი.

შინაარსი

შესავალი	3
კურორტ გაგრის ისტორია	6
კურორტისა და მისი შემოგარენის ფლორა და ფაუნა	22
კურორტისა და მისი მიდამოების საექსკურსიო ადგილები	28
კურორტის სამკურნალო ფაქტორები. ორგანიზმზე მათი მოქმედება. სამკურნალო მეთოდთა	37
დამატებითი საერთოთერაპიული ღონისძიებანი, რომელთაც კურორტზე იყენებენ	81
გაგრა კლიმატურ-ბალნეოლოგიური კურორტი	95
კურორტის განვითარების პერსპექტივები	99

რედაქტორი ი. ხუნდაძე
მხატვარი ნ. ლაფაჩი
მხატვრული რედაქტორი კ. ტუხაშვილი
ტექნიკური რედაქტორი ნ. ქავთარაძე
კორექტორი ე. ჟვანია
გამომშვები დ. იაშანიძე

გადაეცა წარმოებას 10/VI-76 წ. ხელმოწერილია დასაბეჭდად 20/VIII 76 წ.
საბეჭდი ქაღ. № 1. ზომა $70 \times 108^{1/32}$.
პირობ.-ნაბ. თაბახი 4,55. + 0,35 ჩაკვრით, სააღრ.-საგამომც. თაბახი 3,98.
ტირაჟი 10,000. შეკვ. № 462.
ფასი 20 კაპ.

გამომცემლობა „საბჭოთა საქართველო“
თბილისი, მარჯანიშვილის 5.

საქართველოს სსრ მინისტრთა საბჭოს გამსახკომის
სტამბა № 4. თბილისი 380060, მედქალაქის II კორპ.
Тбилисская типография № 4. Госкомиздата Совета Министров
Грузинской ССР. Тбилиси 380060. Медгородок, II корп.

Зелимхан Иосифович Данелия

Курорт Гагра

(Научно-популярная брошюра)

(На грузинском языке)

Издательство «Сабчота Сакартвелო»

Тбилиси, Марджанишвили, 5

1976

257/10

პარლამენტის ეროვნული ბიბლიოთეკა



K 45.684/2