

პარლამენტის ეროვნული ბიბლიოთეკა



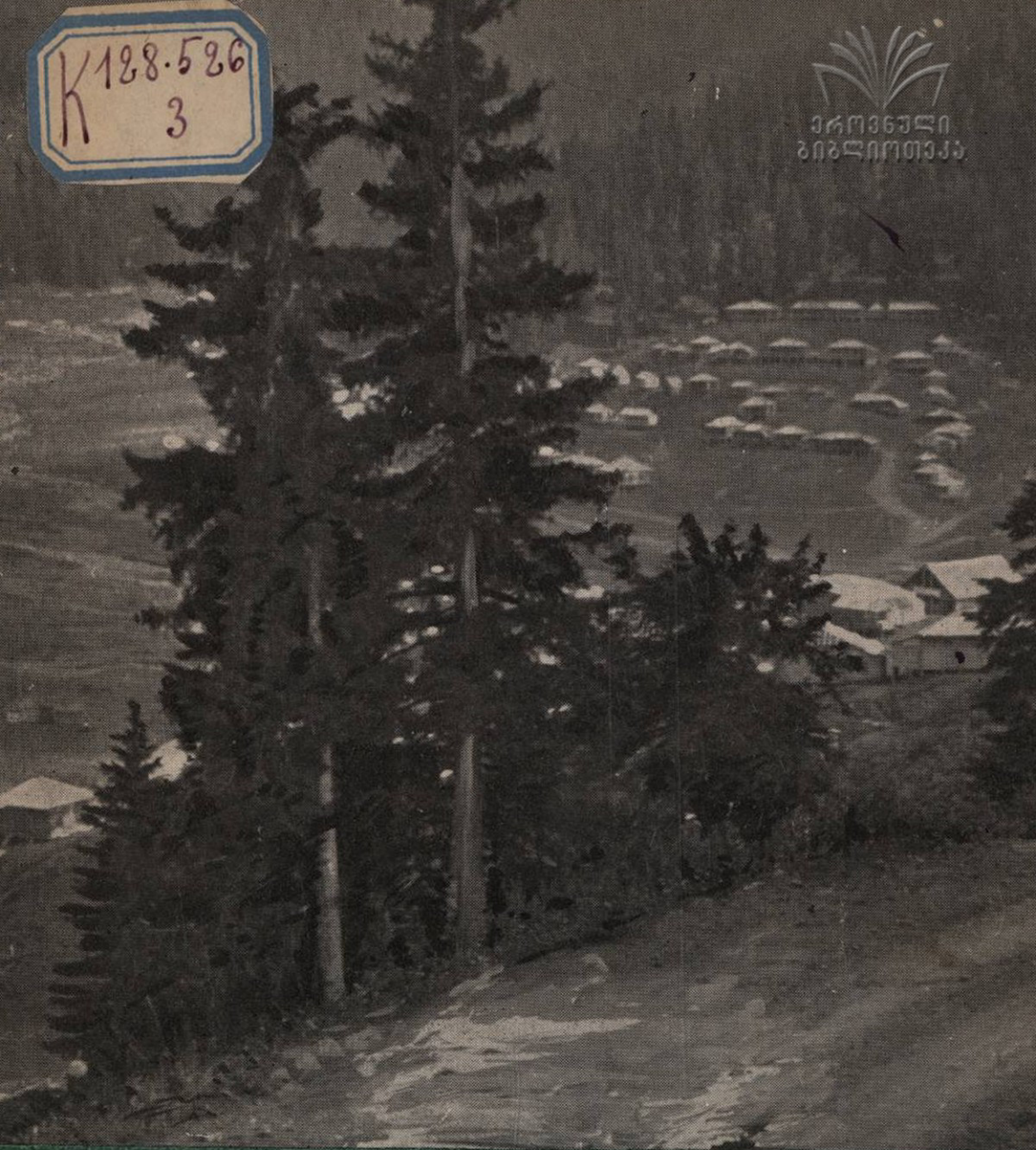
K 128.526/3



ეროვნული
ბიბლიოთეკა

K 128.526
3

ეროვნული
ბიბლიოთეკა



ლ. აბიძა

სსსსსსსსსსსს

მ. ჯიქია



ბ ე ს მ ე რ ო

K 128.526
3

Handwritten scribbles



„საზოგადოებრივი გამომცემლობა“
თბილისი — 1967



615.834(892) + 614.213(8922)

615 . 8 (C 41)

615.834+614.213(47.922)

№ 543.

განმარტ.



В работе Л. П. Джикия «Бахмаро» дается краткая история, местонахождение и климат курорта Бахмаро и, что главное, рассмотрены его лечебные факторы, методы лечения, показания и противопоказания к лечению.

На основании проведенных наблюдений оказалось следующее:

Под влиянием санаторно-курортного комплекса у больных вторичной анемией наблюдаются благоприятные сдвиги как со стороны общего состояния, так и по составу крови.

В результате длительного санаторно-климатического лечения больных туберкулезом в условиях зимы и весны наблюдаются благоприятные сдвиги, выражающиеся в уменьшенном явлении туберкулезной интоксикации, улучшении состава крови, прибавлении веса, нормализации кровяного давления и т. д. Дальнейшие наблюдения над этими больными в продолжении одного года выявили достаточную стойкость отдаленных результатов лечения.

Лечение климатическими факторами курорта больных туберкулезом лимфатических желез детей дает хорошие результаты: улучшение количественных и качественных показателей крови, выравнивание артериального давления, уменьшение явлений интоксикации и улучшение общего состояния здоровья.

სპეგ-2000
საქართველოს ბიბლიოთეკა

5-1

312-67 აღგ.

33 20

9012

5.

წინასიტყვაობა

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

წინათ კურორტული დასვენება და მკურნალობა მიუწვდომელი იყო მშრომელი მასებისათვის. ადამიანის ჯანმრთელობისათვის ასეთი აუცილებელი საჭირო „კომფორტი“ შეეძლოთ ესარგებლათ საზოგადოების მხოლოდ შეძლებულ, მაღალ ფენებს.

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

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

საქართველოს კურორტთა შორის ერთ-ერთი თვალსაჩინო ადგილი კურორტ ბახმაროს უჭირავს. იგი მაღალი მთის კლიმატური სადგურია და შესანიშნავი სამკურნალო თვისებებით ხასიათდება მან დიდი ხანია რაც მიიპყრო დამსვენებელთა და ავადმყოფთა ყუ-

რადღება და ამჟამად დიდი პოპულარობით სარგებლობს. კურორტზე ყოველწლიურად უფრო მეტი და მეტი დამსვენებელი ჩამოდის. ამას განსაკუთრებით ხელს უწყობს ის გარემოება, რომ მშენებლის საშუალება კურორტზე გაუმჯობესდა. ამჟამად ქალაქი მახარაძე და დაბა ჩოხატაური დაკავშირებულია კურორტთან კარგად მოწყობილი საავტომობილო გზატკეცილებით.

ბახმარო ჯერ კიდევ არ არის სათანადოდ კეთილმოწყობილი და მისი სამკურხალო ფაქტორებიც ჯერჯერობით არ არის ღრმად, მეცნიერულად შესწავლილი. ამ მხრივ ფართო მუშაობას აწარმოებს საქართველოს კურორტოლოგიის ინსტიტუტი. იმედია, უახლოეს ხანებში კურორტი სავსებით კეთილმოწყობილი გახდება და ყოველმხრივ დააკმაყოფილებს ჩვენი ქვეყნის მშრომელთა გაზრდილ მოთხოვნებს.

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

კურორტ ბახმაროს განვითარების მოკლე ისტორია

ბახმაროს სახელწოდების წარმოშობაზე არსებობს ლეგენდა, რომ თითქოს თათრებს გურიიდან გაუტაცნიათ ლამაზი ქალი მარო. გამტაცებლებს დასდევნებით გურულები და დასწევით იქ, სადაც ბახმაროა. რკალში მომწყადეულ თათრებს ქალის წაყვანის საშუალება უკვე აღარ ჰქონიათ, იქვე მოუკლავთ იგი და შიმველ ტანზე მისივე სისხლით დაუწერიათ „ბახ მარო“ — ნახეთ მარო.

ბახმარო, როგორც სამკურნალო ადგილი, თვით ხალხმა აღმოაჩინა.

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

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

ადრე ბახმაროზე ასვლა შეიძლებოდა მხოლოდ საცალფეხო ბილიკებით. სატრანსპორტო საშუალებას წარმოადგენდა მხოლოდ ცხენი და ურემი. საცალფეხო გზებით მიმოსვლა ხდებოდა სხვადასხვა მხრიდან. ურმით მხოლოდ ჩოხატაურ-ნაბელღავის გზით შეიძლებოდა მგზავრობა, ამ გზით მგზავრობა ძნელი იყო და სახიფათოც. მიუხედავად ამისა, კურორტისადმი მოსახლეობის ლტოლვა განუხ-

რელად იზრდებოდა და დამსვენებელთა რაოდენობა ბახმაროზე ყოველწლიურად მატულობდა.

ვინ იცის, რამდენ ავადმყოფს, დაუძლურებულ ადამიანს უსარგებლია ბახმაროს შესანიშნავი სამკურნალო თვისებებით, უხვა ბუნებითა და ჯანსაღი ჰაერით და აღუდგენია ჯანმრთელობა.

ბახმაროს, როგორც კურორტის, განვითარების ნამდვილი ისტორია იწყება საქართველოში საბჭოთა ხელისუფლების დამყარების შემდეგ, როდესაც მისი კეთილმოწყობის საქმე პარტიისა და მთავრობის განუხრელი ზრუნვის საგნად იქცა. მაქსიმალურად გაიშალა მუშაობა კურორტის კეთილმოწყობის, მისი ბუნებრივი სამკურნალო ფაქტორების ნამდვილი მეცნიერული შესწავლისა და ფართოდ გამოყენებისათვის. დასახულ იქნა მთელი რიგი ღონისძიებები კურორტ ბახმაროზე ავადმყოფთა და დამსვენებელთათვის მკურნალობისა და დასვენების ყოველგვარი პირობის შექმნის, სამკურნალო გამაჯანსაღებელი ქსელის — სანატორიუმების, ბავშვთა სანატორიუმების, დასასვენებელი სახლების, პოლიკლინიკისა და, აგრეთვე, კლუბის, საცხოვრებელი ბინებისა და სხვათა — ფართო მასშტაბით მშენებლობის უზრუნველსაყოფად.

ამ მხრივ განსაკუთრებული ყურადღება მიექცა გზის გაყვანის საკითხს — როგორც კურორტის კეთილმოწყობის საქმეში ერთერთ გადამწყვეტ ფაქტორს.

ბახმაროს საავტომობილო გზის მშენებლობა დაიწყო 1945 წელს. მასში აქტიური მონაწილეობა მიიღეს მახარაძის, ლანჩხუთისა და ჩოხატაურის რაიონების მშრომელებმა. გზის გაყვანა ერთწელიწადში იქნა დამთავრებული. ამჟამად ამ გზატკეცილზე რეგულარულად მოძრაობს თითქმის ყველა ტონაჟის ავტომანქანა მთელი სეზონის განმავლობაში (ივნისიდან ნოემბრამდე). გზის გაყვანამ მნიშვნელოვნად განაპირობა მიღწეული წარმატებები კურორტ ბახმაროს კეთილმოწყობის საქმეში.

ამჟამად ბახმაროში მუშაობს სხვადასხვა სამკურნალო-გამაჯანსაღებელი დაწესებულება: 75 საწოლიანი პანსიონატი, პოლიკლინიკა, საქართველოს ჩაის ტრესტის ბავშვთა 100 საწოლიანი სანატორიუმი, ქ. მახარაძის ბავშვთა სანატორიული ტიპის პიონერთა ბანაკი, სოციალური უზრუნველყოფის სამინისტროს უსინათლოთა საზოგადოების სანატორიუმი, აერარიუმი და სოლარიუმი.



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

დაბა ჩოხატაურიდან იგი დაშორებულია 50 კილომეტრით. ხოლო ქ. მახარაძიდან — 60 კილომეტრით. მდებარეობს აჭარა-იმერეთის მთავრეხილის ჩრდილო-დასავლეთ ნაწილში, გურიის მთების სუბალპურ ზონაში.

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

ბახმაროს სიმაღლე ზღვის დონიდან 2000-მდე მეტრს აღწევს, ირგვლივ მდებარე მთები კი 300-დან — 800-მდე მეტრით მაღალია ბახმაროზე. აღმოსავლეთით ბახმარო შემოსაზღვრულია მზის ამოსვლის, გორის და ფაფარას მთით (ზღვის დონიდან — 2002 მეტრი), სამხრეთ-დასავლეთით — საყორნიის მთით (ზღვის დონიდან — 2752 მეტრი), ჩრდილოეთით — ბახმაროს თავით (ზღვის დონიდან — 2503 მეტრი). დასავლეთის მხარე შავი ზღვისაკენ ღიაა — არ არის დაცული მთებით. პირდაპირი ხაზით შავ ზღვამდე 35—40 კილომეტრია. აღნიშნული გარემოება, სახელდობრ, შავი ზღვის სიახლოვე და ამ მიმართულებით მთების არარსებობა, კიდევ უფრო ზრდის, ამადლებს ბახმაროს კლიმატის სამკურნალო ეფექტს, ამდიდრებს კურორტის მთის ჰავას ზღვის ჰავის ფაქტორებით და უფრო ღირსშესანიშნავს ხდის მის სამკურნალო თვისებებს.

საქართველოს კურორტოლოგიის ინსტიტუტის გამოკვლევების მიხედვით, ბახმარო კლიმატური ფაქტორების შემდეგი მაჩვენებლებით ხასიათდება: საშუალო წლიური ტემპერატურა უდრის 4°-ს. სეზონის მიხედვით, ზამთრის საშუალო ტემპერატურა უდრის — 4°-ს. ზაფხულის + 12°-ს.

ნალექების საშუალო წლიური რაოდენობა უდრის 1405 მმ-ს. მათ შორის: ივნისის თვეში — 116 მმ-ს, ივლისში — 97 მმ-ს, აგვისტოში — 105 მმ-ს, სექტემბერში — 135 მმ-ს, ოქტომბერში — 164 მმ-ს. საშუალო ტენიანობა უდრის 70% -ს.

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

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

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

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

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

საჭიროა კურორტ ბახმაროს კლიმატის უფრო ღრმა, საფუძვლიანი ყოველმხრივი შესწავლა.

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

აღნიშნული მუშაობა უნდა ჩატარდეს მძლავრი გეოფიზიკური სადგურის ბაზაზე.

კურორტისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს წიწვიანი ჯიშის ტყეს, რომელიც გარს აკრავს მას და ზამთარ-ზაფხულ ამწვანებულია. იგი იცავს კურორტს ჰაერის ცივი მასების შემოჭრისაგან, მთების ალპური ზონიდან მომდინარე თოვლის ზვავებისაგან, თოვლის დნობის დროს წარმოშობილი ნიაღვრებისაგან და სხვ. მეორე მხრივ, ტყე ამშვენებებს და ალამაზებს, საუცხოო შესახედაობას აძლევს კურორტსა და მის მიდამოებს. გარდა ამისა, იგი საგრძნობლად აუმჯობესებს ბახმაროს ჰაერის სამკურნალო თვისებებს. სოჭისა და ნა-

ძვის ფიტონციდებით ჰაერის გამდიდრება მნიშვნელოვნად ზრდის კურორტის სამკურნალო ეფექტს.

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

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

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

ნაკლები გავრცელებით ვხვდებით ნეკერჩხალს, არყის ხეს და წიფელს.

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

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

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

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

სასმელი წყლით კურორტი მარაგდება წყაროების საშუალებით. კურორტის ცენტრალურ ნაწილში გაყვანილია წყალსადენი,

განაპირა ადგილებში კი სარგებლობენ მოჩუხჩუხე ცივი ანგარა წყაროების წყლით.

მდინარე ბახვისწყალი, რომელიც სათავეს იღებს ^{ეროვნული} ~~საპროტონისა~~ მთიდან (ზღვის დონიდან — 2752 მ), მიედინება ჩრდილო-დასავლეთის მიმართულებით, კურორტის ტერიტორიას თითქმის შუაზე ყოფს.

ბახვისწყლის საერთო სიგრძე უდრის 45 კმ-ს. იგი ერთვის მდინარე სუფსას სოფ. ნასაკირალის ~~ჩრდილოეთით~~ ^{სოფ. ვაშლი}.

კურორტის კულტურული და სამეურნეო კეთილმოწყობის მიზნით განზრახულია ჰიდროელსადგურის, სანატორიუმებისა და პანსიონატების და სხვ. მშენებლობა.

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

ი ო ნ ე ბ ი	გ/ლ-ზე	მგ/ეკვივალენტი	მგ/ეკვივალენტი %-%ში
კალიუმი (K)'	0,0895	2,20	2,43
ნატრიუმი (Na)'	1,6040	69,72	74,08
მაგნიუმი (Mg)"	0,1682	13,84	14,70
კალციუმი (Ca)"	0,1639	8,18	8,68
რკინა (Fe)"	0,0042	0,15	0,16
		94,18	100,00
ქლორი (Cl)'	0,1330	3,70	3,93
ბრომი (Br)'	კვალი	—	—
იოდი (I)'	100 მლ	არ აღმოჩნდა	—
სულფატი SO_4 "	0,1745	3,68	3,90
ჰიდროკარბონატი (HCO_3) . .	5,2950	56,80	92,17
		94,18	100,00
კაჟმეჟა (H_2SO_4)	0,1220	—	—
ბორის მჟავა (HBO_3)	0,0275	—	—
ჯამი . .	7,7818		
ნახშირორჟანგი (CO_2) .	1,5500	—	—

კურორტის ფორმულა:
 $CO_2 \cdot 1,55 \cdot M 7,8 \frac{HCO_3 \cdot 92}{Na \cdot 74} = t14^\circ D = -80\ 000 - ლ 24 \text{ საათში.}$



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

პროფ. ალ. ალადაშვილი აგვიწერს კურორტ ბახმაროს როგორც ბუნებრივად მდიდარი და თვალწარმტაცი სილამაზით დაჯილდოებულ ადგილს. ამასთან ერთად, იგი აღნიშნავს, რომ (იმ დროს როცა ექსპედიცია სამეცნიერო-კვლევით მუშაობას ეწეოდა) ეს მშვენიერი ბუნებით, შესანიშნავი კლიმატითა და სამკურნალო თვისებებით დაჯილდოებული კურორტი ხალხის ფართო მასებისათვის მიუწვდომელია ძლიერ ცუდი გზის გამო. მისი აზრით, ბახმაროს ჰაერი წარმოადგენს მთისა და ზღვის ჰაერის ნახავს.

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

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

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

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

სისხლის მომატებული მაჩვენებლები კურორტზე მკურნალობის შემდეგ ხანგრძლივად რჩება.

დაკვირვების ხანგრძლიობა უდრიდა ერთ თვეს.

მოხსენება წაკითხულია ექიმთა საზოგადოების სხდომაზე 1924

წელს ქ. თბილისში და დაბეჭდილია ქართულ ენაზე — „სამკურნალო მოამბეში“.

კურორტის კეთილმოწყობის საქმეში დიდი დამსახურება მიუძღვის ექ. ა. ინგოროყვას. მას ჩატარებული აქვს აგრეთვე რიგი მეცნიერული დაკვირვებები სხვადასხვა დაავადებით (განსაკუთრებით ტუბერკულოზით) შეპყრობილ ავადმყოფთა ორგანიზმზე ბახმაროს კლიმატის გავლენის შესასწავლად.

ავტორს მოჰყავს მძიმე ფორმის ტუბერკულოზითა და სხვა დაავადებით შეპყრობილ ავადმყოფთა განკურნების რამდენიმე შემთხვევა და ასკვნის, რომ ბახმაროს კლიმატი შესანიშნავი სამკურნალო თვისებებით ხასიათდება. ფილტვების, ბრონქებისა და ჯირკვლების ტუბერკულოზური პროცესით დაზიანებული ქსოვილები ბახმაროს კლიმატის გავლენით მალე იწყებს აღდგენას და ინარჩუნებს ცხოველმყოფელობით ფუნქციას.

ექიმ ა. ინგოროყვას დაკვირვებით, ბახმაროს კლიმატი დადებითად მოქმედებს აგრეთვე მალარიით, სისხლნაკლებობითა და სხვადასხვა ნერვული დაავადებით შეპყრობილ ავადმყოფებზე. მას შეჰამებული აქვს სამი წლის (1924—1927 წლები) მასალა. მუშაობის შედეგები მოხსენებული აქვს სრულიად საქართველოს ექიმთა მეორე ყრალობაზე.

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

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

1935 წელს საქართველოს კურორტოლოგიის ინსტიტუტის შრომათა კრებულში ექ. ბ. გავრილენკოს მიერ გამოქვეყნებულ იქნა

ექსპედიციის მუშაობის მასალები, რომელსაც თვითონ ხელმძღვანელობდა.

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

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

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

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

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

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

ექიმ გ. გრიგორაშვილს შესწავლილი აქვს კურორტ ბახმაროს გავლენა ვეგეტატიურ ნერვულ სისტემაზე. დაკვირვებები ჩატარებულია 47 ავადმყოფზე. ავტორი აღნიშნავს, რომ კურორტ ბახმაროზე

როს კლიმატის ზეგავლენით ნერვული სისტემის დისფუნქცია ჩქარა ნორმალურ მდგომარეობას უახლოვდება და სწორდება ვეგეტატიური ნერვული სისტემის ტონუსი.

პ. ნანეიშივილსა და პ. ვასაძეს შესწავლილი აქვთ საკითხი ბახმაროს ჰავის გავლენის შესახებ ტუბერკულოზურ ბავშვებზე. დაკვირვებები ნაწარმოებია ტუბერკულოზით დაავადებულ 20 ბავშვზე. ჩატარებულია კლინიკური გამოკვლევა. შესწავლილია ორგანიზმის ალერგიის ხარისხი ტუბერკულინით, პირკეტიზაციის საშუალებით.

ავტორის აზრით, მიუხედავად არახელსაყრელი პირობების (სტაციონარის არარსებობა), ბახმაროზე გატარებული 1 თვე უდრის სხვა კურორტებზე გატარებულ 2—3 თვეს. სტაციონარის (სანატორიუმის) პირობებში ეს შედეგები გაცილებით უკეთესი იქნება.

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

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

ზემდგომი ორგანოების დავალებით საქართველოს კურორტოლოგიის სამეცნიერო-კვლევითი ინსტიტუტის მიერ კურორტ ბახმაროზე მოეწყო ზამთრის ექსპედიცია — 1947 წლის 1 დეკემბრიდან 1948 წლის 1 იანვრამდე. ექსპედიციაში შედიოდნენ ექიმები ლ. ჯიქია, გრ. გურგენიძე და კლიმატოლოგი რ. კავცასიძე. ექსპედიციის მიზანს წარმოადგენდა კურორტის ზამთრის სეზონში გამო-

ყენების შესაძლებლობის საკითხის შესწავლა. ექსპედიციის მონაცემების საფუძველზე დადასტურებულ იქნა, რომ ბახმაროს ზამთრის კლიმატი ძლიერ ეფექტურად მოქმედებს ტუბერკულოზით დაავადებულთა ორგანიზმზე.

პროფ. მ. ნოდის განხილული აქვს კურორტ ბახმაროზე ჩატარებული სამეცნიერო და პრაქტიკული ხასიათის სამედიცინო დაკვირვებათა შედეგები. იგი საჭიროდ თვლის ბახმაროზე მოეწყოს მთელი წლის მანძილზე მოქმედი სანატორიუმი, რომელიც მომსახურებას გაუწევს ძვალ-სახსრის ტუბერკულოზით დაავადებულ ბავშვებსა და მოზარდ ახალგაზრდობას.

1951 წლის ზაფხულში ჩვენ შევისწავლეთ პერიფერიული და ბრონქული ჭირკვლების ტუბერკულოზის (კომპენსირებული და სუბკომპენსირებული ფორმით) დაავადებულ ბავშვთა ბახმაროს კლიმატური კომპლექსით მკურნალობის შედეგები.

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

ყველა ავადმყოფის საკონტროლო გამოკვლევა ჩატარდა ორჯერ — კურორტზე მკურნალობიდან 15 დღის შემდეგ და 6 თვის შემდეგ. ამ გამოკვლევებით დადასტურდა კურორტ ბახმაროს სამკურნალო მოქმედების უახლოესი და შორეული შედეგების საკმაოდ სიმყარე.

სისხლის მიმოქცევის ორგანოთა სისტემის დაავადებით ავადმყოფთა კურორტული ფაქტორებით მკურნალობამ ბოლო ხანში განსაკუთრებული ყურადღება დაიმსახურა. მკურნალობის ამ სახეკითერაპიული ეფექტის და გამძლეობის მხრივ გადააჭარბა ყველა სხვა სახის სამკურნალო საშუალებით მიღებულ შედეგს.

წინათ მთის კლიმატურ პირობებში კარდიოვასკულარული სისტემის დაავადებულთათვის მკურნალობა წინააღმდეგ ნაჩვენები იყო, მაგრამ ბოლო ხანებში ჩატარებული სამეცნიერო დაკვირვებები, მიუთითებენ, რომ ასეთ ავადმყოფთათვის მთის კლიმატი არა თუ წინააღმდეგნაჩვენებია, არამედ ზოგ შემთხვევაში შეიძლება

ნაჩვენებიც იყოს (ი. ცინცაძე „ბახმარო“, აფხაზეთის ფილიალის შრ. კრ. — ავადხარა). ასე, რომ წინათ არსებული სკეპტიკური შეხედულება, სისხლის მიმოქცევის ორგანოთა სისტემის დაზიანებისას, საერთოდ, კურორტული ფაქტორებით მკურნალობაზე, შეიცვალა და ბოლო წლებში ასეთი ავადმყოფები წარმატებით მკურნალობენ ეგრეთ წოდებულ კარდიოლოგიურ კურორტზე. ამჟამად არსებული ცნობების მიხედვით, კურორტებზე სამკურნალოდ მისულ სხვადასხვა სახის ავადმყოფებიდან ყველაზე მეტია გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებულნი, არა მარტო კარდიოლოგიურ, არამედ კლიმატურ კურორტებზეც კი; ამასთან ერთად შეიძლება აღინიშნოს, რომ მიღებული შედეგები უფრო მეტი გამძლეობით ხასიათდება სხვა სახის სამკურნალო საშუალებებით მიღებულ ეფექტიანობასთან შედარებით (სრულიად საკავშირო თერაპევტთა მე-14 ყრილობის და საქართველოს კურორტოლოგთა და ფიზიოთერაპევტთა პირველი გაერთიანებული ყრილობის — 1966 წ. 31/X—4/XI—მასალებიდან).

კურორტოლოგიის სამეცნიერო-კვლევითი ინსტიტუტის კლიმატოთერაპიულმა განყოფილებამ შეისწავლა სისხლის მიმოქცევის ორგანოთა პათოლოგიის შემთხვევებში ავადმყოფთა კლიმატური რეაქციის საკითხი კლიმატის სხვადასხვა ზონებში; მაგალითად, დაბალი კურორტის „ქობულეთის“, საშუალო მთის კურორტ „ბორჯომის“ და მაღალი მთის კურორტ „ბახმაროს“ პირობებში.

ამ მიზნით ჩვენ 1956 წლის ივლისში, აგვისტოსა და სექტემბერში ჩავატარეთ დაკვირვება კურორტ ბახმაროზე სისხლის მიმოქცევის ორგანოთა სისტემის დაავადებულ 40 ავადმყოფზე, რომლებიც სანატორიუმში მკურნალობდნენ.

დიაგნოზის მიხედვით ავადმყოფთა კონტიგენტი შემდეგნაირად იყო წარმოდგენილი: ჰიპერტონიით დაავადებული იყო 21, კარდიოსკლეროზით 14 და გულის მანკით 5. ავადმყოფთა უმეტესობა იყო კომპენსაციის შენარჩუნებით (23) და უმცირესობა (17) სისხლის მიმოქცევის 1 ხარისხის უკმარისობით.

დაკვირვების პერიოდში ჩვენ ყურადღებას ვამახვილებდით აკლიმატიზაციის პერიოდის ხასიათზე და ხანგრძლიობაზე ამინდის ტიპებთან დაკავშირებით. ერთდროულად ასეთივე დაკვირვებები მიმდინარეობდა კურორტებზე ქობულეთსა და ბორჯომში. სამივე ზონაში მიღებული მასალის შედარებით გამოირკვა ბახმაროს,

ბორჯომისა და ქობულეთის კლიმატური თავისებურებათა სხვადა-
სხვაობა; მაგალითად:

ქობულეთი ხასიათდება დაბალი, ზღვის სანაპირო ნოტიო კლიმატით, ზომიერად თბილი ზამთრით და ცხელი ზაფხულით. ბრიზები წლის ყველა სეზონშია, მაგრამ უფრო ხშირია ზაფხულის თვეებში. ნალექების დიდი რაოდენობა შემოდგომაზე და ზამთარში. კურორტს გარს აკრავს მუდამ მწვანე ლანდშაფტი.

ბორჯომი მდებარეობს საშუალო მთის ზონაში, 800 მეტრის სიმაღლეზე ზღვის დონედან. ხასიათდება ზომიერად ნოტიო კლიმატით, ზომიერად თბილი ზაფხულით და ცივი ზამთრით. კურორტი მოთავსებულია მუდამ მწვანე შერეულ მცენარეულ ბუნებაში, სადაც წიწვიანი ჯიშები სჭარბობს.

ბახმარო მაღალი მთის კლიმატური სადგურია: ხასიათდება ნოტიო კლიმატით, ხანგრძლივი ზამთრით, თოვლის დიდი საფარით, გრილი, მოკლე ზაფხულით. მცენარეული ფლორა სუბალპურია, მუდამ მწვანე წიწვიანი მცენარეებით, რომელიც ირგვლივ უხვად აკრავს კურორტს.

როგორც აღვნიშნეთ, დაკვირვების მიზანი იყო დაგვედგინა, თუ როგორ გავლენას ახდენს ორგანიზმზე ამინდის სხვადასხვა ტიპი — ბახმაროს, ბორჯომის და ქობულეთის კლიმატურ პირობებში. ამისათვის დაგვჭირდა ამინდის ტიპების კლასიფიკაციის შერჩევა.

ჩვენი დაკვირვების დროს ვსარგებლობდით დოც. მ. კორძახიას მიერ შემუშავებულ ამინდის ტიპების გენეტიკური კლასიფიკაციით, რომლის საფუძველია ქარის, ტემპერატურისა და ტენიანობის განსაზღვრა. იგი 14 სხვადასხვა ტიპის ამინდს 3 ძირითად ჯგუფში აერთიანებს.

პირველი ჯგუფის ამინდთა ტიპები (1, 2, 3, 4, 5, ტიპი) ფორმირდება ადგილობრივი ფიზიკურ-გეოგრაფიული პირობებით (თითქმის ჰაერის მასების შემოჭრის გარეშე).

მეორე ჯგუფის ამინდთა ტიპები (6, 7, 8, 9, 10, 11 ტიპი) წარმოიშობა ჰაერის მასების გადასაცვლებით და ხასიათდებიან მეტეოროლოგიური ელემენტების მერყეობით, ქარის ერთი და იმავე მიმართულების დროს.

მესამე ჯგუფის ფრონტალური ტიპის ამინდები (12, 13, 14 ტიპი), რომლებიც ხასიათდება ჰაერის მასის გადასაცვლებით, ამინ-



დის პირობების, მეტეოროლოგიური ელემენტების მკვეთრი და ხშირი ცვალებადობითა და მერყეობით.

კლიმატურ პირობებზე დაკვირვებამ გამოავლინა ის, რომ რამდენად მეტია ზღვის დონედან სიმაღლე და ატმოსფერულ ფრონტალურ ამინდთა ტიპების გამოვლინება, იმდენად მცირედ გამოიხატება ბარომეტრული წნევის და სხვა მეტეოროლოგიური ელემენტების მერყეობა; მაგალითად: 20 ივლისიდან 2 აგვისტომდე ატმოსფერული წნევის დაცემა ქობულეთში უდრიდა 12 მმ, ბორჯომში 10 მმ, ბახმაროზე 8 მმ.

24 აგვისტოდან — 27 აგვისტომდე ატმოსფერული წნევა გაიზარდა ქობულეთში 17 მმ-მდე, ბორჯომში 13 მმ-მდე და ბახმაროზე დარჩა 8 მმ.

ადგილობრივი 1 ჯგუფის ამინდების რაოდენობა სამივე კურორტზე ერთნაირია, მაგრამ ხარისხობრივად მათ შორის მკვეთრი სხვაობაა. თუ ქობულეთში ხშირია ამინდთა კომფორტი ეფექტური ტემპერატურით (4 ტიპი) და ბორჯომში ცხელი ამინდი (5 ტიპი), ამ დროს ბახმაროზე არის გრილი და თითქმის ცივი ამინდი (1—2 ტიპი). დაკვირვების მასალიდან გამომდინარეობს მნიშვნელოვანი სხვაობა ამინდთა მონაცემების მხრივ ბახმაროს, ბორჯომის და ქობულეთის კლიმატურ პირობებში.

აკლიმატიზაციის რეაქციის ხანგრძლიობას ჩვენ ვსაზღვრავდით სუბიექტური და ობიექტური ხასიათის უარყოფითი სიმპტომების დინამიკით. როცა ამის მიხედვით შევადარეთ კურორტ ბახმაროს პირობებში მიღებული მონაცემები ბორჯომისა და ქობულეთის მონაცემებს, გამოირკვა, რომ კურორტ ბახმაროზე აკლიმატიზაციის პერიოდის მეტი ხანგრძლიობაა. აქ შეიძლება აღინიშნოს აკლიმატიზაციის ხანგრძლიობის პირდაპირი დამოკიდებულება დაავადების ხარისხთან ე. ი. გულის კომპენსაციის დარღვევასთან.

ჩვენი მასალით, ამინდზე ორგანიზმის რეაქცია, უარყოფითი ხასიათის სიმპტომების მიხედვით, გამოიხატა 3 სახით:

1. სუსტი რეაქციის დროს ადგილი ჰქონდა სუბიექტური ხასიათის ჩივილებს, მაგალითად, გულის ფრიალი, ქოშინი, ტკივილი გულის არეში და სხვ.

2. საშუალო რეაქციად მივიღეთ ის, როცა სუბიექტურ ჩივილებთან ერთად ადგილი ჰქონდა არამკვეთრად გამოხატულ ობიექ-



ტურ ცვლილებებს, მაგალითად, მაჯის გახშირება, არტერიული წნევის მომატება და სხვა უარყოფითი ხასიათის სიმპტომები.

3. ძლიერი რეაქციის დროს ადგილი აქვს ავადმყოფის საერთო მდგომარეობის გაუარესების ნიშნებს. ასეთ შემთხვევას, ჩვენი მონაცემების მიხედვით, ადგილი არ ჰქონია.

მეტეოტროპული რეაქციის სიხშირე სამივე კურორტისათვის სხვადასხვა იყო და ბახმაროს კლიმატურ პირობებში შედარებით ნაკლებად გამოიხატა, ასე მაგ. ბორჯომში 3,5%-ში, ქობულეთში 3% და ბახმაროზე კი 0,7%-ში.

მეტეოტროპული რეაქციები

ბ ა ხ მ ა რ ო შ ი		ბ ო რ ჯ ო მ შ ი		ქ ო ბ უ ლ ე თ შ ი	
ავადმყოფთა რაოდენობა	უარყოფითი რეაქციით	ავადმყოფთა რაოდენობა	უარყოფ. რეაქც.	ავადმყოფთა რაოდენობა	უარყოფითი რეაქციით
13	2	12	7	12	8

ეს მდგომარეობა შეიძლება აიხსნას იმით, რომ მეტეოროლოგიური ელემენტების მკვეთრი ცვლილება ბახმაროს არ ახასიათებს, აქ არის ამინდთა პირობების სიმყარე, იგი ნაკლებად ცვალებადობს. მეტეოროლოგიური ელემენტების მერყეობა, ცხელი ამინდები, დისკომფორტები, რაც უარყოფითი მეტეოტროპული ხასიათის რეაქციებით ხასიათდება, ბახმაროს პირობებში იშვიათია. აღნიშნული ფაქტორით შეიძლება აიხსნას ბახმაროზე ნაკლებად გამოხატული მეტეოტროპული (უარყოფითი) რეაქციები ქობულეთთან და ბორჯომთან შედარებით.

ჩვენი დაკვირვებათა შედეგები წინასწარია. კურორტოლოგიის ინსტიტუტის კლიმატო-თერაპიის განყოფილება აღნიშნულ საკითხზე აგრძელებს დაკვირვებას.

წინასწარ მიღებული მონაცემებით შეიძლება აღვნიშნოთ, რომ კურორტ ბახმაროს პირობებში შესაძლებელია სისხლის მიმოქცევის სისტემის დაავადებით გარკვეული კონტიგენტის ავადმყოფთა მკურნალობა.

კურორტ ბახმაროს კლიმატური ფაქტორები კომპლექსურად მოქმედებს ადამიანის ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე, ხოლო მი-

მკურნალობის შედეგები:



ლიანობი	დაუადრების ნარისნი	ბ ა ხ მ ა რ ო			ბ ო რ ჯ ო მ ი			ქ ო მ ე რ ა ო მ ი		
		გაუმჯობ.	უცვლ.	გაუარესებ.	გაუმჯობ.	უცვლ. მდგომ.	გაუარესებ.	გაუმჯობ.	უცვლ. მდგომ.	გაუარესებ.
პიბერ- ტონია	1—ა	6	1	—	—	—	—	—	—	—
	1—ბ	6	1	—	1	2	—	3	—	—
	11—ა	—	5	—	—	1	—	12	1	—
	11—ბ	—	1	1	—	—	—	3	2	—
კარ- ლიო- სკლე- როზი	0	7	1	—	7	—	—	2	—	—
	1	4	1	—	7	4	—	6	—	—
	1—11	—	—	1	—	—	2	5	—	—
	11	—	—	—	1	1	—	—	—	—
ვულის	0	1	—	—	6	3	—	—	—	—
	1	3	1	—	3	1	—	—	—	—
მანკი	1—11	—	—	—	—	1	—	2	—	—
	12	—	—	—	—	—	—	—	2	—

სი მეშვეობით — ცალკეულ ორგანოებზე და შემდეგ მთლიან ორგანიზმზე; იწვევს რთულ ბიოლოგიურ პროცესებს — უფრო ღრმა ხდება სუნთქვა, ძლიერდება სისხლის წარმოშობა, უმჯობესდება სისხლის მიმოქცევა, თერმორეგულაცია და სხვა სასიცოცხლო პროცესები.

მაღალი მთის პირობებში გაიშვიათებული ჰაერის არსებობის გამო მცირდება ზეწოლა ადამიანის ორგანიზმზე. ნაკლები წინააღმდეგობის შედეგად გულმკერდის კუნთები უფრო ადვილად და თავისუფლად მოქმედებს, გულის ყაფაზი ფართოდ იშლება და ფილტვები უფრო მეტ ჟანგბადს ისუნთქავს გაიშვიათებული ჰაერიდან, ამიტომ, სუნთქვა უფრო ღრმა და თავისუფალი ხდება. აღნიშნული მოვლენა იწვევს ფილტვების ვენტილაციის — გაზთა ცვლის — გაძლიერებას. მნიშვნელოვნად იზრდება ფილტვის სასიცოცხლო მოცულობა.

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

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

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

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

გარშემო მდებარე წიწვიანი ტყე სასიამოვნო არომატს მატებს ბახმაროს ჰაერს. თბილ დღეებში მცენარეებიდან გამოყოფილი სურნელება ორგანულად მოქმედებს სუნთქვის ცენტრზე, ამიტომ სუნთქვა კიდევ უფრო მეტად ღრმა, სასიამოვნო და თავისუფალი

ზდება. ჰაერში მყოფ ფიტონციდებს აქვს ბაქტერიციდული მოქმედება. ამავე დროს, ჰაერში არსებული ოზონი აძლიერებს ორგანიზმის უანგვით უნარს.

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

კომპლექსური მკურნალობის მეთოდები

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

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

დიეტური მკურნალობა

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

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

მთის კლიმატი აძლიერებს ორგანიზმის მოთხოვნილებას ნახ-

შირწყლებზე. ამიტომ, კვების რაციონში საჭიროა გაიზარდოს ხახ-
შირწყლების რაოდენობა — ხილის, ბოსტნეულისა და პურეულისა
ხარჯზე. ამგვარად, ორგანიზმმა დღეში საშუალოდ უნდა მიიღოს
4000—5000-მდე კალორია. საკვები უნდა მიეცეს 5-ჯერ დღეში (ინ-
სანტარული რეჟიმის სქემა, გო. 27).

სამკურნალო ფიზკულტურა

თანამედროვე პირობებში დიდად გაიზარდა სამკურნალო ფიზ-
კულტურის მნიშვნელობა ორგანიზმის გაჯანსაღების საქმეში.

სამკურნალო ფიზკულტურაში შედის: ვარჯიში, მასაჟი, სპორ-
ტული თამაშობანი და სხვ.

ფიზიკური ვარჯიში იწვევს ორგანიზმის სასიცოცხლო პრო-
ცესების გაძლიერებას, ამალღებს ორგანიზმის (ძვლების, კუნთების,
ნერვული სისტემის) ტონუსს, ახდენს მარეგულირებელ მოქმედე-
ბას სუნთქვისა და სისხლის მიმოქცევის სისტემებზე, აუმჯობესებს
ნივთიერებათა ცვლას და სხვ.

ბახმაროს პირობებში სამკურნალო ფიზკულტურა შეიძლება
გამოყენებულ იქნეს ყველა იმ დაავადების დროს, რომელიც ნაჩვენ-
ებია ამ კურორტზე მკურნალობისათვის.

აკლიმატიზაციის პერიოდში (1—6 დღის განმავლობაში) ავადმ-
ყოფი თავისუფალი უნდა იყოს ფიზკულტურული პროცესებისაგან.
რასაკვირველია, მხედველობაში უნდა იქნეს მიღებული აკლიმა-
ტიზაციის პროცესში ორგანიზმის რეაქციის ხასიათი (მისი სიძლიე-
რე, ხანგრძლიობა და სხვ.), ე. ი. საჭიროა ინდივიდუალური მიდ-
გომა.

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

შემდეგი პერიოდი ითვლება ფიზკულტურული ვარჯიშის ჩა-
ტარების ძირითად პერიოდად. ტარდება დინამიკური ვარჯიში
(წყლის პროცედურები, ტანის სველი დაზევა, თვითმასაჟი, პაე-
რის აბაზანა და სხვ.).

ფიზიკური დატვირთვა თანდათანობით უნდა იზრდებოდეს —
ავადმყოფის ინდივიდუალურ თავისებურებებისა და მიხედვით. ის

ავადმყოფები, რომლებიც საერთოდ შეჩვეული არიან მძიმე ფიზიკურ შრომას, შედარებით უფრო მეტად უნდა დავტვირთოთ.

სხვადასხვა სახის სპორტული თამაშობისა და გასეირნების შემდეგად ადგილი აქვს კუნთოვანი სისტემის გამაგრებას, ორგანიზმის საერთო გაჯანსაღებას. ამასთან ერთად, უმჯობესდება ავადმყოფის გუნება განწყობა და ხასიათი; ავადმყოფი უფრო მხნე და აქტიური ხდება.

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

აეროთერაპია

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

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

ჰაერის აბაზანების მიღების მეთოდის გამოყენებულია ავადმყოფის კლინიკური მდგომარეობისაგან.

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

აბაზანის მიღების ხანგრძლიობა დასაწყისში უდრის 5—10 წუთს, შემდეგ ყოველ პროცედურაზე ემატება 5—10 წუთი და ბო-

ლოს მან შეიძლება მიადწიოს 1—2 საათამდე — ავადმყოფის მდგომარეობისა და ამინდისაგან დამოკიდებულებით.

ჰაერის ტემპერატურა არ უნდა იყოს 20°-ზე ნაკლები. უმჯობესია დაენიშნოს ავადმყოფს დილის საათებში — პირველი საუზმიდან ნახევარი ან ერთი საათის შემდეგ, ერთხელ (ზოგჯერ კი 2-ჯერ) დღეში. გრილ ამინდში ავადმყოფს გაცივების თავიდან აცილების მიზნით ჰაერის აბაზანა უნდა დაენიშნოს მოძრაობასთან (სიარული, მსუბუქი ვარჯიში და სხვ.) კომბინაციაში. აბაზანის შემდეგ მოწოდებულია გრილი შესხურება ან დაზელა.

ჰაერის აბაზანით მკურნალობა ნაჩვენებია: გულსისხლძარღვთა სისტემის დაავადების, სასუნთქი ორგანოების დაავადებების (ფილტვებისა და სასუნთქი გზების ქრონიკული არატუბერკულოზური კატარი), სისხლის დაავადებების (ანემია, ქლოროზი, ლეიკემია), ბაზედოვის დაავადების, ნერვული სისტემის ფუნქციონალური მოშლილობის დროს.

წინააღმდეგ ნაჩვენებია: სისხლის წნევის მომატების (აშკარად გამოხატული ათეროსკლეროზი, ქრონიკული ნეფრიტი), გულის მნიშვნელოვანი სისუსტის, ტუბერკულოზის მძიმე ფორმების (მიდრეკილი სისხლდენისადმი) დროს.

აერო-ჰელიოთერაპია

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

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

აბაზანის მიღების წესი. გაშიშვლებული ავადმყოფი იმყოფება მწოლიარე მდგომარეობაში — ამისათვის სპეციალურად მოწყობილ სოლარიუმში. მზის აბაზანები მიღებული უნდა იქნეს დილის საათებში, მაგრამ იგი ავადმყოფს არ შეიძლება დაენიშნოს უზმოზე ან მაშინვე საუზმის შემდეგ, არამედ უმჯობესია დაენიშნოს 1 ან 2 საათის შემდეგ საუზმის მიღებიდან.

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

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

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

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

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

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

აღნიშნულმა მოვლენებმა შეიძლება გამოიწვიოს ძირითადი დაავადების გართულება, ზოგჯერ კი — ავადმყოფის სიკვდილიც.

სანატორიული რეჟიმის სქემა



გეორგიული

სამკურნალო უნივერსიტეტი

აკლიმატიზაციის პერიოდში ¹⁾		აკლიმატიზაციის შემდეგ			
დღის რეჟიმი	კვების რეჟიმი	დღის რეჟიმი	კვების რეჟიმი	აერო-თერაპია	სამკურნალო უნივერსიტეტი
ძილის საათები	1-ლი საუზმე—9 საათზე	ძილის საათები	იგივე, რაც აკლიმატიზაციის პერიოდში	ყოფნა ღია ვერანდაზე	პირველად—ნახევრად-აქტიური, შემდეგ დინამიკური ვარჯიში, სთანადო მისაქცევა და ჰაერის აბაჯანით
16-დან 18 საათამდე	2-ე საუზმე—12 საათზე	23-დან 8 სამთამდე	სულ—9 საათი		
23-დან 8 საათამდე	სადილი—3 საათზე	სულის საათები			
სულ—11 საათი	ჩაი—6 საათზე	16-დან—18 საათამდე			
წოლის საათები	ვახშამი—8 საათზე				
10-დაე 12 საათამდე	სულ—4800—5000 კალორია	დანარჩენ დროს გასეირნება, ექსკურსია			
დანარჩენ დროს — ყოფნა სანატორიუმის ტერიტორიაზე	კვების რეჟიმი, № 1 (ვორონოვით)				

¹⁾ აკლიმატიზაციის პერიოდი საშუალოდ უდრის 6 დღეს.

როგორც აღვნიშნეთ, ეს მოხდება იმ შემთხვევაში, როდესაც ავადმყოფი ჭარბად ღებულობს მზის აბაზანებს.

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

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

წინააღმდეგ ნაჩვენებია: მზის რადიაციისადმი აწეული მგრძობელობა (ჰემატოპორფირია), ფილტვის ტუბერკულოზის პროგრესული ფორმა (სუბკომპენსაციის სტადია მიდრეკილი სისხლდენისადმი), გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებანი დეკომპენსაციის პერიოდში, სისხლძარღვთა სისტემის მკაფიოდ გამოხატული სკლეროზი, კახექსია, ცენტრალური ნარვული სისტემის ორგანული დაავადებანი, ავთვისებიანი სიმსივნეები.

კლიმატოთერაპიული პროცედურების კლასიფიკაცია¹

ჰაერისა და მზის აბაზანები

ჰაერისა და მზის აბაზანები ადამიანისათვის იყოფა სამ ჯგუფად..

1. ტანსაცმლის ჩაცმულობის მიხედვით:

¹ კლასიფიკაცია შედგენილია საქართველოს კურორტოლოგიის სამეცნიერო-კვლევითი ინსტიტუტის კლიმატოთერაპიული განყოფილების მიერ.

² ეფექტური ტემპერატურა მოცემულია ნორმალურად ჩაცმული ადამიანისათვის.

- ა) საერთო აბაზანა,
 - ბ) ნაწილობრივი აბაზანა,
2. მზის სხივების რადიაციის პირობების მიხედვით:
- ა) მზის სხივების რადიაციის ჯამური აბაზანა (ტარდება აეროოლარიუმის პლაჟზე);
 - ბ) გაფანტული მზის სხივების რადიაციის აბაზანა (ტარდება აერარიუმის პლაჟზე — ვერტიკალური საფარის ჩრდილში);
 - გ) მზის სუსტი სხივების აბაზანა (ტარდება პლაჟზე ან ჰაერზე — პორიზონტალური საფარის ჩრდილში).
3. ჰაერის სითბოს მიხედვით — ეფექტური ტემპერატურისა (ეტ) და რადიაციულ-ეფექტური ტემპერატურის (რეტ) შესაბამისად:
- ა) ცივი ეტ და რეტ — 8° -ზე ნაკლები;
 - ბ) ზომიერად ცივი ეტ და რეტ — $8-12^{\circ}$ -მდე;
 - გ) გრილი ეტ და რეტ — $12-19^{\circ}$ -მდე;
 - ე) ცხელი ეტ და რეტ — 25° -ზე ზევით.

აეროთერაპია

ჰაერის აბაზანები იყოფა სამ ჯგუფად.

1. აერაციის ხარისხის მიხედვით:
 - ა) დიდი აერაცია (ღია ვერანდის მოედანზე),
 - ბ) მცირე აერაცია (პალატაში, სადაც ღიაა ფანჯარა ან სარკმელი).
2. ჰაერის სითბური მდგომარეობის მიხედვით:
 - ა) ეტ ქვევით — ცივი პროცედურა?
 - ბ) ეტ — 8° -მდე — ზომიერად ცივი პროცედურა;
 - გ) ეტ $8-17^{\circ}$ -მდე — გრილი პროცედურა;
 - დ) ეტ $17-22^{\circ}$ -მდე — ინდიფერენტული პროცედურა;
 - ე) ეტ $22-27^{\circ}$ -მდე — თბილი პროცედურა;
 - ვ) ეტ 27° -ზე მეტი — ცხელი პროცედურა.
3. ჰიგრომეტრიული პირობების მიხედვით:
 - ა) შეფარდებითი ტენიანობა 55%-ის ქვევით — მშრალი;
 - ბ) შეფარდებითი, ტენიანობა 56—70%-მდე — ზომიერად მშრალი;
 - გ) შეფარდებითი ტენიანობა 71—85%-მდე — ნოტიო;
 - დ) შეფარდებითი ტენიანობა 86%-ზე მეტი — ნესტიანი.

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

წინააღმდეგჩვენებანი

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

ტურიზტილი მარჯრუტები განმაროს მიღამოგებუი

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

ტურიზმი შეიძლება გამოყენებულ იქნეს არა მარტო დასვენებისა და უბრალო გასეირნებისათვის, არამედ მას აქვს სასწავლო მნიშვნელობაც. ადამიანები ექსკურსიების დროს ეცნობიან სოცია-

ლისტური მშენებლობის უდიდეს მიღწევებს — სოფლის მეურნეობის, მრეწველობის, კურორტული მშენებლობისა და სხვა დარგებში: ეცნობიან კურორტის მახლობლად მდებარე რაიონებს, ზენობის ულამაზეს კუთხეებს, ბუნების უმშვენიერეს წიაღებს, ისტორიულ ძეგლებს.

გეოგრაფიული ადგილმდებარეობითა და ტოპოგრაფიული მონახულობით ბახმარო წარმოადგენს საუკეთესო კურორტს. თავისი იშვიათად ლამაზი ბუნებისა და რბილი და თბილი კლიმატის გამო, იგი განსაკუთრებული პოპულარობით სარგებლობს მშრომელთა შორის.

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

მშვენიერ სანახაობას წარმოადგენს მზის ამოსვლის სურათი მოწმენდილ ამინდში, თუ მას ვუყურებთ ბახმაროს „მზის ამოსვლის გორიდან“. ვისაც აქედან ერთხელ მაინც უნახავს მზე ამოსვლის პერიოდში, მას სამუდამოდ რჩება უდიდესი კმაყოფილების გრძნობა.

კიდევ უფრო თვალწარმტაცი და მომხიბლავი სურათი იწვება ადამიანის თვალწინ, როდესაც იგი მზის ჩასვლას უყურებს „მზის ჩასვლის გორიდან“. აქედან ხელის გულივით მოჩანს შავი ზღვა, დასავლეთ საქართველოს რაიონები, კავკასიონის ქედი. თვალწარმტაცია მზე ჩასვლის მომენტში — თითქოს ის შავ ზღვაში ეშვება. ამ პერიოდში ზღვიდან მზის სხივების ანარეკლით პორიზონტზე რაღაც არაჩვეულებრივი სილამაზის სურათი იხატება.

კურორტის განვითარების პერსპექტივები

კურორტის განვითარების გენერალური გეგმით გათვალისწინებულია:

- 1) გამოყოფილი საკურორტო სანიტარული ზონის მტკიცე დაცვა;
- 2) წყალსადენისა და კანალიზაციის გაყვანა;

3) საცხოვრებელი ბინების, სამკურნალო დაწესებულებების (პოლიკლინიკის, სანატორიუმების, პანსიონატების, დასასვენებელი სახლების, სოლარიუმების), სასტუმროს, კულტურულ-საგანმანათლებლო დაწესებულებათა (კლუბის, თეატრის, კინოს) მშენებლობა და კეთილმოწყობა;

4) ელექტრომეურნეობის მოწყობა;

5) მცენარეული საფარის დაცვა და ხელოვნური ბაღ-პარკის გაშენება;

6) ზამთრის სანატორიუმების აგება.

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

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

შინაარსი

წინასიტყვაობა	3
კურორტ ბახმაროს განვითარების მოკლე ისტორია	5
ადგილმდებარეობა და კლიმატი	7
ბახმაროს სამკურნალო ფაქტორების შეფასება	11
კომპლექსური მკურნალობის მეთოდები	22
დიეტური მკურნალობა	22
სამკურნალო ფიზკულტურა	23
აეროთერაპია	24
აერო-ჰელიოთერაპია	25
კლიმატთერაპიული პროცედურების კლასიფიკაცია	28
მკურნალობის ჩვენებანი	30
წინააღმდეგობანი	30
ტურისტული მარშრუტები ბახმაროს მიდამოებში	30
კურორტის განვითარების პერსპექტივები	31

რედაქტორი კ. ელიაშვილი
მხატვარი ი. გუკიევა
მხატვრული რედაქტორი ნ. ლაფაჩი
ტექნიკური რედაქტორი ნ. ქავთარაძე
კორექტორი მ. ბეჟანიშვილი

გადაეცა წარმოებას 11/IV-67 წ. ხელმოწერილია
დასაბეჭდად 18/VIII-67 წ. ქალაქის ზომა
60 X 84¹/₁₆. ნაბეჭდი თაბახი 1,89. სააღრ.-
სავამომც. თაბახი 1,37.

ტირაჟი 2000. შეკვ. № 663.

ფასი 5 კაპ.

„საბჭოთა საქართველო“
თბილისი, მარჯანიშვილის, 5.

მე-4 სტამბა, თბილისი, მედქალაქი
Типография № 4, Тбилиси, Медгородок

2000

6000

1

2026

Джикия Любовь Павловна

Бахмаро

(На грузинском языке)

«Сабчота Сакартвело»

Тбилиси, ул. Марджанишвили, 5

1967

გამომცემლობა
„საბჭოთა საქართველო“
გამოსცემს:

- ბ. ნოდია — „ფილტვის ტუბერკულოზით დაავადებულთა მკურნალობა
კურორტ აბასთუმანის პირობებში“.
- დ. საყვარელიძე — „კანის დაავადებათა გეოგრაფიული გავრცელება
და სეზონურობის საკითხი“.

