

მარინა გიორგობიანი, ნანა გორგასლიძე, ნანა ცხოვრებაძე, ირმა ცხოვრებაძე, ირაკლი გვილავა
**საქართველოში ეკოტურიზმისა და ღვინის ტურიზმის ხელშეწყობის სამედიცინო
 ეკოლოგიური ასპექტები**

თსსუ ჰიგიენისა და სამედიცინო ეკოლოგიის დეპარტამენტი,
 თსსუ სოციალური და კლინიკური ფარმაციის დეპარტამენტი

Doi: <https://doi.org/10.52340/jecm.2023.04.02>

*MARINA GIORGOBIANI, NANA GORGASLIDZE, NANA TSKHOVREBADZE,
 IRMA TSKHOVREBADZE, IRAKLI GVILAVA*

**MEDICAL ECOLOGICAL ASPECTS OF PROMOTION OF ECOTOURISM AND WINE TOURISM IN
 GEORGIA**

TSMU Department of Hygiene and Medical Ecology, TSMU Department of Social and Clinical
 Pharmacy

SUMMARY

When promoting ecotourism and wine tourism, it is necessary to take into account the ecological impact of increased tourist activity on the environment. Careful management of visitors to ecotourism areas is essential to prevent wildlife degradation. There is also a need to manage waste responsibly, use renewable energy and minimize transport emissions.

Promotion of ecotourism and wine tourism in Georgia should be based on both medical and ecological considerations. Ecotourism offers both physical and mental health benefits. And wine tourism—when practiced responsibly - provides overall health benefits.

In order to preserve various forms of tourism, it is necessary to raise environmental awareness to ensure that Georgia's natural and cultural treasures are preserved intact for future generations.

Keywords: Ecotourism, Wine tourism, Medical ecological aspects, Health promotion, Biodiversity

საქართველო არის ქვეყანა, რომელიც ცნობილია თავისი ბიომრავალფეროვნებითა და მელვინეობის უძველესი ტრადიციით. ქვეყნის გეოგრაფიული მდებარეობა კარგ საფუძველს ქმნის ტურისტული პოტენციალის აქტიური გამოყენებისათვის. ტურიზმი ოდესღაც მხოლოდ რეკრეაციულ საქმიანობად განიხილებოდა, თუმცა დღეისათვის გადაიქცა მრავალმხრივ ინდუსტრიად, რომელიც პოზიტიურ გავლენას ახდენს საზოგადოებრივ ჯანმრთელობასა და გარემოზე. ეკოტურიზმი და ღვინის ტურიზმი მოგზაურობის საკმაოდ პოპულარული ფორმებია, რომლებიც გვთავაზობს უნიკალურ გამოცდილებას და მოიცავს კულტურულ, ეკოლოგიურ და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ ასპექტებს [2].

ბუნებრივი გარემოს დაცვა-შენარჩუნებასა და ადგილობრივი კულტურების პატივისცემაზე ორიენტირებულ ეკოტურიზმს გააჩნია მრავალი მედიკო-ეკოლოგიური უპირატესობა. ეკოტურიზმი ხელს უწყობს მოგზაურთა მიერ ბუნების აღქმასა და შემეცნებას. ასევე ემსახურება ადგილობრივი მოსახლეობის კულტურული ღირებულებების დაფასებას და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებას, რასაც საბოლოო ჯამში ქვეყნის ეკონომიური მდგომარეობის აღმავლობისაკენ მივყავართ [2,9].

ღვინის ტურიზმი საშუალებას აძლევს ვიზიტორებს შეაფასონ ღვინის დაყენების ტექნოლოგიები, ასევე ხელს უწყობს ღვინის პასუხისმგებლობით მოხმარებას. ღვინის კულტურული და ისტორიული კონტექსტის გაგება საშუალებას აძლევს ტურისტს გააკეთოს ინფორმირებული და ზომიერი მოხმარების არჩევანი, რომელიც შეესაბამება ღვინის ტურიზმის პრინციპებს [2,8,9].

ჩვენი კვლევის მიზანს წარმოადგენს საქართველოში ეკოტურიზმისა და ღვინის ტურიზმის ხელშეწყობის სამედიცინო და ეკოლოგიური ასპექტების შესწავლა; ღვინის ტურიზმისა და ეკოტურიზმის ჯანმრთელობაზე დადებითი მოქმედების გამოკვლევა და შესაბამისი გამაჯანსაღებელი რეკომენდაციების შემუშავება.

ლიტერატურული მონაცემების ანალიზით დგინდება, რომ ეკოტურიზმი დადებით გავლენას ახდენს ტურისტთა ჯანმრთელობაზე. ბუნებრივ გარემოში მაღალია ხეების მიერ გამოთავისუფლებული ბიოლოგიურად აქტიური ნაერთების - ფიტონციდების - კონცენტრაცია, რაც თავის მხრივ აძლიერებს ადამიანის იმუნურ სისტემას. გარემოში განხორციელებული ფიზიკური აქტივობები ხელს უწყობს გულ-სისხლძარღვთა სისტემის გაჯანსაღებას და წონის მართვას.

ბუნებრივ გარემოს გააჩნია თერაპიული ეფექტი: ის ამცირებს სტრესს, ამცირებს არტერიულ წნევას და აუმჯობესებს საერთო გუნება-განწყობას [2,9].

საქართველოში რეგისტრირებულია 103 კურორტი და 340 საკურორტო ადგილი, 2000-ზე მეტი მინერალური წყლის რეზერვუარი. მაღალი თერაპიული ეფექტიანობით ხასიათდება თერმული სულფიდური, რადონული, აზოტოვანი, სალიციუმისანი მინერალური წყლები, რომლებიც გამოიყენება სახსრების, პერიფერიული ნერვული სისტემის, კანისა და გინეკოლოგიური დაავადებების სამკურნალოდ [2].

ცნობილია საქართველოს მთის კლიმატური კურორტები, სადაც მზის სპექტრის ულტრაიისფერი ნაწილის მაღალი აქტივობა, ჯანსაღი ჰაერი და ბათუხელში ზომიერი ტემპერატურა მკურნალობისა და დასვენებისთვის საუკეთესო პირობებს ქმნის. ასევე მნიშვნელოვანია შავის ზღვისპირეთის ზღვის ჰავა, რომელიც დადებითად მოქმედებს სისხლის მიმოქცევის, სასუნთქი სისტემის დაავადებებზე და ნერვული სისტემის სხვადასხვა ფუნქციურ დარღვევაზე [2].

ქართულმა ღვინომ, თავისი ათასწლეული ისტორიით და ღვინის დაყენების უნიკალური ტექნიკით, მიიპყრო მსოფლიო საზოგადოების ყურადღება. ჯანმრთელობისათვის პოტენციური სარგებლობის გარდა მას კულინარიული და კულტურული მნიშვნელობაც გააჩნია. სამეცნიერო ლიტერატურაში დაგროვდა ფაქტები, რომლებიც ადასტურებს, რომ ღვინის ზომიერ მოხმარებას პოტენციური სარგებელი მოაქვს ჯანმრთელობისთვის [4].

ენოთერაპიის, იგივე ღვინით მკურნალობის, შესახებ დღეს ბევრი რამ არის ცნობილი. სამეცნიერო სტატისტიკა ადასტურებს, რომ ფრანგები, რომლებიც სადილობისას ყოველთვის მიირთმევენ თითო ჭიქა კარგ ღვინოს, გაცილებით იშვიათად ავადობენ გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებებით, ვიდრე კონტინენტის ის მკვიდრნი, რომლებიც ალკოჰოლურ სასმელებს მაინცდამაინც არ მოიხმარენ. ღვინის ზომიერი ზემოქმედების ეფექტი ასევე დაადასტურეს ამერიკელმა მეცნიერებმაც. გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ ისინი, ვინც ყოველდღიურად 20-30 გ ეთანოლს იღებს, უფრო დიდხანს ცოცხლობენ, ვიდრე ალკოჰოლის ჭარბი რაოდენობით მოხმარებლები ან პრინციპული არამსმელები [5,6,8,10].

ღვინო რთული შემადგენლობის პროდუქტია, რომელიც უამრავ სამკურნალო თვისებების მქონე კომპონენტს შეიცავს, ის ორგანიზმს ამარაგებს მაკრო და მიკროელემენტებით, ვიტამინებით, ამინომჟავებით [7,10].

ორგანიზმში მოხვედრისას ღვინის შემადგენელი კომპონენტები ცალკეულად თუ კომპლექსურად განაპირობებენ: კარდიო და რადიოპროტექტორულ, ბაქტერიოციდულ, ანტიოქსიდანტურ, ანტივირუსულ, ანტისტრესულ, ანტისიმსივნურ და სხვა მოქმედებებს [6,7].

ღვინო ამაღლებს ორგანიზმის იმუნიტეტსა და ტონუსს, ეხმარება საჭმლის შეთვისება-მონელებაში, გამოაქვს ტოქსინები, ხელს უწყობს შარდში შაქრის კონცენტრაციის შემცირებას. ღვინის რეგულარულად და სათანადო დოზით მიღება აფერხებს ათეროსკლეროზული პროცესების განვითარებას, ახდენს ქოლესტერინის და ლიპოპროტეინების ფიზიოლოგიურ დაბალანსებას [10].

მეცნიერები აღნიშნავენ, რომ ღვინო საკმაოდ ფართო სპექტრის ბაქტერიოციდული სითხეა. მოქმედებს ერთდროულად გრამუარყოფით და გრამდადებით ბაქტერიებზე. ასევე მნიშვნელოვანია ღვინის სადებინფექციო და პროფილაქტიკური ეფექტი. დაბინძურებულ წყალს თუ 50%-ით წითელი ღვინით განვაზავებთ, ის უკვე სასმელად ვარგისი ხდება. განვაზავებელი წითელი ღვინო ანადგურებს პოლიმიელიტის და შერპეს ვირუსებს. უკვე მეცნიერულად არის დამტკიცებული, რომ ღვინო გარკვეულწილად გრიპის პროფილაქტიკასაც უზრუნველყოფს [5,7].

ღვინის ერთ-ერთი გამორჩეულ თვისებად თვლიან ორგანიზმის მიერ საჭმლის შეთვისება-მონელებაში მონაწილეობას. აღსანიშნავია, რომ ჭამამდე მიღებული ღვინის მცირე დოზა (100 მლ) ხელს უწყობს კუჭის წვენის გამოყოფასა და პროტეინების გადამუშავებას. ჭამის დროს 100-150 მლ ღვინის ყოველდღიურად მიღება შეიძლება ჩავთვალოთ გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისა და ნაადრევად დაბერებისაგან დაზღვევის გარანტიად [5,6].

ღვინის სამკურნალო თვისებებიდან საინტერესოა მისი ანტისიმსივნური მოქმედება, რაც თავისუფალ რადიკალებზე, რომლებიც უმეტესწილად ასტიმულირებენ კანცეროგენულ პროცესებს, გამანადგურებელ მოქმედებაში გამოიხატება. აქვე უნდა აღინიშნოს ღვინის ანტიოქსიდანტური და რადიოპროტექტორული ეფექტი, იგი მნიშვნელოვნად ამცირებს

მაიონებელი რადიაციის ორგანიზმზე ზემოქმედების შედეგად წარმოქმნილი თავისუფალი რადიკალების რაოდენობას [7].

ბოლო წლების გამოკვლევებით დადგინდა, რომ ღვინოში არსებული პოლიფენოლები ბლოკავენ იმ გენის მოქმედებას, რომელიც განაპირობებს ენდოთელინ 1-ის გამომუშავებას, რომელიც ორგანიზმში იწვევს სისხლის სხეულაკების შემცირებას, რაც თავის მხრივ გულის დაავადებათა წარმოშობის ერთ-ერთი მთავარი მიზეზია. კვლევები ადასტურებენ, რომ ღვინის ზომიერად მოხმარება გულის კორონარულ დაავადებათა რისკს 20-40 %-ით ამცირებს. ზომიერად მიღება გულისხმობს დღეში ორჯერ 75-დან 100 მლ-მდე ღვინის მოხმარებას [3,4,7,8].

დღეისათვის ასევე პოპულარულია ამპელოთერაპია, რომელიც იყენებს ყურძნის სამკურნალო თვისებებს. ნაყოფისა და მარცვლის კანის გარდა ლიტერატურულად დადასტურებულია წიპნის სასარგებლო თვისებებიც [5,7].

გარდა იმისა, რომ ყურძნის წიპნა გადამწყვეტ როლს ასრულებს კახური ტიპის ღვინის ჩამოყალიბებაში, მას ასევე აქვს სამკურნალო თვისებები. რაც ძირითადად, განპირობებულია მასში შემავალი ფლავონოიდური ნაერთებით, რომლებიც ამცირებენ ანთებით პროცესებს, აუმჯობესებენ სისხლის მიმოქცევას, რაც იწვევს ართრიტით, დიაბეტით და დამბლით გამონვეული მდგომარეობის შემსუბუქებას. გარდა ამისა, ფლავონოიდები უკავშირდებიან კოლაგენს, წარმოქმნილი ნაერთი ხელს უწყობს ორგანიზმში უჯრედების განახლებას, გაახალგაზრდავებას, ელასტიურობას და სხეულის ჯანმრთელობას [5].

ქართული ღვინის უნიკალურ თვისებებს განაპირობებს მრავალფეროვანი ყურძნის ჯიშები, მევენახეობის რეგიონების განსხვავებული კლიმატი და მეღვინეობის უძველესი ტექნიკის, რაც უკავშირდება ღვინის ქვევრებში (თიხის ჭურჭელში) დუღილს, ერთობლიობა. ეს ფაქტორები წარმოშობს ბიოაქტიური ნაერთების კომპლექსურ მატრიცას, რომელიც ხელს უწყობს სასმელის პოტენციურ თერაპიულ ეფექტს. აღსანიშნავი ბიოაქტიური ნაერთებია პოლიფენოლები (რესვერატროლი და კვერცეტინი), პროანტოციანიდინები, ფლავონოიდები და სხვადასხვა ფენოლის მუავები [3,4].

რესვერატროლის ანტიოქსიდანტური და ანთების საწინააღმდეგო თვისებები დადებითად მოქმედებს სისხლძარღვთა ოქსიდაციური სტრესისა და ანთების პროცესებზე, რაც თავის მხრივ იწვევს ენდოთელიუმის ფუნქციის გაუმჯობესებას და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებების რისკის შემცირებას [3,4,6,7].

ქართული ღვინის თერაპიული ეფექტი გამოისახება ქრონიკული დაავადებების, მათ შორის კიბოსა და ნეიროდეგენერაციული დარღვევების განვითარების შეფერხებაში. რაც სავარაუდოდ აიხსნება იმ ფაქტით, რომ ქართულ ღვინოში შემავალი პოლიფენოლური ნაერთები თავისი ანტიოქსიდანტური და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით გადამწყვეტ როლს ასრულებენ მავნე თავისუფალი რადიკალების განეიტრალებაში, ოქსიდაციური დაზიანებებისა და ანთებითი პროცესების შემცირებაში [3,4].

უახლესმა კვლევებმა დაადასტურა, რომ ქართულ ღვინოს აქვს პოტენციური დადებითი გავლენა მოახდინოს ნაწლავის მიკრობიოტის შემადგენლობაზე. ღვინოში შემავალ პოლიფენოლებს შეუძლიათ იმოქმედონ როგორც პრებიოტიკებმა, ისინი კვებავენ სასარგებლო ბაქტერიებს და ხელს უწყობენ ნაწლავის მიკრობიომის დაბალანსებას. ნაწლავის ჯანსაღი მიკრობიოტა განაპირობებს საჭმლის ნორმალურ მონელებას, იმუნური სისტემის გამართულ მუშაობას, გუნება-განწყობის რეგულირებას და საერთო ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუმჯობესებას [1,3].

მაგრამ აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ ღვინო რეკომენდებული არ არის მათთვის, ვისაც კვებითი ალერგია ან დისბაქტერიოზი აწუხებს, რადგან აპროვოცირებს საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის ლორწოვანი გარსის ანთებას, ასევე ალერგიულ გამოვლინებებს იწვევს (დერმატიტი, ჭინჭრის ციება (ურტიკარია) და სხვა). კვებითი ალერგიის დროს ღვინო შესაძლებელია არაყით ან კონიაკით შეცვალოთ, ოღონდ ცხადია - მცირე რაოდენობით [5,6,10].

ღვინის მოხმარებას შეიძლება მოჰყვეს უკუჩვენებები, როგორცაა: ჰიპერტონიული დაავადება, გულის უკმარისობა, ტაქიკარდია და გულის რიტმის სხვადასხვა სახის დარღვევები. ღვინის პროცედურები დაუშვებელია ცენტრალური ნერვული სისტემის ორგანული დაზიანებების, ეპილეფსიის, შაქრიანი დიაბეტის, ნარკომანიისა და ალკოჰოლიზმის დროს [6,8].

ღვინის დაღვევა ეკრძალებათ ადამიანებს, რომლებსაც: აქვთ ღვიძლის, ნაღვლის, თირკმელების, პანკრეასის დაავადება ან კუჭისა და 12 გოჯა ნაწლავის წყლული. მისი მიღება არ შეიძლება თავის ძლიერი ტკივილის, შაკიკის დროს. წითელი ღვინო არ არის რეკომენდებული ალერგიული ადამიანებისათვის, რადგან გოგირდის დიოქსიდი, რომელიც აქტიურად გამოიყენება მეღვინეობაში ასთმურ შეტევებს იწვევს. გარდა ამისა გასათვალისწინებელია ის ფაქტიც, რომ ღვინის ბიოაქტიურ ნაერთებზე ინდივიდუალური პასუხები შეიძლება განსხვავდებოდეს გენეტიკური ფაქტორების და ჯანმრთელობის საერთო მდგომარეობის მიხედვით [5,6,7,8].

ამრიგად, საქართველოს, როგორც მსოფლიოს ერთ-ერთ გამორჩეულ ქვეყანას, ბუნებრივი, ლანდშაფტით და ისტორიულ-კულტურული თვალსაზრისით, უდიდესი პოტენციალი გააჩნია, რომ ეკოტურიზმი და ღვინის ტურიზმი გადააქციოს ტურისტული ინდუსტრიის წამყვან დარგად. საქართველოში ეკოტურიზმის განვითარება, ძირითადად, დასკვნა ტერიტორიებზე მოგზაურობასთან არის დაკავშირებული, რაც აღნიშნულ ტერიტორიებზე ტურისტთა ყოველწლიურად მზარდი ნაკადებით დასტურდება.

ეკოტურიზმისა და ღვინის ტურიზმის ხელშეწყობისას აუცილებელია გავითვალისწინოთ გაზრდილი ტურისტული აქტივობის ეკოლოგიური ზემოქმედება გარემოზე. აუცილებელია ეკოტურიზმის რაიონებში ვიზიტორთა ფრთხილად მართვა ველური ბუნების დეგრადაციის თავიდან ასაცილებლად. ასევე საჭიროა ნარჩენების პასუხისმგებლობით მართვა, განახლებადი ენერჯის გამოყენება და ტრანსპორტის გამონაბოლქვების მინიმუმამდე შემცირება.

ეკოტურიზმისა და ღვინის ტურიზმის ხელშეწყობა საქართველოში უნდა ეფუძნებოდეს როგორც სამედიცინო, ისე ეკოლოგიურ მოსაზრებებს. ეკოტურიზმი გვთავაზობს როგორც ფიზიკური, ასევე ფსიქიკური ჯანმრთელობის გაუმჯობესებას. ღვინის ტურიზმი კი - პასუხისმგებლობით განხორციელებული პრაქტიკის შემთხვევაში - უზრუნველყოფს ჯანმრთელობის საერთო სარგებელს.

ტურიზმის სხვადასხვა ფორმების შესანარჩუნებლად საჭიროა ეკოლოგიური ცნობიერების ამაღლება, რათა უზრუნველყოფილი იქნას საქართველოს ბუნებრივი და კულტურული საგანძურის ხელუხლებლად შენახვა მომავალი თაობებისთვის.

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. ბოსტოლანაშვილი ნ., კვანჭახაძე რ., თათარაშვილი ე., ცხოვრებაძე ი., ცხოვრებაძე ნ., მიკრობიოტის როლი ფარისებრი ჯირკვლის დაავადებების განვითარებისა და მკურნალობის პროცესში, სპექტრი, 2022; 6:55-67.
2. ქრისტინ ბაუმგარტენერი ლელა ხარტიშვილის მხარდაჭერით „საქართველოს ეკოტურიზმის სტრატეგია 2020-2030“, გერმანიის საერთაშორისო თანამშრომლობის საზოგადოება (GIZ), თბილისი, ნოემბერი 2020.
3. Goloshvili T., Vitamin and Antioxidant Composition in Grape Seeds and Pomace of Wine Grape Varieties Cultivated in Georgia after Fermentation and Distillation. Tbilisi, 2022.
4. Surguladze M.A., Bezhuashvili M.G., Impact of Wine technology on the variability of resveratrol and piceids in Saperavi (*Vitis vinifera* L.), Annals of Agrarian Science, 2017; 15:137-140.
5. Cordova A. C., Sumpio B. E., Polyphenols are medicine: Is it time to prescribe red wine for our patients? International Journal of Angiology, 2009; 18(3):111-117. DOI: 10.1055/s-0031-1278336.
6. De Lorimier A. A., Alcohol, wine, and health, The American Journal of Surgery, 2000; 180:357-361. DOI: 10.1016/s0002-9610(00)00486-4.
7. Diet, nutrition, physical activity and cancer: a global perspective. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Expert Report 2018.
8. Feher J., Lugasi A., Antioxidant characteristics of a newly developed vermouth wine (Hung.), Orv Hetil., 2004; 145:2623-2627.
9. Hultman, M.; Kazemina, A.; Ghasemi, V. Intention to visit and willingness to pay premium for ecotourism: The impact of attitude, materialism, and motivation. J. Bus. Res. 2015; 68:1854-186.
10. Mattivi F., Zulian Ch., Nicolini G., Valenti L., Wine, Biodiversity, Technology and Antioxidants, Annals of The New York Academy of Sciences, 2002, vol. 957, Is. 1, pp. 37-56.

მარინა გიორგობიანი, ნანა ვორგასლიძე, ნანა ცხოვრებაძე, ირმა ცხოვრებაძე, ირაკლი გვილაგა
**საქართველოში ეკოტურიზმისა და ღვინის ტურიზმის ხელშეწყობის სამედიცინო
 ეკოლოგიური ასპექტები**

თსსუ ჰიგიენისა და სამედიცინო ეკოლოგიის დეპარტამენტი,
 თსსუ სოციალური და კლინიკური ფარმაციის დეპარტამენტი

რეზიუმე

ეკოტურიზმისა და ღვინის ტურიზმის ხელშეწყობისას აუცილებელია გავითვალისწინოთ გაზრდილი ტურისტული აქტივობის ეკოლოგიური ზემოქმედება გარემოზე. აუცილებელია ეკოტურიზმის რაიონებში ვიზიტორთა ფრთხილად მართვა ველური ბუნების დეგრადაციის თავიდან ასაცილებლად. ასევე საჭიროა ნარჩენების პასუხისმგებლობით მართვა, განახლებადი ენერჯის გამოყენება და ტრანსპორტის გამონაბოლქვების მინიმუმამდე შემცირება.

ეკოტურიზმისა და ღვინის ტურიზმის ხელშეწყობა საქართველოში უნდა ეფუძნებოდეს როგორც სამედიცინო, ისე ეკოლოგიურ მოსაზრებებს. ეკოტურიზმი გვთავაზობს როგორც ფიზიკური, ასევე ფსიქიკური ჯანმრთელობის გაუმჯობესებას. ღვინის ტურიზმი კი - პასუხისმგებლობით განხორციელებული პრაქტიკის შემთხვევაში - უზრუნველყოფს ჯანმრთელობის საერთო სარგებელს.

ტურიზმის სხვადასხვა ფორმების შესანარჩუნებლად საჭიროა ეკოლოგიური ცნობიერების ამაღლება, რათა უზრუნველყოფილი იქნას საქართველოს ბუნებრივი და კულტურული საგანძურის ხელუხლებლად შენახვა მომავალი თაობებისთვის.

✍