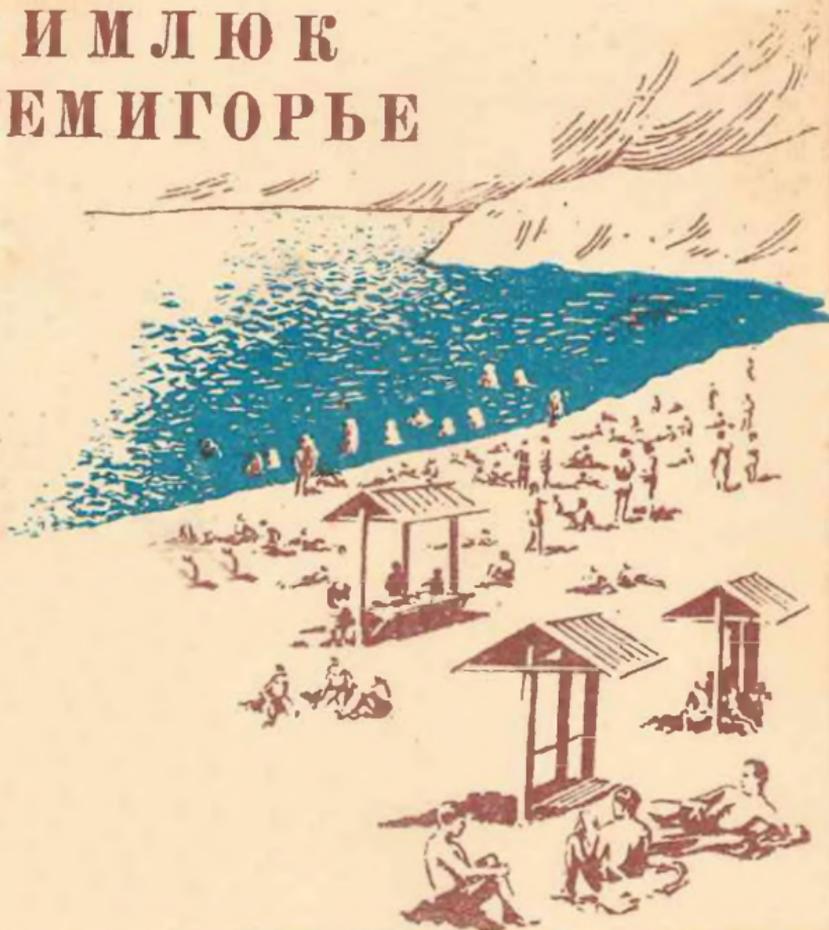


КУРОРТЫ

АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКОГО КРАЯ

Ф. П. МИРЗОЕВ.

АНАПА БИМЛЮК СЕМИГОРЬЕ



АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКОЕ КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО 1935

КУРОРТЫ АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКОГО КРАЯ

Доктор Ф. П. МИРЗОЕВ

АНАПА, БИМЛЮК,
С Е М И Г О Р Ь Е

Азово-Черноморское
КРАЕВОЕ КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО
Ростов на Дону—1935

АНАПА.

Местоположение и краткое описание курорта.

Черноморское побережье Кавказа представляет собой сплошную курортную зону, тянущуюся прибрежной полосой с северо-запада на юго-восток, на протяжении 400 километров. На севере побережье граничит с Таманским полуостровом, на юге с Абхазской АССР. С востока границей побережья служит Кавказский горный хребет, который местами довольно далеко отходит от моря (в Анапском районе на 40 километров), а местами подходит к морю почти вплотную (у Новороссийска и Кабардинки—около 2 километров). Кавказский горный хребет, постепенно повышаясь от Анапы к юго-востоку, переходит за Туапсе линию вечных снегов.

Вдоль побережья, на всем его протяжении, длинной цепью расположены курорты, группы отдельных санаторий, домов отдыха и других курортных учреждений. Кроме того, на побережье очень много еще неиспользованных в курортных целях, чрезвычайно ценных по своим лечебным и природным свойствам районов.

Все это предопределяет будущность Черноморского побережья, как сплошного приморского курорта, призванного предоставить лечение и отдых десяткам тысяч трудящихся.

Одной из ценнейших лечебных местностей побережья является Анапский район, с центром в гор. Анапе. Этот район занимает северную часть Черноморского побережья и, в отличие от всех горных районов, носит равнинный, а ближе к морю—типично степной характер.

Примыкающая к морю часть Анапского района известна, как самый мощный на побережье виноградный массив.

Территория Анапского курорта почти совпадает с территорией города. Последний расположен на $44^{\circ} 53' 83''$ северной широты и $37^{\circ} 18' 50''$ восточной долготы, на расстоянии от Новороссийска—52 километра и от Керчи—около 70 километров. Курорт и город находятся на самом берегу моря, на далеко

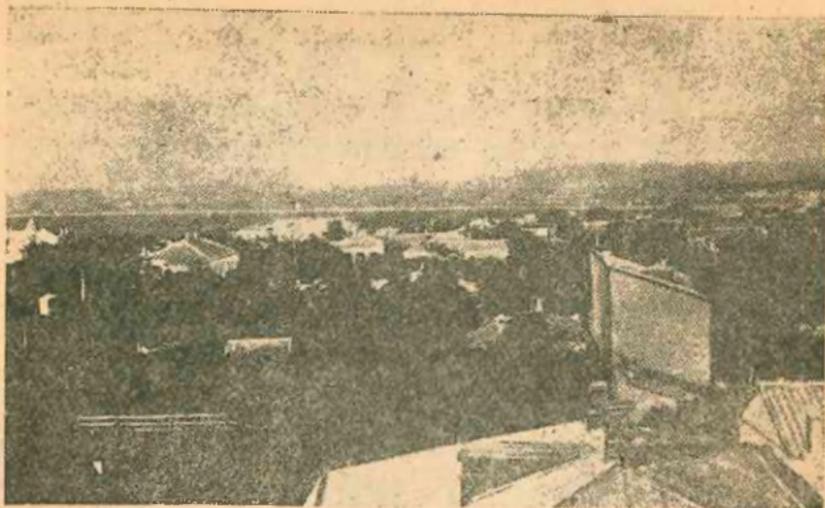
вдающемся в море мысе, откуда город и берет свое название (черкесское слово ане — стол; ппе — нос; анеппе — конец стола, или мыс).

Юго-западная часть этого мыса, примыкающая к одному из наиболее северных отрогов Кавказского хребта — Семисам, скалиста и обрывиста. Здесь высота берега 10—15 метров, а местами 20—25 метров. Эта часть берега носит название «высокого». Вдоль высокого берега, отвесно спускающегося к морю, тянется каменистая, покрытая крупной галькой полоса, шириной в 2-3 метра, являющаяся местом для купанья. Дальше, к северо-востоку, высота берега постепенно понижается, берег становится пологим и, наконец, переходит в ровную полосу песчаного пляжа — одного из лучших пляжей на всем побережье. Пляж берет свое начало в нижней части города. Здесь ширина его 5—10 метров, затем, в направлении к северу, он постепенно расширяется, достигая 50—60 метров там, где в море впадает небольшая речка Анапка. Дальше пляж тянется на десятки километров ровной полосой, шириной от 170 до 300 метров, находясь почти на одном уровне с морем.

Прибрежная часть Анапы — непосредственно у высокого берега и ниже к пляжу — соб-

ственно и представляет собой курортную ее часть. Она наиболее благоустроена; улицы прямые и широкие, обсажены деревьями, хорошо освещаются. Все основные курортные учреждения находятся в этой части города. Они размещены в лучших особняках, виллах и дачах. В западной части высокого берега, у самого маяка, находится основной корпус грязевого санатория имени Ленина. Вокруг этого корпуса группируются отдельные красивые дачи, являющиеся отделениями санатория. Особое внимание обращает на себя оригинальное по своей архитектуре, красивое здание курортной поликлиники, обращенное фасадом к открытому морю. С находящейся на крыше этого здания площадки открывается вид на весь берег и на необозримую ширь моря.

На высоком же берегу, но ближе к центру расположена здравница рабочей молодежи, занимающая изолированную усадьбу, с большим тенистым садом и цветниками. В нижней части города, ближе к пляжу, находится большое двухэтажное здание санатория «Красная звезда». Кроме перечисленных санаторий Курортного управления, в этой же курортной части города расположен ряд санаторий и домов отдыха различных организаций, а также все поликлинические учреж-



Анапа. Общий вид.

дения курорта: электро-светолечебница, морские ванны, рентгеновский кабинет, лаборатория и др.; грязелечебница находится на пляже.

Курортная часть города—наиболее озелененная. Кроме садов при отдельных дачах, на высоком берегу находится городской сад, который занимает довольно обширную площадь. В городском саду находится театр-курзал. В центре города разбит сквер, отличающийся довольно большой растительностью.

Остальная часть города как примыкающая к его центру, так и находящаяся ближе к песчаному пляжу, состоит из небольших. одноэтажных домиков, которые почти все имеют небольшие сады и дворики. Проезжающим в неорганизованном порядке в Анапу на отдых и на лечение здесь сдаются комнаты и квартиры.

Гостиницы, магазины, рестораны и столовые находятся в центре города и непосредственно примыкают к курортной его части. Почта, телеграф и телефон расположены в центре курортного района—рядом со здравницей рабочей молодежи.

Анапа имеет очень длинную историю и насчитывает около 2500 лет существования. Благодаря своим природным и климатическим данным, а также удобству местоположения и близости от основных торговых путей, она издавна привлекала к себе разные народности. Имеются сведения о том, что еще в IV веке до нашей эры на месте Анапы находился греческий город Горгиппия.

С XV века Анапа стала турецким городом. Во время беспримерной героической борьбы горских народов за свою независимость с военно-феодальным империализмом царской России Анапа явилась одним из главных опорных пунктов борьбы черкесов с царски-

ми войсками. Через Анапу из Турции поступали для горцев боевые припасы, оружие и проч. Для борьбы с царскими войсками в 1783 г. французскими инженерами, по поручению турецких властей, была построена Анапская крепость, памятниками которой являются сохранившиеся до сих пор, при в'езде в Анапу (у санатория «Красная звезда»), крепостные, так называемые турецкие, ворота, а также крепостные валы и рвы вокруг города и, в частности, при спуске из города к пляжу. Многие названия, в том числе и название самого города, имеют черкесское происхождение, например: «Супсех», «Джеметэ», «Сукко», «Бимлюк» и т. д.

Борьба за Анапу продолжалась свыше 50 лет.

Анапа несколько раз занималась и оставалась русскими и лишь в 1856 г. черкесы были оттеснены.

С конца прошлого века, благодаря своим климатическим и природным данным, Анапа постепенно делается дачной местностью, куда в летнее время, и особенно на виноградный сезон, с'езжались на морские купанья, виноград и отдых жители ближайших городов: Новороссийска, Краснодара, Армавира, Ростова н-Д. и др.

Само собой понятно, что в этот период

Анапу посещали только зажиточные классы населения и что среди посещавших в то время Анапу не было ни рабочих, ни крестьян.

Отдельные купцы, помещики, оценив курортное значение Анапы, начинают строить там дачи и особняки, открывают магазины, гостиницы и т. д.

История гражданской войны на северной части побережья тесно связана с теми событиями, которые происходили в центре побережья, в крупном промышленном центре и морском порту, — Новороссийске.

Анапский район и гор. Анапа, конечно, не играли и не могли играть решающей роли, но все же ряд ярких моментов из истории гражданской войны связан с близлежащими к Анапе местностями. Так, в конце августа 1919 г., после того, как Екатеринодар (ныне Краснодар) был захвачен белыми и последние, угрожая Новороссийску, пытались отрезать героическую Таманскую армию, теснимую с Таманского полуострова немцами и контрреволюционным казачеством, Таманская армия, отступая с полуострова, прошла через Анапский район и сосредоточилась на ст. Тоннельной. В это время белые уже занимали ст. Крымскую; в Новороссийске находились немецкие и турецкие отряды, а в порту

стояли немецкие суда. На состоявшемся в Тоннельной митинге было решено, по предложению командующего Таманской армией Ковтюха, отступить на Новороссийск; 26 августа 1919 г. Таманская армия двинулась к нему. Таким образом, ст. Тоннельная была одним из первичных этапов героического похода Таманской армии, окончившегося, как известно, после ряда блестящих переходов, сражений и побед освобождением Армавира и соединением с главными силами Красной армии.

В период господства белых вспыхнуло красно-зеленоармейское движение, охватившее к концу 1919 г. все побережье и, в частности, Анапский район. Красно-зеленые отряды группировались, главным образом, в горах, в районе долины реки Сукко, находящейся в 15 километрах от Анапы.

Значение и роль партизанских отрядов в борьбе с белыми общеизвестны. Достаточно указать на то, что в конце февраля 1920 г. одному из партизанских отрядов, совершивших налет на Новороссийск, удалось освободить заключенных из местной тюрьмы.

26-27 марта 1920 г. Красная армия освободила Новороссийск, окончательно разгромив белых и навсегда очистив от них побережье.

Последним отголоском гражданской войны явилась кончившаяся полным разгромом попытка белых высадить десант летом 1920 г., недалеко от Анапы.

В городском сквере Анапы стоит теперь скульптурная группа, изображающая красноармейца в походном снаряжении, склоняющего знамя над могилой павших за дело рабочего класса бойцов. Эта группа—памятник славной борьбы пролетариата за Советское побережье.

Только с установлением Советской власти для Анапы, как курорта, в сущности начинается период интенсивного роста. Курорт был организован в 1920 г. Началась энергичная работа по восстановлению зданий и сооружений, разрушенных хозяйствованием белых. Одновременно шло развертывание санаторных и поликлинических учреждений и благоустройство курорта.

В результате этой работы курорт Анапа совершенно изменил свой облик. Он соединяется со станцией Тоннельной шоссе, по которому организовано регулярное автобусное сообщение. В Тоннельной вместо жалкого здания захудалой станции—выстроено вокзал, в городе сооружен водопровод; дана электрическая энергия от НовоРЭС; произведены работы по озеленению города



Анапа. Бурзал.

и т. д. Посещаемость курорта растет с каждым годом, и если в 1923 г. через Анапу прошло 4.000 человек больных и отдыхающих, то в 1934 г. число их превысило 15.000 человек.

Произошло основное изменение и в составе посещающих курорт больных и отдыхающих. Если до революции Анапа была местом праздного времяпрепровождения торговой и промышленной буржуазии, помещиков, военной и чиновничьей знати,—то теперь анапский курорт, поставленный на службу рабочему классу, представляет собой крупную пролетарскую здравницу общегосу-

дарственного значения, имеющую все предпосылки для своего дальнейшего развития и роста.

В Анапу можно ехать или по железной дороге через Ростов—Тихорецкую на Новороссийск до ст. Тоннельной С.-К. ж. д., а оттуда по шоссе на автобусах до курорта, либо же морем через Керчь.

Станция Тоннельная находится в 19 километрах от Новороссийска, как раз перед первым тоннелем, прорезывающим Мархотский хребет. От Тоннельной до курорта идет шоссе—протяжением в 33 километра. Сначала это шоссе идет по горной дороге, извиваясь довольно крутыми петлями и зигзагами по склону горного перевала и спускаясь постепенно под уклон, а приблизительно, на 8-9 километре переходит в равнину.

Эта часть пути очень живописна. Справа подымаются покрытые кустарником, дубом, грабом и другой густой растительностью горы, прорезываемые изредка небольшими ущельями. Слева, внизу широко раскинулась идущая к морю равнина, постепенно переходящая в степь. Горизонт чрезвычайно широк и создает ощущение большого простора. Далеко видны станицы Раевская, Натухаевская, колхозные поля, виноградники и сады.

На 9 километров, вправо от шоссе, которое в этом месте окончательно отходит от гор, находится санаторий для желудочно-кишечных больных—«Семигорье».

Большой, белый двухэтажный корпус этого санатория и другие здания курорта красиво выделяются на фоне гор, покрытых густой растительностью.

Дальше от «Семигорья», пройдя мимо станции Натухаевской, получившей свое название от имени жившей некогда здесь горской народности — натухаевцев, дорога идет прямой линией по степной местности, среди посевов табака, кукурузы, хлопка и т. д.

Последнее поселение перед Анапой—станция Анапская, находящаяся от города на расстоянии 4 километров. При выезде из этой станции впервые открывается широкий вид на город и морскую бухту, окаймленную светлой полосой песчаного пляжа.

Вправо от поворота шоссе к городу остаются белые здания санаторной группы «Бимлюк».

Автобусы останавливаются у автобусной станции, находящейся при въезде в город, против санатория «Красная звезда».

Как уже упоминалось, в Анапу можно ехать также и морским путем.

Очень приятным путешествием является

поездка из Ростова по Азовскому морю, через Керчь и дальше в Анапу на курсирующих между Ростовом и Батумом прекрасно оборудованных новейших теплоходах — «Дельфин» и «Чайка».

Продолжительность пути—около 1½ суток; пароходы останавливаются на рейде, недалеко от пристани, находящейся у центральной части города.

В Анапский порт заходят также все теплоходы, идущие из Одессы в Батум и обратно.

Климат.

По своему географическому положению Анапа с ближайшим районом представляет типичную приморско-предгорно-степную местность.

Она подвержена, как и вся северная часть Черноморского побережья (правда, в значительно меньшей степени, чем район Новороссийска), северо-восточным ветрам (норд-ост), дующим особенно сильно и продолжительно в зимние месяцы.

Летом и осенью норд-ост наблюдается довольно редко, всего 1-2-3 дня в течение месяца, непродолжителен и значительно уступает силе норд-оста зимнего периода.

Тем не менее, сильный норд-ост, дующий

со скоростью больше 6-7 метров в секунду и сопровождаемый резким уменьшением влажности воздуха (до 30%), надо считать неблагоприятным климатическим условием для больных, страдающих активной формой туберкулеза легких, резко выраженным функциональным расстройством нервной системы, органическим поражением сердца и сосудов и некоторыми другими болезнями (астма, базедова болезнь).

Однако, в Анапе, куда направляется очень много других групп больных, особенно детей, северо-восточный ветер не прекращает солнцелечения и морских купаний и не препятствует лечению детей и костно-туберкулезных.

Другие воздушные течения—южный, юго-западный и западный ветры, как направляющиеся со стороны моря, отличаются большой влажностью, умеряют летний зной и обеспечивают чистоту воздуха.

Знаток Анапы, д-р Н. И. Купчик, много лет изучавший климатические условия курорта, так определяет режим ветров в течение дня: «Как правило, для летнего периода анапское утро, от 6 до 9 часов обычно тихое (кроме редких дней с бурями), когда с моря или с суши тянет комфортный бриз, — является наилучшим временем для солнцелечения».

лечебных процедур (в Бимлюке в июле и августе этот период утра обычно используется для костно-туберкулезных больных); с 9-10 часов бриз переходит в тот или иной ветер, чаще юго-западный, усиливаясь к 12 часам дня и к 5 часам постепенно стихая, чтобы к вечеру и ночи перейти в полный штиль».

По степени влажности воздуха Анапа в летние месяцы может быть причислена к курортам с умеренно-влажным климатом. Этому обстоятельству несомненно способствует ее открытое расположение, не защищенное с материка горами.

Средняя влажность курорта, равная—77%, в летний период значительно снижается, в дневные часы временами доходя до 40—50%, а в редкие дни господства норд-оста падает до 25—30%.

Наиболее сухими месяцами являются июль, август, сентябрь и октябрь. В эти месяцы количество дней с влажностью менее 60% равно 68 и более 70% — 28 (данные за много лет).

Количество осадков—среднее, максимальное и минимальное видно из нижеприводимой таблицы (данные по Анапе—Купчика, по Евпатории — Лохвицкого, за пятнадцать лет).

Месяцы	Среднее, в том числе		Максимальн., в том числе		Минимальное, в том числе	
	Анапа		Анапа		Анапа	
	Анапа	Евпатория	Анапа	Евпатория	Анапа	Евпатория
Май	26,2	24,9	63,4	66,1	0,6	4,3
Июнь	40,7	27,4	102,1	58,1	0,4	5,9
Июль	31,8	31,1	84,9	92,9	0,0	5,5
Август	29,4	28,4	73,4	60,3	22,4	4,6
Сентябрь	28,9	32,8	98,2	65,7	0,0	0,1
Октябрь	34,0	34,6	78,3	65,6	7,2	7,6
Ноябрь	43,0	31,8	112,5	91,8	0,0	2,4

Характерной особенностью Анапы является продолжительное солнечное сияние в летние месяцы. В ряду солнцелечебных станций Анапа бесспорно занимает одно из первых мест. И здесь немаловажную роль играет отсутствие горных преград.

Средне-годовое количество часов солнечного сияния в Анапе за ряд последних лет доходит до 2.500. В летние месяцы средняя продолжительность солнечного сияния в день выше 10 часов (в июне—10,6 часа, в июле—11,2 часа, в августе—10,7 часа). Май, сентябрь и октябрь также широко обеспечивают больных солнечными процедурами. В эти месяцы средняя дневная продолжительность солнечного сияния доходит до 8,2 часа.

В зимние месяцы количество часов инсоляции, конечно, падает, однако, даже в январе—феврале средняя дневная продолжительность солнечного сияния равна 3,3 часа (в Евпатории менее 3 часов).

Благодаря такому обилию солнечных лучей Анапа, наряду с другим однотипным курортом — Евпаторией, представляет очень большую ценность, как солнцелечебная станция.

Атмосферное давление, которое определяет характер погоды, в Анапе в среднем за

много лет равно 761,1 миллиметра (максимум 762,8 миллиметра и минимум—759,8). В течение года атмосферное давление изменяет свое цифровое выражение в пределах 753,3 (июль) и 764,2 (ноябрь), причем наиболее резкие колебания в течение дня приходятся на зимний период, наименьшие — на летний. Средняя температура воздуха в Анапе за 15 лет равняется 12° . Максимальная среднегодовая температура равна $12,8^{\circ}$, минимальная $10,8^{\circ}$. Средняя температура зимой равна $+1,9^{\circ}$, весной $+10,3^{\circ}$, летом $+22,3^{\circ}$ и осенью $+13,5^{\circ}$.

Абсолютная максимальная температура воздуха в Анапе равнялась $35,8^{\circ}$ (29-VIII—1927 г.).

Сравнивая температуру воздуха двух одностипных курортов, Анапы и Евпатории, мы должны констатировать, что в летние месяцы цифровые величины почти совпадают, а в осенне-зимние — температура воздуха в Анапе выше евпаторийской.

Чрезвычайно ценны данные, характеризующие температуру воды по месяцам (по Анапе—данные Купчика, по Евпатории—Лохвицкого).

Таким образом, средние температуры воды на обоих курортах в течение приведенных месяцев почти совпадают. По Анапе

Месяцы	Средние		Абс. максим.		Абс. миним.		Амплитуда	
	Анапа	Евпатория	Анапа	Евпатория	Анапа	Евпатория	Анапа	Евпатория
Май	15,1	15,4	24,2	21,1	7,0	10,2	17,2	10,9
Июнь	19,6	19,9	25,8	24,7	10,0	15,5	15,8	9,2
Июль	22,8	22,6	28,8	26,6	13,7	17,3	15,1	9,3
Август	23,3	23,1	28,3	27,2	15,0	18,2	13,3	9,0
Сентябрь	20,2	20,3	25,6	24,2	11,8	15,9	13,8	8,3
Октябрь	16,3	16,4	24,0	20,3	4,0	10,2	20,0	10,1
Ноябрь	11,8	11,4	19,5	16,1	-1,5	4,3	20,1	11,8
Средне-годовая	13,6	13,9						

абсолютные максимумы по тем же месяцам выше евпаторийских, абсолютные минимумы же—ниже. Следовательно, амплитуда колебаний в Анапе больше, чем в Евпатории.

Если сравнить ряд наших южных курортов по признаку количества солнечных дней в году, то получим следующие результаты: Анапа—280 дней, Ялта—256 дней, Сухум—231 день.

Количество ясных дней в году в Анапе в среднем за 15 лет равно 80,7 (по Евпатории только—66 — Лохвицкий), максимум—99 (в 1918 г.) и минимум 57 (в 1919 г.). Максимальное количество ясных дней приходится на летние и отчасти на осенние месяцы (июнь—7, июль — 13, август — 14, сентябрь—12, октябрь—8).

Количество пасмурных дней в году в среднем за 15 лет равно 95,2 (по Евпатории — 110,0), максимальное количество пасмурных дней приходится на осенне-зимние месяцы, минимальное — на летние (май — 6, июнь — 4, июль — 2, август — 1, сентябрь — 3, октябрь — 6). Точно так же наименьшая облачность падает на летние месяцы; по десятибалльной системе цифровые выражения облачности в эти месяцы находятся в пределах 3—5.

Немаловажную роль в курортных усло-

виях играют туманы. Отрицательное их влияние на больных и даже здоровых общеизвестно. Крайне чувствительны к туманам страдающие туберкулезом легких, ревматизмом.

И в этом отношении Анапа находится в благоприятных условиях. Туманы здесь, особенно летом, редки, они падают, главным образом, на зимние и весенние месяцы. В Евпатории туманы бывают чаще, чем в Анапе.

Наконец, в курортный период года дней с температурой ниже 0 в Анапе почти не наблюдается, если не считать очень короткий период с заморозками в ноябре.

Говоря о климатических условиях курорта, нельзя обойти молчанием чрезвычайно ценные наблюдения проф. А. Соколова в 1924 г. в Анапе над ионизацией воздуха, резко повышающейся при норд-осте.

Ионизированный воздух оказывает на организм человека огромное влияние. Сущность его действия, по теории проф. А. Соколова, заключается в возникновении в теле человека электрических токов под непрерывным влиянием ионов атмосферы.

Причиной ионизации воздуха является радиоактивность почвы и атмосферы. Ионизация воздуха значительно сильнее летом, в ясную, теплую и сухую погоду.

Ионизированный воздух в условиях Анапы особенно благоприятно действует на детей, страдающих рахитом, малокровием, золотухой, костным туберкулезом. В то же время тяжелые неврастеники, истерики, страдающие туберкулезом легких, переносят эту особую наэлектризованность воздуха с трудом, а иногда она отзывается даже отрицательно на их состоянии.

Кроме того, наблюдения показали, что при длительных, даже слабых по силе, норд-остах чрезвычайно легко появляется загар; в это же время очень незаметно можно получить ожоги тела, так как прохлада, ощущаемая при этом ветре, маскирует сильное действие тепловых и химических лучей солнца. Поэтому требуется большая осторожность при приеме солнечных ванн во время норд-оста, особенно на пляже, когда поверхность моря отражает очень много лучей.

Лечебные факторы.

Таким образом, благодаря редкому и прекрасному сочетанию особо благоприятных климатических условий, характеризующихся: 1) большим числом солнечных дней и продолжительностью солнечного сияния в течение лета и осени; 2) крайне малым коли-

Чеством атмосферных осадков и незначительной облачностью в летне-осеннем периоде; 3) умеренной влажностью воздуха в сочетании с прекрасной вентиляцией, предельно обеспечивающей прохладу в летние месяцы; 4) устойчивым барометрическим давлением, обеспечивающим погоду без резких колебаний; 5) достаточно высокой температурой воды моря в летние и осенние месяцы — Анапа выдвигается в разряд первоклассных курортов этого типа.

Ценные климатические данные, расположение на берегу моря, обладающем одним из лучших в СССР пляжем, заслуженно создают Анапе репутацию курорта государственного значения.

Ценность Анапы, как курорта, повышается еще больше, благодаря наличию в ближайшем же районе (в 2 километрах) Чембурского озера, содержащего лечебную грязь, по своему качеству не уступающую, по словам проф. Гундобина, грязям крымских озер.

Наконец, важнейшим преимуществом Анапы является пологое, постепенно углубляющееся, песчаное морское дно, обеспечивающее безопасные купанья детям даже младшего возраста.

Итак, богатое сочетание весьма благопри-

ятных климатических условий, солнца, моря, «золотого» пляжа и лечебной грязи, как и наличие в изобилии культивируемых лечебных сортов винограда, определяют значение Анапы, как курорта.

Солнцелечение.

Значение солнечного лечения, особенно в условиях приморского климата, бесспорно и огромно.

Многолетние наблюдения показывают, как могущественно действие солнца и морского пляжа на растущий детский организм, на общее состояние его здоровья, на его психику. Он на солнце и морском берегу буквально перерождается.

В условиях Анапы солнцелечение представляет собой основное лечебное средство. Его успеху в значительной степени способствует прекраснейший песчаный пляж, тянувшийся на 40 километров вдоль берега и достигающий 300 метров в ширину.

Однако, желательный эффект от солнцелечения может быть достигнут только при правильном его использовании. Неосторожное применение этого метода лечения, проведение его без соответствующего врачебного контроля, а тем более, без совета врача

может привести к очень тяжелым последствиям (солнечный удар, ожоги, обострение и ухудшение имеющегося легочного процесса и др.).

Такие крайне серьезные осложнения очень часто наблюдаются у больных, пользующихся солнцелечением без предварительного врачебного совета и регулярного медицинского наблюдения.

Известно, что в солнечных лучах имеются лучи трех порядков: тепловые (красные и невидимые инфракрасные), световые (желтые) и химические (фиолетовые и невидимые ультрафиолетовые). Среди этих лучей солнца наиболее ценными являются последние.

Этих лучей много в утренние и вечерние часы. Поэтому наилучшим временем для солнцелечения являются именно эти часы. Ценность солнцелечения в это время повышается еще и благодаря умеренности температуры воздуха и наличию легкого морского ветерка, умеряющего жару и духоту.

При проведении солнцелечения, во избежание нежелательных и даже вредных последствий, необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Предварительно на курорте обязательно посоветоваться с врачом и только после по-

лучения его разрешения и указаний приступить к солнцелечению.

2. Время от времени обращаться к врачу для контроля и регулирования продолжительности каждого сеанса солнцелечения.

3. Солнечные ванны принимать в утренние (9—10) или вечерние часы (4½—6), один раз в день.

4. Сеансы солнцелечения проводить при обязательной защите головы (шляпой с широкими полями, щитом, светлым зонтом) от лучей.

5. Ни в коем случае не принимать солнечной ванны непосредственно после купанья.

6. Не принимать солнечной ванны натошак или сейчас же после еды (допустимо через 1½—2 часа).

7. Прекратить солнцелечение при острых заболеваниях (лихорадочное состояние), при появлении головных болей, бессонницы, общей разбитости, расстройства кишечника и др.

8. Во время сеанса солнцелечения необходимо: а) тщательно вытирать пот, б) чаще поворачиваться, в) не засыпать.

9. Не принимать солнечных ванн во время сильного ветра.

10. После солнечной ванны обязательно принять воздушную ванну.

11. Солнцелечение проводить с чрезвычай-

ной последовательностью в отношении продолжительности каждого сеанса и соблюдать осторожность во избежание получения ожогов, особенно в первый период пользования солнечными ваннами.

12. Особую осторожность соблюдать при солнцелечении детей, проводя его, как правило, под наблюдением врача.

13. После солнечной (а также воздушной и морской) ванны обязательно делать отдых в течение не менее 1 часа.

В Анапе солнцелечение с большим успехом проводится при следующих заболеваниях:

1. Туберкулезное поражение костей, суставов, лимфатических желез, кожи, почек, мочеполовой системы и серозных оболочек (плеврит, туб. перитонит), но не легких.

2. Заболевания лимфатического аппарата (желез) нетуберкулезного происхождения.

3. Рахит (английская болезнь).

4. Золотуха.

5. Малокровие, как последствие перенесенных инфекционных заболеваний.

Напоминаем, что при солнцелечении детей необходимо соблюдать сугубую осторожность.

Как правило, детей до одного года везти летом в Анапу не следует.

Дети более старшего возраста (дошкольники и школьники), да и взрослые больные, по приезде в Анапу, прежде чем приступить к солнцелечению, должны обязательно пройти курс так называемого привыкания к курортному климату. В первые несколько (4—6) дней, особенно детям, страдающим заболеванием бронхиальных желез, малокровным, истощенным, принимать даже кратковременные солнечные процедуры не рекомендуется. В эти дни, в утренние часы, допускается пребывание на чистом воздухе, но в тени (в саду, парке), легкие прогулки с отдыхами, в жаркие дневные часы — покой (лежание на койке) или легкое занятие на веранде, балконе.

Азово-Черноморский краевой научно-исследовательский институт охраны здоровья детей и подростков выработал следующий режим для организованных детей:

в 7 часов — подъем детей;

от 7 до 8 часов — физкультурная зарядка, туалет и осмотр детей врачами;

от 8 до 8½ часов — 1-й завтрак;

от 8½ до 10½ часов — пребывание на пляже, процедуры;

от 10½ до 11 часов — 2-й завтрак;

от 11 до 11½ часов — подготовка к сну;

от 11½ до 14 часов — дневной сон;

- от 14 до 14½ — подъем, туалет;
- от 14½ до 15 часов — прогулка;
- от 15 до 16 — обед;
- от 16 до 16½ часов — отдых, беседа педагога;
- от 16½ до 18½ часов — свободные, малоподвижные организованные занятия, экскурсии, прогулки, подвижные игры, ритмика, пение;
- от 18½ до 19 часов — ужин;
- от 19 до 20 часов — свободные игры и занятия;
- от 20 до 20½ часов — подготовка к сну (посещение уборной, мытье ног, умывание, чистка зубов);
- 20½ часов — сон.

Применительно к этому режиму должен быть установлен режим и для детей, привозимых в Анапу в неорганизованном порядке.

Необходимо помнить, что ребенок в курортных условиях требует к себе особого внимания и заботливого ухода.

Лишь при этих условиях возможно ожидать тех благотворных результатов, которые способна дать Анапа.

Воздушные ванны.

Влияние воздушных ванн на организм человека связано с температурой и влажностью воздуха, наличием ветра и силой его движения.

Воздушные ванны могут быть теплые, если температура воздуха колеблется в пределах

16—24° по Реомюру, прохладные — при температуре воздуха от 11—15°, холодные—от 5—10°.

Влажность воздуха охлаждает воздушные ванны, поэтому необходимо строго следить за тем, чтобы последняя не сопровождалась ощущением познбливания. Для предупреждения озноба следует воздушную ванну принимать при легких движениях.

При сильном ветре, особенно если влажность воздуха высока, воздушные ванны должны быть отменены.

Воздушные ванны в Анапе применяются, как самостоятельный лечебный фактор, особенно когда солнцелечение противопоказано, затем в комбинации с солнцелечением, наконец, как предварительный перед солнцелечением этап.

Воздушные ванны лучше принимать один раз в день, в утренние (9—10 часов), либо в вечерние часы (4—6 часов), но не натощак и не непосредственно после еды, а через 1-2 часа.

Продолжительность воздушной ванны в первые дни не должна превышать 10 минут, в последующие дни она постепенно увеличивается и доводится до 30—50 минут, однако, продолжительность воздушной ванны должна быть поставлена в зависимость от

температуры и влажности воздуха и силы воздушного течения.

После воздушной ванны следует принимать либо солнечную ванну, либо обливание или обтирание.

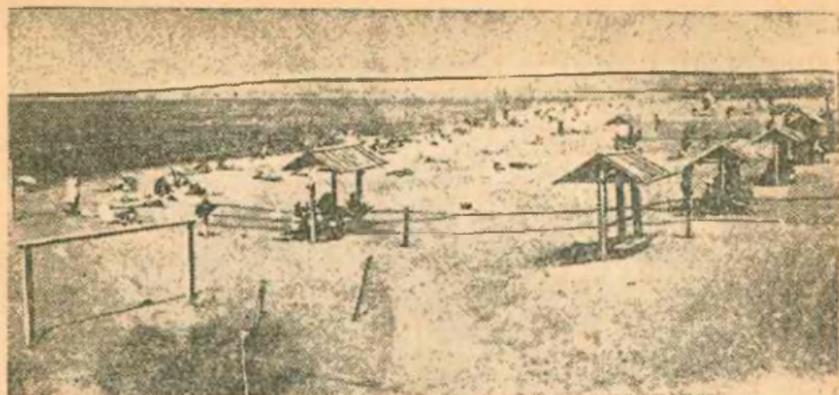
Чаще всего воздушные ванны применяются при функциональном расстройстве нервной системы.

Морские купанья.

Морские купанья с древних времен считались одним из наиболее могущественных средств против очень многих недугов. К морским купаньям, прибегали почти при всех болезнях; нечего говорить о том, что они применялись в самых широких размерах и здоровыми, справедливо усматривавшими в морских купаньях источник здоровья и бодрости.

Анапа с давних пор пользуется славой первоклассной приморской станции. Тогда, когда Анапа еще не была признанным курортом, сюда массами привозились больные, особенно дети, страдавшие туберкулезом костей, суставов, лимфатических желез, так называемые золотушные, малокровные.

Без сомнения, эти больные стекались в Анапу в значительной мере благодаря прекрасным результатам морских купаний.



Анапа. Пляж.

Морские купанья, наряду с солнцелечением в Анапе, должны считаться основным лечебным средством. При правильном их применении можно достигнуть огромных положительных результатов. Наоборот, нарушение основных правил морских купаний вызывает вредные последствия. Поэтому пользоваться морскими купаньями необходимо с особой осмотрительностью и обязательно по назначению врача и под его систематическим наблюдением.

Между тем многие приезжие в Анапу больные и отдыхающие купаются по много раз в день, зачастую не в то время, когда это полезно, дольше, чем допустимо и т. п. По-

добное неразумное использование морских купаний, порой доводящих до истощения и расстройства нервной системы, надо думать, происходит вследствие непонимания действия их на человеческий организм.

При морских купаньях на человека действует ряд природных факторов: температура воды, соли, растворенные в ней, морские волны, температура воздуха, ветер, солнечные лучи и т. д.

В отличие от почвы, морская вода нагревается солнечными лучами медленно, но и охлаждается медленно. Температура воды в море за ночь снижается, с тем чтобы за день снова подняться и к вечеру достигнуть максимума. Иначе говоря, в утренние часы вода в море бывает холоднее, чем в вечерние.

Морские купанья охлаждают человеческий организм, морские волны, температура воды, растворенные в ней соли бесспорно действуют на него раздражающе.

В начале морского купанья кожные кровеносные сосуды, под влиянием холодной или прохладной морской воды, сокращаются, усиливаются дыхательные движения, обмен веществ резко повышается.

В первый период чувствуется так называемый «первичный нормальный озноб».

В следующий момент под влиянием тех же раздражителей наступает реакция организма, т. е. кожные сосуды расширяются, кровь из внутренних органов приливает к коже, которая краснеет, и у больного появляется ощущение тепла.

В это время сеанс морского купанья должен быть прекращен, во избежание повторной смены чувства приятной теплоты так называемым «вторичным ознобом», сопровождающимся посинением кожи, чувством познабливания, а в дальнейшем и общим недомоганием, слабостью, разбитостью, головной болью, а порой и головокружением.

При повторных продолжительных морских купаньях могут иметь место общая слабость и чувство разбитости, бессонница, функциональное расстройство нервной системы (неврастения).

Продолжительность и частоту морских купаний необходимо поставить в зависимость от температуры воды и воздуха, наличия и силы ветра и общего состояния больного.

Как и при солнцелечении, больным и отдыхающим, и в первую очередь детям, необходимо первые дни своего пребывания в Анапе посвятить акклиматизации, т. е. при-

выканию к местному, необычному для больного, климату.

Крайне желательно в этих целях предварительно принять несколько подогретых морских ванн. Затем перед каждым морским купанием следует принять солнечную и воздушную ванну.

Как правило, морские купанья должны иметь место лишь в утренние или вечерние часы, а не в знойный период дня. Купаться в море можно ежедневно, однако, в случае появления нежелательных последствий в виде чувства общей разбитости, потери аппетита, бессонницы и т. п., следует делать перерывы на 1-2 дня. В более тяжелых случаях морские купанья должны быть заменены морскими ваннами (подогретыми) или обтираниями.

Продолжительность морского купанья может колебаться в пределах 2—15 минут. Но если температура воды и воздуха и состояние купающегося позволяют, то эти рамки могут быть расширены. В теплой воде при более высокой температуре воздуха и безветрии можно купаться несколько дольше. Чем резче разница между температурой воды и температурой воздуха, тем короче должно быть время пребывания в воде. При морских купаньях, во избежание сильного

охлаждения тела и задержки нормальной реакции организма, необходимо производить движения и лучше всего—плавать. Плавание является одним из лучших методов тренировки и укрепления мускулатуры и нервной системы.

Так же, как и при солнцелечении, при морских купаньях в Анапе следует придерживаться определенных правил, выработанных в результате многолетнего изучения действия морских купаний на больной и здоровый организм:

1. Купаться в море только после еды, однако, после завтрака не ранее, чем через 1-2 часа, а после обеда — через 3 часа.

2. Не купаться потным, а выждать минут 10 для исчезновения испарины.

3. После морского купанья немедленно обтереться досуха и одеться. Не допускать солнцелечения после купанья.

4. Купаться в море в легком, не стесняющем движения, костюме. Малым детям купаться без костюма.

5. Войдя в воду, немедленно окунуться.

6. Ни в коем случае не заплывать за указательные флажки.

7. В ветреную погоду купаться лучше в защищенной от ветра Малой бухте.

8. Не разрешать детям подолгу бродить в

воде, особенно в первый период использования морских купаний.

Морские купанья в Анапе применяются с очень большим успехом как здоровыми, так и больными, страдающими следующими болезнями:

1. Умеренное малокровие, развившееся вследствие кровопотерь, особо утомляющих умственных и физических трудов (в тихую погоду при достаточно теплой морской воде).

2. Общее расстройство питания.

3. Легкая форма неврастении.

4. Рахит.

5. Золотуха.

6. Бронхоадениты нетуберкулезного происхождения.

7. Ожирение.

Кроме того, морскими купаньями можно пользоваться (обязательно по указанию врача и под его неослабным наблюдением) в качестве последовательного лечения после курса теплых морских ванн.

Вследствие сильного воздействия морских купаний на кровеносные сосуды и кровообращение, они являются непосильной нагрузкой для людей, страдающих расстройством сердечнососудистой системы.

Из-за охлаждающего действия морских

купаний на организм человека они вовсе не должны применяться при лихорадочных заболеваниях (грипп, малярия и др.), открытых формах туберкулеза легких, болезнях почек, расстройствах желудочно-кишечного тракта, заболеваниях ушей, воспалении верхних дыхательных путей (насморк, ангина, ларингит, бронхит), затем при общем истощении, резко выраженном малокровии, язвенных процессах кожи, тяжелой форме неврастения и некоторых других заболеваниях.

Песочные ванны.

Наличие в Анапе прекрасного «золотого» пляжа, состоящего из мелкого чистого песка, залегающего на большом протяжении и достаточно хорошо прогреваемого солнечными лучами, допускает применение песочных ванн. Последние среди других лечебных средств занимают видное место.

Песочные ванны, как и солнцелечение и морские купанья, издавна заслуженно пользуются репутацией хорошего лечебного средства.

В летние месяцы, особенно в июле и августе, песок на пляже под влиянием солнечных лучей нагревается до 40° и более по Реомюру. Равномерно нагретый песок дает

возможность применять его как общую или местную тепловую процедуру при различных заболеваниях. Сыпучий, сухой, горячий песок, в который закапывается все тело до шеи больного, равномерно согревает его кожу и вызывает усиленное потоотделение. Выделяющийся пот непрерывно всасывается сухим песком, благодаря чему песочная ванна в отличие от других тепловых процедур (горячая морская ванна, грязевая ванна) переносится значительно легче.

Для песочных ванн необходимо пользоваться совершенно сухим песком. Поэтому эти ванны должны применяться подальше от берега; еще лучше принимать их на специально отгороженных и защищенных от ветра площадках с сухим, отсеянным от различного рода примесей мелким песком, нагретым солнечными лучами до 38—40°. При приеме песочной процедуры необходимо голову и лицо защитить от солнечных лучей светлой шляпой с широкими полями, зонтом или щитом. При появлении сердцебиения следует прибегать к холодным компрессам на область сердца. Песочные ванны лучше принимать в утренние часы (в промежуток от 10 до 12 часов). Процедура должна длиться 30—40 минут, у детей 10—20 минут.

После песочной ванны рекомендуется об-

Мыться под тепловатым душем, а в тихую, теплую погоду, при достаточно высокой температуре воды в море—допустимо и морское купанье в течение нескольких минут, но после предварительного отдыха.

Песочная процедура должна проводиться обязательно под наблюдением медперсонала. Это вызывается тем, что песочная ванна действует на организм особо энергично: температура тела повышается, пульс учащается, кровяное давление повышается, резко усиливается обмен веществ. Словом, организм претерпевает большие изменения, требующие обязательного контроля квалифицированного медработника.

Песочные ванны применяются при следующих заболеваниях:

1. Заболевания суставов.
2. Хроническое воспаление почек.
3. Выпотные процессы (плеврит, перитонит).
4. Рахит, золотуха.
5. Неврит.

Вследствие значительного ослабляющего влияния песочных ванн на организм, не следует прибегать к ним при:

1. Туберкулезе легких (особенно при активных формах).
2. Сильном истощении.

3. Резко выраженном малокровии.

4. Заболеваниях сердца (порок).

Кроме того, следует остерегаться использования в Анапе песочных, так же как и солнечных ванн и морских купаний, для детей раннего возраста (до 1 года). Эти процедуры особенно тяжело отзываются на маленьких детях с невропатической конституцией, спазмофиликах, страдающих органическими поражениями мозга. Хорошо известны и длительные расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта у детей раннего возраста в результате перегрева.

Грязевые ванны.

Метод грязевого лечения относится к наиболее энергичным и одновременно эффективным вмешательствам при многих заболеваниях. Вряд ли можно указать на какой-либо другой способ лечения, столь же ценный по своим результатам, как грязелечение.

Однако, как и при применении других лечебных средств (солнцелечение, морские купания, песочные ванны и др.), грязелечение требует особой осмотрительности и индивидуализации.

При правильном применении лечения грязевыми процедурами можно достигнуть по-

разительного эффекта. Многие больные прибывают в Анапу в столь тяжелом состоянии, что не имеют возможности передвигаться без посторонней помощи или костылей. После проведения курса грязевого лечения в сочетании с другими климато-терапевтическими приемами эти больные получают возможность двигаться совершенно самостоятельно и чувствуют себя бодрыми и здоровыми. С другой стороны, нарушение правил грязелечения, выработанных врачебной практикой большого периода времени, несомненно может привести к весьма отрицательным для больного результатам.

Отсюда понятно, что грязелечение должно проводиться обязательно по назначению врача и под неослабным его наблюдением.

Лечебная грязь доставляется в Анапу из рядом (2 километра) расположенного Чембурского озера. Эта грязь очень сходна по своему составу с грязями других наших прикурортных грязевых озер (Чокракского, Тамбуканского, Ханского и др.).

По сравнению с грязью других озер, чембурская грязь отличается большим содержанием нерастворенных веществ при одновременном превалировании количества солей натрия, калия и магния и богатстве радиоактивных веществ.

Как видно из нижеприводимой таблицы механического анализа грязи, произведенного Э. Э. Карстенсом в 1929 г., процент коллоидной и пластической фракций грязи Чембурского озера весьма значителен.

	В процентах
Воды	53,60
Крупных частиц (более 0,25 мм.)	0,56
Крупитчатых частиц (от 0,25 до 0,05 мм.)	2,07
" (от 0,05 до 0,01 мм.)	4,41
Пластической фракции (от 0,01 до 0,005 мм.)	18,62
" (от 0,005 до 0,001 мм.)	5,74
Коллоидная фракция (менее 0,001 мм.)	15,00
	Сумма 100%

Чем же объясняется лечебное действие грязевых ванн на больной организм?

Известный бальнеолог Лозинский действие грязей приписывает «могущественному их влиянию на обмен веществ, благодаря энергичному усилению которого начинают рассасываться такие стойкие образования, как инфильтраты, воспаления и пр., которые при других методах лечения следовало бы признавать неизлечимыми, и все это происходит за счет химического влияния грязевой массы, ее теплоты и механического воздействия» (цитируем по Купчику). При этом на-

до сказать, что эффективность действия грязи в значительной степени зависит и от ее пластичности и равномерности нагрева; грязевая процедура достигает лучших результатов только при отсутствии в грязи комков и одинаковой температуре всех ее слоев.

•В Анапе грязевые процедуры отпускаются в виде ванн, общих и местных, тампонов, так называемых лепешек и т. д.

Количество общих грязевых ванн, отпускаемых в течение курса грязелечения, обычно назначается в пределах 8—15. Местные грязевые процедуры отпускаются в большем количестве — 20—25, так как они переносятся значительно легче общих. Продолжительность каждой грязевой процедуры: общей ванны 10—20 минут, местной ванны 20—30 минут. Температура применяемой грязи колеблется в пределах 37—43° по Реомюру (37—40° общие грязевые ванны, 38—41° местные, 39—43° лепешки).

Предварительно, до начала лечения общими грязевыми ваннами, больным рекомендуется, в целях привыкания к столь сильно действующей процедуре, принять несколько так называемых «входных» подогретых морских или рапных ванн температуры 27—31°.

Грязевые ванны обычно назначаются через день, либо два дня подряд, а третий день посвящается отдыху.

По окончании грязелечения больные должны принять несколько «выходных» подогретых морских ванн (30—26°). Это дает возможность постепенно перейти от высоких температур грязевых процедур к обычным для больного и позволит, в случае надобности, пользоваться заключительным лечением в виде обливаний, морских купаний и т. п.

Общая грязевая ванна вызывает в организме глубокие изменения. Прием общей грязевой ванны сопровождается учащением дыхания и усилением сердечной деятельности, кровяное давление резко повышается, пульс учащается, поверхностные сосуды расширяются, затем наступает усиленное потение; чувство усталости и разбитости, появляющееся во время приема общей ванны, продолжается довольно долго и после ванны и переходит в сонливое состояние.

Кроме того, болевые ощущения, имевшиеся до грязелечения, в подавляющем большинстве случаев во время курса лечения грязевыми процедурами усиливаются. Это является благоприятным признаком и говорит о реакции организма на грязевые раздражения.

После завершения грязевых процедур больной для восстановления своих сил должен получить отдых. Продолжительность последнего может равняться несколькими дням, в зависимости от общего состояния больного.

Так как грязелечение резко ослабляет организм, последний легко может подвергаться различным заболеваниям и, в первую очередь, так называемым «простудным». Поэтому больные, подвергающиеся грязевому лечению, должны принимать меры к ограждению себя от охлаждения—одеваться теплее обычного, особенно в вечерние часы, не пить холодных напитков, а тем более без разрешения врача не купаться в море.

Кроме того, при грязелечении больным надлежит придерживаться следующих правил:

1. Не принимать грязевой ванны натошак или непосредственно после приема обильной и сытной пищи.

2. Во время приема грязевой ванны лежать совершенно неподвижно.

3. Не употреблять спиртных напитков (не только во время грязелечения, но и во все время нахождения на курорте).

4. После грязевой процедуры обязательно лежать не менее часа.

5. Не пользоваться без особой надобности днями отдыха от грязевых ванн, для приема других сильно действующих и утомляющих процедур или для продолжительных утомительных прогулок.

6. Соблюдать строгий режим: ложиться спать не позднее 23 часов, вставать в 7 часов, пищевой режим не нарушать обильным употреблением жирных блюд.

Так как грязевые процедуры, особенно общие ванны, относятся к сильно действующим лечебным методам, при грязелечении требуется неослабный врачебный надзор за состоянием больного.

При сильно выраженных признаках переутомления, упадке сил, потере аппетита, бессоннице, кишечных расстройствах (особенно в детском возрасте), повторном резком усилении ревматических и нервных болей, уже было стихших, грязевые ванны должны быть отменены.

Сильное головокружение, чувство стесненного дыхания, резкая слабость—признаки, заставляющие немедленно прекратить грязевую процедуру.

Грязевые процедуры с большим успехом применяются при хроническом ревматизме, воспалениях периферических нервов (ишиас и др. невриты), мышц, костного мозга, жен-

ских половых органов (матки, яичников, труб, околоматочной клетчатки) и многих других заболеваниях (см. дальше).

Грязевое лечение не должно иметь места, во избежание весьма тяжелых для больного последствий, при:

1. Органических пороках сердца с явлениями расстройства компенсации.

2. Воспалении почек.

3. Туберкулезе легких, почек, кишечника, костей, суставов, бронхиальных желез.

4. Резком общем истощении, слабости, малокровии и др.

Грязевые процедуры в Анапе отпускаются при грязевом санатории им. Ленина и в грязелечебнице на пляже.

Лечение прочими физическими методами.

В Анапе наряду с солнцелечением, морскими купаньями, воздушными, песочными и морскими ваннами и грязелечением применяется ряд других физических методов лечения. Понятно, в условиях Анапы, где имеются столь сильные естественные факторы, как солнце, море, пляж, воздух, грязь, прочие искусственные физические методы лечения носят подсобный характер.

Однако, и эти лечебные методы, нашед-

шие достаточно широкое применение в курортной обстановке, в комбинации с основными факторами дают прекрасные результаты.

В Анапе функционируют электро-светолечебница, водолечебница и рентгенкабинет (производит просвечивания и снимки).

Электро-светолечебница располагает аппаратурой, обеспечивающей отпуск следующих процедур: облучение лампой «Соллюкс» и синим светом, диатермия, д'арсанвализация, фарадизация, гальванизация, статический душ, четырехкамерная электрическая ванна, световая будка и др.

Водолечебница отпускает подогретые морские общие и местные ванны, влажные обертывания, обливания и т. д.

Электро-и водопроцедуры отпускаются и при грязевом санатории им. Ленина.

Водолечебные процедуры, в зависимости от их температуры, силы струи, давления, площади действия и продолжительности, могут быть: 1) возбуждающие, 2) успокаивающие, 3) потогонные.

Электролечение применяется чаще всего при органических и функциональных расстройствах нервной системы.

Диатермия дает глубокое прогревание тканей, поэтому применяется с целью рас-

сасывания воспалительных процессов, при хронических заболеваниях суставов, нервов, женских половых органов и т. д.

Облучение синим светом действует болеутоляюще; общие световые будки, вызывая потоотделение, усиливают обмен веществ и способствуют рассасыванию воспалительных очагов.

Таким образом, как видно из этого, очень краткого изложения, электро-свето-и водопроцедуры являются далеко небезразличными для организма. При правильном применении они способны дать неоценимые результаты, особенно в сочетании с основными курортными факторами Анапы.

Виноградолечение.

Виноградолечение пользуется славой с давних пор.

В нашем Союзе виноградолечение применяется на южном берегу Крыма, на Кавказском побережье Черного моря и в некоторых других местах.

Многочисленными наблюдениями установлено, что наилучшие результаты достигаются при проведении виноградолечения на месте произрастания винограда.

Это станет вполне понятным, если иметь в

виду, что лучшими лечебными сортами винограда являются наиболее нежные из них, не переносящие перевозки, особенно в спелом виде.

Кроме того, климатические условия благодатного юга, соблюдение определенного режима, положение отдыхающего и т. д. сильно способствуют легкому усвоению принимаемого винограда.

Как объяснить благотворное действие винограда на организм человека? Для того, чтобы понять действие винограда, необходимо знать его состав.

Виноград содержит до 78—80% воды, до 20% виноградного сахара, незначительное количество различных органических кислот, солей калия, натрия и др., эфирных и экстрактивных веществ, а также витамина В++.

Все эти составные части винограда, чрезвычайно легко всасываясь кишечником, в конечном результате усиливают кровообращение, обмен веществ и мочеотделение, регулируют стул. На дыхательные пути виноград действует слегка раздражающе, вследствие чего усиливается деятельность слизистой оболочки, облегчается отделение мокроты, и в результате смягчается имевшийся до того кашель.

Виноград, благодаря содержанию в нем в большом количестве сахара и витамина, является весьма питательным и укрепляющим средством. Ценность его высока еще и потому, что сахар в нем находится в легко усвояемом кишечником виде. Наличие указанных качеств облегчает прием винограда в сравнительно больших количествах без какого бы то ни было нарушения аппетита и обременения желудочно-кишечного тракта.

Благодаря высокой питательности и прекрасной усвояемости, значение винограда при лечении различных заболеваний, особенно при состояниях умеренного истощения организма, огромно. При правильном проведении виноградо-лечения многие больные достигают громадных прибавок в весе (6—10 килограмм).

Давно известно, что организм одинаково нуждается во всех основных видах пищевых средств—белках, жирах и углеводах. Выпадение из пищевого рациона одного из них в течение более или менее продолжительного времени неминуемо приводит к частичному голоданию, даже при достаточной общей калорийности суточного пищевого рациона.

Следовательно, виноград может успешно применяться при условии его сочетания с

определенным пищевым рационом, содержащим необходимое количество белков и жиров (углеводы вводятся в виде винограда).

Отсюда следует, что виноградоление должно обязательно сопровождаться назначением рационального пищевого режима.

Лицам, приступающим к виноградолению, в целях достижения максимально положительных результатов, рекомендуется придерживаться следующих правил:

1. Предварительно на курорте подвергнуть у врача проверке состояние здоровья и начать виноградоление после получения от него разрешения.

2. Предварительно обязательно подвергнуть полость рта санации (оздоровлению): удалить корни испорченных зубов, запломбировать кариозные зубы и т. д.

3. Не приступать к виноградолению (равно как и к другим методам лечения) в первый же день прибытия на курорт, а несколько дней посвятить акклиматизации, т. е. привыканию к новым климатическим условиям.

4. Перед началом виноградоления обязательно сделать анализ мочи для выявления наличия в ней сахара (присутствие в моче сахара является противопоказанием для виноградоления).

5. Пользоваться лишь спелым, сочным и свежим виноградом.

6. Перед едой виноград обязательно обмыть кипяченой теплой водой с целью удаления пыли и ядовитых лекарственных веществ, употребляемых на виноградниках для предупреждения развития на них различных болезней.

7. Во избежание засорения и излишнего раздражения кишечника ни в коем случае не глотать вместе с виноградным соком кожицу и косточки.

Примечание. Виноградолечение можно проводить и путем применения виноградного сока (особенно у детей младшего возраста). В интересах сохранения витамина, значение которого для организма огромно, виноградный сок не должен подвергаться процеживанию.

8. Начинать виноградолечение с малых доз (примерно 250,0 грамм на прием, детям следует давать еще меньше, 2-3 раза в день), увеличивать их постепенно и довести суточное количество до $1\frac{1}{2}$ -2 килограммов, в отдельных случаях до $2\frac{1}{2}$ и даже 3 килограммов.

9. Принимать виноград в следующие часы: 1) утром натощак, в 7-8 часов; 2) за $1\frac{1}{2}$ -2 часа до обеда; 3) через 2-3 часа после обеда.

10. Во время виноградолечения соблюдать умеренность в приеме жирной, соленой и кислой и вообще трудно перевариваемой пищи, а также в питье.

11. Как можно дольше пребывать на свежем воздухе.

12. Во время виноградолечения лучше избегать приема различных лекарств.

13. После каждого приема винограда обязательно полоскать рот раствором соды.

Виноградоление в Анапе начинается со второй половины августа и продолжается до конца курортного сезона, т. е. до первых чисел ноября.

Курс виноградоления длится 1-1½ месяца.

Показания для виноградоления:

1. Упадок питания, малокровие, истощение после перенесенных тяжелых заболеваний.

2. Хронические катары дыхательных путей, предрасположение к туберкулезу и те начальные стадии туберкулеза легких, при которых необходимо повысить вес больного.

3. Хронические, экссудативные плевриты (Димитров).

4. Хронические запоры, осложненные ге-

мором и застойными явлениями со стороны печени, а также и неосложненные.

5. Нарушение обмена веществ—подагра.

6. Желудочно-кишечные неврозы.

Противопоказания:

1. Ожирение.

2. Сахарное мочеизнурение.

3. Хронические энтероколиты и состояния, связанные с затяжными и рецидивирующими поносами.

4. Сужения привратника желудка, органические заболевания желудка, нарушающие его эвакуационную способность.

5. Язвенные процессы в ротовой полости, глотке и гортани, язвы желудка и кишок.

6. Кариозные зубы.

Климатические условия, особые качества почвы склонов гор и долин, обилие солнечных лучей благоприятствуют Анапскому району в культивировании и произрастании там прекрасных лечебных сортов винограда.

По своим почвенным условиям Анапский район почти не отличается от изобилующих виноградниками Крыма и ряда южных стран Западной Европы.

В Анапском районе виноградниками занято более 2000 га. Здесь произрастает много сортов лечебного винограда.

Главнейшими из них являются несколько сортов: Шасла, Изабелла, Чауш, Химинес, Мадлен и Кокур-Рислинг.

Золотая, розовая и мускатная Шасла относятся к наиболее ценным лечебным сортам винограда. Они нежны, богаты виноградным сахаром и поэтому сладки и вкусны.

Шасла содержит мало зерен, кожица легко отделяется от мякоти.

Ввиду особой нежности этих сортов, они очень быстро портятся и не выдерживают перевозки на дальние расстояния.

Следующим по лечебной ценности сортом является Химинес-Педро. Он, так же как и Шасла, богат виноградным сахаром, зерен мало, поспевает позже Шаслы.

Далее, следуют Чауш и Мадлен. Первый созревает значительно позже Шаслы, крупнее ее, сладкий, кожица отделяется от мякоти с трудом, мякоть плотная, назначается в малых дозах.

Мадлен в зрелом виде янтарного цвета, относится к ранним сортам, сладкий, ягоды плотны.

Кокур — зеленого цвета, отличается величиной как ягод, так и кисти, сахара содержит значительно меньше, чем предыдущие сорта. Созревает поздно, более устойчив.

Рислинг больше употребляется для изго-

товления вин; для еды применяются только сладкие сорта, ягоды мелкие, нежны и сладки.

Лечебные учреждения.

В настоящее время в Анапе развернуто много санаторных и поликлинических учреждений. Главная часть их принадлежит Азово-Черноморскому краевому курортному объединению. Кроме них, в последние годы в Анапе развернуты санатории и дома отдыха различных ведомств и организаций.

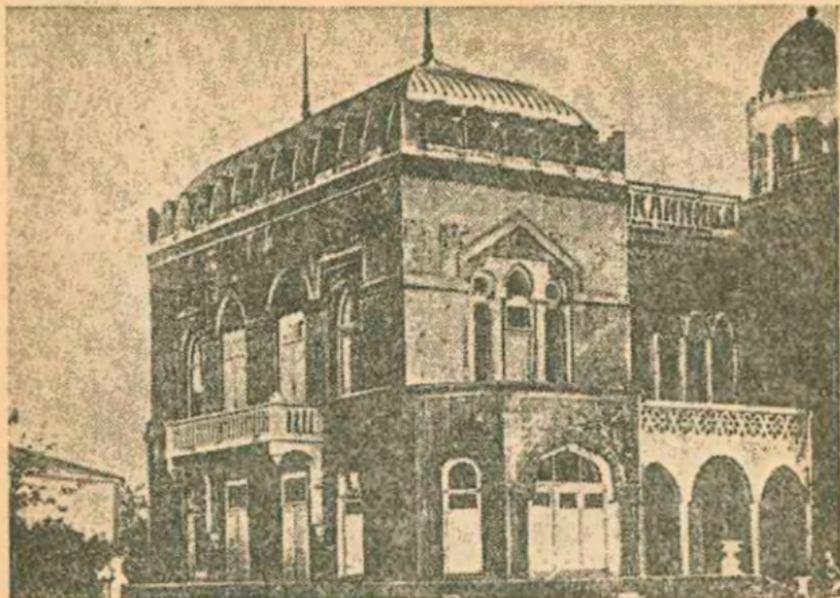
Главные санаторные учреждения следующие:

I. Грязевой санаторий имени Ленина.

Имеет 250 коек; функционирует 6 месяцев, с 5 мая по 5 ноября.

Этот санаторий расположен на самой высокой и обрывистой части южного берега, откуда открывается прекрасный вид на широкие просторы открытого моря.

Главный корпус санатория стоит на обширной, открытой к морю площадке, на которой разбивается парк. Рядом с санаторием находится Анапский маяк, а за ним



Анапа. Поликлиника.

видны северные отроги Кавказского хребта, спускающиеся к морю (Лысая гора и др.).

Остальные отделения санатория размещены в ряде красивых дач, обращенных своими фасадами также к открытому морю.

Санаторий располагает своей грязелечебницей и хорошо оборудованным электролечебным кабинетом, здесь отпускаются и морские ванны.

Для лечения в санатории имени Ленина показаны следующие заболевания:

1. Болезни костей, суставов и мышц разного происхождения: хронические периоститы, оститы, бурситы, атриты, фибромиозиты и периартриты; ненормальное развитие костной мозоли; нестойкие контрактуры и фиброзные анкилозы разного происхождения (кроме центрального); хронические остеомиелиты с рецидивирующими свищами (при отсутствии безусловных показаний к оперативному вмешательству); спондилозы, спондилоартриты и спондилиты токсического и инфекционного происхождения (кроме туберкулезного).

2. Остатки воспалительных процессов в брюшной полости, как последствия инфекций (кроме туберкулеза), травм, а также послеоперационные спайки.

3. Хронические флебиты, перифлебиты и тромбофлебиты.

4. Женские болезни: хронические воспалительные заболевания и остатки воспаления внутренних половых органов, брюшины и клетчатки, ослабление менструальной функции на почве расстройства внутренней секреции яичников, недоразвитие матки, вызывающее функциональные расстройства.

5. Болезни мужской половой сферы: хронические простатиты, везикулиты, фуникулиты, эпидимиты, орхиты.

6. Болезни нервной системы: заболевания периферической нервной системы — радикулиты, плекситы, невралгии, невромиозиты, полиневриты разного происхождения, последствия ранений и других травматических повреждений периферической нервной системы, не требующие хирургического лечения или по окончании последнего; заболевания центральной нервной системы: менинго-энцефаломиелиты люэтического происхождения, менингомиелиты инфекционного и другого происхождения, травматическая гематомиелия, последствия недавно перенесенного (не более 2 лет) полимиелита.

7. Болезни обмена: подагра с изменениями костно-суставного и мышечного аппаратов.

Противопоказания для грязевого санатория имени Ленина:

1. Все стадии туберкулеза легких в субкомпенсированных и декомпенсированных формах (особенно при наклонности к кровохарканию и повышению температуры больного).

2. Резкое общее истощение на почве каких-либо основных заболеваний.

3. Субкомпенсированные и декомпенсированные заболевания сердечнососудистой системы.

4. Нефрозы и нефриты и другие заболевания почек.

5. Костные анкилозы, мышечные атрофии в резкой форме.

6. Все новообразования женских половых органов.

7. Базедова болезнь.

8. Бронхиальная астма, эмфизема легких.

II. Санаторий «Красная звезда».

Имеет 250 коек; функционирует 6 месяцев, с 10 мая по 10 ноября. Санаторий находится при в'езде в центральную часть Анапы, недалеко от пляжа. Он размещен в двухэтажном корпусе, в глубине небольшого сада-цветника.

В санатории система размещения палат коридорная. В большинстве своем палаты на 2—4 человек, причем почти все палаты, находящиеся на втором этаже, имеют балконы, выходящие либо в сад, либо в цветник во дворе.

**Для лечения в санатории
показаны следующие заболевания:**

1. Истощение после перенесенных заболеваний и ослабляющих методов лечения.
2. Анемия и переутомление.
3. Сухие плевриты без явления туберкулеза легких.
4. Хронические катары легких нетуберкулезного характера.
5. Заболевания органов движения, периферической нервной системы, женских половых органов, нуждающиеся в грязевом лечении, при условии, если состояние больных допускает проведение грязевого лечения в амбулаторном порядке.

**Противопоказаны
для лечения в санатории „Красная звезда“:**

1. Туберкулез легких и прочих органов.
2. Заболевания желудочно - кишечного тракта.
3. Все органические заболевания сердечнососудистой системы.
4. Болезни обмена веществ (диабет, ожирение).
5. Воспаление почек.
6. Заболевания центральной нервной системы.

7. Тяжелая неврастения, истерия, травматический невроз.

8. Базедова болезнь.

9. Бронхиальная астма, эмфизема легких.

III. Здравница рабочей молодежи.

Имеет 150 коек; функционирует 5 месяцев, с 15 мая по 15 октября.

Здравница размещена в зданиях санатория «Ривьера», в центре курортной части города, недалеко от городского сквера. За здравницей находится городской сад, а сама усадьба здравницы представляет собой хорошо озелененный участок.

Обилие зелени и близость моря создают очень благоприятные условия для рабочей молодежи.

В здравницу направляются нуждающиеся в отдыхе, переутомленные, малокровные, ослабленные после перенесенных болезней и т. д.—рабочие-подростки от 14 до 19 лет.

IV. Пансионат для матерей с детьми.

В очень невыгодном положении в смысле курортного лечения до последнего времени находились трудящиеся женщины, имеющие детей в дошкольном и школьном возрасте.

Эти неблагоприятные условия зависят от того, что существующие санатории не принимают взрослых с детьми.

Краевое курортное объединение, идя навстречу многочисленным требованиям, поступающим как от профсоюзов, так и от отдельных трудящихся матерей, предусмотрело в плане 1935 г. открытие пансионата для матерей с детьми, который будет работать с 1 июня по 1 октября и будет иметь 75 коек (35 для матерей и 40 для детей).

Для этого пансионата отведена группа лучших дач, находящихся на высоком берегу, возле городского сада. Матери и дети будут размещены отдельно, в различных корпусах, причем режим пансионата будет построен таким образом, чтобы нуждающейся в лечении матери была предоставлена возможность проводить свое лечение, не будучи связанной заботой о своем ребенке.

Матери будут лечиться в курортной поликлинике, получая необходимые процедуры по назначению поликлинических врачей, в грязелечебнице, электро-светолечебнице и в других поликлинических учреждениях.

С матерями в пансион принимаются лишь дети в возрасте от 4 до 12 лет, не нуждающиеся в лечении. Для детей будут органи-

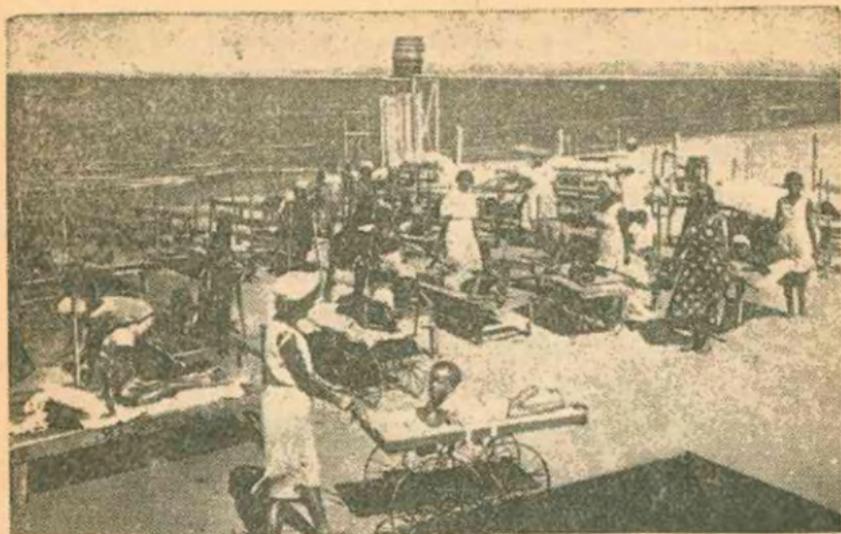
зованы площадки, всевозможные игры в саду и на пляже; занятия физкультурой и пр. Культурная и воспитательная работа среди детей будет проводиться соответствующим штатом педагогов и воспитателей.

В пансионат принимаются трудящиеся женщины, нуждающиеся в грязевом лечении и могущие проводить его амбулаторно.

V. Поликлиническое объединение.

Поликлиническое объединение включает в свой состав все поликлинические учреждения курорта: поликлинику, грязелечебницу, электро - светолечебницу, рентгенкабинет, лабораторию и морские ванны. Все эти учреждения находятся в курортной части города, за исключением грязелечебницы, расположенной на пляже.

Руководство всеми поликлиническими учреждениями осуществляется курортной поликлиникой, которая ведет также научно-исследовательскую работу на курорте. В поликлинике имеются кабинеты для приема амбулаторных больных профессорами - консультантами и врачами - специалистами, по всем основным специальностям: внутренним, детским, гинекологическим и хирургическим



*Анапа. Детская костно-туберкулезная
площадка.*

заболеваниям, болезням уха, горла и носа, нервным, глазным и другим болезням.

Все процедуры в поликлинических учреждениях отпускаются не иначе; как по предписанию врачей поликлиники, под контролем и наблюдением которых проводится вообще лечение амбулаторных больных (санаторные больные проводят лечение и пользуются процедурами по назначению своих санаторных врачей).

Для больных, проводящих лечение не в

санаторий, а через поликлинику, на курорте организована диетическая столовая, где они могут получать то питание, которое назначено им лечащим врачом. Диетстоловая находится под постоянным наблюдением врача-диетика.

Общие показания для лечения абонементно-амбулаторных больных в Анапе следующие:

1. Малокровие и состояние умеренного истощения, особенно после перенесенных инфекций или переутомления (и школьного).

2. Туберкулез лимфатических желез (периферических, бронхиальных и брюшных) без явлений активного туберкулеза легких.

3. Явления рахита и его последствия.

4. Болезни, показанные для грязелечения, — хронические заболевания женской половой сферы: эндометриты, метриты, офориты, перипараметриты с эксудатами и без них, подагра без явлений резкой деформации суставов, хронический и подострый ревматизм, невралгии периферических нервов (ишиас, радикулиты и пр.).

5. Болезни, показанные для виноградо-лечения (см. выше).

Показания для железистого детского санатория:

1. Туберкулез легких в активной форме (особенно при склонности к кровохарканию и повышению температуры тела).

2. Резкое общее истощение на почве каких-либо основных заболеваний.

3. Воспаление почек.

4. Пороки сердца с явлениями расстройства компенсации.

5. Заболевание центральной нервной системы.

6. Тяжелая неврастения.

7. Истерия.

8. Базедова болезнь.

9. Бронхиальная астма.

10. Хронические поносы у детей, особенно в жаркие месяцы сезона (июль—август).

Кроме перечисленных выше санаторных и поликлинических учреждений Краевого курортного объединения, в Анапе находятся следующие санатории и дома отдыха: Промстрахкассы на 150 коек; Мособлпроса на 150 коек; детский санаторий СКВО; санаторий Всепромсоветкасс, Воздухофлота и др.

Вне Анапы находится: в 4 километрах санаторная группа им. Кирова (б. «Бимлюк») и в 24 километрах желудочно-кишечный санаторий «Семигорье».

БИМЛЮК.

К северу от Анапы, в 4 километрах от нее, непосредственно у моря расположена санаторная группа «Бимлюк», ныне санаторий им. Кирова.

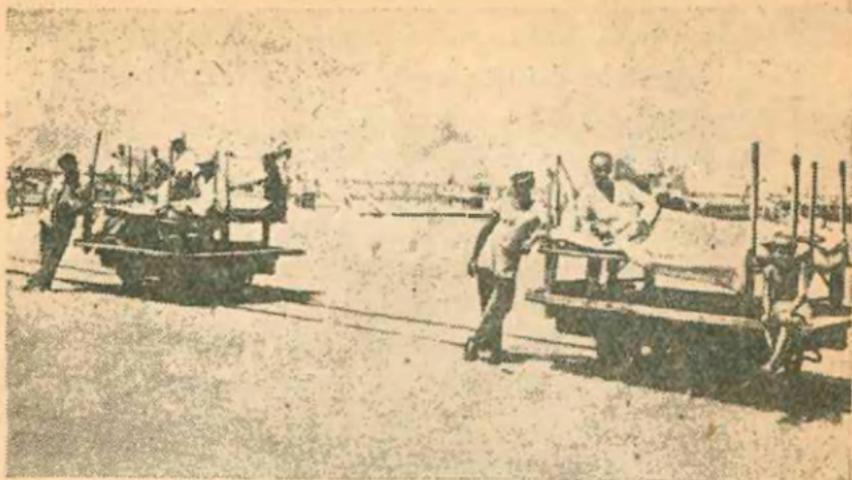
Сообщение между Анапой и «Бимлюком» поддерживается либо катерами, курсирующими через бухту и отходящими от Анапской пристани, либо автобусами Азчертранса.

От Анапы к «Бимлюку» проложено шоссе, пересекающее реку Анапку и идущее вдоль моря; шоссе ограничено слева песчаными дюнами пляжа, а справа — виноградниками.

В районе «Бимлюка» Анапский пляж отличается особо высокими качествами. Благодаря мелкозернистости песка пляж исключительно мягок и бархатист. Он представляет собой чрезвычайно ровную и гладкую полосу, переходящую дальше от моря в высокие песчаные дюны, которые местами достигают высоты 1,5—2 метров. Ширина пляжа в среднем 200—300 метров.

Район «Бимлюка» должен быть признан лучшим местом купанья на всем побережье. Морское песчаное дно отличается тем же, что и пляж, свойством мягкости и бархатистости, углубляется постепенно и ровно. На расстоянии 100 метров от линии берега глубина моря не превышает 1-1,5 метра. Дно совершенно гладкое, без каких-либо рытвин и ям; вода исключительно прозрачная, прибой мягок. Кроме того, во время прибоя к берегу почти не прибивается, так называемая морская трава, благодаря чему в «Бимлюке» почти не наблюдается загрязнения воздуха от разлагающихся водорослей.

Высокое качество бимлюкского пляжа, богатая инсоляция, прекрасные морские купанья и другие благоприятные климатические условия не могли не вызвать мысли об использовании этой местности в лечебных целях. Действительно, двадцать пять лет тому назад, в 1909 г., здесь был организован Ортопедический институт с небольшим санаторием; заведывание им было поручено известному ортопеду проф. А. К. Шенк. В наше время из этого небольшого санатория на 50 коек, одиноко стоявшего среди голых песков, «Бимлюк» развился в крупный и известный далеко за пределами края санаторий для лечения костного туберкулеза.



Вимлок. Доставка больных на пляж.

Сейчас он представляет собой целый курортный городок, на территории которого находится ряд санаторных и служебных зданий, отдельные дачи, сооружения и т. д. Громадная работа по развитию этого курорта проведена почти исключительно после Октябрьской революции.

Усадьба санатория занимает площадь в 15 га, на самом берегу моря, на расстоянии 400—500 шагов от него.

Основных санаторных зданий три: «розовый» деревянный корпус, «серый» каменный, двухэтажный, могущий вместить до 300 че-

ловек больных, и новый, выстроенный в 1929 г.—детский корпус, рассчитанный на 125—150 коек.

Кроме этих основных зданий, на территории курорта расположены отдельные дачи, дома для размещения персонала, служебные здания (кухни, склады, гараж, электростанция, морские ванны и т. д.).

Несмотря на малоблагоприятные почвенные условия (песок) — «Бимлюк» довольно богат зеленью, что выгодно отличает его от окружающей местности, которая почти вообще лишена зеленых насаждений, кроме виноградников. На территории санатория растут большие тополи, акация, маслина и другие устойчивые деревья и кустарники. Особенно хорошо озеленена площадь около основных санаторных зданий. Обращают на себя внимание прекрасно культивированные цветники, разбитые на голых песках. Санаторий имеет свой небольшой виноградник. Недалеко от санатория, на расстоянии $1\frac{1}{2}$ —2 километров, находится крупнейший виноградарский совхоз «Джеметэ», имеющий до 300 га виноградников. Этот совхоз расположен на одной линии с «Бимлюком» по берегу моря; он с избытком снабжает санаторий лучшими сортами столового винограда.

Главные контингенты больных, лечащихся

в санатории «Бимлюк»,—больные костным туберкулезом, взрослые и дети. Для этих больных на пляже устроены специальные площадки, к которым больные, не могущие самостоятельно передвигаться, доставляются по узкоколейке на вагонетках. Вообще в летнее время вся жизнь санатория сосредоточивается на пляже. Больные лежат под тентами на пляже, в тени деревьев и кустарников и зачастую проводят на открытом воздухе целые сутки.

Полная изолированность санатория «Бимлюк» от городской обстановки и природные данные этой местности (пляж, купание) заставили Краевое курортное объединение в последние годы пополнить контингенты лечащихся в «Бимлюке» детей—детьми, больными железистым туберкулезом.

В результате этого «Бимлюк» приобрел характер почти исключительно детского курорта. Сейчас в «Бимлюке» из 500 развернутых там коек только 100 коек для больных костным туберкулезом взрослых, остальные койки предназначены для детей, больных костным и железистым туберкулезом.

Лечение костного туберкулеза проводится в «Бимлюке» под общим руководством Краевого туб. института и под непосредственным руководством проф. К. С. Керопьяна. Сана-

торий ведет большую научно-исследовательскую работу по вопросам, связанным с климатическим лечением костного туберкулеза в условиях «Бимлюка». Для проведения этого лечения санаторий имеет рентгенкабинет, лабораторию, протезную мастерскую (делаются протезы, гипсовые корсеты и т. д.), морские ванны.

В 1935 г. в состав санаторной группы входят:

1. Костнотуберкулезный санаторий для детей (в возрасте от 4 до 12 лет) на 125 коек, функционирует 6 месяцев—с 3 мая по 2 ноября, срок лечения — не менее 2 месяцев.

2. Костнотуберкулезный санаторий для взрослых на 100 коек, функционирует с 5 мая по 30 октября. Срок лечения — не менее 2 месяцев.

3. Детский санаторий для железистых больных, функционирует 5 месяцев—с 10 мая по 9 октября, срок лечения — месячный.

Показания для лечения в костно-туберкулезном санатории как для взрослых, так и для детей:

1. Все случаи начальных форм костно-суставного туберкулеза без лихорадочной поры и без склонности к быстрой деструкции.

2. Все затихающие формы костно-сустав-

ного туберкулеза без больших деструктивных явлений, т-ры, кахексии и амилоида.

3. Туберкулез лимфатических и половых желез.

4. Туберкулез серозных оболочек и кожи.

Не показаны для лечения в костно-туберкулезном санатории:

1. Случаи костно-суставного туберкулеза, склонные к быстрой деструкции.

2. Случаи, осложненные другими хроническими заболеваниями.

Противопоказания для лечения в костнотуберкулезном санатории:

1. Случаи костно-суставного и железистого туберкулеза с амилоидом внутренних органов и сильно лихорадящие.

2. Наличие активного туберкулеза легких.

3. Явления резкой неврастении и неврозы.

4. Наличие заболеваний сердечнососудистой системы с явлениями декомпенсации.

5. Туберкулез почек.

Не принимаются вовсе в детский костно-туберкулезный санаторий:

1. Страдающие инфекционными и кожными грибковыми болезнями до истечения срока изоляции.

2. Явно дефективные.

Показания для железистого детского санатория:

Принимаются дети: 1. Не моложе 4 лет и не старше 12 лет, не требующие за собой ухода (особого) индивидуального, нуждающиеся в климатическом лечении.

2. Дети с воспалением бронхиальных желез на почве туберкулезной интоксикации, без явлений активного туберкулеза легочной ткани.

3. Рахитики.

4. Малокровные, особенно на почве школьного переутомления и после перенесенных различных инфекций.

5. Страдающие расстройством обмена веществ, экссудативным диатезом, нейроартропатией, спазмофилики и астеники.

Не принимаются в детский железистый санаторий:

1. Дети с острыми заболеваниями (острые инфекционные и неинфекционные заболевания, острые заболевания желудочно-кишечного тракта и нервной системы): а) дети, переболевшие скарлатиной, раньше 6 недель после выздоровления; б) дети, перенесшие незадолго скарлатину и при повторном ис-

следовании на бациллоношение дифтерии, оказавшиеся бациллоносителями дифтерии; в) дети, в семье которых были заболевания скарлатиной, ранее истечения положенного срока карантинизации (12 дней); г) дети, перенесшие дифтерию до получения двукратного в течение 10 дней отрицательного посева на дифтерийные палочки. (В случаях получения повторно-положительного результата, необходимо исследовать дифтерийные бациллы на вирулентность, путем прививки культур морским свинкам); д) если реконвалесцент в течение более 8 недель с начала заболевания продолжает являться бациллоносителем (по истечении означенного срока и при наличии слабо вирулентных бацилл он может быть направлен в детский санаторий); е) дети при заболевании заушницей — до 14 дней после выздоровления. Краснухой — до 7 дней после выздоровления. Коклюшем — до 6 недель после начала конвульсивного периода. Ветряной оспой — до отпадения всех корочек, до 40 дней после начала болезни. Корью—до 7 дней от начала высыпания.

2. Все формы легочного туберкулеза до перехода больных в группу практически здоровых.

3. Заболевания почек.

4. Бронхиальная астма, резко выраженная кахексия.

5. Тяжелые формы психоневрозов и длительные тяжелые формы ночного недержания мочи на почве глубокого невропатического или органического страдания.

6. Трудные дети с органической умственной отсталостью, тяжелые, социально запущенные, тяжелые невропаты и психопаты.

7. Все больные заразными заболеваниями, опасными для окружающих: а) кожнопаразитарные: микозы (стригущий лишай, парша, занозы), чесотка и т. д.; б) венерические заболевания в острой заразной стадии; в) трахома в стадии инфильтрации.

8. Дети моложе 4 лет и старше 12.

Направляемые на курорт должны быть активно-иммунизированы против натуральной оспы, скарлатины, дифтерии.

СЕМИГОРЬЕ.

Санаторий для желудочно-кишечных больных «Семигорье» находится по пути от ст. Тоннельной к Анапе, на расстоянии от первой в 9 километров и от второй в 24 километра.

Идущие в Анапу автобусы Азчертранса подъезжают непосредственно к санаторию только тогда, когда среди пассажиров имеется несколько (5-6 и больше) человек, едущих в «Семигорье». В противном случае автобусы останавливаются на главном шоссе, от которого до санатория не больше четверти километра. Почтовые автомашины, идущие из Тоннельной в Анапу и обратно, всегда заезжают на курорт и берут с собой пассажиров.

В пределах нашего края нет другого, кроме «Семигорья», санатория для лечения желудочно-кишечных заболеваний в курортной обстановке. Известно же, что лечение

как желудочно-кишечных, так и других заболеваний, протекает особо успешно на курортах, т. е. там, где больной, оторванный от своей повседневной обстановки, лечится, используя естественные лечебные силы природы (минеральные источники, грязь, море и т. д.) — в лучших климатических условиях и в обстановке специального санаторного режима.

При чрезвычайной ограниченности мест для лечения болезней желудочно-кишечного тракта на курортах общегосударственного значения (Ессентуки и Железноводск), — «Семигорье» несомненно заслуживает определенного внимания.

«Семигорье» получило свое название при основании его в 1913 г. благодаря расположению его у подножия нескольких гор. Если смотреть на «Семигорье» со стороны Анапы, то на известном расстоянии и в определенном месте можно, действительно, насчитать семь гор, окружающих с трех сторон здание санатория и санаторный участок. Курорт расположен на высоте до 33 метров над уровнем моря, на водоразделе между бассейнами рек Маскача и Псебек.

Местонахождение курорта, и особенно его окрестности, должны быть признаны очень живописными. Будучи окружено с

трех сторон горами, «Семигорье» с юго-запада (к морю) совершенно открыто. В эту сторону от санатория открывается исключительно красивый вид на обширнейшую равнину.

Особенно хорош этот вид с вершин ближайших к санаторию гор; на некоторых из них устроены специальные площадки, обставленные скамейками. Если же взойти на вершины более высоких гор, находящихся в 2-3 километрах от курорта, то можно увидеть даже очертания Анапы и светлую полосу Анапской бухты и моря.

С северо-восточной стороны «Семигорье» защищено горами, являющимися передовыми отрогами Кавказского горного хребта. Ближайшим к «Семигорью» населенным пунктом является ст. Натухаевская, находящаяся в 4 километрах от курорта.

Благодаря своему изолированному положению в гористой местности курорт отличается особой чистотой воздуха; незащищенность его горами с юга обеспечивает обилие солнечного света; все это, в связи с отсутствием больших температурных колебаний — создает хорошие климатические условия этой курортной местности.

Количество солнечных дней в году доходит до 180, причем свыше 100 дней падает

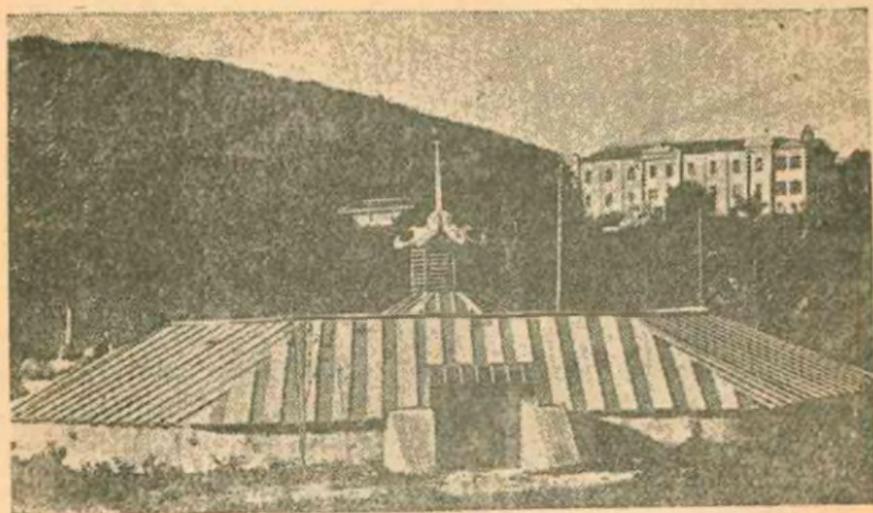


Семигорье. Общий вид.

на время курортного сезона. Средняя годовая температура — около $+ 14^{\circ}$, а средняя температура летнего периода $+ 26,4^{\circ}$.

Проф. Коростелев считает климат «Семигорья» более благоприятным в отношении влажности, чем климат Анапы.

Д-р А. И. Петровых, работавший в течение нескольких сезонов в «Семигорье», считает, что климатические особенности курорта благоприятно влияют на течение и некоторых заболеваний верхних дыхательных путей, и рекомендует направлять на лечение в «Семигорье» желудочно-кишечных боль-



*Семигорье. Питъевой источник
и санаторный корпус.*

ных, имеющих сопутствующие заболевания этого рода. .

Однако, решающим моментом для организации санатория явилось наличие здесь минерального источника, весьма ценного по своему составу и по результатам его воздействия на больной организм.

Источник этот расположен на площадке перед санаторием, в шагах 300—400 от него. Недалеко от источника находятся небольшие грязевые сопки, на вершине и по скло-

нам которых имеются выходы минеральной воды.

По мнению инж.-химика Э. Э. Карстенса,— Семигорский источник есть не что иное, как тихо действующая микросопка.

Вода Семигорского минерального источника относится к группе иодо-щелочно-соленых вод, она по своему химическому составу приближается к Эссентукским питьевым водам № 17, по содержанию же иода занимает исключительное место.

Химический состав минеральной воды семигорского источника следующий:

Углекислого натрия	5,0120
Углекислого кальция	0,0677
Углекислого магния	0,0667
Углекислого бария	0,0033
Углекислого стронция	следы
Хлористого калия	0,0232
Хлористого натрия	2,7517
Хлористого лития	следы
Иодистого натрия	0,0134
Бромистого натрия	0,0025
Глинозема	0,0003
Кремнезема	0,0151

Дебит источника невелик и не превышает 350 литров в сутки.

Источник каптирован бетонным колодцем, глубиной в 5 метров, при диаметре колодца в 1 метр. Над колодцем устроен деревянный

павильон, в котором происходит раздача минеральной воды больным. Вода употребляется только для питья.

Так как минеральная вода не является безразличной для человеческого организма — ее не следует пить без назначения лечащего врача, причем рекомендуется соблюдать следующие элементарные правила:

1. Точно соблюдать указания врача в отношении времени приема и количества принимаемой минеральной воды.

2. В зависимости от указания врача пить воду до или после еды, в подогретом или естественном виде.

3. Пить воду лучше у самого источника.

4. Пить воду **медленно**, глотками и не торопясь.

5. Воздерживаться от курения сразу перед питьем или непосредственно после выпитой воды.

В результате применения в лечебных целях в течение ряда лет Семигорской минеральной воды установлены следующие показания для лечения ею:

1. Хронические катары желудка как с повышенной кислотностью, так и с пониженной.

2. Хронические катары тонких и толстых кишок.

3. Функциональные расстройства желудка и кишок.

4. Хронические катары желчного пузыря и желчных путей, желчно-каменная болезнь, гепатиты.

5. Ожирение.

6. Начальные формы подагры, без резких изменений со стороны суставов.

Противопоказаны для лечения Семигорской минеральной водой:

1. Органические заболевания желудка, существенно нарушающие его эвакуацию.

2. Язва желудка и 12-перстной кишки.

3. Язвенный энтероколит.

4. Расстройства сердечнососудистой компенсации.

5. Нефрозы и нефриты.

6. Фосфатурия.

В условиях желудочно-кишечного санатория пищевой режим является одним из решающих моментов при лечении больного. Поэтому для больных строго обязательно соблюдение той диеты, которая предписана лечащим врачом. В этих целях больные не должны ставить своей задачей обязательную прибавку в весе; не рекомендуется приступать к еде в состоянии переутомления; не

следует употреблять острых блюд и алкоголя; не надо есть в промежутках между установленными приемами пищи и вообще во всех вопросах питания надлежит строго руководствоваться указаниями лечащего врача.

Для размещения больных в «Семигорье» имеется двухэтажный каменный санаторный корпус на 125 коек. Своим фасадом он обращен к югу, к анапской равнине. Санаторий функционирует 5 месяцев: с 1 июня по 30 октября.

Здание, где находятся кабинеты врачей, лаборатория, электрокабинет, расположен у минерального источника, шагах в 300 — 400 от санаторного корпуса. Несколько в стороне от санатория, за небольшой балкой, через которую перекинут мостик, находится клуб летнего типа, где проводятся концерты, киносеансы и т. д. Перед клубом — площадка для физкультуры и различных игр.

В условиях «Семигорья» большое значение имеют экскурсии и прогулки.

Экскурсии обычно совершаются в Анапу, к морю и в Новороссийск. В Анапе семигорских больных привлекает, главным образом, море и купанье в нем, а в Новороссийске морской порт с его громадными портовыми

сооружениями, хлебные элеваторы и цементные заводы. Поездки как в Анапу, так и в Новороссийск ограничиваются одним днем. Выезжая рано утром, экскурсанты обычно к вечеру возвращаются в санаторий. В Анапу и обратно экскурсанты доставляются на постоянно курсирующих по линии Тоннельная—Анапа автобусах. В Новороссийск же экскурсанты направляются через станцию Тоннельную и дальше на одном из поездов, проходящих через эту станцию к Новороссийску.

В горах, окружающих «Семигорье», имеется очень много интересных мест для прогулок.

По мере удаления от санатория растительность в горах делается все богаче и разнообразней: здесь горы покрыты густыми зарослями дуба, ясеня, граба, кизила, диких яблонь, груш, орешника и т. д.

В окружающем «Семигорье» лесу зреют лесная земляника, ежевика, терновник и другие ягоды; со второй половины августа начинается сбор кизила, орехов, диких яблок и груш. Эти ягоды и фрукты в большом количестве собираются больными санатория. Кроме этого, колхозниками соседних станций приносятся для продажи ягоды, фрукты, виноград, арбузы и дыни.

Прогулки и экскурсии.

В качестве мест для ближайших прогулок можно рекомендовать следующие, недалеко расположенные, окрестности Анапы. Во-первых, «Джеметэ», один из самых крупных виноградарских совхозов. Этот совхоз находится в 7 километрах от Анапы и в 2 километрах от санаторной группы «Бимлюк». Он расположен на самом берегу моря, у прекрасного песчаного пляжа, являющегося продолжением бимлюкского пляжа. Прогулку в «Джеметэ» можно совершать пешком, идя все время по берегу моря. Интересны также прогулки в сел. «Су-Псех» (8 километров от Анапы), которое славится своими виноградниками и фруктовыми садами.

Лучшим местом более отдаленной экскурсии является приморская местность долины реки «Сукко», находящаяся в 15 километрах к югу от Анапы. В «Сукко» надо ехать через «Су-Псех», а затем через невысокие перевалы, покрытые лесом. Обычно в «Сукко» ездят морем — 17 километров. В районе «Сукко» — горы достигают уже значительной высоты (до 400 метров), круто спускаясь к морю. Склоны их густо покрыты лесом. Речка «Сукко» — типично горная река, почти пересыхающая в сухое время и за-

ливающая долину во время дождей. Ширина ее в обычное время не более 3-4 метров, глубина не больше 0,5 метра. Дальше, на юг от долины «Сукко» выдается мыс «Большой Утриш», против которого находится маленький островок. Недалеко от мыса—небольшое соленое озеро, очень украшающее эту местность.

Приморская полоса этого района покрыта густым лесом. Здесь имеются редкие и вымирающие древесные породы: туи, высокоствольный можжевельник, бакаут.

Наконец, как на место дальней экскурсии, требующей затраты более продолжительного времени,— можно указать на широко известный и самый крупный винодельческий совхоз побережья — «Абрау-Дюрсо».

Этот совхоз находится уже ближе к Новороссийску и расположен в 24,5 километра от него. «Абрау-Дюрсо» исключительно интересное в природном отношении место. Находится оно среди заросших лесом гор, на берегу изумрудного озера Абрау.

СОДЕРЖАНИЕ.

Анапа.	Стр.
Местоположение и краткое описание курорта .	3
Климат	16
Лечебные факторы	25
Лечебные учреждения	61
Бимпюк	73
Самигорье	83

