

UDC 379.85

SCOPUS CODE 1409

<https://doi.org/10.36073/1512-0996-2026-3-39-45>

ტყის თერაპია და მთამსვლელობა სოფლები როგორც მდგრადი განვითარების ინსტრუმენტები საქართველოს მთიან რეგიონებში

ნოე ხოზრევანიძე	საქართველოს ტექნიკური უნივერსიტეტის სამთო-გეოლოგიური და მთის მდგრადი განვითარების ფაკულტეტის პროფესორი, საქართველო E-mail: n.khozrevanidze@gtu.ge
ნინო ბჟალავა	საქართველოს ტექნიკური უნივერსიტეტის სამთო-გეოლოგიური და მთის მდგრადი განვითარების ფაკულტეტის ასისტენტ პროფესორი, საქართველო E-mail: nino.bzhalava@gtu.ge
ირაკლი ხოზრევანიძე	საქართველოს ტექნიკური უნივერსიტეტის სამთო-გეოლოგიური და მთის მდგრადი განვითარების ფაკულტეტის ასისტენტ პროფესორი, საქართველო E-mail: i.khozre83@gmail.com

რეცენზენტები:

თ. კობლიანიძე, საქართველოს ტექნიკური უნივერსიტეტის სამთო-გეოლოგიური და მთის მდგრადი განვითარების ფაკულტეტის ასოცირებული პროფესორი

E-mail: tamar.koblianidze@gtu.ge

ნ. მებონია, საქართველოს ტექნიკური უნივერსიტეტის სამთო-გეოლოგიური და მთის მდგრადი განვითარების ფაკულტეტის ასოცირებული პროფესორი

E-mail: ni.mebonia@gmail.com

ანოტაცია. საქართველოს მთიანი რეგიონები, რომლებიც შეადგენენ ქვეყნის ტერიტორიის 53%-ს, სერიოზული დემოგრაფიული და სოციალურ-ეკონომიკური გამოწვევების წინაშეა. წინამდებარე სტატია განიხილავს ორ ინოვაციურ მიდგომას – ტყის თერაპიას და მთამსვლელობა სოფლებს, რომელთა ადაპტაციამ და დანერგვამ საქართველოში შეიძლება ხელი შეუწყოს მთიანი რეგიონების სოციალურ-

ეკონომიკურ აღორძინებას. ტყის თერაპია, რომელიც ეფუძნება ტყეებში ყოფნის ფსიქოფიზიკურ ჯანმრთელობაზე დადასტურებულ სასარგებლო ეფექტებს, ქმნის დასაქმების ახალ შესაძლებლობებს და ავითარებს ჯანმრთელობის ტურიზმს. მთამსვლელობა სოფლები, როგორც მასობრივი ტურიზმის ალტერნატივა, უზრუნველყოფს ავთენტურ გამოცდილებას, აყალიბებს ადგილობრივ დასაქმებას და ინარჩუნებს კულტურულ მემკვიდრეობას. სტატია

განიხილავს ამ ინიციატივების მეცნიერულ საფუძვლებს, სოციალურ-ეკონომიკურ პოტენციალს და კონკრეტულ რეგიონებს საქართველოში, სადაც მათი დანერგვა შესაძლებელია.

საკვანძო სიტყვები: ადგილობრივი თემები; დეპოპულაცია; ეკოტურიზმი; მთამსვლელთა სოფლები; მთის მდგრადი განვითარება; საქართველო; ტყის თერაპია; ჯანმრთელობის ტურიზმი.

შესავალი

საქართველოს მთიანი რეგიონები, რომლებიც ქვეყნის ტერიტორიის დაახლოებით 53%-ს მოიცავს, თანამედროვე ეტაპზე მრავალი რთული დემოგრაფიული და სოციალურ-ეკონომიკური გამოწვევის წინაშეა. ბოლო ათწლეულების განმავლობაში აღნიშნული ტერიტორიები განიცდის მოსახლეობის დეპოპულაციის, ასაკობრივი სტრუქტურის დისბალანსისა და ეკონომიკური აქტივობის შემცირების პროცესებს. ამ ტენდენციებს თან ახლავს მოსახლეობის დაბერება, შრომითი რესურსების გადინება და ადგილობრივი ეკონომიკური სისტემების შესუსტება, რაც საბოლოოდ იწვევს ტრადიციული სამეურნეო მიწების მიტოვებას, აგრარული ლანდშაფტების დეგრადაციას და მთის კულტურული მემკვიდრეობის დაკარგვის რეალურ საფრთხეს. აღნიშნული უარყოფითი პროცესების შესაჩერებლად და საქართველოს მთიანი რეგიონების მდგრადი განვითარების უზრუნველსაყოფად აუცილებელია თანამედროვე, ინოვაციური და მონაწილეობითი განვითარების მოდელების დანერგვა. ასეთი

მიდგომები უნდა ეფუძნებოდეს ადგილობრივი ბუნებრივი და სოციალური რესურსების რაციონალურ გამოყენებას, ადგილობრივი თემების აქტიურ მონაწილეობას განვითარების პროცესებში და გარემოსდაცვით პასუხისმგებლობაზე დაფუძნებულ მართვას. ამ კონტექსტში განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს ევროპის ალპურ რეგიონებში უკვე აპრობირებული და წარმატებით განხორციელებული პრაქტიკები, რომლებიც შეიძლება იქცეს მნიშვნელოვან გამოცდილებად საქართველოს მთიანი ტერიტორიების განვითარებისათვის.

წინამდებარე ნაშრომი მიმოიხილავს ორ ინოვაციურ მიდგომას — ტყის თერაპიასა და მთამსვლელთა სოფლებს — რომელთა ადაპტაცია და პრაქტიკული დანერგვა საქართველოში პოტენციურად ხელს შეუწყობს მთიანი რეგიონების სოციალურ-ეკონომიკურ გააქტიურებას, ადგილობრივი ეკონომიკური საქმიანობის დივერსიფიკაციას და ბუნებრივი თუ კულტურული მემკვიდრეობის შენარჩუნებასა და მდგრად გამოყენებას. [2, 9, 13]

ძირითადი ნაწილი

1. ტყის თერაპია – ბუნებასთან კავშირის აღდგენა და ჯანმრთელობის ხელშეწყობა.

ტყის თერაპია არის სამედიცინო და ჯანმრთელობის ხელშეწყობის ახალი მიდგომა, რომელიც ეფუძნება ტყეში ყოფნისას ადამიანის ფსიქოფიზიკურ ჯანმრთელობაზე დადასტურებულ სასარგებლო ეფექტებს. ეს პრაქტიკა, რომელსაც დიდი ტრადიცია აქვს აზიურ ქვეყნებში, განსაკუთრებით იაპონიაში (სადაც ცნობილია როგორც "შინრინ-იოკუ" ანუ "ტყის აბაზანა"), ეყრდნობა მეცნიერულ

მტკიცებულებებს ტყის გარემოს თერაპიული თვისებების შესახებ. ტყის თერაპიის მეცნიერული საფუძვლები, ტყეში ყოფნის სარგებელი ძირითადად განპირობებულია ტერპენებით – არომატული ორგანული ნაერთებით, რომლებსაც [6, 12] ბუნებრივად გამოყოფს ბევრი მცენარე, განსაკუთრებით წიწვოვნები. სამეცნიერო კვლევები ადასტურებს, რომ ტყის თერაპიას აქვს არაერთი დადებითი ეფექტი: [6, 8, 12, 14]

ფიზიკური ჯანმრთელობა:

- იმუნური სისტემის გაძლიერება
- არტერიული წნევის რეგულირება
- პარასიმპატიკური ნერვული სისტემის გააქტიურება
- ანტისიმსივნური პროტეინების სტიმულირება
- რესპირატორული დაავადებების პროფილაქტიკა
- ფიზიკური რეაბილიტაციის ხელშეწყობა [8, 12]

ფსიქიკური ჯანმრთელობა:

- სტრესის შემცირება (კორტიზოლის დაწვევა)
- დეპრესიისა და შფოთვის მოდუნება
- ყურადღების გაუმჯობესება და ფსიქიკური ენერგიის აღდგენა
- ემოციური კეთილდღეობის ზრდა [6, 10, 14]

ტყის თერაპიის სოციალურ-ეკონომიკური პოტენციალი. ინდივიდუალური ჯანმრთელობის გა-

უმჯობესების პარალელურად, ტყის თერაპიას აქვს მნიშვნელოვანი პოტენციალი ადგილობრივი ეკონომიკისა და სოფლის განვითარების ხელშეწყობისთვის: [4, 7]

დასაქმების შესაძლებლობები:

- გამოწვრთნილი ტყის თერაპიის გიდები
- ჯანდაცვის პროფესიონალები
- ბუნების გიდები და ლანდშაფტის ინტერპრეტატორები

სტუმართმოყვარეობის განვითარება:

- სასტუმროები და სამეურნეო სახლები
- ადგილობრივი კვების მომსახურება
- ჯანსაღი კვებისა და ადგილობრივი პროდუქტების წარმოდგენა

ტყის თერაპიის პოტენციალი საქართველოში. საქართველო, რომლის ტერიტორიის დაახლოებით 43% დაფარულია ტყით, ფლობს უნიკალურ პოტენციალს ტყის თერაპიის განვითარებისთვის: [11].

შესაფერისი რეგიონები:

- აჭარა (კოლხური ტყეები, სუბტროპიკული კლიმატი)
- სვანეთი და რაჭა (წიწვოვანი ტყეები, სუფთა მთის ჰაერი)
- ქვემო ქართლისა და კახეთის მთიანი ნაწილი
- ბორჯომი-ხარაგაულის ეროვნული პარკის მიმდებარე ტერიტორიები



ტყის თერაპიისა და მთამსვლელობის სოფლების პოტენციური კერები საქართველოში.

2. მთამსვლელობის სოფლები – მდგრადი ტურიზმის ალტერნატივა.

მთამსვლელობის სოფლები (Bergsteigerdörfer – გერმანულად) არის ევროპის ალპური ასოციაციების მიერ 2008 წელს დაარსებული ინიციატივა, რომელიც მიზნად ისახავს მასობრივი ტურიზმის ალტერნატივის შექმნას მთის მცირე სოფლებში. ეს არის მცირე დასახლებები, რომლებიც ხასიათდება მთამსვლელობის ტრადიციებით, მაღალი გარემოსდაცვითი და პეიზაჟური ხარისხით, ავთენტური არქიტექტურითა და კულტურით [1, 2].

მთამსვლელობის სოფლების სარგებელი ადგილობრივი თემებისთვის: [4]

- სამუშაო ადგილების შექმნა სტუმართმოყვარეობის სექტორში
- შემოსავლების დივერსიფიკაცია
- მიგრაციის შემცირება და ახალგაზრდების დაბრუნება

- ტრადიციული ცოდნისა და უნარების შენარჩუნება ტურისტებისთვის:
- ავთენტური გამოცდილება და ადგილობრივი კულტურასთან ნამდვილი შეხება
- მაღალი ხარისხის ბუნებასთან ურთიერთობა
- ეკოლოგიურად პასუხისმგებლიანი ტურიზმის შესაძლებლობა

საქართველოში მთამსვლელობის სოფლების პოტენციალი:

საქართველოს მთიან რეგიონებს აქვთ უნიკალური პოტენციალი მთამსვლელობითი სოფლების ქსელის შექმნისთვის [11].

მაგალითად: სვანეთი: უშგული (იუნესკოს მსოფლიო მემკვიდრეობა), მაზერი, ბეჩო, ადიში.

ხევსურეთი: შატბილი, მუცო, რომკა.

თუშეთი: ომალო, დიკლო, დართლო და სხვ.

დასკვნა

ტყის თერაპიისა და მთამსვლელთა სოფლების ინიციატივების ადაპტაცია და დანერგვა საქართველოში შეიძლება იყოს მნიშვნელოვანი ნაბიჯი მთიანი რეგიონების მდგრადი განვითარებისკენ. ეს მიდგომები პასუხობს თანამედროვე გამოწვევებს, ქმნის ადგილობრივ სარგებელს და იცავს ბუნებრივ და კულტურულ მემკვიდრეობას.

წარმატებისთვის აუცილებელია ინოვაციური და მონაწილეობითი მიდგომების გამოყენება, რომლებიც დაფუძნებულია ადგილობრივი თემების აქტიურ ჩართულობაზე, სამეცნიერო მტკიცებულებებზე და საერთაშორისო საუკეთესო პრაქტიკების ადაპტაციაზე. მხოლოდ ასეთი კომპლექსური მიდ-

გომა შეძლებს საქართველოს მთიანი რეგიონების დეპოპულაციისა და ეკონომიკური დეპრესიის ტენდენციების შებრუნებას; მდგრადი, ცოცხალი და კეთილდღეობის მქონე თემების შექმნას.

საქართველოს მთები, თავიანთი უნიკალური ბუნებრივი და კულტურული მემკვიდრეობით, იმედისმომცემ პერსპექტივას იძლევა. ტყის თერაპიისა და მთამსვლელთა სოფლების ინიციატივების გაერთიანება შეიძლება გახდეს ის ალტერნატივა, რომელიც საქართველოს მთიან რეგიონებს დაუბრუნებს სიცოცხლისუნარიანობას, თანამედროვე საჭიროებების პატივისცემითა და მდიდარი წარსულის კონსერვაციით.

ლიტერატურა

1. Austrian Alpine Club. (2019). *Mountaineering villages: Philosophy and criteria*. Österreichischer Alpenverein.
2. Bätzing, W. (2015). *The Alps: A unique mountain region between urbanization and depopulation*. Sussex Academic Press.
3. Debarbieux, B., & Price, M. F. (2008). Representing mountains: From local and national to global common good. *Geopolitics*, 13(1), 148–168. <https://doi.org/10.1080/14650040701783271>
4. Goodwin, H., & Santilli, R. (2009). *Community-based tourism: A success?* (ICRT Occasional Paper No. 11). International Centre for Responsible Tourism.
5. Hammer, T., Mose, I., Siegrist, D., & Weixlbaumer, N. (Eds.). (2016). *Parks of the future: Protected areas in Europe challenging regional and global change*. Oekom Verlag.
6. Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), 851. <https://doi.org/10.3390/ijerph14080851>
7. Kiss, A. (2004). Is community-based ecotourism a good use of biodiversity conservation funds? *Trends in Ecology & Evolution*, 19(5), 232–237. <https://doi.org/10.1016/j.tree.2004.03.010>
8. Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 9–17. <https://doi.org/10.1007/s12199-008-0068-3>

9. Messerli, B., & Ives, J. D. (Eds.). (1997). *Mountains of the world: A global priority*. Parthenon Publishing Group.
10. Miyazaki, Y., Park, B. J., & Lee, J. (2011). Nature therapy. In *Designing our future: Local perspectives on bioproduction, ecosystems and humanity* (pp. 407–412). United Nations University Press.
11. Nakhutsrishvili, G., Zazanashvili, N., & Batsatsashvili, K. (2015). Regional profile: Caucasus. In *The high-mountain cryosphere: Environmental changes and human risks* (pp. 213–221). Cambridge University Press.
12. Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 18–26.
<https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>
13. Price, M. F., Jansky, L., & Iatsenia, A. A. (2004). *Key issues for mountain areas*. United Nations University Press.
14. Song, C., Ikei, H., & Miyazaki, Y. (2016). Physiological effects of nature therapy: A review of the research in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(8), 781.
<https://doi.org/10.3390/ijerph13080781>

UDC 379.85

SCOPUS CODE 1409

<https://doi.org/10.36073/1512-0996-2026-3-39-45>

Forest Therapy and Mountaineering Villages as Instruments of Sustainable Development in the Mountainous Regions of Georgia

- Noe Khozrevanidze** Georgian Technical University, Faculty of Mining, Geology and Sustainable Mountain Development, Professor, Georgia
E-mail: n.khozrevanidze@gtu.ge
- Nino Bzhalava** Georgian Technical University, Faculty of Mining, Geology and Sustainable Mountain Development, Assistant Professor, Georgia
E-mail: nino.bzhalava@gtu.ge
- I. Khozrevanidze** Georgian Technical University, Faculty of Mining, Geology and Sustainable Mountain Development Assistant Professor, Georgian Technical University, Georgia
E-mail: i.khozre83@gmail.com

Reviewers:

- T. Koblianidze**, Georgian Technical University Faculty of Mining, Geology and Sustainable Mountain Development, Associate Professor, Georgia
E-mail: tamar.koblianidze@gtu.ge
- N. Mebonia**, Georgian Technical University Faculty of Mining, Geology and Sustainable Mountain Development, Associate Professor, Georgia
E-mail: ni.mebonia@gmail.com

Abstract. The mountainous regions of Georgia, which constitute approximately 53% of the country's territory, face significant demographic and socio-economic challenges. The present article examines two innovative approaches—**forest therapy** and **mountaineering villages**—whose adaptation and implementation in Georgia could contribute to the socio-economic revitalization of mountainous regions.

Forest therapy, based on scientifically confirmed psycho-physiological health benefits associated with spending time in forest environments, creates new employment opportunities and supports the development of health and wellness tourism. Mountaineering villages, as an alternative to mass tourism, offer authentic experiences, stimulate local employment, and contribute to the preservation of cultural heritage.

The article explores the scientific foundations of these initiatives, their socio-economic potential, and identifies specific regions in Georgia where their implementation could be feasible and beneficial.

Keywords: Depopulation; Ecotourism; Georgia; Forest therapy; Health tourism; Local communities; Mountaineering villages; Sustainable mountain development.

განხილვის თარიღი 27.02.2026

შემოსვლის თარიღი 23.03.2026

ხელმოწერილია დასაბეჭდად 25.09.2026