



سیزدهمین کنفرانس ملی شهرسازی، معماری، عمران و محیط زیست

## طراحی مرکز آب درمانی و اقامتی منطقه سد سلیمان تنگه با رویکرد معماری پایدار

علیرضا حامدیان<sup>۱</sup>، محمد ترابی آذر<sup>۲</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، موسسه آموزش عالی روزبهان، ساری، ایران.

۲- استاد گروه معماری، واحد ساری، موسسه آموزش عالی روزبهان، ساری، ایران.

*Alireza.hn70@gmail.com*

### چکیده

در دنیای مدرن امروزی با توجه به پیشرفت روز افزون سیستم حمل و نقل و ارتباطات، صنعت گردشگری بیش از هر زمان دیگری مورد توجه قرار گرفته است و توریسم و صنعت گردشگری جایگاه ویژه ای برای خود پیدا کرده است و امروزه در اکثر کشورها با مسائل مهم کشوری در رقابت می باشد.

امروزه، مساله تنوع فرهنگی و کمرنگ شدن مرزها و رونق بخشیدن اقتصادی، بیش از پیش صنعت گردشگری را نسبت به دیگر امور مورد توجه قرار داده است. با توجه به تلاش برای کاهش استفاده از سوخت‌های فسیلی، گرم شدن کره زمین جایگاه مهم توریست و صنعت توریسم را بهتر معرفی می نماید به گونه ای که امروزه گردشگری را به عنوان یکی از مهمترین صنایع توسعه پایدار در هر جامعه‌ای باید دانست.

با توجه به این نکته با شناسایی و استفاده از پتانسیل منطقه سد سلیمان تنگه در راستای دستیابی به معماری پایدار و طراحی مرکز آبدرمانی و اقامتی با این رویکرد با توجه به الگوهای معماری منطقه می توان در جهت افزایش ظرفیت گردشگری و تشویق و ایجاد انگیزه‌های مسافران داخلی و خارجی به استفاده از این مجموعه، به صنعت توریسم استان و رونق بخشی به این صنعت کمک شایانی نمود.

**کلمات کلیدی:** گردشگری، توریسم، معماری پایدار، مرکز آبدرمانی، اقامتی

### ۱- مقدمه

این نقاطی که علاوه بر موقعیت مناسب زیستمحیطی و دارا بودن جاذبه‌های گردشگری و زیرساخت‌های ارتباطی در نقاط گوناگون کشور، قابلیت طراحی و احداث مجموعه‌ها و مراکز درمانی تخصصی هم جهت با شرایط طبیعی آن منطقه را داشته باشند، قابلیت تبدیل شدن به یک مرکز سلامت با رویکرد معماری پایدار را نیز خواهند داشت. طرح مجتمع آبدرمانی، هنگامی مقبولیت و معقولیت خود را تثبیت می کند که از معیارهایی برخاسته از توان سرزمین و نیاز جامعه شکل بگیرند و با گذشت زمان، همچنان توان پاسخگویی خود را حفظ کند. این طرح زمانی ارزش بیشتری دارد که بتواند هم د جهت پاسخگویی به نیاز اهالی منطقه و از آن مهمتر در زمینه جذب توریسم ایفای نقش کند.



## سیزدهمین کنفرانس ملی شهرسازی، معماری، عمران و محیط زیست

### ۲- توسعه پایدار و معماری:

توجه روز افزون مردم به مسئله پایداری دلیلی شد تا معماران نیز هم راستا با سایر اندیشمندان در پی یافتن راهکارهای جدید برای تامین زندگی مطلوب بشر باشند. بدون اغراق تمامی فعالیت‌های آدمی، از خوردن و خوابیدن تا کار و عبادت در فضاهای طراحی شده توسط معماران صورت می‌گیرد و از آنجا که نقاط قوت و ضعف محیط مصنوع بر کیفیت محیط زیست، روابط اجتماعی و مناسبات فرهنگی تاثیر مستقیم خواهد داشت، دانش و هنر معماری نقشی بنیادی در نیل به اهداف توسعه پایدار ایفا می‌کند:

معماری پایدار، مقوله گسترده ایست که تمامی گرایش‌های معماری اکولوژیکی، معماری سبز، معماری زیست محیطی، معماری اکوتک و معماری پست مدرن بوم‌گرایانه را در خود جمع کرده و به سازگاری و پایداری به مفهوم عمیق و همه جانبه آن تکیه می‌کند. در یک جمع بندی کلی، توسعه پایدار الگویی پایا در برابر الگوهای فانی کالبدی، اجتماعی، و اقتصادی توسعه می‌باشد. که می‌تواند از ایجاد مسائلی همچون بحران‌های به وجود آمده زیست محیطی و اقتصادی که گریبانگیر بسیاری از کشورهایست جلوگیری کند و معماری پایدار عهده دار بخش بزرگی از این ساماندهی نوین در زمینه های کالبدی، محیطی و فرهنگی است.

### ۳- نقش آب در معماری

ارزش های وجودی آب تنها از نوع زیبایی شناختی نبوده بلکه به عمیق ترین و درونی ترین بخش طبیعت ما باز می‌گردد. نقش آب در شکل گیری نخستین زیستگاه های انسانی پاسخی است به یک نیاز زیستی. اما وقتی فراتر از یک نیاز، خانه سازی و بنای مجموعه‌های مسکونی بار فرهنگی می‌گیرد، معماری پدید می‌آید و آب در زندگی انسان جایگاه هنری پیدا می‌کند و از خلاقیت هنرمندان و معماران مایه می‌گیرد. درک مفهوم آب در معماری همان درک معماری آب است. درک قوانین فیزیکی رفتار آب، احساسات ما در مقابل کنش و واکنش آب و مهم تر از همه نقش و ارتباط آن با زندگی انسان ها است. آب، به همراه خاک، آتش و هوا، عناصر چهارگانه تشکیل دهنده جهان هستی به شمار رفته است. در ایران باستان، معماری به سوی آب حرکت می‌کند و درکنار آن آرام می‌گیرد. ولی در دوره اسلامی آب در معماری حالت کاربردی پیدا می‌کند و معماران آگاهانه سعی می‌کنند تا به طبیعت تسلط یافته و آن را به نظم بکشانند و با شناخت قوانین فیزیکی و رفتار آب و درک نقش و ارتباط آن با انسان، آب را به درون معماری بکشانند.

آبی که از عناصر طبیعی به شمار می‌رود که ماهیتی تغییر ناپذیر دارد. هر جا که ظاهر میشود، کاربرد آن باید منعکس کننده برداشت طراحان و سازندگان از طبیعت باشد.

دسترسی به منابع آب از دیر باز به عنوان یکی از مهمترین عوامل موثر در مکان‌یابی شهری در ایران و سایر تمدن‌ها مورد توجه بوده است. بررسی کلی جغرافیایی شهرهای ایران به خوبی وابستگی میان زندگی شهری و دسترسی به منابع آب را نشان می‌دهد.

پس همانطور که آب در ساخت باغ نقش دارد، باغ نیز در به وجود آمدن شهر نقش خود را ایفا می‌کند. تحولات مربوط به شهرها و رابطه ساختار میان باغ و شهر آن چنان است که می‌توان از سویی باغ را شهر و شهر را باغ نامید و از سوی دیگر باغ را به مثابه کارگاه طرح اندازی شهر تلقی کرد که نمونه این مطلب را می‌توان در گفتار، سیاح دوره تیموری بیان کرد که رابطه ساختاری میان باغ شهر در آن شهر موقت که درازای سراپرده ها و خرگاه ها و خیمه ها را به روشنی بازسازی کرده است.

نمونه دیگر این باغ شهر را در اصفهان می‌توان دید و چهارباغ و کوچه‌هایی که در جهات مختلف آن امتداد داشت و این یکی از اصول طراحی شهری بود. (محتشمی توتکابانی، رضا، هری، ۱۳۸۹)



## سیزدهمین کنفرانس ملی شهرسازی، معماری، عمران و محیط زیست

### ۴- آب در معماری ایرانی

در همه دوران تاریخی معماران ما آب را در مجموعه های خود وارد می کردند و گنجینه ای از خصوصیات فیزیکی، مذهبی و اسطوره ای را به خدمت می گرفتند تا معماری آنان از غنای بیشتری برخوردار باشد.

چنان که می دانیم نزد ایرانیان از روز گاران بسیار کهن آب مانند آتش مقدس بوده به گواهی اوستا و همه نامه های دینی پهلوی و بسیاری از نویسندگان یونان و روم و خود همین هردوت ایرانیان آب و آتش را بزرگ می پنداشتند و می ستودند و آلودن آنها از گناهان بزرگ به شمار می رفت آب خواه شیرین و خواه شور چه رود و چه دریا در خور ستایش و نیایش است. آب و آتش لازم و ملزوم یکدیگر برای ادامه حیات می باشند. هر دو هم هستی بخش و هم ویرانگر هستند.

پرستشگاهان بسیار باشکوه آنهایتا (ناهید)، ایزد نگهبان آب، در سراسر ایران زمین و خاکهای همسایه برپا بود. آبان یشت و آبان نیایش که در اوستا به جای مانده در ستایش همین ایزد است از این گذشته بسا دریای شور و رود های شیرین در نامه کهن سال یاد گردیده و ستوده شده از آنهاست وئوروکش Vouru Kaska (دریای گرگان، خزر)، چنچست Caecasta (دریاچه ارومیه) کاسائویه Kasaoya (در پهلوی، کیانسیه = دریاچه هامون = زره سیستان)، دائیتیا Daitya (در پهلوی، روت داتیک یا وه روت = آمویه، جیحون) و جز اینها ستایش آب نزد ایرانیان بیش از این است. (محمودی کوروش، ۱۳۸۶)

### ۵- روانشناسی آب و معماری شهری:

انسان مجموعه ای پیچیده از روح و ذهن و جسم است؛ لذا همان گونه که جسم آدمی به غذا نیازمند است. ذهن و روح او نیز طالب عناصری است که به او آرامش ببخشد. در جامعه شهری که ساختمانهای بلند و خیابانها و زندگی ماشینی همه جا را احاطه کرده است، جلوه های زیبایی و هنر، بهترین پناه برای روح خسته و آرامش طلب آدمی است؛ لذا باید با به کارگیری عناصری که بافت نرم دارند، گوشه عزلت و زیبایی فراهم کرد تا به روان انسان آرامش بخشید. این مکانها میتوانند پارکها و باغهای شهری باشند. آب یکی از این عناصر به شمار می رود و چه در حالت سکون و چه در حالت حرکت نوازش دهنده روح انسان است. حرکت و موسیقی آب، در جلوه گیری بیشتر فضای سبز نقشی در خور توجه دارد. میتوان آب را به صورت جویبار و چشمه برای نقاط آرام و بیسر و صدا و به صورت آبشار و فواره های بزرگ برای نقاط پرازدحام و شلوغ طراحی کرد (فرگوسن، فصلنامه مدیریت شهری، پاییز ۹۴)

### ۶- تاریخچه آبدرمانی

معالجه و مداوا با آب، از قرنهای پیش به عنوان یک شیوه پذیرفته شده علمی در پزشکی بکار گرفته میشود و در میان مردم بصورت تجربی و با استفاده از آبهای معدنی رواج داشته است. درمان با آب در یونان و روم باستان و چین سابقه های طولانی دارد. از قرن ۱۸ استفاده از آب در پزشکی رواج یافت و اصطلاح هیدروتراپی متداول گشت و در قرن ۱۸ اولین مطب آبدرمانی در اروپا گشایش یافت. در قرن بیستم خواص آب و مداوا توسط آبگرم و سرد اثبات شد.

نتایج تحقیقات نشان میدهد، آب وسیله ای بسیار مؤثر و قطعی در بهبود برخی بیماریها یا تخفیف و حتی ریشه کن کردن دردهای عضلانی و مفاصل، مداوای نارسائیهای جسمی، سرعت بخشیدن به کاهش طول دوران نقاهت ناشی از صدمات استخوانی، تقویت عضلات، بکارگیری عضلات غیر فعال، تسریع گردش خون در عروق و حتی تسکین بیماران روحی و روانی و ... میباشد.

درمان با آب موضوع تازه و جدیدی نیست بشر از قدیم الایام با آن آشنا بوده و از آن استفاده میکرده است. درمان با آب مانند روشهای دیگر درمانی با اعمال مذهبی ارتباط داشته در اغلب کتب آسمانی از اثرات درمان، استحمام در رودخانه و یا چشمه یاد شده است.

## سیزدهمین کنفرانس ملی شهرسازی، معماری، عمران و محیط زیست

تعیین تاریخ کشف اثرات آبدرمانی ممکن نمیباشد. چینی‌ها، یونانی‌ها، مصری‌ها، ایرانی‌ها و هندوها از حمام نه فقط برای مقاصد درمانی بلکه برای تشریفات مذهبی و تطهیر، حتی اغلب برای تفریح استفاده میکرده‌اند. طبیعی دان رومی در تاریخ طبیعی خود بحث زیادی از خصوصیات آب‌های معدنی را متذکر شده، (Peline) پلین است که برحسب نوع مسکن دردهای عصبی، نقرس، سیاتیک، در رفتگی و شکستگی استخوانی مییابد. ملل قدیم برای آبهای معدنی خواص درمانی قائل بودند و بخصوص رومیها از حمام استفاده شایان می‌برده‌اند و از حدود قرن ۱۸ بعد از میلاد از حمام عمومی و خصوصی استفاده می‌کردند.

در روم حمامها اغلب به اتاقهای مخصوص لباس و عطر مالی شامل بوده و همچنین اتاقهایی با حرارت گوناگون داشته که شامل قسمتهای زیر بوده است.

- یک اتاق با حوضچه آب سرد

- اتاقی که با هوای داغ گرم میشد

- اتاقی که در آن حمام گرم قرار داشت و شامل یک وان بزرگ و یک حوضچه از جنس سنگ مرمر و پر از آبگرم وجود داشت.

- اتاق تعریق که پر از هوای داغ و مرطوب بود.

در بلوچستان در ناحیه‌ای بنام (مهنجو دارو) حمام بزرگی بود که آثار آن امروزه کشف شده است و آنرا مربوط به پنج هزارسال قبل می‌دانند. خواصی که در قرون گذشته برای آبهای معدنی ذکر کرده‌اند بطور کامل با اطلاعات علمی امروز تطبیق نمی‌کنند و بسیاری از خواص و صفاتی که به آبهای معدنی نسبت داده‌اند چکیده اوهام و تخیلات بوده است. قبلاً چشمه‌هایی بنام شادی، گریان، چشمه عشق، چشمه مرگ، چشمه زندگی و چشمه جوانی که بنام چشمه آب حیات بود (که می‌گویند اسکندر مقدونی را به کشور گشائی کشانید و لطمات جبران ناپذیر بر تمدن ایران باستان وارد آمد) وجود داشتند.

بتدریج درمان با آب تا قرون وسطی در بوته فراموشی افتاد و داروهای گیاهی که پزشکان مشرق زمین تجویز می‌کردند بغرب وارد شد و در آنجا متداول و رایج گشت تا آنکه در اواخر قرون وسطی در اثر ظهور بیمار جلدی، جذام، مجدداً حمام گرم بعنوان یک تدبیر بهداشتی در اروپا معمول گشت.

اما در قرون وسطی که استحمام و استفاده از چشمه‌های معدنی در اروپا ارزش خود را از دست داد در ایران استحمام عمومیت داشته و به آن اهمیت می‌داده‌اند و از چشمه‌های معدنی بهره می‌برده‌اند. جرجانی در کتاب ذخیره خوارزمشاهی در کتاب سوم نگاشته است آب معدنی‌ها چون معدن آهن، مس، گوگرد، زاج، زرنیخ هر یک خواص خود را دارند و درمان معده، دهان، گوش، آماس، بندها و نقرس، درد فلج و غیره را مورد تاکید قرار داده است. از اواخر قرن چهاردهم مولفان و محققان اروپایی مجدداً تحقیقات خود را درباره آبهای معدنی و هیدروتراپی آغاز کردند و اثر مفید درمان با آب را توصیه نمودند. (زاهدی، ۱۳۸۲)

### ۷- خصوصیات فیزیکی آب و خواص درمانی آن

نیروی معجزه آسا و شفا بخش آب در بسیاری از کتب و مراجع متکی بر تجربیات قید شده است اما آنچه در این بخش مد نظر است، تقسیم خصوصیات فیزیکی و شیمیایی و شناخت تاثیرات جز به جز آنها و تعمیم آن به کل آب و تلفیق به تجربیات جدا از موهومات و خرافات است. اصولاً روشهای درمان با آب های معدنی را میتوان در سه حالت زیر متصور بود:

الف - فیزیوتراپی یا درمان فیزیکی

ب - درمان از طریق بکار بردن بعنوان دارو یا درمان شیمیایی

ج - درمان امراض روانی بصورت تلفیقی

فلاسفه قدیم مانند ارسطو پلوتارک و ارسطو فانس شاید بتوان گفت جزو نخستین دانشمندانی بودند که خواص درمان با آبهای معدنی را بوسیله فیزیوتراپی عنوان نمودند.



## سیزدهمین کنفرانس ملی شهرسازی، معماری، عمران و محیط زیست

در روم قدیم ساختمانهایی که برای این هدف ساخته شده بودند یک حالت تقدس خاصی داشتند و دارای سالنها و تالارها و عمارتهای بسیار بزرگ و با عظمتی بودند که عمدتاً برای عبادت و کسب شفا از الهه‌ها و خدایان بواسطه آب استفاده می‌شدند. لکن با گذشت زمان و افزایش مراجعین بیماران از سراسر کره زمین و بخصوص توریست‌ها، این مراکز عملاً تبدیل به کانونهای تفریحی گردشگری و تمدد اعصاب گردیدند. این عوامل دست به دست هم داد تا سر فصل جدیدی در رابطه با تحقیقات و مطالعات درمان کنندگی علمی آنها ایجاد شود و پیرو آن روشهای گوناگون معالجه امراض پیشنهاد گردید.

از جمله این افراد سباستین کنایت، یک کشیش آلمانی بود که تحقیقات خود را آغاز نمود و نتایج تفکرات و مطالعات خود را با عنوان از نوشته‌های ارزشمند دکتر یوهان زیگموند هان منتشر کرد، وی «نیروی شفا بخش آب سرد» با الهام از کتابی به نام آب بعدها تحقیقات علمی خود را در رابطه با آبهای گرم نیز ادامه داد و هم اکنون از این تحقیقات در آبهای معدنی آلمان، اتریش، سوئیس و ... استفاده میشود. بعدها پروفسور وینترنیس از پزشکان و محققان روشهای علمی معالجه با آب، برگرفته‌های کنایپ صحه گذاشت و ضمن تقدیر رسمی از وی به عنوان پایه گذار علمی این قضیه یاد کرد.

با امکان تجزیه شیمیایی و کنترل و اندازه گیری تمامی مشخصات فیزیکی آب و مراقبت تمام عیار از بیماران مراجعه کننده به این نوع مراکز و تحت نظر بودن آنها باعث گردید وجود خواص درمانی متکی بر مفاهیم علمی در آبهای معدنی اثبات گردد. طرز استقرار زیر ریزش آب؛ زمان استفاده از آب؛ درجه حرارت آب و محیط؛ اسیدی و یا قلیایی بودن آب؛ تقدم و تاخر استفاده از روشهای مختلف و دستگاههای مربوطه؛ وجود هر چه بیشتر و تعدد مشوقها طبیعی پیرامونی مثل آب و هوای پاک؛ غذای مناسب، نور خورشید، ورزش و نرمش و آرامش و وجود مناظری از درختان و گیاهان سبز با نمایی دلپذیر و آرام در محیط پیرامون مراکز درمانی، همه از عوامل موثر بر روند درمان و متضمن موفقیت آن به شمار میروند. روشهای هیدروتراپی فیزیکی بشر حزیر می‌باشد:

دوش زیر آبی

حمام در حوضچه‌های معمولی با حرکات ورزشی، شنا، ماساژ و غیره

حمام غوطه کامل انفرادی

حمام دوش افقی

غوطه ور شدن در آب بصورت دسته جمعی

استنشاق

غوطه ور شدن کامل در آب

حمام موضعی با ماساژ

دوش عمودی

دوش با یک مجرا

دوش با مجاری بسیار ریز روی خط (لوله افقی) یا در سطحی مثل تختخواب

حمام بخار خالص (سونایتر)

حمام داغ و خشک (سونای خشک) (ابراهیم‌زاده، ع، ۱۳۸۶)

### الف) آب سرد

آب سرد کنترل کننده تب، خونریزی و تسکین دهنده تورم عضلانی و دردهای ناشی از کوفتگی قسمتهای مختلف بدن که عمدتاً در ورزشکاران دیده می‌شود و همچنین التیام بخش ورم مفاصل و خون دماغ می باشد که برای نتیجه گیری و نیل به این خاصیت درمانی علاوه بر حمام سرد می توان از استغراق در آب و یا کمپرسهای مختلف آب سرد بصورت موضعی استفاده کرد. بکارگیری آب سرد در دوشهای کوتاه پس از آب گرم باعث تقویت قلب و ششها و ماهیچه های پیرامون آنها شده و شدت

## سیزدهمین کنفرانس ملی شهرسازی، معماری، عمران و محیط زیست

بیشتری به تنفس می دهد و در نتیجه مویرگهای مربوطه و تحت تاثیر، گشاد گردیده و با افزایش جریانات خونی، سلسله اعصاب مرکزی تقویت شده و تمام آلام عصبی ناشی از استرسها و ناراحتی های روحی تحت کنترل در می آید و حتی تا حدودی سموم جمع شده در بافتها تصفیه می شوند.

علاوه بر آن آب سرد، ضمن تصفیه کامل خون، کلیه ها را به فعالیت و کار مضاعف وادار می کند. در سوختگیهای سطحی نیز حمام موضعی مفید است. این خواص، تمامی آبهای معدنی با درجه حرارت زیر ۳۷ درجه را شامل می شوند و طبق تجربه ایده آل ترین نتیجه در آبهای با دمای زیر ۱۸ و بالای ۱۸ درجه سانتیگراد حاصل میگردد. حمام و دوش آب سرد و یا شنای در آن، اگر باعث لرزش اندامها و دندانها می گردد و یا منجر به احساس سوزن در پاها می شود باید سریعاً از ادامه حمام جلوگیری گردد و اگر سریع خاتمه داده نشود مضرات زیادی در بر خواهد داشت؛ لذا توصیه می شود آب سرد بعد از دوش گرم و یا هنگامی که بدن گرم است و به مدت بسیار کوتاه از چند ثانیه تا چند دقیقه و با دفعات متعدد مورد استفاده قرار گیرد. در حمامها و شناهای آب سرد؛ درجه حرارت محیط - مثلاً رختکن - باید بیش از درجه حرارت آب بوده و حداقل ۱۸ درجه باشد، استراحت نیم ساعته در این درجه حرارت مطمئناً سبب تشدید خواص درمانی یاد شده خواهد شد.

بهترین زمان استفاده از دوش یا وان معدنی سرد، صبح و بلافاصله پس از جدا شدن از رختخواب است. در این هنگام معمولاً بدن گرم است. در غیر این صورت باید قبلاً بدن را با آب گرم و یا نرمشهای سبک گرم نمود. در باد و بوران محیط و یا پس از صرف غذا و با شکم پر همچنین در محیط سرد و با بدن سرد نباید از آب سرد استفاده نمود.

### ب) آب گرم

حمام آبگرم از قدیم مشهور بوده که شادی روح و نشاط آور است و شنا و غوطه ور شدن در استخر و یا حوضچه آب معدنی گرم لذت بخش و آرام بخش تن و جان می باشد.

پرتاب و پخش آب معدنی گرم از طریق مجراهای باریک و افشانک ها و نازل ها یا همان سیستم های دوشهای قابل کنترل افقی و عمودی و تختخواب های مخصوص سوراخدار و جکوزی امروزی از اساسی ترین روشهای درمان برخی بیماریهای عضلانی و اختلالات ماهیچه ای است. البته این روش دارای قوانین و قاعده های خاص خود است که شامل زمان استفاده، درجه حرارت آب معدنی، فاصله جت آب با بدن، نوع ترکیبات آب که در بخش بعدی توضیح داده شده است، مدت استفاده، شرایط محیطی، شرایط بدنی و روحی بیمار، فشار آب و ... است. امروزه تختخوابهای ویژه و جکوزیهای در بازار لوازم آبهای معدنی وجود دارند که هر استفاده کننده بواسطه آن قادر است تمامی شرایط آب خروجی را با میل خود تغییر و هماهنگ با محدودیت های خود سازد. آب باید بدون وقفه در مدت درمان و در کمال آرامش با فشار کم و دقیقاً عمود بر روی موضع مورد نظر ریخته شود، در این حالت است که جت آب همانند یک ماساژور قوی و حرفه ای و با تبحر؛ تمام کوفتگی ها و خستگی ها را درمان و گردش خون را متمرکز و سریع نموده و دردهای عصبی را تسکین می دهد ضمناً رماتیسم مفاصل را درمان و همچنین حمام آبگرم سوء هاضمه و کولیت عصبی روده و سایر امراض گوارشی را بهبود بخشیده و کلیه را برای دفع سنگ یاری میکند.

وان آبگرم و یا حمام و شنا کردن در آن باعث تنظیم جریان خون شده و تبادل مواد را در سلولها تسریع می کند همچنین سبب التیام دردهای با ریشه عصبی می شود و با ایجاد حالت خمودگی و خواب آلودگی یک حالت مطبوع فراموش نشدنی در بیمار ایجاد می کند.

حمام با آب معدنی با درجه حرارت بالای ۱۱ درجه فعالیت قلب را بیشتر کرده و پوست را تقویت می کند. حمام های بخار داغ و سوناها بخار از سایر روشهای درمان با آبهای معدنی هستند که استنشاق هم در این ردیف قرار دارد. این روش قادر است بسیاری از امراض حلق و بینی و مخاط مرتبط و زکام سرماخوردگی را درمان و تورم را در مخاط از بین ببرد، البته



## سیزدهمین کنفرانس ملی شهرسازی، معماری، عمران و محیط زیست

حرارت و شدت بخار نباید مانع از تنفس عادی شده و بیمار را ناراحت نماید لذا بهتر است مهار آن در دست استفاده کننده باشد.

### ج) آب درمانی (هیدروتراپی)

لغت هیدروتراپی در اصل برگرفته شده از واژه یونانی هیدرو (Hydro) به معنی آب و تراپیا (Therapia) به مفهوم درمان و ترمیم است.

معمولا آب درمانی به دوشکل زیر مورد استفاده قرار می گیرد:

آب درمانی درونی:

که همان نوشیدن آب برای درمان اختلالات فیزیکی و فیزیولوژیکی بدن است.

آب درمانی بیرونی:

به هر نوع استفاده بیرونی و غیر نوشیدنی آب برای درمان گفته می شود مثل استفاده از فشار آب گرم در جکوزی و ماساژ دادن با آب گرم در حمام های مختلف و سرد و گرم درمانی و نیز حمام متضاد (CONTRAST BATH) و نظائر آن که آنچه در اینجا مورد بحث ماست همین مورد دوم است.

کاربرد حمام آب برای درمان، به آغاز ثبت تاریخ توسط بشر بازگشته و ردپای کاربرد آن در تمامی ملل و فرهنگ های مختلف جهان به چشم می خورد. (از هیسوکراتها گرفته که در قرون چهارم و پنجم پیش از میلاد از آب سرد و گرم برای درمان بیماریهای گوناگون استفاده می کردند تا رومی ها که یک قرن پس از میلاد در طول امپراطوریهای خود حمام های درمانی بسیاری ساخته و از آن بهره مند شده اند.) ژاپنی ها نیز از حمام های سنتی از زمان قدیم تا عصر مدرن حاضر استفاده می کنند. کاربرد چشمه های آب گرم قدیمی نیز در اواخر قرن نوزدهم در اروپا و به فاصله اندکی در ایالات متحده رایج گردید. آنچه سبب گردید تا برای هیدروتراپی بیش از پیش نقش درمان کننده و توانبخشی در بیماریهای مختلف قائل گردند، شیوع اپیدمی بیماری فلج اطفال در سال های ۱۹۴۰ تا ۱۹۵۰ بود، هنگامی که خواهر کنی (Kenny) یکسری فعالیت ها در محیط آب را به عنوان جزوی از برنامه درمانی خود برای بهبود عوارض جسمی ناشی از بیماری به حساب آورد و دریافت که خواص منحصر به فرد محیط آب این امکان را به بیمار ناتوان از نظر قدرت بدنی می دهد تا طیف وسیعی از تمرینات درمانی را با سهولت و امنیت بیشتر در مقایسه با محیط خشک انجام دهد. بدین ترتیب خواص فیزیکی ویژه آب که شامل گرمای ویژه بالا و در نتیجه امکان انتقال و قابلیت هدایت دمایی، شناوری، مقاومت و فشار هیدرواستاتیک در ایجاد کیفیت درمانی آن موثر هستند. پاک کنندگی نیز از دیگر ویژگی های این مایع حیاتی است. این خصیصه سودمند هیدروتراپی موجب کاهش میزان باکتری و برداشتن لایه های مرده بافت در روند مراقبت و معالجه زخم ها می شود و در نهایت به کنترل درد و تغییر برانید نیروی عضلانی و کاهش صدمات تورم زای و ورزش می توان اشاره نمود.

استفاده از هیدروتراپی به صورت غوطه وری در آب که شامل استفاده از ویرپول، هابارد تانک، حمام متضاد یا استخر ورزش می باشد و یا به وسیله روش های غیر غوطه وری که از طریق استفاده از دوش ویژه می باشد امکان پذیر است. غوطه وری در آب دربرگیرنده دامنه وسیعی از فواید فیزیولوژی است و تاثیرات سودمندی برای سیستم کلیوی، عضلانی اسکلتی، تنفسی و قلبی و عروقی دارد. از طرفی در این روش خطراتی نظیر افزایش عفونت و غرق شدگی وجود دارد که نباید از نظر دور داشت. روش های بدون غوطه وری شدن هم بیشتر به لحاظ پاک کنندگی آن در زخم های باز مورد استفاده قرار می گیرد. این شیوه درمانی در صورت نیاز در ترکیب با سایر درمان های فیزیوتراپی به کار برده می شود.

در نهایت به جهت بهینه ساختن نتیجه درمان های هیدروتراپی طراحی نقشه درمانی و انتخاب تجهیزات با در نظر گرفتن دقیق فوائد و خطرات احتمالی انجام می گردد و تمامی پیش احتیاطات مناسب (از جمله استفاده از سیستم های ضد عفونی کننده بسیار پیشرفته مانند فیلترهای مخصوص، روند کلر زنی و استفاده از اشعه ماوراء بنفش که در هر ساعت چندین بار عمل





## سیزدهمین کنفرانس ملی شهرسازی، معماری، عمران و محیط زیست

تصفیه و ضد عفونی را انجام می دهد) برای ایجاد محیطی استریل و کاربرد بهتر این روش درمانی با دقت هر چه تمام تر صورت می گردد. رعایت اینگونه اصول است که این محیط درمانی را از یک استخر ورزش معمولی متمایز می گرداند.

### ۸- گردشگری سلامت و توریسم درمانی

اگر چه تعریف واحد برای گردشگری سلامت وجود ندارد، میتوان آنرا به عنوان مسافرت گسترده افراد از محل اقامت خود برای سلامتی تعریف نمود که عوامل مختلف جمعیتی، اقتصادی و سبک زندگی بر این نوع گردشگری تأثیر گذار است. (2004، Anna Garcia Altes) گردشگری سلامت شامل افراد و گروههایی هستند که برای استفاده از تغییر آب و هوا (با هدف پزشکی و درمانی) استفاده از آبهای معدنی، گذراندن دوران نقاهت، معالجه و نظایر آن اقدام به مسافرت میکنند. (رضوانی، ۱۳۸۶) گردشگری سلامت آن نوع از جهانگردی است که با فعالیتهای بهداشتی و درمانی مرتبط میشود و مورد توجه جهانگردانی قرار دارد که به خواص درمانی منابع طبیعی توجه دارند. مانند چشمه های آبگرم، گیاهان دارویی، سواحل لجنی و گلهای درمانی. (زاهدی، ۱۳۸۲) گردشگری سلامت موضوع جالبی است، اگرچه مناسبت بیشتری دارد که از آن به عنوان سفر سلامت نام ببرید، چرا که فی النفسه بحثهای بسیار کمی از پدیده گردشگری وجود دارد. رایزمن، اینکه گردشگری همان سفر است را به رسمیت نمی شناسد، با این حال استفاده او از اصطلاح گردشگری سلامت به دلیل این است که ظاهراً از رسانه ها و موتورهای جستجو اینگونه درک می شود. بر اساس تعریف سازمان جهانی گردشگری یکی از اهدافی که میتواند گردشگر را بر انگیزد تا عزم سفر نماید، مسافرت به منظور سلامتی است. مسافرت به دهکده های سلامت و مناطق دارای چشمه های آب معدنی و آب گرم برای رهایی از تنشهای زندگی روز مره و تجدید قوا بدون مداخله و نظارت پزشکی و در مواردی که گردشگر، بیماری جسمی مشخصی نداشته باشد را گردشگری سلامت گویند. گردشگری سلامت، نوعی از گردشگری است که به منظور حفظ، بهبود و حصول مجدد سلامت جسمی و ذهنی فرد به مدتی بیش از 81 ساعت و کمتر از یک سال صورت می گیرد. عواملی همچون تغییر در ارزشهای مصرف کنندگان، تغییرات سازندگی، مسنتر شدن جمعیت، اقتضانات سیستم خدمات بهداشتی را میتوان عوامل اصلی ظهور گردشگری سلامت دانست. مجموعه این عوامل موجب گردیده اند تا گردشگری سلامت در حال حاضر در زمره رو به رشدترین انواع گردشگری محسوب شود. (زاهدی، ۱۳۸۲)

بطوریکه هر ساله چند میلیارد دلار، درآمد ارزی از راه این نوع توریسم عاید کشورهای اروپایی و آمریکایی می شود. شاید در عصر ماشین و رایانه، تمایل مردم برای داشتن تناسب اندام، استفاده از منابع طبیعی و ویتامین ها، کاهش درد و تسلط بر استرس از جمله دلایلی باشد که موجب شده، بحث استفاده از درمانهای طبیعی همچون استفاده از چشمه های آب گرم و معدنی و یا گیاهان دارویی، بسیار مورد توجه قرار گیرد، بطوریکه مردم از هر طبقه اجتماعی و با هر در آمدی که باشند، به سمت این نوع گردشگری تمایل پیدا کرده اند.

گردشگری سلامت در تقسیم بندی سازمان جهانی گردشگری دارای زیر مجموعه های متنوعی بوده و دامنه وسیعی از پیشگیری و درمان را برای افراد در بر میگیرد از جمله:

### الف- توریسم پیشگیرانه :

در این نوع گردشگری افراد برای استفاده از امکانات طبیعی موجود در مقصد، اقدام به مسافرت میکنند. این امکانات که شامل آب و هوای مطلوب، چشمه های آب گرم، مجموعه های لجن درمانی، محیط های ریلکسیشن است، در اختیار افراد قرار می گیرد تا آنها تمدد اعصاب یابند. در واقع استفاده از این امکانات هم از لحاظ روحی - روانی و هم از نظر فیزیکی سبب بازیابی توان فرد شده و انرژی لازم را برای ادامه فعالیت عادی وی فراهم می نماید. افرادی که در این طیف دسته بندی می شوند، ناراحتی یا بیماری خاصی ندارند بلکه با استفاده از امکانات طبیعی در واقع از بروز بیماری و ناراحتی جسمی و روحی جلوگیری می کنند. (حقیقی کفاش، ضیایی و جعفری، ۱۳۸۴)



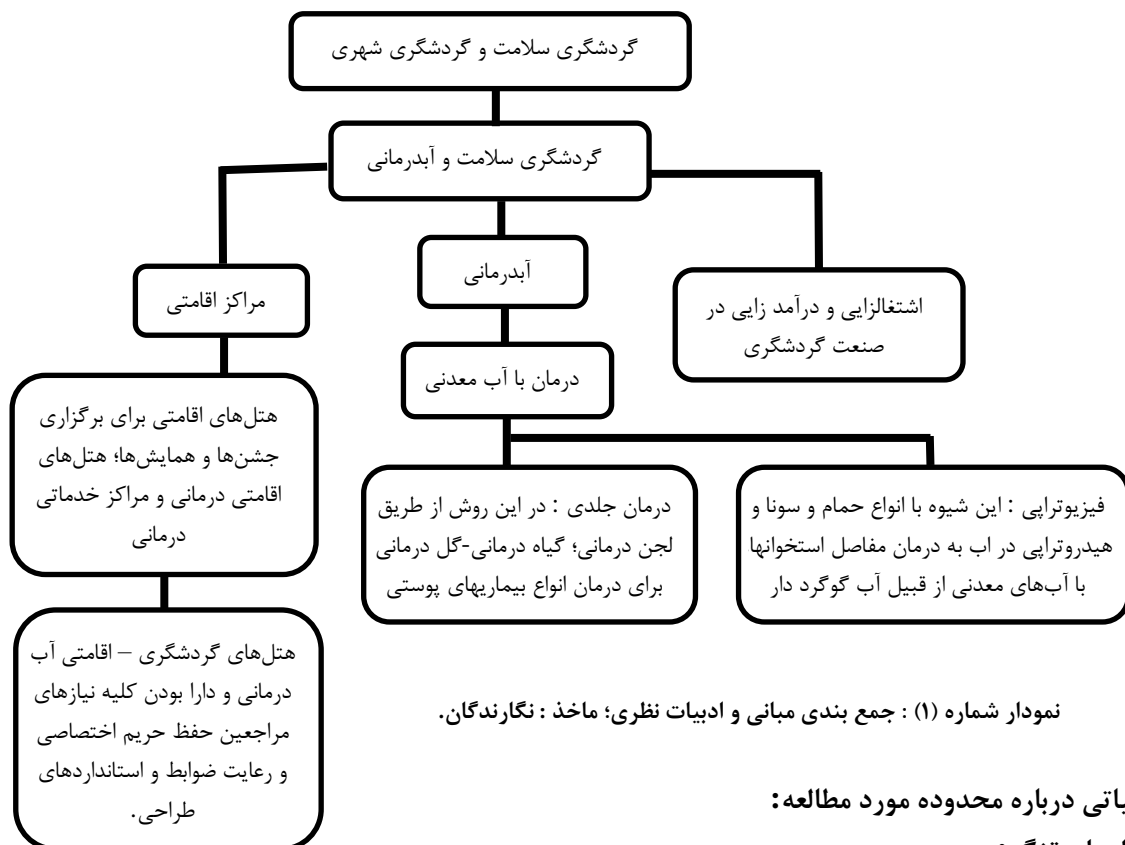
## سیزدهمین کنفرانس ملی شهرسازی، معماری، عمران و محیط زیست

### ب- توریسم صحت :

در این نوع از گردشگری نیز، از امکانات طبیعت استفاده می‌شود اما تفاوت اساسی در اینجاست که متقاضیان دارای بیماری یا مشکلات خاصی هستند و برای برگشت به حالت طبیعی و خروج از وضعیت بیماری جسمی یا روحی به این مرکز مراجعه می‌کنند. این افراد باید تحت نظر متخصصان و طی برنامه‌های درمانی و بهبود مدار از امکانات مجموعه استفاده کنند. بیماران پوستی، تنفسی، روماتولوژی و عضله‌ای معمولاً مراجعه کنندگان اصلی این گونه خدمات هستند. همچنین بیمارانی که اعمال جراحی خود را پشت سر گذاشته و دوره نقاهت خود را می‌گذرانند نیز با استفاده از آب‌های گرم، دریاچه نمک، لجن درمانی، آفن=تاب و ماسه و شن و زیر نظر پزشک و در یک برنامه درمانی و مراقبت بهداشتی فرآیند بهبود خود را تسریع می‌بخشند. (حقیقی کفاش، ضیایی و جعفری، ۱۳۸۴)

### ج- توریسم درمانی :

در این گونه از توریسم احتیاج به مداخلات پزشکی احساس می‌شود. شخصی که از بیماری مزمن یا حاد رنج می‌برد برای حل مشکلات درمانی خود یا از روشهای پزشکی معمول و متعارف بهره می‌برد و یا از درمانها و روشهایی که از نظر دانشمندان تجربی روشهای غیرعلمی - طب مکمل - خوانده می‌شوند. در شاخه پزشکی نیز می‌توان با توجه به وسعت مداخله و نیاز به مراقبت‌های بهداشتی و درمانی و یا جراحی دو نوع تقسیم بندی سبک (فرآیندهای تشخیص و درمان بدون مداخله جراحی و فرآیندهای جراحی بدون بستری و بدون تأثیر حیاتی بر زندگی بیمار) و سنگین (درمان‌هایی با نیاز به بستری در بیمارستان یا نیاز به بخش مراقبت‌های ویژه و مراقبت‌های بعد از مرخصی از بیمارستان) قائل شد. (حقیقی کفاش، ضیایی و جعفری، ۱۳۸۴)



نمودار شماره (۱): جمع بندی مبانی و ادبیات نظری؛ ماخذ: نگارندگان.

### ۹- کلیاتی درباره محدوده مورد مطالعه:

سد سلیمان تنگه:

## سیزدهمین کنفرانس ملی شهرسازی، معماری، عمران و محیط زیست

سد شهید رجایی که از آن به عنوان سد سلیمان تنگه نیز یاد می‌شود در ۴۵ کیلومتری جنوب غربی شهر ساری، واقع در بخش دودانگه در نزدیکی روستای افراچال در منطقه‌ای کوهستانی و سرسبز در ارتفاعات البرز شمالی قرار دارد. مطالعات ساخت این سد در سال ۱۳۶۳ شروع و در سال ۱۳۷۵ به پایان رسید. این سد در سال ۱۳۷۹ جهت بازدید مسافران و گردشگران باز گشایی شد. سطح دریاچه سد سلیمان تنگه ۵۲۰ هکتار و طول آن ۸۵۰۰ متر می‌باشد. فرهنگ غنی ساکنین بومی منطقه، مهمان نوازی و همچنین موقعیت قرارگیری سد سلیمان تنگه در منطقه‌ای کوهستانی و سرسبز دارای خصوصیات آب و هوای معتدل و مرطوب که این نوع آب و هوا به لحاظ اکوتوریستی بهترین نوع اقلیمی است از جمله مزایا و قابلیت‌های این سد که باعث جذب توریست به این منطقه شده است. این منطقه دارای چشم اندازهای متنوع، برخورداری از اعتدال دما و وقوع بارش فراوان با توزیع زمانی در تمام فصول سال، وقوع زیاد پدیده مه گرفتگی، عدم خشکی هوا و ... می‌باشد و مقصد گردشگران زیادی از نقاط مختلف ایران است و با این خصوصیات اقلیمی و اکوتوریسمی مکانی مناسب را برای طراحی مرکز آبدرمانی و اقامتی با تکیه بر اصل پایداری فراهم گردانیده است و پتانسیل زیادی از لحاظ تفریحات آبی و اقامتی را دارا می‌باشد. (محمودیان و همکاران، ۱۳۸۸)



شکل شماره (۱): موقعیت شهرستان ساری در استان مازندران

## سیزدهمین کنفرانس ملی شهرسازی، معماری، عمران و محیط زیست



شکل شماره (۲) : نمایی از سد سلیمان تنگه

### ۱۰- نتیجه گیری

امروزه به رغم پیشرفت‌های فراوان در علوم پزشکی و اصل پایداری، به دنبال گسترش و توسعه شهرها، عوارض زندگی شهری و الگوهای نادرست زندگی باعث افزایش نابسامانی‌ها و بیماری‌های روحی و جسمی در افراد جامعه گردیده است. با این توجه در حال حاضر در بسیاری از مناطق دنیا مراکزی تحت عنوان مراکز درمانی و اقامتی با محوریت اصلاح الگوی زندگی و ساخت و ساز پایدار با در نظر گرفتن عناصر طبیعی موجود در منطقه به وجود آمده است که اولویت چنین مجموعه‌هایی درمان افراد در محیطی کاملاً آرام و به دور از استرس و هیجان می‌باشد. مجموعه‌هایی که علاوه بر دارا بودن امکانات درمانی، در برگیرنده جاذبه‌های تفریحی، گردشگری و موقعیت مناسب زیست محیطی بوده و از عوامل اصلی در بهبود بیماری‌ها و سلامت افراد بیمار جامعه در محیطی کاملاً مناسب و به همراه فراغت، تفریح، آسایش و جاذبه‌های توریستی در رشد صنعت توریسم، اقتصاد و پایداری در معماری نقش مهمی را ایفا می‌کنند.

### مراجع

۱. ابراهیم‌زاده، ع، چشمه‌های آب معدنی و گستره فضایی آن در ایران، تحقیقات منابع آب، سال سوم، شماره ۲، ۱۳۸۶.
۲. حقیقی کفاش، ضیایی، م.، جعفری، ق، اولویت بندی عوامل مربوط به توسعه گردشگری ایران. فصلنامه مطالعات مدیریت گردشگری، شماره ۱۲-۱۱، ۱۳۸۴.
۳. رضوانی علی اصغر، (جغرافیا و صنعت توریسم)، انتشارات: پیام‌نور، چاپ اول، ۱۳۸۶.
۴. زاهدی، ش، تحلیلی بر انواع توریسم درمانی و ارتباط آنها با یکدیگر، مطالعات جهانگردی، شماره ۱، ۱۳۸۲.
۵. فرگوسن، فصلنامه مدیریت شهری Urban Management شماره ۴۰ پاییز ۱۳۹۴.

## سیزدهمین کنفرانس ملی شهرسازی، معماری، عمران و محیط زیست

۶. محمودی کوروش، اصول و مبانی محوطه‌سازی، انتشارات شهراب آینده سازان، ۱۳۸۵.
۷. محتشمی توتکابنی، رضا، هری، آ. ر. شگفتیهای آبدرمانی، نشر ثالث، تهران، صفحه ۹۷ تا ۲۵، ۱۳۸۶.
۸. محمودیان و همکاران، مطالعات امکان سنجی منطقه نمونه سد سلیمان تنگه، ۱۳۸۸.