

خدمات گردشگری از طریق تغییر کاربری حمام آرامنه شهرستان همدان

نویسنده اول: مریم یوسفی

دانشجوی کارشناسی مدیریت گردشگری میراث هگمتانه

آدرس پست الکترونیک: Mikhak27@gmail.com

نویسنده دوم: فاطمه ضرابی

کارشناس ارشد ادبیات فارسی

آدرس پست الکترونیک fatemeh.zarrabi,fz@gail.com

چکیده:

گردشگری همواره یکی از صنایعی است که مورد توجه ی کشورهای پیشرفته قرار گرفته است. به دلیل کاربردی و قابل رشد بودن این صنعت، دولت‌ها برای پیشبرد اهداف خود و حفظ و نگهداری اماکن تاریخی و فرهنگی کشور، راه‌های متعددی را پشت سر می‌گذارند. یکی از پیامدهای توسعه گردشگری تغییر کاربری ابنیه‌های تاریخی است. افزایش تعداد مراکز خدماتی نظیر قهوه‌خانه و افزایش بازدید تعداد گردشگران از منطقه از نمونه‌های بارز تغییرات اقتصادی-اجتماعی و از پیامدهای تغییر کاربری اماکن می‌باشد. در این تحقیق از روش توصیفی-تحلیلی در بررسی پیامدهای توسعه گردشگری با تاکید بر مرمت و تغییر کاربری حمام آرامنه در سایت هگمتانه شهر همدان استفاده شده است و شیوه گردآوری اطلاعات نیز ترکیبی از مطالعات میدانی و اسنادی میباشد. همدان به دلیل دارا بودن تمدنی کهن در ایران و به دلیل داشتن اماکن تاریخی متعدد جایگاه مناسبی برای تحقیق و پژوهش در این خصوص می‌باشد.

در این تحقیق سعی شده به بررسی مرمت و تغییر کاربری ابنیه‌های تاریخی پرداخته و روند گسترش و پیامدهای توسعه ی گردشگری مورد بررسی قرار گیرد و در انتها نیز پیشنهاداتی برای استفاده بهینه از توسعه گردشگری و تغییر و مرمت کاربری ابنیه‌های تاریخی در جهت بهبود اقتصادی و کالبدی در محدوده مطالعاتی ارائه شده است.

واژگان کلیدی: پیامدها، توسعه ی گردشگری، تغییر کاربری ابنیه‌های تاریخی، شهر همدان

مقدمه:

گردشگری در عصر نوین جایگاه ویژه ای دارد به گونه ای که از آن بعنوان صنعت تمیز یا بدون دود نام برده میشود. دست اندرکاران این صنعت همیشه به دنبال استفاده از بهترین عوامل موجود در این راه می باشند. زمانی که صنایع پیشرفت چشمگیری در جهان دارند، به جرات می توان گفت گردشگری با نوظهور بودن خود سرعتی مضاعف دارد. همه گیر بودن این صنعت در تمام زمینه ها می تواند یکی از عوامل رشد آن باشد. سفر بعنوان نیاز انسانها در عصر حاضر می تواند به اشکال مختلف افراد را به سمت خود جذب کند. با ارتباط بین کشورها این نیاز بیشتر به چشم میخورد و مشتاقان تجارب تازه خصوصا در حیطه ی فرهنگی و تاریخی را جذب خود می کند. کشورهای با تاریخ کهن به دلیل دارا بودن منابع مورد نیاز گردشگران، کنکاش و توجه نیاز به تبلیغات و برنامه ریزی مناسب دارند. زیرا با برنامه ریزی و توجه به اصول نگهداری ابنیه ها می توانند رشد کشور خود را رقم بزنند. از هر بوم و برزن ایران که بگذری نشانی از تاریخ، فرهنگ و تمدن را می بینی. معماری منحصر به فرد و خارق العاده بافتهای تاریخی از جمله ویژگیهای بسیاری از شهرهای ایران است. با وجود اینکه از سالیان پیش توجه به این آثار ارزشمند از سوی سازمان ها اهمیت خاصی یافته اما هنوز آنگونه که باید اقدام اساسی برای حفظ، مرمت و معرفی آنها انجام نشده است. یکی از اقداماتی که می تواند موجب احیاء و ساماندهی بافت های تاریخی، توسعه گردشگری در استان های مختلف کشور و جذب گردشگر شود اجرای طرح تغییر کاربری این بناها است. حمام های تاریخی نیز نمونه ای از آثار به جامانده از صدها سال پیش است. پیش تر، حمام نه تنها مکانی برای پاکیزگی که مکانی دارای کارکرد اجتماعی بود و هر منطقه ای آداب و رسوم خاص خود را داشت. مثل معروف رفیق گرمابه و گلستان، احتمالاً نائل به همین موضوع بوده است. اما از آن روزها اگر چیزی هم باقی مانده باشد، یک بنای خالی است با انبوهی از تخریب و تنهایی. برخی از آن ها خوش شانس بوده اند و شماره ثبت دارند. این شماره یعنی اینکه از تسلط بخش خصوصی خارج و به مالکیت سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری درآمده اند. که در این تحقیق به بررسی و تغییر کاربری حمام آرامنه شهر همدان واقع در سایت هگمتانه پرداخته می شود.

بیان مسئله

همدان، شهریست با داشتن قدمتی به درازای تاریخ مدنیت و شهرنشینی ایران زمین و اولین پایتخت این مرز و بوم محسوب میشود. این کهن شهر ایران و حتی جهان که درخشش و آوازه نامش برای نخستین بار در ۱۱۰۰ سال پیش از میلاد در کتیبه تیگلات پالاسر، اولین حاکم آشوری آمده و تا به امروز نیز ادامه دارد. حال با این تعاریف و نمونه های درخشانی همچون سایت هگمتانه و کتیبه های گنجامه، شهر همدان که شهرت جهانی دارند و بیش از پیش بر پتانسیل گردشگری همدان شهادت می دهند، می توان از اماکن تاریخی به عنوان سکوی پرتابی برای توسعه و رونق گردشگری شهر همدان سخن به میان آورد. امید است با مطالعه بیشتر در زمینه گردشگری و تاثیر استفاده ی بهینه ی در آن و کشف و ارایه راهکارهایی که بتواند هرچه بیشتر گردشگری را در همدان رونق بخشد، قدم های بزرگی در بحث کاهش بیکاری و افزایش درآمدهای ارزی در آن و در کل بهبود زندگی مردم برداشت. تغییر در کاربری ابنیه های تاریخی محدوده مطالعاتی که به دنبال توسعه گردشگری و افزایش رویکرد به خدمات و صنعت گردشگری در سالهای اخیر در ایران و پیامدهای حاصل از آن که منجر به تغییر ساختار اقتصادی، اجتماعی و کالبدی مناطق گردشگری شده است و افزایش روزافزون تغییر کاربری ابنیه ها به خصوص در مناطق بکر تاریخی و پیامدهای حاصل از آن انگیزه ی مهمی برای انتخاب موضوع و تحقیق در این زمینه را فراهم نمود. چرا که شهر همدان یکی از مناطق مهمی است که روند افزایش این تغییرات کاربری در آن نمود چشمگیری می تواند داشته باشد.

متروکه ماندن بناهای تاریخی و عدم استفاده‌ی مناسب از آنها، باعث تخریب هرچه بیش‌تر آنها می‌شود. واقعیت این است که امروزه بناهای تاریخی که در زمان خود مورد استفاده قرار می‌گرفتند، نمی‌توانند مانند گذشته مورد استفاده قرار گیرند؛ اما می‌توان با اندک تغییراتی از آنها استفاده‌ی بهینه کرد و در جذب گردشگر نیز بسیار موثر خواهند بود. اگر با این نگاه که صیانت از بناهای تاریخی، فرصتی طلایی برای ملت‌های صاحب تمدن محسوب می‌شود؛ به این قضیه بنگریم تغییر کاربری مناسب، ضمن حفظ بنا و هویت آن، از نظر اقتصادی می‌تواند سودآور باشد. متأسفانه باید پذیرفت که برخی از صاحبان این بناهای تاریخی، چندان به صرف هزینه برای تغییر کاربری این بناها راغب نیستند و یا توانایی آن‌را ندارند. برای این منظور چه باید کرد؟ و تغییر کاربری این بناها چگونه باید انجام شود؟

با تغییر کاربری بنای تاریخی ضمن حفظ آن اثر، عملکرد جدیدی به آن داده می‌شود که در رونق گردشگری تاثیر عمده و بسزایی دارد. همچنین تغییر کاربری بناهای تاریخی یک فرصت جدید برای بازدید گردشگران ایجاد می‌کند که این مساله می‌تواند به رونق گردشگری و جذب گردشگر کمک کند

هدف اصلی تحقیق

یکی از مهمترین پیامدهای توسعه گردشگری علاوه بر پیامدهای محیطی از جمله تخریب زیست محیطی منطقه، ابنیه‌های تاریخی میتوان به توسعه‌ی خدمات و کاربریهای مرتبط با گردشگری اشاره کرد. تغییر کاربری اراضی در پی آمد توسعه گردشگری در منطقه یکی از اساسی ترین نمودهای توسعه گردشگری میباشد که بازتاب بسیار گسترده‌ای از نظر کالبدی و نیز چشم انداز منطقه میتواند داشته باشد. همدان یکی از مناطق مهم و دارای تمدن کهن می‌تواند به عنوان یک قطب مهم گردشگری باشد که مطالعه پیامدهای توسعه‌ی گردشگری و روند تغییر کاربری ابنیه‌های تاریخی در منطقه میتواند در جهت و راستای برنامه ریزی بهتر برای توسعه‌ی گردشگری و نیز حفاظت از منابع طبیعی مؤثر واقع شود.

سوالات فرعی تحقیق

- ۱- آیا تغییر کاربری ابنیه‌های تاریخی باعث توسعه گردشگری در شهر همدان می‌شود؟
- ۲- آیا تغییر کاربری آسیبی به ابنیه‌های تاریخی وارد نمیکند؟
- ۳- آیا می‌توان ادعا کرد برای گردشگران هنگام انتخاب شهر همدان به عنوان مقصد گردشگری، بازدید از ابنیه‌های تاریخی این شهر یک رکن مهم به حساب می‌آید؟
- ۴- کشورهای موفق جهان در تغییر کاربری ابنیه‌ها و جذب گردشگر از این رهگذر از چه راه کارهایی استفاده کرده و چه خط مشی‌هایی را دنبال کرده‌اند؟

فرضیه های تحقیق

- ۱- توسعه گردشگری اثر نامناسبی در مسایل زیست محیطی و اقتصادی منطقه دارد .
- ۲- به نظر می رسد تغییر کاربری ابنیه ها در شهر باعث افزایش شناخت مردم از اماکن و رشد اقتصادی منطقه می گردد .

پیشینه ی تحقیق

داخلی

در این راستا تحقیقات مشابه ای در

- استان کرمان (حمام گنجعلی خان ,حمام وکیل)؛
- استان مرکزی (حمام چهار فصل)
- استان تهران(حمام نواب)
- استان سمنان (حمام پهنه)؛
- اصفهان (حمام جارچی باشی)
- شهرستان گلپایان (حمام ملاصدرا)
- استان یزد(حمام خان)
- کاشان (حمام فین ,حمام خان)

انجام گرفته است که عمده نتایج به دست آمده از این تحقیق نشان می دهد که رقم قابل توجهی از گردشگران استفاده و بازدید از این اماکن را از عوامل مهم مسافرت به این ناحیه دانسته اند و می توان از آن در برنامه ریزی مناسب به منظور رونق گردشگری و افزایش میزان گردشگران در منطقه مورد مطالعه، می تواند آثار مثبتی در بهبود وضعیت اقتصادی در ساکنان این منطقه داشته باشد اما در این پروژه بصورت تفکیک شده و مشخص کار شده است .

خارجی

نمونه های مشابه تغییر کاربری در رشد گردشگری در کشور ترکیه و ترکمنستان و انگلستان انجام شده است .

روش تحقیق

از منابع مختلفی جهت انجام پروژه استفاده گردید و تلاش شد که از منابع به روز و جدید بهره گرفته شود. اینترنت، کتابخانه،تحقیقات پیش انجام شده، روزنامه و مجلات از مهم ترین منابع مورد استفاده بودند. در این پروژه ، تحقیق از نوع توصیفی – تحلیلی میباشد.

مشکلات و تنگناهای تحقیق

- نبود اطلاعات کافی در خصوص مکان مورد تحقیق
- عدم دسترسی آسان به منطقه ی مورد مطالعه به صورت آزاد به دلیل دولتی بودن مکان
- کسب اطلاعات و آمار در خصوص این مکان کار دشواری بود

مفهوم گردشگری

واژه توریسم نخستین بار در سال ۱۸۱۱، در مجله ای انگلیسی به نام Sporting Magazine (مجله ورزشی) بکار برده شد. در آن زمان این لغت به معنای مسافرت به منظور تماشای آثار تاریخی و بازدید از مناظر طبیعی برای کسب لذت به کار می رفت (محلای، ۱۳۸۰، ص ۲۰). از آن زمان تاکنون معانی و تعاریف متعددی از طریق صاحب نظران ارائه شده است. در این جا به ارائه تعریف گردشگری که از طرف سازمان ملل، بر اساس پیشنهاد کنفرانس بین المللی ترانسپورت و گردشگری آن سازمان در رم، به تصویب رسیده می پردازیم: "گردشگر کسی است که به منظور تفریح، بازدید از نقاط دیدنی، معالجه، تجارت، ورزش یا زیارت، به جایی غیر از مکانی که در آن اقامت دارد سفر می کند، مشروط براین که حداقل مدت اقامت او از ۲۴ ساعت کمتر و از شش ماه بیشتر نباشد" (مرادی، ۱۳۷۴، ص ۵). گردشگری عبارت است از گذران اختیاری مدتی از اوقات فراغت خود در مکانی غیر از محل سکونت دائمی به قصد بهره برداری از لذت های گردشگری (صدموسوی، ۱۳۸۶، ص ۱۲۰). همچنین، براساس تعریف ارائه شده از سوی سازمان جهانی گردشگری (UNWTO)، "گردشگری" به عمل فردی گفته می شود که بیش از یک روز به مسافرت می رود و در آن مکان که خارج از محیط زندگی وی است برای مدتی کمتر از یک سال جهت تفریح، تجارت و اهداف دیگر اقامت می نماید (اسماعیل زاده، توکلی، صرافی نیا، ۱۳۹۰، ص ۱۲۱).

بهداشت در ایران باستان

روشهای بهداشتی که ایرانیان باستان برای پاکیزه نگه داشتن محیط زیست خود بکار می بستند - معرفی پنج گروه پزشک در ایران باستان به استناد نوشته های بجامانده اوستایی ماشو پزشک (باقانواشا)، دادپزشک (قانون برشنوم). کاردپزشک (جراح). ارورپزشک (داروساز). مانتره پزشک (پزشک اعصاب - دستمزد پزشکان و دامپزشکان در ایران باستان (پرورش جانوران در ایران باستان بخصوص سگ و درجه اهمیت آن. آریائیهای قدیم بهداشت و پیش گیری از بیماریهای را بوسیله روشهای خاص خود در صدر وظائف خویش میشناختند و می کوشیدند که با آدین مخصوص کفن و دفن مردگان خویش از کشرش بیماریها که به وسیله اجساد و انسانها و جانوران به موجودات زنده دیگر انتقال می یابند و تندرستی آنان را در معرض خطر قرار می دهد جلوگیری کنند. (فیتتز : صفحه ۳۸-۴۰) برای عملی کردن این روش آریائیها در دستگاه حکومتی و دسته های و اقوامهای خویش مقررات و فرمانهای دست پزشکی و بهداشتی داشتند. مثلاً" یکی از ر اهمیت ترین این فرمانها، دور کردن جسد های انسانها و حیوانات از خانه و محیط زیست، شهر و قصبه و اجتماعات و مناطق کشاورزی و محیط پرورش جانوران بود. جسم (تن - بدن) - لباس - خانه و محیط زیست و نظایر آن که در اختیار ایرانیان قرار دارند باید از آلودگی به دور داشته شوند- انسانها و موجودات زنده دیگر باید خویش را از « نسا» (لاشه انسان و جانوران و آنچه در این سطح که میکرب زا و بیماری آور باشد) به دور نگهداشته و با آنان در تماس نیابند (خدادادیان، اردشیر. دوره ۱۵، ش ۱۷۷ و ۱۳۵۶، ۱۷۸):

پیشینه بهداشت در ایران

بیماریها تا حدود ۳۹۰۰ سال قبل از مسیح، صرفاً بلای آسمانی به شمار می‌آمدند و کسی به درمان و رسیدگی به حال بیماران اقدام نمی‌کرد (بهداشت فردی و عمومی، فنی و حرفه‌ای، ص ۵) با این وجود، مردم دوران پیشاتاریخ با توجه به تجربیات و نیز، اعتقادات مذهبی یا خرافی خود، به گونه‌ای از بیمار شدن جلوگیری می‌کردند (تاریخچه ی بهداشت فرانسه بازبینی شده در فوریه ۲۰۰۹). در روم باستان، بهداشت به عنوان نماد سلامتی شناخته می‌شد. به همین منظور، حمام‌های عمومی متعددی در شهرهای مختلف ساخته می‌شدند. علاوه بر استحمام که تا حدودی مفهومی تزکیه‌کننده داشت، ماساژ و کرم‌های معطر نیز مورد استفاده قرار می‌گرفتند. منشأ کلمه بهداشت فوریه نیز به همان دوره، و به الهه ی سلامتی و پاکیزگی، به یونانی باستان (Υγεία)؛ دختر اسقلیبوس بازمی‌گردد. در ابتدای قرون وسطی، استحمام به عنوان پاک‌کننده روح، در میان بسیاری از مردم متداول شد. ولی به مرور زمان و با گسترش اعتقادات خرافاتی مبنی بر این که آب موجب باز شدن منافذ پوست و ورود بیماری‌ها به بدن می‌شود، استحمام از رواج افتاد؛ و حمام‌های عمومی منبعی برای ابتلا به بیماری‌ها شناخته شد. در مقابل، چرک بدن لایه‌ی محافظی در برابر بیماری‌ها پنداشته شد. به علاوه، توالتها در مکان عمومی و در ملأعام قرار داشتند (حتی در قلعه ی پادشاهان)، و فضولات در کوچه‌ها منظره‌ای طبیعی شناخته می‌شد. دست‌ها و صورت تنها بخش‌هایی از بدن که در این دوره به طور منظم شست‌وشو می‌شدند. به این ترتیب، برای پوشاندن بوی بد بدن تنها از انواع عطر استفاده می‌شد. این وضع در دوران رنسانس به علت شیوع بیماری‌هایی خطرناک، چون سیفیلیس و طاعون بدتر شد. مردم برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری‌ها، استفاده از آب را به حداقل رسانیدند، و برای شست‌وشو تنها از پارچه‌هایی خشک استفاده می‌کردند. در دوره ی پادشاهی لویی شانزدهم، استفاده از آب، دوباره و به تدریج متداول شد. توالت و دست‌شویی‌ها به اتاق‌هایی جداگانه منتقل شد و استحمام به دور از چشم دیگران انجام گرفت. داشتن حمام در خانه رواج یافت؛ هرچند هدف از آن‌ها در درجه اول استراحت بود، و نه شست‌وشو. در قرن نوزدهم، استحمام لازمه‌ی رعایت بهداشت فردی شد و شستن دست و صورت با صابون در میان اغلب مردم رواج یافت. در اواخر قرن نوزدهم، اکثر ساختمان‌ها در اروپا دارای حمام و دست‌شویی بودند. ایجاد شبکه‌های فاضلاب زیرزمینی و تصفیه‌خانه نیز در قرن بیستم موجب ارتقای سطح بهداشت عمومی در شهرها شد. به علاوه، سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۴۶، به منظور هماهنگی و ارتقای وضعیت بهداشت عمومی در سطح جهان تأسیس یافت. (تاریخچه ی بهداشت در فرانسه بازبینی شده در فوریه ۲۰۰۹).

حمام در ایران باستان

واژه گرمابه مرکب از دو کلمه گرم و آبه است که به ساختمان گرم اطلاق می‌شده، مانند سردابه (ساختمان سرد)، گورابه (یعنی قبرستان یا مقبره)، (پیرنیا، معماری ایران-بخش ششم). **حمام** یا **گرمابه** محلی است برای شستشوی اساسی تن و سر و صورت و نیز غسل در اصطلاح اسلامی. گرمابه‌های همگانی در ایران باستان و خاندان عثمانی ترکیه، و برخی کشورهای شمال آفریقا که در قلمرو خاندان عثمانی بوده‌اند، دیده می‌شد و امروزه نمودی از فرهنگ خاورزمین آن زمان شمرده می‌شود؛ هرچند بسیاری از آنها خراب یا بسته شدند، ساختار زیبای برخی از آنها در یادها و نگاره‌هایشان در نسک‌های گردشگران اروپایی سده‌های پیشین بر جای ماند تا سندی باشد بر یکی از نمودهای شهرنشینی در خاورزمین. نمونه این گونه گرمابه‌ها در سده‌های پس از آن در اروپا با نگرش به ساختار خاوری بیشتر برای بزرگ‌زادگان و درباریان ساخته شد. بنا به گفته موبد اردشیر خورشیدیان، رئیس انجمن موبدان ایران،

ایرانیان نخستین قوم در جهان هستند که برای شست‌وشو، به ساخت گرمابه پرداختند (نخستین گرمابه را ایرانیان ساختند. فارسی. (خبرگزاری میراث فرهنگی جمهوری اسلامی ایران، ۱۳/۱۲/۱۳۸۴. بازبینی شده در ۱۵ تیر ۱۳۸۷).

تاریخچه

ایرانیان از دیرباز به حفظ نظافت بدن و شستشوی همیشگی آن اهمیت فراوان میداده‌اند، خصوصاً بعد از اسلام، زیرا برای انجام فرائض مذهبی می‌بایستی بدو پاک و تمیز باشند، چرا که قبولی عبادات به طهارت جسم منوط شده است. قبل از اسلام پیروان آیین مهر و زردشت توجه به پاکیزگی داشته و آب که مظهر پاکیزگی است از قداست فوق‌العاده برخوردار بوده. در گذشته‌های دور (از حدود ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ سال قبل) شستشوی معمولی به صورت حاضر نبوده است. گرمابه ساختمانی گرم با ظرفی بزرگ بنام آبن بوده است. از آن جهت که آب را مقدس می‌شمردند و نمی‌خواستند آن را آلوده کنند، آب استفاده شده را بعد از استحمام روی زمین یا به آسمان پاشیده و به هیچ‌عنوان آن را وارد آب پاک نمی‌کردند. کلمه پادپاوی یعنی غسل، وضو، پاک کردن و پاکیزه نگاه داشتن که واژه پاسیو هم به همین منظور است از آن زمان ریشه گرفته، پاسیو همان محل تمیز کردن و در مساجد به وضوخانه گفته می‌شده است. این واژه در زبان فرانسه به patio تبدیل شده و دوباره به ایران بازگشته به صورت پاسیو به کار گرفته شده است.

ساختار گرمابه‌های همگانی

گرمابه‌های همگانی از نگرش ساختاری، بیشتر دارای در ورودی پیچ‌داری بودند که به رخت‌کن می‌رسید. در گوشه‌ای از رخت‌کن، جایگاه صندوق‌دار گرمابه قرار داشت. این رخت‌کن به اتاقی راه می‌یافت که آن را «اتاق سرد» و یا «سرای نخست» می‌نامیدند و دارای حوض‌های آب و هوای گرمی بود که از طریق لوله‌های سفالی کار گذاشته شده در دیوار سالن (اتاق دوم) از گرم‌خانه می‌آمد. این اتاق به اتاق دیگری به نام بیت‌الحراره و یا حجره‌ی داغ وصل می‌شد. این اتاق دارای حوضی پُر از آب گرم بود و دمای آن حداکثر میزانی بود که بدن انسان توان تحمل آن را می‌توانست داشته‌باشد. کف این اتاق‌ها تماماً از سنگ مرمر پوشیده می‌شد تا نظافت آن به آسانی صورت پذیرد. سقف اتاق‌های گرمابه گنبدی‌شکل و دارای نورگیرهایی بود که به وسیله‌ی دریچه‌هایی شیشه‌ای بسته می‌شدند تا بدین ترتیب فقط نور آفتاب به داخل گرمابه بتابد و از ورود هوای سرد جلوگیری و گرمابه به صورت طبیعی روشن شود. معمولاً در ساخت گرمابه‌ها از آجر، سنگ و مرمر استفاده می‌کردند، زیرا این مواد به خوبی در مقابل آب مقاومت می‌کنند. در پشت گرمابه گرم‌خانه‌ای وجود داشت که آب را در دیگ‌های بزرگ مسی به جوش می‌آورد. آب جوش و بخار از گرم‌خانه و از طریق شبکه‌ای از لوله‌های سفالی به قسمت‌های مختلف حمام توزیع می‌شد. این گرم‌خانه معمولاً دارای یک در پشتی بود که از طریق آن سوخت مورد نیاز گرم‌خانه به آن می‌رسید (آب در تمدن ایرانی، کتاب ماه هنر).

بخش‌های مختلف گرمابه

بخش‌های گرمابه عمومی

دو بخش کوچک و بزرگ گرمابه به ترتیب شامل قسمت‌هایی همچون جلوخان، سردر ورودی، هشتی، راهروهای ارتباطی، سربینه، میان‌در، گرم‌خانه، خزینه، صفه شاه نشین، اتاق نظافت، تون، گربه‌رو (چیپله)، دستک، برف‌انداز، جام‌خانه و چاه‌خانه است. البته دو فضای اصلی در گرمابه‌های قدیمی به ترتیب سربینه و گرم‌خانه است.

رخت کن

فضای اول گرمابه، رخت کن و جای آماده شدن برای استحمام یا خروج از گرمابه بوده است. مهم ترین و زیباترین فضای گرمابه است؛ فضایی وسیع و پُر تزیین با گنبدی بزرگ و حوضی در میان. در اطراف فضای میانی، سکوهایی برای استراحت مراجعین تعبیه شده که برای ورود به آن‌ها، باید از چند پله بالا می‌رفتند و پاها را قبل از ورود، در حوض‌های روی سکوها می‌شستند. بیشترین تزیینات گرمابه، همیشه در رخت‌کن یا بینه است. کف بینه و غرفه‌های اطراف آن معمولاً سنگی است. در این بخش، مراسم جشن حنابندان برای داماد و برای عروس در گرمابه زنانه برگزار می‌شد. برای مراسم حنابندان معمولاً گرمابه را اختصاصی می‌کردند. جشن حنابندان با رقص و آواز و شعرخوانی همراه بود. داماد حمام می‌رفت و طی مراسمی، دلاک او را شست‌وشو می‌داد و در پایان در رخت‌کن، همراه با مراسمی، لباس دامادی بر او می‌پوشیدند و بعد از مراسم، شعر و ترانه و رقص انجام می‌شد.

گرمخانه

گرم‌خانه: در گرمابه، محل اصلی شستشو و جای مشتمل و مال که خزینه از ملحقات آن است. گرم‌خانه، محل شستشو و تطهیر بدن است. گرم‌خانه اغلب فضایی ساده‌تر از بینه است که گوشه‌هایی برای نشستن و شست‌وشو دارد. خزینه آب گرم و حوض آب سرد و فضاهایی خصوصی‌تر برای شست‌وشو در مجاورت گرم‌خانه قرار دارد. روشنایی گرم‌خانه از نورگیرهای سقفی تأمین می‌شود. نورگیرهایی با شیشه‌های عدسی‌مانند وجود دارد تا نور کافی وارد گرمابه شده و داخل گرمابه دیده نشود. ورودی حمام و نیز فضای بین بینه و گرم‌خانه را - که «میان‌در» نامیده می‌شود - به‌نوعی با پیچ‌وخم بسیار طراحی می‌کردند که جلو تبادل مستقیم حرارت و نم را بگیرد و هوای بیرون گرمابه به بینه و هوای بینه به گرم‌خانه و بالعکس به‌سهولت منتقل نشود. کل حمام را برای حفظ گرمای درونی آن، معمولاً پایین‌تر از سطح زمین و درون خاک می‌ساخته‌اند.

فضای پشتیبانی

یعنی فضاهای مربوط به تأمین آب و حرارت گرمابه، مانند تون یا آتشگاه و انبار هیزم، که تون محل افروختن آتش در پشت گرم‌خانه و خزینه قرار داشته و از بیرون گرمابه به آن وارد می‌شوند.

خزینه آب گرم: خزینه از یک طرف به گرم‌خانه و محل شستن و کیسه‌کشی وصل است و از طرف دیگر به بیرون گرمابه و برروی آتشگاه، که به آن گُرخانه یا گلخن می‌گفتند که یک نفر همواره در آن، آتش را با هیزم و یا چوب روشن نگه می‌داشت. بعضی از حمام‌ها، علاوه بر خزینه آب گرم، خزینه آب ولرم یا سرد هم دارند. بنای حمام‌ها در قدیم از ساروج، ملاطی مقاوم در برابر آب، از آهک و خاکستر، خاک رس و غیره ساخته می‌شد. خزینه در قدیم محل آلودگی و سرایت بیماری‌های ویروسی بود و حدود یکصد سال قبل، ورود افراد به خزینه‌ها ممنوع شد و شیر آب به خزینه وصل شد تا مردم به‌طور مستقیم وارد خزینه نشوند.

تنبوشه: لوله‌های سفالین که از آن برای انتقال آب بین بخش‌های مختلف حمام استفاده می‌شده است. گلجام: شیشه‌های رنگین در روزن سقف یا دیوار.

تون یا گلخن: مجموعه راهرو، اتاقک و دیگ بزرگ مسین که در کف و زیر خزینه تعبیه می‌شود و آب خزینه را داغ می‌کند. شخصی به اسم تون‌تاب در فواصل زمانی منظم به‌وسیله افروختن هیزم و سایر مواد سوختی در تون، آب داخل خزینه را گرم نگه می‌داشته است. دود ناشی از دود و دم سوختن به‌صورت مستقیم به دودکش‌ها مرتبط نمی‌شده، بلکه توسط گریه‌روهای کف حمام

به بیرون گرمابه هدایت می‌شده تا از گرمای آن برای گرم شدن کف گرمابه استفاده شود. نام‌های دیگر تون: گلخن (گَرخانه)، تیون و پاتیون است.

۱۶-۲-آداب گرمابه

گرمابه فرهنگ و آداب و رسوم خاصی داشته‌است، به‌ویژه برای عروسی‌ها و مراسم‌های ملی و همچنین برای کدخدا و آخوند ده و شهرهای کوچک. مردم ایران در قدیم معمولاً هفته‌ای یک بار حمام می‌رفته‌اند و به‌ویژه شب‌های جمعه شلوغ‌ترین روزهای حمام بوده‌است. شلوغ‌ترین روزهای سال در حمام‌های ایرانی معمولاً چند روز عید و به‌خصوص یک روز قبل از نوروز بوده‌است. (معماری ایرانی، محمدکریم پیرنیا، ۱۳۸۶). (حمام در شهرهای ایرانی - اسلامی، فیروز مهجور، کتاب ماه هنر).

اقلیت‌های مذهبی در ایران

ارمنیان

ارامنه ایران از اقوامی هستند که بنا بر روایات مکتوب تاریخی و شواهد موثق، از پیش از قرن سوم میلادی در ایران سابقه سکونت داشته‌اند. از سوی دیگر پیوند ارامنه به عنوان ساکنان سرزمین ارمنستان با ایرانیان به گذشته‌های باستانی باز می‌گردد و سرزمین ارمنستان، به دلیل نقش واسطه بین شرق و غرب و ویژگی‌های تجاری و جغرافیایی خاص، از بدو تشکیل حکومت در ایران، مورد منازعه ایران و همسایگانش بوده‌است. نخستین حکومت‌های ایرانی، یعنی مادها و هخامنشیان بر سرارمنستان با همسایگانشان نزاع داشتند و پس از آن نیز سلسله‌های مختلف ایرانی برای تصاحب این سرزمین، به خصوص با رومی‌ها جنگ‌های طولانی و مشهوری داشته‌اند و ارمنستان بیشتر تحت تابعیت ایران بوده‌است. پس از تسلط کوروش هخامنشی بر ارمنستان، وی مبادرت به ایجاد سپاهی متشکل از ۲۰ هزار پیاده و چهار هزار سواره نظام از سربازان ارمنی کرد که این سپاه تا زمان سقوط هخامنشیان، همچنان پا بر جاماند. با آغاز حکومت اشکانیان، ارتباطات سیاسی و اجتماعی بین ایرانیان و ارامنه مستحکم‌تر گردید و تعدادی از بزرگان ارمنی که ارتباطات خویشاوندی با مردم داخل ایران داشتند، در شهرهای مختلف ساکن شدند. با روی کار آمدن اردشیر بابکان، جنگ‌های خونینی بین ایران و ارمنستان در گرفت و به گفته مورخان ۱۱۳۰۰۰ خانواده ارمنی به داخل فلات ایران کوچانده شدند و در مناطق مختلف ایران اسکان یافتند. تعداد زیادی از آنان به منطقه خوزستان و عراق فعلی برده شده و در کارهای ساختمانی و کشاورزی به کار گرفته شدند. با اشغال ایران توسط عرب‌های مسلمان و آغاز حملات به فلات ارمنستان، ارامنه از مناطق مختلف ارمنستان به عنوان اسیر، به داخل ایران آورده شدند و به سرزمین‌های عراق و سوریه کوچانده شدند. با آغاز حملات سلجوقیان به ارمنستان، در سال‌های ۱۰۴۸ و ۱۰۴۹، بار دیگر حدود ۱۵۰ هزار نفر از ارامنه به ایران آورده شده و در مناطق مختلف، نظیر آذربایجان و مناطق مرکزی ایران سکنا یافتند. در حملات جدیدی که الب ارسلان سلجوقی در سال‌های ۱۰۶۳ تا ۱۰۷۲ میلادی به فلات ارمنستان انجام داد، بار دیگر گروه جدیدی از ارامنه به ایران کوچانده شدند که عمدتاً در حوالی شهر سلطانیه جای گرفتند. در زمان هجوم مغولان به ایران، ارامنه نیز به همراه ایرانیان قتل‌عام شدند و تعداد آنها رو به کاهش نهاد؛ ولی در اندک مدتی به علت آوردن اسرای جدید از ارمنستان توسط مغولان، جامعه ارمنی در ایران بار دیگر رو به فزونی گذاشت و در اواخر دوران حکومت مغولان، ارامنه جوامعی در شهرهای تبریز، سلطانیه، مرند، مراغه، رشت، ری و غیره تشکیل دادند. در زمان حکومت ایلخانان، بزرگ‌ترین تجمع ارامنه در پایتخت وقت ایران، شهر سلطانیه بود که به فعالیت‌های صنعتی و تجاری اشتغال داشتند. لذا با آغاز حکومت تیمور لنگ، اکثر ارمنیان ساکن سلطانیه به همراه آنها به شمال شرق ایران کوچانده شدند و بدین ترتیب سلطانیه به مرور از وجود ارامنه خالی شد. با تسلط آقا قویونلوها و قره قویونلوها

بر مناطقی از ایران و بروز جنگ های طولانی، در مدت زمانی کوتاه، کلیه جوامع ارمنی ساکن در مناطق مرکزی و غربی ایران از هم پاشیدند. در اواخر قرن ۱۶ میلادی و آغاز حکومت صفویان، ارامنه عمدتاً در آذربایجان متمرکز شدند و تعداد کمی از آنها نیز در شهرهایی چون قزوین، اصفهان و ری به کار تجارت مشغول شدند. در سال ۹۹۹ هجری قمری به موجب پیمان منعقد شده بین شاه عباس و سلطان مراد سوم، خلیفه عثمانی، تبریز، غرب ایران و ارمنستان، شکی، شیروان، گرجستان و قره باغ تحت سیطره عثمانی درآمد. در سال ۱۰۱۳ هجری قمری، شاه عباس بخش اعظمی از آذربایجان، ارمنستان و قره باغ را از عثمانیان باز پس گرفت؛ ولی به محض اطلاع از حرکت سردار عثمانی از شیروان به سوی فارس، ساحل جنوبی رودخانه ارس، عقب نشینی کرد و دستور داد ارمنیانی که در مسیر حرکت سپاهیان عثمانی سکونت داشتند، به ایران کوچانده شوند. طبق فرمان شاه عباس، ارامنه به اصفهان و شهرهایی چون رشت، قزوین، شیراز، اراک، همدان، انزلی و کاشان برده شده و اسکان داده شدند. به دستور شاه عباس تجار و صنعت گران ارمنی در جنوب اصفهان در ساحل جنوبی رودخانه زاینده رود سکنا داده شدند و ارامنه ساکن در نواحی روستایی اصفهان به کشاورزی، دامداری و باغداری اشتغال یافتند. شاه عباس برای اینکه ارامنه را به سرزمین جدید وابسته کند، به آنها اجازه داد تا با ساختن کلیساهای متعدد و برپایی خلیفه گری، امور مذهبی و اجتماعی خاص خود را داشته باشند، پس از گذشت شاه عباس اوضاع ارامنه دگرگون شد و وضعیت آنها به وخامت گرایید! با سقوط حکومت صفویان و شروع حکومت افغانها و پس از آن سلطنت نادرشاه، ارامنه مجبور شدند تا به مناطق دیگر از جمله هندوستان و جاوه مهاجرت کنند و جوامع جدیدی را در آنجا تشکیل دهند. در دوران قاجار، تحول چشمگیری در اوضاع ارمنیان ایران حادث شد و به دنبال خدمات آنان در دوران مشروطیت، ارامنه سرانجام حقوق یک شهروند ایرانی را به دست آوردند در این دوره ارامنه بیشتر در تهران، اصفهان و تبریز تمرکز یافته بودند

ارامنه ی همدان

در ۱۶۷۶م، شماری از ارمنیانی که به دستور شاه عباس به اصفهان منتقل شده بودند و همچنین مهاجران و تجار ارمنی روسیه، به درخواست والی همدان، در این شهر اقامت گزیدند. تعدادی از این ارمنیان در خود شهر همدان و در محله‌ای به نام سرقلعه اجتماع و کلیسایی به نام استپانوس مقدس بنا کردند. تعداد دیگری نیز در بخش شرقی همدان و در روستای شورین سکونت داده شدند. این روستا در ۱۹۴۰م از ارمنیان خالی شد.

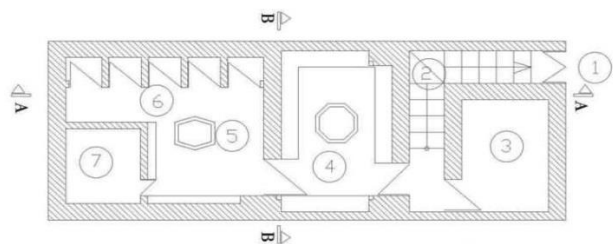
حمام تاریخی ارامنه

حمام ارامنه به فاصله ۲۰۰ متری مجموعه کلیسای گریگوری و در عمق ۴ متری سطح کوچه با توجه به شیب تپه قرار دارد، پلان حمام مستطیل و به ابعاد ۶×۱۵ متر و از سه قسمت بینه، سر بینه و تون ساخته شده است. روشنایی حمام از طریق ۳ نور گیر از سقف گنبدی اثر تامین و مصالح اصلی بنا آجر با ملاط گل و گچ می باشد، این اثر همانند کلیسای آنجیلی قدمت قاجاریه دارد. این حمام تاریخی در سال های ۱۳۸۸ تا ۱۳۹۰ بشرح عملیات ذیل مورد مرمت و ساماندهی قرار گرفته است:

مرمت و احیای حمام ارامنه شامل (برداشتن آوار سقف، تخریب و اجرای مجدد نورگیرهای گنبد و بام، کندن اندود گچی دیوارها، کندن اندود سیمانی از روی سقف و دیوارهای آجری، کندن کاشی از روی دیوارها، اجرای رابیتس کاری جهت دیوارهای پیرامونی حمام، اجرای اندود گچ و حاک در دیوارها و پیرامونی حمام، تعویض آجرهای فرسوده و ساب و بندکشی طاق و دیوارهای آجری، احداث کانال دفع رطوبت، ساخت درب، اجرای سقف با تیر چوبی، تخته کوبی، دوغاب گچ، شیب بندی، اجرای بتن سبک، اجرای ایزوگام، انجام عملیات بام سازی شامل خاکریزی، کوبیدن و تسطیح خاک نرم و شیب بندی و اجرای بتن سبک با پوکه و اجرای عایق رطوبتی، نصب نورگیر، اجرای دیوار ۳۰ سانتیمتری با آجر، تخریب الحاقات، اجرای نما چینی با

آجر قرمز به صورت ساب و کشو شده و شمشه ملاتی، اجرای پله ورودی با آجر، کندن اندود گچی، کندن اندود سیمانی، تعویض آجرهای فرسوده، ساب و بند کشی دیوار آجری یا سنگی، تعویض آجرهای فرسوده، ساب و بندکشی طاق، کندن کفسازی موزائیک، احداث کانال دفع رطوبت، خاکبرداری و بلوکاژ، اجرای لوله کشی تاسیسات شامل آبرسانی، دفع فاضلاب، اجرای پمپ و فواره جهت حوض و لوله کشی های لازم، تهیه سنگ خاقانی، فواره نمودن و تیشه ای نمودن سنگ، اجرای کفسازی سنگی و بند کشی آن، دیوار چینی کنار کفش کنی و سفید کردن آنها، حمل خاک به بیرون از کارگاه، اجرای ناودانی سنگی، بندکشی نمای آجری با گچ بند کشی، اجرای تاسیسات الکتریکی شامل لوله گذاری، سیم کشی و نصب کلید و پریز، احداث کانال دفع رطوبت اطراف پی حمام آرامنه، رنگ آمیزی درهای فلزی، انجام عملیات آجر فرش با آجر سیمانی اطراف حمام آرامنه. پس از مرمت این اثر تاریخی این بنا با محوریت بخش خصوصی به موزه کوهنوردی تبدیل شد که به دلیل اینکه به صورت مستمر مورد استفاده قرار نگرفت تعطیل شد.

معرفی فضاها:



- ۱- ورودی حمام
- ۲- راه پله
- ۳- کفش کن
- ۴- سر بینه
- ۵- خزینه
- ۶- سرویس بهداشتی
- ۷- گلخن

نوع کاربری پیشنهادی

در تحقیق فوق پیشنهاد تغییر کاربری به سفره خانه ی گردشگری سلامت برای این حمام در نظر گرفته شده است. در این سفره خانه به دلیل رکن اصلی در نظر گرفته برای آن که سلامت گردشگر می باشد، قلیان حذف و غذاها و نوشیدنیهای سنتی و گیاهان دارویی جایگزین شده است. همچنین ارائه ی طب سنتی مانند (حجامت)، همراه با ماساژ درمانی در این مرکز به گردشگران ارائه می گردد.

تاریخچه ی رایحه درمانی

این روش سابقه ی شش هزار ساله یا بیشتر دارد. در یونان، روم و مصر باستان همگی از مواد معطر برای درمان استفاده می کردند. به توصیه پزشک مصری، ایمهوتپ، از روغن های معطر برای استحمام، ماساژ دادن و مومیایی کردن اجساد در شش هزار سال پیش استفاده می کردند. در مصر باستان ایمهوتپ خدای طبابت و درمان بود. هیپوکرات (در یونان باستان) خدای پزشکی بود و از حمام های رایحه درمانی و ماساژ و از دود کردن مواد معطر برای درمان مردم آتن استفاده می کرد. رایحه درمانی نوین در

سال ۱۹۳۰ دوباره شکل گرفت. هنگامی که شیمیدان فرانسوی، رنه موراسین گاته فوس، واژه آروماتراپی (رایحه درمانی) را برای استفاده درمانی از عطرها ابداع کرد. او شیفته‌ی خواص سنبلی در درمان زخم‌های سوختگی دست خود بدون برجا گذاشتن هیچ اثری (اسکار زخم) شد. سپس شروع به تحقیق در مورد خواص درمانی عطرها در درمان بیماری‌های جسمی و روانی کرد. در طول جنگ جهانی دوم جراح فرانسوی ارتش، دکتر جین والنت، از عصاره‌های معطر به عنوان ضد عفونی کننده استفاده کرد. پس از آن مادام مارگارت ماروی، رایحه درمانی را به عنوان یک روش درمانی گسترش داد. از عطرها مختلف را برای درمان بیماری‌ها تجویز کرد. او به استفاده از عطرها برای ماساژ دادن در درمان اعتبار بخشید. رایحه درمانی هنگامی که عطرها به صورت همزمان بر جسم و ذهن اثر کنند بیشترین تأثیر را دارد

اسانسها

در دوره مصر باستان به عنوان عطر و آرومات و در حمام‌های آروماتیک و انجام مراسم مذهبی، آئین‌ها و نیز مداوای بیماران استفاده می‌کردند. گیاهان معطر و عصاره‌های اسانس‌دارشان از هزاران سال پیش در عطرسازی، لوازم آرایشی و مقاصد مذهبی استفاده می‌شدند ولی کاربرد اسانس‌ها در درمان بیماری‌های امروزی قدری کمتر شده است. خواص ضد باکتریایی اسانس‌ها و رزین‌ها به میزان زیادی توسط مصریان در حدود ۳۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح شناخته شده بود. آنها از این مواد، در مومیایی کردن اموات‌شان استفاده می‌کردند. در واقع توسعه و کاربرد آرایشی این مواد طبیعی از آن زمان آغاز گردیده است. سایر اقوام نظیر چینی‌ها، هندوها، یونانی‌ها کم و بیش به آثار درمانی گیاهان معطر توجه داشته‌اند. در طب سنتی ایران هم به این امر توجه شده و به عنوان مثال از روغن‌های اسانس‌دار گیاهی، برای درمان بیماری‌ها استفاده می‌شده است. اسانس‌ها ترکیبات معطری هستند که در اندامهای مختلف گیاهان یافت می‌شوند. به طور کلی بی‌رنگ هستند خصوصاً هنگامی که تازه تهیه شده باشند. ولی در اثر مرور زمان به علت اکسیداسیون و رزینی شدن، رنگ آنها تیره می‌گردد. (فودنا، شبکه خبری صنایع غذایی ایران)

استفاده به عنوان ماساژ

آروماتوراپی یا رایحه درمانی یعنی استفاده از عطرها در درمان که در این تحقیق می‌توان از گیاهان دارویی که دارای عطر خوش می‌باشند استفاده نمود. در این روش از روغن‌های گیاهی خوشبو مانند گل سرخ، لیمو، سنبلی، یا نعنا برای درمان استفاده می‌شود. همچنین در قسمت ماساژ درمانی این عصاره‌ها را به صورت ماساژ روی سطح پوست یا در شستشو یا تنفس مستقیم یا پخش کردن در محل به کار می‌برند. از این روش برای تسکین درد، مواظبت از پوست، کاهش اضطراب، خستگی و نیرو بخشیدن به بدن استفاده می‌شود. عطرها می‌توانند روی حالات خلقی مؤثر باشند، خستگی و اضطراب را کاهش دهند و باعث آرامش شوند. هنگامی که عطرها استشمام می‌شوند، از طریق پیاز بویایی و تحریک اعصاب روی مغز اثر می‌گذارند. روغن‌ها یا عصاره‌های مورد استفاده در این روش، اسانس‌های آروماتیکی (معطر) هستند که از گیاهان، گلها، درختان، میوه‌ها، پوست درختان، علف‌ها و دانه‌ها استخراج می‌شوند و از آنها برای درمان بیماری‌های جسمی یا روانی مشخصی استفاده می‌شود به صورتی که خستگی راه یا اقامت طولانی برای گردشگر می‌تواند آرامبخش شود.

استفاده به عنوان خاصیت دارویی

و می‌توانند باعث بهبود یا پیشگیری از بیماری‌ها شوند. بیشتر این مواد خاصیت ضد عفونی کننده دارند. برخی نیز خواص ضد ویروسی و ضد التهابی، کاهش دهنده‌ی درد، ضد افسردگی یا خلط آور دارند. این مواد می‌توانند خواص دیگری مانند ایجاد آرامش، بهتر کردن هضم غذا و افزایش دهنده‌ی ادراک داشته باشند. برای ایجاد بهترین آثار درمانی، این اسانس‌ها باید از مواد اولیه خالص و طبیعی تهیه شوند و مواد مصنوعی چنین خواصی ندارند. کلمه‌ی آروماتراپی به معنای درمان با استفاده از بو و عطر

است و به مصرف روغن های بودار در معالجه عمومی برای توسعه سلامتی و احساس خوب و حفظ تعادل بدن باز می گردد. این روغن ها قابل تقسیم به روغن هایی با خواص درمانی، روانی و فیزیولوژیکی هستند که باعث حفظ سلامتی و جلوگیری از بیماری می شوند. تمامی روغن های بودار دارای خلاقیت شفادهنده ی واحد و ارزش ضد عفونی کنندگی هستند. برخی از روغن ها دارای خاصیت ویروسی، ضد التهاب، تسکین دهنده درد، ضد افسردگی، محرک، آرام بخش، خلط آور و حتی تقویت سیستم گوارش و هاضمه هستند. روغن های گیاهی با جذب شدن در بدن ما تأثیرات خود را اعمال می کنند و باقی مانده آن به طور طبیعی از بدن دفع می شود. به علاوه این روغن ها می توانند بر هیجانات، ذهن و احساس نیز تأثیر بگذارند. آنها از سه طریق وارد بدن ما می شوند.

رایحه درمانی چه کار می کند ؟

مطالعات شکل گرفته، استفاده از امواج مغزی نشان دادند که بوی سنبلی امواج آلفای مغز را در قسمت پشت سر افزایش می دهد ، که این امواج نشان دهنده ی آرامش هستند. بوی یاس امواج بتا را در ناحیه ی جلوی مغز افزایش می دهد ، که با وضعیت هوشیاری بیشتر در ارتباط است. مطالعات دانشمندان نشان داده است عطرها از موادی تشکیل شده اند که می توانند آثار خاصی بر جسم و روح ما داشته باشند.

برخی از روغن های گیاهی که در عطر درمانی برای اهداف مشابه مصرف می شوند شامل موارد زیر هستند:

- 1- کلاری سازه (گل مریم یا راوید) (نام علمی) *salvia Scarea*
 - 2- اکالیپتوس (نام علمی) *Eucalyptus globulus*
 - 3- گل شمعدانی (نام علمی) *Pelargonium graveolens*
 - 4- اسطوخودوس (نام علمی) *davendula vera officinals*
 - 5- لیمو (نام علمی) *Citrus limonem*
 - 6- نعناع وحشی (نام علمی) *Mentha piperita*
 - 7- جو (برگ ها) (نام علمی) *Citrus aurantium*
 - 8- رزماری (نام علمی) *Rosmarinus officinals*
 - 9- چای درختی (نام علمی) *Melaleuca Alternifolia*
 - 10- یلانگ یلانگ (نام علمی) *Cananga Odorata*
- این روغن ها می توانند برای جعبه روغن مبتدیان مناسب باشند.

خاستگاه عطر درمانی

قدیمی ترین مورد مصرف روغن های معطر به حدود ۶۰۰۰ سال پیش باز می گردد زمانی که پزشک مصری، ایم هوتپ، خدای علم طب آن دوره مصرف روغن های معطر را برای استحمام و ماساژ توصیه کرد. در ۴۵۰۰ سال پیش از میلاد مسیح، مصری ها از صمغ درخت کندر (مرمکی) و چوب سدر برای مومیایی کردن مرده ها استفاده می کردند. ۶۵۰۰ سال بعد محققین پی بردند که چوب

گیاه سدر به طور طبیعی دارای خاصیت ضد میکروبی، ضد عفونی و نگهدارنده است. سقراط، پدر یونانی علم طب، استحمام با روغن های معطر به طور منظم و ماساژ با عطر را توصیه کرده است. این همان شیوه ای است که به طور موثر در آتن برای پیشگیری از طاعون انجام می شده است. رومی ها نیز روغن ها گیاهی و معطر را برای لذت بردن، تسکین درد، ماساژها و حمام های معطر معروف خود به کار می بردند. امپراطور روم که در مجالس عیش و میهمانی و خوش گذرانی زیاده روی می کرد، برای درمان سردرد، مشکلات هضم و حفظ روحیه و توان خود، در طول مجلس و تفریح از عطر گل سرخ استفاده می کرد. در طی طاعون عظیمی که در سال ۱۶۶۵ شهر لندن با آن مواجه شد، مردم بسته های چوب سدر و سرو و اسطوخودوس (سنبل) را در خیابان ها می سوزاندند. همچنین دسته های همان گیاهان را به عنوان تنها دفاع برای مبارزه با بیماری های عفونی به کار می بردند. عطر درمانی در اوایل قرن بیستم به تأیید وسیع تری دست پیدا کرد. در سال ۱۹۳۰ رنه موریس گات (Rene Maurice gate fosse) شیمی دان فرانسوی دست سوخته خود را در روغن اسطوخودوس (سنبل) فرو برد. به شکل شگفت آوری بدون هیچ جای زخم و عفونتی دست او خیلی سریع بهبود یافت. او تحقیقات مهم و قابل توجهی روی روغن های مختلف و اثرات درمانی و روان درمانی آنها انجام داد.

امروزه تحقیقات، موارد مصرف متعدد روغن های معطر را ثابت کرده است. تحقیقات پزشکی سال های اخیر نشان داده رایحه ای که ما استشمام می کنیم اثرات مهمی در مسیر احساس به جای می گذارد. بوها به طور مستقیم روی مغز تأثیر می گذارند درست مانند داروها. برای مثال بوییدن گیاه اسطوخودوس (سنبل) امواج آلفا را در پشت سر افزایش می دهد و این ناحیه مرتبط با آرامش و ریلکسیشن است. روغن های گیاهی مانند معالجات معنوی (ریکی، پرانیک،) (masinifi، درمان های دارویی و گیاه درمانی دارای نیروی زندگی هستند که در درون بدن به حرکت و لرزش در می آیند و فواید آنها به شکل ظریف و ماهرانه ای خود را نشان می دهد

رنگ درمانی

یک روش جدید نیست و پیشینه کهن دارد. این روش رنگ درمانی را هزاران سال پیش در معبد «نور و رنگ شفافبخش» در منطقه هلیوپولیس مصر باستان و در یونان پیش از میلاد مسیح و در فرهنگ های باستانی چین و هند استفاده می کرده اند. نفوذ رنگ ها و اثرگذاری آنها را در بدن انسان به طرق گوناگون ثابت کرده اند. پژوهش های متعدد درباره علل ترجیح رنگی بر رنگی دیگر، آثار رنگ ها بر ذهن آدمی، بر رفتار آدمی، بر حس تعادل فکری و جسمی، در تولید شادمانی یا افسردگی، در تولید آرامش یا بی قراری و چندی موارد دیگر سال ها در جریان بوده اند و آثار رنگ ها را در زندگی انسان نشان داده اند. پژوهش های جدیدتر سال های اخیر نیز گزارش داده اند که استفاده دقیق از رنگ هایی خاص می تواند آثار مفید در سلامتی و تعادل فکر، در آرامش جسمی و روانی، در بازیابی سریع تر تندرستی در دوران نقاهت و در تحریک یا تشویق مثبت کودکان کم هوش داشته باشد. رنگ های خاص بی تردید آثار اقتصادی (فروش تولیدات، خدمات)، آثار اجتماعی (کسب اعتماد و احساس رضایت، یا تحریک و تشویق توده های مردم و بسیاری موارد دیگر)، آثار جنسی (تحریک یا جذب جنس مخالف)، آثار روانی (خوشحالی یا افسردگی)، آثار تعلیمی و تربیتی (به ویژه برای کودکان) و چندی دیگر دارند. رنگ زرد را در آیین بودائیسیم، رنگ کاه گلی را در آیین تصوف، رنگ سرخ را در آیین کمونیسیم، و رنگ سیاه را در مراسم سوگواری همه ملل بر رنگ های دیگر ترجیح می دهند. (راهنمای کامل درمان های طبیعی با ترجمه دکتر آرام)

تمرکز و بهره‌وری

شواهد نشان می‌دهد که رنگ آبی به خاطر تاثیر آرام‌بخشش می‌تواند برای بهبود تمرکز مفید باشد، در حالی که رنگ قرمز می‌تواند باعث اختلال در تمرکز، تصمیم‌گیری و حل مسأله شود. به ویژه، اعتقاد بر این است که رنگ آبی تیره می‌تواند به حفظ تمرکز کمک کند و به این خاطر برای مدیتیشن مناسب است. با وجود این، برای بعضی افراد، محیط‌های آبی یا سبز ممکن است بیش از حد آرامش بخش باشد و در نتیجه باعث کاهش بهره‌وری گردد. نشان داده‌اند که اتاق‌های کار سفید رنگ باعث بهره‌وری کاری کمتری نسبت به سایر رنگ‌ها می‌شوند و بسیاری از افراد (به ویژه مردان)، محیط‌های خاکستری رنگ را استرس‌زا و ملال‌آور می‌یابند به علاوه انجام وظایف کاری در محیط‌های قرمز رنگ می‌تواند باعث افزایش اضطراب و استرس گردد. جالب است بدانید که رنگ زرد که غالباً برای مداد، کاغذ یادداشت و برجسته کردن متن مورد استفاده قرار می‌گیرد باعث افزایش نرخ خطا در رونویسی می‌شود و ممکن است در تمرکز یا درک اختلال ایجاد کند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد رنگ می‌تواند باعث تحریک هراس از مکان‌های بسته شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که آبی یا سبز کردن دیوارهای اتاق، درک وسعت مکان را افزایش می‌دهد، در حالی که رنگ‌های قرمز، نارنجی و زرد اثر عکس دارند. (faculties.sbu.ac).

نقش تغذیه بر سلامتی

- ۱- غذاها مانند دارو در بدن عمل می‌کنند. میزان هوشیاری، کندذهنی، حالات مثبت و منفی روانی، عاطفی، اخلاقی و روحی و معنوی تحت تاثیر غذایی است که میل میکنید.
- ۲- کلید جادویی سلامتی، شادی، عشق به زندگی، موفقیت، خلاقیت، در فر وشگاه مواد غذایی، سبزی فروشی و میوه فروشی محل زندگی شماست
- ۳- غذا خالق است و مخلوق را می‌سازد. پیکره وجودی انسان را خلق های مجدد می‌کند و میدانیم که حیات ما در روی کره خاکی وابسته به آن است. پس خدا را در آن می‌بینیم و حس می‌کنیم.
- ۴- غذا شخصیت انسان را می‌سازد. مهم این است که چه مواد غذایی به بدن خود وارد کنیم. مثلاً بعضی از مواد خوراکی مثل الکل تاثیرات عجیبی در وضعیت انسان دارد و قادر است انسان را فرد ناصالح و شروری بسازد. وبالعکس مواد غذایی سالم و خالص می‌تواند انسان را فرشته خو گرداند. بنابراین ثابت شده چنانچه از یک روش صحیح تغذیه سالم برخوردار شویم، از شرایط مساعد زیر بهره مند می‌گردیم:

۱-جسم سالم

۲- مغز و ذهن سالم و در نتیجه عقل سالم

۳- اعصاب و روان سالم

۴- خلق و خوی خوش و اخلاق حسنه

۵- عمر طولانی و جوان ماندن به همراه سلامتی و شاد زیستن

۶- انرژی بیشتر - خواب بهتر

ادیان و غذا

ادیان مختلف مصرف انواعی از خوردنی‌ها را ممنوع کرده‌اند. مثلاً در دین یهود قوانینی صریحی، که کوشر نام دارد، تعیین می‌کنند که چه چیزهایی نباید خورده شوند. در اسلام نیز قوانینی مشابه برای غذاهای حرام و حلال وجود دارند. دین جین پیروانش را به گیاهخواری فرا می‌خواند. دین هندو دستور خاصی برای منع مصرف گوشت ندارد ولی برخی پیروان آن اصل عدم خشونت را به غذا تعمیم می‌دهند و گیاهخواری را ایده‌آل می‌دانند (Institutions and ideologies: a SOAS South Asia reader – 1993). بسیاری ادیان شامل اسلام، بهائیت، دین بودا، دین هندو، دین جین، فرقه راستافاری و نیز بسیاری از شاخه‌های مسیحیت مانند متدیست‌ها و هواداران روز آخر، روز هفتم، ایگلسیا نیکریستو مصرف نوشیدنی‌های الکلی را حرام دانسته‌اند. شاهدان یهوه هم گرچه ممنوعیتی در این رابطه ندارند اما زیاده‌روی را جایز نمی‌دانند.

مصرف غذاهای سنتی: ارتقاء سلامتی

تغییر شیوه زندگی، شهرنشینی و ماشینی شدن در عصر تکنولوژی بر تغذیه مردمان نیز بی‌تأثیر نبوده و باعث گذار تغذیه ای از سمت غذاهای سنتی با ارزش تغذیه ای بالا به سمت غذاهای آماده یا فست فود با ارزش تغذیه پایین شده است. در این میان شیوع بالای بیماری‌های مرتبط با تغذیه از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی، چاقی، سرطان و دیابت نیز خارج از انتظار نیست. به طوریکه مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی رتبه اول و سرطان‌ها رتبه دوم مرگ و میر را در کشور به خود اختصاص داده‌اند. مصرف غذاهای سنتی می‌تواند به عنوان مرهمی بر عوارض و استرس‌های زندگی مدرن می‌باشد.

- مقایسه غذاهای سنتی با غذاهای آماده نشان می‌دهد که از بسیاری جهات غذاهای سنتی نسبت به غذاهای آماده برتری دارند از جمله:

۱- دلیل استفاده بیشتر از مواد تازه و سالمتر مانند سبزیجات، حبوبات، غلات کامل و ... در غذاهای سنتی، محتوای مواد مغذی از قبیل پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی در این غذاها بیشتر از غذاهای آماده است.

۲- روغن مورد استفاده در غذاهای آماده ۵ تا ۷ برابر بیشتر بوده و به دلیل حرارت دیدن زیاد و چند بار استفاده حاوی مواد سمی و سرطان‌زا می‌باشند در حالیکه روغن غذاهای سنتی قابل کنترل و سالم‌تر هستند.

۳- در تهیه فراورده‌های گوشتی مانند سوسیس و کالباس از امعاء و احشای حیوانات و پوست مرغ استفاده می‌شود به این دلیل حاوی چربی اشباع و کالری و مواد مضر زیادی است در حالیکه گوشت یا مرغ مورد استفاده در غذاهای سنتی، تازه، سالم و کم چربی هستند.

۴- نمک مورد استفاده در غذاهای سنتی بدلیل استفاده از طعم دهنده‌های دیگر از جمله سبزیجات معطر، آبلیمو و ابغوره و ... کمتر است در حالیکه نمک غذاهای آماده بسیار زیاد است و ممکن است فاقد ید و تصفیه نشده باشد.

از جمله غذاهای سنتی مورد استفاده در استان کرمانشاه می‌توان به ماسوا (آش ماست)، دانه کلانه (آش دندان)، آش هروش، ترخینه، عدسی، بورانی سبزیجات محلی از جمله پاغازه وکنگر، بامیه و تماته (بامیه و گوجه)، خاخرما (تخم مرغ و خرما، خورش

خلال، خورش کنگر، آش شلغم و ... اشاره کرد. خواص برخی از مواد مورد استفاده در این غذاها به طور خلاصه در زیر آمده است:

غلات از جمله گندم و جو دارای کربوهیدرات، پروتئین، آهن و ویتامین های گروه B هستند که در تأمین انرژی بدن و سلامت اعصاب نقش دارند. حبوبات بویژه عدس حاوی مقدار مناسبی آهن هستند که مانع از ایجاد کم خونی فقر آهن در افراد می شود. و ضمناً در ترکیب با غلات پروتئین کاملی را برای بدن فراهم می آورند. لبنیات مورد استفاده در برخی از این غذاها حاوی مقادیر زیادی پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین های A و B هستند که به محکم شدن استخوان و دندان، رشد و سلامت پوست کمک می کنند. سبزیجات مورد استفاده حاوی ویتامین های گروه B، ویتامین A، C، آهن، اسید فولیک و فیبر هستند که در مقاومت در برابر عفونت، ترمیم زخم ها، سلامت چشم، و بینایی، سلامت پوست، کمک به سوخت و ساز بدن و تنظیم کلسترول در بدن نقش دارند. عادات غذایی ریشه در عوامل مختلف از جمله شرایط اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، جغرافیایی و غیره دارد که نسل به نسل منتقل می شود. تغییر شیوه زندگی در کشور ما و بسیاری از کشورهای جهان در دهه های اخیر، وضع سلامت مردم را دستخوش دگرگونی کرده است. تغییر سنت های گذشته و شیوه های جدید زندگی منجر به تغییر الگوهای غذایی از جمله مصرف زیاد فست فودها و غذاهای غیرخانگی، دریافت چربی ها و کاهش مصرف سبزی و میوه شده است. این امر موجب شیوع بیماریهای نظیر چاقی، بیماریهای قلبی- عروقی، سرطان و دیابت شده است. ایرانیان مردمی خوش ذائقه اند از همین رو تنوع غذایی در آنها بسیار بالا و سنت غذایی از ماندگارترین میراث فرهنگی آنان محسوب می شود اما امروزه با ورود فست فودها و غذاهای آماده متعدد، غذاهای سنتی و محلی به همراه عناصر فرهنگی آن که با تجربه و زحمت زیاد در طول هزاران سال بدست آمده، رو به فراموشی است. غذاهای سنتی به آن دسته غذاهایی گفته می شود که در یک کشور از دوران گذشته مصرف می شده و نسل به نسل انتقال یافته است، به عبارتی این نوع غذاها را می توانیم در برنامه غذایی اجداد بسیار دور خود نیز بیابیم. این غذاها ساده و در عین حال غنی از مواد مغذی، اغلب با مواد طبیعی تهیه می شده است. در غذای سنتی، خبری از روغن فراوان یا برنج به مقدار زیاد نبود و برعکس حبوبات و انواع سبزی فصلی و محلی در سفره جا داشت در حالی که در فست فودها اصول تغذیه سالم کمتر رعایت شده و چربی فراوان برای سیر کردن مصنوعی مشتری و کاهش مصرف سبزیجات از مهمترین ویژگی های آن به شمار می رود. فقر مواد مغذی فست فودها گفت: میزان فیبر در فست فودها صفر است و کمبود این ماده غذایی می تواند منجر به چاقی های مزمن و مشکلات گوارشی شود. فیبر در غذاهای سنتی بسیار بالاست و علاوه بر آن نوع نان مصرفی، وجود سبزیجات مختلف و طبخ غذا در حرارت متوسط سبب شده است تا غذاهای سنتی در حفظ سلامت فرد نقش موثری داشته باشد. بر این اساس می توان گفت از نظر ارزش غذایی، غذاهای سنتی و محلی در مقایسه با فست فودها نقش مهمی در حفظ سلامت افراد دارند و در این میان استان چهارمحال و بختیاری نیز مانند هر یک از مناطق کشور دارای غذاهای سنتی خاص خود است، غذاهایی که با توجه به ویژگی های طبیعی، جغرافیایی و فرهنگی این استان طبخ و مصرف می شود. با این وجود، با نگاهی به وضعیت عادات غذایی مردم این استان برآحتی می توان متوجه شد که غذاهای سنتی به مرور جایگاه گذشته خود را از دست داده و فست فودها جایگزین آن شده است. امروز نیز می توان با افزودن چاشنی های مختلف، آنها را به روز کرد و از این طریق جایگاه از دست رفته این نوع غذاها را دوباره احیا نمود. غذاهای سنتی جزو فرهنگ معنوی و غیرملموس مردم این منطقه به شمار می رود که با آداب و رسوم و باورهای مردم در آمیخته شده است. غذاهای سنتی علاوه بر اینکه از لحاظ ارزش غذایی دارای اهمیت است بلکه دارای کارکرد بی شماری در حوزه های اقتصادی، پزشکی، گردشگری و ادبیات است که می تواند در توسعه و آبادانی هر منطقه نیز نقش مهمی ایفا کند اما مسوولان به این امر بی توجه بوده و نتوانسته اند از این کارکردها در جهت رشد و توسعه استان بهره بگیرند. گوا اینکه این موضوع قابل پذیرش است که فست فودها در همه جای دنیا علاقه مندان بسیاری دارد و تقاضا برای آن بسیار بیشتر از غذاهای سنتی و محلی است، اما با توجه به ذائقه مردم منطقه و برخورداری از غذاهای سالم و لذیذ همراه با آداب و رسوم خاص که جزو فرهنگ برجا مانده از گذشتگان است، ضروری است تا با معرفی و ارج نهادن بیش از پیش به غذاهای سنتی، گامهای اساسی در جهت حفظ

و حراست از این میراث غنی برداشته شود. اگر زودتر به فکر چاره نیفتیم، فست فودها و غذاهای فریزری، میراث غذایی گذشته ما را می‌گیرد و دیری نمی‌پاید که نسل کوفته‌ها، آش‌ها و خورش‌های سنتی منقرض می‌شود.

نیاز به سفره‌خانه‌های سنتی

یکی از آداب سفره‌داری برگشتن به غذاهای محلی است. غذاهای بومی بسیار خوبی منطبق بر آداب، رفتار و جسم افراد در مناطق مختلف وجود دارد که هریک از آنها از نظر طعم و پخت باهم تفاوت دارند. یکی از آداب سفره‌داری برگشتن به غذاهای محلی است که گهگاه فراموش شده است، چون همه افراد به یکی دو نوع ماده غذایی خاص روی آورده‌اند. غذاهای سنتی به آن دسته‌های غذایی گفته می‌شود که در یک کشور از دوران گذشته مصرف می‌شده و نسل به نسل انتقال یافته است، به عبارتی این نوع غذاها را می‌توانیم در برنامه غذایی اجداد بسیار دور خود نیز بیابیم. این غذاها ساده و در عین حال غنی از مواد مغذی، اغلب با مواد طبیعی تهیه می‌شده است. در غذای سنتی، خبری از روغن فراوان یا برنج به مقدار زیاد نیست و برعکس حبوبات و انواع سبزی فصلی و محلی در سفره جا داشت در حالی که در فست فودها اصول تغذیه سالم کمتر رعایت شده و چربی فراوان برای سیر کردن مصنوعی مشتری و کاهش مصرف سبزیجات از مهمترین ویژگی‌های آن به شمار می‌رود. بیماریهای قلبی و عروقی، چاقی، افزایش فشارخون، کم‌خونی، پوکی استخوان، دیابت و... از مهمترین بیماریهای رایجی هستند که در اثر تغذیه نادرست به وقوع می‌پیوندند. در جامعه امروزی تغذیه نادرست یکی از مهمترین علل وقوع مرگ و میر و ناتوانی می‌باشد. تغذیه مناسب به عنوان یکی از ابزارهای کنترل اکثر بیماریها به شمار می‌آید. اصلاح رژیم غذایی می‌تواند در پیشگیری از وقوع بسیاری از این بیماریها موثر باشد. علیرغم آنکه سیستم‌های بهداشتی اکثر کشورهای دنیا طبق اصول پزشکی رایج یا مکتب آلپاتی برنامه ریزی شده است اما طبق بررسی‌های انجام شده آنچه بنام طب سنتی یا مکمل خوانده می‌شود، روز به روز در بین مردم طرفداران بیشتری پیدا می‌کند. بطوریکه طی ۳۰ سال گذشته میزان رغبت و استفاده مردم از طب مکمل در آمریکا بطور پیوسته افزایش یافته و به بیش از ۴۰٪ رسیده است. در مکتب طب سنتی غذاها نیز مانند بدن انسان از موادی تشکیل شده‌اند که موجب می‌شود گرم یا سرد وتر یا خشک باشند. و انسانها برای دوری از بیماری لازم است با تغذیه مناسب هرچه بیشتر مزاج خود را به حد اعتدال نگهدارند. تئوری‌های مختلفی در رابطه با اینکه چرا با مصرف بعضی از مواد در بدن گرمی یا سردی ایجاد می‌شود مطرح است که از آن جمله تئوری سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک تئوری نقش غدد درون‌ریز و تئوری نقش آنزیم‌های گوارشی را می‌توان نام برد. غذا با تغییر و تبدلات در کل سیستم گوارش به اخلاط چهارگانه تبدیل می‌شود که تعادل این اخلاط در طب سنتی نقش مهمی در حفظ سلامتی و جلوگیری از بیماری دارد. در طب سنتی مصرف چند غذای مختلف در یک بار خوردن جایز نیست مگر اینکه با غذای چرب غذای نمکین یا تند و تیز یا بالعکس مصرف شود. همچنین مداومت به استعمال یک نوع غذا سزاوار نیست. از دیدگاه حکما طب سنتی غذا علاوه بر اینکه جایگزین مواد مصرف شده می‌گردد بر جسم و روان اشخاص نیز تأثیر می‌گذارد و به این علت لازم است انسان دقت کافی در انتخاب آنچه می‌خورد و می‌آشامد داشته باشد. تا تعادل مزاجی و نفسانی او به هم نخورد همانطور که خداوند متعال نیز در قرآن کریم فرموده است ((فلینظر الانسان الی طعامه)). طب سنتی ایران با تکیه بر تجربیات قرون متمادی تقسیم بندی‌های متنوعی برای انواع غذاها در رابطه با اشخاص مختلف ارائه کرده است (حفه خانی محمدبن محمد عبدالله بن عبیدالله ابن محمود ۹۱۰ ه ق ذخیره خوارزمشاهی حکیم سید اسماعیل جرجانی کتاب سوم اصول و مبانی نظری طب سنتی).

گردشگری که از یک فرهنگ متفاوت و آداب متفاوتتر وارد کشور میزبان می‌شود علیرغم تمایل به استفاده از امکانات فرهنگی آن کشور و آشنایی با آن، به دنبال آرامش و رفع نیازهای روحی خود نیز می‌باشد، پس چه بهتر که این نیاز به سمتی سوق داده شود که هم تقابل فرهنگی شکل نگیرد و هم نیاز او رفع شود، سفره‌خانه‌های سنتی هر کشور نماینگر گوشه‌ای از تبلور فرهنگی آن جامعه می‌باشد که با جهت دادن به آن می‌توان هر نگاه خسته‌ای را جا بخشید، گوشه‌ای دنج که نوای موسیقی سنتی آن مرز و

بوم را بنوازد و جرعه ای از شربتهای گیاهی خاص منطقه که شاید به مزاج خیلی از آنها غریب و لذتبخش بیاید همراه با غذایی که تمدنی کهن را در خود جای داده است در مکانی که تداعی این دوران است، می تواند روح بخش ترین و جذاب ترین سفری باشد که یک گردشگر خسته از مسافت و دوری وطن بچشد.

نتیجه گیری

همدان به دلیل موقعیت جغرافیایی و دارا بودن دامنه ها و دشتهای پر از گل و گیاه، می تواند مأمن خوبی برای این پروژه باشد. این شهر با داشتن قدمتی به طول تاریخ و جایگاه بزرگترین مرد طبابت جهان "بوعلی سینا" می تواند قطب طب سنتی کشور شود، زیرا قدم زدن در دشتهای "میشان، سیلوار، دشت ناز، باغ داروهای گیاهی بوعلی سینا" و دامنه های الوند، همگی حاکی از آن است که این شهر می تواند عطر "گل‌های بابونه، پونه، بومادران، آزره (آویشن)، گل چایی کوهی" را به مشام مسافران خسته از راه و به دور از دغدغه های شهری، با تناول "سرداشی، آش سماق، آش دوغ، آبگوشت فلفل" همراه با دوغ آمیخته به کاکوتی، جانی تازه ببخشد تا پس از استراحتی حتی کوتاه به صرف نوشیدن "دم نوشهای سنتی و گاه دارویی" یا شربتهای گیاهی سنتی آمیخته به عرقیات مانند "شربت بابونه، شربت عرق نعنا، شربت بومادران" جان را جلا بخشند و برای میان وعده ی خود، مهمان کمی "کماج، شیرمال، انگشت پیچ و حلوا زده" همراه با "نان گرده ی همدانی" باشند.

این شهر به دلیل دارا بودن اماکن و ابنیه های تاریخی فراوان می تواند پتانسیل آن را داشته باشد که این امکانات را در یک مکان تاریخی که شاید دست زمان او را به فراموشی کشانده است، جمع کند و برای عرضه به گردشگران مفید واقع شود تا غبار فراموشی با قدمهای جستجوگر، گردشگری، زدوده شود. حمام های قدیمی که امکان احیای آنها ممکن نیست شاید مکانی برای نمود پیدا کردن و معرفی، داشته های شهر باشد. هرچند یک حمام در صورت امکان می تواند بعنوان گرمابه ای قدیمی؛ همراه با دلاک و نوع پذیرش سنتی خود جایگاه ویژه ای در جذب گردشگر داشته باشد اما، میتوان از چهره ی دیگر حمام که جایگاهی برای رفع آلودگی از جسم بوده است، برای رفع خمودگی از روح، کمک جست. چرا که احیای حمام و تغییر کاربری جان تازه ای به شهر می بخشد و عرضه ی غذاهای سنتی که با نوشیدنیهای گیاهی و طبیعی همراه است، نشاط و شادابی را به فردی میدهد که خسته از غذاهای بیمار به دنبال رهایی از بند مدرنیته این مکان را انتخاب میکند. تغییر کاربری این مکان می تواند جامه ی گرانبهایی باشد که روح خسته و شاید رنجوری را برای دقایقی به اصل خویش و گذشته ای به قدمت تاریخ می برد. اما نباید فراموش کنیم که این احیا با رعایت حدنصاب ها و بایدهای، برای جاودانگی اثر می باشد، پس با حمایت مسئولان و همیاری مردم می توان مکانی را به مرگ تدریجی دچار شده بود، نجات داد و برای رساندن اکسیژن به کالبد نحیف این بیمار، چیزی بالاتر از حفظ و نگهداری پس از احیای آن نمی تواند باشد.

منابع

- ✓ محلاتی، صلاح الدین (۱۳۸۱)، جهانگردی پایدار شهری، مجله شهرداریها، شماره ۴۶.
- ✓ درآمدی بر جهانگردی- صلاح الدین محلاتی دانشگاه شهید بهشتی ۱۳۸۰
- ✓ مدیریت گردشگری- مرادی- فیاضی- به نشر ۱۳۸۵
- ✓ اسماعیل زاده، توکلی، صرافی نیا، ۱۳۹۰، ص ۱۲۱

- ✓ اکولوژی ازدحام شهری در حواشی شهر تبریز
 - ✓ فریدون بابائی اقدم ، دکتر کریم حسین زاده دلیر ، دکتر میرستار صدر موسوی ص ۱۶۱
 - ✓ اسماعیل زاده، توکلی، صرافی نیا، ۱۳۹۰، ص ۱۲۱
 - ✓ خدادادیان، اردشیر. "پزشکی و روشهای بهداشتی و درمانی در ایران باستان". دوره ۱۵، ش ۱۷۷ و ۱۷۸ (تیر و مرداد ۵۶): ۶۳-۷۴.
 - ✓ فیتتز : پزشکی در اوستا، صفحه ۳۸-۴۰
 - ✓ (تاریخچه ی بهداشت در فرانسه بازبینی شده در فوریه ۲۰۰۹)
 - ✓ پیرنیا، معماری ایران-بخش ششم
 - ✓ خبرگزاری میراث فرهنگی جمهوری اسلامی ایران، ۱۳/۱۲/۱۳۸۴. بازبینی شده در ۱۵ تیر ۱۳۸۷
 - ✓ حمام در شهرهای ایرانی - اسلامی، فیروز مهجور، کتاب ماه هنر
 - ✓ (معماری ایرانی، محمدکریم پیرنیا، ۱۳۸۶
 - ✓ فودنا، شبکه خبری صنایع غذایی ایران
 - ✓ راهنمای کامل درمانهای طبیعی با ترجمه دکتر آرام
 - ✓ حفه خانی محمدبن محمد عبدالله بن عبیدالله ابن محمود ۹۱۰ ه ق ذخیره خوارزمشاهی حکیم سید اسماعیل جرجانی
 - ✓ کتاب سوم اصول ومبانی نظری طب سنتی
- ✓ (faculties.sbu.ac