

آشنایی با مهم ترین چشمه‌های آب گرم ایران

سرچشمه‌های سلامت

از خواص طبیعی چشمه‌های آب گرم بیشتر بدانیم

چشمه‌های آب گرم تسکینی برای دردهای عضلانی و بیماری‌های پوستی، با خاصیت میکروب‌کشی است و اثر ضدقارچ دارد. جالب است بدانید محققان اعلام کرده‌اند که کالری مصرفی یک ساعت استراحت در آب ۴۰ درجه با نیم ساعت پیاده‌روی برابر است! این روش، گرمايش غيرفعال نام دارد که برای افرادی که قابلیت تحرک آن‌ها پایین است، به کار برده می‌شود. در این روش، میزان قند خون پایین می‌آید و به کاهش وزن نیز کمک می‌کند. کاهش فشار خون یکی دیگر از مزایای این روش است و به جلوگیری از سکنه و حملات قلبی کمک زیادی می‌کند. اصولا خواص درمانی چشمه‌های آب گرم و آب‌های معدنی به عوامل گوناگونی مثل خواص فیزیکی، شیمیایی، درجه حرارت و گازهای مختلف را دیواکتیویته بستگی دارد اما عمده خواص درمانی چشمه‌ها در گرمایی است که از آن‌ها به بدن می‌رسد، چرا که سلول‌های بدن برای بهتر کار کردن به انرژی و گرما احتیاج دارند و این گرما باعث می‌شود عضلات آرامش یابند. رسیدن گرما به رگ‌های بیمار، خون را در بدن افزایش داده و اکسیژن بیشتری در دسترس سلول‌ها قرار می‌دهد. همچنین گشاد شدن مویرگ‌ها در اثر گرمای آب، قابلیت عکس‌العمل اعصاب را بالا برده و هدایت انرژی حرارتی مورد نیاز را تامین و کار تبادل مواد در سلول‌های بدن را تسريع می‌کند و موجب رفع خستگی عضلات و آرامش در سلسله اعصاب می‌شود. این چشمه‌ها، درمانگر بیماری‌انی است که عضلات ضعیفی دارند یا بعد از عمل جراحی، عضوی از بدنشان بی حرکت و بی استفاده مانده. فیزیوتراپی در آب گرم، بخشی از درمان است چرا که مفاصل و عضلات را در آب راحت‌تر تکان و ورزش می‌دهند تا حرکت عضو مستحکم‌تر و پیشرفته‌تر شود. البته باید توجه داشت چون منشأ چشمه‌های آب گرم از لایه‌های داخلی زمین، گوگرد و مواد شیمیایی است برخی نیز به عوارضی که ممکن است برای انسان داشته باشند، اشاره کرده‌اند.

تاریخ استفاده از آب درمانی به هزاران سال قبل از میلاد مسیح برمی گردد و ا فلاتون و پراط در این باره مطالب فراوانی دارند. در ایران هم ابن سینا و دیگران مطالبی در باب استفاده صحیح از آب درمانی نوشته‌اند و ابن میراث گذشته که امروزه به جاذبه گردشگری سلامت تبدیل شده است، همواره دلیلی بوده تا هر سال خیل عظیمی از مسافران را برای آب درمانی به چشمه‌های جوشان آب گرم بکشاند. در ادامه با نمونه‌های مهمی از این چشمه‌های جوشان سلامت در کشورمان آشنا می‌شویم.

آب گرم دهلران |ایلام

چشمه‌های آب گرم دهلران با دامای حدود ۵۰ درجه سانتی‌گراد، از نادرترین جلوه‌های طبیعی استان ایلام است که آب گرم، با خواص گوگردی را برای مداوا و درمان بیماری‌ها به گردشگران هدیه می‌کند. این چشمه‌ها از نوع فسیلی است که بر اثر جوشش و وجود منابع نفت و گاز در زیر زمین تشکیل شده و خواص آن سبب شده که سالانه مسافران زیادی این چشمه‌ها را به عنوان مقصد گردشگری سلامت خود انتخاب کنند. البته به جز خاصیت درمانی، آن‌چه زیبایی این جاذبه‌های طبیعی را دو چندان می‌کند، تغییر رنگ چشمه‌ها در طول روز و پرتوی رنگین‌کمانی هفت رنگ است که در آن منعکس می‌شود. چشمه‌های دهلران در شمال و در فاصله ۳ کیلومتری شهر دهلران بر دامنه ارتفاع سیاه‌کوه، نزدیک به غار خفاش (دیگر جاذبه طبیعی کشور) قرار دارد. در اطراف این چشمه مجتمع رفاهی و استخرهای آبن‌مالی در مانی برای گردشگران وجود دارد.

چشمه‌های جوشان |آذربایجان غربی

آذربایجان غربی با داشتن ۴۶ چشمه آب گرم و معدنی، رتبه نخست کشور را در این زمینه دارد و همین موضوع باعث شده گردشگران زیادی به این استان سفر کنند. برخی از چشمه‌های آب گرم معدنی آذربایجان غربی در مجاورت آثار ارزشمند تاریخی قرار دارند که به ظرفیت گردشگری آن‌ها افزوده است. چشمه‌های آب گرم «محال باراندوز»، «ایستی‌سو» و «زنبل» در ارومیه، آب گرم «احمدآباد» واقع در حاشیه اثر جهانی تخت سلیمان، تکاب، آب معدنی «زندان سلیمان» در میاندوآب، چشمه «صدقیان» در سلماس، چشمه «قره شعبان» در خوی، آب گرم «باش‌کندی» در ماکو، آب گرم «گراوه» در مهاباد، آب گرم روستای «زایوه سفلی» و... از جمله چشمه‌های جوشان این استان است.

آب گرم سرعین |اردبیل

سرعین یکی از معروف ترین چشمه‌های آب گرم استان اردبیل است و در ۲۵ کیلومتری شهر اردبیل قرار دارد. چشمه‌های آب گرم این شهر به سبب شهرت آن، هر ساله تعداد بسیاری از گردشگران داخلی و خارجی را به سوی خود می‌خواند تا هم از آب و هوای خنک لذت ببرند و هم از چشمه‌های آب گرم سرعین (گاومیش‌گلی، قره سو، ساری‌سو و...) و خاصیت و ویژگی‌های منحصر به فرد آن استفاده کنند. به غیر از آب گرم، دو استخر آب سرد با آب گازدار نیز در این شهر وجود دارد که می‌توان از آب گازدارش نوشید. این استخرها در ۵ کیلومتری سرعین قرار دارد و در ده‌ای به نام ویلا دره واقع شده که طبیعت و چشم‌اندازی فوق العاده دارد. همچنین در مسیر زیای جاده اردبیل به خلخال، آب گرم گیوی (ایستی‌سو) که یکی از زیباترین مناظر و چشم‌اندازهای طبیعی در این منطقه به‌شمار می‌رود، از جمله چشمه‌های جوشان این رابه‌سوی خود می‌کشاند.

نسیم سهیلی

یکی از بهترین مکان‌های گردشگری که برای سلامتی انسان بسیار مفید است، چشمه‌های آب گرم‌اند که با داشتن خواص درمانی بالا می‌توانند به عنوان یک ظرفیت ارزشمند در صنعت گردشگری سلامت مورد استفاده قرار گیرند؛ اما متأسفانه در کشور ما با وجود شمار زیادی چشمه آب گرم، در معرفی آن‌ها کوتاهی شده و بسیاری‌شان، حتی برای مردم همان شهر و استان هم گمنام هستند چه برسد به کل ایران و حتی دنیا. در ایران صدها چشمه آب گرم درمانی در استان‌های مختلف وجود دارد که زندگی سلام امروز، علاوه بر مرور خواص این سرچشمه‌های سلامت، به معرفی چند نمونه از آن‌ها اختصاص دارد.

آب گرم اهرم |بوشهر

در استان بوشهر منابع نسبتا وسیعی از چشمه‌ها و آب‌های معدنی وجود دارد. هفت چشمه آب گرم (اهرم، الدکی، خانیک، میراحمد، چوچاک و...) در شهرها و روستاهای این استان می‌جوشد که با خاصیت درمانی بالا، هر ساله میزان هزاران گردشگر است. چشمه آب گرم «اهرم» در میان آن‌ها از همه نام‌آشنا تر بوده، یکی از پنج چشمه معدنی برتر کشور است و از مهم ترین جاذبه‌های گردشگری تنگستان به‌شمار می‌رود؛ همچنین به عنوان دهکده نمونه آب درمانی شناخته می‌شود. این چشمه در نزدیکی شهر اهرم (مرکز شهرستان تنگستان) در ۶۳ کیلومتری جاده بوشهر به بندرعباس واقع شده و برای رسیدن به سرچشمه اصلی آن باید یک مسیر خاکی ۲ کیلومتری راطی کنید. این چشمه دارای دو استخر و ۱۰ حمام است. خوشبختانه طی سال‌های اخیر به این چشمه آب گرم و فضای اطراف آن توجه ویژه‌ای شده که باعث افزایش تعداد بازدیدکنندگان از آن شده است.

آب گرم محلات |مرکزی

در فاصله ۱۵ کیلومتری شمال شرق محلات در ارتفاعات بلند منطقه، چشمه آب گرم محلات قرار دارد که معروفیت خاصی برخوردار است. چشمه‌های آب گرم محلات شامل شش چشمه به نام‌های شفاء، دنیه، سلیمانیه، سودا، حکیم و روماتیسم است. درجه حرارت آب این چشمه ۵۰ درجه سانتی‌گراد است و افرادی که به بیماری ریوی و قلبی مبتلا هستند نباید از آب این چشمه استفاده کنند. از آن به پرورشگاه ماهی قزل آلامی رسید و پس از آن، در انتهای جاده، کلبه‌های چوبی قرار دارد که برای اقامت گردشگران در نظر گرفته شده در سمت غربی این کلبه‌ها دره کوچکی به عمق تقریبی ۱۰ تا ۱۵ متر وجود دارد که در پایین آن رودخانه‌ای وجود دارد. در جریان است، بعد از پایین رفتن از بیماران برای درمان با استفاده از این چشمه معدنی به این منطقه سفر می‌کنند. قرار است این چشمه آب گرم به منطقه نمونه گردشگری طولانی، اختی در گرمای چشمه بیاسایدو خستگی در کنید.

آب گرم فلکده |مازندران

«فلکده» منطقه‌ای در تنکابن است و شهرتش را از چشمه آب گرمی دارد که در دل جنگل‌های کاج و سرو زیبا می‌جوشد. تفاوت این چشمه آب گرم با چشمه آب گرم‌های منطقه، آن گرفته و خاصیت شرب هم دارد. برای دستیابی به این چشمه بعد از گذر از روستای لیره سر، از توابع شهرستان تنکابن باید مسیر جنگلی بسیار زیبایی را به مدت تقریبی ۲ ساعت طی کرد (البته جاده خاکی است و شیب بسیار تندی دارد) بعد از آن به پرورشگاه ماهی قزل آلامی رسید و پس از آن، در انتهای جاده، کلبه‌های چوبی قرار دارد که برای اقامت گردشگران در نظر گرفته شده در سمت غربی این کلبه‌ها دره کوچکی به عمق تقریبی ۱۰ تا ۱۵ متر وجود دارد که در پایین آن رودخانه‌ای وجود دارد. در جریان است، بعد از پایین رفتن از بیماران برای درمان با استفاده از این چشمه معدنی به این منطقه سفر می‌کنند. قرار است این چشمه آب گرم به منطقه نمونه گردشگری استان ایلام تبدیل شود.

آب گرم دلفان |رستان

چشمه آب گرم شهرستان دلفان در استان لرستان به عنوان یک جاذبه گردشگری سلامت و درمان، همچون الماسی در دامنه‌های نورآباد و در بین دورشته کوه «گل» و «سفیدکوه» در زاگرس واقع شده و به عنوان یک مکان در حوزه گردشگری درمانی، این چشمه طبیعی به لحاظ داشتن مواد معدنی در التیام دردهای مزمن موثر است و بسیاری از بیماران برای درمان با استفاده از این چشمه معدنی به این منطقه سفر می‌کنند. قرار است این چشمه آب گرم به منطقه نمونه گردشگری استان ایلام تبدیل شود.

آب گرم قلعه‌کندی |آذربایجان شرقی

آب گرم «قلعه‌کندی» در استان آذربایجان شرقی شهرستان کلبر واقع شده و به دلیل قرار گرفتن در منطقه گردشگری و جنگل‌های اسراران و نزدیکی به رودمرزی ارس و سد خداآفرین، گردشگران زیادی را از داخل و خارج از کشور از جمله جمهوری آذربایجان و ارمنستان جذب می‌کند. این آب گرم خاصیت درمانی زیادی دارد و برای درمان بیماری روماتیسم بسیار مفید و موثر است. دمای آب گرم «قلعه‌کندی» در چشمه اصلی به حدود ۷۵ تا ۸۰ درجه می‌رسد. در بین این چشمه‌ها آب گرمی با نام «بیل‌سوئی» وجود دارد که دمای اش ملایم‌تر از بقیه و خاصیت درمانی اش بیشتر از بقیه است. برای رسیدن به این چشمه‌های جوشان، دورا وجود دارد: مسیر تیریز-کلبر-قلعه‌کندی و مسیر تیریز-اهر-هوراند-آبش-احمد-قلعه‌کندی. همچنین از اردبیل نیز برای رسیدن به آن، باید جاده اردبیل-پارس آباد-سراهی قره‌آغاج-آبش-احمد-قلعه‌کندی راطی کرد.

منابع

تسنیم: سایت کانال پاشگاه خبرنگار جوان، پاشگاه خبری کوتاه کانال اسپنا و یکی پد یاسایت کجیوارو

	جدول متوسط [شمارهٔ ۷۱۹۹]	

	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۲	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۳	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۴	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۵	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۷	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۸	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۹	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱۰	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹

حل جدول شماره ۷۱۹۸

	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱																			
۲																			
۳																			
۴																			
۵																			
۶																			
۷																			
۸																			
۹																			
۱۰																			
۱۱																			

CMYK

جدول سخت [شماره ۴۰۹]

	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱																			
۲																			
۳																			
۴																			
۵																			
۶																			
۷																			
۸																			
۹																			
۱۰																			
۱۱																			

حل جدول شماره ۴۰۸

	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱																			
۲																			
۳																			
۴																			
۵																			
۶																			
۷																			
۸																			
۹																			
۱۰																			
۱۱																			

طراح جدول: یبزن گورتانی

افقی

۱- نوعی پلاستیک برای تهیه عایق‌های الکتریکی- محلولی برای پوشاندن رویه لوازم چوبی - موی مجمعد ۲- سرخ پوست‌های مهاجم آمریکا‌ی شمالی را می‌گفتند، سرپرست جامعه اسلامی- تنگه‌ای در کشور ترکیه ۳- دلسردی- سیستم نمایش تصویر رنگی در تلویزیون- شاعر انگلیسی و صاحب اثر زندانی شیلان - درجه خلوص فلزات ۴- سردار - به دنیا آمدن - نوعی کاغذ نامرغوب - پول کره جنوبی ۵- الفبای گوش‌نواز- ترس بسیار - پدر نمایش نامه نویسی انگلستان - اسب تونمند ۶- امیدوار کردن - شهری در خراسان رضوی - سرباز نیروی دریایی ۷- جوهر و اصل هر چیز - سرمای شدید - داستان اخلاقی کوتاه که قهرمانان آن حیوانات هستند- از فروغ دین ۸- عقیده- سحر و افسون- سهل انگاری - فلانی۹- روشنائی- مجموعه داستانی نوشته جمال میر صادقی - قسمتی از زمان - حیرت زده ۱۰- تابلویی زیبا اثر هنرمندانه استاد محمود فرشچیان- نامی که جغرافیدانان یونانی به ایران داده بودند- سقز ۱۱- انبار کشتی- میزان خسارتی که بر عهده خود بیمه گذار است - رمانی از انوره بونلاراک، نویسنده فرانسوی.

عمودی

۱- فیلمی ساخته مارتین اسکورسزی- مرکز اندیشه ۲- خونین ترین نبرد دریایی - پهلوان اساطیری یونان ۳- قانون مغول - سرور شهیدان اهل قلم ۴- از الفبای انگلیسی - همبازی هاردی - حسرت ۵- هم داستان رامین - حاجیان - رمانی نوشته ماتیسن ۶- تلاشگر شعبه‌ای از نژاد سفید ۷- آرایش صورت - بر طرف کردن رنگ از فلز ۸- سبب آذری - اسب سرکش ۹- ساز استاد حسن ناهید - خنجر کوچک- زندان مسعود سعد سلمان ۱۰- نوآوری - پول کشور های