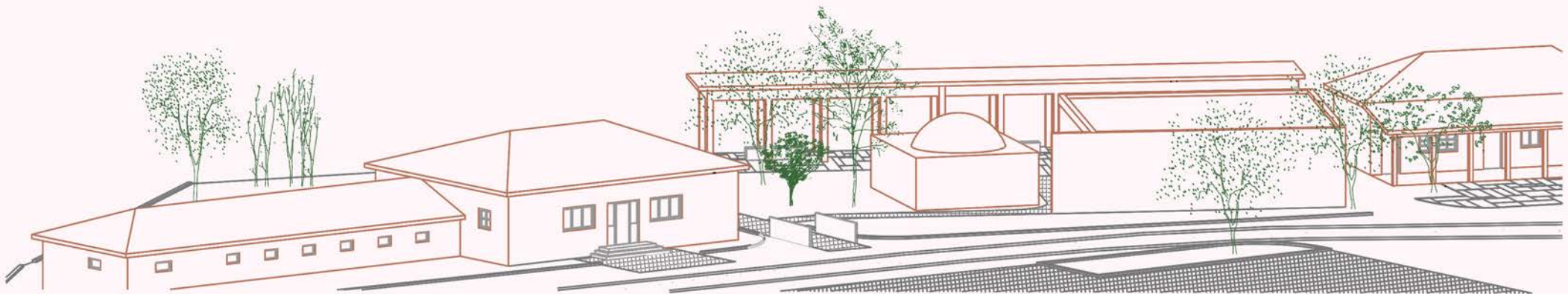


Τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Ιαματικά Λουτρά Ελευθερών : Ο Εγκαταλελειμμένος χώρος σύνδεσης μνήμης, νερού και ανθρώπου.

Μπρίζα Σοφία



Διπλωματική Εργασία

Φοιτήτρια: Μπρίζα Σοφία

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Γαβρήλου Έβελυν

Τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Βόλος, Φαβρουάριος 2024

Ιαματικά Λουτρά Ελευθερών : Ο Εγκαταλελειμμένος χώρος σύνδεσης
μνήμης, νερού και ανθρώπου.

Thermal Baths of Eleftheres: The abandoned place of the interaction
between memory, water and human.

Περίληψη

Στη σύγχρονη εποχή, ο ιαματικός τουρισμός στις φυσικές ιαματικές πηγές στην Ελλάδα παραγκωνίζεται ολοένα και περισσότερο. Πλέον, όλο και περισσότερος κόσμος επισκέπτεται εκσυγχρονισμένες δομές φιλοξενίας με υδροθεραπευτήρια αγνοώντας τις ιαματικές ιδιότητες που μας δίνει απλόχερα η φύση. Παλαιότερα, το λουτρό αποτελούσε μία από τις καθημερινές δραστηριότητες των ανθρώπων. Πλέον, στη σημερινή κοινωνία, η έννοια του λουτρού έχει αλλάξει χροιά. Παρ' όλ' αυτά, το λουτρό αποτελεί μία από τις βασικές ενέργειες που διέπουν τη σχέση του νερού με τον άνθρωπο. Μέσα από μία διαδρομή έρευνας των ορισμών του τουρισμού, των διακοπών, τη σχέση του νερού με τον άνθρωπο, την ιστορία των λουτρών, τις ευεργετικές ιδιότητες των ιαματικών πηγών και την ιστορία των λουτρών στην Ελλάδα γεννιέται η ιδέα της αναπαλαίωσης των ήδη υπάρχοντων Λουτροπόλεων και η σύνδεση τους με το φυσική και ήρεμη ατμόσφαιρα που τα περιβάλλει. Η συγκεκριμένη εργασία εξετάζει την αναδόμηση των εξωτερικών και εσωτερικών χώρων της Λουτροπόλης των Ελευθερών. Πραγματεύεται την ιδέα του σεβασμού της μνήμης και της ιστορίας του τόπου, της φύσης αλλά και των ανθρώπων που βρίσκονται στην περιοχή. Η επιλογή των συγκεκριμένων λουτρών γίνεται λόγω της ξεχωριστής ιστορίας τους και των ιδεών που την οικοδόμησαν, του ιδιαίτερου γεωγραφικού και φυσικού τοπίου και της στρατηγικής του θέσης. Προτείνεται μία λύση που έχει ως άξονες το σεβασμό στην ιστορία της και στις αξίες που την οργάνωσαν εξ' αρχής, στο φυσικό περιβάλλον και στους επισκέπτες που φιλοξενούνται κάθε χρόνο στην περιοχή.

Abstract

In modern times, during the last few years, spa tourism at natural hot springs in Greece is constantly increase and getting more attractive to tourists of all age groups. Nowadays, more and more people are visiting modernized hydrotherapy centers, ignoring the healing properties that nature generously gives us. From the ancient times, bathing was one of the necessary daily activities for the people. Nowadays, in our society, as it has been evolved, the concept of bathing has changed. Nevertheless, bathing is still one of the basic actions that have the potential to direct the relationship between man and water. The results and assumptions of an extensive research into the different habits, ways and definitions of tourism and holidays; but also through the investigation of the relationship between water and man, the analysis of baths' history, and finally, after considering the beneficial properties of thermal springs and the history of baths in Greece, the idea of restoring the already existing Loutropolises and connecting them to the natural and peaceful atmosphere surrounding them is born and gradually increases. This study aimed to examine the reconstruction of the exterior and interior of the Loutropolis of Eleftheres. It presents a novel idea of respecting the memory and history of the place, of nature and of the people in the area. The specific baths are chosen because of their unique history and the ideas that built it, the particular geographical and natural landscape and its strategic location. A complete proposal is presented, based on its history and the natural environment, yet also, respecting the values under which it was initially organized, and the needs for the visitors who are hosted in the area every year.

Περιεχόμενα

Περίληψη 6

Abstract 8

Εισαγωγή 12

Παύση :

Τουρισμός, Διακοπές, Ελευθέρως Χρόνος 20

Σχέση Νερού και ανθρώπου:

η ύπαρξη του στοιχείου του νερού ως αλληγορία στην αρχαία ελληνική μυθολογία 33

Θερμαλισμός 40

Ελευθερές Καβάλας 60

Περιγραφή Πρότασης 70

Επίλογος 109

Βιβλιογραφία 111

Πηγές Εικόνων 118

Εισαγωγή

Πρόλογος

Κριτήριο για την επιλογή του συγκεκριμένου θέματος για τη διπλωματική μου εργασία αποτέλεσε τόσο η έντονη αγάπη μου για την εγκαταλελειμμένη περιοχή των λουτρών των Ελευθερών, όσο και οι ιδιαίτερες συνθήκες διαβίωσης και επισκεψιμότητας που υπήρξαν και συνεχίζουν να υπάρχουν στην περιοχή και συγκεκριμένα στη λουτρόπολη. Παράλληλα, η ιδιαίτερη γεωγραφική θέση και ο φυσικός πλούτος της περιοχής έχουν εντείνει το ενδιαφέρον μου για αυτή.

Μαθαίνοντας τα μελλοντικά σχέδια για τη δημιουργία μίας υπερσύγχρονης ξενοδοχειακής μονάδας με υδροθεραπευτήριο δίπλα από τη λουτρόπολη, δημιουργήθηκαν ερωτήματα τόσο για τη σύγχρονη έννοια του τουρισμού και κυρίως του ιαματικού τουρισμού όσο και την ακριβή ιστορία της λουτρόπολης. Πως θα μπορούσε να πάρει ξανά πνοή η περιοχή χωρίς να αλλάξει ή να καταστραφεί ο φυσικός της πλούτος και η μνήμη της, στο βωμό της έννοιας μιας «σύγχρονης ξενοδοχειακής μονάδας», και χωρίς, βεβαίως, να δίνεται βάση στην ιστορία της περιοχής αλλά μόνο στην μέγιστη εκμετάλλευση της φύσης για το κέρδος; Ποια θα μπορούσε να είναι η σύγχρονη μορφή τόσο του εξωτερικού χώρου της λουτρόπολης όσο και της εσωτερικής διαμόρφωσης των κτιρίων, βασιζόμενη στις αρχές πάνω στις οποίες δομήθηκε τον 20ο αιώνα. Πως θα μπορούσε να γίνεται χρήση των ιαματικών λουτρών από τους κατοίκους των γύρω περιοχών αλλά και από πιο απομακρυσμένους επισκέπτες, χωρίς να αλλάξουν όσο

είναι δυνατόν οι τωρινές συνθήκες κατοίκησης; Με άλλα λόγια, πως θα μπορούσε να ζωντανεύσει η λουτρόπολη, ενώ ταυτόχρονα να διατηρηθεί ο σεβασμός στα αγαθά που δίνει απλόχερα η φύση, την ήδη υπάρχουσα ζωή και τις αξίες που οργάνωσαν τη λουτρόπολη;

Η έννοια της μνήμης είναι ιδιαίτερη. Προτείνει μία εκδοχή εξέλιξης του μέλλοντος με βάση το παρελθόν. Χωρίς αυτή, ο άνθρωπος βαδίζει στα τυφλά. Όσον αφορά τον αρχιτεκτονικό σχεδιασμό μίας περιοχής, είναι αναγκαία η αναφορά της μνήμης και ανάδειξη της ιστορίας της, εφόσον οι αξίες του ίδιου του σχεδιασμού προσβλέπουν στο σεβασμό προς το χώρο και στη δημιουργία αξιόλογης λύσης. Είναι ευρέως αποδεκτό ότι οι ιδέες και πιο συγκεκριμένα η αρχιτεκτονική από μόνες τους δεν είναι δυνατόν να αλλάξουν την κοινωνία, ωστόσο, είναι ικανές να εξερευνήσουν διαφορετικές και άγνωστες πτυχές του ερωτήματος και να προσπαθήσουν μέσα από επιστημονικά εργαλεία να προτείνουν διαφορετικές οπτικές και καλύτερες λύσεις.

Εισαγωγή

Αντικείμενο

Η παρούσα διπλωματική εργασία εξετάζει την περιοχή των λουτρών Ελευθερών και την εγκαταλελειμμένη λουτρόπολη αναζητώντας μεθόδους των μικρών, καθορισμένων αρχιτεκτονικών επεμβάσεων και αναπαλαιώσεων στην περιοχή ώστε να μπορέσει να πάρει ζωή ξανά και να είναι πιο εύκολα επισκέψιμη.

Θέτοντας ως βάση το σεβασμό της μνήμης και της ιστορίας, της φύσης και του επισκέπτη, προσπάθεια μου είναι να διερευνήσω τον τρόπο με τον οποίο συντελείται το λουτρό και οι θεραπευτικές τεχνικές στους χώρους ιαματικού ενδιαφέροντος. Παράλληλα, μέσω της έρευνας, οδηγήθηκα στο να δώσω βάση στη σχέση του νερού με τον άνθρωπο και να εξετάσω τις δράσεις που συντελούνται μέσω αυτής της σχέσης.

Πεδίο διερεύνησης αποτελεί η περιοχή των Λουτρών των Ελευθερών και συγκεκριμένα η εγκαταλελειμμένη Λουτρόπολη.

Τα λουτρά των Ελευθερών βρίσκονται 45 χιλιόμετρα δυτικά της πόλης της Καβάλας σε ένα παράδρομο πάνω στην παραλιακή εθνική οδό προς Θεσσαλονίκη. Η γεωγραφική τους θέση είναι κοντά στο όρος Παγγαίο, μέσα σε ένα φαράγγι ένα χιλιόμετρο μακριά από τη θάλασσα.

Στόχος της εργασίας

Στόχος της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι η πρόταση που αφορά την επαναλειτουργία των κτιρίων της λουτρόπολης με βάση το σεβασμό στις αξίες βάση των οποίων έγινε η αρχική οργάνωση της περιοχής, στην ιστορία του χώρου, στους ανθρώπους που διαμένουν στην περιοχή και τη φύση που τόσο απλόχερα δίνει ένα πλούτο που την ξεχωρίζει. Επιπλέον, ο αρχιτεκτονικός σχεδιασμός και το σχεδιαστικό πρόγραμμα που προτείνεται έχει ως άξονα την ανάπτυξη της τοπικής οικονομίας ως ένα βαθμό αλλά κυρίως την αυτονομία της περιοχής.

Μεθοδολογία

Η μεθοδολογία με την οποία εξετάστηκε η περιοχή αποτελείται από δύο μέρη. Την επιτόπου έρευνα στο χώρο των λουτρών και την άντληση πληροφοριών μέσα από βιβλιογραφικές πηγές και οπτικοακουστικό υλικό.

Διεξάχθηκε μία επιτόπια έρευνα στην περιοχή, παρατηρώντας, ερευνώντας την ευρύτερη περιοχή, φωτογραφίζοντας και χαρτογραφώντας το χώρο της λουτρόπολης. Παράλληλα, αναζητήθηκαν σχέδια της περιοχής μέσα από την πολεοδομία Παγγαίου και των τοπικών αρχιτεκτονικών γραφείων που ασχολούνται με θέματα της λουτρόπολης. Ταυτόχρονα, για την ολοκλήρωση της έρευνας ήταν απαραίτητη η συναναστροφή με τους κατοίκους και τους επισκέπτες. Πιο

συγκεκριμένα, είναι σημαντικό να δοθεί ένα βήμα στους ανθρώπους που υπάρχουν στην περιοχή σε μία καθημερινή βάση, ώστε να εξηγήσουν την εμπειρία τους εκεί και να διηγηθούν ιστορίες από παλιότερες εποχές έως και σήμερα. Με αυτό τον τρόπο δημιουργείται μία πιο ολοκληρωμένη εικόνα για τη ζωή που αναπτύσσεται στο χώρο.

Ταυτόχρονα, όσο αναφορά την έρευνα για την ιστορία της περιοχής, οι πληροφορίες αντλήθηκαν μέσα από πανεπιστημιακές εργασίες και βιβλία τα οποία αφορούν την ιστορία της Βόρειας Ελλάδας και των Βαλκανίων. Δυστυχώς οι αναφορές των συγγραμμάτων στα λουτρά Ελευθερών είναι λιγοστές, οπότε, για την έρευνα χρειάστηκε ένα χρονικό διάστημα, ώστε να συλλεχθεί ένα ικανοποιητικό ποσό πληροφοριών από τις πηγές.

Αφετηρία

Μέσα στο διάστημα των αρχιτεκτονικών μου σπουδών, η αναζήτηση και η εξερεύνηση εγκαταλελειμμένων και ανενεργών χώρων αποτελούσε μία ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα διαδικασία. Μέσω της φαντασίας υπήρχε η τάση για τη δημιουργία οραματισμών και σκέψεων ως προς τα βιώματα που μπορεί να υπήρξαν όταν ο χώρος ήταν ακόμη ενεργός. Αναγεννούνται ερωτήσεις πάνω στη λειτουργία των χώρων, πως βίωναν οι άνθρωποι την καθημερινότητα τους μέσα το χώρο, τα συναισθήματα που προκαλούνταν και πως ήταν διαμορφωμένη η καθημερινότητα τους με βάση το σχεδιασμό και την αρχιτεκτονική του χώρου.

Η περιοχή των λουτρών στις Ελευθέρες Καβάλας, μου ήταν γνωστή από τα παιδικά μου χρόνια. Η μητέρα μου όπως και όλη η οικογένεια από τη μεριά της προέρχεται από μία κωμόπολη κοντά στην Καβάλα, το Ροδολίβος Σερρών. Έτσι τα καλοκαίρια, η αδερφή μου κι εγώ, τα περνούσαν στο σπίτι στο χωριό. Περνώντας ο καιρός κάναμε πολλές φιλίες και αποφασίσαμε να επισκεφτούμε και να εξερευνήσουμε την ευρύτερη περιοχή,.

Τα λουτρά ξεκινήσαμε να τα επισκεπτόμαστε τα τελευταία χρόνια. Πριν αποφασίσω να ασχοληθώ με τη συγκεκριμένη περιοχή στη διπλωματική μου εργασία τα είχαμε επισκεφτεί μερικές φορές, αργά το βράδυ προς τα τέλη του καλοκαιριού. Η επίσκεψη στα λουτρά ήταν πάντα μία ήρεμη εμπειρία αλλά ταυτόχρονα έπρεπε να είμασταν προσεκτικοί καθώς είναι μία τελείως απομονωμένη περιοχή. Η διέλευση τους θεωρείται

εύκολη σχετικά. Πάνω στον κεντρικό δρόμο υπάρχει ένας παράδρομος που οδηγεί στα λουτρά. Από τη στιγμή που εισέρχεται το αυτοκίνητο στο δρόμο, κόβεται το σήμα του κινητού και δεν υπάρχει κάποια δυνατότητα επικοινωνίας.

Η εμπειρία των λουτρών είναι αρκετά γαλήνια, ειδικά τις βραδινές ώρες. Καθώς είναι τελείως εγκαταλελειμμένη δεν υπάρχει κανένας φωτισμός και οι αστερισμοί στον ουρανό φαίνονται πεντακάθαροι. Δεν είναι εύκολο να αντιληφθείς τον ιστορικό πλούτο της περιοχής καθώς τα πάντα χάνονται μέσα στο σκοτάδι. Υπάρχουν επτά βάθρες που μπορεί να επισκεφτεί κανείς. Ειδικά τους καλοκαιρινούς μήνες οι επισκέπτες είναι πολλοί, οπότε έχει γίνει μία άτυπη συμφωνία ότι η κάθε παρέα μπορεί να έχει από μία βάθρα και εφόσον όλες οι βάθρες είναι πιασμένες, τότε μόνο μπορεί κάποιος να πάει σε όποια θέλει και να τη μοιραστεί με κάποια άλλη παρέα. Τα νερά είναι πολύ ζεστά και σε συνδυασμό με το δροσερό περιβάλλον που επικρατεί, ιδιαίτερα τις νυκτερινές ώρες, και τα ψηλά μεγάλα δέντρα που βρίσκονται σχεδόν παντού δημιουργούν μία παραμυθένια ατμόσφαιρα. Παράλληλα, δίπλα από μερικές βάθρες υπάρχουν μικροί καταρράκτες με ζεστό νερό το οποίο χύνεται μέσα σε αυτές. Όλες τους οριοθετούνται περιμετρικά με πέτρες, ώστε να διαχωρίζεται το νερό τους. Ακριβώς δίπλα υπάρχει ο ποταμός, του οποίου το νερό είναι αρκετά πιο δροσερό.

Μέσα από τις συζητήσεις που είχαμε με τα παιδιά του χωριού, έμαθα πολλές πληροφορίες για την περιοχή. Αρχικά, η περιοχή μπορεί να μην είναι κατοικήσιμη, υπάρχουν

επισκέπτες σε όλη τη διάρκεια του χρόνου, είτε παρέες παιδιών, είτε μεγαλύτεροι άνθρωποι. Οι καλοκαιρινοί μήνες, στις μεσημεριανές ή απογευματινές ώρες είναι η περίοδος που ο περισσότερος κόσμος από τα γύρω χωριά κάνει το λουτρό του. Ωστόσο, η περιοχή δε θεωρείται ασφαλής για να την επισκέπτεσαι μόνος. Ειδικά τους χειμερινούς μήνες η επισκεψιμότητα μειώνεται αισθητά. Ταυτόχρονα, η εγκληματικότητα εντείνεται και λόγο των ζεστών νερών μαζεύονται πολλά ζώα στην περιοχή. Εκείνη την εποχή επίσης η περιοχή ξεκινάει να έχει μόνιμους κατοίκους. Άτομα, κυρίως ομάδες Ρώμα και εποχιακοί εργάτες εγκαθίστανται στην περιοχή για να έχουν ένα κατάλυμά τις κρύες μέρες του χρόνου. Ως εποχιακούς εργάτες, οι άνθρωποι της επαρχίας ονομάζουν άτομα που προέρχονται κυρίως από φτωχικές περιοχές βαλκάνιων χωρών, διαπερνούν οδικώς τα σύνορα, συνήθως παράνομα, και έρχονται στην περιοχή για να κάνουν δουλειές για τους ανθρώπους των γύρω χωριών. Συνήθως προσέχουν τα ζώα στις στάνες, βοηθούν στις αγροτικές εργασίες και σε όποια άλλη εργασία είναι αναγκαίο. Το καλοκαίρι ξαναγυρίζουν στη χώρα τους με σκοπό να έρθουν ξανά τον επόμενο χρόνο.

Όλες οι παραπάνω πληροφορίες, με έκαναν να θέλω να επισκέπτομαι την περιοχή συχνά και να αποφασίσω να ασχοληθώ με την ίδια και το πως θα μπορούσε να κρατήσει το σύγχρονο ύφος της αλλά παράλληλα, να αναβιώσει η παλαιά της αίγλη και να πάρει μία νέα πνοή.

Οι επισκέψεις στη λουτρόπολη για τις ανάγκες της εργασίας ήταν συχνές τόσο τους καλοκαιρινούς μήνες όσο και τους

χειμερινούς. Το χειμώνα η περιοχή ήταν πιο έρημη και σκοτεινή. Τα δέντρα είχαν ρίξει τα φύλα τους και το στοιχείο της εγκατάλειψης ήταν ξεκάθαρο. Οι μόνοι άνθρωποι που υπήρχαν ήταν οι κάτοικοι που ζούσαν το χειμώνα, λιγοστοί επισκέπτες που ήρθαν για να βρουν την ηρεμία τους και μερικοί Άγγλοι campers με τα φορτηγάκια τους. Μιλήσαμε για αρκετή ώρα και μέσα από την κουβέντα έμαθα για την καθημερινότητά τους και τις ανάγκες που υπήρχαν στη λουτρόπολη. Παρά την ελαττωμένη θερμοκρασία της ατμόσφαιρας, οι επισκέπτες έπαιρναν το λουτρό τους στις θερμές πηγές κάθε μέρα. Παράλληλα, τα ζώα που υπήρχαν, κυρίως σκυλιά, φαινότουσαν αρκετά ταλαιπωρημένα αλλά ήταν πολύ φιλικά. Έμαθα ότι ζούσαν όλοι μαζί, άνθρωποι και ζώα αρμονικά.

Τους καλοκαιρινούς μήνες η όψη της περιοχής άλλαζε. Τα πάντα ήταν πιο φωτεινά και υπήρχε μία ζωνή διάθεση στην ατμόσφαιρα. Ο ήχος των μικρών καταρρακτών ήταν πιο έντονος και παντού ακούγονταν γέλια και φωνές. Υπήρχαν άνθρωποι σε όλη την περιοχή που είχαν έρθει για να πάρουν το λουτρό τους. Μίλησα με πολύ κόσμο για την καθημερινότητά τους, τη συχνότητα που επισκέπτονται την περιοχή και τις ανάγκες που υπάρχουν. Κάποιοι ηλικιωμένοι μου έδωσαν πολλές πληροφορίες από την εποχή που τα λουτρά ήταν ακόμη ενεργά. Παράλληλα, έμαθα ότι τους καλοκαιρινούς μήνες ο δήμος Ελευθερών θέτει ένα φύλακα για μερικές ώρες της ημέρας για να επιτηρεί την περιοχή. Τα ζώα που υπήρχαν εκεί είχαν αποσυρθεί σε μία ήρεμη γωνία της λουτρόπολης και κάθονταν κάτω από τα δέντρα. Τίποτα

δεν έμοιαζε ίδιο με τους χειμωνιάτικους μήνες.

Άρχισα να οραματίζομαι μία ενδιαφέρουσα συνθήκη κατοίκησης όπου οι επισκέπτες θα μπορούσαν να διαμένουν στις ήδη υπάρχουσες ξενοδοχειακές εγκαταστάσεις και θα μπορούν να παίρνουν το λουτρό τους όποτε επιθυμούν. Μαθαίνοντας όλο και περισσότερες πληροφορίες για το αρχικό όραμα της λουτρόπολης, ολοκληρωνόταν η σκέψη μέσα στο μυαλό μου για το πως ζούσε ο κόσμος εκείνη την εποχή στην περιοχή. Μέσα από τη φαντασία μου προσπαθούσα να έρθω πιο κοντά στο όραμα της περιοχής. Παράλληλα, μέσα από την έρευνα, ένα στοιχείο που με εξέπληξε ήταν ότι οι συνθήκες κατοίκησης στην περιοχή αλλάζαν πολύ συχνά ανάλογα με τις ανάγκες της εποχής. Αρχή μου είναι να μην διωχθούν οι άνθρωποι που βρίσκουν κατάλυμα στην περιοχή τους δύσκολους μήνες του χειμώνα αλλά είτε να μείνουν στην εργασία τους με μηδενικά έξοδα στέγασης, είτε εφόσον το επιθυμούν να συμβάλουν στην καλύτερη λειτουργία της λουτρόπολης. Έτσι κατέληξα ότι η καλύτερη λύση είναι να σχεδιαστεί μία αναβίωση του παλιού τρόπου ζωής στη λουτρόπολη υπό μερικές σύγχρονες συνθήκες και προσθήκες.

Ευχαριστώ

Την επιβλέπουσα καθηγήτρια μου κα. Έβελυν Γαβρήλου για το χρόνο, την επιστημονική καθοδήγηση, και τη γνώση που μου προσέφερε απλόχερα σε όλη την διάρκεια εκπόνησης της εργασίας μου. Επίσης δε θα μπορούσα να ολοκληρώσω τη συγκεκριμένη εργασία χωρίς τη στήριξή των γονιών μου και της αδερφής μου Δημητριάς Ιωάννας. Για τις πολύ όμορφες ώρες που επισκεπτόμασταν την περιοχή με τη μητέρα μου και μιλούσαμε με τους επισκέπτες. Ιδιαίτερα θέλω να ευχαριστήσω όλους τους φίλους μου για την ψυχολογική υποστήριξη και τις ενδιαφέρουσες συζητήσεις καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

Παύση :
Τουρισμός, Διακοπές, Ελευθέρος Χρόνος

Η έννοια του Τουρισμού

Στη σύγχρονη εποχή, η έννοια του τουρισμού συνδέεται με ένα πλήθος ορισμών, τόσο για τα ελληνικά όσο και για τα παγκόσμια δεδομένα. Κυρίως, βέβαια, μπορεί να χαρακτηριστεί ως μία δραστηριότητα που σχετίζεται άμεσα με την ανάγκη των ανθρώπων για ψυχαγωγία, επικοινωνία και δημιουργία νέων εμπειριών μέσα από ένα καινούριο περιβάλλον. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τουρισμού (Π.Ο.Τ) περιγράφει τον τουρισμό, ως μία σειρά δραστηριοτήτων για μία καθορισμένη χρονική περίοδο. Πιο συγκεκριμένα, οι δραστηριότητες αφορούν ένα σύνολο φαινομένων, σχέσεων και αλληλο-επικοινωνιών μεταξύ των ανθρώπων σε ένα διαφορετικό μέρος από το σύνθηδες περιβάλλον της καθημερινότητάς τους. Η συγκεκριμένη μετακίνηση μπορεί να γίνεται κυρίως με σκοπό την ξεκούραση, την απομάκρυνση από καθημερινά προβλήματα και την ανεύρεση γαλήνης και ηρεμίας, την μετακίνηση σε ένα διαφορετικό περιβάλλον, την ικανοποίηση ψυχαγωγικών αναγκών, την απόκτηση γνώσης σε θέματα κοινωνικά, πολιτισμικά, θρησκευτικά, ιστορικά, ή κόμη και για επαγγελματικούς σκοπούς.¹

Ο τουρισμός αποτελεί ένα βασικό οικονομικό παράγοντα για πολλές χώρες, συμπεριλαμβανομένης και της χώρας μας.

¹ Δημήτρης Ποδηματάς, Ο ΑΕΙΦΟΡΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΚΑΙ ΜΕΣΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΜΙΑΣ ΟΡΕΙΝΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΠΛΑΣΤΗΡΑ ΝΟΜΟΥ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ, [Διατριβή Μεταπτυχιακή Ειδίκευσης], (Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Τμήμα Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Βιώσιμη Ανάπτυξης», 2008), σελ. 9.

Η Ελλάδα είναι μία κατεξοχήν τουριστική χώρα, τα έσοδα από τον τουρισμό φτάνουν έως το 17% του Ακαθάριστου Τουριστικού Προϊόντος (Α.Τ.Π.), προσφέροντας γύρω στις 800.000 θέσεις εργασίας.² Η ίδια λόγω της γεωγραφικής και μορφολογικής της θέσης και του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού είναι ικανή να προσφέρει διαφορετικές εμπειρίες σε κάθε φιλοξενούμενο ανάλογα με τις προτιμήσεις του. Έχει τη δυνατότητα να προσφέρει μία ολοκληρωμένη εμπειρία είτε σε κάποιο παραθαλάσσιο μέρος, με τα πολυάριθμα νησιά αλλά και τις παραλίες της χερσαίας Ελλάδας, είτε σε κάποια πιο ορεινή περιοχή, πολλές φορές συνδυάζοντας παράλληλα την ιστορία, την τέχνη με τη ψυχαγωγία και τη φύση.

Ταυτόχρονα, μέσω του τουρισμού, δίνεται στον άνθρωπο η ικανότητα να επικοινωνήσει και να έρθει σε επαφή με νέους πολιτισμούς και διαφορετικούς τρόπους σκέψης. Μέσα από τον αρχαίο ελληνικό πολιτισμό, την τέχνη, τα πολιτισμικά δρώμενα, ακόμη και την αρχιτεκτονική, τη διακόσμηση των κατοικιών και των εστιατορίων και την αλλαγή του περιβάλλοντος, ανοίγονται στον άνθρωπο νέοι ορίζοντες, καινούριες ιδέες και διαφορετικοί τρόποι αντιμετώπισης των καθημερινών προβλημάτων. Έτσι, ο τουρισμός θα μπορούσε να θεωρηθεί ένας από τις πιο σημαντικούς παράγοντες αλληλεπίδρασης και ανταλλαγής πολιτισμικών και πολιτιστικών στοιχείων μεταξύ των ανθρώπων.

Ωστόσο, τις τελευταίες δεκαετίες, η έννοια του τουρισμού συχνά υποβαθμίζεται, λαμβάνοντας μια άσχημη διάσταση.

² Στο ίδιο, σελ. 10.

Πιο συγκεκριμένα, αυτό αφορά ένα νέο είδος τουρισμού, το μοντέλο του μαζικού τουρισμού, το οποίο εκφράζεται με τη μαζική συγκέντρωση πολλών επισκεπτών σε συγκεκριμένες περιοχές, για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Σύμφωνα με τον καθηγητή τουριστικής ανάπτυξης, Π. Τσάρτα, τα βασικά χαρακτηριστικά του μαζικού τουρισμού αποτελούν οι ογκώδεις ξενοδοχειακές μονάδες, η άμεση εξάρτηση μίας περιοχής από τον τουρισμό και η έντονη εποχικότητα ζήτησης σε συγκεκριμένες εποχές του χρόνου.³

Παράλληλα, στη Ελλάδα έχει παρατηρηθεί ότι η υπερ-συγκέντρωση τουριστών σε μία περιοχή υπό τις παραπάνω συνθήκες, έχει ως αποτέλεσμα μία σημαντική περιβαλλοντική επιβάρυνση. Για παράδειγμα, στο βωμό της οικονομικής ανάπτυξης υπό το όνομα του τουρισμού πολλές φορές θυσιάζεται η φυσική ομορφιά ενός τόπου. Στην προσπάθεια κάλυψης των αναγκών όλο και περισσότερων τουριστών, οι οποίοι συγκεντρώνονται σε ένα τόπο για συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα, η παρέμβαση του ανθρώπινου στοιχείου στον περιβάλλοντα χώρο, είναι ολοένα και πιο έντονη. Συγχρόνως, η ανάγκη ή η διάθεση για ολοένα αυξανόμενο οικονομικό όφελος οδηγεί σε σταδιακή επιβάρυνση του φυσικού περιβάλλοντος, που έχει ως αποτέλεσμα ακόμη και την καταστροφή ή απώλειά του.

³ Δημήτρης Ποδημάτσας, Ο ΑΕΙΦΟΡΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΚΑΙ ΜΕΣΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΜΙΑΣ ΟΡΕΙΝΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΠΛΑΣΤΗΡΑ ΝΟΜΟΥ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ, [Διατριβή Μεταπτυχιακή Ειδίκευσης], (Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Τμήμα Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Βιώσιμης Ανάπτυξης», 2008), σελ. 25.

Υπό την παραπάνω συνθήκη, δημιουργήθηκε η ανάγκη επαναπροσέγγισης της έννοιας του τουρισμού, όπου ο ίδιος θα είναι ικανός παράλληλα να στηρίξει την κοινωνική και οικονομική ζωή μίας περιοχής, με γνώμονα πάντα το σεβασμό του πολιτισμικού και φυσικού περιβάλλοντος. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία και προβολή ενός νέου είδους τουρισμού, του αειφόρου ή βιώσιμου τουρισμού, προωθώντας ταυτόχρονα και την ανάπτυξη εναλλακτικών μορφών του. Ένα τέτοιο είδος είναι αναγκαίο να εναρμονίζεται με το φυσικό και το πολιτισμικό περιβάλλον, δίνοντας ιδιαίτερη σημασία στην ανταλλαγή εμπειριών και κατάλληλης γνώσης για διάφορες δράσεις, ως προς την υιοθέτηση μίας φιλικής περιβαλλοντικής δεοντολογίας και σε πολλές ακόμη παραμέτρους. «Τα προϊόντα του αειφόρου τουρισμού είναι προϊόντα που λειτουργούν σε αρμονία με το τοπικό περιβάλλον, την κοινωνία και τους πολιτισμούς, έτσι ώστε αυτά να καρπώνονται όλα τα οφέλη και να μην αποτελούν θύματα τουριστικής ανάπτυξης».⁴

Σύμφωνα με τον καθηγητή Τσάρτα οι διάφορες μορφές του αειφόρου τουρισμού είναι ο κοινωνικός τουρισμός, ο χειμερινός τουρισμός, ο οικολογικός τουρισμός, ιαματικός τουρισμός κα.⁵

⁴ Στο ίδιο, σελ. 29.

⁵ Στο ίδιο, σελ. 56.

Η έννοια των Διακοπών

Στη σύγχρονη εποχή, αυτό που παρατηρείται έντονα, είναι η σύγχυση μεταξύ των όρων του τουρισμού και των διακοπών. Πρόκειται για δύο διαφορετικές έννοιες, οι οποίες αν και συνδέονται άμεσα, δεν ταυτίζονται.

Ο ορισμός των διακοπών αφορά τη διακοπή της εργασίας για κοινωνικούς ή θρησκευτικούς λόγους (για παράδειγμα λόγους αργίας), λόγους ψυχαγωγίας ακόμη την αύξηση του ελεύθερου χρόνου του ατόμου για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Συγκεκριμένα, η έννοια των διακοπών αφορά τη διακοπή της καθημερινότητας μίας ομάδας ανθρώπων με σκοπό την απόδοση τιμής σε κάποιο συγκεκριμένο γεγονός. Μεγάλοι κρατικοί ή κοινωνικοί φορείς επιτρέπουν και δίνουν τη δυνατότητα στον άνθρωπο να απομακρυνθεί προσωρινά, για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, από την καθημερινή του εργασία και την επιχειρηματική του δραστηριότητα έτσι ώστε να μπορέσει να γιορτάσει και να τιμήσει ένα γεγονός που τον αφορά όπως για παράδειγμα μία μεγάλη θρησκευτική γιορτή ή ένα ιδιαίτερο κοινωνικό γεγονός. «Η έννοια των διακοπών τις περισσότερες φορές συνδέεται με τις θρησκευτικές εορτές. Η πρόθεση τέτοιου είδους διακοπών ήταν συνήθως να επιτρέπει στα άτομα να εκτελέσουν τα θρησκευτικά καθήκοντά τους που σχετίζονται με τις σημαντικές ημερομηνίες στο ημερολόγιο. Στις περισσότερες σύγχρονες κοινωνίες, εντούτοις, οι διακοπές χρησιμεύουν ως ένα μεγάλο μέρος μιας ψυχαγωγικής λειτουργίας όπως τυχόν

άλλες ημέρες ή δραστηριότητες του Σαββατοκύριακου.». ⁶ Ωστόσο, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι συχνά στις κοινωνίες υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των αργιών που θεσπίζονται από τις αρμόδιες κρατικές αρχές και από αυτές των θρησκευτικών φορέων. Ένα παράδειγμα είναι ότι σε μία χριστιανική χώρα, όπως για παράδειγμα η Ελλάδα, για το σχεδιασμό των διακοπών μέσα στο χρόνο, η κυβέρνηση λαμβάνει υπόψιν τις καθιερωμένες αργίες που αφορούν τη χώρα και τις αργίες που θεσπίζονται από τις αρμόδιες θρησκευτικές αρχές. Έτσι με βάση αυτό το σκεπτικό, άτομα τα οποία δεν ανήκουν στη συγκεκριμένη θρησκεία αποκλείονται από τις δικές τους λατρευτικές αργίες στη συγκεκριμένη περιοχή, μη έχοντας τη δυνατότητα να τις τιμήσουν.

Παρόλαυτα, στη σύγχρονη κοινωνία, η έννοια των διακοπών λαμβάνει μία διαφορετική χροιά σε κάθε περιοχή, ταυτίζοντάς την πολλές φορές με τη λέξη παύση. Πιο συγκεκριμένα, θεωρείται μία περίοδος, όπου δίνεται στο άτομο η ευκαιρία για ξεκούραση, αναψυχή και ηρεμία. Αυτή η νέα προσθήκη στην έννοια των διακοπών, δίνει το δικαίωμα στο κάθε άτομο να μπορεί να αποστασιοποιηθεί από τις επαγγελματικές του υποχρεώσεις για ένα διάστημα μέσα στο χρόνο. Έτσι, βασικός στόχος των διακοπών πλέον είναι η ξεκούραση, η αναψυχή αλλά και η διεύρυνση του πνευματικού ορίζοντα του κάθε ανθρώπου.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι οι διακοπές δεν αποτελούν

⁶ Αγγελική Κωνσταντοπούλου, Θέμα: Διακοπές κοινωνικό αγαθό, [Πτυχιακή Εργασία], (Πάτρα: Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Δυτικής Ελλάδος Σχολή Διοίκησης και Οικονομίας Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων, 2017), σελ. 19.

ένα είδος πολυτέλειας αλλά μία μορφή ανάγκης για κάθε άνθρωπο. Στη σύγχρονη εποχή, λόγω των γρήγορων και απαιτητικών ρυθμών και του μειωμένου ελεύθερου χρόνου, η δυνατότητα της προσωπικής εξέλιξης του κάθε ανθρώπου είναι μικρή. Οι διακοπές παραθέτουν την ευκαιρία στο άτομο να μπορέσει να ταξιδέψει, να εξερευνήσει, να ηρεμίσει, να έχει στη διάθεσή του ένα ελεύθερο χρόνο ώστε να τον αξιοποιήσει όπως το ίδιο επιθυμεί.

Η έννοια του ελεύθερου χρόνου στη σύγχρονη κοινωνία

Η σύγχρονη αντίληψη για τον όρο του τουρισμού είναι δύσκολο να αποδοθεί καθώς πολλές φορές συνδέεται με τον όρο των διακοπών. Πλέον, η έννοιες του τουρισμού, της αναψυχής, του ελεύθερου χρόνου θεωρούνται αλληλένδετες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, για την προσέγγιση της έννοιας του τουρισμού να χρειάζεται πρώτα ο προσδιορισμός των υπόλοιπων εννοιών. Σε αυτό το σημείο βέβαια, παρατηρείται μία έντονη αντίθεση ανάμεσα στην έννοια του «χρόνου εργασίας» και του «χρόνου μη εργασίας» οι οποίοι συχνά συγχέονται με τις έννοιες της «αναψυχής» και του «ελεύθερου χρόνου»

Ο οικονομολόγος M. Clawson θεωρεί πως ο «ελεύθερος χρόνος» που έχει τη διάθεσή του ένας άνθρωπος αφορά όχι μόνο το χρόνο που ο ίδιος χρειάζεται για την κάλυψη των βασικών του απαιτήσεων αλλά και το χρόνο της «συντήρησής» του, όπως είναι ο χρόνος για τον ύπνο, την εργασία, την απασχόληση με ένα διαφορετικό αντικείμενο εκτός της εργασίας του. Μέσα στα πλαίσια του συγκεκριμένου ορισμού για τον «ελεύθερο χρόνο», που το κάθε άτομο διαθέτει, εντάσσεται και η έννοια της «αναψυχής», η οποία καλύπτει ένα μεγάλο εύρος των δραστηριοτήτων του.

Η τουριστική δραστηριότητα θεωρείται μία από τις πιο σημαντικές δράσεις «αναψυχής», στην οποία διατίθεται ένα μέρος του «ελεύθερου χρόνου». Με αυτό τον τρόπο συνδέεται το κομμάτι του τουρισμού με την έννοια του «ελεύθερου χρόνου»

και κατά συνέπεια με τον όρο των διακοπών.

Ο Γερμανός κοινωνιολόγος Max Weber επισημαίνει, με βάση τη θεωρία του πουριτανισμού, ότι η σύγχρονη αστική κοινωνία ενδιαφέρεται μόνο για την εργασία αδιαφορώντας πλήρως για την προσωπική εξέλιξη του ατόμου μέσα από τον ελεύθερο χρόνο του. Έτσι αναγνωρίζεται μεν το δικαίωμα του κάθε ανθρώπου στις διακοπές, ενώ συγχρόνως η αναψυχή θεωρείται πλέον ως ένα είδος πολυτέλειας, δύσκολα προσβάσιμου στο ευρύ κοινό, αλλά που αποφέρει σημαντικά κέρδη σε οργανωμένες τουριστικές επιχειρήσεις.

Επομένως, το θέμα των διακοπών έχει λάβει μία διπλή όψη. Από την μία πλευρά άτομα που βρίσκονται στη μικρομεσαία τάξη όπως είναι επαγγελματίες, αγρότες και φοιτητές να έχουν θεωρητικά το δικαίωμα της ανάπαυσης και των διακοπών αλλά ρεαλιστικά αυτό το διάστημα να μειώνεται, και συγκεκριμένα στην Ελλάδα να περιορίζεται κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες. Από την άλλη πλευρά, όσο μειώνεται αυτό το διάστημα τόσο αυξάνονται τα κέρδη των επιχειρήσεων που δραστηριοποιούνται στον τομέα του τουρισμού.⁷ Το συγκεκριμένο γεγονός γίνεται όλο και πιο έντονο, καθώς το κόστος των διακοπών συνεχώς αυξάνεται. Όλο και περισσότερο, περιοχές με μεγάλο τουριστικό ενδιαφέρον, όπως για παράδειγμα παραλιακές περιοχές, πολιτιστικά αξιοθέατα, θεωρούνται ως εμπορεύματα με πολλούς να αδυνατούν να τα «αγοράσουν». Έτσι, λειτουργώντας με την

ανταγωνιστικότητα, το θέμα των διακοπών παύει να έχει τη μορφή ενός κοινωνικού αγαθού αλλά ως μεταμορφώνεται σε ένα εμπορεύσιμο αντικείμενο, το οποίο απευθύνεται αποκλειστικά σε ανθρώπους με οικονομική ευμάρεια.

⁷ Αγγελική Κωνσταντοπούλου, Θέμα: Διακοπές κοινωνικό αγαθό, [Πτυχιακή Εργασία], (Πάτρα: Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Δυτικής Ελλάδος Σχολή Διοίκησης και Οικονομίας Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων, 2017), σελ. 24.

Η ανάγκη των διακοπών μέσα από τη σκοπιά της ψυχολογίας

Όσο αναφορά τον τομέα της ψυχολογίας του κάθε ανθρώπου σε συνδυασμό με τις διακοπές, οι ίδιες θεωρούνται ως μία περίοδος πολύτιμη για το άτομο καθώς συμβάλει στην προσωπική του εξερεύνηση και εξέλιξη. Πιο συγκεκριμένα, αποτελεί μία ευκαιρία για το άτομο να ασχοληθεί με νέες διαφορετικές δραστηριότητες, με τις ίδιες του τις ανάγκες, τα «θέλω» του και τις προσωπικές του σχέσεις, στις οποίες θέλει να επενδύσει. «Θα μπορούσε κανείς να πει πως οι διακοπές είναι ένα διάστημα που προσφέρεται, ώστε κανείς να ονειρευτεί να σκεφτεί, να κάνει σχέδια αλλά και μια απογραφή των όσων έχουν συμβεί», σύμφωνα με τα λεγόμενα του δρ. Αναστάσιος Σταλίκας, Κλινικός ψυχολόγος και αναπληρωτής καθηγητής στο Τμήμα Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου.⁸ Παράλληλα, ο Α. Σταλίκας δηλώνει ότι λόγω των γρήγορων ρυθμών της σύγχρονης εποχής, το άτομο θα ήταν καλό να αξιοποιεί κατάλληλα τις διακοπές του με την πρώτη ευκαιρία που του δίνεται. Παρατηρείται ότι το μεγαλύτερο ποσοστό ανθρώπων που πηγαίνουν διακοπές, γνωρίζοντας ή και όχι τον τελικό προορισμό τους, περνάει πολύ καλύτερα από ότι περιμένει. Αυτό συμβαίνει καθώς το ίδιο το άτομο είναι αρκετά κουρασμένο από την καθημερινότητά του και οι διακοπές, άρα και η αλλαγή αυτής της καθημερινότητας, του δίνει μία διέξοδο από αυτή. Αυτό θα πρέπει να το εκμεταλλευτεί, γιατί όταν δεν υπάρχει

ένας συγκεκριμένος προορισμός ή στόχος την περίοδο των διακοπών, όλο το παραπάνω νόημα χάνεται.

Στόχος των διακοπών είναι το άτομο να καταφέρει να ξεκουραστεί, να αλλάξει παραστάσεις αλλά παράλληλα, να δοκιμάσει και νέα πράγματα, να γνωρίσει τον ίδιο του τον εαυτό καλύτερα. Στην ουσία αφορά μία παύση από την καθημερινότητα όπου ο συγκεκριμένος χρόνος αφορά ξεκάθαρα την αφοσίωση του ατόμου στον ίδιο του τον εαυτό ή και στις σχέσεις του με αγαπημένα του πρόσωπα και στην προσωπική του εξέλιξη. Με την διαδικασία που παρουσιάζεται παραπάνω και τους περιορισμούς που περιγράφονται, ο στόχος αυτός δεν επιτυγχάνεται. Η ανάγκη για τις διακοπές είναι μία ανάγκη όλων των ανθρώπων. Να ξεφύγουν από τις υποχρεώσεις τους και να ασχοληθούν κυρίως με τα προσωπικά τους «θέλω» και τις βαθύτερες συναισθηματικές καταστάσεις, να αλλάξουν τόπο διαμονής ή να γνωρίσουν νέους ανθρώπους και να διευρύνουν τους ορίζοντές τους. Αυτό, έχει ως αποτέλεσμα οι διακοπές να θεωρούνται ως μία διαφυγή από την καθημερινότητα και ένα μέσο ικανοποίησης επιθυμιών.

Το ταξίδι, αποτελεί ένα μέσο διεξόδου από την καθημερινότητα και φυγή προς την ηρεμία, την ξεκούραση σε ένα διαφορετικό περιβάλλον. Ο Τσάρτας θεωρεί ότι οι τουρίστες ωθούνται σε αυτή την επιλογή από την ψυχολογική ανάγκη τους να ξεφύγουν από ένα τρόπο ζωής που χαρακτηρίζεται από ένταση στους ρυθμούς εργασίας και από μονοτονία.⁹

⁸ Στο ίδιο, στο ίδιο.

⁹ Αγγελική Κωνσταντοπούλου, Θέμα: Διακοπές κοινωνικό αγαθό, [Πτυχιακή Εργασία], (Πάτρα: Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Δυτικής Ελλάδος Σχολή Διοίκησης και Οικονομίας Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων, 2017), σελ. 27.

Πιο συγκεκριμένα, οι διακοπές δεν αποτελούν μέρος του τουρισμού ως μία διαφορετική αγορά της κοινωνίας αλλά για ένα μέσο νέων εμπειριών. Μέσα από τη συγκεκριμένη άποψη, οι διακοπές μπορούν να θεωρηθούν ως το μέσο με το οποίο το κάθε άτομο αναζητά μερικά ψυχολογικά οφέλη, όπως τη γνωριμία νέων τόπων και νέων καταστάσεων, αλλά επίσης αποτελούν και το μέσο για την απελευθέρωση από τα φυσιολογικά πρότυπα της καθημερινότητάς του. Παράλληλα, ο τόπος διαμονής του κάθε τουρίστα επηρεάζεται από τα ατομικά του χαρακτηριστικά, τα ενδιαφέροντά του, το πολιτιστικό του υπόβαθρο και τα γεωγραφικά χαρακτηριστικά του κάθε προορισμού.

Έτσι οι διακοπές γίνονται ένα μέσο «ανταμοιβής» του κάθε ανθρώπου για την ετήσια εργασία του. Άλλωστε το αίσθημα της ανυπομονησίας είναι μέσα στη συνολική εμπειρία των διακοπών. Στο τέλος αυτής της εμπειρίας το ενδιαφέρον στρέφεται στη διατήρηση των αναμνήσεων. Οι διακοπές πλέον γίνονται το μέσο που βοηθάει τον άνθρωπο να ηρεμεί από την καθημερινότητα του. Οι αναμνήσεις του γίνονται ένα «νησί» ηρεμίας όπου αναπολεί τις παλιότερες και ανυπομονεί για τις επόμενες. Του δίνεται μία δύναμη να ανταπεξέλθει στις δυσκολίες της καθημερινότητας και της εργασίας του. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι διακοπές να μην είναι μία αυθόρμητη απόφαση της στιγμής αλλά να είναι μία δράση όπου καταλήγει μετά από σκέψη και έπειτα από συζήτηση και κατάλληλη πληροφόρηση άλλοτε μεταξύ της οικογένειας ή μεταξύ της παρέας.

Μέσα από μία ψυχολογική σκοπιά οι διακοπές εκφράζουν μία συνολική διαφυγή από την καθημερινότητα. Κυρίως έχουν να κάνουν με την έμφυτη και υποκειμενική τάση του κάθε ατόμου προς φυγή μακριά από το περιβάλλον που ζει. Παράλληλα, σημαντικό ρόλο παίζει και η έμφυτη ανάγκη του ανθρώπου για εξερεύνηση νέων τόπων, η εκπλήρωση των επιθυμιών του και η ενίσχυση των οικογενειακών ή φιλικών σχέσεων του και η δημιουργία νέων σχέσεων.

Οικοτουρισμός

Όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω, στον τομέα του τουρισμού παρατηρείται μία έντονη στροφή και ευαισθητοποίηση προς την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος και στη βιώσιμη τουριστική ανάπτυξη. Βέβαια, η γενική έννοια του τουρισμού είναι συνδεδεμένη με το περιβάλλον καθώς, το ίδιο αποτελεί από μόνο του ένα «Κεφάλαιο» για τον τουρισμό, τον οικοτουρισμό.

Η έννοια του οικοτουρισμού, αποτελεί ένα αυτούσιο πεδίο σύνδεσης των χαρακτηριστικών του τουρισμού με την αειφόρο ανάπτυξή του, παραδίνοντας στον άνθρωπο έναν εναλλακτικό τρόπο αξιοποίησης του χρόνου του με το σεβασμό προς το φυσικό περιβάλλον. Σύμφωνα με τη Εθνική Επιτροπή Οικοτουρισμού (2002) ο οικοτουρισμός αποτελεί ένα είδος τουρισμού, το οποίο αναπτύσσεται σε περιοχές με σημαντική οικολογική σημασία. Οι αξίες που το χαρακτηρίζουν αφορούν την προστασία, τη διαχείριση και διατήρηση του φυσικού περιβάλλοντος, όπως και τη συντήρηση και ανάδειξη του πολιτιστικού περιβάλλοντος.¹⁰ «Είναι στην ουσία η μορφή αυτή απόδρασης μια ωφέλιμη εξόρμηση του ανθρώπου στο περιβάλλον, με τη βοήθεια της οποίας συνδυάζει από τη μια την ψυχαγωγία με φιλικές

¹⁰ Δημήτρης Ποδηματάς, Ο ΑΕΙΦΟΡΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΚΑΙ ΜΕΣΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΜΙΑΣ ΟΡΕΙΝΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΠΛΑΣΤΗΡΑ ΝΟΜΟΥ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ, [Διατριβή Μεταπτυχιακή Ειδίκευσης], (Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Τμήμα Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Βιώσιμης Ανάπτυξης», 2008), σελ. 61.

προς τη φύση δραστηριότητες και προσφέρει από την άλλη περιβαλλοντικές υπηρεσίες που θεραπεύουν προβλήματα της φύσης».¹¹

Ο οικοτουρισμός βασίζεται πάνω στις αρχές του βιώσιμου τουρισμού και στην αειφόρο ανάπτυξη. Συγκεκριμένα, στον Ελληνικό χώρο, ο ίδιος συμβάλει ενεργά στη διατήρηση της πολιτισμικής και φυσικής κληρονομιάς συμπεριλαμβανομένων και των τοπικών κοινοτήτων. Σύμφωνα με τον καθηγητή Α. Καραμέρη βασικά χαρακτηριστικά του οικοτουρισμού είναι στροφή σε εναλλακτικές μορφές τουρισμού, οι οποίες περιλαμβάνουν την παρατήρηση και εξερεύνηση του φυσικού περιβάλλοντος σε συνδυασμό με την αξιοποίηση παραδοσιακών οικισμών. Συνήθως γίνεται οργανωμένα σε μικρές ομάδες, αλλά υπάρχουν πολλά άτομα που προτιμούν να ταξιδεύουν μόνα τους. Παράλληλα, ελαχιστοποιεί τις αρνητικές επιδράσεις πάνω στο χώρο διαμονής των τουριστών υποστηρίζοντας την προστασία των περιοχών τόσο στον παράγοντα των οικονομικών οφελών όσο και παρουσιάζοντας εναλλακτικούς τρόπους ζωής και απασχόλησης, φιλικούς προς την κάθε περιοχή.¹²

¹¹ Φώτιος Χρήστου, Ο Οικοτουρισμός, μία εναλλακτική μορφή τουρισμού με Μέλλον, *aporseis.gr*, (Ιούλιος 2012), προσβάσιμο στο: <https://aporseis.gr/o-ikotourismos-mia-enal-laktiki-morfi-tourismou-me-mellon/>, (τελευταία ανάκτηση 14.1.2024).

¹² Δημήτρης Ποδηματάς, Ο ΑΕΙΦΟΡΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΚΑΙ ΜΕΣΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΜΙΑΣ ΟΡΕΙΝΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΠΛΑΣΤΗΡΑ ΝΟΜΟΥ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ, [Διατριβή Μεταπτυχιακή Ειδίκευσης], (Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Τμήμα Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Βιώσιμης Ανάπτυξης», 2008), σελ. 61.

Τουρισμός Υγείας - Ιαματικός Τουρισμός

Σύμφωνα με τον Π.Ο.Τ. (Παγκόσμιο Οργανισμό Τουρισμού) μία από τις πιο σοβαρές προκλήσεις για τον τουρισμό είναι η συμβολή του στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων με κάθε δυνατό τρόπο. Άλλωστε, το ταξίδι ενίοτε συνδέονταν με τη βελτίωση της ανθρώπινης υγείας, σωματικής και ψυχικής.

Ο τουρισμός υγείας θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως η προσωρινή μετακίνηση των ανθρώπων από την περιοχή που διαμένουν σε μία άλλη, με σκοπό την εύρεση κατάλληλων υπηρεσιών για την αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας σε συνδυασμό με τις συνήθειες τουριστικές ανέσεις. Αυτός ο ορισμός δόθηκε κατά τη διάρκεια του 1980, από τον Van Sliepein (Hall, 1992:151), ο οποίος θεώρησε ότι ο τουρισμός υγείας (health tourism) χαρακτηρίζεται από τη διαμονή σε τόπο εκτός της μόνιμης κατοικίας, με πρωταρχικό κίνητρο τη βελτίωση της υγείας του ανθρώπου, και την πραγματοποίηση της παρέμβασης αυτής σε περιβάλλον διακοπών.¹³

Στη σύγχρονη εποχή, στις αρχές της εφαρμογής του, ο τουρισμός υγείας αφορούσε άτομα κυρίως που είχαν την ανάγκη να κάνουν χρήση των υδάτων ιαματικών πηγών προκειμένου να θεραπεύσουν μία πάθηση. Ο συγκεκριμένος τουρισμός ονομάστηκε Ιαματικός τουρισμός. Με την

πάροδο του χρόνου, ο ιαματικός τουρισμός εξελίχθηκε, προσφέροντας στον επισκέπτη μεγαλύτερη εξειδίκευση, δημιουργία νέων ειδικών χώρων και τη χρήση νέων μεθόδων για την ίασή του και την επέκταση των δραστηριοτήτων σε κάθε περιοχή.

Οι περιοχές οι οποίες επιλέγονται για να προσελκύσουν τον ιαματικό τουρισμό αλλά και γενικότερα τον ιατρικό, θα πρέπει να εμπεριέχουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Πρέπει να προσφέρουν τη δυνατότητα παροχής ιατρικής φροντίδας και πραγματοποίησης δραστηριοτήτων, όπως σάουνα, μασάζ, που εφαρμόζονται για την ίαση συγκεκριμένων νοσημάτων, ενώ συγχρόνως να μπορούν να αξιοποιηθούν και για αθλητικές δραστηριότητες, όπως πεζοπορία, ποδηλασία κα, και να διαθέτουν φυσική ομορφιά, η οποία θα συμβάλει στην αναψυχή, διασκέδαση και ψυχαγωγία των τουριστών.

Όσο και αν οι παραπάνω προϋποθέσεις, της δυνατότητας ίασης, άθλησης και αναψυχής, θεωρούνται απαραίτητες για μια περιοχή έτσι ώστε να αξιοποιηθεί στον τουριστικό τουρισμό, είναι κατανοητό ότι δεν είναι εύκολο να βρεθούν τόποι και περιοχές που μπορούν να τα συμπεριλάβουν όλα αυτά. Ξεκινώντας από τον πρωταρχικό σκοπό, που είναι η ιαματική παρέμβαση σε συγκεκριμένα νοσήματα, σημαντικότερη θέση κατέχει η ύπαρξη της φυσικής ιαματικής πηγής. Οι δυνατότητες που παρέχονται για την ικανοποίηση των άλλων αναγκών θα εξαρτηθούν από τη γεωγραφική θέση της φυσικής πηγής. Ουσιαστικά, η επιλογή της περιοχής δεν γίνεται από τον άνθρωπο αλλά από την ίδια τη φύση. Ο άνθρωπος τη χρησιμοποιεί και την εκμεταλλεύεται

¹³ Πολυξένη Μοίρα, Δημήτριος Μυλωνάς, Τουρισμός υγείας και ταξίδι υγείας. Κοινωνιολογική προσέγγιση και εννοιολογική διασαφήνιση, e- Περιοδικό Επιστήμης & Τεχνολογίας, 2014, σελ. 15.

τουριστικά για τις ιαματικές ικανότητες των υδάτων της, ενώ συγχρόνως μπορεί να παρέμβει στον περιβάλλοντα χώρο, ώστε να εξασφαλίσει ευχάριστη, άνετη και εποικοδομητική παραμονή των ασθενών στην περιοχή, σεβόμενος πάντα τις ιδιαιτερότητες του φυσικού περιβάλλοντος.

Για την εξυπηρέτηση των ανθρώπων, τουριστών - ασθενών, θα χρειαστεί να γίνει κάποια διαμόρφωση του χώρου, να δημιουργηθούν εγκαταστάσεις όπου θα εφαρμόζονται οι θεραπευτικές παρεμβάσεις, εκμεταλλευόμενες τις φυσικές πηγές, περιλαμβανομένης της φυσιοθεραπείας, μασάζ, υδρομασάζ, θερμά λουτρά κλπ, αλλά και εγκαταστάσεις διαμονής τους για όσο χρονικό διάστημα χρειάζεται να παραμείνουν στο χώρο αυτό. Στόχος των εγκαταστάσεων και κέντρων υγείας είναι η θεραπεία η αποκατάσταση και η πρόληψη των βλαβών του οργανισμού, η ανανέωση βασικών βιολογικών και ψυχικών λειτουργιών και η βελτιστοποίηση της ψυχικής υγείας και ευεξίας.

Σχέση Νερού και ανθρώπου:
η ύπαρξη του στοιχείου του νερού ως αλληγορία στην
αρχαία ελληνική μυθολογία

Η σχέση του Νερού με τον Άνθρωπο

Το στοιχείο του νερού αποτελεί ένα από τα πιο θεμελιώδη στοιχεία καθώς αποτελεί ζωτικό παράγοντα για κάθε μορφή ζωής πάνω στον πλανήτη. Συνθέτει ένα από τα πιο βασικά τμήματα στον κύκλο ζωής κάθε ζωντανού οργανισμού βοηθώντας τον στην ανάπτυξη και την επιβίωσή του. Η συνύπαρξη του νερού με κάθε ζωικό ή φυτικό οργανισμό είναι περίπλοκη. Συγκεκριμένα όσον αφορά την ανθρώπινη υπόσταση, η αλληλεπίδραση του νερού με τον άνθρωπο συντελεί μία σχέση μοναδική, σε σύγκριση με τα υπόλοιπα στοιχεία στη φύση. Αφορά μία σχέση που παραμένει, ωστόσο, μεταβάλλεται συνεχώς στα χρόνια. Υπάρχουν κάποιες σταθερές ανάγκες του ανθρώπου που καλύπτει το νερό και κάποιες μεν που τις καλύπτει αλλά η χρήση του μεταβάλλεται αναλόγως των καθημερινών αναγκών ή πολιτιστικών ιδεών και συνήθειων της κάθε κουλτούρας ανά χρονική περίοδο.

Έτσι δημιουργούνται δύο κατηγορίες δράσεων στη σχέση του νερού με τον άνθρωπο, οι σταθερές δράσεις και οι μεταβαλλόμενες δράσεις. Οι σταθερές δράσεις είναι η κατάποση του νερού, η όσφρηση του νερού, η θέαση του νερού και η απόσταση του σώματος από το νερό. Οι μεταβαλλόμενες δράσεις είναι η βύθιση του σώματος στο νερό, η εγγύτητα, δηλαδή, το σώμα να βρίσκεται σε μικρή απόσταση από το νερό και η εσωστρέφεια, η απόσυρση του σώματος σε ιδιωτικό χώρο για τη χρήση μίας μπανιέρας, ο καθρεπτισμός και η μνήμη. Οι δεύτερες δραστηριότητες αποτελούν τις μεταβαλλόμενες καθώς εδώ η σχέση του

σώματος με το νερό μεταβάλλεται λόγω καθημερινών ή πολιτιστικών ιδεών και συνηθειών.

Ένα παράδειγμα για τις μεταβαλλόμενες δράσεις αποτελεί η χρήση του νερού στην Ευρώπη την εποχή του 16ου - 17ου αιώνα για το λουτρό. Συγκεκριμένα η θεωρεία υποστήριζε ότι το λουτρό είναι επικίνδυνο για τον άνθρωπο. Λόγω της θερμότητας του νερού δημιουργούνται μικρές ρωγμές στην επιφάνεια του σώματος όπου το νερό διεισδύει και με τα πολλά λουτρά είναι ικανό να καταστρέψει τα εσωτερικά όργανα του ανθρώπου «Το λουτρό, όποτε δεν γίνεται για σοβαρούς ιατρικούς λόγους, δεν είναι μόνον περιττό αλλά και άκρως επιβλαβές για τους ανθρώπους. [...] Το λουτρό εξουθενώνει το σώμα και, καθώς το γεμίζει με νερό, το κάνει ευεπίφορο στην επίδραση των κακών ιδιοτήτων του αέρα [...] τα πιο χαλαρά σώματα είναι και περισσότερο επιρρεπή στην αρρώστια και ζουν λιγότερο από τα κλειστά. Με το λουτρό μπαίνουν υδρατμοί στο κεφάλι. Είναι εχθρός των νεύρων και των συνδέσμων τους οποίους χαλαρώνει. Κανείς ποτέ δεν αισθάνθηκε την αρθρίτιδα τόσο όσο μετά το μπάνιο. Σκοτώνει τον καρπό μέσα στη μήτρα της μητέρας, ακόμη και αν το νερό είναι ζεστό».¹⁴ Ωστόσο, με τα χρόνια αυτή η θεωρία άλλαξε και σιγά σιγά η έννοια του λουτρού πήρε τη σύγχρονη μορφή της.

Με βάση τις παραπάνω αλληλεπιδράσεις, δημιουργήθηκε

¹⁴ Georges Vigarello, Το Καθαρό και το Βρόμικο Η Σωματική Υγιεινή από το Μεσαίωνα ως Σήμερα, Αθήνα: Αλεξάνδρεια, 2000, σελ 27 από το A. Lautaud (sygggrafeas) Lew Etats-Units en 1900, Παρίσι 1886 σελ. 259.

μία στενή σχέση ανάμεσα στο νερό και το σώμα. Αυτό αποτυπώνεται μέσα στην ανθρώπινη ιστορία μέσω καθημερινών, πολιτισμικών στοιχείων της κάθε περιόδου. Για παράδειγμα, στην αρχαία ελληνική μυθολογία το στοιχείο του νερού διαφαίνεται σε πολλούς μύθους όπως ο μύθος του Νάρκισσου, στην αγγλική λογοτεχνία του 17ου αιώνα στον Άμλετ του Ουίλιαμ Σαίξπηρ με την σκηνή του θανάτου της Οφελίας στον ποταμό, στην ευρωπαϊκή αλληγορία των ποιημάτων και των μυθιστορημάτων του 19ου αιώνα όπως τα ποιήματα του Έντγκαρ Άλαν Πό, ακόμη και στη σύγχρονη καθομιλουμένη γλώσσα.

Το νερό λαμβάνει πλήθος συμβολισμών που συνδέονται με τη γέννηση και την αναγέννηση της ζωής, τη γονιμότητα που αυτό εγγυάται στη μητέρα γη, τον καθαρό και τον εξαγνισμό θνητών και αθανάτων. Στην ελληνική μυθολογία κρύβονται οι απαρχές των αντιλήψεων για τη δημιουργία φυσικών, υπερφυσικών ή πολιτιστικών φαινομένων, αρχέτυπων του συλλογικού υποσυνείδητου, που επιβίωσαν μέσω του προφορικού λόγου και της τέχνης έως σήμερα και επηρέασαν την κοινή πολιτιστική κληρονομιά του δυτικού πολιτισμού. Σύμφωνα με τον Mircea Eliade: «Το νερό είναι φορέας σπερμάτων. Και η γη μεταφέρει σπέρματα, αλλά στη γη καθετί δίνει γρήγορα καρπό. Οι λανθάνουσες δυνάμεις και τα σπέρματα μένουν μερικές φορές για πολλούς κύκλους μέσα στο νερό πριν κατορθώσουν να εκδηλωθούν (...). Τα νερά βρίσκονται στην αρχή και στο τέλος κάθε κοσμικού γεγονότος (...). Κάθε εκδήλωση συντελείται πάνω από τα νερά και επανέρχεται στο αρχέγονο Χάος μέσα από έναν ιστορικό

ή κοσμικό κατακλυσμό. Κάθε ζωτική εκδήλωση επιτελείται χάρη στην καρπερότητα της γης· κάθε μορφή γεννιέται από αυτή ζωντανή και σε αυτή επιστρέφει, τη στιγμή που η ζωή που της έχει προσδιοριστεί έχει εξαντληθεί, επιστρέφει για να ξαναγεννηθεί. Πριν όμως ξαναγεννηθεί, πρέπει να αναπαυθεί, να εξαγνιστεί, να ανανεωθεί. (...) η ζωντανή σαν είδος μορφή δεν εξαφανίζεται ποτέ κατά τη διάρκεια της ανάπαυλας που τα νερά παρέχουν στη γη».

Το λουτρό με τον εξαγνιστικό και αναγεννητικό του χαρακτήρα ξεκινά και πάλι συμβολικά από τους μύθους των αρχαίων θεών. Όσο αναφορά την αρχαία Ελλάδα, σκηνές εξαγνισμού στη θάλασσα και σε πηγές βρίσκουμε και σε μύθους ηρωίδων ενώ ιερά πολλών θεαινών βρίσκονται συχνά κοντά σε ποταμούς και σε πηγές Εκεί μεταξύ άλλων πλένονται κι εξαγνίζονται συμβολικά τα αγάλματα και τα ξόανά τους, ώστε να ανανεωθεί η δύναμή τους και να εξαγνιστούν από τυχόν μιάσματα. Μια επιγραφή στην Κω ανέφερε ότι εάν το ιερό μολυνθεί από νεκρό, η ιέρεια έπρεπε να πλύνει το ξόανο της θεάς στη θάλασσα. Το λουτρό αποτελούσε αναπόσπαστο μέρος όλων των διαβατήριων τελετών, γέννηση, γάμος, θάνατος· εκτός από την καθαριότητα, είχε και εξαγνιστικό και συμβολικό χαρακτήρα. Το πρώτο λουτρό είναι κατά τη γέννηση, και έχει χαρακτήρα τελετουργικού καθαρισμού. Ο Αριστοτέλης αναφέρει ότι σε πολλούς βαρβαρικούς λαούς για να σκληραγωγηθούν τα νεογέννητα τα βυθίζουν σε ψυχρά νερά. Οι άνθρωποι πλένονται σε πηγές και κρήνες ή στο σπίτι, ενώ μέρος μιας σωστής φιλοξενίας είναι το λουτρό του ξένου, συνήθεια για την οποία μας πληροφορεί

ο Όμηρος στο εύγλωττο απόσπασμα από την «Οδύσσεια»:
«...Όμως ελάτε τώρα, παρακόρες, ώρα να πλύνετε τον ξένο
και να του στήσετε μια κλίνη, με στρώμα, με προβιές και με
λευκά σεντόνια που να λάμπουν, να μην τον βρει η Αυγή
χρυσόθρονη ξεπαγιασμένο. Και το πρωί, μόλις θα ξημερώσει,
τον οδηγείτε στον λουτρό και τον μυρώνετε....»

Ο μύθος του Νάρκισσου

Από τους πιο χαρακτηριστικά πρόσωπα της αρχαίας ελληνικής μυθολογίας είναι ο Νάρκισσος, ένας πανέμορφος νεαρός από τη Βοιωτία, γιός της Νύμφης Λειριώτης και του ποταμού Κηφισού. Αφού γέννησε η μητέρα του, κατευθύνθηκε στο μάντη Τειρεσία. Εκεί πήρε το χρησμό ότι το παιδί θα ζήσει μέχρι τα βαθιά γεράματα αρκεί να μη γνωρίσει ποτέ τον εαυτό του. Ωστόσο, αυτό ήταν δύσκολο. Ο νεαρός ήταν πάρα πολύ όμορφος και προκαλούσε συνέχεια το θαυμασμό. Δεν υπήρχε καμία ύπαρξη που να μπορούσε να του αντισταθεί. Αγνοούσε επιδεικτικά τον κάθε έναν, σε σημείο που ο Αμεινίας, ο οποίος ήταν πολύ ερωτευμένος μαζί του, μη μπορώντας να δεχτεί την απόρριψη του Νάρκισσου έδωσε τέλος στη ζωή του. Θεωρείται ότι εκείνη τη στιγμή η Νέμεσις αποφάσισε να τιμωρήσει το Νάρκισσο με το ίδιο πάθος, ρίχνοντάς του κατάρα να ερωτευτεί μονάχα τον εαυτό του. Έτσι, ο χρησμός άρχισε να πραγματοποιείται.

Μία μέρα που ο Νάρκισσος κυνηγούσε ελάφια στο δάσος, άκουσε ένα θόρυβο. Ήταν η νύμφη Ηχώ που τον παρακολουθούσε. Εκείνος τη φώναξε να τον πλησιάσει αλλά όταν η νύμφη έφτασε κοντά του, την έσπρωξε κι άρχισε να τρέχει. Συνέχισε να διασχίζει το δάσος μέχρι που έφτασε σε ένα ξέφωτο με μία λίμνη. Εκεί σταμάτησε να ξεκουραστεί. Όταν έσκυψε πάνω στη λίμνη αντίκρισε το πρόσωπό του στο νερό και μαγνητίστηκε κατευθείαν από την ίδια του την ομορφιά. Έμεινε για μέρες στα νερά της λίμνης κοιτώντας το είδωλό του. Μία μέρα όπως καθρεφτιζόταν, ο νάρκισσος

προσπάθησε να πιάσει στα νερά της λίμνης το είδωλό του και από τη λαχτάρα του έπεσε μέσα στα νερά και πνίγηκε. Η Ηχώ τον έφαχνε όλες αυτές τις μέρες και τον βρήκε νεκρό στα νερά. Θρήνησε τόσο πολύ για το χαμό του αγαπημένου της που ο Δίας τη λυπήθηκε και μεταμόρφωσε το Νάρκισσο σε λουλούδι και την Ηχώ σε φωνή.



Εικόνα 1 : Η Ηχώ και ο Νάρκισσος, 1903.

Σχέση του νερού με τον Νάρκισσο - Καθρέφτης: η συνειδητοποίηση της ομορφιάς ή της προσωπικής εσωτερικής δύναμης;

Μέσα από τον ορισμός του Ναρκισσισμού προκύπτει ότι η συγκεκριμένη λέξη αφορά την υπερβολική αγάπη προς τον εαυτό του ίδιου του ατόμου. Ωστόσο, στην απλοποίηση του μύθου εύκολα χάνονται σημαντικές πληροφορίες για το Νάρκισσο. Η εποχή που εξελίσσεται η ιστορία είναι κατά την περίοδο της αρχαίας Ελλάδας. Είναι πολύ πιθανό πως ο Νάρκισσος γνώριζε την ομορφιά του από τον υπόλοιπο κόσμο. Στη λίμνη μέσα στο δάσος ο Νάρκισσος έρχεται πρώτη φορά σε επαφή με το είδωλό του. Τα ήρεμα νερά της λίμνης λειτουργούν σαν ένας καθρέφτης που ο ίδιος έχει τη δυνατότητα να δει μα παράλληλα να αγγίξει το πρόσωπό του. Το πρόσωπο είναι το όργανο του ανθρώπου να γοητεύει. Αλλά για κάθε άνθρωπο που καθρεφτίζεται δε μπορεί να δει μόνο την ομορφιά του αλλά και τη δύναμή του.

Έτσι γίνεται και με το Νάρκισσο. Ουσιαστικά, ο νεαρός έρχεται πρώτη φορά σε επαφή με την εικόνα της δύναμής του. «Ο Νάρκισσος με τη βοήθεια αυτόν των στάσιμων νερών καθρεφτίζεται και βρίσκει την ταυτότητα του. Του αποκαλύπτονται οι δυνάμεις, οι δυνατότητες του, η δική του πραγματικότητα και τα ιδανικά του. Ο ίδιος δε λέει πια «αγαπώ τον εαυτό μου όπως είναι» αλλά «Είμαι έτσι όπως μου αρέσει να είμαι. Είμαι γεμάτος ζωντάνια γιατί αγαπώ τον εαυτό μου με ζέση. Θέλω να διακρίνομαι, επομένως πρέπει να αυξήσω το στόλισμά μου». Έτσι η ζωή γίνεται λαμπρότερη, γεμίζει

εικόνες και αποκτά ουσία».¹⁵

Παράλληλα, σημαντικό ρόλο στο μύθο παίζει η ύπαρξη του νερού. Σε αντίθεση με έναν καθρέφτη, όσο ήρεμο και να είναι το νερό πάντα δεν μπορεί να αποτυπώσει ακριβώς το είδωλο που καθρεφτίζεται. Αποτυπώνεται στα νερά σαν μία θολή εικόνα. Ο καθρέφτης αποτυπώνει την πραγματικότητα με ένα σκληρό ρεαλισμό. Είναι σα να φυλακίζει μέσα του όλο τον κόσμο που του καθρεφτίζεται. «Ο καθρέφτης φυλακίζει μέσα του ολόκληρο κόσμο που του ξεφεύγει, όπου κοιτάζεται χωρίς να μπορεί να αγγιχτεί και που απέχει από αυτόν μια ψεύτικη απόσταση την οποία μπορεί να μειώσει αλλά όχι και να διασχίσει».¹⁶ Αντίθετα το νερό αποτυπώνει μία ήρεμη απλότητα, χωρίς να προσδίδει μία λεπτομερή, ολοκληρωμένη εικόνα για το υποκείμενο που καθρεφτίζεται. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, να δημιουργείται μία ανάγκη στο Νάρκισσο να ψάξει όλο και περισσότερο στο νερό την πραγματική του ταυτότητα. Με αυτό τον τρόπο ο ίδιος νιώθει ότι η ομορφιά του συνεχίζεται, ότι δεν έχει συμπληρωθεί ακόμη και περιμένει να δει τη στιγμή. Έτσι, πριν το τέλος της ζωής του, ο Νάρκισσος επιχειρεί να φτάσει όλο και πιο κοντά στην πραγματική αποτύπωση του εαυτού του με τόση αφοσίωση, ώστε να μη προσέξει και να χαθεί για πάντα μέσα σε αυτή.

Ταυτόχρονα, μέσα από το μύθο αναδύεται μία ακόμη συνισταμένη των καθαρών νερών, η φρεσκάδα. Αφορά μία

ιδιαίτερη ικανότητα, μία «αφυπνιστική» δύναμη του νερού που είναι ικανή να γεμίσει ζωντάνια και αγαλλίαση την ψυχή του οργανισμού. Δεν είναι τυχαίο ότι ο Νάρκισσος κατάφερε να βρει τον εαυτό του ζώντας σε ένα ήρεμο τοπίο μέσα στο δάσος και στη φύση. Ο καθαρός αέρας, το πράσινο τοπίο των δέντρων, η αλληλεπίδρασή του με τα ζώα της περιοχής, ο ήχος της λίμνης και οι ήχοι του δάσους βοήθησαν να αφήσει στην άκρη ότι άλλο τον επηρέαζε στην καθημερινότητά του και να αφοσιωθεί στην εξερεύνηση της προσωπικής του ταυτότητας.

¹⁵ Bachelard Gaston, το Νερό και τα Όνειρα δοκίμι πάνω στην φαντασία της ύλης, 3η Έκδοση, Αθήνα: Εκδόσεις Χατζηνικολή, 2007, σελ. 29.

¹⁶ Louis Lavelle, L'erreue de Narcise σελ. 11, Νερό και ονειρα σελ. 28.

Ο μύθος της Ναυσικάς

Μέσα από την Οδύσσεια του Ομήρου, στην ελληνική μυθολογία, γίνεται γνωστή η πριγκίπισσα Ναυσικά, κόρη του βασιλιά των Φαιάκων, Αλκίνοου και τη Αρήτης. Ο Όμηρος περιγράφει τη Ναυσικά ως μία νεαρή και πολύ όμορφη πριγκίπισσα της εποχής. Ο μύθος αναφέρει ότι ο Οδυσσέας αφού εγκατέλειψε το νησί της Καλυψούς, ναυάγησε και η θάλασσα τον ξέβρασε στην ακτή κάποιου άγνωστου για εκείνον νησιού, στο νησί των Φαιάκων, στη Κέρκυρα. Η θεά Αθηνά έστειλε ένα όνειρο στη Ναυσικά, να πάει μαζί με τις φίλες της να πλύνουν τα ρούχα τους στο ποτάμι. Το επόμενο πρωί, η Ναυσικά μαζί με τις φίλες της πηγαίνοντας στο ποτάμι, συνάντησε τον Οδυσσέα γυμνό, ο οποίος προσπάθησε να κρύψει τη γύμνια του με ένα κλαδί. Οι υπόλοιπες γυναίκες τρόμαξαν και έφυγαν από το σημείο. Μόνο η Ναυσικά έμεινε πίσω με τον Οδυσσέα για να τον βοηθήσει. Του έδωσε φαγητό, ρούχα να ντυθεί και του κράτησε συντροφιά μέχρι το απόγευμα που τον οδήγησε στο σπίτι του πατέρα της. Εκεί, εξελίσσεται μια από τις πιο σημαντικές στιγμές της Οδύσσειας, καθώς ο Οδυσσέας εξιστορεί τις περιπέτειές του. Ο ιστορικός Ελλάνικος και ο φιλόσοφος Αριστοτέλης προσθέτουν ότι η Ναυσικά παντρεύτηκε τον Τηλέμαχο κάνοντας ένα γιό, τον Περσέπολιν ή Πτολίπορθο.

Σχέση του σώματος με το μύθο της Ναυσικάς – η έννοια του λουτρού και της γυμνότητας στη σύγχρονη εποχή

Στη σύγχρονη εποχή, το μπάνιο ή το λουτρό δεν έχουν την υπόσταση που τους είχε δοθεί παλαιότερα. Μέσα από κάθε είδους τέχνη, το λουτρό, και η ύπαρξη του γυμνού σώματος μέσα στο νερό αποτελούσαν μία θεϊκή και ταυτόχρονα ερωτική εικόνα. Συγκεκριμένα, στην αρχαία ελληνική μυθολογία, μέσω της ποίησης προβάλλονται οι υπάρξεις των νηρηΐδων, ναϊάδων, των νυμφών, της ίδιας της Ναυσικάς και άλλων ανθρώπων που θεωρούνται ωραίοι μέσα στο νερό, παίρνοντας το λουτρό τους γυμνοί στην εξοχή. Πλέον, το μπάνιο θεωρείται ως μία καθημερινή ιδιωτική διαδικασία μικρής χρονικής περιόδου, χάνοντας πολλά από τα χαρακτηριστικά που του είχαν δοθεί. Ουσιαστικά, πλέον η εικόνα της Ναυσικάς που έκανε μπάνιο παίζοντας με τις φίλες της και τις νύμφες δεν υπάρχει.

Στο νερό με την εικόνα του ποταμού, σε συνδυασμό με το μύθο της Ναυσικάς, προσδίδεται μία ερωτική λειτουργία του τώρα, για εκείνη τη στιγμή που ο λουόμενος παίρνει το μπάνιο του. Έτσι, η ώρα του λουτρού μετατρέπεται σε μία «ιερή» και ταυτόχρονα ερωτική διαδικασία που έχει καταγραφεί σε πολλές εικόνες και μύθους. Ωστόσο, πλέον δεν υπάρχει αυτή του η ιδιότητα καθώς του έχει αφαιρεθεί αυτή του η ενέργεια.

Παράλληλα, πλέον το νερό χάνει την ιδιότητά του να

λειτουργεί ως ένας καθρέφτης. Τα νερά του δεν είναι ήρεμα για να μπορέσει να αντικατοπτρίσει τη στιγμή οπότε μένει μόνο η στιγμή και είναι διαθέσιμη για όποιον προλάβει να τη δει τώρα. Η εικόνα της λουόμενης φαντάζει απατηλή. Η Ναυσικά, ταράζοντας τα νερά σπάει την ίδια της την εικόνα. Το λουόμενο υποκείμενο δεν μπορεί να καθρεφτιστεί. Χρειάζεται η φαντασία για να αναπληρωθεί η πραγματικότητα.¹⁷

Στο μύθο της Ναυσικάς η έννοια του ποταμού λειτουργεί για να υποβάλλει τη γυναικεία αλλά και την ανδρική γυμνότητα, όπως και τη φυσικότητα του γυμνού σώματος, «το νερό θυμίζει εξ' άλλου τη φυσική γύμνια, τη γύμνια που μπορεί να διατηρήσει την αθωότητα.... η ύπαρξη που βγαίνει από το νερό είναι μία ανταύγεια που υλοποιείται σιγά – σιγά: πριν γίνει ύπαρξη, ήταν εικόνα, πριν γίνει εικόνα, ήταν πόθος».¹⁸

Ουσιαστικά, το νερό, με την εικόνα του ποταμού και σε συνδυασμό με το μύθο της Ναυσικάς, του προσδίδεται μία ερωτική λειτουργία του τώρα, δηλαδή για εκείνη τη στιγμή που ο λουόμενος κάνει το μπάνιο του. Το μπάνιο είναι μία «ιερή» ερωτική διαδικασία που έχει καταγραφτεί σε εικόνες και μύθους. Ωστόσο, πλέον δεν υπάρχει αυτή του η ιδιότητα καθώς του έχει αφαιρεθεί αυτή του η ενέργεια. Πλέον είναι για τους πολλούς. Πλέον το νερό σταματούσε να λειτουργεί ως ένα καθρέφτης, καθώς τα νερά του δεν είναι ήρεμα για να μπορέσει να αντικατοπτρίσει τη στιγμή οπότε μένει μόνο

¹⁷ Bachelard Gaston, το Νερό και τα Όνειρα δοκίμι πάνω στην φαντασία της ύλης, 3η Έκδοση, Αθήνα: Εκδόσεις Χατζηνικολή, 2007, σελ. 40.

¹⁸ Στο ίδιο, στο ίδιο.

η στιγμή και είναι διαθέσιμη για όποιον προλάβει να τη δει τώρα.



Εικόνα 2: Ο Οδυσσέας και η Ναυσικά, 1603 - 1688.

Θερμαλισμός

Το λουτρό

Από τη στιγμή που θα γεννηθεί ο άνθρωπος, παίρνει το πρώτο του λουτρό και ξεκινάει καθαρός να βαδίζει στο μονοπάτι της ζωής του. Ακριβώς μετά το θάνατό του, το σώμα παίρνει το νεκρικό λουτρό, όπου με τη βοήθειά του είναι έτοιμος να βαδίζει προς την πλευρά της μεταθανάτιας ζωής. Μέσα στα χρόνια, η σχέση του σώματος με το λουτρό αλλάζει. Ωστόσο, το ίδιο κατάφερε να αποσπάσει τα σύμβολα της κάθαρσης, του εξαγνισμού, της υγιεινής, της χαλάρωσης, της ηρεμίας. Είναι αυτό που με μία πράξη συχνά τελετουργική συνδέει το άτομο με το νερό, το ισχυρό αυτό στοιχείο της φύσης, με έναν όμορφο και φυσικό τρόπο.

Ήδη, από την αρχαία εποχή είναι γνωστό ότι γινόταν χρήση των κρύων και ζεστών πηγών για τη θεραπεία του σώματος. «Η χρήση των κρύων και ζεστών μεταλλικών νερών ως μέσου καθαρισμού αλλά και θεραπείας του ανθρώπινου σώματος ανάγεται χρονικά στην εποχή του χαλκού (2.000 π.Χ.)». Το πρώτο δημόσιο υδροθεραπευτήριο ανακαλύφθηκε τον 20ο αιώνα στην πόλη Mojentzo - Daro στον Ινδό ποταμό και χρονολογείται από το 4000 μέχρι το 3000 π.Χ.. Ήταν χτισμένο στο κέντρο της πόλης με μήκος 55μ. και πλάτος 33μ.. Στη μέση του κτηρίου βρισκόταν μία δεξαμενή με μήκος 17μ. πλάτος 7μ. και βάθος 2,5μ..

Ωστόσο, οι Ινδοί, θεωρείται, ότι ήταν οι πρώτοι που χρησιμοποίησαν το νερό για θεραπευτικούς σκοπούς

πέρα από την καθαριότητα. Στις βέδες, ιεροί ύμνοι με τελετουργικό χαρακτήρα, υπάρχουν αρκετές αναφορές για τις θεραπευτικές ιδιότητες του νερού. Από τους Ινδούς επηρεάστηκαν οι Πέρσες, οι Αιγύπτιοι και οι Ισραηλίτες.

Όσο αναφορά τον ευρωπαϊκό χώρο οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι δημιούργησαν την πολιτιστική παράδοση της λουτροθεραπείας. Η συγκεκριμένη παράδοση διήρκεσε μέσα στο χρόνο με πολλές διαφοροποιήσεις, ώσπου κατέληξε στη δημιουργία αμιγή θεραπευτικού τουρισμού, το θερμαλισμό. Ο θερμαλισμός εντοπίζεται ως κοινωνικό φαινόμενο από τα μέσα του 19ου αιώνα μέχρι τον 20ο αιώνα. Με τη λήξη του δευτέρου παγκοσμίου πολέμου σημειώνεται μία στασιμότητα στην ανάπτυξη της λουτροθεραπείας. Βέβαια, το φαινόμενο αυτό διήρκεσε μέχρις ότου ολοκληρωθεί η ανοικοδόμηση των κατεστραμμένων ευρωπαϊκών πόλεων.

Σημαντικό στοιχείο του λουτρού είναι ο τελετουργικός χαρακτήρας που του έχει δοθεί σε πολλούς πολιτισμούς. Καθώς χαρακτηρίζεται από το υγρό στοιχείο, κυρίως του νερού, που είναι σημαντικό για την επιβίωση του ανθρώπου, είναι επόμενο να έχει έναν ιδιαίτερο χαρακτήρα στην καθημερινότητα του ανθρώπου. Ωστόσο, επειδή του έχει δοθεί ο τελετουργικός χαρακτήρας, το λουτρό αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι πολλών θρησκειών αρχαίων και σύγχρονων. Για παράδειγμα, στο Χριστιανισμό, στα βιβλία της Παλαιάς και της Καινής Διαθήκης υπάρχουν πολλές αναφορές σε ιαματικά «Θαυματουργά» ύδατα όπως είναι της Γαλιλαίας, της Καλιρρόης, οι θειοπηγές της Τιβεριάδος, η

κολυμβήθρα του Σιλωάμ και της Βηθεσδά.

Όσο αναφορά την αρχαία Ελλάδα, το λουτρό, με όλους τους συμβολισμούς που το χαρακτηρίζουν, ξεκινάει συμβολικά από τη μυθολογία. Μέσα από τους μύθους των θεών, ξεπροβάλλουν σκηνές εξαγνισμού που λαμβάνουν τόπο στη θάλασσα, στα ποτάμια και σε πηγές. Εκεί θεοί, νεράιδες και νύμφες παίρνουν το λουτρό τους. Στον πραγματικό τότε κόσμο, θέτοντας το υγρό στοιχείο ως κάτι ιδιαίτερο, ανεγείρονται ιερά κτήρια και ναοί κοντά στις όχθες πηγών και ποταμών, ενώ πολλές φορές συμβολικά πλένονται ιερά αγάλματα, ξόανα και άλλα αντικείμενα για να εξαγνιστούν τα μιάσματα και να ανανεωθεί η δύναμή τους.

Το λουτρό αποτελούσε αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς των ανθρώπων, αλλά και αναγκαίο μέρος όλων των τελετουργιών, όπως για παράδειγμα η γέννηση, ο γάμος, ο θάνατος. Εκτός από την καθαριότητα προσέδιδε τον εξαγνιστικό του χαρακτήρα στο μυστήριο. Ένα παράδειγμα είναι μετά τη γέννηση ενός παιδιού το πρώτο λουτρό είχε το τελετουργικό στοιχείο του καθαισμού. Παράλληλα, το λουτρό αποτελούσε αναπόσπαστο κομμάτι της γαμήλιας τελετής ως μία τελετουργική διαδικασία. Συγκεκριμένα στην Αθήνα, η νύφη έπρεπε να πλυθεί με νερό που μεταφερόταν από την Ενεάκρουνο ή την Καλλιρόη πηγή στις λουτροφόρους. Αυτό το λουτρό σηματοδοτούσε τη λήξη της προετοιμασίας της νύφης για το γάμο και το πέρασμά της από την παρθενία στην περίοδο της γονιμότητας. Ο συμβολισμός είναι άμεσα συνδεδεμένος με το συμβολισμό της γονιμότητας του νερού. Κατόπιν, οι λουτροφόροι αφιερώνονταν στη νότια

πλευρά της Ακρόπολης, στο ιερό της Νύμφης, προστάτιδας του γάμου. Τέλος, όσον αφορά το τελευταίο λουτρό του ανθρώπου, ήταν ουσιαστικά το πλύσιμο και το λούσιμο του νεκρού σώματος από μία γυναίκα. Μέσα από τα ομηρικά έπη πληροφορούμαστε ότι το άψυχο σώμα έπρεπε να παραδοθεί στους υγρούς τόπους του κάτω κόσμου καθαρό.

Παράλληλα, εκείνη την εποχή, συγκριμένα οι πηγές θεωρούνταν ως κάθοδος στα έγκατα της Γης. Στις πρακτικές των τελετουργικών θεραπειών περιλαμβάνονταν η κατάβαση του ασθενούς στις κοντινές πηγές τις περιοχής. Έτσι ο ασθενής θα μπορούσε να αντλήσει νέες αναζωογονητικές δυνάμεις από το νερά των πηγών.

Ιστορία Λουτρών στον ευρωπαϊκό χώρο

Δεν είναι γνωστό εάν οι αρχαίοι Έλληνες επηρεάστηκαν από τους Πέρσες, από τους Αιγύπτιους ή γνώρισαν από μόνοι τους τις ιαματικές ικανότητες του νερού. Βέβαια, λουτρικές εγκαταστάσεις εκείνης της εποχής έχουν βρεθεί σε πολλές μεγάλες αρχαίες πόλεις όπως στην Κνωσσό, στη Φαιστό, στην Τίρυνθα, στις Μυκήνες και στο ανάκτορο του Νέστωρα στην Πίλο, πράγμα το οποίο σημαίνει ότι η χρήση των λουτρών ήταν διαδεδομένη πριν την έναρξη του Τρωικού πολέμου.

Η μπανιέρα που χρησιμοποιούσαν ονομαζόταν ασάμινθος και ήταν φτιαγμένη από ξύλο ή μάρμαρο. Μετά το λουτρό, το άτομο, αλείφονταν με λάδι, το οποίο συχνά το αρωμάτιζαν με ροδοπέταλα. Σε κάθε περιοχή της Ελλάδας το λουτρό είχε διαφορετική διαδικασία και διαφορετικό τρόπο αντιμετώπισης. Για παράδειγμα, οι Μακεδόνες απέφευγαν το ζεστό λουτρό επειδή θεωρούσαν ότι προκαλούσε μαλθακότητα. Οι Αθηναίοι δεν φαίνεται να ασχολούνται με τη θερμοκρασία του νερού, ωστόσο, είχαν πρόβλημα με όσους απέφευγαν τα λουτρά, καθώς τα θεωρούσαν ένδειξη πολιτισμού. Οι Σπαρτιάτες ήταν λάτρεις των ψυχρών λουτρών και λούζονταν σε καθημερινή βάση στα νερά του ποταμού Ευρώτα για σκληραγώγηση.

Παράλληλα, οι αρχαίοι Έλληνες είχαν αντιληφθεί τον ιαματικό χαρακτήρα των λουτρών πολύ νωρίς και τα χρησιμοποιούσαν και για ιαματικούς σκοπούς. Αυτό γινόταν στα Ασκληπεία που ήταν θρησκευτικά και θεραπευτικά κέντρα ταυτόχρονα. Εκεί αρχικά εφαρμόζονταν η ψυχοθεραπεία και η αυθυποβολή

του ατόμου, ενώ ακολουθούσε η διαιτητική και η γενική υγιεινή. Την εποχή του 11ου αιώνα π.Χ. εμφανίζεται η υδροθεραπεία στα Ασκληπεία. Τα κτίρια χτίζονταν κοντά σε ιαματικές πηγές, επιλέγοντας περιοχές με εξαιρετική ομορφιά. Οι ασθενείς είχαν ιατρική περίθαλψη, ανάπαυση, διασκέδαση τα οποία θεωρούνταν και το πιο ουσιαστικό μέρος της θεραπείας.

Βέβαια, μέσα από τις πληροφορίες που έχουν διασωθεί θεωρείται ότι οι Έλληνες δεν ήταν γνώστες των πολλών τεχνικών και μεθόδων στις λουτρικές εγκαταστάσεις. Αργότερα, στα ελληνιστικά και στα ρωμαϊκά χρόνια, παρατηρείται μία βελτίωση στο εύρος των τεχνικών που χρησιμοποιούνται στα λουτρά.

Όταν η Ρωμαϊκή αυτοκρατορία κατέκτησε την Ελλάδα, η δεύτερη κατάφερε να διαπεράσει στους κατακτητές πολλά πολιτιστικά και πολιτισμικά στοιχεία με το πνεύμα. Αυτό είχε ως άμεσο αποτέλεσμα, οι Ρωμαίοι να επηρεαστούν αρκετά σε διάφορους τομείς της καθημερινότητας. Όσον αφορά τον τομέα της τέχνης και της αρχιτεκτονικής θεωρείται ότι δεν αντέγραψαν ακριβώς την ελληνική τέχνη αλλά υπήρξε ένα νέο κύμα, το οποίο ήταν ένα κράμα μεταξύ ρωμαϊκών και ελληνικών στοιχείων.

Έτσι συγκεκριμένα για τον τομέα των λουτρών, οι Ρωμαίοι έδωσαν, αρχικά, βάση στην αρχιτεκτονική των πόλεων και κατόπιν και στην αρχιτεκτονική των λουτρών. «Έτσι, μέσα στην αρχιτεκτονική εξέλιξη των διάφορων κτιριολογικών μοντέλων, δημιουργήθηκε και ο οικοδομικός τύπος των

θερμών.». Οι ίδιοι χρησιμοποίησαν την ελληνική λέξη «θήρμη» για τις κτιριακές εγκαταστάσεις. Περιλάμβαναν όλους τους τρόπους εφαρμογής των λουτρών, ψυχρά, χλιαρά και θερμά αλλά και χώρους ψυχαγωγίας και ξεκούρασης.

Εκείνη την εποχή, τα λουτρά αποτέλεσαν ένα σημαντικό κοινωνικό - οικονομικό - πολιτιστικό παράγοντα της αυτοκρατορίας. Δημιουργούνταν ακόμη κι αν δεν υπήρχε διαθέσιμη θερμομεταλλική πηγή. Ήταν μέσα στην καθημερινότητα των κατοίκων και θεωρούνταν ως μία κοινωνική υποχρέωση σε σημείο που τους άλλους πολίτες τους τιμωρούσαν. Η κατανάλωση νερού ήταν μεγάλη. Υπολογίζεται ότι σε κάθε κάτοικο αντιστοιχούσαν 500 λίτρα νερό ημερησίως. «Η μεγαλύτερη κατανάλωση νερού γινόταν από τις εγκαταστάσεις των θερμών, γι' αυτό και η κατασκευή των υδραγωγείων έφτασε σε εξαιρετική τελειότητα, με αποτέλεσμα να δημιουργηθεί ένας ειδικός οικοδομικός τύπος στην ιστορία της αρχιτεκτονικής». Ιδιαίτερο στοιχείο των ρωμαϊκών λουτρών αποτελεί το γεγονός ότι τα κτίρια διέθεταν ιδιωτικές μαρμάρινες μπανιέρες όπου όποιος ήθελε μπορούσε να πάρει μόνος του το λουτρό του.

Ωστόσο, μετά την άνθηση των ρωμαϊκών θερμών ξεκίνησε η ασυδοσία. Τα λουτρά γρήγορα μετατράπηκαν σε ναούς του έρωτα και του σεξ. Πολλοί εύποροι πολίτες περνούσαν μέσα στα λουτρά όλη τη μέρα και τη νύχτα, πίνοντας, τρώγοντας και οργιάζοντας. Μέσα από τις πληροφορίες που διασώζονται αναφέρεται ότι πολλοί άνθρωποι επέλεγαν να μην εγκαταλείπουν σχεδόν ποτέ το χώρο των λουτρών και

κατέληγαν να πεθαίνουν από εγκεφαλικό. Στις λουτροπόλεις των Βαϊών ήταν από τις πιο ακόλαστες. «Οι ανύπαντρες κοπέλες εδώ είναι κοινό κτήμα, οι γέροι φέρονται σαν νεαροί και πολλοί νεαροί σαν νεαρά κορίτσια». Βάρων λόγιος, σύγχρονος του Κικερώνα.

Η ασυδοσία των λουτρών της Ρώμης έρχεται σε αντίθεση αυτή την εποχή του Βυζαντίου. Συγκεκριμένα, μετά το πέρας του 6ου αιώνα τα λουτρά πολεμήθηκαν πολύ κυρίως μέσα από την εκκλησία, η οποία είχε πολλές ενστάσεις για τον τρόπο συμμετοχής των λουτρών και για την ενδυμασία μέσα στο χώρο. Έφτασε στο σημείο να θεωρεί την αλουσιά και τη ρυπαρότητα ως ένα θεάρεστο χαρακτηριστικό, μία αρετή και δείγμα πίστης και ευσέβειας για τους πιστούς. «Σύμφωνα με τον Θεόδωρο Στουδίτη (759 - 826 μ.Χ.) η είσοδος στον παράδεισο προετοιμάζεται με εγκράτεια, αποχή από την κρεατοφαγία, την οινοποσία και τα λουτρίσματα». Παράλληλα, προσπαθεί να συνδέσει το χώρο των λουτρών και των φυσικών πηγών με διάφορες προλήψεις και παραφυσικά στοιχεία.

Ωστόσο, αυτό δεν καθίσταται εμπόδιο στην ανέγερση νέων λουτρών. Κάθε πόλη του Βυζαντίου είχε δημόσια λουτρά. Πλέον τα λουτρά ξεκίνησαν να διαχωρίζονται πιο εμφανώς σε δύο κατηγορίες: στα λούσων καθαριότητας και της θεραπευτικής αγωγής. Βέβαια, η κάθε κατηγορία δεν υπερτερούσε από την άλλη.

Καθώς πλέον τα λουτρά έγιναν μία σημαντική καθημερινή

συνήθεια των κατοίκων η εκκλησία άλλαξε στάση απέναντί τους. Ήδη, πολλές μονές έβαλαν στα τυπικά τους το λούσιμο, δύο φορές το μήνα και εφόσον υπήρχε κάποιος ασθενής μπορούσε να κάνει λουτρό ακόμη και δύο φορές μέσα στη βδομάδα. Στα μέσα βυζαντινά χρόνια πολλά μοναστήρια και ναοί διέθεταν εγκαταστάσεις λουτρών για τους μοναχούς, τους ταξιδιώτες τους περιοίκους και τους κοσμικούς ασθενείς. Επιπλέον, κυρίως στο χώρο της Ευρώπης, ξεκίνησε η ανέγερση πολλών μονών στις όχθες ή κοντά σε φυσικές ιαματικές πηγές και πλέον, διαφήμιζαν τα λουτρά ως θαυματουργά, ότι θεραπεύαν τις ασθένειες και κάναν τις γυναίκες πιο καρπερές.

Όσον αφορά τα ισλαμικά λουτρά αποσκοπούσαν στο βαθύ καθαρισμό και την πνευματική υπέρβαση του ανθρώπου. Άλλωστε το λουτρό αποτελεί μέρος της παλιάς παραδοσιακής εικόνας ολόκληρου του μουσουλμανικού πολιτισμού. Ωστόσο, είτε αφορούσε φυσικές πηγές ή τεχνικές εγκαταστάσεις το ζεστό νερό έπρεπε να είναι τρεχούμενο για τη χρήση του. «... οι μουσουλμάνοι πιστοί έπρεπε να χρησιμοποιούν το φρέσκο τρεχούμενο νερό και να αποφεύγουν το ζεστό στάσιμο των λουτήρων. Αυτή η θρησκευτική προδιαγραφή προσδιόρισε το είδος του εφιδρωτικού λουτρού, γνωστού ως χαμάμ, το οποίο ουσιαστικά αποτέλεσε το κυρίαρχο στοιχείο στις λουτρικές εγκαταστάσεις από τον 9ο αιώνα έως τη σύγχρονη εποχή.».

Στην Ευρώπη η φήμη των λουτρών δεν είναι πολύ μεγάλη, ακόμη. Πολλά λουτρά και φυσικές πηγές τα καταλαμβάνουν

άνθρωποι του Θεού. Εγκαθίστανται στις παλιές λουτροπόλεις τις ανακαινίζουν και μένουν γύρω από τις ιαματικές πηγές ιδρύοντας μοναστήρια. Βέβαια, το επάγγελμα του λουτράρη ως λαϊκός άνθρωπος που δεν έχει σχέση με την εκκλησία είναι κακόφημο. Η οριστική αλλαγή των λουτρών γίνεται στα μέσα του 17ου αιώνα όπου, ο παραθερισμός ανώτερων κοινωνικών τάξεων στρέφεται προς τα λουτρά. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να αρχίσει η ανακαίνιση παλιών ρωμαϊκών λουτρών και η ανοικοδόμηση νέων. «Οι Άγγλοι διορίζουν επιτρόπους στις λουτροπόλεις, που παρακολουθούν την κανονική λειτουργία των υδροθεραπευτηρίων και οργανώνουν την εμφιάλωση των νερών για ποσιθεραπεία. Οι Γάλλοι το 1650 προβαίνουν σε χημική ανάλυση όλων των πηγών της επικράτειας. Οι Γερμανοί, μετά τον Τριακονταετή πόλεμο (1618 - 1648), αρχίζουν να χτίζουν υδροθεραπευτήρια με μπανιέρες, καταργώντας τις υπαίθριες δεξαμενές, και οι λουόμενοι υποχρεούνται να φορέσουν μαγιό».

Κατά την περίοδο του 20ου αιώνα, το λουτρό έρχεται πιο κοντά στο σύγχρονο ορισμό του. Πλέον, έχουν επικρατήσει οι όροι υδροθεραπεία ή θερμαλισμός και οι λουτροθεραπείες γίνονται περισσότερο για ιατρικούς λόγους, συγκεκριμένα για την εξυπηρέτηση ψυχοσωματικών παθήσεων και ρευματοπαθειών. Ταυτόχρονα, οι ασθενείς προτιμούν τις τεχνικές εγκαταστάσεις στα υδροθεραπευτήρια, παραμερίζοντας τις φυσικές πηγές. Τα υδροθεραπευτήρια δεν προσφέρουν μόνο ένα τόπο λουτρού και ίασης αλλά και ψυχαγωγία όπως καζίνο, θέατρα και αθλητικά κέντρα. Μερικά πανεπιστήμια της Ευρώπης εισήγαγαν

προσαρμοσμένα διδακτικά προγράμματα βαλνεολογίας, τα οποία αφορούσαν τις ιδιότητες του λουτρού και τα αποτελέσματα στο ανθρώπινο σώμα. Έτσι, καθορίστηκε ένας νέος τομέας ειδικότητας της Ιατρικής Σχολής. Πολλοί θεώρησαν ότι μία τέτοια κατεύθυνση δεν είχε θέση στο πανεπιστήμιο και εναντιώθηκαν στη λειτουργία αυτής της φυσικής ιατρικής. «Έτσι, οι λουτροπόλεις προπαγάνδισαν και διατήρησαν την πελατεία τους, κυρίως το ποσοστό των εποχιακών επισκεπτών, και σε όλη τη διάρκεια του μεσοπολέμου, γιατί ποτέ δεν έπαψαν να συντηρούν έντεχνα την αντίληψη της πολύπλευρης λειτουργίας τους για φυσική αγωγή, κοινωνική και πολιτική δραστηριότητα. Ακριβώς η ίδια ψυχοσωματική και πνευματική ισορροπία επικρατεί μέχρι και σήμερα στα σύγχρονα υδροθεραπευτήρια και αναζητείται κάτω από την ευρεία έννοια του όρου "θεραπευτικός τουρισμός". Συγκεκριμένα στην Ελβετία, το 1963, δημιουργήθηκε νόμος «περί ρευματοπαθειών» όπου η Ομοσπονδία και η Καντόνια είχαν την υποχρέωση να υποστηρίξουν τις έρευνες γύρω από τις ρευματικές παθήσεις. Παράλληλα, είχαν υποχρέωση να εγκριθούν όλες οι επιχορηγήσεις για τη δημιουργία νέων εγκαταστάσεων νέων ιαματικών λουτρών και κλινικών.

Στη σύγχρονη εποχή, η λουτροθεραπεία εξελίσσεται πλέον ως επιστήμη και λαμβάνει όλο και περισσότερο τη μορφή του «ιαματικού τουρισμού». Το άτομο άλλοτε εισέρχεται στο χώρο των λουτρών με την ιδιότητα του ασθενή, άλλοτε του επισκέπτη ή και τα δύο. Έρευνες έχουν δείξει ότι χρειάζονται ορισμένες μέρες θεραπείας, καθιστώντας τον

ασθενή να έχει στη διάθεσή του αρκετό χρόνο και για άλλες δραστηριότητες. Αυτή η ανάγκη παροχέτευσης του χρόνου είχε ως αποτέλεσμα τη δημιουργία θέρετρων Ιαματικού Τουρισμού, SPA, που εκτός από την ίαση παρέχουν και ψυχαγωγία. Σε πολλές Ευρωπαϊκές χώρες μαζί με το λουτρό περιλαμβάνεται και η ειδική διαιτητική, η θεραπεία βιταμινών, η γυμναστική, η βοτανοθεραπεία και πιο εξειδικευμένες θεραπείες όπως η κινησιοθεραπεία, η ψυχοθεραπεία, η εκμάθηση ύπνου, η θεραπεία κατά του άγχους κα.

Όσον αφορά τις φυσικές πηγές, οι περισσότεροι άνθρωποι παίρνουν τα λουτρά τους, τους καλοκαιρινούς μήνες του χρόνου, από τον Ιούνιο μέχρι και τον Σεπτέμβριο. Σε μερικές πηγές ισχύει ακόμη, ως άγραφος κανόνας, να μπαίνουν ξεχωριστά, πρώτα οι άντρες και μετά οι γυναίκες, ωστόσο, στις περισσότερες πηγές μπαίνουν όλοι οι άνθρωποι μαζί ασχέτως και να μη γνωρίζονται μεταξύ τους.

Η Ιαματική Ικανότητα των φυσικών πηγών

Η υδροθεραπευτική ήταν μία επιστήμη η οποία χάθηκε μέσα στα αρχαία χρόνια. Από τον 18ο αιώνα στην Ευρώπη, ο κόσμος άρχισε να προσεγγίζει ξανά τα λουτρά. Βέβαια, με την άνθηση της νέας επιστήμης γύρω από την υδροθεραπευτική, η οποία μεταξύ άλλων βασίζεται και στα φάρμακα, δόθηκε ένα τέλος στην ίαση που προσφέρουν τα λουτρά εξολοκλήρου. Από τις αρχές του 20ου αιώνα μερικοί ερευνητές μελέτησαν τις ιαματικές πηγές, τις ιδιότητές τους, ορισμένες μεταβολές κατά τη διάρκεια του λουτρού και την επίδραση που θα μπορούσαν να έχουν σε έναν ασθενή. Ωστόσο, οι γνώσεις πάνω στο θέμα είναι ακόμη ελάχιστες, και πολλές φορές αλληλοσυγκρουόμενες. Επίσης, υπάρχουν πολλές μελέτες που βασίζονται πάνω σε εργασίες γιατρών, οι οποίοι αποσκοπούν στη διαφήμιση κάποιας λουτρόπολης.

Η αξιοποίηση θεραπευτικών ιδιοτήτων του ύδατος αποτελεί, πλέον, μέρος της φυσικοθεραπείας, της χρήσης, δηλαδή, φυσικών μέσων στη θεραπευτική αντιμετώπιση ενός πλήθους ασθενειών. Τα λουτρά ονομάζονται ιαματικά επειδή περιέχουν σε μεγάλες ποσότητες μεταλλικά ιόντα τα οποία μετακινούνται στον οργανισμό με δύο τρόπους είτε απορροφώνται είτε προσκολούνται πάνω στο δέρμα του ατόμου. Τα ιόντα που προσκολούνται στον οργανισμό ουσιαστικά ερεθίζουν νευρικές ίνες και ο ερεθισμός μεταφέρεται σε όλο το σώμα. Έτσι μερικά νερά είναι καταπραϋντικά και άλλα κουραστικά. Είναι σημαντικό να γνωρίζει το υποκείμενο το ηλεκτρικό φορτίο που περιέχεται στο νερό, τόσο για την διείσδυση του

σώματος μέσα σε αυτά όσο και για την καθήλωση του.



Εικόνα 3: Βάθρα με φυσικό ιαματικό νερό στη λουτρόπολη Ελευθερών Καβάλας

Κατηγορίες Θεραπειών

A. Εξωτερικές τεχνικές

Λουτροθεραπεία: Εφαρμόζεται είτε καθολικά, σε όλο το σώμα, είτε τοπικά, σε περιοχές που πάσχουν. Η θερμοκρασία του ύδατος συνήθως κυμαίνεται σε επίπεδα 34-36οc. Το άτομο μπορεί να κάνει λουτροθεραπεία είτε μαζί με άλλα άτομα σε μία φυσική πηγή ή ατομικά, σε ευρύχωρο λουτήρα ή σε πισίνα. Συχνά συνδυάζεται με υδρομαλάξεις, που είναι ικανές να επιφέρουν τόνωση των μυών.

Ατμόλουτρο: Μπορεί να εφαρμόζεται επίσης καθολικά ή τοπικά. Συμβάλει στην καθαριότητα και την αποκατάσταση του δέρματος και στη χαλάρωση των μυών.

Λασπόλουτρο: Εφαρμόζεται συνηθέστερα τοπικά, σε κατάπλασμα, στην περιοχή που πάσχει αλλά μπορεί και καθολικά. Η δράση της λάσπης αποδίδεται κυρίως στις υψηλές θερμοκρασίες 40-46οc, καθώς τα στερεά σώματα έχουν δυνατότητα να κρατούν επί μακρό χρόνο τη θερμότητα και να τη μεταδίδουν σταδιακά στο ανθρώπινο σώμα. Η ιαματική λάσπη δεν αποτελεί ένα απλό μείγμα στερεού υποστρώματος και ιαματικού νερού. Το χώμα επιλέγεται από ηφαιστιογενή εδάφη, από προσχώσεις και έλη, και χρησιμοποιείται αφού έχει καλλιεργηθεί με το ιαματικό ύδωρ για μεγάλο χρονικό διάστημα, από μήνες έως χρόνια, και έχει υποστεί τις απαραίτητες ζυμωτικές επεξεργασίες. Με αυτό τον τρόπο αποκτά φυσικοχημικές ιδιότητες με παρουσία

ζώντων οργανισμών που διευκολύνουν την απορρόφηση του θείου και του ραδονίου, των φλεγμονωδών στοιχείων και την ελάττωση του πόνου.

Υδροκινησιοθεραπεία: Αποτελεί τον τρόπο εφαρμογής του ιαματικού νερού σε πισίνες. Τυγχάνει γενικής αποδοχής, αποτελεί μέρος οργανωμένων φυσικοθεραπευτριών, κέντρων αποκατάστασης ή υδροθεραπευτηρίων. Η υδροκινησιοθεραπεία εκτιμάται ιδιαίτερα για την πρόληψη μόνιμων βλαβών (όπως είναι οι παθολογοανατομικές αλλοιώσεις, οι ατροφίες, οι παραμορφώσεις, οι αγκυλώσεις) αλλά και για την αποκατάσταση κατά το δυνατόν, αυτών.

B. Εσωτερικές τεχνικές

Ποσιθεραπεία: Τα νερά ορισμένων ιαματικών πηγών είναι ισότονα ή υπότονα σε σχέση με τον ανθρώπινο οργανισμό, και έχει διαπιστωθεί η ευνοϊκή τους δράση στο μεταβολισμό. Παθήσεις στις οποίες χρησιμοποιείται είναι η ουρική αρθρίτιδα, εκφυλιστική αρθροπάθεια, νεφρολιθίαση, υποτροπιάζουσες ουρολοιμώξεις.

Εισπνευσοθεραπεία: Εισπνοή του ραδονίου, με ευνοϊκή επίδραση σε βρογχικό άσθμα και χρόνιες πνευμονοπάθειες. Πλύσεις: Ρινικές, στοματικές, γυναικολογικές.

Χαρακτηριστικά των Ιαματικών Υδάτων

Ο όρος Ιαματική Λουτροθεραπεία περιλαμβάνει τη χρήση ύδατος που προέρχεται από ιαματικές πηγές και χαρακτηρίζεται από συγκεκριμένες ιδιότητες, μηχανικές, φυσικές και χημικές.¹⁹ Οι συγκεκριμένες ιδιότητες καθιστούν το νερό ιαματικό, του προσδίδουν την ικανότητα της θεραπευτικής αντιμετώπισης πολλών νοσημάτων τόσο στο ανθρώπινο σώμα όσο και σε πολλούς ακόμη ζωικούς οργανισμούς.²⁰

- Μηχανικές ιδιότητες του ύδατος

Η ευνοϊκή επίδραση του ύδατος στο ανθρώπινο σώμα στηρίζεται κατά πολύ στο φαινόμενο της άνωσης, και στην υδροστατική πίεση, στους νόμους του Αρχιμήδη. Ο τρόπος με τον οποίο βοηθάει η άνωση στηρίζεται στο γεγονός ότι κάθε σώμα γίνεται ελαφρύτερο μέσα στο νερό. Έτσι σε ρηχά νερά το ανθρώπινο σώμα γίνεται κατά 25% ελαφρύτερο, ενώ σε βαθιά νερά γίνεται κατά 50% ελαφρύτερο. Το αποτέλεσμα είναι εμφανέστερο σε υπέρβαρα άτομα ή τα άτομα με κινητικές δυσκολίες και παθολογικά και ορθοπεδικά προβλήματα, γυμνάζονται μέσα στο νερό πολύ πιο εύκολα, ενώ με την συνεχή αντίσταση του νερού που αντιμετωπίζουν στις κινήσεις καταφέρνουν με λιγότερο κόπο

¹⁹ Βλασσόπουλος Ν., ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΠΟΣΙΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ, Ελληνική Εταιρία Εθνοφαρμακολογίας, (Μάρτιος 1999), προσβάσιμο στο: <https://www.iama.gr/ethno/Therm/vlasopul.html> , (τελευταία ανάκτηση 14.1.2024).

²⁰ Στο ίδιο.

μια ολοκληρωμένη άσκηση όλου του σώματος.

Επίσης, η υδροστατική πίεση του νερού αποτελεί στην ουσία ένα συνεχόμενο υδρομασάζ, που ασκείται στην επιφάνεια του δέρματος, και έχει θετική επίπτωση στη συστηματική κυκλοφορία του αίματος. Παράλληλα, οι κινήσεις του ανθρώπινου σώματος στο νερό γίνονται πιο εύκολες, καθώς επέρχεται διαστολή των περιφερικών αγγείων, χαλάρωση των μυών, με αποτέλεσμα την ελάττωση της αρτηριακής πίεσης, ελάττωση σύσπασης μυϊκών ινών, εξάλειψη νευροπαθητικού και μυοσκελετικού άλγους και με απώτερη ευνοϊκή επίδραση στον ψυχισμό του ανθρώπου.²¹

- Φυσικές ιδιότητες του ύδατος

Στηρίζονται κυρίως στην αυξημένη θερμοκρασία του ύδατος, η οποία πρέπει να υπερβαίνει τους 34οC, έτσι ώστε να προσδίδει σε αυτό την ιδιότητα της θερμοθεραπείας. Παράλληλα, η αυξημένη θερμότητα επιφέρει αγγειοδιαστολή, χαλάρωση των μυϊκών ινών και ελάττωση του μεταφορτίου στο κυκλοφορικό σύστημα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα όχι μόνο ελάττωση του μυοσκελετικού άλγους, αλλά και βελτίωση της καρδιακής λειτουργίας.

Η θερμοκρασία των φυσικών πηγών μπορεί να φτάνει μέχρι και τους 60οC ή και περισσότερο. Σε θερμοκρασίες άνω των 38ο - 40οC, αυξάνεται η διαφορά της θερμοκρασίας με το ανθρώπινο σώμα, πέρα από τη μυοχάλαση υπάρχει

²¹ Βλασσόπουλος Ν., ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΠΟΣΙΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ, Ελληνική Εταιρία Εθνοφαρμακολογίας, (Μάρτιος 1999), προσβάσιμο στο: <https://www.iama.gr/ethno/Therm/vlasopul.html> , (τελευταία ανάκτηση 14.1.2024).

μεγάλη αγγειοδιαστολή με αποτέλεσμα την απορρόφηση τυχόν οιδημάτων στις αρθρώσεις, κάτι που χαρακτηρίζει τα ρευματικά νοσήματα. Ταυτόχρονα, από το σώμα γίνεται απορρόφηση μεταλλικών και ραδιενεργών στοιχείων που βρίσκονται σε αυξημένη συγκέντρωση στο νερό των πηγών. Η ραδιενέργεια αποτελεί, επίσης, ένα σημαντικό παράγοντα που επιδρά στις θεραπευτικές ιδιότητες του ύδατος. Η ραδιενέργεια των ιαματικών πηγών οφείλεται κυρίως στο ραδόνιο αλλά και σε διάφορα αέρια, όπως διοξείδιο του άνθρακα το οποίο συνδέεται με το ραδόνιο. Ωστόσο, η ραδιενέργεια που φέρουν δεν τα καθιστά επικίνδυνα αλλά κάνει τα νερά πιο κουραστικά και βαριά για το σώμα. Η ραδιενέργεια των ιαματικών υδάτων αποκτάται όταν τα πετρώματα της πηγής έχουν, έστω και ελάχιστη, συγκέντρωση ορυκτών ουρανίου.²²

- Χημικές ιδιότητες του ύδατος

Οι χημικές ιδιότητες, αποτελούν τον πιο σημαντικό παράγοντα και είναι αυτές που σχετίζονται πιο άμεσα με τις θεραπευτικές ιδιότητες των ιαματικών πηγών. Τα νερά των φυσικών και ιαματικών πηγών έχουν τις πηγές τους στα έγκατα της γης, στην πορεία τους προς την επιφάνεια της γης, έρχονται σε επαφή με πετρώματα και βράχους και συμπαρασύρουν κάθε φορά χημικές ουσίες που υπάρχουν πάνω σε αυτά. Έτσι, καταλήγουν να είναι εμπλουτισμένα με μεταλλικά

στοιχεία, όπως κάλιο, νάτριο, ασβέστιο, μαγνήσιο, ράδιο, σίδηρο, ιώδιο, φωσφόρο και θείο και αέρια όπως διοξείδιο του άνθρακα, υδροθείο, άζωτο, οξυγόνο και υδρογόνο, που βρίσκονται σε διαλυτή μορφή και σε διαφορετικές συγκεντρώσεις.

Η σύσταση και η πυκνότητα των στοιχείων αυτών προσδίδει τις διαφορετικές ιδιότητες στα ιαματικά νερά κάθε περιοχής. Ανάλογα με το στοιχείο που υπερέχει οι πηγές χαρακτηρίζονται ως θειούχες, σιδηρούχες, χλωρονατριούχες, οξυπηγές ή ραδιούχες. Επίσης, με βάση την οξεοβασική ισορροπία του ύδατος των πηγών αυτές χαρακτηρίζονται ως όξινες, αλκαλικές ή ουδέτερες.

Τα κύρια κατιόντα που απαντούν στη χημική σύσταση των ιαματικών νερών είναι: το νάτριο (Na^+) και το κάλιο (K^+), που είναι τα πιο συχνά, το ασβέστιο (Ca^{2+}) που συνοδεύεται σχεδόν πάντα από το μαγνήσιο (Mg^{2+}), ο δισθενής (Fe^{2+}) και τρισθενής (Fe^{3+}) σίδηρος με οριακή τιμή διάκρισης από τα κοινά νερά 10mg/l , το βάριο (Ba^{2+}) και το στρόντιο (Sr^{2+}) είναι πιο σπάνια και έχουν αντίστοιχες τιμές ως 5mg/l και 10mg/l και το λίθιο (Li^+), το οποίο βρίσκεται σε ελάχιστες συγκεντρώσεις, ωστόσο, αρκεί για να προσδίδει τις θεραπευτικές ιδιότητες του. Το Ca^{2+} και το Mg^{2+} βρίσκονται συνήθως ενωμένα με Cl^- ή με CO_3^- .

Τα κύρια ανιόντα που απαντούν στη χημική σύσταση των ιαματικών νερών είναι: το χλώριο (Cl^-), που είναι το πιο κοινό ιόν και συμμετέχει κυρίως στο σχηματισμό αλάτων

²² Βλασσόπουλος Ν., ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΠΟΣΙΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ, Ελληνική Εταιρία Εθνοφαρμακολογίας, (Μάρτιος 1999), προσβάσιμο στο: <https://www.iama.gr/ethno/Therm/vlasopol.html>, (τελευταία ανάκτηση 14.1.2024).

NaCl και KCl. Το βρώμιο (Br₂) οριακή τιμή διάκρισης μεταξύ κοινών και ιαματικών νερών τα 5mg/l και συνήθως βρίσκεται συνδεδεμένο με το νάτριο, το κάλιο ή το μαγνήσιο.

Η θεραπευτική επίδραση των παραπάνω στοιχείων εξασκείται μέσω απορρόφησής τους από το δέρμα στη συστηματική κυκλοφορία του αίματος, μια διαδικασία που ευνοείται κυρίως από τη διαφορά θερμοκρασίας μεταξύ ύδατος και ανθρώπινου σώματος. Η εισροή τους στον οργανισμό έχει ως αποτέλεσμα την επιτάχυνση χημικών αντιδράσεων, την καταστολή του οξειδωτικού στρες, τη συμμετοχή στην ανάπτυξη αρθρικού χόνδρου, του αρθρικού υγρού, την αύξηση της ροής αίματος στους νεφρούς και επομένως αύξηση της διούρησης, στη βρογχοδιαστολή, κλπ. Έχει διαπιστωθεί ότι η σύσταση στα διάφορα χημικά στοιχεία των ιαματικών πηγών δεν είναι σταθερή μέσα στο χρόνο. Ωστόσο, αυτό είναι αναμενόμενο, καθώς υπάρχουν εξωτερικοί παράγοντες οι οποίοι συμμετέχουν, θερμοκρασία, βροχοπτώσεις, κλπ.

Συνοπτικά, η θεραπευτική δράση των ιαματικών πηγών στηρίζεται στις μηχανικές, φυσικές και χημικές ιδιότητες του ύδατος. Η υδροστατική πίεση και το φαινόμενο της άνωσης συμβάλουν στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, στη βελτίωση της αιμάτωσης των εσωτερικών οργάνων, όπως του ήπατος και των νεφρών. Η θερμότητα εκτός από την αύξηση της κυκλοφορίας, έχει και μυοχαλαρωτική δράση, με ευνοϊκή επίδραση στις αρθρώσεις και στο μυοσκελετικό σύστημα. Το αποτέλεσμα της καλύτερης αιμάτωσης του

ήπατος είναι η ελάττωση του ασκитικού υγρού, ενώ η βελτίωση της αιμάτωσης των νεφρών είναι η αύξηση της διούρησης, με αποτέλεσμα ελάττωση των οιδημάτων. Ωστόσο, η επίδραση στο κυκλοφορικό σύστημα μπορεί να έχει δυσμενή επίπτωση στην καρδιακή λειτουργία, όταν συνυπάρχει καρδιολογικό νόσημα.²³

²³ Βλασσόπουλος Ν., ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΠΟΣΙΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ, Ελληνική Εταιρία Εθνοφαρμακολογίας, (Μάρτιος 1999), προσβάσιμο στο: <https://www.iama.gr/ethno/Therm/vlasopol.html> , (τελευταία ανάκτηση 14.1.2024).

Ενδείξεις και αντενδείξεις εφαρμογής ιαματικών λουτρών

Παθήσεις του σώματος στις οποίες επιδρούν ευνοϊκά
οι ιαματικές πηγές²⁴

Ρευματικές παθήσεις: Ρευματοειδής αρθρίτιδα, οστεοαρθρίτιδα, ψωριασική αρθρίτιδα, διαβρωτική αρθρίτιδα. Τα ρευματικά νοσήματα είναι αυτά στα οποία κυρίως εφαρμόζεται η θεραπευτική δράση των ιαματικών πηγών. Ο ρόλος τους έχει μελετηθεί από πολύ παλιά, και συνίσταται στην ανακούφιση του άλγους, βελτίωση της κινητικότητας και λειτουργίας των αρθρώσεων και των στοιχείων που συμμετέχουν στις αρθρώσεις, χόνδροι, αρθρικό υγρό, τένοντες και συμβαλλόμενα οστά. Η δράση τους φάνηκε να έχει κυρίως βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα, διάρκειας έως και 6 μηνών, ωστόσο το γεγονός ότι δεν αποτελεί φαρμακευτική αγωγή και ότι μπορεί να ελαττώσει την ανοσοκατασταλτική αγωγή, καθιστά την εφαρμογή τους στη θεραπευτική αντιμετώπιση των παθήσεων αυτών, ιδιαίτερα σημαντική. Αυτό φαίνεται και από το γεγονός ότι η υδροθεραπεία, σε διάφορες μορφές, έχει ενταχθεί στις διεθνείς οδηγίες αντιμετώπισης των αρθρίτιδων.

Παθήσεις κυκλοφορικού συστήματος: Στεφανιαία νόσος, Αρτηριακή υπέρταση, Κίρσοι, ανεπάρκεια φλεβών κάτω

άκρων.

Δερματικές Παθήσεις: Έκζεμα, δερματίτιδες.

Γυναικολογικές Παθήσεις: Χρόνιες μεταφλεγμονώδεις καταστάσεις των σαλπίγγων και της μήτρας, λευκόρροια, ανεπάρκεια των ωοθηκών.

Νεφρολογικές παθήσεις: Νεφρολιθίαση, Χρόνιες διάμεσες κυστίτιδες.

Νευρολογικές παθήσεις: Περιφερικές νευρίτιδες, ριζίτιδες, νευραλγίες.

Γαστρεντερολογικά Νοσήματα: χρόνιες κολίτιδες, ευερέθιστο έντερο, εκκοπλωμάτωση παχέως εντέρου.

Παθήσεις αναπνευστικού συστήματος: Άσθμα, Χρόνιο πνευμονικό εμφύσημα, Χρόνια βρογχίτιδα, ρινίτιδα, φαρυγγίτιδα, λαρυγγίτιδα.

Παθήσεις του ήπατος και χοληφόρων οδών: Χολολιθίαση, ήπιας μορφής ηπατική ανεπάρκεια

²⁴ Σαρακιώτης Αθανάσιος, ΙΑΜΑΤΙΚΗ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ, Ελληνική Εταιρία Εθνοφαρμακολογίας, (Μάρτιος 1999), προσβάσιμο στο: <https://www.iama.gr/ethno/Therm/sarakiwt.html> , (τελευταία ανάκτηση 14.1.2024).

Περιπτώσεις στις οποίες αντενδείκνυται η χρήση ιαματικών λουτρών:²⁵

A. Αντενδείξεις Υδροθεραπείας

1. Καρδιολογικά νοσήματα, όπως καρδιακή ανεπάρκεια, στεφανιαία νόσος, χρόνια περικαρδίτιδα, αρρυθμίες κλπ., ιδιαίτερα όταν δεν υπάρχει επαρκής αντιμετώπιση και συνοδεύονται από ισχαιμία ή περιφερικά οιδήματα
2. Πρόσφατο αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, αιμορραγικό ή θρομβωτικό
3. Ενεργός αιμορραγία ή ιστορικό πρόσφατης αιμορραγίας
4. Δυσρhythμιστος σακχαρώδης διαβήτης
5. Κακοήθεις νεοπλασίες
6. Χρόνιες ή Ενεργείς λοιμώξεις
7. Βαριές νευρολογικές και ψυχικές παθήσεις
8. Εγκυμοσύνη μετά τον έκτο μήνα.
9. Η Λουτροθεραπεία διακόπτεται επίσης: Όταν παρουσιαστεί κατά την διάρκεια των λουτρών παρόξυνση της χρόνιας πάθησης, κατά τις μέρες της εμμήνου ρύσης και όταν αυτή δεν γίνεται καλώς ανεκτή από τον λουόμενο

B. Αντενδείξεις Ποσιθεραπείας

1. Λιθίαση του ουροποιητικού με συχνές κρίσεις κωλικού, συχνά επεισόδια αιματουρίας, και πυελονεφρίτιδας

2. Χολολιθιάσεις με συχνούς κολικούς, χολοκυστίτιδα στην οξεία φάση,
3. Ενεργό ή πρόσφατο έλκος στομάχου ή δωδεκαδακτύλου.

Γ. Αντενδείξεις εισπνευσιοθεραπείας

Παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος σε οξεία φάση.

Πως χρησιμοποιούνται οι φυσικές πηγές

Κρύο, χλιαρό ή ζεστό νερό

Η θερμοκρασία του νερού έχει σημαντικό ρόλο στη θεραπεία του ατόμου. Το κρύο νερό αυξάνει τη συστολή της καρδιάς και των αναπνευστικών κινήσεων. Τα αγγεία του δέρματος συστέλλονται, εντείνονται οι περισταλτικές κινήσεις του εντέρου και του στομάχου. Τα χλιαρά νερά ηρεμούν και ελαττώνουν τη διεγερσιμότητα του νευρικού συστήματος. Παράλληλα, τα θερμά νερά είναι ικανά να διεγείρουν το κεντρικό νευρικό σύστημα. Το νερό αυξάνει τη θερμοκρασία στο σώμα και ο οργανισμός στην προσπάθεια του να την ρυθμίσει ξανά είτε μειώνοντάς την με τη χημική ρύθμιση είτε με τη διεύρυνση των τριχοειδών αγγείων, κάνοντας το αίμα να ρέει γρηγορότερα, προκαλείται εφίδρωση και ταχυπαλμία. Με την άνοδο της θερμοκρασίας αυξάνονται οι καύσεις και το σώμα αποβάλλει τοξίνες, άλατα και ανεπιθύμητες ουσίες μέσω του ιδρώτα και των ούρων. Η διεύρυνση των αγγείων προκαλεί την αύξηση ροής του αίματος κι αυτό έχει ως

²⁵ Σαρακιώτης Αθανάσιος, ΙΑΜΑΤΙΚΗ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ, Ελληνική Εταιρία Εθνοφαρμακολογίας, (Μάρτιος 1999), προσβάσιμο στο: <https://www.iama.gr/ethno/Therm/sarakiwt.html>, (τελευταία ανάκτηση 14.1.2024).

αποτέλεσμα να προκαλείται περιφερειακή υπεραιμία και αποσυμφόρηση των εσωτερικών οργάνων. Αυτή η τόνωση του κυκλοφορικού συστήματος έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση των ασθενών στη ρευματοειδή αρθρίτιδα.

Τα θερμά λουτρά μικρής διάρκειας αυξάνουν η λειτουργική ικανότητα των μυών, είναι ικανά να μετριάσουν την κόπωση και να υπάρξει ένα αίσθημα ευεξίας. Τα θερμά λουτρά σε μεγάλη διάρκεια μπορεί να προκαλέσουν εξάντληση, νευρικότητα και αυπνία στον άνθρωπο. Στα πολύ ζεστά νερά είναι δύσκολη η παραμονή του σώματος πάνω από 20 λεπτά γιατί κουράζεται. Βέβαια, η κούραση έχει σχέση και με την περιεκτικότητά τους σε ραδιενεργά στοιχεία. Παρόλ' αυτά, όσα περισσότερα μπάνια γίνονται μία περίοδο, τόσο περισσότερο συνηθίζει ο οργανισμός.

Ταυτόχρονα, καθώς ανοίγουν οι πόρους του δέρματος, διευκολύνεται η ανταλλαγή ουσιών ανάμεσα στο δέρμα και το νερό (ώσμωση). Αυτό, βέβαια, συνεπάγεται και με την ευαισθησία σε κρυολογήματα και ψύξεις. Οπότε μετά την έκθεση του ατόμου σε ζεστό νερό ή το εφιδρωτικό μπάνιο για μεγάλη διάρκεια απαιτείται προφύλαξη και καλή διατροφή.

Λουτρική αντίδραση

Τις πρώτες βδομάδες των λουτρών τα αποτελέσματα των λουτρών μπορεί να μην είναι αυτά που περιμένει ο ασθενής. Η πιο συχνή αρνητική αντίδραση του οργανισμού ονομάζεται λουτρική αντίδραση και ουσιαστικά επιδεινώνεται το αρχικό

πρόβλημα του ασθενούς. Εάν ακολουθούνται οι κανόνες των λουτρών, η αντίδραση θα είναι μικρή. Αλλά σε συνδυασμό με την εξάντληση των θερμών νερών, η εμπειρία γίνεται δυσάρεστη. «Γενικός Κανών: Εφόσον στο έβδομο όγδοο λουτρό παρουσιάζονται παροξυσμοί των δερματικών και αρθρικών παθήσεων, πρέπει να διακόπτονται τα μπάνια. Σε μια δυο μέρες σταματάει και η λουτρική αντίδραση.». ²⁶

Κανόνες λουτροθεραπείας

- Τα πρώτα μπάνια έχουν μικρή διάρκεια. Όσο εξοικειώνεται το άτομο με το νερό της πηγής, μπορεί να παρατείνει το μπάνιο του. Ωστόσο, πάντα απαιτείται η διατήρηση της ισορροπίας.
- Η διάρκεια μίας ολοκληρωμένης λουτροθεραπείας είναι τα είκοσιένα μπάνια. Πρώτος συνέστησε αυτό το νούμερο ο Ηρόδοτος. Ωστόσο, οι λουτράρηδες θεωρούν ότι η μικρότερη χρονική περίοδος είναι τα δεκαπέντε μπάνια. Κάθε τρεις μέρες η μία πρέπει να αφιερώνεται στην ξεκούραση του σώματος και να μην κάνει μπάνιο ο ασθενής.
- Για τη χρήση της πηγής, το άτομο πρέπει να είναι νηστικός. Η πιο γνωστή οδηγία είναι να γίνεται χρήση δύο ώρες μετά το πρόγευμα και τέσσερις ώρες μετά το γεύμα. Μετά το λουτρό χρειάζεται για λίγη ώρα ανάπαυση, σε ένα ζεστό χώρο μακριά από ρεύματα.
- Η βελτίωση και η αποθεραπεία του ασθενή γίνεται με

²⁶ Κ. Ζαχαρόπουλος, Η. Μπαρμπίκας, Γ. Χριστοδουλόπουλος, Χ. Σχοινάς, Τα λουτρά της Ελλάδος Περιηγητικός Οδηγός, Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη, 2001, σελ. 41.

το πέρας των καθορισμένων μπάνιων. Ωστόσο, μερικές φορές τα αποτελέσματα είναι πιο άμεσα και εμφανή από τα πρώτα λουτρά.

- Η πιο σωστή χρήση των πηγών είναι το άτομο να κάνει μπάνιο σε πηγές με διαρκή ροή νερού. Η ταχεία και η διαρκής ανανέωση του νερού προκαλεί διέγερση στο σώμα, αυξάνει την αγγειοδιασταλτική δράση του διοξειδίου του άνθρακα με αποτέλεσμα να έχει καταπραϋντική δράση. Παράλληλα, η περιεκτικότητά του σε μέταλλα παραμένει σταθερή. Καλό είναι να αποφεύγονται τα νερά που δε γεμίζουν τη πηγή ή παραμένουν στάσιμα.

Φυσικές Πηγές στην Ελλάδα

Η Ελλάδα είναι μία από τις πλουσιότερες χώρες σε φυσικές πηγές. Πηγαία νερά αναβλύζουν από 752 διαφορετικά γεωγραφικά σημεία στη χώρα. Οι περισσότερες πηγές βρίσκονται στα νησιά και είναι 229 . Ακολουθεί η Στερεά Ελλάδα με 156 πηγές , η Μακεδονία με 115 , η Πελοπόννησος με 114 , η Θεσσαλία με 57, η Ήπειρος με 56 και η Θράκη με 25. Ταυτόχρονα, υπάρχει μεγάλη ποικιλία στη χημική σύσταση των υδάτων. Έτσι δίνεται η δυνατότητα αντιμετώπισης διάφορων παθήσεων.

Ωστόσο, οι τεκμηριωμένες ιατρικές έρευνες γύρω από την ίαση των υδάτων είναι λίγες, τόσο στην Ελλάδα όσο και σε όλη την Ευρώπη. Σημαντικές δράσεις γίνονται από την Ιατρική Ομάδα του συνδέσμου Δήμων και Κοινοτήτων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας με συνεργασία του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Το 1950, με σύσταση του Ε.Ο.Τ., ο Οργανισμός ανέλαβε την υψηλή επίβλεψη των λουτρών. Επίσημα έχουν ανακηρυχθεί ιαματικές 76 πηγές. Σύμφωνα με το Νόμο 4086/1960 οι 53 από τις πηγές χαρακτηρίζονται ως «τοπικής σημασίας» και οι 23 ως «τουριστικές σημασίας». Στις πρώτες η κυριότητα και η εκμετάλλευσή τους έγκειται στον Ε.Ο.Τ. απευθείας ή παραχωρήθηκαν στην Τοπική Αυτοδιοίκηση, διατηρώντας το δικαίωμα επικαρπίας επί των πηγών. Οι δεύτερες, υποχρεωτικά, ανήκουν στο Δήμο όπου υπάγεται η πηγή. Ο Δήμος έχει το δικαίωμα να παραχωρήσει την εκμετάλλευση της πηγής σε ιδιώτες.

Ιαματικές Πηγές Τοπικής Σημασίας

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι οι πηγές Τοπικής Σημασίας δεν παρουσιάζουν μία σταθερότητα στη λειτουργία τους, και για τις περισσότερες είναι δύσκολη η συλλογή πληροφοριών. Αυτό συμβαίνει καθώς είναι τελείως ανοργάνωτες και έχουν βασικές ελλείψεις στις υποδομές τους. Η πηγή της Νέας Απολλωνίας είναι η πρώτη πηγή την τελευταία δεκαετία με ποσοστά συμμετοχής στο σύνολο των λούσεων και των ατόμων 24%. Η πηγή της Απολλωνίας κατέχει τα μεγαλύτερα ποσοστά συμμετοχής σε επισκέπτες και λούσεις σε ολόκληρη την περιφέρεια της Κεντρικής Μακεδονίας. Ακολουθεί η πηγή της Αριδαίας στην Πέλλα με ποσοστά 17% και η πηγή του Σιδηροκάστρου Σερρών με ποσοστά 9,57%. Παρά τα ποσοστά, παρατηρείται μία αύξηση της κίνησης στις πιο γνωστές πηγές Τοπικής Σημασίας. Βέβαια, αυτό οφείλεται στην καλύτερη οργάνωση και στη βελτίωση των πηγών και των εγκαταστάσεών τους την τελευταία δεκαετία με αποτέλεσμα να γίνουν πιο γνωστές και προσιτές στους επισκέπτες και στους κατοίκους της περιοχής.

Ιαματικές Πηγες Τοπικης Σημασιας:

1. Αγίων Αποστόλων, Χαλκιδικής
2. Αγίας Βαρβάρας, Αιτωλοακαρνανίας
3. Βρωμονερίου, Λέσβου
4. Κρηνίδες, Καβάλας
5. Λουτρά Ωραίας Ελένης, Κορινθίας
6. Κόκκινο Στεφάνι, Αιτωλοακαρνανίας
7. Φρασιανά, Ηλείας
8. Πλάκα Θήρας, Κυκλάδων
9. Πικρολίμνη, Κιλκίς
10. Χανοπούλου, Άρτας
11. Κιβωτός, Γρεβενών
12. Θερμά Καλύμνου, Δωδεκανήσου
13. Σουβάλας Αίγινας, Αττικής
14. Αμαράντου, Ιωαννίνων
15. Γιάννες, Κιλκίς
16. Ευρυάλλη Γλυφάδας, Αττικής
17. Λιμπινάρε, Χανίων

Ιαματικές Πηγές Τουριστικής Σημασίας

Από τα καταστατικά του Ε.Ο.Τ. και τα στατιστικά στοιχεία που αναγράφονται παρατηρείται μία μείωση στον αριθμό των επισκεπτών στις Ιαματικές πηγές Τουριστικής Σημασίας. Εξαιρέση αποτελούν οι Ιαματικές πηγές στο Λουτράκι της Κορινθίας, της Μυτιλήνης και της Αιδηψού. Της Αιδηψού αποτελεί την πρώτη σε κίνηση με μεγάλη διαφορά. Πιο συγκεκριμένα, το 1999 την επισκέφτηκαν 28.225 άτομα, ενώ των Καμένων Βούρλων που είναι η δεύτερη λουτρόπολη σε κίνηση μόλις 9.143 άτομα. Η συγκεκριμένη συνεχής αύξηση των επισκεπτών οφείλεται στην επιτυχημένη λειτουργία του υδροθεραπευτηρίου του Ε.Ο.Τ. και στις σύγχρονες μεθόδους και εγκαταστάσεις που χρησιμοποιούν. Επιπλέον, οι ιδιώτες επενδυτές δείχνουν μεγάλο ενδιαφέρον για την περιοχή. Η δεύτερη κατά σειρά προτίμησης είναι η πηγή των Καμένων Βούρλων με ποσοστό συμμετοχής των επισκεπτών και των λουόμενων γύρω στο 10%. Ακολουθεί η πηγή της Υπάτης, στην οποία τα ποσοστά συμμετοχής μειώνονται κάθε χρόνο. Αυτό μπορεί να οφείλεται καθώς η Υπάτη βρίσκεται σε μη παραθαλάσσια περιοχή και δε δύναται η ευκαιρία να συνδυαστεί με παραθαλάσσια μπάνια. Επιπλέον υπάρχουν πολλές ελλείψεις στις λουτρικές εγκαταστάσεις και τις υποδομές της λουτρόπολης. Σε επίπεδο περιφέρειας, πρώτη ανέρχεται η περιφέρεια της Στερεάς Ελλάδας και Εύβοιας, με ποσοστά συμμετοχής των ατόμων και των λούσεων περίπου 56% και 53% αντίστοιχα και έπειτα η Πελοπόννησος με ποσοστό λουόμενων περίπου 12,5%.

Ανακηρυγμενες Ιαματικές Πηγες Τουριστικής Σημασίας :

1. Αιδηψού, Ευβοίας
2. Βουλιαγμένη, Αττικής
3. Ελευθερών, Καβάλας
4. Θερμοπύλες, Φθιώτιδας
5. Καϊάφα, Ηλείας
6. Καλλιθέας Ρόδου, Δωδεκανήσου
7. Καμένα Βούρλα, Φθιώτιδας
8. Κίρρας, Φωκίδας
9. Κουνουπελίου, Ηλείας
10. Κύθνου, Κυκλάδων
11. Κυλλήνης, Ηλείας
12. Λαγκαδά, Θεσσαλονίκης
13. Λουτρακίου, Κορινθίας
14. Μεθάνων, Αττική
15. Νιγρίτας Θέρμα, Σερρών
16. Νιγρίτας, Σερρών
17. Πλατύστομου, Φθιώτιδας
18. Ποταμίου, Σάμου
19. Σάριζα Άνδρου, Κυκλάδων
20. Σμοκόβου, Καρδίτσα
21. Σουρωτή, Θεσσαλονίκη
22. Ξινό Νερό, Φλώρινας
23. Υπάτης, Φθιώτιδας



Εικόνα 4: Χάρτης Ιαματικών Πηγών Ελλάδος

Λουτροπόλεις στον Ελληνικό χώρο τον 20ο αιώνα

Στον ελλαδικό χώρο, από τα μέσα του 19ου αιώνα, ξεκίνησαν οι πρώτες προσπάθειες για την οργάνωση και την ανάδειξη φυσικών πηγών ιαματικής σημασίας. Οι πηγές του Λουτρακίου και της Αιδηψού γρήγορα μετατρέπονται σε ευρωπαϊκού τύπου λουτροπόλεις, ιαματικά θέρετρα και αναψυχής. Από τις αρχές του 20ου αιώνα, παρατηρείται μία αύξηση της κίνησης των επισκεπτών. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα το ελληνικό κράτος να επεξεργαστεί νέους τρόπους ανάδειξης των λουτροπόλεων ως νέο τρόπο τουρισμού και ως επενδυτικού πεδίου.

Άρχισαν να χτίζονται οι πρώτες ξενοδοχειακές μονάδες, οι οποίες είναι αρκετά λιτές, ορθογώνιους διώροφους και τριώροφους όγκους και τα δωμάτια να τοποθετούνται στη σειρά. Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελεί οι ξενοδοχειακές μονάδες της Αιδηψού, οι οποίες ανεγέρθηκαν την περίοδο 1890 - 1920. Το ξενοδοχείο «Θέρμες του Σύλλα», είναι τοποθετημένο κοντά στις φυσικές ιαματικές πηγές.

Μέχρι τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, συνεχίζεται η ανέγερση ξενοδοχειακών μονάδων σε σχεδόν όλες τις λουτροπόλεις. Αυτή η έντονη ανάπτυξη των λουτροπόλεων, που χαρακτηρίζει τον τομέα του τουρισμού, οδηγεί τους Έλληνες αρχιτέκτονες να δώσουν βάση τόσο στην ανέγερση νέων εγκαταστάσεων όσο και στην πολεοδομική βελτίωση των

λουτροπόλεων.

Παράλληλα, σε γνωστές λουτροπόλεις όπως είναι την Αιδηψού και του Λουτρακίου δίνεται βάση και στην ψυχαγωγία των επισκεπτών. Για παράδειγμα, στα λουτρά της Αιδηψού αναγείρονται κτίρια και εγκαταστάσεις που αφορούν τη θεραπεία των ανθρώπων αλλά παράλληλα υπάρχουν καζίνο, αθλητικά κέντρα και αναψυκτήρια. Οι συγκεκριμένες εγκαταστάσεις καταλήγουν να προβάλλουν την περιοχή και να αυξηθεί η κοινωνική ζωή της περιοχής. Το 1929, ιδρύεται ο Ε.Ο.Τ., ο οποίος αρχίζει μία προσπάθεια οργάνωσης και ανάπτυξης των λουτροπόλεων. Το 1930, μέσω του Ε.Ο.Τ. προκηρύσσεται διεθνής διαγωνισμός για την ανάδειξη της λουτρόπολης του Λουτρακίου, η οποία χρειάζεται ανοικοδόμηση λόγω του σεισμού το 1928. Ο ανάδοχος, ανέλαβε να κατασκευάσει ξενοδοχειακές μονάδες, χώρους υδροθεραπευτηρίου, μέγαρο για το καζίνο και τελεφερίκ. Το καζίνο του Λουτρακίου γίνεται γρήγορα σημείο αναφοράς, χώρος συνάντησης γνωστών ανθρώπων της πολιτικής, της οικονομίας και της κοινωνικής ζωής του τόπου.

Αντίστοιχη εικόνα παρουσιάζουν και άλλες λουτροπόλεις στον ελλαδικό χώρο όπως είναι τα λουτρά της Κύθνου, της Μυτιλήνης και των Ελευθερών Καβάλας. Στις περισσότερες λουτροπόλεις παρατηρείται μία στροφή στην αίγλη των ευρωπαϊκών λουτροπόλεων. Συγκεκριμένα, σε πολλές λουτροπόλεις έγινε μία αλόγιστη οικοδομική δραστηριότητα, με αποτέλεσμα να την έλλειψη του οργανωμένου σχεδίου και την ανέγερση μεγάλων συγκροτημάτων σε μέρη που η

υφιστάμενη εικόνα και κλίμακα τους διατηρούσε ένα τοπικό χαρακτήρα. Έτσι η αρχιτεκτονική των λουτροπόλεων ξέφευγε από την τοπική ελληνική αρχιτεκτονική και αντέγραφε την «ξένη».

Οι περισσότερες τοποθεσίες των λουτροπόλεων είναι σε ένα φυσικό παραθαλάσσιο ή ορεινό τοπίο, για το οποίο σπάνια γίνεται μέριμνα για την ανάδειξη και προστασία του. Στις αρχές του 20ου αιώνα, παρατηρείται μία επιρροή από την επίσημη αρχιτεκτονική της ελληνικής πρωτεύουσας, η οποία κι αυτή με τη σειρά της ήθελε να έρθει πιο κοντά στα ευρωπαϊκά πρότυπα. Ωστόσο, στη συνέχεια, η ανάληψη έργων και νέων σχεδίων από αρχιτέκτονες που είχαν γνωρίσει από κοντά τα ευρωπαϊκά κινήματα της περιόδου, έφερε τα πρώτα δείγματα του μοντέρνου κινήματος τις ελληνικές λουτροπόλεις.

Ελευθερές Καβάλας

Οι Ελευθερές Καβάλας είναι ένα παραδοσιακό και ιστορικό χωριό στο νομό Καβάλας και ανήκει στο Δήμο Παγγαίου και στο γεωγραφικό διαμέρισμα της Μακεδονίας. Η επίσημη ονομασία του είναι «Αι Ελευθεραί». Σύμφωνα με την απογραφή του 2011, το χωριό κατοικούνταν από 1.303 κατοίκους. Μέχρι την ανταλλαγή πληθυσμών το 1923, είχε μικτό πληθυσμό, χριστιανών και μουσουλμάνων, ενώ μετά την ανταλλαγή πληθυσμών, εγκαταστάθηκαν περίπου 147 οικογένειες προσφύγων.²⁷

Πιθανολογείται ότι η περιοχή άρχισε να κατοικείται από τον 7ο αιώνα π. Χ. καθώς στα σύνορα με το Μεσσία, στη θέση Κουμού Λόφος, έχουν βρεθεί τα ευρήματα ενός αρχαίου νεκροταφείου της ύστερης Αρχαϊκής και της Κλασικής εποχής. Κατά τη βυζαντινή περίοδο, η Ελευθερούπολη, τότε ονομάζονταν Πράβι, ήταν η έδρα της Επισκοπής, και το χωριό των Ελευθερών γνώρισε τη μεγαλύτερη ακμή του. Απαριθμούσε 22 χριστιανικούς ναούς και 17.000 πιστούς. Το 1664 το χωριό καταστράφηκε σχεδόν ολοκληρωτικά από έναν μεγάλο σεισμό, χάνοντας την αίγλη του.²⁸

Την περίοδο της Τρουρκοκρατίας, το όνομα του χωριού αλλοιώθηκε σε Λευτερούπολη, αργότερα σε Λευτεραί και στο τέλος του 18ου αιώνα κατέληξε σε «Ελευθεραί». Τις τελευταίες δεκαετίες στο χωριό κατοικούσαν περίπου 100

τούρκικες οικογένειες. Λόγω της ιδιομορφίας του χωριζόταν σε δύο γειτονίες τον πάνω «μαχαλά» και τον κάτω «μαχαλά» όπου ο καθένας είχε δικό του τζαμί. Στον πρώτο κατοικούσαν πιο ήρεμες οικογένειες, έχοντας τα κτήματά τους κοντά στο σπίτι τους, ενώ στο δεύτερο, όπου εντασσόταν και ο κάμπος, κατοικούσαν οι πιο ισχυροί μπέηδες.

Την εποχή της Μικρασιατικής Καταστροφή, η εικόνα του χωριού άλλαξε. Το χωριό εκείνη την περίοδο απαριθμούσε 56 οικογένειες, δηλαδή, γύρω στους 185 κατοίκους. Μετά τον Μάιο του 1922, πολλοί πρόσφυγες από τη Μικρά Ασία μεταφέρθηκαν στις Ελεύθερές. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τις πληροφορίες της Γενικής Διεύθυνσης Εποικισμού Μακεδονίας της Ε.Α.Π (Επιτροπή Αποκατάστασης Προσφύγων), εγκαταστάθηκαν 147 οικογένειες, δηλαδή περίπου 500 άνθρωποι. Αρχικά διέμεναν σε καταυλισμούς, ωστόσο, μετά από λίγο τους παραχωρήθηκαν τα σπίτια των ανταλλάξιμων Τούρκων.²⁹

Οι κάτοικοι του χωριού, όλα τα χρόνια, ασχολούνταν αποκλειστικά με τη γεωργία, εκτός από λίγους κτηνοτρόφους. Μετά την άφιξη των προσφύγων κρίθηκε αναγκαία να αυξηθεί η καλλιεργήσιμη έκταση της περιοχής οπότε υπήρξε μία σειρά έργων για την αποξήρανση ελών και βαλτών ώστε να αυξηθεί η γεωργική γη.

²⁷ Κόμβος Διασύνδεσης Ελληνισμού, Ελευθερές Καβάλας, ELLINISMOS.GR, (Φεβρουάριος 29021), προσβάσιμο στο: <https://ellinismos.gr/istoria-ellinismoy/topikes-istories/eleytheres-kavalas/>, (τελευταία ανάκτηση 14.1.2024).

²⁸ Στο ίδιο.

²⁹ Κόμβος Διασύνδεσης Ελληνισμού, Ελευθερές Καβάλας, ELLINISMOS.GR, (Φεβρουάριος 29021), προσβάσιμο στο: <https://ellinismos.gr/istoria-ellinismoy/topikes-istories/eleytheres-kavalas/>, (τελευταία ανάκτηση 14.1.2024).

Παράλληλα, εκείνη την εποχή οι Ελευθερές απαριθμούσαν 14 εκκλησίες. Σήμερα σώζεται μόνο μία, των Παμμεγίστων Ταξιαρχών, η οποία χρονολογείται από το 1891. Παράλληλα, στο χωριό υπάρχει το μνημείο της μάχης της Βαζόπετρας το 1913 μεταξύ του 9ου Ελληνικού Λόχου και του 20ου Συντάγματος Πεζικού και των βουλγαρικών δυνάμεων. Περίπου 26 χιλιόμετρα μακριά από τις Ελευθερές υπάρχει η λουτρόπολη των Ελευθερών με φυσικές ιαματικές πηγές, γνωστές ως τα Λουτρά των Ελευθερών ή του Πραβίου.

Λουτρά Ελευθερών

Τα Λουτρά Ελευθερών είναι μία, πλέον, εγκαταλελειμμένη λουτρόπολη, 26 χιλιόμετρα μακριά από το χωριό Ελευθερών και 45 χιλιόμετρα μακριά από την πρωτεύουσα του Νομού Καβάλας. Αποτελείται από τριανταένα κτίρια και επτά φυσικές ιαματικές πηγές.

Η περιοχή των λουτρών βρίσκεται σε καλή στρατηγική θέση μέσα σε μία κοιλάδα 1 χιλιόμετρο μακριά από τη θάλασσα. Παράλληλα συνδυάζει ένα δίκτυο σημείων ιστορικού και περιβαλλοντικού ενδιαφέροντος, όπως για παράδειγμα τις προστατευόμενες περιοχές *natura* στην κορυφή του όρους Παγγαίου, τις εκβολές του ποταμού Στρυμόνα και σπήλαια με αρχαιολογικό ενδιαφέρον. Παράλληλα σε κοντινή απόσταση βρίσκονται ο βυζαντινός Πύργος της Απολλωνίας, ο τύμβος Καστά στην Αμφίπολη, το Αρχαίο θέατρο των Φιλιππων όπως και ένας καλά διατηρημένος οικισμός από τη νεολιθική

εποχή.

Οι πληροφορίες για την ιστορία της περιοχής είναι λίγες. Στα συγγράμματα του Ηροδότου και του Θουκυδίδη αναφέρονται και γίνεται πλήρης περιγραφή των πόλεων της ευρύτερης περιοχής, ωστόσο, δεν αναφέρονται οι θερμές πηγές. Αυτό οδηγεί τους επιστήμονες σε δύο συμπεράσματα: ότι μπορεί να μην είχαν εντοπιστεί ακόμη οι πηγές ή να δημιουργήθηκαν αργότερα από κάποιο δυνατό σεισμό.³⁰ Η πιο πιθανή περίπτωση είναι η δεύτερη καθώς από τη νεολιθική εποχή και έπειτα, τα ευρήματα της περιοχής μαρτυρούν ότι υπήρχε μία συνεχής κατοίκηση στο χώρο. Συγκεκριμένα, κοντά στις ιαματικές πηγές, στο λόφο γνωστό ως «του προφήτη Ηλία», διασώζεται ο νεολιθικός οικισμός.

Στα συγγράμματα του Ελβετού αρχαιολόγου P. Collart (1902 – 1981 μ.Χ.) αναφέρεται ότι ψηλότερα από την κοιλάδα εντοπίζονται ερειπωμένες κατασκευές, ωστόσο, δεν είναι ικανές να δώσουν πολλές πληροφορίες. Πιθανολογείται ότι ανήκει σε ένα ρωμαϊκό οικισμό που γνώριζε για την ύπαρξη των πηγών και δημιουργήθηκε ως προς την εκμετάλλευση του. Ταυτόχρονα, ο γεωγράφος και ιστορικός Στράβωνας (63 π.Χ.), στα κείμενα του γνωστοποιεί την ύπαρξη του συγκεκριμένου οικισμού, παρόλα αυτά, δεν αναφέρει κάτι για τις πηγές. Από τους νεότερους επιστήμονες πιθανολογείται

³⁰ Στυλιανού Λαμπρινού, Λουτρά Ελευθερών από την Αρχαιότητα έως Σήμερα, στο Ρουδομέτωφο Νικολάου, επιμ.: Η ΚΑΒΑΛΑ ΚΑΙ ΤΑ ΒΑΛΚΑΝΙΑ Από την Αρχαιότητα μέχρι σήμερα, Πρακτικά Α' Διεθνούς Συνεδρίου Βαλκανικών Ιστορικών Σπουδών, Τόμος Β', Καβάλα: Ιστορικό & Λογοτεχνικό Αρχείο Καβάλας, 2004, σελ. 757.

ότι δεν αναγράφεται κάποια πληροφορία για τους ειδικά διαμορφωμένους λουτήρες του Ρωμαϊκού οικισμού όχι γιατί δεν υπήρχαν αλλά επειδή ο ίδιος δεν κατάφερε να επισκεφτεί την περιοχή και όσα περιγράφει είναι πληροφορίες με βάση τα βιώματα και τις πηγές παλαιότερων συγγραφέων.

Μέχρι τις αρχές του 20ου αιώνα οι κάτοικοι της περιοχής χρησιμοποιούσαν τα λουτρά, κυρίως για ιαματικούς λόγους, χωρίς την ύπαρξη εγκαταστάσεων. Ιδρυτής της λουτρόπολης είναι ο καπνέμπορας Ζάχος Ζάχου, ο οποίος κατάφερε την ενοικίαση της περιοχής από το οθωμανικό κράτος στις αρχές του 20ου αιώνα. Με δικές του δαπάνες έκτισε τα πρώτα έντεκα κτίρια, στα οποία περιλαμβάνονται ένα φυλάκιο, έξι κτίρια διαμονής, ένα εστιατόριο, τέσσερα καταστήματα σε συστεγασμένο χώρο και δύο κτήρια με λουτρά και λουτήρες όπου έκαναν την διαμονή των επισκεπτών εφικτή.

Παράλληλα μέσα στη λουτρόπολη διασώζεται καλοδιατηρημένο ένα λιθόκτιστο τετράπλευρο οθωμανικό λουτρό που χρονολογείται στα τέλη του 18ου αιώνα. Εσωτερικά είναι επενδυμένο με ασβεστολιθικό πέτρωμα και στη μέση του κτίσματος υπάρχει μία τετράπλευρη, γεμάτη με νερό, δεξαμενή – λουτήρας με το νερό να τρέχει μέσα της από μία χαμηλή κρήνη.

Στο βιβλίο «Η Καβάλα και τα Βαλκάνια Από τη Αρχαιότητα μέχρι σήμερα» η συγγραφέας Στυλιανού αναφέρει ότι μέχρι και το 1964 υπήρχε και δεύτερο οθωμανικό λουτρό δίπλα στο διασωθέν που κατεδαφίστηκε για να δημιουργηθεί

στη θέση του ένα νεότερο. «Το παλιό σύμφωνα με διήγηση ντόπιων αυτοπτών μαρτύρων πριν από την κατεδάφιση, είχε δεξιά και αριστερά ατομικούς λουτήρες, ενώ, στο βάθος του διαδρόμου ενώνονταν με κάποια αρχαία δεξαμενή, η οποία, ήταν επίσης σκεπασμένη με θόλο (ίσως, να ήταν αυτή η δεύτερη αρχαία δεξαμενή – λουτήρα την οποία περιγράφει, όπως είδαμε παραπάνω, ο P. Collart). Πιθανόν, σ' αυτό το παλιό λουτρό, ο ιδρυτής της σύγχρονης Λουτρόπολης στα πρώτα χρόνια του 20ου αιώνα να είχε διασώσει την αρχαία κατασκευή και να πρόσθεσε με νέο κτίριο τότε τους ατομικούς λουτήρες.»³¹

Σε μικρή κοντινή απόσταση από την περιοχή διασώζεται ένα μεγάλο μέρος ενός αρχαίου τείχους της Ρωμαϊκής ή Βυζαντινής περιόδου. Πλέον, το επάνω μέρος του χρησιμοποιείται ως μονοπάτι. Στο τέλος του συγκεκριμένου τείχους υπάρχει η πιο γνωστή πηγή της περιοχής, η πηγή «Παναγία», γνωστή από τους κατοίκους για τις ιαματικές της ιδιότητες. Η ονομασία της προήλθε από μία εικόνα της Παναγίας που βρέθηκε από μία ευσεβής κυρία δίπλα στην πηγή, στις αρχές του 20ου αιώνα, η οποία μετέπειτα θεωρήθηκε θαυματουργή. Διασώζεται μέχρι σήμερα σε ένα μικρό εκκλησάκι στην είσοδο της λουτρόπολης.³²

³¹ Στυλιανού Λαμπρινού, Λουτρά Ελευθερών από την Αρχαιότητα έως Σήμερα, στο Ρουδομέτωφ Νικολάου, επιμ.: Η ΚΑΒΑΛΑ ΚΑΙ ΤΑ ΒΑΛΚΑΝΙΑ Από την Αρχαιότητα μέχρι σήμερα, Πρακτικά Α' Διεθνούς Συνεδρίου Βαλκανικών Ιστορικών Σπουδών, Τόμος Β', Καβάλα: Ιστορικό & Λογοτεχνικό Αρχείο Καβάλας, 2004, σελ 758.

³² Στο ίδιο, σελ 760.

Ο καπνέμπορας Ζάχος Ζάχου είχε ως όραμα να δημιουργηθεί στην περιοχή μία λουτρόπολη απευθυνόμενη προς τους κατοίκους της ευρύτερης περιοχής και τους ανθρώπους από πιο μακρινές περιοχές που ερχόντουσαν είτε για τουρισμό είτε για ιαματικούς σκοπούς. Το όραμα του έγινε εφικτό με τη συνεργασία του αδερφού του, αρχιτέκτονα Αριστοτέλη Ζάχο, ο οποίος σπούδασε στο Πολυτεχνείο της νότιας Γερμανίας, του Μονάχου και της Στουτγκάρδης. Ο Ζάχος τον θεωρούσε τον πλέον κατάλληλο για τη δημιουργία ενός τέτοιου χώρου, λόγω της μεγάλης εμπειρίας του. Ο Αριστοτέλης είχε μελετήσει και ασχοληθεί με την ανέγερση ιαματικών λουτρών στα Βαλκάνια και στην Ευρώπη επί αρκετά χρόνια.³³ Βασικές αρχές του έργου ήταν ο σεβασμός προς το φυσικό περιβάλλον, τη χρήση απλών υλικών και δεσμών η αποφυγή εντυπωσιασμών και η επαναπροσέγγιση της αυτόχθονης αρχιτεκτονικής παράδοσης μέσω της σύνδεσης της αστικής με της λαϊκής αρχιτεκτονικής.³⁴

Τα πρώτα κτίρια που δημιουργήθηκαν ήταν το ξενοδοχείο «Αμφίπολη» με 30 δωμάτια, το ξενοδοχείο «Παγγαίο» στο

³³ Σπυρόγλου Χριστίνα, Ιαματικές πηγές Ελευθερών Καβάλας Ζ. Α. Ζάχος: Το όραμα και η δημιουργία, [Διατριβή Μεταπτυχιακής Ειδίκευσης], Αθήνα: Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας Παιδαγωγική Τμήμα Νηπιαγωγών - Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών Πολιτισμικές Σπουδές «Σημειωτική και Επικοινωνία», 2018, σελ 61.

³⁴ Παρατίθεται σε: Σπυρόγλου Χριστίνα, Ιαματικές πηγές Ελευθερών Καβάλας Ζ. Α. Ζάχος: Το όραμα και η δημιουργία, [Διατριβή Μεταπτυχιακής Ειδίκευσης], Αθήνα: Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας Παιδαγωγική Τμήμα Νηπιαγωγών - Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών Πολιτισμικές Σπουδές «Σημειωτική και Επικοινωνία», 2018, σελ.48. από Χατζόπουλου Δ. «Θαλής», Ιαματικά Λουτρά Ελευθερών (παρά την Καβάλα), Θεσσαλονίκη: Εκ του καλλιτεχνικού τυπογραφείου Γ. Δ. Δίβολη, 1910.

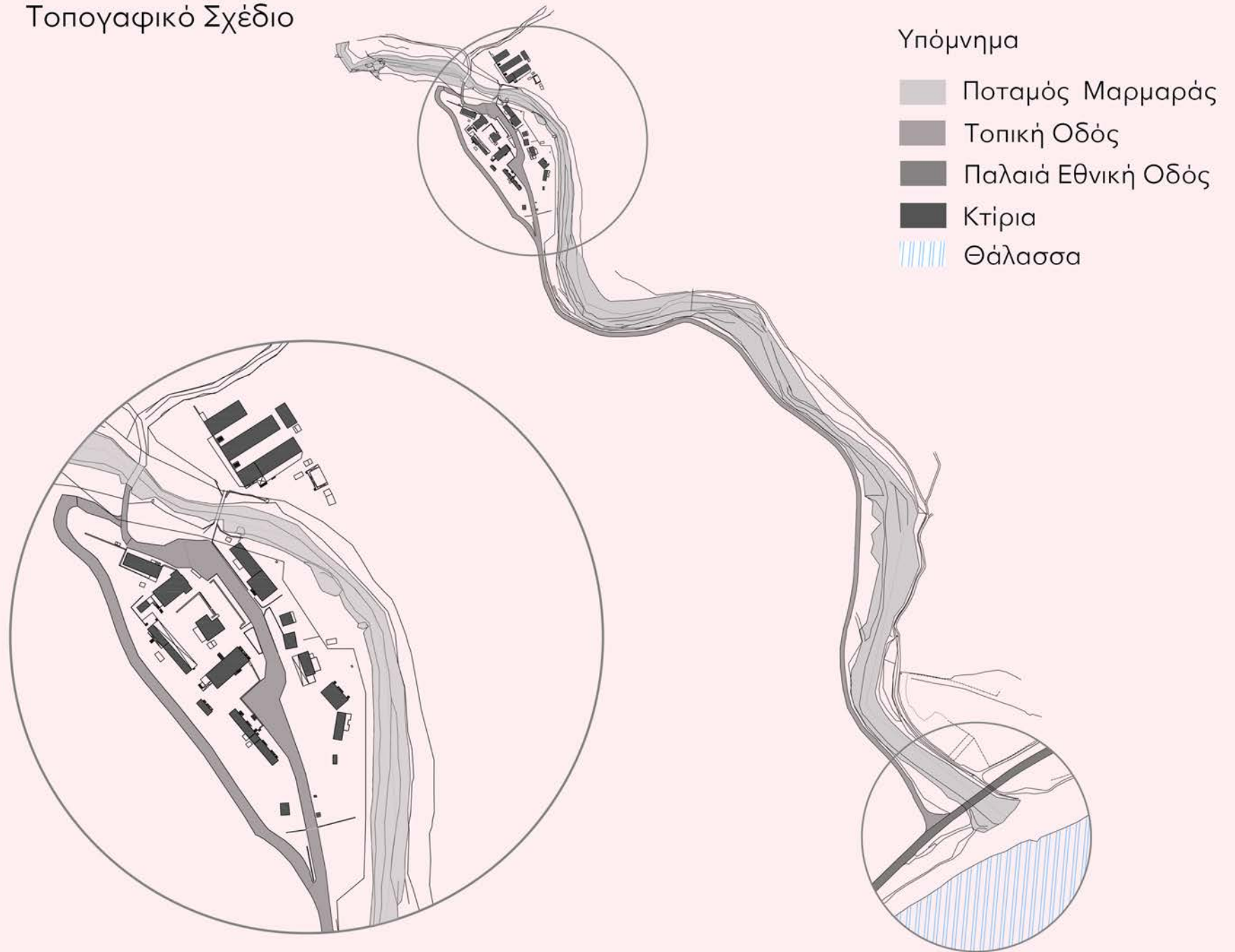
οποίο στο ισόγειο υπήρχε διαμορφωμένος χώρος για καφέ και εστιατόριο και το κτίριο του εστιατορίου.³⁵ Τα κτίρια, όπως και πολλές από τις πηγές της περιοχής πήραν το όνομά τους από διάφορες μεγάλες πόλεις και περιοχές της αρχαίας Ελλάδος. Παράλληλα, λόγω της μεγάλης απόστασης από κάποιον οικισμό δημιουργήθηκαν πέντε καταστήματα, που συστεγάζονταν στο ίδιο κτίριο. Το κτίριο περιελάμβανε κρεοπωλείο, αρτοποιείο, παντοπωλείο, εδωδιμοπωλείο και ένα περιστερώννα. Παράλληλα, υπήρχε και ποιμνίο για να μπορούν οι επισκέπτες να καταναλώνουν αγνές τροφές όπως γάλα, τυρί, γιασούρτι κι κρέας.³⁶ Στόχος ήταν να παραδίδεται στον επισκέπτη μία ολοκληρωμένη εμπειρία της ευεξίας και της προσοχής του σώματος με την ίαση των νόσων στις πηγές αλλά και με την πλούσια υγιεινή διατροφή.

Ταυτόχρονα, την ίδια χρονική περίοδο, λόγω της μεγάλης άφιξης των επισκεπτών δημιουργήθηκαν το φυλάκιο, δύο ακόμη ξενοδοχεία που ονομάστηκαν «Καβάλα» και «Δράμα» αντίστοιχα, το λαϊκό ξενοδοχείο Άγιο Όρος και το κτίριο που εμπεριείχε την αναβλύζουσα πηγή «Απολλωνία».

³⁵ Παρατίθεται σε: Σπυρόγλου Χριστίνα, Ιαματικές πηγές Ελευθερών Καβάλας Ζ. Α. Ζάχος: Το όραμα και η δημιουργία, [Διατριβή Μεταπτυχιακής Ειδίκευσης], Αθήνα: Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας Παιδαγωγική Τμήμα Νηπιαγωγών - Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών Πολιτισμικές Σπουδές «Σημειωτική και Επικοινωνία», 2018, σελ.48. από Χατζόπουλου Δ. «Θαλής», Ιαματικά Λουτρά Ελευθερών (παρά την Καβάλα), Θεσσαλονίκη: Εκ του καλλιτεχνικού τυπογραφείου Γ. Δ. Δίβολη, 1910.

³⁶ Παρατίθεται σε: Σπυρόγλου Χριστίνα, Ιαματικές πηγές Ελευθερών Καβάλας Ζ. Α. Ζάχος: Το όραμα και η δημιουργία, [Διατριβή Μεταπτυχιακής Ειδίκευσης], Αθήνα: Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας Παιδαγωγική Τμήμα Νηπιαγωγών - Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών Πολιτισμικές Σπουδές «Σημειωτική και Επικοινωνία», 2018, σελ.47. από Χατζόπουλου Δ. «Θαλής», Ιαματικά Λουτρά Ελευθερών (παρά την Καβάλα), Θεσσαλονίκη: Εκ του καλλιτεχνικού τυπογραφείου Γ. Δ. Δίβολη, 1910.

Τοπογραφικό Σχέδιο



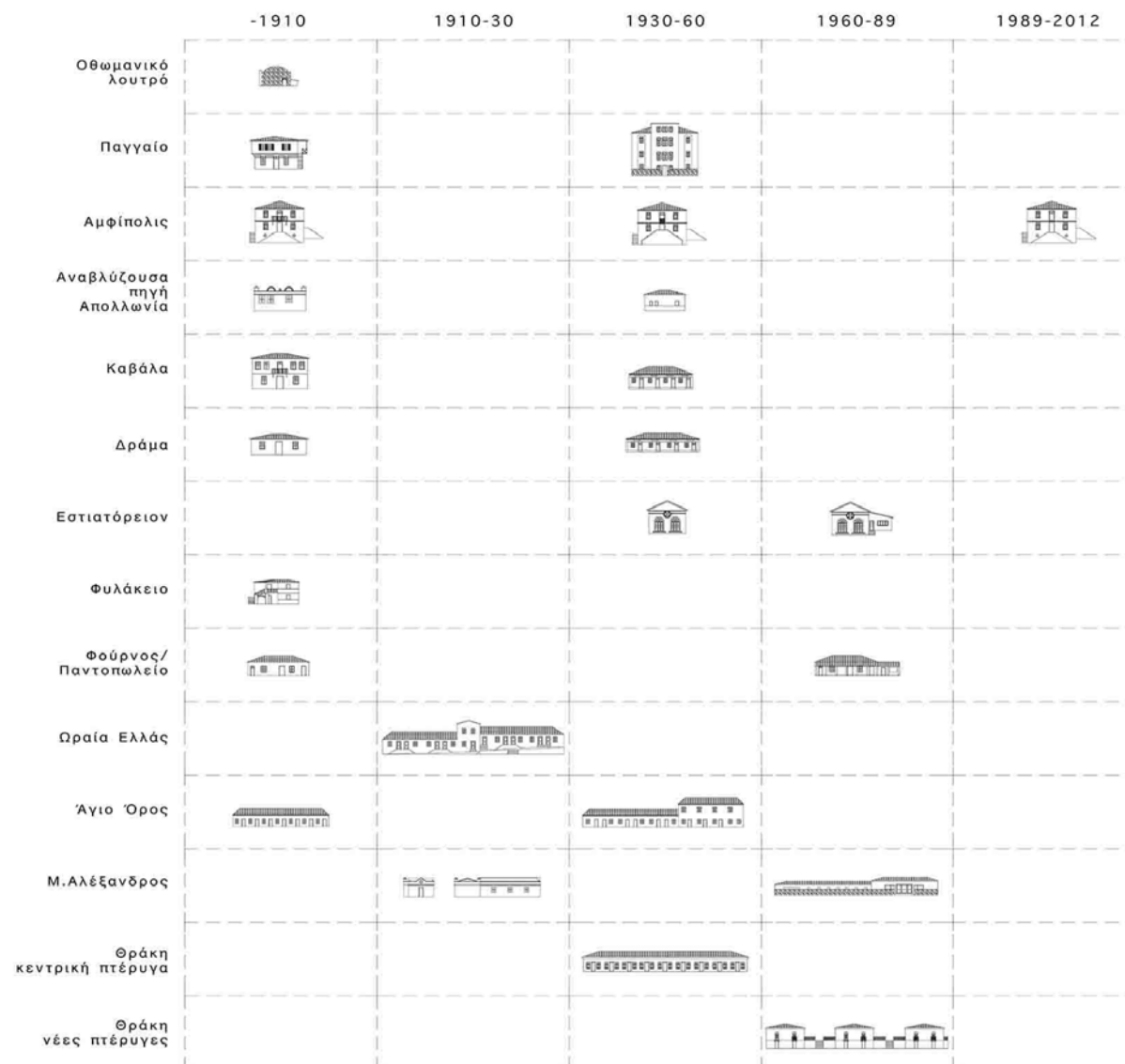
Κατά τον Α' Βαλκανικό Πόλεμο στην περιοχή της Ελευθερών και των περίχωρων υπήρξαν πολλές καταστροφές. Πολλά κτήρια από την λουτρόπολη καταστράφηκαν. Με το τέλος του πολέμου οι αδερφοί Ζάχοι κατάφεραν να αναδομήσουν την περιοχή. Λόγω της μεγάλης προσέλευσης του κόσμου δημιουργήθηκαν δύο ακόμηκτiria τοξενοδοχείο στην πλατεία του χωριού «Ωραία Ελλάς» και τα ιδιωτικά λουτρά «Μέγας Αλέξανδρος». Βέβαια η περιοχή δεν μπόρεσε να ανακάμψει εύκολα. Την περίοδο της Μικρασιατικής Καταστροφής μέχρι και τον Ιούνιο του 1923 η περιοχή φιλοξένησε περίπου 100 προσφυγικές οικογένειες. Παράλληλα, το ελληνικό κράτος προσπαθούσε να πάρει πίσω την περιοχή από το Ζάχος, καθώς τον κατηγορούσαν για προδοσία.³⁷ Ο Ζάχος, ωστόσο, μέσω δικαστικών ενεργειών κατάφερε να ανακτήσει την περιοχή μέχρι και την εποχή που την είχε νοικιάσει. Μετά το πέρας αυτής της χρονικής περιόδου προσπάθησε να ζητήσει από το κράτος τη στήριξη του, την άδεια επαναλειτουργίας του χώρου και κατασκευής νέων κτιρίων για να αυξηθεί η τουριστική κίνηση και να δημιουργήσει νέους τρόπους πρόσβασης σε μέρη με τουριστικό ή ιστορικό ενδιαφέρον.³⁸

Ο ίδιος είχε επενδύσει πολλά στη λουτρόπολη και αγαπούσε πολύ το όραμα του κι ό,τι είχε πετύχει ως τώρα. Όντας

καπνέμπορας, ο Ζάχος, γνώριζε ότι η συγκεκριμένη εργασία ήταν πολύ σκληρή, τα προβλήματα υγείας των συμπολιτών του ήταν πολλά και πολλές φορές θανατηφόρα. Καταλάβαινε ότι τα λουτρά βοηθούσαν κατά πολύ στην υγεία και την ευεξία των κατοίκων της περιοχής. Για αυτό το σκοπό είχε δημιουργήσει και τη λουτρόπολη. Ο οικισμός δεν απευθυνόταν μόνο στις εύπορες οικογένειες αλλά σε όποιον άνθρωπο ήθελε να τον επισκεφτεί. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα, λόγω των συνθηκών εργασίας στις καπνοπαραγωγικές οικογένειες, η κίνηση στα λουτρά να κορυφώνεται από τα τέλη Ιουνίου έως και τα μέσα Αυγούστου. Βέβαια, καθώς ο σκοπός ήταν κυρίως η ανάπαυση της συγκεκριμένης κοινωνικής τάξης, το κέρδος να είναι μηδαμινό. Έτσι, το ελληνικό κράτος δεν απάντησε στο αίτημά του. Μετά από λίγο καιρό, τον Ιανουάριο το 1938, ο Ζάχος απεβίωσε στην ηλικία 70 ετών.

³⁷ Σπυρόγλου Χριστίνα, Ιαματικές πηγές Ελευθερών Καβάλας Ζ. Α. Ζάχος: Το όραμα και η δημιουργία, [Διατριβή Μεταπτυχιακής Ειδίκευσης], Αθήνα: Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας Παιδαγωγική Τμήμα Νηπιαγωγών - Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών Πολιτισμικές Σπουδές «Σημειωτική και Επικοινωνία», 2018, σελ. 59.

³⁸ Σπυρόγλου Χριστίνα, Ιαματικές πηγές Ελευθερών Καβάλας Ζ. Α. Ζάχος: Το όραμα και η δημιουργία, [Διατριβή Μεταπτυχιακής Ειδίκευσης], Αθήνα: Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας Παιδαγωγική Τμήμα Νηπιαγωγών - Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών Πολιτισμικές Σπουδές «Σημειωτική και Επικοινωνία», 2018, σελ. 61.



Εικόνα 5: Διάγραμμα Χρονολογικής Ανέγερσης Κτιρίων της Λουτρόπολης Ελευθερών

Μέχρι το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο η διαχείριση της λουτρόπολης πέρασε στο Ζαγορίσιο. Τα λουτρά δεν είχαν ποτέ ξανά την ίδια αίγλη με παλαιότερα. Την εποχή του Β' Παγκοσμίου Πολέμου πολλά κτίρια είχαν σοβαρές καταστροφές. Στα μέσα του 20ου αιώνα ενοικιάζεται η περιοχή στον Καζή.³⁹ Ο ίδιος πάνω στην προσπάθεια του να αποκαταστήσει τις ζημιές αλλάζει σε πολλά κτίρια τη διαμόρφωση και την εξωτερική τους εικόνα, όπως για παράδειγμα τα ξενοδοχεία «Παγγαίο», «Καβάλα», «Δράμα», το κτίριο της πηγής «Απολλωνία» κα. Παράλληλα, εκείνη η εποχή είναι που κατεδαφίζεται το ένα από τα δύο οθωμανικά λουτρά.

Από το 1975 μέχρι το 1998 η διαχείριση των λουτρών περνάει στον Ε.Ο.Τ. Εκείνη την εποχή διαμορφώνεται μία ακόμη πτέρυγα καταλυμάτων «Θράκη», η οποία διαθέτει φθηνά καταλύματα για τη λαϊκή τάξη. Το κόστος των καταλυμάτων για κάθε μέρα ήταν μόλις πέντε δραχμές. Ταυτόχρονα, γίνεται συντήρηση όλων των παλιών κτιρίων. Από το 1999 τα λουτρά περνάν στην Α.Ε.Ν.Α.Κ. Α.Ε. όπου δημιουργούνται έργα πυρασφάλειας και πυροπροστασίας.

Μέχρι το 2011 τα λουτρά Ελευθερών λειτουργούσαν κανονικά. Μετά από εκείνη την εποχή, με τη συνταξιοδότηση και του τελευταίου εργαζόμενου, τα λουτρά εγκαταλείπονται. Στην απογραφή του 2011 θεωρούνται, πλέον, ακατοίκητα. Ωστόσο, είναι ακόμη ανοιχτά για όποιον επιθυμεί να τα

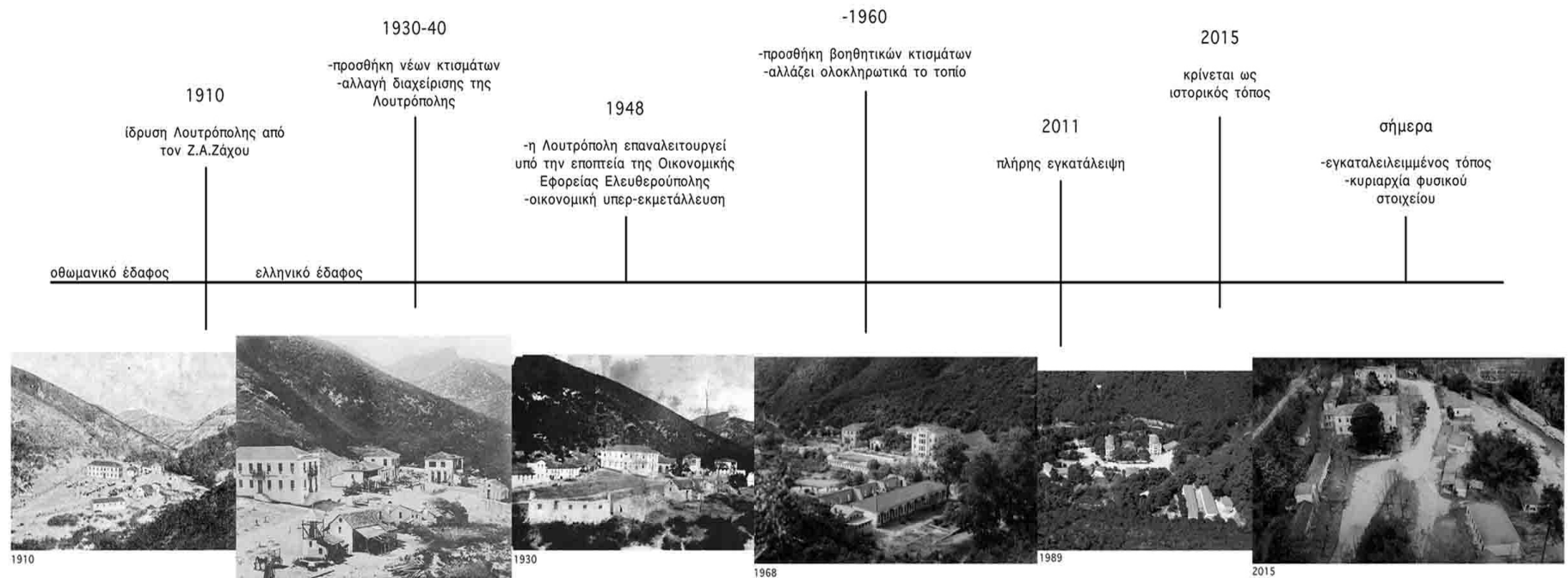
επισκεφτεί. Πλέον, στα καταλύματα, συγκεκριμένα στις δομές της πτέρυγας «Θράκης», μόνο για τους χειμερινούς μήνες διαμένουν εποχιακοί εργάτες, οι οποίοι έρχονται από γειτονικές χώρες ώστε να δουλέψουν ένα διάστημα στα κοντινά χωριά και ρωμά.

Παράλληλα, ο τουρισμός στην περιοχή ποικίλει. Πλέον, η λουτρόπολη είναι γνωστή μόνο στους κατοίκους της ευρύτερης περιοχής, οι οποίοι την επισκέπτονται καθημερινά είτε για να πάρουν το λουτρό τους στις φυσικές ιαματικές πηγές, είτε για να κάνουν μία βόλτα. Παράλληλα, μπορεί να μην έχει πολύ ελληνικό τουρισμό, ωστόσο, λόγω της ηρεμίας, της γαλήνης της φύσης και της άγριας ομορφιάς που προσφέρει η περιοχή, είναι ένας δημοφιλής προορισμός για εναλλακτικούς ανθρώπους, κυρίως Άγγλους, οι οποίοι προτιμούν τον οικοτουρισμό και ταξιδεύουν για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα με το όχημά τους.

Από το 2012 ο Δήμος προσπάθησε να βρει νέο επενδυτή για να μπορέσει η περιοχή να ανακάμψει. Για περίπου τέσσερα χρόνια η εταιρία ΚΙΝΗΣΙΣ Α.Ε., φερόταν ότι ενδιαφερόταν για μία τέτοια είδυση. Ωστόσο, το καλοκαίρι του 2016, το ξενοδοχείο «Παγγαίο» πήρε φωτιά. Το κτίριο καταστράφηκε σχεδόν ολοκληρωτικά. Το μόνο που διασώθηκε είναι το περίβλημα του κτιρίου, η εσωτερική σκάλα και τα κουφώματα της πρόσοψης. Μέχρι σήμερα η αιτία είναι άγνωστη. Αυτό το περιστατικό είχε ως αποτέλεσμα να έρθει μία οριστική ρήξη της συμφωνίας ανάμεσα στο Δήμο και την εταιρία. Το 2019, η περιοχή μισθώθηκε στον επιχειρηματία Νίκο Χαρακίδη,

³⁹ Στυλιανού Λαμπρινού, Λουτρά Ελευθερών από την Αρχαιότητα έως Σήμερα, στο Ρουδομέτωφ Νικολάου, επιμ.: Η ΚΑΒΑΛΑ ΚΑΙ ΤΑ ΒΑΛΚΑΝΙΑ Από την Αρχαιότητα μέχρι σήμερα, Πρακτικά Α' Διεθνούς Συνεδρίου Βαλκανικών Ιστορικών Σπουδών, Τόμος Β', Καβάλα: Ιστορικό & Λογοτεχνικό Αρχείο Καβάλας, 2004, σελ 760.

γιός πρώην δημάρχου της Δράμας. Ο ίδιος αποσκοπεί στη δημιουργία ενός 5άστερου resort ευρωπαϊκών διαστάσεων, το οποίο θεωρείται ότι θα καταφέρει να κάνει τη λουτρόπολη να αναβιώσει την παλαιότερη αίγλη της.



Εικόνα 6: Διάγραμμα Εξέλιξης της Λουτρόπολης Ελευθερών

ΧΗΜΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΙΣ

Έν χιλιόγραμμον ύδατος περιέχει:

Βρωμιούχου νατρίου	0,0023	Γραμ.
Ιωδιούχου νατρίου	0,00012	»
Χλωριούχου λιθίου	0,0067	»
Χλωριούχου άμμωνίου	0,00026	»
Υδροφωσφορικού άργιλίου	0,00027	»
Θειικού άργιλίου	0,00099	»
Χλωριούχου καλίου	0,0511	»
Χλωριούχου νατρίου	0,9734	»
Χλωριούχου άσβεστίου	0,1861	»
Θειικού άσβεστίου	0,0721	»
Υδροανθρακικού άσβεστίου	0,0893	»
Υδροανθρακικού μαγνησίου	0,2833	»
Υδροανθρακικού σιδήρου	0,00032	»
Υδροανθρακικού μαγγανίου	0,00035	»
Μεταπυριτικού όξέος	0,0202	»

ΕΛΕΥΘΕΡΑΙ

ΠΗΓΗ ΝΕΑΣ ΑΠΟΛΛΩΝΙΑΣ

Χαρακτηρισμός:

Άλκαλική, χλωριονατρίουχος και των άλκαλικών γαιών όξυπηγή

ΦΥΣΙΚΟΧΗΜΙΚΑΙ ΣΤΑΘΕΡΑΙ

Θερμοκρασία 40,8° C. ταυτόχρονος θερμοκρασία άέρος υπό σκιάν 17° C.

Πυκνότης 15°/4°	= 1,00135
15°/15°	= 1,00223
Ηλεκτρολυτική άγωγιμότης κ18	= 0,00319
Ταπείνωσις σημείου πήξεως	= -0,14°
Όσμοτική πίεσις	= 1,95 άτμ.
Ραδιενέργεια	= 0,62 μον. Mache
Έκθέτης όδρογόνου pH	= 6,7

64

Εικόνα 7: Παράθεση Χημικών Στοιχείων Πηγών Ελευθερών

ΧΗΜΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΙΣ

Έν χιλιόγραμμον. ύδατος περιέχει:

ΚΑΤΙΟΝΤΑ

Κάλιον	(K)	0,0533	Γραμ.
Νάτριον	(Na)	0,5447	»
Άμμώνιον	(NH ₄)	0,00058	»
Λίθιον	(Li)	0,00017	»
Άσβέστιον	(Ca)	0,2566	»
Μαγνήσιον	(Mg)	0,0182	»
Σίδηρον	(Fe)	0,00010	»
Μαγγάνιον	(Mn)	0,00012	»
Άργίλιον	(Al)	0,000036	»

ΑΝΙΟΝΤΑ

Χλώριον	(Cl)	0,6801	Γραμ.
Βρώμιον	(Br)	0,0017	»
Ιώδιον	(J)	0,000074	»
Θεικόν ιόν	(SO ₄)	0,0773	»
Υδροανθρακικόν ιόν	(HCO ₃)	1,1349	»

ΠΗΓΗ ΑΝΑΒΡΥΟΥΣΑ

Χαρακτηρισμός: Άλκαλική, χλωριονατρίουχος και των άλκαλικών γαιών όξυπηγή.

ΦΥΣΙΚΟΧΗΜΙΚΑΙ ΣΤΑΘΕΡΑΙ

Θερμοκρασία	= 41,5° C.
Πυκνότης 15°/15°	= 1,00220
Ηλεκτρολυτική άγωγιμότης κ18	= 0,00316
Ταπείνωσις σημείου πήξεως	= -0,15°
Όσμοτική πίεσις	= 2,1 άτμ.
Ραδιενέργεια	= 0,64 μον. Mache
Έκθέτης όδρογόνου pH	= 6,5

ΧΗΜΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΙΣ

Έν χιλιόγραμμον ύδατος περιέχει:

ΚΑΤΙΟΝΤΑ

Κάλιον	(K)	0,0519	Γραμ.
Νάτριον	(Na)	0,5412	»
Άμμώνιον	(NH ₄)	0,00050	»
Λίθιον	(Li)	0,000094	»
Άσβέστιον	(Ca)	0,2549	»
Μαγνήσιον	(Mg)	0,0179	»
Σίδηρον	(Fe)	0,000071	»

65

Εικόνα 8: Παράθεση Χημικών Στοιχείων Πηγών Ελευθερών



Μαγγάνιον	(Mn)	0,00012	»
Άργύλλιον	(Al)	0,000014	»
ΑΝΙΟΝΤΑ			
Χλώριον	(Cl)	0,6736	Γραμ.
Βρώμιον	(Br)	0,0020	»
Ίώδιον	(J)	0,000078	»
Θειϊκόν Ιόν	(SO ₄)	0,0802	»
Υδροθθειον	(HS)	0,000038	»
Υδροφωσφορικόν Ιόν	(HPO ₄)	0,000022	»
Υδροανθρακικόν Ιόν	(HCO ₃)	1,1227	»

ΠΗΓΗ ΜΕΓΑΛΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ

Χαρακτηρισμός: Άλκαλική, χλωριονατριοῦχος και τῶν ἀλκαλικῶν γαιῶν ὀξυπηγή.

ΦΥΣΙΚΟΧΗΜΙΚΑΙ ΣΤΑΘΕΡΑΙ

Θερμοκρασία	= 40,6° C.
Πυκνότης 15°/15°	= 1,00217
Ἡλεκτρολυτικὴ ἀγωγιμότης κ18	= 0,00304
Ταπείνωσις σημείου πήξεως	= -0,14°
Ὡσμωτικὴ πίεσις	= 1,9 ἀτμ.
Ραδιενέργεια	= 0,55 μον. Mache
Ἐπθέτης ὑδρογόνου pH	= 6,65

ΧΗΜΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΙΣ

Ἐν χιλιογράμμον ὕδατος περιέχει:

ΚΑΤΙΟΝΤΑ

Κάλιον	(K)	0,0493	Γραμ.
Νάτριον	(Na)	0,5132	»
Ἀμμώνιον	(NH ₄)	0,00052	»
Λίθιον	(Li)	0,00042	»

Διάγραμμα Χρήσεων Γης όταν η Λουτρόπολη ήταν ενεργή



Εικόνα 9: Παράθεση Χημικών Στοιχείων Πηγών Ελευθερών

Περιγραφή Πρότασης

Έναυσμα εκκίνησης της πρότασης αποτέλεσε ο τρόπος ζωής και λειτουργίας της περιοχής από την ενοικίαση της από το Ζάχο μέχρι και σήμερα.

Μελετώντας καλύτερα την ανθρώπινη υπόσταση μέσα στο χώρο της λουτρόπολης παρατηρείται ότι δημιουργείται μία ιδιαίτερη σχέση ανάμεσα στη φύση και στον άνθρωπο, η οποία μεταβάλλεται μέσα στο χρόνο ανάλογα με το τρόπο εκμετάλλευσης της περιοχής. Συγκεκριμένα, στην αρχή της λουτρόπολης, οι άνθρωποι επισκέπτονταν την περιοχή για τουρισμό, για διακοπές ή ακόμη και για λόγους υγείας. Στη συνέχεια, όπως αναφέρθηκε και στο προηγούμενο κεφάλαιο, η περιοχή φιλοξένησε πρόσφυγες με αποτέλεσμα ο τουριστικός της χαρακτήρας να μπει σε μία δεύτερη τροχιά. Κατόπιν, στα μέσα του 20ου αιώνα η περιοχή πήρε ξανά τον πρωταρχικό της ρόλο. Παράλληλα, ξεκίνησε η ανάπτυξή της, κάτι που διαφαίνεται από την ανέγερση νέων κτιρίων και την επέκταση των παλαιότερων. Πλέον η περιοχή φιλοξενεί τόσο επισκέπτες όσο και άστεγους εργαζόμενους ανθρώπους, οι οποίοι είναι σίγουροι ότι μπορούν να βρουν ένα δωρεάν τρόπο διαμονής, σχετικά κοντά στην εργασία τους. Γνωρίζουν ότι θα υπάρχει ένα μέρος φιλοξενίας για όλους τους ανθρώπους. Μεταξύ τους γνωρίζονται, πιάνουν φιλίες και κοινωνικοποιούνται. Όμορφα, θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ότι η φύση ανοίγει την αγκαλιά της προς αυτούς τους ανθρώπους. Παράλληλα, τα λουτρά είναι σε πολύ κοντινή απόσταση από τα καταλύματα και η θερμοκρασία τους παραμένει σταθερή όλο το χρόνο.

Το όνειρο του Ζάχου για την περιοχή να δεν έγινε ποτέ πραγματικότητα καθώς δεν ολοκληρώθηκε. Βέβαια, ο χώρος αποτελεί ένα μέρος ευεξίας και γαλήνης και η περιοχή φιλοξενεί κόσμο τόσο από τα κοντινά μέρη όσο και από πιο μακρινά, με μηδενικό κόστος διαμονής. Μπορεί η σύγχρονη μορφή της λουτρόπολης φαινομενικά να είναι πολύ διαφορετική αλλά η χροιά της παραμένει η ίδια. Η περιοχή φιλοξενεί τόσο ανθρώπους που έρχονται για μία απόδραση ή ένα λουτρό όσο και άτομα που βρίσκουν ένα καταλύμα με δίχως κόστος για ένα χρονικό διάστημα. Στόχος είναι, να γίνει μία αναπαλαίωση της περιοχής, με σεβασμό στα αξίες του Ζάχου και την ιστορία του τόπου έτσι ώστε να μεταμορφωθεί σε ένα χώρο ηρεμίας και γαλήνης όπου θα μπορεί να φιλοξενήσει μερικούς επισκέπτες για λίγες μέρες. Παράλληλα, καθώς η εποχή των λουτρών ξεκινάει από αρχές Μαΐου μέχρι και τέλη Οκτωβρίου, οι επισκέπτες δε θα ενοχλούν τους εποχιακούς εργάτες καθώς οι ίδιοι επιστρέφουν πίσω, στην περιοχή τους από το Μαΐο μέχρι και τα μέσα του φθινοπώρου.

Μεθοδολογία

Με βάση όλες τις παραπάνω πληροφορίες προκύπτει το ερώτημα πως θα μπορούσε να επανέλθει η αίγλη της περιοχής και να έρθει λίγο πιο κοντά το όραμα του Ζάχου στην πραγματικότητα αλλά ταυτόχρονα να μπορέσουν αυτοί οι άνθρωποι που μένουν στην περιοχή να συνεχίσουν να βρίσκουν κατάλυμα για τη χρονική που πρέπει να εργαστούν; Θα μπορούσε η έννοια του τουρισμού να πάρει μία διαφορετική χροιά, όπου να μπορεί το άτομο για λίγες ημέρες να αποσυρθεί στην περιοχή για την προσωπική του ηρεμία και σύνδεση με τη φύση; Και παράλληλα πως θα μπορούσε να διαμορφωθεί η υπάρχουσα λουτρόπολη για να καλύψει τις ανάγκες όσων την επισκέπτονται;

Μέσα από την έρευνα που διεξάχθηκε για την Λουτρόπολη των Ελευθερών παρατηρήθηκε ότι η περιοχή υποστηρίζει την ιδιαίτερη σχέση ανάμεσα στο σώμα του ατόμου και το νερό. Πιο συγκεκριμένα, η περιοχή υποστηρίζει όλες τις δράσεις που αναφέρθηκαν παραπάνω, όπως είναι η κατάποση, η όσφρηση, η βύθιση, η εγγύτητα, η θέαση, η απόσταση, η εσωστρέφεια, ο καθρεπτισμός και η μνήμη σε διαφορετικό χώρο. Έτσι θα μπορούσε να υπάρξει μία σαφής μεταφορά της θεωρίας σε ένα στρατηγικό πλάνο.

Γενική Περιγραφή της Πρότασης - Στρατηγικό πλάνο

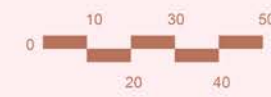
Το στρατηγικό πλάνο που ακολουθείται για την αναπαλαίωση της περιοχής έχει ως βάση την ανάδειξη του οράματος του Ζάχου και ταυτόχρονα την άμεση προβολή της σχέσης του νερού με το άτομο. Έτσι, τα βασικά κτίρια από τον Αριστοτέλη Ζάχο παραμένουν ως έχουν και με τη λειτουργία που είχαν. Ταυτόχρονα, απομακρύνονται η πλειοψηφία των βοηθητικών κτισμάτων ώστε να αναδειχθούν τα πρώτα και το φυσικό τοπίο. Υπάρχουν μερικές μικρές διαφοροποιήσεις, ωστόσο, η ιδέα παραμένει ίδια. Παράλληλα, αποφεύγονται οι εντυπωσιασμοί όπως επιθυμούσε και ο Ζάχος. Έτσι, προάγεται η απλότητα και η αμεσότητα με τη φύση.

Μπαίνοντας μέσα στη λουτρόπολη, ο επισκέπτης είναι υποχρεωμένος να αφήσει το αυτοκίνητό του στο parking και να συνεχίσει πεζός την εξερεύνησή του. Συνεχίζοντας βρίσκει την πόρτα εισόδου και ένα ξύλινο διάδρομο που είναι αναγκαίος για την περιπλάνησή του σε όλη τη λουτρόπολη. Αρχικά συναντά το ξενοδοχείο «Ωραία Ελλάδα» με την πλατεία που το συνοδεύει. Απέναντί του διακρίνει τον παλιό φούρνο της λουτρόπολης και λίγο πιο δίπλα βρίσκεται κρυμμένο από τα δέντρα το ξενοδοχειακό συγκρότημα «Δράμα - Καβάλα» μαζί με ένα εξωτερικό χώρο κοινωνικοποίησης. Συνεχίζοντας τη διαδρομή του αριστερά βρίσκεται ανέγγιχτο το ξενοδοχείο «Αμφίπολις» και δίπλα το εστιατόριο. Απέναντι, μέσα από ένα δρόμο παρατηρείται ένας διάδρομος που οδηγεί στις φυσικές ιαματικές πηγές. Από τη δεξιά πλευρά, υπάρχει

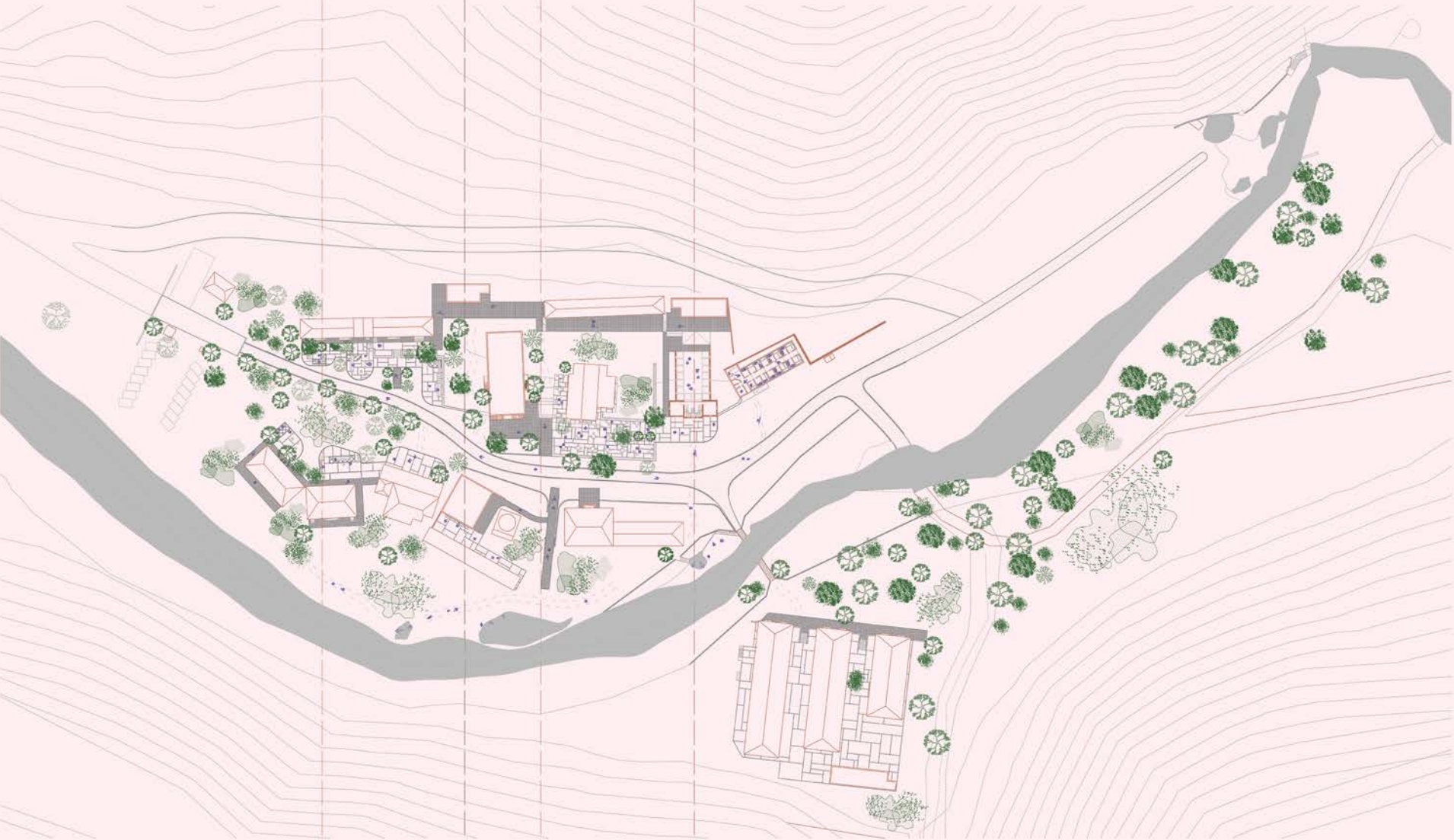
έναν μικρότερο δρόμο που μπορεί να πάρει ο επισκέπτης που τον οδηγεί στο ισλαμικό λουτρό και ακολούθως στο οικοδόμημα με τη φυσική αναβλύζουσα πηγή «Απολλωνία». Παρακάτω, υπάρχει μία πλατεία με μία βρύση με πόσιμο νερό και ένας στεγασμένος χώρος κοινωνικοποίησης, ξεκούρασης και θέασης. Δίπλα από το εστιατόριο υπάρχει το ξενοδοχείο «Παγγαίο» όπου πλέον μετατρέπεται σε ένα χώρο δραστηριοτήτων και εκδηλώσεων. Δίπλα, υπάρχει ο χώρος του νέου λουτρού, με υπαίθριες ιδιωτικές μπανιέρες. Στην απέναντι όχθη υπάρχει το συγκρότημα φιλοξενίας «Θράκη» όπου τα κτίρια μένουν αμετάβλητα και γίνονται κάποιες μικρές τροποποιήσεις στον εξωτερικό χώρο.

A B Γ Δ

A B Γ Δ

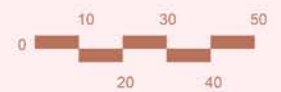


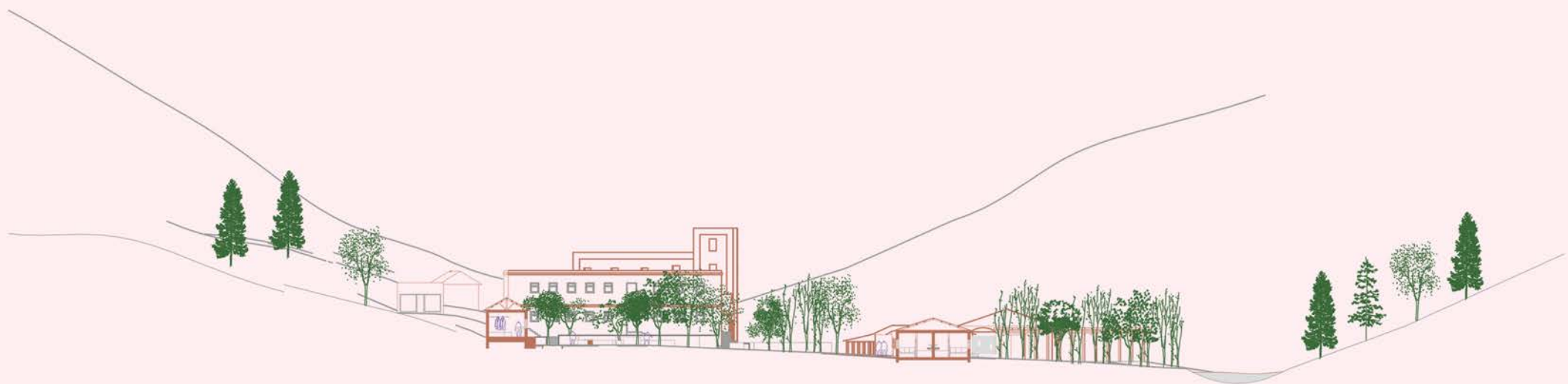
Κάτοψη Δωμάτων





Κάτοψη Διάταξης Πειβάλλοντος Χώρου





Τομή Α - Α



Τομή Β - Β





Τομή Γ - Γ



Τομή Δ - Δ



Η σχέση του νερού με τον άνθρωπο

Όσο αναφορά την ανάδειξη τη σχέσης του νερού με τον άνθρωπο δημιουργούνται για κάθε ενέργεια μία αντίστοιχη δράση που λαμβάνει μέρος. Συγκεκριμένα:

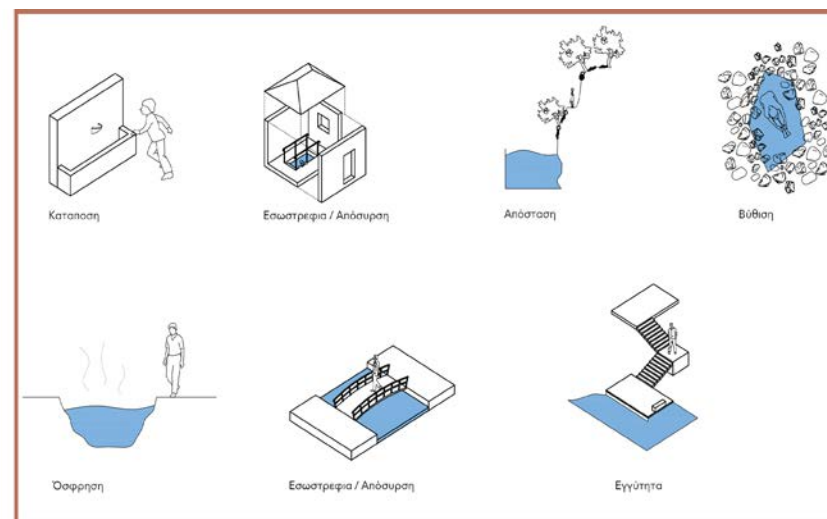
- Κατάποση - δημιουργία βрусών
- Όσφρηση - η κοινωνικοποίηση λαμβάνει χώρα κοντά ή και μέσα στις πισίνες
- Βύθιση - είτε μέσα στις πισίνες, είτε μέσα στις ιδιωτικές μπανιέρες
- Εγγύτητα - η κοινωνικοποίηση λαμβάνει χώρα κοντά στις πισίνες
- Θέαση - επαναλειτουργία χώρων μακριά από το νερό και μονοπατιών με θέα το νερό
- Απόσταση - επαναλειτουργία χώρων μακριά από το νερό και μονοπατιών
- Εσωστρέφεια - επαναλειτουργία ιδιωτικών πισινών
-

Ταυτόχρονα, ο χώρος απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτως ηλικίας. Σε μερικά δωμάτια δημιουργούνται τουαλέτες, ενώ προστίθενται, επίσης, χώροι τουαλέτας, λουτρών και πλυντηρίων για τους επισκέπτες.

Συντήρηση και Ανακατασκευή

Όσον αφορά τη ανακατασκευή και τη συντήρηση των περισσότερων κτιρίων, λόγω μεγάλης έλλειψης πληροφοριών ως προς το στατικό φορέα των κτιριακών όγκων, κρατήθηκε το υπάρχον στατικό σύστημα που διαγραφόταν από τα σχέδια αποτύπωσης. Παράλληλα, λήφθηκε υπόψιν σχεδιαστικά,

η ενίσχυση των στατικών φορέων του κάθε κτιρίου, χρησιμοποιώντας χαλύβδινα πλέγματα και εκτοξευμένου σκυροδέματος (ganite), προσθέτοντας μία επιπλέον στρώση περίπου δέκα εκατοστών στα υποστυλώματα και τις δοκούς. Αντικαθίστανται τα παλιά ξύλινα κουφώματα με νέα, τα οποία διαθέτουν ξύλινο πλαίσιο, για να μείνει αναλλοίωτη η χροιά της μνήμης της λουτρόπολης, αλλά προστίθενται διπλά τζάμια για καλύτερη μόνωση των εσωτερικών χώρων. Σχεδιαστικά διατηρείται η προϋπάρχουσα μορφή των κουφωμάτων, όπως για παράδειγμα κυκλικά παράθυρα και φεγγίτες. Οι ξύλινες στέγες όλων των κτιρίων αντικαθίστανται με νέες, ξύλινης διατομής. Διαθέτουν μόνωση άκαυστου ορυκτοβάμβακα ανάμεσα στα ξύλινα ζευκτά. Επικαλύπτονται με τοπική κεραμοποιία ενώ τα δώματα μονώνονται με την προσθήκη ασφαλτόπανων, εξηλασμένης πολυστερίνης, γεωυφάσματος και κροκάλων.

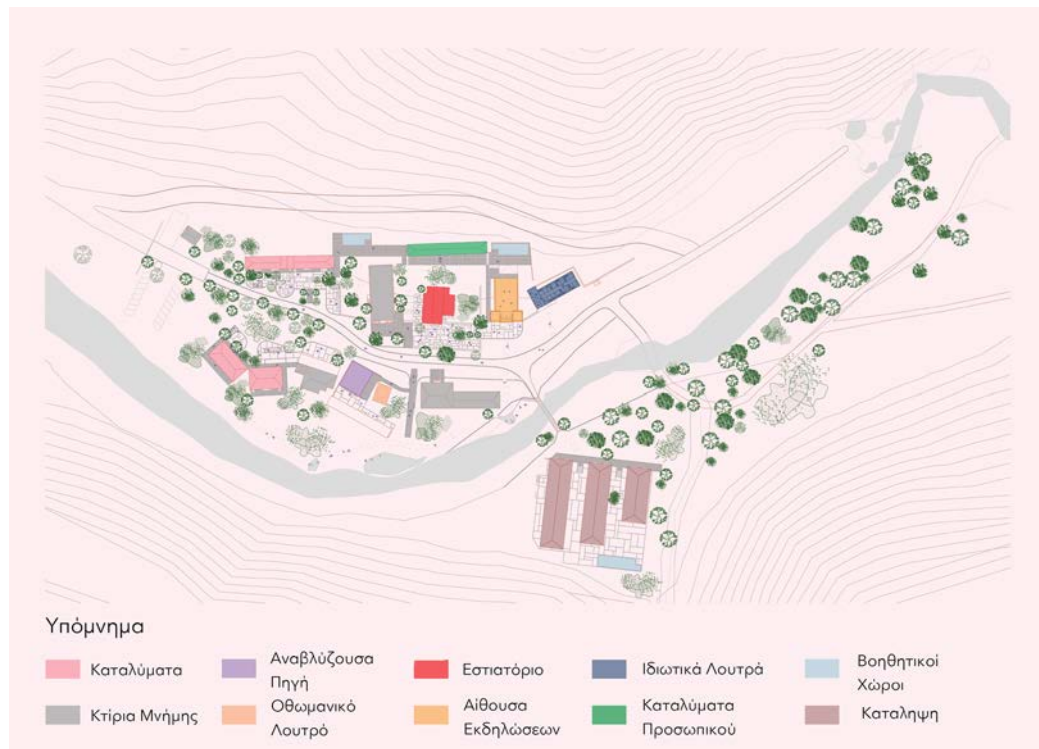


Διάγραμμα Χωρικών συνθηκών και Αποτύπωσης Σχέσης Νερού - Ανθρώπου

Για το δάπεδο των κτιρίων θα χρειαστεί επιστρωση νέου υλικού καθώς το παλιό έχει κλαπεί από όλα τα κτίρια. Προτείνεται η χρήση τοπικού μαρμάρου, από την Καβάλα. Τα πεζούλια και τα παρτέρια μένουν ως έχουν με τη φύτευση που περιέχουν να παραμείνει ανέγγιχτη. Παράλληλα, γίνεται μία όσο το δυνατόν μεγαλύτερη προσπάθεια να μην κοπεί κάποιο δέντρο, αλλά να φυτευτούν κι άλλα όπου χρειάζεται. Τέλος συντελείται μία νέα εγκατάσταση υδραυλικών και ηλεκτρικών συστημάτων.

Περιγραφή Χρήσεων

Το συγκρότημα της λουτρόπολης απαρτίζεται από πέντε άξονες. Αρχικά θα αναφερθούν οι δομές φιλοξενίας, κατόπιν το εστιατόριο, η αναβλύζουσα πηγή, τα ιδιωτικά λουτρά, τα κτίρια μνήμης και τέλος τα κτίρια με τις βοηθητικές λειτουργίες. Οι λειτουργίες των κτιρίων παραμένουν ίδιες και κρίθηκε πιο σωστό να υπάρχει ένας διαχωρισμός λειτουργίας κάθε κτιρίου. Ωστόσο, οι περισσότεροι χώροι απευθύνονται τόσο στους φιλοξενούμενους όσο και στους εξωτερικούς επισκέπτες.



Διάγραμμα Χρήσεων Γης

Επιλογή υλικών

Όσο αναφορά την επιλογή υλικών, στόχος ήταν η χρήση υλικών της περιοχής σε συνδυασμό με την ανάδειξη της λουτρόπολης και του φυσικού τοπίου. Η υλικότητα της περιοχής περιλαμβάνει πετρώματα, εναποθέσεις οξέων, ομογενοποιημένα υλικά, νερό, λάσπη, ξύλο, βλάστηση και τεχνητά υλικά. Καθώς η λουτρόπολη βρίσκεται κοντά στην Καβάλα και στο όρος Παγγαίο μπορεί να καταμετρηθεί και το μάρμαρο Καβάλας που εξάγεται από τις περιοχές.

Παράλληλα, καθώς η περιοχή της Καβάλας και όλα τα χωριά κοντά στην πόλη είναι γνωστά για το καπνό που εξήγαγαν παλαιότερα κρίθηκε σωστό ως μία ένδειξη μνήμης να συμπεριληφθεί ένα υλικό από τη διαδικασία εξαγωγής. Το υλικό που επιλέχθηκε ήταν το πανί που χρησιμοποιούνταν κατά τη διαδικασία βλάστησης του καπνού, το οποίο μαζί με έναν μεταλλικό ή ξύλινο σκελετό χρησιμοποιούνταν για τη προστασία των βλαστών. Το συγκεκριμένο υλικό έπαιζε πολύ σημαντικό ρόλο στη διαδικασία της βλάστησης, και επιλέχθηκε καθώς έχει έναν ημιδιάφανο χαρακτήρα, σκληρή υφή και είναι ανθεκτικό στο χρόνο.

Τα κύρια υλικά όσο αναφορά τους εξωτερικούς χώρους της λουτρόπολης είναι:

- Μικροί και μεγάλοι κυβόλιθοι αντικμ υλικό από φυσικό σχιστόλιθο εξαγόμενο από την περιοχή της Καβάλα: το συγκεκριμένο υλικό απαντάται σε μεγάλο μέρος της

λουτρόπολης. Είναι κατάλληλο για επιστρώσεις δαπέδων και παράλληλα προσδίδει αυτή τη φυσικότητα και την ηρεμία που χρειάζεται η περιοχή.

- Τεχνικά υλικά: χρησιμοποιείται κυρίως να δημιουργηθούν σταθερά καθίσματα και παγκάκια στους εξωτερικούς χώρους.
- Μάρμαρο Καβάλας: χρησιμοποιείται στις επιστρώσεις των δαπέδων σε εξωτερικούς και εσωτερικούς χώρους, όπως και στις επιστρώσεις των βρύσεων. Το συγκεκριμένο υλικό έχει το χαρακτηριστικό ότι είναι γυαλιστερό, μπορεί να λειτουργήσει ως αντανάκλαση ωστόσο το είδωλο που παρουσιάζεται δεν είναι ξεκάθαρο λόγω των νερών. Τα νερά του μαρμάρου δεν αφήνουν το άτομο να καθρεφτιστεί στο υλικό και να δει όλες τις λεπτομέρειες. Θα μπορούσε να παρομοιαστεί με τα νερά μίας λίμνης. Η επιλογή να τοποθετηθεί αυτό το υλικό στα δωμάτια, όπου το άτομο είναι απομονωμένο, σε μικρές περιοχές εξωτερικών χώρων κοινωνικοποίησης και στις βρύσες δεν είναι τυχαία. Έτσι το άτομο, όπως ο Νάρκισσος, θα μπορέσει να γνωρίσει νέες πτυχές του εαυτού του. Μόνο του, στο δωμάτιο, θα καταφέρει να δει τον εαυτό που πιστεύει ότι είναι, ενώ στους χώρους κοινωνικοποίησης, όπως τα καθίσματα ή οι βρύσες, θα δει τον εαυτό που ο ίδιος προβάλλει στον υπόλοιπο κόσμο. Παραθέτοντας και γνωρίζοντας νέες ιδέες, θα έχει την ευκαιρία να αντιληφθεί ποιος πραγματικά είναι.
- Πατημένο χώμα: η περιοχή είναι πλούσια σε φυσικά υλικά. Όλος ο διάδρομος διαμορφώνεται με πατημένο χώμα. Έτσι, φέρνει πιο κοντά τον επισκέπτη στη φύση και

δίνει μία γαλήνια διάσταση στο διάδρομο. Σαν ένα μεγάλο μομοπάτι. Ταυτόχρονα, σε περίπτωση ανάγκης μπορεί να διασφαλίσει ότι θα με ασφάλεια κάποιο όχημα.

- Χαλίκια: στα πλαινά του διαδρόμου ροποθετούνται δύο σειρές ψαλκία. Το υλικό βοηθάει για να θεσμοθετεί νοητά τα όρια του διαδρόμου και να ορίζει τις εξόδους που υπάρχουν.
- Ξύλο: καθώς η περιοχή βρίσκεται σε φαράγγι και δεν υπάρχουν οικισμοί αρκετά κοντά της, το συγκεκριμένο υλικό βρίσκεται άφθονο. Χρησιμοποιείται σε διάφορα σημεία αλλά, κυρίως στο κάθισμα των παγκακιών.
- Μέταλλο: χρησιμοποιείται στη δημιουργία σκαλωσιάς στα ιδιωτικά λουτρά. Στόχος είναι μαζί με το πανί να φέρουν τη μνήμη των κατασκευών για την βλάστηση του καπνού.
- Πανί: το υλικό τοποθετείται στις μεταλλικές ράβδους στο χώρο των ιδιωτικών λουτρών. Στόχος του είναι λόγω του ημιδιάφανου χαρακτήρα του να κρύψει τον επισκέπτη που θέλει να κάνει μόνος του το λουτρό τραβώντας τις κουρτίνες. Βέβαια, εφόσον ο ίδιος το επιθυμεί μπορεί να το κρατήσει ανοιχτό. Έναυσμα για την ιδέα δόθηκε από το μύθο της Ναυσικάς ότι το λουτρό πλέον στις μέρες μας έχει χάσει τον ερωτικό και παιχνιδιάρικο χαρακτήρα που είχε εκείνη την εποχή. Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται η ερωτική λειτουργία του τώρα, για τη στιγμή που ο λουόμενος παίρνει το μπάνιο του.



Εικόνα 10: Κατασκευή για την καλλιέργεια καπνού



Αξονομετρικό Σχέδιο Κατασκευής

Είσοδος - Φυλάκιο

Το φυλάκιο ήταν από τα πρώτα κτίρια που δημιουργήθηκαν στη λουτρόπολη από τον Αριστοτέλη Ζάχο. Βρίσκεται στην είσοδο του χώρου. Αφορούσε ένα διώροφο κτίριο με αρχιτεκτονικό χαρακτήρα επηρεασμένο από την περιοχή. Η λειτουργία του ήταν να φυλάσσει τα έγγραφα και τις πληροφορίες για το συγκρότημα. Με τη πάροδο του χρόνου έχει καταστραφεί αλλά δεν έγινε ποτέ κάποια αναδόμηση ή ανακατασκευή του. Σχεδιαστικά παραμένει όπως είναι διατηρώντας το στοιχείο της μνήμης. Από την απέναντι πλευρά προστίθεται ένας μικρός στεγασμένος χώρος για πληροφορίες. Παράλληλα Δημιουργείται χώρος στάθμευσης για αυτοκίνητα και λεωφορεία.



Εικόνα 11: Φωτογραφία Φυλακίου



Κάτοψη Εισόδου

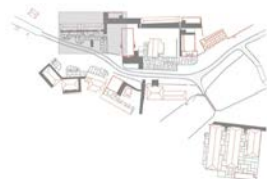


Φωτορεαλιστική Απεικόνιση 1: Είσοδος Λουτρόπολης

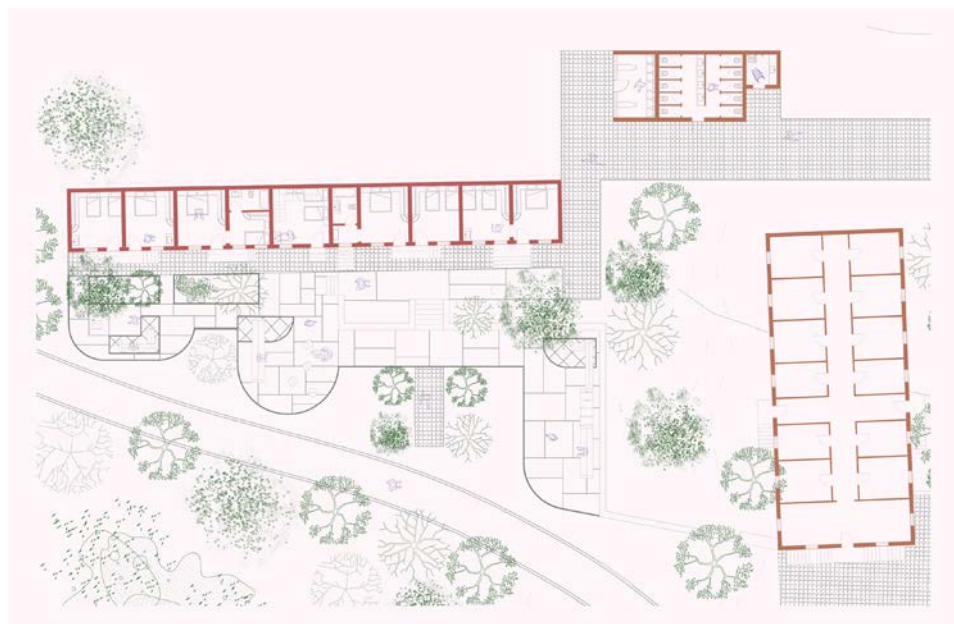
Ξενοδοχείο «Ωραία Ελλάς»

Το ξενοδοχείο «Ωραία Ελλάς» ανοικοδομήθηκε την εποχή του 1910 - 1930 από τον Αριστοτέλη Ζάχο. Αποτελούνταν από εννέα δωμάτια και έναν αποθηκευτικό χώρο. Μέσα τα δωμάτια παρείχαν στον επισκέπτη ένα κρεβάτι και ένα νιπτήρα. Λέγεται ότι το πάτωμα ήταν επιστρωμένο με μάρμαρο. Ωστόσο, σήμερα δε διασώζεται. Ο προαύλιος χώρος του ξενοδοχείου αποτελείται από ένα μεγάλο τσιμεντένιο χώρο όπου οι επισκέπτες μπορούσαν να αφήσουν τα αυτοκίνητά τους. Κυρίαρχο σχεδιαστικό μέλημα ήταν η διατήρηση του αρχικού σχεδίου όσο γινόταν περισσότερο. Ωστόσο σχεδιαστικά η σύνθεση του ξενοδοχείου κινήθηκε ως εξής:

- Στον προαύλιο χώρο του ξενοδοχείου δημιουργείται μία πλατεία με χώρους ξεκούρασης και κοινωνικοποίησης. Η είσοδος είναι από ένα δρόμο επικαλυμμένο από μικρούς κυβόλιθους. Σε τρεις διαφορετικούς χώρους της πλατείας προστίθενται μεγάλα τσιμεντένια παγκάκια και ατομικά καθίσματα. Παράλληλα, όποιος χώρος δεν χρησιμοποιείται έχει καλυφθεί από γκαζόν.



Εικόνα 12: Φωτογραφία Ξενοδοχείου «Ωραία Ελλάς»





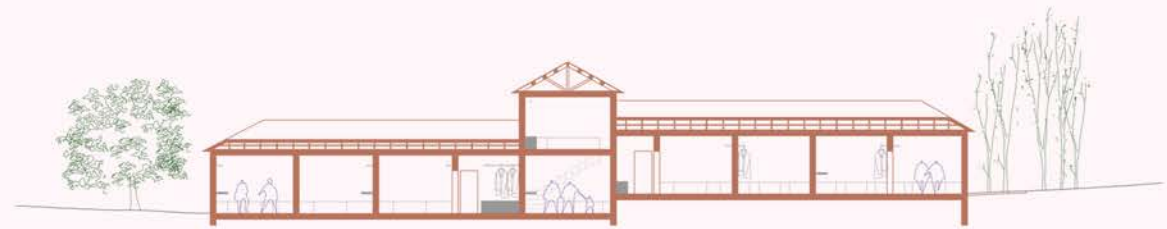
Κάτοψη 2ου Ορόφου



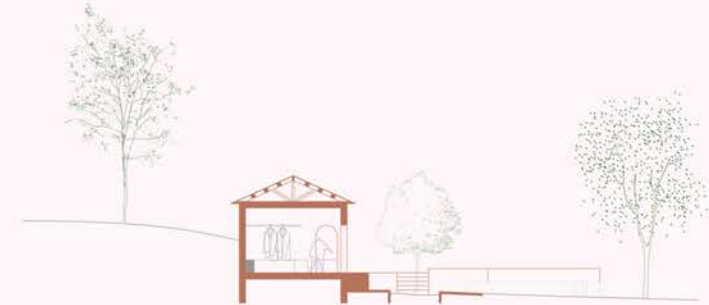
Κάτοψη 1ου Ορόφου



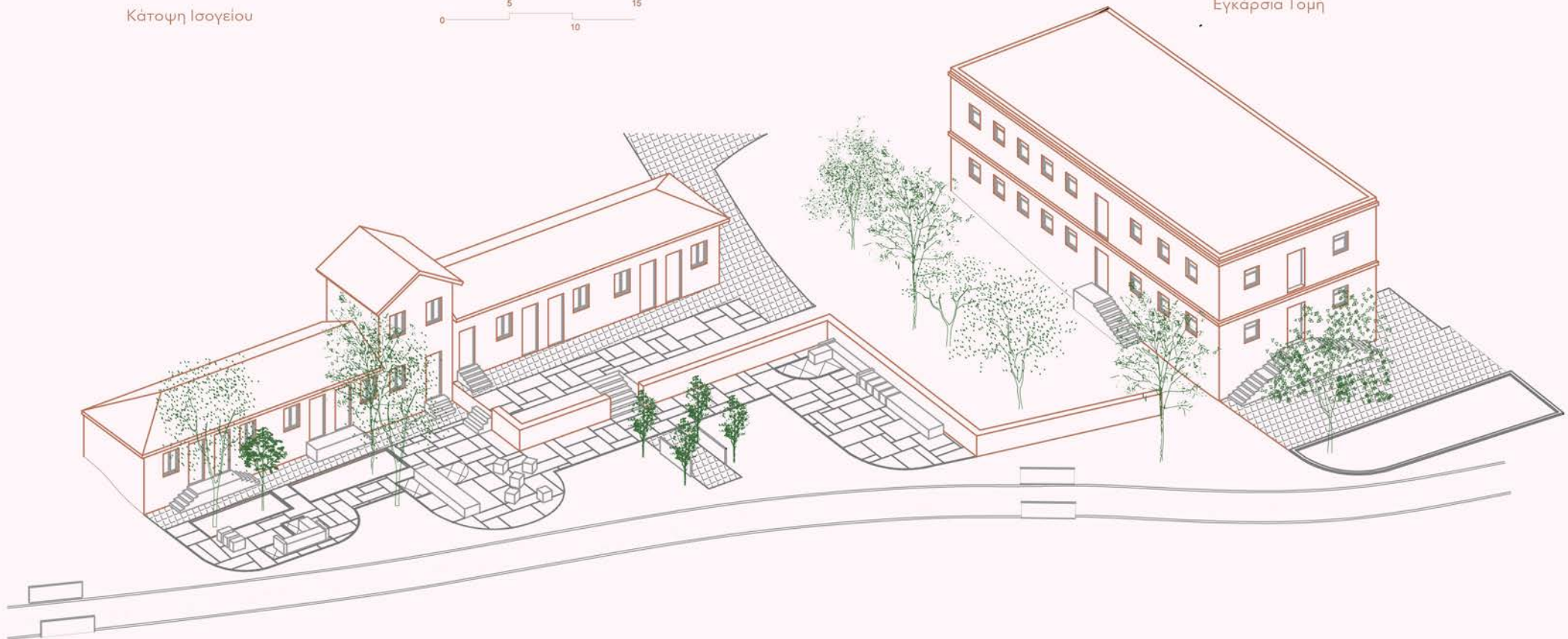
Κάτοψη Ισογείου



Διαμήκης Τομή



Εγκάρσια Τομή

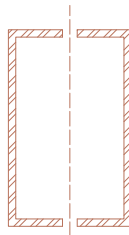


- Η είσοδος των δωματίων είναι άμεση με τη φύση. Σχεδιαστικά, η διαμόρφωση των περισσότερων δωματίων έμεινε όπως ήταν, ωστόσο, μερικά πιο μικρά δωμάτια συνενώθηκαν για τη δημιουργία ενός μεγαλύτερου για περισσότερους επισκέπτες ή για τη διαθεσιμότητα τουαλετών. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι καθώς παλαιότερα τα δωμάτια δεν διέθεταν χώρο τουαλέτας, κρίθηκε σωστό να διατηρηθούν ορισμένα δωμάτια με τον ίδιο τρόπο, ωστόσο, καθώς η ύπαρξη της τουαλέτας κοντά στο χώρο ξεκούρασης είναι απαραίτητη δημιουργήθηκαν επίσης δωμάτια με τουαλέτα.

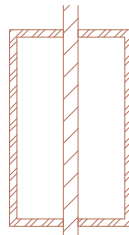
- Τα δωμάτια χωρίζονται σε δίκλινα ή τετράκλινα. Σχεδιαστικά τα δίκλινα δωμάτια διαθέτουν ένα διπλό κρεβάτι ή δύο μονά κρεβάτια ενώ τα τετράκλινα ένα διπλό κρεβάτι και δύο μονά. Παράλληλα, σε κάθε χώρο υπάρχει μία ντουλάπα, ένας αποθηκευτικός χώρος και ένας νιπτήρας. Το πάτωμα επικαλύπτεται με μάρμαρο της περιοχής, Καβάλα, όπως ήταν παλαιότερα.

Κτήρια Διαμονής

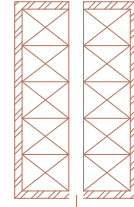
Συμμετρία



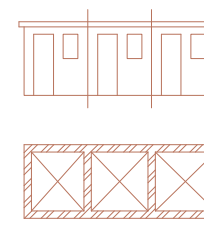
Αξονικότητα



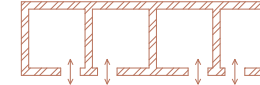
Πλευρικές Ή Πτέρυγες Δωματίων



Επαναληψιμότητα



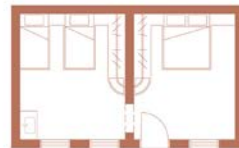
Άμεσότητα με τη Φύση



Τυπολογία 1



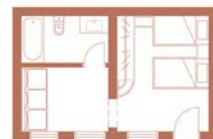
Τυπολογία 2



Τυπολογία 3



Τυπολογία 1 με τουαλέτα



Τυπολογία 2 με τουαλέτα

Διάγραμμα Δημιουργίας Διπλής Τυπολογίας



Μονό



Διπλό



Αφαίρεση Πόρτας

Ξενοδοχειακό συγκρότημα «Δράμα - Καβάλα»

Το ξενοδοχειακό συγκρότημα «Δράμα - Καβάλα» ήταν από τις πρώτες μονάδες που υπήρξαν στην λουτρόπολη. Ανοικοδομήθηκε πριν το 1910 από τον Αριστοτέλη Ζάχο. Το ξενοδοχείο της Δράμας αρχικά ήταν ένα μικρό κτίριο αλλά μετά τη λήξη του πολέμου άλλαξε μορφή και διέθετε περισσότερα καταλύματα. Το ξενοδοχείο της Καβάλας αρχικά ήταν ένα διώροφο κτίριο, αλλά μετά την καταστροφή του στη διάρκεια του πολέμου, δημιουργήθηκε ένα ισόγειο κτίριο με διαμερίσματα. Βρίσκονται απέναντι από το κτίριο «Ωραία Ελλάδα» κρυμμένα μέσα στα δέντρα. Σήμερα, στον εξωτερικό χώρο του υπάρχει μία τσιμεντένια πλατεία για την στάθμευση των αυτοκινήτων. Στην προτεινόμενη λύση, σχεδιαστικά η δομή τους και η λειτουργία τους παραμένει η ίδια. Προστίθενται τα εξής:

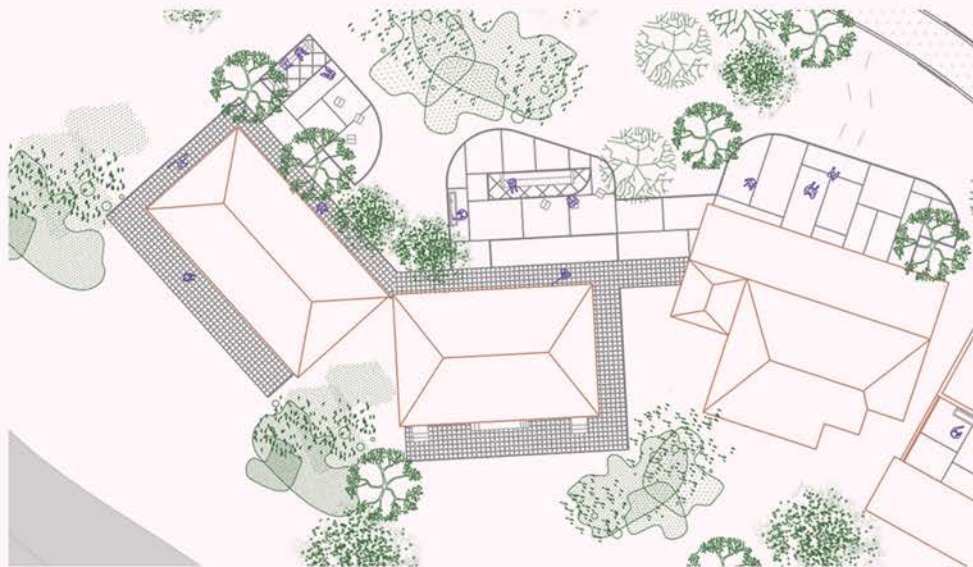
- Για την είσοδο στο συγκρότημα υπάρχει ένα διάδρομος στρωμένος με μικρούς κυβόλιθους. Εξωτερικά δημιουργείται μία πλατεία όμοια με την πλατεία του κτιρίου «Ωραίας Ελλάς». Προστίθενται παγκάκια για ξεκούραση και την κοινωνικοποίηση των φιλοξενούμενων και μία βρύση. Η υλικότητα της πλατείας είναι από μεγάλους κυβόλιθους. Μπροστά από τα δωμάτια του συγκροτήματος, στο ένα μέτρο, αλλάζει η διαμόρφωση του κυβόλιθου για να οριοθετηθεί η αρχή των καταλυμάτων. Περιμετρικά των καταλυμάτων υπάρχει επιστροφή με μικρούς κυβόλιθους ώστε ο φιλοξενούμενος να μπορεί να μετακινηθεί ευκολότερα. Ο χώρος δεν χρησιμοποιείται, έχει καλυφθεί από γκαζόν και

βλάστηση.

- Η δομή των δωματίων είναι ίδια με τη δομή των δωματίων στο ξενοδοχείο «Ωραία Ελλάδα». Τα δωμάτια είναι δίκλινα ή τετράκλινα. Στα δωμάτια του ξενοδοχείου «Δράμα» έχουν προστεθεί τουαλέτες για τη διευκόλυνση των φιλοξενούμενων. Στο ξενοδοχείο «Καβάλα» σε μερικά δωμάτια έχουν προστεθεί τουαλέτες ενώ από την πίσω πλευρά του κτιρίου δημιουργήθηκε χώρος για την ύπαρξη κοινόχρηστων τουαλετών ώστε να διευκολύνουν τους φιλοξενούμενους και τους λουόμενους στις βάρθρες.
- Καθώς τα συγκεκριμένα δωμάτια διαθέτουν τουαλέτες, είναι γεωγραφικά σε εύκολα προσβάσιμο σημείο και είναι κοντά στις βάρθρες προτείνεται η χρήση τους από άτομα με κινητικά προβλήματα ή άτομα με αναπηρία.

Κτίριο Καταστημάτων

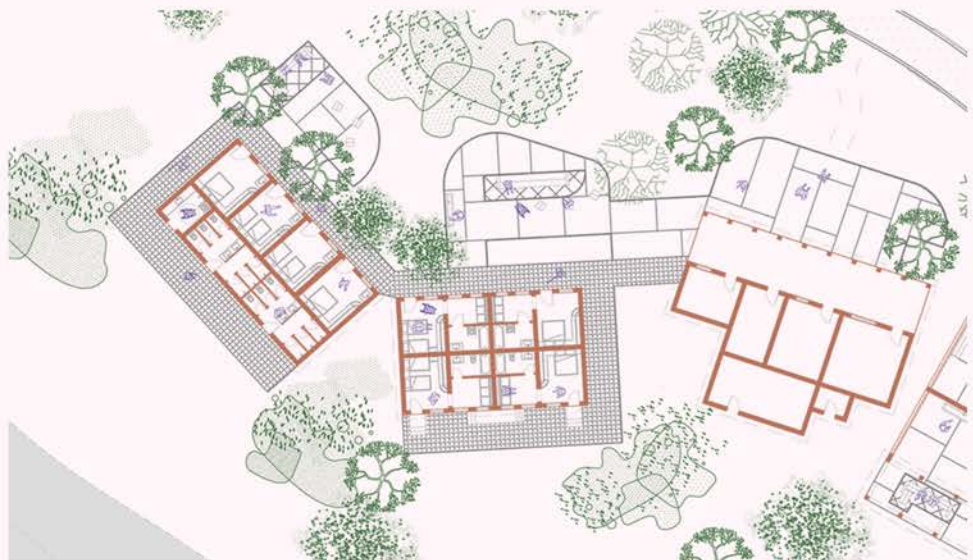
Το κτίριο των καταστημάτων ανοικοδομήθηκε πριν το 1910 από το Ζάχο. Αρχικά διέθετε δύο καταστήματα τα οποία αργότερα αυξήθηκαν σε πέντε. Την τελική του μορφή την πήρε μεταξύ του 1960 με 1990. Σχεδιαστικά προτείνεται να παραμείνει όπως έχει για να θυμίζει την εποχή πριν την εγκατάλειψη της περιοχής. Ως μία μνήμη.



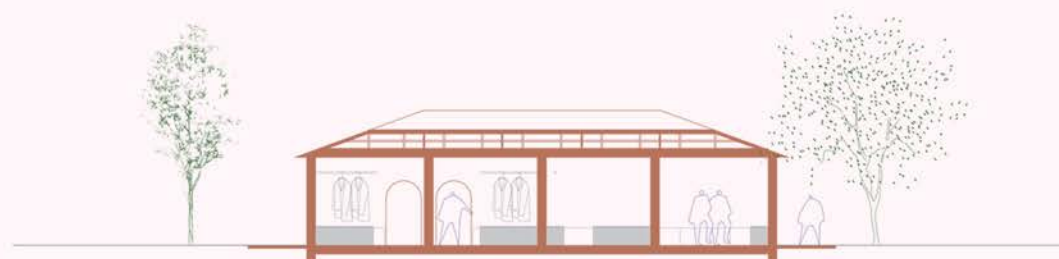
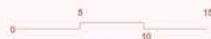
Κάτοψη Δώματος



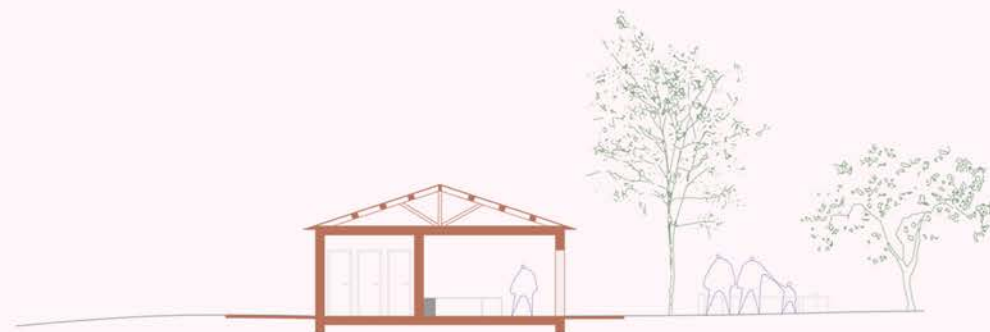
Εικόνα 13: Φωτογραφία κτιρίου καταστημάτων και συγκροτήματος
ξενοδοχείων «Δράμα - Καβάλα»



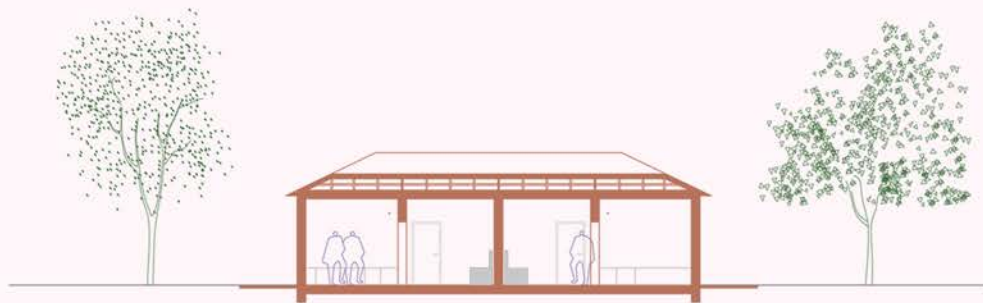
Κάτοψη Ισογείων



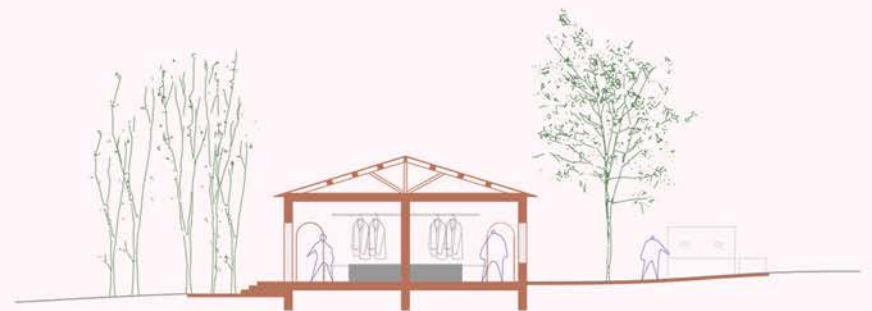
Διαμήκης Τομή Ξενοδοχείο Καβάλα



Εγκάρσια Τομή Ξενοδοχείο Καβάλα



Διαμήκης Τομή Ξενοδοχείου Δράμας



Εγκάρσια Τομή Ξενοδοχείου Δράμας



Αναβλύζουσα Πηγή Απολλωνία

Η συγκεκριμένη πηγή αφορά μία φυσική βάθρα όπου αναβλύζει νερό μέσα από τα πετρώματά της. Στις αρχές του 20ου αιώνα, ο Ζάχος δημιούργησε ένα κτήριο όπου την περιλάμβανε. Μετά το 2ο Παγκόσμιο Πόλεμο το κτήριο καταστράφηκε. Κτίστηκε ξανά, αυτή τη φορά χωρίς πολλές λεπτομέρειες. Σχεδιαστικά, η ιδέα περιλαμβάνει την αφαίρεση αυτού του κτιρίου. Στόχος είναι η πηγή να έχει μία πιο άμεση επαφή με τον εξωτερικό χώρο και η μνήμη του παλαιότερου κτιρίου μέσα από τις ιδιαίτερες λεπτομέρειες που το χαρακτηρίζαν.

Ανοικοδομείται ένα συγκρότημα το οποίο αποτελείται από ένα στεγασμένο κτήριο και ένα στέγαστρο. Το στεγασμένο κτήριο δε διαθέτει πολλές λεπτομέρειες και οι εισόδους του ανοιχτές προς τους φιλοξενούμενους. Η αριστερή του πλευρά είναι ανοιχτή από τη μέση του τοίχου μέχρι το στέγαστρο και εσωτερικά υπάρχει μία μεταλλική σκαλωσιά όπου, πάνω στην τοποθέτηση των ράβδων της, αποτυπώνονται τα ιδιαίτερα κουφώματα που υπήρχαν στο πρωταρχικό κτήριο με βάση τις αποστάσεις που είχαν.

- Για την είσοδο στο χώρο υπάρχει ένας δρόμος στρωμένος με κυβόλιθους ο οποίος περνάει πρώτα από το ισλαμικό λουτρό κι έπειτα οδηγεί στην πηγή.
- Τα παρτέρια με τη φύτευση μένουν ως έχουν.
- Πίσω από την πηγή τοποθετείται μία μεγάλη βρύση για τις ανάγκες των φιλοξενούμενων. Παράλληλα, ο χώρος

επιστρώνεται με μεγάλους κυβόλιθους.

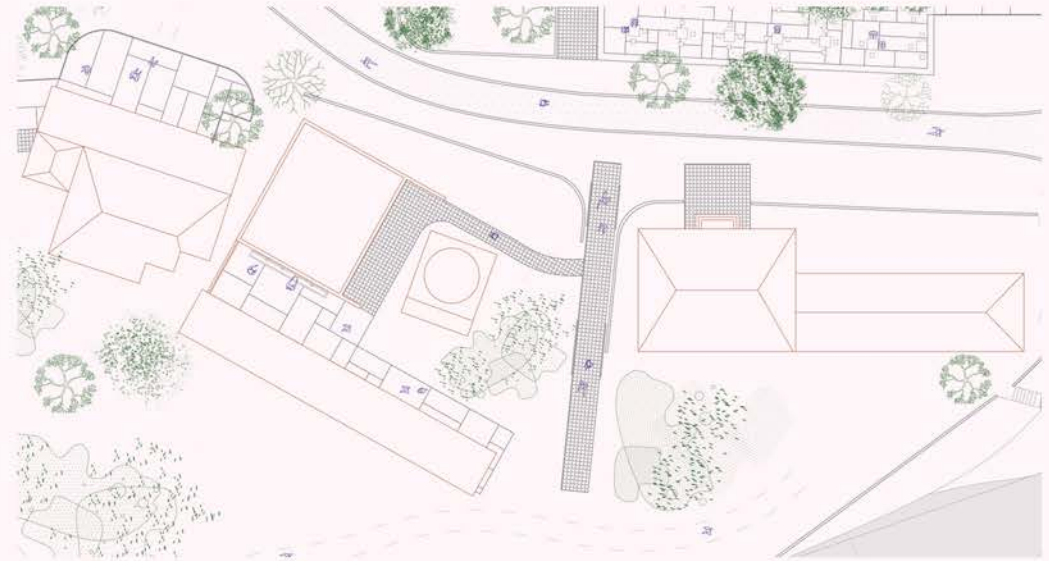
- Παρακάτω δημιουργείται ένα στέγαστρο με παγκάκια και φύτευση. Η χρήση του είναι κυρίως για την ξεκούραση, την ηρεμία και την κοινωνικοποίηση των φιλοξενούμενων. Παράλληλα, η θέαση του φαραγγιού από εκείνο το σημείο είναι πολύ όμορφη. Βρίσκεται κοντά στις βάθρες και στο ποτάμι αλλά είναι ήσυχο μέρος για μία βόλτα ή για ξεκούραση. Είναι επιστρωμένο με μεγάλους κυβόλιθους.

Λουτρά «Μέγας Αλέξανδρος»

Τα Λουτρά «Μέγας Αλέξανδρος» ανοικοδομήθηκαν την εικοσαετία 1910 – 1930 από το Ζάχο. Βρίσκεται απέναντι από το εστιατόριο και το ξενοδοχείο «Παγγαίο». Πρόκειται για ένα κτήριο που εμπεριείχε αποδυτήρια, ιδιωτικές μπανιέρες με ζεστό νερό για λουτρό και στο τέλος του διαδρόμου μία τετράγωνη πισίνα με τρεχούμενο νερό, η οποία χρησιμοποιείται μέχρι και σήμερα. Στα μέσα του αιώνα ανοικοδομείται ξανά το κτήριο, γίνεται μεγαλύτερο και αλλάζει αρχιτεκτονικά η μορφή του. Σχεδιαστικά το κτήριο παραμένει όπως έχει ως προς ένα στοιχείο μνήμης της παλιάς λουτρόπολης και των ιδιωτικών λουτρών.



Φωτογραφία Λουτρών
Μεγάλου Αλεξάνδρου



Κάτοψη Δώματος Συγκροτήματος Ααβλύζουσας Πηγής



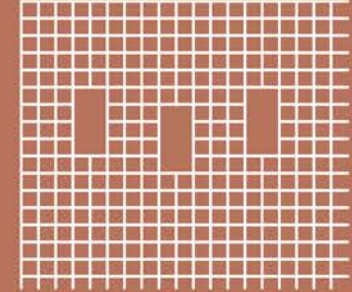
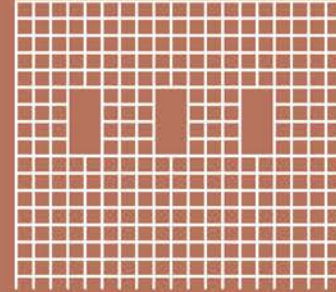
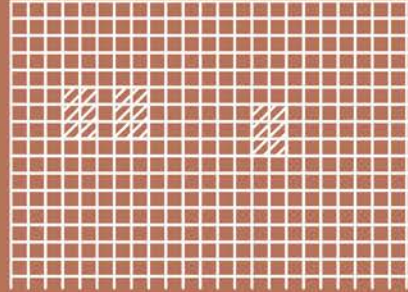
Φωτογραφία Οθωμανικού
Λουτρού



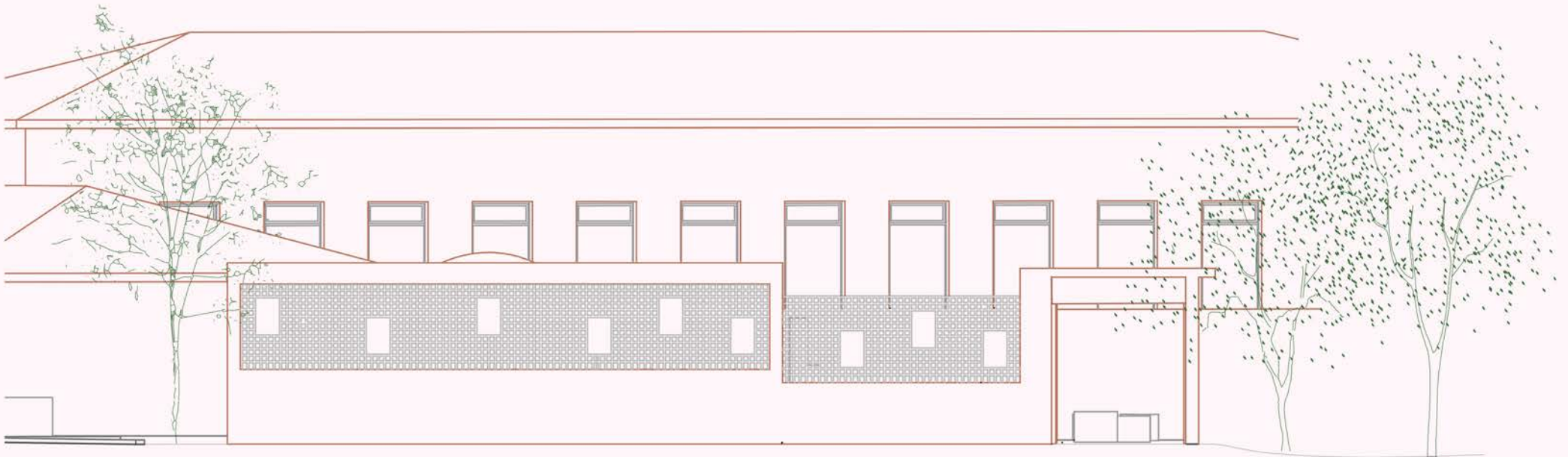
Φωτογραφία Κτιρίου
Αναβήζουσας Πηγής

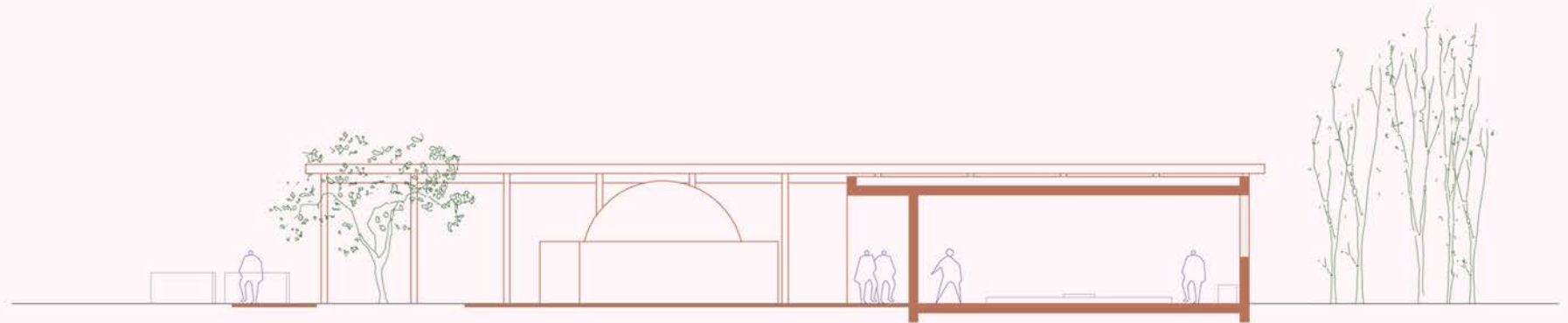


Κάτοψη Συγκροτήματος Αναβλύζουσας Πηγής

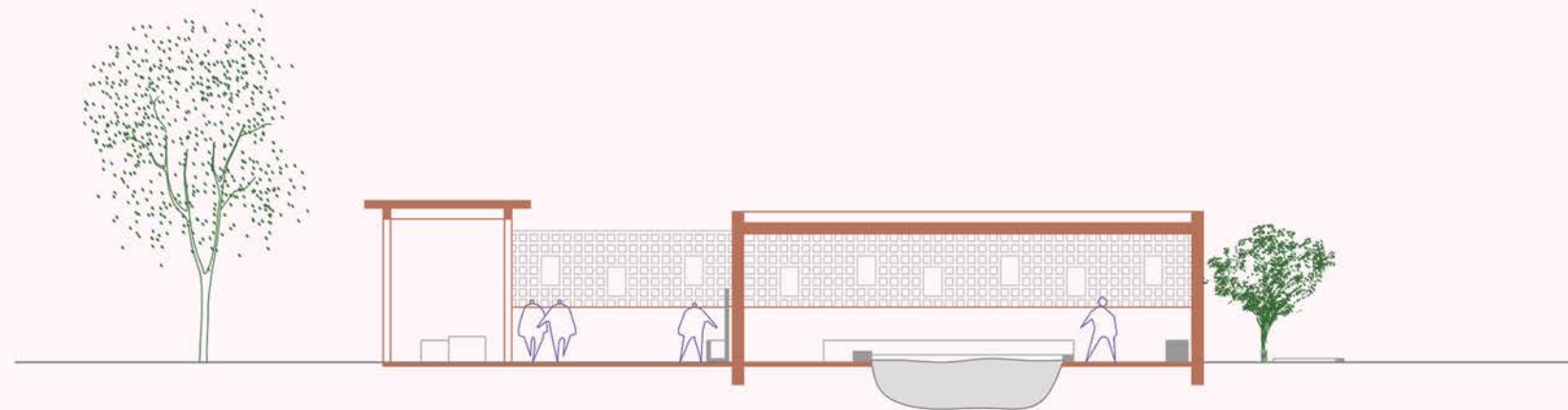


Διάγραμμα Κατασκευής Παραθύρων

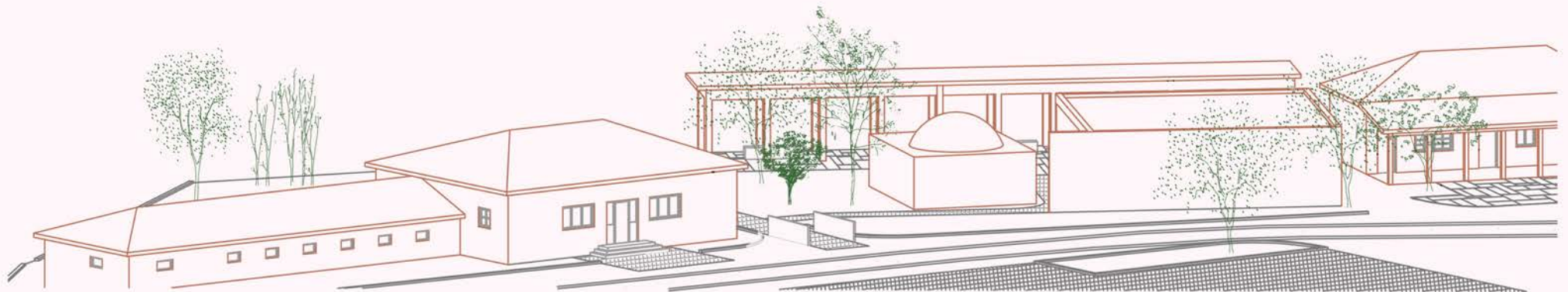


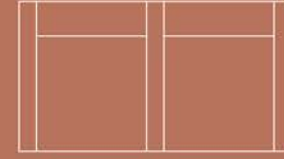
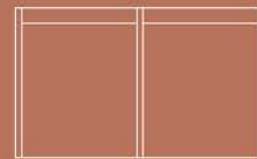
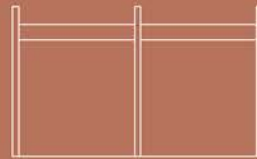
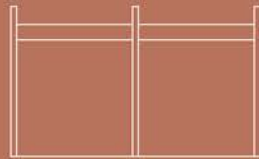
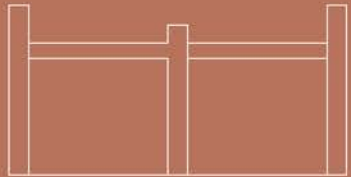
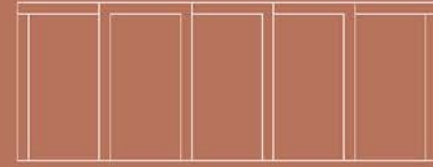
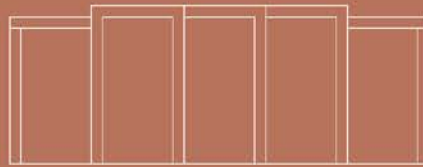
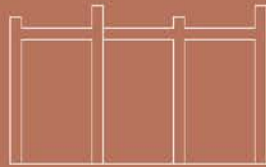


Διαμήκης Τομή Αναβύζουσας Πηγής Απολλωνίας

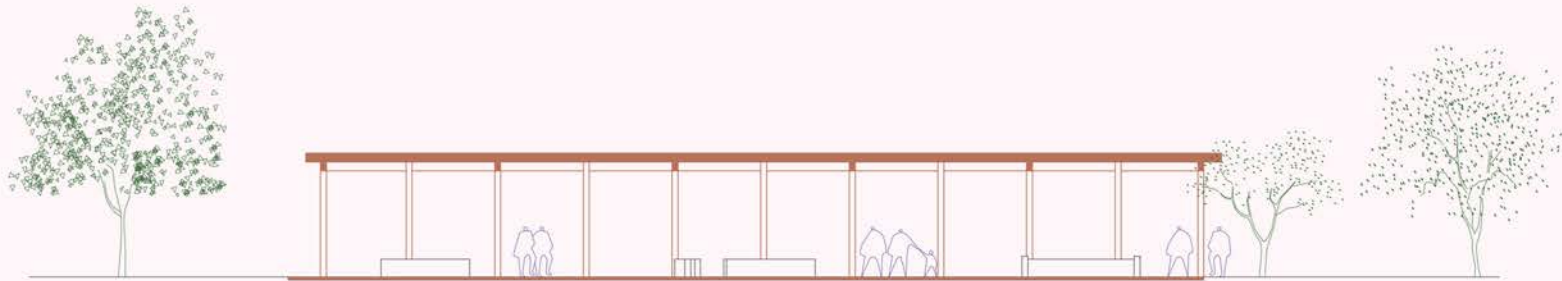


Εγκάρσια Τομή Αναβύζουσας Πηγής Απολλωνίας





Διάγραμμα Ανάλυσης Στεγάστρου



Διαμήκης Τομή Στεγάστρου





Φωτορεαλιστική Απεικόνιση 2: Στέγαστρο

Ξενοδοχείο «Αμφίπολις»

Το ξενοδοχείο «Αμφίπολις» αφορά ένα κτίριο ανοικοδομημένο στις αρχές του 20ου αιώνα από το Ζάχο. Είναι ένα διώροφο, μεγαλοπρεπές κτίριο με 28 δωμάτια συνολικά. Το συγκεκριμένο κτίριο διέθετε και χώρο εστιατορίου για να παίρνουν το πρωινό τους οι φιλοξενούμενοι. Μετά το πέρας του πολέμου είχε μερικές καταστροφές αλλά ανοικοδομήθηκε όπως ακριβώς ήταν. Σχεδιαστικά το κτίριο παραμένει ίδιο. Οι φθορές του εσωτερικά είναι πολλές. Παράλληλα, κρίθηκε σωστό να υπάρξει ως ένα σημείο αναφοράς ως προς τη μνήμη της παλιάς λουτρόπολης και να μην υπάρξουν περεταίρω επεμβάσεις.

Εστιατόριον

Το κτίριο του εστιατορίου οικοδομήθηκε μετά τον Β Παγκόσμιο Πόλεμο. Διαθέτει μία ενδιαφέρουσα αρχιτεκτονική με τοξωτά κουφώματα και ένα κυκλικό φεγγίτη στην πρόσοψή του. Τα χρώματα που υπερτερούν είναι το λευκό στους τοίχους και το γαλάζιο σε όλα τα κουφώματα ενώ η οροφή του είναι από κεραμίδι. Αριστερά του, μετά το 1960 δημιουργήθηκε ένας χώρος που λειτουργούσε ως προέκταση του εστιατορίου και ως αποθήκη. Εξωτερικά υπάρχει ένας μεγάλος τσιμεντένιος προαύλιος χώρος για την τοποθέτηση των τραπεζιών. Σχεδιαστικά παραμένει ίδιο με κάποιες μικρές παρεμβάσεις:

- Η λειτουργία και η κατανομή του χώρου εστίασης παραμένει η ίδια. Στην προέκταση που δημιουργήθηκε αργότερα χωρίζεται στα δύο και δημιουργείται

αποθηκευτικός χώρος, ενώ προστίθενται τουαλέτες.

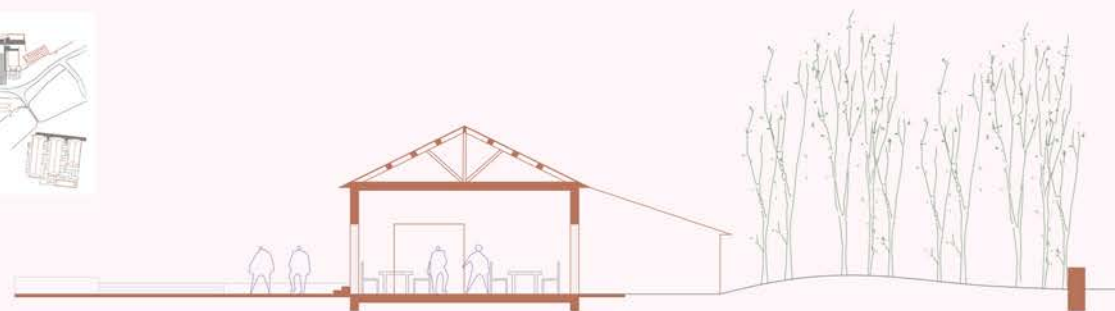
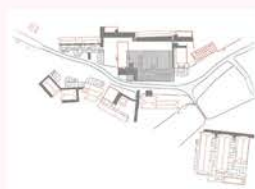
- Στο πίσω μέρος του κτιρίου υπάρχει η κουζίνα του εστιατορίου. Εξοπλίζεται με νέες εστίες μαγειρέματος, βρίσεις και πάγκους κοπής.
- Περιμετρικά του κτιρίου ο χώρος επιστρώνεται με μικρό κυβόλιθο και εξωτερικά τραπέζια.
- Ο προαύλιος χώρος εξοπλίζεται με τραπέζια και καρέκλες. Το έδαφος επιστρώνεται με μεγάλους κυβόλιθους. Δημιουργούνται παρτέρια για τα δέντρα που υπάρχουν μέσα στον προαύλιο χώρο.



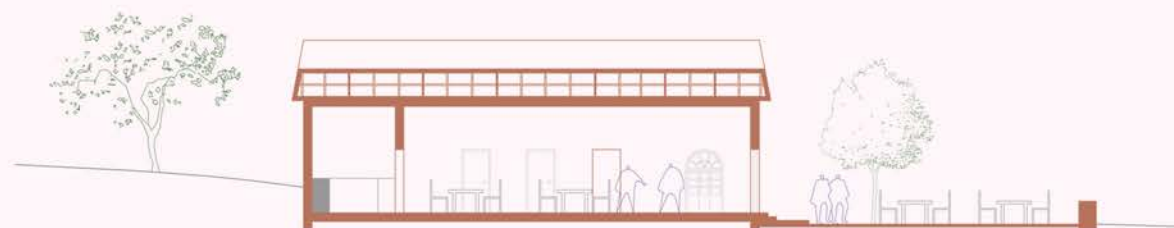
Εικόνα 17: Φωτογραφία Εστιατορίου



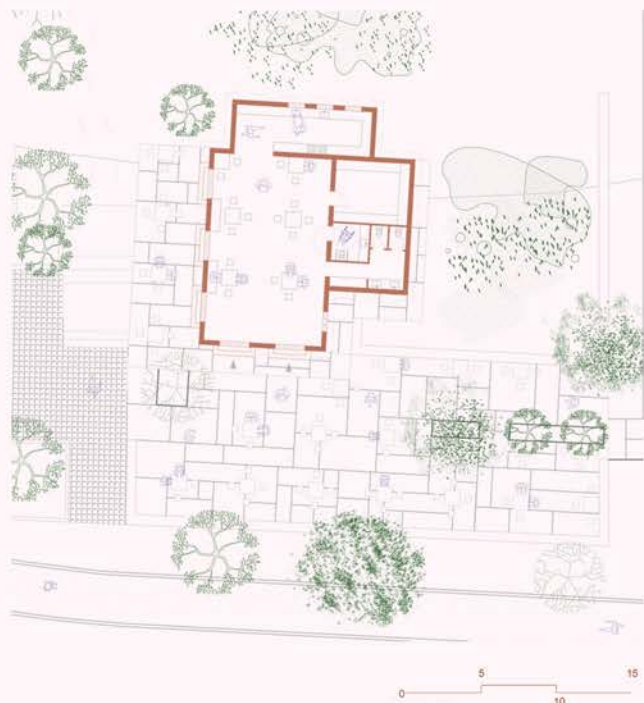
Κάτοψη Δώματος Εστιατορίου



Εγκάρσια Τομή Εστιατορίου



Διαμήκης Τομή Εστιατορίου



Κάτοψη Ισογείου Εστιατορίου



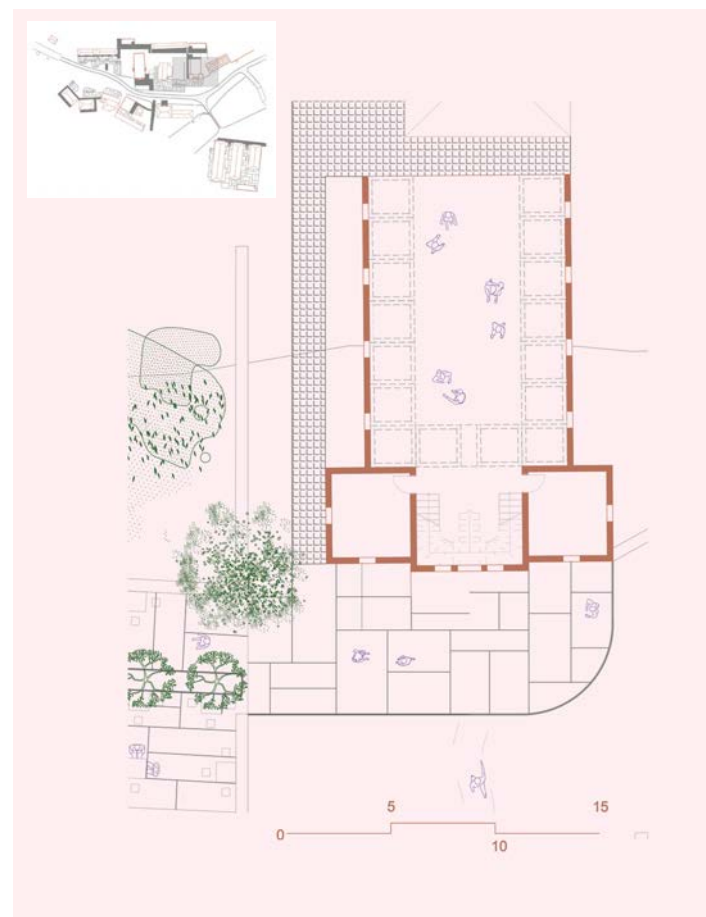
Ξενοδοχείο «Παγγαίο»

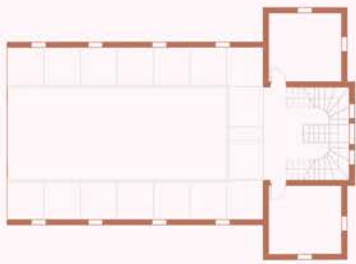
Το ξενοδοχείο «Παγγαίο» ανοικοδομήθηκε πριν το 1910 από το Ζάχο και ήταν το δεύτερο μεγαλύτερο ξενοδοχείο στην λουτρόπολη. Ήταν διώροφο, με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά αρχιτεκτονικά στοιχεία της περιοχής. Σε αντίθεση με το ξενοδοχείο «Αμφίπολις» αυτό δε διέθετε χώρο εστιατορίου για το πρωινό των φιλοξενούμενων. Την εποχή του πολέμου καταστράφηκε σχεδόν ολοκληρωτικά. Μέχρι το 1960 το κτίριο ανοικοδομήθηκε ξανά, αυτή τη φορά με τελείως διαφορετικό αρχιτεκτονικό ύφος. Ήταν πιο σύγχρονο, με λίγες αρχιτεκτονικές λεπτομέρειες, τριώροφο και διέθετε πολλά δωμάτια. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω το 2016 κήκε ολοκληρωτικά και διασώθηκε σε καλή κατάσταση μόνο το εξωτερικό το περίβλημα. Σχεδιαστικά τροποποιείται ως εξής:

- Κρατείται το εξωτερικό περίβλημα και εσωτερικά καθαρίζεται από τα εναπομείναντα συντρίμμια.
- Εσωτερικά του περιβλήματος τοποθετείται σκαλωσιά για την στήριξη του και για την περιπλάνηση και ξεκούραση των φιλοξενούμενων σε διαφορετικά επίπεδα.
- Παραμένει ως χώρος φιλοξενίας αλλάζοντας λειτουργία και από χώρο ξεκούρασης μετατρέπεται σε ένα χώρο κοινωνικοποίησης και μη στεγασμένο χώρο δράσεων και εκδηλώσεων.
- Δεξιά και αριστερά στον ισόγειο χώρο δημιουργούνται δύο δωμάτια για τη φύλαξη και αποθήκευση αντικειμένων.

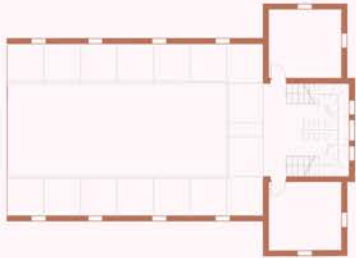


Εικόνα 18: Φωτογραφία Ξενοδοχείου «Παγγαίο»

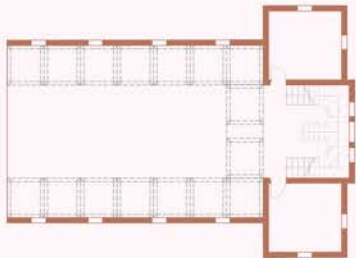




Κάτοψη 3ου ορόφου



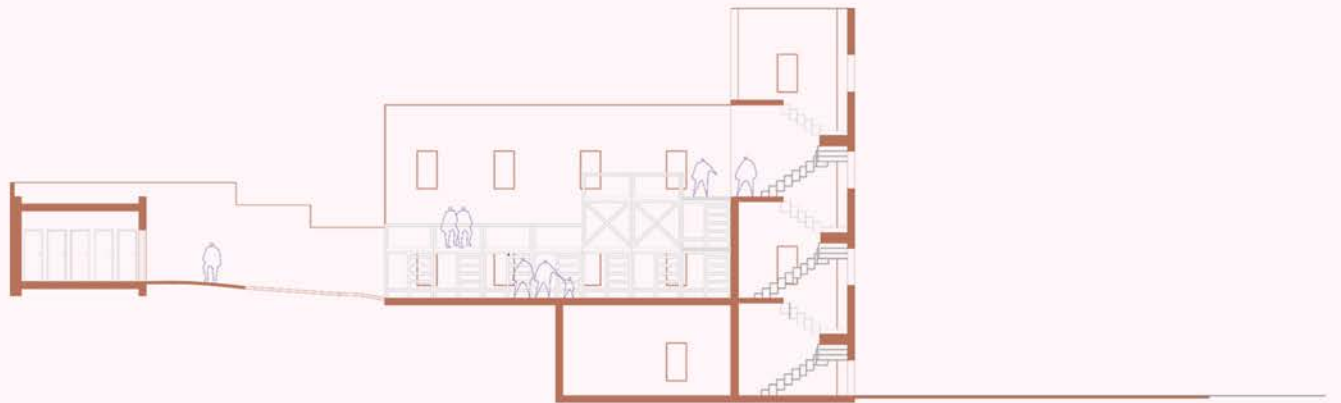
Κάτοψη 2ου ορόφου



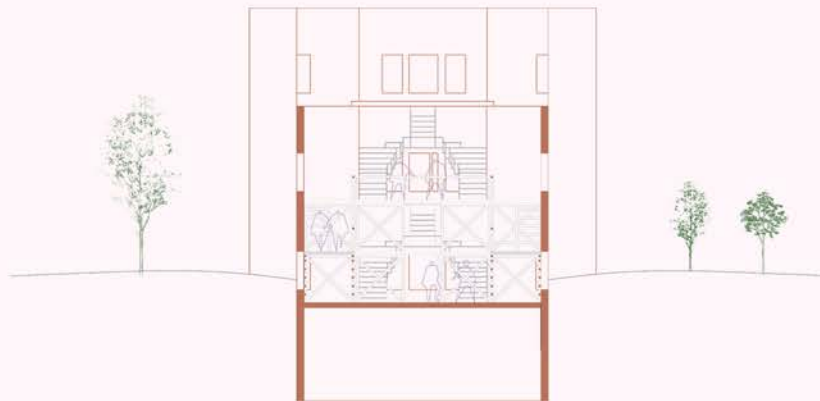
Κάτοψη 1ου ορόφου



Κάτοψη Ισογείου



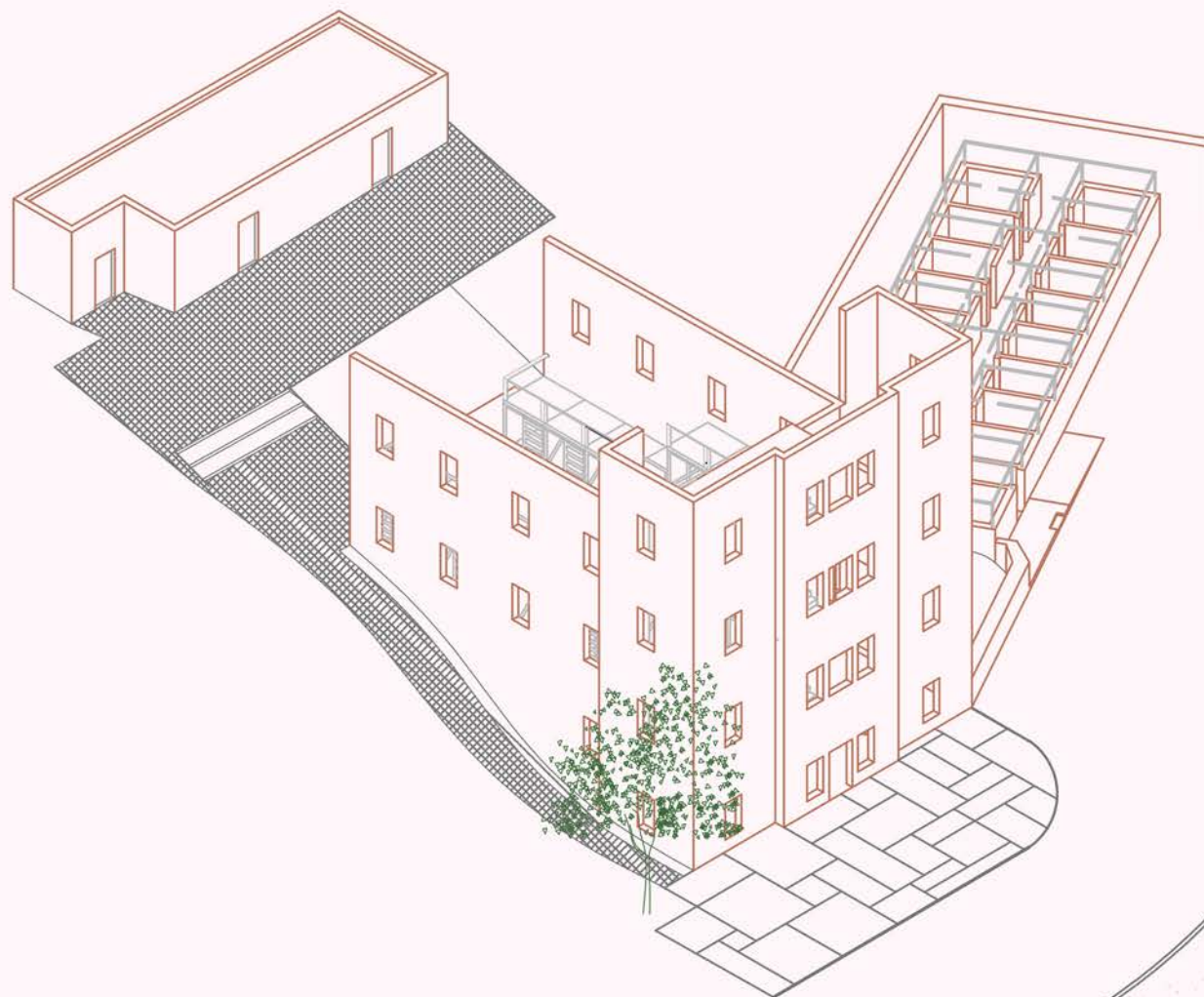
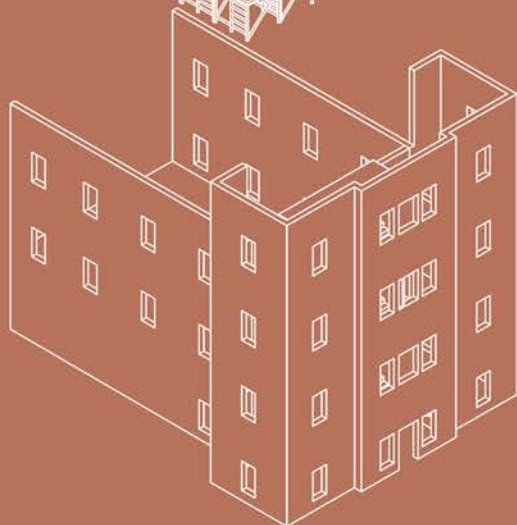
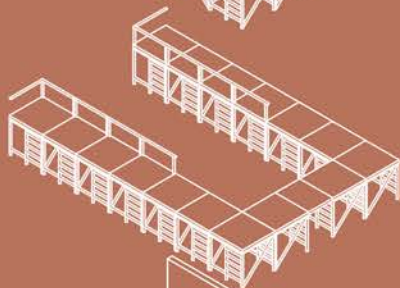
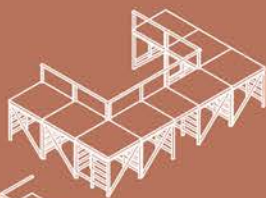
Διαμήκης Τομή Ξενοδοχείου Παγγαίου

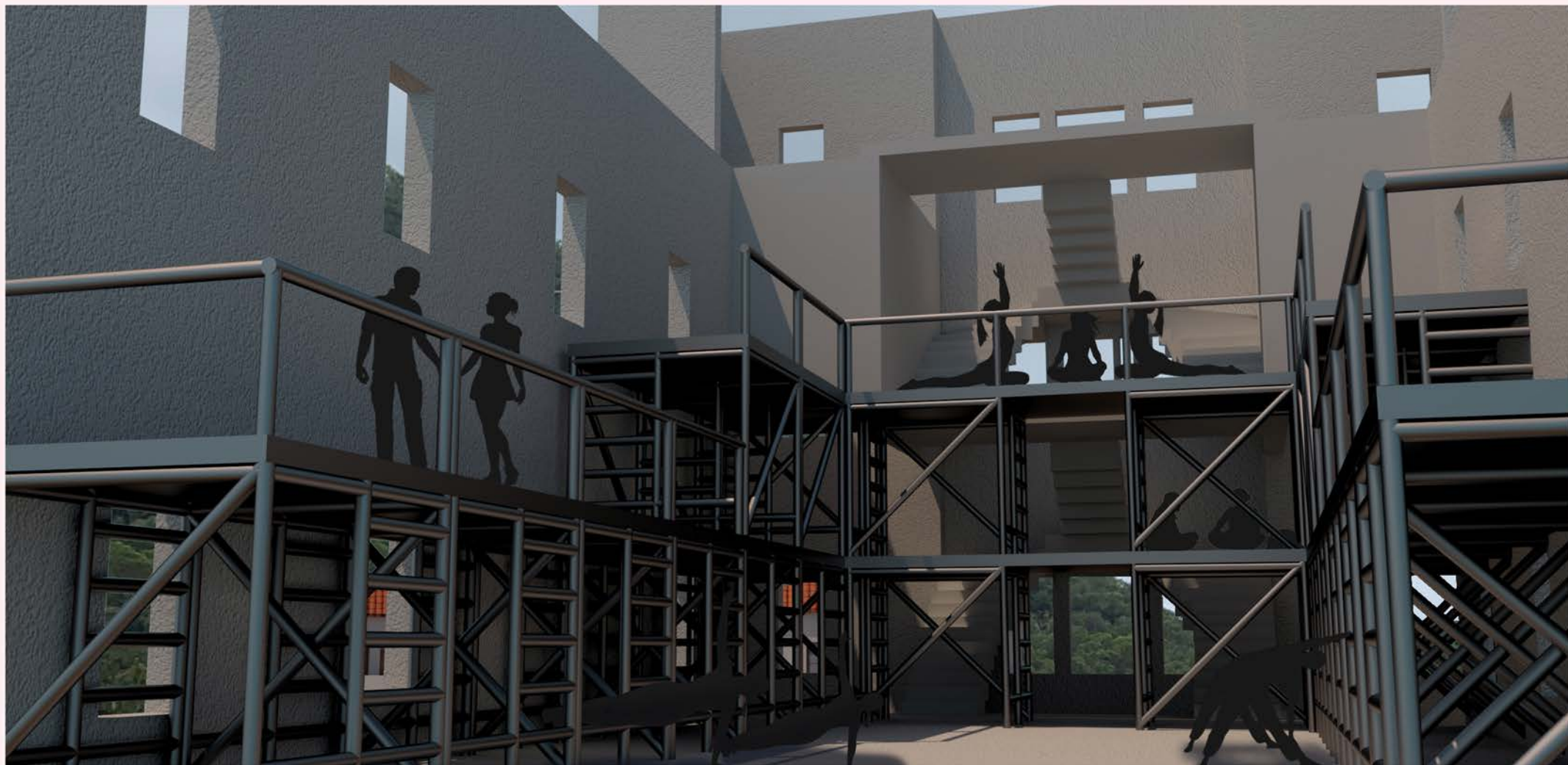


Εγκάρσια Τομή Ξενοδοχείου Παγγαίου



Μονάδα





Φωτορεαλιστική Απεικόνιση 3 : Εσωτερικός Χώρος Ξενοδοχείου «Παγγαίο»

Ιδιωτικά Λουτρά

Το κτίριο των ιδιωτικών λουτρών αποτελεί μία νέα παρέμβαση στη λουτρόπολη. Υπολογίζεται ότι ανοικοδομήθηκε μετά τα μέσα του 20ου αιώνα. Μέσα στο κτίριο στεγάζονται 26 μπανιέρες σε 16 δωμάτια για ιδιωτικό λουτρό και αποδυτήρια. Μερικά δωμάτια εμπεριέχουν διπλό αριθμό μπανιερών. Σχεδιαστικά στη σύνθεση το κτίριο αλλάζει μορφή ως εξής:

- Παραμένει το μισό κτίριο από το 1,5 μέτρο και πάνω ως ένα αποτύπωμα του παλιού κτιρίου. Πάνω στο αποτύπωμα δημιουργείται μεταλλική σκαλωσιά.
- Η ιδιωτικότητα επιτυγχάνεται με την τοποθέτηση πανιών ως κουρτίνες πάνω στις σκαλωσιές. Έτσι δημιουργείται ένα παιχνίδι ανάμεσα στο ιδιωτικό ή μη.
- Το ίδιο συμβαίνει και στο χώρο των αποδυτηρίων.
- Ενισχύεται ο τοίχος που συγκρατεί τα χώματα από το βουνό.



Εικόνα 19: Φωτογραφία Ιδιωτικών Λουτρών



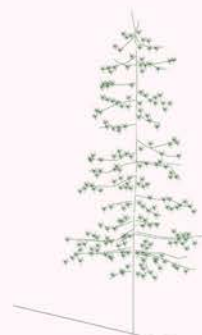
Εικόνα 20: Φωτογραφία Εσωτερικού Χώρου Ιδιωτικών Λουτρών



Εικόνα 21: Φωτογραφία των μπανιέρων στο εσωτερικό των δωματίων



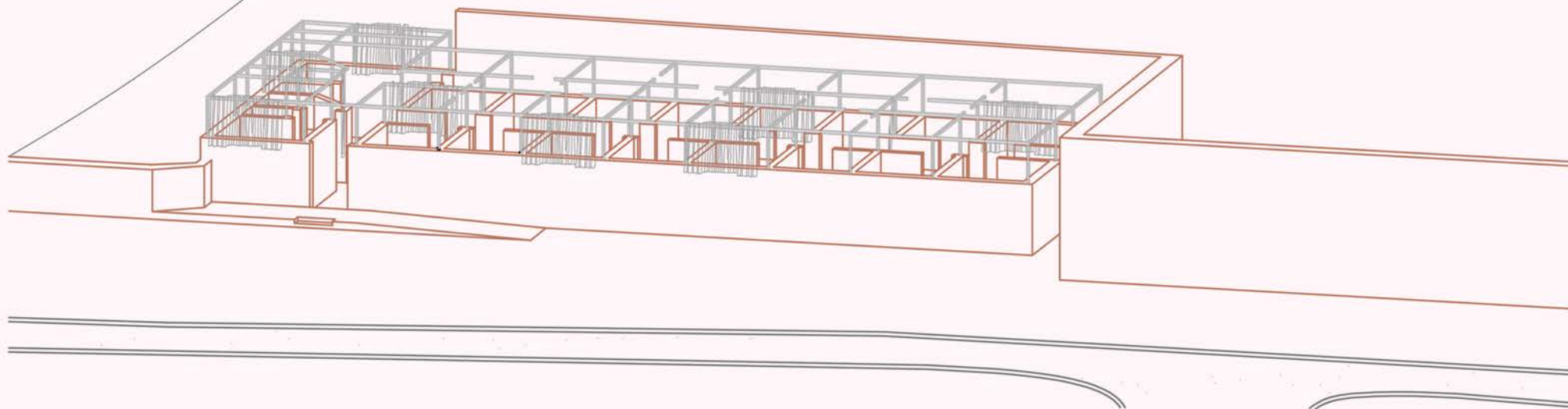
Κάτοψη Ιδιωτικών Λουτρών



Εγκάρσια Τομή Ιδιωτικών Λουτρών



Διαμήκης Τομή Ιδιωτικών Λουτρών





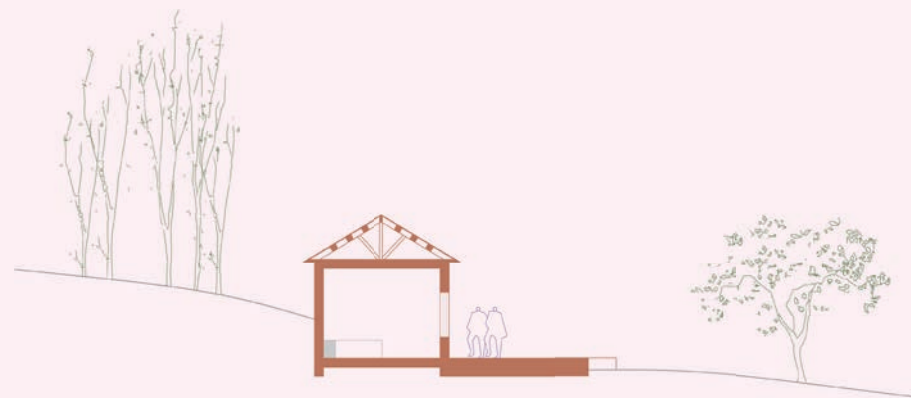
Φωτορεαλιστική Απεικόνιση 4: Ιδιωτικά Λουτρά

Ξενοδοχείο «Άγιο Όρος»

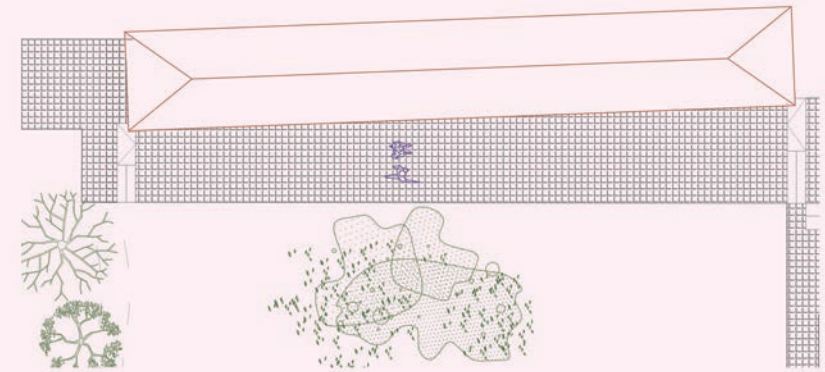
Το ξενοδοχείο «Άγιο Όρος» ήταν από τις πρώτες μονάδες που ανοικοδομήθηκαν στη λουτρόπολη. Συγκεκριμένα χτίστηκε το 1910 από το Ζάχο και μετά μέσα στην περίοδο 1930 - 1960 έγινε επέκταση του κτιρίου. Σχεδιαστικά χρησιμοποιείται ως καταλύματα του προσωπικού. Η σχεδιαστική ιδέα θέτει ως βάση την ενίσχυση της τοπικής οικονομίας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την απασχόληση ατόμων από την ευρύτερη περιοχή. Ωστόσο, κρίθηκε χρήσιμο την πρόβλεψη καταλυμάτων για το προσωπικό.



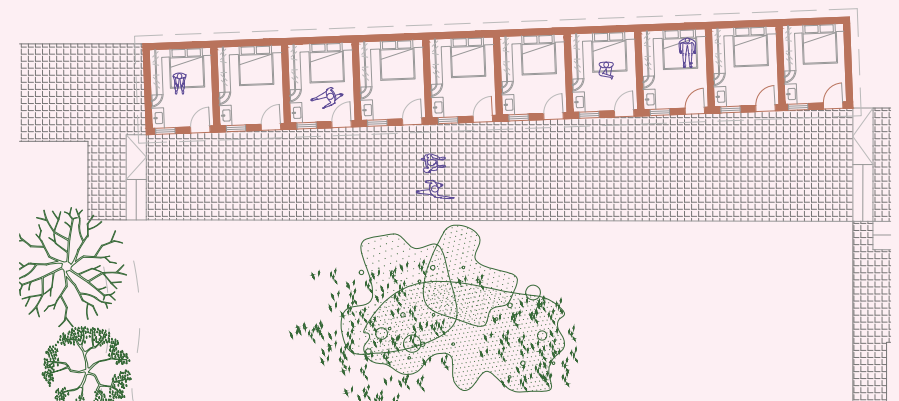
Διαμήκης Τομή Ξενοδοχείου «Άγιο Όρος»



Εγκάρσια Τομή Ξενοδοχείου «Άγιο Όρος»

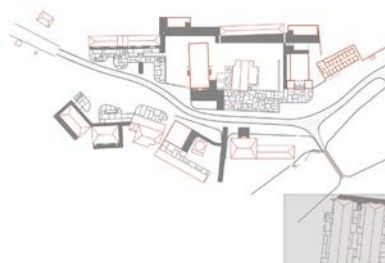
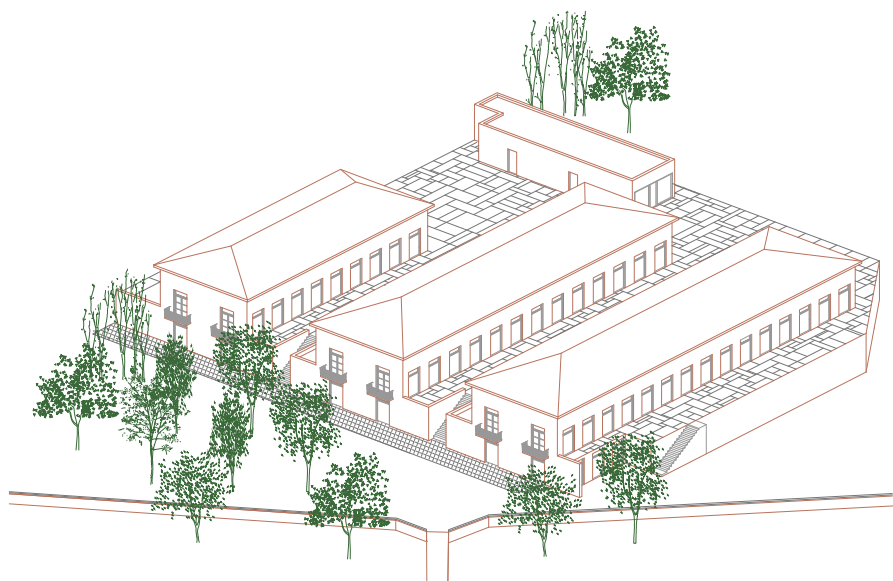


Κάτοψη Δώματος Ξενοδοχείου «Άγιο Όρος»



Συγκρότημα «Θράκη»

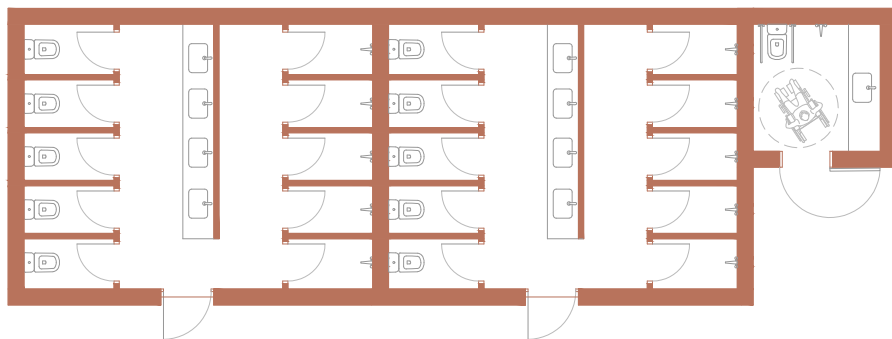
Το συγκρότημα «Θράκη» αποτελείται από τρία κτίρια παρόμοια σε αρχιτεκτονικό ύφος. Λειτουργούσαν ως ξενοδοχειακές μονάδες για τους λαϊκούς, φτωχούς ανθρώπους. Το πρώτο κτίριο χτίστηκε την περίοδο του 1930 - 1960 ενώ μέχρι το 1990, λόγω του πληθυσμού που επισκεπτόταν τα ιαματικά λουτρά δημιουργήθηκαν και τα άλλα δύο κτίρια. Τα δωμάτια του συγκροτήματος είχαν τις ίδιες παροχές με τις υπόλοιπες ξενοδοχειακές μονάδες. Διέθεταν ένα κρεβάτι και ένα νιπτήρα για τις ανάγκες του κάθε επισκέπτη. Πλέον, στο συγκεκριμένο συγκρότημα φιλοξενούνται πολλοί εποχιακοί εργάτες και ρωμά. Σχεδιαστικά στο χώρο δεν γίνονται πολλές παρεμβάσεις. Το μόνο που προστίθεται είναι μικροί κυβόλιθοι εξωτερικά των κτιρίων και κυβόλιθος με μοτίβο, ένα μέτρο μπροστά από τις εισόδους των δωματίων.



Εικόνα 22: Φωτογραφία ξενοδοχειακού συγκροτήματος Στερεάς Ελλάδος

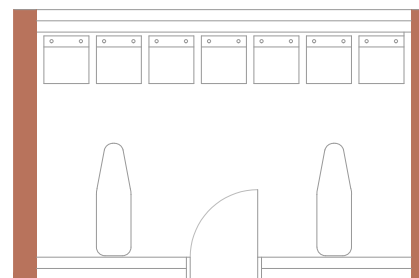
Βοηθητικοί χώροι και στοιχεία

Στο σύνολο των βοηθητικών χώρων και στοιχείων περιλαμβάνουν χώρο parking, χώρο τουαλετών και πλυντηρίων, νέες εισόδους και το διάδρομο που συνδέει όλα τα κτίρια. Πολλά από αυτά τα στοιχεία έχουν χαθεί με το χρόνο, όπως οι χώροι του μπάνιου, δεν υπήρξαν ποτέ λόγω της μειωμένης ανάγκης που υπήρχε, όπως ο χώρος parking ή είναι νέα στοιχεία. Συγκεκριμένα, στην είσοδο της λουτρόπολης τοποθετείται χώρος parking για αυτοκίνητα και λεωφορεία. Δίπλα υπάρχει ένας χώρος πληροφόρησης και εξυπηρέτησης των επισκεπτών. Μετά την είσοδο των αυτοκινήτων υπάρχει η είσοδος στην λουτρόπολη. Εκεί η διέλευση είναι μόνο για πεζούς. Από την αρχή της εισόδου ξεκινάει και ένας μεγάλος ξύλινος διάδρομος ο οποίος διαπερνά όλο το συγκρότημα της λουτρόπολης και οδηγεί τον επισκέπτη σε όλα τα κτίρια.

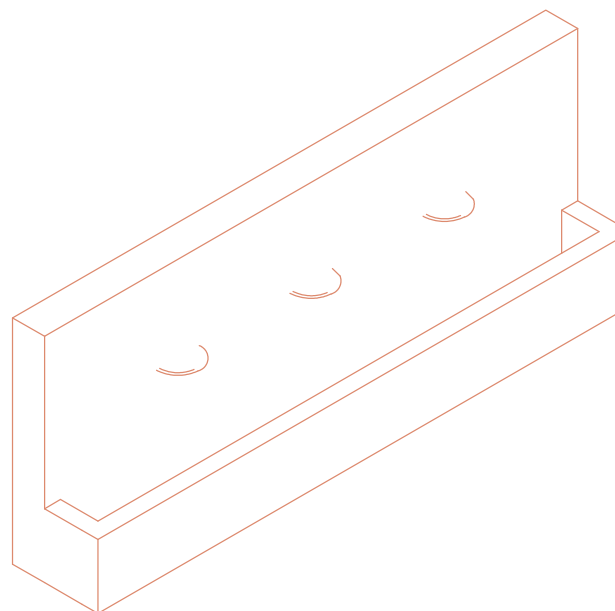


Κάτοψη Τουαλετών - Λουτήρων

Ταυτόχρονα, προστίθενται τρεις βρύσες για την κατανάλωση πόσιμου νερού των επισκεπτών. Συγκεκριμένα, η πρώτη βρίσκεται στο ξενοδοχειακό συγκρότημα «Δράμα - Καβάλα» για να εξυπηρετεί τα δύο ξενοδοχεία και το ξενοδοχείο «Ωραία Ελλάδα», η δεύτερη βρίσκεται στη μέση της λουτρόπολης και κοντά στις βάθρες, πίσω από την πηγή «Απολλωνία» και η τρίτη δίπλα στα ιδιωτικά λουτρά.



Κάτοψη Πλυντηρίων - Στεγνωτηρίων



Περιβάλλον χώρος

Στόχος μέσα από το σχεδιασμό είναι η ανάδειξη της λουτρόπολης και του φυσικού τοπίου της περιοχής. Απομακρύνονται μεγάλοι τσιμεντένιοι διάδρομοι που διέσχιζαν αυτοκίνητα και τη θέση τους παίρνουν μικροί δρόμοι και μονοπάτια κατασκευασμένα από υλικά της περιοχής. Παράλληλα, χρησιμοποιούνται μόνο περιοχές που είναι λειτουργικά αναγκαίες έτσι ώστε να αφήνεται όσο το περισσότερο δυνατό κενός χώρος. Αυτό έχει σα στόχο την δημιουργία ενός πλούσιου φυσικού περιβάλλοντος και τη δημιουργία της ψευδαίσθησης ότι τα κτίρια της λουτρόπολης αναδύονται μέσα από τα βουνά της κοιλάδας.

Ιδιαίτερο στοιχείο της ιδέας για τον περιβάλλοντα χώρο της περιοχής αποτελεί η βλάστηση, η οποία χωρίζεται σε δύο κατηγορίες, στη θερινή και στη χειμερινή. Η πρώτη αφορά την παραρεμάτια βλάστηση, δηλαδή τη βλάστηση των υγροτόπων. Αποτελείται, κυρίως, από φυλλοβόλα δέντρα, τα οποία τους θερινούς μήνες το φύλλωμά τους είναι πλούσιο για τη δημιουργία μίας σκιάς προσφέροντας μία φυσική προστασία των επισκεπτών από τον ήλιο και τη ζέστη. Τους χειμερινούς μήνες ρίχνουν τα φύλλα τους αποκαλύπτοντας το τοπίο και αλλάζοντας ριζικά την όψη της λουτρόπολης. Η δεύτερη αφορά τη χειμερινή περίοδο, η οποία αφορά τη μεσογειακή μακκία βλάστηση. Κυρίως περιλαμβάνει αείφυλλους, σκληρόφυλλους θάμνους και αναπτύσσεται στην ευρύτερη περιοχή του οικισμού.

Επίλογος

Σε αυτό το σημείο τελειώνει το φανταστικό παιχνίδι του σχεδιασμού. Μέσα από την αρχιτεκτονική της μνήμης και του σεβασμού του χώρου δημιουργήθηκε η δική μου προσωπική αφήγηση για το πως θα μπορούσε να μεταμορφωθεί η περιοχή των Λουτρών των Ελευθερών.

Όπως και στην αρχή της αφήγησης, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι οι ιδέες και σε συνδυασμό με την αρχιτεκτονική από μόνες τους δεν είναι δυνατόν να αλλάξουν την κοινωνία, ούτε τον τρόπο που ο κάθε άνθρωπος βλέπει τον κόσμο. Ωστόσο, είναι ικανές να εξερευνήσουν διαφορετικές και άγνωστες πτυχές του θέματος και να προσπαθήσουν μέσα από το σχεδιασμό να προτείνουν νέες σκέψεις και πρωτοποριακές λύσεις, οι οποίες σέβονται την ιστορία και τις αρχές του κάθε τόπου.

Βιβλιογραφία

Βιβλία

- Vigarello Georges, Το Καθαρό και το Βρόμικο Η Σωματική Υγιεινή από το Μεσαίωνα ως Σήμερα, Αθήνα: Αλεξάνδρεια, 2000.
- Σκαρπία - Χοϊπέλ Ξ., Λουτροθεραπεία και αναψυχή Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Θεσσαλονίκη: UNIVERSITY STUDIO PRESS, 1996.
- Bachelard Gaston, το Νερό και τα Όνειρα δοκίμι πάνω στην φαντασία της ύλης, 3η Έκδοση, Αθήνα: Εκδόσεις Χατζηνικολή, 2007.
- Στυλιανού Λαμπρινού, Λουτρά Ελευθερών από την Αρχαιότητα έως Σήμερα, στο Ρουδομέτωφ Νικολάου, επιμ.: Η ΚΑΒΑΛΑ ΚΑΙ ΤΑ ΒΑΛΚΑΝΙΑ Από την Αρχαιότητα μέχρι σήμερα, Πρακτικά Α' Διεθνούς Συνεδρίου Βαλκανικών Ιστορικών Σπουδών, Τόμος Β', Καβάλα: Ιστορικό & Λογοτεχνικό Αρχείο Καβάλας, 2004, σελ. 757 - 761.
- Κωνσταντοπούλου Αγγελική, Θέμα: «Διακοπές κοινωνικό αγαθό», [Πτυχιακή Εργασία], Πάτρα: Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Δυτικής Ελλάδος Σχολή Διοίκησης και Οικονομίας Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων, 2017.
- Ποδηματάς Δημήτρης, Ο ΑΕΙΦΟΡΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΚΑΙ ΜΕΣΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΜΙΑΣ ΟΡΕΙΝΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ. ΜΑΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΠΛΑΣΤΗΡΑ ΜΟΝΟΥ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ, [Διατριβή Μεταπτυχιακής Ειδίκευσης], Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Τμήμα Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Βιώσιμης Ανάπτυξης», 2008.
- Νικολάου - Αλβανού Ευαγγελία, Νικολοπούλου Γεωργία, ΟΙ ΛΟΥΤΡΟΠΟΛΕΙΣ ΤΟΥ 19ΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΡΧΩΝ ΤΟΥ 20ΟΥ ΑΙΩΝΑ Τόποι θεραπείς, κοινωνικής συνεύρεσης και αναψυχής, Αθήνα: Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο, Σχολή Αρχιτεκτόνων Μηχανικών, 2012.
- Βουμβουλάκη Αικατερίνη, Θέμα; Οργανισμοί Διαχείρισης Προορισμών και Νέες Τεχνολογίες; Στρατηγικές και Εφαρμογές Προώθησης Προορισμών, [Πτυχιακή Εργασία], Αθήνα: Εθνικό Κέντρο Δημόσιας Διοίκησης & Αυτοδιοίκησης ΙΗ' ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΣΕΙΡΑ Τμήμα Τουριστικής Οικονομίας και Ανάπτυξης, 2007.
- Σπυρόγλου Χριστίνα, Ιαματικές πηγές Ελευθερών Καβάλας Ζ.Α. Ζάχος: Το όραμα και η δημιουργία, [Διατριβή Μεταπτυχιακής Ειδίκευσης], Αθήνα: Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας Παιδαγωγική Τμήμα Νηπιαγωγών - Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών Πολιτισμικές Σπουδές «Σημειωτική και Επικοινωνία», 2018.
- Ζαχαρόπουλος Κ., Μπαρμπίκας Η., Χριστοδουλόπουλος Γ., Σχοινάς Χ., Τα λουτρά της Ελλάδος Περιηγητικός Οδηγός, Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη, 2001.
- Χατζόπουλου Δ. «Θαλής», Ιαματικά Λουτρά Ελευθερών (παρά την Καβάλα), Θεσσαλονίκη: Εκ του καλλιτεχνικού τυπογραφείου Γ. Δ. Δίβολη, 1910.
- Μοίρα Πολυξένη, Μυλωνάς Δημήτριος, Τουρισμός υγείας και ταξίδι υγείας. Κοινωνιολογική προσέγγιση και εννοιολογική διασαφήνιση, e- Περιοδικό Επιστήμης & Τεχνολογίας, 2014.
- Μάλαμα Αικατερίνη, ΛΟΥΤΡΟΠΟΛΗ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ:

μία πρόταση αναβίωσης, [Διπλωματική Εργασία], Θεσσαλονίκη: Τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών, Πολυτεχνική Σχολή ΑΠΘ, 2021.

- Κωνσταντινίδου Αλίκη, Σόκρη Αιμηλία - Μαρία, Απιστροφή στη Λουτρόπολη Ελευθερών, [Διπλωματική Εργασία], Θεσσαλονίκη: Τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών, Πολυτεχνική Σχολή ΑΠΘ, 2021.

Site

- Αποστολίδης Αναστάσιος, Φωτιά κατέστρεψε το ξενοδοχείο στα Λουτρά Ελευθερών, KavalaNews., (Αύγουστος 2016), προσβάσιμο στο: <https://www.kavalanews.gr/5258-protovoylia-politon-diasosi-loytron-eleytheron-drasesis-aformi-fotia-xenodoheio-paggaiio.html>, (τελευταία ανάκτηση 14.1.2024).
- Νικολοπούλου Ειρήνη, Λουτρά Ελευθερών: Πώς η οικογένεια Χαρακίδη θα μετατρέψει σε 5άστερο μαγικό resort τις εγκαταλειμμένες ιαματικές πηγές σε ένα παραδεισένιο τοπίο, eirinika.gr, (Μάιος 2019), προσβάσιμο στο: <https://www.eirinika.gr/article/194281/loytra-eleytheron-pos-i-oikogeneia-harakidi-tha-metatrepsei-se-5astero-magiko-resort>, (τελευταία ανάκτηση 14.1.2024).
- Γιαννούλης Χρήστος, Λουτρά Ελευθερών: Μία όαση φυσικού κάλλους δίπλα στην Καβάλα, restart tourism, (Μάρτιος 2022), προσβάσιμο στο: <https://www.restarttourism.gr/travel-news/proorismoι/anatoliki-makedonia-thraki/kavala/loytra-eleytheron-mia-oasi-fysikoy-kalloys-dip-la-stin-kavala/>, (τελευταία ανάκτηση 14.1.2024).

- Σύλλογος Αρχιτεκτόνων Καβάλας, Η θέση του συλλόγου αρχιτεκτόνων νομού Καβάλας για τα Λουτρά Ελευθερών, Σύλλογος Αρχιτεκτόνων Καβάλας, (Οκτώβριος 2012), προσβάσιμο στο: <http://www.architects-kavalas.gr/loytra-eleytheron.html>, (τελευταία ανάκτηση 14.1.2024).
- Κουσούνης Στάθης, Ο τουρισμός μας κάνει καλύτερους ανθρώπους, Η καθημερινή, (Σεπτέμβριος 2014), προσβάσιμο στο: <https://www.kathimerini.gr/society/785626/o-toyrismos-mas-kanei-kalyteroys-anthropoys-2/>, (τελευταία ανάκτηση 14.1.2024).
- Μυλωθρίδου Θένια, Θερμιά Παρανεστίου: Μία λουτρόπολη από παράγκες μέσα στο δάσος (Βίντεο & Φώτο), Thes.gr, (Σεπτέμβριος 2018), προσβάσιμο στο: <https://www.thes.gr/apodraseis/thermia-paranestiou-mia-loutropoli-aro-paragkes-mesa-sto-dasos-vinteo-foto/>, (τελευταία ανάκτηση 14.1.2024).
- Χρήστου Φώτιος, Ο Οικοτουρισμός, μία εναλλακτική μορφή τουρισμού με Μέλλον, aporseis.gr, (Ιούλιος 2012), προσβάσιμο στο: <https://aporseis.gr/o-ikotourismos-mia-enallaktiki-morfi-tourismou-me-mellon/>, (τελευταία ανάκτηση 14.1.2024).
- Κόμβος Διασύνδεσης Ελληνισμού, Ελευθερές Καβάλας, ELLINISMOS.GR, (Φεβρουάριος 2021), προσβάσιμο στο: <https://ellinismos.gr/istoria-ellinismoy/topikes-istories/eleytheres-kavalas/>, (τελευταία ανάκτηση 14.1.2024).
- Archaeology Newsroom, «Ιστορικός τόπος» τα ιαματικά λουτρά Ελευθερών Καβάλας, Αρχαιολογία & Τέχνες, (Ιούλιος 2015), προσβάσιμο στο: <https://www.archaio-logia.gr/blog/2015/07/20/%CE%B9%CF%83%CF%84%>

CE%BF%CF%81%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82-%
CF%84%CF%8C%CF%80%CE%BF%CF%82-%CF%84%
CE%B1-%CE%B9%CE%B1%CE%BC%CE%B1%CF%84-
%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%BB%CE%B-
F%CF%85%CF%84%CF%81%CE%AC/ , (τελευταία
ανάκτηση 14.1.2024).

- Βλασσόπουλος Ν., ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΠΟΣΙΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ, Ελληνική Εταιρία Εθνοφαρμακολογίας, (Μάρτιος 1999), προσβάσιμο στο: <https://www.iama.gr/ethno/Therm/vlasopul.html> , (τελευταία ανάκτηση 14.1.2024).
- Σαρακιώτης Αθανάσιος, ΙΑΜΑΤΙΚΗ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ, Ελληνική Εταιρία Εθνοφαρμακολογίας, (Μάρτιος 1999), προσβάσιμο στο: <https://www.iama.gr/ethno/Therm/sarakiwt.html> , (τελευταία ανάκτηση 14.1.2024).
- Αυγουστάκης Νικόλαος, Θεραπευτική Ενέργεια Ιαματικών Νερών, Ελληνική Εταιρία Εθνοφαρμακολογίας, (Μάρτιος 1999), προσβάσιμο στο: <https://www.iama.gr/ethno/Therm/augustak.html> , (τελευταία ανάκτηση 14.1.2024).
- Τριβυζά Μαρία, Ιαματικές Πηγές Ελλάδος, Ελληνική Εταιρία Εθνοφαρμακολογίας, (Μάρτιος 1999), προσβάσιμο στο: <https://www.iama.gr/ethno/Therm/triviza.html> , (τελευταία ανάκτηση 14.1.2024).
- Μαντέλου Π., ΛΟΥΤΡΟΠΟΛΕΙΣ - ΠΑΡΚΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ, Ελληνική Εταιρία Εθνοφαρμακολογίας, (Μάρτιος 1999), προσβάσιμο στο: <https://www.iama.gr/ethno/Therm/madelou.html> , (τελευταία ανάκτηση 14.1.2024).

Πηγές εικόνων

- Εικόνα 1: Πίνακας «Η Ηχώ και ο Νάρκισσος», 1903, προσβάσιμο στο: <https://aesop.iep.edu.gr/node/18074>.
- Εικόνα 2: Πίνακας «Ο Οδυσσέας και η Ναυσικά», 1603 – 1688, προσβάσιμο στο: <https://aesop.iep.edu.gr/node/18074>.
- Εικόνα 3: Βάθρα με φυσικό ιαματικό νερό στη λουτρόπολη Ελευθερών Καβάλας, Φωτογραφία: Μπρίζα Σοφία.
- Εικόνα 4: Χάρτης Ιαματικών Πηγών Ελλάδος, Βιβλίο: Ιαματικές Πηγές Ελλάδος, Ελληνική Εταιρία Εθνοφαρμακολογίας, BOEHRINGER INGELHEIN.
- Εικόνα 5: Διάγραμμα Χρονολογικής Ανέγερσης Κτιρίων της Λουτρόπολης Ελευθερών, Διπλωματική Εργασία «Επιστροφή στην Λουτρόπολη Ελευθερών», Κωνσταντινίδου Αλίκη, Σόκρη Αιμηλία – Μαρία, Τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών, ΑΠΘ, 2021.
- Εικόνα 6: Διάγραμμα Εξέλιξης της Λουτρόπολης Ελευθερών, Διπλωματική Εργασία «Επιστροφή στην Λουτρόπολη Ελευθερών», Κωνσταντινίδου Αλίκη, Σόκρη Αιμηλία – Μαρία, Τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών, ΑΠΘ, 2021.
- Εικόνα 7: Παράθεση Χημικών Στοιχείων Πηγών Ελευθερών, Ιαματικές Πηγές Ελλάδος, Ελληνική Εταιρία Εθνοφαρμακολογίας, BOEHRINGER INGELHEIN.
- Εικόνα 8: Παράθεση Χημικών Στοιχείων Πηγών Ελευθερών, Ιαματικές Πηγές Ελλάδος, Ελληνική Εταιρία Εθνοφαρμακολογίας, BOEHRINGER INGELHEIN.
- Εικόνα 9: Παράθεση Χημικών Στοιχείων Πηγών Ελευθερών, Ιαματικές Πηγές Ελλάδος, Ελληνική Εταιρία Εθνοφαρμακολογίας, BOEHRINGER INGELHEIN.
- Εικόνα 10: Κατασκευή για την καλλιέργεια καπνού, προσβάσιμο στο: <https://www.paratiritis-news.gr/news/stoicheio-aylis-politistikis-klironomias-i-kalliergeia-kai-epexergasia-ton-anatolikon-kapnon/>.
- Εικόνα 11: Φωτογραφία Φυλακίου, Πηγή: Μπρίζα Σοφία
- Εικόνα 12: Φωτογραφία Ξενοδοχείου «Ωραία Ελλάς», Πηγή: Μπρίζα Σοφία.
- Εικόνα 13: Φωτογραφία κτιρίου καταστημάτων και συγκροτήματος ξενοδοχείων «Δράμα - Καβάλα», Πηγή: Μπρίζα Σοφία.
- Εικόνα 14: Φωτογραφία Λουτρών Μεγάλου Αλεξάνδρου, Πηγή: Μπρίζα Σοφία.
- Εικόνα 15: Φωτογραφία Οθωμανικού Λουτρού, Πηγή: Μπρίζα Σοφία.
- Εικόνα 16: Φωτογραφία Κτιρίου Αναβλύζουσας Πηγής, Πηγή: Μπρίζα Σοφία.
- Εικόνα 17: Φωτογραφία Εστιατορίου, Πηγή: Μπρίζα Σοφία.
- Εικόνα 18: Φωτογραφία Ξενοδοχείου «Παγγαίο», Πηγή: Μπρίζα Σοφία.
- Εικόνα 19: Φωτογραφία Ιδιωτικών Λουτρών, Πηγή: Μπρίζα Σοφία.
- Εικόνα 20: Φωτογραφία Εσωτερικού Χώρου Ιδιωτικών Λουτρών, Πηγή: Μπρίζα Σοφία.
- Εικόνα 21: Φωτογραφία των μπανιέρων στο εσωτρικό των δωματίων, Πηγή: Μπρίζα Σοφία.
- Εικόνα 22: Φωτογραφία ξενοδοχειακού συγκροτήματος Στερεάς Ελλάδος, Πηγή: Μπρίζα Σοφία.

