

# سلامت و طراحی مجتمع های زیستی

تأثیر محیط مصنوع بر فعالیت های فیزیکی

تالیف:

فرانک لارنس پیتر نگاکه، توماس اشمید

ترجمه:

دکتر فرزین چاره‌جو

استادیار شهرسازی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج

نسیم حوریجانی



- ۱۱ فصل اول : پیش گفتار
- ۱۳ فعالیت های فیزیکی ، گذشته و حال
- ۱۵ طراحی مجتمع های زیستی، فعالیت فیزیکی و سلامت شهروندان: یک مدل مفهومی
- ۱۹ فصل دوم : سلامت عمومی و شکل شهری در آمریکا - سوابق تاریخی
- ۲۰ پزشکان: صلاح طلب : سلامت و بهداشت عمومی و شهرهای صنعتی در قرن نوزدهم
- ۲۴ سلامت ، اخلاقیات : اصلاحات و پیشرفت مسکن، ۱۹۰۰ - ۱۹۱۴
- ۲۸ منطقه بندی برای تمام : سلامت، امنیت و رفاه ساکنان، ۱۹۰۷ - ۱۹۲۶
- ۳۳ باغشهر و سلامت ساکنان، ۱۸۹۰ - ۱۹۳۰
- ۴۳ فصل سوم : فعالیت فیزیکی و سلامت عمومی
- ۴۵ فعالیت فیزیکی و نقش آن بر سلامت افراد : فرضیات اولیه
- ۴۷ پیامدهای ناشی از کم تحرکی
- ۴۸ کم تحرکی فیزیکی و بیماری های مزمن
- ۵۱ کم تحرکی فیزیکی و چاقی و اضافه وزن
- ۵۳ کم تحرکی فیزیکی و کیفیت زندگی افراد
- ۵۳ هزینه های اقتصادی کم تحرکی فیزیکی
- ۵۴ مراتب کم تحرکی فیزیکی
- ۵۶ توسعه فعالیت های فیزیکی : اتخاذ و پایبندی
- ۵۹ فصل چهارم : فعالیت های فیزیکی؛ انواع و الگوها
- ۶۰ ارزیابی انواع فعالیت های فیزیکی
- ۶۰ فعالیت های تفریحی در مقابل فعالیت های کاری
- ۶۲ موانع شخصی فعالیت های فیزیکی در مقابل موانع محیطی
- ۶۵ انواع فعالیت های فیزیکی: یک مقایسه کوتاه
- ۶۷ پیاده روی و دوچرخه سواری
- ۶۸ پیاده روی و دوچرخه سواری: الگوها و روندها

۷۵	پیاده روی و دوچرخه سواری : تقاضای پنهان
۷۹	فصل پنجم: فعالیت های فیزیکی؛ کودکان، سالمندان و اقشار ضعیف و کم درآمد
۸۲	کودکان
۸۳	کودکان و فعالیت های فیزیکی کاری
۸۸	کودکان و فعالیت های فیزیکی تفریحی
۹۰	سالمندان
۹۳	الگوهای فعالیت فیزیکی در سالمندان _ مدارک و شواهد بین المللی
۹۵	اقشار کم درآمد
۹۸	اقشار کم درآمد و فعالیت های فیزیکی : آتلانتا
۱۰۱	فصل ششم: ادراک محیط مصنوعی
۱۰۶	ادراک محیط مصنوعی : مسائل علمی و مفهومی
۱۰۶	انواع فعالیت فیزیکی : نیازهای متفاوت
۱۰۸	اثرات جمعی
۱۰۹	افزایش تعداد گزینه های سفر در مقابل جایگزین کردن آن ها
۱۱۳	خودگزینی مناطق مسکونی
۱۱۵	فصل هفتم: شبکه های حمل و نقل
۱۱۶	شبکه های معابر
۱۲۶	شبکه های ویژه کاربران غیرموتوری
۱۲۹	سیستم های حمل و نقل عمومی
۱۳۱	شواهد تجربی
۱۳۵	فصل هشتم: الگوهای کاربری زمین
۱۳۷	تراکم
۱۴۰	توسعه کاربری های مختلط
۱۴۶	شواهد تجربی
۱۴۹	فصل نهم: مشخصه های طراحی شهری
۱۵۰	طراحی شبکه معابر
۱۶۹	طراحی سایت

۱۷۲	شواهد تجربی
۱۷۵	فصل دهم: کاربرد مفاهیم پایه ای داده های حاصل از بررسی های انجام شده در سیاتل و آتلانتا
۱۷۶	ارتباط بین سلامت و بهداشت با محیط مصنوع
۱۷۷	چرا پیاده روی می کنیم؟
۱۷۹	محیط مصنوع و فعالیت فیزیکی - دستور کارهای در حال تکوین
۱۸۱	رابطه بین محیط مصنوع و سطوح چاقی در افراد
۱۸۷	فصل یازدهم: نتیجه گیری
۲۰۷	مراجع

## مقدمه و قدردانی

پژوهش‌های متعدد انجام شده در رابطه با روابط بین محیط مصنوع، حالات سفر و کیفیت محیط در شهر سیاتل، واقع در واشنگتن و آتلانتای جورجیا، الهام بخش اینجانبان در ارائه نوشتاری مبتنی بر بررسی ارتباط بین طراحی مجتمع‌های زیستی و سلامت عمومی بوده است. کمک‌های مالی اهدا شده از جانب مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های (CDC) ایالت جورجیا، در سال ۱۹۹۸ به فرانک لارنس و پیتر انگلکه، با هدف بررسی ادبیات موجود در حوزه‌های مختلف سلامت عمومی، حمل و نقل عمومی، طراحی شهری و برنامه ریزی شهری، منجر به گسترش دامنه این پژوهش به فعالیت‌های فیزیکی و سلامت عمومی شد. امید است که پژوهش حاضر بتواند در روشن نمودن وجوه مشترک بین این حوزه‌های به ظاهر متفاوت، بدون و توسعه یک برنامه تحقیقاتی جامع، مفید واقع شود.

کمک‌های مالی اهدا شده، زمینه‌های مشارکت مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها را در یک برنامه تحقیقاتی جامع تحت عنوان برنامه تحقیقاتی استراتژی‌های حمل و نقل منطقه‌ای و کیفیت محیطی منطقه آتلانتا (SMARTRAQ)، به عنوان یک مطالعه منطقه‌ای متمرکز بر حمل و نقل، کاربردهای، کیفیت محیط و سلامت عمومی را فراهم نمود.

در همین رابطه، سپاس خود را از مدیران این سازمان‌ها خصوصا جورج بولینو و چارلز فلمینگ، که در چینه‌های این برنامه تحقیقاتی سلامت محور در منطقه آتلانتا مفید واقع شدند، تقدیم می‌داریم. علاوه بر این، از بنیاد برنارد و همچنین داگلاس استوارت، جهت اعطای کمک‌های مالی به این مجموعه که فرصت صرف زمان لازم جهت انجام پژوهش در زمینه موضوعات مرتبط و نگارش این نوشتار را در اختیار ما قرار دادند، سپاسگزاری می‌کنیم.

مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها مدت زمان زیادی است که به سیاست‌ها و روش‌های محیطی جهت پیشگیری و کنترل بیماری‌ها و پیامدهای آن پرداخته است. انگیزه ما در بررسی روابط بین طراحی مجتمع‌های زیستی و رفتارهای ارتباطی سلامت است. همچون فعالیت‌های فیزیکی، برخواسته از یکی از پانل‌های مذاکره‌ای مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها در سال ۱۹۹۸ در آتلانتای جورجیا می‌باشد؛ که عمدتاً در ارتباط با اقدامات سیاسی و محیطی لازم در جهت ترویج فعالیت‌های فیزیکی صورت گرفت. افراد حاضر در این هیئت، نمایندگانی از حوزه‌های مختلف حمل و نقل، طراحی مجتمع‌های زیستی، جرم‌شناسی، حفاظت از محیط زیست و معماری را شامل می‌شدند.

این کتاب یکی از اولین نتایج ملموس حاصل از اقدامات یاد شده می‌باشد، که قابلیت پیشبرد آن و همچنین مجموعه تحقیقاتی انجمن‌های فعال زیست محیطی، بدون حمایت معنوی، اداری و مالی ویلیام دیتز و دیوید بوختر و همچنین اعضای موسس کارگروه انجمن‌های فعال زیست محیطی، مایکل پرات، ریچارد کیلینگزورث و توماس اشמיד امکان‌پذیر نبود.

کارکنان آیلند پرس و به ویژه ویرایشگر این مجموعه هدر بویور، با پشتکار فراوان در جهت به پایان رساندن این کتاب تلاش بسیار نمودند؛ بینش و پیشنهادات هدر تا حد زیادی به بهبود سبک و محتوای این نوشتار انجامید. بردباری وی در تأخیر اجتناب ناپذیر تولید نسخه نهایی این کتاب بسیار قابل تحسین می باشد.

همچنین از مشارکت های کریستوفر لیرسن عضو برنامه تحقیقاتی استراتژی های حمل و نقل منطقه ای و کیفیت محیطی آتلانتا در جرجیا، که همکاری های او به ارائه تصاویر و نمودارهای گرافیکی موجود در کتاب انجامید، قدردانی می نمایم. تعدد این تصاویر گرافیکی خوانندگان این نوشتار را در فهم بیشتر مطالب کتاب یاری می رسانند. هر کدام از آن ها از طریق ترسیم، اقتباس از منابع مختلف و متناسب با سبک و محتوای متن تهیه شده اند که کیفیت بالایی آنها نتیجه روشن توانایی های قابل توجه کریستوفر می باشد.

همچنین از افرادی نظیر هاوارد فرامکین، گیل نلسون، جیمز سالیس، برایان سالنز، کریس لینبرگر، گرگ لسن، یچارد جکسون، جیم چاپمن، جیم دورت، آن ورنزمودون، والتر برون، جاناتان لاولین، نک فون و جان پاچر سپاسگذاری می نمایم؛ که در طول گفتگوهای متعددی که صورت پذیرفت، ما را از ارائه همیاری های خردمندانه خود در رابطه با موضوعات مورد بحث کتاب بهره مند ساختند و با سپاس ویژه از جاناتان لاولین که به بازنگری بسیاری از نسخه های جمع آوری شده، حاصل از پیشنهادات ارزشمند این افراد پرداخت.

در طول این دوره تحقیقاتی بر روی منابع مختلفی از جمله مقالات علمی موجود در کتب و مجلات مختلف، کتاب ها و مجرت گوناگون، گزارشات ارائه شده از جانب سازمان های دولتی و خصوصی و گزیده ای از سخنرانی ها و مجلات ارائه شده توسط چهره های کلیدی در عرصه های مربوطه، تمرکز ویژه ای داشتیم که در نهایت همچون دیگر حرفه مندان، عمیقاً خود را مدیون سازمان ها و افرادی می دانیم که در تهیه این منابع، ما را یاری نمودند.

## پیش گفتار مترجمان

اگرچه در عصر حاضر پیشرفت علم پزشکی و توسعه استانداردهای سلامت و بهداشت، کاهش شیوع بیماری های عفونی و واگیر را با خود به همراه داشته است، اما آنچه که گریبانگیر جامعه امروز شده است، بیماری های غیر واگیری همچون دیابت، فشار خون بالا و سکته قلبی هستند، که علاوه بر اینکه فرد مبتلا را رنج می دهند، افراد بیمار و نظام سلامت کشور را نیز با بار مالی سنگینی روبرو ساخته اند. لذا در حال حاضر، مشکل اصلی سلامت شهرها، افزایش تعداد بیمارانی است که از فشار های عصبی، کم تحرکی و عدم فعالیت های فیزیکی، حاقی و اضافه وزن و همچنین بیماری هایی نظیر دیابت، فشار خون بالا و مشکلات قلبی که می توان آنها را بیماری های شهری نامید، رنج می برند.

طراحی و توسعه شهرها در نیم قرن گذشته با دگرگونی های بسیاری روبرو بوده است. رویکرد ناکارآمد عرصه های طراحی، برنامه ریزی و مدیریت شهری در طراحی، ساخت و توسعه شهرها فارغ از مقتضیات مکانی، موجب نادیده گرفتن ابعاد انسانی و افزایش سریع حجم اتومبیل شده؛ و نگرانی های بسیاری را با خود به همراه داشته است. این درحالیست که پیامد های نامناسب اجتماعی، سلامتی و زیست محیطی این روند، روز به روز در حال پیشروی بوده و کارکرد شهرها به صورت محل حضور و فعالیت شهروندان را با ضعف و ناکارآمدی بسیاری روبرو ساخته است.

با نگاهی به ادبیات موجود، روشن است که محیط مصنوع به عنوان بستر زندگی انسان، با ایفای نقش خود به عنوان محلی برای حضور و فعالیت، نقش ویژه ای در شکل دادن به سلامت و رفاه اشخاص دارد. لذا می توان با ایجاد عرصه ها و فضاهای همگانی مناسب جهت فعالیت های فیزیکی و زندگی اجتماعی شهروندان، اولویت دادن به عبور و مرور پیاده و دوچرخه و تبدیل آنها به فاکتوری مهم در سیاست های کلی شهری، حضور شهروندان در محیط مصنوع را پررنگ تر کرده و نقش ویژه ای در افزایش سلامت شهروندان ایفا نمود؛ که پیامد اینچنین رویکردی می تواند شهرهایی امن، سرزنده، پایدار و سالم باشد.

کتاب حاضر در نوع خود کتابی جامع به شمار می رود و با نگرش به رابطه اش در رابطه با شواهد عینی و همچنین تجارب عملی در برخی از شهرهای آمریکا به طور تخصصی تاثیر محیط مصنوع و طراحی مجتمع های زیستی بر سطوح مختلف فعالیت های فیزیکی و سلامت شهروندان را از منظرهای مختلفی مورد مطالعه قرار داده است. بی شک ترجمه این اثر از کاستی های زیادی برخوردار است و از خوانندگان محترم درخواست می نمایم که ما را از راهنمایی های ارزنده خویش بهره مند سازند.

دکتر فرزین چاره جو، نسیم حوریجانی

تابستان ۱۳۹۶