

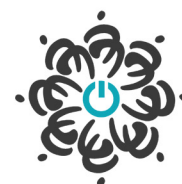
مجله توسعه دهندگان - علمی، آموزشی، سرگرمی

**MAG.TEDSA.COM**



هدایت‌کننده بین‌المللی توسعه دهندگان

آموزش مجازی آموزش حضوری فناوری اطلاعات  
سیستم‌های مدیریت کیفیت و یاد

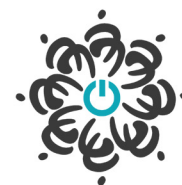


توسعه دهندگان آموزش و کارآفرینی ایرانیان

[www.IranElearn.org](http://www.IranElearn.org)

عنوان کتاب:

راهنمای سفر به هلند



بنیاد آموزش مجازی و الکترونیکی ایرانیان  
[www.IranElearn.com](http://www.IranElearn.com)



شرکت فنی‌مهندسی توسعه دهندگان سیستم‌های یاد

[WWW.TEDSA.COM](http://WWW.TEDSA.COM)

تماس و دریافت مشاوره رایگان پیرامون شرکت در دوره های آموزش حضوری و غیر حضوری و دریافت گواهینامه های ملی و بین المللی معتبر آموزشی

۰۹۱۹۳۶۰۰۲۵۳ | ۰۹۱۹۳۶۰۰۲۵۲ | ۰۹۱۳۰۰۰۱۶۸۸ | ۰۹۳۳۰۰۹۹۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۸۸۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۳۳۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۲۲۲۸۴

دارای نمایندگی رسمی در کلیه استان های کشور :: مشاهده نمایندگان [WWW.EBAMA.IR](http://WWW.EBAMA.IR)

[WWW.TEDSA.COM](http://WWW.TEDSA.COM)

تماس با دفتر مرکزی هلدینگ: ۰۲۱۲۸۴۲۸۴



# فهرست مطالب

پیشنهاد می‌کنیم صفحات کتاب را به ترتیب مطالعه کنید. اما اگر به دنبال موضوع خاصی هستید، می‌توانید با کلیک بر روی هر یک از گزینه‌های زیر وارد صفحه مربوط به آن شوید. در بخش انتهایی همه صفحات بخش بازگشت به فهرست مطالب وجود دارد، که با کلیک بر روی آن به این صفحه باز خواهید گشت.

## ۱ - اطلاعات عمومی هند

نگاهی به هند

اقتصاد

سیاست

آب و هوا

فرهنگ و آداب و معاشرت

جغرافیا

غذاها و نوشیدنی‌ها

## ۲ - شهر آمستردام

نگاهی به آمستردام

تاریخچه

جمعیت

جغرافیا

گردشگری

هنر

اقتصاد

دانشگاه‌ها

حمل و نقل

خرید

جاذبه‌های تفریحی و گردشگری

# هلند، سرزمین گل



## نگاهی به هلند

برای اشاره همه کشور به کار رفته است. واژه هلند Holland در زبان هلندی میانه به شکل holtland بود و معنی آن «سرزمین چوب» است. زبان رسمی هلند، هلندی است این زبان شاخه‌ای از زبان های ژرمن محسوب می‌شود و به آلمانی شباهتهایی دارد. هلند از شرق با آلمان همسایه است و از جنوب با بلژیک و از غرب نیز از طریق دریا با بریتانیا. بندر روتردام دومین شهر بزرگ هلند است و از نظر مساحت و تعداد اسکله‌هایی که دارد، بزرگ‌ترین بندر اروپا نیز به شمار می‌رود.

## اقتصاد

تولید ناخالص داخلی هلند (نه تولید ملی) در سال ۲۰۰۶ بیش از پانصد میلیارد یورو بوده است و نرخ رشد اقتصادی در همین سال نزدیک به ۳ درصد بوده است. رشد تورم در هلند از سال ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۷ بطور میانگین حدود دو درصد گزارش شده است. نرخ بیکاری در دوره مشابه حدود دو درصد بوده است (۴۰۰ هزار نفر و کمتر).

هلند در پرورش و تجارت گل مقام اول را در جهان داراست. دامداری و کشاورزی نیز از پایه‌های اقتصاد هلند محسوب می‌شود. هلندی‌ها علی‌رغم کوچکی کشورشان سهم بزرگی در تجارت و بانکداری جهانی دارند. ایالات متحده آمریکا یکی از بازارهای اصلی هلند است و کشورهای اتحادیه اروپا مهم‌ترین شرکای تجاری آن هستند. بیش از نیمی از سهام شرکت نفتی-گازی شل را هلند در اختیار دارد و مابقی را بریتانیا. این شرکت که بخش هلندی آن به رویال داچ شل معروف است در زمینه استخراج و تجارت نفت و گاز در سراسر جهان از جمله ایران فعالیت می‌کند. هلند خود نیز دارای ذخایر گاز طبیعی است و بخش از آن را صادر می‌کند. کشتی سازی و صنایع شیمیایی از دیگر صنایع مادر در هلند هستند.

از شرکتهای بزرگ هلندی می‌توان به فیلیپس (صنایع الکترونیک) و هاینکن (یکی از عمده‌ترین تولید کنندگان آجود در جهان) اشاره کرد. واحد پول هلند پیش از تبدیل به یورو، فلورن یا گیلدر هلندی بود.

هلند کشوری است کوچک از قلمروهای پادشاهی هلند در شمال غربی اروپا با شانزده و نیم میلیون جمعیت که بیشترشان مسیحی پروتستان هستند. جمعیت مسلمانان هلند نزدیک به یک میلیون نفر است. پایتخت هلند شهر آمستردام است، اما به منظور تمرکززدایی بسیاری از وزارتخانه‌ها و سفارتخانه‌ها در شهر لاهه یا پیرامون آن مستقر شده‌اند. هلند بخش اصلی و اروپایی پادشاهی هلند بشمار می‌رود که جزایری را در آمریکای مرکزی نیز شامل می‌شود. هلند از شرق با آلمان همسایه است و از جنوب با بلژیک و از غرب نیز از طریق دریا با بریتانیا. بندر روتردام دومین شهر بزرگ هلند است و از نظر مساحت و تعداد اسکله‌هایی که دارد، بزرگ‌ترین بندر اروپا نیز به شمار می‌رود.

تقریباً ۲۰ درصد از مساحت هلند را آب تشکیل می‌دهد. در واقع این کشور یک دلتای سرسبز است که رودخانه‌هایی چون راین از میان آن می‌گذرد. هلند کوه ندارد و ارتفاع بلندترین تپه در جنوب این کشور ۳۲۲ متر است. خاک هلند بیشتر ماسه‌ای است. بخش‌های وسیعی از سرزمین هلند را کشتزارها و چراگاه‌های سرسبز تشکیل می‌دهند و دریاچه‌ها و نه‌ها و جنگلهای طبیعی و مصنوعی در آن به وفور یافت می‌شود.

این کشور به کشور آسیاب‌های بادی، دوچرخه، پنیر و گل لاله مشهور است. هلند کشور هنرمندان هم هست. بسیاری از هنرمندان مشهور جهان از امبراند گرفته تا ون‌گوگ، نقاشان معروف، در این کشور زندگی می‌کردند.

۲۵ درصد از زمین‌های کشور هلند پایین‌تر از سطح دریای آزاد قرار دارد و ۲۱ درصد از جمعیت آن در این مناطق زندگی می‌کنند. حدود ۵۰ درصد از زمین‌های هلند نیز ارتفاعی کمتر از یک متر از سطح دریا دارد. به این خاطر است که نام این کشور در زبان هلندی Nederland به معنی «سرزمین پست» (فروبووم) است و نامی که بسیاری زبان‌های دیگر برای این کشور به‌کار می‌برند هم همین معنی را می‌دهد. هلند را در آلمانی Niederlande، در انگلیسی the Netherlands، در کرواتی Nizozemska، در فرانسوی Les Pays-Bas، در ایتالیایی Paesi Bassi، در فنلاندی Alankomaat و در اسپانیایی Países Bajos می‌نامند که همگی در این زبان‌ها به معنی «سرزمین پست» است.

واژه هلند که در زبان فارسی و هم‌چنین انگلیسی و عربی و بسیاری زبان‌های دیگر برای این کشور به‌کار می‌رود در اصل نام منطقه‌ای از این کشور بوده که -

آب و هوای هلند معتدل و بسیار شبیه به انگلستان است. دما در تابستان ها در حدود 17 تا 24 درجه سانتی گراد و در ماه های جولای و آگوست و همچنین زمستان ها در ماه های دسامبر و ژانویه دما از صفر تا 10 درجه سانتی گراد متغیر است.

بارش مداوم در طول سال هلند را به یکی از پر بارش ترین کشورها تبدیل کرده است. ماه های آوریل و می جزء کم بارش ترین ماه ها محسوب می شوند. مردم هلند معمولا در تابستان ها با بارانی و در زمستان ها با لباس های گرم و ضدآب در خارج از خانه ظاهر می شوند. ژاکت و چتر از جمله لباس های ضروری در تمام طول سال می باشد.

حکومت هلند پادشاهی مشروطه است که در آن شاه یا ملکه نقش چندان تعیین کننده ای در سیاست ندارد و بیشتر نماد وحدت ملی است. در ۳۰ آوریل ۲۰۱۳ میلادی، ملکه بئاتریکس از سمت خود کناره گیری کرد و پسرش ویلم الکساندر راسما پادشاه کشور شد. پیش از ویلم الکساندر به مدت ۱۲۰ سال زنان (ملکه ها) بر هلند حکومت کرده اند.

دو مجلس نمایندگان در این کشور وجود دارد و حزب دارای بیشترین رأی در انتخابات پارلمانی نخست وزیر را برمیگزیند و دولت را تشکیل می دهد. او مهم ترین مقام سیاسی کشور شناخته می شود. احزاب دموکرات مسیحی، سوسیال دموکرات (کار)، سوسیالیست، حزب سبزها و لیبرال از احزاب عمده در این کشور هستند. طی چند سال اخیر و بخصوص در انتخابات پارلمانی ۲۰۱۰ حزب آزادی (راست افراطی به رهبری خیرت ویلدرس) صندلی های بیشتری در مجلس هلند بدست آورده و ممکن است در دولت آتی به رهبری لیبرالها VVD حضور داشته باشد. تعداد قابل توجهی از نمایندگان مجلس هلند را شهروندان مهاجر ترک تبار و مراکشی تبار تشکیل می دهند. از ایرانیان مقیم هلند نیز «فرح کریمی» به نمایندگی از حزب سبزها در مجلس هلند حضور داشته است.

جریان راست گرای افراطی در هلند از جمله به خاطر رشد تعداد مهاجران در این کشور، در دهه حاضر قدرت گرفت که نتیجه آن ورود احزابی چون ال پی اف (فهرست پیم فورتاین) به پارلمان و دولت بود. با کشته شدن پیم فورتاین بدست یک هلندی، او و بعد حزب اش از صحنه سیاست حذف شدند و خیرت ویلدرس با «حزب آزادی» طرفداران او را به سوی خود جلب کرد و وارد پارلمان شد. ویلدرز مخالف حضور مسلمانان در هلند است چرا که اسلام را یک تهدید رو به گسترش می داند که باید جلوی آن را گرفت. قتل فیلمساز هلندی تئو فان خُخ (ون گوگ) توسط یک مراکشی در سال ۲۰۰۴ به حزب ضداسلامی ویلدرس کمک کرد تا وارد پارلمان بشوند.

در فروردین ۱۳۸۷ نمایش فیلم کوتاهی از خیرت ویلدرس بنام فتنه مخالفت های زیادی در هلند و خارج از این کشور برانگیخت. او در این فیلم قرآن و مسلمانان را مروج خشونت می داند. نخست وزیر پیشین دولت هلند، یان پیتر بالکینده که از حزب دموکرات مسیحی است این فیلم را محکوم کرد. بر خلاف نگرانی ها، مسلمانان هلند خشونت علیه این فیلم نشان ندادند و از روش های قانونی برای اعتراض به آن استفاده کردند. رسانه های دولتی هلند آگاهانه به مسلمانان میدان دادند تا مخالفت هایشان را ابراز کنند.

هلند عضو قدیمی اتحادیه اروپا و همچنین عضو پیمان نظامی ناتو است. دولت هلند از حمله آمریکا به افغانستان و عراق پشتیبانی کرد و هم اکنون در افغانستان نیرو دارد. اما این نیروها در سال ۲۰۱۰ افغانستان را ترک خواهند کرد (در نتیجه اختلاف نظرهای احزاب اصلی که حتی به انحلال کابینه در هلند انجامید). هلند همراه با بلژیک و لوکزامبورگ، بنلوکس را تشکیل می دهند. این نام یک پیمان همکاری منطقه ای بین این سه کشور است و از ترکیب نخستین حروف نام این کشورها ساخته شده است و این پیمان مادر پیمان اروپای یکپارچه است.



کشور هلند از قومیت های مختلفی تشکیل شده است و به دلیل همجواری با کشورهای آلمان، بلژیک، فرانسه و انگلیس، محل تلاقی فرهنگ های این دسته از کشورها نیز می باشد.

- در هر ملاقاتی دست دادن در ابتدا و انتهای دیدارها امری پسندیده و لازم است. به همین دلیل دوستانی که با فرهنگ اسلامی خو گرفته اند و از دست دادن با جنس مخالف معذوریت دارند بهتر است جهت رفع سوء تفاهم توضیحات لازم را مبذول دارند.

- دوستان صمیمی در برخی از مواقع با نزدیک کردن گونه ها بهم و بوسیدن هوا به یکدیگر خوش آمد گویی و احوالپرسی می کنند.

- در به کار بردن نام کوچک افرادی که تازه با آن ها آشنا شده اید کمی صبور باشید زیرا در اکثر مواقع فرد مقابل خود از شما می خواهد که نام کوچک وی را خطاب قرار دهید.

- در اولین آشنایی ها و با افرادی که هنوز صمیمی نشده اید، از پرسیدن سوالات شخصی به خصوص در مورد سن، وضعیت تاهل و میزان درآمد به شدت پرهیز کنید چراکه امکان دارد فرد مقابل بسیار ناراحت شود. این به دلیل آن است که این مردم سوالات این چنینی را به مثابه تعرض به حقوق خود می پندارند.

- تعیین قرار قبلی برای انجام کارها از اهمیت بسزایی برخوردار است. این مهم خود را در انجام کارهای اداری بیشتر نشان می دهد، به طور مثال، مراجعه به شهرداری و یا مراکز خدماتی درمانی همواره با تعیین وقت قبلی انجام می شود. در روابط دوستانه و فامیلی نیز این مهم اجرا می شود. از دیدگاه ما این گونه آداب به دلیل قانون مند بودن این مردمان است و همین طور وجوب نظم در کارهایشان می باشد. برای فردی که از فرهنگی دیگر که این تمایلات کم ترا اجرا می شود در وادی امر بسیار ثقیل پنداشته می شود اما به مرور زمان و ورود این آداب به زندگی فرد مذکور این کوربینی در موضع ضعف قرار می گیرد. به این نکته هم توجه داشته باشید که مردمان هلند به گفته ها و قول های شما بسیار بها می دهند و در صورت کوتاهی در این امور مجازات هایی برایتان در نظر می گیرند. به طور مثال اگر با پزشکی قرار ملاقات بگذارید و در ساعات پایانی آن قرار را لغو کنید حتما باید جریمه ای از حق ویزیت خود پرداخت کنید.

- در صورتی که برای اولین بار به خانه ی فرد هلندی دعوت می شوید بهتر است هدایایی همچون گل، گلدان، شکلات مرغوب و یا کتاب ببرید.

توجه داشته باشید که بهتر است اگر گل هدیه می دهید تعداد شاخه ها فرد باشد اما از دادن 13 شاخه جدا خودداری کنید. هرچند این فرهنگ در میان نسل جدید هلند کم تر دیده می شود اما بهتر است رعایت کنید. مرسوم است که مردم هلند در این مواقع به یکدیگر Wine مرغوب هدیه دهند اما در صورتی که برای شام دعوت شده اید از دادن چنین هدیه ای خودداری کنید. هدایا را حتما کادوپیچ کنید.

- اگر برای وعده ای غذایی دعوت شده اید باید نکاتی را رعایت کنید. هرگز بر سر میز خود سرنشینید تا میزبان صندلی مخصوص شما را نشان دهد. اگر شما آقا هستید تا زمانی که تمام خانم ها ننشسته اند بر روی صندلی خود ننشینید.

در زمان خوردن و وقتی که نیاز به کمی استراحت دارید تا مجددا بعد از چند ثانیه ای شروع به خوردن کنید بایستی چنگال و قاشق (کارد) خود را به حالت ضریدر (چنگال روی کارد یا قاشق باشد) روی بشقاب خود قرار دهید تا میزبان متوجه شود شما همچنان میل به خوردن دارید.

اصراف غذا امری ناپسند در میان مردم هلند است. سعی کنید همیشه به اندازه غذا بردارید.

در هلند همیشه مهمان ابتدا خوردن غذا را شروع می کند و مهمان هرگز تعارف نمی کند.

برای اعلام سیر شدن و عدم خوردن بایستی چنگال و کارد خود را به صورت موازی در بشقاب قرار دهید.

- مردمان هلند بسیار کم تراهل تعارف هستند و نظرشان را واضح و صریح بیان می کنند و از طرف مقابل هم انتظار دارند که چنین رفتاری داشته باشد. هلندی ها افرادی بسیار رک هستند اما در ارتباط های اجتماعی خود بسته به میزان رسمی بودن روابط ملاحظاتی انجام می دهند. به طور مثال در ارتباط با خارجی ها بسیار صبورتر و متین تر برخورد می کنند و همواره سعی دارند خود را مهمان نواز جلوه دهند.

## جغرافیا

بیش از یک چهارم هلند - که یکی از پرجمعیت ترین کشورهای دنیاست - در ارتفاعی کمتر از سطح دریا قرار دارد. شبکه ای از کانال ها و رودهای کانالیزه شده در غرب کشور جریان دارد، جایی که تلماسه ها و سدهای مصنوعی مناطق پست و «پولدر» ها (زمین های احیا شده از دریا) را حفاظت می کند. ساحل به واسطه سدهای دریایی صاف شده است، سدهایی که از ناحیه زلند در شمال غرب حفاظت می کند و در شمال، دریاچه آب شیرینی به نام ایسلمیرا احاطه کرده است. شرق کشور متشکل از جلگه های پست ماسه ای است. رودهای مهم: راین (رینن)، که به چند شاخه از جمله لیک، وال و اوده رینن، ماس (موز) تقسیم می شود. بلندترین نقطه: قله والسبرگ، 321 متر. این کشور با تابستان های خنک و زمستان های معتدل، آب و هوای معتدل دریایی دارد.



## غذاها و نوشیدنی‌ها

کشور هلند بر خلاف کشورهای هم‌چون فرانسه، ایتالیا و اسپانیا غذاهای معروفی زیادی ندارد. اما این بدان معنی نیست که هلند از سنت آشپزی و طبخ بی بهره است. هلندی‌ها علاقه عجیبی به خوردن سیب زمینی دارند. آن‌ها از بشقاب‌های گوشتی سنتی همراه با سیب زمینی، سبزیجات بخارپز شده و نوعی آبگوشت استفاده می‌کنند. از جمله معروف‌ترین غذاهای زمستانی هلند سوپ نخود فرنگی به همراه سوس مخصوص و یا زامبون است که با نان ترد خورده می‌شود.

در شب سال نو بوی خوش نوعی کیک (Oliebollen) از هر خانه‌ای به مشام می‌رسد. این کیک با کلوچه در زبان انگلیسی به دونات هلندی معروف است. در این کیک خوشمزه از سیب، کشمش، تخم مرغ، آرد و شکر استفاده می‌شود.

هلند به دو دلیل شراب‌های خوبی ندارد: نخست این که مردم هلند با خوردن این نوشیدنی میانه‌ی خوبی ندارند و دوم این که شرایط آب و هوای هلند مناسب تولید آن نیست.

در عوض مردم هلند به نوشیدن انواع آب میوه‌ها علاقه زیادی دارند. آن‌ها از جمله تولیدکننده‌ها و مصرف‌کننده‌های معروف آبجوهای کم‌الکل هستند.

از جمله تولیدات معروف آن‌ها Amstel و Heineken می‌باشد.

در هلند قهوه به همراه شیر (Koffie Verkeerd) نیز طرفداران بسیاری دارد.

پنیرهای هلند نیز دارای شهرت جهانی می‌باشند. از جمله انواع معروف پنیر هلندی می‌توان به Leerdammer و Gouda، Edam، Leyden اشاره کرد.

## وعده‌های غذایی

### - صبحانه

صبحانه در هلند معمولاً از مواردی همچون نان، پنیر، کره، مربا یا عسل، تخم مرغ و سوسیس تشکیل می‌شود. به عنوان نوشیدنی از آب میوه، قهوه، چای و شکلات داغ استفاده می‌شود.

Uitsmijter از دیگر بشقاب‌های سنتی هلند برای صبحانه است. این بشقاب از تخم مرغ، نان، پنیر و زامبون یا بیکن (Bacon) تشکیل شده است.

### - ناهار

به دلیل جامعه‌ی کاری هلند وعده ناهار بسیار سبک میل می‌شود. خوردن ساندویچ، انواع کتلت به همراه انواع سویس و کالباس، ماکارونی، املت و سالاد مرسوم است.

خوردن ماهی Green Herring به صورت خام به همراه نمک از معروف‌ترین غذاهای هلند است.

### - شام

در این وعده هلندی‌ها از انواع مختلفی از غذاها استفاده می‌کنند. به دلیل اینکه هنگام ناهار اغلب به خانه نمی‌آیند به وعده شام نگاه ویژه‌ای دارند.

برخی از بشقاب‌های معروف عبارتند از:

Erwtensoep, Groentensoep, Stamppot, Patat, Kroket, Frikandel, Haring Seafood

برخی از انواع دسرها:

Pannekoeken, Wafels met slagroom, Offertje, Spekkoek, Poffertjes, Drop و Stroopwafel, Vla, Hopjes-vla, bitterkoekjes-vla, Vlaai



# شهر آمستردام



## شهر آمستردام Amsterdam

مغشوش به دنبال هم قار می گرفتند، مثلاً دریاچه مرکزی محله های غرب در «اسلوترپلاس» مجاور بناهای بلندی است که حالت مرکزیت آن را تقویت می کنند و حتی هر واحد، در مقیاس کوچک دارای شیرخوارگاه، مهدکودک، و مدرسه ابتدایی است. مدرسه متوسطه، مدرسه حرفه ای مراکز خدمات اجتماعی استخرهای سرپوشیده، دفترهای اداری و شهرداری و غیره در سطح هر محله وجود دارد.

باغ های محله، ب شکلی که هیچ خانه مسکونی بیش از 800 متر دور نباشد.

باغ عمومی مرکزی با ظرفیت زیاد، با زمین های ورزشی دریاچه ها و غیره.

طرح کالبدی شهر حاصل عبارت است از ترکیب های مختلف و ممکن خانه های جمعی بلند (10 تا 16 طبقه) و خانه های تک خانواده ای با تناسبی پایین، از مجتمع های مسکونی کم ارتفاع (سه طبقه) با فضاهای سبز گسترده در همه محله که وظیفه ویژه اش بزرگ کردن فضاهای بین ساختمان ها و زیبا کردن خطوط آن بناهایی است که ساختمان آن ها بیش از اندازه پیروی از استانداردهاست.

شهر آمستردام بهترین نمونه فرم خاص شهرهای هلند است. در این جایی روی رودخانه زده شده و جریان رود از راه کانال هایی به دریا متصل شده است. بخش سفلی رودخانه به صورت یک لنگرگاه داخلی، و بخش علیای رود در حد فاصل میان سد و کانال های ارتباطی، به صورت بندری خارجی عمل می کند.

در 1240 سدی ساخته شد که دو منطقه دامراک و رادین را به صورت لنگرگاه هایی در آورد. خاکریزهای شرق و غرب این سد که به وسیله خاک های حفاری شده سد از سطح سیلابگیر بالاتر آمده بودند. دو خیابان اصلی دهکده ماهیگیری موجد یعنی خیابان های وارموترات در شرق و نئونیدیک در غرب را به وجود آوردند. رشد آمستردام به عنوان یک مرکز تجری طی قرون چهارده و پانزده در میزان توسعه شهر در سال های 1367 و 1380 و 1450 که در مجموع 350 آکر به مساحت 1100 آکری نخستین شهرافزود، متجلی است. توسعه شهر در این دوره فرمی خاص به خود گرفت که اساس توسعه شهر در طی قرن هفدهم را پدید آورد. کانال های جدید قبل از توسعه شهر در دو سوی شهر و به فاصله ثابت از محدوده موجود شهر احداث شد. سرانجام حلقه های کانال در غرب و جنوب هسته نخستین شهر تکمیل گردیدند. اما در جهت شرق، کانال های خود را به اسکله ها و -

پایتخت کشور سلطنتی هلند در شمال اروپا که امروزه با رتردام و لاهه، یکی از سه انباشتگی های اصلی ای به شمار می آید که «راندستاد هلند» را تشکیل می دهند. در پایان قرن پانزدهم، شهر برج و باروداری بوده و این امر، متضمن وود ساخت های شهر سازانه ای است که نسبت به وحدت و نسبت به کیفیت هایی که معمولاً خاص شهرهای قدیمی به شمار می آیند، غریبه نیستند. الفای مقررات قدیمی مربوط به همسانی ارتفاع و سبک بناها در قرن نوزدهم، سبب ساختن محله های زشت و پرتراکمی شد که شهر قدیمی را احاطه می کنند. قانون 1901 در مورد خانه مسکونی و طرح برلاخه (1917) برای جنوب شهر بود که توانست نظمی را بار دیگر در ساختمان سازی به وجود آورد و کیفیت والایی را که آمستردام در سنت سازی داشت به آن بازگرداند.

خط مترو که به مفهوم سوئدی برداشت می شود، از مکان های مراکز تجاری نزدیک ایستگاه می گذرد و ارتفاع بناهای مسکونی از ایستگاه به سوی حومه هر محله کاهش می یابد و فاصله میان خانه های مسکونی و ایستگاه مترو باید تنها در موارد استثنایی فراتر از 500 متر (رود تا 800 متر برای خانه های شخصی و انفرادی) به طوری که با پای پیاده هم بتوان آنرا طی کرد.

فضاهای سبز میان واحدهای مسکونی قرار گرفته ورود اتومبیل به آن ها ممنوع است، در امتداد مسیر، پارکینگ هایی به طور جداگانه ساخته شده که حداکثر فاصله آن ها از خانه های مسکونی 250 متر است. در محله ها تنها با پای پیاده یا با دوچرخه می توان رفت و آمد کرد.

قسمت های خانه های مسکونی جمعی با ارتفاع 10 طبقه یا بیشتر که به رقمی در حدود 10٪ در اسلوتمیر و دودوارت می رسیدند. در صورتی که این رقم در «اوسدورپ» و «نئورتومسه ولد» و در «بی تن ولدرت» (جنوب) و «نیو واندام نورد» از 10 تا 15٪ است و احتمالاً نوسان دارد این تناسب در آمستردام بسیار بیش از این ها است.

ترکیب محله های جدید نیز تکامل یافته است از 1945 تا به امروز محله هایی می ساختند با ظرفیت دهها هزار سکنه مجزا از خطوط شبکه های اولیه ترافیک که توسط شبکه های فرعی تقریباً مربعی شکل در واحدهای پراکنده می شدند. بناهایی با ارتفاع مختلف، خانه های مسکونی جمعی بلند، مجموعه های مسکونی کم ارتفاع خانه های تک خانواده ای، به نظم و بی شکلی نسبتاً -



باراندازهای بزرگتر و مجهزتری دادند. از کانال‌ها برای دسترسی مستقیم قایق و کرجی‌ها به خانه و انبارهای تجار که معمولاً هر دو در یک ساختمان خلاصه می‌شدند استفاده

می‌شد این کانال‌ها پیش از احداث ساختمان‌ها بر روی آن‌ها به عنوان حصار دفاعی عمل می‌کردند. نخستین سیستم رسمی دفاعی شهر در سال 1482 احداث شد و بدین ترتیب محدوده شهر تا قرن هفدهم تثبیت گردید.

ریج آمستردام موزه سلطنتی هلند با نزدیک به یک میلیون شیء، این موزه بزرگترین موزه هنر و تاریخ در هلند است. شاید این موزه شناخته‌ترین موزه به واسطه مجموعه قرن 17 نقاشی‌های هلندی باشد که شامل کارهای رامبراند، ورمرو و ژان استین است.

آمستردام را می‌توان دوچرخه‌دوست‌ترین شهر دنیا نامید. حدود 50 درصد از حمل و نقل شهری در آمستردام با دوچرخه صورت می‌گیرد. همچنین تعداد دوچرخه‌ها در این پایتخت اروپایی از تعداد خودروها بیشتر است. اصلی‌ترین توقف‌گاه شهر آمستردام، سازه‌ای سه طبقه است که 10 هزار دوچرخه را در خود جای می‌دهد.

مسیرهای ویژه دوچرخه سواری در آمستردام به مراتب بیشتر از مسیرهای دوچرخه سواری است و به همین دلیل آمد و شد خودروبی چندان در این شهر مشاهده نمی‌شود. جالب اینجا است که حتی یک روز مشخص (دومین شنبه ماه مه) در تقویم ملی هلند به نام «روز دوچرخه سواری» نام گذاری شده است.

## تاریخچه

هسته اصلی این شهر تاریخی در قرون وسطا بوجود آمد و در قرن شانزدهم توسعه یافت و تبدیل به مهم‌ترین بندر تجاری اروپا شد.

در قرون هفدهم و هجدهم که دوران شکوفایی اقتصاد استعماری هلند بود، خانه‌های اعیان نشین بسیاری در حاشیه کانال‌های بیرونی ساخته شدند که بسیاری از آنها هنوز هم پابرجا هستند.

## جمعیت

این شهر نزدیک به یک میلیون نفر جمعیت دارد و نیمی از این تعداد را مهاجران خارجی یا خارجی تبارها تشکیل می‌دهند که تنوع آنها به بیش از صد و پنجاه ملیت می‌رسد، و جمعیت فارسی‌زبانان نیز در آن کم نیست. بیشتر مردم این شهر را خود هلندی‌ها و بعد ترک‌ها تشکیل می‌دهند.

## جغرافیا

بندر آمستردام از شرق به دریاچه ایسل می‌رسد و از غرب از طریق یک کانال کشتیرانی به دریای شمال و آبهای آزاد راه دارد. ورود آب به این مجراها کنترل می‌شود چون آمستردام نیز مانند مناطق وسیعی از هلند زیر سطح دریا قرار گرفته است.

رودخانه آمستل از وسط آمستردام می‌گذرد و شبکه گسترده‌ای از کانالها و نهرها بخش‌های مختلف شهر قدیمی را به هم وصل می‌کنند. این کانالها به تدریج طی چهار پنج قرن گذشته به شکل نیم دایره‌هایی دور هسته اولیه شهر حفر شده و گسترش یافته‌اند. کاربرد اصلی آنها جابجایی بار و محصولات وارداتی از کشتی‌ها به انبارها و تجارتخانه‌ها و بالعکس از آنجا به بندرگاه بوده است.

اکثر مردم با دوچرخه در شهر رفت و آمد می‌کنند بطوری که بیش از ۶۵۰،۰۰۰ (ششصد و پنجاه هزار) دوچرخه در آمستردام وجود دارد و فقط ۲۰۰۰۰ تای آنها در آب افتاده‌اند!

## گردشگری

بخش مرکزی آمستردام بافت فشرده و زیبایی قدیمی خود را به خوبی حفظ کرده است و به یک موزه روباز و دیدنی می ماند. به همین خاطر یکی از جاذبه های گردشگری در آمستردام، قایق سواری در کانال های داخل شهر است که از مقابل بسیاری از ساختمان های زیبای شهر می گذرد.

## هنر

آمستردام برای هنردوستان نیز مکانی رؤیایی ست. گذشته از معماری زیبا، این شهر نسبت به مساحتش گنجینه های هنری بسیاری را داراست و پر است از موزه ها و گالری های جورواجور. از نقاشی های خیره کننده رمبراند، ورمیر (فرمیر) و ون گوگ (فان خوچ) که در موزه های اصلی به نمایش گذاشته شده اند گرفته، تا موزه های کوچکی مانند موزه شکنجه. سه موزه اصلی آمستردام در میدان موزه [Museumplein] واقع اند. آمستردام یکی از اوپن ترین شهرهای دنیا شناخته شده. موسیقیدانان زیادی نیز برخی آثارشان را از این شهر الهام گرفته اند از جمله گروه انگلیسی Coldplay که یکی از شعرهایش Amsterdam نام دارد (البته متن شعر هیچ ارتباطی با شهر ندارد!)

## اقتصاد

از نظر تجاری این شهر اهمیت زیادی در هلند دارد و دفاتر بسیاری از شرکت های بزرگ در آن واقع شده است. برخی شرکت های جهانی نیز بدلیل تسهیلات مالیاتی هلند نسبت به کشورهای مجاور، دفاتر منطقه ای خود را در این شهر و بخصوص در اطراف فرودگاه اسخیپل (سکیپل) در نزدیکی آمستردام مستقر ساخته اند که از آن میان می توان به سونی اشاره کرد.

## دانشگاه ها

دانشگاه آمستردام UvA و دانشگاه آزاد یا VU (با دانشگاه آزاد ایران اشتباه نشود) بزرگ ترین مراکز آموزشی این شهر هستند که در رشته های گوناگون دانشجویی پذیرند. در زمینه هنر، مدرسه عالی هنرها (Amsterdamse Hogeschool voor Kunsten) مهمترین مرکز آموزشی ست که در رشته هایی چون رقص، موسیقی، نمایش و سینما دانشجویی می پذیرد.

## حمل و نقل

خیلی راحت می توان با قطار برقی به جایی که می خواهید بروید. تعداد ایستگاه های مترو محدود است، اما اتوبوس و قایق های مسافربری که کانال بوس هم نامیده می شوند، خطوط قطار برقی را کامل می کنند. توریست ها می توانند کارت های ۲۴ ساعته، ۴۸ ساعته و ۷۲ ساعته بخرند، در ضمن می توانند نقشه ی تمام ایستگاه ها را نیز بخرند.

همه ی اهالی آمستردام دوچرخه سوار می شوند و می خواهند که توریست ها هم این کار را انجام دهند.

به دلیل این که خیلی مشکل است که در مرکز شهر آمستردام رانندگی کرد، آن وقت بهترین راه مسافرت در شهر تاکسی نیست. در ضمن خیلی سخت است که در شهر تاکسی خالی پیدا کرد. بهترین کار این است که از پرسنل هتل یا رستوران تقاضا کنیم که برای ما تاکسی سفارش بدهند. شرکت های تاکسی رانی زیادی وجود دارد و قیمت ها هم مختلف است.



## خرید در آمستردام

آمستردام شهر بوتیک های کوچک می باشد، در این شهر هر روز بوتیک های جدید و خوبی باز می شود که اجناس مختلفی را می فروشند. در ضمن همه جا را می شود پیاده رفت، برای همین خرید خیلی آسان می شود.

### Kalverstraat -

در امتداد Kalverstraat بین Muntplein و Dam فروشگاه های بزرگ زنجیره ای مد، لباس، کفش و کیف قرار دارد. پیش تر مغازه ها حتی یک شنبه ها نیز باز می باشند.

در مرکز Kalverstraat فروشگاه مرکزی مارک معروف هلندی Mexx قرار دارد. در طبقه ی بالای آن بزرگ ترین عرضه از لباس های مدرن Mexx وجود دارد.

در نزدیکی آن Rituals قرار دارد که اجناس و لوازم آرایشی و زیبایی برای خانه و بدن را به فروش می رساند. در این جا همه چیز از شامپو و پودر لباس شویی گرفته تا اسپری های خوش بو کننده در بسته بندی های زیبا به فروش می رسد.

یک فروشگاه محبوب دیگر در Kalverstraat، American Bookcenter می باشد که در آن جا کتاب های زیادی درباره ی موسیقی و طراحی به فروش می رسد. در قسمت پایین Kalverstraat نزدیک Muntplein، گالری Kalvertoren وجود دارد که در آن بوتیک های اجناس گران قیمت وجود دارد.

### Leidsestraat -

بین Kalverstraat و Leidsestraat در امتداد Leidsestraat بوتیک های فراوانی وجود دارد.

در کنار Koningsplein بازار گل Singel-kanalen قرار دارد. حتی اگر نمی خواهید در این جا دسته گل های ارزان گل لاله را بخرید، مدتی در این بازار قدم زده تا شاد شوید و از این همه رنگ زیبا لذت ببرید.

در امتداد Leidsestraat کفش فروشی های زیادی وجود دارد که انواع و اقسام کفش در آن ها به فروش می رسد. در این جا هم جنین بوتیک معروف آمستردام Spoiled قرار دارد. در این بوتیک شلوارهای چین مدرن، لباس های ورزشی، وسایل و کتاب های قدیمی به فروش می رسد.

### Pc Hoofstraat -

شیک ترین خیابان خرید با بوتیک های مارک دار هم چون Armani، Chanel، Mulberry و Gucci در این خیابان قرار دارند.

از بهترین فروشگاه های زنجیره ای کفش Shoebaloo دیدن کنید. این بهترین کفش فروشی آمستردام برای کسانی که به دنبال کفش های گران قیمت و مارک دار هم چون Dior، Miu Miu، Marc Jacobs، Dolce & Gabbana هستند، می باشد. در این جا هم جنین Didato قرار دارد، یک بوتیک مخصوص مردانی که به مد علاقه دارند.

### The Nine Small Streets -

منطقه ی بین Prinsengracht Westerkerk Koningsplein و Herengracht با نام "نه خیابان کوچک" مشهور است.

هم کانال ها و هم خانه های کوچک قدیمی آن جا قشنگ هستند و هم این که خیابان ها پراز بوتیک های کوچک، کافه ها و گالری های هنری می باشند. در این جا می شود همه چیز از پنیرهای خوش مزه گرفته تا دکمه های دست دوم را خرید. این منطقه هم جنین به خاطر بوتیک های دست دوم فروشی خود معروف است.

فروشگاه Margriet Nannings در خیابان Prinsensstraat بهترین و بیشترین اجناس را دارد.

### De Bijenkorf - فروشگاه

فروشگاه De Bijenkorf در قلب مرکز خرید، بزرگ ترین فروشگاه آمستردام می باشد که مانند Harrods در London و KDW در Berlin می باشد. در این جا می توانید هر چیزی را که احتیاج دارید، خریداری کنید، غذا، لباس های با کیفیت، لوازم آرایش، میل، اسباب بازی و لوازم خانگی. این فروشگاه در قلب آمستردام نزدیک میدان Dam قرار دارد.

### Magna Plaza -

پست خانه ی قدیمی بازسازی شده با طراحی جدید که مناسب قرار گرفتن در یک داستان قدیمی می باشد. در این جا بیش از ۴۰ بوتیک شیک که بیش تر آن ها لباس می فروشند قرار دارد. هم جنین بعضی از آن ها سی دی موسیقی نیز می فروشند. سعی کنید از مغازه ی کوچکی که در طبقه همکف وجود دارد و پنیر و مواد غذایی خوش مزه می فروشد هم بازدید کنید.

### Maison De Bonneterie -

یک فروشگاه قدیمی و لوکس با گالری های چوبی و یک آسانسور مهیج. در این جا بیش تر لباس و لوازم ورزشی برای خرید پیدا خواهید کرد. کسی که لباس ها و مد انگلیسی و معماری انگلیسی را دوست دارد، از Maison De Bonneterie خوشش می آید. با آسانسور به بالا ترین طبقه رفته و در آن جا در فروشگاه مخصوص کلف، توپ های کلف را تماشا کنید.



## جاذبه های تفریحی و گردشگری آمستردام

آمستردام امروز شهری است مدرن که توریست ها از اقامت در آن لذت خواهند برد. این جا همه می توانند احساس آرامش و لذت کنند و اقامت خوبی داشته باشند.

کلیسای قدیمی شهر آمستردام که قدیمی ترین بنای آمستردام نیز می باشد و در سال ۱۳۰۲ ساخته شده است، در Warmoesstraat قرار دارد.

موزه ی ملی آمستردام یکی از بهترین مجموعه های هنری جهان در این موزه وجود دارد. در بین ۵۰۰۰ اشیای هنری که در این موزه وجود دارد، تابلویی از Rambrandt بهترین آن ها است. این موزه به تازگی بازسازی شده است. موزه ریچکس (Rijks) با مجموعه های تاریخی هنری با ارزش یکی از گران ترین گالری های جهان است.

بنای ساختمان موزه ی مدرن آمستردام (Stedelijk Museum) به تازگی تعمیر و بازسازی شده است و قرار است. در طبقه ی ۱۱ این ساختمان کافه ای قرار دارد که در آن جا شما می توانید قهوه بنوشید و منظره ی زیبای شهر را نگاه کنید. ساعت کار هر روز بین ساعت ۱۰ تا ۱۸ است اما بعضی از تعطیلات بزرگ ساعت ۱۷ می بندند. این موزه نزدیک ایستگاه مرکزی شهر قرار دارد و بیش تر قطارهای مترو این جا توقف دارند.

یکی دیگر از موزه های دیدنی آمستردام است. در این خانه، خانواده ی یهودی Frank در طی جنگ جهانی دوم خود را از دست نازی های آلمان پنهان کرده بودند. اما سرانجام لو رفتند و دختر آن ها Anne در اردوگاه کار اجباری نازی ها کشته شد. بعد از مرگ او کتاب خاطرات او را پیدا کردند که اکنون شهرت جهانی دارد. اغلب صف طولانی برای ورود به این موزه وجود دارد، به خصوص ۱ یا ۲ ساعت قبل از بستن موزه.

دیدن یک مسابقه ی فوتبال تیم شهر آمستردام، آژاکس، حتی برای کسانی که به فوتبال علاقه ای ندارند هم جالب و مهیج است. بلیط ها را می توانید از سایت آژاکس بخرید. در این استادیوم حتی یک موزه ی تیم آژاکس وجود دارد که هر روز از ساعت ۱۰ تا ۱۷ باز می باشد.

یک نگاه کوچک به نقشه شهر آمستردام نشان می دهد که تقریباً به اندازه ی خیابان های شهر کانال وجود دارد. در حالی که اغلب خیابان ها بیش تر شبیه کوچه های کوتاه و باریک هستند، کانال ها خیلی پهن تر می باشند. به همین دلیل اهالی آمستردام کم تر با ماشین به سر کار خود یا به مرکز شهر می روند. با قایق یا قطار برقی به سر کار یا خرید رفتن، خیلی راحت تر است. در غیر این صورت دوچرخه محبوب ترین وسیله ی نقلیه در آمستردام می باشد، هم چنین در آمستردام پیاده روی های زیادی مخصوص افرادی که می خواهند پیاده روی کنند، وجود دارد.

بخش مرکزی آمستردام بافت فشرده و زیبایی قدیمی خود را به خوبی حفظ کرده است و به یک موزه رو باز و دیدنی می ماند. به همین خاطر یکی از جاذبه های گردشگری در آمستردام، قایق سواری در کانال های داخل شهر است که از مقابل بسیاری از ساختمان های زیبای شهر می گذرد.

هلند برای هنر دوستان نیز مکانی رویایی است. گذشته از معماری زیبا، این شهر نسبت به مساحتش گنجینه های هنری بسیاری را داراست و پر است از موزه ها و گالری های جورواجور. از نقاشی های خیره کننده رمبراند، ورمیر (فرمیر) و ون گوگ (Van Gogh) که در موزه های اصلی به نمایش گذاشته شده اند گرفته، تا موزه های کوچکی مانند موزه شکنجه. سه موزه اصلی آمستردام در میدان موزه (Museumplein) واقع اند.

به دلیل خیابان های متعدد و طولانی که در هم پیچ خورده اند، احتمال گم شدن در آمستردام زیاد است؛ اما گم شدن در هیچ جایی جالب تر از گم شدن در این شهر نیست، با تمام نماهای قشنگ خانه های خود، فروشندگان زیاد گل های لاله اش، نوازندگان خیابانی و جمعیت زیادی که در خیابان ها، مراکز تفریحی و مراکز خرید وجود دارند.



#### - خانه آن فرانک (Anne Frank House)

خانه آن فرانک محل اختفای خانواده فرانک که سعی کردند از دست نازی ها فرار کنند در حال حاضر تبدیل به یک موزه شده است. یک رونوشت از دفتر خاطرات معروف آن فرانک به همراه برخی اشیاء دیگر، برای بازدید در این موزه وجود دارد.

#### - کاخ سلطنتی (Royal Palace)

این کاخ سابق، در اصل به عنوان یک سالن شهر در قرن 17 میلادی ساخته شده بود. لوئیس، برادر ناپلئون، در آغاز قرن نوزدهم آن را تبدیل به یک کاخ کرد.

#### - میدان لیدز (Leidse Square)

میدان لیدز آمستردام، یک میدان شلوغ است و بین جوانانی که معمولاً غروب روزهای تعطیل را در آنجا می گذرانند از محبوبیت زیادی برخوردار است. در کنار این میدان، تئاتر زیبای شهر (Stadsschouwburg) قرار گرفته است.

#### - موزه ونگوگ (Van Gogh Museum)

موزه ونگوگ که در یک ساختمان بزرگ مدرن واقع شده است، یکی از محبوب ترین موزه های آمستردام بوده و بیش از 200 اثر از این نقاش معروف هلندی را در خود دارد.

موزه ون گوگ در آمستردام آثار بزرگ این نقاش نامی را به نمایش می گذارد. بیش از 200 اثر از ون گوگ و چند نقاش بزرگ دیگر که از دوستان ون گوگ بوده اند در این موزه قرار دارد.

باغ کاکنهف آمستردام بزرگترین باغ گل جهان است و چیره دستی طبیعت با هنر گلکاران هلندی هر سال 800 هزار بازدید کننده را تنها در دو ماه از سال به خود جذب می کند.

پارک ملی هوگ ولوه (Hoge Veluwe) در آمستردام با دارا بودن تپه ها و مرداب های زیبا یکی دیگر از محل های دیدنی آمستردام است. این باغ در سال 1914 توسط یک زوج ثروتمند آلمانی هلندی خریداری شد. یکی از آن ها قصد داشت آن را به شکارگاه تبدیل کند و دیگری یک موزه. ولی سرانجام این پارک هم به شکارگاه تبدیل شد و هم به موزه!

کرک انگلاس: اگر چه آمستردام صحنه ها و محوطه های تاریخی بسیاری دارد، تنها یکی از آنها که در Begijnhof است، در مرکز این شهر قدیمی دارد. این ساختمان بیشتر شبیه دیرو صومه است و تنها مرکز کاتولیکی است که هنوز بعد از اصلاحات سال 1578 باقی مانده است. از سال 1607 که کلیسا به انگلیسی های پرسببتری داده شد این مکان به کلیسای انگلیسی تبدیل شد و در سال های 1421 و 1452 بر اثر آتش سوزی متحمل خسارت های زیادی شد و در سال های 1912 تا 1967 دوباره کلیسا و محل عبادت آن مرمت شد.

اگر به آمستردام سفر کردید دیدنی های این شهر را از دست ندهید:

#### - کانال های آمستردام (Amsterdam's Canals)

در حاشیه کانال های زیاد آمستردام، خانه های زیبایی که اکثراً مربوط به قرن هفدهم می باشند به چشم می خورد. با وجود اینکه این کانال ها در اصل به دلایل اقتصادی ساخته شده بودند، ولی در حال حاضر تبدیل به بزرگ ترین جاذبه گردشگری آمستردام شده اند.

#### - موزه ملی (Rijksmuseum)

موزه ملی، بزرگ ترین موزه هنر در هلند و یکی از محبوب ترین جاذبه های آمستردام است. شهرت اصلی این موزه به دلیل آثار نقاشی قرن هفدهم نقاشان هلندی از جمله ورمیر و رامبراند است.

#### - میدان رامبراند (Rembrandt Square)

این میدان محبوب و اغلب شلوغ، در اصل در سال 1668 به عنوان بازار کره ساخته شد. مجسمه ای از نقاش معروف هلندی رامبراند، زینت بخش مرکز این میدان است.

#### - میدان دام (Dam Square)

میدان دام که یکی از قدیمی ترین میدان های آمستردام است، با ساختمان های تاریخی از جمله کاخ سلطنتی احاطه شده است. یک بنای یادبود بلند در این میدان، به افتخار قربانیان جنگ جهانی دوم ساخته شده است.

#### - آسیاب بادی د خوویا (De Gooyer Windmill)

آسیاب های بادی که زمانی در همه جای هلند به چشم می خوردند، در حال حاضر تبدیل به منظره ای نادر در آمستردام شده اند. آسیاب بادی د خوویا، که در سمت شرقی مرکز تاریخی واقع شده است، یکی از تنها شش آسیاب بادی باقی مانده در شهر است.

#### - پل لاغر (Skinny Bridge)

پل لاغر (Magere Brug)، یک پل عابر پیاده است که بر روی رودخانه آمستل کشیده شده و با طراحی زیبای خود، احتمالاً محبوب ترین پل در بین بیش از 1200 پل در آمستردام می باشد.

#### - بازار گل (Flower Market)

بازار گل آمستردام در سینگل که یکی از کانال های متعدد شهر است واقع شده است. این بازار گل، آخرین بازار گل شناور آمستردام بوده و همیشه جمع کثیری از گردشگران را به خود جذب می کند.

#### - ایستگاه مرکزی (Central Station)

این مرکز حمل و نقل زیبا در پایان قرن 19 به سبک نئو رنسانس ساخته شد. برای حفظ ثبات این ایستگاه که در کنار یک رودخانه ساخته شد، از 8600 ستون استفاده به عمل آمد.



#### - یوردان (Jordaan)

یوردان که زمانی یک منطقه منفور در آمستردام بود، در حال حاضر تبدیل به یکی از شادترین و به روزترین محله های آمستردام شده است. همانند بسیاری از محله های آمستردام، کانال های زیبا از داخل این محله نیز عبور کرده اند.

#### - کلیسای قدیمی (Oude Kerk)

کلیسای قدیمی، قدیمی ترین ساختمان در آمستردام است. ساخت و ساز این کلیسا در اوایل قرن 14 آغاز شد. فضای خالی داخلی کلیسا، در نتیجه غارت و چپاول دوره اصلاحات حاصل شده است.

#### - بگینج (Beguinage)

خانه های تاریخی، از جمله قدیمی ترین ساختمان آمستردام، در اطراف این حیاط آرام قرار گرفته اند. این منطقه در قرن 14 میلادی، برای منزل دادن بگینا (Beguine) ها که گروهی از زنان مومن بودند ساخته شد.

#### - ماخنا پلازا (Magna Plaza)

ماخنا پلازا یک ساختمان با شکوه سابق اداره پست است که در حال حاضر به یک مرکز خرید تبدیل شده است. این سازه با طراحی نئوگوتیک که توسط منتقدان به عنوان "پس از گوتیک" به مسخره گرفته شد ساخته شده است.

#### - واخ (Waag)

این ساختمان قرن پانزدهمی، در ابتدا به عنوان یکی از سه دروازه ورودی اصلی آمستردام عمل می کرد. ولی بعدها این ساختمان تبدیل به یک خانه سنجش وزن شد و نام کنونی آن که به معنی ترازو است از آن گرفته شده است.

#### - برج مونتل بانز (Montelbaanstoren)

برج مونتل بانز یک برج تاریخی است که در سال 1512 به عنوان بخشی از دیوار دفاعی اطراف آمستردام ساخته شد. منار مخروطی تزیینی و ساعت این برج در سال 1606 به آن اضافه گردید.

#### - موزه دریایی (Scheepvaartmuseum)

موزه دریایی آمستردام تاریخ طولانی نیروی دریایی هلند را نمایش می دهد. تعداد بسیار زیادی از کشتی های مدل، و کشتی های در مقیاس کامل برای نمایش در این موزه وجود دارد.

#### - پارک فوندل (Vondelpark)

پارک فوندل، بزرگترین پارک آمستردام بوده و پناهگاهی محبوب برای دوری از قیل و قال و شلوغی شهر است. در طول فصل تابستان، کارهای موسیقی و تئاتر، در تئاتر فضای باز پارک اجرا می شوند.

### غذا در آمستردام

هلندی ها برای نهار اغلب سوپ و ساندویچ می خورند، ترجیحا با یک لیوان شیر. آن ها هم چنین مانند انگلیسی ها سیب زمینی سرخ کرده و هم چون بلژیکی ها نان پنجره ای می خورند.

یک نوع غذای محلی که یک نوع پنیر است که به صورت کوفته ی کوچک در آورده و در روغن سرخ می کنند و در کافه ها یا نوشیدنی می خورند. در آمستردام چند تا از رستوران های ترکی و اندونزیایی که در اروپا بهترین هستند نیز وجود دارد.

هم چنین رستوران های جدیدی با دیزاین خوب در محیطی آرامش بخش، غذای ساده اما خوب و مواد اولیه با کیفیت خوب وجود دارند.

در آمستردام هم چنین رستوران های خوبی در محیط های تاریخی و قدیمی وجود دارد که در بعضی از آن رستوران ها کلوب های شبانه نیز می باشد.

