



۵. صنایع پروفیل و چینی آلات و ... شامل ساخت در، پنجره، لوازم و چینی آلات بهداشتی و ...  
 ۶ صنایع تبدیلی بازیافتی مانند بازیافت زباله و تهیه کود و مواد آلی

**۴. بخش کشاورزی:**

وجود رودخانه فرات و هزاران هکتار زمین بکر قابل کشت و همچنین چاه های آب بدون املاح و تجدید شونده زمینه مناسبی جهت توسعه بخش کشاورزی فراهم آورده است.

در حال حاضر در مسیر نجف به کرپلا زمین هایی به طول ۶۰ کیلومتر و عرض ۱۱ کیلومتر زیر کشت انواع سبزیجات از قبیل گوجه فرنگی، خیار، پیاز، بادمجان و ... رفته است. پروژه های مورد نیاز این بخش عبارتند از:

- زراعت: شامل کشت انواع سبزیجات، گندم و جو، ذرت، سویا، آفتابگردان
- دامپروری: پرورش و پرورار گاو، گوسفند، مرغ، ماهی و ...
- تولید تخم مرغ، انواع گوشت سفید و قرمز
- تولید انواع علوفه

**۵. بخش تعلیم و تربیت**

نظرسنجی های مختلف انجام شده در سطح استان و همچنین مطالعات و بررسی های مقدماتی صورت گرفته در این زمینه نشان می دهد سرمایه گذاری در بخش های ذیل، اقتصادی و سود آور می باشد.

- مهدکودک های نمونه
- کودکانستان
- مدارس ابتدایی
- مدارس متوسطه
- دانشگاه و دانشسراهای تخصصی
- کتابخانه های علمی، کلاسیک، دیجیتال، اسناد و نسخه های خطی
- موزه های عمومی و علمی
- چاپخانه و انتشارات
- کارخانه های تولید لوازم التحریر، صندلی و نیمکت و وسایل آموزشی
- مراکز طراحی نرم افزار

**۶ بخش بهداشت و سلامت**

در نجف ۱۰ بیمارستان عمومی به ظرفیت ۱۲۰۰ تخت وجود دارد که تنها ۴۰٪ نیازهای فعلی استان که جمعیتی بیش از یک میلیون و دویست هزار نفر دارد را پوشش می دهد. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی نیازهای فعلی نجف حداقل ۳۰۰۰ تخت برای جمعیت فعلی آن برآورد می شود. پروژه های مورد نیاز در این بخش عبارتند از:

- مراکز و بیمارستان های تخصصی در بخش های جراحی قلب، چشم، دندانپزشکی، پلاستیک و اعصاب
- مراکز لیزرپزشکی و لیزیک
- بیمارستان های جراحی های تخصصی، مراکز پیوند اعضا
- پزشکی هسته ای و رادیو داروها
- مراکز رادیولوژی، سونوگرافی، MRI، سی تی اسکن و ...
- مراکز طب ورزشی و تغذیه
- مراکز توانبخشی ناشنوایان

- مراکز درمان ناباروری
- کارخانه تولید اکسیژن و گازهای طبی
- کارخانه جات سرم سازی و تولید سایر محلول های طبی
- سرنگ سازی و سایر لوازم پزشکی، لوازم طبی و بهداشتی یکبار مصرف و ...

همچنین لازم به ذکر است آدرس اینترنتی [www.investnajaf.com](http://www.investnajaf.com) اطلاعات بیشتری را در خصوص سرمایه گذاری در این شهر در اختیار قرار می دهد.



## گردشگری

به دیدنی های دیده نشده کرمانشاه سفر کنید

نقش صنعت گردشگری بر اشتغال

سفر به تانزانیا، زیباترین کشور آفریقا

شهر و قابلیت های گردشگری آن

## به دیدنی‌های دیده نشده کرمانشاه سفر کنید

### قسمت دوم

در شمال شرقی سراب بیستون و حجاری داریوش، محوطه ای به طول ۸۰۰ متر و عرض ۳۰۰ متر دیده می‌شود که با توجه به دیوارهای باقیمانده و سفال‌های مکشوفه اشکانی بودن آن به اثبات رسیده است. این منطقه به وسیله دیواری در سمت پایین دامنه به طرف دشت کنار سراب بیستون محصور بوده است که رد دیوارها را در زمین می‌توان تشخیص داد.

هنوز نیز می‌توان مقدار زیادی قطعه سفالهای شاخص اشکانی را در این محدوده مشاهده کرد.

این منطقه مسکونی با نقوش برجسته مهرداد دوم، بلاش و گودرز مرتبط بوده که در دهه شصت میلادی توسط یک هیأت آلمانی کاوش شده است.

باستان‌شناسان در این منطقه آثاری بدست آورده اند که احتمال می‌دهند بقایای دیوارهایی از یک قلعه و یا شهر اشکانی باشد که همزمان با سایر آثار دوره اشکانی ساخته شده است.

وجود این بقایای شهر پارسی بر غنای تاریخی فرهنگی مجموعه بی نظیر بیستون دوچندان افزوده است.



### مَر آفتاب

«مَر آفتاب» یکی از غارهای تاریخی استان کرمانشاه است. این غار در دامنه کوه بیستون و در حد فاصل غارهای «مَر تاریک» و «مَر دودر» قرار دارد.

این غار که در ارتفاع ۱۵۶۵ متری از سطح دریا قرار دارد، ۲۶ متر عمق دارد و دهانه آن به سمت شمال شرقی باز می‌شود.

دالان اصلی غار حدود ۱۶۰ مترمربع مساحت دارد و در بیشتر قسمت‌های آن کف سنگی غار دیده می‌شود. یک پشته استالگمیتی در انتهای غار قرار دارد که دالان اصلی را از بخش انتهایی جدا کرده است.

دو دهلیز کم عرض در پایین این پشته وجود دارد که تنها مسیرهای دسترسی به بخش انتهایی غار است.

«مَر آفتاب» ظرفیت اسکان گروه‌های پارینه سنگی را داشته و می‌توانسته به عنوان اقامتگاه فصلی مورد استفاده قرار گیرد.

«مَر آفتاب» در تابستان ۱۳۶۵ توسط فریدون بیگلری (از باستان‌شناسان برجسته کشور) کشف و بررسی شد و تعدادی ابزار سنگی و یک ابزار استخوانی طی این بررسی بدست آمد. این مصنوعات سنگی ویژگی‌های صنعت موستری را دارا بوده و از سنگ «ژاسپ» و سنگ «چرت» ساخته شده‌اند.

این ابزار شامل خراشنده‌ها و سوراخ‌کننده‌ها است و وجود سنگ‌های مادر و تراشه‌های واژده احتمالاً حاکی از آن است که برخی مراحل تولید در خود غار انجام می‌شده است.



### پل صفوی

پل صفوی یکی از آثار ارزشمند تاریخی استان کرمانشاه است. این پل که با نام‌های «پل کهنه»، «پل شاه عباسی»، «پل صفوی»، «پل نادرآباد» و «پل دینورآب» نیز معروف است، بر روی رودخانه دینور آب و در سر راه قدیم کرمانشاه به صحنه قرار دارد. این پل ۱۴۴ متر طول و ۷۶۰ متر عرض دارد و با جهت شرقی - غربی ساخته شده است.

پل بیستون دارای پنج دهانه است که طاق تمام دهانه‌ها به جز دهانه چهارم از نوع طاق‌های جناغی و طاق دهانه چهارم از نوع طاق‌های هلوچین یا بیضی نزدیک به دایره است.

پایه‌های پل به استثناء پایه‌های کناری، دارای پلان شش ضلعی است که هر کدام از سه قسمت تشکیل شده است. قسمت میانی به شکل مکعب مستطیلی است که در دو طرف این مکعب، هم در خلاف جریان آب و هم موافق جهت جریان آب آبشکن‌های مثلثی قرار دارد.

در نمای شمالی و جنوبی پل بر روی هر کدام از آبشکن‌ها، پشته‌های مثلثی و مدوری از آجر ساخته اند که نقشی اساسی برای جلوگیری از رانش قوس دهانه‌های پل دارد.

پایه‌های پل از سنگ و ملاط گچ ساخته شده است. روکار پایه‌ها را با سنگ‌های مکعب مستطیل شکل تراشیده شده و قسمت داخلی پایه‌ها را با قلوه سنگ، لاشه سنگ و ملاط گچ ساخته اند.

دهانه‌های پل از آجر با ملاط گچ و گذرگاه پل بیستون از قلوه سنگ‌های رودخانه ای و ملاط گچ ساخته شده است.

شواهد و مدارک به جا مانده نشان می‌دهد که پایه‌های پل بیستون در اواخر دوره ساسانی ساخته شده ولی همانند سایر بناهای ساسانی دیگر بیستون ناتمام مانده است.

اما در قرن چهارم هجری امرای کُرد حسنیویه آنرا تکمیل کردند که فقط طاق‌های دهانه دوم و سوم و پشته‌های مدور آن به جا مانده است.

در دوره ایلخانی، دهانه پنجم پل به همراه پشته‌های مثلثی بازسازی شد. بعلاوه به منظور تأمین آجرهای دهانه پل، کوره‌های آجرپزی در شمال غربی آن ایجاد کرده اند.

همچنین نمای پل در دوره صفوی و طاق چهارم در دوره پهلوی بازسازی گردید.

این پل به شماره ۷۵۶ در تاریخ پنجم بهمن ماه سال ۱۳۴۶ به ثبت آثار ملی ایرانیان رسیده است.

### بقایای شهر پارسی

در بخشی از مجموعه ثبت جهانی شده بیستون بقایای شهری وجود دارد که باستان‌شناسان معتقدند مربوط به دوران پارسی است.

این تپه توسط جاده آسفالته همدان - کرمانشاه به دو بخش تقسیم شده و متأسفانه گسترش روستای نادر آباد باعث تخریب بخش بزرگی از آن شده است.

این اثر تاریخی استان کرمانشاه در تاریخ ۱۹ اسفند ۱۳۸۰ با شماره ثبت ۴۸۸۸ به عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسیده است.

### مَر دودر

«مَر دودر» یکی از غارهای تاریخی استان کرمانشاه است. غار «مَر دودر» در دامنه کوه بیستون و در شمال شرقی غار شکارچیان قرار دارد.

این غار با ارتفاع ۱۵۸۵ متر از سطح دریا، مرتفع‌ترین غار بیستون است که از آن آثار دوره پارینه سنگی میانی و جدید بدست آمده است.

مَر دودر ۲۰ متر عمق و حدود ۱۷۰ متر مربع مساحت دارد و ارتفاع سقف آن بین یک تا سه متر در نوسان است.

این غار دو دهانه دارد و به همین دلیل مَر دودر یعنی «غار دودهانه» نامیده می‌شود.

دهانه اصلی در جهت جنوب - جنوب غربی مشرف بر دره ای پر شیب و کم عرض است که به پرتگاهی منتهی می‌گردد. دهانه دیگر آن در جهت شرقی - جنوب شرقی مشرف بر کوره راهی است که به غارهای «مَر آفتاب» و «مَر تاریک» منتهی می‌شود.

دهانه شرقی غار در اثر ریزش دیواره در اعصار گذشته به وجود آمده است. با وجود این دو دهانه، مَر دودر غار نسبتاً بازی محسوب می‌شود که نسبت به غارهای دیگر بیشتر در معرض عوامل مختلف جوی مانند باد، باران و هوازگی بوده است، به طوریکه لایه‌های از سنگریزه به ضخامت ۳ تا ۵ سانتیمتر کف غار را پوشانده است.

مَر دودر اولین بار در تابستان ۱۳۶۵ توسط فریدون بیگلری از باستان شناسان برجسته کشور، کشف و مورد بررسی باستان شناختی قرار گرفت. در این بررسی مقداری ابزار و مصنوعات سنگی از انواع مختلف سنگ «چرت» بدست آمد. این مصنوعات سنگی شامل سنگ مادر، خراشنده های جانبی، خراشنده های متقارب، تراشنده های دنداندار و سوراخ کننده هاست که متعلق به دوران پارینه سنگی میانی و پارینه سنگی جدید است.

اهمیت این غار در تداوم استفاده از آن در دوران پارینه سنگی میانی و پارینه سنگی جدید است. زیرا شمار چنین مکان هایی در زاگرس مرکزی و شمالی چندان زیاد نیست.

این غار تقریباً در محیطی بسته واقع شده و مشرف به پرتگاه است و ساکنان غار احتمالاً تنها از یک مسیر به دامنه و در نهایت به دشت دسترسی داشته‌اند.

محمفوظ بودن مَر دودر، خصوصاً در دوره پارینه سنگی جدید که منطقه شرایط آب و هوایی بسیار سرد و خشنی داشته، بر اهمیت آن می‌افزاید.

وجود این غار تاریخی یکی دیگر از پتانسیل های منحصر به فرد مجموعه ثبت جهانی شده بیستون است.



این ابزارها مربوط به دوره پارینه سنگی میانی است ولی به نظر می‌رسد که یک شیء استخوانی که هنوز کاربری آن نامشخص است، مربوط به پارینه سنگی جدید باشد.

### کاخ شکار سلطان محمد خداپنده

کاخ شکار سلطان محمد خداپنده الجایتو از شاهان قدرتمند و عمران دوست ایلخانی در استان کرمانشاه و در جوار رودخانه گاماسیاب قرار دارد. در کرانه راست رودخانه گاماسیاب و در اراضی جنوبی بیستون در استان کرمانشاه، بقایای دیواری از دوره ساسانی دیده می‌شود.

این دیوار پنج متر ضخامت دارد که در امتداد شمالی - جنوبی با سنگ و ملاط گچ ساخته شده است. نمای این دیوار با دو یا سه ردیف بلوک های سنگی به بزرگی ۷۰ سانتیمتر ایجاد شده و داخل آن با سنگ های غوطه ور در ملاط گچ ساخته شده است.

حدود هزار متر از این دیوار در سمت راست گاماسیاب قابل پیگیری است که بخش جنوبی آن در این نقطه با پل خسرو یک زاویه راست گوشه تشکیل می‌دهد.

همچنین باستان شناسان معتقدند که در دوره ایلخانی بر روی بقایای این دیوار ساسانی، بنایی ایجاد شده است. دیوارهای بنای مذکور را از آجر و ملاط گچ ساخته‌اند.

این بنا ۲۲ متر عرض و ۳۰ متر طول دارد که دارای یک تالار، سه ایوان جانبی و ۱۳ اتاق پیرامونی بوده است.

تالار به وسیله سه ایوان جانبی با اتاق ها مرتبط بوده است. این بنا با آجرکاری، گچبری و کاشی های زیبای شاخص دوره ایلخانی مزین شده بود.

باستان شناسان آلمانی که در دهه ۶۰ میلادی این بنا را از زیر خاک بیرون کشیده اند، بر اساس بررسی و مطالعه سفال ها، کاشی ها و آجرهای تراش خورده تزئینی بدست آمده از این بنا آنرا کاخ شکار سلطان محمد خداپنده الجایتو از شاهان قدرتمند و عمران دوست ایلخانی می‌دانند.

### تپه نادری

تپه نادری یکی از محوطه‌های تاریخی در استان کرمانشاه است. تپه نادری در ۲۰۰ متری غرب جاده بیستون - صحنه و در روستای نادرآباد قرار دارد.

طول این تپه ۱۲۰۰ متر و پهنای آن ۳۰۰ متر است.

مطالعه قطعه سفال‌های نخودی و سیاه رنگ مکشوفه از سطح تپه، قدمت آن را به هزاره دوم و سوم پیش از میلاد می‌رساند.

در قسمت غربی تپه، بقایای قلعه‌ای دیده می‌شود که در دوره نادرشاه افشار بنا شده و نام تپه نادری و روستای نادرآباد از آن گرفته شده است و امروزه فقط قسمتی از باروی خشتی این قلعه دیده می‌شود.



## نقش صنعت گردشگری بر اشتغال

Written by: Caroline Ashley, Peter De Brine / ترجمه و تلخیص: سید رسول میرزایی موسوی

گردشگری همیشه در جایگاه عاملی برای رشد و شکوفایی اقتصادی یک کشور یاد شده است. هر چه دو کشور از لحاظ وضعیت اقتصادی فاصله جغرافیایی و تشابهات فرهنگی به هم نزدیکتر باشند فعالیت‌های توریستی و مبادله گردشگر میان آنها قویتر و موثرتر خواهد بود.

شواهد حاکی از این است که امروزه صنعت گردشگری در جهان بسیار گسترده و دارای اهمیت است؛ و می‌توان از این طریق حرکتی به سمت وضعیت مطلوب اقتصادی انجام داد؛ و بدین وسیله بر مشکلات اقتصادی فائق آمد. اغلب کشورهای سازمان بین‌المللی همکاری اقتصادی و توسعه، که شامل ۳۴ کشور هستند، توانسته‌اند در جذب گردشگران موفق باشند و بخشی از درآمدهای سالیانه کشورشان را از طریق صنعت گردشگری به دست آورند. علیرغم جایگاه ویژه صنعت گردشگری در توسعه اقتصاد و اشتغال، ولی هنوز این صنعت تنها در بخشی از کشورهای منطقه یورو، قاره آمریکا و برخی از کشورهای آسیایی توانسته جایگاه مطلوب خویش را بازشناسد.

### پیشینه گردشگری در ایران

جهانگردی و گردشگری از دیرباز در ایران رونق داشته و قرار گرفتن در مسیر جاده ابریشم، آمد و شد خاورشناسان، وجود کاروانسراها، چاپارخانه های قدیمی و راه‌های ارتباطی گسترده را می‌توان دلیلی بر اثبات آن دانست. ایران از نظر جاذبه‌های تاریخی در رده ۱۰ کشور نخست جهان و از نظر جاذبه‌های طبیعی در رده پنج کشور برتر جهان قرار دارد که این امر بسترهای بالقوه مناسبی را برای توسعه صنعت گردشگری فراهم آورده است. جاذبه‌ها شرط لازم برای جذب جهانگردانند اما شرط کافی نیستند، عوامل دیگری نیز در کنار جاذبه‌ها باید باشد تا این صنعت در جامعه‌ای رونق گیرد که از مهمترین این عوامل حمل و نقل مناسب، برخورداری از جاده‌های استاندارد، خطوط هوایی مناسب، امنیت سیاسی و

گردشگری همواره یکی از بهترین فرصت‌های شغلی و درآمدزایی است که تنها با تبلیغات، خدمات مناسب و باکیفیت، آثار باستانی و مناطق گردشگری، موزه‌ها و مناظر خارق‌العاده طبیعی می‌تواند چرخ‌های اقتصادی کشورها را به گردش درآورد. برای آشنایی بیشتر با این صنعت، با ما در این مقاله همراه شوید.

گردشگری از دیدگاه یک منبع درآمد و اشتغال، همواره نقشی تاثیرگذار در اقتصاد کشورها داشته است و اغلب کشورها سعی می‌کنند تا با اجرایی کردن راهکارهای مناسب، جذب گردشگران مختلف و ارائه فرهنگ، آداب و رسوم و موقعیت‌های جذاب و منحصر به فرد، گردشگران را به سوی خود جذب کرده و دروازه‌های سود سرشار این صنعت را به روی خود بگشایند. ورود گردشگران به یک کشور، نه تنها موجب تبادلات مالی و ایجاد مشاغلی هر چند کوتاه مدت و فصلی می‌شود، بلکه فرهنگ کسب و کار، دیدگاه و استنباط بین‌المللی شهروندان مختلف و آداب و رسوم و سنت‌های هر کشور را نیز گسترش می‌دهد. از این منظر گردشگری همواره یکی از بهترین فرصت‌های شغلی و درآمدزایی است که تنها با تبلیغات، خدمات مناسب و باکیفیت، آثار باستانی و مناطق گردشگری، موزه‌ها و مناظر خارق‌العاده طبیعی می‌تواند چرخ‌های اقتصادی کشورها را به گردش درآورد. برای آشنایی بیشتر با این صنعت، با ما در این مقاله همراه شوید.

### جایگاه صنعت گردشگری

صنعت گردشگری یکی از بزرگ‌ترین و پویاترین بخش‌های درآمد خارجی کشورها محسوب می‌شود و به سرعت در حال رشد است. اغلب کشورهای جهان با بهره‌گیری از تجربه‌های موفق و مدیریت کشورهای دیگر سعی می‌کنند تا به جایگاه مطلوبی در این عرصه برسند. از صنعت

اندونزی (۵/۱ میلیون نفر)، ژاپن (۴/۲ میلیون نفر)، عربستان (۳/۵ میلیون نفر)، هند (۲/۳ میلیون نفر)، فلیپین (۲/۲ میلیون نفر)، امارات (۱/۷ میلیون نفر) بررسی آمار ارائه داده شده در توصیف برترین‌های صنعت گردشگری کشورهای پیشرفته در این صنعت با برداشتن گامهای فراتر، بدنبال ایجاد مناسبت‌های تاریخی هستند تا با برگزاری فستیوال‌های چند منظوره با ارتقا صنعت گردشگری خود با تاریخی کردن اماکن و مناسبت‌ها، موقعیت اقتصادی بهتری برای خود خلق کنند. براساس گزارش سالانه نشست جهانی اقتصاد درباره وضعیت رقابت‌های جهانی سفر و اقتصاد در حوزه گردشگری، از کشورهای دیگری چون فرانسه، کانادا، اسپانیا، سوئد، امریکا، استرالیا و سنگاپور نیز در جایگاه برترین‌های اقتصاد توریسم جهان یاد شده و آمده است: "این طبقه‌بندی براساس جدول رقابت‌های جاری در صنعت و اقتصاد گردشگری صورت گرفته که مبتنی بر اقدامات هر کشور، نوع مقررات و قوانین و نیز مسائل مرتبط با تجارت و اشتغال است که در جایگاه میزان و مقیاسی برای توسعه صنایع مسافرتی و رقابت‌های گردشگری در کشورهای مختلف جهان مورد استناد محققان قرار گرفته است."

#### جایگاه ایران در صنعت گردشگری

ایران سرزمینی با گستره جغرافیایی وسیع، تنوع آب و هوایی و شرایط اکوسیستمی متفاوت، تنوع قومی و فرهنگ غنی، کشوری با ۳۰ استان در اشکال شهری و روستایی و جاذبه‌های تاریخی و فرهنگی بسیار همچون قاره پهناوری است که در قالب یک کشور جای داده شده است. متأسفانه علی‌رغم استعدادها و توانایی‌های زیاد، هنوز برای مردم خود ایران ناشناخته مانده است.

#### توصیه‌هایی برای جذب گردشگر

بهترین و موثرترین شیوه برای جلب گردشگر که به منزله تبلیغات حضوری و فروش محصولات و صنایع داخلی است، برگزاری نمایشگاه‌های بزرگ در کشورهای توریست پذیر در مقاطع زمانی مناسب و فصلی، با بکارگیری جلوه‌های تاثیرگذار، تصاویر معماری و طراحی برگرفته از آثار هنری، تاریخی، راهنمایان و مجریان آشنا به زبان خارجی و بومی در قالب مردمان هر منطقه با پوشش لباسهای محلی است.

- توصیه‌هایی برای موفقیت در عرصه گردشگری

- رعایت حقوق و برقراری امنیت جانی و مالی گردشگران خارجی

- گسترش فرهنگ جهانگردی و گردشگری در کشور

- بازاریابی و تبلیغات برای بهبود تصویر هر کشور در عرصه گردشگری

- راه‌اندازی سایت‌های باستان‌شناسی و گردشگری در کشور

- ارائه خدمات بانکی پیشرفته به جهانگردان

- تبلیغات منظم و هماهنگ از سوی سازمان مربوطه و وزارت خارجه در دیگر کشورهای دنیا

- تسریع در صدور روادید برای جهانگردان

- پذیرش کارت اعتباری بین‌المللی

- راه‌اندازی و تقویت شبکه‌های ماهواره‌ای و رادیو و تلویزیونی افزایش تبلیغات برون مرزی

- ضرورت حضور بخش خصوصی در صنعت گردشگری کشور

#### کلام آخر

رسانه هر کشوری در جایگاه اشاعه‌کننده فرهنگ آن است، از این منظر روابط اجتماعی و تعاملات افراد در قالب ارکان اصلی آداب و رسوم آن محسوب می‌شوند. بنابراین با ترویج فرهنگ اسلامی و تبلیغ در این راستا می‌توانیم شاهد موج جدیدی از تعاملات و تبادلات فرهنگی و اجتماعی در عرصه بین‌الملل باشیم.

اجتماعی، برخورداری از امکانات رفاهی و خدماتی مناسب برای گردشگران است. **برترین کشورهای موفق در عرصه جذب گردشگر**

کشورهای فرانسه با بیش از ۸۰ میلیون نفر توریست خارجی، اسپانیا ۶۰ میلیون نفر، آمریکا ۵۵ میلیون نفر، چین ۵۲ میلیون نفر، ایتالیا ۴۶ میلیون نفر با دیدگاهی جدید، به دنبال بازارهای جدید گردشگری هستند، آنها به خوبی می‌دانند که هر گردشگر به منزله ورود حداقل ۱۰۰۰ دلار به چرخه اقتصاد و اشتغال است. در گزارش نشست جهانی اقتصاد، سه کشور سوئیس، اتریش و آلمان، از میان ۱۳۳ کشور جهان در صدر پرجاذبه‌ترین، بهترین فضا و امکانات برای ارتقای صنعت توریسم و درآمدهای اقتصادی گردشگری قرار دارند. بر اساس آخرین گزارش اجلاس جهانی اقتصاد ویژه سال ۲۰۱۰، سه کشور سوئیس، اتریش و آلمان را به عنوان سه کشوری که بهترین و جذابترین فضا را برای توسعه سفر و صنعتگردشگری دارند، معرفی شده اند این سه کشور بیشترین درآمدهای اقتصادی از صنعت توریسم را طی سال ۲۰۰۸-۲۰۰۹ جذب کرده‌اند.

#### فرانسه

فرانسه رتبه اول جذب گردشگر جهان را در اختیار دارد، طبق آمار سال ۲۰۰۷ کشور فرانسه، که در آن میزان گردشگر جذب شده کمتر از ۷۰ میلیون نفر بوده، جذب گردشگر در کشور فرانسه هم اکنون از ۸۰ میلیون نفر نیز فراتر رفته و این کشور به تنهایی نزدیک به ۱۰ درصد گردشگران جهان را هر سال جذب می‌کند.

#### ترکیه

کشور اسلامی ترکیه با حفظ میراث فرهنگی و محیط زیست و با اتکا بر روزه‌های تاریخی و مکان‌های توریستی صنعت و اقتصاد خود را به پیش می‌برد. یکی از این جلوه‌ها آیین بزرگداشت ۱۰ روزه مولانا و شب عروس در شهر قونیه است که شاهد حضور پنج هزار نفر در هر برنامه سماع است و به گفته شهردار قونیه این شهر برای پذیرایی از سه میلیون گردشگر در هر سال خود را آماده می‌کند. در سال‌های گذشته دومیلیارد دلار درآمد ترک‌ها از قبل مولانا بوده است. در ترکیه با یک مقبره بیش از ۲۰۰ هزار نفر می‌توانند بشکل مستقیم درآمد کسب کنند، در حالی که آمار کل گردشگران خارجی و یا آمار شاغلین مستقیم این صنعت در کشور به این رقم نمی‌رسد.

#### چین

در قاره آسیا کشور چین با جذب ۵۴/۷ میلیون جهانگرد رتبه اول آسیا و رتبه چهارم جهان را داراست و پس از چین باز هم دیگر کشورهای قاره اروپا مانند ایتالیا، انگلستان، آلمان و اوکراین به ترتیب رده‌های پنجم تا هشتم جهان را در جذب گردشگر بدست آورده‌اند.

#### هنگ کنگ

در بین کشورهای آسیایی پس از چین و مالزی هنگ کنگ با جذب ۱۷/۲ میلیون جهانگرد در رتبه شانزدهم جهان قرار گرفت و تایلند نیز با ۱۴/۵ میلیون جهانگرد رتبه هجدهم جهان را داراست.

#### عربستان

در بین کشورهای عربی، عربستان سعودی با ۱۱/۵ میلیون جهانگرد که البته بخش قابل توجهی از آنان را حجاج تشکیل می‌دهند، بر جایگاه بیست و یکم جهان تکیه زده است.

#### مروری اجمالی بر وضعیت کشورهای موفق این صنعت

در این آمار وضعیت کشورها به لحاظ اولویت‌های جذب گردشگر در سال ۲۰۱۰ بررسی شده‌اند. چین (۲۳/۷ میلیون نفر)، ترکیه (۹ میلیون نفر)، تایلند (۷/۲ میلیون نفر)، سنگاپور (۶/۵ میلیون نفر)، مالزی (۶/۲ نفر).



## سفر به تانزانیا یکی از زیبا ترین کشور های آفریقا

جهانی محسوب می شود و هفتمین مورد از عجایب دنیا است. این پارک بخاطر مهاجرت سالانه حیوانات وحشی از جمله صدها هزار گورخر و میلیون ها حیوان دیگر بسیار مشهور است. گزینه های زیادی برای گردشگران وجود دارد و گردش های سافاری لوکسی در اختیار آنها قرار داده می شود.

### زنگبار (Zanzibar)

مجمع الجزایر نیمه خودمختاری در نزدیکی تانزانیا وجود دارد که شامل جزیره اصلی زنگبار و یک سری جزایر کوچکتر می شود. این مکان زیبا برای تماشای سواحل شنی سفید و پایتختی در فهرست میراث جهانی بسیار مناسب است. آبهای فیروزه ای اقیانوس هند این مجمع الجزایر را احاطه کرده اند و بخاطر تاریخ رنگارنگ و کاخ سلطان، مسجدها و معماری سنتی شهر اصلی و و سواحل زیبای آن باید حتماً سفری به این منطقه داشته باشید.

### نونگوی (Nungwi)

این شهر در نزدیکی زنگبار است و باید اشاره خاصی به آن نمود. می توان گفت زیباتری ساحل تانزانیا در این دهکده کوچک و در نوک

از لحاظ گردشگری این کشور بسیار پر جاذبه است و از سافاری های هیجان انگیز گرفته تا جزایر بهشت گونه، تانزانیا تبدیل به یکی از مقاصد گردشگری اصلی آفریقا و دنیا شده است.

کشور تانزانیا کشوری در آفریقای شرقی در منطقه دریاچه های بزرگ آفریقای است. از شمال با کنیا و اوگاندا همسایه است و از غرب با رواندا و بروندي و جمهوری دموکراتیک کنگو هم مرز است. زامبیا، مالاوی و موزامبیک نیز از جنوب با آن همسایه اند. مرز شرقی این کشور رو به اقیانوس هند است و بلندترین قله آفریقا یعنی کیلیمانجارو در شمال شرقی تانزانیا قرار دارد. پایتخت آن شهر دودوما و بزرگترین شهر آن دارالسلام است. از لحاظ گردشگری این کشور بسیار پر جاذبه است و از سافاری های هیجان انگیز گرفته تا جزایر بهشت گونه، تانزانیا تبدیل به یکی از مقاصد گردشگری اصلی آفریقا و دنیا شده است. در زیر به ده مورد از جاذبه های اصلی تانزانیا اشاره کرده ایم:

### پارک ملی سرنگتی (Serengeti National Park)

پارک ملی معروف سرنگتی با زیبایی های شگفت انگیزش در کشور تانزانیا قرار دارد و قطعاً در لیست مقاصد گردشگران حرفه ای دنیا قرار دارد. در واقع این پارک قدیمی ترین پارک ملی این کشور است و میراث

شمالی زنگبار قرار دارد. این دهکده قبلاً فقط یک دهکده ماهیگیری ساده بود که به یکباره تبدیل به مقصد گردشگری محبوبی شد و جدا از کلیشه های بهشت استوایی، درخت های نخل، سواحل شنی سفید و قایق هایی که در آبهای فیروزه ای زلال حرکت می کنند و غروب آفتاب شگفت انگیز نیز از جذابیت های دیگر این منطقه است.

#### کیلیمانجارو (Kilimanjaro)

تماشای بلندترین قله قاره آفریقا یعنی قله کیلیمانجارو از نزدیک تقریباً یک هفته زمان می برد. کیلیمانجارو در واقع آتشفشانی خاموش با سه مخروط آتشفشانی (کیبو، ماونزی و شیرا) است و ۱۹۳۳۶ فوت (۵۸۹۳ متر) ارتفاع دارد و بلندترین قله قابل فتح در دنیاست. همچنین با گذر از سطوح متنوعی از حیوانات و گیاهان می توانید به تماشای این مکان زیبا بروید. منتظر باشید که در مسیرتان از مزارع کشاورزی در پای جنگل های بارانی، علفزارهای باطراوت، بیابان و برف رد شوید تا به قله برسید.

#### جزیره منمبا (Mnemba Island)

در این جزیره کوچک قلبی شکل همه چیز زیباتر و رمانتیک تر از جاهای دیگر است. جزیره بهشت گونه منمبا درست در ساحل شرقی زنگبار قرار دارد و برای زوج های رمانتیک مقصد خوبی است. این جزیره با آبهای زلال و فیروزه ای محاصره شده که غنی از حیات دریایی هستند و گردشگران حتماً چشمشان به لاکپشت ها، دلفین ها و ماهی های زیادی خواهد افتاد.

#### پارک ملی رواها (Ruaha National Park)

پارک ملی رواها در قالب تانزانیا بزرگترین پارک ملی کشور است. گردشگران کمتری به سمت این جاذبه تانزانیا جذب می شوند زیرا دسترسی پذیری به آن نسبت به پارک های دیگر کمتر است، هرچند که مناظر و حیات وحش آن ارزش سفر به این کشور را دارند. منتظر چشم اندازهای وحشی وسیع پر از سنگ ها و صخره های بزرگ و درختان بانوباب و حیوانات وحشی از جمله شیر، فیل، پلنگ، چیتا، زرافه، شغال، گورخر و گله های عظیمی از بوفالو باشید.

#### جزیره مافیا (Mafia Island)

این جزیره مکان محبوبی برای دوستداران تعطیلات است، ولی هنوز هم دست نخورده و بکر مانده است. این مکان قطعاً یکی از زیباترین مکان هایی است که می توانید در تانزانیا ببینید و بهترین سواحل شنی سفید و آبهای فیروزه ای زلال و شفاف را دارد. جزیره مافیا در مدار جنوبی محبوب تانزانیا و زنگبار و تالاب های جذاب، صخره های مرجانی و سواحل زیبا با حیات زیرآبی بکر قرار دارد.

#### دریاچه مانیارا (Lake Manyara)

این دریاچه در یک پارک ملی در منطقه آروشان و منطقه مانیارای تانزانیا واقع شده است که به عنوان مکانی عالی برای مشاهده حیات وحش منحصر بفرد منطقه به خصوص فلامینگوها معروف است. اگر در فصل بارانی به این منطقه بروید، بیش از ۳۰۰ گونه مختلف از پرندگان مهاجر را مشاهده می کنید، ولی در فصل خشک که آب دریاچه تبدیل به زمین گل آلود قلیایی می شود، فقط می توانید فیل، اسب آبی و زرافه ببینید.

#### نگورونگورو کریر (Ngorongoro Crater)

بزرگترین مخروط آتشفشانی دست نخورده در دنیا را می توانید در بهشت حیات وحش منطقه محافظت شده نگورونگورو مشاهده کنید. این مخروط آتشفشانی دو تا سه میلیون سال قبل وقتی که آتشفشان بزرگی فوران کرد و روی خودش متلاشی شد، بوجود آمد. در سال ۱۹۷۸ این منطقه میراث جهانی یونسکو نامیده شد.

#### کوه های ماهال (Mahale Mountains)

کوه های ماهال که در حاشیه دریاچه تانگانیکان (در غرب تانزانیا) قرار دارند، یکی از بهترین نقاط برای مشاهده شامپانزه ها از نزدیک هستند. همچنین مکان زیبایی برای گشت و گذار در کوه های جنگلی و در کنار دریاچه ای با آبهای زلال هستند. گذشته از جمعیت زیادی شامپانزه ها، این مکان زیستگاه حیوانات دیگری همچون بابون های زرد و کولوبوس های قرمز است.





## شهر و قابلیت های گردشگری آن



• پژمان پژوهنده  
• کارشناس ارشد گردشگری  
• قسمت دوم و آخر

صنایع در شهرها توانست، نظمان زیست و معیشت و الگوهای رایج در کار و زندگی شهرنشینان سنتی را به شدت دگرگون سازد. استقرار صنایع در شهرها و یا کنار آن ها باعث شد که تغییرات زیر در شهرها به اشکال مختلف بروز نمایند:

- با استقرار صنایع در شهرها و یا اطراف آن ها، شهرها به توسعه فضایی جدیدی رسیدند که پیش تر از آن به دلیل وجود حصار و برج و باوری فیزیکی ممکن نبود.
  - جمعیت شهرها به دلایل مهاجرت متقاضیان کار در صنایع به سرعت افزایش یافت و شهرهای صنعتی توانستند در کنار شهرهای سنتی جایگاه در خوری پیدا کنند.
  - نظام کار در میان کارکنان صنعتی از قوانین و مقررات تازه ای پیروی کرد که در آن تعطیلی، مرخصی و تعیین سقف زمان کار روزانه و ماهانه مشخص شد.
  - با تکامل و تحول در نظام کار سندیکاهای کارگران و کارکنان در شهرها شکل گرفتند تا بتوانند از حقوق کارگران و کارفرمایان دفاع کنند.
  - افزایش دستمزدها و پرداخت های ویژه مانند سختی کار، بیمه، اضافه کاری، شب کاری و مانند این ها وضعیت اقتصادی شهرنشینان جدید را بهبود بخشید.
  - نظام دیوان سالاری جدید با قرار گرفتن در هرم قدرت و تکیه بر آرای مردم، کوشش کرد که با تصویب قوانین جدید، رابطه شهرنشینان را با کار، زندگی، فراغت، مرخصی و دیگر مضامین حقوقی در مسیری نظام مند و قانون محور هدایت نماید.
- بدین ترتیب زندگی شهری با شهرنشینان جدید که به دنبال انقلاب صنعتی، هویت شهروندی پیدا کرده بودند، فضای زیستی و کاری جدیدی، جدای از شکل سنتی آن فراهم آورد. در این فضا بود که شهرها هویت تاریخی خود را به عنوان یک میراث فرهنگی باز یافتند و ساکنان این شهرها توانستند با استفاده از امکانات مالی به دست آمده و تعطیلاتی که در اختیار داشتند به سفر با انگیزه های گردشگری بپردازند.

توسعه شهرنشینی در عرصه های کوهستانی چشم انداز زیست را دگرگون کرد و در منطقه کوهستانی آلپ اروپا، شهرهای توریستی به وجود آمدند که تنها سرمایه حیات آن ها برف و دامنه های شیب دار است.

بدین ترتیب شهرها به عنوان یک پدیده جغرافیایی انسان ساخت، در مناطقی شکل گرفتند که پیش از آن انگیزه قابل توجهی برای ایجاد آن ها وجود نداشت. در شکل گیری این شهرها طبیعت جغرافیایی و بار گردشگری طبیعت نقش بلامنازعه ای داشته و بدین ترتیب شهرها نیز خود را به عنوان یک پدیده جغرافیایی در عرصه های محیطی سخت و ظاهراً خشن موقعیت خود را تثبیت کردند.

### ۱-۲. گردشگری به عنوان یک پدیده شهری

گردشگری و شهر دو پدیده همزاد یکدیگر هستند. بدین معنا که گردشگری امروزه به عنوان یک پدیده انبوه از شهرها آغاز شد و این شهرنشینان بودند که توانستند جریان های گردشگری را از اشکال پراکنده، به صورت سازمان یافته و انبوه در آورند. رابطه شهر و گردشگری حتی در بعد تاریخی نیز شناخته شده است. چرا که شهرها به دلایل زیارتی، اقتصادی و فرهنگی پیوسته محل مراجعه انبوه مسافران بوده و هستند. نباید فراموش کرد که تعبیر جدید ما از گردشگری امروزی، تعبیری متناسب و برخاسته از شرایط زمان حاضر است. بر همین اساس باید گفت که گردشگری به عنوان یک فعالیت انسانی از دیرباز نیز در جوامع مختلف وجود داشته است. لیکن در هر دوره ای متناسب با شرایط زمان بروز می کرده است. سفرهای گروهی که در قدیم به صورت تفریح و تفرج در شکارگاه ها و مناطق خوش آب و هوا انجام می گرفت و طی آن حکام و بزرگان خیمه و خرگاه را در خارج از شهر برپا می کردند، شکلی از همین گردشگری و گذران اوقات فراغت به صورت پدیده گردشگری شناخته می شود.

این که گردشگری یک پدیده شهری است، بدون تردید دلایل و مستندات خاص خود را دارد. می دانیم که انقلاب صنعتی با استقرار

او در مقصد، موقتی است. برخی کوشش کرده اند که در تعریف گردشگر و گردشگری ضوابط زمان، فاصله یا اقامت شبانه را ملاک تعریف قرار دهند. مثلاً در تعارف قدیمی، به زمان یک ساعت سفر از محل اقامت و یا طی ۷۰ تا ۱۲۰ کیلومتر فاصله و یا این که حداقل یک شب اقامت در مقصد را، ضابطه تعریف به شمار آورده اند.

امروزه میدانیم، که هیچ کدام از این ضوابط، نمی توانند ملاک تعریف قرار گیرند. نکته مهم در تفاوت میان گردشگر و مسافر اینجاست که گردشگر تنها در زمان فراغت و با انگیزه گردشگری سفر می کند؛ در حالی که مسافر می تواند در زمان کار موظف و با انگیزه های غیر از گردشگری سفر کند، که این سفرها، سفر گردشگری نیستند. به عبارتی می توان گفت که هر گردشگر مسافر هم به حساب می آید، ولی هر مسافری الزاماً گردشگر نیست.

#### پ. فراغت

فراغت زمانی از بیداری انسان است که می تواند آن را، بدون هیچ الزام موظف، به هر نحوی که دوست دارد بگذراند. به عبارت دیگر فراغت زمان عاری از هر گونه فعالیت موظف است. اما این بدان معنا نیست که در زمان فراغت هیچ فعالیت انجام نمی گیرد. آنچه مسلم است آن است که خواب جزو زمان فراغت نیست. چرا که خواب در زمره نیازهای فیزیولوژیک انسان است، در حالی که فراغت و استراحت ناشی از آن جزو شاخص های حیاتی انسان مانند کار، سکونت، رفت و آمد، آموزش دیدن و پرورش یافتن، تولید مثل و تداوم بقا به شمار می آید.

#### ت. گردشگری شهری یا شهرگردی

گردشگری شهری را می توان به تعبیری شهرگردی هم نامید. مراد از آن گردش و گشت و گذارهایی است که گردشگران در حوزه شهرها انجام می دهند. شهرگردی برای تعریف نیازی به ضوابط معین ندارد. شاید تنها ضابطه ای را که می توان برای تعریف کردن الزامی دانست، ضابطه قلمرو جغرافیایی شهر است که امروزه از آن به عنوان محدوده خدماتی و یا حریم شهر نام برده می شود. از آنجایی که شهرها از دید گردشگران، جاذبه های متنوعی دارند و امکانات فراغتی وسیعی را برای آنان فراهم می سازند، بخشی از سفرهای گردشگری و مقصد گردشگران را شهرها تشکیل می دهند و بدین ترتیب شکلی از گردشگری به نام شهرگردی به وجود می آید. شهرگردی یعنی گشتن و گردش در شهرها و بازدید از جاذبه های موجود در آن ها.

در گردشگری شهری یا شهرگردی، یکی از بهترین فرصت ها برای تعامل میان جامعه میزبان و مهمان فراهم می آید. اهمیت و اقبال روزافزونی که از شهرگردی در میان انواع جریان های گردشگری می شود، ناشی از همین فرصت ها و امکاناتی است که شهرها برای گردشگران در اختیار دارند.

#### ث. شهر

در مفهوم کلی شهر یک واحد فضایی و یا یک پدیده جغرافیایی انسان ساخت است که در آن نظام اجتماعی، رفتار، اقتصاد، حرکت، ساخت و ساز، فرهن، مدیریت و دیگر مناسبات و روابط انسان با محیط تابع ضوابط و مقررات تعریف شده ای است. به عبارت دیگر شهر تبلور عینیت یافته شاخص های حیاتی انسان است. تفاوت آن با جوامع غیر شهری، همین نظام مند بودن رفتارهای فردی و اجتماعی در شهر است. بکارگیری ضوابط جمعیتی که اغلب در تعریف شهر دیده می شود، یک ضابطه

بازیابی هویت شهرها و تعریف این هویت ها، باعث شد که شهرها خود به عنوان مقاصد جدید گردشگری در عصر جدید مطرح گردند و افزایش جمعیت شهرها و پیدایش شهرهای میلیونی و یا شهرهای بزرگ پر جمعیت با عملکرد غالب صنعتی، موجب گشت که تعداد زیادی از این شهروندان، برای دیدن مناطق دیگر، که تا آن موقع ندیده بودند به سفرهای گردشگری بروند. توسعه وسایط نقلیه موتوری و به عبارت دیگر موتوریزه شدن وسایط نقلیه مانند قطارهای مسافری، اتومبیل، هواپیما و کشتی های مسافری، با بهبود شبکه راه ها و فرودگاه ها و اسکله ها توانست بخش مهمی از مشکلات و موانع سفرهای گردشگری را برطرف سازد. بدین ترتیب مردم توانستند راحت تر و سریع تر بین مبدا و مقصد گردشگری رفت و آمد نمایند. تردیدی نیست که این نوآوری ها ابتدا در شهرها به خدمت گرفته شد. ایستگاه های عمده قطارهای مسافری در مرکز شهرها قرار گرفت و جاده های بین شهری و اتوبان ها عموماً شهرها را به یکدیگر وصل کردند و فرودگاه ها و اسکله ها در کنار شهرها ساخته شدند و بدین ترتیب جمعیتی که در شهرها زندگی و کار می کردند، توانستند با بهره گیری از این امکانات راحت تر به سفر روند.

#### ۱-۲-۱. گردشگری و مفاهیم پایه

#### الف. گردشگری

گردشگری معادل دقیق و فارسی واژه Tourism است که در زبان های خارجی به کار گرفته می شود. پیش از این در ادبیات فارسی گردشگری از واژه جهانگردی استفاده می شد. قدرت بیان واژه جهانگردی با بار مفهومی که در بر دارد، به اندازه و درستی واژه گردشگری نیست. واژه توریسم از کلمات یونانی و لاتین تورنوس گرفته شده که به معنای گشتن، گردیدن، دور محوری چرخیدن، دور خود چرخیدن، سفر کردن و گردش کردن آمده است. پدیده توریسم از نیمه دهه ۱۹۵۰ میلادی در نوشته ها و منابع گردشگری به کار گرفته شد و مراد از آن سفرهایی بود که به صورت سازمان یافته و گروهی انجام می گرفت. تا پیش از این زمان، اغلب برای بیان این مقصود از واژه سفر استفاده می شد. پیدایش گردشگری انبوه هم از همین زمان، یعنی پس از پایان جنگ جهانی دوم و آغاز دوره سازندگی و بازسازی جنگ، قابل ردیابی است.

مراد از گردشگری سفرهایی است که در زمان فراغت میان مبدا و مقصد با انگیزه های استراحت، فراغت، تفریح، تمذید قوا، تفرج، رفع خستگی های ناشی از کار، لذت بردن از زندگی و انبساط خاطر انجام میگیرد و شخص گردشگر در مقصد، اقامت و اشتغال دائم ندارد. بنابراین سفرهای کاری، تجاری، سیاسی، اداری و مانند این ها که جنبه موظف دارند، جزو سفرهای گردشگری به حساب نمی آیند.

برای تعریف و تبیین واژه گردشگری تا کنون کوشش های زیادی به عمل آمده است، لیکن تعریفی جامع و کامل که در بر گیرنده تمام خصوصیات این واژه باشد، تا به حال ارائه نشده است. تعریفی که در منابع از گردشگری آمده، عمدتاً تعریفی هستند که به صورت توافقی مورد قبول واقع شده اند.

#### ب. گردشگر

گردشگر به شخصی گفته می شود که با انگیزه گردشگری، تنها یا به صورت گروهی، از محل اقامت خود به مقصد معینی سفر می کند و در این سفر، شخص گردشگر، اقامت یا اشتغال دائم در مقصد ندارد و حضور



قراردادی و غیر علمی است. چرا که همین ضابطه از کشوری به کشور دیگر متفاوت بوده، و یا حتی در قلمرو جغرافیای سیاسی یک کشور هم، اتلاق عنوان شهر به یک نقطه جمعیتی، تابع تعداد جمعیت آن نیست. برخی منابع هم داشتن شهرداری را ملاک تعریف شهر می دانند. واضح است که این ضابطه هم، ضابطه ای قابل استناد و اتکا نیست. همچنین برخی کتاب ها و نوشته های ترجمه ای، شهر را بر اساس عملکرد و نوع فعالیت غالب در آن تعریف کرده اند. بدین معنا که شهر جایی است که فعالیت های صنعتی و خدماتی در آن غالب بوده و سهم بخش کشاورزی در آن بسیار ناچیز است. طبیعی است که در عرصه شهرها فضایی برای کشاورزی، در مفهوم اقتصادی آن باقی نمی ماند که بتوان بر آن برای تعریف شهر تکیه کرد. در هر صورت باید میان تعریف علمی و اداری در تعریف شهر تفاوت قایل شد و کاربرد آن ها را از یکدیگر جدا کرد.

### ۱-۲-۲. شهرگردی یا گردشگری شهری (یکی از اشکال گذران اوقات فراغت)

ممکن است این طور تصور شود که مقصود از شهرگردی، عموماً گردش هایی است که گردشگران غیر ساکن در یک هر و یا مسافران وارد شده به شهر در آن انجام می دهند. واقعیت این است این مضمون و برداشت، تنها یکی از اشکال شهرگردی است.

گردشگری شهری، علاوه بر این که گشت و گذار جامعه مهمان را در سطح شهر، در بر می گیرد، بلکه گردشگری شهروندان یک شهر نیز در سطح همان شهر، از جمله مصادیق شهرگردی است. می دانیم که ساکنین یک شهر، پس از فراغت از کار و یا در روزهای تعطیل، بخشی از اوقات فراغت خود را در سطح شهر می گذرانند. اشکال شناخته شده این نوع از گردشگری شهری عبارتند از:

- پرسه
  - خریدهای تفریحی و غیر روزمره
  - قدم زدن و گشت و گذار در پارک ها و تفرجگاه های شهری
  - بازدید از موزه و نمایشگاه ها و سایر جاذبه های شهری
  - گشت و گذار سواره در سطح شهر (تورهای شهری)
  - رفتن به بازارهای مکاره و موردی و یا بازارهای هفتگی
- پرسه یکی از رایج ترین اشکال گشت و گذار پیاده در سطح شهرهاست. مراد از آن گشت های غالباً بی هدفی است که با انگیزه گذران وقت فراغت روزانه، در سطح شهر انجام می گیرد. پرسه معمولاً در خیابان های پر رفت و آمد، خیابان های ویترونی و محورهای مرکز خرید انجام می گیرد. به هنگام پرسه زدن، شهروندان فرصت می یابند تا از ویترونی مغازه ها و کالاهایی که در آن به نمایش گذاشته شده اند، دیدن کنند. به همین دلیل بخشی از این پرسه زدن در هوای سرد یا گرم روز در داخل فروشگاه های بزرگ و یا زنجیره ای انجام می گیرد. اما خیابان های اصلی شهرها، چه در ساعات روز و چه شب از عرصه های مهم پرسه زدن شهروندان به شمار می روند.
- بر اساس همین الگوی رفتاری شهروندان است که برنامه ریزان و طراحان شهری در سطح شهرها، خیابان هایی را به نام پیاده راه یا زون پیاده طراحی می کنند. در این نوع خیابان ها رفت و آمد وسایط نقلیه موتوری و حتی حرکت سواره با دوچرخه ممنوع بوده و این وسیله ها تنها می توانند تا ساعت ۱۰ صبح، در سطح این خیابان رفت و آمد کرده و به جابه جایی کالا مبادرت ورزند. زون های پیاده حریم های تمنی هستند

که کودکان و سالمندان می توانند بدون دغدغه از حرکت اتومبیل در سطح آن با آرامش خاطر رفت و آمد کنند. معمولاً این زون ها دارای میلان شهری و فضا سازی درون شهری ویژه ای هستند که الزامات آن در منابع تخصصی تعریف شده است. خرید های تفریحی و غیر روزمره معمولاً در مسیر حرکت های معمول در سطح شهر انجام می گیرند. این خریدها ممکن است کالا یا خدمات باشند. نوشیدن یک فنجان قهوه یا چای و یا دیگر نوشیدنی ها، به هنگام برگشت از کار یا مراجعه به ادارات از جمله خریدهای تفریحی است که شهروندان در سطح شهر انجام می دهند. قدم زدن و گشت و گذار در پارک ها و تفرج گاه های شهری هم در ساعات روزهای کاری و هم در تعطیلات انجام می گیرد. همه شهروندان الزاماً روزهای تعطیل و ساعات فراغت خود را به سفرهای برون شهری نمی پردازند، بخشی از این زمان فراغت آن ها، به دلایل مختلف در سطح شهر میگذرد و به همین دلیل گشت و گذار در پارک ها و تفرج گاه های شهری، یکی از اشکال مهم شهرگردی در میان شهروندان است. در پارک های شهرهای بزرگ، معمولاً برخی از گروه های قومی به پیک نیک می پردازند و طی آن بسیاری از این افراد، در روزهای تعطیل در پارک های معینی با هم جمع شده و روز تعطیل خود را با هم در آن پارک می گذرانند.

ساکنین یک شهر با ظرفیت گردشگر و دارای جاذبه، به دلیل داشتن بار فرهنگی قوی، پیوسته کوشش می کنند که از طریق انجام سفرهای درون شهری، زمان فراغت خود را به شکل مولد و هدفمند بگذرانند. به همین دلیل موزه ها، نمایشگاه ها و دیگر جاذبه های تاریخی و فرهنگی و هنری شهر خود را مورد استفاده قرار می دهند.

از جمله دیگر سفرهایی که با انگیزه گردشگری در سطح شهرها، به ویژه شهرهای بزرگ و دارای بار گردشگری انجام می گیرد، گشت و گذار سواره در سطح شهرهاست که به تورهای شهری موسومند. تورهای شهری یا گشت های شهری، سفرهایی هستند که در مسیر معینی با وسایط نقلیه موتوری یا پیاده توسط یک راهنما اجرا می شوند. در این گشت ها، دیدنی ها و مراکز مهم و تاریخی شهرها به گردشگران، اعم از ساکنین یا مسافران نشان داده می شوند. در درون این گشت ها نوعی دانش شهرشناسی به کار گرفته می شود، که طی آن شهروندان و گردشگران مهمان با بسیاری از ناشناخته های شهرها آشنا می شوند.

یکی دیگر از اشکال شناخته شده گردشگری شهری که با انگیزه خرید یا تماشا صورت می گیرد، بازدید از بازارهای مکاره و یا بازارهای هفتگی است که معمولاً در نقاط معینی از شهرها و در روزهای مشخصی برگزار می شوند. بازارهای مکاره بازارهایی هستند که اغلب اجناس و لوازم قدیمی را از هر نوع برای فروش به مردم عرضه می کنند. گردانندگان این بازارها، در شهرها و روستاها به راه افتاده و با مراجعه به خانواده ها و به ویژه افراد سالمند، اشیاء قدیمی آن ها را خریداری می نمایند و پس از تمیز کردن و شناسایی و طبقه بندی آن ها، این لوازم را در بازارهای مکاره به فروش می رسانند. بازارهای هفتگی نیز که در شهرهای شمالی ایران فراوان تشکیل می شوند، از جمله محل های گشت و گذار گردشگران و شهروندان هستند. در این بازارها، محصولات کشاورزی و دامی محلی در کنار محصولات صنعتی شهری برای عرضه به مردم در کنار هم قرار می گیرند و بازدیدکنندگان می توانند کالاهای موردنیاز خود را از این بازارها تهیه کنند.



## کشاورزی

اهمیت نخود در سفره ایرانی

گفتگو با رئیس انجمن ارگانیک کرمانشاه؛  
انجمن ارگانیک کرمانشاه از بهترین های کشور است  
اتاق بازرگانی کرمانشاه در حمایت از ما سنگ تمام گذاشت

سودآوری بیشتر، اشتغالزایی و تامین سلامت جامعه با راه اندازی صنایع استویا در کرمانشاه

نخود ایرانی از چشم بازارهای دنیا افتاد  
پسته غرب خندان نیست



## اهمیت نخود در سفره ایرانی



• رضا حق پرست  
• عضو هیات علمی معاونت موسسه  
تحقیقات کشاورزی دیم کرمانشاه  
• مشاور عالی شورای ملی نخود ایران

قسمت دوم و پایانی



• ناصر مرادی  
• رئیس شورای ملی نخود ایران

| کشور     | ۱۹۸۸-۱۹۹۰ | ۱۹۹۳-۱۹۹۵ | ۱۹۹۸-۲۰۰۰ | ۲۰۰۲-۲۰۰۴ |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| ترکیه    | ۷.۸       | ۹.۱       | ۷.۲۴      | ۶.۸۴      |
| هندوستان | ۵.۳۸      | ۵.۸۵      | ۶.۰۸      | ۵.۰۳      |
| میانمار  | ۲.۸۴      | ۱.۸       | ۱.۷۱      | ۴.۵۴      |
| اردن     | ۳.۸۱      | ۳.۸۷      | ۳.۰۶      | ۴.۴۸      |
| پاکستان  | ۴.۴۶      | ۴.۳۹      | ۵.۳۴      | ۴.۳۸      |
| ایران    | ۱.۹       | ۵.۱۳      | ۲.۷۶      | ۲.۹۶      |
| الجزیره  | ۲.۱۷      | ۱.۳۲      | ۱.۶۸      | ۱.۹۳      |
| اتیوپی   | ۲         | ۱.۵۴      | ۲.۳       | ۱.۸۴      |
| مکزیک    | ۱.۰۶      | ۱.۱۳      | ۰.۳۶      | ۱.۱۳      |
| سوریه    | ۲.۱۵      | ۰.۸۹      | ۲.۷۷      | ۳.۶۷      |
| بنگلادش  | ۰.۶۸      | ۰.۸۶      | ۰.۴۸      | ۰.۶۴      |
| تانزانیا | ۰.۹۹      | ۰.۶۴      | ۰.۶       | ۰.۱۹      |
| اسپانیا  | ۲.۳۱      | ۲.۰۷      | ۲.۳       | ۲.۷۳      |
| ایتالیا  | ۰.۴۴      | ۰.۴۳      | ۰.۳۹      | ۰.۵       |
| کانادا   | ۰.۰۴      | ۰.۱       | ۵.۱۴      | ۰.۲۷      |
| استرالیا | ۳.۶۳      | ۱.۱۹      | -۰.۳۳     | ۱.۱۳      |
| جهان     | ۱.۲۷      | ۱.۳۷      | ۱.۴۶      | ۱.۲۷      |

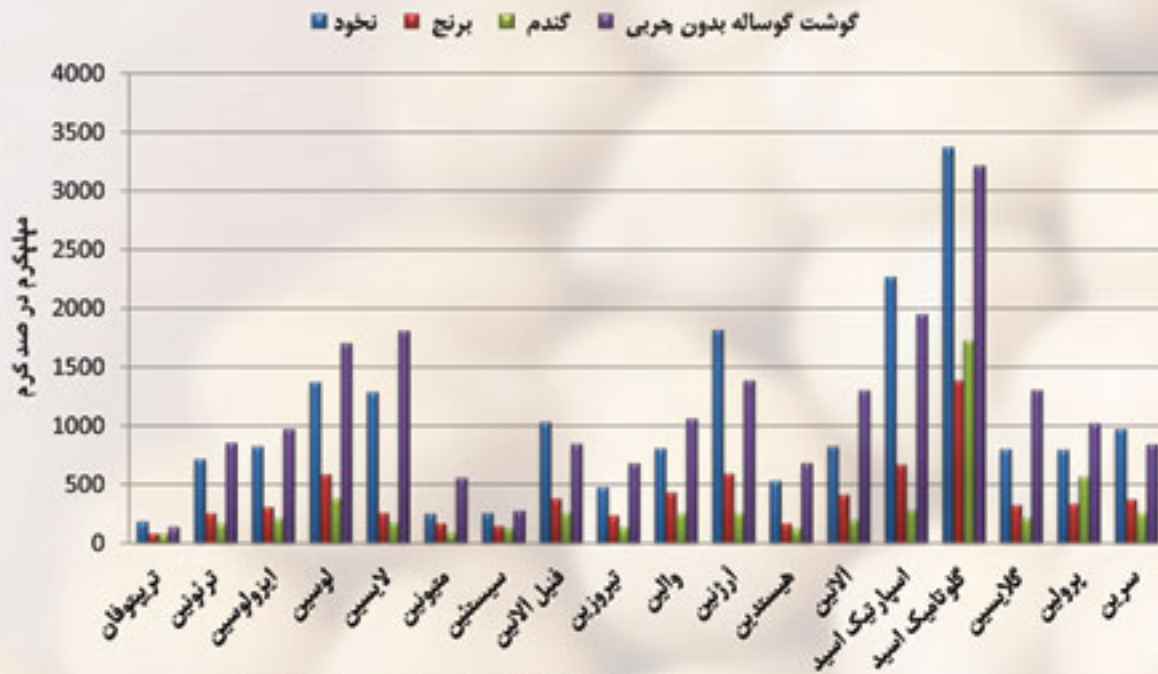
جدول ۱- مصرف سرانه نخود در برخی از کشورهای جهان (کیلو گرم / نفر / سال)

ترکیه و مصر می باشند. عمده ترین صادر کننده های نخود تیپ دسی عبارتند از کشورهای استرالیا، اتیوپی و میانمار و عمده ترین وارد کننده های تیپ دسی هندوستان، پاکستان و بنگلادش می باشند.

از سال ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۱ هندوستان ۶۹ درصد از تولید جهانی نخود را به خود اختصاص داده بود و در رتبه های بعدی به ترتیب کشورهای پاکستان، ترکیه، استرالیا، میانمار، اتیوپی، ایران، مکزیک، کانادا و آمریکا قرار داشتند. از بین این کشورها، هندوستان، ترکیه، پاکستان و میانمار با سرانه مصرف بیشتر از ۴ کیلو گرم در سال از تولید کنندگان مهم و در عین حال مصرف کنندگان مهم نخود می باشند (جدول ۱). اخیراً تجارت جهانی نخود، تقریباً ۱۰ درصد تولید جهانی را به خود اختصاص می دهد که این درصد بر اساس میزان عرضه کشورهای اصلی تولید کننده (هندوستان، مکزیک، ترکیه و...) به بازار نخود در نوسان است. کشورهای صادر کننده در بین سالهای ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۱ به ترتیب عبارت بودند از استرالیا (۴۰٪)، هندوستان (۱۴٪)، مکزیک (۹٪)، کانادا (۶٪) و ترکیه (۵٪). از کشورهای واردکننده نخود می توان به هندوستان (۲۰٪)، پاکستان (۱۳.۵٪)، بنگلادش (۱۳.۲٪)، امارات (۶.۸٪)، الجزیره (۴.۹٪) و اسپانیا (۴.۹٪) اشاره نمود. معمولاً بازار تجارت نخود تیپ دسی بزرگتر از نخود کابلی است. بطوریکه تجارت تیپ دسی تقریباً ۶۰ درصد تجارت جهانی و ۸۰ تا ۸۵ درصد سطح زیر کشت نخود در جهان را به خود اختصاص داده است. اغلب مزارع تیپ دسی در آسیا و آفریقا مشاهده می شود و بیشترین سطح زیر کشت نخود کابلی در غرب آسیا، شمال آفریقا، آمریکای شمالی و اروپا وجود دارد.

مشخصات تیپ دسی عبارتند از: گلپهای صورتی، رنگدانه های آنتوسیانین روی ساقه ها، پوسته رنگی و ضخیم دانه و وزن دانه بین ۰.۱ تا ۰.۳ گرم. مشخصات تیپ کابلی عبارتند از: گلپهای سفید، دانه های سفید و درشت با پوسته دانه نازک و صاف و وزن دانه بین ۰.۲ تا ۰.۶ گرم. تیپ کابلی فاقد آنتوسیانین بر روی ساقه ها است. البته تیپ بینابین که دانه های آن مشابه نخود فرنگی (Pea) می باشد در هندوستان برای مصرف داخلی کشت می شود. صادر کننده های عمده نخود کابلی در جهان عبارتند از: مکزیک، هندوستان، کانادا و آمریکا. عمده ترین کشورهای وارد کننده نخود کابلی کشورهای اتحادیه اروپا، الجزیره،





شکل ۴- مقایسه میزان اسید آمینه های موجود در ۱۰۰ گرم نخود، گوشت گوساله بدون چربی، گندم و برنج ( خام).

اسید های چرب غیر اشباع لینولئیک (امگا۶) و اولئیک غنی است. نخود حاوی عناصر غذایی مانند کلسیم، منیزیم، فسفر و بویژه پتاسیم است. نخود منبع غذایی خوبی از نظر ویتامینهای مهم مانند ریوفلاوین، نیاسین، تیامین، فولات و بتا کاروتن (پیش نیاز ویتامین آ) می باشد. نخود همانند سویا و نخود فرنگی حاوی ماده ای بنام ایزوفلاوین است که شکل معمولی فیتو استروژن است و فعالیت آن در بدن مشابه هورمون زنانه استروژن است، و بر اساس مطالعات اپیدمیولوژی مشخص شده است که در کشورهایی که مواد غذایی حاوی فیتو استروژن بیشتر مصرف می شود، شانس ابتلای زنان به سرطان سینه کمتر است. همچنین فیتو استروژن در بهبود عوارض ناشی از پوکی استخوان موثر است. در نخود جوانه زده میزان نسبی اسید اسکوربیک (ویتامین ث)، آهن قابل جذب، ویتامینهای ب ۳ و ب ۶، اینوسیتول و کولین (از اجزاء ویتامین ب) و ویتامین کا افزایش می یابد. بر اساس نتایج تحقیقات، مصرف نخود موجب کاهش چربی (تری گلیسرید) و کلسترول (LDL) خون و مانع از بیماری دیابت می شود. در بین حبوبات نخود بیشترین مواد کاهش دهنده کلسترول را دارد. ترکیبات پلی فنولیک موجود در نخود به دلیل ممانعت از فعالیت آنزیم هضم کننده نشاسته و پیوند با نشاسته و همچنین بدلیل ترکیب با لیپید و کلسترول موجب کنترل قند خون، کاهش چربی و کلسترول می گردد. دانه نخود حاوی ماده ای بنام ساپونین می باشد که میزان آن بیشتر از ساپونین موجود در سویا و دیگر حبوبات است. بر اساس گزارشهای موجود، ساپونین در رژیم غذایی موجب کاهش کلسترول، تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماریهای باکتریایی، قارچی و ویروسی می گردد و خواص ضد سرطانی نیز دارد. دانه نخود حاوی دو بازدارنده آنزیمی می باشد که از فعالیت آنزیمهای پروتئاز و آلفا آمیلاز ممانعت می کنند. بر اساس شواهد موجود بازدارنده پروتئاز خواص ضد سرطان دارد و بازدارنده آلفا آمیلاز موجب کاهش هضم نشاسته و در نتیجه کاهش قند خون می گردد، که در پیشگیری و در مان چاقی و دیابت نقش مهمی دارد. برخی از کشورها از گیاه جوان نخود مانند اسفناج برای تهیه غذا استفاده می شود. ماده اسیدی که روی برگهای نخودی ایجاد می شود خواص دارویی دارد و در برخی از کشورها آنرا جمع آوری و بعنوان سرکه از آن استفاده می شود. این ماده در طب سنتی

اما برخی از کشورهای فوق الذکر وارد کننده در دو تیپ نخود هستند، مانند پاکستان که در سال ۲۰۱۱ به مقدار ۱۴۰ هزار تن تیپ دسی از استرالیا و ۴۰ هزار تن تیپ کابلی از هندوستان وارد کرد. بازار جهانی نخود در دنیا در چند سال گذشته ۳ درصد بیشتر از جمعیت در جهان رشد داشته است. از دلایل این میزان رشد می توان به مصرف بیشتر نخود در کشورهای مانند بنگلادش و پاکستان اشاره کرد، چون در این کشورها تولید داخلی نخود در حدی نیست که تقاضای داخلی را پوشش دهد. چنین کشورهای کم در آمدی برای واردات

نخود تیپ دسی را که ارزانتر است، بیشتر ترجیح می دهند و حتی قیمت کمتری نیز نسبت به سایر کشورها برای این تیپ نخود پرداخت می نمایند. هندوستان در عین حال که اولین رتبه واردات نخود تیپ دسی در جهان را دارد، از صادر کنندگان عمده نخود تیپ کابلی می باشد. در ۱۵ سال گذشته هندوستان تعادل تجارت نخود را برقرار کرده است. در ابتدای قرن حاضر هندوستان با کمبود نخود برای تامین نیاز داخلی مواجه بود و الان از صادر کنندگان نخود می باشد. در هندوستان هر دو تیپ کابلی و دسی تولید می شود. تیپ کابلی که از ارزش بیشتری در بازار تجارت بین المللی برخوردار است برای صادرات و تیپ دسی که ارزان تر است برای مصرف داخلی مصرف کنندگان کم در آمد تولید و معمولاً به صورت آرد مصرف می شود. در سال ۲۰۱۱، تولید نخود ۱۱۶ میلیون تن از ۱۳.۲ میلیون هکتار مزرعه در جهان با متوسط تولید در هر هکتار در ۸۸۰ کیلوگرم بود.

ارزش غذایی و دارویی نخود

اگرچه نخود هزاران سال است برای ارزش غذایی آن مصرف شده است، فقط در دو تا سه دهه اخیر است که تاثیر آن بر سلامت انسان و کاهش ریسک ابتلا به بیماریهای قلبی، سرطان و دیابت و درمان آنها مورد بررسی قرار گرفته و اثبات شده است. نخود منبع غذایی خوبی از نظر کربوهیدرات و پروتئین است و کیفیت پروتئین آن از دیگر حبوبات بهتر است. شکل ۴ بر اساس اطلاعات موجود در سایت <http://nutritiondata.self.com> برای مقایسه میزان اسید آمینه در ۱۰۰ گرم نخود، گوشت گوساله بدون چربی، گندم و برنج سفید (هر کدام به صورت خام) تهیه شده است. بر اساس این شکل، نخود از نظر همه اسید آمینه ها از گندم و برنج برتر می باشد و از نظر اسید آمینه های تریپتوفان، فنیل آلانین، آرژنین، اسپارتیک اسید، گلوتامیک اسید و سرین از گوشت گوساله بدون چربی نیز برتر می باشد. اگر ۱۷۰ گرم نخود با ۱۰۰ گرم گوشت گوساله مقایسه شود، میزان همه اسید آمینه ها به غیر از متیونین در نخود بیشتر است. اختلاف اسید آمینه متیونین در ۱۰۰ گرم گوشت در مقایسه با ۱۷۰ گرم نخود ۱۲۸ میلی گرم بیشتر است. بنا بر این مصرف مخلوط گوشت و نخود می تواند نیاز پروتئین انسان را به خوبی تامین نماید. چربی در نخود به میزان کمی وجود دارد ولی همین میزان کم از نظر



جدول ۲- مقایسه نمایه گلیسمیک مواد غذایی مختلف

| نمایه گلیسمیک       |                      |                    |
|---------------------|----------------------|--------------------|
| بالا (بیشتر از ۸۵)  | متوسط (بین ۶۰ تا ۸۵) | پایین (کمتر از ۶۰) |
| گلوز                | غلات سبوس دار        | فروکتوز            |
| ساکاروز (قند و شکر) | موز                  | سیب                |
| برنج                | انگور                | گیلاس              |
| نان سفید            | جو                   | بادام زمینی        |
| خرپزه و طالبی       | آب پرتقال            | نخود، عدس، لپه     |
| باقالا              | ماکارونی             | کلابی              |
| سیب زمینی           | نخود سبز             | انجیر              |
| هندوانه             | انبه                 | هلو                |
| خرمای خشک           | لوبیای پخته          | آلو                |

شاخص گلیسمیک نخود کمتر از ۶۰ است به این مفهوم که بعد از مصرف آن قند خون سریعاً افزایش نمی یابد. بر اساس نتایج مطالعات، مصرف مواد غذایی با شاخص گلیسمیک کم موجب کاهش وزن و کاهش سطح انسولین در خون می گردد. چون پس از مصرف این مواد غذایی، مصرف کننده مدت زمان بیشتری احساس سیری می کند و بدین ترتیب غذای کمتری مصرف می نماید. ضمناً مصرف مواد غذایی غنی از الیاف مانند نخود، با کاهش سریعتر وزن مرتبط است.

چگونگی اضافه کردن نخود به سبب غذایی

ایجاد فرهنگ مصرف نخود و جایگزین کردن قسمتی از برنج، نان و



ایران به شنبم نخود معروف است. در کشور شیلی از نسبت ۴ به ۱ نخود پخته شده و شیر برای درمان اسهال در نوزادان استفاده می شود. مصرف نخود موجب محافظت بدن بر علیه انواع معینی از سرطان می گردد. باکتریهای مفید در روده بزرگ هنگام هضم و تخمیر فیبرهای غذایی موجود در دانه نخود، ماده ای بنام بوتیریت (Butyrate) که نوعی اسید چرب است و در پوست سیب نیز وجود دارد، تولید می کنند. این ماده از تکثیر سلولهای سرطانی جلوگیری می کند و مکانیزم خود تخریبی این سلولها را تحریک می نماید.

#### عوامل ضد غذایی در نخود

در نخود موادی ضد غذایی مانند اسید فیتیک، ساپونین و تانین و... علاوه بر داشتن ارزش غذایی بالا و ارتقای سلامتی مصرف کنندگان نخود، برخی از مشکلات تغذیه ای را نیز موجب می گردد. این مواد در هضم مداخله می کنند و مصرف دانه نخود را به صورت خام برای حیوانات تک معده ای مانند انسان نامطبوع می کند. این مواد ضد غذایی به دو دسته پروتئینی شامل بازدارندهای آنزیمهای هضم تریپسین و کیموتریپسین (بازدارنده های پروتئاز)، لکتین و پپتیدهای ضد قارچ و غیر پروتئینی شامل آلکالوئیدها، تانین، اسید فیتیک، فنولیک و ساپونین گروه بندی می شوند. بازدارنده های پروتئاز با تشکیل پیوند با تریپسین و کیموتریپسین در فرآیند هضم دخالت می کنند. اسید فیتیک که منبع تامین فسفر در بذر غلات و حبوبات است، با چندین عنصر غذایی مهم مانند آهن، روی، کلسیم و منیزیم ترکیب می شود و مانع از جذب آنها در روده کوچک می شود. تانین موجود در دانه های نخود نیز از فعالیت برخی از آنزیمهای هضم جلوگیری می کند. ساپونین معمولاً در نخود و انواع حبوبات یافت می شود و موجب مزه تلخ حبوبات می شود. میزان ساپونین در نخود بیشتر از سایر حبوبات است. مقدار آن بطور متوسط ۵۶ گرم در کیلو گرم در نخود و ۳۰۷ تا ۴۶ گرم در کیلو گرم در عدس است. اگر چه مواد ضد غذایی عامل محدود کننده ای در مصرف نخود ممکن است در نظر گرفته شود، اما این ارزش غذایی و دارویی بالایی نیز دارند. با روشهایی مانند خیساندن و پختن دانه های نخود می توان این مقدار این مواد را کاهش داد یا حذف کرد و از فوائد غذایی نخود بیشتر بهره مند گردید.

#### مقایسه نمایه گلیسمیک نخود با برنج و نان سفید

انواع مختلف غذاهای نشاسته ای (هیدروکربنه) با سرعت و میزان متفاوت قند خون را بالا می برند. نمایه یا شاخص گلیسمیک (Glycemic Index)، مواد غذایی مختلف را بر اساس تفاوت تاثیر آنها در الگوی بالا بردن قند خون، طبقه بندی میکند و مقدار و سرعت افزایش میزان قندخون بعد از خوردن آن ماده غذایی را تعیین می کند. غذاهایی که شاخص گلیسمیک پایین تری دارند، تغییرات اندکی در میزان قند خون یا میزان ترشح انسولین ایجاد می کنند و به عبارتی قندخون بعد از غذا را کمتر افزایش می دهند و برای سلامتی بهتر هستند. مثلاً نخود و عدس نسبت به برنج، قند و شکر و نان سفید، کمتر و کندتر قندخون را بالا می برند و مصرف آنها در بیماران دیابتی و همچنین برای پیشگیری از دیابت توصیه می شود.

طب سنتی و نوین از آن به عنوان داروی گیاهی برای درمان بیماری‌های و پیشگیری از بیماری‌هایی مانند دیابت (مرض قند) و بالا بودن کلسترول خون و سرطان توصیه می‌شود، پر نمایند

#### روش کاهش نفخ ناشی از مصرف نخود

یکی از دلایل کاهش مصرف نخود که توسط مصرف کنندگان مطرح می‌شود نفخ بعد از مصرف است. معمولاً حبوبات از جمله نخود حاوی قند رافینوز و استاکیوز هستند. اکثر ارقام زراعی حبوبات که به تنش خشکی مقاوم هستند، حاوی مقادیر بیشتری رافینوز می‌باشند و به همین دلیل تنش خشکی را بهتر تحمل می‌کنند. رافینوز و استاکیوز در دانه و برگ نخود وجود دارد و اثبات شده است که در افزایش تحمل سرما در نخود موثر هستند. این قندها دلیل ایجاد نفخ و عدم تمایل مصرف نخود توسط اکثر مردم است. چون بیشتر مردم دارای آنزیمی که موجب هضم کامل این قندها در دستگاه گوارش قبل از رسیدن به روده بزرگ می‌شود، نیستند.

معمولاً ۳۰ درصد از این قند ها قبل از رسیدن به روده بزرگ هضم می‌شوند. در روده بزرگ باکتریهای مفید روده از این قندها تغذیه می‌کنند و گاز حاصله موجب نفخ میگردد. اما می‌توان به روشهایی این مشکل را حل کرد و از ارزش غذایی نخود و دیگر حبوبات در سبد غذایی بهره بیشتری برد. بر اساس شیوه ای سنتی در ایران، برای جلوگیری از ایجاد نفخ ناشی از مصرف نخود، دانه های آن باید ۴۸ ساعت در آب خیسانده شوند و طی این مدت آب آن باید چند بار عوض شود تا در چار گندیدگی نگردد. ضمناً در این مدت فرآیند جوانه زنی در دانه های نخود رخ می‌دهد که ارزش غذایی آنرا در حد قابل توجهی افزایش می‌دهد و همچنین در این فرآیند موادی مانند اسید فیتیک در دانه نخود نیز تجزیه می‌شود تا دسترسی زیستی آهن و روی و دیگر عناصر معدنی در نخود افزایش یابد. در این روش تولید جوانه نخود، ۲۴ ساعت بعد از خیساندن دانه ها، برای اینکه فرآیند جوانه زنی به خوبی صورت بگیرد، باید آب روی دانه های نخود برای یک دوره ۸ ساعته تخلیه شود و دانه های نخود طی این ۸ ساعت با پارچه ای خیس پوشانده شوند تا اکسیژن لازم برای جوانه زنی دانه ها تامین گردد. به این ترتیب علاوه بر جوانه زدن و افزایش ارزش غذایی، قند رافینوز و استاکیوز که باعث نفخ می‌شوند، نیز از دانه های آن خارج می‌شود. یکی دیگر از روشهای کاهش نفخ ناشی از مصرف نخود، اضافه کردن زیره به سبد غذایی است. مصرف زیره بعنوان یکی از موثر ترین روشهای کنترل نفخ در طب سنتی ایران شناخته شده است، بطوریکه در این طب زیره را مصلح نخود می‌دانند. ضمناً بر اساس منابع موجود نفخ کردن فرآیندی طبیعی در هضم مواد غذایی سالم و سرشار از الیاف است و هزینه کمی است که بابت مصرف مواد غذایی سرشار از الیاف غذایی پرداخته می‌شود و با رعایت موارد فوق الذکر می‌توان شدت نفخ را در مصرف کنندگان نخود و سایر حبوبات کاست. مردم ایران مصرف نخود را فقط برای آش، آبگوشت و فلافل می‌دانند. در صورتیکه جوانه نخود را می‌توان به اکثر غذاهای متداول ایرانی اضافه نمود بدون اینکه تغییر چندانی در فرهنگ غذایی مردم ایران ایجاد گردد و آنرا جایگزین قسمتی از برنج، نان و گوشت مصرفی کرد و ارزش غذایی و دارویی آن بیشتر بهره مند گردید. در زیر تصویر تعدادی از غذا های ایرانی که به آن جوانه نخود اضافه شده است ارائه می‌شود.

گوشت مصرفی مردم ایران با آن، علاوه بر افزایش ارزش غذایی خانوار های کم در آمد ایرانی با هزینه کمتر، موجب افزایش تقاضای بازارهای داخلی برای این محصول که ارزش غذایی آن بیشتر از برنج، گندم و حتی گوشت است، خواهد شد و کشاورزان تولید کننده نیز که معمولاً از اقشار کم درآمد جامعه هستند، با بازار خوب داخلی مواجه خواهند شد و با اطمینان بیشتری نسبت به تولید نخود اقدام می‌کنند. با ایجاد ترویج مصرف این محصولات غذایی بومی که به تنشهای ناشی از تغییرات اقلیمی سازگار هستند، می‌توان گام مثبتی جهت امنیت غذایی و سلامت مردم ایران برداشت و وابستگی کشور به سایر کشورها را از نظر نیاز به برنج، گندم و گوشت، کمتر نمود. این نکته را یاد آور می‌شود که مردم با هر لقمه خود رای می‌دهند که چه محصولی تولید شود و چه محصولی تولید نشود. آگاه شدن مردم از ارزش غذایی نخود و همچنین شرایط خشک اقلیمی ایران، بزرگترین حمایت از محصول با ارزشی مانند نخود است.

برای وارد کردن نخود در سبد غذایی مردم ایران در مرحله اول نیاز به فرهنگ سازی و اصلاح الگوی تغذیه ای مردم ایران است، که این امر مهم نیازمند خلاقیت و ابتکار زنان ایرانی می‌باشد، که چگونه نخود را وارد جیره غذایی خانواده نمایند، بطوریکه مورد پسند افراد خانواده باشد و فرهنگ رایج غذایی را چندان دچار تغییر ننماید. در مرحله دوم، وزارت جهاد کشاورزی با حمایت بیش از پیش از تولید نخود و در نظر گرفتن یارانه هدفمند برای تولید این محصول، کشاورزان دیمکار را به کشت نخود تشویق نماید. برای اصلاح فرهنگ غذایی مردم باید وزارتخانه ها و سازمانهای ذیربط از جمله وزارت جهاد کشاورزی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، وزارت آموزش پرورش، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران با یکدیگر همکاری نمایند، تا هرچه سریعتر نتیجه مثبت اصلاح فرهنگ غذایی را بر خودکفایی و کاهش نیاز به محصولات عمده غذایی مانند برنج، گندم و گوشت و همچنین سلامت مردم ایران و افزایش بهره وری از مزارع کشاورزی را ببینیم. برگزاری همایشها، تولید برنامه های رادیو-تلویزیونی آموزشی و ترویجی، چاپ پوستر ها و نشریات علمی و ترویجی، برگزاری دوره های آموزشی برای بهیاران و کارشناسان بهداشتی و دهیاران و مروجان کشاورزی می‌تواند در تسریع فرهنگ صحیح غذایی که با اقلیم خشک ایران هماهنگ است، بسیار موثر باشد.

برای مصرف این محصول، بعنوان مثال می‌توان از جوانه نخود به صورت خام و چرخ شده در مخلوط با گوشت چرخ کرده (همانند مصرف پروتئین سویا) برای تهیه سس ماکارونی و کنتل استفاده نمود و یا از جوانه چرخ شده آن، در مخلوط با برنج، پلویی با ارزش غذایی بیشتر تهیه کرد و به این ترتیب قسمتی از برنج مصرفی با نخود که ارزش غذایی بیشتری دارد جایگزین می‌گردد. با مخلوط کردن گوشت چرخ کرده (۵۰٪) با جوانه نخود (۵۰٪) ترکیبی بسیار ارزان تر از گوشت تهیه می‌گردد که از نظر مزه فرق چندانی با مصرف گوشت خالص چرخ کرده نخواهد داشت اما ارزش غذایی دارویی نخود، به آن اضافه شده است و در ضمن این ترکیب بسیار ارزان تر از مصرف گوشت خالص است و به این ترتیب اقشار کم درآمد و آسیب پذیر نیز می‌توانند با صرف هزینه کمتر، سبد غذایی خانواده خود را با محصولی با ارزش غذایی بیشتر، مانند نخود که حتی در





رئیس انجمن ارگانیک کرمانشاه:

## انجمن ارگانیک کرمانشاه از بهترین های کشور است اتاق بازرگانی کرمانشاه در حمایت از ما سنگ تمام گذاشت



محصولات ارگانیک چند سالی است که در کشور ایران مورد توجه قرار گرفته‌اند، این محصولات کشاورزی و باغی بدون استفاده از انواع مواد شیمیایی از جمله انواع کود شیمیایی، سموم، هورمون‌ها و ... تولید می‌شوند و به عبارتی به همان شیوه سنتی کشاورزی که شیوه طبیعی و با استفاده از مواد آلی است عمل می‌آیند.

محصولات ارگانیک اگرچه به دلیل هزینه بر بودن با قیمت بیشتری در بازار به فروش می‌رسند اما به دلیل طبیعی بودن و اهمیتی که برای سلامت مردم دارند کم‌کم در حال جا افتادن بین مردم هستند.

انجمن ارگانیک از چند سال قبل با هدف حمایت از تولیدکنندگان این محصولات و رواج استفاده از محصولات ارگانیک بین مردم ایجاد شد و انجمن محصولات ارگانیک کرمانشاه نیز از چندماه قبل فعالیت خود را آغاز نمود و اعضای هیات رئیسه این انجمن انتخاب شدند.

این انجمن از زمان آغاز فعالیت تا کنون اقدامات قابل توجهی در حوزه محصولات ارگانیک کرمانشاه انجام شده است.

برای آشنایی بیشتر با این انجمن و فعالیت‌های آن، در این شماره از نشریه اتاق بازرگانی سراغ آقای سجاد سنجابی رئیس انجمن ارگانیک کرمانشاه رفتیم.

به عبارتی کشاورزی ارگانیک همان کشاورزی سنتی و طبیعی است که در تولید محصولات از مواد شیمیایی استفاده نمی‌شود و محصولات به شیوه طبیعی و با استفاده از مواد آلی پرورش داده می‌شوند.

**•• محصولات ارگانیک چه تاثیری بر سلامت مردم جامعه دارند؟**

این محصولات چون با شیوه‌های طبیعی پرورش می‌یابند طعم طبیعی دارند، به علاوه بسیاری از مواد شیمیایی که سلامت انسان‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد در تولید آنها استفاده نمی‌شود، موادی که می‌توانند تهدیدی برای سلامت انسان باشند و سبب بروز بیماری‌های مختلف از جمله انواع سرطان‌های شایع شوند.

به علاوه توسعه کشت محصولات ارگانیک در حفاظت از محیط زیست هم موثر است، زیرا دیگر مواد شیمیایی، سموم و آفت‌کش‌ها وارد طبیعت نمی‌شوند.

**•• استفاده از محصولات ارگانیک تا چه اندازه بین مردم نهادینه شده است و آیا مردم به اهمیت استفاده از این نوع محصولات پی برده‌اند؟**

بله استفاده از محصولات ارگانیک بین مردم فرهنگ‌سازی شده است و

**•• آقای سنجابی بفرمایید که محصولات ارگانیک از چه زمانی جای خود را در ایران باز کردند؟**

کشور ما سالها درگیر جنگ بود که سلامت و امنیت مردم را تهدید می‌کرد، پس از اتمام جنگ و برقراری یک امنیت خوب مسئولین به این فکر افتادند که سلامت و امنیت غذایی مردم هم به شیوه‌ای تامین شود.

تولید محصولات ارگانیک که برای سلامتی افراد بسیار مفید هستند یکی از راه‌های تامین امنیت و سلامت غذای مردم بود.

**•• لطفا تعریفی ساده از محصولات ارگانیک ارائه کنید، محصولات ارگانیک به چه محصولاتی گفته می‌شود؟**

محصولات ارگانیک محصولاتی هستند که در تولید و کشت آنها از مواد شیمیایی استفاده نمی‌شود، این مواد شیمیایی شامل انواع کودهای شیمیایی، سموم، آفت‌کش‌ها، هورمون‌ها و ... می‌باشد.