

# اكتشف الطبيعة بمنطقة ستين هاغن!

Upptäck naturen i Stenhamra!



**معلومات عن الحق العام**

يمكن للجميع التواجد في الطبيعة في السويد، حتى لو كان جزء من الغابة مملوك لشخص ما! هذا ما يطلق عليه حق الوصول العام. يمكنك الاستفادة من الحق العام عند تجويك بالغابة، التسلق أو الجلوس على صخرة مثلاً في الغابة والاستمتاع بزفاف العصافير. لكن الحق العام يعني أيضاً أنه يجب عليك توخي الحذر وعدم إزعاج أو إلحاق الضرر بالطبيعة، بما فيها من نباتات وحيوانات. من بين الأشياء التي يجب أخذها بعين الاعتبار:

- . يجب عدم إزعاج أو إلحاق الضرر أو أخذ حيوانات برية إلى المنزل.
- . هناك قواعد خاصة فيما يتعلق بالحيوانات الطبيعية يجب احترامها حين قطف الزهور والنباتات. يمكن للشخص قراءة القواعد المطبقة والالتزام بها من خلال لوحة المعلومات الخاصة بكل محية طبيعية على حدا.
- . لا تترك القamaة في الطبيعة! خدها معك حتى تخلص منها، ألقها في سلة المهملات. لا تترك القاماة خارج المأوى إذا كانت الاخيرة ممتلئة. وجود القاماة في الطبيعة ليس جيلاً وكذلك يمكن أن تؤدي الحيوانات ومضرها للبشر.
- . حماية الطبيعة و المحافظة على نقاء الغابات مسؤوليتنا جميعاً!

Naturkartan

لمزيد المعلومات تتصفح زيارة الموقع:  
[www.naturkartan.se/sv/uppsalaland](http://www.naturkartan.se/sv/uppsalaland)  
 أو القيام بتنزيل تطبيق ناتيركارتان Naturkartan مجاناً - ستجد هناك المزيد من المعلومات والخريطة للعديد من المناطق الطبيعية بمقاطعة أوسالا!

UPPLANDS  
STIFTESLSEN  
NATURVÅRD & FRILUFTSLIV

على موقع:  
 Upplandsstiftelsen  
<http://www.upplandsstiftelsen.se/naturisverige>  
 رؤيةأفلام قصيرة عن الطبيعة بلغات مختلفة والحصول على العديد من النصائح حول الطبيعة الجميلة بمدينة أوسالا!  
 تخلد السويد هذه السنة وتحتفظ عام الحياة في الهواءطلق 2021 -  
 الهواء مجاني

الهدف من Friluftslivets år 2021 هو تعزيز الحياة في الهواءطلق -  
 ليتمكن العديد من الناس الخروج والاستمتاع بالطبيعة! على موقع:  
 Upplandsstiftelsen، هناك ، من بين أشياء أخرى ، نصائح حول الزهرة والتوجه في الطبيعة لجميع أفراد الأسرة بلغات مختلفة! أقرأ المزيد على:

<http://www.upplandsstiftelsen.se/friluftslivets2021>

Region Uppsala



هو غادالن Hågadalen - المحمية الطبيعية نوستنس Nåstens

تقع هذه الجنة الطبيعية الحقيقية فقط على مسافة قصيرة من كفارن بو Kvarnbofallet يوجد هناك الكثير من المسارات التي تعد مثالياً لمزاولة رياضة المشي وركوب الدراجات. اغتنم الفرصة عندما يكون الجو صيفي و دافئ للتزلج سيراً على الأقدام عبر طريق الفراشات لتتعرف على اعداد هائلة منها بهذا المسار المسمى فيريلستين Fjärilsstigen تعد هذه النزهة مناسبة جداً للصغرى كما للكبار السن! هناك على طول المسار لوحات و إرشادات تمتد الشخص بعيد المعلومات القيمة حول عالم الفراش. يمكنك كذلك زيارة قل الملك بيورن Kung Björns hög وهو عبارة عن مرتفع دفن تحته بعض الملوك من العصر الفضي حيث يمكنك الاستمتاع بمناظر طبيعية خلابة من هناك كما يمكنك التزلج بالمناطق الجميلة المحيطة بالثالثة تلك خاصة للتتعرف على العديد من الأزهار الفريدة من نوعها. أما في فصل الشتاء فهو مكان جيد للتزلج على الثلج حيث تمر من هناك عدة مسارات للتزلج عبر منطقة هوغا دالن Hågadalen.

يمكن للشخص في الواقع العثور هنا على بساتين من أنواع الزهور المختلفة كزهرة الاوركيدا الجميلة ، يسمى هذا النوع من الاوركيدا ببنفسجية الليل او زهرة الربيع المسائية Nattviol ، والتي تزهر في شهر يونيو ويوليوز كما انها تعطي رائحة طيبة جداً خاصة بالمساء .



نريد من خلال هذا الكليب إلهامك لاكتشاف الأماكن الطبيعية القريبة منك ! سنقدم لك من خلال هذا المنشور نصائح حول عدة أنشطة يمكنك القيام بها، وكذلك أماكن رائعة لزيورها سواء بمفردك أو رفقة العائلة.

مرحبا بك !



## Vilda skogen الغابة البرية

يمكنك الوصول هنا عن طريق اتباع مسار المشاة والدراجات شمالاً من غابة الصنوبر لتصل إلى أحدى المروج هناك، استمر بالمشي من خلال ذلك المسار الضيق المار عبر المرج حتى تصل للغابة الكثيفة هناك والمليئة بالغمارات المثيرة! اتبع المسار عبر الغابة لتصل إلى الحقل حيث توجد طبيعة جميلة جداً، يوجد هناك العنب البري والعديد من النباتات المختلفة. إذا كنت محظوظاً سترى على بعض آثار الحيوانات البرية. يوجد هناك مختلف أنواع الطحالب حيث يوجد بالسويد فقط أكثر من 1000 نوع من الطحالب المختلفة. لاحظ جيداً فهناك المستنقعات تبدوا مختلفة شيئاً ما! كم يمكنك ان تجد من هذه الطحالب؟

طلب المنزل Husmossa هو احد اكبر الطحالب شيوعاً في الغابة، حيث ينمو في طوابق مختلفة على فروع من جذوع الأشجار، أوراقه خضراء و ساقه غالباً ما تكون ذات لون بني. يمكن العثور عليه على شكل رطب قليلاً على الأرض كذلك.



جديلة السرو Cypressfläta هي واحدة من الطحالب الأكثر شيوعاً الموجودة في جميع أنحاء السويد، عادةً ما تتجدد على الصخور وفي قاعدة جذوع الأشجار الغابوية. يسمى بجديلة السرو لأنها إذا نظرت عن كثب ستلاحظ أن ورقة الطحلب تبدو كأنها جديلة او ضفيرة بمعنى اصح!

## Tallskogen غابة الصنوبر

على بعد أمتار قليلة من مركز المنطقة Stenhagen يوجد هناك حقل غابوي رائع حيث توجد هناك مساحات خضراء كبيرة للعب والتزلج، تمت العديد من جذوع الأشجار الضخمة والأخشاب يمكن للشخص الجلوس عليها ولعب رياضة التوازن خاصة للأطفال. هناك كذلك حيث يوجد مكان خاص للشواء، احضر الفحم الخاص بك لأن خصوصاً لا تنسى إطفاء النار عند الانتهاء. يمكنك الاستمتاع والاستئناع في هذه المنطقة كذلك بعيد أنواع الطيور المختلفة. ما نوع الطيور التي يمكنك ايجادها هناك في هذا الفصل من السنة؟

في غابة الصنوبر تلك يمكنك فعلًا إيجاد طائر نقار الخشب Större hackspett انه اكبر أنواع طيور نقار الخشب في السويد، يستطيع هذا النوع نقر الخشب بمنقاره بحثاً عن الحشرات الجيدة التي تختبئ تحت ل Leone الأشجار. يمكن التعرف عليه من خلال ريشه الأحمر تحت البطن والبقع البيضاء الكبيرة على الأجنحة.



و انت تتجول بالغابة، استمع جيداً لهذا الصوت: تي-تو-تي-تو-تي-تو كأنه يريد ان يلعب معك نظرة خاطفة! انه طائر الحلة العظيمة Talgoxe طائر صغير ذو رأس أسود و خود بيضاء، له خط أسود على طول البطن الأصفر اللون الالامع. يجب هذا النوع العيش في اعشاش الطيور، يمكنك تقدير البنور المختلفة له خاصة في فصل الشتاء عند ندرة الطعام.



## منطقة كفارن بو Kvarnbofallet

انه مكان جيد و مثير للزيارة على مدار السنة، في غضون عشرة دقائق يمكنك الوصول هناك انطلاقاً من مركز ستينهاغن. عند المركز التجاري ايكا Ica Maxi ، اعبر طريق ايتشوبين Enköpingsvägen و اتبع الطريق غير المعبد جنوباً حتى تصل موقف السيارات P Kvarnbo و من هنا استمر في المشي حتى تصل الى ممر شديد الانحدار لتصل أخيراً منطقة كفارن بو Kvarnbofallet . في فصل الربيع يمكنك التمتع هناك بزخاريف العصافير الرائعة و رؤية العديد من النباتات المزهرة حيث تجد كذلك مطحنة كفارن بو Kvarnbo ، وهي عبارة عن مطحنة قديمة تم بناؤها في أواخر القرن الثامن عشر. تحت الطاحونة يتدفق الماء عبر واد صغير Hågaån حيث يوجد شلال صغير عليه جسر. يوجد هناك ممر للمشاة حول المضيق بأكمله كما يوجد هناك جسر و سلم خشبي شديد الانحدار في بعض الأماكن.