



حق دسترسی عمومی (Allemansrätten):

همه می‌توانند در سوئد به طبیعت و جنگل بروند، حتی اگر جنگل متعلق به شخص خاصی باشد! به آن حق دسترسی عمومی گفته می‌شود. هنگام راه رفتن، بالا رفتن یا نشستن روی صخره‌ها در جنگل و لذت بردن از آواز پرندگان، دارای حق دسترسی عمومی می‌باشند. حق دسترسی عمومی همچنین به این معنی است که باید مراقب باشید و به طبیعت و جنگل صدمه نزنید و برای حیوانات مزاحم ایجاد نکنید.

◀ اجازه ندارید برای حیوانات مزاحمت ایجاد کنید یا به آن‌ها آسیب برسانید و یا آن‌ها را به خانه ببرید.

◀ در منطقه حفاظت‌شده قوانینی برای چیدن گل و گیاه وجود دارد. در تابلوهای اطلاعات می‌توانید این قوانین را بخوانید و از آن آگاهی داشته باشید.

◀ زباله را در طبیعت رها نکنید! زباله‌های خود را در سطل آشغال بیندازید. اگر سطل آشغال پر است اجازه ندارید زباله‌ها را در کنار سطل آشغال پرت کنید. زباله در طبیعت می‌تواند به

اطلاعات بیشتر

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت **Naturkartan** www.naturkartan.se/sv/uppsalalan بروید یا برنامه Naturkartan را به صورت رایگان دانلود و نصب کنید - در آنجا اطلاعات و نقشه‌های بسیاری از مناطق طبیعی در اوپسالا را پیدا خواهید کرد!

در وب سایت **Upplandsstiftelsen** <http://www.upplandsstiftelsen.se/naturisverige> می‌توانید فیلم‌های کوتاه درباره طبیعت را به زبان‌های مختلف پیدا کنید و نکات زیادی درباره طبیعت زیبا در اوپسالا به دست آورید!

فعالیت در هوای آزاد در سال 2021 - تنفس رایگان است

هدف فعالیت در هوای آزاد در سال 2021 ترویج زندگی در فضای باز است و اینکه افراد بیشتری به طبیعت و جنگل بروند! در وب سایت **Upplandsstiftelsen**، از جمله موارد دیگر، نکاتی درباره فضای باز برای کل خانواده به زبان‌های مختلف وجود دارد! در وب سایت بیشتر بخوانید:



منابع طبیعی هواگادالن-نوستن (Hågadalen-Nåstens naturreservat)

فاصله کوارنیوفالت تا منابع طبیعی هواگادالن-نوستن (Hågadalen-Nåsten) یک بهشت واقعی در طبیعت است! مسیرهای مختلفی در این منابع طبیعی وجود دارد که برای پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری مناسب هستند. در یک روز گرم و آفتابی تابستانی، می‌توانید مسیر فیریلس‌استیگن (Fjärilsstigen) را طی کنید تا انواع پروانه‌های مختلف را ببینید - برای بزرگ و کوچک هیجان‌انگیز است! در طول مسیر تابلو اطلاعات وجود دارد که در مورد پروانه‌ها توضیح می‌دهد. اگر می‌خواهید مناظر زیبایی را تجربه کنید، باید به تپه پادشاه بیورن (Kung Björn) بروید، قبرهای زیادی در آنجا وجود دارد که مربوط به عصر مفرغ است. در اطراف تپه مکان‌های بسیار زیبا برای پیک‌نیک وجود دارد و منطقه بی‌نظیری برای رشد گل‌ها است. در زمستان مسیرهای اسکی وجود دارد که از هواگادالن (Hågadalen) عبور می‌کنند.



اگر با دقت نگاه کنید، در واقع می‌توانید ارکیدهای وحشی را در تپه پادشاه بیورن (Kung Björn) پیدا کنید! این ارکید، بنفشه شب یا ناتیویول (Nattviol) نامیده می‌شود. در ماه‌های خرداد - تیر شکوفا می‌شود و بوی خوبی مخصوصاً در عصرها می‌دهد. این روش ارکیدها برای جذب گرده‌افشانی است. گل بنفشه شب در سراسر سوئد محافظت می‌شود. این بدان معنی است که برداشت، کندن و آسیب رساندن به این گل ممنوع می‌باشد.

این بروشور می‌خواهد به شما الهام دهد تا طبیعت نزدیک خود را بشناسید! در اینجا می‌توانید نکاتی در مورد فعالیت‌ها و مکان‌های شگفت‌انگیز برای بازدید خود یا با خانواده پیدا کنید.

به طبیعت خوش آمدید!



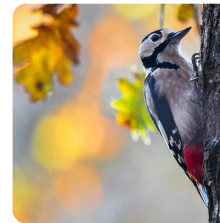
کوارنیوفالت (Kvarnbofallet)

کوارنیوفالت مکانی هیجان‌انگیز برای بازدید در تمام طول سال است که فقط 10 دقیقه پیاده‌روی از مرکز استنهاگن (Stenhagen centrum) فاصله دارد از انشوبینگسوکن (Enköpingsvägen) در کنار ایکا ماسکی عبور کرده و جاده ماسهای جنوب را دنبال کنید و به زودی به پارکینگ کوارنیو (Kvambo P) خواهید رسید. از پارکینگ کوارنیو، در امتداد همان جاده، مسیر را دنبال کنید تا اینکه به یک مسیر پیاده‌روی تا حدی شیب‌دار که به طرف پایین کوارنیوفالت منتهی می‌شود، ادامه دهید. در بهار می‌توانید از بسیاری از گیاهان گل‌دار و آواز زیبای پرندگان لذت ببرید. در اینجا نیز آسیاب کوارنیو وجود دارد، یک آسیاب قدیمی که در اواخر قرن 18 ساخته شده است. در پایین آسیاب، هواکااون (Hågaån) از یک دره عبور می‌کند و در اینجا یک آبشار کوچک با پل قرار دارد. یک مسیر پیاده‌روی در اطراف کل دره وجود دارد که در بعضی از نقاط کاملاً شیب‌دار است.

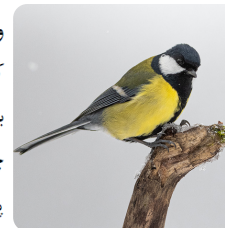


تال اسکوگن (Tallskogen)

از مرکز استنهاگن (Stenhagen centrum)، با کمی پیاده‌روی یک بیشه (جنگل کوچک) زیبا پیدا خواهید کرد. این جنگل فضای زیادی برای بازی و پیک‌نیک دارد! کنده‌های بسیاری روی زمین قرار دارند که می‌توانید روی آن‌ها بنشینید یا راه بروید. اگر کباب درست کردن را دوست دارید، یک باربیکیو کوچک در لبه بیشه وجود دارد - همراه خود برای کباب درست کردن زغال ببرید و در آخر خاموش کردن آتش را فراموش نکنید. با آرامش به صدای پرندگان مختلف گوش دهید - کدام یک از پرندگان را امروز پیدا می‌کنید؟



ممکن است این پرند را در تال اسکوگن (Tallskogen) ببینید یا صدای آن را بشنوید. نام این پرند دارکوب بزرگ (Större Hackspett)، است که متداول‌ترین دارکوب در سوئد می‌باشد. دارکوب برای پیدا کردن و شکار حشرات و کرم‌های خوشمزه در زیر پوست درختان، با منقار خود درختان را سوراخ می‌کند. شما می‌توانید آن را به وسیله پرهای قرمز زیر شکم و خال‌های بزرگ سفید رنگ روی بال‌ها تشخیص دهید.



وقتی به جنگل می‌روید با دقت گوش کنید! احتمالاً می‌شنوید که پرنده‌ای با صدای تی تو تی تو تی تو (ti-tu ti-tu ti-tu) آواز بخواند، تقریباً گویی که می‌خواهد با شما بازی کند. اسم آن چرخ ریسک بزرگ (Talgöxe) است! چرخ ریسک بزرگ یک پرند کوچک است که دارای سر سیاه، صورت سفید و یک خط سیاه در امتداد شکم زرد رنگ آن می‌باشد. این پرند دوست دارد در لانه‌های ساخته شده زندگی کند و اگر در زمستان بذرهای مختلفی به آن دهید، قدر آن‌ها را می‌داند.

ویلدا اسکوگن (Vilda skogen)

ز تال اسکوگن (Tallskogen) می‌توانید مسیر پیاده و دوچرخه را در شمال آن دنبال کنید تا به یک چمنزار برسید. در امتداد مسیر باریک آن از چمنزار به سمت جنگل قدم بزنید. اگر دنبال ماجراجوی هیجان‌انگیز هستید در اینجا انبوهی از جنگل وجود دارد. مسیری از میان جنگل عبور می‌کند، آن را دنبال کنید و به زودی به یک بیشه خواهید رسید که طبیعت بسیار زیبایی برای کشف وجود دارد. در آنجا گیاهان مختلفی از جمله بلوبر رشد می‌کنند و اگر خوش شانس باشید حتی می‌توانید ردپای حیوانات وحشی را پیدا کنید! بایستید و به خزهای زیر پاهای خود نگاه کنید. آیا می‌دانید بیش از 1000 نوع خزهای مختلف در سوئد وجود دارد؟ اگر به دقت نگاه کنید می‌بینید که خزها بسیار متفاوت از یکدیگر به نظر می‌رسند. چند نوع خزهای مختلف می‌توانید پیدا کنید؟



خزه چوب براق یا خزه سرخس کوهی (Husmossa) یکی از رایج‌ترین خزها در جنگل است. این در بخش‌های مختلف روی شاخه‌های از تنه رشد می‌کند. برگ‌ها آن سبز و ساقه‌ها اغلب قهوه‌ای هستند. خزه خس کوهی را می‌توان در روی زمین کمی مرطوب، کرد.



خزه سیپرس‌فلاتا (Cypressflåta) یکی از رایج‌ترین خزهای است که در سراسر کشور یافت می‌شود. در جنگل معمولاً آن را روی صخره‌ها و پایین تنه درختان خواهید یافت. اگر با دقت نگاه کنید، می‌بینید که برگ خزه مانند گیس یا موی بافته شده می‌باشد!

