

# مرحبا بكم في أحضان الطبيعة !

أنتم مرحب بكم في رحاب الطبيعة في السويد بلا حاجة للإستئذان بشرط عدم إلحاق الأذى بالنباتات أو الحيوانات أو ترك المخلفات . وهذا هو ما نطلق عليه حق عموم الناس في استغلال الطبيعة . والطبيعة تتيح لكم إستنشاق الهواء النقي والترريض كما أنها تمنحكم فرصة لتجربة شيء جديد ومثير .

يمكنكم هنا التعرف على كيفية الخروج إلى الطبيعة ببساطة ويسر وما يمكنكم أن تفعلوا وأن تشاهدوا .

## مجال واسع لفعل الكثير واستكشاف الجديد

### النزهات ورحلات الجوّالة

يوجد في المتنزهات والمناطق الطبيعية مدقات وطرق صغيرة ودروب مخصصة لرحلات الجوّالة . وبعض هذه المدقات ودروب الجوّالة مجهزة بعلامات إرشادية مختلفة الألوان توضع على الأشجار ليتبعها الجوّالة . ويمكنكم أيضاً رؤية هذه الدروب المجهزة على الخرائط . وبالحرص على إتباع تلك العلامات يمكنكم دائماً أن تجدوا طريقكم للعودة إلى منازلكم . ولكنكم لستم ملزمين بإتباع هذه الدروب أو المدقات فلكم مطلق الحرية في التجول أينما شئتم ، على ألا تقتربوا كثيراً من البيوت المأهولة . ويمكنكم أن تأخذوا بصحبتكم كلابكم في الطبيعة ولكن لا يجوز أن يتسبب ذلك في إدخال الفزع في قلوب الآخرين سواء من الناس أو الحيوانات . وبوسعكم دخول الحقول المحاطة بالحواجز حيث ترعى الأبقار والأغنام ولكن تذكروا أن تقوموا بإغلاق البوابات لكيلا تهرب الماشية .



تصوير : روبرت إيكبرين

أحد مدقات الغابة

تصوير : يوهانا فرانسيسلا

علامة الدرب

## تمتعوا بنزهة خلوية وبالشواء

من الإقتراحات المناسبة لقضاء رحلة لطيفة أن تأخذوا معكم طعاماً شهياً يصلح للتناول في الخلاء. وبذلك يمكنكم الإستمتاع بأشعة الشمس الدافئة والإستماع إلى تغريد الطيور والعصافير أثناء تناولكم الطعام. والشواء في الخلاء هو أيضاً من الأشياء اللطيفة. ويجوز لكم إشعال النار للشواء في أغلب الأماكن - ولكن مع توخي الحذر وإطفائها بعد الإنتهاء من الشواء. ومن الأفضل استخدام الأماكن المعدة للشواء في الطبيعة، وأحياناً يوجد الحطب المجهز لهذا الغرض في تلك الأماكن. وفي الحالات الأخرى يمكنكم أن تصطحبوا معكم شوايات الفحم الخاصة بكم أو الحطب أو جمع الأغصان الجافة الموجودة على الأرض، ولكن لا يجوز لكم قطع الأغصان أو نزع اللحاء من الأشجار فهذا يسبب لها ضرراً. كما لا يجوز إشعال النار على سطح الجبل أو الأحجار الكبيرة مباشرة لأن ذلك يتسبب في تشققها من جراء الحرارة. وفي حالة الجفاف الشديد في التربة فلا يجوز إشعال النيران لأنها سرعان ما تنتشر مما قد يؤدي إلى نشوب حريق في الغابة.



تصوير : أوسا كارلسون

نزهة خلوية

## الإستحمام

يعتبر فصل الصيف في السويد قصيراً نسبياً ولكنه حينما يأتي فإن الإستحمام يكون ممتعاً. وهناك العديد من البحيرات في جميع أنحاء السويد ويمكنكم الإستحمام في أي منها. والمياه فيها غالباً ما تكون نظيفة ومناسبة للإستحمام كما لا يوجد في مياهها ما يشكل خطراً. ويفضل استخدام طوق السباحة لمن لا يستطيع السباحة، واستخدام سترة الطفو دائماً عند ركوب القوارب أو السفن.



تصوير : كونيلا أوكمان

أحد شواطئ الإستحمام

## جمع التوت البري والفطر

يوجد بالسويد عدة أنواع من التوت والفطريات البرية الصالحة للأكل، ويحق لك أن تجمع منها ما تشاء. ومن أنواع التوت المتوفرة في الغابات في أغلب أنحاء السويد العنبية (blåbär) والتوت البري الأحمر (lingon). ويأتي أوان قطاف العنبية في شهر أغسطس/آب، بينما ينضج التوت البري الأحمر بعدها بشهر واحد. ويستعمل هذا النوع الأخير في عمل مربى التوت البري الأحمر، وفي نهاية هذه النشرة توجد وصفة لعمل طبق حلوى لذيذة يمكنكم صنعها من العنبية.



تصوير : يونا ناس فورشتادي

التوت البري الأحمر



فطر الكانتارل

والأنواع الأكثر انتشاراً والصالحة للأكل من الفطر يكون عادةً من السهل التعرف عليها. وتوجد بالمكتبات العامة كتب بها صور لأنواع الفطر التي يمكن جمعها والإستفادة منها في طهي الطعام. والفطر الذي يأتي في قمة الأنواع المفضلة يسمى كانتارل ويمكن التعرف عليه بسهولة من لونه الأصفر الزاهي. ويمكن قطافه من شهر يوليو/ تموز إلى سبتمبر/أيلول.

## مشاهدة النباتات والحيوانات

هناك دائماً شيء جديد يمكن اكتشافه في الطبيعة. توقفوا لتروا إن كانت هناك بعض النباتات أو الطيور أو الحيوانات التي سبق لكم رؤيتها في بلادكم. وليس من النادر أن تستطيعوا مشاهدة الغزلان، وهي حيوانات جميلة المنظر ولا خطر منها. وإذا بدأت في تفحص الطبيعة والتعرف عليها فسيأتي اليوم الذي لا تشعرون فيه بأنها غريبة عليكم.



غزلان

## صيد الأسماك

يجوز لكم دون ترخيص صيد الأسماك في البحر والبحيرات الكبرى وهي فانرن وفاترن وميلارن ويالمارن وستورشون. لذلك لستم بحاجة لشراء بطاقة الصيد أو الإستئذان من أحد. أما البحيرات الأخرى فإن الصيد فيها يستوجب شراء بطاقة صيد الأسماك قبل الشروع في الصيد.



صيد السمك

## الإستمتاع بفصل الشتاء

هناك الكثير من الأنشطة الشيقة التي يمكن مزاولتها في الخلاء برغم وجود الثلوج والجليد. فكل من الكبار والصغار يجدون متعة في بناء التماثيل من الثلوج وفي التزلج بالزحافات على المنحدرات وأيضاً في رياضات التزلج سواء بإستخدام الزلاجات أو أحذية التزلج. ويمكن عادةً استئجار الزلاجات والزحافات في الأندية الرياضية وفي محطات التزلج على الجليد.



التزلج بالزحافات

# الطبيعة في السويد ليست خطيرة

## الحيوانات الضخمة

ولذلك يجب عليكم الحرص على التخلص من أي قراد يكون قد غرس نفسه في جلدكم، وذلك تجنباً لخطر الإصابة بالمرض. ويوجد بالسويد ثلاثة أنواع من الثعابين منها نوع واحد سام، ولكن سمها ضعيف التأثير وإذا لدغت شخصاً فلا خطر على حياته منها إلا في النادر. والثعابين شديدة الجبن وهي تحاول الفرار بسرعة من الإنسان إذا اقترب منها.

حيوان الآيل (älgen) هو أضخم الحيوانات في السويد، وهو ليس من الحيوانات الخطرة بل يعرف بخوفه الشديد إذ يمضي هارباً إذا ما اقترب منه الإنسان. وفي الغابات الكبرى بعيداً عن البشر توجد حيوانات الدب والذئب. وكلاهما يخشى الإنسان فإذا سمع أي منها صوتاً أو شم رائحة الإنسان لاذ بالفرار كالأيل تماماً.

## الكائنات التي تقرص أو تلدغ

الكائنات التي يخشى الإنسان قرصاتها أو لدغاتها قد تبدو له خطيرة ولكنها في الواقع ليست مصدرًا للخطر سوى على الشخص الذي لديه حساسية ضدها، بينما لا يصيب الآخرين منها إلا بعض الألم. وأكثر هذه الكائنات القارصة انتشاراً هي البعوضة. ولكن البعوض في السويد لا ينقل أية أمراض. أما الزنابير والنحل فإن ما يجذبها عادةً هو رائحة الأطعمة المحتوية على السكر. وهي قد تثور وتقرص إذا ما تم مضايقتها. وينبغي عليكم التزام الحذر من حشرة القردة (fästing)، فهي قد تسبب لكم المرض.



زنبور

## للمزيد من المعلومات

بإمكانكم استعارة الكتب مجاناً من المكتبة العامة في ما يخص موضوع الطبيعة والتواجد فيها، كما يمكنكم أيضاً الحصول على الكثير من المعلومات من خلال شبكة الإنترنت. ومع تنامي معلوماتكم في الأمر يصبح بإمكانكم مثلاً التعرف على عدد أكبر من أنواع الفطر التي يمكنكم جمعها. والأنواع التي ذكرناها في هذه النشرة ليست إلا القليل من كثير موجود بالسويد.

ونحن في إدارة رعاية الغابات يسرنا مساعدتكم في اختيار مكان شيق للزيارة، كما نرحب بأسئلتكم الأخرى. ونحن نتواجد في جميع أنحاء السويد، وتوجد أرقام هواتفنا في دليل الهاتف أما عنوان موقعنا على شبكة الإنترنت فهو: [www.svo.se](http://www.svo.se)

ويمكن التعرف من خلال بلديتكم على الأماكن الشيقة الموجودة بقرب مكان سكنكم. وهم يعرفون أيضاً أين توجد الأماكن المعدة للشواء وشواطئ الاستحمام الجيدة ودروب الجواله المجهزة بعلامات. وأحياناً تقوم البلدية بتنظيم رحلات بصحبة دليل يقوم بالشرح.

وتعد جمعية دعم الأنشطة الخلوية من أكبر الجمعيات للراغبين في الإستزادة علماً عن الطبيعة بصحبة الآخرين. وعنوان موقعهم على الإنترنت هو: [www.friluft.se](http://www.friluft.se)

وهناك أيضاً جمعية لمزاوي رياضة صيد الأسماك يمكنها أن تساعدكم على العثور على بحيرات للصيد الجيد على مقربة من مسكنكم، وعنوانها: [www.sportfiskarna.se](http://www.sportfiskarna.se)

مصلحة حماية الطبيعة هي جهاز حكومي سويدي، ويمكن الحصول منها على معلومات بمختلف اللغات عن طريقة العمل بمبدأ حق عموم الناس في استغلال الطبيعة. وعنوانه: [www.naturvardsverket.se/allemanratten/](http://www.naturvardsverket.se/allemanratten/)

وهناك عدة مواقع على شبكة الإنترنت تستطيع أن تمدكم بإقتراحات عن أماكن لطيفة للزيارة. ومنها على سبيل المثال: [www.vastkuststifelsen.org/](http://www.vastkuststifelsen.org/)  
[www.strovomraden.nu/](http://www.strovomraden.nu/)  
[www.utinaturen.nu](http://www.utinaturen.nu)

# طبق حلوى من خيرات الغابة

اجمعوا بعض ديسيلترات من العنبية لعمل كعكة العنبية.

## غلاف الكعكة ( الباي )

٢,٥ ديسيلتر من طحين / دقيق القمح

٣/٤ ديسيلتر سكر

١/٢ ملعقة شاي من البيكنج باوور

١٥٠ غرام مارجرين أو زبد

٢ ملعقتان أكل ماء

## الحشو الداخلي

٢ - ٣ ديسيلتر عنبية

١/٢ ديسيلتر سكر

## طريقة العمل

يخلط الطحين مع السكر والبيكنج باوور .

يقطع الزبد أو المارجرين إلى قطع ويمزج مع الخليط .

يضاف الماء .

يخلط الجميع بسرعة للحصول على عجينة توضع في

ثلاجة التبريد لمدة حوالي ١٥ دقيقة أو في ثلاجة التجميد

لمدة ٥ دقائق .



كعكة أو باي العنبية

يسخن الفرن إلى ١٧٥ درجة مئوية .

يوضع نصف العجينة ويسطح في قاع صينية باي

مستديرة قطرها حوالي ١٥ - ٢٠ سنتيمتر .

توضع الصينية في الفرن لمدة حوالي ٨ دقائق .

تخرج الصينية من الفرن وتضاف العنبية والسكر .

يوضع النصف الآخر من العجينة فوق ذلك ويسطح

بحيث يغطي الحشو .

توضع الصينية في الفرن لمدة حوالي ٢٠ دقيقة .

يقدم الباي مع الدندورمة أو صلصة الفانيليا .

تم إنتاج هذه النشرة ضمن مشروع (غابة في متناول الإنسان قرب المناطق العمرانية).  
وذلك بتمويل من هيئة لايف (الحياة) التابعة لمنظمة الوحدة الأوروبية.

© حقوق الطباعة والنشر: الإدارة المركزية للغابات ٢٠٠٥

صورة الغلاف: أندرش إيكستروم

التصميم الطباعي: أنيكا فونك إيكستران

الطبعة: ٧٠٠٠ نسخة

المطبعة: شركة انتلكتا لصناعات الطباعة - صولنا

ترجمة: المترجم المحلف حاتم أباسيد

© Skogsstyrelsen 2005

OMSLAGSFOTO: Anders Ekström

GRAFISK FORM: Annika Fong Ekstrand

UPPLAGA: 7 000

TRYCKERI: Intellecta Tryckindustri, Solna

ÖVERSÄTTARE: Aukt translator Hatem Abacid (www.arabiska.nu)



DESIGNÅRET 2005

# هيا بنا نكتشف الطبيعة !



Arabiska

إدارة رعاية الغابات  
Skogsvårdsstyrelsen  
www.svo.se

