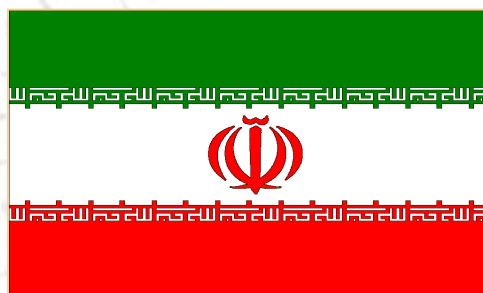


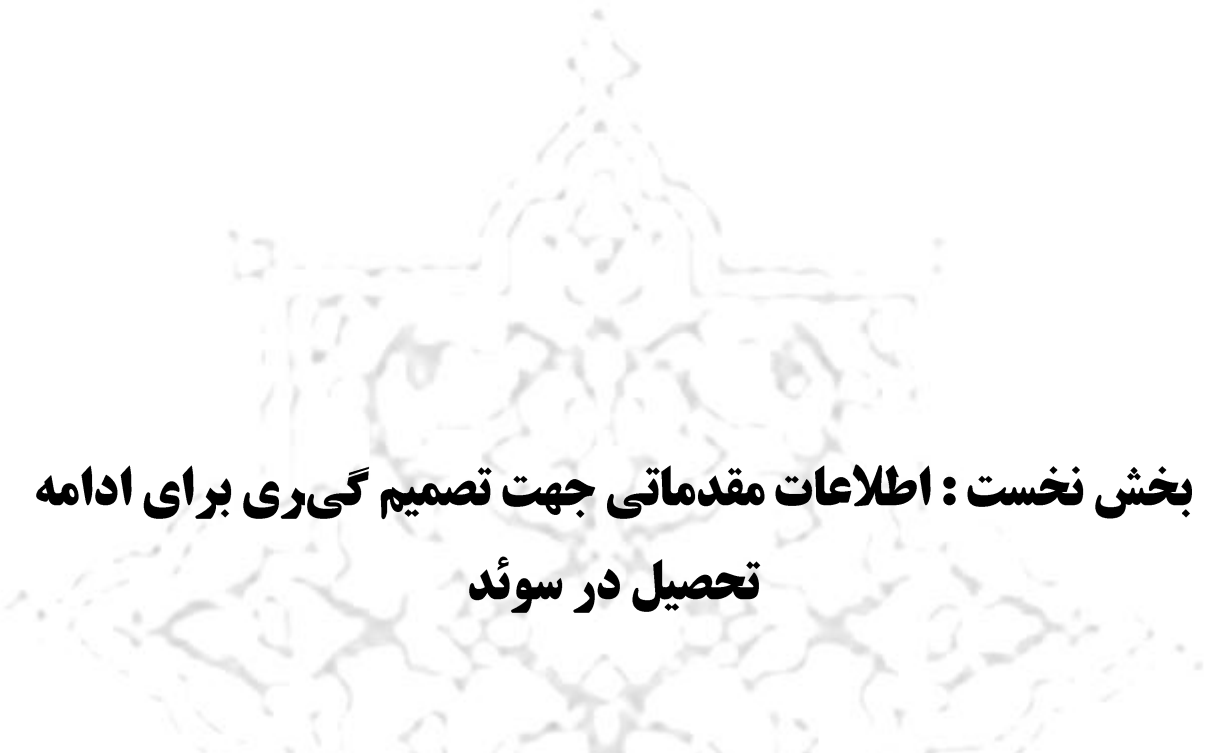
# "دفترچه راهنمای دانشجویان در کشور

سوئد"



آبان ۱۳۸۹ - رایزنی علمی در فرانسه و منطقه شینگن

سرپرستی علمی ج.ا.ایران در منطقه شینگن



**بخش نخست: اطلاعات مقدماتی جهت تصمیم‌گیری برای ادامه  
تحصیل در سوئد**

-1



### معرفی کلی کشور سوئد

سوئد با مساحت ۴۴۹،۹۶۴ کیلومتر مربع بزرگترین کشور اسکاندیناوی و سومین کشور بزرگ اروپا است که در شمال این قاره

و در قسمت شرقی شبه جزیره اسکاندیناوی قرار گرفته است و پایتخت آن شهر استکهلم است.

**سوئد** (به سوئدی **Sverige**: با تلفظ /سوریه/)، از غرب با کشور نروژ، از شمال شرق با کشور فنلاند، از شرق با خلیج بوتنیا، از جنوب شرقی با دریای بالتیک و از جنوب غربی با کشور دانمارک همسایه است. نام این کشور در فارسی از نام آن در زبان فرانسوی (**Suède**) گرفته شده است.

جمعیت سوئد بیش از ۹۰۲ میلیون نفر است که تقریباً ۷۰۹ میلیون نفر آن را سوئدی‌ها تشکیل

می‌دهند. این کشور با تعداد ۲۰ نفر در هر کیلومتر مربع از تراکم جمعیت پایینی برخوردار است که بیشتر این جمعیت نیز در جنوب سوئد مستقر هستند. همچنین بیش از ۸۵٪ مردم سوئد در مناطق شهری زندگی می‌کنند.

کشور سوئد از حکومت پادشاهی مشروطه برخوردار است ولی پادشاه در این کشور مقامی تشریفاتی است و عملاً کشور توسط نخست وزیر اداره می‌شود.

سوئد یکی از پیشرفته ترین کشورهای اروپا و دارای رشد اقتصادی بسیار بالایی است. امید به زندگی برای زنان در این کشور 83 سال و برای مردان 78.39 سال است.

مردم سوئد همراه با مردمان نروژ ایسلند و دانمارک از تبار هندواروپایی بوده و تبارشان به وایکینگ‌ها می‌رسد. سوئدی‌ها از نژاد سفید تیره ژرمن می‌باشند؛ پیرو دین مسیحیت بوده و بیشتر پروتستان هستند. زبان ملی آنها زبان سوئدی است ولی تقریباً تمام مردم بطور کامل با زبان انگلیسی آشنایی دارند. در این کشور مردم قانونمند و وقت شناس هستند و عادت به تنوع فرهنگی دارند. شهرهای سوئد مدرن، شیک، امن و دارای امکانات متعدد فرهنگی، ورزشی و تفریحی می‌باشند. رفت و آمد بیشتر با دوچرخه انجام می‌شود، اما اتوبوس و مترو هم پوشش کامل شهری دارند. کشور سوئد به مدت سه سال متوالی رتبه‌ی دوم را از نظر رفاه اجتماعی در جهان کسب کرده است. این کشور تابستان‌های معتدل و زمستان‌های سرد دارد و گاهی هوا



تا ۲۰- درجه سانتیگراد هم سرد می‌شود. البته این شدت سرما بیشتر در شهرهای شمالی آن به چشم می‌خورد و نه در تمامی شهرها؛ و شهرهای جنوبی عموماً از آب و هوای بهتری برخوردار هستند. واحد پول این کشور کرون است که به دلیل افت شدید ارزش پولی و بحران اقتصادی در اروپا و کل دنیا، ارزش هر کرون از حدود 155 تومان در تابستان 2008؛ اکنون (نیمه نخست سال 2009) تقریباً به 120 تومان رسیده است.

### 1-1-1) موقعیت جغرافیایی

کشور سوئد از قلمرو زمینی در حدود 450 هزار کیلومتر مربع با بیشترین فاصله در نقاط شمالی و جنوبی (حدود 1600 کیلومتر) برخوردار می‌باشد. از لحاظ جغرافیایی، کشور سوئد دارای جنگل‌ها، دریاچه‌ها و رودخانه‌های متعددی است. مرز این کشور با فنلاند در امتداد رشته کوه‌ها امتداد یافته است. هزاران جزیره در طول ساحل 2700 کیلومتری وجود داشته و مناطق زیر کشت حدود 10 درصد از سطح خشکی را شامل می‌گردد. کشور سوئد از 2 و 9 میلیون سکنه برخوردار می‌باشد که در حدود یک هفدهم از آنان در نورلند (قسمت شمالی) کشور به سر می‌برند. اکثریت جمعیت کشور (بالغ بر 60 درصد) در دو قسمت جنوبی کشور (گوتالند و سویلند)، از جمله پایتخت کشور (استکهلم) و نیز شهرهای گوتنه برگ و مالمو تمرکز یافته‌اند.

### 1-1-2) موقعیت آب و هوایی

سوئد در شمال اروپا واقع شده و دارای آب و هوای سردی است. این کشور از نظر طبیعی، از 4 ناحیه تشکیل شده است که عبارتند از: کوههای پوشیده از جنگل در منطقه نورلند در شمال، زمینهای مرتفع یونکوپینگ در جنوب، دریاچه دیستریکت در ناحیه مرکزی، و جلگه حاصلخیز اسکانیا در منتهی‌الیه بخش جنوبی کشور. تابستانها کوتاه و گرم و زمستانهای سرد و طولانی از ویژگیهای آب و هوای این کشور است. میانگین بارش سالانه از 200 سانتی متر در غرب و جنوب غربی، تا 50 سانتی متر در شرق و جنوب شرقی متغیر میباشد. بیش از نیمی از مساحت این کشور از جنگل پوشیده شده و طبعاً، صنایع چوب و ساخت ماشین آلات مرتبط با آن، معمول و متداول است. به دلیل وجود جریان گلف ستریم، آب و هوای سوئد بسیار ملایم‌تر از سرزمینهای دیگری است که در این عرض جغرافیایی قرار دارند (مثل آلاسکا). در تابستان هوا می‌تواند گرم و خشک باشد و درجه حرارت به 30 درجه سانتیگراد (در حدود 85 درجه فارنهایت) نیز برسد. در تابستان بین مناطق شمالی و جنوبی سوئد، تفاوت آب و هوایی زیادی وجود ندارد، تنها تفاوت در این زمان، طی ماه‌های June و July غروب نکردن خورشید در شمالی‌ترین مناطق سوئد است، پدیده‌ای که به خورشید نیمه شب معروف است. تنها تفاوت در این زمان، پدیده جالب غروب نکردن خورشید در شمالی‌ترین مناطق سوئد در طی ماه‌های June و July است، که به خورشید نیمه شب معروف است. در طول زمستان اکثر مناطق سوئد پوشیده از برف است.

## 1-2-1) وضعیت سیاسی، حقوقی و اقتصادی

### 1-2-1) نظام سیاسی

ساختار سیاسی سوئد مبتنی بر دموکراسی پارلمانی است. این کشور از نظر ظاهری دارای حکومت پادشاهی مشروطه است. در حال حاضر رئیس حکومت در سوئد شاه کارل شانزدهم است اما مدت‌هاست که در این کشور قدرت خانواده سلطنتی محدود شده و این خاندان تنها حضوری تشریفاتی دارند و پادشاه تنها وظایف تشریفاتی از قبیل فردیت نخست کشور و برخورداری از قدرت صوری در تصمیم‌گیری‌های دولتی را بر عهده دارد. در نتیجه عملاً دولت به شکل پارلمانی اداره می‌گردد. به بیان دیگر پادشاه در این کشور مقامی تشریفاتی است و بدنه اصلی حکومت مدرن سوئد را پارلمان این کشور تشکیل می‌دهد که به آن در زبان سوئدی ریکسداگ **Riksdag** می‌گویند. پارلمان سوئد 349 عضو دارد که نخست‌وزیر کشور را انتخاب می‌کند. در عمل این نخست‌وزیر منتخب پارلمان است که کشور را اداره می‌کند.

با این حال نباید تصور کرد که پادشاه عملاً در امور اجرایی کشور هیچ نقشی ندارد. در واقع اگر چه وی به عنوان عالی‌ترین نماینده قلمرو پادشاهی و مستقل از نهادهای اجرایی، در جلسات دولت حضور نمی‌یابد اما از مسائل دارای اهمیت ملی کسب اطلاع می‌نماید. هر ساله شورای مشترک پادشاهی - دولتی 4-3 مرتبه تشکیل می‌یابد. در جلسات شورا، پادشاه، رئیس جلسات نیز می‌باشد. وی هم‌چنین رئیس شورای مشورتی امور خارجی کشور (هیئت مشاور دولت و مجلس در خصوص مسائل سیاست خارجی) محسوب می‌گردد.

در ساختار سیاسی کشور، نهادهای حاکمیتی محلی نیز بصورت 24 انجمن بخشی و 286 واحد شهرداری فعالیت می‌نمایند. بر اساس رتبه‌بندی که اکونومیست در سال 2006 میلادی انجام داد سوئد در رتبه نخست دموکراسی در جهان در بین 167 کشور قرار دارد. مردان سوئدی در سال 1909 و زنان سوئدی در سال 1921 از حق رأی برخوردار گردیدند. کشور سوئد از اول ژانویه 1995 به عضویت اتحادیه اروپا در آمده است.

با توجه به آنچه که گفته شد می‌توان دریافت که در این کشور مهم‌ترین نهاد حکومتی، پارلمان است که انتخابات آن هر چهار سال یک بار در سومین یکشنبه ماه سپتامبر برگزار می‌شود. در طی دوره انتخابات احزاب و کاندیدا هائی که قرار است نمایندگی مردم سوئد را در پارلمان، هیئت مدیره کمون (شهرداری) و هیئت مدیره شورای استان بر عهده گیرند، با رأی اکثریت مردم انتخاب می‌شوند. این سه ارگان بخصوص کمون‌ها و شورای استان عملاً اداره جامعه سوئد را برعهده دارند. سیستم انتخاباتی سوئد بگونه‌ای است که از سه هفته قبل از انتخابات مردم و واجدین شرایط با دریافت کارت‌های مخصوص در این سه قلمرو، می‌توانند آرای خود را به شعبه‌های اخذ رأی ارائه کنند.

کشور پادشاهی سوئد با داشتن یکی از توسعه‌یافته‌ترین اقتصادهای جهان، به عنوان کشوری باثبات هم از نظر سرمایه‌گذاری و هم از نظر سیاسی شناخته می‌شود. آخرین جنگی که کشور سوئد به صورت مستقیم

در آن حضور داشته در سال 1814 میلادی بوده است که در نتیجه آن با کشور نروژ تا سال 1905 میلادی یکی شد. از سال 1814 به بعد کشور در صلح به سر می برد. سوئد در تمامی جنگ های بعدی و حتی دو جنگ جهانی موضع بی طرفانه اتخاذ کرده است.

شهروندان سوئدی جزو شهروندانی در جهان هستند که از کیفیت بالای زندگی برخوردارند. نرخ بی کاری آن پایین است و اقتصاد آن بر پایه مشارکت مردم در سرمایه گذاری ها استوار است. سیستم دست و دل باز رفاه اجتماعی در سوئد و چگونگی بر پا نگاه داری گسترده محیط زیست کشور پی در پی بعنوان الگوی بین المللی نشان داده شده است. با این وجود این کشور نیز چند سالی است که با چالش هایی سیاسی اقتصادی روبروست که به موضوع رقابت های احزاب سیاسی مختلف از جمله حزب دولتی سوسیال دموکرات، حزب چپ، حزب دموکرات مسیحی، حزب مرکز، حزب لیبرال و حزب سبز تبدیل شده است.

در شرایطی که اقتصاد سوئد به بهترین حد خود رسیده است، اما افزایش تعداد بیکاران و تعطیلی شرکت های کوچک و متوسط که منجر به بیکاری افراد بیشتری شده است، به یکی از موضوعات مهم مورد اشاره در تبلیغات انتخاباتی تبدیل شده است. بلوک راست بر آمار یک میلیون نفر بیکار، از میان جمعیت 9 میلیونی سوئد تکیه دارد در حالی که حزب حاکم سوسیال دموکرات ها که دولت کنونی را در دست دارند بر رقم 280000 نفر تاکید می کند. حزب محیط زیست با ارائه طرح کاهش ساعات کار به 35 ساعت در هفته، وعده داده است در صورت پیروزی در انتخابات این طرح را به مرحله اجرا می گذارد. در این میان حزب سوسیال دموکرات ها و حزب چپ موضع مشخصی دارند، این دو حزب قول داده اند پس از پیروزی در انتخابات، 200000 کار جدید را برای بیکاران تامین کنند. صندوق کمک به بیکاران که در سوئد در تامین دوران بیکاری افرادی که کار خود را از دست داده اند نقش بسزائی دارد، مورد کشمکش هر دو جناح سیاسی سوئد است. در آن سوی پیکار سیاسی برای کسب قدرت، احزاب متعلق به بلوک چپ وعده داده اند که کمک هزینه فرزندان و والدین را (که در سال بالغ بر 65 میلیارد کرون است) افزایش دهند و هزینه های مربوط به بیماری استعلاجی را ( که در سال بالغ بر 130 میلیارد کرون است) در همین سقف حفظ کنند. با این حال احزاب بلوک راست ایجاد تغییراتی برای کم هزینه کردن این بخش ها را خواستار اند. این در حالی است که کشور با کمبود نیروی پزشکی و دندانپزشکی روبرو است.

مردم سوئد در سال 2003 به طرح پیشنهادی و مورد حمایت سوسیال دموکرات ها و مدرات ها، برای عضویت در سیستم واحد پولی اروپا موسوم به "یورو" رای منفی دادند، این پاسخ منفی، رویکردی در نگرش مردم نسبت به این دو حزب بزرگ و با نفوذ سوئد ارزیابی شد.

### مجلس ملی سوئد ( ریکسداگ )

کشور سوئد از نظام دموکراتیک انتخابی برخوردار می باشد به این معنا که کلیه احزاب سیاسی با بیش از 4در صد آراء انتخابات عمومی از کرسی مجلس برخوردار می گردند. شهروندان سوئدی اجازه حضور در انتخابات مجلس را دارند.

در زمان سلطنت گوستاو و اسا در قرن 16 اولین مجلس ملی سوئد متشکل از نمایندگان از 4 طبقه اشراف، روحانیون، طبقه متوسط و دهقانان گشایش یافت ولی در طی قرون آتی، قوانین پیچیده تری برای ریکسداگ وضع گردیده و به تدریج تحول یافت. در حال حاضر چندین حزب سیاسی در مجلس ملی سوئد فعالیت دارند. مجلس ملی سوئد علاوه بر قانونگزاری، هنگام تشکیل دولت جدید نیز از نقش تعیین کننده‌ای برخوردار می‌باشد

### نهادهای مرکزی اجرائی و قانونگذاری

کشور سوئد از نظام سلطنتی برخوردار بوده و پادشاه کنونی، کارل گوستاو شانزدهم است. وی عالیترین نماینده قلمرو پادشاهی و مستقل از نهادهای اجرائی است. وی در جلسات دولت حضور نیافته، اما از مسائل دارای اهمیت ملی کسب اطلاع می‌نماید. مجلس ملی سوئد منطبق با دموکراسی انتخابی و پارلمانی به وضع قوانین و اتخاذ تصمیمات مبادرت نموده و دولت و عوامل دولتی به اجرای آن می‌پردازند. هر ساله شورای مشترک پادشاهی - دولتی 3-4 مرتبه تشکیل می‌یابد. در جلسات شورا، پادشاه، رئیس جلسات نیز می‌باشد. وی هم چنین رئیس شورای مشورتی امور خارجی کشور (هیئت مشاور دولت و مجلس در خصوص مسائل سیاست خارجی) نیز محسوب می‌گردد.

### شهرداری‌ها و شوراهای استانی

از جمله مهم‌ترین حیطه‌های مسئولیتی شهرداری‌های کشور می‌توان به نظارت بر فعالیت مدارس پیش دبستانی، مراکز مراقبتی کودکان دبستانی، ارائه آموزش‌های پیش نیاز آموزش مهارت‌های بدنی و آموزش بزرگسالان، فراهم نمودن خدمات اجتماعی اعم از بهداشت کودکان و نوجوانان، اعطای کمک‌های اجتماعی، مراقبت و حمایت از سالمندان، حفاظت از محیط زیست و رعایت بهداشت، رسیدگی بر بهداشت خیابان‌ها، جاده‌ها، پارک‌ها، طراحی و ساخت شهری اشاره نمود. انتخابات شهرداری‌ها هر 4 سال یکبار و به طور همزمان با انتخابات عمومی برگزار می‌گردد. از جمله افرادی که مجاز به شرکت در انتخابات شهرداری‌ها می‌باشند می‌توان به ساکنین حوزه شهرداری مربوطه از جمله شهروندان خارجی با سابقه سکونت 3 ساله متوالی در کشور و شهروندان کشورهای عضو اتحادیه اروپا به علاوه شهروندان کشورهای ایسلند و نروژ اشاره نمود. شوراهای استانی حداقل از یک شهرداری متشکل می‌گردند. از جمله مهم‌ترین وظایف شوراهای استانی می‌توان به رسیدگی بر امور و مسائل عمومی اعم از بهداشت و سلامت، آموزش، مراقبت‌های اجتماعی و علوم کشاورزی و صنایع اشاره نمود. مشاورین شوراهای استانی هر 4 سال یکبار و طبق قوانین شهرداری انتخاب می‌گردند.

### 4-2-1 وضعیت اقتصادی

نظام اقتصادی سوئد، اقتصادی مختلط، باز، در سطح اروپایی کوچک و متکی بر صادرات صنعتی تعریف می‌شود. گاه از این اقتصاد با نام اقتصاد رفاه نیز یاد می‌شود، چرا که دولت سوئد تلاش داشته است تا با استفاده از سیاست‌های توزیع مجدد درآمد و ثروت، از یکسو همه شهروندان تحت پوشش خدمات آموزشی،

پرورشی و بهداشتی باشند و از سوی دیگر شکاف طبقاتی نیز تحت کنترل باشد. از نظر درجه توسعه، اقتصاد سوئد با عنوان اقتصاد پسا صنعتی توصیف می‌شود، چون سهم تولید کالای فیزیکی صنعتی در ده سال اخیر کاسته و بر ارزش افزوده ناشی از تولید اطلاعات و دانش، افزوده شده است. سیمای آینده اقتصاد سوئد از نیمه دوم دهه 90 میلادی به تدریج آشکارتر شده است. سازمان کار که پیش از آن هرمی بود به تیمی و شبکه‌ای تغییر یافت. سهم تولید دانش بر تولید صنعتی و کشاورزی و دیگر رشته‌های خدمات پیشی گرفت. برخلاف کشورهای توسعه نیافته، دیگر دسترسی به غذا و مسکن و یا حتی کالای صنعتی مشکل عمده خانوار نیست. کیفیت زندگی با افزایش اوقات فراغت و همچنین امکان آموزش عالی رایگان و جابه‌جایی شغلی و جغرافیایی افزایش یافته است. بازیگر اصلی اقتصاد، دیگر نیروی فیزیکی کار یا «کارگر» نیست، چون با افزایش سهم تولید دانش در اقتصاد، نیروی کار به بازیگری فعال و کارآفرین تبدیل شده است. تعداد شرکت‌ها و واحدهای اقتصادی افزایش می‌یابد، ولی از حجم آنها کاسته و به شرکت‌های بسیار کوچک (Micro-enterprises) تبدیل می‌شوند. فرد متخصص و چند وظیفه نقش اصلی را در آن ایفا می‌کند. نماگر زیر ویژگی‌های اساسی مدیریت اقتصادی سوئد را به نمایش می‌گذارد:

گرایش غالب در سه دوره از تحول مدیریت اقتصادی\*

دوره پیشا صنعتی و کشاورزی	دوره صنعتی (سرمایه‌داری دوره میانی)	دوره پسا صنعتی	
بقا و ادامه حیات	استاندارد بالای کالای صنعتی و کیفیت زندگی (تأکید بر جنبه مادی)	کیفیت بالای زندگی (تأکید بر جنبه مادی و غیرمادی - انسانی)	هدف اقتصاد
زمین	سرمایه مالی	قابلیت و تخصص انسانی	منبع اصلی و کمیاب رشد اقتصادی
غذا و خواربار و مسکن	کالای صنعتی	دانش، مفهوم و ارزش	کالای اصلی
کشاورز	کارگر	بازیگر (نیروی چند تخصصی منعطف)	بازیگر اصلی
کنشیش (واعظ)	کارفرما	آموزش، آینده‌گران و طراحان نظام جدید	الگوی مدیریتی
کلیسا یا سلسله مراتب رسمی و عمودی	بنگاه مبتنی بر ساخت هرمی و سلسله مراتب رسمی شیبدار	شبکه و تیم عملیات بدون سلسله مراتب رسمی	الگوی سازمانی برای مدیریت مطلوب

\* منبع: سلسله درس‌های نگارنده در دانشگاه با عنوان دگرگونی پارادایم مدیریت اقتصادی



تولید ناخالص داخلی این کشور در سال 2006 میلادی 290/1 میلیارد دلار بود و رشدی 4/5 درصدی را نسبت به سال پیش از آن نشان می‌داد. نیروی کار این کشور را 4/586 میلیون نفر تشکیل می‌دهد که دو درصد از آنها در بخش کشاورزی، 24 درصد در بخش صنعت و 74 درصد در بخش خدمات مشغول به کار هستند. نرخ بیکاری این کشور 5/6 درصد است. آماری از جمعیت زیر خط فقر این کشور در دسترس نیست اما به نظر می‌رسد این آمار نباید چندان بالا باشد. تورم در این کشور 1/4 درصد است. 35 درصد از محصولات صادراتی این کشور را ماشین‌آلات تشکیل می‌دهد و بقیه شامل وسایل نقلیه موتوری، کاغذ و مشتقات آن، چوب، محصولات آهنی و فولادی و مواد شیمیایی است که به کشورهای آلمان (9/8 درصد)، آمریکا (9/3 درصد)، انگلستان (7/1 درصد)، دانمارک (6/9 درصد)، فنلاند (6 درصد)، فرانسه (4/9 درصد)، هلند (4/7 درصد) و بلژیک (4/5 درصد) صادر می‌شود. محصولات وارداتی به این کشور شامل ماشین‌آلات، نفت و مشتقات آن، مواد شیمیایی و وسایل نقلیه موتوری، آهن و فولاد، مواد غذایی و البسه است. مهمترین شرکای واردات سوئد را کشورهای آلمان (17/3 درصد)، دانمارک (9/1 درصد)، نروژ (8/2 درصد)، انگلیس (6 درصد)، هلند (5/8 درصد)، فنلاند (5/7 درصد)، فرانسه (4/6 درصد) و بلژیک (4/1 درصد) تشکیل می‌دهند.

در نظام حقوق و دستمزد در سوئد، قراردادهای مربوط به حقوق و مزایا به صورت جمعی بسته می‌شود و بدان وسیله حقوق مینا و مستمری بازنشستگی تعیین می‌گردد. عموماً برای مدیران میانی و ارشد، خودرویی از طرف شرکت در نظر گرفته می‌شود ضمن آن که پاداش‌هایی نیز به آنها تعلق می‌گیرد. همچنین در نظام پرداخت حقوق و دستمزد سوئد معمولاً کل حقوق سالانه بر مبنای 12/2 مرتبه به صورت حقوق ماهانه پرداخت می‌شود که پرداخت مرخصی را هم در بر می‌گیرد و حقوق مینا در 12 ماه پرداخت می‌شود. همچنین برای بیش‌تر مدیران ارشد اجرایی پرداخت پاداش‌هایی متغیر در نظر گرفته می‌شود که معمولاً بین 10 درصد تا 15 درصد دریافتی آن‌ها را تشکیل می‌دهد ولی امکان دارد برای مدیران این عدد به 30 درصد برسد. به بیش‌تر مدیران و به برخی از کارکنان و عموماً مدیران میانی و ارشد، خودرویی از طرف شرکت در نظر گرفته می‌شود ضمن آن که پاداش‌هایی نیز به آنها تعلق می‌گیرد. در سوئد برنامه‌های حقوق و مزایای شغلی بسیار استاندارد است و در عمل نتیجه چانه‌زنی‌های دسته‌جمعی می‌باشد، نرخ بیکاری 5/5 درصد، نرخ تورم سالانه 0/5 درصد و رشد تولید ناخالص ملی 2/8 درصد است.

سرپرستی علمی ج. ا. ایران در منطقه سکون

### 3-1) معرفی شهرهای اصلی

#### استان‌های سوئد

کشور سوئد به ۲۱ استان (به سوئدی Län)

تقسیم می‌شود:

استان اوسترگوتلاند Östergötlands län

استان یونشوپینگ Jönköpings län

استان کرونوبری Kronobergs län

استان کالمار Kalmar län

استان گوتلاند Gotlands län

استان بلکینگه Blekinge län

استان اسکونه Skåne län

استان هالاند Hallands län

استان وسترا گوتلاند Västra Götalands län

استان ورملاند Värmlands län

استان اربرو Örebro län

استان وستمانلاند Västmanlands län

استان دالارنا Dalarnas län

استان یولبوری Gävleborgs län

استان وسترنورلاند Västernorrlands län

استان یمتلاند Jämtlands län

استان وستربوتن Västerbottens län

استان نوربوتن Norrbottens län



استان‌های سوئد

استان استکهلم Stockholms län

استان اوپسالا Uppsala län

استان سودرمانلاند Södermanlands län

شهرهای برجسته سوئد به ترتیب عبارت‌اند از: استکهلم، گوتنبورگ، مالمو، اوپسالا و گوتنبورگ. استکهلم (Stockholm) پایتخت کشور سوئد است که به همراه حومه ۱٬۹۵۶٬۶۹۷ نفر جمعیت دارد. دانشگاه استکهلم با بیش از 50000 دانشجو دوره لیسانس و فوق لیسانس، 1800 دانشجوی دوره دکترا و 5200 کارمند به عنوان یکی از بزرگترین دانشگاه‌های سوئد در پایتخت کشور سوئد قرار گرفته و حوزه مرکزی برای آموزش تحصیلات عالی تکمیلی و پژوهشی در رشته‌های حقوق، علوم طبیعی، علوم اجتماعی، است.

اوپسالا به سوئدی Uppsala نیز یکی از شهرهای مرکزی سوئد است که در 70 کیلومتری شمال استکهلم قرار گرفته است. این شهر، با 130,000 نفر جمعیت (آمار 2005) چهارمین شهر بزرگ

سوئد است. دانشکده ایران‌شناسی دانشگاه اوسالا از دانشکده‌های بسیار فعال و معروف در زمینه مطالعات ایران است.

#### 1-4) کلیات فرهنگی

نگاهی به ابعاد مختلف و کلان جامعه سوئدی نشان می‌دهد که مردم این کشور از فرهنگی با دو ویژگی عمده پویایی و در عین حال نوپائی نسبی برخوردارند. قدمت سیصد ساله قانون اساسی، قدمت چهارصد ساله آموزش همگانی، یک و نیم قرن پیشینه فعالیت جمعی و سیاسی مردم در الگوهای ماندگار احزاب سیاسی و حدود شش قرن سابقه پارلمان، جایگاه دانش و هنر و ادب در جامعه سوئدی، جملگی مویذ غنای فرهنگی جامعه سوئدی است. مقوله فرهنگ در این کشور آنچنان مورد توجه است که بخش فرهنگی از شمول برنامه ریاضت اقتصادی دهه هفتاد که در پی وخامت اوضاع اقتصادی حاصل شده بود، مستثنی گردید. اهداف سیاست فرهنگی کشور به خوبی نشان دهنده جهت گیری عمومی مقوله فرهنگ، جایگاه آن در جامعه و اهمیت آن نزد دولت است. از ویژگی های مهم مقوله فرهنگ در سوئد میتوان به حاکمیت اصل مهم تمرکززدایی و نقش صرفاً حمایتی دولت اشاره نمود که همه بخش های فرهنگی را شامل میشود.

کشور سوئد معمولاً با واژگانی متضاد توصیف می‌شود: پیشرفتگی نوآورانه (innovative) (modernity) در کنار سنتهای تاریخی، تکنولوژی پیشرفته و طبیعت بسیار زیبا، منطق و زیبایی، زمین و دریا.

اما بر خلاف تمامی این مشخصات، برای توصیف خصوصیت مردم سوئد باید از واژه lagom به معنای "نه خیلی زیاد و نه خیلی کم" استفاده کرد. بنابراین سوئدی ها معمولاً به صورت مردمی ساکت و درونگرا توصیف می‌شوند که از درگیری پرهیز می‌کنند و به ندرت احساسات خود را در میان جمع نشان می‌دهند. در جامعه سوئد سطح اعتماد عمومی بسیار بالاست. فاصله طبقاتی بین افراد متعلق به طبقات متوسط جامعه و دید جامعه به مسئولیت زن و مرد متفاوت نیست. میزان فساد اداری نیز بسیار پایین است. همچنین جامعه سوئد یک جامعه فردگرا می‌باشد نه جمع‌گرا.

با این وجود، به هر قسمتی از سوئد که وارد شوید، مطمئناً افراد مهربان و با حس کمک‌رسانی را خواهید دید که زبان انگلیسی را در حد قابل قبولی صحبت می‌کنند و با کمال میل حاضر هستند تا شما را یاری کنند.

#### 1-4-1) زبان سوئدی

زبان سوئدی، زبان رسمی کشور سوئد می‌باشد. زبان سوئدی از خانواده<sup>۵</sup> زبان های هندواروپایی شاخه<sup>۶</sup> ژرمنی است و با زبان های نروژی و دانمارکی نزدیکی دارد. این سه زبان بسیار به هم نزدیک بوده و اغلب گویشوران آنها می‌توانند هر کدام به زبان خود با هم ارتباط زبانی برقرار کنند.

در برخی نواحی شمالی کشور، به زبان سامی و زبان فنلاندی نیز تکلم می‌گردد. تعداد 5 زبان اقلیمی اعم از سامی، فنلاندی، تورندال، رومانی (زبان کولی ها) و ییدی (زبان یهودیان) در کشور سوئد تکلم می‌گردند. شهروندان سوئدی تا حدود معینی در تعامل با دستگاه‌های دولتی از حق استفاده از این زبانها برخوردار بوده و هم چنین در خصوص مراقبت‌های کودکان و بزرگسالان از حق استفاده از زبان‌های فنلاندی و سامی نیز برخوردار می‌باشند.

آندسته از کودکانی که به زبان سامی تکلم می‌نمایند نیز از حق استفاده از زبان سامی در مدارس پایه و مدارس فرهنگ بومی (سامی) برخوردار می‌باشند و این در حالی است که آموزش سال ششم به زبان سوئدی و سامی ارائه می‌گردد. آندسته از دانش آموزانی که به زبان فنلاندی تکلم می‌نمایند نیز می‌توانند به زبان مادری خود در مدارس پایه و مدارس مقطع تکمیلی متوسطه آموزش ببینند.

از زمان جنگ جهانی دوم، سیر صعودی مهاجرت به سوئد منجر به پیدایش تعدادی از گروه‌های زبانی اقلیت گردیده که از زبان مادری غیر سوئدی برخوردار می‌باشند. طبق قوانین آموزشی سوئد چنانچه تعداد کودکانی که در خانه به زبانی غیر از زبان سوئدی تکلم می‌نمایند بر 5 دانش آموز بالغ گردد، آموزش به زبان مادری به آنان ارائه می‌گردد. همچنین کلیه کودکانی که زبان مادری آنان یکی از پنج زبان اقلیت باشد، از حق استفاده از زبان مادری برخوردار می‌باشند.

## 2-4-1) مختصری در مورد تاریخ سوئد

تاریخ سوئد را میتوان به دورانهای زیر تقسیم نمود:

وایکینگ ها 1050 - 800 میلادی

\*قبل از قرون وسطی 1250 - 1000 میلادی

\*قرون وسطی 1389 - 1250 میلادی

\*عصر اتحاد 1520 - 1389 میلادی

\*عصر واسا 1611 - 1520 میلادی

\*عصر ابر قدرتها 1718 - 1611 میلادی

\*عصر آزادی 1772 - 1718 میلادی

\*عصر گوستاو 1809 - 1772 میلادی

\*عصر آخرین بازسازی 1866 - 1809 میلادی

\*عصر گسترش صنعتی 1918 - 1866 میلادی

\*عصر دموکراسی 1939 - 1918 میلادی

\*جنگ جهانی دوم به بعد.

بنیان گذار خاندان سلطنتی فعلی سوئد، مارشال فرانسوی ژان باتیست برنادوت در 1810 به ولیعهدی پادشاه بی فرزند انتخاب، و در 1818 جانشین وی شد. در 1814 سوئد فنلاند و آخرین متصرفات جنوب دریای بالتیک را از دست داد، ولی در عوض نروژ را از دانمارک پس گرفت. در 1905 زمانی که اسکار دوم (سلطنت از 1872 تا 1907) پس از رأی نروژ به جدایی از تاج و تخت آن کشور کناره گرفت، اتحاد نروژ و سوئد فسخ شد. در قرن بیستم کشور بی طرف سوئد تحت حکومت دولتهای سوسیال دموکرات برنامه‌ی رفاه عمومی جامعی را به اجرا گذاشته است. این کشور تلاش نمود تا نقش رهبری اخلاقی مسائل جهانی را به عهده گیرد ولی از ترور اولاف پالمه نخست وزیر (1986) به شدت ضربه خورد.

### 3-4-1) تلاقی فرهنگها

تاریخ این کشور مانند اکثر کشورهای باستانی آغازی آمیخته با افسانه‌ها و اسطوره‌ها دارد، دوره‌هایی که پادشاهان و حکمرانان قهرمانان افسانه‌ای بشمار می‌آمدند. قدیمی‌ترین نوشته‌ها حکایت از قومی نیرومند بنام آسورها در این سرزمین مینماید، این قوم به دارا و فقیر تقسیم شده بودند و روسا و سرکردگان آن به ثروت خود اتکا داشتند و قدرتشان به ویژه به سازمان نیروی دریائی آنها بستگی داشت. یک یورش بزرگ و سخت و ویرانگر از سوی این اقوام شمالی، اسکاندیناوی و اروپا را فرا گرفت. شمالی‌ها که وایکینگ نامیده می‌شدند کشورهای اروپائی و شهرها را مورد تاخت و تاز خود قرار دادند. این قبائل شمالی که بعدها نرم‌ن نامیده شدند تا حدود مدیترانه پیش رفتند و با کشتی‌های خود در داخل رودهای بزرگ حرکت نموده و به هر کجا که وارد گردیدند آن را ویران نموده و ساکنین آن نقاط را قتل عام نموده و اموال آنان را غارت نمودند. سیسیل را بتصرف خود درآوردند و بتدریج در این نقاط مستقر و ساکن گشتند و بصورت مالکان و اشراف بزرگ درآمدند. کلمه وایکینگ که از ریشه ویکن به معنای خلیج گرفته شده به مردمی اطلاق میشده که در اطراف آبگیرهای اسلو زندگی مینموده‌اند، علت تجاوزها و یورش‌های وایکینگ‌ها را عده‌ای بخاطر ازدیاد جمعیت و عدم کفایت محصولات کشاورزی دانسته و گروهی معتقدند که رفاه و ثروت زیاد و ماجراجوئی‌های آن قوم علت آن بوده است. حملات وایکینگ‌ها منجر به چندین بار فتح انگلستان و بخش‌هایی از فرانسه گردیده و تجاوزات آنان تا قسطنطنیه و حتی دریای خزر و مرزهای ایران نیز توسعه یافت. در حدود سالهای 1000 میلادی سوئد سازمانی کاملاً ساده داشت، سازمانی که از مدتها قبل آن را حفظ کرده بود، کشور در وجود شاه تشخیص می‌یافت، اما در عین حال پادشاه بر اساس آداب و سنن و برخی قوانین و مقررات سلطنت مینمود و موظف به رعایت آنها بود.

### 4-4-1) آداب و رسوم (خصوصیات فرهنگی مردم سوئد)

اگرچه سوئد کشوری بسیار پیشرفته و صنعتی است ولی یادگارهای بازمونده از سنت های کهن مردمان این سرزمین در زندگی اجتماعی امروزه آنها نیز جاری است. سوئدی ها برای فصول چهارگانه سال آئین های سنتی زیبایی دارند.

در فصل بهار دخترچه ها پنج شنبه قبل از عید پاک ، با رنگ آمیزی صورت خود و پوشیدن روسری و دامن های بلند خود را به شکل "جادوگران عید پاک" در می آورند و با مراجعه به منازل مردم کارت تبریک عید هدیه می دهند و در مقابل شیرینی می گیرند. نشان عید پاک در سوئد شاخه کوچکی از درخت توس رنگ آمیزی شده همراه با تخم مرغ های پر از شکلات و شیرینی عید پاک است. پس از عید پاک نیز "شب والپورگیس" مناسبت دیگری است که ریشه در باورهای سنتی و دیرینه مردم دارد. در شب سی ام ماه آوریل ، انبوه مردم به این مناسبت با پوشیدن لباسهای سنتی بر روی تپه ها بالا رفته و با روشن نمودن آتش ، سرود میخوانند و رسیدن بهار را جشن می گیرند.

جشن نیمه تابستان سوئدی ها در روز جمعه نزدیک به 24 ژوئن برگزار می شود. جشن با برافراشتن کیانی موسوم به "می پول" که با برگ درخت توس و گل های وحشی و پرچم و پارچه های رنگارنگ تزئین شده است ، شروع شده و مردم نیز پیرامون آن به شادی و پایکوبی می پردازند. مراسم خوردن گوشت غاز و سوپ مخصوص آن در دهم ماه نوامبر نیز از سنت های پائیزی مردم سوئد است. به باور سوئدی ها در این روز، غازها در فربه ترین روز عمر خود قرار دارند. در برخی از مناطق سوئد این سنت برای خوردن میگو برگزار می شود.

در زمستان ها نیز مردم سوئد عید سنت لویزا را جشن می گیرند. در حقیقت سیزدهم ماه دسامبر طولانی ترین شب سال است که به نوعی تداعی گر شب یلدای ایرانی است. مراسم جشن این روز علاوه بر منازل در اماکن عمومی نیز ادامه می یابد. کریسمس نیز از اعیاد مشترک سوئدی ها و کشورهای مسیحی است که با اندک تفاوت هایی در سوئد نیز جشن گرفته می شود.

## 6-4-1) جشن های مذهبی

### کریسمس

جشنهای مهم و زیادی در کشورهای مختلف برپا می شود اما جشن کریسمس، Easter و جشن نیمه تابستان هنوز مقام و موقعیت خود را به عنوان جشنهای مهم سال در سوئد حفظ کرده اند. کریسمس که با تاریخ ترین بخش زمستان بلند کشور سوئد مصادف می شود تعطیلاتی است که در بین خانواده ها رواج دارد. تقریباً در نیمه روز، Eve کریسمس در همه جای کشور سوئد و از طریق پایتخت کشور اعلام می شود. این رسم برپایه قوانین قرون وسطی است و اهمیت قانونی خود را مدتها پیش از دست داده اما امروزه به عنوان جشن آغاز فصل کریسمس شناخته می شود. Eve کریسمس بر روز کریسمس تقدم و برتری دارد زیرا که زمان مهمی برای برپا کردن جشن در میان خانواده هاست. در غروب مردم بر سر مزار گذشتگان شمع روشن می کنند به طوری که آرامگاه های سوئدی ها، منظره ای خیره کننده به خود می گیرد. هزاران شمع در میان برف ها می درخشند و منظره ای را به وجود می آورند که هیچ بیگانه ای نمی تواند آن را فراموش کند. سپس خانواده ها برای صرف غذای اصلی کریسمس که در عصر خورده می شود دور هم جمع می شوند. دقیقاً در نیمه های شب زمان ملاقات بابانوئل است که با خود هدایای

کریسمس را نیز همراه می‌آورد. کریسمس در شهر از بازی بچه‌ها، حیوانات، دید و بازدید، دعا و نیایش، تعطیلات خانوادگی و آداب و رسوم روستایی تشکیل شده است.

### عید پاک

در سوئد، عید پاک جنبه مذهبی خود را نسبت به تعطیلات مذهبی دیگر بیشتر حفظ کرده است اما سنت‌های غیرمذهبی نیز در اطراف آن وجود دارد. بچه‌ها در داخل منازل سبزه پرورش می‌دهند و تخم مرغ‌های عید پاک را تزئین و کارت‌های تبریک عید را درست می‌کنند. در دهه 1980 مراسم عید پاک به روش جدیدی در میان دختران جوان بوجود آمد و مانند آتشی بی‌امان در همه جا پخش شد. در روز یکشنبه نخل ریزان (یکشنبه قبل از عید پاک) دختران خود را به شکل زن زیبای عید پاک درمی‌آورند و با شاخه‌های نازکی از درخت بید در دستشان از خانه‌ای به خانه دیگری می‌روند و به عنوان جایزه برای شعر مخصوصی که خوانده‌اند به آنها شیرینی یا مقدار کمی پول داده می‌شود.

در یکشنبه نخل‌ریزان مردم، دوستان و خویشان خود را به آرامی با یک ترکه درخت بید می‌زنند و در همان حال شعری برای آوردن سلامتی و موفقیت برای آنان می‌خوانند.

یکی از مهمترین روزها برای کشاورزان جشن پاییزی است که آخرین جشن فصل برداشت محصول و همچنین شروع سال جدید است. حوادث و اتفاقات سال جدید بوسیله ریختن حلبی مذاب به داخل آب سرد پیشگویی می‌شود. حلبی با جامد شدن خود در آب شکل‌های نامنظمی را تولید می‌کند. سپس تکه حلبی جامد شده را به چراغ آویزان می‌کنند و شکل‌هایی که در سایه آن تولید می‌شود نشان دهنده خوش اقبالی و شگون است. اهمیت جشن پاییزی با گذشت زمان کریسمس که به تقویم سوئد نفوذ می‌کند، کمتر و کمتر می‌شود.

### جشن نیمه تابستان

دومین لحظه حساس سال درست 6 ماه بعد از کریسمس است، وقتی که شب‌های پایان ناپذیر زمستان جای خود را به شب‌های روشن تابستان سوئدی دهند. جشن نیمه تابستان که در زمان انقلاب تابستانی (اصطلاح ستاره‌شناسی) برپا می‌گردد، ریشه در دوران‌هایی دارد که مردم بت‌پرست بودند. بخصوص در شمال اروپا جایی که تفاوت بین فصل‌های تاریک و روشن بسیار چشمگیر است. جشن نیمه تابستان سوئد، جشن حومه شهرهاست، به طوری که شهرهای کوچک و بزرگ به کلی خالی می‌شوند، زیرا که این تعطیلات به طور نسبی در مناطق روستایی و بخصوص در کلیه‌های تابستانی که از یک طرف با آب ارتباط دارند، سپری می‌شود.

در جشن نیمه تابستان، قطارها، اتوبوس‌ها و ترامواها بوسیله شاخه‌های درخت‌گان تزئین می‌شوند. استفاده از وسایل آتش بازی، جذاب‌ترین قسمت از شب نیمه تابستان است. در سوئد آتش بازی به طور نسبی در روز عید صعود و در یکشنبه سفید و در یکشنبه «عید پاک» انجام می‌شود. امروز آتش بازی جشن نیمه تابستان در همه جا برپا می‌گردد. در قدیم هر روستا مراسم آتش‌بازی مربوط به خود را انجام می‌داد زیرا جشن نیمه تابستان یک جشن درون روستایی بود. امروزه، بزرگترین آتش‌بازی

در جشن نیمه تابستان به صورت عمومی و همگانی است جایی که مجبور هستید برای ورود، بلیط تهیه کنید.

### 7-4-1) جشن های ملی

صنعتی شدن و شهرنشینی باعث بروز حوادث زیادی در جامعه سوئد در قرن اخیر شده که بروز این حوادث حتی در تاریخ و تقویم آنجا نیز تأثیرگذار بوده است. تعداد کثیری از تعطیلات ملی به تعطیلات مذهبی و با شکوه سوئد و روزهای جشن کشاورزی آن اضافه شده است. در حدود 12 تعطیلی رسمی در تقویم امروزی مشاهده می شود و فقط دو مورد آنها یعنی «جشن بهاران» و «روز استقلال» جزء تعطیلات مذهبی نیست. مراسم «عبادت مردان بزرگ» بخشی از ذات پرستش در مکتب رمانتیک ملی در قرن اخیر بود. سوئدیها در پی پیدا کردن هویت ملی خود قهرمانانی را طلب می کنند که جانشین پادشاهان و امپراطوران بیگانه نمایند. در دوران سال های 1800 روز J.L.Runeberg در پی برگزاری جشنهای مدرسه سازی و روشن کردن مشعل کم کم تبدیل به یک تعطیلی ملی شد. این جشن توسط شمعهایی که در کنار پنجرهها برای اعلام جشن قرار داده می شد به خانه های خصوصی کشیده شد و پس از آن این رسم در فصل تاریک قرن هجدهم تبدیل به یک جشن گردید.

### روز استقلال

روز استقلال، اصلی ترین تعطیلی ملی در سوئد است. در این روز رژه هایی مانند رژه دانشجویان دانشگاهها مشاهده می شود. در طول سالهای اولیه استقلال، در این روز اقدامات جدی مانند سخنرانی وطن پرستها و ارائه خدمات مذهبی مخصوص صورت می گرفت. اما از دهه 1970 به بعد جشنهای روز استقلال - با تزئین پنجره مغازهها به پرچم سوئد و با پخت نانهایی با کرمهای خوشمزه توسط نانوایان - رنگ و بوی شاداب تر و زنده تری به خود گرفت.

### 5-4-1) جایگاه مذهب

#### اسلام و مسلمانان در سوئد

مسلمان بودن در جامعه سوئد به معنای تحمل مشکلات و سختیها در محیطی است که به طور کلی، آشنایی ناچیزی نسبت به دین وجود دارد. در حال حاضر، مسیحیت مذهب 88% مردم را شامل می شود، از این رو، سوئد جامعه ای مسیحی است. این موضوع تا قبل از سال 1951، شکل اصلی خود را حفظ کرده بود. در آن سال، آزادی کامل مذهب به رسمیت شناخته شد و مردم سوئد حسب انتخاب خود، نسبت به تغییر مذهب و ورود به هر جماعت دینی دیگری، آزادی کامل یافتند، ولی مذهبیون نسبت به اجرای فعالیتهای مذهبی خود، با مشکلاتی مواجه شدند، بخصوص اینکه سوئد به بی مذهب ترین کشور جهان تبدیل شده و مذهب تا حد یک عقیده خصوصی تنزل یافته است.

امروز پس از مسیحیت، اسلام به عنوان دومین جماعت بزرگ مذهبی در سوئد به حساب می آید. مسلمانان سوئد دارای سابقه ناهمگون می باشند و راههای متفاوتی برای مذهبی شدن و تطابق مواضع با



اسلام وجود دارد. از دیدگاه سوئدیها، اسلام بیشتر یک حقیقت چند جانبه است و مفاهیم متفاوتی از مذهبی بودن در سوئد وجود دارد. بعضی از مسلمانان تنها خود را پیرو اسلام می‌خوانند، در حالی که برخی، مذهبی بودن خود را منوط به اجرای مراسم خاص می‌دانند. برخی مسلمانان سوئدی احساس می‌کنند که در تقابل با سوء تفاهمها، در موضع مخالف قرار گرفته‌اند. به نظر بعضی دیگر، سوئدیها (با توجه به سابقه دموکراسی، سیاست رفاه طلبی و آزادی عقیده)، در اغلب موارد، با یک جامعه نمونه اسلامی برابری می‌کنند. همه روزه تعداد زاد و ولد مسلمانان در سوئد افزایش می‌یابد.

به دنبال مهاجرت‌های پس از جنگ دوم جهانی، گروه‌های کثیری از پیروان عقاید و مذاهب جدید در سوئد تشکیل شد و در بین تشکلهای جدید مذهبی، اسلام بیشترین توجه را به خود جلب نموده است. تعداد مسلمانان سوئد بسیار اندک است. با این حال، تماس سوئدیها با محیط اسلامی، دارای سابقه دیرینه‌ای است و مهاجرین مسلمان نیز در رده‌های مختلف اجتماع حضور داشته‌اند.

با اعلام موجودیت جماعت اسلامی استکهلم در سال 1949، اسلام به عنوان اولین مذهب غیرمسیحی - بعد از گذشت دوره بردباری مذهبی و گرایش برخی به جماعت‌یهود (حدود 175 سال پیش) - به شمار می‌رود. در دهه 1960، به هنگام مهاجرت کارگران، گروه‌هایی از مسلمانان کشورهای ترکیه و یوگسلاوی وارد سوئد شدند. در دهه 1970 نیز مسلمانان به عنوان پناهنده از شمال آفریقا، پاکستان، فلسطین و لبنان به سوئد مهاجرت کردند. در دهه 1980، اتباع ایرانی، عراقی، ایتوپیایی، بنگلادشی و سومالیایی اکثریت مهاجرین به سوئد را تشکیل می‌دادند و در دهه 1990، اغلب مهاجرین، جزو آلبانی تبارها و بوسنیایی‌ها بودند.

امور مربوط به جامعه 70 تا 80 هزار نفری مسلمانان سوئد را سه سازمان ملی هدایت می‌کند. همچنین تعدادی از مسلمانان معتقد، جزو هیچ کدام از سه سازمان فعال در سراسر کشور سوئد نمی‌باشند و هیچ راهی برای سرشماری آنان وجود ندارد و تاکنون تلاش برای تخمین تعداد مسلمانان سوئد، با شکست مواجه شده است. علی‌رغم وجود تخمینهای زیاد رسانه‌های گروهی و گزارشهای تخصصی، تنها مسلمانانی قابل شمارش هستند که عضو کمیته مسلمانان باشند و به نظر می‌رسد به دنبال روش مذهبی فعالیت‌تری هستند. آزادی مذاهب در سوئد، موجب آزادی پیروان اسلام در فعالیتهای مذهبی نشده است، این حقیقتی است که توسط مهاجرین ترک و ایرانی، بارها مورد تاکید قرار گرفته است.

با این حال، گروه زیادی از مسلمانان معتقد، با توجه به سیطره سازمانهای سنی، آزادی چندانی احساس نمی‌کنند. این گروه، شامل پیروان فرقه‌های صوفی، شیعه و علویان می‌باشد. اغلب شیعیان را مسلمانان مهاجر ایرانی تشکیل می‌دهند. مهاجرین مسلمان شیعه از عراق و شرق آفریقا نیز وارد سوئد شده‌اند و اینان علی‌رغم شرکت در جماعت‌های بزرگ مسلمانان سنی، بیشتر در شهرهای ترولهاتان، مارستا و دیگر شهرها پراکنده‌اند.

**مسلمانان از دید اجتماعات مذهبی**

اسلام در رویارویی با جامعه سوئد، با وجود سنتهای محکم و پرتحرک مردمی، به سازمانی متحد الشکل همانند کلیساهای آزاد سوئد تبدیل شده است. در حال حاضر، حدود 60 گروه‌های اسلامی در سوئد وجود دارد. این گروه‌ها در سه سازمان ملی تشکل یافته‌اند.

قدیمی‌ترین سازمان ملی، اتحادیه جامعه اسلامی سوئد می‌باشد. در سال 1993 این اتحادیه دارای 44 سازمان و 21900 عضو بود. فدراسیون مسلمانان سوئد نیز، سازمان دیگر اسلامی است که شامل 23 تشکل مذهبی با مجموع 34000 نفر عضو می‌باشد. این دو سازمان ملی اکنون تحت نظر یک سازمان مشترک تحت عنوان اجتماع اسلامی سوئد سازماندهی شده‌اند؛ اجتماعی که تحت لوای موضوعات عمومی، در خصوص مسائل سیاسی نیز فعالیت دارد.

در سال 1981، یک سازمان فراگیر دیگر تحت عنوان مرکز اتحادیه فرهنگ اسلامی سوئد اعلام موجودیت نمود. این سازمان، در سال 1993، دارای 11 سازمان محلی و در مجموع 21 هزار عضو بود. همچنین تعداد دیگر سازمان اسلامی در سوئد تحت نظر سازمان دیدگاه ملی که مرکز آن در آلمان است، فعالیت می‌کنند.

## 8-4-1 رادیو و تلویزیون

تلویزیون سوئد یک شرکت تلویزیونی در خدمت همگان است. یکی از جلوه‌های در خدمت همگان بودن آن است که تمام شهروندان یک کشور دموکراتیک بتوانند به اطلاعات بی طرفانه و همه جانبه در زمینه‌های مختلف دسترسی داشته باشند. به همین دلیل تلویزیون سوئد برنامه‌های گوناگونی را پخش می‌کند از جمله: سرگرمی، ورزش، نمایش، فیلم‌های سینمایی، برنامه‌های کودکان، برنامه‌های علمی، اجتماعی، فرهنگی و فیلم‌های مستند.

یک رسانه‌ی همگانی، جهان‌پیرامون را از منظرهای گوناگونی بازتاب می‌دهد در نتیجه می‌توان به عنوان بیننده‌ی تلویزیون سوئد، از رویدادهای کشور و جهان آگاهی یافت و حتی به تفکری مستقل و شخصی نیز دست یافت.

یکی از اهداف تلویزیون سوئد انسانگرایی به جای سودگرایی است. انسان‌گرایی دربرگیرنده‌ی احترام به بینندگان تلویزیون، به شرکت‌کنندگان در برنامه‌های آن و به کارکنان آن است. اما اهداف دیگری نیز وجود دارد

تلویزیون سوئد در سال 1956 آغاز به کار کرد. در آن زمان تنها یک کانال تلویزیونی بود و حالا یک شرکت رسانه‌ای مدرن است با چندین کانال، تلویزیون نوشتاری و سایت اینترنتی. تلویزیون سوئد یک شرکت تلویزیونی مستقل و غیروابسته است و دولتی نیست. خدمات همگانی در سوئد از راه دریافت عوارض تلویزیونی تامین هزینه می‌شود. این هزینه میان تمام شرکت‌های بخش خدمات همگانی تقسیم می‌شود (تلویزیون سوئد 60%، رادیوی سوئد 35% و تلویزیون

آموزشی 5%) . در سوئد قوانینی برای تنظیم کار خدمات همگانی وجود دارد از جمله قوانین رادیو و تلویزیون، اجازه ی پخش و قوانین بنیادی آزادی بیان .

تلویزیون سوئد هر سال گزارشی از عملکرد خود را در مورد خدمات همگانی در اختیار اداره ی بررسی فعالیت رادیو و تلویزیون قرار می دهد . در این گزارش چگونگی رعایت خدمات همگانی توضیح داده می شود . این گزارش همچنین نشان می دهد که فعالیت های تلویزیون در زمینه ی تولید و پخش برنامه ها و نیز مخارج و درآمد آن نسبت به سال گذشته چگونه رشد داشته است . تلویزیون سوئد دولتی نیست بلکه به یک بنیاد مدیریت شرکت های سهامی رادیو، تلویزیون و تلویزیون آموزشی سوئد تعلق دارد .

### چگونگی پخش:

کانال یک، دو، 24 و کانال های کودکان و دانش تلویزیون سوئد به طریقه ی آنالوگ در شبکه های زمینی و کابلی پخش می شوند . تمام کانال های دیجیتالی تلویزیون سوئد نیز از اول ژانویه ی 2003 به طریقه کدبندی نشده و از راه شبکه های زمینی پخش می شوند . این شیوه، تلویزیون آزاد نام دارد که نیازی به کارت یا اشتراک ندارد . تنها خرید جعبه ی دیجیتال از فروشگاه های تلویزیون برای استفاده از شبکه های زمینی کافی ست . در صورت تمایل به داشتن کانال های بیشتری بجز تلویزیون سوئد و تلویزیون 4 ، جعبه های عامل شبکه های زمینی نیز وجود دارد .

تلویزیون سوئد همچنین اجازه ی تبدیل علایم دیجیتالی به علایم آنالوگ را در شبکه های کابلی می دهد . یعنی اینکه بعضی از خانه ها نیاز به داشتن جعبه ی دیجیتال ندارند . شبکه حق دارد هزینه ی استفاده از کانال های کودکان و دانش را از شرکت بصورت عوارض دریافت کند . در مورد انتخاب کانال نیز عامل توزیع تصمیم می گیرد .

کانال های تلویزیون سوئد همچنین بصورت دیجیتال از طریق ماهواره پخش می شوند . برای دریافت برنامه ی دیجیتال از طریق یک UPC و شبکه ی دیجیتال کابلی شرکت عامل، به کارت و جعبه ی دیجیتال که علایم دیجیتال را به علایم آنالوگ تبدیل می کند، نیاز است که آن را می توان از عاملی که خود شخص انتخاب می کند، تهیه کرد .

### اپراتورهای تلویزیون ملی سوئد

تلویزیون سوئد برنامه هایش را خود پخش نمی کند . پخش برنامه ها همواره از طریق یک عامل انجام می شود . که در این زمینه کارگزاری های مختلفی وجود دارد . در صورت بروز اختلال یا قطع در پخش، این تلویزیون سوئد نیست که باید در مرحله ی اول به آن مراجعه کرد .

Boxer AB

www.boxer.se

info@boxer.se

telefon: 020-21 10 00

com hem ab

comhem.se  
kundservice@comhem.com  
telefon: 0771-55 00 00

UPC Sverige AB  
www.upc.se  
info@upc.se  
telefon: 08-578 250 50

Canal Digital AB  
www.canaldigital.se  
kundservice@canaldigital.se  
telefon : 08-772 27 50

Viasat AB  
www.viasat.se  
telefon : 08-52 20 00 00

#### عوارض تلویزیون

طبق قوانین سوئد تمام کسانی که دارای دستگاه تلویزیون هستند باید عوارض آن را بپردازند. بنا به تصمیم پارلمان این عوارض باید در اختیار شرکت های خدمات همگانی گذاشته شود. عوارض تلویزیون باید پرداخت شود حتی اگر دارنده ی دستگاه تلویزیون به کانال های تلویزیون سوئد نگاه نکند. عوارض دریافتی به حساب ویژه ای در بانک مرکزی واریز می شود و هر سال از این حساب به شرکت های خدمات همگانی تلویزیون سوئد، رادیوی سوئد و تلویزیون آموزشی پرداخت می شود. میزان دریافتی هر شرکت نیز توسط دولت تعیین می شود.

تلویزیون سوئد متعلق به دولت سوئد نیست. از سال 1994 این شرکت به بنیاد مدیریت شرکت سهامی رادیوسوئد، شرکت سهامی تلویزیون سوئد و شرکت سهامی تلویزیون آموزشی تعلق دارد. هدف بنیاد آن است که همچون رادیوی سوئد و تلویزیون آموزشی سوئد، وابسته نبودن تلویزیون سوئد را تقویت کند. هیئت رئیسه ی تلویزیون سوئد، مدیرعامل شرکت را انتخاب می کند. او در هیئت رئیسه نیز عضویت می یابد. بنیاد هیچ نقشی در سهمیه بندی بودجه برای تلویزیون یا تصمیم گیری در سازمان دهی شرکت، جهت گیری فعالیت ها و حتی پخش و محتوای هیچ برنامه ای ندارد. هیئت رئیسه ی تلویزیون نیز در مورد جهت گیری های عمومی فعالیت ها تصمیم می گیرد، اما نه در مورد محتوای برنامه ها. این امر تنها توسط مدیریت تلویزیون سوئد (مدیرعامل و مدیر برنامه ها) انجام می شود.

چنین ساختاری به تلویزیون سوئد موقعیت کاملا مستقلی می دهد. تلویزیون سوئد نه به دولت تعلق دارد و نه به نهادهای تجاری و در نتیجه کاملا غیروابسته و محفوظ از فشارهایی است که به ویژه به یکی از وظایف مهم آن مربوط می شود که عبارت از بررسی عملکرد مقامات، سازمان ها و شرکت هایی است

که در تصمیم گیری هایی مرتبط با شهروندان نفوذ زیادی دارند. بنیاد مدیریت، هیئت رئیسه ای با یازده عضو دارد. انتخاب این هیئت با پیشنهاد شرکای سیاسی و بطور رسمی توسط دولت انجام می شود. پارلمان بر اهمیت توافق سیاسی هنگام انتخاب اعضای هیئت رئیسه تاکید کرده است. پارلمان همچنین تصمیم گرفته است که نتیجه ی سیاسی انتخابات نباید تاثیری بلافاصله در این امر داشته باشد. بنابراین انتخاب اعضا به این صورت خواهد بود: یک سال پس از انتخابات پارلمانی، مدیرعامل و پنج عضو دیگر هیئت مدیره برگزیده می شوند. مدیرعامل به مدت چهارسال و اعضای هیئت رئیسه به مدت هشت سال انتخاب می شوند. انتخابات پارلمانی در سوئد هر چهارسال یک بار انجام می شود.

## 5-1) نظام آموزشی کشور سوئد

### 1-5-1) آموزش های عمومی (پیش از دانشگاه)

کودکان از 6 سالگی وارد دوره آمادگی می شوند. آموزش رسمی و اجباری کشور سوئد از 7 سالگی آغاز می شود و 9 سال طول می کشد. در این مدت دانش آموزان با محیط و نحوه آموزش آشنا می شوند و زبان های سوئدی و انگلیسی، علوم اجتماعی، علوم طبیعی و ریاضیات را می آموزند. در طول تحصیلات اجباری، دانش آموزان بدون امتحان به کلاس های بالاتر می روند و فقط در سال پنجم و نهم در امتحان شرکت می کنند که برای ارزیابی نظام آموزشی اجباری در سوئد است. از 16 سالگی دانش آموزان وارد دبیرستان (Gymnasieskola) می شوند و طی 3 سال دروس نظری و عملی را می گذرانند دروس عمومی که در همه برنامه های آموزشی مشترک است، شامل زبان های سوئدی و انگلیسی، دین، ریاضیات، علوم طبیعی، تربیت بدنی، هنر و بهداشت است. در پایان دوره 3 ساله تحصیلات دبیرستان، دانش آموزان در امتحانات نهایی که برای هر درسی جداگانه برگزار می شود شرکت می کنند که تنها آزمون این دوره است. در سوئد، مرکز ملی آموزش (Skolverket) ارزیابان دبستان ها و دبیرستان ها و همچنین تبیین دروس و نظام آموزشی را به عهده دارد.

### 2-5-1) نظام دانشگاهی

تحصیلات دانشگاهی در دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی امکان پذیر است. در سوئد 70 مرکز آموزش عالی زیر نظر وزارت آموزش و علوم (Ministry of Education and Science) فعالیت آموزشی و پژوهشی دارند که شامل 8 دانشگاه جامع، 18 دانشگاه و مؤسسات آموزش عالی تخصصی و غیره هستند. دفتر ملی پذیرش دانشجو (VHS) که دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی تأسیس کرده اند، فقط مسئول پذیرش دانشجو در سطح کارشناسی است.

داوطلبان ورود به تحصیلات عالی باید شرایط خاصی را که دانشکده مربوط دارد احراز کنند تحصیلات دانشگاهی در کشور متناسب با تحصیلات دیپلم دبیرستان است، بنابراین گرایش دیپلم در آن خاب رشته دانشگاهی اهمیت زیادی دارد. داوطلبان با حداقل 25 سال سن و 4 سال تجربه کاری مرتبط، می توانند بدون پشت سر نهادن دوره دبیرستان، وارد مراکز آموزش عالی شوند.

د. در کشور سوئد برای پذیرش دانشجو در صورتی که متقاضیان یک رشته بیشتر از گنجایش دانشکده م ر ی ب و ط باشند، نمرات دروس دبیرستان یا نمره آزمون سراسری دانشگاه‌ها که البته شرکت در آن داوطلبانه است، ملاک پذیرش دانشجویان است. آزمون سراسری مراکز آموزش عالی به منظور ارزیابی نظام آموزشی در سوئد و معلومات و توانایی‌های عمومی متقاضیان به عمل می‌آید. شرط ورود دانشجویان خارجی به مراکز آموزش عالی گذراندن دوره پیش دانشگاهی است که چند درس را باید بگذرانند و با احتساب دوره‌های زبان سوئدی و انگلیسی در مجموع 2 سال طول می‌کشد. هر سال تحصیلی دو نیم سال دارد که در هر نیم سال (30) واحد (Points) و در هر سال تحصیلی 60 واحد گذرانده می‌شود.

### دوره‌های تحصیلی

1. دوره‌های دانشگاهی، هنری، حرفه‌ای و غیره که منجر به اخذ مدارک Diploma \_ Hogskoleexaman می‌شود از دوره‌هایی هستند که پس از دو سال تحصیل تمام وقت و گذراندن 120 واحد که شامل 60 واحد دروس تخصصی است، به پایان می‌رسند.

Filosofie Kandidatexamen (Bachelor) شامل سه تا چهار سال تحصیلات است و در آن گذراندن حداقل 180 واحد که 60 واحد آن دروس تخصصی است، لازم است. در نیم سال آخر 15 واحد به پژوهش علمی اختصاص دارد.

3. Filosofie Magisterexamen (Master) شامل یک یا دو سال تحصیل است و در طول آن باید حداقل 120 واحد گذرانده شود که 80 واحد آن دروس تخصصی است. در نیم سال آخر حداقل 30 واحد به پژوهش علمی اختصاص دارد. در بعضی از رشته‌ها تعداد واحدها تا 220 واحد نیز افزایش می‌یابد.

یادآوری: در دانشگاه‌های سوئد برای دانشجویان خارجی که با مدارک کارشناسی برای ادامه تحصیل به این کشور می‌روند، دوره‌های Master با حداقل یک و نیم سال تحصیلی برنامه‌ریزی شده است. این دوره‌ها به زبان انگلیسی برگزار می‌شوند که شامل دروس تخصصی و پژوهش است.

4. Yrkesexamen (Professional Degrees) در کشور سوئد اعطای مدارک حرفه‌ای نیز ممکن است. در این برنامه‌ریزی آموزشی، دانشجو دروس کاملاً تخصصی را می‌گذراند، مانند تربیت م علم برای مدارس ابتدایی یا دبیرستان‌ها، تخصص‌های پزشکی، بهداشت، کشاورزی و مهندسی که حدود 50 گرایش را در بر می‌گیرد. تعداد واحدها از 40 واحد تا 220 واحد است که بستگی به گرایش مربوط دارد.

5. **Doktorsexamen (Ph.D.)** : در دوره دکترا دانشجو موظف است 240 واحد بگذراند که شامل دروس تخصصی و پژوهش است. طول مدت این دوره 4 تا 5 سال است. دانشجویان با داشتن کارشناسی ارشد و در بعضی موارد با کارشناسی پذیرفته می‌شوند. نوشتن پایان نامه و ارائه نتایج و دفاع موفقیت‌آمیز از پژوهش در مقابل گروهی از استادان منجر به اعطای مدرک دکترا می‌شود.

دوره دکترا در این کشور از دو مرحله تشکیل شده است. مرحله اول شامل **Licentiatexamen (Licentiate)** واحد درسی است که منجر به مدرک می‌شود و طول مدت تحصیل آن 2 تا 3 سال است. مرحله دوم نیز 120 واحد پژوهشی است که منجر به مدرک دکترا می‌شود و طول مدت تحصیل آن 2 سال است.

### 3-5-1 شرایط پذیرش تحصیلی

- 1- داشتن مدرک دیپلم و پیش دانشگاهی برای رشته های کارشناسی
- 2- داشتن مدرک کارشناسی از دانشگاههای معتبر وزارت علوم برای رشته های کارشناسی ارشد
- 3- داشتن مدرک زبان (academic) 6 : IELTS ، TOEFL PBT: 550 ، TOEFL IBT:79

### 4-5-1 نحوه ارزشیابی مدارک تحصیلی

1. مدارک **Yrkesexamen — Diplom — Hogskoleexamen** و کلیه مدارک 2 یا 3 سال تحصیل و همچنین تحصیلات نیمه تمام معادل حداقل 70 واحد، "کاردانی" ارزشیابی می‌شود.
  2. مدارک **Filosofie Kandidatexamen (Bachelor)**، "کارشناسی" ارزشیابی می‌شود.
  3. مدارک **Filosofie Magisterexamen**، "کارشناسی ارشد" ارزشیابی می‌شود.
  4. مدارک **Master** با شرط داشتن کارشناسی، "کارشناسی ارشد" ارزشیابی می‌شود.
  5. مدارک **Licentiatexamen** با شرط داشتن کارشناسی، "کارشناسی ارشد" ارزشیابی می‌شود.
- تبصره:** برای این مدرک با شرط داشتن کارشناسی ارشد، صحت صدور صادر می‌شود و در صورت متفوت بودن گرایش، "کارشناسی ارشد" با گرایش مربوط ارزشیابی می‌شود.
6. مدارک **Doktorsexamen (Ph.D)**، "دکترا" ارزشیابی می‌شود.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر به (بخش نظام آموزشی و چگونگی ارزشیابی مدارک تحصیلی دانشگاههای کشور سوئد) مراجعه شود.

[http://www.msrt.ir/sites/Grad\\_Dept/book.aspx](http://www.msrt.ir/sites/Grad_Dept/book.aspx)

### 5-5-1 موسسات دانشگاهی مورد تایید وزارت علوم

این موسسات به دو بخش تقسیم شده اند:

الف) دانشگاه‌های سوئد، گروه یک (ممتاز) برای کلیه دوره‌های تحصیلی.

- 1- Chalmers tekniska hogskola (Chalmers University of Technology)
- 2- Göteborgs Universitet (Goteborg University)
- 3- Handelshögskolan i Stokholm (Stockholm School of Economics)
- 4- Karolinska institutet (The Karolinska Institute)
- 5- Kungliga Tekniska Högskolan — KTH (Royal Institute of Technology)
- 6- Lärarhögskolan i stokholm (Stockholm Institute of Education)
- 7- Linköpings universitet (Linkopings University)
- 8- Lunds universitet (Lund University)
- 9- Stokholm Universitet (Stockholm University)
- 10- Sveriges Lantbruksuniversitet — SLU (The Swedish University of Agricultural Sciences)
- 11-Umeå universitet (Umea University)
- 12- Uppsala Universitet (Uppsala University)
- 13- Högskolan I Kalmar (University College of Kalmar)
- 14- Kungliga Konsthögskolan (Royal University College of Fine Arts)
- 15- Lulea Tekniska Universitet (Lulea University of Technology)
- 16- Mittuniversitetet (Mid- Sweden University)
- 17- Malmö Högskola (University College of Malmö)

ب ( دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی، گروه دو (خوب) (صرفاً"سطح کارشناسی ارشد) فوق لیسانس ) .

- 1- University College of Boras (Hogskolan Boras)
- 2- Blekinge Tekniska Högskola (Blekinge Institut of Technology)
- 3- Mälardalens Högskola (University College of Mälardalens)
- 4- Södertörns högskola (Södertörn University College)
- 4- صرفاً" تا کارشناسی ارشد
- 5- Högskolan I Kristianstad (Kristianstad University College)
- 5- صرفاً" تا کارشناسی ارشد
- 6- Högskolan I Halmstad (Halmstad University College)
- 6- صرفاً" تا کارشناسی ارشد
- 7- Högskolan I Jönköping (Jönköping University College)
- 7- مدرک دکتری پس از انجام بررسی های کیفی رساله، درخواست مصاحبه علمی) قابل بررسی و ارزشیابی است.
- 8- Konstfack (University College of ArtsT Crafts and design)
- 8- صرفاً" تا کارشناسی ارشد
- 9- Högskolan I Gävle (University College of Gävle)
- 9- صرفاً" تا کارشناسی ارشد



- 10- Karlstads Universitet (Karlstad University)  
11- Växjö Universitet (Växjö University)  
12- Högskolan Dalarna (Dalarna University College)  
12- صرفاً" تا کارشناسی ارشد  
13- örebro Universitet (University of örebro)  
14-Högskolan i Skövde (Skövde University College)  
14- فقط تا کارشناسی ارشد  
15- Idrottshögskolan I Stockholm (Stockholm University college of Physical Education and Sports)  
15-- فقط تا کارشناسی ارشد  
16- Högskolan på Gotland (Gotland University College)  
16- فقط تا کارشناسی ارشد  
17- School of Design and Crafts (HDK)  
17- فقط تا کارشناسی ارشد  
جهت کسب اطلاعات بیشتر به (بخش نظام آموزشی و چگونگی ارزشیابی مدارک تحصیلی)مراجعه شود.  
[http://portal.msrt.ir/sites/Grad\\_Dept/default.aspx](http://portal.msrt.ir/sites/Grad_Dept/default.aspx)

(1-5-6-

دانشگاه های کشور سوئد

1-5-6-1 لیست دانشگاه های مورد تایید وزارت آموزش و بهداشت جمهوری اسلامی ایران

در کشور سوئد

[www.gu.se](http://www.gu.se)

گوتنبرگ،

University of Gothenburg, Sweden 2009, Box 100, S-405 30  
Gothenburg  
Phone +46 31-786 0000

20 [www.lu.se](http://www.lu.se)

لوند،

Lund University Box 117, S-221 00 Lund. Phone: +46 46-222 00 00,  
Fax: +46 46-222 47 20

**Lund 117, S-221 00 Lund. Phone: +46 46-222 00 00, Fax: +46 46-222 4**

[www.uu.se](http://www.uu.se) اِپسالا،

Box 256, SE-751 05 , VAT-nr SE202100293201 ,Uppsala University  
,Uppsala

+4618 471 00 00, Office of registrar , webmaster

[www.su.se](http://www.su.se) استکهلم،

Stockholm University, SE-106 91 Stockholm, Sweden | Phone: +46 8 16  
20 00

[www.umu.se](http://www.umu.se) اومئو ،

Umeå University , Postal Address: SE-901 87, Umeå, Sweden  
Tel: +46 90-786 50 00

[www.ki.se](http://www.ki.se) کارولینسکا

**Karolinska Institutet** 171 77 Stockholm Tel: 08-524 800 00

Fax: 08-31 11 01 Kontakt

Org.nr: 202100-2973 VAT. nr: SE202100297301

منبع: وزارت بهداشت، دارمان و آموزشی پزشکی <http://www.behdasht.gov.ir>

**2-6-5-1** دوره های کارشناسی در سوئد به زبان انگلیسی

1. زبان انگلیسی با گرایش زبان و ادبیات و فرهنگ

Language, Bachelor Programme in English with Specialisation in  
Literature and  
Culture.

2. مهندسی نرم افزار

Engineering and Management Software

3 مدیریت بازرگانی

Business Administration (BBA Bachelor of Science in

4. مدیریت اطلاعات بازرگانی

Bachelor of  
Science in Business Informatics

5. اقتصاد.

in economics (BScEco) Bachelor of Science

6. حسابداری

## Analytical Finance

7. مدیریت بازرگانی بین الملل

## International Business Management

8. بازاریابی تجاری بین الملل

## International Business Marketing

9. مهندسی الکترون

## Electronic Engineering

### **7-5-1) شهریه تحصیلات دانشگاهی**

در کشور سوئد تحصیلات تا پایان سال 2010 رایگان است و دانشجویان هیچ هزینه ای برای تحصیل در دانشگاه پرداخت نمی کنند. اما از ابتدای سال 2011 هزینه ثبت نام و از پاییز 2011 از دانشجویان خارج از اتحادیه اروپا شهریه اخذ خواهد گردید. البته بر طبق آخرین اطلاعات این شهریه شامل مقطع دکترا نمیگردد.

سرپرستی علمی ج.ا.ایران در منطقه میسن

## **بخش دوم: اقدامات ضروری پیش از سفر**

## 1-2) اولویت نخست؛ تقویت زبان

### 1-1-2) SFE آموزش زبان سوئدی برای بزرگسالان

SFE آموزش پایه‌ای زبان سوئدی برای کسانی است که زبان سوئدی زبان مادری آنها نیست. کلاس‌هایی با جهت‌های مختلف آموزشی، صورت تحصیل و سطوح مختلف زبان وجود دارد. آنکه شما چه کلاسی را شروع می‌کنید مساله‌ای است که با همکاری پرسنل Studievagledning تعیین می‌گردد. هدف، سوابق گذشته و زمینه تحصیلی شما تعیین‌کننده کلاسی است که به آن خواهی رفت.

2-1-2) اگر قبل از رفتن به سوئد اقدام به فراگیری زبان سوئدی نمایید به مراتب بهتر است و در زمینه چند موسسه معرفی شده است.

موسسه آموزش زبان کیش تهران

موسسه زبان سیمین

موسسه آموزش زبان آریانپور

3-1-2) لیستی از کلمات ضروری مورد استفاده به زبان سوئدی و معادل فارسی

لطفا : Snälla / Vänligen.

سلام سوئدی

Tack : تشکر از شما

Det är bra : که خوب است

Varsågod : قابل ندارد

Ursäkta / ببخشید (پوزش می‌طلبیم) : میگ

Förlåt

Tramstop : spårvagnshållplatsen

Nar چه ساعتی می‌رسد، ترک می‌کند؟ :

avgar/kommer?

båten : قایق

bussen : اتوبوس (شهرستان)

spårvagnen : تراموا

tåget : قطار

نشانه سوئدی

ingång : ورودی

utgång : خروج

fullt : هیچ جای خالی

information: اطلاعات

Hej : سلام

Adjö / Hej dá : بدرود

Ja: بله

Nej: نه

du آیا شما انگلیسی صحبت می‌کنید؟ :

engelska

Jog förstår inte : متوجه نمی‌شوم

Hur mycket kostar ؟ چقدر می‌شود

den

våd heter du : نام شما چیست؟

Vad heter du? نام من است

سوئدی بحث کوچک

vår finns : کجاست...؟

busshållplatsen : ایستگاه اتوبوس

tågstationen : ایستگاه قطار

idag : امروز	öppen : باز
imorgon : فردا	stängd : بسته شد
igår : دیروز	polisstation : ایستگاه پلیس
morgonen : صبح	lediga rum : در دسترس
eftermiddagen : بعد از ظهر	toalett : سرویس های بهداشتی
natt : شب	herrar : مردان
måndag : دوشنبه	damer : زنان
tisdag : سه شنبه	در اطراف شهر
onsdag : چهارشنبه	bank : بانک
torsdag : پنجشنبه	centrum : مرکز شهر
fredag : جمعه	ambassaden : سفارت
Lördag : شنبه	mitt hotell : هتل من
söndag : یکشنبه	marknaden : بازار
اعداد	nyhetsbyrå : اخبار
noll : صفر	postkontoret : دفتر پست
ett : یک	offentlig toalett : عمومی تلفن
två : دو	offentlig toalett : توالت عمومی
سه : یاس	turistinformation : توریست دفتر
fyra : چهار	چه ساعتی باز / بسته است؟ : när öppnar /
fem : پنج	stänger de ؟
sex : شش	زمان و تاریخ سوئدی
sju : هفت	
åtta : هشت	
nio : نه	
tio : ده	ساعت چند است؟ : väd klockan

## 2-2) ارزیابی مخارج تحصیل

### شهریه دانشگاه

همچنان که پیشتر بیان شد در کشور سوئد تحصیلات تا پایان سال 2010 رایگان است و دانشجویان هیچ هزینه ای برای تحصیل در دانشگاه پرداخت نمیکنند. اما از ابتدای سال 2011 هزینه ثبت

نام و از پاییز 2011 از دانشجویان خارج از اتحادیه اروپا شهریه اخذ خواهد گردید. البته بر طبق آخرین اطلاعات این شهریه شامل مقطع دکترا نمیگردد.

### هزینه زندگی

از آنجا که دانشگاه‌های سوئد بورس و کمک هزینه تحصیلی به دانشجویان خارجی ارائه نمی‌دهند، هزینه زندگی، عامل مهمی برای ادامه تحصیل در سوئد است. هزینه زندگی در سوئد بصورت متوسط، بین 500 تا 700 یورو در ماه است، اما اگر از اتاق اشتراکی استفاده کنید و هزینه مسکن را تقسیم کنید، از این هزینه به میزان زیادی کاسته خواهد شد و بین 300 تا 400 یورو خواهد بود. در شهرهای کوچک، این هزینه حتی کمتر هم خواهد شد. هزینه‌های ذکر شده در حالتی هستند که شما شام را خارج از خانه صرف نکنید و از اتاق مشترک استفاده کنید و یک زندگی متوسط داشته باشید.

### پیدا کردن کار

یک دانشجو در اروپا و بخصوص سوئد نمی‌تواند مانند آمریکا و کانادا با انجام کارهای جانبی (کار در رستوران و ...) هزینه خود را تامین کند. معمولاً پیدا کردن کار در سوئد و بخصوص در شهرهای کوچک مشکل است، بنابراین اگر شما به دنبال پیدا کردن کار در سوئد هستید، باید دانشگاه‌های شهرهای استکهلم و گوتنبرگ را مد نظر داشته باشید. توجه داشته باشید که کارهای جانبی نمی‌توانند هزینه زندگی شما را تامین کنند. در ضمن حجم درسها در دانشگاه‌های سوئد بقدری زیاد است که زمان زیادی برای کارهای دیگر باقی نمی‌ماند.

### هزینه زندگی در سوئد (کرایه خانه)

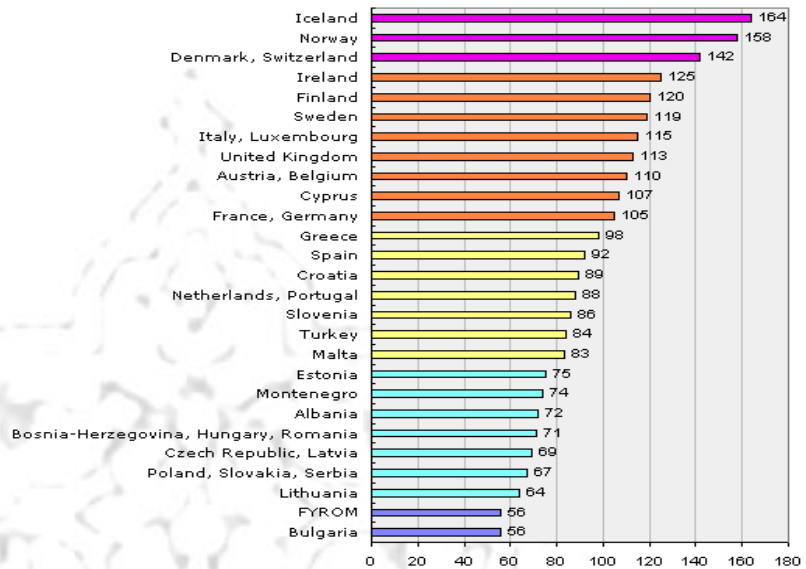
در مورد هزینه خانه در سوئد باید گفت که بیشترین بخش هزینه زندگی به اجاره خانه مربوط است. اگر از طریق SSSB.SE ویا دانشگاه خوابگاه بگیریید حدود ۲۸۰۰ کرون باید بپردازید که البته در این حالت آشپزخانه مشترک است ولی حمام و دستشویی در هر اتاق وجود دارد. نوع دیگری اطاق هم هست که کرایه بالاتری دارد و در عوض دارای آشپزخانه است و مستلزم داشتن تعداد روز بیشتری است که از طریق SSSB واگذار می‌شود. اگر موفق به گرفتن خوابگاه شدید لازم است بدانید که در اینگونه خوابگاه‌ها تمامی وسائل آشپزخانه به صورت مشترک استفاده می‌شوند و لذا لازم نیست که از ایران به همراه خود وسائل پخت و پز بیاورید مگر اینکه دوست داشته باشید از وسایل شخصی خود استفاده کنید. در اتاق نیز تخت با تشک وجود دارد. معمولاً برای شستشوی لباسها می‌توانید هر هفته یک بار برای خود زمان رزرو کنید.

### هزینه خوراک

در سوئد فروشگاههای مختلفی وجود دارد که همانند فروشگاههای زنجیره ای ایران هستند مانند ICA, Coop, Vee, lidel و.... که شما می‌توانید عمده مایحتاج روزمره خود را تهیه کنید. lidel از بین فروشگاههای دیگر از نظر قیمت بسیار مناسبتر است و در مناطق مختلف وجود دارد. در صورتی که خودتان غذا درست کنید به طور قابل توجهی در هزینه خوراک صرفه جویی می‌شود.

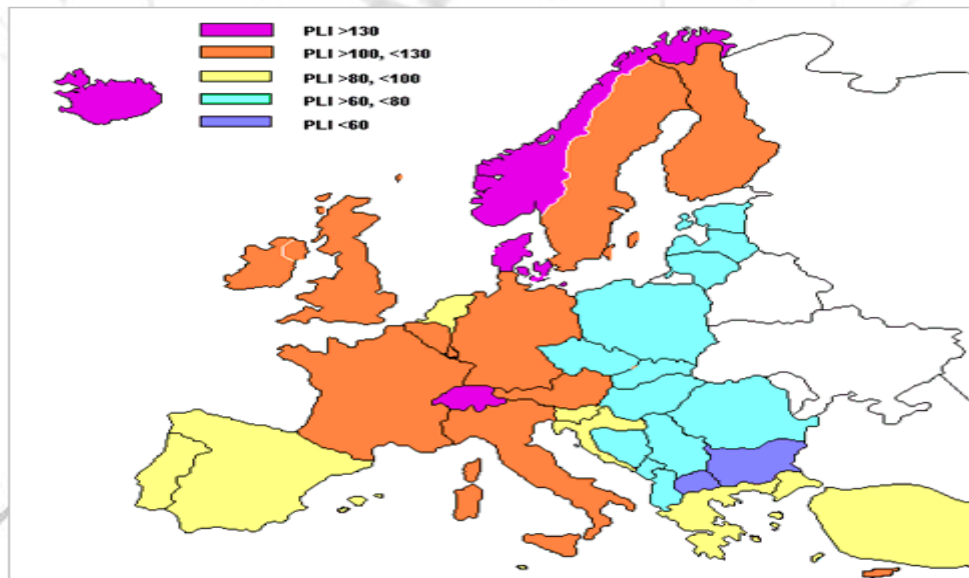
در مجموع مقایسه قیمت غذا در کشورهای اروپایی (مربوط به سال 2006) نشان می دهد که در کل هزینه های مربوط به خوراک در سوئد بالاست. مقایسه نرخ اغذیه:

Chart 1: Price level index for food and non-alcoholic beverages, EU27=100



کشورهای اتحادیه اروپایی 100 فرض شده است. دسته بندی کشورها بر حسب قیمت های غذا

Graph 1: Price level index for food and non-alcoholic beverages, EU27=100



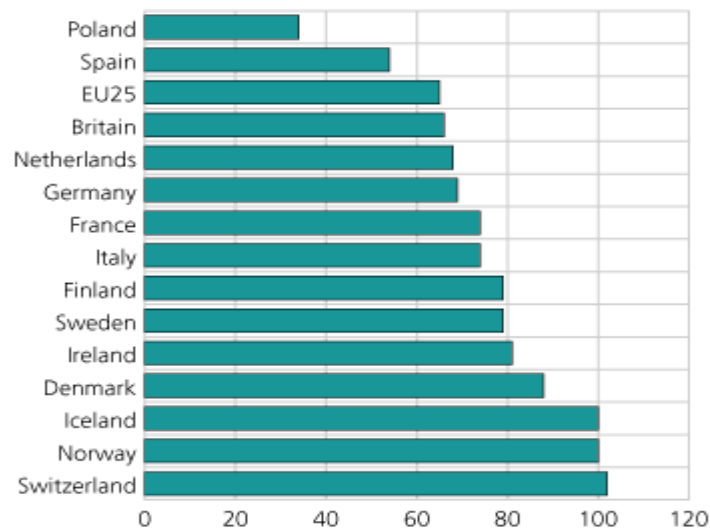
جزئیات بیشتر در باره قیمت خوراک در کشورهای اروپایی (مربوط به سال 2006) در سایت [http://www.nsi.bg/GDP\\_e/ECP\\_Food06.htm](http://www.nsi.bg/GDP_e/ECP_Food06.htm).



آمار زیر متعلق به سال 2003 است و در آن نروژ به عنوان یکی از گران ترین کشورها (100) فرض شده است. منبع شامل جزئیات بیشتر :

[http://www.ssb.no/english/subjects/08/02/pppvare\\_en/arkiv/art-2004-06-10-01-en.html](http://www.ssb.no/english/subjects/08/02/pppvare_en/arkiv/art-2004-06-10-01-en.html)

Relative price levels for food. 2003. Norway=100



<sup>1</sup> Not including beverages (non-alcoholic and alcoholic) and tobacco.  
Source: Eurostat

### هزینه رفت و آمد

با خرید کارت SL شما می توانید از وسائل حمل و نقل عمومی استفاده کنید که شامل اتوبوس و قطار و قایق مسافری است. شما می توانید از تخفیف دانشجویی هم استفاده کنید برای خریدن کارت SL برای یک ترم تحصیلی که معمولا ۵ ماه است اگر بخواهید برای یک ماه خریداری کنید حدود ۷۰۰ کرون باید بپردازید در حالی که برای دوره ۵ ماهه باید 2400 کرون بپردازید. با خریدن بلیط چه یک ماه و چه ۵ ماه شما می توانید به طور نامحدود در شبانه روز از وسائل حمل و نقل عمومی استفاده کنید. استفاده از تاکسی به هیچ وجه به دانشجویان عزیز توصیه نمی شود چرا که حدودا هزینه یک ماه کارت SL را برای یک بار تاکسی گرفتن باید متحمل شوید.

### هزینه خرید لباس و وسائل خانه

در سوئد همانند دیگر کشورهایی اروپایی، دو بار در سال (ژانویه و جولای) در همه فروشگاه ها حراجی هایی است که بهترین زمان برای خریدن لباس و کفش و حتی وسایل خانه است. زمانی که شما به سوئد میایید فصل حراجی تمام شده است و لذا بهتر است برای ۶ ماه وسایلی مانند کفش و لباس را همراه خود بیاورید. برای مثال اگر بخواهید در فصلی که حراجی نیست خرید کنید برای یک چکمه مناسب حدود ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ کرون باید بپردازید که معادله ۹۶ تا ۱۲۰ هزار تومان است.

### هزینه تلفن و اینترنت

هزینه برق و اینترنت در سوئد به طور جدا گانه پرداخت می شود، البته این در صورتی است که شما در خانه شخصی سکونت داشته باشید که اصلاً مقرون به صرفه نیست. در صورتی که در خوابگاه باشید هزینه برق و اینترنت شامل کرایه خانه است یعنی با پرداخت اجاره ماهانه میتوانید از برق و اینترنت استفاده کنید با این تفاوت که در بدو ورود به خوابگاه باید ۳۵۰ کرون جهت اتصال اینترنت بپردازید.

### هزینه تلویزیون و رادیو

در سوئد استفاده از تلویزیون از طریق کابل انجام شده و بایستی برای آن حق اشتراک ماهانه پرداخت کرد. عوارض تلویزیون و رادیو تقریباً بین ۱۷۰ تا ۲۰۰ کرون در سال است که معمولاً دانشجویان از پرداخت آن شانه خالی می کنند. در صورتی که شخص اظهار کند که فاقد تلویزیون و رادیو بوده، و بازرسی اداره، تلویزیون و یا رادیو را در حین بازرسی در منزل وی مشاهده کند، شخص می بایست جریمه سنگینی به شرکت بپردازد. البته می توان با مراجعه به شهرداری محل و اعلام دانشجو بودن و داشتن درآمد اندک، یک تأییدیه دریافت کرده و برای سازمان رادیو و تلویزیون پست کرد تا از دادن عوارض رادیو و تلویزیون معاف شد. معمولاً دانشجویان ساکن در خوابگاهها در سالن اجتماعات خود به تلویزیون و رادیو دسترسی دارند و نیازی به پرداخت هزینه جداگانه نیست.

### هزینه تلفن

هزینه تلفن متفاوت و گاهی زیاد است ولی می توان با عقد قرارداد مناسب این هزینه را اندک کرد. هم اکنون قراردادهایی با هزینه ماهانه وجود دارد که فرد می تواند علاوه بر داشتن یک تلفن و یک موبایل، اینترنت هم داشته باشد و نیز می تواند با تمام تلفن های ثابت و موبایل های که از همان شرکت هستند، مجانی ارتباط برقرار کرده و همچنین بدون محدودیت از اینترنت استفاده نماید. این هزینه ها در مقایسه با ایران تقریباً ارزانتر است، هر چند هزینه مکالمه تلفن برای شماره های مختلف معمولاً گران می باشد. برای کاهش هزینه تلفن و در صورت داشتن اینترنت می توان از تلفن اینترنتی استفاده نمود.

Tele2 تلفن های ثابت و Comviq سرویس های همراه را ارائه می دهد. Comviq خود به دو صورت برای دانشجویان قابل استفاده می باشد. به صورت Amigos و Comviq که با داشتن شارژ Amigos شما میتوانید با کشورهای دیگر از جمله ایران صحبت کنید، هزینه شارژ برای هر بار ۱۰۰ کرون است. Comviq نوع دیگری است که با آن فقط میتوانید با دیگر دوستان در سوئد که دارای سیم کارت Comviq هستند صحبت کنید و در این نوع همه sms ها sms شما نیز مجانی خواهد بود و هزینه آن ۷۵ کرون می باشد.

### مبلمان و وسایل اولیه زندگی

اگر دانشجو در خانه بی زندگی کند که مبله نباشد، مبلمان و لوازم اول زندگی را بایستی پس از چند روز اقامت در شهر، شناخت فروشگاه ها و اطلاع کافی از نحوه حمل وسایل به خانه خریداری نماید. هزینه خرید این وسایل بر حسب شهر و فروشگاه محل خرید، میزان و کیفیت اجناس، هزینه حمل و نقل و غیره متفاوت است ولی به طور تقریب برای خرید یک تخت خواب، یک یخچال و یک دست مبل با یستی ۵۰۰۰ کرون پرداخت. همین اجناس را از مغازه‌های دست دوم فروشی اطراف خانه میتوان با ۳۰۰۰ کرون تهیه کرد.

### 3-2) دریافت بورس تحصیلی

سازمان دولتی Swedish Institute (SI) هر ساله بیش از ۵۰۰ بورس تحصیلی را برای دانشجویان و محققانی که قصد تحصیل در سوئد را دارند در نظر می گیرد. تعداد بورسهای تحصیلی هر ساله تغییر می کند و رقابت برای دریافت آن بسیار شدید است بطوری که بیشتر دانشجویان اغلب بدون استفاده از بورس تحصیلی در سوئد تحصیل می کنند. دریافت بورس تحصیلی یا Scholarship از دانشگاههای سوئد شامل دو مرحله اصلی قبل و بعد از اخذ پذیرش تحصیلی از یکی از دانشگاهها یا موسسات آموزش عالی سوئد می شود.

#### دریافت بورس قبل از اخذ پذیرش تحصیلی و آمدن به سوئد

متأسفانه در حال حاضر بخاطر اینکه اولویت تعلق بورسهای تحصیلی برای یک مجموعه از کشورهای خاص عموماً جنگزده و کم درآمد دنیا تعیین شده است، شانس کمی برای داوطلبان ایرانی وجود دارد که بتوانند بورسهای تحصیلی دانشگاههای سوئد را قبل از اخذ پذیرش از یکی از دانشگاههای سوئدی از آن خود کنند ولی در عوض پس از اخذ پذیرش و شروع تحصیل، می توانند گوشه چشمی به بورسهای تحصیلی که در زمان تحصیلشان در دانشگاه خود یا سایر دانشگاهها ارائه می شود داشته باشند. بورسهای تحصیلی در سوئد شامل چند دسته می شوند:

۱- بورس تحصیلی برای دانشجویان مهمان **Guest Scholarship Program** که برای سه سطح مختلف دانشجویان فوق لیسانس، دکترا و فوق دکترا و دانشجویان زبان و ادبیات سوئدی قابل اقدام می باشد. اولویت تعلق این بورس برای داوطلبان مقیم کشورهای عموماً جنگزده و کم درآمد زیر تعیین شده است:

آلبانی، برزیل، بورکینافاسو، چین، مصر، اتیوپی، مقدونیه، گرجستان، هند، اردن، کنیا، کوزوو، بوسنی و هرزگوین، لبنان، رواندا، سنگال، غنا، سوریه، تانزانیا، مالی، ترکیه، اوگاندا و ساکنین منطقه غزه.

رقابت برای اخذ این بورس تحصیلی همانند سایر بورسهای تحصیلی بسیار تنگ و فشرده است. بطور مثال، در سال تحصیلی ۲۰۰۹/۲۰۱۰ میلادی، از بین ۲۰۴۴ پرونده دانشجویی اقدام شده برای اخذ بورس تحصیلی دوره فوق لیسانس از کل دانشگاههای سوئد، تنها ۳۳ نفر (یعنی ۱٫۶ درصد) موفق به دریافت آن شده اند که بموجب قانون وضع شده، به مدت یکسال ماهانه در حدود ۸۰۰۰ کرون سوئد (تقریباً ۸۰۰ یورو)

از دولت سوئد کمک هزینه زندگی دریافت می کنند که پس از یکسال در صورت رضایت از نمرات اخذ شده تحصیلی قابل تمدید نیز می باشد. برای دانشجویان پذیرفته شده در دوره های دکترا و فوق دکترا مبلغ فوق به ترتیب ۱۲۰۰۰ و ۱۵۰۰۰ کرون در ماه خواهد بود.

۲- بورس تحصیلی ویسبی **Visby** که اختصاص به داوطلبان مقیم کشورهای حوزه دریای بالتیک (استونی، لاتویا و لیتوانی) و همچنین کشورهای لهستان، بلاروس، اوکراین و روسیه دارد. این بورس در سه سطح فوق لیسانس، دکترا و فوق دکترا قابل ارائه است.

۳- بورس تحصیلی با نام **Swedish-Turkish Program** که برای شهروندان کشور ترکیه و فقط برای رشته های علوم اجتماعی و نیز حقوق و رشته های قضایی قابل ارائه می باشد.

۴- بورس تحصیلی بین قاره ای سوئدی-آمریکایی که برای داوطلبان آمریکایی تحت شرایط خاصی برای دو تا چهار هفته قابل دریافت است.

۵- بورس تحصیلی ویژه داوطلبان پاکستانی برای ادامه تحصیل در مقاطع فوق لیسانس و دکترا.

۶- بورس تحصیلی برای داوطلبان کشورهای بلوک شرق اروپا شامل کشورهای آلبانی، ارمنستان، آذربایجان، بلاروس، بوسنی، گرجستان، قرقیزستان، کوزوو، مقدونیه، مولداوی، مونته نگرو، صربستان، یوگسلاوی سابق، تاجیکستان و اوکراین.

#### دریافت بورس پس از اخذ پذیرش تحصیلی و شروع به تحصیل در سوئد

همانطوری که گفته شد دانشجویان ایرانی شانس کمی برای اخذ بورس تحصیلی در زمان قبل از اخذ پذیرش از یکی از دانشگاههای سوئدی دارند ولی در عوض می توانند در زمان تحصیل خود برای برنامه های ویژه ای که بصورت بورس توسط دانشگاه قابل ارائه هستند ثبت نام کنند.

#### 2-4) ترجمه مدارک تحصیلی و دریافت پذیرش

##### افراد واجد شرایط برای درخواست پذیرش

- افرادی که می توانند برای مقطع کارشناسی درخواست پذیرش دهند :

افراد ای که دوره دبیرستان و پیش دانشگاهی خود را تمام کرده اند (دانشگاه های سوئد بدون مدرک پیش دانشگاهی پذیرش نمی دهند).

دارای مدرک TOEFL و IELTS می باشند. حداقل نمره TOEFL یا IELTS با توجه به رشته و دانشگاه به دو گروه تقسیم شده است. اطلاعات بیشتر در لینک زیر یافت می شود .

برای پذیرش در هر رشته می تواند شرایط ویژه ای وجود داشته باشد. لذا قبل از انتخاب هر رشته با مراجعه به سایت هر دانشگاه ، از داشتن همه شرایط ویژه اطمینان حاصل کنید. باید توجه داشته باشید که رشته هایی که در سوئد در دوره لیسانس به زبان انگلیسی ارائه می شوند محدود می باشند .

- افرادی که می توانند برای مقطع کارشناسی ارشد درخواست پذیرش دهند ؛  
متقاضیانی که دوره کارشناسی خود را به پایان رسانده اند و یا در سال آخر مشغول به تحصیل می باشند می  
توانند برای دانشگاه های سوئد اقدام کنند .

### نحوه درخواست پذیرش:

به غیر از متقاضیان دوره های Erasmus Mundus که کاملا جداگانه پذیرش می شوند، همه  
متقاضیانی که تمایل دارند برای دانشگاههای سوئد در مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد پذیرش بگیرند،  
باید از طریق سازمان VHS ،مرکز مطالعات دانشگاهی سوئد، اقدام کنند. برای درخواست پذیرش از  
دانشگاههای سوئد برای ترم پاییز، شما باید از اوایل دسامبر تا 15 Jan به سایت [www.studera.nu](http://www.studera.nu)  
رفته و یک account جدید درست کنید. با داشتن یک email و مشخصات فردی و آدرس پستی این  
کار امکان پذیر است .

پیدا کردن رشته در این وب سایت بسیار راحت و آسان است. کافی است شما وارد این وب سایت  
ولینک Course search شوید بعد می توانید با انتخاب ترم ،رشته ، شهر و دانشگاه مورد نظر رشته های  
ارایه شده را مشاهده نمایید در ضمن می توانید از دو نوع سیستم جستجوی پیشرفته و مرحله ای بهره  
ببرید. در سیستم پیشرفته یا Advanced شما می توانید شهر، رشته و دانشگاه را باهم انتخاب کرده و  
رشته های ارایه شده در آن را ببینید ولی در سیستم مرحله ای شما باید مرحله به مرحله رشته، شهر و  
دانشگاه را انتخاب کنید .

شما تعداد محدودی انتخاب برای رشته ها دارید برای مثال در مقطع کارشناسی ارشد شما حق  
انتخاب چهار رشته و برای کارشناسی بیست رشته دارید که این تعداد نیز در سالهای بعد ممکن است تغییر  
کند. لازم نیست تمام انتخاب های خود را پر کنید شما در صورتی که کم تر از تعداد تعیین شده انتخاب  
کنید مشکلی برای شما پیش نخواهد آمد مثلاً" به جای 4 انتخاب، 2 انتخاب داشته باشید یا می توانید همه  
ی چهار مورد را پر کنید. شما می توانید تعدادی خاص رشته ی تحصیلی انتخاب کنید که حال ممکن است  
این رشته ها در چند دانشگاه یا از دانشگاه های مختلف باشد برای مثال شما می توانید چند رشته در  
دانشگاه چالمزر و چند رشته از دانشگاه مالمو انتخاب کنید .

شما باید به ترتیب علاقه به رشته ها، آن ها را منظم کنید چون در صورت پذیرفته شدن در  
انتخابهای نخست خود باقی انتخاب های شما حتی در صورت دارا بودن شرایط نیز باطل می شوند. به عنوان  
مثال اگر شما انتخاب اول خود را در رشته ی برق چالمرز قرار داده باشید در صورت قبولی در آن انتخاب  
های بعدی شما باطل می شود.

شما بعد از اینکه برای رشته های مورد نظر خود در وب سایت تقاضا دادید در انتها، صفحه ای برای  
پرینت به شما ارائه می شود که شامل شماره ی تقاضای شما و رشته های تقاضا شده می باشد شما باید این  
شماره را برای مراحل بعدی حفظ کنید. این صفحه را که باید بعد از دریافت پرینت کنید و با امضا کردن آن

به همراه مدارک دیگر بفرستید **Cover sheet** می گویند. اگر در لحظه ی اتمام ثبت نام دسترسی به چاپگر ندارید می توانید بعداً " با مراجعه به پروفایل خود در سایت آن را پرینت نمایید .  
در این مرحله و تا قبل از زمان 1 فوریه (این تاریخ می تواند سالهای بعد تغییر کند) باید یک سری مدارک به آدرس **studera** پست شود. مهم نیست در چند رشته درخواست می دهید اما فقط یک سری مدارک خواهید فرستاد .

توجه داشته باشید که نیازی به فرستادن مدارک به تعداد دانشگاه ها یا رشته هایی که انتخاب کرده اید نیست، کافی است مدارک را در یک نسخه ی ترجمه شده برای آنها ارسال کنید. این مرکز خود اقدام به اسکن و کپی مدارک شما می کند و به همان تعداد برای دانشگاه ها ارسال می کند. تنها تعدادی از دانشگاه ها ممکن است مدارکی از شما بخواهند که دانشگاه های دیگر آن مدارک را نیاز نداشته باشند مانند **SOP** یا دیگر مدارک که شما می توانید با عنوان کردن اسم دانشگاه یا آرم دانشگاه در بالای **SOP** یادآور شوید که این مدرک برای دانشگاه مورد نظر است .

توجه کنید که به غیر از موارد خاص که در سایت دانشگاه ذکر شده است (عموماد مورد رشته های خاص مانند معماری) همه مدارک فقط به **studera** فرستاده می شود و مدرکی به دانشگاهها فرستاده نمی شود .

All documents should be sent to University Studies in Sweden FE 1, SE-833 83 Stroemsund, SWEDEN Phone number to The Call Centre +46-771-550 720 E-mail <https://www.studera.nu/>

توجه داشته باشید که **deadline** مربوط به فرستادن مدارک میتواند مهم باشد یا نباشد. اگر در آن رشته ای که شما تقاضا داده اید، افراد زیادی تقاضا داده باشند، و شما بعد از **deadline** مدارک را بفرستید، شما به احتمال خیلی زیاد رد خواهید شد. اما اگر در آن رشته ای که شما تقاضا داده اید، افراد زیادی تقاضا نداده باشند، و شما بعد از **deadline** مدارک را بفرستید، شما به احتمال خیلی زیاد قبول خواهید شد !

**Late Application** بررسی تقاضا شامل دو نوبت اصلی است. اگر شما **application** خود را بعد از **deadline** تایید کنید بعنوان **Late Applicant** در نظر گرفته می شوید. توجه داشته باشید که در این نوبت دکمه **Add** برای انتخاب رشته تنها برای دانشگاه هایی فعال است که رشته آنها در نوبت اول به حد نصاب نرسیده باشد. دانشگاه ها ممکن است به تناوب این دکمه را بر حسب تقاضاهای رسیده فعال یا غیر فعال سازند، لذا جهت کسب اطلاع از اینکه رشته ای برای **Late Applicant** ها باز خواهد شد یا نه می بایست با دانشگاه تماس بگیرید. سایت **Studera** توصیه کرده که شهروندان غیر اروپایی برای این نوبت اقدام ننمایند، زیرا روند اخذ ویزا، روندی طولانی است .

## ارسال مدارک

پست TNT در اکثر مواقع مدارک را ظرف مدت حداقل 4 روز به Studera می‌رساند و شما می‌توانید تحویل مدرک خود را در وب سایت آن چک کنید؛ این در حالی است که پست DHL بسته شما را در استکهلم به پست محلی تحویل می‌دهد و هیچ‌گونه امکانی برای پیگیری بسته وجود نخواهد داشت.

### مدارک مورد نیاز برای اخذ پذیرش در مقطع فوق لیسانس

**Cover Sheet** : بعد از ساختن account در studera از شما درخواست می‌شود یک پرینت از اطلاعات ثبت شده یا همان Cover Sheet بگیرید و یا بعداً دوباره وارد account خود شده و یک پرینت از آن بگیرید. سپس آنرا امضا کنید و همراه با بقیه مدارک در داخل بسته پستی قرار دهید . ترجمه رسمی مدرک تحصیلی و یا نامه ای از طرف دانشگاه مبنی بر آنکه شما تا آخر این سال تحصیلی فارغ التحصیل خواهید شد به مدارک ارسالی ضمیمه نمائید. (لطفاً این نامه فراموش نشود! می‌توانید این نامه را از رئیس دانشکده، معاون آموزشی و یا حتی از یکی از اساتید بگیرید. توجه کنید که رسمی بودن آن خیلی اهمیت ندارد! بدون این نامه/مدرک ممکن است درخواست شما رد شود!) ترجمه رسمی ریز نمرات به همراه اصل آن. (در حال حاضر الزامی وجود ندارد که مستقیماً از طرف دانشگاه ارسال شود ولی پیشنهاد می‌شود طبق روال از طرف دانشگاه باشد) . کپی پاسپورت و یا ترجمه رسمی یک مدرک شناسایی دیگر .

**ارسال نمره IELTS و یا TOEFL** حداقل این نمره برای هر دانشگاه متفاوت است و برای اطلاع از آن باید به سایت دانشگاه هایی که درخواست پذیرش می‌دهید رجوع کنید .

**GRE و Recommendation Letter** اصلاً اجباری نمی‌باشد. در صورتی که نمره GRE خوبی

دارید، می‌توانید فقط کپی کارنامه خود را همراه با بقیه مدارک پست کنید .

مدارک دیگر: هر رشته با توجه به ویژگی های خود می‌تواند مدارک دیگری هم نیاز داشته باشد که این مدارک در سایت دانشگاه و در رشته مربوطه یافت می‌شود .

به یاد داشته باشید که شما نمی‌توانید کپی مدارک ترجمه شده را ارسال کنید و حتماً باید اصل مدرک ترجمه شده را ارسال کرد .

### مدارک مورد نیاز برای اخذ پذیرش در مقطع لیسانس

**Cover Sheet** و ترجمه رسمی مدرک پیش دانشگاهی، دیپلم و ریز نمرات دبیرستان و پیش دانشگاهی به همراه اصل آنها، کپی پاسپورت و یا ترجمه رسمی یک مدرک شناسایی دیگر نمره IELTS و یا TOEFL.

## زبان سوئدی

در سوئد تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد در اکثر رشته/دانشگاهها به زبان انگلیسی است (تعداد معدودی از رشته ها در مقطع کارشناسی به زبان انگلیسی تدریس می‌شود). تقریباً تمام سوئدی ها به راحتی با شما

انگلیسی حرف می زنند. اما اگر بخواهید کار کنید تقریباً در تمام موارد باید سوئدی بدانید. سوئدی یک زبان Germanic به حساب می آید و هم ریشه با انگلیسی و آلمانی است اما علاوه بر آن از زبان قدیمی منطقه اسکاندیناوی به نام Old Norsk هم نشات گرفته است، بنابراین همچنانکه بسیاری از کلمات آن برای کسانی که انگلیسی می دانند آشنا به نظر می رسد، کلمات و آواهای تازه نیز آموختن درست آن را تا اندازه ای سخت می سازد. اما از طرف دیگر گرامر بسیار ساده تری نسبت به آلمانی دارد. در زبان سوئدی تنها یک case برای تمام حالات فاعلی، مفعولی و مضاف الیهی وجود دارد. اسمها در زبان سوئدی از نظر جنسی دو حالت common , neuter دارند .

### آزمون TISUS چیست؟

TISUS - The Test in Swedish for University Studies آزمونی است برای اثبات تسلط بر زبان سوئدی که برای ورود به رشته های سوئدی زبان نیاز به قبول شدن در این امتحان دارید. این آزمون از سه بخش درک مطلب (reading) ، بخش نوشتاری (writing) و مصاحبه (speaking) که دارای دو بخش نخست کتبی و مصاحبه به صورت شفاهی می باشد، تشکیل شده است. این امتحان هر سال در چند نوبت برگزار می شود. در خارج از سوئد این آزمون در سفارت خانه ها برگزار می شود. هزینه ی این آزمون در سوئد 1600 کرون و در خارج از سوئد 2000 کرون می باشد. (ممکن است در خارج از سوئد هزینه های جانبی نیز دریافت گردد) در این آزمون برخلاف تافل و آیلتس نمره ای وجود ندارد و شما در این آزمون یا نمره ی قبولی می گیرید یا مردودی .

### مدارک لازم برای درخواست ویزای تحصیلی سوئد

طبق اطلاعات موجود بر روی تابلو اعلانات سفارت سوئد و نیز تجربیات دوستان مدارک زیر جهت درخواست برای اقامت دانشجویی نیاز است :

فرم 105031 (در دو نسخه)

تاریخ ورود و خروج را از ماه آگوست بنویسید .

دو قطعه عکس ۴×۶ تمام رخ، رنگی، بدون روتوش

عکاسی صاحبقرانیه نزدیک سفارت عکس مورد قبول سفارت را در کمتر از ۲۰ دقیقه تحویل می دهد، گرچه هیچ اجباری به گرفتن عکس در این عکاسی نیست .

فیش بانکی به مبلغ ۱,۲۷۰,۰۰۰ ریال به حساب جاری ۱۴۵۰ به نام سفارت سوئد نزد بانک صادرات شعبه صاحبقرانیه (کد شعبه ۳۱۳۵)

این شعبه بانک نزدیک سفارت است و تقریباً همیشه هم خلوت است. البته از شعب دیگر هم میتوانید پول را واریز کنید .

اصل پاسپورت و فتوکپی از تمام صفحات گذرنامه به غیر از صفحات سفید (در دونسخه)

صفحات دارای مهر خروجی و صفحه ای که در آن نوشته شما همسر و بچه ندارید را هم کپی کنید . حتما پاسپورت امضا شده باشد .



- اصل پاسپورت همان موقع به شما برگردانده خواهد شد .
- مدرک مالی نشان دهنده توان مالی متقاضی معادل ۷۳۰۰۰ کرون برای هر سال تحصیل که برای دوره دوساله فوق لیسانس برابر ۱۴۶۰۰۰ کرون (حدود ۲۳ میلیون تومان) خواهد شد. (در دو نسخه)
- یک نسخه اصل و یکی کپی هم قابل قبول است .
- حتما معادل دلاری یا کرون موجودی در پایین گواهی بانکی موجود باشد. اگر نبود خودتان بنویسید .
- نامه admission دانشگاه (از سایت studera.nu به اضافه یک کپی ) .
- فرم شماره 135011 فقط مختص افراد متاهل علاوه بر فرم 105031
- بیمه مسافرتی برای آن دسته از دانشجویانی که مدت تحصیل آنها یک سال و یا کمتر از یک سال است .
- این بیمه نامه نیز از نزدیک سفارت قابل تهیه است .
- دو فرم گفته شده در بالا را هم از خود سفارت نیز می‌توانید دریافت کنید .

#### چگونگی پیگیری ویزای دانشجویی

- زمان دریافت ویزای دانشجویی سوئد بسیار متغیر است و به طور متوسط بین ۳ تا ۸ هفته از زمان تحویل مدارک طول خواهد کشید . برای پیگیری ویزا سه راه عمده وجود دارد: سفارت: شما می‌تواند از یکشنبه تا چهارشنبه از ساعت ۲ تا ۴ بعدازظهر با سفارت سوئد با شماره زیر تماس بگیرید. برای این منظور شما باید شماره پرونده ۴ رقمی خود را بدانید .

تلفن: 23712200

- تماس تلفنی با اداره مهاجرت سوئد: شما ابتدا باید بدانید که پرونده شما توسط کدامیک از ادارات مهاجرت در سوئد بررسی می‌شود. با توجه به دانشگاهی که قبول شده اید، اداره مهاجرت مشخصی پرونده شما را بر عهده می‌گیرد .

شماره تلفن و آدرس آن اداره را می‌توانید از سایت زیر بیابید :

<http://www.migrationsverket.se/>

- ارسال ایمیل به اداره مهاجرت سوئد: همچنین شما می‌توانید با اعلام نام و نام خانوادگی و روز تولد، از طریق ایمیل از وضعیت ویزای خود با خبر شوید .

آدرس ایمیل [upplysningen@migrationsverket.se](mailto:upplysningen@migrationsverket.se)

### 1-4-2) مؤسسات اخذ پذیرش

مؤسساتی در ایران و سایر کشورها وجود دارند که اقدام به پذیرش دانشجو برای دانشگاههای مختلف در سطح دنیا می‌نمایند و دانشجو پس از پذیرش توسط دانشگاه مورد نظر جهت اخذ روادید اقدام به سفر به کشور ثالث یا مقصد می‌نماید که مستلزم صرف وقت و هزینه و بعضاً منجر به عدم صدور روادید از سوی کشور مورد نظر می‌شود.

این شرکت‌ها به عنوان نماینده رسمی دانشگاههای معتبر بین‌المللی در کشورهای امریکا، کانادا، انگلستان و امارات عربی متحده، اسپانیا، مالزی، استرالیا، نیوزلند و... اقدام به اخذ پذیرش و ثبت نام دانشجو

در مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری می‌نمایند و تمهیدات لازم را جهت اخذ روادید در کشور مقصد به عمل خواهند آورد.

این شرکت‌ها طراح ایجاد شعب دانشگاه‌های خارجی در ایران بوده و تلاش خود را برای جلب موافقت مسئولین مربوطه برای تأسیس دانشگاه‌های خارجی بین‌المللی در کشور کسب نموده‌اند و آئین‌نامه‌های اجرایی آن توسط دبیرخانه وزارت علوم، تحقیقات و فناوری اعلام می‌گردد. از طریق وب سایت اداره کل بورس و امور دانشجویان خارج و یا لینک زیر می‌توان به لیست و آدرس موسسات اخذ پذیرش دارای مجوز از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری دسترسی پیدا کرد.

<http://www.iranscholarship.msrt.ir>

## 5-2) معرفی « اداره کل بورس و امور دانشجویان خارج » وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

### آشنایی با واحد بورس دول

تعریف بورس دول عبارت است از بورسهای تحصیلی کشورهای خارجی در مقاطع مختلف دانشگاهی که غالباً براساس توافقنامه‌ها و تفاهم نامه‌های آموزشی و فرهنگی منعقد شده بین دو کشور به طرف مقابل واگذار می‌شود و بنا به اقتضای موقعیت شرایط بورسهای کشورهای واگذار کننده متفاوت است.

### وظایف

دریافت نامه‌های مربوط به شرایط واگذاری بورسهای دولتهای خارجی از وزارت امور خارجه و یا سازمانهای رابط و مطالعه و بررسی آنها و سپس تهیه آگهی فراخوان بورس در سایت اداره کل برای انتخاب داوطلبان واجد شرایط در مهلت تعیین شده.

این واحد به محض دریافت تقاضاها و فرمهای تکمیل شده، لیست اسامی و کلیه درخواستها را به دبیرخانه شورای مرکزی بورس و امور دانشجویان خارج ارجاع می‌نماید تا مورد بررسی قرار گیرد.

### نحوه اعلام لیست انتخاب شدگان :

لیست نهائی و مصوب اسامی داوطلبان استفاده از بورس دول خارجی پس از بررسی توسط اعضای شورای مرکزی بورس از طریق دبیرخانه آن شورا صادر می‌شود و از طریق سایت اینترنتی اداره کل بورس و امور دانشجویان خارج به اطلاع داوطلبان پذیرفته شده خواهد رسید.

### نحوه ارسال تقاضای بورس دول :

عنوان اطلاعیه‌ها را انتخاب و آنرا کلیک کرده و پس از مطالعه شرایط بورسهای فرا خوانده شده، در صورت داشتن شرایط لازم عنوان فرم درخواست بورس کشورها را انتخاب و آنرا کلیک کرده و پس از تکمیل و امضای آنها از طریق نشانی زیر ارسال می‌نمایند.

[govscholarship@iranscholarship.net](mailto:govscholarship@iranscholarship.net)

آدرس پست الکترونیکی

برای ملاحظه شرایط اعطای بورس دولت ایران رجوع کنید به:

- اداره کل بورس و دانشجویان خارج وزارت علوم، تحقیقات و فناوری:

<http://www.iranscholarship.msrt.ir>

- وزارت بهداشت، دارمان و آموزش پزشکی:

<http://www.mohme.gov.ir>

دریافت بورس تحصیلی از کشورهای دیگر

از بورس برخی نهادها بین المللی نیز می توان در وب سایت بانک اطلاعاتی تحصیلات تکمیلی خارج از ایران مطلع گردید. این بانک اطلاعاتی با آدرس اینترنتی زیر قابل دسترسی می باشد.

<http://paziresh.info>

اصلی ترین فعالیت اداره کل بورس و امور دانشجویان خارج، اعطای بورس های تحصیلی به واجدین شرایط جهت ادامه تحصیل در رشته های مورد نیاز کشور در دانشگاه های معتبر خارجی و نیز دانشگاه های داخل می باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر می توان به آدرس اینترنتی این اداره کل مراجعه کرد.

مرکز اطلاع رسانی و کتابخانه تخصصی یکی از مراکز تابعه اداره کل بورس و امور دانشجویان خارج از کشور می باشد. در این مرکز در حال حاضر کاتالوک های بسیاری از سراسر جهان برای مطالعه علاقمندان فراهم گردیده و کسانی که در داخل کشور اشتغال به تحصیل دارند و مایل هستند برای دوره های کوتاه مدت عازم شوند و دانشجویانی که قصد ادامه تحصیل در خارج کشور را دارند، می توانند به این مرکز مراجعه کرده و یا از سایت اینترنتی آن استفاده کنند.

<a href="http://www.iranscholarship.msrt.ir">http://www.iranscholarship.msrt.ir</a>	آدرس اینترنتی
+98 (0)21 82233156	تلفن
تهران - شهرک قدس (شهرک قدس) - میدان صنعت - بلور انقلاب - خیابان هرمزان - نبش خیابان پیروزان جنوبی - معاونت دانشجویی وزارت علوم - طبقه دوم - مرکز اطلاع رسانی و کتابخانه تخصصی اداره کل بورس و امور دانشجویان خارج	آدرس پستی

## 6-2) بخش « تحصیل با هزینه شخصی » وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و تسهیلات اعطایی

برای آگاهی از کارکرد و تسهیلات اعطایی این بخش به سایت اینترنتی آن مراجعه کنید.

<http://www.iranscholarship.msrt.ir>

## 7-2) « دفتر رایزنی علمی و سرپرستی دانشجویان ایرانی در منطقه شنغن »

برای آگاهی از مسوولیت های علمی و سرپرستی دانشجویان ایرانی در منطقه شنغن به سایت اینترنتی این دفتر مراجعه شود. همچنین از طریق آدرس های پستی و اینترنتی مندرج در جدول زیر می توان با نمایندگی و سرپرستی دانشجویان و رایزن علمی تماس برقرار نمود.

<a href="http://fr-iranscholarship.net/">http://fr-iranscholarship.net/</a>	آدرس اینترنتی
sarparasti@fr-iranscholarship.net	رایزن علمی و سرپرست دانشجویان
edari-mali@fr-iranscholarship.net	مسئول امور اداری

adminweb@fr-iranscholarship.net	مدیریت سایت رایزن علمی
0033 140697951	تلفن تماس دفتر رایزن علمی
0033 147233564	فاکس دفتر رایزن علمی
4Avenue d'Iena 75116 Paris - France	ادرس پستی

**8-2) دریافت ویزا**

پس از دریافت پذیرش و تامین شرایط دیگر از جمله سپردن وثیقه و اخذ گواهی از وزارت امور خارجه (برای دانشجویان بورسیه) می توان برای دریافت روادید اقدام کرد. برای دریافت روادید با یدی از سفارت سوئد در تهران در خواست قرار ملاقات نمود، چرا که درخواست روادید فقط با تعیین وقت قبلی پذیرفته میگردد.

سفارت سوئد در تهران

ادرس پستی

**Postal address** Embassy of Sweden

P.O. Box 19575-458

Tehran

Iran

**Address 2**, Nastaran Street

Pasdaran Avenue (North of Dr. Lavasani)

Tehran

**Tel:** +98-21-2371 2200

**Tel Visa Section:**+98-21-2371 2200

**Fax:**+98-21-222 964 51

**Fax Visa Section:**+98-21-222 860 21

**Email:**[ambassaden.teheran@foreignministry.se](mailto:ambassaden.teheran@foreignministry.se)

**Email Visa Section:**[ambassaden.teheran-visum@foreignministry.se](mailto:ambassaden.teheran-visum@foreignministry.se)

**9-2) جستجوی مقدماتی مسکن یا خوابگاه دانشجویی**

قبل از رفتن به سوئد و از ایران می توان برای یافتن مسکن یا خوابگاه دانشجویی اقدام نمود برای یافتن خوابگاه دانشجویی که یافتن آن بدون حضور در سوئد ساده تر و کم خطر تر از دیگر انواع مسکن است، بایستی با کسب اطلاعات کافی در مورد دانشگاه و محل آن، خوابگاه دانشجویی، شرایط، اندازه، مبلمان درون خانه، محل، مساحت و اجاره بها از طریق وب سایت دانشگاه اقدام نمود. این کار می تواند با همکاری و کمک یکی از دوستان ساکن در سوئد و بویژه شهر مقصد نیز انجام گردد.

**10-2) تهیه بلیت هواپیما**

بایستی قبل از اتمام مهلت ویزا و اتمام مهلت ثبت نام دانشگاه و شروع ترم به سوئد سفر نمود، لذا توصیه می‌گردد که بلیط در زمان مناسب رزرو و خریداری شود. رزرو بلیط می‌تواند در حد فاصل درخواست و دریافت روادید و یا پس از اعلام سفارت سوئد برای دریافت روادید انجام شود. برای خرید و نهایی کردن بلیط، داشتن روادید ضروری است و لذا پس از دریافت روادید می‌توان آنرا خریداری نمود. همچنین معمولاً بایستی حد اکثر تا سه روز قبل از پرواز، با تماس تلفنی با شرکتی که بلیط از آن خریداری شده پرواز را حتمی و یا به اصطلاح OK کرد. توسط شرکت هوایی ایران ایر از تهران به ۲ شهر استکهلم و گتنبورگ پرواز مستقیم وجود دارد.

همچنین به هنگام خروج از کشور بایستی مبلغ مشخصی به عنوان عوارض خروج از کشور در یکی از شعب بانک ملی، یا در فرودگاه و قبل از پرواز نزد بانک ملی، یا در فرودگاه و قبل از پرواز نزد بانک ملی فرودگاه پرداخت نمود. دانشجویان با تایید وزارت علوم یا وزارت بهداشت از پرداخت عوارض خروج معاف می‌باشند.

### 11-2) وسایل ضروری همراه

در سوئد همه اجناس مورد نیاز موجود است ولی قیمت برخی از آنها بویژه در روزهای ابتدایی ورود به سوئد کمی بالا است. لذا بهتر است دانشجویان برخی لوازم ضروری مورد نیاز را به همراه خود به سوئد بیاورد. از طرف دیگر برای حمل بار با هواپیما محدودیت‌هایی وجود دارد. سقف باری که مسافر می‌تواند به همراه داشته باشد، بسته به شرکت هواپیمایی و نوع بلیط متفاوت و معمولاً بین ۲۰ تا ۳۵ کیلوگرم برای هر بلیط می‌باشد. البته مسافر می‌تواند میزانی بار نیز به همراه خود به داخل هواپیما بیاورد. تحویل باری با وزن بیش از محدوده مذکور به قسمت حمل بر فرودگاه، مستلزم جریمه به ازای وزن بار اضافی است. مبلغ این جریمه معمولاً زیاد است. مقدار باری که مسافر می‌تواند به همراه خود داخل هواپیما داشته باشد نیز بسته به شرکت هوایی متفاوت است. ولی از آنجا که کتابها سنگینند و معمولاً حمل بار به درون هواپیما محدودیت حجمی دارد، کتب مورد نیاز را می‌توان به همراه خود به داخل هواپیما حمل کرد.

از جمله مهمترین وسایل ضروری که بهتر است دانشجویان با خود به سوئد بیاورد، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کتاب‌های فارسی مورد نیاز مرتبط با موضوع رساله

- تمام لغت نامه‌های مربوط به زبانهای مختلف مورد نیاز

- کتب دینی، ادبی و سایر کتب مورد علاقه

- اصل و ترجمه تمام مدارک مورد نیاز

- چند نسخه فتوکپی از مدارک مهم ترجمه شده و از پاسپورت

- پلویز

- پتو، ملافه و بالش در صورت وجود جا

-لباس مناسب فصل‌های مختلف (به ویژه لباس گرم) برای حد اقل یک سال (پس از یکسال زندگی در سوئد شناخت کافی برای خرید لباس مناسب در زمان خاص و از فروشگاه خاص تامین می‌گردد).  
-چند قطعه عکس و ترجیحا مشابه عکس پاسپورت

## 12-2) اقدام جهت تهیه بیمه

در سوئد با شماره شهروندی که می‌گیرید می‌توانید از خدمات بیمه استفاده کنید و مشکلی نخواهید داشت. ولی اگر دوره کمتر از یکسال دارید حتما برای یک بیمه بین‌المللی غیر مسافرتی اقدام کنید، چون در آن حالت شما شماره شهروندی نخواهید داشت.

سرپرستی علمی ج. ا. ایران در منطقه یمن

## بخش سوم: ورود به سوئد و اقدامات اولیه

سرپرستی علمی ج.ا.ایران در منطقه میسن

**1-1-3) فرودگاه های سوئد**

در تمام فرودگاه‌ها خدمات گوناگونی از جمله بخش اطلاع رسانی فعال، خدمات درمانی، رستوران، پارکینگ و همچنین چرخ‌های برای حمل و نقل وسایل و دیگر امکانات اولیه وجود دارد. لازم به ذکر است در صورتی که به وسایل و چمدان‌های مسافر در حین پرواز خسارتی وارد شود می‌توان با مراجعه به بخش خسارت، پول و یا چمدانی دیگر تحویل گرفت. مخارج این خسارت را بیمه پرواز پرداخت می‌کند.

فرودگاه بین‌المللی آرلندا در استکهلم بزرگترین فرودگاه سوئد است که 72 شرکت هواپیمایی بین‌المللی از طریق آن به 170 مقصد مختلف در جهان پرواز می‌کنند. تنها در یک روز، بیش از 50 هزار نفر از فرودگاه آرلندا به نقاط مختلف جهان پرواز کرده و یا از طریق آن وارد استکهلم می‌شوند. فرودگاه بین‌المللی آرلندا در استکهلم دارای 16 هزار کارمند، 4 ترمینال مسافری، 5 ترمینال باربری، 3 باند فرود، 53 گیت، 4 هتل، 20 هزار و چهارصد پارکینگ اتوموبیل، 48 سالن کنفرانس و 83 بوتیک، رستوران و کافه تریاست و در کمون "سیگتونا" در شمال استکهلم واقع شده است.

بیشترین پروازهای انجام شده از فرودگاه آرلندا در استکهلم به ترتیب به ده مقصد زیر صورت می‌گیرد: کپنهاک (دانمارک)، اسلو (نروژ)، لندن (انگلستان)، گوتنبرگ (سوئد)، هلسینکی (فنلاند)، لولئو (سوئد)، مالمو (سوئد)، آمستردام (هلند)، امئو (سوئد) و فرانکفورت (آلمان). در سال 2006 حدود 17.5 میلیون مسافر از طریق فرودگاه آرلندا در استکهلم جابجا شده‌اند.

تعداد شرکت‌های هواپیمایی که به آرلندا پرواز می‌کنند مرتباً در حال افزایش است و شهرهای جدیدی در جهان که می‌توان از طریق آرلندا بصورت مستقیم به آنها پرواز نمود نیز مرتباً افزایش می‌یابد.

<http://www.lfv.se/>

Gothenburg-Landvetter Airport

[www.arlanda.com](http://www.arlanda.com)

Stockholm Arlanda Airport

سرپرستی علمی ج. ا. ایران در منطقه مسکن



Airports in Sweden		Airports in Sweden		Stockholm Airport in Sweden	Airports Worldwide
Code	Airport Name	Code	Airport Name	Airport Name: Stockholm International Airport.	<a href="#">Amsterdam</a> Airport in Netherlands
AJR	<a href="#">Arvidsjaur</a> Airport	LDK	<a href="#">Lidköping</a> Airport	Stockholm Airport Hotels: Several international <a href="#">hotel</a> chains offers accommodation.	<a href="#">Atlanta</a> Airport in USA
BLE	<a href="#">Borlänge</a> Airport	LPI	<a href="#">Linköping</a> Airport		<a href="#">Stockholm</a> Airport in Sweden
EKT	<a href="#">Eskilstuna</a> Airport	LLA	<a href="#">Luleå</a> Airport	Transfer to the city: Stockholm <a href="#">Airport taxis</a> are available.	<a href="#">Beijing</a> Airport in China
GOT	<a href="#">Göteborg</a> Airport	LYC	<a href="#">Lycksele</a> Airport	Car rental: <a href="#">Alamo</a> , <a href="#">Avis</a> , <a href="#">Europcar</a> , <a href="#">Hertz</a> and <a href="#">Sixt</a> offers car hire.	<a href="#">Chicago</a> Airport in USA
GSE	<a href="#">Göteborg City</a> Airport	MMX	<a href="#">Malmö</a> Airport		<a href="#">Frankfurt</a> Airport in Germany
GEV	<a href="#">Gällivare</a> Airport	MXX	<a href="#">Mora</a> Airport	Airport Parking: Stockholm International Airport has long and short-term <a href="#">airport parking</a> facilities.	<a href="#">Hong Kong</a> Airport in Hong Kong
HFS	<a href="#">Hagfors</a> Airport	NRK	<a href="#">Norrköping</a> Airport		<a href="#">London Gatwick</a> Airport in UK
HAD	<a href="#">Halmstad</a> Airport	OSK	<a href="#">Oskarshamn</a> Airport	<a href="#">London Heathrow</a> Airport in UK	
HMV	<a href="#">Hemavan</a> Airport	PJA	<a href="#">Pajala</a> Airport	<a href="#">Los Angeles</a> Airport in USA	
HUV	<a href="#">Hudiksvall</a> Airport	RNB	<a href="#">Ronneby</a> Airport	<a href="#">Melbourne</a> Airport in Australia	
IDB	<a href="#">Idre</a> Airport	SFT	<a href="#">Skellefteå</a> Airport	<a href="#">New York</a> Airport in USA	
JKG	<a href="#">Jönköping</a> Airport	KVB	<a href="#">Skövde</a> Airport	<a href="#">Singapore</a> Airport in Singapore	
KLR	<a href="#">Kalmar</a> Airport	NYO	<a href="#">Stockholm Nyköping</a>	<a href="#">Sydney</a> Airport in Australia	
KSK	<a href="#">Karlskoga</a> Airport	VST	<a href="#">Stockholm Västerås</a>	<a href="#">Tokyo</a> Airport in Japan	
KSD	<a href="#">Karlstad</a> Airport	ARN	<a href="#">Stockholm Arlanda</a>	<a href="#">Toronto</a> Airport in Canada	
KID	<a href="#">Kristianstad</a> Airport	BMA	<a href="#">Stockholm Bromma</a>	<a href="#">Zurich</a> Airport in Switzerland	
				<a href="#">Airports Worldwide</a>	
				<a href="#">Airport Hotels Worldwide</a>	
				<a href="#">Airport Parking Worldwide</a>	
				<a href="#">Airports Taxi Worldwide</a>	
				<a href="#">Airport Transfers Worldwide</a>	



### 3-1-2 سفر به شهر محل تحصیل

در صورتی که دانشجوی از شرکت هواپیمایی ایران ایر استفاده نماید، ابتدا وارد یکی از فرودگاههای Arlanda یا Landvetter می‌گردد، چرا که هواپیمای این شرکت تنها به این دو فرودگاه پرواز دارد. در صورتی که مقصد اصلی دانشجوی یکی از این دو شهر نباشد، می‌بایست با هواپیما یا قطار به مقصد بعدی سفر کند.

در صورتی که شخص برای ادامه مسیر قطار را انتخاب نماید، بعد از ورود به فرودگاه با ایستای با مراجعه به قسمت بار، بار خود را تحویل گرفته با مراجعه به بخش اطلاعات و کسب اطلاع از ایستگاه و زمان حرکت قطار و تعویض‌های احتمالی (که به صورت یک برگ پرینت تحویل گرفته میشود)، خود را به ایستگاه قطار رسانده و به سفر خود ادامه دهد. برای حمل بار در محدوده فرودگاه و ایستگاه‌های قطار درون آن، می‌توان از چرخ‌های دستی که در اطراف قسمت تحویل بار وجود دارند، استفاده کرد.

اگر شخص از طریق پرواز ادامه مسیر می‌دهد، نیازی به تحویل بار نداشته و بار خود را در مقصد نهایی تحویل خواهد گرفت ولی می‌بایست شخص خود را به پروازهای داخلی رسانده و در آنجا از پرواز بعدی خود استفاده نماید.

برای یافتن ایستگاه قطار و یا پرواز داخلی جهت ادامه مسیر، می‌توان از کارمندانی که با لباس فرم فرودگاه در اکثر فضاهای داخلی ایستگاه‌اند، سوال پرسیده، درخواست کمک کرد.

## 3-2 سیستم حمل و نقل و رفت و آمد عمومی

### 3-2-1 وسایل نقلیه درون شهری

بطور کلی سیستم حمل و نقل شهری در سوئد مناسب ولی گران است. این سیستم شامل متروها، زیرزمینی، متروهای روی زمینی، قطارهای خیابانی و اتوبوس می‌باشد.

متروهای زیرزمینی (T-Bana) : که مخفف (Tunnel bana) است به قطارهایی اطلاق می‌گردد که معمولاً در زیرزمین قرار دارند و رایج‌ترین سیستم حمل و نقل شهری می‌باشد.



### 3-2-1-1 متروهای روی زمینی

قطار سریع شهری می‌باشد. این قطارها سریع‌تر از قطارهای دیگر بوده و فاصله ایستگاههای آن نیز معمولاً بیشتر است.

### 3-2-1-2 قطارهای خیابانی

قطارهای خیابانی همانگونه که از نامشان پیدا است به قطارهایی اطلاق می‌شود که در داخل خیابان و بر روی ریل‌های خیابانی حرکت می‌کنند. سرعت حرکت این قطارها کمتر از دیگر انواع قطارهای شهری می‌باشد و بهتر است از آنها تنها برای مسیرهایی استفاده گردد که امکان استفاده از انواع دیگر متروها فراهم نباشد.

### 3-1-2-3 اتوبوس‌ها

اتوبوس‌ها در سوئد وسایل مناسبی برای سفرهای کوتاه و برای دسترسی به مناطقی که ایستگاههای مترو در مجاورت آنها قرار ندارند، می‌باشند. اتوبوس‌ها معمولاً از نظر زمانی دقیق بوده ارتفاع آنها و نحوه ایستادشان در ایستگاه به گونه‌ای است که ورود چمدان و یا ساک دستی، کالسکه بچه و غیره به درون آنها ساده می‌باشد. همچنین در جلوی درب انتهای اتوبوس‌ها محلی برای قرار دادن چمدان و یا کالسکه بچه وجود دارد. در اتوبوس‌ها دکمه‌هایی وجود دارد که برای پیاده شدن در هر ایستگاهی بایستی یکی از آنها را قبل از رسیدن به ایستگاه فشار داد.

سوئدی‌ها به نحو شگفت‌انگیزی منظم و وقت‌شناس هستند و حتی در میان کشورهای اروپایی به وقت‌شناسی شهره هستند و به تعبیری، کمی زیادی وقت‌شناس هستند و این امر در تمام زندگی شخصی و اجتماعی آنها مشهود است. سیستم اتوبوس شهری در اینجا بسیار منظم و دقیق است و تمام شهر را پوشش می‌دهد. در هر ایستگاه اتوبوس، جدول زمانی رسیدن اتوبوس به ایستگاه، نام ایستگاه و نیز ایستگاه‌های قبل و بعد مشخص شده است. علاوه بر این کتابچه‌هایی شامل راهنمای خطوط و جدول زمانی حرکت هر اتوبوس از ایستگاه‌های شهری به تمام منازل شهر داده می‌شود. این مطالب شامل اتوبوس‌های برون شهری به مقصد شهرها و روستاهای حومه نیز می‌شود با این تفاوت که اتوبوس‌های برون شهری زرد رنگ و اتوبوس‌های درون شهری سبز رنگ می‌باشند. کمتر پیش می‌آید که اتوبوسی حتی یک دقیقه تاخیر داشته باشد.

### 3-2-2 ترتیب نوشتن آدرس‌ها

آدرس نوشتن در شهرهای سوئد دارای چهار قسمت است. قسمت اول آدرس که پس از نام شخص و در ابتدای سطر دوم قرار می‌گیرد، نام خیابان است. سپس شماره پلاک بوده که بی‌وقفه پس از اسم خیابان قرار می‌گیرد. در ابتدای سطر سوم کد پستی قرار گرفته و پس از آن نام شهر واقع می‌گردد. به انواع مثال:

(شماره پلاک (نام خیابان)) (نام شخص)

(شهر) (کد پستی)

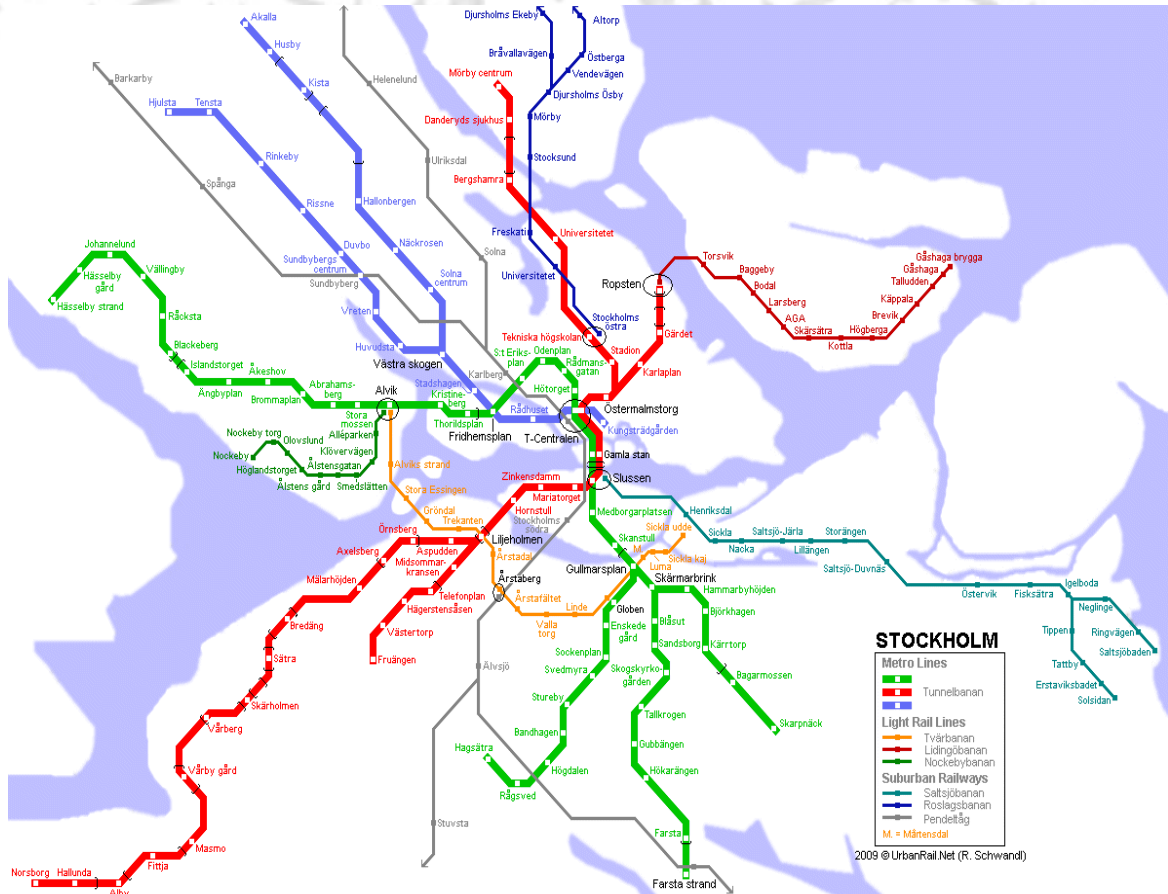
### 3-2-1 یافتن آدرس روی نقشه شهر-1-2

برای یافتن یک آدرس بایستی نام خیابان را جستجو کرد. برای پیدا کردن خیابان بر روی نقشه شهر می توان از نقشه های معمولی که برای شهرها مختلف قابل خریداری است و یا اینترنت استفاده کرد. برای یافتن اسم خیابان بر روی نقشه های معمولی که در آنها نام خیابان ها به ترتیب الفبایی آماده است، بایستی ابتدا نام خیابان را در میان خیابان ها پیدا کرد. سپس محدوده محل قرار گیری آن خیابان بر روی نقشه شهر را خوانده و در آن محدوده، خیابان را جستجو نمود. برخی از شماره پلاک ها نیز بر روی نقشه شهر آمده است و برای خیابان های طولانی بایستی محل قرار گیری تقریبی ساختمان را نیز در خیابان مشخص نمود.

پس از یافتن محل ساختمان بر روی نقشه می توان نزدیکترین ایستگاه های مترو و یا اتوبوس اطراف آن را یافت و برای مراجعه به آنجا از آنها استفاده نمود. شیوه دیگر یافتن آدرس در روی نقشه شهر، شیوه اینترنتی است. در این شیوه وب سایت مربوطه محل قرار گیری ساختمان و یا محدوده آنرا (معمولا در مقیاس های مختلف) نشان می دهد.

### شبکه خطوط متروی استکهلم (2-2-3)

نقشه زیر شبکه متروی شهر را نشان می دهد. این نقشه برای رفتن به ایستگاه های دیگر، اطلاع از nva و شماره مترویی که شخص بایستی سوار شود و ... بکار می رود. این نقشه در اغلب شهرها به صورت رایگان در ایستگاه های مترو قابل دسترس است و در برخی شهرها می توان آنرا از روی اینترنت دانلود کرد.



### خط سبز (Grona Linjen)

اولین خط سبز در سال ۱۹۵۰ بین HOKARANGEN و SLUSSEN (منطقه ای در جنوب) ساخته شد. بین *Slussen* و *SKANSTULL* تونلی است که در ۱۹۳۳ ساخته شده است. محدوده جنوبی خط سبز مسیری از این خط واگنی را دنبال می‌کند. خط واگنی دیگری از مرکز شهر به غرب یعنی به *Angby* کشیده شده است که در سال ۱۹۵۲ تا سپس شده است. خط دیگری نیز از *Hässelby* در غرب به *Hökarängen* در جنوب می‌رود.

مسیر زیرزمینی خط سبز بین *SKANSTULL* و *FRIDHEMSPLAN* به رنگ سبز است و بیشتر برای مسافرت داخل شهری بکار می‌رود. بین *Slussen* و *T-CENTRALEN* خط سبز و قرمز به موازات همدیگر در دو خط جدا گانه حرکت می‌کنند. به طور کلی خط سبز دارای سه مسیر جدا گانه می‌باشد.

T17: Åkeshov (Odenplan in the evenings) – Skarpnäck

T18: Alvik - Farsta strand

T19: Hässelby strand - Hagsätra



### خط قرمز (Röda Linjen)

خط قرمز عمیق تر از خط سبز ساخته شده است. به طور کلی خط قرمز دارای دو مسیر جداگانه می‌باشد.

T13: Norsborg - Ropsten

T14: Fruängen - Mörby Centrum

### خط آبی (Blå Linjen)

خط آبی نیز مسیر کاملاً زیرزمینی دارد (به جز در Kista station) و همه

ایستگاه‌ها در صخره ساخته شده اند و در عمق 20-30m.

مسیرهای خط آبی معمولاً شلوغ نیست.





به طور کلی خط آبی دارای دو مسیر جدا گانه می باشد.

T10: Kungsträdgården - Hjulsta

T11: Kungsträdgården – Akalla

به غیر از Tonalbana در استکهلم انواع ریل های وا گنی شهری و حومه ای نیز وجود دارد که به شرح زیر می باشد:

1) pendeltåg (J35, J36)

2) Saltsjöbanan (L25, L26)

3) Roslagsbanan (L27, L28, L29)



4) Nockebybanan (L12)

5) Lidingöbanan (L21)

6) Tvarbanan (L22)

7) Hissbanan

8) Sparvagnslinjen 7

رفتن به مقصد) 3-2-2-3

برای رفتن به یک آدرس، دانستن نزدیک ترین ایستگاهها ی مترو و یا اتوبوس به آن ضروری است و لذا ابتدا با یستی نزدیک ترین ایستگاه به مقصد و مبدا را روی شبکه مترو یافت .سپس با یستی بهترین و کوتاه ترین اتصال بین آن دو ایستگاه را شناسایی نمود. مسیر ارتباطی می تواند شامل یک یا انواع وسایل نقلیه ای باشد که در شهر موجود می باشند. پس از شناسایی کوتاه ترین مسیر بین دو ایستگاه، با یستی با مراجعه به ایستگاه هر یک از وسایل نقلیه به سمت مقصد حرکت نمود.در ایستگاههای مترو معمولاً روی تابلوی هر ایستگاه نام آخرین ایستگاه نوشته شده است.لذا برای یافتن مسیر بر روی شبکه وسایل نقلیه شهر، با یستی نوع و شماره خط و ایستگاه انتهایی آن یادداشت شده و با این اطلاعات به مقصد حرکت نمود .

### 3-2-3) بلیت های درون شهری

کرایه به صورت نقدی یا با کارت اعتباری اتوبوسرانی پرداخت می شود. پرداخت نقدی 15 کرون سوئد معادل حدود 1800 تومان است که تاریخ و ساعت سوار شدن به اتوبوس در قبض آن قید می گردد و بدون توجه به دفعات سوار و پیاده شدن، به مدت یک ساعت اعتبار دارد . یعنی در این یک ساعت برای سوار شدن به دیگر خطوط اتوبوس شهری نیاز به پرداخت مجدد نمی باشد و فقط با نشان دادن قبض قبلی انجام می شود.

#### 3-2-3-1) انواع بلیت

##### 3-2-3-1-1) بلیت ماهانه

یکی دیگر از انواع بلیطها، بلیطهای روزانه، هفتگی و ماهانه می باشد. این گونه بلیطها در زمان اعتبار محدودیت تعداد دفعات استفاده ندارند و می توانند در تمام ساعات و توسط تمام وسایل نقلیه عمومی شهری استفاده گردند

کارت اعتباری اتوبوس شهری خود به دو نمونه تقسیم می شود . نمونه اول به قیمت 680 کرون است که اعتبار آن یک ماهه است ، اما در این یک ماه به کرات و به صورت نامحدود قابل استفاده است. نمونه دیگر به مقدار دلخواه در قبال پرداخت وجه شارژ می شود و دامنه زمانی آن نامحدود است اما در هر بار استفاده 12 کرون از اعتبار آن کم می شود (3 کرون تخفیف نسبت به پرداخت نقدی) البته استفاده از این نوع کارت همانند پرداخت نقدی است و چنانچه در یک ساعت بیش از یکبار استفاده شود ، فقط بار اول از اعتبار آن کم می شود. سهولت استفاده و نیز تخفیف 3 کرونی باعث می شود بیشتر مردم از کارت استفاده کنند.

ضمناً با توجه به تعهد شرکت اتوبوسرانی نسبت به تامین به موقع سرویس در صورتی که هر یک از شهروندان به دلیل تاخیر اتوبوس خسارتی ببینند مثلاً به خاطر تاخیر اتوبوس از تاکسی استفاده نمایند ، شرکت موظف به پرداخت خسارت مربوطه می باشد.

قیمت بلیطهای درون شهری در سوئد به طور کلی و نیز در مقایسه با ایران بسیار بالا می باشد بطوریکه بسیاری از افراد ترجیح می دهند در شهر با دوچرخه عبور و مرور کنند.

سیستم خرید و استفاده از بلیط‌های شهری در شهرهای مختلف سوئد متفاوت است و لذا در اینجا در مورد مشترکات آنها توضیح داده خواهد شد و بهتر است جزییات مورد نیاز، به هنگام اولین استفاده از مترو از مسو لین مترو پرسیده شود.

بلیط‌های شهری در سوئد برای تمام سیستم‌های حمل و نقل اعتبار دارند. استفاده از دو چرخه نه تنها از لحاظ اقتصادی مقرون به صرفه است، بلکه در کنار ورزش دوچرخه سواری، شخص محیط شهر را بهتر دیده و می‌شناسد و احساس تعلق بهتری نسبت به محیط پیدا می‌نماید.

### **3-2-1-2-3) بلیط دانشجویی**

در صورت داشتن کارت دانشجویی می‌توان از تخفیف دانشجویی استفاده کرد.

### **3-2-3-1-3) بلیط‌های ساعتی**

نوع دیگر بلیط، بلیط‌های ساعتی است که هم محدودیت زمانی 1 لی ۲ ساعت دارند و هم محدودیت‌های مربوط به منطقه‌های شهری را دارند و تنها در زمان اعتبار قابل استفاده می‌باشند.

### **3-2-3-2) محل و نحوه تهیه**

برای کسب اطلاع از انواع و قیمت بلیط‌ها و یا خرید بلیط، بایستی به باجه بلیط‌فروشی مراجعه کرد که معمولاً در هر ایستگاه وجود دارد.

### **3-2-3-3) کنترل بلیط**

در سوئد در هنگام ورود به وسایل نقلیه شهری بلیط‌ها چک نمی‌شوند، ولی گاهی افرادی سرزده وارد وسیله نقلیه شده، بلیط‌ها را کنترل می‌نمایند و در صورت نداشتن بلیط بایستی جریمه پرداخت شود. معمولاً کنترل بلیط به این صورت است که افرادی با لباس شخصی مانند بقیه افراد داخل وسیله نقلیه شده و پس از بسته شدن درها از مسافرها بلیط معتبر می‌خواهند و در صورتی که مسافر فاقد بلیط باشد، می‌بایست جریمه بپردازد که میزان آن زیاد و در شهرهای مختلف متفاوت است. برای مثال در شهر استکهلم این جریمه حدود ۱۰۰۰ کرون است.

### **3-2-4) وسایل نقلیه بین شهری**

#### **3-2-4-1) قطار**

اصلی‌ترین وسیله حمل و نقل درون شهری و برون شهری در سوئد قطار می‌باشد. شبکه راه آهن گسترده است و مرتباً به تعداد خطوط آن اضافه می‌گردد. استفاده از اتوبوس برای حمل و نقل بین شهری در سوئد نسبت به قطار بسیار کمتر می‌باشد.

### **3-2) اطلاعات سفر - 2-4**



برای سفر به شهرهای دیگر نیاز به اطلاعاتی را جمع به ایستگاه، شماره و زمان حرکت قطار، مسیر و محل تعویض قطار و غیره می‌باشد.

این اطلاعات را می‌توان علاوه بر بخش اطلاعات، از روی تابلوهای موجود در ایستگاه‌های قطار بدست آورد. علاوه بر آن می‌توان اطلاعات مفیدی نیز در اینترنت یافت. سازمان قطارهای سوئد دارای وب سایتی [WWW.SJ.SE](http://WWW.SJ.SE) به زبان سوئدی و انگلیسی می‌باشد.

### 5-2-3) بلیط وسایل بین شهری

بلیط را می‌توان از مراکز گوناگونی مانند دفاتر فروش بلیط، دفاتر رزرو بلیط مستقر در ایستگاه‌های قطار و یا آژانس‌های مسافرتی معتبر تهیه کرد. از طریق اینترنت و با استفاده از کارت‌های اعتباری نیز می‌توان اقدام به خرید بلیط نمود. لازم به ذکر است در صورتی که شخص بدون بلیط سوار قطار شود، می‌تواند با پرداخت اندکی جریمه در همان قطار بلیط را از کنترل کننده‌های بلیط‌ها خریداری نماید. ولی بهتر است این کار فقط در موقع بسیار ضروری صورت گیرد.

### 6-2-3) قیمت بلیط‌های بین شهری

مهمترین مساله در تهیه بلیط زمان خرید آن می‌باشد. هرچه بلیط سریع‌تر خریداری شود ارزانتر است. قیمت بلیط بر حسب نوع قطار، زمان و مسافت متفاوت می‌باشد. ارزانترین بلیط‌ها بلیط آخر هفته، بلیط قطار شب و بلیط منطقه‌ای می‌باشد.

پرداخت بلیط از ۵ سال شروع می‌شود. این بدین معنی است که کودکان زیر ۵ سال از پرداخت معاف هستند و کودکان ۶ تا ۱۱ ساله فقط ۵۰٪ مبلغ را پرداخت می‌کنند.

سوئد قطارهای متفاوتی دارد که هر کدام خصوصیت متفاوتی دارند. قیمت بلیط این قطارها نیز بر حسب نوع قطار و زمان استفاده متفاوت می‌باشد.

### 3-2-3-1) (X2000) بلیط قطار سریع السیر

قطار سریع السیر سرعت بالایی نسبت به قطارهای معمولی داشته و بلیط این قطارها بسیار گران است. در بعضی مواقع از بلیط هواپیما هم گران‌تر می‌باشد، اما در صورتی که شخص بلیط خود را از چندین ماه قبل تهیه کند قیمت بسیار مناسبی خواهد داشت. این بدین معنی است که شخص می‌تواند بلیط را با قیمت بسیار مناسب خریداری کند.

### 2-2-3) بلیط قطار شب 6-2-

نوع دیگر بلیط که برای مسیرهای طولانی مناسب است، بلیط قطار شب بوده و فقط مخصوص مسافرت در شب می‌باشد. قیمت بلیط‌ها برای مسافرت‌های مختلف یکسان بوده و فقط به نوع صندلی یا تخت خریداری شده بستگی دارد. خصوصیت این قطارها این است که وقت مفید دانشجویان در روز تلف نشده و شب به جای اقامت در هتل می‌تواند یک شب را در قطار در شهر مقصد بگذرانند. معمولاً این بلیط‌ها با یک روز زودتر خریداری شوند.

### 3-2-3-3) تسهیلات موجود در ایستگاه اصلی شهر

در ایستگاه اصلی شهر (T-centalen)، تسهیلات خوبی برای مسافران وجود دارد. از جمله این تسهیلات می توان به کمدهای بزرگ و کوچک قفل دار، مراکز تبدیل ارز، دفاتر پستی و رستوران، کتابفروشی، دکه های کوچک اغذیه فروشی اشاره کرد که معمولاً در تمام مدت کار قطارها باز هستند.

### 7-2-3 برنامه قطارها

برنامه مورد نیاز حرکت قطارها به مقصد، زمان مسافرت و کلیه اطلاعات مورد نیاز در این مورد را می توان به سادگی و به صورت یک برگ پرینت شده از اطلاعات ایستگاههای قطار تهیه کرد. انجام این کار با چک کردن سایت اینترنتی شرکت راه آهن سوئد نیز ممکن است.

### 8-2-3 سفر به ایران

#### 1-8-2-3 سفر به ایران بلیط

بلیط سفر به ایران را می توان از نمایندگی شرکت های هوایی در سطح شهر خریداری کرد. خرید بلیط از نمایندگی های درون شهرها یا دیگر از طریق تماس تلفنی و واریز مبلغ بلیط به حساب نمایندگی اصلی شرکت هوایی در فرودگاه می تواند صورت گیرد.

#### 1-1-8-2-3 ایران ایر

از خطوط ایران ایر می توان برای پرواز بین ایران و سوئد استفاده کرد. این خط هوایی شرایط ویژه برای حمل بار دارد. این خط هوایی از تهران به دو شهر استکهلم و گوتنبرگ و برعکس پرواز دارد.

پروازهای ایران ایر در اسکاندیناوی

استکهلم - تهران - استکهلم

گوتنبرگ - تهران - گوتنبرگ

کپنهاگ - تهران - کپنهاگ

برای اطلاعات بیشتر در مورد این خط هوایی و پروازهای آن می توان به آدرس های زیر مراجعه کرد.

<http://www.iranair.de>

<http://www.iranair.se>

#### 2-1-8-2-3 سایر خطوط هوایی

امروزه شرکت ها و خطوط هوایی متنوعی وجود دارد که هزینه بلیط آنها اندک می باشد. این شرکت های هوایی معمولاً از سوئد به تمام کشورهای اروپایی و کشورهایی که با سوئد ارتباط زیادی دارند، پرواز دارند. همچنین از این پروازها می توان برای مسافرت درون سوئد هم استفاده کرد. بلیط این قطارها را با یستی به صورت آنلاین و از طریق وبسایت آنها تهیه کرد. اینگونه بلیطها معمولاً قابل پس دادن یا تعویض نبوده و یا تعویض آنها به صرفه نیست. بلیط های مذکور با استفاده از کارت اعتباری، واریز آنلاین و یا

عادی قیمت بلیط به حساب شرکت هوایی قابل خریداری می‌باشند. پس از اتمام آن لاین امور مربوط به خرید بلیط، ایمیلی حاوی مشخصات بلیط و پرواز دریافت می‌گردد که پرینت آن به عنوان بلیط استفاده می‌شود. خطوط ارزان قیمت را می‌توان با جستجو در اینترنت یا فت.یکی از این خطوط هوایی و وبسایت آن در زیر آورده شده است:

**Ryan Air: [www.ryanair.com](http://www.ryanair.com)**

**3-2-8-1-3** آژانسهای مسافرتی

آژانسهای خدمات مسافرتی هوایی در شهر استکهلم عبارتند از:

**ReseCentrum Gruppen AB**: نام آژانس:

آدرس: Sveav. 120 Box 19025 10432 Stockholm

تلفن: 168800 (00468)

**Seirosafar**: نام آژانس:

آدرس: Frejgatan 49A Box 19197 10432 Stockholm

تلفن: 100101 (00468)

**IRAN TOUR**: نام آژانس:

آدرس: Bergsunds strand 32 117 38 Stockholm

تلفن: 6692430 (00468)

**ReseCentrum Gruppen AB**: نام آژانس:

آدرس: Frejgatan 49 Box 19096 10432 Stockholm

تلفن: 343842 (00468)

**Shoma Travel**: نام آژانس:

آدرس: Hallonbergsplan 5-7 1tr Box 7122 17407 Sundbyberg

تلفن: 6281030 (00468)

**ReseCentrum i Uppsala**: نام آژانس:

آدرس: Roslagsgatan 2-4 75327 Uppsala

تلفن: 120120 (004618)

نام آژانس: Västerås Everyday Travel International

آدرس: vasagatan 14 72215 Västerås

تلفن: 381212 (004621)

**H.M Travel**: نام آژانس:

آدرس: Tensta Gongen 14 16364 Spånga

تلفن: 7604420 (00468)

نام آژانس: **Solna Travel**

آدرس: Solna Centrum, Solna Torg 19, 5flr 171 45 Solna

تلفن: 7340701 (00468)

در صورت تهیه بلیط از ایران ایر برای دانشجویان دارای شرایط زیر معرفی نامه دانشجویی ویژه تخفیف بلیط هواپیمائی جمهوری اسلامی ایران صادر می شود.

- این تخفیف فقط یکبار در سال و به بلیط های رفت و برگشت مستقیم و بدون توقف در کشور سوم تعلق می گیرد.

- گواهی دانشجویی ویژه تخفیف بلیط هواپیما، از تاریخ صدور، فقط بمدت سه ماه اعتبار دارد و پس از انقضای مدت اعتبار قابل تجدید یا تمدید نیست

شرایط لازم :

- شاغل بودن به تحصیل در سوئد (دانشجو باید ریز نمرات هر ترم یا گواهی اشتغال به تحصیل خود را برای بخش کنسولی ارسال کرده باشد)

- دارا بودن اجازه اقامت سوئد در گذرنامه ایرانی (این تسهیلات به دانشجویانی که دارای تابعیت دوگانه و گذرنامه سوئدی هستند تعلق نمیگیرد)

- دارا بودن [پرونده دانشجویی] در سفارت جمهوری اسلامی ایران - استکهلم

- دارا بودن پرونده دانشجویی در وزارت علوم و فناوری یا وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

- همسر و فرزند باید همزمان با دانشجو دارای اقامت سوئد باشند ( در صورتی که دانشجو تقاضای تخفیف بلیط برای همسر و فرزند داشته باشد)

مدارک لازم:

1- در خواستنامه [410] برای صدور گواهی دانشجویی ویژه تخفیف بلیط هواپیما.

\*- مجوز اداره دانشجویی و بورسهای وزارت علوم یا وزارت بهداشت برای استفاده از تسهیلات غیرارزی (این مجوز می تواند توسط دانشجو یا وکیل وی در ایران یا بخش کنسولی سفارت، استعلام شود تا از طریق اداره دانشجویی وزارت امور خارجه به بخش کنسولی ابلاغ گردد).

2- برگ رزرو بلیط هواپیما برای مسیر سوئد -تهران - سوئد (برای رزرو بلیط باید مستقیماً با دفتر مرکزی هما در استکهلم تماس گرفته شود: [www.iranair.se](http://www.iranair.se))

3- یک پاکت برای برگشت اصل مدارک، با تمبر کافی برای پست سفارشی، که نشانی درخواست کننده بر روی آن نوشته شده باشد.

**2-8-3) سفر به دیگر کشورها**

مسافرت از سوئد به اغلب کشورها ی اروپا یی جز سویس و انگلستان آسان است.

دانشجو با داشتن اجازه اقامت در سوئد و با همراه داشتن پاسپورت می تواند بدون دریافت روا دید به کشورهای عضو شینگن مسافرت کند.

### **3-3) دسترسی به تلفن و اینترنت**

#### **قرار داد تلفن موبایل اینترنت 1-3-3)**

در سوئد شرکت های مختلفی برای عقد قرار داد تلفن، اینترنت و موبایل وجود دارد که هر کدام قیمت های متفاوتی نیز دارند. بر طبق نوع قرارداد با شرکت های مختلف، خدمات داده شده نیز متفاوت می باشد. برای مثال می توان با برخی از شرکت ها فقط قرارداد تلفن و یا موبایل بست در صورتی که با برخی دیگر هر قراردادی اعم از موبایل، تلفن و اینترنت ممکن است.

#### **1-3-3) شرکتهای مختلف**

در سوئد معمولا دو نوع شرکت ارائه دهنده خدمات تلفن، اینترنت و موبایل وجود دارد. یک نوع شرکت های هستند که غالبا تلفن ثابت و اینترنت ارائه می نماید. نوع دوم شرکت ها می هستند که موبایل و یا موبایل به همراه تلفن ثابت ارائه می دهند.

اخیرا شرکت ها می نیز به وجود آمده که با قیمت تقریبا پایین حالت های مختلف تلفن و اینترنت و از جمله تلفن و اینترنت بدون محدودیت ارائه می دهند ولی چنین شرکت ها می نیاز به یک خط تلفن ثابت دارند و شخص با یستی با یک شرکت دیگر قراردادی جدا گانه برای یک تلفن ثابت داشته باشد. معروفترین شرکت های ارائه دهنده موبایل و اینترنت در زیر آورده شده است.

#### **1-1-3-3) شرکت ارائه دهند موبایل**

- Tre 3
- Campuz Mobile
- Comviq
- D-juice
- Glocalnet
- LunarMobil
- Tango
- Tele2
- Telia
- Vodafone

#### **2-1-3-3) شرکت ارائه دهند اینترنت**

- Algonet
- Com Hem
- Glocalnet
- Tele2
- Telenordia
- PRQ

- TeliaSonera
- Polarhome
- Bahnhof
- Bredbandsbolaget

#### ۳-۴) خدمات پستی

شرکت پست در سوئد در تمام شهرها و بعضا روستاهای سوئد دفاتر پستی دارد. برای یافتن محل دفاتر پستی بهترین راه استفاده از سایت اینترنتی پست می باشد که علاوه بر آدرس ها، اطلاعات مفیدی در مورد قیمت های پستی به تمام نقاط سوئد و کشورهای دیگر دارد. لازم به ذکر است که می توان از بخش انگلیسی زبان این سایت نیز بهره گرفت. علاوه بر این برای کسب اطلاعات از خدمات پستی می توان از دفترچه های که در اکثر دفاتر پستی وجود داشته و بطور مجانی در اختیار مشتریان قرار می گیرد، استفاده نمود.

از آنجایی که در سوئد بسیاری از امور اداری از طریق نامه و پست انجام می گیرد، لذا توصیه می شود شخص در محدوده ی زندگی و یا مسیر رفت و آمد خود یک دفتر پستی پیدا نموده تا بتواند بطور دائم و با صرف وقت کمتر از آن استفاده کند.

#### ۳-۵) مکان های اقامت موقت

##### 1-3-5-3) هتل ها و خوابگاههای دانشجویی با امکان اقامت موقت

برخی هتل های دانشجویی وجود دارند که غالبا توسط "سازمان دانشجویی" اداره می شود و هزینه اندکی دارند. این هتل ها را میتوان از سایت اینترنتی سازمان دانشجویی پیدا کرد. هزینه این هتل ها از هتل های عادی کمتر است.

گاهها برخی از اتاقهای دانشجویی نیز برای اقامت موقت به دانشجویان اجاره داده می شوند. این اتاقها را می توان از طریق سازمان دانشجویی اجاره نمود.

##### 2-3-5-3) هتل و هاستل (Hostel)

برای اقامت موقت در روزهای اول سفر به سوئد می توان از هتل یا هوستل (Hostel) که قیمت بسیار مناسبتری نسبت به هتل دارد، استفاده نمود. پیدا کردن هتل و به ویژه هوستل از روی سایت اینترنتی آنها و حتی از خارج از سوئد امکان پذیر است.

در برخی از شهرها نیز هتل های وجود دارد که با قیمت مناسبی قرار دادهای یک ماهه منعقد می کنند. این هتل ها نیز برای اقامت موقت دانشجویان قابل استفاده می باشند.

##### 3-3-5-3) دانشجویان ایرانی در سوئد

برای رفع موقتی نیاز به اقامت در روزهای اول سفر به سوئد می توان به مدت چند روز نزد یکی از دوستان ایرانی ساکن در شهر مقصد زندگی کرده و سپس اقدام به یافتن خانه نمود.

در صورتی که دانشجویان دوستی در شهر مقصد ندارند، می توانند از وبلاگ مربوط به دانشجویان ایرانی در سوئد برای شناخت آنها استفاده نمایند.

**3-6 تماس با دانشگاه محل تحصیل و مراجع مرتبط****1-3-6 تماس با دانشگاه محل تحصیل**

برای برقراری ارتباط با دانشگاه پس از ورود به سوئد در صورتی که شخص، دانشجوی مقطع دکتری باشد با یستی با رجوع به موسسه ای که با یستی تحصیل را در آنجا آغاز نماید و صحبت با استاد خود و یا منشی موسسه و دریافت نامه های احتمالی برای بخش ثبت نام دانشگاه، مراحل ثبت نام را دنبال نماید. توصیه می شود از ایران با استاد از طریق ایمیل یا تلفن ارتباط برقرار کرده و یک قرار ملاقات برای یک یا چند روز پس از ورود به سوئد گذاشته شود تا ارتباط با استاد در زمان ورود به سوئد به سادگی وبدون اتلاف وقت صورت پذیرد.

پس از ارتباط با دانشگاه و با استفاده از اطلاعات استادیستی مراحل ثبت نام را ادامه داد. دانشجویان می توانند پس از ثبت نام در دانشگاه با سفارت جمهوری اسلامی ایران در سوئد و سرکنسولگری های آن در استکهلم و نیز با دفتر رایزنی علمی و سرپرستی دانشجویان ایرانی در منطقه شینگن در فرانسه تماس برقرار نموده و از خدماتی که به دانشجویان ارائه می شود، استفاده نمایند.

**2-3-6 تماس با سفارت جمهوری اسلامی سوئد**

دانشجویانی که مایل به استفاده از تسهیلات دانشجویی سفارت ایران در سوئد هستند، می بایست ضمن ارائه مدارک لازم به بخش دانشجویی نمایندگی جمهوری اسلامی ایران مستقر در حوزه تحصیلی خود، نسبت به "تشکیل پرونده دانشجویی" اقدام نمایند.

**3-3-6 تماس با دفتر رایزنی علمی و سرپرستی دانشجویان ایرانی در پاریس**

برای استفاده از تسهیلات دانشجویی رایزنی علمی و سرپرستی دانشجویان ایرانی در منطقه شینگن نیز با یستی اقدام به تشکیل پرونده دانشجویی نمود. انجام این کار به صورت آنلاین نیز امکان پذیر می باشد. همچنین دانشجویان بورسیه می بایستی کلیه مدارک و نیز گزارش های تحصیلی و پیشرفت کار خود را از طریق رایزنی علمی به وزارت خانه مربوطه ارسال نمایند.

**ساعات پذیرش بخش کنسولی**

روزهای دوشنبه، سه شنبه و چهارشنبه از ساعت 8.30 صبح تا 12.00 ظهر.

روزهای پنجشنبه بخش پذیرش کنسولی تعطیل است.

روزهای جمعه ویژه صدور روادید (ویزا) و خدمات دانشجویی از ساعت 8.30 تا 12.00

**ساعات کار سفارت**

همه روزه از ساعت 8.30 تا 16.30

روزهای شنبه و یکشنبه سفارت تعطیل است.

**نشانی پستی سفارت**

Islamiska Republiken Irans Ambassad  
Box 6031

181 06 LIDINGÖ

نشانی محل سفارت

Elfviksvägen

Västra Yttringegård

LIDINGÖ

تلفن و نمابر

0046 ( 08 ) 63 63 600 سفارت

0046 ( 08 ) 63 63 630 کنسولی

0046 ( 08 ) 63 63 626 نمابر

وقت مکالمه تلفنی با بخش کنسولی روزهای چهارشنبه، پنجشنبه و جمعه از ساعت 15.00 الی 16.00 می باشد.

### 3-7) خریدهای روزمره اولیه در سوئد

در این قسمت برخی آگاهی ها و توصیه های مفید برای زندگی در سوئد از جمله مقررات ناظر بر حمایت از مصرف کنندگان جمع آوری شده است.

خرید از سوپر مارکت های سوئد بسیار آسان است و نیازی به دانستن زبان سوئدی ندارد. برای خرید روزمره با دید یکی از مغازه های ارزان قیمت اطراف محل زندگی را شناسایی نمود. آرم این فروشگاه ها در حوالی محل قرارگیری و روی دیوارها و یا در محل ورودی شان قرار گرفته و تنها شناختن آرم آنها برای این فروشگاه ها در محل زندگی کافی است. از جمله ارزانترین مغازه های سوئد Lidl می باشد. پس از آن ICA قرار دارد. آرم فروشگاه های ICA و Lidl به صورت زیر می باشد.



فروشگاه های بزرگ سوئد معمولاً ورودی و خروجی جداگانه دارند. اجناس مورد نیاز را می توان از روی نام و یا شکل آنها شناسایی کرد و بهتر است در صورتی که شخص زبان سوئدی نمی داند، معادل سوئدی مایحتاج اولیه زندگی را از روی لغت نامه بنویسد تا جستجوی آنها در فروشگاه ها ساده تر باشد.

خرید در استکهلم



اگرچه سطح زندگی در سوئد بالاتر از کشورهای دیگر اتحادیه اروپاست ولیکن یک جهانگرد میتواند کالا و محصولات بسیار جالبی را با قیمت‌های مناسب جهت خرید در این کشور بیابد.



از کالاهای سوئدی که خرید آن در میان توریست‌های خارجی بیشترین طرفدار را دارد محصولات کریستال و شیشه سوئد است که زیبایی و طراحی آن شهرت جهانی دارد. در برخی فروشگاه‌های بزرگ فروش کریستال و شیشه در استکهلم میتوان مدتها با تماشای هنر بکار رفته در طراحی محصولات کریستال و شیشه سرگرم شد. قیمت این محصولات برای جهانگردان خارج از اتحادیه اروپا (مانند ایرانیان و آمریکائی‌ها) که بصورت "تکس فری" (بدون مالیات) در این کشور خرید میکنند بمراتب ارزانتر از جهانگردان اروپایی است.

لوازم برقی منزل و محصولات الکترونیک از دیگر کالاهایی است که بواسطه رقابت بسیار تنگاتنگی که بین فروشگاه‌های بزرگ لوازم برقی منزل و دیگر محصولات الکترونیک در سوئد و بخصوص شهرهای بزرگ این کشور در جریان است با قیمت‌های بسیار ارزان قابل خریداری است.

البته لوازم برقی منزل و محصولات الکترونیک موردعلاقه خود را هرگز در فروشگاه‌های داخل شهر استکهلم و یا دیگر شهرهای سوئد خریداری نکنید. جهت خرید این گونه کالاها به محدوده های خرید بزرگی که در خارج از شهرها واقع شده اند مراجعه کنید. دوستان ایرانی مقیم سوئد بهترین راهنما در این زمینه خواهند بود. وسائل ورزشی، رومیزی های دستباف، دستمال‌های گوناگون سفره، چینی آلات، قهوه خوری و انواع عتیقه جات از دیگر خریدهای مورد علاقه جهانگردان در سوئد است. فروشگاه‌های بزرگ در مناطق مرکزی شهری استکهلم و

بخصوص مابین میدان هو توریه تا قسمت قدیمی استکهلم (گاملستان) و نیز در خیابان ملکه (دروتینگ گاتان)، خیابان شاه (کونگز گاتان)، خیابان بندر (هامن گاتان)، خیابان کتابخانه (بیب لیو تکز گاتان) و نیز "استوره گاتان" قرار دارند. اما با مراجعه به ده ها پاساژ بزرگ و سرپوشیده مخصوص خرید که در نقاط مختلف شهر استکهلم (و به خصوص خارج از شهر) وجود دارند هم کالاهای متفاوت تر و هم قیمت های بهتری را جهت خرید در اختیار خواهید داشت. مشهورترین پاساژها و فروشگاه‌های بزرگ برای خرید در مرکز شهر استکهلم عبارتند از:



فروشگاه مجلل انکو در استکهلم

### NK, Åhlens, PUB, Gallerian, Sturegallerian

هر پنج فروشگاه و پاساژ خرید اشاره شده در بالا در نقاط مرکزی شهر استکهلم قرار دارند، شش روز هفته باز هستند و در آنها تقریباً قادر به خرید هر نوع کالایی که مایل باشید خواهید بود. فروشگاه‌ها و مراکز خرید در روزهای تعطیل ساعات کاری محدودتری دارند. ساعت های معمولی کار فروشگاه‌ها و مراکز خرید در استکهلم، روزهای عادی عموماً 10 الی 18 و در روزهای شنبه مابین 10 الی 15 است. برخی از

فروشگاهها روزهای یکشنبه نیز باز هستند.

ایرانیان مقیم استکهلم مکانها و بازارچه های کمترشناخته شده ای را سراغ دارند که جهانگردان معمولی به آنها دسترسی ندارند و در آنها میتوان به قیمت های بسیار نازل تر از فروشگاه های بزرگ واقع در نقاط مرکزی شهر خرید نمود. در مناطق خارج از مرکز شهر استکهلم پاساژها و مراکز خرید متعدد و بزرگی وجود دارد. توصیه می شود همواره جهت خریدهای عمده و اساسی از اطلاعات دوستان و خویشاوندان خود در استکهلم استفاده کنید.

### هزینه های زندگی دانشجویی در سوئد

هزینه ماهانه یک دانشجو در کشور سوئد با در نظر گرفتن اجاره خوابگاه و غذا و رفت و آمد و ... بر اساس وبگاه رسمی [www.studyinsweden.se](http://www.studyinsweden.se) 750 یورو و یا 7,070 کرون سوئد است که البته طبق تجربه دوستان ایرانی می تواند کمتر نیز باشد و در شهرهای کوچکتر و مخصوصا جنوبی سوئد حتی تا نصف این مبلغ برای یک زندگی ساده دانشجویی می تواند کافی باشد.

Accommodation: SEK 3,200. Local travel: SEK 500. Food: SEK 2,000  
Insurance, medical care and hygiene: SEK 300. Telephone/Internet: SEK 300  
Clothing, hobby/leisure, other: SEK 250. Student union fee: SEK 60-70  
750. Total: SEK

### 1-7-3 راهنمای مصرف کننده

هنگام مراجعه به راهنمای مصرف کننده می توانید در مورد مسائل زیر کمک دریافت کنید.

- مسائل مربوط به حقوق و وظایف شما
- توصیه و راهنمایی هنگام خریدهای مهم
- مسائل اقتصادی و بودجه
- شکایت در مورد یک آگهی، یک کالا و یا یک کار انجام شده زمانی که نمی توانید با فروشنده به توافق برسید.

در بسیاری از کمونها می توانید از راهنمای مصرف کننده و مشاور امور مالی کمک بگیرید. برای دریافت کمک میت وانیید به کمون محل سکونت خود مراجعه کنید. در سایت اینترنتی زیر میتوانید آدرس ها، ساعات کار و شماره تلفن های آنها را پیدا کنید:

[www.konsumentverket.se](http://www.konsumentverket.se)

### 1-7-1-1 خرید از فروشگاه

خرید آزاد یا حق عودت

خرید آزاد به معنی این است که اگر از خرید خود پشیمان شدید و در طی مدت معینی کالا را عودت دادید تمام پول خود را پس می گیرید. قانونی که به مشتری حق دهد کالای خریداری شده را بتواند بازپس دهد وجود ندارد ولی بسیاری از فروشگاه های بزرگ و یا فروشگاه های معمولی این حق را به مشتریان خود می دهند. اگر مایلید خریدی را با حق برگشت انجام دهید بهتر است قبل از خرید از فروشنده سوال کنید. در صورت موافقت فروشگاه با درخواست شما از صندوقدار بخواهید مراتب را روی قبض رسید پول یادداشت کند. تاریخ عودت جنس نیز باید روی قبض نوشته شود. همیشه قبض رسید را نگهدارید و جنس را به موقع یعنی قبل از پایان تاریخ عودت، بازپس دهید. جنس باید با همان وضعیت زمان خرید پس داده شود. فروشگاه ممکن است از شما بخواهد برای اینکه بتوانید جنس را پس دهید بسته بندی آن خراب و پاره نشده باشد.

### 2-7-3) مصرف کننده در اروپا

برای دریافت اطلاعات در مورد خرید از کشورهای اتحادیه اروپا، و یا چنانچه در هنگام خرید از یکی از کشورهای اتحادیه اروپا دچار اشکال شده اید می توانید به سازمان مصرف کننده در اروپا مراجعه کنید:

[info@konsumenteuropa.se](mailto:info@konsumenteuropa.se)

Phone: 08 4290780

[www.konsumenteuropa.se](http://www.konsumenteuropa.se)

### 1-2-7-3) کمیته رسیدگی به اختلافات

کمیته رسیدگی به اختلافات به مواردی که مصرف کننده و فروشنده نمیتوانند به توافق برسند رسیدگی می کند. جنس یا خدمات مورد اختلاف باید بیش از 500 کرون قیمت داشته باشد. این کمیته به مسائل مربوط به خرید خانه رسیدگی نمی کند. رسیدگی به اختلافات در کمیته (ARN) رایگان است:

[www.arn.se](http://www.arn.se)

### 2-2-7-3) حق تعویض

بعضی از فروشگاه ها که به مشتری حق بازگشت نمی دهند می توانند به جای آن حق تعویض بدهند. حق تعویض به این معنی است که شما می توانید کالای خریداری شده را پس دهید و به جای آن کالای دیگری انتخاب کنید. گاهی وقتی جنسی را پس می دهید به شما یک قبض خرید جنس می دهند و پولتان را مثل زمانی که حق بازگشت دارید پس نمی دهند. قبل از پرداخت بهای کالای خریداری شده از فروشنده در مورد آخرین فرصت تعویض جنس سوال کنید. همیشه قبض خرید را نگهداری کنید. اگر نوشته شده که "جنس حراجی تعویض نمی شود"، نمی توان کالا را در صورت پشیمانی تعویض کرد ولی چنانچه جنس خریداری شده در حراجی دارای اشکال باشد طبیعتاً حق دارید جنس را برگردانید و درخواست تعمیر کنید.

**3-7-3) حراج**

برای آن که یک فروشگاه بتواند با کلمه " حراج " در تبلیغات خود مشتریان را به سوی خود جلب کند، بایستی

- فروش حراجی در مدت زمان محدودی انجام شود
- قیمت اجناس بطور قابل ملاحظه ای کاهش داده شده باشد
- اجناس جزء کالاهای عادی فروشگاه باشد.

**3-7-4) گارانتی**

گارانتی به این معنی است که فروشنده در برابر دوام و کارکرد کالا طی مدت معینی مسئولیت دارد. طبق قانون (konsumentköplagen) حمایت از مصرف کننده در صورتی که جنس خریداری شده در طی شش ماه بعد از خرید دچار اشکال شود، اشکال از سازنده محسوب می شود. اگر چنین اشکالی پیش آید یا باید جنس تعمیر شود، یا یک جنس نو تحویل داده شود و یا قیمت کالا پائین آورده شود. گارانتی ممکن است برای همه کالا یا قسمتی از کالا داده شود. حتی اگر گارانتی شامل همه کالا نباشد در صورت بروز اشکال میتوانید درخواست تعمیر کنید. در عمل قانون به هر نوع کالا شش ماه گارانتی می دهد. ارائه گارانتی بیش از شش ماه از سوی فروشنده اختیاری است. در صورتی که اشکالات زیر به وجود آید فروشنده از پرداخت خسارت معاف خواهد شد.

• بروز حادثه پس از خریداری جنس،

• عدم مراقبت از جنس،

• کاربرد نامعقول،

• عدم رعایت دستورات سرویس و نگهداری از جنس.

طبق قانون حمایت از مصرف کننده شما میتوانید ظرف مدت سه سال از تاریخ خرید نسبت به وجود نقص در کالا درخواست تعمیر کنید. حتی اگر مدت گارانتی یک یا دو سال باشد، مدتی که میتوانید درخواست تعمیر کنید سه سال است. در طول مدت گارانتی، صرفنظر از اینکه نقص کی به وجود آمده است، فروشنده بایستی کالا را تعمیر کند. شما لازم نیست اثبات کنید که کالا از اول دارای نقص بوده است. اما اگر مدت گارانتی سپری شده باشد باید بتوانید به نحوی نشان دهید که اشکال از اول موجود بوده است. اگر بتوانید به نحوی اثبات کنید که جنس را در تاریخ معینی از فروشگاه خریده اید نگهداری قبض خرید اجباری نیست. اما از آنجا که اثبات این امر بر عهده شما است، آسانترین راه آن است که همیشه قبض خرید کالا را نگهداری کنید.

**3-7-5) بیمه های فوق العاده**

هنگام خرید کالاهائی از قبیل تلویزیون، ویدئو یا کامپیوتر غالباً فروشنده بیمه فوق العاده ای را پیشنهاد می کند. توجهی امر اینست که مخارج تعمیر این قبیل اجناس در صورت خرابی زیاد است. اما معمولاً بیمه فوق العاده کار بیهوده ای است:

در اغلب موارد شما باید هنگام خرید کالا در فروشگاه برگ بیمه را امضاء کنید و پشیمانی بعدی امکان پذیر نیست. از فروشنده بخواهید که برگ بیمه را برای مطالعه دقیق در منزل به شما بدهد. این کار به شما امکان می دهد که ببینید چه بیمه هائی را خودتان از قبل دارید.

اغلب کالاها با یک یا دو سال گارانتی فروخته می شوند. در طول مدت گارانتی فروشنده موظف است جنس را صرفنظر از تاریخ خراب شدن آن تعمیر کند. نیازی به اثبات این که جنس از ابتدا دارای اشکال بوده است نیست. اما اگر شما خودتان باعث بروز اشکال در کالا شده باشید هرگز نمی توانید از گارانتی برای تعمیر استفاده کنید.

### 6-7-3) گارانتی طولانی تر

بیمه فوق العاده پیشنهادی ممکن است به معنی طولانی تر شدن مدت گارانتی باشد. در این صورت برای مدت طولانی تری از بیمه مشابه گارانتی برخوردار خواهید شد، ولی شما باز هم اگر خودتان باعث بروز اشکال شده باشید خسارتی دریافت نخواهید کرد.

### 7-7-3) "بیمه بد شانسی"

یک نوع بیمه دیگر وجود دارد که مثلاً اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تلویزیون را به زمین بیاندازد، روی صفحه کلید کامپیوتر قهوه بریزد یا کودکی قطعه شکلاتی توی ویدئو فرو کند به شما خسارت پرداخت خواهد کرد. ممکن است در بیمه منزلتان چنین بیمه ای موجود باشد. ممکن است نام آن بیمه همه خطرات یا بیمه بد شانسی باشد. تفاوت بیمه فوق العاده خانه با بیمه بد شانسی فروشگاه این است که بیمه خانه غالباً دارای مبلغ فرانشیز است، به این معنی که در صورت بروز (självrisk) خسارت شما باید خودتان مبلغ معینی را بپردازید. بیمه فوق العاده منزل دارای این مزیت است که شامل همه وسائل خانه می شود و فقط مخصوص تلویزیون و کامپیوتر نیست.

توصیه می شود در خصوص موارد زیر تحقیق کنید:

- مدت گارانتی چقدر است؟
- بیمه منزل شامل چه مواردی می شود؟
- بیمه بدشانسی شامل چه مواردی می شود؟

... به خاطر داشته باشید:

- در گارانتی نباید فرانشیز پرداخت شود.
- شما حق دارید به مدت سه سال بعد از خرید درخواست تعمیر کنید.

**اشکال در کالا - درخواست تعمیر**

درخواست تعمیر کالا به این معنی است که شما به فروشنده اطلاع می دهید که کالا مورد تایید شما نیست و موارد نقص در کالا را نیز شرح می دهید.

شما باید اشکال در کالا را در "مدت زمان معقولی" پس از پی بردن به آن به فروشنده اعلام کنید. همیشه دوماه را می توان "مدت معقول" به حساب آورد. اما زمان معقول میتواند بیشتر از دو ماه باشد، مثلا اگر شما مریض یا در مسافرت بوده اید. در شش ماه اول پس از خرید، در صورتی که فروشنده نتواند اثبات کند که نقص از ابتدا وجود نداشته است، به عنوان اشکالی که از اول وجود داشته محسوب می شود. وقتی که بیش از شش ماه از تاریخ خرید گذشته باشد شما به عنوان خریدار باید اثبات کنید که جنس از اول دارای اشکال بوده است.

حق شما برای درخواست تعمیر سه سال پس از تحویل جنس پایان می یابد. مدت درخواست تعمیر از تاریخ اول آوریل ۲۰۰۵ از دو سال به سه سال افزایش یافته است. برای اجناسی که قبل از این تاریخ خریداری شده اند همان مدت دو سال اعتبار دارد. برای اطمینان از اینکه حق شما ضایع نگردد؛ در اسرع وقت درخواست تعمیر کنید!

**8-7-3) قیمت ها**

قانونی برای تعیین قیمت اجناس وجود ندارد. یک فروشنده می تواند هر قیمتی را برای جنس مورد فروش تعیین کند. فروشنده و خریدار در مورد قیمت جنس به توافق می رسند. قرارداد باید رعایت شود. قیمتی که شما و فروشنده برسر آن به توافق رسیده اید باید رعایت شود. مطابق قانون اعلام قیمت همیشه زمانی که فروشنده کالایش را میفروشد یا مستقیما برای مصرف کننده تبلیغات می کند، مثلا در ویتترین ها، فروشگاهها، آگهی ها و تبلیغات ها، بایستی قیمت اجناس اعلام شود. قیمت های اعلام شده باید شامل مالیات غیر مستقیم باشد. فقط هنگامی که شرکتی کالایش را به شرکت های دیگر میفروشد میتواند قیمت ها را بدون مالیات غیر مستقیم اعلام کند. برای تعداد زیادی از اجناس از جمله مواد خوراکی باید قیمت مقایسه نیز اعلام گردد. قیمت مقایسه مثلا قیمت یک کیلو یا یک لیتر از آن جنس است. این امر به مصرف کنندگان کمک میکند تا قیمت فروش تولید کنندگان مختلف را با هم مقایسه کنند.

**9-7-3) خرید از طریق اینترنت**

چند توصیه خوب قبل از اقدام به خرید از اینترنت:

- در برابر قیمت های بسیار کم و اجناس با کیفیت اعجاز آور سوء ظن داشته باشید. در چنین مواردی همیشه امکان کلاهبرداری وجود دارد.
- همه اطلاعات داده شده در سایت اینترنتی را مطالعه کنید.

• اطلاعاتی در مورد شرکت فروشنده به دست آورید. آیا آدرس، شماره تلفن و آدرس پست اینترنتی شرکت در سایت آنها یا در آگهی تبلیغاتی ارسالی وجود دارد؟ ترجیحا با تلفن یا پست الکترونیکی سؤالاتی را با آنها در میان بگذارید. معمولا با شرکت های غیر جدی نمیتوان تماس برقرار کرد.

• اطلاعات در مورد قیمت تمام شده را بخواهید. آیا قیمت تمام شده شامل هزینه پست، دفترداری و هزینه احتمالی گمرک هم می شود؟

• مدت تحویل کالا چقدر است؟ اگر جنس را برای تاریخ معینی بخواهید خوب است تاریخ تحویل مشخص باشد.

• اگر در مورد حق پشیمانی و مقررات تحویل چیزی نوشته نشده باشد قبل از سفارش به آنها فکر کنید. طبق قانون، در صورتی که از شرکتی در سوئد خریداری کنید حق پشیمانی به مدت ۱۴ روز، حق شما است. در صورتی که پشیمان شوید و جنس را پس دهید نباید متحمل هزینه ایی شوید - فقط ممکن است لازم باشد هزینه پست را برای عودت کالا بپردازید.

• هنگامی که کالائی را سفارش می دهید حتما باید برای شما تاییدیه ارسال گردد. روی برگ تاییدیه باید اطلاعات مربوط به حق پشیمانی درج شده باشد.

• اگر توسط کارت بانکی قیمت جنس را می پردازید: کنترل کنید که مبلغ برداشت شده از حساب شما صحیح باشد. این خطر وجود دارد که شماره حساب شما به دست افراد ناجور بیفتد. اگر برایتان اتفاق افتاد که کسی از حساب شما برداشت می کند فوراً با بانک یا شرکت صادر کننده کارت تماس بگیرید.

• ترجیحا قیمت خرید را قبل از تحویل جنس نپردازید، زیرا در این صورت یکی از بهترین وسیله های فشار، که نپرداختن پول در صورت نرسیدن یا معیوب بودن کالا است را از دست می دهید.

### 10-7-3) حق پشیمانی

وقتی که از فروشگاه خرید می کنید از حق قانونی پشیمانی برخوردار نیستید. ولی اگر کالائی را در سوئد از طریق سفارش پستی، تلفنی، از طریق تلویزیون، اینترنت یا فروشنده ای که به منزل مراجعه می کند خریداری کنید از حق پشیمانی به مدت ۱۴ روز برخوردار هستید. قانون خریده های خانگی و از راه دور از جمله فروشنده را موظف می کند که به شما اطلاعات کافی در مورد حق پشیمانی ارائه نماید.

### 11-7-3) هزینه عودت کالا

برای قراردادهای از راه دور: اگر شما از خرید خود پشیمان شوید خودتان باید هزینه عودت جنس را بپردازید. برای خریده های خانگی و خرید تلفنی لازم نیست که هزینه عودت جنس توسط شما پرداخت شود. اگر کالای مورد نیاز خود را از کشور دیگری در اتحادیه اروپا خریداری کنید باز هم حق

پشیمانی دارید ولی مدت آن معمولا کمتر از ۱۴ روز است. اگر می خواهید در باره مقررات خرید از سایر کشورهای اروپائی بیشتر بدانید با موسسه زیر تماس بگیرید.

[info@konsumenteuropa.se](mailto:info@konsumenteuropa.se)  
[www.konsumenteuropa.se](http://www.konsumenteuropa.se)

### 8-3 خرید خودرو

#### اتومبیل

اگر می خواهید اتومبیل خریداری کنید اطلاعات زیاد و توصیه های مفیدی در این سایت وجود دارد  
<http://www.konsumentverket.se/bilar/>

اگر می خواهید اتومبیل دست دوم بخريد اول به سایت زیر مراجعه کنید:

[www.bilprovningen.se](http://www.bilprovningen.se)

در صورتی که چنین اتومبیلی در سایت فوق وجود دارد، می توانید قیمت آن را با اتومبیل های مشابه مقایسه کنید، یا ببینید این مدل اتومبیل چه اشکالاتی در بازرسی های سالیانه داشته است، ایمنی آن تا چه اندازه است و سایر افرادی که چنین اتومبیلی دارند در مورد آن چه می گویند. شما همچنین میتوانید برای مقایسه اتومبیل ها از سایت زیر استفاده کنید.

<http://www.konsumentverket.se/bilar/Bilkalkylen/Bilkalkylen---starta-berakning/>

در این سایت تقریبا همه انواع اتومبیل های نو و تعدادی اتومبیل دست دوم برای تعدادی از مارک های اتومبیل مدل های تا ۱۵ سال پیش وجود دارد.

#### توصیه برای خرید اتومبیل دست دوم

وقت کافی برای این کار بگذارید. بررسی کردن بازار فروش، فوائد زیادی دارد. بازار فروش دست دوم با فروش اتومبیل های نو تفاوت زیادی دارد. مثلا شما امکان انتخاب زیادی دارید. فروشگاههای زیادی وجود دارند که اتومبیل دست دوم میفروشند. بعلاوه میتوانید از افراد خصوصی نیز اتومبیل دست دوم بخرید

#### ■ عجله نکنید

اتومبیل دست دوم زیاد است. هرگز از فروشنده ای که می گوید "قرار است یک مشتری در بعد از ظهر بیاید که میخواهد این اتومبیل را بخرد. ولی آسیاب به نوبت" ... یا می گوید "می خواهم به



شما یک قیمت استثنائی بدهم " گول نخورید . قیمت برای همه مشتریان " استثنائی " است . فروشنده می خواهد که شما زودتر تصمیم بگیرید .

### ■ بازار را بررسی کنید

آگهی های روزنامه ها را مطالعه کنید . همچنین می توانید صفحه آگهی های اتومبیل روزنامه های تبلیغاتی را مطالعه کنید (Gula Tidningens) از منابع اطلاعاتی خوب اینترنت است .

### ■ به اتومبیل های زیادی نگاه کنید

قیمت ها را مقایسه کنید و به دیدن یک یا دو اتومبیل اکتفا نکنید . ممکن است دو اتومبیل با مدل و سال ساخت مساوی قیمت و کیفیت بسیار متفاوتی داشته باشند .

### چند توصیه اساسی :

- اتومبیل های مدل ۱۹۸۹ به بعد دارای کاتالیزاتور هستند (katalysator) .
- به کتابچه سرویس اتومبیل نگاه کنید .
- کنترل کنید که فروشنده واقعا صاحب اصلی اتومبیل است . به پاسخگوی اتوماتیک اداره ثبت اتومبیل تلفن کنید . (تلفن : 077-1141516 قیمت تلفن معمولی)
- اتومبیل را با اتومبیل های مشابه در سایت های اینترنتی مقایسه کنید .

### اتومبیل تعویضی

اگر اتومبیل تعویضی دارید و می خواهید از بنگاه معاملات اتومبیل بخرید باید به این موضوع توجه کنید که فروشندگانی که در مارک اتومبیل " شما " تخصص پیدا کرده اند، برای اتومبیل تعویضی شما پول بیشتری می پردازند . آنها ممکن است برای سایر مارکها هم ارزانتر باشند . مهم است که هم وضع بازار برای اتومبیل تعویضی و هم اتومبیلی که می خواهید بخرید را بررسی کنید . اگر اتومبیل قدیمی دارید بد نیست سعی کنید آن را بطور خصوصی بفروشید . اگر برای اتومبیل تعویضی خود بدهکاری دارید، قبل از پرداخت بدهکاری خود، حق فروش ندارید .

### اتومبیل را امتحان کنید ! برگ مشخصات فنی آن را بخواهید !

- وقتی اتومبیلی را که به نظر خوب می رسد پیدا کردید:
- اگر از شخص خصوصی می خرید آن را برای تست بفرستید
  - اگر از شرکت فروش اتومبیل می خرید دقت کنید که دارای برگ مشخصات فنی بر طبق دستورالعمل های اداره حمایت از مصرف کننده باشد . اگر اتومبیل را می خرید از برگ مشخصات فنی آن کپی بگیرید . همچنین بررسی کنید در چه زمانی اتومبیل برای معاینه فنی بعدی باید به اداره معاینه اتومبیل برده شود .

**خرید اتومبیل از اشخاص حقیقی**

اگر می خواهید از یک شخص حقیقی اتومبیل بخرید - از فرم قرارداد خرید اداره حمایت از مصرف کننده که در سایت موجود است استفاده کنید [www.konsumentverket.se](http://www.konsumentverket.se) !

**9-3) برق**

در سایت اینترنتی اداره حمایت از مصرف کننده اطلاعات مفیدی در مورد قیمت های برق، چگونگی صرفه جوئی در مصرف برق و نحوه تعویض شرکت عرضه کننده برق وجود دارد. به سایت <http://hittaelpriser.se/elpriser-konsumentverket.html> مراجعه کنید. در صورتی که اینترنت ندارید اطلاعات زیر را مطالعه کنید:

**1-9-3) قیمت معمولی**

اگر خودتان تصمیمی نگیرید مالک شبکه برق (شرکتی که در منطقه زندگی شما به شبکه های برق رسیدگی می کند) برایتان یک شرکت عرضه کننده برق تعیین می کند. در این صورت قرارداد برق با قیمت معمولی به شما عرضه می شود. این قیمت تقریباً همیشه از قیمت های دیگر همان شرکت عرضه کننده برق بیشتر است.

**2-9-3) فواید دیگر**

تعویض شرکت عرضه کننده برق، به جز صرفه جوئی در پول، فواید دیگری نیز دارد. مثلاً شما میتوانید با انتخاب شرکتی که برق تولیدش از منابعی است که محیط زیست را کمتر تخریب می کند، در بهتر نگهداشتن محیط زیست کمک کنید. برق مصرفی در منزل یکی از عوامل مهم تخریب محیط زیست است. از طریق تعویض شرکت برق میتوان به مزایای دیگری نیز دست یافت. در بعضی قراردادها خدمات دیگری نیز به مشتری داده می شود. این خدمات ممکن است مثلاً توصیه برای نحوه مصرف انرژی و صرفه جوئی در مصرف برق و یا حتی خدماتی باشد که مستقیماً ارتباطی به برق ندارند مثل عرضه ارتباط تلفنی، اینترنت با باند پهن و قراردادهای بیمه.

**3-9-3) تعویض یا مذاکره**

مقدار صرفه جوئی شما در قیمت برق بستگی به نوع قراردادی که در حال حاضر دارید و نیز مقدار مصرف برقتان دارد.

**4-9-3) قیمت تمام شده**

از انحصار درآوردن بازار برق باعث شده است که شما برای نیروی برق با دو شرکت قرارداد داشته باشید:

- شرکت فروشنده برق - که برق مصرفی شما را به شما میفروشد.

• شرکت توزیع کننده برق - شرکتی که برق تولیدی را به منزل شما می‌رساند. شما فقط یکی از این شرکتها یعنی فروشنده برق را خودتان انتخاب می‌کنید. شرکت های صاحب شبکه یا توزیع کننده در منطقه خود دارای حق انحصاری هستند. اینکه چه شرکتی در منطقه شما دارای این حق است بستگی به محل سکونت شما دارد. قیمت تمام شده برق از مجموع پول هائی که به شرکت فروشنده و شرکت توزیع کننده برق می‌پردازید به همراه مالیات تشکیل شده است.

### تعویض آسان

تعویض شرکت عرضه کننده برق دشوار نیست. شما با شرکتی که می‌خواهید با آن قرارداد منعقد کنید تماس می‌گیرید. این شرکت هم مراتب را به شرکت توزیع کننده برق شما اطلاع می‌دهد. شرکت توزیع کننده باید از این تعویض اطلاع داشته باشد تا بتواند مقدار مصرفی برق شما را به شرکت فروشنده برق اطلاع دهد.

### مدت فسخ قرارداد را کنترل کنید

قبل از اینکه قرارداد خرید برق از شرکت جدید را امضاء کنید مدت فسخ قرارداد با شرکت فعلی خود را کنترل کنید. معمولاً مدت فسخ قرارداد یک ماه است مگر این که در قرارداد فعلیتان مدت معینی را نام برده باشند. مثلاً در مقابل قیمت غیر قابل تغییر مدت معینی به عنوان غیر قابل فسخ تعیین می‌شود. معمولاً اگر بخواهید قراردادی را زودتر از موعد مقرر در قرارداد فسخ کنید باید مبلغی به عنوان هزینه اضافی بپردازید. قبل از اینکه با شرکت جدید قرارداد ببندید بررسی کنید ببینید کی مدت قراردادتان تمام می‌شود.

### وقت کافی بگذارید

شما میتوانید اولین روز هر ماه شرکت فروشنده برق خود را تغییر دهید. اما برای اینکه کارهای اداری انجام شود از بیش از یک ماه قبل باید دست به کار شوید. مثال: اگر بخواهید شرکت برق خود را از اول ژانویه عوض کنید باید مراتب را از اواسط نوامبر به شرکت جدید خود اطلاع دهید تا آن شرکت بتواند تا قبل از ۳۰ نوامبر، یک ماه قبل از تعویض، به شرکت توزیع کننده برق اطلاع دهد. اگر این کار در اول دسامبر یا دیرتر انجام شود تعویض تا اول فوریه به تاخیر می‌افتد.

### 10-3) تلفن و اینترنت

زمانی که می‌خواهید به قیمت تلفن و اینترنت نگاه کنید سایت خوبی در اینترنت وجود دارد که می‌توانید به آن مراجعه کنید:

[www.telepriskollen.se](http://www.telepriskollen.se)

کسانی که اینترنت ندارند می توانند در این جا چند توصیه خوب و مناسب را مطالعه کنند:  
قبل از انتخاب شرکت تلفن برای تلفن معمولی غیر موبایل خود، توجه کنید که چطور و در چه مواقعی تلفن می کنید:

- آیا بیشتر شبها و روزهای تعطیل تلفن می کنید یا روزهای معمولی؟
  - آیا اغلب به تلفن های موبایل تلفن می کنید؟
  - آیا غالبا به سایر کشورها تلفن می کنید؟ به کدام کشورها؟
  - آیا تعداد مکالمات شما زیاد ولی مدت صحبت کوتاه است یا برعکس تعداد مکالماتتان کم ولی مدت صحبت طولانی است؟
- اول عادات تلفن کردن خود را مرور کنید. بعد قیمت های تلفن شرکت های مختلف در ساعات مختلف شب و روز، نرخ مکالمه به کشورهای دیگر و به تلفن موبایل و نرخ ثابت ماهانه آنها و سایر هزینه ها را با هم مقایسه کنید.
- بعد از آن بایستی شرکت تلفنی را انتخاب کنید که به بهترین وجه متناسب با عادات تلفنی شما باشد.

### چند توصیه

شما میتوانید یک شرکت تلفن برای مکالمات داخلی و شرکتی دیگر برای مکالمات خارجی داشته باشید. مهم است که شما بتوانید با شرکت تلفن در مواقع ضروری، مثلا زمانی که در فاکتور ارسالی اشکالی وجود دارد، تماس بگیرید. قبل از این که خود را به شرکت جدید متصل کنید امکان تماس با آن شرکت را کنترل کنید. آیا می خواهید بعضی از شماره ها، مثلا ۰۷۱ را، قفل کنید؟ اول امکان این امر را از شرکت تلفن سوال کنید.

### متن با حروف ریز را بخوانید

قبل از اینکه با شرکت تلفن جدید قرارداد ببندید شرایط قرارداد را که معمولا با "حروف ریز" نوشته شده است بخوانید. شرایط قرارداد روابط میان شما و شرکت تلفن را تعیین می کند. اگر مشکلی بروز کند بایستی برای رفع آن به شرایط قرارداد مراجعه کرد. شرکت های مختلف تلفن دارای شرایط کم و بیش مفصل و متفاوتی هستند. در شرایط قرارداد غالبا زمان و شرایط فسخ قرارداد درج شده است. قبل از امضاء قرارداد بایستی این شرایط را به دقت مطالعه کنید. در شرایط قرارداد همچنین در مورد چگونگی و شرایط افزایش یا کاهش نرخ های مکالمه مطالبی نوشته شده است.

## 11-3) مسکن

### 11-3-1) خرید خانه با سرقفلی یا حق سکونت

خرید خانه ای با حق سکنی و عضویت در انجمن دارندگان حق سکونت به این معنی است که شخص حق سکونت در خانه ای را خریده است. یک خانه با حق سکونت می تواند به صورت آپارتمان،

ویلا، ویلا به هم چسبیده (radhus) و خانه زنجیره ای (kedjehus) باشد. اعضای انجمن دارندگان حق سکونت محل، مشترکا صاحب خانه های مسکونی، تمام تاسیسات عمومی از قبیل رختشوی خانه ها، سالن ها، محل های جمع آشغال و احتمالا حیاط ها و محل های بازی، فروشگاه ها، دفاتر کار و گاراژها هستند. انجمن های دارندگان حق سکونت از قانون ویژه ای به نام "قانون حق سکونت" تبعیت می کنند.

### 2-11-3 عضو شدن

هیئت مدیره انجمن عضویت اعضای جدید را به تصویب می رساند. اگر شخص به عضویت پذیرفته نشود میتواند شکایت (hyresnämnden) خود را به کمیته اجاره نشینان ارائه کند. این کار مستلزم پرداخت هزینه است.

انجمن نمیتواند درخواست عضویت کسی را بدون دلیل کافی رد کند. مثلا بعضی از انجمن های دارندگان حق سکونت فقط برای سالمندان است. ولی مطابق قانون تبعیض به خاطر رنگ پوست، دین و مسائلی از این قبیل ممنوع است.

### 3-11-1-3 هر خانه یک رای

کسی که صاحب خانه ای با سرقفلی و حق سکونت است میتواند در انجمن حضور یابد و در انتخاب اعضای هیئت مدیره انجمن، حسابرس و سایرین شرکت کند و به این وسیله چگونگی رسیدگی به خانه ها را تعیین کند. این کار در مجمع عمومی سالانه انجمن انجام می شود. هر خانه دارای یک رای است.

### 4-11-1-3 هیئت مدیره

هیئت مدیره مسئول امور اقتصادی انجمن است و همچنین باید برای اجرای تصمیماتی که اعضای در مجمع عمومی گرفته اند اقدامات لازم را به عمل آورد.

### 2-11-3 هزینه

کسی که دارای خانه ای با حق سکونت است باید هزینه آن را بپردازد. هزینه معمولا به دوازده یا چهار قسمت تقسیم می شود برای اینکه بتوان هزینه را ماهیانه یا فصلی پرداخت نمود. این هزینه برای پرداخت هزینه های سرویس و نگهداری خانه های محل و همچنین بهره ها و اقساط وام ها به کار برده می شود.

### 3-11-3 ذخیره پول برای سرویس و نگهداری

انجمن موظف است بطور مرتب و طبق برنامه برای امور سرویس، نگهداری و تعمیر روبنای خانه ها، پله ها، لوله های اصلی آب و فاضلاب و غیره پولی را ذخیره کند. این پول ذخیره شده همیشه کفاف هزینه های تعمیر را نمی دهد، بنابراین بسیاری از انجمن ها برای امور تعمیر وام می گیرند.

#### 4-11-3) بیمه منزل مناسب

کسی که دارای خانه ای با حق مسکن است مسئولیت بسیار بیشتری در نگهداری از خانه نسبت به یک مستاجر دارد. بیمه خانه باید با این موضوع تطبیق داده شود و نه تنها شامل فرش، مبل، لباس و وسائل قیمتی باشد بلکه شامل یخچال، فریزر، اجاق برقی و وسائلی مثل شیشه های پنجره ها و درها که هنگام دزدی آسیب می بینند و همچنین وسائلی که مستلزم پرداخت هزینه است نیز بشود. بنابراین بیمه منزل باید شامل بخش اضافی برای خانه با سرقفلی با حق سکونت هم باشد.

#### 4-11-5) فسخ قرارداد و تخلیه

اگر هزینه خانه را به موقع پرداخت نکنید و نتوانید موضوع را با سرعت فیصله دهید، ممکن است قرارداد شما برای منزل سرقفلی فسخ شود و حکم تخلیه صادر شود. در این صورت انجمن مالکیت خانه را به عهده می گیرد تا بتواند خانه را بفروشد و هزینه های پرداخت نشده را به دست آورد. در صورتی که شما تصمیمات انجمن محل، مثلاً مقررات "بهداشت، نظم و ترتیب" را رعایت نکنید نیز ممکن است حکم تخلیه صادر شود. چنانچه حیوان خانگی یک شخص ساختمان و محل های عمومی را آلوده کند و یا خود وی برای همسایگان مزاحمت فراهم کند و یا آنها را تهدید نماید نیز ممکن است مجبور به تخلیه منزل شود. شما همچنین باید مطابق مسئولیت هائی که هر عضو دارد در کارهای سرویس و نگهداری شرکت کنید. ولی اگر مقررات را رعایت کنید، از محل زندگی خود مواظبت کنید و هزینه ها را بپردازید، می توانید حق سکونت در خانه خود را حفظ کنید.

#### 4-11-6) اسباب کشی

اختلاف بین افراد خصوصی و شرکت های اسباب کشی بسیار معمول است. اگر کار را به شرکت اسباب کشی "می سپارید، سوال کنید که آیا اسباب خانه ۲۰۰۰ (Bohag 2000) یعنی مقررات عمومی برای اسباب کشی را رعایت می کنند یا خیر. در این تصمیم گیری، مقرراتی وجود دارد که نتیجه مذاکرات اداره حمایت از مصرف کننده و صنف شرکتهای اسباب کشی کننده است. در اینجا چند مثال از این مقررات را مشاهده می کنید:

#### 4-11-7) قیمت ثابت

در درجه اول باید قیمت مشخصی برای کارتان دریافت کنید. اگر قیمت تقریبی گرفتید، قیمت تمام شده می تواند حداکثر ۱۵ درصد بیش از قیمت داده شده باشد.

**8-11-3 لغو سفارش**

شما تا ۱۵ روز قبل از تاریخ تعیین شده برای اسباب کشی میتوانید سفارش خود را لغو کنید. اگر دیرتر سفارش را لغو کنید مقررات مشخصی وجود دارد که تعیین می کند چه مقدار پول باید بپردازید. اگر به علت بیماری قرارداد را فسخ کنید مجبور به پرداخت خسارت نیستید.

متن "اسباب خانه ۲۰۰۰" (Bohag 2000) در سایت اینترنتی اداره حمایت از مصرف کننده وجود دارد. به دنبال (Bohag 2000) بگردید:

[www.konsumentverket.se](http://www.konsumentverket.se)

**12-3 وام ها****1-12-3 در صورت عدم پرداخت**

بدهی به سرعت افزایش مییابد. وامی که دارای بهره سالانه معادل ۲۰ درصد باشد ظرف تنها چهار سال دو برابر می شود. اگر هیچ اقدامی صورت نگیرد وضع وخیمتر نیز می شود. در اینجا روند جریان مرحله به مرحله برایتان توضیح داده می شود:

**2-12-3 تاریخ سررسید**

اولین کاری که طلبکار (شخصی که به او بدهکار هستید) می کند اینست که برای شما یک فاکتور (صورت حساب) می فرستد. در فاکتور مبلغ بدهی و تاریخ پرداخت (تاریخ سررسید) نوشته شده است. مقرراتی در مورد اینکه می توان بدهی را ظرف ۳۰ روز پرداخت نمود وجود ندارد. مگر این که در قرارداد در مورد تاریخ سررسید چیزی نوشته شده باشد. قرارداد بایستی در موقع انجام معامله تنظیم شود. شرایط قرارداد معمولاً با حروف ریز در پشت قرارداد نوشته می شود. اگر تاریخ پرداخت مشخص نشده باشد باید بدهی را هر زمان که طلبکار مطالبه می کند بپردازید. در صورتی که بدهی را از طریق حساب جاری پستی یا بانکی پرداخت می کنید، بهتر است برای اطمینان چهار روز قبل از تاریخ سررسید پرداخت شود. همیشه صحت مبلغ فاکتور را کنترل کنید. هزینه های اضافی را بدون چون و چرا نپذیرید. اسناد مبنای صورت حساب را برای بررسی بخواهید. قیض های پرداختی را نگهداری کنید!

**یادآوری**

اگر صورت حساب را به موقع پرداخت نکنید معمولاً یک برگ یادآوری دریافت می کنید. طلبکار می تواند در صورت وجود در قرارداد هزینه ای بابت صدور برگ یادآوری اخذ کند. اگر در شرایط قرارداد مطلبی در مورد هزینه یادآوری پیدا نکردید آسانترین راه آنست که از ارسال کننده در مورد محل درج هزینه یادآوری در قرارداد سوال کنید. طلبکار موظف به ارسال برگ یادآوری نیست مگر در یکی از موارد

جریمه پارکینگ که به هزینه کنترل موسوم است. بنابراین خود شما موظف هستید که در مورد تاریخ پرداخت صورت حساب های خود دقت لازم را داشته باشید.

### 3-12-3 بهره تاخیر

در صورتی که در قرارداد در مورد بهره تاخیر و نرخ آن چیزی نوشته شده باشد باید پرداخت گردد. بهره تاخیر از تاریخی که در قرارداد مشخص شده است باید پرداخت گردد. معمولا این تاریخ پس از آخرین تاریخ سررسید است. اگر در قرارداد چیزی در این مورد وجود نداشته باشد از مقررات موجود در قانون بهره استفاده می شود. در قانون تصریح شده (räntelagens) است که طلبکار حق دارد یک ماه بعد از ارسال صورت حساب، بهره تاخیر مطالبه کند. غالبا در قرارداد اعتباری نرخ بهره تاخیر مشخص شده است. اما اگر چنین نرخ مشخص نشده باشد نرخ بهره تاخیر میتواند معادل نرخ بانک مرکزی به اضافه (referensränta) بهره مرجع 8 درصد باشد.

### 3-12-4 وصول مطالبه

در صورت عدم پرداخت، یا طلبکار شخصا برایتان برگ ادعای طلب میفرستد، یا از طریق شرکت دیگری، که معمولا کارش وصول مطالبات است، شما را مجبور به پرداخت بدهی خود می کند. در برگ ادعای طلب بایستی مبلغ دقیق بدهی، بهره تاخیر و هزینه شرکت وصول مطالبات درج شده باشد. اگر قادر به پرداخت نیستید بلافاصله با شرکتی که برایتان برگ ادعای طلب فرستاده تماس بگیرید. غالبا در ازای پرداخت هزینه امکان تنظیم قسط بندی جدیدی برای پرداخت بدهیتان وجود دارد. نحوه وصول مطالبات توسط شرکت ها در قانون وصول مطالبات درج شده است. طبق این قانون هیچکس نباید متحمل مخارج غیر ضروری شده یا مورد تعقیب و آزار قرار گیرد. اداره بازرسی اطلاعات کامپیوتری نظارت بر اجرای قانون وصول مطالبات را بر عهده دارد.

### 3-12-5 اقدام اداره اجرائیات

اگر شما علی رغم برگ ادعای طلب، بدهی خود را پرداخت نکنید، طلبکار، شرکتی که شما به آن بدهکار هستید، یا شرکت وصول مطالبات میتواند به اداره اجرائیات مراجعه کند و درخواست کند که برای شما اخطاریه صادر گردد. یک اخطاریه عبارت از نامه ای است که مقامات اداره اجرائیات ارسال می کنند و حاکی از این است که شما موظف به پرداخت بدهی خود، طبق ادعای طلبکار، هستید.

#### 3-12-5-1 ابلاغیه

اداره اجرائیات برای شما نامه ای میفرستد که شما باید رسید آن را تایید کنید. به این نامه ابلاغیه می گویند. در ابلاغیه مبلغی که طلبکار ادعا می کند به او بدهکار هستید درج شده است. در این مرحله هنوز امکان پرداخت بدهی برای شما وجود دارد. در صورت پرداخت مراتب را به اداره



اجرائیات اطلاع دهید. اگر اعتراضی نکنید و یا پاسخی ندهید، اداره اجرائیات بدهی شما را قطعی و تصمیم (حکم) خود را برای اجرا به شما و طلبکار اعلام می کند. از آن به بعد طلبکار می تواند کار وصول طلب را به اداره اجرائیات واگذار کند. مراحل صدور ابلاغیه و رای مستلزم هزینه های دیگری است که پرداخت آنها به عهده شما است.

### 2-5-12-3) یادداشت بد حسابی

هنگامی که اداره اجرائیات یا دادگاه حکم قطعی بودن بدهی و عدم پرداخت شما را صادر کردند، یک یادداشت بدحسابی در پرونده شما نزد بایگانی های مختلف اطلاعات اعتباری درج می گردد. یک یادداشت بد حسابی برای شما وام گرفتن، اخذ کارت بانکی، بستن قرارداد تلفن و یا اجاره کردن اتومبیل، تلویزیون یا ویدئو را به مدت حداقل سه سال غیر ممکن یا دشوار می کند. حتی ممکن است اجاره کردن آپارتمان هم دشوار شود.

### 3-5-12-3) توقیف - وصول

اداره اجرائیات میتواند به شیوه های مختلف بدهی شما را وصول یا به عبارت دیگر اموال شما را توقیف کند. معمولی ترین شیوه برداشت از دستمزد، حقوق بازنشستگی، حقوق دوران بیماری و سایر درآمدهای فرد است (توقیف حقوق).

### 4-5-12-3) اطلاعات اعتباری

اطلاعات اعتباری عبارت از اطلاعاتی در مورد اوضاع مالی شما است که به شرکت هایی که می خواهند به شما اعتبار مالی اعطا کنند و به صاحبخانه ها امکان می دهد وضع شما، از لحاظ رسیدگی به اوضاع اقتصادی، را بررسی کنند. نام کلیه افراد بالاتر از ۱۵ سال در بایگانی اطلاعات اعتباری درج شده است. اداره بازرسی اطلاعات کامپیوتری بر کار شرکت های اطلاعات اعتباری نظارت دارد. درخواست کننده اطلاعات اعتباری بایستی اصطلاحاً نیاز مشروع به این اطلاعات داشته باشد، مثلاً وقتی که قصد دارد با شما قرارداد اعتباری امضاء کند. هر دفعه که یک شرکت صادر کننده اطلاعات اعتباری، اطلاعاتی در مورد یک فرد را به شرکتی ارائه می کند بایستی مراتب و اطلاعات داده شده را کتبا به فرد مزبور اعلام نماید. شما همچنین حق دارید که از اطلاعات ثبت شده در مورد خودتان بطور رایگان مطلع شوید.

تقاضانامه باید کتبی و با امضاء شما باشد. برای این منظور به شرکت اعتباری نامه نوشته و اشاره کنید که مطابق قانون اطلاعات خواهان یک رونوشت از اطلاعات موجود در مورد خودتان هستید. در تقاضانامه شماره شناسائی، نام و آدرس خود را بنویسید. اگر فکر می کنید که برخی از مطالب بایگانی شده در شرکت اطلاعات اعتباری نادرست یا گمراه کننده هستند بایستی درخواست کنید که اطلاعات تصحیح شوند. شرکت مزبور بایستی مراتب را "سریعا" در مورد رسیدگی قرار دهد.

**13-3) بانک‌ها**

بعد از ورود به سوئد یکی از مهم ترین کارها افتتاح حساب بانکی می‌باشد. در سوئد بانکهای مختلفی وجود دارد که برخی از آنها عبارتند از:

**Avanza Bank**  
**Bank2 Bankaktiebolag**  
**Bergslagens Sparbank**  
**Carnegie Investment Bank**  
**EFG Investment Bank**  
**Eskilstuna Rekarne Sparbank**  
**Forex Bank**  
**Färs & Frosta Sparbank**  
**GE Money Bank**  
**HQ Bankaktiebolag**  
**ICA Banken**  
**Ikanobanken**  
**Kaupthing Bank**  
**Länsförsäkringar Bank**  
**MedMera Bank**  
**Nordea**  
**Nordnet Bank**  
**Resurs Bank**  
**Skandiabanken**  
**Skandinaviska Enskilda Banken**  
**Sparbanken Gripen**  
**Sparbanken Lidköping**  
**Sparbanken Skaraborg**  
**Swedbank**  
**Swedbank Sjuhärad**  
**Svenska Handelsbanken**  
**Tjustbygdens Sparbank**  
**Varbergs Sparbank**  
**Vimmerby Sparbank**  
**Volvofinans Konto Bank**  
**Ölands Bank**

**1-13-3) افتتاح حساب بانکی**

انتخاب بانک بسیار مهم بوده و بهتر است با مشورت کسی که در سوئد زندگی کرده و یا تجربه‌ها  
 یی در این زمینه دارد و یا جستجو در اینترنت صورت گیرد. بعد از انتخاب بانک بایستی با مراجعه به  
 بانک و معرفی خود به عنوان دانشجوی تقاضای افتتاح یک حساب بانکی نمود.  
 برای افتتاح حساب بانکی به همراه داشتن مدارک زیر الزامی می‌باشد:  
 - پاسپورت

- کارت دانشجویی و یا نامه از دانشگاه

- در مواردی گواهی بوریس و یا درآمد

برای افتتاح حساب از طرف بانک فرم‌ها یا ارائه خواهد شد که غالباً به زبان سوئدی هستند. اگر شخص به  
 زبان سوئدی تسلط نداشته باشد باید از کارمند بانک کمک بخواهد. تقریباً اکثر کارمندان بانک به زبان  
 انگلیسی تسلط داشته و معمولاً خودشان فرم‌ها را با سوا لا تی که از متقاضی می‌پرسند پر می‌کنند. بعد از  
 ثبت نام و واریز کردن مبلغی به حساب، بازکننده حساب یک کارت و همچنین شماره رمز حساب خود  
 را به دو نوع جداگانه دریافت می‌نماید.

از آنجا که غالباً بانکها به مشتریان قبلی خود که شخص جدیدی را برای افتتاح حساب به بانک معرفی  
 کنند، جوایزی می‌دهند، بسیاری از دانشجویان حساب بانکی و به ویژه دانشجویان دوستان خود را برای دریا  
 فت جایزه بانک، با پیشنهاد خود برای افتتاح حساب در بانک همراهی می‌کنند، لذا از این شیوه نیز  
 می‌توان برای افتتاح ساده حساب در بانک نیز استفاده کرد.

### 2-13-3) دریا فت، واریز و انتقال پول

بهترین و ساده‌ترین روش برای دریافت، واریز و انتقال پول از حساب، استفاده از کارت بانکی و از  
 طریق دستگاه‌های اتومات می‌باشد که جز سرعت و عدم اتلاف وقت هزینه‌ای هم در بر ندارند. این در حالی  
 است که در بسیاری بانکها و برخی حسابها انجام امور بانکی توسط کارمند بانک، با پرداخت کارمزد  
 انجام می‌گردد.

دریافت و واریز پول از طریق دستگاه‌های اتومات بسیار ساده است و انتقال پول نیز می‌تواند برای اولین و  
 یا دومین بار با راهنمایی و همراهی کارمند بانک صورت گیرد.

### 3-13-3) آنلاین banking و تلفن banking

یکی دیگر از راه‌های انتقال پول استفاده از تلفن و اینترنت است. با استفاده از تلفن و به صورت آنلاین  
 می‌توان حساب خود را چک کرده و یا انتقال پول به حسابهای دیگر را انجام داد. استفاده از آنلاین  
 banking و تلفن banking مانع از اتلاف وقت برای انجام امور بانکی می‌شود.

برای داشتن حساب بانکی در بسیاری از بانکها، دارنده حساب بایستی ماهانه مبلغی در حدود ۳۰ تا  
 ۵۰ کرون که معمولاً بر حسب نوع بانک فرق می‌کند بپردازد.

### کارت‌های اعتباری

هر شخص پس از افتتاح یک حساب، از طرف بانک کارتی در یافت می‌نماید که می‌تواند از طریق آن تمامی امور مثل دریافت، واریز و انتقال پول را انجام دهد. برای دریافت کارتهایی با کارایی بیشتر و یا کارت اعتباری بایستی به بانک مراجعه نمود و از شرایط و خصوصیت بانک‌ها کسب اطلاع نمود. از جمله مهمترین کارت‌ها، ویزا کارت و مستر کارت می‌باشد. این کارت‌ها قابلیت‌های زیادی دارند از جمله انجام عملیات بانکی در اغلب کشورها، پرداخت اینترنتی و غیره.

از آنجا که داشتن چنین کارت‌هایی منوط به پرداخت هزینه سالانه بوده و نیز انجام عملیات بانکی با چنین کارت‌هایی عوارض دارد، شخص بایستی با مراجعه به بانک از مشخصات، کاربردها و هزینه‌های آن مطلع شده و در صورت نیاز برای گرفتن یکی از آنها اقدام نماید.

### 14-3) جستجوی مسکن یا خوابگاه دانشجویی

یکی از دغدغه‌های دانشجویان و یا دوستانی که قصد اقامت موقت در کشور سوئد را دارند مسئله مسکن است. پیدا کردن منزل در سوئد کاری بسیار مشکل است. این امر بویژه در بخشهای مرکزی و جنوبی که از تراکم جمعیت بالایی برخوردار است بسیار آزار دهنده است. حتی با داشتن پول کافی ممکن است شما در کوتاه مدت موفق به یافتن مسکن نباشید. بنابراین، توصیه می‌کنیم پیش از شروع تحصیل یا فرصت مطالعاتی خود نسبت به اجاره مسکن اقدام نمایید. مسکنی که دانشگاه مقصد ممکن است برای شما تهیه نماید معمولاً گرانتر هم تمام میشود.

سازمان دانشجویی سوئد، خوابگاه‌های دانشجویی را ارائه می‌کند و اکثر شهرهای سوئد دارای اینگونه خانه‌ها می‌باشند. خوابگاه‌های دانشجویی نسبت به خانه‌هایی که خصوصی کرایه داده می‌شود، مبلغ کرایه کمتری داشته و دارای امکانات خوبی مانند فضای ورزشی، ماشین لباس شویی عمومی بوده و تقریباً تمام خرابی‌های ساختمان توسط مسئول ساختمان تعمیر می‌شود.

خوابگاه‌های دانشجویی نسبت به خانه‌های خصوصی یا شرکتی از مزایای زیادی برخوردار بوده و استفاده از این خانه‌ها به شدت توصیه می‌شود. از جمله مزایای این خانه‌ها نسبت به خانه‌های خصوصی می‌توان به موارد زیر اشاره نمود

۱- کرایه کمتر

۲- دریافت صورت حساب‌های نازل در مواردی همچون تعمیرات و غیره (تعداد و مبلغ این صورت حساب‌ها در خانه خصوصی بسیار بالاست).

۳- تعمیر و حل مشکلات خانه به صورت ساده و مجانی و در برخی موارد با هزینه بسیار اندک

۴- عدم ایجاد مشکلات حقوقی با صاحب خانه و ...

با توجه به تقاضای زیاد برای خوابگاه‌های دانشجویی توسط دانشجویان، محدودیت استفاده از این خانه‌ها بویژه در برخی از شهرها وجود دارد.

**1-14-3) قرارداد**

برای عقد قرارداد با یستی کلیه موارد ذکر شده در قرارداد را مطالعه و سپس اقدام به امضای آن کرد. این امر به ویژه برای قرارداد خانه که موارد متعددی در رابطه با هزینه‌های جاری خانه که به کرایه سرد اضافه می‌شود و نیز شرایط تخلیه، تمیزی خانه و ... در آن ذکر شده، بسیار مهم می‌باشد. قراردادها اجاره منزلی را که از طریق سازمان دانشجویی ارائه می‌شود می‌توان با نگاهی اجمالی امضا نمود ولی عقد قرارداد با مالکان خانه‌های خصوصی و یا شرکت‌های خصوصی بسیار مهم بوده و با یستی قبل از اقدام به امضای آنها از کلیه شرایط مندرج در قرارداد به صورت واضح مطلع شد. در غیر این صورت امضای یک قرارداد خانه می‌تواند منجر به ایجاد مشکلات فراوان و پرداخت هزینه‌های قابل توجه شود.

**2-14-3) کرایه خانه**

اجاره بها در شهرهای مختلف سوئد متفاوت است. در شهرداری‌های مناطق مختلف شهر و یا از طریق شرکت‌های معاملات ملکی می‌توان اطلاعاتی کسب کرد. معمولاً در مناطق بهتر شهر اجاره بها بالاتر است. در شهرهای کوچک معمولاً در بسیاری از مناطق کاری بها یکسان است. دو نوع اجاره بها وجود دارد، سرد و گرم، در اجاره بهای سرد تمام هزینه‌های جانبی مربوط به هزینه‌های جانبی مربوط به خانه از جمله سیستم حرارتی، مالیات، آب و ... جزو کرایه نیست و در زمان پرداخت به آن اضافه می‌شود. ولی اجاره بهای گرم، همه هزینه‌های جانبی (بجز هزینه برق) را در بر می‌گیرد.

**3-14-3) تنه پرداخت**

در صورتیکه مستاجر به اندازه استاندارد از آب، سیستم حرارتی و آب گرم استفاده کند به همان میزان پرداختی اجاره بهای گرم اکتفا می‌شود ولی اگر از میزان استاندارد بیشتر استفاده نماید، در پایان سال یا ابتدای سال جدید می‌بایست مقدر هزینه اضافی مصرف را پرداخت نماید.

**4-14-3) پیش پرداخت**

پیش پرداخت مبلغی است که به عنوان ودیعه خانه قبل از ورود به خانه پرداخت می‌گردد. میزان پیش پرداخت متفاوت و تقریباً سه برابر اجاره ماهانه سرد می‌باشد. این مبلغ در زمان تخلیه خانه و در صورت عدم بروز مشکل پس داده خواهد شد. بهتر است مبلغ پیش پرداخت زیاد نباشد چرا که در بسیاری موارد و بویژه در خانه‌هایی که صاحب خانه شخص حقیقی باشد به بهانه‌های مختلف از بازگرداندن پیش پرداخت سر باز می‌زنند.

**5-3) امور بیمه****1-15-3) صندوق بیمه‌های اجتماعی**

در سوئد صندوق بیمه های اجتماعی اداره کننده سیستم خدمات بیمه های اجتماعی است که در موارد بیماری، ناتوانی جسمی، سالمندی و پرستاری از فرزند بیمار امنیت مالی شخص را تامین می کند. صندوق بیمه اجتماعی همچنین در زمینه هماهنگی امور توانبخشی و دادن امکانات بازگشت به کار به بیماران و ناتوانان فعالیست می کند.

21 صندوق بیمه وجود دارد که همگی واحدهای اداری مستقل هستند. هر صندوق بیمه توسط یک هیئت مدیره و یک مدیر رهبری میشود. کمیته های بیمه های اجتماعی که از نمایندگان برگزیده مردم تشکیل یافته اند در مورد برخی پرونده ها تصمیم گیری می کنند. هر صندوق بیمه توسط یک اداره مرکزی رهبری میشود ولی تماس با مردم از طریق اداره های محلی موجود در مراکز پرجمعیت کمونها صورت میگیرد.

### در باره بیمه های اجتماعی [Om socialförsäkringen]

بیمه های اجتماعی بخش مهمی از نظام رفاه و آسایش سوئد است. بیمه های اجتماعی سوئد شامل کلیه افرادی است که در این کشور زندگی یا کار می کنند. این بیمه ها به خانواده ها و کودکان، افراد معلول و همچنین هنگام بروز بیماری، صدمه ناشی از کار و سالمندی حمایت مالی ارائه می کنند. باعضویت سوئد در اتحادیه اروپا همچنین می توانید از حق مزایای بیمه های اجتماعی در سایر کشورهای اتحادیه اروپا نیز برخوردار شوید.

سنگ زیربنای بیمه های اجتماعی بر این اساس استوار است که مردم از طریق نوعی شبکه ایمنی اجتماعی که از تولد تا بازنشستگی را دربرمی گیرد به یکدیگر کمک می کنند. نقش صندوق بیمه اداره کردن بیمه های اجتماعی و پرداخت غرامت و کمک هزینه استحقاقی افراد است. برای مشمول شدن به بیمه های اجتماعی و برخوردار شدن از حق دریافت غرامت از آن بعنوان نمونه کمک هزینه مسکن [bostadsbidrag] و کمک هزینه فرزند [barnbidrag] فرد معمولاً باید ساکن سوئد باشد یا در این کشور کار کند. کمک هزینه فرزند مزیتی است که بر مبنای اصل سکونت در سوئد استوار است. افرادی که در سوئد کار می کنند برای دریافت مزایای مبتنی بر کار بیمه هستند. در واقع بیمه های اجتماعی منبع رفاه و آسایش برای اغلب افراد هستند. شاید کسی نداند که چه موقع یا چگونه با آنها سروکار پیدا خواهد کرد. ولی شاید در هر مرحله ای از زندگی آگاهی از وجود آنها مفید باشد.

### بیمه های اجتماعی چگونه بوجود آمده اند؟

در دوران های گذشته وقتی جامعه سیاست اجتماعی به اجرا در می آورد به آن مراقبت از فقرا گفته می شد و هدف عمدتاً مبارزه با فقر و مرگ و میر همگانی بود. سوئد در اواسط قرن نوزدهم صنعتی شدن را آغاز کرد. مردم همگام با رشد صنایع جامعه قدیمی، کارهای دستی و کشاورزی را رها کرده و در کارخانه ها استخدام شدند. شرایط خانه های مسکونی بسیار بد، کار در صنایع سنگین و کثیف بود و ایمنی کار وجود نداشت. همزمان با وابسته شدن هرچه بیشتر شهروندان به کسب درآمد بصورت پول بجای کالا آسیب پذیری مالی هنگام بروز بیماری، حادثه در حین کار و دوران سالمندی

افزایش یافت. با توجه به اینکه مردم عادی بیش از گذشته در معرض آسیب های اجتماعی قرار گرفتند پدیداری بیمه های اجتماعی دوران ما آغاز شد. ولی این امر بیش از صد سال طول کشید. در اواخر قرن نوزدهم مردم شروع به متحد شدن و تشکیل انجمن هائی موسوم به صندوق های کمک بیماری کردند تا بتوانند در صورت نیاز کمک دریافت کنند.

### شرایط بیمه بیماری

#### ***Sjuklön*** [حقوق بیماری]

اگر استخدام هستید باید بیمار بودن خود را به کارفرمای خود اطلاع دهید. افرادی که به مدت حداقل یک ماه استخدام شوند یا به مدت ۱۴ روز متوالی کار کرده باشند حق دارند بابت ۱۴ روز اول دوران بیماری خود از کارفرما حقوق بیماری دریافت کنند. بابت روز اول بیماری پولی پرداخت نمی گردد که به روز بدون پول موسوم است. اگر پس از ۱۴ روز هنوز بیمار باشید کارفرما به صندوق بیمه اطلاع می دهد. وقتی بیماری خاتمه یافت باید یک اقرارنامه کتبی به کارفرما تسلیم کنید و در آن بنویسید که بیمار بوده اید و مدت غیبت خود را ذکر کنید.

#### ***Sjukpenning*** [پول بیماری]

اگر فاقد حق دریافت حقوق بیماری باشید می توانید از صندوق بیمه پول بیماری دریافت کنید. در این موارد باید بیمار بودن خود را به صندوق بیمه اطلاع دهید. همچنین زمانی که به مدت ۱۴ روز بیمار بوده و دیگر از کارفرما حقوق بیماری دریافت نمی کنید نیز می توانید پول بیماری دریافت کنید. تعیین حق دریافت پول بیماری با صندوق بیمه است.

#### ***Sjuk en längre tid*** [بیماری طولانی مدت]

اگر بیش از ۷ روز بیمار باشید معمولاً باید برای دریافت حقوق بیماری یا پول بیماری گواهی پزشک ارائه کنید. طی یک دوره زمانی ۴۵۰ روزه (حدود ۱۵ ماه) می توانید بابت ۳۶۴ روز پول بیماری دریافت کنید. اگر پس از یک سال توانائی کار شما هنوز کم باشد می توانید پول بیماری تمدیدی درخواست کنید. اگر به یک بیماری بسیار جدی مبتلا باشید می توانید پول بیماری ادامه دار درخواست کنید. برای پرداخت پول بیماری ادامه دار هیچگونه محدودیت زمانی وجود ندارد.

#### ***Arbetsförmedlingen*** [اگر بیکار شوید]

اگر بیکار شوید اهمیت دارد که ظرف مدت سه ماه از روزی که بیکار شده اید بعنوان جوپای کار در اداره کارپایی ثبت نام کنید. علت این امر آنست که وقتی دیگر درآمد ناشی از کار نداشته باشید طبق مقررات اصلی اعتبار درآمد مبنای پول بیماری تعیین شده قبلی خاتمه خواهد یافت. البته در برخی

شرایط می توان درآمد مبنای پول بیماری را علی‌رغم بیکار شدن حفظ نمود. این امر از جمله وقتی که شما بیکار بوده و بعنوان جویای کار در اداره کار یابی ثبت نام کرده باشید صدق می کند.

### *sjuklön eller*

### هزینه ایاب و ذهاب بجای حقوق بیماری یا پول بیماری [Reseersättning i stället för sjukpenning]

در برخی موارد می توانید بجای حقوق بیماری یا پول بیماری هزینه ایاب و ذهاب دریافت کنید. این امر در مواردی صدق می کند که کارفرما یا صندوق بیمه تشخیص دهد که شما می توانید کار کنید ولی نمی توانید از طریق عادی خود را به محل کار برسانید. در این صورت کارفرما یا صندوق بیمه هزینه معقولی را برای مخارج اضافی شما بابت ایاب و ذهاب به محل کار پرداخت خواهد کرد.

### کاهش تمام یا بخشی از توانایی کار [Helt eller delvis nedsatt arbetsförmåga]

پول بیماری را می توانید بصورت یک چهارم، یک دوم، سه چهارم یا کامل دریافت کنید. این امر به میزان زمانی که باید از کار کردن پرهیز کنید، بستگی دارد. صندوق بیمه حق دریافت پول بیماری را مورد رسیدگی قرار داده و تشخیص می دهد که آیا شما علی‌رغم بیماری امکان کار کردن بطور تمام وقت یا پاره وقت را دارید یا نه.

### تعیین توانایی کار [Bedömning av arbetsförmåga]

طی ۹۰ روز اولیه دورانی که خود را بیمار اعلام کرده اید اگر نتوانید کار عادی خود را انجام دهید از حق دریافت پول بیماری برخوردار می شوید. از آن پس در صورتی حق دریافت پول بیماری را دارید که نتوانید از عهده انجام هیچ کاری نزد کارفرمای خود برآئید. پس از ۱۸۰ روز در صورتی حق دریافت پول بیماری را دارید که نتوانید از عهده انجام هیچ کاری در بازار متعارف کار برآئید.

### اگر صاحب شرکت بوده ولی خودتان در آن استخدام نباشید

### [Om du har eget företag som du inte är anställd i]

اگر صاحب شرکت هستید هزینه بیمه بیماری و مالیات را باید خودتان پرداخت کنید. تعداد روزهایی را که بابت آن پول بیماری پرداخت نمی گردد را می توانید ۳ یا ۳۰ روز انتخاب کنید. اگر تعداد روزهایی که بابت آن پول بیماری پرداخت نمی گردد بیشتر باشد، هزینه شما کمتر خواهد شد.

### اگر تحصیل می کنید [Om du studerar]

دریافت پول بیماری برای افرادی که تحصیل می کنند دارای مقررات متفاوتی است. از اینرو با صندوق بیمه تماس بگیرید تا مقررات مربوط به شخص شما برایتان شرح داده شود یا به آدرس [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se) رجوع کنید.

### در صورت بیمار شدن در خارج از کشور [Om du blir sjuk utomlands]



اگر برای مدت کوتاهی به خارج از کشور سفر می کنید در برخی از کشورها از حق دریافت خدمات درمانی برخوردار خواهید بود. اینکه چه کشورهایی شامل این امر می شوند به قراردادهایی که سوئد با کشور مربوطه انعقاد کرده باشد بستگی دارد. بهتر است پوشش مبنائی بیمه های اجتماعی را با یک بیمه حمایت در سفر از بیمه منزل خود یا با یک بیمه سفر خصوصی تکمیل کنید.

### در محدوده اتحادیه اروپا و کشورهای عضو منطقه همکاریهای اقتصادی اروپا و سوئیس [Inom EU och EES-länder och Schweiz]

افرادی که در سوئد بیمه هستند از حق برخورداری از خدمات درمانی اضطراری طی حضور موقت در یک کشور دیگر در محدوده اتحادیه اروپا و کشورهای عضو منطقه همکاریهای اقتصادی اروپا و سوئیس برخوردار هستند. حق برخورداری از خدمات درمانی مطابق شرایط مالی یکسان با سایر بیمه شدگان در کشور مزبور است. یعنی در مواردی که هزینه بیمار مطرح باشد شما همان پولی را پرداخت می کنید که سکنه آن کشور می پردازند. مشروط برآنکه به مرکز درمانی مراجعه کنید که تحت پوشش نظام خدمات درمانی همگانی باشد. همراه داشتن کارت بیمه بیماری اروپائی خود را هنگام سفر فراموش نکنید!

#### کمک مالی برای خدمات دندانپزشکی

کلیه افرادی که در سوئد زندگی می کنند از زمانی که به سن ۲۰ سالگی تمام می رسند تحت پوشش حمایت خدمات دندانپزشکی [Tandvårdsstöd] قرار دارند. خدمات دندانپزشکی برای کودکان و نوجوانان زیر ۲۰ سال رایگان است. حمایت خدمات دندانپزشکی دارای دو بخش است. یکی کمک هزینه خدمات دندانپزشکی [tandvårdsbidrag] که در درجه نخست برای معاینات و دیگری حمایت برای مخارج زیاد [högstnadsskydd] در نظر گرفته شده است. حمایت برای مخارج زیاد به این مفهوم است که شما بابت درمان وسیع دندانپزشکی فقط بخشی از مخارج را خودتان پرداخت خواهید کرد. صندوق بیمه مابقی مخارج را مستقیماً به دندانپزشک شما پرداخت خواهد کرد.

#### بیمه کمک هزینه مسکن

خانواده های دارای فرزند می توانند کمک هزینه مسکن دریافت کنند. جوانانی که به سن ۱۸ سالگی تمام رسیده ولی به سن ۲۹ سالگی نرسیده باشند نیز می توانند کمک هزینه مسکن دریافت کنند حتی اگر دارای فرزند نباشند. یک شرط دریافت کمک هزینه مسکن آنست که فرد در سوئد زندگی کند و نامش در آمار ثبت احوال این کشور ثبت باشد. معمولاً باید نام فرد در مسکنی که بابت آن کمک هزینه درخواست می کند نیز ثبت باشد.

خانواده های دارای فرزند می توانند بابت هزینه های مسکن خود کمک هزینه دریافت کنند.

#### عملکرد این کمک هزینه به شرح زیر است:

میزان این کمک هزینه از جمله به تعداد افراد خانوار، درآمد، هزینه مسکن و مساحت آن بستگی دارد. کمک هزینه مسکن هنگام پرداخت دارای یک مبلغ مقدماتی است که بر مبنای درآمد

تخمینی شما طی سراسر سال تقویمی محاسبه می شود. کمک هزینه نهائی شما از جمله بر مبنای اطلاعات اظهارنامه مالیاتی محاسبه و سپس وقتی مالیات بردرآمد سال تعیین گردید، کمک هزینه مقدماتی با کمک هزینه نهائی مقایسه می شود. اگر کمک هزینه مقدماتی شما کم بوده باشد یک کمک هزینه اضافی با بهره آن دریافت خواهید کرد. چنانچه کمک هزینه مقدماتی بیشتری دریافت کرده باشید ممکن است مجبور شوید مبلغی را که استحقاق دریافت آنرا نداشته اید به علاوه مبلغی بعنوان کارمزد پرداخت کنید.

### بازنشستگی

بازنشستگی همگانی - برای افراد متولد ۱۹۳۸ به بعد

#### *[Den allmänna pensionen – för födda 1938 och senare]*

حقوق بازنشستگی همگانی از حقوق بازنشستگی بر مبنای درآمد *[inkomstpension]*، اضافه حقوق بازنشستگی *[tilläggs pension]*، حقوق بازنشستگی بر مبنای پس انداز *[premiepension]* و حقوق بازنشستگی تضمینی *[garantipension]* تشکیل شده است. حقوق بازنشستگی همگانی توسط صندوق بیمه و اداره پس انداز بازنشستگی *[Premiepensionsmyndigheten, PPM]* اداره می شود. حقوق بازنشستگی همگانی بر مبنای درآمدهای شما در سراسر زندگی (از سن ۱۶ سالگی لغایت سال ۱۹۹۸) استوار است. اگر مدتهای طولانی کار کرده و درآمد زیادی کسب کرده باشید حقوق بازنشستگی بیشتری دریافت می کنید. برعکس اگر کم درآمد باشید حقوق بازنشستگی کمتری دریافت خواهید کرد. ۱۸/۵ درصد از درآمد شما به نظام بازنشستگی، ۱۶ درصد به بازنشستگی بر مبنای درآمد و ۲/۵ درصد به پس انداز بازنشستگی واریز می گردد. این هزینه های بازنشستگی بعنوان امتیاز بازنشستگی ثبت می شوند. بابت پول بیماری، پول والدین، کمک هزینه بیکاری و کمک هزینه بیماری و فعالیت نیز حق بازنشستگی دریافت می کنید. بابت سال هائی که از فرزندان خردسال خود نگهداری کرده، با دریافت کمک مالی تحصیلی *[studiemedel]* تحصیل کرده و خدمت نظام وظیفه انجام داده اید امتیاز بازنشستگی فوق العاده دریافت می کنید.

سقف درآمد مبنای بازنشستگی معدل ۷/۵ برابر مبلغ پایه است. بابت درآمدهای بیشتر از این سقف هیچگونه هزینه ای پرداخت نمی کنید و از اینرو حق بازنشستگی نیز دریافت نخواهید کرد. زودترین زمان دریافت حقوق بازنشستگی از سن ۶۱ سالگی است. هرچه مدت بیشتری صبر کنید و امتیازهای بازنشستگی *[pensionsrätter]* کسب کنید حقوق بازنشستگی بالاتر خواهد بود. همچنین می توانید حقوق بازنشستگی خود را بصورت کامل، سه چهارم، یک دوم یا یک چهارم دریافت کنید. حقوق بازنشستگی بر مبنای درآمد و حقوق بازنشستگی بر مبنای پس انداز را نیز می توانید به همین شیوه دریافت کنید. تا زمانیکه درآمد دارید، صرف نظر از اینکه حقوق بازنشستگی دریافت کنید یا نه، امتیاز بازنشستگی کسب خواهید کرد. حقوق بازنشستگی سنی مشمول اخذ مالیات است.

کمک هزینه فرزند و فوق العاده تعدد فرزند

**[Barnbidrag och flerbarnstillägg] [flerbarnstillägg]**

اگر دارای فرزند زیر ۱۶ سال هستید که در سوئد زندگی می کند کمک هزینه فرزند دریافت می کنید. هنگامیکه فرزند شما به سن ۱۶ سالگی تمام برسد کمک هزینه همگانی فرزند خاتمه یافته و در صورتی که کودک هنوز مشغول تحصیل در دوره ابتدائی/راهنمائی باشد کمک هزینه تمدیدی فرزند جایگزین آن می شود. اگر دو یا چند فرزند داشته باشید فوق العاده تعدد فرزند دریافت می کنید. فرزندان که پس از ۱۶ سالگی بدون وقفه به تحصیل ادامه می دهند نیز برای خانواده حق فوق العاده تعدد فرزند ایجاد می کنند.

**[Vårdbidrag] کمک هزینه مراقبت و نگهداری**

والدینی که از فرزند بیمار یا دارای معلولیت خود نگهداری می کنند می توانند کمک هزینه مراقبت و نگهداری دریافت کنند. یک شرط این امر آنست که کودک به مراقبت و نگهداری به مدت حداقل ششماه نیاز داشته باشد یا والدین بعلت معلولیت فرزند دارای مخارج اضافی باشند.

**[Så här fungerar det] چگونگی دریافت این کمک هزینه به شرح زیر است**

کمک هزینه نگهداری و مراقبت را می توان از بدو تولد کودک دریافت نمود. توجه داشته باشید که اگر فرزندان شدیداً بیمار باشد نیز می توانید کمک هزینه مراقبت و نگهداری تا شش ماه دیگر حفظ کنید.

**[Underhåll] نفقه**

زمانیکه والدین بایکدیگر زندگی نمی کنند یکی از والدین که با فرزندان زندگی نمی کند باید با پرداخت نفقه به امرارمعاش کودک کمک کند. والدین می توانند با یکدیگر در مورد نفقه توافق کنند. اگر امکان توافق وجود نداشته باشد دادگاه در پرونده حکم صادر خواهد کرد.

**[Underhållsstöd] حمایت مالی نفقه**

اگر یکی از والدین که موظف به پرداخت است پول نپردازد یا کم پرداخت کند والدی که با فرزند زندگی می کند می تواند از صندوق بیمه تقاضای حمایت مالی نفقه کند. برای دریافت حمایت مالی نفقه باید شما حضانت کودک را برعهده داشته باشید و نام کودک نزد شما در آمار ثبت احوال سوئد ثبت شده باشد. وقتی صندوق بیمه حمایت مالی نفقه کامل پرداخت کند فردی که با کودک زندگی نمی کند باید بخشی یا کلیه هزینه های جامعه بابت حمایت مالی نفقه را پرداخت کند. میزان بازپرداخت فرد بستگی به درآمد وی دارد. چنانچه یکی از والدین مستقیماً به دیگری نفقه پرداخت کند، حمایت مالی نفقه می تواند بصورت کمک هزینه تکمیلی **[utfyllnadsbidrag]** نیز پرداخت گردد. حمایت مالی نفقه می تواند به کودکی که نزد یک یا دو سرپرست که بطور ویژه منصوب شده باشند و کودکی که توسط فقط یک فرد به فرزندخواندگی پذیرفته شده باشد نیز پرداخت گردد.

### چه مدت؟ [Hur länge?]

حمایت مالی نفقه می تواند حداکثر تا زمانیکه کودک به سن ۱۸ سالگی تمام برسد پرداخت گردد. حمایت مالی نفقه مالی تمديدی می تواند لغایت ماه ژوئن سالی که کودک به سن ۲۰ سالگی تمام برسد (در صورتی که کودک هنوز در سطح دوره ابتدائی/راهنمایی یا متوسطه مشغول تحصیل باشد) پرداخت گردد. کودک باید نزد یکی از والدین خود یا نزد فردی که قبل از رسیدن کودک به سن هیجده سالگی تمام سرپرست کودک بوده زندگی کند و در آدرس او ثبت نام باشد.

تغییرات را به صندوق بیمه اطلاع دهید

### [Anmälan förändringar till Försäkringskassan]

اطلاع دادن تغییراتی که بر روی حق دریافت حمایت مالی نفقه تأثیر می گذارد حائز اهمیت است. مثلاً ممکن است کودک نزد والد دیگر نقل مکان کند.

### کمک مالی اتومبیل

افرادی می توانند کمک مالی اتومبیل دریافت کنند که بعلت یک معلولیت دائمی برای رفتن از جایی به جای دیگر با نیروی جسمی خود یا با استفاده از سایر وسائل نقلیه همگانی با دشواریهای بزرگی مواجه باشند. والدین یک کودک معلول نیز در برخی موارد می توانند از حق کمک مالی اتومبیل در صورت نیاز به اتومبیل برای نقل و انتقال خود به همراه کودک، برخوردار شوند. کمک مالی اتومبیل می تواند بعنوان کمک مالی برای سایر وسائل نقلیه مانند موتورگازی و موتور سیکلت نیز در نظر گرفته شود

سرپرستی علمی ج. ا. ایران در منطقه یسکن



**بخش چهارم: دوران تحصیل در سوئد**

سرپرستی علمی ج.ا.ایران در منطقه میسن

**1-1-4) ثبت نام در دانشکده**

برای دانشجویانی که به قصد ادامه تحصیل وارد سوئد شده اند، ثبت نام بسیار مهم بوده و تمامی امور از قبیل افتتاح حساب بانکی، عقد قراردادهای مختلف مثل تلفن، اجاره خانه و... را بسیار ساده تر می نماید. این در حالی است که انجام برخی از کارهای مذکور قبل از ثبت نام در دانشگاه، امکان پذیر نبوده و یا بسیار مشکل است.

از طرف دیگر در اغلب دانشگاه‌های سوئد دانشجوی پس از ثبت نام در دانشگاه، با از بلیط وسایل نقلیه عمومی درون شهری برخوردار شده و یا برای خرید بلیط تخفیف دریافت می کند و لذا دانشجوی باید سعی نماید تا حد امکان سریعتر در دانشگاه ثبت نام نماید و یا حتی مقدمات اداری آنرا از طریق اینترنت و پست قبل از ورود به سوئد فراهم نماید.

ثبت نام دانشجوی دکتری غالباً توسط استاد راهنما آغاز شده و سپس وارد بخش اداری می گردد، در حالیکه ثبت نام دانشجویان مقاطع دیگر تنها، مرتبط با بخش اداری است.

برنامه زمانبندی ثبت نام در دانشگاه‌های مختلف و برای مقاطع تحصیلی مختلف، متفاوت است، بطوریکه در برخی دانشگاه‌ها دانشجویان مقطع دکتری می توانند در اواسط ترم ثبت نام شوند. برای کسب اطلاع در خصوص موارد مذکور و زمانبندی‌ها بایستی به سایت دانشگاه مراجعه نمود. معمولاً دانشجویان در خلال ثبت نام چند بار از طریق نامه از روند ثبت نام و مدارک جدید مورد نیاز برای ثبت نام مطلع می گردند و ازینرو در زمان ثبت نام بایستی آدرس محل سکونت (محل دائمی یا غیر دائمی سکونت، آدرس پستی خانه دوست و...) به دانشگاه ارائه گردد.

**1-1-1-4) مدارک مورد نیاز****2-1-1-4) کارت دانشجویی**

دانشجو پس از اتمام امور اداری ثبت نام و یا چند روز پس از آن کارت دانشجویی خود را به صورت پستی یا حضوری دریافت می نماید. کارت دانشجویی به دانشجویان هویت بیشتری برای زندگی در سوئد بخشیده و غالب امور را بویژه در ابتدای ورود شخص به سوئد آسانتر می نماید.

**3-1-1-4) ثبت نام در دانشکده**

در برخی دانشکده‌ها، دانشجویان دکتری بایستی پس از ۶ تا ۱۲ ماه، مدارکی از قبیل بخشهای انجام شده رساله دکتری، برنامه زمان بندی آن و گاه ریزنمرات مقاطع تحصیلی قبلی را به دانشکده ارسال نمایند تا موضوع و روند پیشرفت رساله در دانشکده مورد تایید قرار گیرد.

**2-1-4) رساله**

رساله اصلی ترین و تقریباً تنها کاریست که دانشجوی دکتری در زمان تحصیل خود در سوئد دارد، چرا که تقریباً در تمام دانشگاه‌های سوئد در مقطع دکتری نیاز به گذراندن واحد درسی نمی باشد.

**1-2-1-4) موضوع**

از انجایی که موضوع رساله تعیین کننده جهت و مسیر کار دانشجوی در طول دوره تحصیل بوده و تخصص و آینده علمی و شغلی وی را مشخص می نماید، از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. انتخاب موضوع رساله و نحوه پیشبرد آن، مسئله ای علمی است که مربوط به این گزارش نبوده و از حوصله آن خارج است، لذا به ذکر مواردی ضروری در این زمینه بسنده می گردد. موضوع رساله توسط دانشجو و قبل از اخذ پذیرش و ثبت نام در دانشگاه به استاد مشاور پیشنهاد می گردد. سپس توسط استاد مشاور در آن تغییراتی انجام شده و به دانشجو بازگردانده می شود.

### 1-1-2-1-4) تایید موضوع (استاد و دانشکده)

از انجایی که پس از پیشنهاد موضوع رساله از طرف دانشجو به استاد، وی آنرا مطالعه نموده و در صورتی که در زمینه تخصص وی بوده و به انجام و نتایج آن تمایل داشته باشد با آن موافقت می نماید و این کار غالبا با تغییراتی از طرف او در موضوع و پروپزال کار صورت می گیرد. این تغییرات در جهت علایق استاد و علمی تر کردن موضوع و مسیر آن، جهت دستیابی به نتایج بهتر صورت می گیرد.

### 2-1-2-4) نحوه آغاز

از انجایی که نحوه شروع رساله به رشته، موضوع رساله و دانشجو بستگی دارد آغاز کار رساله با مشکلات و سختی هایی همراه است ولی جمع آوری اطلاعات کلی زمینه موضوع رساله، تعیین هدف و نتایج احتمالی رساله، بویژه تعیین مسیر حرکت رساله، کار را ساده تر می نماید و باعث پیشرفت فیزیکی رساله می گردد. هر چند ممکن است با گذشت زمان و انجام مطالعات بیشتر، جهت حرکت رساله و حتی در مواردی موضوع رساله تغییر نماید و یا نتایج پیش بینی شده حاصل نگردد. از موارد دیگر که به انجام رساله در زمان شروع کمک می نماید، صحبت با استاد مشاور و پرسیدن سوالاتی است که دانشجو از قبل آماده نموده است، هر چند معمولا استاد مشاور دخالت جدی در تعیین موضوع دقیق رساله می نماید.

### 3-1-2-4) جمع آوری اطلاعات

یکی از کارهایی که پیوسته در زمان تحصیل و به ویژه در هنگام آغاز رساله انجام می گردد، جمع آوری اطلاعات است. جمع آوری اطلاعات از طریق روش های گوناگونی از جمله مطالعه کتاب، مقاله و جستجو در سایت های معتبر اینترنتی امکان پذیر است.

### 1-1-2-3-4) کتابخانه

از آنجا که کتابخانه ها چیدمان موزونی دارند، دانشجو می تواند کتاب های مرتبط با رساله خود را در قسمتی از کتابخانه پیدا نماید. مطالعه کتاب هایی که ارتباط نزدیک با موضوع رساله داشته و بررسی اجمالی

تمام کتابهای مرتبط، به پیشبرد رساله و جهت دادن به آن کمک می‌نماید. بررسی تمام کتابهایی که با موضوع رساله به نوعی ارتباط دارند به تحدید و تثبیت موضوع رساله به ویژه در آغاز کمک می‌نماید.

### 2-3-1-4) اینترنت

جمع آوری اطلاعات درباره رساله از طریق جستجو در اینترنت باعث پیشرفت کار می‌گردد. از آنجا که سرعت اینترنت در سوئد بسیار خوب است جستجو در اینترنت ساده‌ترین راه برای جمع آوری اطلاعات است. استفاده از آن برای پیشبرد رساله بویژه در آغاز کار بشدت توصیه می‌گردد. با این وجود از آنجا که اعتبار علمی اطلاعات موجود در وب سایتها نسبت به اطلاعات مندرج در کتابها کمتر است، بایستی سعی گردد با پیشرفت کار رساله استفاده از کتاب نسبت به اینترنت بیشتر شده و در صورت استفاده از اینترنت، بایستی تاریخ دقیق اطلاعات برداشت شده درج شود.

### 3-1-4) استاد راهنما

پس از انتخاب موضوع رساله، مهمترین و حساسترین امر ادامه تحصیل در دوره دکتری انتخاب استاد راهنما می‌باشد و بدین دلیل شخص می‌بایست حداقل در گزینش استاد به موارد زیر توجه کند:

- ۱- با مطلع شدن از رزومه کاری و تحقیقاتی استاد، شخصی را به عنوان استاد راهنمای خود انتخاب نماید که دقیقا بر موضوع تحقیق احاطه داشته و موضوع رساله جزو حیطه کاری و تحقیقاتی وی باشد.
- ۲- از درجه و اعتبار علمی خوبی برخوردار باشد.
- ۳- تا حد امکان در یک زمان، دانشجوی دکتری کمتری داشته باشد، تا نه تنها برای دانشجویان امکانات مورد نیاز را فراهم آورده، بلکه برای آنها وقت کافی صرف نماید.

### 4-1-4) خدمات دانشگاه

#### 1-4-1) اتاق کار

به برخی از دانشجویان در دوره دکتری در سوئد اتاق کار در دانشگاه داده شده ولی برای برخی این امکان فراهم نمی‌گردد. این امر به مسائل متعددی از جمله شهر، دانشگاه، رشته تحصیلی، دانشکده، استاد رساله و تعداد دانشجویان دکتری برمی‌گردد.

#### 2-4-1-4) اینترنت

یکی از امکاناتی که در دانشگاهها وجود دارد اینترنت است. در بخشهای مختلف دانشگاه از قبیل کتابخانه دانشکدهها و کتابخانه مرکزی دانشگاه، سالنهای کامپیوتر و اینترنت و غیره امکان استفاده از اینترنت برای دانشجویان فراهم است. معمولا سالنهای اینترنت دانشگاه محل‌های مناسب تری برای کار با اینترنت می‌باشند و غالبا دارای امکاناتی از قبیل اسکنر، پرینتر و دستگاه کپی نیز می‌باشد.



نحوه استفاده از سالن‌های کامپیوتر و اینترنت مختلف می‌باشد. در برخی موارد تنها با ارائه کارت دانشجویی و در مواردی با شناخته شده بودن در سایت اینترنتی، دریافت کلید و یا روش‌های دیگر می‌توان از این سالن‌ها استفاده کرد.

### 3-4-1-4) پرینتنت و کپی

در سالن‌های کامپیوتر دانشگاه و کتاب‌خانه‌ها پرینتر و دستگاه کپی و در فضاهای عمومی دانشگاه دستگاه‌های کپی وجود دارد که دانشجو می‌تواند با خرید کارت مخصوص آنها و یا پرداخت پول از آنها استفاده نماید.

### 4-4-1-4) کلاس‌های زبان

معمولا هر دانشگاه دارای بخشی برای آموزش زبان است. در این بخش دانشگاه معمولا زبان‌های مختلف و به ویژه سوئدی آموزش داد می‌شود. همچنین بخش‌های زبان دانشگاه معمولا یک بخش سمعی یا یک بخش بصری دارد که می‌توان در آن به یادگیری زبان پرداخت و یا سی‌دی و فیلم‌های آموزشی به امانت گرفت.

### 5-4-1-4) کتابخانه‌ها

کتابخانه‌های استکهلم برای استفاده عموم مردم از کتاب و مطبوعات می‌باشد، کتابخانه ایالتی مسئولیت تهیه کتاب برای تمام کتابخانه‌ها را بعهده دارد و کتابخانه بین‌المللی در امر تهیه کتابهای خارجی به کتابخانه‌ها یاری می‌رساند.

### 1-4-5-1) کتابخانه عمومی

سوئدی‌ها در خواندن کتاب بسیار کوشا می‌باشند و به این دلیل، داشتن کتابخانه‌های زیاد، یکی از خصوصیات شهرهای سوئد است. علاوه بر کتابخانه‌های قبلی دانشگاه‌ها، کتابخانه‌های شهری نیز رونقی چشمگیر دارند. معمولا در هر شهر یک کتابخانه بزرگ مرکزی وجود دارد که بزرگی آن به عواملی از قبیل وسعت شهر بستگی دارد.

علاوه بر آن در هر منطقه از شهر حداقل یک کتابخانه تقریبا بزرگ یافت می‌شود. با جستجو در اینترنت می‌توان آدرس یا شماره تلفن کتابخانه منطقه محل زندگی خود را پیدا کرد.

### 2-4-5-1) کتابخانه‌های دانشگاه و دانشکده

در یک دانشگاه کتابخانه‌های متعددی وجود دارد. از آن جمله یک کتابخانه مرکزی متعلق به دانشگاه که دانشجویان همه رشته‌ها می‌توانند به صورت حضوری در دانشگاه و یا امانت استفاده کنند. کتابخانه دیگری که مورد استفاده دانشجو می‌تواند قرار گیرد کتابخانه دانشکده می‌باشد که معمولا تمام کتاب‌های مورد نیاز دانشجو در آن یافت می‌شود.

**1-2-5-4-1) عضویت**

در بسیاری از دانشگاه‌ها ثبت نام در دانشگاه به منزله عضویت در کتابخانه های دانشگاه نیز بوده و کارت دانشجویی به عنوان کارت کتابخانه نیز استفاده می‌گردد. در موارد دیگر دانشجو بایستی با مراجعه به کتابخانه مرکزی دانشگاه و کتابخانه دانشکده در آن عضو شود تا بتواند از خدمات آن استفاده نماید.

**2-4) دریافت کمک مالی**

کمک مالی برای کمک به دانشجویان به دو گروه تقسیم می‌شود. گروه اول کمک هادر قبال فعالیت دانشجو به عنوان کار تحقیقی یا تدریس به او پرداخت می‌شود و گروه دوم بدون نیاز به انجام چنین فعالیت‌هایی و عموماً به دانشجویان ممتاز پرداخت می‌شود. زمان و نحوه اعلام دریافت کمک مالی نیز اهمیت بالایی دارد. برای مثال در صورتی که پذیرش همراه کمک مالی باشد و این موضوع در نامه قبولی پذیرش از طرف دانشگاه ذکر شود، ممکن است نیازی به اعلام صورت وضعیت بانکی به سفارتخانه نباشد و یا میزان آن خیلی کم شود. میزان کمک مالی در کشورهای مختلف (با توجه به هزینه‌ها) و دانشگاه‌های مختلف متفاوت است اما اکثراً برای زندگی دانشجویی کافی هستند.

**نکته‌ی مهم:** بسیاری از دانشگاه‌ها به شما اجازه می‌دهند که به طور مستقیم از کارشناسی برای دکترا درخواست بفرستید. در صورتی که دانشگاه به شما چنین اجازه‌ای می‌دهد هرگز برای کارشناسی ارشد اقدام نکنید! احتمال گرفتن کمک مالی برای مقطع کارشناسی ارشد بسیار پایین است. ضمن این که برخلاف ذهنیت بسیاری از دانشجویان ایرانی گرفتن پذیرش در مقطع کارشناسی ارشد مشکل‌تر از دکتراست. بنابراین در صورت امکان حتماً برای دکترا اقدام کنید. چنانچه بعد از شروع تحصیل به این نتیجه رسیدید که علاقمند به ادامه‌ی تحصیل برای دکترا نیستید، تقریباً در تمام دانشگاه‌ها می‌توانید درخواست مدرک کارشناسی ارشد نمایید و فارغ‌التحصیل شوید. حتی بسیاری از دانشگاه‌ها به شما اجازه می‌دهند که مدرک کارشناسی ارشد را در حین دکترا دریافت کنید و هم‌چنان به تحصیل خود ادامه دهید.

**1-2-4) انواع کمک‌های مالی داخل دانشگاه و نحوه دریافت آن‌ها**

- Research Assistantship
- Teaching Assistantship
- Scholarship و Fellowship

منابع مالی خارج از دانشگاه

- Internship

**3-4) گرفتن پذیرش**

هر کسی که از یکی از دانشگاه‌های ایران مدرک کارشناسی گرفته است می‌تواند تحصیلات خود را در خارج از کشور ادامه بدهد. امکان گرفتن پذیرش در مقطع کارشناسی از دانشگاه‌های خارج هم وجود دارد اما

احتمال دریافت کمک هزینه در این مقطع (حداقل برای سال اول) بسیار کم است و شخص باید توانایی تامین هزینه‌های خود را داشته باشد.

### 1-3-4 مدارک لازم برای گرفتن پذیرش دکترا یا کارشناسی ارشد

- مدرک بین المللی زبان انگلیسی (نمره‌ی یکی از امتحانات TOEFL یا IELTS)
- امتحان GRE (برای دانشگاه‌های آمریکا و بعضی از دانشگاه‌های سایر کشورها)
- مدرک دانشگاهی : مدرک کارشناسی (برای پذیرش کارشناسی ارشد یا دکترای پیوسته) یا کارشناسی ارشد (برای پذیرش دکترا)
- رزومه
- مقالات علمی (ضروری نیست اما اکیدا توصیه می‌شود)
- ریز نمرات دانشگاهی
- توصیه نامه از اساتید (برای برخی دانشگاه ها ضروری نیست)
- Statement of Purpose - SoP

### 2-3-4 زمان مناسب برای شروع اقدامات

چنانچه شما قصد دارید از پاییز سال آینده تحصیلات خود را در خارج از کشور آغاز کنید، معمولا لازم است که مدارک مورد نیاز را تا قبل از پایان سال جاری میلادی تکمیل نموده باشید. به عنوان مثال چنانچه شما قصد دارید در پاییز سال 2011 میلادی تحصیلات خود را شروع نمایید، باید مدارک مورد نیاز را تا قبل از پایان سال 2010 آماده کرده باشید.

بسیاری از دانشجویان در زمان ارسال مدارک همچنان مشغول تحصیل هستند و هنوز فارغ‌التحصیل نشده‌اند. تقریبا تمام دانشگاه‌ها به شما این امکان را می‌دهند که در زمان شروع تحصیل (نه در زمان ارسال مدارک) یا حتی بعد از شروع تحصیل، مدرک فارغ‌التحصیلی از مقطع قبلی را ارائه نمایید. در نتیجه در زمان ارسال مدارک لازم نیست که حتما فارغ‌التحصیل شده باشید، و می‌توانید در سال آخر تحصیل مدارک خود را ارسال نمایید. بدیهی است که قبل از شروع تحصیل در خارج از کشور باید از دانشگاه فعلی فارغ‌التحصیل شوید.

### 3-3-4 انتخاب دانشگاه

یکی از مهمترین مسائل گرفتن پذیرش میباشد.

اولین عامل در انتخاب دانشگاه، انتخاب کشور است و سپس انتخاب دانشگاه بر اساس رتبه، احتمال پذیرش و سایر موارد.

## 4-3-4 تماس با اساتید

تماس گرفتن با اساتید تاثیر بسزایی در بالابردن شانس شما در گرفتن پذیرش و حمایت مالی دارد. برای تماس گرفتن با استادها به وبسایت‌هایشان مراجعه کنید. اگر زمینه کاری استاد مورد علاقه‌ی شماست می‌توانید به استاد ایمیل بزنید. شانس گرفتن پذیرش معمولاً وقتی بیشتر می‌شود که شما تجربه‌ی انجام پروژه‌ای مرتبط با زمینه کاری استاد را داشته باشید و صرف علاقمندی به پروژه همیشه کافی نیست. اگر دوستانی در دانشگاه مقصد دارید حتماً با دوستانتان تماس بگیرید و بپرسید که کدام یک از اساتید fund دارند. طبیعی است که اساتیدی که fund ندارند حتی اگر هم از کار شما خوششان بیاید معمولاً نمی‌توانند شما را از نظر مالی ساپورت کنند و به شما RA بدهند.

در ایمیل‌هایی که به استادها می‌زنید، حتماً از تجربیات کاری مرتبط خودتان بنویسید. ضمن این که اگر قبلاً پذیرش گرفته‌اید حتماً این موضوع را در ایمیل قید کنید. توصیه می‌شود که اگر وقت دارید نگاهی به مقالات اخیر استاد هم بیاندازید و در ایمیل بگویید که با چه قسمت‌هایی از کار آشنا هستید. در صورتی که ایده‌ای برای ادامه کار یا بهبود آن داشته باشید، یا حتی اگر یک سوال خوب در مورد کار بپرسید شانس گرفتن پذیرش شما بالاتر خواهد رفت. ولی در زمینه سوال کردن زیاده‌روی نکنید و سوال‌های متداول نپرسید. در غیر این صورت استاد ترجیح می‌دهد که اصلاً جواب شما را ندهد. حتماً رزومه‌تان را هم به ایمیل پیوست کنید.

چند نکته‌ی مهم:

1. استادها در فصل پذیرش حدود روزی ۲۰ الی ۳۰ ایمیل از دانشجویها دریافت می‌کنند. در نتیجه حتی استادهایی که به دنبال دانشجو هستند ترجیح می‌دهند بیشتر از یک دقیقه برای خواندن ایمیل شما وقت نگذارند. در نتیجه ایمیل را طوری بنویسید که استاد بتواند در کوتاه‌ترین زمان ممکن با تجربیات شما آشنا بشود. این موضوع در مورد رزومه هم صادق است. بنابراین مطالب غیرضروری و نه چندان مرتبط را از رزومه‌ای که برای استادها می‌فرستید حذف نمایید و سعی کنید رزومه را تا آنجا که ممکن است خلاصه کنید تا بیشتر کارهای مرتبط با کار استاد و همچنین موفقیت‌های مهم شما را شامل شود.

2. به استادهایی که زمینه کاریشان هیچ ربطی به هم ندارد ایمیل نزنید! به عبارت دیگر سعی کنید که واقعاً به کسانی که به کارشان علاقمندید ایمیل بزنید. استادها یک دانشکده با هم ارتباط دارند و ممکن است متوجه بشوند که شما به همه ایمیل زده‌اید و فقط هدفشان این است که به هر قیمتی که شده است پذیرش بگیرند.

3. ترجیحاً در subject ایمیل به طور صریح به موضوع کاری استاد اشاره کنید و تنها به گفتن این که به زمینه کاری استاد علاقمندید اکتفا نکنید. برای مثال فرض کنید که استاد مورد نظر در زمینه Virtual Machine کار می‌کند:

research on Virtual Machines Interested in doing subject خوبی

باشد. در حالی که **Interested in your field of research** یا عناوین کلی‌ای مثل این، مناسب نیست.

4. برای نوشتن ایمیل، از ساختارهای نگارش نامه رسمی استفاده کنید که شامل چهار بخش است: ۱. معرفی خود ۲. بیان علاقمندی و تجربیات ۳. بیان درخواست خود از استاد ۴. تشکر

### 5-3-4) زمان مناسب برای مکاتبه

در مورد بهترین زمان مکاتبه با اساتید بسیار سخت می‌توان اظهار نظر کرد و نظرات متفاوتی در پاسخ به این سوال وجود دارد. بیشتر دانشجویانی که مسیر گرفتن پذیرش را طی کرده‌اند معتقدند که برای گرفتن پذیرش در ترم پاییز سال آینده می‌توانید از اواخر شهریور سال جاری مکاتبه با اساتید را آغاز کنید. اگر بتوانید زودتر در امتحان TOEFL و GRE شرکت نمایید، می‌توانید شانس خود را در اینکه استاد ایمیل شما را باز کند بالا ببرید، چرا که شمار این ایمیل‌ها در مهر و آبان زیاد می‌شود. برای ترم ژانویه شانس باز کردن ایمیل‌ها بیشتر است. اما تجربیات متفاوت زیادی در این زمینه وجود دارد. آنچه که مسلم است، این است که برای گرفتن پذیرش، تماس با اساتید بسیار مهم است و شما هر زمان که با آنها تماس بگیرید شانس خود را در گرفتن پذیرش بالا خواهید برد.

### 6-3-4) ترجمه مدارک

برای ترجمه مدارک باید به دارالترجمه رسمی مورد تایید دادگستری مراجعه کرد. البته توصیه می‌شود حتماً قبل از دریافت ترجمه نهایی، آن را به دقت بررسی کنید چون احتمال اشتباه در ترجمه وجود دارد.

### 7-3-4) ارسال مدارک

شما باید مدارک خود را که برای هر دانشگاه متفاوت می‌باشند قبل از ضرب الاجل تعیین شده دانشگاه در داخل پاکت گذاشته و برای آدرسی که در سایت دانشگاه نوشته شده پست کنید. از آنجاییکه معمولاً دوستان زمان کافی برای این کار ندارند مجبور هستند که از پست‌های بین‌المللی، مانند DHL و TNT استفاده نمایند. این پست‌ها در مدت زمان کمتر از یک هفته (البته در تبلیغات آنها همیشه 4 تا 6 روز قید می‌شود ولی گاهی اوقات تا 11 روز هم طول می‌کشد) - مدارک شما را به مقصد می‌رسانند. در نوشتن آدرس برای این پست‌ها زمانی که از آدرس دارای P.O.BOX استفاده می‌کنید پست شما به مشکل بر می‌خورد پس حتماً آدرسی را بنویسید که P.O.BOX نداشته باشد. در مواردی مثل سوئد که خود دانشگاه DHL ندارد و در آنجا تحویل نزدیکترین مرکز DHL به دانشگاه می‌شود و از آنجا با یک پست معمولی می‌رسد دانشگاه‌ها برای فرستادن مدارک معمولاً ضرب الاجل (deadline) تعیین می‌نمایند. حتماً شما باید فرم تقاضانامه (Application) خود را که معمولاً به صورت آنلاین در سایت دانشگاه قابل پر کردن است قبل از ضرب‌الاجل پر نمایید. توجه کنید که این فرم‌ها را با دقت پر کنید. کسانی که مایلند توصیه‌نامه‌های آنها به صورت آنلاین توسط اساتید تکمیل گردد دقت کنند که ایمیل و

مشخصات استاد را به دقت در بخش مربوطه وارد نمایند. کسانی که یک استاد داور در خارج از کشور دارند بهتر است که برای استاد خود از فرم توصیه نامه آنلاین استفاده کنند. البته این کار برای دوستانی که خارج از کشور هستند و می‌خواهند اساتید داخلی فرم آنلاین را تکمیل نمایند توصیه نمی‌شود.

دوستان عزیز ضرب الاجل دانشگاه‌های گوناگون دنیا در وبسایت‌هایشان مشخص شده است. پس سعی کنید تا مدارک خود را با فاصله زمانی مطمئن قبل از ضرب الاجل آماده کنید. در صورتی که هزینه ارسال مدارک برای شما زیاد است، می‌توانید مدارک خود را با پست اکسپرس دوطرفه ایران ارسال کنید. شما با حدود کمتر از ۸۰۰۰ تومان می‌توانید مدارک خود را به هر کشوری که می‌خواهید بفرستید و تا کمتر از ۱۲ روز نیز مدارک در اختیار آنها می‌باشد. البته اطمینان این پست با پست‌های بین‌المللی که شما می‌توانید هر لحظه مکان مرسوله خود را در اینترنت چک کنید و باید حدود سی هزار تومان نیز بپردازید فرق می‌کند، اما بسیاری از دوستان مدارک خود را با این پست بدون مشکل ارسال کرده‌اند.

خیلی از دوستان هم ترجیح می‌دهند به صورت شریکی بسته‌هایشان را با هم، و از طریق پست‌های DHL یا TNT ارسال کنند تا هزینه ارسال بین آنها تقسیم شود. دوستانی که در شهرستانها تحصیل می‌کنند می‌توانند مدارک خود را به مرکز TNT در شهر مربوطه داده و مدارکشان صبح فردای روز تحویل با دیگر بسته‌ها از تهران ارسال خواهد شد. البته هزینه پست TNT در شهرستانها اندکی بیشتر است.

دقت کنید که برخی مواقع باید مدارک را به دو آدرس مختلف بفرستید. مثلاً ممکن است ملزم باشید تا دو سری ریز نمرات بفرستید که یکی به دانشکده و دیگری به بخش مربوط به تحصیلات تکمیلی می‌رود. برای جلوگیری از ۲ بار پرداخت هزینه پست می‌توان با دانشکده هماهنگ کرد تا هر دو بسته برای آنها فرستاده شود و سپس خود دانشکده بسته مربوط به تحصیلات تکمیلی را از طریق پست داخلی برای آنها ارسال نماید. دقت شود قبل از انجام این عمل حتماً با دانشکده هماهنگ شود. در هنگام فرستادن مدارک اصلاً عجله نکنید. اولاً ضرب الاجلی که تعیین می‌شود بیشتر برای submission فرم‌های تقاضانامه شما می‌باشد که باید سر موعد مقرر این کار انجام گیرد که در این زمان نیز به خیلی از مدارک که وقت گیر هستند نیازی نیست مثلاً نامه‌های توصیه‌نامه یا ریز نمرات باید جداگانه فرستاده شوند. در بخش پر کردن فرم‌های تقاضانامه (application forms) شما به مدارکی مانند رزومه، SOP یا نامه‌های سوابق شخصی نیاز دارید. البته حتی اگر این نامه‌ها آماده نشده‌اند عجله نکنید چرا که بعداً می‌توانید با مدارک دیگر پست کنید. ریز مدارکی که باید پست شوند معمولاً عبارتند از:

- ریز نمرات دانشگاهی
- توصیه‌نامه‌های اساتید چنانچه مکتوب باشند.
- اگر دانشگاهی فرم‌های آنلاین تقاضانامه ندارد فرم را پرینت گرفته و بعد پر نمایید سپس در داخل پاکت قرار دهید.

مدارکی که می‌توانید در داخل پاکت اضافه کنید:

- بسیاری از دوستان مجدداً مدارکی را که به صورت آنلاین submit نموده‌اند در داخل پاکت می‌گذارند تا کار از محکم کاری عیب نکند. این کار به میل خودتان است ولی لزومی ندارد.

- مقالات علمی که دارید با کیفیت خوب پرینت گرفته و در داخل پاکت بگذارید (معمولاً نیازی به فرستادن مقالات نمیباشد ولی خیلی از دوستان معمولاً چکیده مقالات مهم را ارسال میکنند). در بیشتر فرمهای آنلاین تقاضانامه بخشی به این کار اختصاص داده شده است ولی بعضی دوستان آنقدر مقاله چاپ کرده‌اند که جا برای **submit** همه آنها به صورت آنلاین نیست.
- در برخی فرمهای آنلاین تقاضانامه نمونه کارهای نوشتاری شما را می‌خواهند که می‌توانید از مقالات خود در این بخش استفاده کنید و با این کار چند نشان را با هم بزنید. یعنی هم مقاله دارید، هم خودتان نوشته‌اید، هم از پول پست بکاهید.
- برخی دوستان از شرکتهای معتبر نامه‌هایی تهیه می‌کنند که نوعی معرفی نامه در خصوص مدت و نوع اشتغال و همچنین اعلام رضایت از وضعیت کاری فرد است
- این گونه نامه‌ها هم می‌تواند با مدارک پست شود. اگر نامه خوب باشد این کار نیز سودمند است ولی اجباری نیست.
- رزومه، SOP و سوابق شخصی (در صورتی که دانشگاه بخواهد) نیز می‌تواند مجدداً در پاکت قرار گیرد.

### 8-3-4) پرداخت هزینه‌ها با کارت اعتباری

معمولاً برای اینکه بتوانید فرمهای آنلاین تقاضانامه را **submit** کنید نیاز به یک کارت اعتباری بین‌المللی مانند **Visa, Master card, Credit card, American express** دارید تا بتوانید هزینه‌ای که برای بررسی مدارک گرفته می‌شود را بپردازید. این نیز یکی از مشکلات دانشجویان ایرانی است. اگر دوستان یا اقوامی در خارج از کشور دارید که مشغله‌ی زیادی ندارند می‌توانید از آنها بخواهید که این کار را برای شما انجام دهند. اگر با آنها خیلی صمیمی هستید می‌توانید شماره کارت و تاریخ انقضای آن را از آنها بگیرید و خودتان این کار را انجام دهید ولی این کار توصیه نمی‌شود چون ممکن است خدای نکرده برای حساب آنها مشکلی پیش بیاید که شما را مقصر ببینند.

به هر حال در تعداد کثیری از دانشگاه‌ها شما نیاز دارید که این پول را پرداخت کنید. البته شرکتهایی نیز در ایران هستند که این کارها را انجام می‌دهند و یا کارت‌های **debit** می‌فروشند. در ماه‌هایی که سر این شرکت‌ها شلوغ است مثلاً در آبان و آذر ممکن است صدور کارت تا یک ماه نیز طول بکشد. در ضمن این شرکت‌ها برای هر دلار درصدی سود نیز برای خود نگه می‌دارند. ضمن این که دوستان تجارب ناخوشایندی نیز با برخی از این شرکت‌ها داشته‌اند.

### 9-3-4) امتحانات

- TOEFL
- GRE General
- GRE Subject
- IELTS

- TSE
- GMAT
- USMLE
- SAT

#### 4-4) خروج از کشور

خروج از کشور به شرایط افراد بستگی دارد. بهترین حالت "نداشتن مشمولیت نظام وظیفه" و "داشتن اصل دانشنامه" است (برای گرفتن پذیرش لزوماً نیازی به اصل دانشنامه نخواهد بود). در صورتی که فرد، یکی از شرایط فوق را نداشته باشد باید به موارد زیر توجه نماید:

- ۱ آزاد کردن مدارک
- ۲ معافیت نظام وظیفه برای آقایان
- ۳ دریافت گذرنامه برای مشمولین
- ۴ آدرس های مورد نیاز

#### 4-5) آزاد کردن مدارک

پس از مراجعه به "واحد اعزام به خارج با هزینه شخصی" اتاق 312 واقع در طبقه سوم وزارت علوم، با ارائه اصل و کپی پذیرش (غیرمشروط) به همراه شناسنامه و کارت ملی و کپی نمره TOEFL یا IELTS یا TOLIMO یا MCHE و نامه مربوط به فارغ التحصیلی که از دانشگاه گرفته می شود، پرونده سریعاً تشکیل می شود. یکشنبه ها و سه شنبه ها شورا تشکیل می شود و مدارک بررسی می شوند. پس از تایید مدارک توسط شورا، نامه ای به نظام وظیفه به شما داده می شود و وقتی وثیقه گذاشتید می توانید نامه را از وزارت علوم دریافت کنید و به دانشگاه ببرید تا مدارک شما آزاد شود. لازم به توضیح می باشد که کار گذاشتن وثیقه در یک روز انجام می شود و همان روز می توانید برگردید وزارت علوم و نامه دانشگاه را دریافت نمایید. برای اطلاع بیشتر در مورد ارائه ی درخواست به وزارت علوم به اینجا مراجعه نمایید.

سایت مربوط : <http://www.iranscholarship.net/hshakhsi>

#### 4-5-1) معافیت نظام وظیفه برای آقایان

انجام خدمت نظام وظیفه یا دریافت معافیت از خدمت، جهت خروج از کشور ضروری است. در موارد خاص می توانید با سپردن وثیقه به مدت کوتاه از کشور خارج شوید، اما چنانچه قصد ادامه ی تحصیل در خارج از کشور را داشته باشید، انجام یا دریافت معافیت نظام وظیفه لازم است.

اگر در تهران ساکن هستید، در حال حاضر روال انجام این کار به ترتیب زیر است:

بعد از مشخص شدن مبلغی که باید به صورت نقد پرداخت کنید و مبلغی

که باید با چک تحویل دهید، ابتدا پول نقد تعیین شده را باید توسط یک فقره



چک رمزدار بین بانکی در وجه بانک سپه شعبه سرتیپ نامجو شهر تهران کد **1786** به حساب **785132** به نام صندوق قرض الحسنه قوامین واقع در خیابان انقلاب شهید نامجو واریز نمایید و رسید آن را به صندوق قرضالحسنه قوامین پایین تر از میدان سپاه تحویل دهید. سپس گواهی مربوطه را از این صندوق اخذ کرده و آن را به همراه چک به امور مالی سپاه (سالن 2) تحویل دهید. در این مرحله قسمت مربوط به امور مالی فرم خروج از کشور تکمیل خواهد شد و می توانید فرم را به سالن 5 اتاق 60 تحویل دهید تا نامه مربوط به اداره گذرنامه کل صادر شود. معمولاً روز بعد از تحویل فرم به اتاق 60 می توانید نامه مربوط به خروج از کشور خود را از اداره گذرنامه کل واقع در خیابان ستارخان، ابتدای خیابان شهرآرا دریافت کرده و با استفاده از آن از طریق پلیس **10+** برای دریافت گذرنامه اقدام کنید.

## 2-5-4 دریافت گذرنامه در زمان دانشجویی

در خصوص سفر علمی برای مواردی مانند شرکت در کنفرانس، ارائه مقاله، شرکت در امتحانات TOEFL, GRE و موارد مشابه نیز همین ترتیب حاکم است. دریافت اجازه خروج به این منظور تا حدی ساده تر از دریافت اجازه خروج برای سفر بلند مدت است. برای این مورد کافی است دانشگاه را قانع کنید که می خواهید به قصد مورد ذکر شده از کشور خارج شوید. معمولاً اگر دانشجوی کارشناسی ارشد باشید، درخواست شما به سادگی تایید خواهد شد. در غیر این صورت بسته به سابقه شما در دانشگاه ممکن است به راحتی درخواست شما را قبول کنند، ممکن است به شدت سخت گیری کرده و از شما مدارک عجیبی بخواهند (مانند برگه ثبت نام در امتحان یا دعوت نامه کنفرانس) و یا اصلاً با درخواست موافقت نکنند. در هر صورت بعد از دریافت نامه مربوط به اجازه خروج برای سفر علمی، می توانید نامه را به اداره نظام وظیفه برده و مراحل سپردن وثیقه را طی کنید. برای این نوع سفر، وثیقه به صورت 5 میلیون تومان نقد (یا ضمانت نامه بانکی) و 10 میلیون تومان چک (اخیراً به تنها 5 میلیون تومان نقد یا ضمانت بانکی تقلیل یافته است) دریافت می شود.

## 6-4 کار در سوئد

با توجه به تحول در قوانین مهاجرتی سوئد در طی چند دهه اخیر که از 15 دسامبر 2008 قوت اجرایی یافته اند دانشجویان میهمان نیز قادر به استفاده از قوانین مهاجرتی جدید سوئد خواهند بود. سوئد با اجرای این قوانین جدید مهاجرتی پیام قاطع و روشنی را خطاب به اتباع غیر اروپایی علاقمند به مهاجرت و زندگی در این کشور پیشرفته ارسال نموده است: "اقامت بر اساس پناهندگی را فراموش کنید، اما چنانچه دارای تخصصی هستید به کشور ما خوش آمدید". قوانین جدید مهاجرتی سوئد نه تنها شباهت بسیار زیادی

به قوانین مهاجرت بر اساس کار به آمریکا دارد بلکه بمراتب لیبرال تر از آن است. از جمله بواسطه اینکه ملاک دریافت مهاجرت کاری به سوئد انحصاراً نیاز کارفرمایان اعلام شده است. وزیر مهاجرت سوئد از اینکه قوانین سختگیرانه قبلی سوئد منجر به این شده است که بسیاری از متخصصین تبعه کشورهای خارج از اتحادیه اروپا آمریکا را جهت مهاجرت انتخاب کرده اند ابراز تأسف کرده و قوانین مهاجرتی جدید سوئد را تلاشی جهت تغییر مسیر قبلی و جذب متخصصین خارج از اتحادیه اروپا به سوئد خوانده است. سوئد تقریباً تنها عضو اتحادیه اروپا بشمار می رود که در بهای خود را در چنین ابعاد وسیعی به روی متخصصین خارج از اتحادیه اروپا می گشاید.

## 7-4) مسائل فرهنگی

### 1-7-4) مساجد و مراکز فرهنگی مسلمانان در سوئد

در سوئد تعداد قابل توجهی مسجد وجود دارد که برگزاری نماز به صورت مستمر در آنها صورت می گیرد. علاوه بر این، تعدادی مسجد بزرگ در سوئد به صورت مستقل ساخته شده است. اولین مسجد مستقل، در سال 1976 در گوتنبرگ تاسیس شد. این مسجد، تا زمانی که متعلق به فرقه احمدیه بود، به وسیله مسلمانان دیگر، مورد شناسایی قرار نگرفت. همچنین دو مسجد دیگر نیز در سوئد وجود دارد. همزمان با تاسیس مراکز اسلامی مولامو - ساختن بنای مسجد مولامو در آغاز دهه 1980 آغاز و در سال 1983 کامل شد - این بنا به عنوان اولین مسجدی بود که در اسکاندیناوی تاسیس شد. هزینه های تاسیس و اداره این مسجد تا زمان حاضر، توسط سازمان رابطه العالم الاسلامی پرداخت شده است. مسجد دیگری که در ترولهاتن به آتش کشیده شده بود، در سال 1994 مرمت و مجدداً راه اندازی شد. همچنین مساجدی در استکهلم و افسالا در دست احداث بوده، طرحهایی برای ایجاد مساجد در شهرهای گوتنبرگ، سیگتونا و چند جای دیگر وجود دارد. این طرحها، با تاسیس کتابخانه، مرکز اطلاعاتی و سازمانهای فعال در کنار بنای مساجد همراه است.

علاوه بر آرامگاه اسکوکسیکیروگاردن در استکهلم، آرامگاههای دیگری از مسلمانان در شهرهای افسالا و مولامو وجود دارد. کارگران مهاجر، اغلب جنازه مردگان خویش را برای دفن به کشورهای اصلی خود عودت می دهند و از طرف برخی سازمانها، تسهیلات ویژه ای در این خصوص ارائه می شود. افزایش تعداد آرامگاههای مسلمانان در سوئد، با گسترش حضور مسلمانان در مزارع استکهلم در اوایل دهه 1990 همزمان بود.

هدایت امور مساجد به عهده امام مساجد است که عموماً دوره های مذهبی را در کشورهای اسلامی گذرانیده اند. امام، علاوه بر مساجد، در مراکز مهاجرت، بیمارستانها و زندانها نیز فعالیت دارد و طبیعتاً گردهماییهایی با ارگانهای مسیحی در خصوص بسیاری مسائل اجتماعی به صورت محلی صورت می گیرد. برخی از این کلاسها توسط سازمانهای رابطه العالم الاسلامی و الدعوة الاسلامی از طریق برخی سفارتخانه های شناخته شده، تامین مالی می شوند. همچنین تعدادی پرورشگاه خصوصی اسلامی در برخی نقاط سوئد وجود دارد و تا سال 1993، یک کودکانستان خصوصی اسلامی برای کودکان 6 تا 9 ساله در شهر مولامو وجود داشت.

سازمان جوانان مسلمان سوئد، دارای 23 سازمان محلی و 3000 عضو می‌باشد. همچنین سازمان دانشجویی مسلمان در دانشگاه‌های مختلف تاسیس شده است و تعداد زیادی از سازمان‌های زنان مسلمان در گردهمایی‌های مختلف شرکت می‌کنند.

تعدادی از سازمان‌های اسلامی نظیر سازمان‌های الدعوة الاسلامی، جماعت التبلیغ، رابطه العالم الاسلامی و منهج القرآن در فعالیتهای علمی یا اعزام هیات توسط سازمانی به نام «الدعوه» در سوئد دخیل می‌باشند. مرکز اطلاعات اسلامی استکهلم نیز با مراکز دیگر اطلاعاتی و تحقیقی مرتبط می‌باشد. این مرکز همچنین از سال 1989، یک مجله به زبان سوئدی تحت عنوان «سلام» منتشر می‌نماید. این مرکز، تاسیسات دیگری نظیر کتابخانه، کتابفروشی و فروشگاه لباس نیز دایر نموده است. این مرکز همچنین تاکنون تعدادی از منابع اسلامی را ترجمه و به زبان سوئدی منتشر نموده است.

## 2-7-4) نماز خانه دانشگاه

در بیشتر دانشگاه‌های سوئد به علت شمار قابل توجه دانشجویان مسلمان محل‌های خاصی که بیشتر در کتابخانه می‌باشد به عنوانه نماز خانه در نظر گرفته شده است.

## 3-7-4) مساجد و مراکز فرهنگی شیعیان

حدود 120 هزار نفر مسلمان در سوئد زندگی می‌کنند که بیشتر آنها ساکن شهرهای استکهلم، مالمو و یوته بوری هستند و حدود 70 هزار نفر از این مسلمانان شیعه می‌باشند. مسجد امام علی (ع) بخشی از بنیاد خیریه مجمع اهل بیت (ع) در اسکاندیناوی است که در سال 1376 هجری شمسی برابر با 1997 میلادی در استکهلم پایتخت سوئد با هدف ارائه خدمات دینی به همه مسلمانان و بویژه شیعیان و پیروان مکتب اهل بیت (ع) ساکن سوئد و کشورهای همسایه آن تاسیس گردید. این مسجد یک نهاد مستقل مردمی و دینی است و هیچگونه وابستگی رسمی به گروه یا دولت خاصی ندارد بلکه با کمکهای مردمی و وجوه شرعی و بر طبق ضوابط شرع اسلام و قانون سوئد توسط هیات مدیره با اشراف و نظارت نماینده مراجع تقلید شیعه اداره می‌شود.

## 4-7-4) یافتن اوقات شرعی در سوئد و سایر کشورهای جهان

مسجد امام علی (ع) هر ماه بطور مرتب با تعیین اوقات شرعی بیست شهر از شهرهای سوئد آن را در اختیار مومنین در سرتاسر سوئد قرار می‌دهد. عزیزانی که مایلند ماهیانه این اوراق را دریافت کنند کافی است طی تماس با دفتر مسجد مشخصات خود را (ضمن فرم درخواست شماره 1) اعلام نمایند تا برایشان پست شود. در روز هائی که به دلیل نبودن فجر واقعی، وقت اذان صبح نوشته نشده، بنابر فتوای مراجع

تقلید وقت نماز صبح هنگام شروع زیادتر شدن نور و احتیاط مستحب خواندن نماز صبح نیم ساعت قبل از طلوع خورشید است.

### **8-4) دوچرخه سواری (توصیه ها و نکات ضروری)**

در سوئد کودکانی که سن آنها کمتر از 15 سال است، هنگام دو چرخه سواری موظفند که بر طبق قانون از کلاه ایمنی استفاده کنند. این قانون شامل دوچرخه سواری کودک به تنهایی، همراه بزرگسال یا در صندلی های ویژه کودکان که به عقب دوچرخه بزرگسالان نصب می شود می باشد.

### **9-4) اتومبیل**

#### **1-1-9-4) قوانین راهنمایی و رانندگی**

در صورت تخلف از قوانین راهنمایی و رانندگی، فرد متخلف موظف به پرداخت جریمه است. در سایت اداره ی راه و ترابری سوئد، اطلاعات لازم در مورد قوانین جاری ترافیک در سوئد را می توان یافت.

#### **سئوالات**

در صورت داشتن سؤال در این زمینه می توان با بخش ویژه ی ارباب رجوعان که به زبان های انگلیسی و سوئدی حرف می زنند، تماس گرفت. در مورد وسائط نقلیه می توانید با شماره ی 14-0771، 15 در مورد گواهینامه رانندگی شماره ی 19 18 17-0771 تماس بگیرید. در صورت داشتن پرسش های عمومی دیگر می توانید با اداره ی راه و ترابری سوئد و شماره ی تلفن 119 119-0771 تماس بگیرید.

#### **2-1-9-4) کمربند ایمنی**

بستن کمربند ایمنی طبق قانون در سوئد اجباری است. سرنشینان یک خودرو در کلیه ی صندلی های آن، چه اتومبیل و چه کامیون بارکش، موظف به بستن کمربند ایمنی می باشند. راننده موظف است که تسهیلات استفاده از کمربند ایمنی را فراهم نماید. در صورت مسافرت با اتوبوس نیز مسافر موظف به استفاده از کمربند ایمنی می باشد.

#### **3-1-9-4) کودک در اتومبیل**

کودکی که قدش کوتاه تر از 135 سانتیمتر باشد، می باید هنگام سواری در اتومبیل از کمک وسایل ایمنی استفاده کنند. این وسایل از جمله عبارتند از حفاظ ویژه ی نوزادان baby skydd صندلی ویژه ی کودکان bilbarnstol صندلی مخصوص کمربند دار (bälteskudde) که برحسب قد او تنظیم شده باشد. وسیله ی ایمنی می باید همراه و یا به جای کمربند ایمنی استفاده شود. این وسایل را باید بطور صحیح و طبق دستورالعمل نصب نمود. از نشاندن کودک در صندلی ایربگ دار اکیدا خوداری کنید.

**2-9-4) مالکیت وسیله نقلیه**

کلیه ی وسائط نقلیه که جهت حمل و نقل از آنها استفاده می شود از قبیل دوچرخه موتوری ( moped )، اتومبیل، موتورسیکلت، کامیون و یا اتوبوس می باید بیمه شده باشند. کلیه ی وسائط نقلیه می باید سالیانه یک بار نزد اداره ی معاینه ی وسائط نقلیه سوئد، بازدید شوند. خرید و یا فروش وسیله ی نقلیه را باید به اداره ی راه و ترابری سوئد اعلام نمود. در صورتی که مایل به خرید وسیله ی نقلیه بوده و فاقد چهار شماره ی شناسایی ثبت احوال در سوئد هستید، می توانید از این اداره (وگ و رکت Vägverket) تقاضای شماره ی شناسایی موقت کنید (سام آوردننگز نومر samordningsnummer).

**3-9-4) تایر و لاستیک زمستانی**

از اول ماه دسامبر به سبب برف و یخ استفاده از تایر یخ شکن اجباری است. لاستیک یخ شکن زمستانی ممکن است میخ دار و یا فاقد میخ باشد. لاستیک زمستانی را می توان از اول اکتبر تا سی ام آوریل و یا تا زمانی که جاده لیز و یخ زده است، استفاده کرد. استفاده از نورپائین در طول بیست و چهار ساعت اجباریست.

**4-9-4) گواهینامه رانندگی**

تنها شرط گرفتن گواهینامه، قبولی در امتحان رانندگی است. این امتحان شامل دو بخش تئوری و امتحان عملی است. مدت اعتبار گواهینامه ی غیر سوئدی بسیار کم است. در صورت تخلف در ترافیک پلیس و یا اداره ی استانداری حق گرفتن گواهینامه ی غیر سوئدی را نیز دارا می باشد.

**5-9-4) پلیس در سوئد**

مطابق با قانون وظایف پلیس شامل تأمین انتظامات و امنیت جامعه و پیشگیری و رسیدگی به جرائم و بزه کاری ها می باشد.

**تحقیقات و رسیدگی به جرائم و بزهکاری ها**

پلیس در سوئد وظیفه بررسی جرائم و بزه کاری ها و اقامه دعوی و اتهام را بر عهده دارد. شکایت خود را می توانید در نزدیک ترین مرکز پلیس، تلفنی، از طریق فاکس، با استفاده از فرم اینترنتی و یا اطلاع دادن موضوع به گشت پلیس انجام دهید. در صورتی که دلیلی مبنی بر این که جرمی انجام گرفته موجود باشد پلیس تحقیقات اولیه را شروع می کند.

**جوازهای مربوط به اتباع خارجی**

پلیس برای اتباع خارجی مقیم سوئد اجازه اقامت و کار و همچنین تمدید ویزا و ویزای برگشت صادر می کند.

**خدمات صدور جواز**

پلیس محلی مسئولیت ارائه خدمات صدور جواز پلیس را به عهده دارد. جوازهای صادر شده از طرف پلیس اغلب شامل گذرنامه، کارت شناسایی، گواهی نامه رانندگی و جواز اسلحه گرم می شود.

**گذرنامه**

پلیس گذرنامه های حداکثر یک ساله و بالای یک ساله و همچنین گذرنامه های دریانوردی و گروهی صادر می کند. گذرنامه باید کتباً از اداره پلیس محلی درخواست داده شود. خود درخواست را می توان به هر مرکز پلیس تحویل داد ولی همیشه اداره پلیس شهرستان محل سکونت متقاضی گذرنامه را صادر میکند.

**کارت شناسایی**

پلیس کارت شناسایی، کارت شناسایی الکترونیکی، کارت شناسایی افراد زیر سن قانونی و کارت شناسایی موقت صادر می کند. کارت شناسایی باید کتباً از اداره پلیس محلی درخواست داده شود. درخواست کارت شناسایی را می توان به تمامی مراکز پلیس تحویل داد.

**6-9-4) ارایشگاه درسوئد**

هزینه ارایشگاه در سوئد تقریباً بالاست ولی در مناطق مختلف شهر های سوئد یافت می شود که ادرس چند ارایشگاه در استکهلم در زیر آمده است. از طریق جستجو گر گوگل در صفحه مربوط به ارایشگاه به راحتی با وارد کردن منطقه ای که هستید می توانید نزدیک ترین محل به خود را بیابید.

**10-4) تحصیل همسر و فرزندان دانشجو****1-10-4) تحصیل همسر دانشجو**

در صورتی که همسر دانشجو مایل به ادامه تحصیل در مقطع دکتری در سوئد باشد امکاناتی برای ارائه تسهیلات ارزی توسط هر دو وزارتخانه علوم و بهداشت در نظر گرفته شده است.

برای بررسی ارائه این امکانات ضروریست پذیرش از دانشگاه معتبر، سوابق تحصیلات دوره پیشین به همراه درخواست دانشجو به سرپرستی دانشجویان ارائه شود. بدیهی است اخذ تصمیم نهایی در این مورد به عهده وزارتخانه مربوطه خواهد بود. خاطرنشان می سازد برای بررسی درخواست بورسیه همراه لازم است یکی از دانشگاه ها یا نهادها و سازمان هایی که حاضر به پرداخت شهریه متقاضی است اعلام نیاز نماید. در غیر اینصورت به این نوع درخواست ها ترتیب اثری داده نخواهد شد.

باتوجه به اینکه یکی از مقررات اعطای راتبه همراه، نداشتن بیش از شش ماهه اختلاف در زمان شروع به تحصیل همسران است پیشنهاد می شود در اولین فرصت ممکن پیگیر این مسئله باشید.

خاطرنشان می سازد به موجب موافقت وزارتخانه های علوم و بهداشت مقرری زندگی دانشجویانی که همسر آنان با هزینه شخصی به تحصیل مشغولند به میزان هفتاد و پنج درصد پرداخت می شود. در این

صورت ضروری است گواهی دانشگاه محل تحصیل همسر مبنی بر سال، دوره و مقطع تحصیلی به نمایندگی علمی ارسال شود تا نسبت به انتقال موضوع به وزارت متبوع اقدام شود.

## 4-10-2

جهت تحصیل فرزندان در سوئد می توانید اطلاعات لازم را از سایت زیر به دست آورید.  
نشانی آموزشگاه مولوی :

[www.molavi-school.com](http://www.molavi-school.com)  
[info@molavi-school.com](mailto:info@molavi-school.com)

## 4-11) سفر میان دوره ای دانشجویان به ایران

زمان مناسب برای سفر میان دوره به ایران سال دوم تحصیل می باشد. پیشنهاد می شود مؤکداً قبل از انتقال به PhD از سفر به ایران و قطع مستمر روند تحصیل خودداری فرمائید. در این خصوص ضروری است تاریخ سفر را با استاد راهنما نیز هماهنگ سازید.

**قبل از اقدام به سفر نسبت به دریافت مهر خروج از کشور اقدام فرمائید.**

مقررات صدور مهر خروج از کشور دانشجویان شاغل به تحصیل راتبه گیر بدین قرار است :

برای دانشجویان مهر خروج به مدت یک ماه و همراهان ایشان به مدت دو ماه در هر سال صادر می شود. در صورتیکه دانشجویان یا همراهان بیش از مدت مذکور خارج از محل تحصیل خود باشند مقرری ارزی ایشان متعاقباً کسر و احتمالاً به صورت ریالی قابل پرداخت است. لازم به توضیح است پرداخت مقرری ریالی معادل مقرری دانشجویان راتبه گیر داخل کشور محاسبه می گردد.

بر اساس قوانین موجود در شش ماه اول و آخر مهلت راتبه متأسفانه امکان صدور مهر خروج میسر نیست.

برای درج مهر خروج از کشور در گذرنامه، خواهشمند است حداکثر دو هفته قبل از سفر به ایران، درخواست خود با ذکر تاریخ دقیق سفر شما و خانواده به همراه نامه استاد راهنما مبنی بر رضایت ایشان برای سفر شما و همچنین گذرنامه ها را، توسط پست سفارشی به کنسولگری جمهوری اسلامی ایران ارسال کنید.

صدور مهر خروج دانشجویانی که برای کار تحقیق به ایران عزیمت می کنند با بررسی خاص نماینده علمی با هماهنگی وزارتخانه ها صورت می گیرد.

## 4-12) مدارس ایرانی برای تحصیل فرزندان

قریب 12 درصد دانش آموزان سوئد فرزندان مهاجرین می باشند. آنها از لحاظ برخورداری از تحصیل ابتدایی همان حق قانونی را دارند که هم سالان سوئدی آنها دارند. علاوه بر این آنها از حق قانونی و قابل مطالبه آموزش زبان مادری نیز برخوردار هستند. این حق در هفت سال اول تحصیل در مدارس دولتی قابل مطالبه است. هدف از اعطای این حق کمک به

رشد دوزبانی دانش‌آموزان با هویت دوفرهنگی می‌باشد . شرکت در کلاس زبان مادری داوطلبانه می‌باشد. اما شهرداریها به هر حال مکلفند به همه دانش‌آموزان امکان آموزش زبان مادری را عرضه کنند. درس زبان مادری یا در چهارچوب ساعاتی که برای دروس انتخابی در نظر گرفته شده‌اند، بعنوان آموزش یک زبان اضافی مضاف بر سوئدی و انگلیسی ارائه می‌شود و یا خارج از ساعات عادی درس روزانه .

در سوئد بیش از 100 زبان مادری وجود دارد. بچه‌هایی که زبان مادریشان سوئدی نیست، حق این را دارند که در کلاس درس سوئدی بعنوان زبان دوم شرکت کنند. آنها در این کلاسها زبان سوئدی را بعنوان وسیله‌ی ارتباطی روزمره فرا می‌گیرند و همچنین این امکان را خواهند داشت که به زبان سوئدی در دروس تخصصی کسب دانش کنند. در نمره‌گذاری درس تخصصی ضعفها و اشتباهات زبانی در نظر گرفته می‌شوند. هر کس که سوئدی را نه بعنوان زبان اول، بلکه به عنوان زبان دوم آموخته باشد، نیز می‌تواند به دبیرستان و دانشگاه راه یابد.

مهاجرانی که اشراف لازم را به زبان سوئدی ندارند، می‌توانند بطور موقت دروس تخصصی را به زبان مادری خود بگذرانند. این امر برای نمونه در مدرسه‌ی ابتدایی بین‌المللی گوتبورگ عملی می‌گردد . در این مدرسه مجموعاً دانش‌آموزان 50 ملیت با 45 زبان مختلف آموزش می‌بینند. این تنوع در گوناگونی تعلق ملی آموزگاران نیز بازتاب یافته است؛ 65 معلم این مدرسه از 16 ملیت متفاوت هستند. پنج معلم زبان مادری که سوئدی را مانند زبان مادری خود صحبت و تدریس می‌کنند و هر کدام یک رشته تخصصی را در دانشگاه خوانده‌اند، هیئت معلمین این مدرسه را تکمیل می‌کنند. در استخدام کارکنان و کادر غیرآموزشی مدرسه هم توجه شده که افرادی از مهاجرین در میان آنها باشند . کار آموزگاران هر هفته یکبار از سوی روانشناسان، مشاوران امور شغلی، مددکاران اجتماعی و نهادهای فعال در امور کودکان و نوجوانان مورد حمایت قرار می‌گیرد. علاوه بر این شش بازنشسته نیز دو الی پنج بار در هفته می‌آیند تا به بچه‌ها در امور درسی و غیره کمک کنند .





**13-4) معرفی دیدنی های شهرهای اصلی سوئد**

دیدنی های سوئد (عکس های زیبا از کشور سوئد و جاهای دیدنی و تفریحی سوئد)



در پارک تفریحی گرونا لوند که بصورتی بسیار زیبا در کنار آب واقع شده است امکانات تفریحی و سرگرمی بسیار متنوعی وجود دارد ضمن آن که رستوران های مختلفی نیز در آن یافت می شود. همچنین کنسرت های متعددی توسط خوانندگان داخلی و خارجی در هوای فرح بخش بهار و تابستان استکهلم بر روی سن بزرگ آن اجرا می گردد. در واقع تا پارک تفریحی گرونا باز نشده باشد تابستان واقعی به استکهلم نیامده است. "که واستن" در زبان سوئدی به معنی جارو و یا جاروی جادوگران است. و این نام از این روی بر قطار "صعود و فرود" نهاده شده است که گفته می شود افرادی که بر آن سوار می شوند با احساس نشستن بر روی جاروی جادوگران و پاهای آویزان! هواپیما سواری می کنند.

قطار "که واستن" به طول 400 متر و ارتفاع 20 متر در محدوده مابین "خانه ارواح" و "قطار آبی" نصب شده است و بخشی از آن بر روی آب قرار می گیرد. جهت سوار شدن به "که واستن" باید حداقل 110 سانی متر قد داشته باشید. این شرط برای اکثر ماشینهای تفریحی پارک گرونا لوند 120 و 140 سانتی متر قد است.

هزینه احداث این بازی جدید 55 میلیون کرون بوده و در ساختمان آن 200 تن آهن و بیش از 3000 پیچ و مهره بکار رفته است. مدیر پارک تفریحی گرونا لوند با خنده به خبرنگاران می گوید که "طبق یک سنت قدیمی اولین کسی که اجازه سوار شدن بر روی ماشین های تفریحی تازه احداث را دارد مهندس طراح آن است". در واقع اگر مهندس طراح جرات سوار شدن بر روی ماشین ساخته خودش را نداشته باشد، چه توقعی می توان از دیگران داشت؟

"فریت فال تیلت" سقوط آزاد با 110 کیلومتر سرعت یکی دیگر از پر طرفدارترین ماشینهای تفریحی در پارک تفریحی گرونا لوند، است که یکی از مرتفع ترین "سقوط های آزاد" در سطح جهانی را در اختیار بازدیدکنندگان قرار خواهد داد البته کسانی که دل و جرات سوار شدن آن را داشته باشند. "فریت فال تیلت" 80 متر ارتفاع دارد و شما را در حالی که زیر پایتان خالی است با سرعت 110 کیلومتر در عرض چند ثانیه به پایین پرت میکند!

قیمت ورودی به پارک

تا 3 سال: ورود مجانی و همه بازی ها مجانی

4 تا 6 سال: ورود مجانی

7 تا 64 سال: 70 کرون

65 به بالا: رایگان

البته مبالغ بالا تنها ورودی به پارک است. هر بار وارد این پارک تفریحی می شوید، خصوصا به همراه کودکان، آماده آتش گرفتن مبلغ قابل توجهی از پول کیفیتان باشید.

توجه

در روزهایی که کنسرتی (بین ساعات 18.30 الی 20) در پارک تفریحی گرونا لوند برگزار می شود، هم بازنشستگان مجبور به پرداخت ورودی خواهند بود و هم قیمت ورودی عادی دوپل می گردد (ورودی 140 کرون). بنا براین اگر مایل به شرکت در کنسرت ها نیستید همیشه قبل از رفتن به گرونا لوند چک کنید که در آن شب کنسرتی برنامه ریزی نشده باشد تا در ساعاتی که ورودی به پارک دوپل است وارد آن نشوید. از طرف دیگر شبهای کنسرت در گرونا لوند از شلوغترین و پر هیجان ترین شبهای تابستانی این پارک است.

### کارت فصلی سبز رنگ

#### Säsongskort

شما همچنین می توانید با خرید کارت های ویژه ای به مبلغ 120 کرون تا پایان فصل بصورت رایگان وارد پارک تفریحی گرونا لوند شوید. با دارا بودن این کارت 10 درصد تخفیف نیز در ورودی دوپل روزهای کنسرت دریافت خواهید نمود.

### دستبند سواری

#### Åkband

کودکان و نوجوانان و دیگرعاشقان پارک تفریحی گرونا لوند می توانند با خریدن یک دستبند سواری به مبلغ 280 کرون به مدت یک روز تا حدی که توان دارند از همه امکانات تفریحی گرونا لوند استفاده کرده و هر چند بار که دلشان می خواهد (و توانشان اجازه می دهد) سوار همه ماشینهای تفریحی پارک گرونا لوند شوند. تنها استثناء در این زمینه "خانه ارواح" است که ورودی به آن همیشه جداگانه و به مبلغ 40 کرون پرداخت می گردد. دستبند سواری دیگری نیز وجود دارد که تنها از ساعت 7 غروب به بعد قابل استفاده است اما قیمت آن نیز بمراتب ارزانتر و فقط 200 کرون است.

### کارت طلایی

#### Guldkortet

اگر یک "کارت طلایی سواری" به قیمت 1199 کرون خریداری کنید در تمامی مدت باز بودن پارک گرونا لوند در طی تابستان قادر به ورود مجانی به آن و دریافت یک دستبند سواری برای هر روز هستید. موارد بالا تنها چند نمونه از انواع مختلف استفاده از امکانات این پارک تفریحی است. در وب سایت این پارک گزینه های دیگری نیز در این زمینه از قبیل امکان خرید کوپنهای مختلف وجود دارد. بطور کلی هر چه قدر بهای

استفاده از امکانات تفریحی پارک را تک تک پرداخت کنید قیمت گرانتری را پرداخت خواهید کرد و هر چقدر تعداد بیشتری را بصورت همزمان و "دسته کوبن" خریداری کنید قیمت ارزانتری را پرداخت خواهید نمود.

پارک تفریحی گرونا لوند از اماکن تفریحی است که بیش از هر مکان دیگری در تابستان مورد بازدید سوئدیها و جهانگردانی که از استکهلم بازدید می کنند قرار می گیرد. در وب سایت مفصل گرونا لوند میتوانید به زبانهای سوئدی و انگلیسی در مورد همه امکانات این مجموعه تفریحی عظیم اطلاعات دقیق و جامع کسب کنید.

پارک تفریحی گرونا لوند تا آخر تابستان باز است و پس از آن دوباره از تاریخ 21 سپتامبر 2008 و فرا رسیدن فصل پاییز به خواب زمستانی فرو میرود تا خود را برای بهار و تابستانی دیگر آماده سازد. گرونا لوند البته بزرگترین پارک تفریحی سوئد نیست و در مقابل پارک تفریحی عظیم "لیسه بری" در شهر گوتنبرگ در غرب سوئد که بزرگترین پارک تفریحی شمال اروپا بشمار میرود کم فروغ تر است.

[www.gronalund.com](http://www.gronalund.com)

وب سایت پارک تفریحی گرونا لوند در استکهلم

Gröna Lund, Lilla Allmänna Gränd 9, 115 21 Stockholm

ادرس:

Tel: 08-587 501 00 Epost: mail@gronalund.com

از دیگر پارکهای تفریحی مشهور سوئد میتوان از سومارلند (سرزمین تابستان) که از بازیهای آبی تشکیل شده و در شهر اسکارا در مرکز سوئد قرار دارد نام برد. در سایت اینترنتی این سه پارک بزرگ تفریحی سوئد میتوانید آخرین اطلاعات در مورد این پارکها را کسب کرده و نیز با خرید کارتهای مخصوص در طول تمامی فصل بهار و تابستان از تخفیفهای ویژه جهت بازدید از آنها بهره مند شوید.

سرپرستی علمی ج. ا. ایران در منطقه یسکن



Skara Sommarland Nöjes AB

**Address:** 53292 Axvall **Internet:** [info@sommarland.se](mailto:info@sommarland.se)  
[www.sommarland.se](http://www.sommarland.se)

**Contact:**

Phone: +46 511 770300

Fax: +46 511 64115



**هتل یخی در سوئد:**

"هتل یخی" یا "آیس هتل" یکی از جاذبه های بزرگ توریستی سوئد است که هر ساله هزارن نفر را از نقاط مختلف جهان به سوئد می کشاند. ساخت هتل یخی سوئد اکتبر هر سال آغاز میشود تا در فصل زمستان پذیرای توریستها باشد. به مساحت و امکانات تفریحی این هتل که اولین پایه های آن در دهه 1970 میلادی ریخته شد هر ساله اضافه میگردد و "آیس هتل" امروز از جاذبه و شهرتی بین المللی برخوردار است.

مسافری "هتل یخی" سوئد اغلب از افراد ثروتمند تشکیل شده اند، چون هزینه اقامت در آن به علت زمان محدود و هزینه بالای ساخت هر ساله آن بسیار بالاست. سال گذشته این هتل با شصت اتاق دو نفره، سی سوئیت و بیست اتاق یک نفره پذیرای جهانگردان بوده است. قیمت اتاقها در هتل یخی سوئد از 169 دلار شروع شده و به حتی 800 دلار در هر شب هم می رسد. این هتل به امکانات تکنیکی مدرنی مجهز است که موجب میگردد درجه دمای آن ثابت مانده و حتی امکان استفاده از استخر آب گرم نیز وجود داشته باشد. هر ساله برای ساخت ساختمان اصلی هتل از بیش از ده هزار تن برف و یخ استفاده میشود و بعد صنعت کاران به ساخت وسایل آن مشغول میشوند. برخی از برجسته ترین هنرمندان و مجسمه سازان جهان هر ساله دست به خلق آثار زیبایی از یخ میزنند که بعنوان هتل مورد استفاده قرار میگیرد. در این مجموعه خارق العاده توریستی حتی کلیسایی فوق العاده زیبا از یخ با تزئینات مسحور کننده (برای مثال شمعدانهای یخی) وجود دارد که هر ساله پذیرای عروس و دامادهایی از سراسر جهان است که مراسم آغاز زندگی مشترک خود را در آن برگزار می کنند.

**Location:** Jukkasjärvi, Sweden

**Website:** [icehotel.com](http://icehotel.com)





شهر مالمو در کشور سوئد از جمله شهرهایی است که برنامه های توسعه بسیار دقیقی در آن اجرا شده است. برج Turning Torso (دومین برج بلند قاره اروپا) توسط «سانتیاگو کالاتروا» معمار برجسته اسپانیایی طراحی شد و ساخت آن پس از سه سال در اواخر سال ۲۰۰۵ میلادی به پایان رسید. این برج از ۹ مکعب ۵ طبقه تشکیل شده که این ۹ مکعب با نود درجه چرخش، نمای منحصر به فردی را ایجاد کرده است. مکعب اول و دوم مخصوص دفاتر اداری- تجاری و بقیه مکعب ها مخصوص واحدهای مسکونی است که البته سالن های ورزشی، استخر، جکوزی و تالارهای پذیرایی هم جزء آنها است. طرح استثنایی این برج تاکنون دو جایزه ویژه بهترین طرح معماری برج های مسکونی و یک جایزه بهترین طرح سازه بتنی را تصاحب کرده است. از آنجایی که این برج یکی از ساختمان های معروف جهان است، می بایست امکانات رفاهی مناسبی را هم در اختیار ساکنان خود قرار دهد؛ چرا که اجاره ۵ هزار یورو به ازای هر متر مربع یک واحد مسکونی یا تجاری این برج امکانات خاصی را هم می طلبد. تمامی واحدهای این آسمانخراش، تجهیز شده به لوکس ترین مبلمان و وسایل است. ضمن اینکه تجهیزات به کار رفته در واحدهای این برج ساخت شرکت های معتبر بوش آلمان و فیلیپس هلند است. از جمله امکانات رفاهی قابل توجه این برج اداری- مسکونی در اختیار داشتن شبکه کامپیوتری داخلی است که ساکنان این آسمانخراش به وسیله آن می توانند به تمامی شبکه های کامپیوتری مرکز تجاری، خدماتی، تفریحی و ... در داخل این برج دسترسی داشته و از امکانات آنها به عنوان عضوی از مجموعه Turning Torso با خدمات ویژه استفاده کنند. در ضمن یک شبکه اینترنت پرسرعت (دو گیگابایتی) و همچنین انشعاب تلویزیون کابلی ویژه این برج هم از امکانات ارتباطی قابل ذکری است که در اختیار ساکنان Torso است. جالب اینکه در این آسمانخراش، ساکنان هر واحد می توانند در هر لحظه که بخواهند به وسیله سیستم مانیتورینگ اختصاصی شان از میزان مصرف آب، برق و سایر انرژی های مورد استفاده مطلع شوند.

### تصویری از بندر گوتنبرگ



### آفتاب نیمه شب:

آفتاب نیمه شب اسکاندیناوی یکی از بزرگترین جاذبه های توریستی کشورهای منطقه شمال اروپاست و سالانه صدها هزار توریست از سراسر جهان برای دیدن درخشش آفتاب در نیمه شب به مناطق شمالی اسکاندیناوی مسافرت میکنند. برای بسیاری از ایرانیان در هفته های اولیه ورود به سوئد و خصوصا در مناطق شمالی این کشور مشاهده درخشش زیبای آفتاب در نیمه شب های تابستان جلوه ای خاص، شگفت انگیز و بیاد ماندنی داشته است. کمتر کودک ایرانی است که در روزهای اولیه در شب های تابستان سوئد به پدر و مادر ایرانی خود نگفته باشد که "حالا که شب نیست، برای چه بخوابیم"؟

اما آفتاب نیمه شب چیست؟ 100 روز بدون شب. این معنی آفتاب نیمه شب است. پدیده آفتاب نیمه شب را می توان در تمامی استان "لاپلاند" سوئد و نیمی از استان "نور بوتن" در شمال این کشور مشاهده نمود. هر چه قدر به نقاط شمالی سوئد نزدیکتر باشیم طول مدتی که میتوان آفتاب نیمه شب را مشاهده کرد نیز طولانی تر است. در شمالی ترین نقاط سوئد میتوان آفتاب نیمه شب را از اوایل ماه مه تا اواسط ژوئیه مشاهده نمود. نزدیکی به آفتاب نیمه شب در استان "نورلاند" به معنی آن است که در طول ماه های ژوئن و ژوئیه شب در این مناطق وجود ندارد. مردم این دیار مدت چند هفته متوالی طلوع و غروب ندارند و چند ماه هم شب دراز دارند. در هنگام روزهای بلند، هنگامیکه به نیمه شب نزدیک میشویم، آفتاب مانند ایران به افق میخرامد و شبیه عصر ایران میگردد. بعد اوج میگیرد و هرگز پنهان نمیشود. پس از مدتی (از اواسط ماه تا پایان ژوئیه) بی آنکه غروبی رخ دهد دوباره آفتاب از پایین به بالا میرود و روز از سر گرفته میشود. و به عبارتی مردم با "نیمه شب های خیالی" به خواب میروند، چون غروبی وجود ندارد و فقط آفتاب با نوسان ظریف و آرام خود موج روزانه زندگی مردم را نشان میدهد.

#### 14-4) راهنمای سفر به کشورهای همجوار

برای سفر به کشورهای همسایه سوئد می توان از راههای زیر استفاده کرد.

سفر با هواپیما

برای ورود و زمان خروج ، و همچنین بسیاری از اطلاعات دیگر در مورد پرواز و فرودگاه ها در سوئد ، ادرس زیر را جستجو کنید:

#### Luftfartsverket - Swedish Airports and Air Navigation Services

- فرودگاه های اصلی
- **Stockholm Arlanda**
- **Göteborg Landvetter**
- **Copenhagen Kastrup (Denmark)**
- فرودگاه های فرعی
- **Stockholm Skavsta .**
- **Stockholm Västerås**
- **Göteborg City Airport**
- **Malmö-Sturup .**

در تصویر زیر موقعیت فرودگاه های اصلی سوئد مشخص شده است





## سفر با قطار

شما می توانید با قطار از سه کشور به سوئد برسید :

دانمارک : قطار به سمت کپنهاگ و کپنهاگ مالمو هر 20 دقیقه حرکت می کنند، و هزینه آن تنها حدود 85 کرون سوئد است . قطار برای این که در کمتر از 30 دقیقه به سوئد برسد از پل با شکوه Öresund می رود. علاوه بر این قطار مستقیم (X2000) از کپنهاگ به استکهلم می رود.

اتصال Elsinore- Helsingborg ، شناخته شده به عنوان یکی از شلوغ ترین مسیرهای کشتی در اروپا ، نیز ممکن است مورد استفاده قرار گیرد

نروژ : ارتباط اصلی بین اسلو و استکهلم و گوتنبرگ و همچنین ارتباط بین تروندهایم و - Åre Boden - Stockholm و Östersund

آلمان : برلین به مالمو با "برلین شب اکسپرس". هم وجود دارد

فنلاند : مسافرت از طریق Kemi-Tornio-Haparanda-Luleå / Boden با اتوبوس .

سفر با قطار اتوبوس

رفتن به سوئد توسط [16] Eurolines و یا [17] Säftebussen همه اتصالات از طریق کپنهاگ به سوئد اینجا می باشد.

سفر با قطار با قایق

بلژیک

♣ از گنت به گوتنبرگ توسط (DFDS Torline)

دانمارک

♣ از Grenå به Varberg توسط خط Stena

♣ از Frederikshavn به گوتنبرگ توسط خط Stena .

♣ از Elsinore به Helsingborg توسط Scandlines و HH-ferrie

استونی

♣ از تالین به استکهلم (از طریق هلسینکی) توسط خط

وایکینگ ها

♣ از تالین به استکهلم (اتصال مستقیم) توسط Tallink

فنلاند

♣ از هلسینکی به استکهلم (از طریق Åland) توسط Tallink Silja و خط وایکینگ ها .

♣ از Naantali به Kapellskär توسط Finnlink

♣ از استکهلم به تورکو (از طریق الند) توسط Tallink Silja و خط وایکینگ ها .

♣ از Vaasa به Umeå توسط خط RG

لاتویا

♣ از ریگا به استکهلم توسط Tallink

♣ از Ventspils به Nynashamn توسط Scandlines .

آلمان

♣ از Travemünde به Trelleborg شده توسط TT - خط

♣ از Travemünde به مالمو توسط پیوند Nordö

♣ از کیل Stena توسط گوتنبرگ به خط .

♣ از Sassnitz به Trelleborg توسط Scandlines

♣ از روستوک به Trelleborg توسط Scandlines و خط TT .

نروژ

♣ از Sandefjord به Strömstad توسط خط Color Line.

لهستان

♣ از گدانسک به Nynäshamn توسط Polferries

♣ از گدانسک به Visby توسط Polferries

♣ از Gdynia به Karlskrona توسط خط Stena.

♣ از Świnoujście به Ystad توسط Polferries .

روسیه

♣ از Baltijsk, Kaliningrad به Karlshamn توسط خط DFDS Tor

انگلستان

♣ از Immingham و Tilbury به گوتنبرگ توسط DFDS Torline

**بخش پنجم: اطلاعات کاربردی برخی شهرهای سوئد**

سرپرستی علمی ج.ا.ایران در منطقه میسن

**1-5) اطلاعات کاربردی شهرهای سوئد****1-1-5) اطلاعات کاربردی استکهلم**

در ناحیه شهرداری استکهلم حدود 160 هزار خارجی تبار زندگی میکنند که از 190 میلت مختلف تشکیل شده اند! مناطقی در استکهلم که بیشترین تعداد خارجی تباران در آن زندگی میکنند بترتیب عبارتند از مناطق: 1- رینکه بی (با 65 درصد خارجی تبار) 2- شیستا (با 49 درصد خارجی تبار) 3- شرهولومن (با 41 درصد خارجی تبار) 4- اسپونگا / تنستا (با 39 درصد خارجی تبار) و مناطقی در استکهلم که دارای کمترین تعداد خارجی تبار هستند عبارتند از: 1- کاتارینا / سوفیا 2- برومما 3- کونگزهولمن 4- گاملا استان ایرانیان سومین گروه بزرگ از مهاجرتباران در استکهلم بشمار میروند. گروه اول با تعداد 19999 نفر متعلق به فنلاندیهاست. گروه دوم با 11753 نفر متعلق به عراقی تباران و ایرانیان با 8938 نفر سومین گروه بزرگ مهاجرتباران در منطقه شهرداری استکهلم را تشکیل میدهند.

اما بیش از یک سوم از 8938 ایرانی تبار مقیم منطقه شهرداری استکهلم در آنچه که "تهران کوچک" نامیده میشود زندگی میکنند. یعنی منطقه "شیستا". بسیاری از ایرانیان منطقه شیستا مسکن خود را به قیمت های ارزان در هنگام بحران اقتصادی اوایل و اواسط دهه 90 خریداری نمودند. منطقه "شیستا" برای ایرانیان استکهلم حکم منطقه "وست وود" برای ایرانیان لس آنجلس را دارد. در منطقه "شیستا" در استکهلم میتوان ایرانی غذا خورد، ایرانی تفریح کرد، ایرانی خرید کرد و ایرانی زندگی نمود.

منطقه "شیستا" در استکهلم همچنین پایگاه یکی از بزرگترین مراکز تکنولوژی ارتباطاتی و کامپیوتری در اروپاست که شهرت جهانی دارد. شیستا برای استکهلم حکم "سیلیکون والی" برای کالیفرنیا را دارد. و هر کجا که صحبت از مراکز علمی باشد سر و کله ایرانیان نیز در آن پیدااست. در روزهای اداری و کاری، منطقه "شیستا" مملو از مهندسین دختر و پسر جوان ایرانی است که در شرکتهای بزرگ تکنولوژی ارتباطاتی که مقر آنها در "شیستا" قرار دارد اشتغال دارند. و رستورانهای متعدد "شیستا" نیز به هنگام نهار پر است از اینگونه جوانان ایرانی تبار.

در فروشگاه های واقع در آن می توان می مواد غذایی ایرانی و همچنین گوشت حلال را یافت .

سرپرستی علمی ج. ا. ایران در منطقه گلستان

کلیات

مجردی: حداقل 2800 کرون در خوابگاه های دانشجویی (برای اتاقی دانشجویی با آشپزخانه مشترک)	متوسط کرایه ماهانه منزل
در خوابگاه های دانشجویی متاهلی با ماهانه 3000 الی 4500 کرون می توان سوئیتی را اجاره کرد. سایت مربوط به خوابگاه دانشجویی: <a href="http://www.obo.se">www.obo.se</a>	
در حدود 700 کرون با این حال می توان کارت حمل و نقل ماهانه را با پرداخت 2400 یورو به صورت 5 ماهه خرید که ارزان تر خواهد بود.	متوسط هزینه ماهانه ایاب ذهاب
در حدود 3000 الی 4000 یورو در صورت صرفه جویی و متعادل کردن هزینه ها	متوسط هزینه ماهانه خورد و خوراک

#### سفر و عزیمت

استکهلم دارای دو فرودگاه اصلی آرلندا ( Arlanda ) و بروما ( Bromma ) و همچنین فرودگاه Skavsta می باشد.	فرودگاه
استکهلم دارای شبکه گسترده قطار بین شهری است که علاوه بر شهرهای سوئد به شبکه های راه آهن کشورهای همجوار نیز مرتبط می گردد. این شهر همچنین دارای یک سیستم حمل و نقل همگانی گسترده و بسیار خوب شامل مترو و اتوبوس می باشد. لینک اطلاعات قطارهای بین شهری سوئد <a href="http://www.sj.se">www.sj.se</a> همچنین به بخش سوم راهنمای حاضر مراجعه شود	قطار
در استکهلم هزینه تاکسی به نسبت بالاست. برای مسیرهای متوسط شهری باید هزینه ای حدود 25 الی 35 یورو را در نظر گرفت. هزینه تاکسی از فرودگاه تا مقصدی در محدوده مرکز شهر می تواند بین 40 الی 60 و گاهی نیز بیشتر باشد. تاکسی ها همگی به تاکسیمتر مجهز هستند. با این حال حتما پیش از تاکسی گرفتن با بیان آدرس مقصد خود یک قیمت تقریبی از راننده تاکسی بگیرید. در فرودگاه ها و ایستگاه های قطار و همینطور در سطح خیابان های اصلی ایستگاه های خاصی برای تاکسی ها وجود دارد.	تاکسی
در استکهلم اکثر شرکت های بزرگ کرایه خودرو از جمله Hertz و Europcar و Budget Biluthyrning نمایندگی دارند. با توجه به هزینه کمتر رزرو اینترنتی، بهتر است در صورت نیاز به اجاره خودرو قبلا این کار را انجام دهید. با این حال در مواردی با توجه به امکان تحویل	کرایه ماشین

خودرو در مقصد، کرایه ماشین برای عزیمت به شهر مقصد می تواند وسیله مناسبی باشد.	
در استکهلم دفاتر شرکت اتوبوسرانی <b>swebus</b> فعال هستند که می توان با مراجعه به وبگاه شرکت با آن تماس گرفت. لینک اطلاعات اتوبوس های بین شهری <a href="http://www.SweBusExpress.com">www.SweBusExpress.com</a>	<b>اتوبوس</b>

### نهادهای اداری

مهمترین اداره ای است که در بدو ورود بایستی به آنجا مراجعه نموده و شماره ملی <b>Pesonal number</b> دریافت کرد. <a href="http://www.skatteverket.se">http://www.skatteverket.se</a>	<b>اداره مالیات Tax Office (Skatteverket)</b>
تمامی افرادی که در سوئد زندگی می کنند و دارای شماره ملی می باشند شامل بیمه خدمات درمانی می گردند. طریقه مراجعه به پزشک به این صورت است که اگر مشکل اورژانسی نباشد، بیمار به نزدیک ترین درمانگاه محل سکونت که به عنوان <b>Vårdcentral</b> شناخته می گردد مراجعه نموده و در ابتدا توسط پرستار بطورت رایگان ویزیت میگردد. با تشخیص پرستار در صورت نیاز وقت ملاقات با پزشک عمومی تعیین می گردد که هزینه آن 150 کرون است. در صورتی که پزشک عمومی تشخیص دهد که نیاز به ملاقات با پزشک متخصص است هزینه آن 300 کرون می گردد. هزینه ویزیت پزشک در سال حد اکثر 900 کرون بر عهده بیمار است و اگر مراجعه از این میزان بیشتر شد رایگان محاسبه می گردد. سایر هزینه ها مانند آزمایشگاه و اعمال جراحی رایگان است.  در مورد دارو نیز با نسخه پزشک سهمی از هزینه دارو توسط بیمار پرداخت می گردد ولی اگر در سال سهم بیمار از 2000 کرون بیشتر شود رایگان محاسبه می گردد.  لازم به یاد آوری است که برخی از داروها تحت پوشش بیمه قرار نمی گیرند که عمدتاً داروهای تقویتی می باشند.  همچنین هزینه دندانپزشکی برای افراد بالای 18 سال تحت پوشش بیمه نیست و لذا بسیار گران است اما می توان با پرداخت بیمه های تکمیلی از آن بیمه ها استفاده نمود.	<b>بیمه درمانی</b>

دانشگاه (ها) – در این راهنما به معرفی سه دانشگاه اصلی شهر استکهلم اکتفا شده است.

<p>دانشگاه استکهلم با بیش از 50000 دانشجو دوره لیسانس و فوق لیسانس، 1800 دانشجوی دوره دکترا و 5200 کارمند به عنوان یکی از بزرگترین دانشگاه های سوئد در پایتخت کشور سوئد قرار گرفته و حوزه مرکزی برای آموزش تحصیلات عالی تکمیلی و پژوهشی در رشته های حقوق، علوم طبیعی، علوم اجتماعی، است.</p> <p>در آدرس زیر می توانید اطلاعات زیادی به زبان فارسی درباره دانشگاه استکهلم به دست آورید</p> <p><a href="http://www.su.se/english/about/professional-training/about-us/information-in-persian-1.1909">http://www.su.se/english/about/professional-training/about-us/information-in-persian-1.1909</a></p>	<p><b>Stockholm University</b></p> <p><a href="http://www.su.se">http://www.su.se</a></p>
<p><a href="#">Department of Biosciences and Nutrition</a></p> <p><a href="#">Department of Cell and Molecular Biology</a></p> <p><a href="#">Department of Clinical Neuroscience</a></p> <p><a href="#">Department of Clinical Science and Education, Södersjukhuset</a></p> <p><a href="#">Department of Clinical Science, Intervention and Technology</a></p> <p><a href="#">Department of Clinical Sciences, Danderyd Hospital</a></p> <p><a href="#">Department of Dental Medicine</a></p> <p><a href="#">Department of Laboratory Medicine</a></p> <p><a href="#">Department of Learning, Informatics, Management and Ethics</a></p> <p><a href="#">Department of Medical Biochemistry and Biophysics</a></p> <p><a href="#">Department of Medical Epidemiology and Biostatistics</a></p> <p><a href="#">Department of Medicine, Huddinge</a></p> <p><a href="#">Department of Medicine, Solna</a></p>	<p><b>Karolinska Institutet</b></p> <p><a href="http://ki.se">/http://ki.se</a></p> <p>انستیتو کارولینسکا به نوعی دانشگاه مختص رشته های پزشکی و پیراپزشکی و دارای دانشکده های تخصصی بسیار متنوعی است</p>

<p><a href="#">Department of Microbiology, Tumor and Cell Biology</a></p> <p><a href="#">Department of Molecular Medicine and Surgery</a></p> <p><a href="#">Department of Neurobiology, Care Sciences and Society</a></p> <p><a href="#">Department of Neuroscience</a></p> <p><a href="#">Department of Oncology-Pathology</a></p> <p><a href="#">Department of Physiology and Pharmacology</a></p> <p><a href="#">Department of Public Health Sciences</a></p> <p><a href="#">Department of Women's and Children's Health</a></p> <p><a href="#">Institute of Environmental Medicine</a></p>	
<p>KTH یکی از بهترین دانشگاه های فنی سوئد است که بر اساس آنچه که در وبگاه خود این دانشگاه آمده است یک سوم ظرفیت آموزشی و پژوهشی فنی و مهندسی سوئد را بر عهده دارد. این دانشگاه رشته های مختلفی را پوشش می دهد که دامنه آن از تمامی رشته های علوم طبیعی و مهندسی تا کشاورزی، مدیریت، شهرسازی و مهندسی محیط زیست را در بر می گیرد.</p>	<p><b>KTH Royal Institute of Technology</b></p> <p><a href="http://www.kth.se">http://www.kth.se</a></p>

خریده های ضروری – همچنین به بخش سوم راهنمای حاضر مراجعه شود

<p>فروشگاه های زنجیره ای ارزان قیمت</p> <p>Wily:s, Netto, ICA, LIDL</p>	<p>مواد غذایی</p>
<p>مشهورترین پاساژها و فروشگاههای بزرگ برای خرید در مرکز شهر استکهلم عبارتند از:</p> <p>NK, Åhlens, PUB, Gallerian, Sturegallerian</p>	
<p>برخی از فروشگاه های زنجیره ای بزرگ اغذیه حلال دارند و در عین حال می توان مغازه های خواربارفروشی عرب ها را که غالباً اغذیه حلال عرضه می</p>	<p>اغذیه حلال:</p>



<p>کنند در مرکز شهر پیدا کرد.</p>	
<p>در منطقه "شیستا" در استکهلم تعدادی فروشگاه ایرانی وجود دارد البته قیمت اجناس ایرانی در آنها به نسبت بالاست ولی در مواردی ممکن است نیاز به کالایی ایرانی را پاسخگو باشند.</p> <p>پارس 08 27 70 41  پامیر 08 751 06 06  تمپو 08 751 79 00  جی اندی 08 36 90 96  کاسپین فورد 087513000  ماهان 087614759</p>	<p><b>فروشگاه های ایرانی</b></p>
<p>در استکهلم معروفترین رستوران های ایرانی عبارتند از  زرتشت:  تلفن 08-35 27 27 08-35 26 37  آدرس: Åkervägen2 Helenelund Centrum Sollentun:  Website: <a href="http://www.zartosht.se">www.zartosht.se</a></p> <p>آتیش ۰۸۷۲۰۴۵۱۵  بهشت ۰۸۲۸۹۰۷۶  خزر زعفران ۰۸۳۳۴۶۷۲  شباهنگ ۰۸۶۲۲۵۰۳۰  عادل ۵۹۰۸۲۵۱۹ ۰۸  علی با با ۶۷۶۸ ۷۶۰ ۰۸</p>	<p><b>رستوران های ایرانی</b></p>
<p>بهترین راه برای تهیه پوشاک مناسب مراجعه به فروشگاه های زنجیره ای پوشاک به نسبت ارزان است. یکی از فروشگاه های به نسبت ارزان، H &amp; M می باشد.  جهت خرید مبلمان و وسایل منزل فروشگاه IKEA بهترین انتخاب می باشد.</p>	<p><b>پوشاک و لوازم خانگی</b></p>
<p>علاوه بر خرید از طریق e-bay روش دیگر مراجعه به وبگاه <a href="http://www.blocket.se">www.blocket.se</a> و آگاهی یافتن از حراجی های شهر محل اقامت یا مناطق همجوار است.</p>	<p><b>وسایل دست دوم</b></p>
<p>08210799</p>	<p><b>صرافی و انتقال</b>  اشنا</p>

<p>08101022 08 618 65 14 08 751 2140 086289412</p>	<p>برادران رایگان نرگس نوروزیان</p>	<p>ارز(استکهلم)</p> <p>هتلها ی ارزان قیمت</p> <p>در سایت زیر میتوانید اطلاعات کافی در مورد هتلها و قیمتها به دست آورید <a href="http://goscandinavia.about.com/">http://goscandinavia.about.com/</a></p> <p>Rex Hotel <a href="#">StayAt Stockholm Bromma</a> <a href="#">Mornington Hotel Bromma</a> <a href="#">Crystal Plaza Hotel</a> <a href="#">Hotell Mörby</a> <a href="#">Mr Chip Hotel</a>kistas in</p>
--	---	---

### اماکن دیدنی و گردشگری

<p>در پارک تفریحی گرونا لوند که بصورتی بسیار زیبا در کنار آب واقع شده است امکانات تفریحی و سرگرمی بسیار متنوعی وجود دارد برای آگاهی از امکانات این پارک تفریحی علاوه بر وبگاه آن می توانید به بخش چهارم راهنمای حاضر نیز مراجعه نمائید.</p>  	<p>پارک تفریحی گرونا لوند</p> <p><a href="http://www.gronalund.com">www.gronalund.com</a></p>
--	---

	<p>شهرت جایزه نوبل نیازمند هیچ توضیحی نیست. بنیاد ملی نوبل، محل اهدای جایزه نوبل و موزه نوبل از مراکزی است که گردشگران استکهلم بازدید از آنها را از دست نمی دهند.</p>	<p>تالار شهر استکهلم و محل اهدای جایزه نوبل</p>
<p>یکی از ویژگی های جالب این باغ وحش آن است که علاوه بر بازدید حضوری می توان حیوانات باغ وحش را به صورت زنده از طریق اینترنت تماشا کرد که شاید برای کودکان جالب باشد.</p>	<p>باغ وحش اسکانسن <a href="http://www.skansen.se">http://www.skansen.se</a></p>	

## 2-1-5) اطلاعات کاربردی گوتنبرگ

شهر گوتنبرگ مرکز استان و استرگوتلند و دومین شهر بزرگ کشور سوئد در شبه جزیره اسکاندیناوی در شمال اروپا می باشد. بخاطر قرار گرفتن این شهر در کنار رودخانه **gota** گوتنبرگ همواره به عنوان یکی از مهمترین بنادر صادراتی سوئد مورد توجه بازرگانان دنیا بوده و هست. گوتنبرگ به نام لندن کوچولو نیز مشهور است.

گوتنبرگ دارای آب و هوای اقیانوسی با تابستانهای گرم و زمستانهای معتدل می باشد. بهار و پاییز تقریباً سرد هستند بطوریکه متوسط دمای روزانه در ژانویه به 1- درجه سانتی گراد و در جولای به 16/5 درجه سانتی گراد می رسد. بر خلاف تصور عموم، گوتنبرگ شهر زیاد سردی محسوب نمی شود.

### کلیات

<p>مجردی: بین 350 الی 550 یورو - در خوابگاه های دانشجویی با ماهانه 350 یورو می توان اتاقی دانشجویی در حدود 10-18 متر مربع و با آشپزخانه مشترک اجاره کرد با این حال با توجه به تقاضای زیاد احتمال دریافت چنین خوابگاه هایی بسیار کم است. در خوابگاه ها خصوصی یا خانه های دست دوم در سطح شهر حداقل باید بر روی 350 تا 600 یورو حساب کرد.</p> <p>لازم به ذکر است که دانشگاه های سوئد بورس و کمک هزینه تحصیلی به</p>	<p>متوسط کرایه ماهانه منزل</p>
--	--------------------------------

دانشجویان خارجی نمی‌دهند، هزینه زندگی، عامل مهمی برای ادامه تحصیل در سوئد است.	
متاهلی: بین 450 الی 750 یورو - در خوابگاه های دانشجویی متاهلی شاید با ماهانه 450 الی 500 یورو بتوان اتاقی متاهلی اجاره کرد با این حال احتمال دریافت چنین خوابگاه هایی بسیار کم است. در سوئیت های دانشجویی موجود در سطح شهر حداقل باید بین 450 یورو تا 850 یورو حساب کرد	
در حدود 55 یورو ، در صورتی که کارت 6 ماهه و یا 1 ساله گرفته شود هزینه های حمل و نقل 5 تا 12 درصد کم می شود	متوسط هزینه ماهانه ایاب ذهاب
در حدود 250 الی 350 یورو در صورت صرفه جویی و متعادل کردن هزینه ها. هزینه های ذکر شده در حالتی هستند که شما شام را خارج از خانه صرف نکنید و یک زندگی متوسط داشته باشید.	متوسط هزینه ماهانه خورد و خوراک

سفر و عزیمت

گوتنبرگ دارای دو فرودگاه اصلی لند وتر (landvetter airport) و سیتی ایر پورت ( city air port ) - که برای برخی پروازهای شرکت های هواپیمایی ارزان قیمت از آن استفاده می شود- است که پروازهای ایران ایر از طریق فرودگاه لند وتر صورت می گیرد. برای آگاهی بیشتر به وبگاه زیر مراجعه کنید: <a href="http://www.gothenburg-got.airports-guides.com">http://www.gothenburg-got.airports-guides.com</a>	فرودگاه
گوتنبرگ دارای یک ایستگاه اصلی قطار بین شهری است که همه آنها به شبکه گسترده قطار درون شهری گوتنبرگ متصل می شوند. لینک اطلاعات قطارهای بین شهری سوئد <a href="http://www.sj.se">www.sj.se</a> این شهر همچنین دارای یک سیستم حمل و نقل همگانی گسترده و بسیار خوب است و شامل اتوبوس های بسیار، 10-15 قایق مسافری داخل شهری ، 9 پایانه و قطارهایی منطقه ای می باشد که ارتباطات خوبی را در میان شهر و منطقه فرادست آن عرضه می کنند. <a href="http://www.vasttrafik.se/en/">http://www.vasttrafik.se/en/</a>	قطار
در گوتنبرگ هزینه تاکسی به نسبت بالاست. ورودیه تاکسی ده یورو است و برای مسیرهای متوسط شهری باید هزینه ای حدود 25 الی 35 یورو را در نظر گرفت. هزینه تاکسی از فرودگاه لندوتر تا مقصدی در محدوده مرکز شهر می تواند بین 40 الی 60 و گاهی نیز بیشتر باشد. تاکسی ها همگی به تاکسیمتر مجهز هستند. با این حال حتما پیش از تاکسی گرفتن با بیان	تاکسی

<p>آدرس مقصد خود یک قیمت تقریبی از راننده تاکسی بگیرید. مینی تاکسی ارزن ترین تاکسی با شماره 140140 در گوته بوری است که هزینه آن گاها 30 تا 40 درصد ارزن تر از بقیه تاکسی ها است.</p> <p>در فرودگاه ها و ایستگاه های قطار و همینطور در سطح خیابان های اصلی ایستگاه های خاصی برای تاکسی ها وجود دارد. در عین حال با شماره 202020 با شرکت گوته بوری تاکسی به عنوان گسترده ترین شبکه تاکسی تلفنی گوته بوری تماس گرفت.</p>	
<p>در گوتنبرگ اکثر شرکت های بزرگ کرایه خودرو از جمله Hertz و Europcar و Budget در Biluthyrning نمایندگی دارند. با توجه به هزینه کمتر رزرو اینترنتی، بهتر است در صورت نیاز به اجاره خودرو قبلا این کار را انجام دهید. با این حال در مواردی با توجه به امکان تحویل خودرو در مقصد، کرایه ماشین برای عزیمت به شهر مقصد می تواند وسیله مناسبی باشد. با توجه به این که این گزینه بیشتر از فرودگاه ها یا ایستگاه های قطار ممکن است مطرح گردد</p> <p style="text-align: center;">BBCenter Bilverkstad 031 - 330 50 59</p>	<p><b>کرایه ماشین</b></p>
<p>در گوتنبرگ دفاتر شرکت اتوبوسرانی <b>swebus</b> فعال هستند که می توان با مراجعه به وبگاه شرکت با آن تماس گرفت.</p> <p>لینک اطلاعات اتوبوس های بین شهری <a href="http://www.SweBusExpress.com">www.SweBusExpress.com</a></p>	<p><b>اتوبوس</b></p>

### دانشگاهها

گوتنبرگ ۲ دانشگاه دارد که هر دوی آنها در ابتدا بعنوان کالج خصوصی در قرن نوزدهم تاسیس شدند.

دانشگاه گوتنبرگ به سوئدی (Göteborgs universitet) ، نام بزرگترین و یکی از اصلی ترین دانشگاهها در کشور سوئد است که در سال ۱۸۹۱ در شهر گوتنبرگ تاسیس شد. دانشگاه گوتنبرگ، با حدود ۵۰ هزار دانشجو بزرگترین دانشگاه در شبه جزیره اسکاندیناوی و از اصلی ترین دانشگاه های قاره اروپا است. این دانشگاه دولتی است و زبان درسی در این دانشگاه، سوئدی می باشد. دانشگاه گوتنبرگ با داشتن حدود 50000 دانشجویان دانشگاه های عمده و اصلی اروپا می باشد. همچنین دانشگاه گوتنبرگ با داشتن 60 دپارتمان یکی از گسترده ترین دانشگاه ها از نظر رشته و فرصت های آموزشی می باشد. یکی از مشخصه های بارز این دانشگاه داشتن تعامل بین تحقیق و آموزش است. این دانشگاه همکاری نزدیکی با دانشگاه همشهری خود یعنی چالمرز دارد. در جدیدترین رتبه بندی جهانی دانشگاههای دنیا در سال ۲۰۰۸ میلادی، این دانشگاه در رده ۸۹ ام از بین ۴۰۰۰ دانشگاه انتخابی قرار گرفته است.

دانشگاه صنعتی چالمرز (Technology University of Chalmers) که یک دانشگاه خصوصی است و در ۲ کیلومتری جنوب هسته داخلی شهر واقع شده است. این دانشگاه در سال ۱۸۲۹ میلادی توسط "ویلیام چالمرز" تاسیس شد و شعار این دانشگاه "آوانسز" (Avancez) به معنی "پیشرفت" می باشد. در جدیدترین رده بندی جهانی دانشگاهها، دانشگاه صنعتی چالمرز رتبه ۱۶۶ را از بین ۴۰۰۰ دانشگاه انتخابی بدست آورده است. طبق آمار سال ۲۰۰۵، بیش از ۶۰ هزار دانشجو در شهر گوتنبرگ مشغول به تحصیل هستند که به نوعی این شهر را به شهر دانشجوها مبدل کرده است.

این دانشگاه با داشتن ۱۷ دپارتمان و ارائه حدود ۵۰ رشته در مقطع فوق لیسانس در زمینه ی علوم طبیعی، تکنولوژی و معماری فعالیت دارد. چالمرز با کمپانی های معتبر سوئدی از جمله SKF-Volvo و Ericsson در زمینه های آموزشی و تحقیقاتی همکاری دارد و امید وار است در آینده ی نزدیک خود را در زمینه های فناوری اطلاعات، نانو تکنولوژی و Bioscience قدرتمند تر کند. چالمرز در سال ۱۸۲۹ توسط نیکوکار سوئدی به نام ویلیام چالمرز تاسیس شد و امروزه یکی از بهترین دانشگاه های صنعتی در اروپا است.

سیستم دانشگاه در سوئد (ذکر شده در صفحات قبلی) با ایران متفاوت هست. در ایران سیستم آموزشی بصورت نیمسال تحصیلی (ترمیک) هست در اینجا بصورت semester هست و یک سال تحصیلی به ۴ semester تقسیم می شود. سیستم نمره دهی بصورت ۳ و ۴ و ۵ یا مردود است.

سایت chalmersstudentbostader معمولا ماهانه ۴ یا ۵ خانه داخل سایت می گذارد که برای اطلاع از زمان آن باید به آدرسی که در پستهای قبلی هست میل بزنید و در آن روز و ساعاتی که می گویند وارد سایت شده و پشت سر هم دکمه F5 را بزنید تا شاید خانه را بتوانید بگیرید برای اینکه تعداد داوطلب خیلی زیاد و تعداد خانه ها کم است.

برای پیدا کردن خانه در سایتهای [www.boplats.se](http://www.boplats.se) و [www.sgsstudentbostader.se](http://www.sgsstudentbostader.se) ثبت نام کنید که در این صورت داشتن نامه پذیرش الزامی است و در واقع از زمان ثبت نام در لیست انتظار قرار می گیرید. با توجه به تعداد پایین خوابگاه ها در این سایت و تعداد متقاضی های بالای آن احتمال گرفتن آنها پایین است.

در سایت SGS برخی خانه ها با علامت S مشخص شده اند که نشاندهنده sista minute به معنی آخرین لحظه هست برای گرفتن این نوع خانه ها احتیاج به نوبت نیست و فقط باید سریع با دفتر تماس بگیرید. هر کسی زودتر تماس بگیرد اولویت دارد و نمونه دیگر خانه ها که با F مشخص شده اند نشاندهنده این است که فقط افرادی که ورودی سال جدید هستند می توانند برای این خانه ها apply کنند. در سایت boplats قسمتی هم برای private advertisement هست که در واقع خانه ها شرکتی نیستند و احتیاج به نوبت نیست و تنها مشخصات خانه ها ارائه شده اند و باید با صاحبخانه ها درباره آنها

صحبت کنید.

از سایت های [www.studentlya.nu](http://www.studentlya.nu) و [www.blocket.se](http://www.blocket.se) هم می توانید استفاده کنید. کسانی که در چالمرز پذیرش می گیرند از [www.chalmersstudentbostader.se](http://www.chalmersstudentbostader.se) هم می توانند اقدام کنند. البته برای اینکه بدانید چه زمانی خانه های این سایت قرار می گیرد باید به این آدرس [international@chalmersstudentbostader.se](mailto:international@chalmersstudentbostader.se) ایمیل بزنید.

### نهادهای اداری

<p>مهمترین اداره ای است که در بدو ورود بایستی به آنجا مراجعه نموده و شماره ملی <b>Personal number</b> دریافت کرد.</p> <p><a href="http://www.skatteverket.se">http://www.skatteverket.se</a></p> <p>خدمات پزشکی و سایر خدمات فقط به افرادی که کارت شناسایی سوئدی دریافت کرده اند اختصاص می یابد. در غیر این صورت برای یک ویزیت ساده باید مبلغ بسیار زیادی پرداخت کنید. بنابراین اولین کار گرفتن کارت شناسایی سوئدی است</p> <p><b>مراحل دریافت کارت شناسایی سوئدی (Swedish ID Card)</b></p> <p>1- ابتدا باید از اداره <b>Local Tax Office</b> کد ثبت ملی <b>Personnummer</b> را دریافت کرده باشید؛</p> <p>2- بر اساس این <b>personnummer</b> برای شما <b>Transcript of record of person number (Personbevis)</b> صادر می شود؛</p> <p>3- یک قطعه عکس <b>4*4</b> سانتی متر؛</p> <p>4- یک نفر شاهد که خودش <b>Swedish ID Card</b> داشته باشد و هویت شما را تایید و شهادت دهد؛</p> <p>5- هزینه صدور کارت <b>SEK. 450 (Euro 46)</b></p> <p><b>Swedish ID Card</b> همانند پاسپورت یک کارت شناسایی معتبر است. ضمناً در هر بار استفاده از کارت های اعتباری، ممکن است که مجبور شوید که کارت شناسایی خود پاسپورت <b>Swedish ID Card</b> را ارائه نمایید.</p>	<p><b>اداره مالیات Tax Office (Skatteverket)</b></p>
<p>تمامی افرادی که در سوئد زندگی می کنند و دارای شماره ملی می باشند</p>	<p><b>بیمه درمانی</b></p>

<p>شامل بیمه خدمات درمانی می گردند. طریقه مراجعه به پزشک به این صورت است که اگر مشکل اورژانسی نباشد، بیمار به نزدیک ترین درمانگاه محل سکونت که به عنوان Vårdcentral شناخته می گردد مراجعه نموده و در ابتدا توسط پرستار بطورت رایگان ویزیت میگردد. با تشخیص پرستار در صورت نیاز وقت ملاقات با پزشک عمومی تعیین گردیده که هزینه آن 150 کرون است. در صورتی که پزشک عمومی تشخیص دهد که نیاز به ملاقات با پزشک متخصص است هزینه آن 300 کرون می گردد. هزینه ویزیت پزشک در سال حد اکثر 900 کرون بر عهده بیمار است و اگر مراجعه از این میزان بیشتر شد رایگان محاسبه می گردد. سایر هزینه ها مانند آزمایشگاه و اعمال جراحی رایگان است.</p> <p>در مورد دارو نیز با نسخه پزشک سهمی از هزینه دارو توسط بیمار پرداخت می گردد ولی اگر در سال سهم بیمار از 2000 کرون بیشتر شود رایگان محاسبه می گردد.</p> <p>لازم به یاد آوری است که برخی از داروها تحت پوشش بیمه قرار نمی گیرند که عمدتاً داروهای تقویتی می باشند.</p> <p>همچنین هزینه دندانپزشکی برای افراد بالای 18 سال تحت پوشش بیمه نیست و لذا بسیار گران است اما می توان با پرداخت بیمه های تکمیلی از آن بیمه ها استفاده نمود.</p>	
<p>اولین مرحله در صورت بروز علائم بیماری مراجعه به مرکز درمانی Vårdcentral است. Vårdcentral یک مرکز درمانی با یک پزشک عمومی و تعدادی پرستار می باشد که اولین مکان برای مراجعه هر گونه بیماری است. این مرکز، مانند مراکز اورژانس ایران نیست و اگر می خواهید سریع به کارتان رسیدگی شود، به هیچ عنوان نباید سرزده به آنجا بروید. چون احتمال زیاد دارد که کسی شما را ویزیت نکند (مگر در موارد واقعا اضطراری که بعد توضیح می دهیم) شما باید در طول هفته با این مرکز تماس تلفنی بگیرید یا حضوری برای تعیین وقت به آنجا بروید. خوشبختانه هر محله ای Vårdcentral خودش را دارد. در گرفتن تماس باید مشکل خود را مطرح کنید. در صورتی که آنها تشخیص دهند که مشکل شما فوری است به شما برای همان روز یا فردا وقت می دهند.</p>	<p><b>مراکز درمانی محلی</b> <b>:Vårdcentral</b></p>



<p>هزینه هر بار ویزیت در Vårdcentral 120 کرون است.                  هزینه هر بار اورژانس 300 کرون است.                  هزینه هر شب بستری در بیمارستان 80 کرون است.                  هزینه دارو به جز زمان بستری در بیمارستان با بیمار است.                  اگر هزینه دارویی که پزشک برای بیمار مینویسد از 1000 یا 1200 کرون بیشتر شود، از آن زمان به بعد شامل 80٪ تخفیف می شود.                  اگر هزینه ویزیت دکتر (به جز اورژانس و بستری بیمارستان) بیشتر از 900 کرون شود، از آن به بعد کلیه ویزیت های بیمار در سال میلادی رایگان خواهد بود.                  هزینه کلیه آزمایشات و عکس ها که پزشک معالج برای شما تشخیص می دهد کاملاً رایگان می باشد.</p>	<p><b>هزینه های دارو و درمان</b></p>
<p>در گوتنبرگ یک مسجد برای شیعیان فارسی زبان وجود دارد دارد. با مراجعه به وبگاه <a href="http://kanooneyas.com">http://kanooneyas.com</a> می توان آدرس و برنامه های آن را به دست آورد.</p>	<p><b>مساجد و مراکز فرهنگی مسلمانان</b></p>

### خریدهای ضروری

<p><b>Nordstan</b> (با تلفظ نوشتان) تقریباً ۱۸۰ فروشگاه دارد و بزرگترین مرکز خرید اسکاندیناویست. این مرکز خرید که در مرکز شهر گوتنبرگ و به فاصله بسیار کمی از ایستگاه مرکزی و ایستگاه قطار واقع شده است در سال ۲۰۰۸ حدود ۳۵ میلیون بازدید کننده داشته است.  <a href="http://www.nordstan.se">http://www.nordstan.se</a></p> <p><b>Innerstaden</b> این مرکز خرید نزدیک به کلیسای اصلی شهر (Domkyrkan) واقع شده است که علاوه بر فروشگاه های پوشاک، رستوران های ویژه ای نیز دارد. <a href="http://innerstadengbg.se/">http://innerstadengbg.se/</a></p> <p><b>Saluhallen</b> در این مکان می توانید خریدهای گوناگون و غذاهای خوشمزه و متنوع را تجربه کنید.</p> <p><b>Antik Shop</b> بزرگترین بازار آنتیک و کلکسیون در اسکاندیناوی با تعداد زیادی فروشگاه و هزاران قلم جنس برای انتخاب.  <a href="http://antikhallarna.se">http://antikhallarna.se</a></p>	<p><b>مراکز خرید</b></p>
---	--------------------------

<p>Freeport Outlet فروشگاه‌های در فاصله ی 20 کیلومتری از مرکز شهر گوتنبورگ است که اجناس با مارک های مطرح را تقریبا 30٪ ارزانتر از مغازه‌های مرکز شهر عرضه میکند. <a href="http://www.freeport.se">http://www.freeport.se</a></p>	
<p><b>بازارهای روز - در "کویبری" ( kviberg ) بازار روز در دو روز -شنبه و یکشنبه - هفته - هفت - ه و ج - و د دارد.</b>  <a href="http://www.kvibergsmarknad.se/kviberg.html">http://www.kvibergsmarknad.se/kviberg.html</a></p>	
<p><b>بازارچه های اغذیه حلال:</b>          برخی از فروشگاه های زنجیره ای بزرگ قسمت اغذیه حلال دارند و در عین حال در مجاورت محل اقامت شاید بتوان مغازه های خواربارفروشی عرب ها را که غالبا اغذیه حلال عرضه می کنند پیدا کرد با این حال بیشتر هموطنان ایرانی و عرب برای حل مشکل گوشت به فروشگاه Orienthus مراجعه می کنند که تقریبا تمام مواد غذایی وطنی از جمله سیر ترشی و آب لیمو یک و یک و سوسیس ماسیس را دارد.  <a href="http://www.goteborgsorienthus.se/orient/hem_swe.php">http://www.goteborgsorienthus.se/orient/hem_swe.php</a></p>	
<p><b>رستوران های ایرانی</b>          نشانی برخی از رستوران های ایرانی به شرح زیر می باشد با این حال با توجه به تغییرات احتمالی در مدیریت این رستوران ها و نیز سرویس دهی آنها قبل از مراجعه حتما با تماس تلفنی از سرویسدهی و نیز حلال بودن غذای ارائه شده اطمینان حاصل نمائید.  <b>Restaurang Merci 031-15 12 10</b>  <b>Restaurang Iran 031 - 24 60 76</b>  <b>Restaurang Vanak 031 - 19 14 30</b>  <b>Restaurang Persian Palace 031 - 16 17 90</b>          رستوران و اغذیه (گوتنبرگ)          رستوران ایران 031246076          رستوران پرشین پلاست 031156122</p>	

031219152	رستوران سورنتو
0317111011	رستوران شیراز
031153004	رستوران صوفی
	فروشگاه و سوپرمارکت (گوتنبرگ)
031 19 34 19	سوپر اورینت
031 45 52 00	سوپر ستاره
031 13 97 12	سوپر فریدون
	صرافی و انتقال ارز (گوتنبرگ)
031 16 06 66	ایرکس
031155670	البرز
031 80 97 97	پارسیان
031 15 81 58	مرکس
	آژانس مسافرتی و دفاتر هواپیمایی (گوتنبرگ)
031155152	اسیا تراول
0317014365	پارس تراول
031220047	پرشین تراول
031153095	اکسپرس تراول
031154539	گلف
	آرایش و زیبائی (گوتنبرگ)
031 46 41 12	ایمو

<p>Hotel Royal هتلهای ارزان قیمت:</p> <p>Best Western Hotell Göteborg</p> <p>Hotel Arena</p> <p>Calmar Stadshotell</p>	
<p>بهترین راه برای تهیه پوشاک مناسب مراجعه به فروشگاه های زنجیره ای پوشاک به نسبت ارزان است. در عین حال با مراجعه به بلوار یا خیابان اصلی گوتنبرگ به نام <b>Kungsportsavenyn</b> که به <b>Avenyn</b> (همان <b>Avenue</b>) معروف است و بطول یک کیلومتر از محل موزه هنر گوتنبرگ (<b>Götaplatsen</b>) شروع شده و به <b>Kungsportsplatsen</b> در مرکز قدیم شهر ختم می گردد می توان موارد مناسبی را یافت. مرکز خرید <b>Nordstan</b> بعنوان بزرگترین مرکز خرید اسکاندیناوی، در مرکز شهر گوتنبرگ واقع شده است. این مرکز خرید با ۱۸۰ فروشگاه و ۱۵۰ دفتر در حدود ۳۲۰۰۰۰ مترمربع وسعت دارد و بیش از ۶۰۰۰ نیروی انسانی در آن مشغول به کار هستند.</p>	<p><b>پوشاک</b></p>

### اماکن دیدنی و گردشگری



بلوار یا خیابان اصلی گوتنبرگ به نام **kungsportsavenyn** که مختصراً **Avenyn** گفته می شود. اصلی ترین خیابان شهر است که با الگو برداری از شانزه لیزه پاریس ساخته شده است. این خیابان تقریباً ۱ کیلومتر طول و ۴۰ متر عرض دارد. **Avenyn** با رستوران های و کافه های بسیار همواره مکانی برای وقت گذرانی توریست ها و شهروندان گوتنبرگ بوده است



### Wheel of Gothenburg

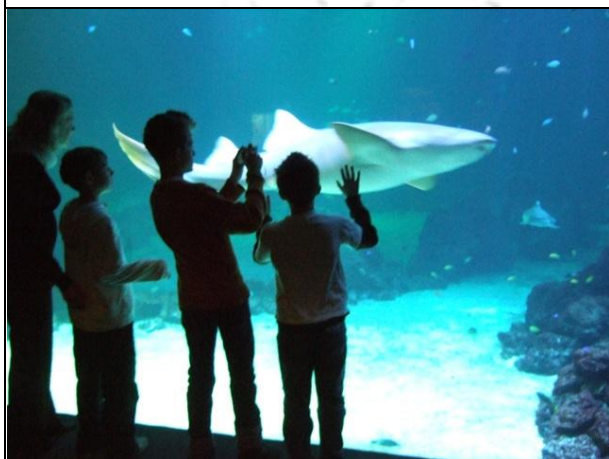
Göteborg Hjul با ارتفاع ۶۰ متر در کنار سالن اپرا واقع شده است. کابین‌های این چرخ و فلک تماماً شیشه‌ای و مدت زمان هر چرخش آن ۱۵-۱۲ دقیقه است.

ساعت کار: همه روزه از ساعت ۱۱ صبح تا ۹ شب. قیمت سوار شدن برای هر بزرگ سال ۸۵ کرون و برای بچه زیر ۷ سال ۶۵ کرون است



### Gothenburg Botanical Garden

باغ گیاه‌شناسی گوتنبورگ با ۱۷۵ هکتار یک باغ عمومی است که در سال ۱۹۱۰ تاسیس شده است. در این باغ ۱۶،۰۰۰ گونه گیاه پرورش داده می‌شود. این باغ در سال ۲۰۰۶ به عنوان سومین باغ زیبای اروپا شناخته شده است. در گلخانه این باغ حدود ۴۵۰۰ گونه گیاه پرورش داده می‌شود که مهمترین آنها ۱۵۰۰ گونه ارکیده است. ورود به این باغ رایگان است



### UNIVERSEUM

Universeum بزرگترین مرکز علمی سوئد است که باعث نشاط همگان خواهد شد. در این مجموعه ۷ طبقه‌ای تجربیات زیر را خواهید داشت:

- عبور از جنگل‌های حاره‌ای
- بازدید از دنیای کوسه‌ها
- تست ضربان قلب به کمک ورزش‌های مختلف
- ورود به فضا
- تماشای گونه‌های بسیار خاص از مارهای سمی

<http://www.universeum.se>

<p style="text-align: right;"><b>!Error</b></p> 	<p style="text-align: right;"><b>Museum</b></p> <p>موزه ولوو روند پیشرفت ولوو را از سال ۱۹۲۷ تا قرن ۲۱ نشان می‌دهد.</p> <p>در این موزه می‌توانید اولین ماشین‌های تولیدی ولوو را ببینید.</p> <p>بخشی از موزه به ایمنی و حفاظت محیط زیست که توسط شرکت ولوو رعایت می‌شود اختصاص داده شده‌است.</p> <p style="text-align: right;"><a href="http://www.volvomuseum.se">http://www.volvomuseum.se</a></p>
<p style="text-align: right;"><b>!Error</b></p> 	<p style="text-align: right;"><b>Gunnebo House &amp; Garden</b></p> <p><b>Gunnebo House</b> یکی از زیباترین ملک‌های قرن ۱۸ در سوئد است. این ملک برای اقامت تابستانی یک تاجر ثروتمند به نام «جان هال» ساخته شده و در سال ۱۷۹۶ تکمیل شده‌است.</p> <p style="text-align: right;"><a href="http://www.gunneboslott.se">http://www.gunneboslott.se</a></p>
<p style="text-align: right;"><a href="http://www.nordensark.se">http://www.nordensark.se</a></p>	<p>پارک حیات وحش <b>Norderns Ark</b>، که در 80 کیلومتری شمال شهر گوتنبورگ است، محلی برای نگهداری و پرورش بیش از ۸۰ گونه جانوری در معرض خطر انقراض است. بسیاری از این حیوانات به کمک سازمان‌های حفاظت از محیط زیست، دانشگاه‌ها و باغ وحش‌ها پرورش داده شده و به زیستگاه اختصاصی خود بازگردانده شده‌اند.</p>
<p style="text-align: right;"><a href="http://www.soic.se">http://www.soic.se</a></p>	<p style="text-align: right;"><b>The Ship Göteborg</b></p> <p>کشتی تاریخی و قدیمی گوتنبورگ هر شنبه و یکشنبه از ساعت ۱۵-۱۲ برای بازدید باز است. این کشتی ۸۰ خدمه دارد که با لباس‌های قدیمی راهنمای شما خواهند بود.</p>

**3-1-5) اطلاعات کاربردی اوربرو**

**کلیات**

<p>مجردی: در خوابگاه های دانشجویی با ماهانه 1700 تا 3000 کرون می توان اتاقی دانشجویی در حدود 10 الی 20 متر مربع اجاره کرد. با ثبت نام به موقع و کسب امتیاز لازم شانس دریافت این خوابگاه ها زیاد می باشد.</p> <p>سایت مربوط به خوابگاه دانشجویی: <a href="http://www.obo.se">www.obo.se</a></p>	<p>متوسط کرایه ماهانه منزل</p>
<p>متاهلی: در خوابگاه های دانشجویی متاهلی با ماهانه 3000 الی 4500 کرون می توان سوئیتی را اجاره کرد. در صورت ثبت نام به موقع و کسب امتیاز لازم شانس دریافت این خوابگاه ها زیاد می باشد.</p>	
<p>در حدود 500 کرون - هر چند که با خرید دوچرخه ای ما بین 1000 تا 2000 کرون می توانید در هزینه های ایاب و ذهاب صرفه جویی نمایید. امکان خرید دوچرخه دسته دوم از طریق وبگاه <a href="http://www.blocket.se">www.blocket.se</a> وجود دارد.</p>	<p>متوسط هزینه ماهانه ایاب و ذهاب</p>
<p>در حدود 1500 الی 2500 کرون در صورت صرفه جویی و متعادل کردن هزینه ها</p>	<p>متوسط هزینه ماهانه خورد و خوراک</p>

**سفر و عزیمت**

<p>از فرودگاه اوربرو برخی پروازهای داخلی سوئد و پروازهای خارجی به چند پایتخت محدود اروپایی صورت می گیرد. پروازهای ایران ایر به سوئد از طریق فرودگاه آرلاندا (شهر استکهلم):</p>	<p><b>فرودگاه</b></p>
--	-----------------------

<p>پایتخت سوئد) و فرودگاه گوتنبرگ ( شهر گوتنبرگ) صورت می گیرد.                  فرودگاه آرلاند: <a href="http://www.arlanda.se">www.arlanda.se</a>                  فرودگاه گوتنبرگ: <a href="http://www.goteborgairport.se">www.goteborgairport.se</a>                  فرودگاه اوربرو: <a href="http://www.orebroairport.se">www.orebroairport.se</a></p>	
<p>اوربرو دارای دو ایستگاه اصلی قطار بین شهری است که به شبکه گسترده قطار بین شهری سوئد متصل می شوند. اوربرو در فاصله ما بین استکهلم و گوتنبرگ قرار دارد. فاصله استکهلم و اوربرو 200 کیلومتر و فاصله بین اوربرو و گوتنبرگ 300 کیلومتر می باشد.  <a href="http://www.sj.se">www.sj.se</a></p>	<p><b>قطار</b></p>
<p>برای مسیرهای متوسط شهری باید هزینه ای حدود 100 الی 150 کرون را در نظر گرفت. تاکسی ها همگی به تاکسیمتر مجهز هستند. با این حال حتما پیش از تاکسی گرفتن با بیان آدرس مقصد خود یک قیمت تقریبی از راننده تاکسی بگیرید.                  در فرودگاه ها و ایستگاه های قطار و همینطور در سطح خیابان های اصلی ایستگاه های خاصی برای تاکسی ها وجود دارد. در عین حال می توان با شماره 019 - 124300 یا شماره 019 - 123030 در شهر اوربرو تماس گرفت.</p>	<p><b>تاکسی</b></p>
<p>اتوبوس های درون شهری بسیار منظم هستند و تمامی مسیرها را پوشش می دهند. خط مناسب مسیر خود را می توان با استفاده از وبگاه زیر پیدا کرد. قیمت بلیط برای دانشجویان 12 کرون می باشد.  <a href="http://www.lanstrafiken.se">www.lanstrafiken.se</a></p>	<p><b>اتوبوس</b></p>

دانشگاه اوربرو

<p>Orebro University                  701 82 orebro                  Tel: 0046 19 303000</p>	<p><a href="http://www.oru.se">http://www.oru.se</a></p>	<p>Orebro University</p>
--	--	--------------------------

نهادهای اداری



شهرداری	آدرس اینترنتی شهرداری اوربرو <a href="http://www.orebro.se">www.orebro.se</a> است.
اداره پلیس	با مراجعه به سایت زیر می توان اطلاعات مربوط به اداره پلیس را کسب کرد. Jarnvagsgatan 3 701 18 <a href="http://www.polisen.se.orebro">www.polisen.se.orebro</a>
اداره مهاجرت	جهت امور مربوط به ویزا و تمدید آن می توان به آدرس زیر مراجعه نمود. <a href="http://www.migrationsverket.se">www.migrationsverket.se</a> Riagatan 1 702 26 orebro
اداره ثبت احوال (skatteverket)	جهت گرفتن 10 person number رقمی باید به این اداره مراجعه کرد. آدرس سایت این اداره <a href="http://www.skatteverket.se">www.skatteverket.se</a> می باشد. Skatteverket Storgatan 28-30 orebro
صندوق حمایت از دانشجوی	با مراجعه به سایت <a href="http://CSN.SE">CSN.SE</a> می توانید از شرایط استفاده از امکانات و تسهیلات تحصیلی اطلاع یابید، هر چند که شرایط خاصی برای دریافت آن وجود دارد.

مساجد و مراکز فرهنگی مسلمانان

مساجد	از طریق وبگاه <a href="http://www.aba-sweden.com">www.aba-sweden.com</a> می توان ساعات اذان در تمامی شهرهای سوئد را به دست آورد. این آدرس متعلق به مسجد امام علی (ع) در استکهلم می باشد: Datavagen 2B Jarfalla 175 43 Stockholm Tel: 0046 8-580 128 14
-------	--

<p>حسینیه اهل البیت</p> <p><b>Tornfalkgatan 25</b></p> <p><b>70 349</b></p> <p><b>Orebro</b></p>	<p>مرکز فرهنگی اسلامی</p>

خریدهای ضروری

<p>فروشگاه های زنجیره ای: (ترتیب بر اساس هم کیفیت و هم ارزانی قیمت می باشد.)</p> <p><b>Willy:s</b></p> <p><b>Coop</b></p> <p><b>O&amp;B</b></p> <p><b>Ica</b></p> <p><b>Hemkop</b></p>	<p>مواد غذایی</p>
<p>اغذیه حلال:</p> <p>برخی از فروشگاه های زنجیره ای بزرگ اغذیه حلال دارند و در عین حال می توان مغازه های خواربارفروشی عرب ها را که غالباً اغذیه حلال عرضه می کنند در مرکز شهر پیدا کرد.</p> <p><b>Alibaba lives</b></p> <p><b>Storgatan 18</b></p> <p><b>703 61</b></p> <p><b>Tel: 0046 19-143457</b></p>	

<p>Tempo Varbergatan Torg 703 51 orebro Tel: 0046-19 256940</p>	
<p>بهترین راه برای تهیه پوشاک مناسب مراجعه به فروشگاه های زنجیره ای پوشاک به نسبت ارزان است. یکی از فروشگاه های به نسبت ارزانتر، H &amp; M می باشد.</p>	<p><b>پوشاک</b></p>
<p>علاوه بر خرید از طریق e-bay روش دیگر مراجعه به وبگاه <a href="http://www.blocket.se">www.blocket.se</a> و آگاهی یافتن از حراجی های شهر محل اقامت یا مناطق همجوار است.</p>	<p><b>وسایل دست دوم</b></p>

### اماکن دیدنی و گردشگری

اوربرو دارای مکان های دیدنی زیادی است. قصر قدیمی و زیبای شهر در مرکز شهر قرار دارد.



در پارک زیبای شهر که یک موزه طبیعت آزاد است (Wadköping) خانه های زیبای چوبی قدیمی قرار دارد.

از بالای برج منبع آب (Svamp) همه شهر اوربرو را می توان دید.



در هر منطقه اوربرو که زندگی می کنید به مناطق طبیعی و پارک نزدیک محل زندگیتان براحتی دسترسی دارید.

رودخانه Hjalmaren چند کیلومتر از مرکز شهر دور است. در هر دو طرف دهانه svartan مناطق حفاظت شده طبیعی و راه های ویژه پیاده روی و دوچرخه سواری وجود دارد. Naturens hus در قسمت شمال قرار گرفته و Kilsbergen در قسمت غربی اوربرو قرار دارد. با دوچرخه یا اتوبوس می توان خود را به این مناطق رساند.

سرپرستی علمی ج. ا. ایران در منطقه میسن

#### 4-1-5) اطلاعات کاربردی شهرهای لوند و مالمو

لوند ، در جنوب سوئد دارای آب و هوای اقیانوسی است. در مقایسه با مناطق شمالی و نقاط دیگر در عرض جغرافیایی مشابه، آب و هوا نسبتاً معتدل است . تابستانهای گرم و خوشایند به طور متوسط با درجه حرارت بالای 22 درجه سانتیگراد (72 درجه فارنهایت) و پایین حدود 14 درجه سانتیگراد (57 درجه فارنهایت) است. زمستان ها سرد با درجه حرارت ثابت بین 3-1 درجه سانتیگراد (30 - 37 ° فارنهایت) می باشد.

#### کلیات

یافتن منزل جهت سکونت به علت تقاضای فراوان و کمبود ظرفیت یکی از مهمترین دغدغه های دانشجویان به خصوص در ابتدای تحصیل می باشد. بنابراین لازم است دانشجویان قبل از عزیمت به محل تحصیل با هماهنگی با استاد راهنما یا منشی بخش نسبت به کرایه منزل هرچند برای مدت محدود اقدام نمایند. آپارتمانهای موجود یا بصورت شخصی و یا بصورت دانشجویی می باشد. کرایه آپارتمانهای شخصی کاملاً متفاوت می باشد. اما متوسط کرایه جهت یک اتاق (بصورت اشتراکی با دیگران حد اقل 2000-3000 کرون سوئد می باشد و جهت آپارتمانهای مستقل هزینه 5000-7000 کرون می باشد. آگهی آپارتمانهای شخصی در سایت [www.blocket.se](http://www.blocket.se) قابل مشاهده می باشد. لازم به یاد آوری است که یافتن منزل در شهر لوند بسیار مشکل تر از شهر مالمو می باشد.

متوسط کرایه ماهانه منزل

اما معمولترین روش جهت اجاره مسکن در شهر لوند استفاده از آپارتمانهای دانشجویی است که از طریق سایت <http://www.afb.se> می توان ثبت نام نمود. اما لازمه این کار تکمیل registration در دانشگاه و ثبت نام در یکی از Nation ها مانند Lund Nation و یا malmonation می باشد که معمولاً چندین ماه طول می کشد تا پروسه Registration انجام پذیرد. ضمن اینکه صف طولانی متقاضیان مسکن دانشجویی را نیز نباید از خاطر برد. اما قیمت این آپارتمانها نسبت به کیفیت آنها بسیار مطلوب می باشد. خوابگاه دانشجویی 2500-3500 و آپارتمانهای مستقل 3500-5500 در صورت اجاره این نوع آپارتمانها تا پایان دوره تحصیل بدون نگرانی و با آسودگی از آنها استفاده نمود.

<p>قیمت ایاب ذهاب بسته به اینکه فقط در داخل شهر استفاده شود یا خارج شهر متفاوت است. به این منظور بهترین روش برای کسانی که به صورت دائم از وسیله نقلیه عمومی استفاده میکنند، کارت های 1 ماهه می باشد که قیمت آن 425 کرون می باشد. جهت اطلاعات بیشتر به سایت <a href="http://www.skanetrafik.se">http://www.skanetrafik.se</a> مراجعه گردد.</p>	<p>متوسط هزینه ماهانه ایاب ذهاب</p>
<p>در حدود 3000 الی 4000 یورو در صورت صرفه جویی و متعادل کردن هزینه ها</p>	<p>متوسط هزینه ماهانه خورد و خوراک</p>

## سفر و عزیمت

<p>مهمترین فرودگاه بین المللی نزدیک به مالمو و لوند فرودگاه Kastrup در کپنهاگ دانمارک می باشد که از تهران نیز پرواز مستقیم به آن مقصد موجود می باشد. در طبقه زیر زمین فرودگاه ایستگاه قطار به مقصد مالمو و لوند می باشد. (لازم به ذکر است بلیط قطار بایستی از داخل سالن فرودگاه به قیمت 130 کرون تهیه گردد و برای رسیدن به لوند 45 دقیقه زمان لازم است.) همچنین فرودگاه دیگری در نزدیکی شهر مالمو می باشد که مورد استفاده پروازهای داخل سوئد و نیز airline های کوچک اروپایی قرار می گیرد.</p>	<p>فرودگاه</p>
<p>سیستم حمل و نقل بین شهری و خارج شهری بصورت متمرکز اداره میگردد که سایت آن <a href="http://www.skanetrafik.se">http://www.skanetrafik.se</a> است که در آن با وارد کردن مبدا و مقصد مورد نظر مسیر ، وسیله و زمان بندی سفر مشاهده میگردد.</p> <p>بین مالمو و کپنهاگ و نیز فرودگاه کپنهاگ قطارهای منظمی با فاصله زمانی بیست دقیقه تردد می کنند. همچنین برخی از X2000 و قطار میان شهری به استکهلم ، گوتنبرگ و پل مقطع Kalmar در فرودگاه کپنهاگ توقف دارند. در ماه مارس سال 2005 ، شروع به حفاری راه آهن جدیدی به نام تونل شهر نمودند. تونل از زیر ایستگاه مرکزی شهر مالمو به درو Triangeln ادامه Hyllievång به ، ختم خواهد شد که در آن به پل Oresund متصل شده ، باعث تغییر Malmö مرکزی از یک پایانه به ایستگاه حمل و نقل می شود .</p>	<p>قطار</p>
<p>شرکت های تاکسی رانی به صورت خصوصی وجود دارند. هزینه آنها بر اساس مسیر متفاوت می باشد. اما ورودی آن 50 کرون است.</p>	<p>تاکسی</p>

دانشگاه (ها)

<p><a href="mailto:info@kansli.lth.se">info@kansli.lth.se</a></p> <p>Tel: +46 (0)46 222 7200</p>	<p><a href="http://www.lth.se/english">/http://www.lth.se/english</a></p>	<p>Faculty of Engineering</p>
<p><a href="mailto:kansli@kanslin.lu.se">kansli@kanslin.lu.se</a></p> <p>Tel: +46 (0)46 222 7000</p>	<p><a href="http://www.naturvetenskap.lu.se/o.o.i.s/2387">http://www.naturvetenskap.lu.se/o.o.i.s/2387</a></p>	<p>Faculty of Science</p>
<p><a href="mailto:jur@jur.lu.se">jur@jur.lu.se</a></p> <p>Tel: +46 (0)46 2220000</p>	<p><a href="http://www.jur.lu.se/Quickplace/home/Main.nsf/home/Toc/f17ab01a29d3b896c12574640058b4df/?OpenDocument">http://www.jur.lu.se/Quickplace/home/Main.nsf/home/Toc/f17ab01a29d3b896c12574640058b4df/?OpenDocument</a></p>	<p>Faculty of Law</p>
<p><a href="mailto:kansliM@kansliM.lu.se">kansliM@kansliM.lu.se</a></p> <p>Tel: +46 (0)46 2220000</p>	<p><a href="http://www.med.lu.se/english">http://www.med.lu.se/english</a></p>	<p>Faculty of Medicine</p>
<p><a href="mailto:kansliM@kansliM.lu.se">kansliM@kansliM.lu.se</a></p> <p>Tel: +46 (0)46 222 0000</p>	<p><a href="http://www.ht.lu.se/o.o.i.s/11936">http://www.ht.lu.se/o.o.i.s/11936</a></p>	<p>Faculties of Humanities and Theology</p>

<p><a href="mailto:info@ehl.lu.se">info@ehl.lu.se</a></p> <p>Tel: +46 (0)46 222 32 61</p>	<p><a href="http://www.upmc.fr">http://www.upmc.fr</a></p>	<p>School of Economics and Managem ent</p>
<p><a href="mailto:kansliMT@kansliMT.lu.se">kansliMT@kansliMT.lu.se</a></p> <p>Tel: +46 (0)40 325 450</p>	<p><a href="http://www.performingarts.lu.se/o.o.i.s/13372">http://www.performingarts.lu.se/o.o.i.s/13372</a></p>	<p>Faculty of Fine &amp; Performing Arts</p>
<p>Tel: +46 (0)43 544 5400</p>	<p><a href="http://www.lusa.lu.se">http://www.lusa.lu.se</a></p>	<p>School of Aviation</p>
<p>tel : +46 (0) 40 - 665 70 00</p>	<p><a href="http://www.mah.se/english">http://www.mah.se/english</a></p>	<p>Malmö University</p>

نهادهای اداری

<p>مهمترین اداره ای است که در بدو ورود بایستی به آنجا مراجعه نموده و شماره ملی Pesonal number دریافت کرد. <a href="http://www.skatteverket.se">http://www.skatteverket.se</a></p>	<p>اداره مالیات Tax Office (Skatteverket)</p>
<p>تمامی افرادی که در سوئد زندگی می کنند و دارای شماره ملی می باشند شامل بیمه خدمات درمانی می گردند. طریقه مراجعه به پزشک به این صورت است که اگر مشکل اورژانسی نباشد، بیمار به نزدیک ترین درمانگاه محل سکونت که به عنوان Vårdcentral شناخته می گردد مراجعه نموده و در ابتدا توسط پرستار بطورت رایگان ویزیت میگردد. با تشخیص</p>	<p>بیمه درمانی</p>



<p>پرستار در صورت نیاز وقت ملاقات با پزشک عمومی تعیین گردیده که هزینه آن 150 کرون است. در صورتی که پزشک عمومی تشخیص دهد که نیاز به ملاقات با پزشک متخصص است هزینه آن 300 کرون می گردد. هزینه ویزیت پزشک در سال حد اکثر 900 کرون بر عهده بیمار است و اگر مراجعه از این میزان بیشتر شد رایگان محاسبه می گردد. سایر هزینه ها مانند آزمایشگاه و اعمال جراحی رایگان است.</p> <p>در مورد دارو نیز با نسخه پزشک سهمی از هزینه دارو توسط بیمار پرداخت می گردد ولی اگر در سال سهم بیمار از 2000 کرون بیشتر شود رایگان محاسبه می گردد.</p> <p>لازم به یاد آوری است که برخی از داروها تحت پوشش بیمه قرار نمی گیرند که عمدتاً داروهای تقویتی می باشند.</p> <p>همچنین هزینه دندانپزشکی برای افراد بالای 18 سال تحت پوشش بیمه نیست و لذا بسیار گران است اما می توان با پرداخت بیمه های تکمیلی از آن بیمه ها استفاده نمود.</p>	
---	--

<p><b>فروشگاه های زنجیره ای ارزان قیمت</b></p> <p><b>Wily:s, Netto, ICA</b></p>	<p><b>مواد غذایی</b></p>
<p><b>بازار روز -</b> در شهر لوند بازار روز یا open shop در مرکز شهر Botulfsplatsen و در مالمو در Sodervarn هر روز غیر از یکشنبه ها برقرار است.</p>	
<p><b>بازارچه های اغذیه حلال:</b></p> <p>در شهر لوند فروشگاه محصولات حلال موجود نمی باشد اما در مالمو تعداد زیادی موجود است که دو سوپرمارکت معروف عبارتند از</p> <p><b>Allfrukt</b> address : Lantmannagatan 59  <a href="http://www.ozen.se/malmo">http://www.ozen.se/malmo</a></p> <p><b>Abdos</b> address: DANSKAVÄGEN 55                  21229 MALMÖ</p>	

<p><a href="http://www.abdosfood.se/forms/contact_form.htm">http://www.abdosfood.se/forms/contact_form.htm</a></p>	
<p><b>فروشگاه های ایرانی</b></p> <p>در منطقه <b>Södervärn</b> مالمو نزدیک بازار روز تعدادی فروشگاه ایرانی وجود دارد البته قیمت اجناس ایرانی در آنها به نسبت بالاست ولی در مواردی ممکن است نیاز به کالایی ایرانی را پاسخگو باشند.</p>	
<p><b>رستوران های ایرانی</b></p> <p>تنها رستوران ایرانی در مالمو و لوند رستوران نوروز است نزدیک به سایر فروشگاههای ایرانی در <b>Södervärn</b>.</p>	
<p>صرافی و انتقال ارز(مالمو) تهران</p> <p>040129064 نسیم</p> <p>040976726</p>	
<p>هتل ارزان قیمت <a href="#">Comfort Hotel Malmö</a></p>	
<p>بهترین راه برای تهیه پوشاک مناسب مراجعه به فروشگاه های زنجیره ای پوشاک به نسبت ارزان است. <b>Nova lund</b> در لوند از معروفترین مراکز خرید است که عمده فروشگاهها در آن شعبه دارند.</p> <p>جهت خرید مبلمان و وسایل منزل فروشگاه <b>IKEA</b> در مالمو بهترین انتخاب می باشد.</p>	
<p>بهترین روش تهیه وسایل دست دوم سایت <a href="http://www.blocket.se">www.blocket.se</a> مس باشد.</p>	
<p><b>پوشاک و لوازم خانگی</b></p>	
<p><b>وسایل دست دوم</b></p>	

آژانس مسافرتی و دفاتر هواپیمایی(مالمو)

(Name) نام یا شغل	(Tel) تلفن	(Fax) فاکس
آژانس هواپیمایی سام تورز	004640123456	004640123074
Sam Tours Travel		
(Adress) آدرس	(E-Mail) ایمیل	(Web) وبسایت
Sam Tours Östratullgatan 4 211 28, Malmö - SWEDEN	info@samtours.s	وبسایت 1

وبسایت 2	ایمیل 2	
----------	---------	--

### 5-1-5) اطلاعات کاربردی اوپسالا

اوپسالا چهارمین شهر بزرگ استکهلم است. اوپسالا شهر دلنشین و زیبایی است. دارای حدود 19 مایل مربع / 48 کیلومتر مربع مساحت و حدود 180,000 جمعیت است. متوسط روزانه دما در اوپسالا در ژانویه: 0° سانتیگراد / 32° و در ماه جولای: 22° سانتیگراد / 72° F است.

#### دانشگاه اوپسالا

این دانشگاه در شهر اوپسالا در نزدیکی استکهلم واقع شده است. دانشگاه اوپسالا در سال 1477 میلادی تاسیس شده و 20000 دانشجو دارد. این دانشگاه، برترین دانشگاه سوئد و از دانشگاه های برتر جهان (البته بیشتر در رشته های علوم پایه و نه در فنی مهندسی) می باشد. گروه ایرانشناسی دانشگاه اوپسالا نیز از شهرت خوبی برخوردار است.

همچنین دانشگاه اوپسالا دارای 4000 عضو هیئت علمی و 2000 دانشجوی دکترا است. برای اطلاعات بیشتر در مورد حمل و نقل اوپسالا به سایت زیر مراجعه کنید. <http://www.virtualtourist.com>

برای یافتن هتل و رزرو آن در اوپسالا در همه محدوده قیمت ها و خدمات می توان به سایت های زیر مراجعه کرد.

[www.bokahotell.se/Swedish-Hotels](http://www.bokahotell.se/Swedish-Hotels)  
[UppsalaHotels.travels-booking.com](http://UppsalaHotels.travels-booking.com)

فروشگاه و سوپرمارکت (اوپسالا)

سیویا 018103822

آرایشگاه (اوپسالا)

گوتسندا 018 30 40 25

### 6-1-5) اومئو

اومئو یکی از شهرستانهای در حال رشد سریع سوئد است. متوسط سن افرادی که در اومئو زندگی می کنند 28 سال است.

#### کتابخانه

کتابخانه های مردمی "فولک بیبلیوتک" در اومئو از کتابخانه شهر، چندین کتابخانه جانبی و کتابخانه های اتوبوسی سیار تشکیل شده است. به امانت گرفتن کتاب، موزیک، فیلم، کتاب های صوتی و رسانه های دیگر رایگان است. یکی دیگر از خدمات کتابخانه ها، ارائه روزنامه ها، مجلات، کتاب های مرجع، اطلاعات اجتماعی، کامپیوتر و بانک های اطلاعاتی و همچنین دسترسی به اینترنت است. کتابخانه ها مکان های پرطرفداری برای گردهم آئی و دیدار هستند و در آنها بر روی همه باز است.

در برخی از کتابخانه ها، نمایشگاه ها و مراسم جالب برگزار می شود که غالباً با همکاری انجمن ها و سازمان ها برگزار می شوند. نشست های داستان خوانی و نمایشگاه های ویژه کودکان در فاصله های زمانی منظم برگزار می شود. اگر علاقمند هستید تا در برگزاری نمایشگاه ها یا برگزاری دیگر مراسم همکاری داشته باشید، می توانید با باجه اطلاعاتی کتابخانه تماس بگیرید. کتابخانه ها به افرادی که دارای نیازهای ویژه هستند نیز خدمات می دهند. برای نمونه کتاب های صوتی، کتاب های آسان و کتاب هایی با حروف بزرگ در کتابخانه ها وجود دارد. کسانی که نمی توانند به کتابخانه بیایند، می توانند از خدمات سیار کتابخانه ها بهره مند شوند. کتابخانه های مردمی "فولک بیبلیوتک" در اومئو با کتابخانه های بیورهولم، نوردمالینگ، روبرتس فورس، ویندلن و ونس همکاری می کنند. شما می توانید در سراسر منطقه اومئو کتاب به امانت بگیرید، کتاب ها را باز پس دهید و از خدمات کتابخانه ای استفاده کنید. کتابخانه ها دارای یک وبگاه مشترک هستند و خدمات گوناگون الکترونیکی نیز ارائه می دهند.

[www.minibibliotek.se](http://www.minibibliotek.se)

#### خدمات اجتماعی

کمون اومئو مسئولیت های فراوانی در زمینه های گوناگون زیست محیطی بر عهده دارد. اطلاعاتی در زمینه مسائل ساختمانی، امور ایمنی بهداشت و محیط زیست، نظافت و گردآوری زباله ها، تأمین آب و دفع فاضلاب، آتش نشانی و امور امداد و همچنین مسائل انتظامی و ایمنی در این زمره هستند.

#### مواد خوراکی

کمون اومئو بر کارهای مربوط به مواد خوراکی در رستوران ها، فروشگاه ها و کافه ها نظارت دارد تا ساکنان اومئو بتوانند مواد خوراکی با کیفیت مطلوب خریداری کنند و از مواد خوراکی آسیب زا و بیماری های مسری پیشگیری شود. از آنجا که خرید مواد خوراکی بخش بزرگی از هزینه های هر خانوار را تشکیل می دهد، بایستی بتوان از کیفیت بالا، قابل اطمینان و بهداشتی برخوردار شد. اگر یک خریدار به علت آسیب دیدن بسته بندی و یا مزه بد آن مواد خوراکی، از یک کالا ناراضی باشد بایستی بتواند در وهله نخست با فروشگاه مورد نظر تماس بگیرد. معمولاً توافقی بدست می آید که نوعی غرامت به خریدار پرداخت شود. ولی

اگر بدگمانی داشته باشید که مسمومیت پیش آمده باشد یا موازین بهداشتی رعایت نشده باشد، می توان با اداره حفاظت محیط زیست و بهداشت تماس گرفت. اطلاعات بیشتر

اداره حفاظت محیط زیست و بهداشت، تلفن: 090-16 16 97

### 7-1-5) اطلاعات کاربردی شهر نورشوپینگ و لینشوپینگ

#### کلیات

مجردی: بین ۲۵۰۰ کرون الی ۳۵۰۰ کرون که در خوابگاه های دانشجویی با ماهانه ۲۵۰۰ کرون می توان اتاقی دانشجویی در حدود ۱۰ تا ۱۲ متر مربع اجاره کرد با این حال با توجه به تقاضای زیاد احتمال دریافت چنین خوابگاه هایی بسیار کم است.	متوسط کرایه ماهانه منزل
متاهلی: بین ۴۰۰۰ کرون الی ۶۰۰۰ کرون که البته مقدار کرایه ها در شهر نورشوپینگ نسبت به لینشوپینگ کمتر است. دانشجویان می توانند با اجاره منزل در شهر نورشوپینگ با اتوبوس های رایگان دانشگاه به لینشوپینگ تردد کنند.	
در حدود ۴۰۰ کرون	متوسط هزینه ماهانه ایاب ذهاب
در حدود ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ کرون البته در صورت متعادل بودن	متوسط هزینه ماهانه خورد و خوراک

#### سفر و عزیمت

این شهر دارای دو فرودگاه اصلی آرلاندا (Arlanda) و گوتنبرگ (Orly) است که پروازهای ایران ایر از طریق فرودگاه آرلاندا صورت می گیرد.	فرودگاه
شهرهای نورشوپینگ و لینشوپینگ هر کدام دارای یک ایستگاه قطار بین شهری هستند که در مرکز آن شهر (Rececentrum) قرار دارند.	قطار
در نورشوپینگ و لینشوپینگ هزینه تاکسی به نسبت بالاست. ورودیه تاکسی بیست و پنج کرون است و برای مسیرهای متوسط شهری باید هزینه ای حدود ۲۰۰ الی ۲۵۰ کرون را در نظر	تاکسی

<p>گرفت. هزینه تاکسی از فرودگاه آرلندا تا مقصدی در محدوده لینشوپینگ می تواند بین ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ کرون و گاهی نیز بیشتر باشد.</p> <p>در فرودگاه ها و ایستگاه های قطار و همینطور در سطح خیابان های اصلی ایستگاه های خاصی برای تاکسی ها وجود دارد. ولی در کل بهترین و ارزان ترین شرکت های تاکسی رانی آنلاین تاکسی و تاکسی های ۱۰۰۱۰۰ هستند.</p>	
<p>یکی از روش های ارزان تر برای حمل و نقل کرایه ماشین است که می توانید آن را از شرکت های مختلف کرایه خودرو قرض بگیرید البته برای انجام این کار داشتن گواهینامه راهنمایی و رانندگی مورد تایید سوئد لازم و ضروری است.</p>	<p><b>کرایه ماشین</b></p>
<p>در نورشوپینگ و لینشوپینگ اتوبوس های ostoghostadentrafikan با رنگ های قرمز و زرد فعال هستند که شما می توانید برای انجام سفرهای درون شهری و برون شهری کوتاه از آنها استفاده کنید. نسبت به سایر گزینه ها این گزینه ارزان تر بوده و به صرفه تر می باشد. هزینه بلیطیک ساعته یک نفره ۱۵ کرون با بلیط های قابل شارژ و ۲۰ کرون با شارژ از طریق پیام کوتاه بوده و برای خانواده این هزینه ها به ترتیب ۲۷ کرون و ۳۶ کرون خواهد بود.</p>	<p><b>اتوبوس</b></p>

دانشگاه (ها)

<p>Linköping University SE-581 83 LINKÖPING Tel: +46 13 28 10 00 Fax: +46 13 14 94 03</p>	<p><a href="http://www.liu.se/en/?l=en">http://www.liu.se/en/?l=en</a></p>	<p><b>Linköping University</b></p>
---	--	------------------------------------

نهادهای اداری

<p>آدرس اینترنتی شهرداری نورشوپینگ <a href="http://www.norrkoping.se/">http://www.norrkoping.se/</a> و شهرداری لینشوپینگ <a href="http://www.linkoping.se/">http://www.linkoping.se/</a> است.</p>	<p><b>شهرداری</b></p>
<p>بعد از اخذ شماره ملی سوسدی شرکت های بیمه به صورت اتوماتیک با شما جهت انجام امور بیمه ای تماس خواهد گرفت. ضمناً نامه ای جهت انجام امور درمانی به ادرس منزل شما پست خواهد شد که مرکز درمانی شما را مشخص می نماید با مراجعه به مرکز درمانی مربوطه می توانید از مزایای مزبوط استفاده کنید.</p>	<p><b>بیمه درمانی</b></p>

مساجد و مراکز فرهنگی مسلمانان

<p>در سوئد تعداد مسجدها بسیار اندک است و بیشتر در شهرهای بزرگتر مانند استکهلم، گوتنبرگ و ... قرار دارند. در شهر نورشوپینگ، مسجد وجود ندارد اما در لینشوپینگ یک مسجد با مشخصات زیر وجود دارد:</p>	<p><b>مساجد</b></p>
<p>Hemgatan Mosque Hemgatan, Linkoping/Malmen, östergötland 58331, SWEDEN.</p>	

خریده‌های ضروری

<p><b>فروشگاه های زنجیره ای ارزان قیمت</b> <b>willyis, city cross, ica, ikea and netto</b></p>	<p><b>مواد غذایی</b></p>
<p><b>بازارچه های اغذیه حلال:</b> برخی از فروشگاه های زنجیره ای بزرگ قسمت اغذیه حلال دارند و در عین حال در مجاورت محل اقامت شاید بتوان مغازه های خواربارفروشی عرب ها را که غالبا اغذیه حلال عرضه می کنند پیدا کرد با این حال با توجه به این که بیشتر دوستان مقیم پاریس و حومه به مراکز مرکزی پاریس ممکن است تردد داشته باشند تا یافتن مغازه های حلال مناسب و نزدیک می توان به مغازه های sallam در نزدیکی ikea در شهر لینشوپینگ و مغازه عرب ها در centrum hageby در شهر نورشوپینگ مراجعه نمود.</p>	
<p>بهترین راه برای تهیه پوشاک مناسب مراجعه به فروشگاه های زنجیره ای پوشاک به نسبت ارزان است. بهترین این فروشگاهها که در شهر نورشوپینگ در Centrum Hageby و Center Shopping قرار دارند به ترتیب</p>	<p><b>پوشاک</b></p>

<p>عبارتند از Kaplan, Dressman, M&amp; H و ... برای رفتن به مرکز خرید لینشوپینگ می توانید از اکثر خطوط اتوبوس یا قطارهای برقی استفاده کنید زیرا این مرکز خرید در نقطه اصلی تلاقی خطوط اتوبوس رانی قرار دارد اما برای رفتن به مرکز خرید هاگبی باید از خط اتوبوس ۱۱۹ یا خط قطار برقی شماره ۲ استفاده کنید.</p>	
<p>علاوه بر خرید از طریق e-bay دو روش دیگر نیز برای تهیه وسایل دست دوم وجود دارد.</p> <p>مراجعه به وبگاه <a href="http://www.blocket.se">www.blocket.se</a> و آگاهی یافتن از حراجی های فصلی شهر محل اقامت یا مناطق همجوار</p> <p>و دوم مراجعه به بازار دست دوم نوشوپینگ در مجاورت فروشگاه Netto با استفاده از خط اتوبوس شماره ۱۱۹ و خط قطارهای برقی شماره ۲.</p>	<p><b>وسایل دست دوم</b></p>

سرپرستی علمی ج.ا.ایران در منطقه یسکن





**بخش ششم: بازگشت به ایران**

سرپرستی علمی ج.ا.ایران در منطقه میسن

**1-6) اقدامات ضروری پیش از بازگشت**

تشکیل پرونده دانشجویی (برای استفاده از تسهیلات دانشجویی، تشکیل پرونده دانشجویی ضروری است.)

- درخواستنامه تکمیل شده برای تشکیل پرونده دانشجویی
- 2- تصویر حکم اعزام و یا معرفی نامه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی یا وزارت علوم، تحقیقات و فناوری (برای دانشجویان بورسیه)
- \*- موافقتنامه «وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری» یا «وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی» برای برخورداری از تسهیلات دانشجویی (فقط برای دانشجویان آزاد و مقیم) (در صورتی که درخواست کننده این مدرک را تهیه نکرده باشد سفارت مدارک دانشجویان آزاد و مقیم را جهت استعلام از طریق وزارت امور خارجه به وزارت های یاد شده ارسال میکند. این روند معمولاً تشکیل پرونده را به تأخیر می اندازد)
- 3- گواهی ثبت نام در دانشگاه با ذکر سال شروع به تحصیل، رشته و مقطع تحصیلی به زبان انگلیسی که توسط دانشگاه مهر شده باشد
- 4- اصل ریز نمرات دروس گذرانده شده به زبان انگلیسی که توسط دانشگاه مهر شده باشد
- 5- دو برگ تصویر از اصل آخرین مدرک تحصیلی (دانشنامه) به زبان فارسی (چنانچه از مدارس و یا دانشگاه های ایران اخذ شده باشد)
- یا اصل آخرین مدرک تحصیلی به زبان انگلیسی (چنانچه از مدارس و یا دانشگاه های سوئد اخذ شده باشد ولی به تایید سفارت نرسیده باشد)
- یا دو نسخه تصویر آخرین مدرک تحصیلی اخذ شده (چنانچه به تایید سفارت رسیده باشد).
- 6- تصویر صفحات نوشته شده گذرنامه معتبر دانشجوی
- 7- اصل گذرنامه همسر و فرزندان (در صورت تأهل)
- 8- گواهی خروج مجاز از کشور (فقط در صورتی که اولین خروج در گذرنامه جدید درج نشده باشد)
- 9- تصویر گواهی اجازه اقامت در سوئد
- 10- تصویر شناسنامه دانشجوی
- 11- تصویر شناسنامه همسر و فرزندان (در صورت تأهل)
- 12- تصویر کارت پایان خدمت و یا معافیت (فقط برای آقایان)
- 13- سه قطعه عکس رنگی جدید 3×4 تمام رخ (از روبرو)، غیرفوری، غیربرقی، بدون کلاه و عینک و با زمینه سفید که مشخصات صاحب عکس در پشت آن نوشته شده و عکس بانوان با حجاب کامل اسلامی باشد
- 14- یک پاکت برای برگشت اصل مدارک، با تمبر کافی برای پست سفارشی، که نشانی درخواست کننده بر روی آن نوشته شده باشد

**2-6) درخواست بلیط مراجعت به ایران**

دانشجویان وزارت علوم حداقل یکماه پیش از خاتمه نهایی تحصیل، باید درخواست کتبی خود جهت صدور بلیط مراجعت دائم را با ذکر نام اعضای خانواده و تصویر صفحات گذرنامه حاوی اطلاعات شناسنامه ای جهت ارائه به هواپیمایی به دفتر سرپرستی دانشجویان کشورهای حوزه شنگن در پاریس ارسال نمایند. به طور معمول مجوز صدور بلیط بازگشت دانشجویان و خانواده به دفتر هواپیمایی ج.ا.ایران اعلام خواهد شد و متعاقباً پس از تماس دانشجویان با دفتر هواپیمایی ج.ا.ا و تعیین تاریخ پرواز بلیط ها به نشانی پستی فرد ارسال خواهد شد.

دانشجویان وزارت بهداشت برای تهیه بلیط بازگشت لطفاً به آدرس الکترونیکی:

[http://www.iran-student.net/files/pdf/156\\_0309200730739.pdf](http://www.iran-student.net/files/pdf/156_0309200730739.pdf)

مراجعه نمایند .

**3-6) تأیید گواهی خاتمه تحصیل**

برای ارزیابی موقت مدرک دکتری، لازم است گواهی از ریاست دپارتمان و یا اداره ثبت نام دانشگاه مبنی بر اتمام تحصیل با ذکر تاریخ دفاع از رساله، تاریخ خاتمه تحصیل، گرایش و عنوان رساله دکتری به تأیید واحد دانشجویی برسد. مدرک اصلی که معمولاً به فاصله چند ماه اهداء می شود، برای ارزیابی نهایی مورد نیاز خواهد بود. این گواهی نیز می باید توسط کنسولگری ج.ا.ا تأیید شود.

در صورتی که در هنگام صدور گواهی نهایی دکتری، در سوئد حضور ندارید می توانید با هماهنگی قبلی با دوستان درخواست کنید که گواهی پایان تحصیل شما از دانشگاه دریافت و به واحد دانشجویی کنسولگری ج.ا.ا ارسال شود و پس از تأیید نیز به نشانی پستی که خودتان اعلام فرموده اید ارسال گردد. لازم به توضیح است که مقامات دانشگاه فقط با اجازه کتبی شما می توانند مدرک تحصیلی شما را به شخص دیگری تحویل دهند.

سرپرستی علمی ج.ا.ایران در منطقه یسکن

پیوستها

5) آدرس های اینترنتی ، تلفن های ضروری سوئد

1-5) تلفن های ضروری

تلفن	مورد
112	اتش نشانی
07-30-2009	پلیس استکهلم
0046 ( 08 ) 63 63 600	سفارت خانه ایران در سوئد
0046 ( 08 ) 63 63 630	سرکنسولگری ایران در
0033 140697951	تلفن تماس دفتر رایزن علمی
0033 147233564	فاکس دفتر رایزن علمی
077-1141516	اتوماتیک اداره ثبت اتومبیل
08-735000	شرکت AB Sema Group Info Data
020-557000	SWEDMAs Nix-register
0771-119 119	قوانین راهنمایی و رانندگی
08-545 100 00	Iran Air
90510-Exact time	SWEDEN SPEAKING CLOCK

2-5) پیوندها

<a href="http://www.iranianmy.com">www.iranianmy.com</a>	دانشگاه های مورد تایید ایران در سوئد
<a href="http://fa.wikibooks.org">fa.wikibooks.org</a>	بانک اطلاعاتی تکمیلی تحصیلی در خارج از ایران
<a href="http://www.iran.se">www.iran.se</a>	سفارت ایران در سوئد
<a href="http://www.iss.blogfa.com">www.iss.blogfa.com</a>	مدرسه ج.ا در سوئد
<a href="http://www.Irna.ir">www.Irna.ir</a>	دفتر خبرگزاری جمهوری اسلامی در سوئد
<a href="http://www.edosa-ir.com">http://www.edosa-ir.com</a>	اداره کل مدارس خارج از کشور
<a href="http://www.loghatnaameh.com">www.loghatnaameh.com</a>	لغت نامه
<a href="http://www.farsidic.com/">http://www.farsidic.com/</a>	فارسی /انگلیسی
<a href="http://www.ariadic.com">http://www.ariadic.com</a>	انگلیسی /فارسی

<a href="http://www.aryanpour.com">http://www.aryanpour.com</a>	فارسی/انگلیسی, انگلیسی/فارسی, انگلیسی/انگلیسی
<a href="http://www.iranianlanguages.com/dictionary/englishpersian">http://www.iranianlanguages.com/dictionary/englishpersian</a>	انگلیسی/فارسی
<a href="http://www.math.columbia.edu/~safari/masood/cgi-bin">http://www.math.columbia.edu/~safari/masood/cgi-bin</a>	انگلیسی/فارسی
<a href="http://www.aftab.ir">www.aftab.ir</a>	سفارت خانه ها
<a href="http://www.konsumentvagledare.konsumentverket.se">www.konsumentvagledare.konsumentverket.se</a>	سفارت خانه ایران در سوئد
<a href="http://www.konsumentverket.se">konsumentverket.se</a>	سرکنسولگری ایران در سوئد
<a href="http://web-srv.mfa.gov.ir/other-sites/farsi/sefarat.htm">web-srv.mfa.gov.ir/other-sites/farsi/sefarat.htm</a>	نمایندگیهای ج.ا.ایران در خارج از کشور
<a href="mailto:info@konsumenteuropa.se">info@konsumenteuropa.se</a>	مصرف کننده در اروپا
<a href="http://www.telepriskollen.se">www.telepriskollen.se</a>	اتوماتیک اداره ثبت اتومبیل
<a href="mailto:sarparasti@fr-iranscholarship.net">sarparasti@fr-iranscholarship.net</a>	رایزن علمی و سرپرست دانشجویان
<a href="mailto:edari-mali@fr-iranscholarship.net">edari-mali@fr-iranscholarship.net</a>	مسئول امور اداری
<a href="mailto:adminweb@fr-iranscholarship.net">adminweb@fr-iranscholarship.net</a>	مدیریت سایت رایزنی علمی
<a href="http://www.telepriskollen.se">www.telepriskollen.se</a>	قیمت تلفن و اینترنت
<a href="http://www.telia.se">www.telia.se</a>	<b>TeliaSonera official</b>

سرپرستی علمی ج.ا.ایران در منطقه میسن