

دليلك للأستمتاع بأول شتاء لك في نونا سكوشا

بقلم إسراء ، موظفة بمكتبة كيشن غودمان العامة

قد يكون شتاءك الأول في كندا صعبًا وطويلاً ، خاصة إذا كنت قادمًا من بلد دافئ. لكن، عندما تقوم بالمشاركة في الأنشطة المتنوعة وبالأضافة الي ارتداءك للملابس الشتوية المناسبة ، بالتأكيد ستحظي بفصل شتاء مميز.

الملابس الشتوية

بصفتك وافرًا جديدًا إلى كندا ، قد تستخدم وسائل النقل العام خلال فصل الشتاء أكثر مما تستخدمه في الصيف ، وقد تضطر إلى الانتظار في محطة الحافلات لفترة طويلة. هذا هو الوقت الذي ستحتاج فيه إلى ارتداء ملابس دافئة مناسبة للطقس.

الملابس التي ستحتاجها لتبقى دافئًا خلال الشتاء هي معطف شتوي وحذاء شتوي وقفازات وقبعة.

قد تكون الملابس الشتوية في كندا باهظة الثمن ، ولكن يمكنك شرائها من المتاجر مخفضة الأسعار بأسعار مناسبة.

بعض المحلات مخفضة الأسعار في نونا سكوشا:

- [Value Village](#) (1)
- [The Salvation Army](#) (2)
- [Mission Mart](#) (3)

أيضا يمكنك شراء الملابس الشتوية من متاجر الملابس خلال موسم التخفيضات بأسعار جيدة حيث تقوم المتاجر كل عام وبالتحديد في شهر يناير وبعد عيد الميلاد بعرض مخزونها من الملابس الشتوية للبيع بأسعار مخفضة استعدادا لأستقبال أزياء الربيع.

طرق أخرى للاستعداد لفصل الشتاء الكندي

1) اشترِ المواد الغذائية غير القابلة للتلف واحتفظ بها في المنزل

من المحتمل ألا يمكنك الخروج للتسوق الي متاجر البقالة ليوم او يومين بسبب سوء الأحوال الجوية، وبالتالي سيكون من الضروري تخزين الأطعمة الغير قابلة للتلف التي قد تحتاجها في ذلك الوقت.

2) تحقق من النشرة الجوية بشكل مستمر

خلال فصل الشتاء سيكون من الجيد إذا قمت بتثبيت تطبيق الطقس على هاتفك الخليوي حتي تتمكن من معرفة درجات الحرارة. و أيضا انه من الجيد الأستماع الي الراديو كل صباح للتحقق من درجات الحرارة و لمعرفة اذا كان هناك الغاء لليوم الدراسي بسبب العواصف الثلجية.

3) قم بتثبيت تطبيق مواعيد الحافلات علي هاتفك المحمول Halifax Transit

قم بتنزيل [تطبيق](#) موعد الحافلات على هاتفك أو قم بطباعة [جدول المواعيد](#) للحصول على فكرة أفضل عن موعد وصول الحافلات حتى تتمكن من تجنب أي فترات انتظار طويلة في برد الشتاء.

وسائل أخرى للتكيف مع فصل الشتاء

يعاني الكثير من الناس من تغيرات في مزاجهم خلال فصل الشتاء ، وتسمى هذه التغيرات كآبة الشتاء. يمكن أن يؤدي كآبة الشتاء إلى الأكتئاب وتقليل إنتاجيتك.

نحن هنا من اجل أن نزودك ببعض الأفكار التي يمكن أن تساعد في التخفيف من كآبة الشتاء.

• قم باستعاره مصباح العلاج بالضوء Light Therapy Lamp

يُعد العلاج بالضوء حلاً فعالاً لكآبة الشتاء ، وهي متاحة الآن لك لأستخدامها في جميع فروع مكتبات هاليفاكس العامة وايضا متاحة للاستعارة.

صممت مصابيح العلاج بالضوء لتوفير ضوء اصطناعي كي يعوضك نقص أشعة الشمس أثناء فصل الشتاء. لزيد من المعلومات اضغط [هنا](#).

• قم باستعارة عصا المشي نورديك بول Nordic Pole

قد يساعد ممارسة الرياضة في تحسين الحالة المزاجية ، وأسهل طريقة للتغلب على كآبة الشتاء هي البقاء نشيطاً معظم الوقت حتي واذا كان الجو بارداً.

لدي أفرع المكتبة عصا كي تساعدك علي ممارسة رياضة المشي وهي متاحة للأستعارة في فروع مكتبتي كيشن جود مان Keshen Goodman ومكتبة ساكفيل Sackville.

• قم باستعارة جهاز عداد الخطوات Pedometers

إذا كنت تريد معرفة عدد الخطوات التي تخطوها كل يوم، قم بأستعارة عداد الخطوات من أي فرع من فروع مكتبات هاليفاكس العامة.

أستخدم عداد الخطوات سهل للغاية، ما عليك سوى تثبيت الجهاز على حزام الخصر وسوف يقوم الجهاز بعد الخطوات التي تخطوها علي الفور!

اقرأ المزيد من المعلومات حول عصا المشي و جهاز عداد الخطوات من [هنا](#)!

• قم باستعارة آلة موسيقية

يمكنك استعارة آلة موسيقية من مجموعتنا التي تضم أكثر من [150 أداة](#) باستخدام بطاقة المكتبة الخاصة بك - تمامًا مثلما تستعير الكتب. ويمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات [هنا](#)

• قم بأستعارة الكتب

يمكن للقراءة أن تحسن حالتك المزاجية خلال فصل الشتاء ، لذا اقرأ الكتب التي قد تجعلك تشعر بالسعادة والبهجة و تساعدك على الاسترخاء مما يسمح لك بالاستمتاع بالشتاء.

يرجى زيارة أي فرع من [فروع مكتبتنا](#) للاطلاع على مجموعتنا ولأستعارة الكتب.

• قم باستعارة الكتب الإلكترونية والكتب الصوتية عبر OverDrive

هل تعلم أنه يمكنك ممارسة اللغة الإنجليزية من خلال الأستماع إلى الكتب الصوتية أو من خلال قراءة الكتب الإلكترونية من خلال الأجهزة اللوحية والهواتف أو أجهزة الكمبيوتر أو أجهزة القراءة الإلكترونية.

يمكنك الأستماع الي الكتب الإلكترونية و أنت في طريقك إلى العمل أو المدرسة أو حتى بسماعها قبل النوم مباشرة بإستخدام التطبيق المجاني OverDrive حيث يتيح لك التطبيق الوصول إلى مئات الآلاف من عناوين الكتب الإلكترونية.

متوفر أيضا بموقع المكتبة كتب بلغات اخري، يمكنك العثور على كتب باللغات الفرنسية الصينية العربية الإسبانية الكورية الألمانية والروسية. يمكنك [العثور على المزيد من الكتب باللغات الاخرى هنا](#).

للبدء ، قم بتنزيل تطبيق Libby من خلال متجر التطبيقات المفضل لديك. إذا كانت لديك أي أسئلة حول الوصول إلى هذه المجموعة ، فيرجى الاتصال [بخط هاتف المكتبة](#) وسيساعدك أحد موظفو المكتبة عن كيفية تحميل هذه البرامج، أو قم بالتحقق من منشور المدونة التالي [عن كيفية أستخدام برنامج لي](#).

بعض الأنشطة الرائعة المجانية في نونا سكوشا

قد يبدو لك أن الكثير من الأنشطة في هاليفاكس قد تكلفك بعض المال لكي تحصل عليها، لكن نحن محظوظون للغاية أن لدينا العديد من الأماكن و الأنشطة التي يمكنك القيام بها والحصول عليها مجانًا في مدينتنا وبالقرب منا!

بعض هذه الاماكن:

(1) اذهب للتزلج في Emera Oval

[Emera Oval](#) هي حلبة تزلج صناعية في هاليفاكس، حيث أنه يمكنك ممارسة رياضة التزلج وأيضا توفر لك إستعارة الزلاجات مجانا إذا كنت بحاجة إلى ذلك.

(2) قم بممارسة رياضة المشي والتنزه على طول الواجهة البحرية [Halifax Waterfront](#)

استمتع بنزهة مريحة على طول واجهة هاليفاكس المائية. مع وجود المحيط بجوار الممر ، مما يجعل التنزه خلّابًا للغاية حتي ولو كان الطقس باردا.

(3) قم بزيارة Peggy's Cove

إن [Peggy's Cove](#) هو واحد من أشهر المناطق السياحية في نونافا سكوشيا، وهذه المنارة هي رمز بارز لنونافا سكوشيا. قم بالتجول في هذا المكان الجميل حتي يتثني لك الأستمتاع بالمناظرالخلابة و للأستمتاع بمنظر أرتطام الأمواج على صخور المنارة.

4) قم بزيارة Shubie Park مع العائلة او الأصدقاء

يوفر هذا المكان فرصة ترفيهية متنوعة للزوار، حيث يوجد ممرات لممارسة المشي وركوب الدراجات وأيضا التخيم والتزلج داخل مناطق المنتزه التابعة. لمزيد من المعلومات اضغط [هنا!](#)

ولمزيد من الاماكن الأخرى الرائعة المتوفرة في هاليفاكس الرجاء زيارة الموقع التالي: [/https://discoverhalifaxns.com/things-to-do/attractions](https://discoverhalifaxns.com/things-to-do/attractions)

هل هناك شيء آخر يمكننا القيام به للمساعدة؟ من فضلك [تواصل معنا](#) وقم بإعلامنا بذلك، نحن مازلنا هنا من أجلك!