



دليل الطالب

في بيلاروسيا

2024-2025

أهلا وسهلا بكم في بيلاروسيا



نبذة عن بيلاروسيا

بيلاروسيا، أو بيلاروس، هي دولة تقع في أوروبا الشرقية. تحدها روسيا من الشرق والشمال الشرقي، وأوكرانيا من الجنوب، وبولندا من الغرب، وليتوانيا ولاتفيا من الشمال الغربي. العاصمة مينسك هي أكبر مدينة في البلاد. اللغة الرسمية هي البيلاروسية والروسية، والعملة هي الروبل البيلاروسي.

اللغة

تعتبر البيلاروسية والروسية اللغتين الرسميتين في بيلاروسيا. البيلاروسية تنتمي إلى مجموعة اللغات السلافية الشرقية وهي مشابهة جداً للروسية والأوكرانية. اللغة الروسية تُستخدم على نطاق واسع في الحياة اليومية.

التاريخ

بيلاروسيا لديها تاريخ طويل ومعقد، من العصور الوسطى كجزء من دوقية ليتوانيا الكبرى إلى الاتحاد السوفيتي. أصبحت بيلاروسيا دولة مستقلة في عام 1991 بعد انهيار الاتحاد السوفيتي. تاريخ البلاد يتميز بالكثير من التحولات والتغيرات الثقافية والسياسية.

الاقتصاد

الاقتصاد البيلاروسي يعتمد بشكل كبير على الصناعات الثقيلة، مثل الصناعات الكيماوية والتعدين والنفط. كما أن الزراعة لها دور مهم في الاقتصاد، مع التركيز على إنتاج الحبوب ومنتجات الألبان.

الثقافة والعادات

الثقافة البيلاروسية تأثرت بعدة عوامل تاريخية، بما في ذلك تأثير السلاف الشرقيين والأوروبيين. تشتهر البلاد بموسيقاها الشعبية، والرقصات التقليدية، والفنون البصرية. يحتفل البيلاروسيون بالعديد من الأعياد التقليدية، مثل عيد الفصح وعيد الميلاد، إلى جانب احتفالات خاصة بالثقافة الوطنية.

السياحة والمعالم السياحية

- بيلاروسيا غنية بالمعالم الطبيعية والتاريخية. تشمل الوجهات الشهيرة:
- قلعة مير: موقع للتراث العالمي لليونسكو، تقع بالقرب من مينسك وتعتبر واحدة من أجمل القلاع في البلاد.
- بريست: تحتوي على قلعة بريست، وهي موقع تاريخي مهم.
- بحيرات بيلاروسيا: توفر فرصاً للاستجمام في الهواء الطلق، مثل بحيرة ناروتش.

تكاليف المعيشة في بيلاروسيا

تعتبر منخفضة نسبياً مقارنة بالعديد من الدول الأوروبية الأخرى. إليك نظرة عامة على متوسط التكاليف المعيشية وأسعار بعض الخدمات والسلع الأساسية

الإقامة

- شقة بغرفة نوم واحدة في وسط المدينة: تتراوح الأسعار بين 400 إلى 600 دولار أمريكي شهرياً.
- شقة بغرفة نوم واحدة خارج المركز: تتراوح الأسعار بين 250 إلى 400 دولار أمريكي شهرياً.
- شقة بثلاث غرف نوم في وسط المدينة: تتراوح الأسعار بين 700 إلى 1,200 دولار أمريكي شهرياً.
- شقة بثلاث غرف نوم خارج المركز: تتراوح الأسعار بين 500 إلى 800 دولار أمريكي شهرياً.

الطعام والشراب

- وجبة في مطعم غير مكلف: حوالي 10 إلى 15 دولار أمريكي.
- وجبة لشخصين في مطعم متوسط (ثلاثة أطباق): حوالي 30 إلى 50 دولار أمريكي.
- قهوة عادية في مقهى: حوالي 1.5 إلى 3 دولار أمريكي.
- زجاجة ماء (0.33 لتر) في مطعم: حوالي 0.5 إلى 1 دولار أمريكي.
- زجاجة من الحليب (1 لتر): حوالي 1 دولار أمريكي.
- رغيف خبز (500 جرام): حوالي 0.5 دولار أمريكي.
- كيلوغرام من الأرز: حوالي 1.5 دولار أمريكي.
- كيلوغرام من الدجاج (صدور): حوالي 5 إلى 7 دولار أمريكي.

النقل

- تذكرة حافلة أو مترو (رحلة واحدة): حوالي 0.30 دولار أمريكي.
- بطاقة شهرية للنقل العام: حوالي 15 إلى 20 دولار أمريكي.
- سيارة أجرة (تعرفه بداية): حوالي 1 دولار أمريكي، بالإضافة إلى حوالي 0.50 دولار لكل كيلومتر.





الخدمات والمرافق

- الكهرباء، التدفئة، التبريد، المياه، القمامة (لشقة 85 متر مربع): حوالي 50 إلى 100 دولار أمريكي شهرياً.
- الإنترنت (60 ميجابت/ثانية أو أكثر، غير محدود): حوالي 10 إلى 15 دولار أمريكي شهرياً.



الرعاية الصحية

بيلاروسيا توفر نظام رعاية صحية عامًا، وهو مجاني للمواطنين والمقيمين الدائمين، ولكن يُنصح بأن يكون لديك تأمين صحي خاص للحصول على رعاية أفضل في المستشفيات الخاصة.

الترفيه والأنشطة

- تذكرة سينما: حوالي 4 إلى 7 دولار أمريكي.
- عضوية في نادي اللياقة البدنية (شهرياً): حوالي 20 إلى 40 دولار أمريكي.



الأنشطة الطلابية

هناك العديد من الأنشطة التي يمكن للطلاب ممارستها في بيلاروسيا خلال وقت فراغهم، سواء كانوا يرغبون في استكشاف الثقافة المحلية أو الاستمتاع بالطبيعة أو الانخراط في الأنشطة الاجتماعية. إليك بعض الأنشطة التي يمكن للطلاب الاستمتاع بها في بيلاروسيا:

الأنشطة الثقافية

- زيارة المتاحف والمعارض: بيلاروسيا تمتلك مجموعة متنوعة من المتاحف التي تستعرض تاريخها وثقافتها. يمكن للطلاب زيارة متحف الحرب الوطنية العظمى في مينسك، أو متحف الفنون الجميلة، أو متحف التاريخ الوطني للتعرف على تراث البلاد.
- حضور العروض المسرحية والباليه: يُعد مسرح البولشوي الوطني للأوبرا والباليه في مينسك مكاناً رائعاً لمشاهدة عروض الأوبرا والباليه ذات المستوى العالمي.
- المشاركة في المهرجانات: تحتفل بيلاروسيا بالعديد من المهرجانات التقليدية والثقافية على مدار العام، مثل مهرجان "Kupala Night" الذي يحتفل بالثقافة السلافية التقليدية، ومهرجان مينسك السينمائي الدولي.

الأنشطة الرياضية

- الرياضات الشتوية: بيلاروسيا تشتهر بأجوائها الشتوية، مما يجعلها مكاناً ممتازاً لممارسة الرياضات الشتوية مثل التزلج على الجليد والتزلج على الثلج. يمكن للطلاب الذهاب إلى منتجعات التزلج مثل "Silichy" و"Logoisk".
- ركوب الدراجات والمشى لمسافات طويلة: هناك العديد من المسارات الطبيعية الجميلة في بيلاروسيا حيث يمكن للطلاب الاستمتاع بالمشي لمسافات طويلة وركوب الدراجات، مثل حديقة "Belovezhskaya Pushcha" الوطنية.
- الأندية الرياضية واللياقة البدنية: معظم المدن البيلاروسية تحتوي على أندية رياضية وصلات لياقة بدنية حيث يمكن للطلاب ممارسة الرياضة والبقاء نشيطين.

الأنشطة الاجتماعية

- الانضمام إلى الأندية الطلابية: تقدم الجامعات البيلاروسية مجموعة متنوعة من الأندية والجمعيات الطلابية، سواء كانت أكاديمية أو رياضية أو ثقافية أو ترفيهية. الانضمام إلى هذه الأندية يمكن أن يكون وسيلة رائعة للتواصل مع طلاب آخرين وتكوين صداقات جديدة.
- المشاركة في الفعاليات الطلابية: تنظم الجامعات في بيلاروسيا العديد من الفعاليات والأنشطة الطلابية، مثل الأمسيات الثقافية والمسابقات والفعاليات الرياضية.
- استكشاف الحياة الليلية: المدن الكبرى مثل مينسك توفر مجموعة من المقاهي والمطاعم والنوادي الليلية التي يمكن للطلاب الاستمتاع بها خلال عطلات نهاية الأسبوع.



الأنشطة الترفيهية

- زيارة الحدائق العامة والبحيرات: بيلاروسيا مليئة بالحدائق الجميلة والبحيرات، مثل حديقة غوركي وحديقة التزلج على الجليد في مينسك، أو بحيرة ناروتش، التي تعد واحدة من أكبر البحيرات في بيلاروسيا وتوفر أنشطة مثل السباحة وصيد الأسماك.
- الذهاب في رحلات قصيرة: يمكن للطلاب تنظيم رحلات إلى المدن والقرى القريبة لاستكشاف المعالم السياحية المحلية، مثل قلعة مير وقلعة نيسفيج، وكلاهما مدرج ضمن مواقع التراث العالمي لليونسكو.

التطوع والأنشطة الخيرية

- العمل التطوعي: هناك العديد من الفرص للطلاب للمشاركة في الأنشطة التطوعية والخيرية في بيلاروسيا، سواء كان ذلك من خلال الجامعات أو المنظمات غير الحكومية المحلية. يمكن أن يكون العمل التطوعي وسيلة رائعة لاكتساب خبرات جديدة والمساهمة في المجتمع المحلي.

تعلم اللغة

- الالتحاق بدورات اللغة: يمكن للطلاب تعلم اللغة الروسية أو البيلاروسية لتحسين فرصهم في التواصل مع السكان المحليين والاستفادة من الفرص المتاحة بشكل أفضل.

استكشاف المعالم التاريخية والدينية

- زيارة الكنائس والأديرة: بيلاروسيا لديها العديد من الكنائس والأديرة التاريخية التي تعكس ثقافتها الدينية الغنية، مثل كاتدرائية القديس صوفيا في بولوتسك.

ملاحظات إضافية:

- تكاليف المعيشة: بيلاروسيا تتمتع بتكاليف معيشة منخفضة، لذا حتى الأجور المنخفضة نسبياً يمكن أن تغطي جزءاً من تكاليف المعيشة للطلاب.
- لغة العمل: قد يكون من المفيد للطلاب تعلم اللغة الروسية أو البيلاروسية لتحسين فرص العمل، حيث أن معظم الوظائف تتطلب معرفة باللغة المحلية.
- التركيز على الدراسة: يُنصح الطلاب بالتركيز على دراستهم، حيث أن العمل بدوام جزئي قد يؤثر على الأداء الأكاديمي إذا لم يتم التوازن بين العمل والدراسة بشكل جيد.

نصائح للطلاب

- التخطيط الجيد: يجب على الطلاب تنظيم وقتهم بين الدراسة والترفيه لضمان تحقيق التوازن.
- الانخراط مع المجتمع المحلي: الانضمام إلى الأنشطة الاجتماعية والمجتمعية يمكن أن يساعد الطلاب على تكوين صداقات جديدة وفهم أعمق للثقافة المحلية.
- استكشاف الفصول الدراسية: بعض الجامعات تقدم دورات إضافية غير أكاديمية يمكن أن تكون مفيدة وممتعة.

نصائح قبل السفر

- يجب ارفاق جميع الاوراق والشهادات الاصلية
- حجز التذكرة ذهاب اياب يكون بينهم اقل شي 10 ايام
- الاوراق النقدية يجب ان تكون بدون رسومات اوكتابات جديدة
- اذا كان لديك مبلغ اكثر من \$10000 يجب ابلاغهم بالمطار عند الخط الاحمر

القوانين والأنظمة في بيلاروسيا

بالنسبة للطلاب في بيلاروسيا، هناك مجموعة من القوانين والأنظمة التي تنظم حياتهم الأكاديمية والإقامة. إليك نظرة عامة على القوانين والأنظمة التي قد تؤثر على الطلاب:

قوانين التأشيرات والإقامة:

- تأشيرات الطلاب: يجب على الطلاب الدوليين الحصول على تأشيرة طالب لدخول بيلاروسيا. التأشيرة تصدر بناءً على قبول من مؤسسة تعليمية معترف بها.
- التسجيل: يجب على الطلاب تسجيل أنفسهم لدى إدارة الهجرة المحلية في غضون 5 أيام من الوصول إلى بيلاروسيا. هذا يشمل تقديم الوثائق المتعلقة بالدراسة والإقامة.

قوانين التعليم:

- الالتزام بالدراسة: يجب على الطلاب الحفاظ على حضورهم المنتظم في الدروس والالتزام بمتطلبات الدراسة.
- الاختبارات: قد يكون هناك اختبارات ومهام أكاديمية يجب على الطلاب اجتيازها للحفاظ على وضعهم الأكاديمي.

قوانين العمل للطلاب:

- العمل بدوام جزئي: يمكن للطلاب الدوليين العمل بدوام جزئي (عادةً حتى 40 ساعة في الأسبوع) خلال فترة الدراسة. يجب الحصول على تصريح عمل إذا كان العمل يتجاوز هذا الحد.
- العمل بدوام كامل: يمكن للطلاب العمل بدوام كامل فقط أثناء فترات العطلات الدراسية، ولكن يحتاجون إلى تصريح خاص إذا كانوا يرغبون في العمل بدوام كامل.

قوانين الإقامة:

- الإقامة في السكن الجامعي: العديد من الجامعات توفر أماكن للإقامة في السكن الجامعي. الطلاب يجب أن يلتزموا بقواعد السكن المحددة من قبل المؤسسة التعليمية.
- الإقامة الخاصة: إذا اختار الطلاب العيش خارج الحرم الجامعي، يجب عليهم التسجيل في السلطات المحلية وتلبية متطلبات الإقامة.

قوانين الصحة والتأمين:

- التأمين الصحي: يجب على الطلاب الدوليين الحصول على تأمين صحي طوال فترة دراستهم. التأمين قد يكون مطلوباً للحصول على تأشيرة الطالب.
- الرعاية الصحية: يمكن للطلاب استخدام المرافق الصحية المقدمة من الجامعة أو المرافق الصحية العامة في بيلاروسيا.

قوانين السلوك:

- السلوك الأكاديمي: يجب على الطلاب الالتزام بسياسات السلوك الأكاديمي في المؤسسة التعليمية، بما في ذلك تجنب الغش والتقليد.
- قوانين السلوك العام: يجب على الطلاب الالتزام بقوانين السلوك العامة واحترام القوانين المحلية والعادات الثقافية.



نصائح للطلاب الدوليين:

• مراجعة الأنظمة: تأكد من فهم القوانين والأنظمة المتعلقة بالإقامة والدراسة والعمل قبل السفر.

• استشارة الجامعة: يمكن للجامعة أن تقدم معلومات حول متطلبات التأشيرات، العمل، والإقامة، لذلك يُفضل الاستفسار من مكتب الطلاب الدوليين.

قوانين النظافة العامة:

• النظافة في الأماكن العامة: يجب على الأفراد الحفاظ على نظافة الأماكن العامة مثل الشوارع والأدائق. هناك قوانين تحظر إلقاء القمامة في الأماكن غير المخصصة وتفرض غرامات على المخالفين.

• تنظيف الحيوانات الأليفة: يجب على أصحاب الحيوانات الأليفة تنظيف فضلات حيواناتهم عند المشي بها في الأماكن العامة. قد تفرض الغرامات على من يتجاهل هذه القوانين.

قوانين السلوك العام:

• السلوك في الأماكن العامة: يجب على الأفراد التصرف بلباقة واحترام القوانين المحلية. السلوكيات غير اللائقة مثل الإزعاج العام أو تدمير الممتلكات العامة يمكن أن تؤدي إلى عقوبات.

• المباني العامة: الحفاظ على نظافة المباني العامة، مثل المحطات والحافلات، يعتبر جزءاً من القوانين المحلية. استخدام المرافق العامة بشكل نظيف يُعد من الأمور الملتزم بها.



المطاعم التي تقدم الطعام العربي في بيلاروسيا

هناك عدد من المطاعم التي تقدم الطعام العربي في بيلاروسيا، خاصة في العاصمة مينسك. هذه المطاعم تقدم مجموعة متنوعة من الأطباق الشرق أوسطية، مثل الشاورما، والمشاوي، والمقبلات. إليك بعض المطاعم العربية الشهيرة في مينسك: مطاعم عربية في مينسك:

1. مطعم ألف ليلة وليلة (Alf Layla Wa Layla):
 - الوصف: يُعتبر من المطاعم الشهيرة في مينسك لتقديم المأكولات العربية التقليدية مثل الشاورما، الكباب، والمقبلات.
 - الموقع: يقع في وسط مينسك.
 - المأكولات المقدمة: مأكولات لبنانية وسورية.
2. مطعم بيتزا غاردن (Pizza Garden):
 - الوصف: يقدم مجموعة متنوعة من المأكولات بما في ذلك البيتزا، لكنه أيضًا يحتوي على قسم يقدم المأكولات العربية.
 - الموقع: يقع في مينسك.
 - المأكولات المقدمة: الشاورما، والمشاوي، والسلطات العربية.
3. مطعم داماس (Damas Restaurant):
 - الوصف: مطعم يقدم المأكولات السورية واللبنانية التقليدية في جو شرقي.
 - الموقع: مينسك.
 - المأكولات المقدمة: المشاوي، والمقبلات، وأطباق الأرز، والحلويات الشرقية.
4. مطعم شهرزاد (Shahrazad Restaurant):
 - الوصف: يتميز بتقديم أطباق من مختلف المأكولات العربية بما في ذلك العراقية، والسورية، واللبنانية.
 - الموقع: مينسك.
 - المأكولات المقدمة: الكبسة، المندي، التبولة، الفتوش، والمشويات.
- الموقع: مول جاليريا، مينسك.
1. مطعم "فارس" (Faris):
 - الوصف: يقدم مجموعة متنوعة من الأطباق الحلال، بما في ذلك الشاورما والكياب.
 - الموقع: مينسك.



اشهر المولات

- غاليريا مينسك (Galleria Minsk):
يقع هذا المركز التجاري في وسط المدينة ويُعد واحدًا من أكثر المولات شهرة في مينسك. يضم العديد من المتاجر العالمية والمحلية، بالإضافة إلى مجموعة من المطاعم والمقاهي ومجمع سينمائي.
- مول قلعة مينسك (Castle Mall Minsk):
يقع بالقرب من وسط المدينة ويضم مجموعة متنوعة من المتاجر العالمية والمحلية. يحتوي المول على سوبرماركت كبير، ومنطقة للترفيه للأطفال، والعديد من المطاعم.
- جرين سيتي مول (Green City Mall):
مركز تسوق حديث يضم العديد من المتاجر الشهيرة والماركات العالمية، بالإضافة إلى المطاعم والمقاهي. يحتوي أيضًا على صالة سينما ومنطقة للترفيه.
- مول أريندا مول (Arena City Mall):
يقع بجوار قصر الرياضة في مينسك، ويتميز بتنوع المتاجر والأنشطة الترفيهية، بما في ذلك صالة بولينج ومنطقة ألعاب للأطفال.
- دانامول (Dana Mall):
يُعد من أكبر مراكز التسوق في مينسك ويضم العديد من العلامات التجارية الشهيرة والمطاعم ودور السينما. يتميز بتصميمه العصري وموقعه الاستراتيجي بالقرب من محطة مترو "مَسْكَوفسكايا".
- غاليري لينبي (Galileo Mall):
يقع بجانب محطة القطار الرئيسية في مينسك، ويضم العديد من المتاجر والمطاعم والمقاهي. يتميز بموقعه الملائم وسهولة الوصول إليه.



متاجر السوبرماركت والأسواق:

- سوبرماركت "غوم" (GUM):
 - الوصف: متجر كبير في وسط مينسك يقدم مجموعة من المنتجات، بما في ذلك بعض المواد الغذائية الحلال.
 - الموقع: شارع "سيفردلوف" (Sverdlov Street)، مينسك.
- سوبرماركت "بيلماركت" (Belmarket):
 - الوصف: يوفر مجموعة متنوعة من المواد الغذائية، بما في ذلك بعض المنتجات الحلال مثل اللحوم.
 - الموقع: مناطق مختلفة في مينسك.
- سوبرماركت "لافكا" (Lafka):
 - الوصف: يحتوي على قسم مخصص للمنتجات الحلال، مثل اللحوم والأطعمة المجمدة.
 - الموقع: مينسك.
- سوبرماركت "ديكسين" (Dixy):
 - الوصف: يحتوي على بعض المنتجات الحلال، مثل المواد الغذائية الأساسية.
 - الموقع: يوجد فروع في جميع أنحاء مينسك.
- سوبرماركت "سارافانكا" (Saravanka):
 - الوصف: يحتوي على قسم مخصص للمنتجات الحلال، بما في ذلك اللحوم والمعلبات.
 - الموقع: مينسك.
- المحلات والمتاجر المتخصصة:
 - متجر "حلال" (Halal Store):
 - الوصف: متجر متخصص في بيع المنتجات الحلال، بما في ذلك اللحوم والأطعمة المعلبة.
 - الموقع: مينسك.
 - محل "البركة" (Al Baraka):
 - الوصف: متجر يبيع منتجات حلال تشمل اللحوم والأطعمة الأخرى.
 - الموقع: مينسك.
 - محل "المصطفى" (Al Mustafa):
 - الوصف: يركز على بيع الأطعمة الحلال، بما في ذلك اللحوم والحلويات.
 - الموقع: مينسك.
 - محل "سوق البازار" (Bazaar Market):
 - الوصف: يحتوي على قسم مخصص للمنتجات الحلال، بما في ذلك التوابل واللحوم.
 - الموقع: مينسك.
- المطاعم:
 - مطعم "رامز" (Ramez):
 - الوصف: يقع في مول جاليريا، ويقدم المأكولات التركية والشرق أوسطية الحلال.

المولات والمطاعم التركية في مدينة جومل

Kebab Master
Fast food restaurant

Mr. Shawarma
Cafe

Vashlavash
Fast food cafe

Fasol
Restaurant cafe bar

المولات المشهورة في جومل:

1. مول "سكرت" (Secret Mall): Секрет:
 - يُعد "سكرت مول" من أشهر المولات في جومل. يضم مجموعة متنوعة من المحلات التجارية التي تباع الملابس، والإكسسوارات، والإلكترونيات، إلى جانب سوبر ماركت كبير. يحتوي المول أيضًا على مناطق للعب الأطفال وعدة مقاهي ومطاعم.
2. مول "كاروسيل" (Karusel Mall): Карусель:
 - "كاروسيل" هو مول شعبي آخر في جومل، يضم متاجر متعددة منها متاجر للأحذية، والأحذية، والإلكترونيات، ومستحضرات التجميل. يتميز المول أيضًا بوجود مركز للترفيه العائلي وصالة سينما.
3. مول "ماندارين بلازا" (Mandarin Plaza): Мандарин Плаза:
 - "ماندارين بلازا" هو مول حديث يضم مجموعة واسعة من المتاجر والمحلات التي تقدم المنتجات المحلية والدولية. يحتوي المول على مطاعم، ومقاهي، وسينما، وهو وجهة تسوق وترفيه مميزة في المدينة.
4. مول "دانا مول" (Dana Mall): Дана Молл:
 - يعد "دانا مول" من المولات الكبيرة في جومل، ويوفر تجربة تسوق شاملة مع العديد من المتاجر الكبرى، مثل محلات الملابس، والمطاعم، ومحلات الإلكترونيات، بالإضافة إلى مركز للياقة البدنية وصالة سينما.

نصائح إضافية:

- المأكولات التقليدية: عند زيارة المطاعم في جومل، جرب بعض الأطباق التقليدية البيلاروسية مثل "دراينكي" (فطائر البطاطس) و"بيف بورش" (حساء الشمندر).
- التسوق في المولات: يفضل زيارة المولات خلال الأسبوع لتجنب الازدحام في عطلة نهاية الأسبوع والاستفادة من العروض الخاصة التي تقدمها المحلات أحياناً.



فصل الشتاء في بيلاروسيا

خاصة للطلاب القادمين من مناطق ذات مناخ دافئ أو معتدل. لذا، من المهم أن يكون الطلاب مستعدين لمواجهة هذه الظروف. إليك بعض النصائح للطلاب للتأقلم مع فصل الشتاء في بيلاروسيا:

1. ارتداء الملابس المناسبة:

- الملابس الثقيلة: احرص على ارتداء ملابس دافئة وثقيلة. اختر السترات والمعاطف المقاومة للبرد والمطر، والتي تحتوي على عوازل حرارية.
- الطبقات: ارتد عدة طبقات من الملابس للحفاظ على دفء جسمك. الطبقات تساعد في حبس الحرارة وتسمح لك بتعديل مستوى الدفء حسب الحاجة.
- الملابس الداخلية الحرارية: ارتداء ملابس داخلية حرارية يساعد على الحفاظ على دفء الجسم بشكل جيد.
- القبعات والقفازات والأوشحة: لا تنس ارتداء القبعة لتغطية الرأس والأذنين، واستخدم القفازات للحفاظ على دفء يديك، والأوشحة لحماية رقبتك.

2. استخدام الأحذية المناسبة:

- اختر أحذية مقاومة للماء ولديها بطانة دافئة، وذلك لتجنب البرد والرطوبة من الثلج والمطر. تأكد من أن الأحذية تحتوي على نعال مانعة للانزلاق لتجنب السقوط على الجليد.

3. العناية بالصحة:

- شرب السوائل الدافئة: الحفاظ على الترطيب مهم حتى في الشتاء، ولكن يُفضل تناول المشروبات الدافئة مثل الشاي والشوربات للمساعدة في الحفاظ على دفء الجسم.
- تناول وجبات غذائية متوازنة: تناول وجبات تحتوي على سعرات حرارية كافية لمساعدة جسمك على إنتاج الطاقة والحرارة.
- الحفاظ على نظافة اليدين: الشتاء هو موسم نزلات البرد والإنفلونزا، لذا من المهم غسل اليدين بانتظام وتجنب لمس الوجه للحفاظ على الصحة.

4. الاستعداد لمواجهة الظلام والطقس القاسي:

- الشتاء في بيلاروسيا يمكن أن يكون مظلماً حيث يكون النهار قصيراً، لذا من المهم الحصول على إضاءة جيدة في مكان الإقامة للدراسة والشعور بالراحة.
- كن مستعداً لأيام الثلوج والعواصف، وقد تكون هناك حاجة للبقاء في المنزل خلال الطقس القاسي.

5. النشاط البدني:

- حاول ممارسة النشاط البدني بانتظام حتى داخل المنزل، مثل التمارين الرياضية البسيطة أو اليوغا، للحفاظ على النشاط الجسدي والذهني.

6. التكيف مع الحياة اليومية:

- تعلم كيفية استخدام وسائل النقل العام في الشتاء بشكل آمن وفعال، حيث قد تكون الطرق زلقة والمواصلات العامة مزدحمة.
- كن حذراً عند المشي في الخارج، خاصة في المناطق الجليدية أو المغمورة بالثلوج.

7. المشاركة في الأنشطة الشتوية:

- حاول الاستمتاع بالأنشطة الشتوية مثل التزلج على الجليد أو الثلج أو اللعب بالثلج مع الأصدقاء. هذه الأنشطة يمكن أن تكون ممتعة وتساعدك على التكيف مع الشتاء بشكل أفضل.

8. الحفاظ على الحالة النفسية:

- الشتاء الطويل والبرد القارس يمكن أن يؤثر على الحالة النفسية. احرص على البقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة، والانخراط في الأنشطة التي ترفع من معنوياتك وتبقيك إيجابياً.

الأنشطة الشتوية الشهيرة في بيلاروسيا:

1. التزلج على الجليد:

- التزلج على الجليد من الأنشطة الشتوية الشعبية في بيلاروسيا. هناك العديد من حلبات التزلج الداخلية والخارجية في المدن الكبرى مثل مينسك، حيث يمكن للناس الاستمتاع بالتزلج سواء كانوا مبتدئين أو محترفين.

2. التزلج على الثلج (التزلج الألبى):

- بيلاروسيا تحتوي على العديد من منتجعات التزلج مثل "سيلتس" (Silichy) و"لوغويسك" (Logoisk)، والتي توفر منحدرات متنوعة تناسب جميع مستويات المهارة. يمكن للزوار استئجار المعدات وتلقي دروس التزلج من مدربين محترفين.

3. التزلج الريفي (التزلج عبر البلاد):

- يعتبر التزلج الريفي نشاطاً شائعاً في بيلاروسيا، خاصة في المناطق الريفية والغابات. توفر الطبيعة البيلاروسية الخلابة والمغطاة بالثلوج مسارات مذهلة لهذا النوع من التزلج.

4. الرحلات بالعربات التي تجرها الخيول:

- يمكنك تجربة رحلة ممتعة بالعربات التي تجرها الخيول عبر الغابات المغطاة بالثلوج. هذه التجربة تقدم شعوراً تقليدياً وتتيح لك الاستمتاع بجمال الطبيعة الشتوية.

5. الصيد الشتوي:

- يُعد الصيد على الجليد من الأنشطة التقليدية في بيلاروسيا، حيث يمكن للصيادين حفر ثقب في البحيرات المتجمدة وصيد الأسماك مثل الكراكي والسلمون. هذه النشاطات تتطلب تحضيراً خاصاً ومعدات مناسبة.

6. التزلج على الجليد في الهواء الطلق:

- بالإضافة إلى حلبات التزلج الرسمية، هناك العديد من البحيرات المتجمدة في بيلاروسيا حيث يمكن للزوار التزلج بشكل طبيعي. يجب التأكد من سمك الجليد قبل القيام بالتزلج للتأكد من الأمان.

7. مهرجانات الشتاء:

- تستضيف بيلاروسيا العديد من المهرجانات الشتوية التي تتضمن الأنشطة الثقافية، العروض الموسيقية، والألعاب التقليدية. هذه المهرجانات تقدم فرصة رائعة للاستمتاع بالثقافة المحلية وتذوق الأطعمة التقليدية.

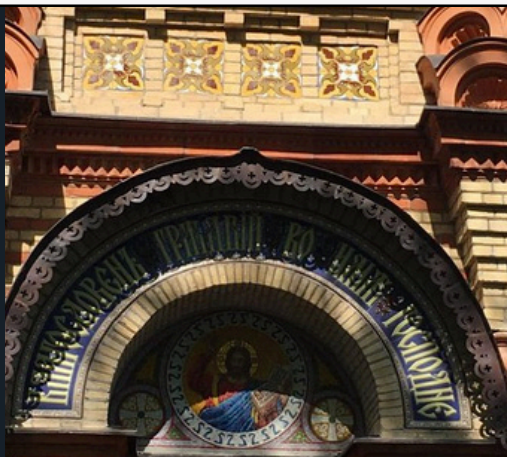
8. التجول في الغابات الشتوية:

- يمكن للزوار الاستمتاع بالمشي لمسافات طويلة أو التنزه في الغابات المكسوة بالثلوج. توفر الغابات البيلاروسية مناظر خلابة وتعتبر مكاناً رائعاً لمحبي التصوير الفوتوغرافي والطبيعة.

9. السباحة في المياه الجليدية (السباحة الشتوية):

- هذا النشاط المثير يعرف باسم "السباحة في الجليد" ويشمل الغطس في المياه المتجمدة. هذا التقليد يُمارس من قبل بعض السكان المحليين خلال الاحتفالات الدينية ويعتبر تجربة فريدة لمحبي التحدي.











لمزيد من المعلومات اتصل بنا



Sales Team +375299500058
Head Office: +375293364834



Email: info@solsticegroup.by
Director: sviatlana.b@solsticegroup.by



Gomel , street Gagarina 49 . Room 0-9



www.solsticegroup.by



solsticegroup.by

