

عدد  
ماي 2026  
مجلة شهرية

الرائعي الذهبي

ELFANEK ELARABI

ضيف العدد

محمد زرف

المدير العام لمجموعة ساحة التوت

لخدمات الحج والعمرة

خدمة ضيوف

الرحمن وسام

على صدري

تكنولوجيا

كيف أصبح الذكاء

الاصطناعي

عقلًا ثانيًا للإنسان ؟

من الواقع

الزواج عبر الانترنت

بين الحقيقة والوهم

السيدة فيدان رضايافا

نيجار رفيع بايلي

شاعرة الوطن والجمال

وصوت الجزائر في أذربيجان

مجتمع

الصحة النفسية أساس

الحياة المتوازنة



ساحة التوت للأسفار

SAHAT ATOUTTRAVEL

الرائعي الذهبي للعدد

## اعتمر مع ساحة التوت وكن السباق في المساهمة في عمل الخير

مجموعة ساحة التوت للحج والعمرة



عمرك تكافل

- هيلنا لكل المعتمرين -



ساحة التوت للأسفار

SAHAT ATOUTTRAVEL

### رحلتك تُعبد طريق الأمل لقلوب صغيرة تنتظر العون

ساحة التوت تطلق مبادرة خاصة بالحج والعمرة، بالشراكة مع جمعية «كافل اليتيم الجزائري»، تتيح لكل معتمر فرصة المساهمة في رعاية الأيتام ودعمهم، ليكون جزءاً من عمل خيري مستمر يمتد أثره بعد أداء المناسك.

مع كل تسجيل في الرحلات التي تنظمها ساحة التوت للحج والعمرة، تكون قد شاركت في دعم الأيتام بصدقة تصلهم بإذن الله، فيجتمع لك بركة العمرة وأجر التكافل الإنساني في خطوة واحدة .

المبادرة تنطلق من إيمان عميق بأن خدمة ضيوف الرحمن يمكن أن تمتد لتصنع واقعاً أجمل لمن حرموا من دواء الأسرة .

قال رسول الله ﷺ:

«أنا وكافل اليتيم في الجنة كهاتين» وأشار بأصبعيه الشريفيين.

اغتنم الفرصة.. وسافر إلى البيت الحرام بقلب يعمره العطاء



# الفنك العربي

ELFANEK ELARABI

ملتقى أسرة الوطن العربي

عدد شهر ماي 2026 – ذو القعدة 1447

مجلة الفنك العربي تصدر عن  
مؤسسة الفنك العربي للإعلام والاتصال

المدير العام للمؤسسة :

لوناوسي هاجر

المدير التنفيذي للمؤسسة

محمد زرف

رئيسة التحرير :

مريم سيدي علي مبارك

تصميم وانفوغرافيا :

مريم سيدي علي مبارك

العنوان البريدي :

رقم 7 مكرر، طريق  
الدرارية

حي السعيد حجار ،  
السحولة، الجزائر

أرقام الهواتف :

+213 0549376570

+213 0770179398

+213 0771848943

الموقع الالكتروني :

www.elfanek-elarabi@gmail.dz

البريد الالكتروني :

elfenakarrabi@gmail.com



ضيف العدد

محمد زرف خدمة ضيوف الرحمن أمانة  
جسدناها بالتميز الدولي.. وهذا سرُّ نجاحنا  
05

الزواج عبر الإنترنت

هل هو ناجح  
أم مجرد وهم؟

50

القراءة

المهندس الخفي لبناء  
الشخصية

39

السياحة في السعودية

قرية التوت

جنة الطائف

47

عالم حواء

المرأة والعاطفة

قوة القلب حين تقودها الحكمة

25

تكنولوجيا

كيف أصبح الذكاء الاصطناعي  
عقلاً ثانيًا للإنسان؟

19

لا تيأسوا

رسالة أمل ويقين في رحمة رب  
العالمين

22



السيدة

نيجار رفيع بايلي : شاعرة الوطن  
والجمال وصوت الجزائر في أدربيجان

14



Elfanek elarabi

# افتتاحية العدد

بقلم مريم سيدي علي مبارك

في كلِّ عام، حين يلوح موسمُ الحج في الأفق، تتحرَّك المشاعر وتستيقظ في داخلنا طرقٌ خفيَّة، طرقٌ تؤدِّي إلى الله.

هناك، حيث لا تُقاس المسافات بالكيلومترات، بل بالخشوع، وحيث لا تُرفع الأيدي طلبًا للعالم، بل شوقًا للغفران.. يبدأ الحاج رحلته الحقيقية. رحلة لا تشبه سواها، لأنها لا تقود إلى مكانٍ فقط، بل إلى معنى، إلى طمأنينةٍ ضائعة، إلى قلبٍ كان ينتظر أن يعود.

الحجُّ ليس ازدحامًا في الطرقات، بل ازدحامًا بالمشاعر.. خشوعٌ يفيض، ودموعٌ تتسابق، وأصواتٌ ترتفع بنداءٍ واحد: "لبيك اللهم لبيك"، كأنَّ العالم كله قد اتَّفَق فجأةً على لغةٍ واحدة.. لغة الحب لله.

في تلك اللحظات، تسقط الألقاب، وتُمحي الفوارق، ويقف الإنسان كما هو.. بسيطًا، ضعيفًا، صادقًا، يحمل قلبه بين يديه، ويقول: يا رب.

إنه موسمٌ تُغسل فيه الأرواح، لا بالماء، بل بالرجاء.. وتُرمَّم فيه القلوب، لا بالكلام، بل بالقرب.. ويكتشف فيه الإنسان أن أجمل ما يمكن أن يبلغه، ليس ما يملك.. بل من يعبد.

هنا، في الحج، لا يعود الإنسان كما كان.. لأن من ذاق طعم القرب، لا ينساه، ومن عرف طريق السماء، لا يضلّه بعد ذلك الطريق. تلك هي الحكاية التي تبدأ من الأرض.. وتنتهي في السَّماء.



# حوار

مريم سيدي علي مبارك



# ضيف العدد..

## محمد زرف

المدير العام لمجموعة ساحة التوت لخدمات الحج والعمرة

### خدمة ضيوف الرحمن أمانة جسدناها بالتميز الدولي.. وهذا سرُّ نجاحنا

في عالم السياحة والأسفار، تبرز أسماء تصنع الفارق ليس فقط من خلال حجم استثماراتها، بل من خلال القيم التي تحملها. ومجموعة "ساحة التوت للحج والعمرة لم تكن يوماً مجرد وكالة، بل أصبحت "أيقونة" جزائرية في جودة التنظيم والوفاء بالعهود.

اليوم، نلتقي بالرجل الذي يقف خلف هذا الصرح، الشاب الطموح الذي استطاع أن يحصد التكريمات الدولية ويضع بصمة لمدينة "البلدية" والجزائر في المحافل الكبرى. المدير العام السيد محمد زرف، يفتح لنا قلبه ودفاته في هذا الحوار الخاص لتحدث عن كواليس النجاح، وتحديات موسم الحج المقبل، والسر وراء نيل ثقة كبرى شركات الطيران العالمية.

لدورات تدريبية مكثفة في فن إدارة الأزمات وحشود الحجاج، بحيث يكون لكل مجموعة صغيرة مرشد خاص يلزمها كظلمها. بخصوص منظومة النقل الحديثة تعاقدنا مع كبرى شركات النقل في المملكة لتوفير حافلات حديثة موديل السنة، مجهزة بكافة سبل الراحة، لضمان تنقل سلس بين المشاعر المقدسة (عرفات، مزدلفة، ومنى). أما المخيمات المطورة فقد ركزنا هذا العام على تجويد الخدمات في مخيمات منى وعرفات، من خلال تحسين التكييف، وتوفير مساحات مريحة للنوم، وتواجد دائم لطاقم الخدمة لتلبية احتياجات الحجاج على مدار الساعة. كما وفرنا حقيبة طبية وإرشادات صحية لكل حاج، مع وجود فريق طبي استشاري للتوجيه والتدخل السريع عند الضرورة.

يوفر عليه عناء التنقل ويمنحه فرصة أكبر للتفرغ للعبادة. كما حرصنا في تحضيراتنا على معاينة خدمات الإعاشة ميدانياً، حيث اخترنا قوائم طعام تجمع بين المذاق الجزائري الأصيل ومعايير السلامة الصحية العالمية، لأننا ندرك أن الغذاء الصحي هو وقود الحاج لأداء مناسكه بنشاط.

ما هي أبرز التحضيرات التي قمتم بها لضمان موسم ناجح ومنظم بعيداً عن المفاجآت؟

النجاح في الحج يكمن في إدارة التفاصيل الصغيرة. ومن أبرز تحضيراتنا هذا الموسم : الفريق الميداني المتخصص، حيث قمنا بتشكيل بعثة مرافقين خضعوا

مع اقتراب موسم الحج، يتزقب الجميع معرفة خططكم؟ كيف استعد السيد محمد زرف ومجموعة "ساحة التوت" لاستقبال ضيوف الرحمن هذا العام؟

الاستعداد لموسم الحج في مجموعة ساحة التوت لا يبدأ قبل الموسم بشهر أو شهرين، بل هو ورشة عمل مفتوحة على مدار السنة. هذا العام، وضعنا خطة استراتيجية تركز على الثلاثية الذهبية: القرب، الراحة، والمرافقة لقد قمنا بتأمين تعاقدات مبكرة مع فنادق في "المنطقة المركزية" بمكة المكرمة والمدينة المنورة، لضمان أن يكون الحاج على مسافة دقائق معدودة مشياً من الحرمين، مما

نركز على تكوين فريق مؤهل، وبناء شراكات موثوقة داخل المملكة، مع تقييم مستمر لكل رحلة والاستفادة من آراء الحجاج والمعتمرين. كما نحرص على تقديم قيمة حقيقية بدل المنافسة



على السعر فقط، لأن هدفنا هو راحة ضيوف الرحمن وتقديم تجربة إيمانية مميزة تحافظ على ثقة عملائنا موسمًا بعد موسم.

كلمة أخيرة لكل من يطمح لزيارة بيت الله الحرام مع مجموعتكم هذا العام كلمتي لكل من يطمح لزيارة بيت الله الحرام مع مجموعة ساحة التوت هذا العام أنتم على موعد مع تجربة إيمانية تغير القلب وتبقى أثرًا مدى الحياة. احرصوا على صدق النية والاستعداد الجيد، واركبوا لنا عناء التنظيم والتفاصيل.

قادرة على منافسة كبرى الوكالات العالمية في التنظيم والدقة. ما هي الإضافة أو "المفاجأة" التي خصصتها ساحة التوت لحجاجها هذا الموسم لتجعل رحلتهم استثنائية؟

هذا العام، ركزنا على الجانب المعرفي والروحاني مفاجئًا خصصنا هدايا وحقائب مجهزة بالكامل بأرقى الخامات لتكون رفيقًا عمليًا للحاج. نحن لا نبيع تذكرة وفندق، نحن نصمم 'تجربة حياة' تظل محفورة في ذاكرة الحاج كأجمل رحلة قام بها على الإطلاق.

يتردد اسم " مجموعة ساحة التوت لخدمات الحج والعمرة " كثيراً عند الحديث عن "الجودة الشاملة"؛ كيف تضمنون استمرارية هذا المستوى من الخدمات في ظل المنافسة الكبيرة؟ نضمن استمرارية الجودة في مجموعة ساحة التوت للحج والعمرة من خلال اعتمادها كمنهج عمل دائم، لا مجرد شعار موسمي.

بالحديث عن التكريمات الدولية، كيف تنعكس هذه النجاحات (مثل تكريم الخطوط الجوية التركية) على مستوى الخدمات المقدمة للمعتمر والحاج الجزائري؟

التكريمات الدولية ليست مجرد دروع للزينة، بل هي شهادة ضمان نقدمها لزبائننا. عندما تُصنف 'ساحة التوت' كشريك استراتيجي للخطوط الجوية التركية أو غيرها، فهذا يعني أننا نمتلك الأولوية في حجز أفضل الرحلات، وأقصر مسارات الطيران، وأرقى الخدمات في المطارات الدولية.

هذا التميز الخارجي ينعكس مباشرة على الحاج او معتمر؛ فهو يضمن له رحلة طيران مريحة، دقة في المواعيد، وتسهيلات في شحن الأمتعة. نحن ننقل معايير الجودة العالمية التي كُرمنا من أجلها لنطبقها في كل تفاصيل رحلة الحج لنثبت أن الوكالة الجزائرية



على درب من نور ينادي القلوب...  
يمشي الحاج خفيف الروح، مثقلا باليقين،  
يخلع عن قلبه غبار الأيام،  
ويترك خلفه ضجيج العالم...  
ليبدأ أول خطوة نحو السماء.

يا مكتة... يا أم القرى  
كيف تتسع الأرض لهذا النقاء؟  
وكيف يصبح الطواف حول بيتك  
قصيدة بلا كلمات،  
ودمعة بلا سبب،  
وسلاماً لا يشبهه سلام؟

هناك...  
بين مقام يعلو، وصوت يهبط بالدعاء،  
يتساوى الجميع...  
لا ملك ولا فقير،  
لا اسم يسبق اسماً،  
فقط عبيد عادوا إلى أصلهم الأول.

في عرفة...  
يتوقف الزمن لحظة،  
وتنتفتح أبواب السماء على مصراعيها،  
كأن الكون كله  
يكتب اعترافه الأخير:  
“إليك يا الله جننا كما خلقنا... نقاءً وافتقاراً”.

يا حاج البيت...  
عد كما ولدت،  
خفيفاً من الدنيا،  
ثقيلاً بالإيمان،  
كأنك صفحة جديدة  
كتبها الغفران.

## "لبيك اللهم لبيك" حكاية قلب في حضرة الله

ليس الحجُّ مجرد رحلة تُشدُّ إليها الرحال، ولا هو انتقالٌ من مكانٍ إلى مكان، بل هو عودةٌ صادقةٌ إلى الله، عودةٌ تُجرّد الإنسان من كل ما أثقله، من ذنوبه، من همومه، من تعلّقه بالدنيا، ليقف خفيفًا، نقيًا، كأنّه وُلد من جديد.

في الحج، تتلاشى الفوارق، وتذوب المسافات بين البشر، فلا غنيٌّ يُعرَف بغناه، ولا فقير يُعرَف بفقره، الكلّ سواسية، بلباسٍ واحد، وقلبٍ واحد، ونداءٍ واحد: "لبيك اللهم لبيك". ذلك النداء الذي لا يخرج من الحناجر فقط، بل يتفجّر من أعماق الروح، كأنّه اعترافٌ بالحب، واستسلامٌ كاملٌ بين يدي الله.. ما أعجب تلك المشاعر حين تطأ الأقدام أرض الحرم !!

ترتجف القلوب قبل الأجساد، وتدمع العيون دون استئذان، وكأنّ الأرواح كانت تعرف الطريق منذ زمن، فجاءت أخيرًا لتلتقي بمحبوبها.



هناك، لا حديث يُشبه حديث الدنيا، ولا دعاء يُقال كغيره، بل هو حديث مكسور، صادق، عفوي، يخرج من قلبٍ أنهكه البُعد، وأتعبه الانتظار.

وعند الكعبة..

تقف، فلا تدري أتبكي أم تبتمسم، أتعو أم تصمت.. تشعر أنك أمام عظمة لا تُوصف، أمام بيتٍ عظيم جعله الله قبلةً للقلوب قبل الأجساد. ترفع يديك، فتنسب الدموع، وكأن كل ما فيك ينهار..

الكبرياء، الحزن، الذكريات، كل شيء يذوب، ولا يبقى إلا أنت وربك.

ثم تأتي لحظات الطواف..

دوران الجسد حول الكعبة، لكنه في الحقيقة دوران القلب حول حب الله، حول رحمته ومغفرته،

كل شوطٍ كأنه اقتراب، وكل خطوة كأنها رجاء، وكل دمعة كأنها باب يُفتح في السماء. وفي السعي بين الصفا والمروة..

تستحضر قصة الصبر، قصة اليقين، قصة امرأة ركضت بقلبٍ مؤمن، فصار سعيها عبادةً إلى يوم القيامة. تشعر أنك لست وحدك، أن كل تعبك مفهوم، وكل سعيك مرئي، وأن الله لا يضيع دمعةً ولا خطوة.

أما يوم عرفة.. فهو القلب النابض للحج، هو اليوم الذي تنزل فيه الرحمة كالمطر، وتُفتح فيه أبواب السماء بلا حساب. هناك، تقف كما لم تقف من قبل، تدعو كما لم تدع من قبل، تبكي كما لم تبك من قبل.. تشعر أنك قريب جدًا، أقرب مما كنت تتخيل، وكأن الله يسمعك الآن.. الآن فقط، دون حجاب..

في عرفة، لا تتمنى الدنيا، بل تتمنى المغفرة.. لا تطلب الكثير، بل تطلب أن يرضى الله عنك..

ثم تأتي بقية المناسك، ترمي الجمرات، وكأنك ترمي كل خوفك، وتذبح، وكأنك تقدم حبك وصدقك قربانًا، وتتحلل، وكأنك تتحرر من قيودك القديمة.

الحج ليس أيامًا تنقضي، بل هو بداية جديدة، هو وعدٌ بينك وبين الله أن تعود أفضل، أن تحيا بقلبٍ أنقى، أن تحب أكثر، أن تسامح أكثر، أن تكون أقرب إليه في كل لحظة. هو موسم عبادة نعم لكنه أيضًا موسم حب.. حب خالص لله، لا تشوبه مصلحة، ولا تُفسده رغبة، حب يجعلك تبكي دون سبب، وتدعو دون ترتيب، وتبتسم لأنك فقط.. قريب. يا لها من رحلة تذهب فيها بجسدك، وتعود بروح أخرى، تذهب مثقلًا، وتعود خفيفًا، تذهب بذنوبك، وتعود مغفورًا لك، بإذن الله.

الحج... ليس طريقًا إلى مكة فقط، بل طريقًا إلى الله.. ومن وصل، عرف أن لا شيء بعده كما كان..



ماي 2026

9





النَّهْرُ مَعْلُومَاتٌ

# الصحة النفسية.. أساس الحياة المتوازنة

في زحام الحياة وتسارع الأيام،  
يحرص الإنسان على الاهتمام  
بمظهره الخارجي وصحته  
الجسدية، لكنه كثيراً ما يفضل  
جانباً لا يقل أهمية، بل يفوقه  
أثراً في حياته كلها، وهو صحته  
النفسية. فالنفس هي مركز

الشعور والتفكير، وإذا اضطربت، انعكس ذلك على كل تفاصيل الحياة، مهما  
بدت الأمور في ظاهرها مستقرة.

## أهمية الصحة النفسية

الصحة النفسية ليست رفاهية، بل هي ضرورة أساسية للعيش بسلام وتوازن. فهي  
التي تمنح الإنسان القدرة على التكيف مع ضغوط الحياة، ومواجهة التحديات  
بثبات، واتخاذ القرارات بوعي. الإنسان السليم نفسياً لا يعني أنه لا يحزن أو يتعب،  
بل يعني أنه قادر على فهم مشاعره والتعامل معها بطريقة صحية.  
وعندما تكون النفس مطمئنة، ينعكس ذلك على العلاقات، والعمل، وحتى على  
الصحة الجسدية، لأن الجسد يتأثر بما يمر به العقل والقلب.

## كسر فكرة "العيب" في طلب المساعدة

من أكبر التحديات التي تواجه الصحة النفسية في مجتمعاتنا، فكرة أن الحديث  
عن المشاعر أو طلب المساعدة ضعف أو عيب. فيكتم الإنسان ألمه، ويؤجل



مواجهته، حتى يتراكم داخله ويصبح أثقل مما يحتمل. لكن الحقيقة أن الاعتراف بالحاجة إلى الدعم هو قوة، وليس ضعفاً. فكما نذهب إلى الطبيب عند المرض الجسدي، من الطبيعي أن نلجأ إلى من يساعدنا عندما نشعر بثقل نفسي أو اضطراب داخلي. الحديث، والمشاركة، وطلب النصيحة، كلها خطوات شجاعة نحو التعافي.

### طرق بسيطة للعناية بالصحة النفسية

العناية بالنفس لا تحتاج دائماً إلى أمور معقدة، بل تبدأ بخطوات بسيطة لكنها عميقة الأثر. من أهمها أن يمنح الإنسان نفسه وقتاً للراحة بعيداً عن الضغوط، وأن يعبر عن مشاعره بدل كبتها. كما أن التقليل من المقارنة بالآخرين، والتوقف عن جلد الذات، يساعدان على بناء سلام داخلي.

كذلك، فإن ممارسة العادات الإيجابية مثل الامتنان، وتنظيم الوقت، والاهتمام بالعلاقات الصادقة، كلها أمور تعزز الصحة النفسية وتمنح الإنسان شعوراً بالاستقرار.

وتبقى الصحة النفسية هي الأساس الذي تبنى عليه حياة الإنسان. فإذا صلحت النفس، أصبح الطريق أكثر وضوحاً، وأخف وطأة، وأكثر طمأنينة. والاهتمام بها ليس خياراً ثانوياً، بل هو حق للنفس وواجب عليها. وحين يتصالح الإنسان مع داخله، يجد أن السلام الذي كان يبحث عنه في الخارج، كان دائماً يسكنه من الداخل.

# طرق لتعزيز الصحة النفسية



شرب الماء



النوم الجيد



تناول الخضروات



خطط ليوامك



تأمل واسترخ



مارس الرياضة

# نيجار رفيع بايلي

( 1913- 1981 )

شاعرة الوطن والجمال وصوت الجزائر  
في أذربيجان

بقلم السيدة فيدان راضييفا

من بين الشاعرات الأذربيجانيات اللواتي لهن مكانة فريدة في تاريخ الرأي العام للشعر الأذربيجاني في القرن العشرين، نذكر السيدة نيجار رفيع بايلي ناعمة وطبيعة رقيقة، والتي ترعرعت في بيئة اجتماعية وسياسية وأدبية متميزة، جعلها تكتب شعرا ملحميا ووطنيا.

عاشت الشاعرة نيجار حب الوطن والتفاني له بكل أفكارها وجوارحها وكانت موهوبة منذ شبابها، وُلدت الشاعرة نيجار رفيع بايلي في 23 جوان 1913 في مدينة كنجة بأذربيجان، دخلت عالم الأدب بأول قصيدة نُشرت لها في مجلة "دان أولدوزو" عام 1928، ثم نُشر ديوان قصائد الشاعرة الشابة، التي لاقت استحساناً كبيراً في الأوساط الأدبية منذ قصيدتها الأولى، عام 1934، وتحدث الأمثلة الإبداعية التي جُمعت في الكتاب عن مشاركة ومساهمة المرأة الأذربيجانية في بناء حياة المجتمع الأذربيجاني الحديث.



عاشت نيجار رفيع بايلي حياةً  
حافلةً بالنضال والإبداع  
الأدبي، فكانت معروفة  
بالشجاعة والجرأة قولاً  
وفعلاً، أبدعت الشاعرة أعمالاً  
جميلةً وثريّةً في الأدب  
الأذربيجاني، فكانت حقائق  
العصر الذي عاشت فيه  
موضوعاً لأعمالها الشعرية  
وتناولت مواضيع متنوعة كما  
شكّلت المناظر الطبيعية،  
والعالم الروحي للإنسان،  
والوطنية، والسلام، والسكينة،  
وأفكار الحرية، أهم المحاور  
الرئيسية لأعمال الشاعرة.  
وقد لُحنت العديد من قصائد  
نيجار رفيع بايلي وأداها  
مطربون مشهورون، مثل أغنية  
ألاجوزلوم المُهداة لزوجها،  
شاعر الشعب الأذربيجاني،  
المدعو: "رسول رضا"، فهي  
من أجمل الأعمال التي لا يزال

الجميع يستمع إليها بحب  
وحنين.  
كما اكتسب أدب الترجمة  
أهمية خاصة في أعمال نيجار  
رفيع بايلي الأدبية، بحيث  
مارست الشاعرة طوال حياتها  
الأدبية، مجالي الشعر  
والترجمة، مُبدعةً نماذج فنية  
رائعة في كليهما.  
عندما نُمعن النظر في عناوين  
أعمالها المترجمة، نشهد  
براعةً أبدعتها في هذا  
المجال.  
منذ شبابها، تابعت السيدة  
نيجار النضالات الثورية  
للسعوب الأخرى خاصة  
بطولة وكفاح الشعب  
الجزائري، فكانت تتابع  
كمواطنة مثقفة، كل ما  
يجري على الساحة السياسية  
والظروف التي كان يعيشها





الاستعمار الفرنسي، وتناولت هذه الأحداث في أعمالها،  
فقصيدتها حول جميلة بوحيرد، تُغنى فيها لنضال التحرير  
الوطني للشعب الجزائري، وآماله وتطلعاته للحرية  
والاستقلال بحب كبير.

وقد جاء دعم المثقفين والكتاب والشعراء والصحفيين في  
أذربيجان، التي كانت تمثل إحدى جمهوريات الاتحاد  
السوفيتي آنذاك، عفويا في الوقوف إلى جانب الشعب  
الجزائري ومشاركته في نضاله بأقلامهم، كتبت الشاعرة  
الأذربيجانية الشهيرة، السيدة نيجار رفيع بايلي، قصيدتها  
المسماة جميلة، تخليدا للأعمال البطولية لجميلة بوحيرد  
1957م.

توفيت نيجار رفيع بايلي في 09 يوليو 1981 في مدينة



# أشعار المطبخ

ترجمة : فيدان رضا

1

يجب مراقبته عندما ينشوي  
البصل على النار،  
وإلا يحترق ويصبح رماداً،  
وتفقد الأكلة لذتها.

أما هي التي تحترق وتصبح رماداً  
أمام الموقد،  
والتي لها مشكلة في عالم قلبها،  
فمن يا ترى يراقبها؟  
راقبوا، راقبوا،

حتى لا يحترق البصل  
الذي يضيف اللذة إلى الطعام.  
قد يكون شعراً حديقه الزهور،  
وكذلك مطبخ عادي،  
زهرة وموقد وطنجرة مُشحمة  
أيضاً،

يمكن أن يعلو على عرش الفن.  
لا غداً لمواضيع الشعر  
إلا إذا تنظر إلى هذه

الدنيا  
عيون الشاعر

أوطنين الإبريق إلى شعر؟

ولم لا تتحول الصحون إلى شعر،  
التي غسّلت تحت الماء النظيف،  
فصارت بيضاء نقيّة؟

هناك من يُفضّل أكلة عذبة،  
والآخر يحبّها مالحة،  
أحد يحبّ طماطم مشويّة،  
والآخر يحبّها نيئة،

وهناك من يُفضّل الطعام دون  
شحم،

والآخر لا يحبّه مع البصل والثوم.

اغسلي وامسحي،

اطبخي وحضري،

طوال يوم...

في حظّ أحدهما الجلوس وراء  
مكتب رفيع،

وفي حظّ الآخر غسل الصحون

3

أحياناً يكون المطبخ العاديُّ

ألمع وأنظف

من المجالس العالية.

لولم أكن امرأةً

لكنت سأهربُ من عالم الطناجر  
والصحون والأطباق والمغارف  
وأصبحُ على صخورٍ في ساحل

البحر

وأتنفسُ ورتتيّ ممتلئتان بهواء

البحر

وأبقى وحدي مع نسيم السواحل

غير المرئية

وأفتحُ صدري اتجاه رياح الصباح

وألحنُ أغاني حزينة لحدائق

"أبشيرون"

ينقبضُ قلبي جدّاً في عالم

المطبخ هذا

وهذا لأنني شاعرةٌ لدرجةٍ ما

يقرضُ الشعرَ للحسناء

وللزهور في الربيع

ولتساقط الأوراق في الخريف

ويقرضُ الشعرَ لألم الانتظار

وللوصول الحلو

2

وللحسن والجمال، ولم لا يتحوّل

البخار المتصاعدُ من الطنجرة،



يَوْمُ عَرَفَةَ: أَعْظَمُ أَيَّامِ الدُّنْيَا

# الْحَجُّ عَرَفَةَ



## نَصَائِحُ لِلْحَاجِّ

- الإخلاص والتقوى
- الإكثار من الدعاء للنفس وللمسلمين

## أَعْمَالُ الْحَاجِّ فِي عَرَفَةَ

- الوقوف بعرفة من الزوال إلى الغروب
- الدعاء والتضرع والتكبير
- قراءة القرآن والإكثار من الذكر

## أَهْمِيَّةُ عَرَفَةَ

- ركن الحج الأعظم
- يوم المغفرة والعتق من النار
- خير الدعاء دعاء يوم عرفة

تَقَبَّلَ اللَّهُ مِنَّا وَمِنْكُمْ صَالِحَ الْأَعْمَالِ

## كيف أصبح الذكاء الاصطناعي عقلًا ثانيًا للإنسان ؟

### ChatGPT " صديق العصر الرقمي

ويستطيع أن يشرحها لك كما لو كان معلمًا أو صديقًا أو مستشارًا. إنه برنامج يمكنه أن يختصر على الإنسان ساعات طويلة من البحث، ويمنحه ما يحتاجه في دقائق، بل أحيانًا في ثوانٍ، وهذا وحده سبب كافٍ لجعله من أهم أدوات العصر.

#### أهمية الذكاء الاصطناعي في مجال التعليم

أصبح الذكاء الاصطناعي اليوم عنصرًا مهمًا في تطوير التعليم، لأنه ساعد الطلبة على فهم الدروس بشكل أفضل، خصوصًا أولئك الذين يجدون صعوبة في الاستيعاب

ومع مرور الوقت، صار الاعتماد على هذه البرامج أمرًا طبيعيًا، لأنها تمنح الإنسان قدرة أكبر على الإنجاز، وتفتح له أبوابًا لم تكن متاحة من قبل.

#### الشات جي بي تي: أكثر من مجرد برنامج

يعتقد البعض أن ChatGPT مجرد تطبيق للكتابة أو الإجابة عن الأسئلة، لكنه في الحقيقة أوسع بكثير من ذلك. فهو يمثل نموذجًا متطورًا للذكاء الاصطناعي قادرًا على فهم اللغة البشرية، والتفاعل معها بطريقة تشبه الحوار الحقيقي. وهذا ما جعله مختلفًا عن محركات البحث التقليدية. فبدل أن تبحث عن معلومة وتضيق وسط آلاف المواقع، يأتي ChatGPT ليقدّم لك الإجابة بشكل مباشر، واضح، مرتب،

في عصرٍ أصبح فيه الوقت أثمن من الذهب، والتطور أسرع من قدرتنا على ملاحظته، ظهر الذكاء الاصطناعي كواحد من أعظم إنجازات البشرية الحديثة، بل يمكن القول إنه ثورة جديدة تُشبه في تأثيرها اختراع الكهرباء أو ظهور الإنترنت. ومن بين أبرز هذه التقنيات الحديثة ظهر ChatGPT وبرنامج الذكاء الاصطناعي المختلفة التي أصبحت تتغلغل في تفاصيل حياتنا اليومية، وتغيّر طريقة تفكيرنا، وتعلمنا، وعملنا، وحتى أسلوب تواصلنا مع العالم.

إن الذكاء الاصطناعي لم يعد مجرد فكرة خيالية في أفلام الخيال العلمي، بل أصبح حقيقة نعيشها يوميًا، نراها في الهاتف، في التعليم، في المستشفيات، في الشركات، وحتى في المنازل



يعتبره مساعدًا شخصيًا، مثل شخص ذكي يمكن استشارته في كل شيء.

## الذكاء الاصطناعي وتطوير الإبداع

قد يعتقد البعض أن الذكاء الاصطناعي يقتل الإبداع، لكنه في الحقيقة يمكن أن يكون وقودًا قويًا له. فهو لا يلغي موهبة الإنسان، بل يساعده على إخراجها بشكل أفضل. فالكاتب يمكنه أن يستلهم أفكارًا جديدة للقصص والمقالات، والمصمم يمكنه أن يبتكر أشكالًا وألوانًا جديدة، وصاحب المشروع يمكنه أن يبتكر خطة تسويق قوية. إن الذكاء الاصطناعي يشبه "مصباحًا" يضيء الطريق، لكنه لا يمضي بدل الإنسان، بل يمنحه رؤية أوضح ويجعله أسرع وأكثر قدرة على الإنتاج.

هو "اليد الخفية" التي تدعمهم، وتخفف عنهم ضغط العمل، وتمنحهم فرصة أكبر للتركيز على الإبداع بدل الأعمال الروتينية.

## أهمية الذكاء الاصطناعي في الحياة اليومية

الغريب في الأمر أن الإنسان قد يستخدم الذكاء الاصطناعي دون أن ينتبه. فمثلًا، عندما تستخدم تطبيق الخرائط لتحديد الطريق، أو عندما يقترح عليك الهاتف فيديوهات تناسب اهتماماتك، أو عندما يصحح لك الهاتف الكلمات تلقائيًا، فكل هذا يدخل ضمن الذكاء الاصطناعي. أما ChatGPT فقد أصبح رفيقًا يوميًا للكثير من الناس لأنه: يقدم نصائح عامة في الحياة والتنظيم، يعطي أفكارًا لتطوير الذات، يساعد على تنظيم الوقت والمهام. بل إن البعض

فالشات جي بي تي مثلًا يستطيع: شرح الدروس بطريقة مبسطة وسهلة، تلخيص المحاضرات الطويلة، تقديم أمثلة وتمارين مع التصحيح، مساعدة التلميذ على كتابة مواضيع التعبير، تدريب الطالب على اللغات الأجنبية مثل الفرنسية والإنجليزية. والأجمل من ذلك أن الطالب يستطيع أن يسأل بلا خجل، ويعيد السؤال ألف مرة دون أن يشعر بالإحراج أو الخوف من الخطأ، وهذا يمنحه ثقة كبيرة بنفسه ويجعله أكثر شغفًا للتعلم. إنه بمثابة "أستاذ شخصي" متوفر في أي وقت، ليلًا أو نهارًا، وهو ما لم يكن ممكنًا في الماضي.

## الذكاء الاصطناعي في مجال العمل والإنتاج

لا يمكن إنكار أن الذكاء الاصطناعي أصبح قوة هائلة في عالم العمل. فالشركات الكبرى اليوم تعتمد عليه لتحليل البيانات، وتنظيم المشاريع، وخدمة العملاء، وحتى اتخاذ القرارات. وهذا جعل الكثير من الناس يشعرون بأن الذكاء الاصطناعي



# عجائن ماما



مجمع ماما مجموعة رقم 13  
طريق بوفاريك، قروار، البليدة



## لا تيأسوا

رسالة أمل و يقين في رحمة رب العالمين

بقلم مريم سيدي على مبارك

يقول أحمد الشقيري : " أصل الغضب أنك تنكر أن يجري الشيء على مراد الله لا على مرادك! وبالتالي فعلاجه يبدأ من عقلك، فعندما ترى شيئاً لا يعجبك من شخص ما أو في موقف ما تذكر فوراً أن هذا حصل لحكمة من الله وليسبب قد يخفى عليك، وعليه فإن علاج الغضب يأتي بتمام التوكل على الله وتمام الإيمان بأن كل ما يأتي منه سبحانه هو خير حتماً فهو أحكم الحاكمين".

تأكد أن الغضب يولد سموماً قاتلة ومميتة في الجسم البشري. فقد أثبتت التجارب أنه عندما تم حقن بعض الحيوانات بعينات من دماء أشخاص في حالة غضب شديد، ماتت هذه الحيوانات في أقل من دقيقتين. هذه السموم هي السبب في تدهور صحة الإنسان..

يقول ديل كارنجي : "إن الإنسان يمرض عندما يظل تفكيره في الحزن والكآبة فيصاب بالقرحة وتدهور صحته الجسدية نتيجة عوامل نفسية؛ ذلك لأن الإحباط يقلل عملية امتصاص الأكسجين"

كلنا نمر بلحظات توتر وقلق وتختلف الأسباب؛ فالبعد عن الوطن قد يشعرنا بالكآبة، أو جراء فقدان الأحبة، أو الفشل في تحقيق هدف معين.. يقول خبير التطوير الذاتي اندرو ماثيوز : "إذا كنت تشعر بالحزن، اسأل نفسك.. هل لدي هواء كاف لأتففس؟، هل مازال بإمكانني أن أمشي؟، أما زلت أتمتع بنعمة السمع؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فكل شيء على ما يرام، وهل بإمكانك أن ترى ؟ من الواضح أنه ما زالت لديك القدرة على الرؤية لأنك تقرأ هذا فحياتك لا تستحق الحزن.. " إننا في حقيقة الأمر نبالغ في وصف حالتنا. فالأمور ستتحسن، كل ما في الأمر أن المشاكل أتت لتعلمنا وتضيف لنا خبرات جديدة نخطوها إلى الأمام

### علاج الغضب

اقترح احمد الشقيري علاجاً فعالاً للغضب، وهو استشعار العبودية لله وتغليب حسن الظن به. ما معنى ذلك؟





## ما هو الدافع الحقيقي للتوتر والقلق؟

إن الإفراط في التفكير في المشاكل أعظم من المشاكل نفسها؛ لأنه يذمها ويجعلها أكبر حجماً مما هي عليه في الواقع ويضعك في حالة من القلق الدائم ويسلبك راحة البال والهدوء النفسي فتهدر أوقاتك وتسوء صحتك. لهذا السبب فإن أفكارك هي التي تتحكم في أحاسيسك، فإذا أردت التخلص من الغضب عليك بتغيير الأفكار السلبية والتفاؤل بقولك "يا هم عندي رب كبير" عوض قولك "يا رب عندي هم كبير!.." وإذا كانت لديك ذكريات مؤلمة لا تحتفظ بها في ذاكرتك وتضاعف حزنك، بل ألق بها في سلة المهملات واحذفها نهائياً Delete. لا تيأس إذا فشلت في تحقيق هدف ما لأنه عليك الاستمرار، ولا بد من مواصلة العمل مهما كان حجم الفشل، يقول ستيفن كوفي: "درب مخك على المشكلات ولا بد أن ترى نفسك وأنت تحلها". من الذي سيساعدك؟ عقلك طبعاً بقدراته التي لا حدود لها وتوقعاتك، يقول عالم النفس الفرنسي إميل جو "انظر دائماً إلى ما تفعله على أنه سهل وسوف يكون كذلك" ويقول كوفمان: "إن الأسلوب الذي نرى به العالم يخلق العالم الذي نراه" لذلك عليك أن تغير نظرتك للحياة لتتغير أحوالك..

حتى وإن كنت في قلب العاصفة فكر في حل لمشكلتك ولا تيأس، حتى وإن كان يبدو لك الحل مستحيلًا، لا تستسلم ولا تيأس. يقول شارلي شابلان: "حتى عندما كنت أعيش في ملجأ الأيتام، وحتى عندما كنت أهييم على وجهي في الشوارع والأزقة باحثاً عن لقمة خبز أملاً بها معدتي الجائعة..."

حتى في هذه الظروف القاسية كنت أعتبر نفسي أعظم ممثل في العالم.. كنت أشعر بالحماس الشديد يملأ صدري لمجرد إنني أثق في نفسي... ولولا هذه الثقة لكنت قد ذهبت مع النفايات إلى بالوعة الفشل "وأما المثل فيقول "دوام الحال من المُحال"، فلا داعي للحزن يا أصدقاء لأن غداً هو فعلاً يوم جديد..



« وَلَا تَيْأَسُوا  
مِنْ رَوْحِ اللَّهِ »  
آية

# عالم حواء

بقلم بحاش أمان

## المرأة والعاطفة

### قوة القلب حين تقودها الحكمة

العاطفة في قلب المرأة ليست ضعفًا كما يُشاع، بل هي سرّ قوتها وعمقها وجمالها. بها تُحب، وتحتوي، وتمنح الحياة دفئها ومعناها. لكن هذه العاطفة إن لم تُحط بالحكمة والوعي، قد تتحول من نعمة إلى سبب للألم والانكسار. المرأة الواعية ليست التي تُلغي مشاعرها، بل التي تُحسن قيادتها، فتعرف متى تُعطي، ولمن تُعطي، وكيف تحفظ قلبها من التبعثر.

دعونا نسأل كيف تبني المرأة علاقات صحية؟ العلاقة الصحية لا تُبنى على الفراغ العاطفي أو الحاجة فقط، بل على الوعي والاختيار الصحيح.

لتبني المرأة علاقة متوازنة، عليها أن:

- تبدأ بنفسها: فكلما كانت مكتفية بذاتها، قلّ تعلقها المرضي بالآخرين.
- تضع حدودًا واضحة: لا تسمح لأي شخص أن يتجاوز احترامها أو قيمها.
- تبحث عن التوازن: فلا تُعطي كل شيء وتُنسى نفسها، ولا تأخذ دون عطاء.

• تُحسن الاختيار : فليس كل من اقترب يستحق البقاء.

العلاقات الصحية تُشبه الحقائق، تحتاج رعاية، لكن لا تُروى على حساب نفسك.  
كم من قلبٍ تألم لأنه لم يفهم، وكم من علاقةٍ انتهت بسبب صمتٍ كان يمكن أن يُنقذها الكلام.  
فهم المشاعر هو أول خطوة للسلام الداخلي، اعرفني ما تشعرين به : هل هو حب أم تعلق؟

### الصدقة بين النساء والرجال

الصدقة في حد ذاتها علاقة نبيلة، لكن حين تكون بين رجل وامرأة، تحتاج وعياً وحدوداً أوضح.

ففي كثير من الأحيان، قد تتحول الصداقة تدريجياً إلى تعلق عاطفي دون إدراك. الصداقة الحقيقية تقوم على الاحترام والوضوح. يجب أن تكون هناك حدود تحمي القلب من الانزلاق فليس كل تقارب بريئاً... فالقلب يتأثر دون استئذان ولهذا، على المرأة أن تكون حذرة، لا من الناس، بل من قلبها الطيب الذي قد يمنح أكثر مما يجب.

### حين يمتلئ القلب بحبّ الله... تولد قوة المرأة الحقيقية

حبّ الله والإيمان ليسا جانباً ثانوياً في حياة المرأة، بل هما الأساس الذي تستند إليه روحها في كل تفاصيلها. فحين يمتلئ قلبها بحبّ الله، تشعر بقيمة نفسها بعيداً عن نظرة الناس، وتستمد

قوتها من يقينها لا من ظروفها. الإيمان يمنحها طمأنينة في أوقات القلق، وثباتاً في لحظات الضعف، ويهديها لاختيار ما يليق بها وما يرضي ربها. ومع هذا الحب، لا تعود المرأة تبحث عن الاكتمال في الآخرين، لأنها تدرك أن اكتمالها الحقيقي في قربها من الله، فتعيش أكثر سلاماً، وأعمق وعياً، وأقوى قلباً.

لذلك لا تسمح بعلاقات محرّمة... فالقلب لا يحتمل الخسائر المتكررة، العلاقات التي لا تُرضي الله قد تبدو جميلة في بدايتها، لكنها غالباً ما تنتهي بألم عميق. ليس لأنها عاطفة، بل لأنها بلا أساس ثابت ولا طريق واضح تُرهِق القلب بتعلّق بلا ضمان. تُفقد المرأة شيئاً من طمأنينتها ونقائنها تنتهي غالباً بجرحٍ أو فراقٍ مفاجئ.





المرأة القوية ليست التي تدخل كل تجربة، بل التي تعرف متى تقول: "هذا لا يليق بي ولا بقلبي".  
اختاري ما يحفظ كرامتك، فالقلب الذي يُحترم لا يُكسر بسهولة.

### الحب الحقيقي من منظور ناضج

الحب الحقيقي ليس اندفاعاً مؤقتاً ولا كلمات جميلة تُقال في لحظات ضعف، بل هو موقف ثابت وسلوك صادق.

هو شعور ينمو في بيئة من الاحترام والوضوح، لا في الخفاء والغموض. الحب الناضج هو: مسؤولية قبل أن يكون إحساساً، احترام قبل أن يكون قرباً، وضوح قبل أن يكون تعلقاً. في الحب الحقيقي، لا تخاف المرأة من الغد، ولا تشك في مكانتها، ولا تُرهقها الأسئلة، بل تشعر بالأمان، وكأن قلبها وجد موطنه أخيراً.

عاطفة المرأة هدية ثمينة، لا تُمنح لكل عابر، ولا تُهدر في علاقات لا تُرضي الله ولا تحفظ الكرامة.  
عاطفة المرأة ليست ضعفاً بل قوة ناعمة تحيي الروح وتمنح الحياة معنى.

وكما كانت المرأة واعية بقيمتها، ازدادت قدرتها على اختيار ما يناسبها ويشبهها. فكوني أنتِ الحارسة لقلبك، ولا تسمحي لأحد أن يكتب فيه ما لا يليق بك.  
اختاري بعقلك قبل قلبك، وارضي بما يُرضي الله...  
فهناك فقط، ستجدين الطمأنينة التي لا تزول.



## الحج مدرسة ومحطة عظيمة للتغيير

دروسًا عظيمة لا تمنحها الحياة بسهولة. يتعلم الصبر من مشقة السفر والزحام والتنقل، ويتعلم التواضع حين يقف بين ملايين البشر بلباس واحد، وهناك، في تلك المشاهد المهيبة، يشعر الإنسان بعظمة الإسلام ووحدة الأمة، ويرى بأعينه كيف يجتمع الناس من شتى أنحاء العالم على كلمة واحدة وغاية واحدة، فيزداد يقينه بأن هذا الدين يجمع القلوب قبل الأجساد.

وأهله وماله، متجهًا إلى أطهر بقاع الأرض، فإنه يعلن بقلبه قبل لسانه أن رضا الله أعظم غاية، وأن القرب منه هو الفوز الحقيقي. ومنذ اللحظة الأولى التي يلبس فيها لباس الإحرام، يشعر أن الدنيا بكل مظاهرها قد تراجعت، وأنه أصبح أقرب إلى جوهر الإنسان الحقيقي: عبدٌ ضعيف يحتاج إلى رحمة ربه وهدايته. وفي الحج يتعلم المسلم

الحج من أعظم العبادات التي شرعها الله للمسلم، وهو ليس مجرد رحلة يؤدي فيها الإنسان مجموعة من المناسك والشعائر، بل هو تجربة إيمانية عميقة تغير القلب وتعيد ترتيب الحياة من جديد. تكمن أهمية الحج في حياة المسلم في أنه يوقظه من غفلة الأيام، ويخرجه من دوامة الانشغال بالدنيا إلى رحاب الطاعة والسكينة واليقين. فعندما يلبي المسلم نداء الله، ويترك بيته

يا راحلين إلى البيت الحرام تهَيُّؤوا  
فالقلب قبل خطاكم قد سما وتهللاً

لبَيْتِمْ نداءً الله شوقاً خاشعاً  
وسعيتم نحو الرضا متبتلاً متجملاً

في عرفاتٍ دموعُ التوبِ تنهمرُ الندى  
والروحُ ترفعُ كفها متوسلاً متضرعاً

وعندَ زمزمَ ترتوي الأرواحُ من  
سرِّ اليقينِ إذا الفؤادُ تأملاً

طوفوا فإنَّ الطهرَ حولَ كعبةٍ  
جعلَ الإلهُ بنورها الدنيا حُللاً

وارموا الجمارَ ففي الرميِّ رسالةٌ  
أن يهزمَ الشيطانُ ذلاً مُثقالاً

يا حاجُ عدُ من رحلتك النورى كما  
عادَ النسيمُ على الرياضِ مُحَملاً

واحملْ لقلبك من مناسكِ حجِّه  
خلقاً جميلاً، طاهرًا، متكاملًا



# جمالك سيدتي

## نصائح لوضع بودرة أحمر الخدود بشكل مثالي

1. اختاري اللون المناسب لبشرتك

**البشرة الفاتحة:** وردي فاتح

**البشرة المتوسطة:** خوي أو وردي

دافئ

**البشرة الداكنة:** وردي غامق أو

برونزي

2. حددي المكان الصحيح

ضعي بودرة أحمر الخدود على

تفاحة الخد (المنطقة التي تبرز

عند الابتسام)،

ثم اسحبيه بلطف نحو الأعلى

باتجاه الأذن

3. لا تكثري الكمية

ابدئي بكمية خفيفة جدًا، لأن

الزيادة تعطي مظهرًا مبالغًا فيه

يمكنك دائمًا إضافة المزيد

تدريجياً

**mama**<sup>®</sup>

AU COEUR DU BLÉ

ماما في قلب القمح



**Découvrez le meilleur du blé**

**استمتعوا بجودة تصنع من قلب**

## العجينة الإيطالية للبيتزا

المقادير:

- كأسان دقيق
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- نصف كأس حليب سائل دافئ
- ملعقة صغيرة سكر
- رشّة ملح
- ملعقة صغيرة خميرة فورية
- ملعقة صغيرة (بودرة ثوم وبصل)

الطريقة :

اخلطي المقادير الجافة، ثم أضيفي الزيت والحليب حتى تصبح عجينة طرية ومتماسكة. آخر شيء، ادهني وجه العجينة بشوية زيت زيتون واتركيها تختمر نصف ساعة. في صينية مدهونة بورق زبدة، حطي شوية سميد وافردى العجينة، أضيفي صوص البيتزا وضعي جبن (شيدر - موزاريلا) وزيتون وفلفل رومي ورشة بهارات إيطالية أدخلها الفرن تتحمر من تحت، ثم من فوق حتى تذوب الجبنة.

# مشروب التوت البري

## المقادير

- اهرسي التوت مع العسل وعصير الليمون في كوب كبير
- أضيفي أوراق النعناع الطازجة وامزجي برفق
- اسكبي الماء الغازي فوق الخليط وحركي برفق
- أضيفي مكعبات الثلج وقدميه بارداً

## طريقة التحضير

- كوب ماء غازي
- نصف كوب توت مشكل (توت أحمر، توت أسود، توت أزرق)
- عصير نصف ليمونة
- ملعقة صغيرة عسل طبيعي
- أوراق نعناع طازجة
- مكعبات ثلج

لانتعاش لا يقاوم!



ماي 2026

33

# مشروب صيفي



## المقادير

- امزج الماء مع عصير الليمون والسكر حتى يذوب تمامًا
- أضف شرائح الليمون والليم وأوراق النعناع
- ضع مكعبات الثلج وحرك جيدًا
- صب المشروب في كوب وقدمه باردًا

## طريقة التحضير

- كوب ماء بارد
- عصير ليمونة واحدة
- شريحتي ليمون وليم
- ملعقة كبيرة سكر
- أوراق نعناع طازجة
- مكعبات ثلج

لا تتعاش لا يقاوم!

# مايو عيد العمال



## شؤون مهنية اليوم العالمي للعمال

### العمال... نبض الحياة وصنّاع الكرامة

إنسانية نبيلة تُعزز الكرامة وتمنح الإنسان شعورًا بالانتماء والعطاء. العامل حين يستيقظ كل صباح، لا يذهب فقط لأداء مهمة، بل يذهب ليكون جزءًا من قصة أكبر... قصة بناء وطن، ورسم مستقبل، وتحقيق أحلام، قد لا تكون له وحده، بل لأسرته ولمجتمعه بأكمله.

وعيد العمال ليس مجرد احتفال، بل هو تذكير بحقوق يجب أن تُصان، وبواجبات يجب أن تُحترم. هو دعوة للنظر في أحوال العمال، وتقدير تضحياتهم، والعمل على تحسين ظروفهم، لأن العامل الذي يشعر بالتقدير، يُبدع

في كل عام، ومع إشراقة أول يومٍ من أيام شهر ماي، تتجدد مناسبة عظيمة تحمل في طياتها معاني الوفاء والتقدير، إنه عيد العمال؛ اليوم الذي لا يُقاس بزمنه، بل بما يختزنه من احترام لجهود أولئك الذين يكّدون بصمت، ويصنعون الحياة بعرقهم، ويبنون الحضارات بأيديهم.

العمال هم العمود الفقري لأي مجتمع، وهم القوة الخفية التي تدير عجلة الاقتصاد، وتُبقي الحياة مستمرة دون توقف. قد لا تُسلط عليهم الأضواء كثيرًا، لكن آثارهم واضحة في كل زاوية: في الطرقات التي نسير عليها، في المدارس التي نتعلم فيها، في المستشفيات التي تعالجنا، وفي كل مرفق يُسهل علينا حياتنا اليومية. ليس العمل مجرد وسيلة لكسب الرزق، بل هو قيمة



ويُخلص أكثر، ويُعطي دون حدود. كم من عاملٍ يعمل تحت أشعة الشمس الحارقة، أو في ظروف صعبة، دون أن يشتكي، فقط لأنه يؤمن أن العمل شرف. وكم من أمٍ عاملة تُوازن بين بيتها ووظيفتها، فتكون مثالاً للقوة والصبر. وكم من شابٍ بدأ من الصفر، ليصنع لنفسه مكانة بجهدته وتعبه.

إن تكريم العمال لا يكون بالكلمات فقط، بل بالعدل، والإنصاف، وتوفير بيئة عمل كريمة تحفظ حقوقهم، وتُقدّر إنسانيتهم. فالمجتمع الذي يُكرم عماله، هو مجتمع يسير نحو التقدم بثبات. وفي هذا اليوم، نقف وقفة احترام لكل عامل، لكل يدٍ تعبت، ولكل قلبٍ صبر، ولكل جهدٍ لم يُرَ لكنه كان أساس كل نجاح. نقول لهم: أنتم لستم مجرد عمال... أنتم بناء الحياة، وصنّاع الأمل، وأبطالٌ حقيقيون في صمت. عيد العمال ليس مجرد تاريخ يُدوّن في الرزنامة، ولا يوم راحة

بل هو وقفة تأمل عميقة في قيمة الإنسان حين يعمل، وفي كرامته حين يُنصف، وفي تعبته حين يُقدّر. إن عيد العمال هو يوم تُستعاد فيه قصص الكفاح، وتُروى فيه حكايات العرق الذي سُكب ليبنى وطن، وتُرفع فيه راية الاعتراف بكل يدٍ صنعت، وكل عقلٍ أبدع، وكل جهدٍ ساهم في تقدم المجتمعات.

هو مناسبة نتذكر فيها أن العمل ليس مجرد وسيلة للعيش، بل هو رسالة ومسؤولية، وأن العامل ليس رقمًا في منظومة، بل روحٌ تُحييها. فمن خلف كل إنجاز عظيم، هناك عاملٌ صابر، ومن وراء كل تقدم حضاري، هناك سواعد لم تتوقف، وأيادٍ لم تياس. ولذلك فإن تكريم العمال لا ينبغي أن يقتصر على يوم واحد، بل يجب أن يكون سلوكًا دائمًا.



# صحة ورياضة

## الرياضة والماء سرّ الحياة النشطة ومفتاح الطاقة

في عالم يمضي بسرعة، ويزداد فيه الاعتماد على التكنولوجيا والجلوس الطويل، أصبح الإنسان أكثر عرضة للإجهاد والتعب وقلة الحركة. وبين هذا كله، تظل هناك عادتان بسيطتان قادرتان على إحداث فرق كبير في حياتنا: ممارسة الرياضة وشرب الماء بانتظام. فهما ليسا مجرد نصائح صحية عابرة، بل أسلوب حياة متكامل يمنح الإنسان القوة، والنشاط، والتوازن الجسدي والنفسي.

تعدّ الرياضة من أهم الوسائل التي تساعد الإنسان على بناء جسد قوي وصحي. فهي لا تقتصر فقط على تحسين المظهر الخارجي، بل تمتد فوائدها إلى داخل الجسم؛ إذ تعمل على تنشيط الدورة الدموية، وتقوية القلب، وزيادة كفاءة الجهاز التنفسي، كما تساهم في تقوية العضلات والعظام، وتحافظ على وزن متوازن. ومع المداومة عليها، تقلّ احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.



## الرياضة والماء... وقود الجسد وسرّ العافية

لا تتوقف فوائد الرياضة عند الجانب الجسدي فقط، بل تشمل أيضًا الصحة النفسية. فالإنسان الذي يمارس الرياضة بانتظام يشعر براحة نفسية أكبر، وتقل لديه مستويات القلق والتوتر. كما تساعده على تحسين مزاجه وزيادة ثقته بنفسه، لأنها تمنحه إحساسًا بالإنجاز والسيطرة على حياته. ولذلك نجد أن الرياضة تُعدّ وسيلة فعّالة للتخلص من ضغوط الحياة اليومية، وتجديد الطاقة الإيجابية.

أما الماء، فهو أساس الحياة وسرّ استمرارها. فالجسم البشري يعتمد عليه في أداء معظم وظائفه الحيوية، حيث يساعد في تنظيم درجة حرارة الجسم، ونقل الأكسجين والمواد الغذائية إلى الخلايا، والتخلص من السموم عبر التعرق والإخراج. كما أن شرب الماء بانتظام يساهم في تحسين نضارة البشرة، والحفاظ على صحة الكلى، ودعم عمل الجهاز الهضمي

وعندما لا يحصل الجسم على كمية كافية من الماء، تبدأ علامات التعب والضعف في الظهور، مثل الصداع، وقلة التركيز، وجفاف البشرة، وقد يؤدي ذلك إلى مشاكل صحية أكثر خطورة مع مرور الوقت. لذلك، يُنصح بشرب كميات كافية من الماء يوميًا، مع زيادة الكمية عند ممارسة الرياضة أو في الأيام الحارة.

والجميل في الأمر أن العلاقة بين الرياضة والماء علاقة تكاملية؛ فممارسة النشاط البدني تجعل الجسم يفقد السوائل، مما يزيد من حاجته إلى الماء لتعويض هذا الفقد. وفي المقابل، يساعد الماء على تحسين الأداء أثناء التمارين، ويمنع الشعور بالإرهاق والتعب السريع، مما يجعل التمرين أكثر فعالية وأمانًا.





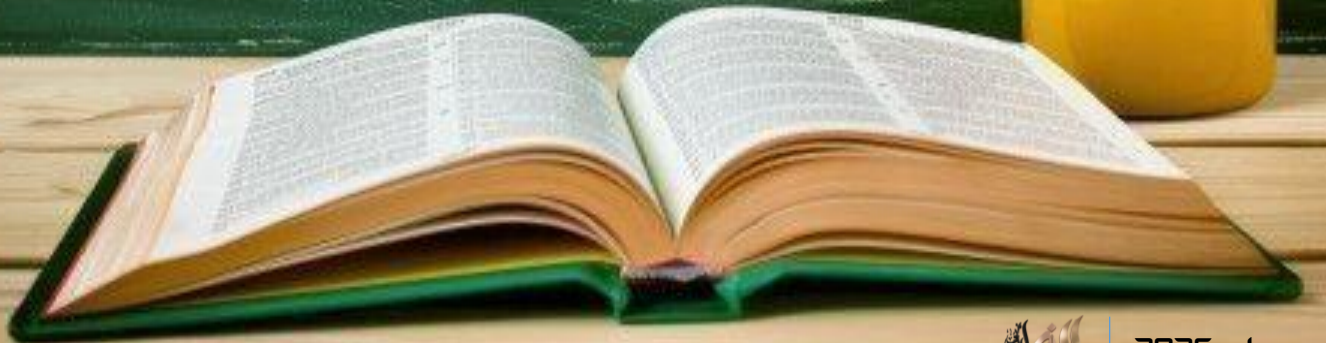
# القراءة

## المهندس الخفي لبناء الشخصية

في عالمٍ يمتلئ بالأصوات والصور السريعة، تبقى القراءة ذلك الهدوء العميق الذي يُعيد للإنسان توازنه ويمنحه فرصة ليكتشف نفسه من جديد. ليست القراءة مجرد هواية تُقضى بها الأوقات، بل هي نافذة واسعة يطلّ منها الإنسان على عوالم مختلفة، ويتعلم من خلالها كيف يفكر، وكيف يشعر، وكيف يكون.

تُعدّ القراءة من أهم الوسائل التي تسهم في بناء شخصية الإنسان وتشكيل وعيه. فمن خلالها يكتسب الفرد معارف جديدة، ويتعرّف على ثقافات متنوعة، ويطوّر قدرته على الفهم والتحليل. فالقارئ لا يرى الأمور بسطحية، بل يتعمق في المعاني، ويبحث عن الأسباب، ويكوّن رأيًا خاصًا به، وهذا ما يجعله أكثر نضجًا ووعيًا في تعاملاته مع الحياة.

كما أن القراءة تُنمّي الجانب الفكري والعقلي، إذ تساعد على توسيع المدارك وزيادة التركيز وتقوية الذاكرة. فكل كتاب يقرأه الإنسان يضيف لبنة جديدة في بناء عقله، ويمنحه أدوات جديدة للتفكير والتعبير. ومع الوقت، يصبح القارئ أكثر قدرة على اتخاذ قرارات صائبة، لأنه يعتمد على معرفة وخبرة مكتسبة، لا على العشوائية أو التقليد، ولا تقل أهمية القراءة في بناء الجانب النفسي والعاطفي؛ فهي تُهدّب المشاعر، وتُنمّي التعاطف مع الآخرين، خاصة عندما يقرأ الإنسان قصصًا وتجارب إنسانية مختلفة. فالكتب تجعلنا نعيش حيوًا متعددة.



ومن جهة أخرى، تساعد القراءة على تعزيز الثقة بالنفس؛ فالشخص المثقف القارئ يكون أكثر قدرة على التعبير عن أفكاره، وأكثر حضورًا في النقاشات

لأنه يمتلك رصيدًا معرفيًا يدعمه. كما أن القراءة تمنح الإنسان استقلالية في التفكير، فلا يكون تابعًا لآراء الآخرين، بل قادرًا على تكوين قناعاته الخاصة.

وليس من الضروري أن تكون القراءة معقدة أو طويلة، بل يمكن أن تبدأ بخطوات بسيطة: بضع صفحات يوميًا، أو كتاب صغير في مجال محبب. المهم هو الاستمرار، لأن القراءة مثل الزرع؛ كلما اعتنيت بها، أثمرت معرفة وحكمة.

ختامًا يمكن القول إن القراءة ليست مجرد كلمات تُقرأ، بل هي رحلة لصناعة إنسان أفضل. فهي تُنير العقل، وتُهدّب النفس، وتبني شخصية قوية قادرة على مواجهة الحياة بثقة ووعي. فاجعل من القراءة رفيقًا دائمًا لك، لأنها السبيل الأجل لتصبح النسخة الأفضل من نفسك. ويبقى الكتاب صديقًا لا يخون ورفيقًا لا يُمل منه، القراءة تفتح أبوابًا لا تفتحها المفاتيح وأمة تقرا هي أمة تعرف طريقها إلى المجد.





جلباب صيف 2026





# اقتباسات

"أجمل القلوب هي التي تنبض  
بالخير للآخرين"

مصطفى محمود

"ليس المهم أن تعيش، بل أن تعيش  
بشكل صحيح"

سقراط

لا تنتظر الفرصة، اصنعها"

جورج برنارد شو

"الكلمة الطيبة جواز مرور إلى كل القلوب"

فولتير

"من لا يتعلم من ماضيه، محكوم عليه أن  
يعيشه مرة أخرى"

جورج سانتايانا

"حتى أحلك الليالي ستنتهي، وستشرق  
الشمس"

فيكتور هوغو

"كن لطيفًا، فكل شخص تقابله يخوض معركة  
لا تعرف عنها شيئًا."

أفلاطون



ماي 2026

44

# Sticks venus



## VENUS MEN Gel Douche





خير لي يناسبك



Glow with your color



Softness & hydration

+213 (0) 25 27 53 54 /

+213 (0) 25 27 54 54

contact@labovenus.dz

202 شارع 17 سبتمبر 1956،

أولاد يعيش، البلدية، الجزائر

LABORATOIRES  
venus®

# سياحة

## قرية التوت

### جَنَّة الطائف



في قلب جبال الطائف، حيث يلتقي عبق الطبيعة بجمال الهدوء، تتربع قرية التوت كواحدة من أروع الوجهات السياحية التي تأسر الزائر منذ اللحظة الأولى. هذه القرية ليست مجرد مكان عابر، بل لوحة طبيعية تنبض بالحياة، تُجسد جمال الريف السعودي في أبهى صورته، وتمنح زائريها تجربة استثنائية تمتزج فيها الراحة بالدهشة.

تتميّز قرية التوت بموقعها الفريد ضمن مرتفعات الطائف، التي تُعرف بمناخها اللطيف مقارنة ببقية مناطق المملكة العربية السعودية. فبمجرد الوصول إليها، يستقبلك نسيم عليل يحمل معه روائح الأشجار والزهور، وكأن الطبيعة هنا تُرحّب بكل من يقصدها. هذا المناخ المعتدل جعلها بيئة مثالية لزراعة التوت، الذي أصبح رمزًا للقرية وعنوانًا لجمالها.

تنتشر في أرجاء القرية بساتين التوت الخضراء، حيث تتدلى الثمار الصغيرة بألوانها المتدرجة بين الأحمر القاني والبنفسجي الداكن، في مشهد يأسر العين ويُبهِج النفس. وخلال موسم القطف، تتحول القرية إلى خلية نشاط، حيث يشارك الزوار في تجربة قطف التوت بأنفسهم، فيعيشون لحظات بسيطة لكنها



مليئة بالفرح والارتباط بالطبيعة  
ولا يكتمل هذا المشهد إلا  
بتذوق طعم التوت الطازج،  
الذي يمتاز بحلاوته الطبيعية  
ونكهته الفريدة.

لكن سحر قرية التوت لا يقتصر  
على الطبيعة وحدها، بل يمتد  
إلى نمط الحياة الهادئ الذي  
يعيشه أهلها. فالقرية تعكس  
روح البساطة والأصالة، حيث  
البيوت التقليدية المبنية  
بأسلوب يعكس التراث المحلي،  
والطرق الصغيرة التي  
تأخذك في جولة بين تفاصيل  
الماضي.

كما يتميز أهل القرية بكرمهم  
وحسن استقبالهم للزوار، مما  
يجعل الرحلة أكثر دفتًا  
وإنسانية.



ومن أجمل ما يمكن أن يعيشه السائح في هذه القرية هو الابتعاد عن ضوضاء  
الحياة اليومية، والانغماس في لحظات من الصفاء الذهني. فهنا، لا تسمع سوى  
زقزقة الطيور وحفيف الأشجار، ولا ترى سوى مناظر طبيعية تبعث على السكينة.



كما يمكن للزائر الاستمتاع بجلسات هادئة بين البساتين، أو التقاط صور مميزة توثق جمال المكان، أو حتى قضاء وقت ممتع مع العائلة في أجواء ريفية ساحرة. ولا تخلو الزيارة من تجربة المذاقات المحلية، حيث تُقدم منتجات مشتقة من التوت مثل المربى والعصائر الطبيعية، التي تُعدّ بطرق تقليدية تعكس مهارة أهل المنطقة وارتباطهم بأرضهم. هذه التفاصيل الصغيرة تضيف للرحلة طابعًا خاصًا يجعلها تجربة متكاملة، تجمع بين الترفيه والتذوق والاستكشاف.



إن قرية التوت في الطائف ليست مجرد وجهة سياحية، إنها مكان يُعيد للإنسان توازنه، وليس هذا فقط بل يمنحه كذلك فرصة ومجال للتأمل والاسترخاء بعيدًا عن تعقيدات الحياة. لذلك، فإن زيارتها ليست فقط رحلة إلى مكان جميل، بل هي رحلة إلى عالم من الهدوء والسكينة.

وفي ختام هذه الرحلة الساحرة نجد أنفسنا أمام تجربة لا تُختصر في كلمات، بل تُحسّ في تفاصيلها الهادئة ونبضها الطبيعي. إنها ليست مجرد وجهة سياحية، بل مساحة من الصفاء تنقل الزائر من صخب الحياة إلى عالم من الطمأنينة والبساطة. من يزر هذه القرية، لا يحمل معه صورًا فقط، بل يحمل إحساسًا عميقًا بالراحة وذاكريات لا تُنسى.



## الزواج عبر الإنترنت هل هو ناجح أم مجرد وهم؟

في زمنٍ أصبحت فيه الشاشات وسيلة للتعرف، لم يعد الحب حكراً على اللقاءات المباشرة، بل امتد إلى العالم الرقمي حيث تبدأ قصص كثيرة بنقرة زر. ومع انتشار تطبيقات التواصل، ظهر ما يُعرف بـ"الزواج عبر الإنترنت"، لي طرح سؤالاً مهماً: هل يمكن لعلاقة بدأت خلف شاشة أن تنجح في الواقع؟

### كيف يبدأ الزواج عبر الإنترنت؟

غالباً ما تبدأ هذه العلاقات عبر مواقع التواصل الاجتماعي أو تطبيقات التعرف، حيث يتبادل الطرفان الحديث تدريجياً، ويتعرفان على أفكار بعضهما البعض قبل أن تتطور العلاقة إلى مشاعر جديدة.

هذا النوع من التعرف يمنح فرصة للتعبير بحرية أكبر، خاصة للأشخاص الذين يجدون صعوبة في التواصل المباشر.

### إيجابيات الزواج عبر الإنترنت

رغم الجدل، إلا أن لهذا النوع من الزواج بعض النقاط الإيجابية: منها التعرف العميق فكرياً حيث يركز الطرفان على الحوار وتبادل الأفكار، توسيع دائرة الاختيار: يمكن التعرف على أشخاص من ثقافات ومناطق مختلفة، بداية مبنية على التفاهم لأن الحوار يسبق اللقاء.

### سلبات وتحديات

لكن في المقابل، هناك مخاطر لا يمكن تجاهلها لعل أهمها إمكانية الخداع فقد يُظهر الشخص صورة غير حقيقية عن نفسه، كذلك غياب التفاعل الواقعي فالمشاعر عبر الشاشة قد تختلف عن الواقع، ومنها التسرع في اتخاذ القرار: بسبب التعلق العاطفي السريع وصعوبة التحقق من النوايا خاصة في غياب رقابة أسرية.



## متى يكون الزواج عبر الإنترنت ناجحاً ؟

يمكن أن ينجح هذا النوع من الزواج إذا توفرت شروط أساسية. منها: الصدق والوضوح منذ البداية، الانتقال من العالم الافتراضي إلى اللقاء الواقعي في إطار محترم، معرفة العائلة وموافقتهما، التروي وعدم التسرع في اتخاذ القرار، التأكد من توافق القيم والأهداف

## بين القلب والعقل: أين الحقيقة ؟

الإنترنت لا يخلق الحب، لكنه قد يكون وسيلة لاكتشافه. ومع ذلك، لا يمكن بناء حياة كاملة على رسائل فقط. فالحب الحقيقي يُختبر في المواقف، في الصبر، في التعامل اليومي، وليس في الكلمات الجميلة فقط. لذلك، التوازن بين القلب والعقل هو الأساس: أن نشعر، لكن نفكر... أن نثق، لكن نتأكد.

ختاماً الزواج عبر الإنترنت ليس حكماً ثابتاً بالنجاح أو الفشل، بل هو طريق قد يقود إلى السعادة أو إلى الخيبة، حسب من يسلكه وكيف يسلكه.

فلا تجعل قلبك يندفع خلف كلمات قد تكون عابرة، ولا تغلق الباب أمام فرصة قد تكون صادقة. اجعلي وعيك دليلك، وكرامتك حدودك، وطاعة ربك حارسك الحقيقي.

لأن العلاقة التي تستحق أن تعيش... هي تلك التي تستطيع أن تتجح خارج الشاشة، كما نجحت داخلها.



☎ +213 (0) 550 52 42 01 / +213 (0) 561 67 25 76  
contact@vivacos.net



☎ +213 (0) 550 52 42 01 /

+213 (0) 561 67 25 76

contact@vivacos.net

خميس الخشنة،

بومرداس، الجزائر

# الحج

## إرشادات وتضائح

حج مبرور وسعي مشكور

### الاستعداد الجيد

التأكد من جميع الوثائق اللازمة  
وأخذ اللقاحات المطلوبة



### الالتزام بالوقت

التقيد بالمواعيد وأداء المناسك  
في أوقاتها المحددة



### العناية بالصحة

شرب كميات كافية من الماء وتجنب  
التعرض للشمس



### التقوى والأخلاق

التحلي بالصبر وحسن الخلق وتجنب  
الجدال والرفث



نسأل الله لكم حجاً مبروراً وسعياً مشكوراً



ماي 2026

54

# الحج

## رحلة إيمانية

### تنظيمٌ ووعي



## إرشادات ونصائح للحاج

**الاهتمام بالصحة والسلامة**  
اشرب الماء بكثرة، وتجنب التعرض للشمس المباشرة، واحرص على أخذ قسطٍ من الراحة.



**الدعاء والذكر**  
أكثر من الدعاء لتفسك ولوالديك وللمسلمين، فهذا من أعظم ما تحمله من هذه الرحلة.



**حجٌ مبرور وسعيٌ مشكور**  
وذنوبٌ مغفورة بدين الله



**أحسن النية وابتغ الأجر**  
اجعل حجك خالصاً لله تعالى، وتذكر أن الهدف الأساسي هو التقوى والقبول.



**التزم بالتعليمات والأنظمة**  
اتبع توجيهات الجهات المختصة في المشاعر المقدسة، فهي لسلامتك وسلامة الجميع.



**المحافظة على النظافة**  
لا تترك مخلفاتك، وشارك في الحفاظ على نظافة الحرم والمشاعر المقدسة.



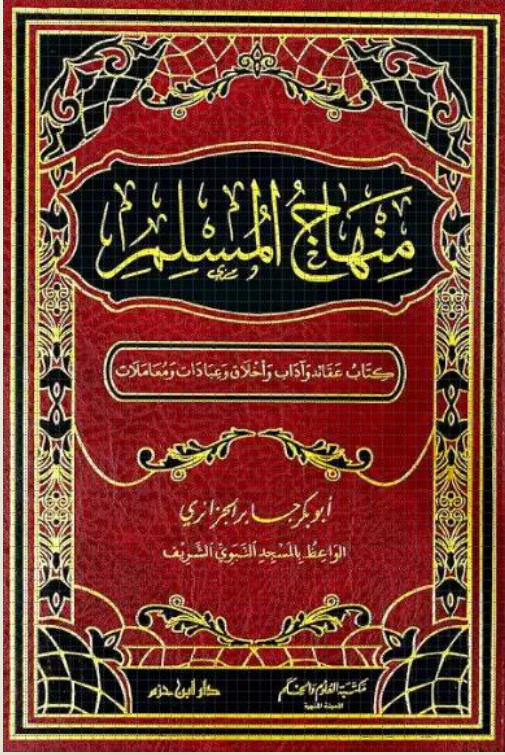
**التعاون واحترام الآخرين**  
كن عوناً لإخوانك الحجاج، وتجنب الزحام والتدافع، وراع كبار السن وذوي الاحتياجات.



# قراءة في كتاب

"منهاج المسلم" لأبي بكر الجزائري

بقلم بحاش أمال



## بساطة في العرض وشمول في المحتوى

يُعدّ كتاب "منهاج المسلم" من أبرز المؤلفات الإسلامية المعاصرة التي هدفت إلى تقديم صورة متكاملة عن حياة المسلم، حيث وضع مؤلفه أبو بكر الجزائري منهجاً واضحاً يجمع بين العقيدة والعبادة والسلوك في إطار واحد. وقد لقي هذا الكتاب انتشاراً واسعاً في العالم الإسلامي لما يتميز به من بساطة في العرض وشمول في المحتوى، مما يجعله مناسباً لمختلف الفئات، خاصة المبتدئين في طلب العلم.

ينطلق الكتاب من أساس العقيدة، باعتبارها الركيزة الأولى التي يقوم عليها إيمان المسلم، فيبيّن أصول التوحيد ويرسّخ العلاقة بين العبد وربّه. ثم ينتقل إلى الحديث عن الآداب والأخلاق، حيث يبرز أهمية التحلي بالقيم الإسلامية مثل الصدق، والأمانة، والتواضع، باعتبارها جوهر الشخصية المسلمة، ودليلاً عملياً على صدق الإيمان.

ولا يكتفي المؤلف بالجانب النظري، بل يُفرد جزءاً مهماً للعبادات، فيشرح أحكام الصلاة والصيام والزكاة بأسلوب مبسط وواضح، يهدف إلى تمكين القارئ من تطبيقها في حياته اليومية. كما يتناول جانب المعاملات، موضحاً كيفية تعامل المسلم مع الآخرين وفق مبادئ العدل والإنصاف، مما يعكس شمولية الإسلام لكل جوانب الحياة.

ويتميّز أسلوب الكتاب بالوضوح والتنظيم، حيث قسّم إلى أبواب وفصول مترابطة، تسهّل على القارئ فهم الموضوعات واستيعابها تدريجياً. كما يعتمد على النصوص الشرعية من القرآن الكريم والسنة النبوية، مما يضيف عليه مصداقية علمية وقيمة تربوية عالية.

يمكن القول إن "منهاج المسلم" هو دليل عملي يُرشد المسلم إلى كيفية عيش دينه في مختلف شؤون حياته. لذلك، يبقى هذا الكتاب من المراجع الأساسية التي تُسهم في بناء شخصية متوازنة تجمع بين الإيمان الصحيح والسلوك القويم.





# عطر يجسد الجاذبية والجمال

اكتشفوا عالم ورود



Phone: 0799 99 21 01  
Email: [shop@wouroud.com](mailto:shop@wouroud.com)

اكتشفوا عالم وروود

# ماذا يأخذ الحاج في رحلته إلى الحج



**صندوق الإسعافات الأولية**  
مجموعة طبية متكاملة



**ملابس الإحرام**  
طقم قطني مريح



**حذاء مريح**  
أحذية طبية للمشي



**حقيبة صغيرة**  
حقيبة للظهر أو للخصر



**أدوية أساسية**  
مسكنات، مطهر،  
وأدوية شخصية



**مظلة + قارورة ماء**  
للحماية من الشمس والترطيب

# تجنبوا أخطاء الحج الشائعة لحج مبرور وسعي مشكور



التسرع في أداء المناسك



لا تعجلوا، الشكيئة الشكيئة. أدوا المناسك بطمأنينة وخشوع.



نسيان التية

إنما الأعمال بالنيات. تذكروا تجديد التية عند كل منسك.



الانشغال بالتصوير

ركزوا على العبادة، فإنَّ المقامَ عظيمٌ. تجنّبوا تعطيلَ الغيرِ والانشغالَ بالهواتف.



عدم الالتزام بالتعليمات

اتباع التعليمات يحافظ على سلامتكم وسلامة الحجاج. الالتزام أدب وعبادة.



لنجعل حجنا رحلة إيمان و طاعة للرحمن



﴿وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ ارْجِعْ لِنُوحٍ أَلْفَ مِائَةٍ يَتَّبِعُكَ رَبُّكَ فَرِحَ الْبَاطِنُ وَأَخْرَجَ الْغَافِقِينَ﴾  
﴿وَعَلَىٰ كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ﴾



ماي 2026

61



## خدماتنا السياحية.

- حجز فنادق ومنتجعات عبر العالم.
- استخراج تأشيرات السفر.
- حجز تذاكر السفر الداخلية والدولية.
- برامج وحزم سياحية للأفراد والجماعات.
- سياحة ترفيهية، سياحة علاجية.
- سياحة تعليمية، سياحة رياضية، سياحة بحرية.
- خدمات الحج والعمرة.



0560-05-14-36

0560-96-57-23

أولاد يعيش - البلدية

SAHAT ATOUTE TRAVEL  
سَهَاتِ اَتُوْتِ لِكْرَاْفِ

مَجْمُوعَةُ  
سَهَاتِ اَتُوْتِ اَلنَّبَاتِ اَلسِّيَاخِيَّةِ  
وخدمات الحج والعمرة



SAHAT ATOUTE TRAVEL  
سَهَاتِ اَتُوْتِ لِكْرَاْفِ