

## إجابات مُختصرة لأهم التساؤلات عن كوريا

النهى عبدالله 

## بسم الله الرحمن الرحيم

بعد سنتين من إقامتي في كوريا الجنوبية أقدم لكم هذا الملف الموجز لأهم المواضيع التي يتخوف منها الكثير أو يحتاجون شرح مفصل عنها

أقدم هذه المعلومات للسياح والمقيمين في كوريا

ولكن قبل البدء أود شكر كل من دعمني وأبدى لي إستفادته من حسابي العام على سناب شات

لولا الله ثم أنتم لم أكن لأجتهد في تدوين هذه المعلومات وإيصالها لأكبر عدد ممكن

ف بعد فتره من بدء نشر يومياتي في كوريا ، شعرت بالخمول وفقدان الشغف والإحباط ، ظناً مني أن كل ما أنشره معروف وليس بالجديد أو المجهول أو المفيد ، ف توقفت فترة ولم يُعد إليّ حماسي إلا صديقاتي في الغربية ومعارفي وكلامهم الذي أثلج صدري وأشعرني أن ما أقدمه ذا قيمة ولو لشخص واحد ، ف لا تستصغروا أثر الكلمة الطيبة .

ومن أسباب كتابتي لهذا الملف ، فهمي لشعور الخوف من المجهول قبل المجيء لدولة بعيدة وغريبة عنّا

ف الإنسان عدو ما يجهل ، ف مهما تملك الخوف من الإنسان والتوتر والقلق من المستقبل المجهول

لن يخفف عنه هذا الشعور إلا حينما يُكوّن صورة بسيطة ومُلّمة عن الوضع العام والأساسيات

وأحب أن أطمئن كل شخص قادم للعمل والإقامة بأن هذا الشعور سيزول خلال أسبوع أو أسبوعين من الوصول وتختلف المدة حسب إختلاف الشخصيات والنفس البشرية

لكن طبيعة البلد مُريحة نفسياً ف استعينوا بالله واطمننوا

إن أصبت فمن الله وإن أخطأت فمن نفسي والشيطان

## الإستعداد للقُدوم لِكوريا

هذا الموضوع للمقيمين في كوريا أكثر من السياح ، بحكم طول فترة إقامتهم سأجيب عن أكثر الأسئلة المطروحة قبل المجيء إلى كوريا

### أولاً : بالنسبة لإحتياجات الطبخ

قبل قدومي إلى كوريا جاءتني نصائح كثيرة عن قلة المواد الغذائية المهمة لنا ك عرب وضرورة إحضار كل مستلزمات ومكونات الطبخ معي

بحكم جهلي وقلقي من المجهول نفذت النصيحة بالحرف الواحد - والكثير فعلوا مثلي -

لكن بعد قدومي بفترة وجيزة لاحظت وجود أغلب الأشياء المهمة للطبخ سواء في تطبيق Coupang هذا التطبيق بمثابة - مصباح علاء الدين السحري - كل مايخطر على البال موجود فيه والله الحمد

وأيضاً في البقالة العربية في حي إيتوان ، مع ملاحظة إرتفاع الأسعار خاصة للمتطلبات المهمة مثل الرز والقشطة والجبنه

لذلك سأقوم بتوضيح أكثر الأشياء المهم إحضارها للقادمين إلى كوريا - للإقامة -

- الأرز - موجود أنواع رز كثيره لكن أفضل إحضار الأرز المعتاد عليه - في البقاله العربيه موجود لكنه غالي
- القشطة - موجوده في البقاله العربيه لكن جداً غاليه
- الجبنه السائله - موجوده في البقاله العربيه لكنها غاليه
- بن القهوه العربي والهيل
- دقيق البر - الجنوبي وغيرها من الأنواع من المطاحن -
- السمن والعسل - مع العلم موجود محلات عسل -
- الكيك والوجبات الخفيفة للصغار - خاصة للأطفال المعتادين على نوع معين - اغلب الكيك للاطفال يحتوي على جيلاتين خنزير
- البهارات - النوع المعتادين عليه في طبخكم -
- الرقاق للسمبوسة - مع العلم موجود رفاق سويتز في البقاله العربيه -
- الأدوية الضرورية مثل المسكنات للكبار والصغار - مع العلم موجود مسكنات أنواع لا تعد ولا تحصى للصغار والكبار وممتازة لكن البعض يفضل المسكنات المعتاد عليها + المضادات

هذي أهم الأشياء الضرورية ، لكن الأشخاص يختلفون ف بعض الناس لا يتقبلون أي شيء وصعب إرضاءهم خاصة في الأكل ، ف الأفضل لهذا النوع من الأشخاص إحضار أغلب الأشياء المعتاد عليها

أما الأشخاص سريعي التقبل أنصحهم بإحضار فقط هذه الأشياء المذكورة بالأعلى

### ثانياً : الملابس

أيضاً لي تجربة مع هذا الموضوع حيث نُصحت بتقليل الملابس لي ولأطفالي بحجة وجود أفضل القطع في كوريا ، ولكن صُدمت حين أتيت أولاً بحكم عدم معرفتي بأفضل الأسواق - لذلك دائماً أنصح الجميع بإحضار كل شيء يحتاجونه اقل شي لمدة 3 أشهر حتى يعتادون على طريقة التسوق والبحث عن أفضل الأماكن لكل المنتجات

ثانياً بحكم أنني كنت حامل ، وللأسف لا يوجد هنا في كوريا ملابس للحوامل إلا فيما ندر أو عن طريق الطلب اونلاين من شي إن وغيره

ف موضوع المقاسات في كوريا جداً متعب ، الأفضل أخذ هذا الموضوع بعين الإعتبار

أيضاً بالنسبة للأطفال ، التسوق لهم نوعاً ما ليس بالسهل ، ف مثلاً لا يعترفون باللبس الكامل للمواليد - البربتوزات - حتى الطلب من موقع نكست اونلاين أحياناً قد تواجهك مشاكل فيه

وبالنسبة للأسواق فَ بالغالب يحتاج الشخص فترة حتى يعتاد على أماكن بيع الملابس المناسبة بالأسعار المناسبة

## الحجاب في كوريا والعنصرية

لاحظت كثرة السؤال عن هذا الموضوع بحكم قلة وجود العرب والمسلمين في كوريا للمعلومية نسبة الإسلام في كوريا 0.4% وهي نسبة ضئيلة جداً وتعدّ هي واليابان من أقل دول العالم في عدد المسلمين وانتشار الإسلام . ينتشر الإلحاد بكثرة في كوريا لكن وبالرغم من ذلك لا يوجد أي عنصرية ضد الحجاب والإسلام ، تستطيعين القدوم حتى بالنقاب والعباءة السوداء ، لا يوجد أي مضايقات بناءً على تجربتي وتجربة صديقاتي هنا في كوريا حتى الصلاة ، صلّيت في أماكن عامة كثيرة ولم أتعرض لأي موقف مؤذي ، حتى أنه في بعض المجمّعات يوجد مصلى .

أصح النساء بإحضار الحجابات معهنّ لأنه لا توجد محلات تبيعه إلا نادراً وتكون بعيدة ، أيضاً الأفضل إحضار حجابات قطنية خفيفة نوعاً ما لفصل الصيف وحجابات ثقيلة لفصل الشتاء .

بالنسبة للعنصرية ، تفاجأت من شيوع فكرة العنصرية في كوريا ، والخوف من القدوم إليها لهذا السبب أقمت في كوريا سنتين لم أتعرض لموقف واحد عنصري ، والكثير من صديقاتي يؤكدن كلامي الشعب الكوري شعب مُسالِم ومتعاون وخجول ، قد يتعرض البعض لمواقف تجاهل فت مثلاً لو كنت في مازق وسألت أحد المازّة الكوريين المساعدة ، قد لا يُجيبني ليس تجاهلاً بقدر ما أنهم يخجلون من عدم قدرتهم على التحدث بالإنجليزية ولكن الأغلب متعاون وسيحرص أن يساعدك بقدر ما يستطيع .

أذكر أحد المرات كنت ذاهبة لورشة صنع فخار وأضعت الطريق فت دخلت مقهى قريب وسألت العاملة عن المكان فت قامت بإقفال المقهى وخرجت معي لإيصالي للمكان الذي أريده .

المهم أن يحرص الإنسان على نفسه في بلد الغربة ولا يطمئن ١٠٠٪ بل يكون فطن حذر كما قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه ( لستُ بالخُبّ ولا الخُبّ يخدعني ) أي لستُ بالمخادع ولا يمكن أن يخدعني المخادع .

والمؤمن كَيْسٌ فطن ، ويا غريب كُنْ أديب .

## اللغة والتعامل اليومي

بحكم قلة الناطقين بأي لغة أخرى غير اللغة الكورية فقد تجدون صعوبة في البداية في التعاملات اليومية والتواصل .

ف الإعتدال غالبًا يكون على المترجم والأفضل إستخدام المترجم الكوري Papago أو مترجم قوقل العادي

لكن بحكم أن هذا التطبيق كوري ف لديه مزايا متصلة بتطبيق NAVER وهو تطبيق الخرائط في كوريا ف تستطيع ترجمة أي مكان في نيفر عن طريق برنامج Papago من خلال خيار مشاركة الموقع ، تجد خيار الترجمة عن طريق هذا البرنامج translate with Papago .

وهذه الخاصية تفيد الأشخاص الذين يستخدمون التاكسي بدون التطبيقات مثل Kakao Taxi او غيره

علمًا أنك تستطيع إيقاف أي تاكسي بالشارع والأمان عالي جداً + تستطيع دفع الحساب عن طريق جهاز الشبكة الموجود لدى سائق التاكسي بالبطاقة أو حتى بالحوال ، ف غالباً أنت لا تحتاج إلى كاش في كوريا إلا فيما ندر .

فقط تقوم بترجمة العنوان الذي تريد الذهاب إليه وعرضه على سائق التاكسي .

نعود لموضوع اللغة ، بحكم دراستي للغة الكورية لمدة 3 أشهر ، أنصح أي قادم للإقامة في كوريا أن يدرس الأساسيات على الأقل حتى يصل لمرحلة قراءة الأحرف والكلمات .

هذا الأمر سيُسَهِّل على الكثير التعاملات اليومية وسيجعل الحياة ممتعة وسهلة أكثر في كوريا .

درستي كانت في معهد YBM ولديهم فروع كثيرة في سيول

أيضاً يوجد معاهد معتمدة من الملحقية للغة الإنجليزية والكورية ؛ Pagoda , YBM , British council

وبالنسبة للتعاملات اليومية ف كما ذكرت سابقًا الشعب الكوري شعب لطيف متعاون مسالم

وبالنسبة للدفع في المقاهي والمطاعم ف بالنادر تجد الدفع عن طريق Apple Pay ، فقط عن طريق البطاقة أو Samsung pay أو الكاش .

أيضاً تحتاجون تحميل تطبيق kako talk هذا التطبيق مثل الواتس اب بالنسبة للكوريين وبالكد تجد شخص كوري لديه واتس اب !

## المطاعم والمقاهي والمجمّعات

من الأفكار الخاطئة التي قُدمت إلى كوريا وأنا متخوفة منها ( لا يوجد طعام حلال في كوريا ) ولكن وجدت أن الخيارات كثيرة ؛ يوجد مطاعم حلال ومطاعم عالمية ومطاعم شوي كوري واللحم يكون مستورد ومناسب لنا .

لكن ذوق الناس يختلف ولا يتفق كل الأشخاص على ذائقة معينة فالأفضل أن يجرب الشخص بنفسه ويحكم .

طبعاً المقاهي جداً كثيرة ومستواها ممتاز والمخبوزات لديهم لذيذة لكن انتبهوا إلى موضوع مهم قبل طلب أي نوع كيك وأي كروسون حلا - المخبوزات عموماً - تأكدوا من السؤال عن جيلاتين الخنزير أو الكحول

لأن هذا الموضوع منتشر بشكل كبير ولكن رغم ذلك البدائل كثيرة والله الحمد فقط ترجموا عبارة هل يوجد جيلاتين خنزير أو كحول ، واستمتعوا .

أغلب المقاهي والمطاعم تفتح الساعة 10 صباحاً وقليل يفتح قبل هذا الوقت لأن الحياة في كوريا عموماً تبدأ من الساعة 10 والأسواق والمُجمّعات تفتح الساعة 10 ونصف وتقف الساعة 10.

نظام المجمّعات عامّةً يكون بالأدوار ، دور للأطفال ودور للنساء ودور للرجال وأغلب المطاعم تكون في B1 في المجمّعات ، ودور الأطفال دائماً يكون موجود فيه ألعاب للأطفال بنظام الساعة .

جميع المجمّعات متواجد فيها baby lounge للرضاعة والتبديل وغيرها .

وموجود أيضاً عربيات للأطفال بنظام الإيجار وقت التسوق .

## الشتاء في كوريا

من أكثر الصعوبات التي تواجه أي قادم إلى كوريا خاصة في فصل الشتاء أو أي مقيم في كوريا .  
قدومي إلى كوريا كان في فصل الشتاء في نهاية شهر نوفمبر ، فت كنت جداً متخوفة من شدة البرد لدرجة  
تابعت بلوقر كوريين في اليوتيوب وكيف يستعدون للبرد ومن أين يشترون إحتياجات البرد ودونتها  
بالملاحظات .

قبل مجيئي كنت أحتاج الإستعداد من السعودية لأنه الأكيد لن أنزل مباشرة للتسوق  
فت اشتريت البجايم الحرارية - الThermal- للأطفال من نكست ، وللكبار من ماركس سبنسر  
وطبعاً أخذت أعلى درجة تدفئة .

اشتريت أيضاً أبواب شتوية من الداخل فرو ومن الخارج ضد الماء .  
أيضاً القبعات المتصلة للرقبة وهذي جداً فادتنني للأطفال لأنها تغطي إلى منطقة الرقبة .

حين وصلت إلى كوريا الحمد لله استفدنا من هذه الملابس كثيراً وبعد شهر تقريباً احتجت لقطع أثقل نوعاً ما .  
وطبعاً الجاكيتات الgoose down ، موجودة بكثرة في كوريا وأنصح القادمين لكوريا شراءها  
إذا وصلوا لأنها مناسبة لشتاءهم وأسعارها متراوحة فت يكون لديكم خيارات واسعة وكثيرة .  
بالنسبة للبجايم الحرارية الثقيلة - الThermal- من Uniqulue وكانت أعلى درجة تدفئة  
وبعد فترة لاحظت وجود إحتياج للThermal الخفيف لأن المجمعات والمدارس وجميع الأماكن المغلقة ؛  
التدفئة فيها جداً عالية ، فت الحرارية القوية غير مناسبة ، تستطيعون إيجاد الثيرمال الخفيف في جميع المحلات  
مثل في Top10 و Muji وغيرها من المحلات وحتى يونيكلو .  
بالنسبة للبناطيل أفضل نوع مفيد جداً وقت الشتاء القارس والرياح ، هو النوع الذي يكون من الداخل فرو  
متواجد في Muji , Top10 , Uniqulue وغيرها .

أيضاً متوفر موديلات رسمية مناسبة للرجال والنساء للدوام في Uniqulue .  
بالنسبة للجوارب الشتوية أيضاً متوفرة في كل المحلات التي ذكرتها بالأعلى  
- الجوارب الصوف ممتازة وأنصح فيها -

أضفت موضوع خاص بالشتاء في بروفايل السناب ( كيف تلبسون بزكاء في الشتاء ) ؟  
لأن فعلاً طريقة اللبس تحتاج ذكاء لأن كثرة الطبقات من غير معرفة لا جدوى منها  
ولن تقوم بالتدفئة بالشكل المطلوب !

فأول طبقة ال Thermal : ضروري يكون على مقياس الجسم حتى يقوم بمهمته

ثانياً : أي قطعة شتوية نوعاً ما فضفاضة أو سترة صوفية مع بنطال شتوي

ثالث طبقة : جاكيت ال goose down

+ الجوارب الصوفية والبوت الشتوي ويكون مرتفع نوعاً ما عن الأرض

الففاضات والشال ؛ أي نوع يفي بالغرض .

وطبعاً كثرة أو قلة عدد الطبقات تتحكمون فيها حسب وجهتكم وهل سيكون وقتكم أغلبه بالخارج أو بالداخل .

في الشتاء عادةً إذا دخلتوا المجمعات ستجدون خزانات تضعون فيها جاكيتاتكم الثقيلة ، لأن مثل ما قلنا سابقاً الأماكن المغلقة دافئة جداً .

أيضاً تحتاجون أكياس التدفئة في شتاء كوريا - مثل الكمادات الصغيرة بحجم اليد -

تجدونها في كل مكان في السوبرماركت والبقالات الصغيرة وفي دايسو وفي كوسكو

ولها عدة أنواع ؛ لليدين وللأحذية وللبن أيضاً .

## الحضانات والمدارس

من أسهل المواضيع في كوريا والله الحمد موضوع المدارس والحضانات ، فت بالنسبة للمدارس توجد قائمة بأهم المدارس المُعتمدة لدى الملحقية .

وجميعها مدارس عالمية تعتمد اللغة الإنجليزية في تعليمها مع وجود القليل من حصص اللغة الكورية الإختيار فيما بينها غالبًا يكون إما بقُرب مسافة العمل والسكن أو عن طريق المفاضلة في طريقة التدريس وغيرها .

بحكم عدم معرفتي الكافية لجميع أنظمة المدارس فلا أستطيع تقديم مقارنة كافية ووافية .

بالنسبة للحضانات ؛ فت هي كثيرة جداً وتستطيعون البحث عنها بعد إختيار السكن لأنها منتشرة بكثرة في جميع الأحياء والمناطق السكنية والسعر فيها موحد حسب عمر الطفل ، فت كلما قلَّ عمر الطفل زادت الرسوم والعكس صحيح .

ويوجد بطاقة بنكية تستطيعون إصدارها من نفس البنك الكوري المعتمد لدى جهة العمل ، هذه البطاقة تُخفض رسوم الحضانات إلى 50% وتستطيعون إستخدامها كبطاقة صرّاف عادية يومياً .

الحضانات تعتمد اللغة الكورية وبعضها يوجد لديها دروس إنجليزية للأطفال بعمر 3 سنوات وما فوق أيضاً سأقوم بإرفاق صورة توضح أسعار الحضانات حسب عمر الطفل .

2024년 보육료	
언어재활사 엄마 진	
만 0세	540,000원
만 1세	475,000원
만 2세	394,000원
만 3~5세	280,000원

## عيادات التجميل

ترددت كثيراً قبل كتابة هذا الموضوع لإحساسيته والتخوف من عدم ملاءمة بعض الإقتراحات للجميع لكن كثرة الأسئلة عن هذا الموضوع تحديداً وقلة عدد الذين تحدثوا بالتفصيل عن هذا الموضوع جعلتني أعزم على كتابته مع إبراء الذمة والتذكير بأنه ليس بالضرورة ما يلائمني يلائم الجميع كونوا حذرين جداً خاصة في موضوع البشرة والإجراءات المقترحة والمنتجات التسويقية .

نظراً لِمَتَمَع المجتمع الكوري بصفاء البشرة وعدم ظهور تقدم علامات كِبَر السن لديهم بشكل ملحوظ أصبحت كوريا رائدة في مجال التجميل من عيادات ومنتجات وأساليب فعّالة في الحفاظ على مظهر صحي وشبابي لدى النساء والرجال على حدٍ سواء .

كّ غيري ممّن أتوا إلى كوريا وأُعجبوا ببشرة الكوريين ؛ أصبحت أبحث عن السرّ لهذا الأمر فَوَجَدت أن السرّ يكمن في حفاظهم وإهتمامهم الزائد ببشرتهم وجمالهم على مدار اليوم والساعة والدقيقة ف قلّ ما ندر تجد كوري أو كورية يظهر على بشرته أعراض الجفاف أو قلة الترطيب

أولاً يحرصون على زيارة العيادات بشكل دوري وأكثر الإجراءات الدارجة لديهم والمناسبة لطبيعة بشرتهم ما يلي :

### Toning laser & pico laser

- ليزر منخفض الطاقة - ومضاته سريعة وخفيفة على الجلد يساعد على : تفتيح التصبغات وتوحيد اللون وتقليل المسام وتحفيز الكولاجين ويقومون به بشكل شبه أسبوعي حتى يصلون للنتيجة المطلوبة
- ف لاحظت هنا عدم إستعجالهم للنتيجة واستخدام الليزر عالي الطاقة شديد الحرارة - بالعكس أغلب إجراءاتهم خفيفة جداً وتحتاج تكرار حتى تكون النتيجة ملحوظة

أيضاً من الإجراءات المنتشرة بكثرة في كوريا ؛

### Ulthera , Thermage , Shurnik

مع إختلاف المسميات إلا أن النتيجة واحدة لكن تختلف حسب القوة وسرعة النتائج وعمق التأثير وهو إجراء تجميلي غير جراحي يهدف لشدّ البشرة وتحفيز الكولاجين

أيضاً من أكثر الإجراءات شيوعاً في كوريا

### Collagen injection ; Rejuran

وهي حُقن كولاجين مصنوعة من DNA السلمون

يحفز الكولاجين ويقلل المسام الواسعة ويجدد الجلد بعد التعرض للشمس وحب الشباب

الإجراء جداً مؤلم لكن يوجد عيادات تستخدم جهاز يقلل الألم بشكل ملحوظ

وأيضاً هناك كريمات مصنوعة من هذا المستخلص في الصيدليات الطبية فقط اسألوا عن PDRN وستجدون أكثر الكريمات المشهورة لديهم

أيضاً البوتكس في كوريا متوفر بكثرة وعدة أنواع والبوتكس الكوري جداً رخيص لكن سريعاً ما يزول .

وهنا سوف أرشح عدة عيادات من تجربتي الشخصية ولست مسؤولة عن أي تجربة غير جيدة مستقبلاً

#### 1- Ppeum global clinic

الأسعار مقابل الخدمة ممتازة ومخصصة للأجانب ولديها عدة فروع ابحثوا عن فروع الـ global

ولديهم جهاز إسترجاع الضريبة ويتحدثون الإنجليزية بشكل جيد

#### 2- Renovo clinic

ممتازة لعلاجات حب الشباب وتنظيف البشرة aqua peel

لم أجربها ولكن لدي صديقات جربوها وناسبتهم جداً

نوعاً ما مرتفعة الأسعار ولديهم مترجمين

#### 3- Muse clinic

الأسعار جداً ممتازة والخدمة ممتازة خاصة إذا كنت تعرف مسبقاً ماذا تريد

لديهم إستشارة لكن ليست من دكتور بل من أخصائية بشرة

#### 4- Abijyu clinic

مهتمين بأدق التفاصيل بدءاً من الإستقبال إنتهاءً بالإجراءات  
لديهم خدمة scan للبشرة وأغلب العيادات الكورية لديهم هذه الخدمة التي ترى من خلالها مشاكل البشرة عن طريق تصويرها بالجهاز المخصص لذلك ، وأيضاً عمر البشرة ومستوى الرطوبة وظهور التجاعيد .  
الأسعار متوسطة إلى مرتفعة ولديهم مترجمين

#### 5- the pretty young clinic

عيادة لطبيب كوري مشهور بـ البوتكس ، جداً ممتاز والأسعار مقابل الخدمة جداً ممتازة  
لديهم أيضاً إجراء الـ shiny Botox يعطي إمتلاء ولمعة وصفاء للبشرة  
ولديه كل أنواع البوتكس الألماني والأمريكي والكوري  
جميع العيادات لديها عدة فروع في سيول

وهناك أيضاً خطوة أخرى يقوم بها الكوريون للحفاظ على شباب وجمال بشرتهم وهي الذهاب  
إلى مراكز التجميل الـ Aesthetic وهي منتشرة بكثرة ف لا تكاد تبحث عنها في أي مكان إلا وتجد الكثير  
منها في كل الأحياء والعماير السكنية والمجمعات  
وهي تعتمد على الـ skin therapy وهو إجراء يشبه تنظيف البشرة ولكنه أعمق من ذلك ف يعتمد بشكل كبير  
على مساج الوجه وحجر الـ gua sha والماسكات الترطيبية والتي تساعد أيضاً على شد البشرة  
والأسعار متفاوتة حسب الحي والخدمة المقدمة  
أنصح جميع القادمين إلى كوريا تجربة هذه الخدمة الجميلة والتي تتضمن في بعض المراكز مساج لليدين  
والرقبة لتخفيف الإرهاق والتوتر  
فقط قوموا بكتابة Aesthetic في تطبيق Naver وستجدون خيارات كثيرة ومناسبة .

أيضاً إعتاد الكوريين بشكل مبالغ فيه على الـ skin care والمنتجات اليومية هو سبب رئيسي من أسباب صفاء  
ولمعة بشرتهم وشبابها .

ف الموضوع لم يحصل بيوم أو ليلة والموضوع ليس جينياً كما يقول البعض  
لأنني أرى الكثير من الأشخاص في الأماكن العامة لم يبدأوا بعد رحلة الإعتناء بالبشرة ولديهم مشاكل بشرة مثل  
الحبوب وغيرها من عيوب البشرة  
ف لو كان الموضوع جينياً لما رأيت أي شخص كوري لديه بشرة فيها عيوب .

أيضاً النظام الغذائي لديهم مليء بمضادات الأكسدة الذي يحافظ على شباب البشرة وحيويتها .  
وكثرة وجود البروبيوتك - البكتيريا النافعة - في مأكولاتهم مثل الكيمتشي ، وفوائد البكتيريا النافع  
كثيرة للبشرة من ضمنها مقاومة حب الشباب وتهدئة الإلتهابات وموازنة الدهون .  
ولاحظت وجود شوربة مرق العظم بكثرة في مطاعمهم وهي كنز حقيقي للكولاجين الطبيعي  
أيضاً إعتادهم بالغالب على المكملات الغذائية والكولاجين .

أخيراً تقبلوا عيوبكم ولا تسعوا إلى الكمال ف هو مجرد وهم لن يصل إليه الإنسان مهما حاول  
لأن طبيعة النفس البشرية دائماً ترغب بالمزيد ولن يُرضيها أي مستوى تصل إليه إلا إذا تسلّحت بالقناعة  
والإمتنان وشكر الخالق على النعم المُحاطة بها ، ف الحمد لله أولاً وأخيراً .

## قائمة بأهم المشتريات المميزة من كوريا

سأذكر لكم أهم وأجمل المنتجات للتسوق قبل المغادرة من كوريا ، وقد رشحت هذه المنتجات بناءً على السعر مقابل الجودة وبعضها بناءً على تميزها .

- الجوارب المصنوعة في كوريا made in Korea
- فُدور الطبخ الكورية ومن تجربتي الشخصية ناسبتني هذه الماركة Fika تجدونها في أغلب الأسواق وفي الأوتلت
- الأحذية الرياضية لمختلف البراندات للصغار والكبار - السعر جداً ممتاز -
- skin care والماسكات ، تجدونها في المتجر المشهور Olive young وأيضاً هناك عدة متاجر بعضها بالجملة مثل : Off beauty, The mask shop
- أيضاً هناك الكثير من محلات الجملة في شارع ميونق دونق
- منتجات Uniqulue بشكل عام - جودة عالية -
- ملابس الأطفال المميزة بالموديلات الكورية خاصة للبنات
- الشنط النسائية الكورية ، مميزة بسعرها الممتاز مقابل جودتها المتقنة
- وسأعطي قليل من الأمثلة وستجدون الكثير منها في جميع المولات والشوارع المشهورة Jill Stuart , MARHEN.J , OSOI , Rosa.k
- فقط ابحثوا عن البراند في تطبيق الخرائط الكوري Naver والأغلب لديهم عدة فروع
- كريمات اليد المعطرة
- شاهي الأعشاب من براند Osulloc الكوري والكثير من براندات الشاي الكورية
- أقمشة ثياب الرجال الشتوية

وأخيراً هذا حسابي العام في السناب شات ومثبت في البروفايل مواضيع قد تفيدكم

وأي أسئلة أو إستفسارات تواصلوا معي

**Snapchat : nuhabdullah523**

وهنا رابط لموضوع ثري جداً ومفيد للصديقة العزيزة د.منال باكثير

<https://manalbakathir.com/2024/10/12/معلومات-مفيدة-لكل-مبتعث-إلى-كوريا-موضوع/>

أقدم هذا الملف البسيط كعربون شكر وإمتنان لكل من دعمني ، وهدية وداع بسيطة لكل المغتربين في كوريا

سائلة من الله أن تكون أيامكم مليئة بالإنجاز والراحة والطمأنينة