

العهد السابع

Bara El Dayra





إمشتي في السليم (٢)

أحمد ياسر

- عمو البورصجي: مواد الـ Cfa متعلقة بالتحليل المالي والاستثمار والاحصاء ودراسة الـ Cfa صعبة شوية وعايزة مجهود .
الـ Cfa عبارة عن ٣ مستويات :
المستوى الاول : بيدرس فيه
ادارة المحافظ المالية Portfolio Management واستثمار
Investment وطرق احصائية Quantitative Methods واقتصاد
Economic .
المستوى الثاني : تحليل الشركات والمصانع و تقييم
الاصول
المستوى الثالث : ادارة محافظ مالية وتقييم السلوك المهني
بالاضافة الى تطبيق المفاهيم التي تم دراستها في المستوى الاول
والثاني .
بعد الانتهاء من دراسة كل مستوى يذهب الدارس
للامتحان عليه في الجامعة الامريكية في القاهرة
ويتكون الامتحان من ٢٤٠ اختيار ومدة الامتحان ٦ ساعات .
اهم الشروط للتقدم للامتحان هو ان يكون الطالب حاصل
علي البكالوريوس او في السنة الاخيرة
- ابو العريف : و الله انت حد كويس جدا!!! و عندك
معلومات جميلة
- عمو البورصجي : يعني مفيش اي سؤال ثاني
- ابو العريف : للأسف لا
- عمو البورصجي : اشوفك علي خير المرة القادمة
تم غلق الجلسة بنجاح.....

وبعد شرح شهادات التحليل الفني في الجلسة الماضية سوف
يتم شرح شهادة التحليل المالي في الجلسة الحالية
ويسم الله وبعد مقابلة ابو العريف وعمو البورصجي
تم فتح الجلسة.....
- ابو العريف: عامل ايه يا عم البورصجي
- عمو البورصجي: انا تمام الحمد لله، انت عامل ايه
- ابو العريف: انا الحمد لله بخير، مش انا روح الهيئة
المصرية للمحللين الفنيين وعملت عضوية وان شاء الله
السنة القادمة همتحن Ceta بس هحتاج منك المحتوى الدراسي
- عمو البورصجي: كلام رائع منك والله فرحتني وانا
هساعدك بالمحتوي الدراسي للشهادة
- ابو العريف: طيب هنتكلم في ايه انهاردة؟!
- عمو البورصجي : هنتكلم ان شاء الله عن شهادة Cfa
للتحليل المالي فاكر التحليل المالي الي اتشرح قبل كدة؟!
- ابو العريف : اه طبعا فاكره بتاع دراسة الارقام ، بس ايه
هو Cfa بقي
- عمو البورصجي : الـ Cfa دي شهادة مرتبطة بالتحليل
المالي او الـ Finance وشهادة الـ Cfa
بتديك ميزة عضوية معهد المحللين الماليين بالولايات
المتحدة الأمريكية وهي
شهادة مهمة جدا في مجال التمويل المالي والاستثمار
والبورصة ويتدي مميزات كتير في المجال دا .
- ابو العريف: طيب ايه تفاصيل دراستها؟!



المدير العام
محمد نجم

نائب المدير
أحمد ياسر

العلاقات العامة
محمود عبد الحكيم
شادي نزيه

التحرير
ندى الحسيني

التحليل الفني
اسلام عاطف

مدير ورش العمل
مريم جمال

سوشيال ميديا
عمار ياسر

هاجر ممدوح
فايز فايز

الإخراج الفني
تامر سمير

مصمم الموقع الإلكتروني
مدحت حمدي

شخصية العدد
فكرة معتر محمود

كاريكاتير
كيرلس رفعت

للتواصل مع المجلة

www.baraeldayramag.com
bra.al.dayra@gmail.com

f Baraaldayra

الدايرة

رؤيتك

4	بطل فنز ورق
6	أنت أهم انساخ بالعالم
8	وات ابوات يور سلكاند سكوير ٢
10	قوم الفرانكو
12	المعادلة
14	فستر شافيونز محمد الشريف
16	حموكسمة و فتوكمة ٢
18	أنواع ألوان الطعام وأضرارها

شخصية العدد

محمد الشريف



بطل من ورق

زي ما فيه أبطال في عالمنا الحقيقي بنستمد طاقتنا كل يوم من قراءة قصصهم والبحث عن سبل مثلهم أملا في وضع سطور في تاريخ البشرية.

كمان فيه أبطال في واقع افتراضي ثاني.. أبطال ما خلف الشاشات.. أبطال العالم الافتراضي ملهمش نصيب في أي بطولة حقيقية بس ليهم باع كبير في الهاشتاجات.

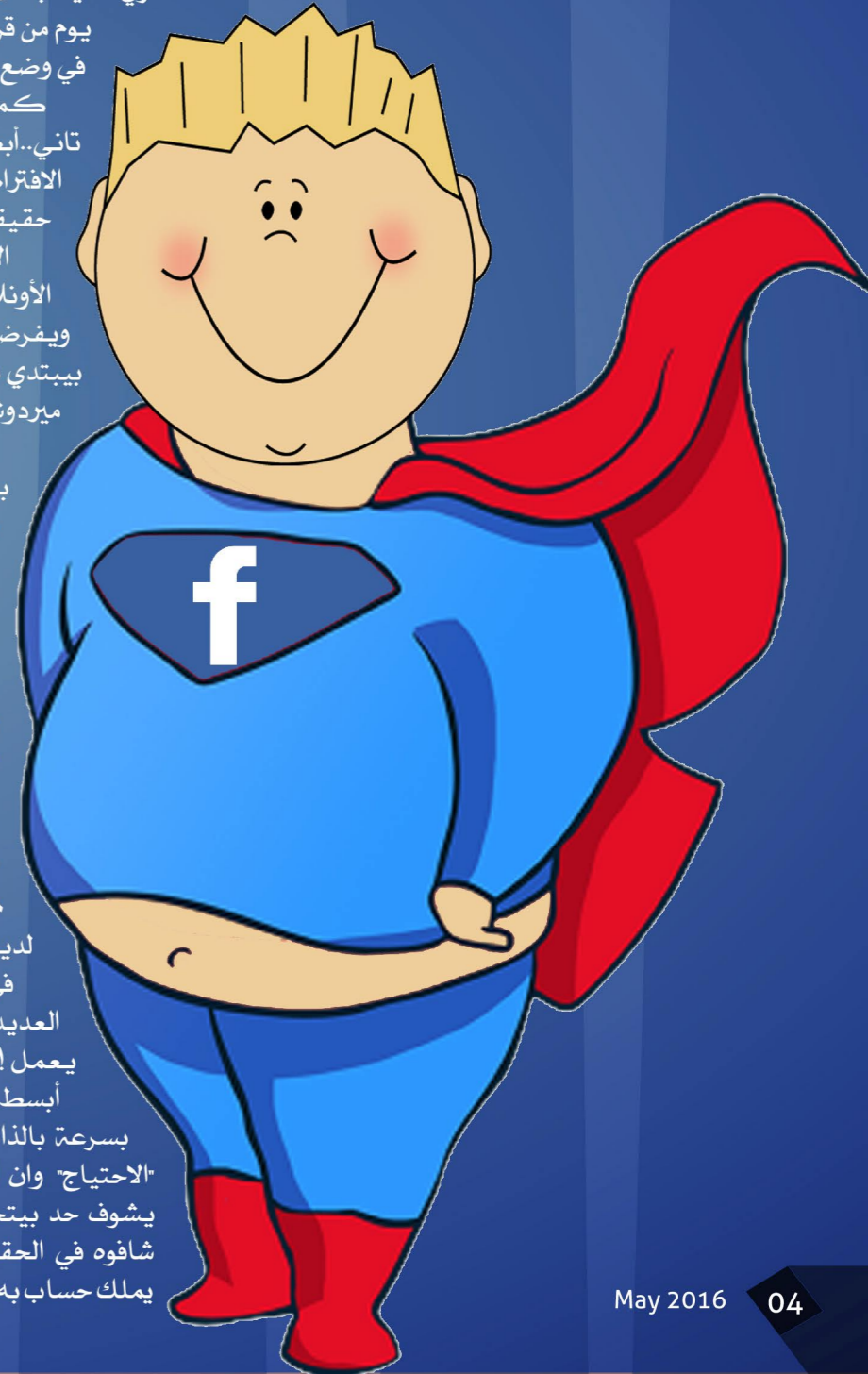
الأبطال دول طغى عليهم حب النافذة الأونلاين عشان يسوقوا لينا أفكارهم ويفرضوا علينا طريقة حياتهم ودايما كلامهم بيبتدي بأمر وفي أغلب التعليقات اللي تعترضهم مبردوش عليها لأنهم بقوا مشهورين.

أبطالنا الخارقين من كتر مشاغلهم بيفتحو شاشة العالم الافتراضي كل ١٥ دقيقة لانشغالهم التام!!

منشوراتهم في الغالب تكون مليانة بأسلوب تشويق قنوات الأفلام الأجنبية زي مثلا "انتظروا البوست اللي هيخلي الديناصورات متنقرض الساعه ٨ واللي هيسألني في رسالة مش هرد عليه" وفي الاخر يزخرف منشوره العميق بمجموعة من الهاشتاجات مثلا "مينشن صاحبك الديناصور" "عمر الارض" "شير لاختواتك اللي نفسهم يعيشوا" "مينشن ١٠ ديناصورات وساعدني أوصل لديناصورات أكثر"

في النهاية نجد منشور طويل يحوي العديد من اللينكات بعضها يعمل والاخر لا يعمل!

أبسط معادلة بتخلي الناس دول يشتهروا بسرعة بالذات في مجتمعنا هو ان هم يلعبوا على "الاحتياج" وان الشريحة اللي بيخاطبونها ما بيصدقوا يشوف حد بيتحرك ونشيط فيبينهروا بيه وممكن لو شافوه في الحقيقة يجروا يتصوروا معاه مجرد انه هو يملك حساب به الالاف من المعجبين!



تعالوا نتخيل كده لو "اديسون" أو "ارمسترونج" أو حتى "الأخوان رايت" كان عندهم حساب على الفيس بوك كنت هتلاقي "اديسون" مثلا يقول #مينشن لحد عايز المصباح أو "ارمسترونج" يقول شير واستنوا بوست بالليل عن كيفية صعود القمر ولا مثلا "الأخوان رايت" كل ساعة نفسهم سيلقي وكتبوا بوست هنوصل لحلمنا عشان احنا مينامش غير لما هنوصل للطيارة واخر البوست يكتبوا # اللهم_استخدمنا... أكيد اللي بيقتعد على وسایل التواصل بيتعب نفسه عشان يجيب شوية لينكات منسوخة ويدي شوية نصايح.. متعبش زي اللي كلف نفسه واتجنن وعمل "الطيارة"!

مش هيسيبوا اختراع المصباح والطيارة وصعود القمر ويكتبوا بوست ييرزوا فيه ان من أحد نجاحاتهم انهم بفضل الله وصلوا ل ٧٠,٠٠٠ متابع في مدة بسيطة!!!!

الشهرة الغير مرتبطة بالانجاز من أحد أسوء آفات عصرنا عشان بتعمل من شخصيات جديدة قادة مجتمع انجازاتهم معدومة بس كل الموضوع ان منشوراتهم بتجيب لايكات كتير... ومن مخاطر ابطالنا دول انهم بيتحولوا اتوماتيكيا بدون ارادة منا الى "قدوات" ولو أعطيت نفسك فرصة انك تقعد مع واحد منهم الا ما رحم ربي هتلاقيه فالارغ جدااا من الداخل ولا يحمل أي رسالة لها مضمون سوى بعض الهدوء والابتسامة ولاضرر مع قليل من الأيجو "الأنا" وفي التو تعمل الة النصح بوقود ذاتي منك يدعى "الانبهار" الذي سوف ينهي الجلسة حتما ب "سيلفي".

في أغلب الأحيان هنلاقي معظمهم أبطالنا دول اتحولوا من مجرد هوس بشهرة مزيفة اللي حرقت رقائق دماغهم فأصبحت هي الأخرى تبتسم لفلاشات الكاميرا الى انهم صدقوا فعلا انهم أبطال وبيتعاملوا من المنطلق الغريب ده!!

لو بصينا الموضوع بعمق أكثر وبعدنا عن نظرية المؤامرة ووضعنا سبب كتابتي لهذا المقال على جنب هنلاقي ان الاثار الجانبية السلبية اللي بيسببها أبطالنا الخارقين دول اننا هنلاقي وسائل التواصل تحولت لفلاسفة يكتبوا حكم كل يوم بدون ايضاح لمصدرها ومدى صحتها.. بقينا نقرا مسميات و أوصاف وظيفية غريبة.. وهيووظفولنا تجاربهم بشوية جمل تسويقية هتصدر لينا التجارب دي من مدخل "التقاعات"! الغريبة انك هتلاقي أبطال حقيقيين على أرض الواقع ومن الممكن أنهم ميكونوش بيفتحو وسائل التواصل الاجتماعي وملهمش نصيب ولا ١% من نصيب أبطال العالم الافتراضي!

كلامي مش قرآن بس انا بعتبر اللي زي دول زيهم زي "علاء الدين" و "السندباد" و "جحا"!

الشهرة الزائفة في أغلب الأحيان بتضيع البوصلة وهتترك "الايجو-الأنا" بشكل لا إرادي يحول الأهداف المرحلية الى أهداف نهائية!!

هتتحول الوسيلة لغاية وهنفضل نهتم بالتوافه ورأي الناس هيبقى مقياس لخط سيرنا وواحدة واحدة هيتحول الرضى الى غاية قريبة وليس هو غاية نهاية المطاف!!

في رأيي المتواضع أو ممكن نسميه التافه ان مفيش "بطل من ورق" هيجد تغيير كبير في العالم! ال value الحقيقية من وجهة نظري هي ما كانت من قبل ١٠ أعوام من الآن ال Value ال offline أقوى وأطول مفعولا على الاطلاق وهتسيب البصمة عند الناس وهناخد ثواب الخير من ربنا

منكرش ان نافذة الفيس بوك مفيدة جداا بس لو دورت ورا "مارك زوكربيرج" المدير التنفيذي للفيس بوك هتتعرف معنى جملة "بائع الخمر لا يشرب"!

أبطالنا من العالم الاخر "أشكركم على حسن شغفكم ونتمنى رؤيتكم في نافذة أوسع" الناجح مبيتكلمش كتير ميبينزلش بوستات كتير عادي ممكن يتصور كتير بس مش بيتباهى بكل حاجة صغيرة بيعملها وكل تفصيلة يخليها قصة!! شغله وتعبه وانجازاته هتتكلم عنه اونلاين واوفلاين!!

كفاية بقى نفضل بنتكلم عن الأهرامات بقالنا ٧٠٠٠ سنة وهي اتبنت في ٢٠ سنة بس!!

الشهرة الزائفة ليست الا سراب زايغ عاملة زي المستقبل أغلب الناس بييجري وراه بدون رؤية ومش هيوصلوا ليه عشان لو وصلوا ليه هيكون حاضر! بلاش نضيع طاقتنا وراء شاشات العالم الافتراضي وبعد كده نشتكى ونخلق أعداء ومببرات لتعثرات في حياتنا كفاية انبهارات بناس مزيفة وكفاية overestimate وياريت نكمل رحلتنا وندور على سبل جديدة عشان نسيب بيها البصمة اللي هتخلي أحفادنا وأولادنا يتكلموا عننا بالخير!

نتعب ونسعى لحد ما نوصل لليوم اللي نسمع فيه " بسببك أنا عمري ما استسلمت"

الحياة أوسع من الشاشة ال ٥ بوصة ومساعدة الناس اوفلاين وسماع كلمة "شكرا" ونشوفها في عينيهم أحسن بكتير من مجرد بوست ما هو الا حاجة بتملئ كوب "الايجو-الأنا" وتشبعه!

أشوفكوا في المقال اللي جاي..

معزز محمود

- ثالثاً سجل نقاط ضعفك - سجل خمس نقاط على الأقل -

ما النقاط التي تراها الأضعف لديك عقليا وعمليا وجسديا وعلميا ونفسيا واجتماعيا وغير ذلك وهنا لا تصف نفسك بقدر ما تسجل نقاط الضعف لتعرفها جيدا

- رابعاً سجل أقوى نقطة قوة لديك من النقاط التي سجلتها سابقا

ما هي أكبر نقطة قوة لديك ما هي ميزتك الأهم لديك مثال ذلك " أني امتلك شهادة دراسات عليا " هذه أقوى نقطة قوة على سبيل المثال، أو أنا اتقن الرسم بشكل جيد أيضا على سبيل المثال.

- تستطيع عرض التمرين على الكوتش ليقوم بتوجيهك عند الحاجة لذلك

◆◆◆ بعد التمرين ◆◆◆

١- بإمكانك استثمار أقوى نقطة لديك في أي شيء، أي توجيه نقاط القوة نحو أهدافك المستقبلية والحالية والروتينية، فتبدأ من نقاط قوتك فوراً لأنها الأكثر جراءة في توجيه الأهداف وتحقيق المراد

٢- تخلص من أضعف نقطة ضعف لديك بأي طريقة فنقاط الضعف سببا في التراجع والتكاسل والبعد عن الهدف الأساسي، وسبيل لليأس والفشل

الخطط القادمة وإدارة حياتك لا تكون عيشية " زي ما تيجي تيجي " بل من حالة اكتشاف حقيقية لذاتك وحياتك وأهدافك ومن أنت وما هو وصفك؟ وما هي نقاط قوتك وضعفك؟ وأين ترى نفسك؟

هل أنت قادر على ذلك؟ أم ستكون في عداد الأموات، الخيار لك وحدك...

الكوتش حسام جبر

كيف تفكر؟ كيف تتعامل مع الآخرين؟ كيف تنظر للحاضر والمستقبل؟ انظر حولك

نطلق عليها "حياة" كي نحييها بشيء ما ، فإن كانت الحياة بلا أهداف ولا مشاعر ولا رغبات ولا أحلام ولا أدوات وبلا أحداث فأصبحت ليست حياة وإنما "موت" ، لأن الموت بلا أحداث وبلا نبض، وسر هذه الحياة يكمن بك أنت أهم إنسان في هذا العالم، أنت صاحب صانع الأهداف والقرارات والقادر على حل المشكلات والتخطيط والتفكير والقيادة والتأثير والإدارة كذلك، ومن أجلك أنت ولأنك أهم إنسان في هذا العالم لا بد أن تعرف نفسك أولاً، اكتشف الذات أخطر وأهم العناصر الأساسية لتعيش هذه الحياة بشكل صحيح، من هنا عليك الإجابة على هذه الاسئلة مباشرة خذ ورقة وابدأ فوراً .. فأنت من يقرر الحياة أم الموت، أنت وحدك تقرر الحاضر والمستقبل والشكل الذي تريده لحياتك، إكتشف نفسك فوراً لتكون أهم إنسان في العالم، وتحدد من أنت بوضوح ودقة.

◆◆◆ تطبيق : الاختيار ◆◆◆

قبل التمرين

لا بد أن تكون صادقا مع الله وصادقا مع نفسك عند قيامك باكتشاف ذاتك حتى تصل على الحقيقية الكاملة

◆◆◆ التمرين ◆◆◆

- أولاً أوصف نفسك في كلمة واحدة!

- ثانياً سجل نقاط قوتك " سجل خمس نقاط على الأقل "

ما النقاط التي تراها أكثر قوة لديك عقليا، عمليا، جسديا، علميا، نفسيا وهنا لا تصف نفسك بقدر ما تسجل النقاط التي تشعر بأنها الأكثر قوة لديك وتشعر بها بداخلك

أنت أهم إنسان في العالم

أنت أهم إنسان في العالم .. أنت البداية والنهاية

اكتشف نفسك من أنت؟ هل تعرف نفسك جيدا !!

هل تعرف نقاط قوتك وضعفك فعلا!

هل أهدافك صحيحة؟

هل لديك أهداف؟

هل تخاف المستقبل؟

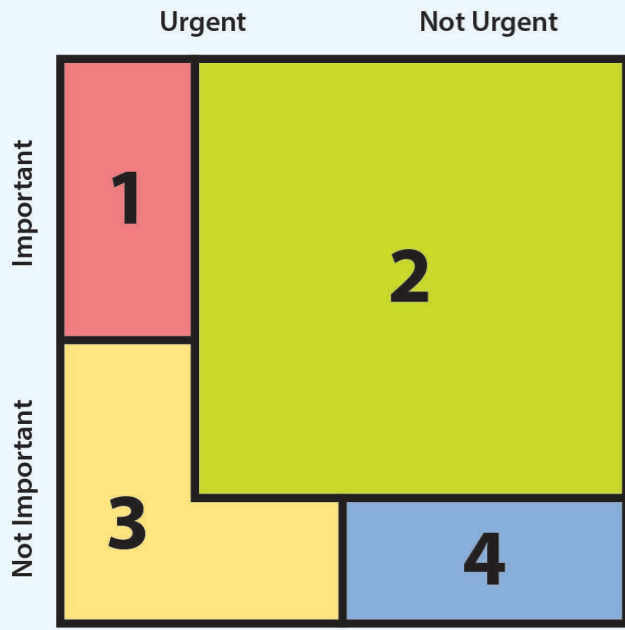
هل أهدافك نكية؟

هل علاقتك مع الآخرين جيدة؟

هل تتقبل الانتقادات؟

كيف تنظر إلى الناس والأشياء؟





أولوية هيعملوا فرق، يعني مثلاً القراءة زي ما قلنا في الجزء الأول أو إنك تبقى كويس في الإنجليش مثلاً، أو المذاكرة لو انت لسه طالب، فيه حاجات كدة ما يختلشف عليها اتنين، فسواء كنت محدد اهدافك أو لا هتكون اكيد عارف الحاجات دي ايه.

كدة اتفقنا، نبدأ بقى إدارة المربع (٢)، عشان تديره بشكل احترافي هتجرب التنظيم الأسبوعي، وبيكون في ٤ خطوات كالتالي : أول خطوة تحدد أدوارك في الحياة، مثال (اب - زوج - مدير شركة - عضو جمعية تطوعية - الخ) كدة انت حددت أدوار حياتك، الخطوة الثانية : اختيار الأهداف، اللي زي ما قلنا الحاجة أو الاتنين اللي هتواظب عليهم وهيفرقوا في كل دور من دور، مثال : كآب هيفرق معاياني اناي اواظب على قراءة كتاب ما عن التربية السليمة، كمدير شركة هيفرق معاياني اناي اعمل حاجة اسمها Networking أو تكوين شبكة علاقات، الخطوة الثالثة : وضع الجدول على أساس اسبوعي ، وخذ بالك مش على أساس يومي وهاقولك ليه بعد شوية، هتخطط اسبوعك كله على أساس الادوار اللي حددتها لنفسك ، بحيث هتحدد هتقضي أيام ايه في الاسبوع ووقت قد ايه عشان تحقق اهدافك الاسبوعية في كل دور، مثال: لو خدنا نفس المثال اللي هو كتاب التربية : هتحدد مثلاً ساعة او نص ساعة في اليوم تقرأ فيها جزء من الكتاب على مدار الاسبوع، مثال ال Networking لو حددت ليها كمدير شركة في جدولك ساعة واحدة في يوم من الاسبوع عالمدى الطويل هتفرق معاك جدا.

التحدي بتاعك دلوقتي انك هتجرب حاجتين خلال الاسبوع الجاي : قائمة التفويض + إدارة نفسك في المربع (٢) بالتنظيم على أساس اسبوعي، جرب وقوللي وات ابوت يور سكاند سكوير! 😊

فاطمة جمال



وات ابوت يور سكاند سكوير؟! (٢)

اتعرفنا في الجزء الأول على مصفوفة الأولويات وعرفنا المربع رقم (٢)، وان الناس الفعالين اللي بيحققوا إنجازات في حياتهم بيقتضوا معظم وقتهم في المربع ده، النهاردة هنعرف مع بعض ازاي نعمل كدة؟.

مبدئياً لازم تتعلم ازاي تقول "لا" وعشان تقول "لا" لازم تكون جواك "نعم" كبيرة اوي، يعني ايه؟ يعني أولوياتك لازم تكون مترتبة وهنعرف بعد شوية هنرتبها على أي أساس، بس لازم قبل ما ترتبها تبقى عارفها كويس جدا ودي هتبقى جاية من اهدافك اللي عايز تحققها سواء كانت قصيرة المدى أو بعيدة المدى، لما يبقى عندك هدف معين بيتطلب خطوات معينة عشان تحققه، والخطوات دي لما تعرفها تبقى انت عرفت أولوياتك، أولوياتك اللي هتخلي جواك النعم الكبيرة للحاجات الموجودة في المربع (٢)، وهتخليك بشجاعة تقول لا للحاجات الموجودة في المربع (٤) الغير مهمة غير العاجلة فتلغياها خالص زي الفيسبوك والواتس أب والتليفزيون وخلافه، والحاجات الموجودة في المربع (٣) الغير مهمة العاجلة فتعملها حاجة اسمها تفويض، وهي انك تخلي أي حد غيرك يعملها، والتفويض مهم جدا في توفير الوقت وزيادة الإنتاج اضعاف مضاعفة، مش لازم تعمل كل حاجة بنفسك، واوعى تقول لازم اعملها بنفسني عشان تطلع كويسة، كدة انت بتضيع وقت ومجهود عالفاضي كان ممكن تستثمره أفضل في المربع رقم (٢)، واقترح عليك تعمل قائمة بالحاجات سواء في البيت أو الشغل اللي ممكن تفوض فيها غيرك وقائمة بأسماء الناس اللي ينفع تفوضهم أو حتى تدرهم من دلوقتي عشان يشيلوا مسئولية الحاجات دي بعد كدة ، طيب نيجي بقى للمربع رقم (٢) ازاي هنديره؟

قبل ما نبدأ عايزة اقولك ما تقلقش لو انت لسه مش محدد هدف حياتك، انا عن نفسي من سنة فانت ما كنتش لسه عرفت ايه هدفي ورسالتني في الحياة، فلو لسة ما حددتش عادي جدا، بس أكيد هتبقى عارف ان فيه حاجة او اتنين مهملين في حياتك ولو واظبت عليهم وادبتهم



- ويرى بعض خبراء الإنترنت والاتصال بأن ظهور لغة (الفرانكو) بين الشباب يعكس التمرد الإجتماعي من داخلهم وعدم تفاعلهم مع الكبار ، وكما أن للإنترنت وما حمله من ثورة في علم الإتصال والمعرفة أصبح مشكلة كبيرة فيما يتعلق بحجم القرابة الإجتماعية والأخلاقية فأصبح يهدد قيم المجتمعات العربية.

في النهاية مهما يكن للتكنولوجيا من أهمية لازم تأخذ بالك من سلبياتها اللي ممكن تقع فيها من غير ماتعرف وتشارك في هدم شئ جميل في حياتنا مثل اللغة العربية ، فحافظ عليها.

فمهما كانت لغة الفرانكو هي لغة العصر بين الشباب علينا ألا نتناسي أصل العروبة التي تعيش بداخلنا.

- الفكرة الغير صحيحة إن " الفرانكو ستايل"

- حيث يرى بعض الشباب أن لغة الشات أو الفرانكو لغة لذيذة ودائما يستخدمونها للتواصل مع أصدقائهم في كل مكان سواء علي الشات أوفي إرسال رسائل عبر الموبايل، وإنها تعد لغة سهلة وجديدة وتجعل الشخص (ستايل) في طريقة كلامه علي الإنترنت .
خللي بالك؟؟

- أوضحت العديد من الدراسات التي أعدها المركز القومي للبحوث الإجتماعية والجنائية بالقاهرة أن إختيار الشباب لغة خاصة بهم هو تمرد علي النظام الإجتماعي لذلك ابتدعوا لونا جديدا من الثقافة لا يستطيع أحد فك رموزها غيرهم .

أهلا بيك هنتكلم في هذا المقال عن سلبيات إستخدام التكنولوجيا ، ولما نعرف السلبيات أكيد هناخد بالنا ونحاول نخرج برة دايرة " التبعية العمياء " إلي دايرة " الزعامة والقيادة".

- بعد إنتشار العديد من المواقع الإلكترونية علي الإنترنت وانتشار المواقع الإجتماعية في كل مكان إنتشرت في الفترة الأخيرة لغة (الفرانكو) وهي لغة الشات فهي "عبارة عن لغة إختلقها الشباب لأنفسهم للتعبير عن جيل بأكمله، وهي تقوم علي كتابة الحروف العربية بالإنجليزية وذلك بإستبدال بعض الحروف إلي أرقام"

- أمثلة لإستخدام هذه اللغة :-

- Assalam Alykom فهي إختصار السلام عليكم AA

- IN sha2a Allah فهي إختصار لعبارة إن شاء الله IsA

- Jzaakom Allah khayran فهي إختصار لعبارة جزاكم الله خير JAK

تعرف إن تاريخ لغة الفرانكو كان إمتي :

- يقول الأستاذ أنور الجندي أنها محاربة للغة العربية تمهيدا لإقصائها وإحلال حروفها بحروف أخرى ، وذلك منذ أن وصل الاحتلال الأوربي لبلدان العالم الإسلامي في القرن الثامن عشر الميلادي وبدأ ظهورها بشكل كبير في (٢٠٠٢م - ١٤٢٣هـ).



السيد ابو الفتوح





رابعاً: لا أدري ما سبب عدم البوح بالمشاعر وسجنها بداخلنا.. أطلق سراح مشاعرك ويوخ بيها، احد اهم اغذية الروح هي المشاعر اذا للحصول على الالتزام مارس العبادة وللوصول للوعي مارس القراءة ولدخول دائرة الابداع مارس التأمل والاسترخاء وللسمو والرقي عليك بالمشاعر (مبروك عليك روحك)

وهذا كان الجزء الأول من المعادلة (مفتاح الرضا) الجزء الثاني من المعادلة رياضة + غذاء + نوم = توازن جسدي وفي حال انك أصبحت روحك ملتزمة وواعية ومبدعة وراقية لا بد أن ينقاد معها الجسد فيصبح من السهل انصياعه لممارسة ما تمليه عليه روحه مثل ممارسة الرياضة حتي تجعل منه جسد منتج وترس من تروس الإنتاج (ستساهم في النمو) ومراعاة غذاءه المادي ليصبح جسد لديه طاقة فتستمر وتصبح احد أدوات التقدم والحفاظة على ساعات النوم لتطور وتنتج اكثر وتضع بصمة لك (ان اردت) وبرعايتك لمشاعرك والحفاظ عليها واطلاق سراحها في حدود معينه (لا تنس أنك شخص واعي) وعمل التحديثات اللازمة كلما تطلب الامر فتصبح صاحب كلمة طيبة وخلق رفيع وستبحث دائما عن ممارسة السمو والرقي أينما كنت. وهذا كان الجزء الثاني من المعادلة (مفتاح السعي)

عبادات + تعلم + التأمل + مشاعر = اتزان روحي
رياضة + غذاء + نوم = اتزان جسدي
اتزان روحي + اتزان جسدي = انسان
ان نجحت في تغذية وتوجيه الروح بهذه المواصفات فاطمئن عليك بك
واخيراً ألم يأن للذين علموا أن يعملوا؟

محمد نجم

سر من أسرار السعادة هو انسجام الظاهر والباطن في وحدة متناسقة متناغمة "مصطفى محمود"
كثير الخلط والجدال وانسحبت الأخلاق منا وهرب الحق من دنيانا والكل يدعي امتلاكه للحقيقة وجميعنا نتبرأ من الخطأ (مع أنه مرافق لنا) في معظم الأحيان " إلا من رحم ربي "

من وجهة نظري الحياة معادلة من جزأين (روح) و (جسد) والروح هي من تقود الجسد فإن أحسنت تغذيتها صار الجسد تابع من توابعها (أي سيكون جسدك تابع لروحك)

الجزء الأول من المعادلة (الروح) عبادات + تعلم + تأمل + مشاعر = اتزان روحي
أولاً: العبادات: استمرارك في تغذية روحك بالعبادات تمكنك من الحصول على ثلاثة عناصر وهي (الالتزام - الصلوة - اليقين) حيث أن التزامك بالتواصل مع الله هو أساس تعزيز اليقين واليقين سيستدعي تلقائياً السكينة فتسمو روحك فتعشق الالتزام لذلك الالتزام هو الأساس.

ثانياً: انت الان ملتزم بعبادات في أوقات معينه.. فأصبحت روحك بحاجة لأن تعي وتدرک ماهي ملتزمة به وما تريد ان تلتزم ولن يحدث هذا إلا بالبحث الذي يأتي من خلال القراءة والتعلم

وبعد ان اصبحت انسان تتقن فن الالتزام حان وقت التحول من مجرد ملتزم الى واعي (الملتزم الواعي) هنا تحتاج روحك إلى ان تتغذى بالقراءة والعلم (مارس قراءة وتعلم ما تراه انت وليس ما يراه المجتمع) ولتحصل على (وعي - رقي).. يجب ان يكون لديك خريطة معرفية تميزك

ثالثاً: وبعد أن أصبحت ملتزم واعي (الحياة مش مسطرة ولا خط مستقيم) تحتاج الروح إلى الاسترخاء فأهلاً وسهلاً بالتأمل لمتعة الروح.. تأمل واسترخي (من حقل) سوف تحصل على (الابداع) .. التأمل وقود المبدعين

Mr. ChAMPION

محمد الشريف

وده قبل نهاية الفصل الاول وفي بداية الفصل الثاني اداة الجامعه اخبرته انو فاته امتحانات ومحاضرات كثير وقدامك اختيارين يا تاخذ شهادة حضور فقط... يا تضغط نفسك وتذاكر لوحدك التيرم الاول والتيرم الثاني بجانب انه لازم يشتغل عشان يساعد نفسه!

هو حس في الفترة دي بمتعة غير عادية وحاسس انها هانت وحس ان نشوة النصر هتنتسيه قسوة التحديات دي خارج ارض الوطن!

وبالفعل عدى المرحلة دي والجامعة اختارته يكون سفير للجامعة في القاهرة يساعد الناس.

اشتغل محمد مع شركة سنغافورية والفترة دي سافر لاكثر من دولة وواصل الشغل لحد ما حس ان رؤية الشركة غير رؤيته الشخصية فمن جديد "اتعلم ثاني ازاى وامتي يقول لأ فشكرهم وكمل الطريق رغم انه ساعتها كان في مرحلة صعبة ويحمل مسئولية عيلته!

مبيناس كرم ربنا وفضله في رحلته وقد ايه وقف جنبه في تحديات صعبة

بعده بفترة اشتغل مع شركة ناشئة، شركة كراود أناليزر المتخصصة في مراقبة المحتويات باللغة العربية على الانترنت، وكانت ماشية مع نفس رؤيته اللي هو حابها وحاسس انه هيسيب بصمة من خلالها!

بيلخص رحلته من 13 سنة وبيقول اكيد الحياة مش بمبي وان فيه تحديات وابتلايات متوقع الواحد على ركبته ومتستناش حد يبجي يدافع عنك لأن الفكرة في مش في حجم الضرب الفكرة في مدى تحملك ليه واستمرارك في المعافاة.

الناس بتقول اللي هي شايفاه فلما واحد يقولك "انت متقدرش" فهو بيقول كده لان ده اللي هو عارفه ومش شرط الي عارفه ده يكون "صح" وكل واحد ليه تجربته الخاصة واي حد في الدنيا ممكن يتعلم المهارة اللي هو عايزها لو بس قرر.

اتمرد على وضعك بعقلانية وخلي عندك دايمًا خطة و"خطة بديلة"

اكثر متعة هتخليك مستحمل كل حاجة هي رحلتك وانت بتدور على شغفك فارجوكم متزهقوش انكم تفضلوا تدوروا عليه!

الرحلة الممتعة بدأت مع الشامبيون محمد الشريف من لحظة تخرجه من جامعة القاهرة.

الموضوع ابتدى ان هو كان بطبيعته شخص اجتماعي جدا بس اتصدم في بداية الرحلة لما كان شغوف جدا بالتدريس والشرح للغير اتصدم بانه عاد أول سنة في الجامعة!

التحدي اتقبل والشامبيون اجتازه لما أنهى المرحلة الجامعية بتقدير جيد جدا مع مرتبة شرف!

اشتغل في مجاله "نظم ومعلومات" بس هو كان العائق ان هو مش بيفضل الشغل دايمًا مع الالة "الكمبيوتر" وكان معضلة في فرص جاتله ومستمرش فيها!

بعد اكثر من فرصة جاتله فرصة انه يكون "مهندس برمجيات" بس جاتله فترة زي ما أي حد في منتصف الرحلة والسؤال المشهور "وبعدين" ايه آخر التطوير في حاجة لسه ملقتش ال passion فيها!

قال عن الموقف ده لما قرر يعمل تغيير للمسار انه اتمرد على نفسه واتعلم حاجة صعبة جدا في منعطف "عرف امتي يقول لأ" وبالفعل ساب الوظيفة وغير المسار وابتدى في طريق جديد كان كل يوم فيه تعامل مع "الناس" بس المشكلة اللي قابلته ساعتها ان "الانجليزي" كان عنده ضعيف!

قرروا يشغلوه علشان حماسه وسعيه ان هو عايز يعمل حاجة فاشتغل "technical support" بس برده قابلته مشكلة انه معرفش يرد على عميل في التليفون كان عنده مشكلة!

قبل النقد وكمل بسبب سعيه واصراراه الدفين انه يسبب بصمة ويثبت اد ايه انه مؤهل لأي حاجة مقابل انه يوصل لشغفه.

مكنش راضي عن الوضع واشتغل على نفسه فعلا وحسن نفسه في "الانجليزي" لمدة 8 شهور لحد ما بقى ثاني اكثر واحد بيبيجي ليه نقد ايجابي من العملاء!

المرحلة اللي بعد كده لما جاتله فرصة لدراسة درجة "الماجستير" في بريطانيا في المجال اللي كان شغوف بيه. كانت الشروط "التقدير الفلوس الانجليزي" والثلاثة كانوا متوفرين وقتها لحد ما سافروا بمرحلة بداية الوصول للشغف.

وفجأة حدث ما لا يُحمد عقباه واتصاب بوعكة صحية خطيرة أثناء السفر استمرت لمدة شهر وهو في المستشفى

اكثر متعة
هتخليك
مستحمل
كل حاجة
هي رحلتك
وانت بتدور
على شغفك

"محمد الشريف" حاليا مدير البحوث والعمليات في شركة كراود أناليزر وايضا محاضر معتمد من التعليم المستمر في الجامعة الامريكية بالقاهرة وده كان من اهم الحاجات اللي شغوف بيها وهي التدريس والتفاعل مع الناس!

محمد اللي عاد سنة في الجامعة وكان ضعيف في الانجليزي اشتغل في شركة عالمية وبيحاضر باللغة الانجليزية اللي هو كان ضعيف فيها!!!

الشغف ليه طرق كثير ومفيش طرق حصرية ومفيش طرق معتمدة كل واحد ليه طريقته اصرايه هو اللي بيحدد هيوصل امتي وهيوصل ولا لا!

فيه كثير شامبيونز كثير في مجتمعنا وممكن تكون انت اللي قرأت 700 كلمة فوق واحد منهم في يوم من الايام طالما بتقرأ عن الناس اللي وصلت والناس اللي لسه في الطريق! استوانا في الشامبيون اللي جاي

رؤية معتر محمود

ممکن تستعيني بصديق "خال، عم" لتقريب وجهات النظر بينهم
أخوك احترميهِ ووقريهِ حتي لو كنتم الآن بتتخانقوا على الريموت
لكن خال عيالك وابوك الثاني لابد ان تحترميهِ وتحترمي رايهِ وده هيوصل زوج المستقبل لاحترامه وتقبله لان يتدخل بينكم لو لا قدر الله حدث بينكم مشكله

الكلام لم ينتهي بعد
انتظروونا!!!!!! العدد القادم

نجلاء محمد عفيفي



فاكر زعلت منها ازاي وقتلتها ايه
تذكر كل ده وانت بتتطلب منها ده
اوزنوا الامور وخليكم مكان الاب والام
راعوا شعورهم تلاقوا اللي يراعي شعوركم لما تكبروا

وانت يا اموره اياك ان تصغري اباك امام الناس وامام نفسه أولا

ويشعر انك فضلتى عليه خطيبك
الحاج تعب في تربيته والحاجه اللي سهرت علسانك
اوعي تكون هي دي مكافئتهم

وخلي بالك بابا هايكون مشدود الفترة دي حاسس انك خلاص هتروحي منه دلوعته حبيبة قلبه فبلاش تحسسيه انه خلاص مركون على الرف

واهم شئ ابعدى اياك ان تتحازي لطرف على الاخر ولكن كوني حمامة السلام التي تقرب وجهات النظر يعني مثلا بابا وخطيبك بيتكلموا عن الاثاث وخلافه حذار ان تتكلمي هنا او هناك ولكن كوني حمامة سلام" يا بابا يمكن حموكشه يقصد كذا لكن حضرتك عندك حق"

يا "حموكشه" اكيد بابا يقصد كذا بس خلى بالك انه بابا مشدود شويه بالهداوية
يا ماما تفتكري اعمل ايه بابا غالي عليا ومش عاوزاه يزعل وحموكشه كمان
وفي الآخر لو طلب منك تكون شاهده اسحي نفسك لان بعد الزواج كل ده هيكون له اثر سئ لو تدخلتي اخرجي بره هذه الدائرة بذكاء

حموكشة وفتوكة
اشغال حب مؤبده
حلقات متصلة منفصلة

"همسات في آذان العاقدين"
لوووووولي ألف ألف
مبرووووووووووووك

يلا يا جماعة اخروجو بقي يلا
براحتكم وسافروا وروحوا وتعالوا
وقفه من فضلكم

هو صحيح بعد عقد القران اصبح حلال وكده يعني لكن حدووود يا بنوته نقطة نظام يا عمنا

هي مازالت في بيت عمك الحاج مازالت مسؤولة منه وتحت رعايته لا تطلب منها شئ يجعلها تقف خجلا امام والداها لا تتحجج بانك زوجها وتغضب عليها والكلمتين دول نو نو نو بالثلث ألم تذكر أختك حبيبته عندما عادت في ساعة متأخرة من الليل مع خطيبها وعندما عاتبته وعاتبته قال لك احنا مكتوب كتابنا فاكر قولت انت ايه فاكر كنت عامل ازاي

حموكشة وفتوكة ٢



أنواع ألوان الطعام وأضرارها

العين تأكل قبل الفم أحياناً " ولكن مع ألوان الطعام الصناعية لا ينبغي أن نعتمد كثيراً على هذه المقولة! " أسوأ ما يتعلق في موضوع الألوان الصناعية هو ارتباطها بالعديد من اضطرابات فرط النشاط وخاصة عند الأطفال، واليكم في هذا المقال أهم أنواع هذه الملونات (الأصباغ) وبعض الأصناف الرئيسية التي تدخل في تصنيعها

الملونات الغذائية هي أي مادة تضاف إلى الأطعمة والأشربة لتغيير من لونها وتحسن مظهرها، وتلجأ مصانع الأغذية لاستخدامها عندما يختفي اللون الطبيعي للمنتج الغذائي أثناء التحضير مما يجعله أكثر جاذبية وسيزيد من إقبال المستهلك عليه.

الألوان (الأصباغ) الغذائية الاصطناعية الأكثر شيوعاً والتي أشارت نتائج بعض الدراسات الغير منشورة أنها تسببت بظهور بعض الأورام لفئران التجارب، ومنها:

١- الصبغة الزرقاء رقم ١ (Brilliant Blue): تسببت بأورام الكلى، وتستخدم عادة في المخبوزات، المشروبات، الحلويات والحبوب.

٢- الصبغة الزرقاء رقم ٢ (indigotine): ارتبطت بظهور بعض الأورام، خاصة الأورام التي تصيب الدماغ، وتستخدم عادة في المشروبات الملونة، الحلويات.

٣- الصبغة الحمراء رقم ٢ (Citrus Red): ارتبطت بظهور بعض الأورام التي تصيب المثانة البولية.

٤- الصبغة الخضراء (Fast Green) لوحظ بأن استخدامها بكثرة قد أدى إلى زيادات كبيرة في ظهور أورام المثانة في ذكور الفئران. تستخدم في صناعة الحلويات، المشروبات، الآيس كريم، أحمر الشفاه ومستحضرات التجميل.

٥- الصبغة الحمراء رقم ٣ (Erythrosine): اعترف بها في عام ١٩٩٠ من قبل (FDA) كمادة مسرطنة تؤثر على الغدة الدرقية. تستخدم في أغلفة السجق، المخبوزات والحلويات.

٦- الصبغة الحمراء رقم ٤ (Allura Red): وهي الصبغة الأكثر استخداماً، حيث أنها قد تعجل من ظهور الأورام التي تصيب الجهاز المناعي، وقد تسبب فرط الحساسية. تستخدم في المشروبات والحلويات.

٧- الصبغة الصفراء رقم ٥ (Tartrazine): هذا النوع من الأصباغ يستخرج من قطران الفحم (coal tar) وقد يسبب فرط الحساسية الشديدة وقد يؤثر على حركة وسلوكيات الأطفال. تستخدم في المشروبات، وفي حلويات الجيلاتين والعديد من الأطعمة الأخرى.

٨- الصبغة الصفراء رقم ٦ (Sunset Yellow): تسببت بأورام الكلى والغدة الكظرية، تستخدم في المخبوزات، المشروبات، الحلويات، حلويات الجيلاتين، السجق.

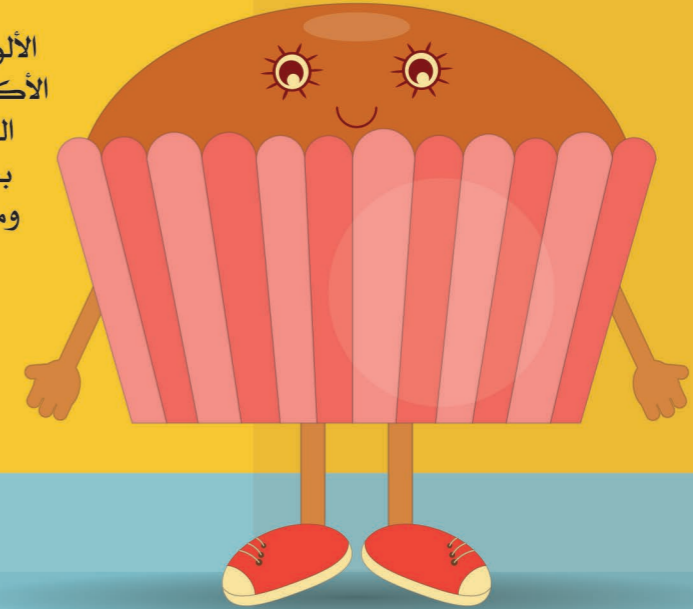
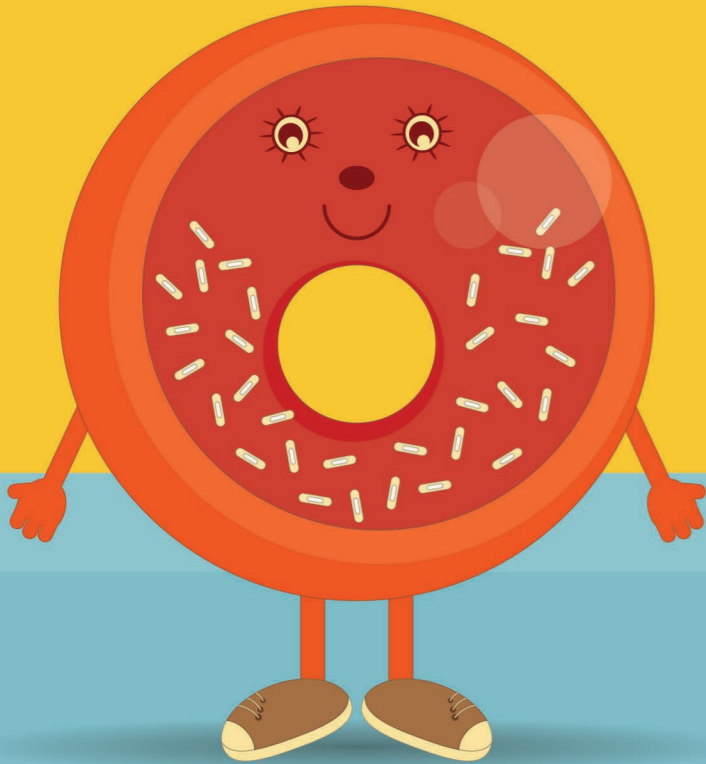
كما أكدت العديد من الدراسات أن ألوان الطعام الصناعية سبب في ظهور أعراض القولون العصبي المزمن والحساسية الجلدية والأكزيما وغيرها من الأمراض المستعصية.

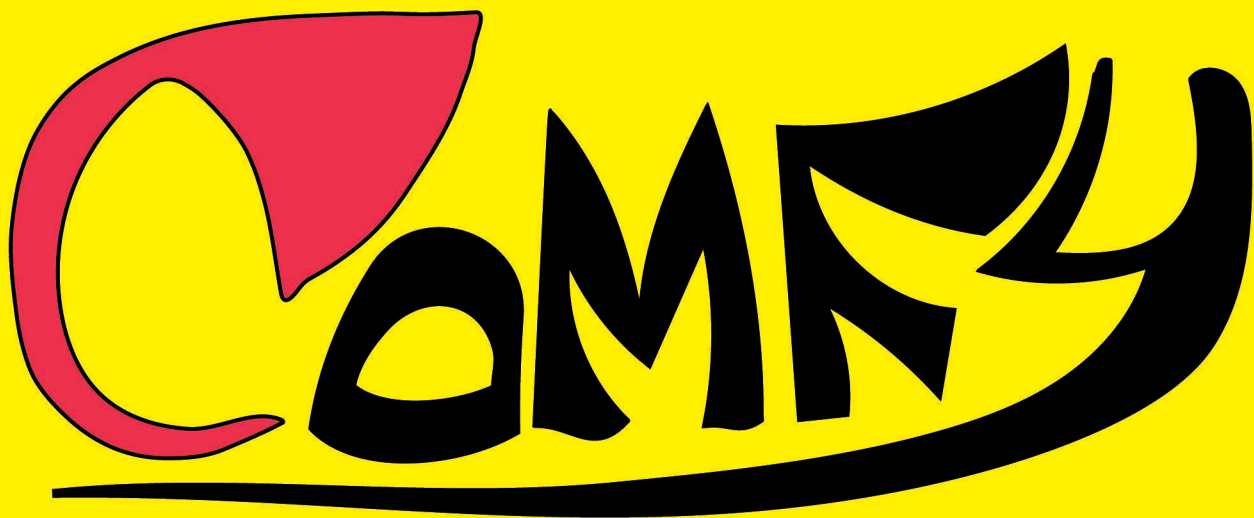
وفي نفس السياق ذكر مقال نشر في جلوب اند ميل (Globe and Mail) بأن العديد من الوجبات الخفيفة والحلويات الأكثر انتشاراً في الأسواق قد استخدم فيها العديد من الملونات الاصطناعية.

الأغذية الجاهزة بمعظمها كالحلوى والكعك والبوظة والمخبوزات والتوابل والجيلاتين والمشروبات الغازية وبعض أنواع الجبن والعصائر تحتوي على هذه المواد الضارة، التي لا تخدم أي غرض سوى جعل الغذاء يبدو أجمل، ولذلك يجب الإنتباه لأسماء الأصباغ المستخدمة في بعض المنتجات التي نتناولها و على بطاقة البيان خاصة لمن يعانون من الأمراض التي ذكرناها سابقاً.

دمتم بصحة ،،،،

الشيف منتصر





customize_UR_shirt#



comfystore61@gmail.com



01124371714 - 01127010293



1comfystore



comfy_s



01012033239