

بارا الدير

العدد الخامس

Bara El Dayra

البحر أوسع ولا الجبل أطول؟!!

دايرتك ضاقت؟ وسعها!

فاذا لو كنت أحمد!!

رِيسم فري هوا



مستّر شافبيون

أحمد العمدة



السعادة في ألوان الطعام



سلسلة حياتك بالألوان

اللون الأبيض :- يوجد في القرنبيط و الثوم و البصل و أيضاً في رأس الشبت , و يعتبر هذا اللون هو صانع و داعم المناعة اللون .

اللون البنفسجي :- يوجد في الباذنجان و الكرنب الأحمر و العنب الأسود و البرقوق و التوت و البلوبيري. و كلها أغذية لإطالة العمر.

اللون البرتقالي :- يوجد في الجزر و البرتقال و الفلفل البرتقالي و اليوسفي و هو وافي من مرض السرطان .

و تعد الوجبات التي تحتوي على هذه الألوان هي التي تجعل الإنسان في أحسن صحة . إن اختيارك لتلك الألوان الستة في الوجبة الواحدة أو في وجباتك على مدار الأسبوع يجعلك إنسان سعيد و تقي نفسك من الأمراض .

إن هذه الألوان جميعها تنتمي إلى عائلة الفيتامينات . و لكن كيف نتعلم استخدام تلك الألوان و عمل وجبة غذائية كاملة . هذا ما سوف نعرضه بالتفصيل بالمقالة القادمة .

حياتك بالألوان ،،،،،، شيف : منتصر مسعود

تعد الألوان هي صانعة البهجة و السعادة للإنسان . و ترتبط الألوان ارتباطاً وثيقاً بالسعادة فمثلاً ألوان الزهور و الورود تبعث بطاقة السعادة على الإنسان . و لما عرفوا صناع الغذاء في العالم تأثير الألوان على الحالة المزاجية للإنسان انطلقت صناعة حلوى الأطفال بصفة خاصة و الحلوى بصفة عامة اعتماداً على الألوان الرئيسية التي تصنع البهجة فقام صناع الغذاء باستخدام ألوان صناعية إلا أنها تسبب أضراراً جسيمة و إنعكاس ذلك على الحالة المزاجية للإنسان سلباً و الشعور بالتوتر و القلق و الاكتئاب لدى الأطفال . فاتجه صناع الغذاء حالياً إلى استخدام الألوان الطبيعية الموجودة في الغذاء .

نحن ندعم الألوان

عليك أن تختار في غذائك كل ألوان تدعم الحالة النفسية مثل :

اللون الأحمر :- يوجد في الطماطم و الفراولة و الكرز و التفاح و الرمان و هو لون صحي جداً للقلب .

اللون الأخضر :- يوجد في الخضروات كالخس و البروكلي و الخيار و الفاصوليا الخضراء و البازلاء و البامية و الجرجير , و هو يزيل السموم من الجسم . اللون الأصفر هو لون للجمال يحافظ علي جمال البشرة و نضارة الجسد هو في الأناناس و الزعفران و المشمش و الليمون الأصفر الدرة الصفراء .



الإشراف العام
محمد نجم

إدارة الموارد البشرية
أية سمير

العلاقات العامة
محمود عبد الحكيم

التحرير
تامر ربيع

التحليل الفني
أحمد ياسر

الإخراج الفني
تامر سمير

شخصية العدد
فكرة معتر محمود

كاريكاتير
محمد صبري

للتواصل مع المجلة

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

f Baraaldayra

الدايرة

رقمك

جرمة صُغف

4

البحر أوسع ولا الجبل أطول؟!!

6

رِسْم فري هوا

8

عنبر روز تقنيات الاتصال بالإنترنت

10

Email

14

دايرتك ضاقت؟ ومعها!

16

فاذا لو كنت أحمد!!

18

مُذهبات الأضلاع

20

شخصية العدد

أحمد العمدة



جريمة شغف

وقت ما الليل
دق على الباب و البيت كله نام بدأ يفكر في إنه
لازم يتغير و لازم يدور على شغفه و
لازم يكون مختلف
فضل يقول لنفسه أنا لازم أبقى ناجح.
ناجح إزاي و إيه الشئ اللي هينجح فيه ميعرفش !!
و من هنا بدأت رحلة البحث عن الشغف ؛ بدأ يقرأ
كتب عن مفاتيح النجاح و كيف تكون ناجحا في
عشر خطوات و معادلة النجاح و يحضر مؤتمرات
بتتكلم عن النجاح لحد ما لقي التوهان مسيطر عليه
بس لسه ما زال عايز ينجح .
فضل التوهان مسيطر عليه و هو متأكد
إنه في يوم من الأيام هينجح ، فكرة النجاح
موجودة بس لسه
بيدور على الطريق.
بدأ بدل ما يقرأ كتب يسأل الناس
يشوف حد ناجح في أي مجال يبدأ يمشي
على خطاه بس بيفوجئ
ان الطريق بسرعة بيتسد في وشه و
إن فعلا مش حابب يكمل في الطريق
ده.
بس كل باب كان بيخبط عليه و
ينوى يكمل طريقه كان بيوصله
خطوة بخطوة لشغفه و هو مش حاسس اكتشف بعدها
إنه لازم يجرب بنفسه ويقرر إنه ميقلدش خطى حد .
وبعد ما التجارب أخذت حظها من الوقت معاه لقي
فعلا شغفه و الطريق في الاول كان سهل في البداية
صعب في القرار ..صعوبة قرار إنك تخاطر و تنفذ
فكرة جديدة و خوفك كمان ساعتها من الفشل و
كلام الناس !!
ملخص مشواره مع الشغف كان إن الطريق مكانش
إختبار لقدراته على قد ما هو إختبار لأمله و إيمانه



فعلا و تمسكه باللي عايز يوصله.
لما كان بيقابله مطبات بتعصف بيه و بترمي بشغفه
بعيد عن تفكيره يوم ما كان بيقع ، دائما كان
بيفتكر
هو إبتدى ليه و أدرك إن الشجاعه فعلا إنه كان مدرك
إن الطريق و المشوار مش سهل بس هو إختار
إنه يفضل يكمل.
الفكرة إن تكملته للطريق عدم إختيار لأن مربوط
الفرس أصلا عشان يوصل للهدف اللي هو شغوف بيه
هي "الإستمرارية"
من أصعب المراحل فعلا و من أكبر المعارك مع الشغف
هي نقطة التحول لحظة "إحباط" يا تستمر و
تبقى دي بداية مرحلة تحقيق هدفك اللي إنت شغوف
بيه يا تاخذ أسهل الطرق و ترجع مكان ما بدأت
وتنضم لساقية القطيع
هتبدأ واحدة واحدة تقول على الناس اللي إختارت
عكس قرارك وقررت تختار "الإستمرارية" إن هما
محظوظين أو ظروفهم أحسن من ظروفك.
الحقيقة فعلا إن إختيارك للإستمرارية في نص الرحلة
مبيبقاش إختيار لأنك أكيد هتختار السهل و ترجع
تاني .
للأسف الإستمرارية قرار و قرار مش سهل ولا صعب
الإجابة بيحددها شغفك و مدى محافظتك على
الدافع اللي بدأت بيه واللي مخليك مكمل .
بعد كده الأسهل بييجي
العملية أشبه بواحد بيزق عربيه عشان يطلعها جبل
هدفه إنه يفضل يدفع العربية لحد قمة الجبل وهدفه
اللي يتمنى إنه ينجح فيه إن العربية تنزل لوحدها !
العملية بتكون صعبه لأنه بيزق و يقف و يزهب ..
يفضل يزق ويقف .. ويراجع نفسه
و لحظات الشك تخبط على دماغه .. و يقول ثقيل
الحلم و غلبنى !!
لحد ما يوصل لمرحلة إنه خلاص "مش قادر" ساعتها
الإستمرارية هي اللي بتحدد نهاية الرحلة دي ..

و قدام الواحد
خيارين وقت ما يبقى قبل القمه و فعلا مش قادر يا
يياس وساعتها العربية هترجع
لنقطة الصفر و كمان هتدوس عليه لأنه قرر يفشل
ويستسلم
ساعتها شغفه هيقته لأنه إتخلى عنه !!
يا إما يستحمل فترة قصيرة لحد ما يوصل لقمة
الجبل بعديه العربية هتنزل لوحدها و هيلاقى ثمار
مجهوده و دليل نجاحه ظاهر لكل الناس ..
الإستمرارية كلمة السر و نقطة التحول .. البداية و
النهاية مهمين بس مش بحجم الإستمرارية
لأن لو خدنا خطوة البداية ومفيش إستمرارية للأسف
مش هيكون في نهاية !
متربطش حلمك بمكان لأن الأماكن بتتغير ولا
تربط هدفك الطويل بطريق لأن الطريق برضه بيتغير
الهدف ثابت بس الطريق بيتغير ، متزعلش لما تقع
ازعل لما تبطل تحافظ على الدافع وترتكب "جريمة"
شغف في حق نفسك و في حق حلمك !
مش مهم العربية ثقلت عليك و رجعت و داستك حتى
لو هتموت... بس موت و إنت مصمم إنك توصل
و تسيب بصمة أحسن لما تموت فكريا وتبقى
مستسلم يائس في سن ال ٣٠ و تدفن في سن ال ٨٠
بس صدقني شغفك مش هيقتهك إلا لو إتخليت عنه
كل الحكايات باختصار "خليك مكمل" و إقتنع
دايما في لحظات ضعف الثقة والشك إن العملية مسألته
وقت و إختبار لإيمانك بهدفك مش أكثر لأن ربنا لا
يكلف نفسا إلا وسعها بس بيشوف إنت تستحق ولا
لا و إنت قددها بس خليك مكمل 🙌

معتمد محمود

البحر أوسع ولا الجبيل أطول



تم فتح الجلسة.....

- أبو العريف : إزيك يا عمو عامل إيه ولا بتسأل ولا بترد عليا اما بكلمك هو أنا زعلتك في حاجة .

- عمو البورصجي : لا يا حبيبي أنا بس الفترة ديه مشغول شوية .

- أبو العريف : طيب حضرتك لسه مشغول ولا هتكلمنى شوية .

- عمو البورصجي : لأ أنا معاك وعايز اكلمك في حاجة مهمة أوى النهاردة إحنا اتكلمنا كتير أوى قبل كدة عن عدة مواضيع بس احب أفهمك إن المواضيع ديه في علم البورصة نفسه لا تمثل شئ اتكلمنا عن

يعنى إيه بورصة؟! ، إيه هي ألية العمل داخل البورصة؟! إيه هو منظر الشاشة علشان تعرف تتابع الأخبار؟! بس كل ده مش علم كل ده لازم الناس كلها تبقى عارفها .

- أبو العريف : طيب إيه هو العلم أنا عايز أتخصص فيه؟!

- عمو البورصجي : الصبر جميل ! بس هنتفق إتفاق النهاردة هنتكلم بدون هزار و كلام كله جد علشان مهم جدا .

- أبو العريف : إتفضل !

- عمو البورصجي : نبدأ بسم الله . العلم يا حبيبي في المجال ده بيبقى تحت أسماء علوم كبار من

أهمهم التحليل المالي و التحليل الفني و التحليل الأساسي تعرف حاجة عنهم؟!

- أبو العريف : لأ و نفسي أعرف .

- عمو البورصجي : حاضر هعرفك . التحليل المالي و التحليل الفني لهم مثال أنا شخصيا بحبه إفرض

إنك عايز تشتري سيارة و أخذت معاك شخصين و انت رايح تشتريها واحد هو ميكانيكى السيارات و

الثاني هو محاسب و خبير ضرائب ، العربية نالت إعجابك فسألت الميكانيكى عن ثمنها قام الميكانيكى

بفحصها و قال لك تساوي ٥٠ ألف جنيه و في نفس الوقت كان المحاسب بألته الحاسبة يضرب و

يطرح و يقولك قيمة إسمية و قيمة سوقية و أنا لا أفقه شئ و في النهاية قالك سعر السيارة ٤٨,٩

ألف جنيه لا تهمنى الاسعار في المثال و لكن المهم طريقة الفحص عند الميكانيكى و عند المحاسب و

ده بالضبط الفرق بين التحليل المالي و التحليل الفني .

- أبو العريف : طيب ده إيه علاقته بالبورصة!

- البورصجي : العلاقة قوية التحليل الفني مثل ميكانيكى السيارات في المثال مع التحفظ في التشبيه

(التحليل الفني) هو دراسة ما يدور في البورصة من خلال الرسم البياني الذي إتكلمنا عليه قبل كده

ولا يهمله سوي الرسم البياني اما (التحليل المالي) هو دراسة سهم ما داخل البورصة إعتيادا علي

الأرقام و الحسابات من حيث الأرباح و الميزانيات للسهم و ما إلى ذلك .

- أبو العريف : إيه ده الموضوع كبير بس جميل جدا ، طيب إيه هو التحليل الأساسي؟!

عمو البورصجي : (التحليل الأساسي) التحليل الأساسي هو علم يشبه التحليل المالي بنسبة كبيرة أنه

يعتمد علي الأرقام أيضا و لكن هو يدرس الوضع الحالي فقط لسهم ما حتي يتنبأ بالمستقبل للسهم اما

التحليل المالي يدرس الماضي و الحالي؟!

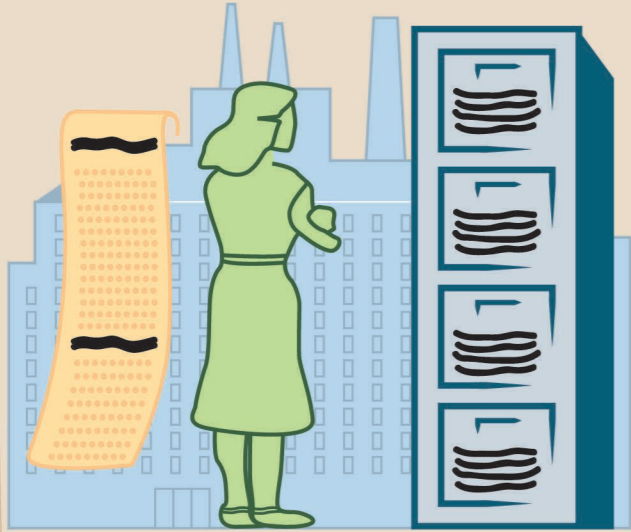
- أبو العريف : هو أنا مطلوب مني أدرس كل العلوم ديه علشان أتخصص؟!

- عمو البورصجي : مفيش حاجة إسمها لازم علم واحد فقط من كل هذا علم كبير و يحتاج مجهود

كبير لدراسته و لكن لازم تعرف الفرق بين العلوم و لازم تقرر تبدأ بعلم إيه مالي و لا فني و لا أساسي

الإجابة لازم تكون عندك و لازم تقرا كتير في الثلاث علوم علشان تقرر صح و تختار مكانك الأصح كفاية كدة النهاردة و لنا لقاء الجلسة المقبلة الشهر القادم إن شاء الله .

أحمد ياسر



FUNDAMENTAL



TECHNICAL

ريشه في هوا

الدنيا هي الشابة وانت الجدع تشوف رشاقة
خطوتك تعبدك وانت لوبصيت لرجليك تقع
"صلاح جاهين"

عزيزي البني آدم الاختيارات كثيرة والقرارات
هزيلة لأنك كائن مرتبط بالأرض مثقل متعب
قيودك كثيرة مُسلسل بسلاسل مجتمعك محجم
بأفكار وأعباء منها الوهمي ومنها اللامنطقي.

سؤال: ما الذي يحول بينك وبين الاستمتاع؟

ج:

خلق الإنسان كارهاً للقيود والعقل ناقماً على
الروتين والرتابة ومع ذلك كلنا سجانين، منا من هو
سجان لأفكاره وهذا حال الأغلبية، ومنا من هو
سجان لمشاعره ومنا هو مقيّد بقيود الخلق وانظارهم.

سؤال: ايه اللي انت ساجنه ومش قادر تفرج
عنه؟

ج:

إفرج عنك لپك ولنا في الريشة قدوة (يالاً إثارته
ومرونتها) حقاً تكوينه رائعة ومثال مبهر على
المرونة والذويان.

فلنتأمل هذين المشهدين

الأول: ريشة وسط منات الريش لتحرك كائن
واحد يتحركون حركة واحدة في نفس الوقت
وينفس السرعة وينفس كل شيء (قطيع)

الثاني: ريشة تحررت من الانضباط الممل وقررت
أن تعزف معزوفة خاصة بها وحدها معزوفة تحتوي
على آلات المرح والبهجة والفرح في دنيا الاستمتاع ..
دنيا الهواء الحر .. دنيا اختيار الأفكار (الأفكار
الملونة) وليست الأفكار الأبيض والأسود أفكار
النمطية والتكرار.

نعشق جميعاً هذه الكلمات (انا طير في هوا)
طير حر طليق ولكن حريته ساجنة لحرية الريشه ..
في نوعين من الريش (ريش ميقدرش يتحرر من
العمل في جناح الطير) (وريش تاني عشق
الاستمتاع بالذويان ورفض عزف المعزوفة الشهيرة
نفس الشئ)

اختار من الإجابات التالية

أحب اعيش:-

-ريشه في هوا

الاختيار لك.

الحرية ليست في الطيران والتحليق.. الحرية في
كسر المألوف.. الحرية في كسر عادات وتقاليد
نمارسها مجرد انها العادات والتقاليد حتى لو كانت
غير منطقيّة.

في مجتمع أنا المرونة من أهم أساليب الانطلاق
والاستمتاع.. خليك ريشه في هوا

محمد نجم

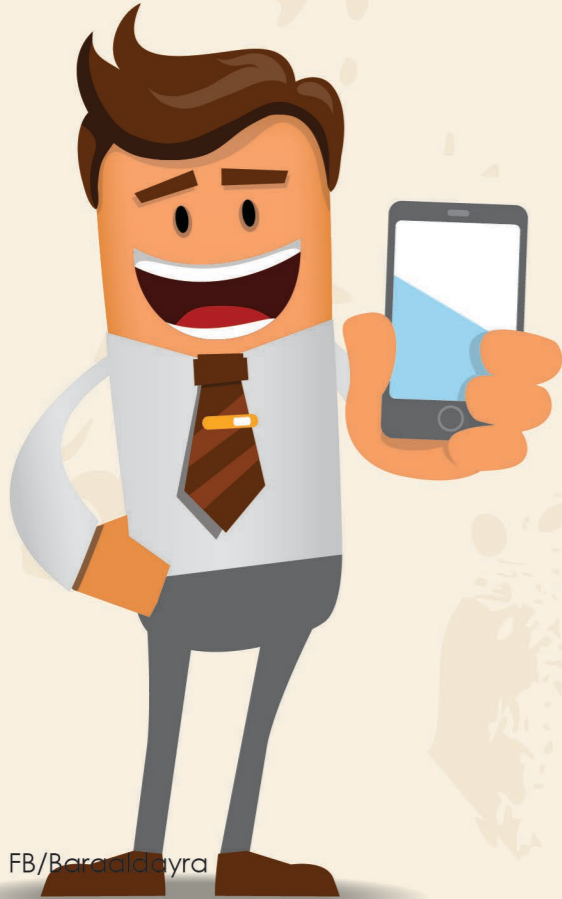


4 الرمز 4G

إذا كنت ترى الرمز 4G على شاشة هاتفك المحمول فأنت محظوظ! ظهور الرمز 4G يعني أن هاتفك المحمول يسمح بالاتصال بالإنترنت عبر أسرع تقنية اتصال في العالم في الوقت الحالي 4G تشير إلى الجيل الرابع من أجيال شبكات المحمول يطلق عليها أيضا الرابع - (Long Term Evolution) - LTE هذه التقنية تعمل بنفس كفاءة تقنية الواي فاي Wi-Fi المستخدمة داخل المنزل أو المكتب وبالتالي يمكنك هذه التقنية من القيام بكل الأمور التي تفعلها على حاسبك الشخصي المتصل بالإنترنت ولكن على هاتفك المحمول.

- معلى طولت عليك شوية لكن انا عاوزك يكون عندك خلفية بالتقنية الموجودة والسرعات اللي بتقدمها الشبكات وهل جهازك اللي هتشتريه فيه تقنية تساعدك علي استخدام الخدمات المتاحة
علشان متضيعش فلوسك علي الفاضي ... مش بقولك اخرج برة الدائرة .. ونكمل علي خير في المقال القادم ... سلام

السيد أبو الفتوح



1 معنى الرمز G

الرمز G يشير إلى تقنية GPRS ظهور هذا الرمز يعني أن الهاتف المحمول يتصل بالإنترنت مستخدما أبطئ تقنية نقل بيانات وهي التقنية الأبطيء والأقدم بين تقنيات الاتصال بالإنترنت عبر الهاتف المحمول حيث تعتبر هذه التقنية جيدة لإرسال الرسائل النصية باستخدام تطبيقات مثل Whats app يكون معدل نقل البيانات في تقنية GPRS يتراوح بين 56 و 114 كبت/ثانية كبت تعني كيلوبت، 1 كبت يساوي 1000 بت.

2 معنى الرمز 3G

الرمز 3G يشير إلى الجيل الثالث من أجيال شبكات المحمول توفر تقنية 3G معدل نقل بيانات يبلغ 384 كبت/ثانية.
بناء على الكيفية التي يتم بها تطبيق هذه التقنية في شبكات المحمول المختلفة يمكن أن يصل معدل نقل البيانات إلى 42 مبت/ثانية تقنية 3G أسرع بحيث تمكن المستخدم من تصفح الإنترنت والاستماع إلى المقاطع الصوتية.

3 معنى الرمز +H

تقنية +H توفر سرعة كافية لمشاهدة أو تحميل مقاطع الفيديو بشكل إنسيابي في الوقت الحالي تقنية الجيل الرابع 4G من شبكات المحمول (الجوال) متاحة في أماكن محدودة من العالم لذلك تعتبر تقنية +H أسرع تقنية اتصال بالإنترنت من الهاتف المحمول يمكنك الحصول عليها في أغلب مناطق العالم.



معني رموز تقنيات الاتصال بالإنترنت في الأجهزة الإلكترونية



الواحد لما ينوي خلاص إنه عاوز يشتري جهاز إلكتروني زي (موبايل - كمبيوتر - لاب توب - تابلت - تاب الخ) يختارانه يختار ماركة معينة أو تقنية مش عارف اسمها إيه؟ وإيه سرعة المعالجة المطلوبة؟ والمهم يعرف إن الجهاز اللي هيشتره سريع في الدخول علي الإنترنت والتصفح ولازم يكون عارف إيه التقنيات الموجودة في الجهاز اللي هيشتره؟ وهل الجهاز اللي هيشتره يقدر يقدم الخدمات الحديثة والمتاحة؟؟
اخرج برة الدائرة (اللي هي اشتري وخلاص .. وادخل دائرة .. إن اشتري جهاز بي عقل - وفهم) علشان أقدر أستفاد بالخدمات المتاحة علي أكمل وجه

تعالو بينا بقي ناخذ عدة أجهزة إلكترونية هناخذ مثلا

(الموبايل)

- مبدئيا - سرعة الاتصال بالإنترنت تعتمد على تطور شبكات الاتصالات والتي بدورها تختلف من بلد لآخر اللي هي البنية التحتية للدولة من شبكات وخوادم وسييرفرات ومزودات خدمة وألياف ضوئية الخ ...
تعالو بينا نشوف بعض الرموز ومعناها إيه؟



ورغم كده مستسلمش لحاجة مش
بيحبها رغم إنه كان سايب شغله بس هو
فضل مكمل سعي لحد ما جت الفرصة
وقدم فى منحة تاني في مصر و بالفعل
إتقبل دراسة إدارة الأعمال بالتعاون بين
جامعتين كبار جامعة الدلتا وجامعة
تكساس أوستن لمدة 4 سنين وهو
مستغريش لما إتقبل لأن كان عنده
إيمان غير تقليدى إن ربنا مش بيضيع
تعب حد.

نصيحته للناس اللي عايزة تتعلم حاجة
جديدة قبل ما تبدأ لازم تعرف هدفها إيه من
تعلم الحاجة دي لأن لو مفيش هدف مش
هيكملوا وهيرجعه من بداية الطريق.

وعن "الشغف" قال : إنت أكثر واحد
عارف ظروفك و عارف إنت مين !

لما تيجي تقلد حد ناجح قلد حد في
أسلوب معافرتة وسعيه وطريقة بحثه مش
في نفس مجاله !

متزهقش لحد ما تلاقى اللي إنت عايزه
عشان "الشغف" مالوش سن !

أحمد عنده حاليا 18 سنة فامش بعيد
تكون إنت Mr.champion اللي جاي .

وعن "الشغف"
قال : إنت أكثر واحد
عارف ظروفك
وعارف إنت مين !

حب ينقل الفكرة لمدرسته
وبالفعل أسس نشاط طلابى رغم
صعوبة الموضوع و إمكانية توصيل
ثقافة التطوع في المدرسة لعقل طالب
ثانوي لحد ما الموضوع نجح و بانت
ثمارة و بدأ بالفعل هو و فريقه يدورا
على إحتياجات الطلبة.

أول مرة درس اللغة للناس كانت في
أولى ثانوى.

الرحلة للأسف لم تكن كلها
سهولة فكان للدراما جزء إبتدى لما أحمد
إشتغل في مصنع لتعبئة السكر
الحكومى و لعمل العصير وهو في سن
ال14 ولما حب يتوسع ويفك قيده من أوامر
شخص قرر يبيع حمص و إستمر
يشتغل بيها لمدة شهر عشان يخفف
عبء مصاريف والده.

عمل مبادرة شبابية عشان يعلم
الناس اللغة ووصل بيها ل2300 شخص
من شرايح مختلفة.

هو فعلا كسب تحديه مع استاذة
الإنجليش لما درس لناس في نفس سنها
واكبر منها.

إشتغل مع منظمات كبيرة زي
المجلس الثقافى البريطانى ومكتب
التعليم الأمريكى بالقاهرة.

أكثر موقف صادم إتعرضه في
خلال الرحلة لما قدم على منحة لدراسة
البكالوريوس في جامعة خارج مصر و
إتقبل ومسافرش لإجراءات تصريح السفر
اللي إتأجل والصادم إن التنسيق
للكليات كان بابه قفل ولم يبق
غير كلية التجارة .

Mr.Champion أحمد العمدة



الكل كان شايفه صغير بس هو عمل حاجات
لسه محدش في سن أكبر منه في مجتمعنا عملها.

أحمد العمدة كان في قرية ريفية وزيه زى أى
طالب حلم حياته يدخل كلية برة بلده زى ما
العادات بتقول إن النوايح اللي بيجيلهم كلية برة
البلد.

في يوم من الأيام وهو فى إعدادي أول يوم دراسة
ضربته مدرسة الإنجليش على وشه وقالها بنبرة تحدي "
أنا في يوم من الأيام هتعلم إنجليش وهدرسلك."

من هنا بدأت الرحلة في الإعدادى بدأ يشتغل على
نفسه صح مع إنه كان متعقد من اللغة و شايف
الموضوع صعب.

خد خطوة تقليدية زي أى حد و انضم لكورس
إنجليش لما لقي حد من أصدقائه سافر منحة برة مصر؛
بعدها قرر يشتغل على نفسه أكثر و إن الكورس
لو حده مش كفاية.

وفي يوم من الأيام وهو عنده 16 سنة انضم لنشاط
طلابى في جامعة الأزهر بيهتم بالإنجليش (SYS) لما
حس إن الناس اللي مؤمنة بالنشاط التطوعي بتتغير و
إستمر لمدة سنتين يتعلم.

ببساطه خالص انت عايز تبعث ايميل ليه؟ عايز تقول ايه؟ الاجابه علي الأسئلة دي هيا ال Email Body بمنتهي البساطه وبأسهل كلمات ، الايميل لازم يكون مفهوم وبسيط فمعتقدش الدنيا

الايميل بيبيقي مقتصر علي موضوع واحد ، لو هتكلم في أكثر من نقطه فيه يبغي لازم ترتبهم عشان يبقوا أسهل في القراءه

الايميل مبيكونش طويل أوي زياده عن اللزوم عشان الناس تقراه

Closing .٤

اشكر الناس الأول علي حسب نوع الايميل يعني لو مشكله مثلا بتقول

" Thanks for your understanding or thanks a lot for your cooperation"

لو منتظر منهم رد معين

"-Waiting your kind reply, Thanks in advance"

"Friendly closing "Sincerely

"Formal Closing "Best Regards

ومتناساش ال Signature

ودي لازم يكون فيها شويه حاجات :

-الاسم ثنائى

- ال Position كامل

- Logo الشركه بتاعتك -

- ال website بتاع الشركه

-رقم التليفون والفاكس الخاص بالشركه

- الايميل بتاعك الموجود على Domain الشركه مثل

Aya.samir@vodafone.com

-رقم تليفونك

وبكده نقدر نبعت الايميل بشكل رسمى ومحترف ..

نبتدي بقى نكتب الايميل

Email Subject/ Subject Line .١

ال Email Subject لازم يكون واضح ومفهوم اللي يقراه يفهم مضمون الايميل ومختصر بحد أقصى ٥ كلمات، أول حرف من كل كلمه بيبيقي Capital ماعدا حروف الجر "at, with, by, from, on, in, and ...etc"

Greetings/Salutation .٢

نبتدي الايميل ب Dear وراها الاسم الأول للشخص اللي بتبعث له ، طبعا لو ال level اعلي بتستخدم اللقب قبل الاسم "Dr. Mr. Ms. Mrs." و ال greeting ممكن

Hope my email finds you well,

Good Morning, Hope you have a good day,

i hope everything is getting well .

Body of Email .٣

ال Email Body لازم يتوفر فيه الشروط التاليه:

- A. Be Clear
- B. Be Specific
- C. Use Simple English
- D. Keep it Short

الأيميل دلوقتى بقى اهم حاجه فى حياتنا العمليه ..

ومينفعش تكون HR والايميلات بتاعتك الى بتبعثها للناس وللاداره العليا او للموظفين الى فى الشركه يكون فيها غلط او متكنش مبعوته بشكل .. Formal

على شان كده هقولكم عن معلومات بسيطه واساسيه عن كتابه الأيميلات

ال Font حجمه ١٢ لو في كلمه أو جملة مهمه خليها Bold متستخدمش All Caps وبلاش اللون الأحمر وال highlight اصفر كتير لان اللون الاحمر والكتابة بال Caps معناها انك بتزعق لحد

• في ال TO اللي بتوجه له الكلام أو محتاج منه Action

• في ال CC مديرلك، اي شخص المفروض يكون علي علم بالتطورات

• في ال BCC لو انت عايز تبعث لشخص بس مش محتاج ال Recipients تعرف انه موجود

• استخدم ال Read Receipt / Delivery Receipt لو محتاج تتأكد ان الايميل وصل والشخص قرأه

الاعظم اللي عايز توصله، مثلاً في الصحة هتكتب عايز جسمي يبقى صحي و يبقى عندي عضلات وبعد ما تخلص، بص عالنصين، هتتفاجيء من الفجوة الكبيرة جدا بين اللي انت عليه دلوقتي وبين اللي انت عايز تحققه، عارف ليه؟ عشان انت ما بتعملش حاجة توسع بيها الدائرة اللي حواليك اللي هي الكومفورت زون وده هيرجعنا لبرايين تريسي، انت لازم في وقت من الاوقات تحس بعدم ارتياح و توتر وانت بتعمل حاجة جديدة لأول مرة، هوة ده اللي بيخلي الانسان ينمو وشخصيته تكتمل واهدافه تتحقق، طب اعمل كدة ازاى، هاقولك، انت خلاص كتبت الورقة، بص بقى على كل مجال واكتب دلوقتي حالا حاجتين صغيرين في كل مجال هتعملهم خلال الاسبوع ده ويكونوا حاجتين هيخلوك تحس ببعض من التوتر او عدم الارتياح،

بس من غير مبالغة، مثلاً في الصحة هاشرب لتر ونصف ماء يوميا و هاشترك في جيم، وكمل بقية المجالات، في الأول هتتوتر وهتتعب وهتمل، صدقني لازم، غير كدة مش هتنموا ولا هتتطور، جرب واعمل اللي اتفقنا عليه اسبوعيا، هتتحس بفرق كبير في حياتك، دوس ما تخافش، خاف من خوفك واتغلب عليه، واقولك حاجة؟

كمان شوية هتتحب الاحساس ده لانه هيبكون مقترن عندك بانتصارات وانجازات حتى لو صغيرة، انجاز صغير على واحد ثاني هيعملوا انجاز كبير ان شاء الله، الانجازات بتبقى في دواير ثانية بعيدة عن دايرتنا الصغيرة، وعشان نوصلها،

لازم دايرتنا توسع وتوسع لحد ما تتقاطع مع دواير انجازاتنا واحلامنا وفي التقاطعات دي بيكمن السحر، مش مهم كنت ايه مش مهم عندك قد ايه ولا فاتك قد ايه، المهم تبدأ، دلوقتي، وتتغير، وتبطل أنتخه وتعمل انجاز، وافتكر ان الحياة يعني نمو، لو مش هتنموا كل يوم هتتضمحل مش هتفضل ثابت حتى، انت اتخلقت عشان التحدي..

اتخلقت عشان تنموا، لو مافيش حاجة في حياتك بتوترك بتخوفك بتتحداك او بتخليك حتى تمل من المواظبة عليها، يبقى انت مش عايش، خليك قد التحدي، خليك قد الحياة، اغلب خوفك، ووسع دايرتك.

هل سمعت عن الكومفورت زون؟ او بالعربي "منطقة الراحة"؟ من اسمها كدة تحسها حاجة حلوة، حاجة مريحة، صح؟ بس الواقع ايه؟ هل هي حاجة كويسة؟ مفيدة يا ترى ولا ضارة؟ هنشوف! خليني اقولك الأول يعني ايه كومفورت زون

الكومفورت زون هي الدائرة اللي وانت فيها بتحس انك مرتاح جدا وماندكش اي توتر او شعور بعدم الراحة، زي كل يوم، بتقوم من النوم تنزل الشغل تقابل نفس الناس وتعمل نفس الشغل وبترجع البيت تتفرج عالتليفزيون وبتقعد مع عيلتك وهكذا، من الآخر الحاجات الروتينية، فبتعملها وبتحس انك مرتاح وما بتعانيش اي توتر او خوف منها، هي دي الدائرة الصغيرة اللي عايش جواها.

انت

اتخلقت عشان التحدي..

اتخلقت عشان تنموا، لو مافيش

حاجة في حياتك بتوترك بتخوفك

بتتحداك او بتخليك حتى تمل من

المواظبة عليها، يبقى انت مش عايش،

خليك قد التحدي، خليك قد

الحياة، اغلب خوفك، ووسع

دايرتك.

يا ترى الدائرة دي مفيدة ولا ضارة؟ وهل لما اكون طول الوقت حاسس اني مرشح كدة والدنيا بيس ده عادي؟ هي سلاح ذو حدين، الدائرة دي مهمة، بنلجأ ليها اوقات لحمايةنا من التوتر او الضغط الزيادة، ولكن عالجانب الاخر ما ينفعش اقضي طول الوقت جوة الدائرة الصغيرة دي، ليه؟

ببساطة لانك طول ما انت جواها مش هتنموا، زي ما قال برايي تريسي: "مش هتنموا الا لما تكون مستعد انك تحس بعدم الراحة وانت بتجرب

حاجة جديدة" يعني ايه؟ قبل ما نعرف يعني ايه؟ هاكلتلك شوية حاجات: (ملل - نقد دائم للذات - قلق دائم بشأن وضعك الحالي- اعذار واعذار كثير - ركود او فشل) لو انت عندك الحاجات دي او جزء منها، اعرف ان الكومفورت زون بتشدك لورا ومانعاك انك تعمل اي انجاز في حياتك، طب نعمل ايه؟ هاقولك، هات ورقة وقلم وتعالى، اقسم الورقة اتين بالطول واكتب في النص الاولاني مجالات حياتك: شغل/صحة/بيت/الخ،

واكتب في كل مجال الحاجات اللي بتعملها تجاهه جوة الكومفورت زون بتاعتك، يعني مثلاً بالنسبة للصحة: مش بتمرن، ومش بهتم بالاكل الصحي، وهكذا في كل مجال وخليك صريح مع نفسك، وفي النص الثاني بقى اكتب هدفك في كل مجال، الهدف



أم أن تفضيل الآباء للذكور يرجع لفكرة الأمن
أنه يطمئن على أولاده في المجتمع أكثر من بنات؟ ..

كل تلك الأسئلة وأكثر تحتاج إلى العديد من
الإجابات لنصل إلى أساس فكرة تقليل قيمة الأنثى،
وكيف ونحن في هذا العصر ما زلنا نفكر بتلك
العقلية التي عفا عليها الزمن، والتي في رأيي الشخصي
هي من الموروثات، حيث أن في هذا الزمن تتساوى
الفتيات مع الشباب في التعليم وفي فرص العمل وفي
تحمل المسؤولية أيضا، بل قد تتميز الفتاة عن الشاب
أيضا.

إذا لماذا التمييز؟

وهذه رسالة للآباء: تلك الزهور اللواتي
حباكم الله بهن أحسنوا إليهن لا ميزة للشباب
عن الفتاة ولو كان تحمل المسؤوليات
المادية أو مسئولية الأسرة هو الفارق فإن
هذا تكليف وليس تشريف أو تمييز
له، يتمييزون فقط بالأخلاق والعلم
والعمل وكل منهم مكلف بما
وكل به.

ها وقد أنهيت رسالتي ..

أتمنى من الله و أدعوه أن
يحفظ لنا إخواننا عونا
وسندا لنا، وأن يحفظ لنا
جميع أهلنا، وأن يرجع الناس
لفطرتهم السليمة تلك التي لا
تضع الفوارق بين الناس إلا
بحقها ..

أختها دوما بتوديع صديقاتي وكما هي العادة
أعدكن أن نتحدث سويا حول موضوع جديد شائق
ومهم لنا جميعا ..

كن في الموعد يا فتيات.

شروق رشدي

حبيباتي الجميلات ..

ضيفاتي في هذا الباب الصغير، بل إنكن أنتن
صاحباته، اشتقت إليكن كثيرا، تكلمنا في
السابق عن العاطفة وأوضحنا قيمة تلك الهبة العظيمة
وكيف نستغل طاقتها، عرجنا قليلا على الحب
وصفات شريك الحياة، اليوم نحن بصدد موضوع
مختلف بعض الشيء عن ما سبق، سنخرج قليلا من إطار
ذواتنا نحن الفتيات ونندمج مع مجتمعنا ..

مع أبائنا وأمهاتنا ونوجه لهم حديثا ينبع من أعماق
قلوب الكثيرات منا.

من يبايع قلوبنا تلك حيث تتبع هذه المحبة
الصادقة لأبائنا وإخواننا، لكنها تلك
الينايبع تفجرت عن حزن قد يعكرك تلك
المحبة، فإننا كفتيات رغم هذا
التقدم الذي وصلت إليه البشرية،
ورغم ما وصلت له المرأة بجهودها
وسعيها من مناصب وصلت
لتولى العروش والرئاسة و
الوزارات، إلا أننا نجد نفسنا
في دوامة حياتنا نقف مع
أنفسنا ونقول إحدانا ربا
ريتنى كنت ولد (!)؟؟

لماذا هذا الكلام؟؟

ما الذي يدفع الفتاة لأن
تتمنى أن لو كانت فتى؟؟

هل للولد أفضلية على البنت في
الحقيقة؟

هل الآباء يفضلون الذكور على الإناث لأنهم على
حسب ما يقولون يحملون مع أبائهم شظرا من المسؤولية؟

ولو هذا صحيح فهل هذا يعنى أن الشاب في موضع
تشريف وليس تكليف؟

وهل الفتاة في هذا العصر لا تحمل مسؤولية؟

ماذا لو كنت

أحمد!!



مُذْهَبَاتُ الْأَخْلَاقِ

نضال محمد

كثير من أبناء وطني تحت تأثير مخدر قوي ، ولكن مخدر من نوع آخر لا يشرب ولكن يذهب العقل عن طريق العين ، وهو الموضه ، وكان أصبحنا نحن العرب مُعلمين جميع الأمم أصبحنا بلا علم، حتى نسينا طراز ملابسنا الرقيق المحتشم وبدلناه بملابس ملتصقه بحواف الجسد، فأن هذا الجسد الذي يغطي بما يفضحه أكثر مما يستره فما هو الا جسد بدون ثمن ، و كمثل إسقاط البنطال حتى يظهر ما يستر عورتك، فأن هذا ما هو الا قبح و قلة حياء و قلة أخلاق. حتى تصفيف الشعر أصبح مظهره اقبح ما تراه عين بما يسمى "القرع" ما معني القرع؟ القرع: هو ان يحلق بعض رأسه ، ويترك بعضه الآخر، فإنه ليس بقبح فقط ولكنه محرم وشئ منهي ، عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: "انهي رسول الله صلى الله عليه وسلم عن القرع" متفق عليه.

وكما ف النساء موضه الحجاب والذي تظهر ف إظهار بعض الخصيلات من تحت الحجاب، ف لا ادري لما !! كي تظهر الخصيلات الناعمة ام كي تظهر لونه ام ما الفائدة!!! فإذا من نحن !! هل نحن معلمون الأمم ام نحن امه ضحكت عليها الامم!

هل نحن مسلمون ام نحن من قيل عليهم مسلمون بلا اسلام!! طالما ارضيتي ان تكوني من المحجبات ف من الواجب عليك ارتداء الحجاب كما امر صاحب الأمر سبحانه وتعالى وليس كما تطلب الموضه قال تعالي (ذلك ومن يعظم حرمات الله فهو خير له عند ربه، في الغرب اخذوا افضل ما لدينا و اكملوا عليه ولكن نحن اخذنا اسوء ما لديهم و نكمل عليه!! حتى اصبح الكثير ينسي دينه ويسبه!!! قال تعالي: (ولئن سألتهم ليقولن إنما كنا نخوض ونلعب قل أبالله و آياته ورسوله كنتم تستهزءون لا تعتذروا قد كفرتم بعد إيمانكم ان نعف عن طائفه منكم نعذب طائفه بأنهم كانوا مجرمين) "التوبه" فاحذر سب الدين سواء كنت مازحا جادا غاضبا فإنه ردة عن الإسلام.

فإن كنت تفعل هذه العادات لأجل لفت الانتباه إليك ، فأجد طريقه افضل فقم بتغيير اسلوب ملابسك لتكون افضل كن كلاسيكي كجمال الموسيقى الكلاسيكيه و غير تسريحتك تلك ، فما أجمل الموسيقى الكلاسيكية، فكن اجمل ما تريد، كن ذو عقل وشخصيه فريده ليس لها مثيل، كن افضل ما تراه العين واجمل ما تسمعه الأذن، كن انت وليس نسخه من عارض ازياء غربي ، ف كن شرقي باخلاق الشرق القديم .



SABRY Toon



www.99999.com

إشارتك خضرا 3



يوم السبت
26 مارس

أحد فعالياتنا الشهر الحالي هي ورشة "إشارتك خضرا" باختصار هي ورشة مضمونها اداة جديدة ومختلفة لتنظيم الوقت والاختلاف انها بتتعارس بشكل يومي مضمونها جديد وتأثيرها رائع بتوصل بالانسان اللي بيعارسها انه يقدر يتحكم في افعاله على مدار اليوم ويوصل لتحليل أخطائه خطأ بخطاءً واحدة واحدة بينزيد معها الوعي ومسك زمام الامور الى ان تصبح في قوة العادة من فترة ٢١ يوم الى ٣٠ مع الاستمرارية.

المكان: ٥٩ شارع إيدان - محي الدين أبو العز - محطة مترو والبحوث - سنتر Beehive (بيوجراما سابقاً)