



هل ينجح المجتمع المدني في مساعدة الحكومة للتغلب على الجائحة؟
البحث العملي في زمن كورونا.. تحديات كبيرة ونقص في التمويل
لماذا تغيرت العادات والتقاليد في ظل كورونا؟

سنة تانيه كورونا

رسالة النور

تصدرها الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية

أسسها الدكتور النقس - صموئيل حبيب سنة ١٩٥٦

مجلس التحرير

رئيس مجلس الإدارة: د.ق. أندريه زكي

رئيس التحرير: حسنى ميلاد

مدير التحرير : جيهان عيد

محرر المجلة: جرجس صبحي

تصميم الغلاف : جوبى

تصميم الصفحات : محمد عمار

التحرير والمراجعة اللغوية : دار الثقافة

المصدر

571

كورونا تجبر المجتمع على تغيير عاداته وتقاليده ونظمه الغذائية

11



التفكير الإيجابي ودوره في حل مشكلة الضغط العصبي

4

الكورنتينة

6



فن تحويل مخلفات النخيل إلى أعمال فنية

18

تحسين الأوضاع المعيشية للسيدات المعيلات في المناطق الريفية والمدنية
الفقيرة من العاملات في القطاع غير الرسمي في مصر

8

أخبار الهيئة



بقلم رئيس مجلس الإدارة



د. ق. أندريه زكي

ما بعد كورونا!

منذ الإعلان الصريح عن تفشي فيروس كورونا «كوفيد ١٩» في الربع الأول من سنة ٢٠٢٠، والتعامل معه باعتباره وباءً عالمياً، اتخذت غالبية الدول إجراءات سريعة غير متوقعة خاصة بعد تجاوز عدد الإصابات آلاف الأشخاص، وتساعد إجمالي الوفيات. واختلفت الإجراءات الاحترازية، في كل الدول، من حيث الشدة أو المرونة، بدايةً من الإغلاق، مروراً بحظر التجوال لساعات وفترات متغيرة، وصولاً إلى فرض كثير من العائلات الحجر المنزلي على أنفسها تجنباً للإصابة.

زلزال كبير وأزمة شديدة غيرت سياسات العالم؛ فاضطرت العديد من الشركات غير الحكومية لاتخاذ إجراءات اقتصادية صادمة، سواء بتسريح كل -أو بعض- العاملين فيها، أو بخفض الرواتب الشهرية. تغير سلوك الاستهلاك لدى العديد من فئات المجتمع في استهلاك السلع وتخزينها، وتجنب شراء سلع أخرى مما أثر بشدة على حركة السوق والعرض والطلب، وأنتج حالة من الركود لبعض السلع. كما حدث انخفاض ملحوظ في نصيب الخدمات الشخصية في بعض القطاعات.

لذلك من المتوقع أن يكون هناك تقييم وإعادة نظر في الكثير من السياسات وآليات العمل؛ إذ أعتقد أنه بعد كل هذا المعطيات التي نراها حولنا هناك يقين تام بأن العالم سوف يتغير، ولن تستمر الحياة على حالها بعد انتهاء أزمة كورونا.

وإذا كانت مصر بسياساتها الحكيمة استطاعت مواجهة هذه الأزمة بكثير من القرارات المدروسة والسريعة والتي حققت في جملتها الأمان للمواطن المصري، لكن هي ليست بعيدة عن هذا التغيير وإعادة تشكيل الحياة مرة أخرى وعلينا أن نفتخر بصلاية الشعب المصري العظيم.

**من المتوقع أن يكون
هناك تقييم وإعادة نظر
في الكثير من السياسات
وآليات العمل،**



التفكير الإيجابي ودوره في حل مشكلة الضغط العصبي



آلام الظهر أو العنق أو الصداع..
ثانياً: الأعراض النفسية، وتتمثل في
تدهور الذاكرة، والإحساس بالإحباط أو
الرغبة في البكاء، وأحياناً الميل إلى العنف
وأيضاً عدم القدرة على اتخاذ القرارات
وربما الاحساس بالفشل وفقدان التركيز
وبعض أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر.
إذا كان لديك مشكلة أو تعاني من
الضغط العصبي، فسوف تظهر عليك
بعض هذه الأعراض الجسدية والنفسية
السابقة، فإن كان لديك مشاكل في النوم
وتعاني من بعض الأعراض الاكتئابية،
فليس متوقفاً لك أن تحل المشكلة التي
أدت إلى الضغط العصبي وانت في هذه

فنحن بخير، ولكن عندما نحس أننا
فقدنا السيطرة، تبدأ أعراض الضغط
العصبي في الظهور، هذه الأعراض التي
تبدأ بإشارات يتم توجيهها قبل أن تقع
في مرحلة الانهيار التي قد تؤدي بك في
النهاية إلى الانهيار العصبي أو الأزمة
القلبية، ولذا من المهم - عزيزي القارئ -
أن تنتبه إلى هذه الأعراض الجسدية
والنفسية وهي كالتالي: -
أولاً: الأعراض الجسدية، وتتمثل في
الاحساس بالغثاس أو الدوار وضيق
التنفس، أو الإفراط في الأكل أو فقدان
الشهية، أيضاً الإفراط في التدخين فضلاً
عن اضطرابات في النوم والأرق وأحياناً

في هذا المقال - عزيزي القارئ -
نتناول معاً مشكلة نعاني منها جميعاً بدون
استثناء وأن كنا لا نستطيع جميعاً التعامل
معه بنجاح، ولهذا أطرح هنا بعض الأفكار
التي تحول دون قدرتنا على التعامل مع
الضغط العصبي بالشكل المطلوب حفاظاً
على صحتنا الجسدية والنفسية..
بداية أنه إلى أن الضغط العصبي ليس
حكراً على فرد دون الآخر وإنما يتخلل
كل طبقات المجتمع، ومن ثم فعلينا جميعاً
أن نتعامل مع تقلب الظروف في حياتنا
اليومية، وأن نتكيف باستمرار مع المواقف
الجديدة..
وطالما نشعر أننا مسيطرون على الأمور،

الحالة بل سيتفاهم الموقف، ولأنك فاقده القدرة على التركيز، فلن يمكنك حل المشكلة، بل ربما تشعر أنك فاشل مما يزيد من اعراض الاكتئاب لديك ويقلل أكثر من قدرتك على التركيز، وهكذا تجد نفسك تدور في حلقة مفرغة ولكي تقطع هذه الحلقة المفرغة جرب ما يلي

خطوات تساعد على الحد من أعراض الضغط العصبي:

انسحب بأسرع ما يمكن وأجلس في مكان ما.

خذ نفساً عميقاً وأغمض عينيك وأنت تخرجه.

خذ نفساً عميقاً آخر وتأكد أنك لا تجز على اسنانك

خذ نفساً عميقاً آخر وأرح كتفيك.

خذ نفساً عميقاً آخر وابسط كفيك.

خذ نفساً عميقاً واكتم هذا النفس لمدة خمس عدات ثم اخرج النفس ببطء، وكرر هذه الخطوة خمس مرات على الأقل.

هذه التمرينات سوف تقلل من حدة الأعراض، وتمكنك من التفكير بوضوح لأنك ببساطة سوف تشعر بالهدوء وتسمح للأوكسجين أن يصل للمخ مرة أخرى وذلك لأنك عندما تتوتر، تنقبض كل عضلاتك وأعضاء جسمك ومن ضمنها الجهاز التنفسي، وهذا يؤثر على كفاءة التنفس، وبالتالي تصبح كمية الاكسجين التي

تستشقيها أقل مما يقلل من كفاءة نشاطك الذهني..

وهناك - عزيزي القارئ - بعض النقاط التي تؤدي بك إلى المعاناة من الضغط العصبي إذا استطعت التخلص منها وفكرت بطريقة أكثر ايجابية سوف يساعدك ذلك على عدم الوصول إلى هذه المرحلة الحرجة من الضغط العصبي، تعالي معنا لنناقش ونطرح سوياً هذه الأفكار وسوف نبدأ في هذا المقال بالفكرة الأولى ثم نتناول الأفكار الأخرى في المقال التالي..

الفكرة الأولى:

”أشعر بأنني لا أستطيع تحمل أعباء العمل“

دعنا في البداية نفصل بين كونك تشعر بذلك في ساعات العمل العادية أو لأنك تعمل أكثر من عدد الساعات المحددة ومن المهم أن نؤكد على أن كونك تعمل عدد ساعات كثيرة لا يعني أنك تتقن عملك فلا تخلط بين الكيف والكم.

والاستلة التي يجب أن توجهها لنفسك في هذه الحالة هي: - هل تشعر بعدم قدرتك على تحمل أعباء العمل لأنك غير منظم؟

أو لأنك لا ترتب أولوياتك؟ أو لأنك لا تقوض بعض المهام للآخرين؟ أو لأنك لا تستطيع أن ترفض طلب لمديرك أو زميلك

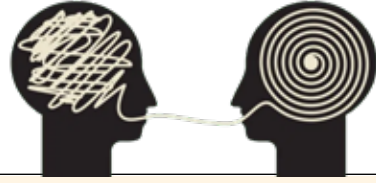
أو ابنك أو شريكك، فأنت لا تستطيع أن تقول «لا»؟

ان طرح مثل هذه الاسئلة هي أيضاً مفاتيح الحل، فإذا كنت تعاني من الفوضى فعليك أن تتعلم التنظيم في كل شئوك، وأن تضع أولوياتك بصورة صحيحة، فلا تحاول القيام بثلاثة اشياء في وقت واحد، وأن تبدأ يومك في العمل بكتابة قائمة الاعمال التي عليك القيام بها اليوم، وقبل أن تبدأ في أي من الاعمال ، حاول أن تقوض بعض المهام للآخرين، أما بقية المهام فابدأ فيها بالأصعب حيث يكون مستوى طاقتك في الصباح أعلى منها في المساء، وعند انتهائك من الأصعب سوف نشعر بشعور طيب حتى نهاية اليوم وذلك لأنك نجحت في انجازها ولم يتم تأجيلها والسؤال الآن: ماذا لو لم استطع أن انهي قائمة أعمال اليوم وتكرر ذلك مراراً، في هذه الحالة تحتاج إلى أن تفكر بشكل مختلف وتسأل نفسك بعض الأسئلة منها: هل تضع دائماً مهام أكبر مما يتسع لها ساعات العمل اليومية؟ وإذا كانت الاجابة بالإيجاب فعليك أن تعيد تنظيم وتخطيط هذه المهام وربما يفضل تجزئتها على مراحل، أما إذا كانت الاجابة بالنفي، فربما يرجع ذلك إلى الطريقة التي تتعامل بها مع نفسك، أعني أنك ربما تفكر بأنك ماكينة عمل لا تخطئ أو تتحمل الكثير من الاعمال حتى وانت تعلم أنك لن تستطيع أن تقوم بها في الوقت المحدد

هنا عليك أن تتعلم كيف ومتى؟، ولابد أن تنطق بهذه الكلمة «لا»، ويمكن أن تقول «لا» بوضوح ودون عنف أو غلظة في القول ولكن الغرض من هذه الكلمة ألا تكون موضعاً للابتزاز من الآخرين الذين يلقون عليك بالأعمال الإضافية، أو حتى الابتزاز من نفسك وذلك عندما تتهمها بالتقصير والتخاذل فلعل منا قدرة على التحمل لا يستطيع أن يعمل بعدها وأن فعل فسوف يكون المخرج رديئاً والاثار النفسية والجسمية وخيمة.. عليك أذن أن تحافظ على نفسك من خلال القياس الحقيقي لقدرتك واحترام هذه القدرة واجعل الآخرين يحترمون ذلك أيضاً.

والآن: هل الفكرة السابق طرحها هي فقط المسئولة عما تعانيه من الضغط العصبي ام ان هناك أفكار أخرى تساهم في ذلك؟ الإجابة على هذا السؤال سوف تجدها-عزيزي القارئ- في المقال التالي.





د. يسرى مصطفى

الكورنتينة



وتخبرنا المصادر المختلفة أن اجراءات الكورنتينة أو العزل، ارتبطت بحركة الجيوش والغزوات ونموذجها الحملة الفرنسية على مصر وتأثرها بوباء الطاعون، وتوسع حركة النقل والتجارة عبر المتوسط، وفي مصر كان هناك ثلاثة أسباب دفعت محمد على باشا، وإلى مصر إلى اتخاذ اجراءات العزل فى إطار تأسيسه للسياسات الصحية الجديدة، أولاً اهتمامه بنفسه وخوفه من الوباء، ثانياً: اهتمامه بصحة بجيشه الوليد الذى شرع فى تأسيسه، ثالثاً: رحلات الحج، حيث كانت مصر محطة أساسية على طريق

صحية للوقاية من الأوبئة التى كانت منتشرة وقتها كالطاعون والكوليرا والجدرى، وهى الاجراءات التى بدأتها الحملة الفرنسية وأرسى قواعدها الباشا محمد على وكانت صادمة لمعظم المصريين، فاثارت الخوف والذعر، وتعددت أشكال المقاومة التى تحدثنا عنها كتب التاريخ. ولا شك أن فكرة العزل كانت الأكثر إثارة للرعب فى مجتمع تقليدى يؤمن بالقضاء والقدر وتؤرقه الغربة والترحال، فما بالنا بالعزل القسرى والعقوبات القاسية.

تعرف الكورنتينية بأنها العزل وتقال كذلك على الحجر الصحى، وكما تشير المصادر المختلفة، فإن أصل الكلمة من اللغة الإيطالية (QUARANTINA) وتعنى (الأربعين) وهى المدة المقررة لعزل الوافدين من أماكن موبوءة، وتسرى على الناس والبضائع، وانتقلت الكلمة من الإيطالية وتم تعميمها فى منطقة البحر المتوسط والعالم أجمع. وقد عرف المصريون هذه الاجراءات مع نهاية القرن الثامن عشر وتعززت فى القرن التاسع عشر. فقد شهدت مصر لأول مرة فى تاريخ البلاد فرض اجراءات

الحج لمكة، وكان الحج مصدر لانتشار أوبئة وأهمها الكوليرا. وهكذا فقد كانت مصر نقطة التقاء الأسباب الثلاثة المذكورة: حركة الجيوش، وحركة التجارة، وحركة الحجاج. ولذا نجد أن الكورننتينية قد تم فرضها في الإسكندرية على البحر المتوسط بسبب حركة التجارة، وفي الطور وعيون موسى على البحر الأحمر بسبب حركة الحجاج، وفي القاهرة لحماية الباشا ومن بعده الجنود. وإذا كانت كورننتينية البحر الأحمر تحت سيطرة السلطات المصرية بشكل كامل، فإن كورننتينية الإسكندرية كان خاضعة أيضا لسلطات الأجانب، وكانت موضع توترات ونزاعات نظرا لارتباطها بالمصالح التجارية للدول.

وكانت كورننتينية الحملة الفرنسية في مواجهة وباء الطاعون هي الأقوى، ولم يبدأ محمد على هذه الإجراءات إلا بشكل محدود، وكما يقول الدكتور المؤرخ المصري، خالد فهمي، أن محمد على فرض أول كورننتينية في منطقة الجيزة ليس لحماية الشعب، ولكن لحماية نفسه وأسرته من وباء الطاعون، وذلك قبل أن يطور التدابير الصحية لحماية جيشه الناشئ، ثم المخاوف من الأوبئة المنقولة مع الحجاج. ويعتبر خالد فهمي أن كورننتينية الحملة الفرنسية كانت أعم وأشمل وأشد قسوة، حيث يورد نصا للجبرتي بشأن ملصقات تم تعليقها في نواحي القاهرة في ٢٤ مارس ١٧٩٩، تتضمن قواعد وضعتها السلطات العسكرية الفرنسية، وتعلن فيها فرض الكرنيتينا، أي الحجر الصحي، وكان نصها هو التالي:

”خطاباً لأهل مصر وبولاق ومصر القديمة ونواحيها: إنكم تمتثلوا لهذه الأوامر وتحافظوا عليها ولا تخالفوها، وكل من خالفها وقع له مزيد من الانتقام والعقاب الأليم والقصاص العظيم، وهي المحافظة من تشويش الكُبة، وكل من تيقن أو ظننتم أو توهمتم أو شككتكم فيه ذلك في محل من المحلات أو بيت أو وكالة أو ريع يلزمكم ويتحتم عليكم أن تعملوا كرنيتيلة، ويجب قفل ذلك المكان. ويلزم شيخ الحارة أو السوق الذي فيه ذلك أن يخبر حالاً قلق الفرنساوية حاكم ذلك

الخط ويكون ذلك فوراً... وكل من كان عنده خبر من كبار الأخطاط أو مشايخ الحارات وقلقات الجهات، ولم يخبر بهذا المرض يعاقب بما يراه قائمقام، ويجازى مشايخ الحارات بمائة كرياج جزاء التقصير، وملزوم أيضاً من أصابه هذا التشويش أو حصل في بيته لغيره من عائلته أو عشيرته وانتقل من بيته إلى آخر أن يكون قصاصه الموت وهو الجاني على نفسه بسبب انتقاله... وعلى القلقات البحث والتفتيش عن هذه العلة الردية لأجل الصيانة والحفظ لأهل البلد والحذر من المخالفة والسلام».

وكما سبق القول فإن إجراءات العزل لم يتقبلها المصريون، فعلى سبيل المثال تقول الدكتور زينب البكري في كتابها «عامة القاهرة وتجربة التحديث في عصر محمد على»: «كانت الكورننتينية موضع جدل بين العلماء المسلمين، بين الذين أباحوها والذين حرموها باعتبارها «من جملة الفرار من الموت» واعتبر البعض ذلك تعلقاً بالدنيا «ولرغبة الباشا [محمد على] في الحياة الدنيا، وكذلك أهل دائرته وخوفهم من الموت يصدقون قولهم». وقد قدم العلماء عريضة بالتضرر من حكماء الكورننتينية، لما له من إجراءات الكشف على عورات النساء، ولكن محمد هلى فند حججهم بتعيين حكيمات للكشف عليهن، وتوعد كل معارض لهذا المشروع..»

وفي الوقت ذاته فقد كانت إجراءات الحجر وما صاحبها من عقوبات مثيرة للذعر، ففي أزمة الوباء كان الناس لا يبلغون عن الحالات ويخفونها، أو يلقون بالجثث في الشوارع مخافة الحجر على أهل الميت، وكثيرة هي الحكايات في هذا الصدد. وفي هذا تقول لا فيرن كونكه في كتابها «أرواح في خطر: الصحة العامة في مصر القرن التاسع عشر» «أن المصريين استمروا في تجنب عزل المرضى. الخوف من نقلهم إلى المعزل الوبائي تسبب في إخفاء الناس لمرضاهم، ونادرا ما أبلغوا مجلس الكورننتينية بعدد الإصابات حتى تنتهي الإصابة إلى الوفاة، وقامت العائلات خوفا من الكشف عن إصابة أحد أفرادها بالكوليرا بدفن موتاهم في الأبنية المنزلية

أو تحت بلاط الغرف أو سرا يضعون جثث الموتى في الشوارع ليلا. وبينما تضاعفت أعداد الحالات المصابة، احتج أعيان المدينة وعلماؤها مرة أخرى على مجلس إدارة الكورننتينية بأن تقسيم العائلات ضد التقاليد والعادات. طبقا للقنصل الفرنسي، أمر محمد على بعزل المشايخ داخل بيوتهم، وبطريقة إفرنجية، هددهم بالأشغال الشاقة لمدة سبعة أشهر إذا لم يتصرفوا كأسوة حسنة أما جمهور الناس. ولم يقتصر الزعر على العامة فقط، بل امتد ليصيب الأطباء أنفسهم، حيث تقول لافيرن كونكه «لم تأخذ السلطات أى رحمة بالأطباء الحكوميين الذين تركوا وظائفهم أثناء الهلع المصاحب لأول وباء للكوليرا في مصر. أمر الوالى بطرد كل أفراد الهيئة الطبية الذين فروا أثناء الوباء، لأنهم أهملوا واجباتهم عندما كانت البلاد في أشد الحاجة إليهم..».

وسواء في الماضي أو الحاضر، فإن الخوف يتضاعف في أزمة الوباء: الخوف من المرض والخوف من الإجراءات التي تتخذها السلطات لحماية لمواجهة أخطار الوباء وحماية الصحة العامة، وهذا الأمر كانت له أسبابه ودوافعه في الماضي، التي ربما تختلف عن الأسباب والدوافع الحالية. ولكن ما نشهده الآن يؤكد مقاومة الإجراءات الاحترازية مازال موجودا وإن بأشكال ودوافع مختلفة، لدرجة أن هناك مظاهرات واعتراضات في العديد من البلدان ضد هذه الإجراءات، والتي تشكل لأعداد هائلة الخطر الأكبر على حياتهم بالمعنى الاقتصادي والاجتماعي. وإذا كانت المظاهرات والاعتراضات الجماعية هي أحد أشكال المقاومة، إلا أن هذه المقاومة لها أشكال أخرى متعددة يمكن وصفها بأنها محاولات للتجاول على الإجراءات الاحترازية، ومثال ذلك طريقة اتباع إجراءات التباعد الاجتماعي، أو ارتداء الكمامات الواقية، أو أنها محاولات للتجاول على المرض ذاته من خلال صفات ودوائية وغذائية تبدو وكأنها صفات فعالة للوقاية من المرض. والخلاصة أن الإجراءات الصحية في أزمة الوباء تحمل في طياتها الشئ ونقيضه فهي إجراءات من أجل الحياة وضدها في آن واحد.



تحسين الأوضاع المعيشية للسيدات المعيلات في المناطق الريفية والمدينة الفقيرة من العاملات في القطاع غير الرسمي في مصر



تتعمد الهيئة القبطية الانجيلية للخدمات الاجتماعية بالفئات الفقيرة والمهمشة خاصة النساء ذوات التعليم الأقل أو بدون تعليم سواء في المجتمعات الريفية أو المدنية في مصر إلى جانب السيدات ذوات الإعاقة بصفة خاصة، حيث أنهم كمجموعة فرعية يمثلون واحدة من أكثر الفئات السكانية المهمشة والمتضررة في مصر، ومن أجل تحسين نوعية حياتهم وإتاحة لهم فرص الوصول للحقوق والفرص والموارد والخدمات العامة بعدالة ومساواة في محافظات مصر المختلفة والمتنوعة جغرافيا ما بين الصعيد ووجه بحري وفي المناطق الفقيرة والعشوائية وشبه الحضرية.

وعملت الهيئة مع ٥ محافظات لتحسين معيشة السيدات الفقيرات في الريف والمدن من المعيلات في القطاع غير الرسمي في مصر ومساهمة في القضاء على الفقر والتهميش الاجتماعي للأفراد الذين يعملون في القطاع غير الرسمي للعمل وغيرها من الجماعات التي تعيش تحت وطأة الفقر والتهميش بهدف تحسين حياة هؤلاء من خلال تقدير قدراتهم وتطوير أدائهم المهني والتوظيفي لمساعدتهم للوصول إلى الخدمات الاجتماعية الأساسية، وكذلك بناء قدرات المنظمات المدنية العاملة في هذا المجال للعمل مع هذه الفئات في المناطق الريفية والحضرية في عدد من المحافظات المصرية في ٣٠ مجتمع محلي في مصر، و١٥ في مناطق مدنية فقيرة في ثلاث محافظات هي القاهرة والقليوبية والجيزة و ١٥ في مجتمعات محلية فقيرة في مناطق ريفية في محافظات بني سويف والمنيا.

٥ آلاف سيدة من القطاع غير الرسمي

يستهدف المشروع ٥ آلاف سيدة غير متعلمة (بدون تعليم أو بالحد الأدنى منه) من العاملات في القطاع غير الرسمي. في صعيد مصر، ويركز البرنامج على السيدات الفقيرات الريفيات العاملات في القطاع الزراعي، حيث أن هذا هو النوع السائد من العمل في تلك المناطق، ويعمل على المشروع ٣٠ منظمة مجتمع مدني في المناطق المستهدفة و ٣٠ لجنة منتخبة تمثل المجموعات المستهدفة و ٣ جمعيات حرفية.

كما يستهدف المشروع تقليل الفقر والتهميش للسيدات وتحسين جودة حياتهم وبناء قدراتهم وتمكينهم من الالحاق بالعمل الرسمي بأشكاله وتضمينهم داخل منظومة شبكات الأمان والحماية الاجتماعية التي تكفلها الدولة ودعم وتعزيز قدرة المجتمع المدني الشريك في عدد ٣٠ مجتمع محلي لتبني قضايا النساء ودعمهم في مجتمعاتنا المحلية لتقليل الفقر والتهميش والحرمان وإتاحة حياة كريمة واعطائهم عديد من المجالات والخيارات التي تعزز من وجودهم ومشاركتهم في الحياة وتقويتهم للتكيف والتعايش وفرص التحول من العمل الغير رسمي الي العمل في قطاع رسمي منظم يتح لهم كل الامتيازات من تأمينات وفق القوانين والتشريعات المنظمة

الحاق عدد ٣١٧٢ سيدة الي القطاع الرسمي المنظم من خلال توليف عدد ٥٩٣ سيدة بعقود طويلة الامد والتأمين الاجتماعي عليهن & وعدد ٢٥٧٩ اقامة مشروعات خاصة بهن والتأمين الاجتماعي عليهن.

تقديم حزمة من لخدمات المتكاملة لصالح السيدات العاملات بالقطاع الغير رسمي: من خلال مراكز الموارد بالعمل علي تقديم العديد من الخدمات التي تهدف الي تحسين نوعية حياة السيدات العاملات بالقطاع الغير رسمي في شتي النواحي (الاقتصادية / الصحية / التعليمية / خدمات الإسكان بهدف الوصل الي تحسين جودة الحياة للسيدات في القطاع الغير رسمي والتي منها:-

تحسن الأحوال الصحية لعدد ١٦٣٦٤ سيدة واسرهم من خلال تقديم الخدمات الطبية مثل تنفيذ القوافل الطبية وإصدار كارتنيها التأمين الصحي الخاص.

حصول ٢٢٢٢ سيدة على الأوراق الرسمية التي تساعدهم من الاستفادة من الخدمات الحكومية مثل بطاقات الرقم القومي وإصدار شهادات الميلاد للسيدات من الفئة المستهدفة.

بتقديم المعلومات القانونية واستشارات الإدارة المالية لعدد ٢٩٨٦ سيدة منهم ٦٥ سيدة من ذوي الإعاقة لتعزيز مهاراتهم للالتحاق بالقطاع الرسمي من خلال التوظيف الذاتي بعقد عمل حر أو التوظيف لدى الغير ودخولهم مظلة التأمين الاجتماعي ليصبح لهم كل الحقوق الرسمية في التأمين الصحي والحصول على معاش عند بلوغ السن القانوني للمعاش أو في حالة إصابتهم بأي

للعمل واندماجهم في سوق العمل بمهارات وقدرات وامكانيات تجعلهم صاحبات اعمال علي مستوي مجتمعاتهم المحلية.

إنجازات على الأرض

وجود دراسة مسحية الأولى مرة في مصر عن أوضاع القطاع الغير رسمي والمنظم في مصر هدفت الي التعرف على المهارات القائمة واحتياجات التدريب للسيدات النشاطات اقتصاديا في القطاع غير الرسمي واحتياجات المجتمعات والموارد المتاحة و تحليل الوضع الراهن للسيدات العاملات بالقطاع الغير رسمي وتم الوصول الي البيانات الخاصة ب ٦٠٠٠٠ الف سيدة و ٩٠٠٠ شركة من شركات قطاع عام محلي وقطاع خاص ومؤسسة خلال بمشاركة ٤٩٥ شاب وشابة بعدد ٣٠ مجتمع محلي بمحافظة القاهرة - القليوبية الجيزة - بني سويف - المنيا) نشرت نتائج الدراسة المسحية (في مطبوعات من ١٠٠ نسخة وبالشكل الإلكتروني) وإتاحتها أمام المنظمات الحكومية وغير الحكومية إلى جانب المساهمين المختصين.

- انشاء وتأسيس عدد ٣٠ مركز موارد بالمجتمعات المحلية يدار من قبل الجمعيات الاهلية الشريكة في ٣٠ مجتمع محلي بعد تأسيسه بعض أجهزة الحاسب الآلي، المناضد، المقاعد وحدات تكييف الهواء (الخ) الاستقبال النساء ودعمهم في مجتمعاتنا المحلية بتقديم الدعم الفني والقانوني طريق استشاريين ومحامين متخصصين والقيادات المجتمعية في الالحاق في سوق العمل وربطهم بالشركات والتدريب لرفع مهاراتهم والوصول الي ٢٣٣١ سيدة عززت مهارتهن للوصول الي سوق العمل الرسمي بالتدريب الحرفية والإدارية المتخصصة

إصابة تعوقهم عن العمل مما يتيح حياة كريمة لهم ولأسرهم أو تقديم الإتاحة للفرص التمويلية الممكنة لبدء السيدات مشروعاتهن أو تقديم دراسات الجدوى لمن يرغب في الالتحاق بسوق العمل الرسمي. الحاق عدد ١٧٨ سيدة بجهات الإقراض لتحسين أحوالهم المعيشية من خلال تنفيذ مشروعات صغيرة لهم وربطهم بالأنظمة الائتمانية.

تمكين عدد ٦١٧٤ سيدة من الانضمام الي خطط تأمينية واستخراج شهادات امان لهن

تحسين الاحوال التعليمية لعدد ٣٠٦ سيدة من العاملات بالقطاع الغير رسمي من خلال الحاقهم بفصول تعليم الكبار واجتيازهم الامتحان بنجاح والحصول على شهادات محو الامية .

حصول ٥ سيدات من ذوي الإعاقة علي شهادات مزاوله المهنة مما يساعدهن علي الاستفادة من قانون توظيف ٥ ٪ من ذوي الاحتياجات الخاصة

عدد ٢٤٣ لقاء لرفع الوعي بقضايا ومشكلات السيدات العاملات بالقطاع الغير رسمي بحضور ٩٤٢١ من السيدات العاملات حول (المعاملات المالية و البنكية- اهمية حق السيدات للعمل في بيئات امنه- اهمية حماية السيدات انفسهن من العنف في بيئة العمل- اهمية عمل السيدات في القطاع الرسمي.

بجانب عقد المعارض لمنتجاتهم وملتقات التوظيف لربطهم واسرهم بالشركات و لضمان الحصول على بيئة عمل لائقة للسيدات ومستدامة والحاقهم بالقطاع الرسمي المنظم بمشاركة عدد(٢٨) من شركات القطاع الخاص وحضور عدد (٣٥٠) سيدة من مجتمعات عمل محافظات القاهرة والجيزة والقليوبية وذلك بالتنسيق ومشاركة القطاع الحكومي ممثل عن وزارتي القوى العاملة والتضامن لاجتماعي لإتاحة فرص أكثر للحصول على وظائف أكثر امانا واستقرار تحت شعار بلا نعيمها في بيئته عمل امنه .

ومن هنا كانت جميع التدخلات داعمة للنساء الاتاحة فرص تحويلهم من العمل الغير رسمي الي العمل المنظم

والاستمرار العمل علي دعم النساء في مجتمعاتنا المحلية وإيجاد بيئة عمل امنه تضمن حمايتهم واستدامة وجود عمل بشكل منظم تم تأسيس وتجهيز :-

عدد ٢٠ وحدات أنتاجية مدرة للدخل مسئولة عن ادارتها وتشغيلها والتسويق النساء انفسهم وإنتاج منتجات محلية تسوق للمجتمع المحلي وأيضا تساهم في توظيف السيدات داخل هذه الوحدات من خلال عقود تأمينية من يتمتعوا فيها على بحقوقهم الصحية والاجتماعية من نماذج الوحدات الإنتاجية تعزيز قدرة المجتمع المدني على زيادة المساهمة في تقليل الفقر والتمهيش لدى السيدات الفقيرات من المدن والريف:-

عززت الهيئة مع شركائنا المحليين من مؤسسات مجتمع مدني وبالشراكة مع مؤسسات حكومية والجهات البحثية والاستشاريين بمجموعة من الاستراتيجيات التي تدعم قدراتهم مؤسسيا علي مستوي اللوائح والأنظمة الداخلية لمنظمة لعملهم - القدرات البشرية - البنية المؤسسة خاصة للجمعيات الأهلية الشريكة في مجتمعاتنا المحلية (٣٠) بمحافظة عمل المشروع الخمسة (القاهرة - القليوبية- الجيزة - بني سويف - المنيا) وهذه الاستراتيجيات هي :-

بناء الشراكات على مستوي المجتمع المحلي والقومي بمستوياته لتعظيم افضل الفرص والموارد

والتكامل في الأدوار لصالح السيدات ودعمهم ومنها أيضا للربط والتوفيق بين الباحثين عن الوظائف وأصحاب العمل.

التمكين وبناء القدرات بالمهارات الإدارية والفنية بالبرامج الموجهة أو الداعمة لتحسين المشروعات الاقتصادية والتفاعلية للمجموعات المهمشة من جانب والجمعيات الأهلية الشريكة مما ينتج عنه تقويتهم واعطائهم المزيد من المشاركة مساحات القيادة والإدارة وريادة الاعمال ليصبحوا فاعلين في المجتمع العام

النهج الحقوقي القائم علي اطرافه الثلاثة من خلال أصحاب الحق والداعمين وكافلي الحقوق بانتخاب ووجود عدد ٢٠ لجنة مجتمعية تدعم

حقوق النساء في القطاع الغير رسمي الدعوة وكسب التأييد لتفعيل التشريعات والقوانين التي تنظم وتضمن حماية دخل المواطنين وتشجع السيدات وتحميمهم لتنفيذ أدوارهم بفاعلية مما يؤدي إلى ضعف العلاقة بين صاحب العمل والعاملين ويضعف دور السيدات في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية الاقتصادية. وتم العمل مع السيدات في القطاع الريفي وفترة عاملات المنازل وغياب منظومة حماية متكاملة للسيدات العاملات في المنازل (بمحافظات القاهرة والجيزة والقليوبية) قدمت مسودة قانون حماية العاملات في المنازل لمجلس الشعب والعمل علي ازدياد فاعلية دور وحدة رعاية العمالة غير المنتظمة بمديرية القوى العاملة بالمنيا بحسب مواد القانون رقم ١٢ لسنة ٢٠٠٣ (مادة١٥) والقرارات الصادرة بشأنه قرار رقم ٣٢٧ لسنة ٢٠١٥ ومواده وقرار ١٦٢ لسنة ٢٠١٩- تضمنين حقوق العمالة غير المنتظمة في القانون ١٤٨ لسنة ١٩٤٨ ولائحته التنفيذية بما يضمن حصول العمالة غير المنتظمة وبخاصة النساء على كافة حقوقهن فالتأمينات والمعاشات

النهج القائم علي المرونة والمتانة المجتمعية لتقوية الفئات الهشة والفقيرة والاولي بالرعايا في مجتمعاتنا المحلية والتكيف للتعاشي مع الازمات

الأنشطة التي تم تنفيذها المتطقة بـ COVID 19

يقوم مركز الموارد بكل مجتمع بإدارة برنامج التوعية ودعم السيدات لمواجهة ازمة كورونا وتحقيق السلامة

الصحية للعاملات في الوحدات الإنتاجية وسلامة منتجاتهم من خلال الأنشطة الاتية:-

النشاط الأول

تنفيذ برامج للتوعية والتدريب بإجراءات السلامة الصحية المرتبطة بالعاملات والمنتجات وتدريب ON LINE للسيدات بأماكن الوحدات الإنتاجية وطباعة منتجات للتوعية السيدات للحماية من فيروس كورونا

تمعمل جروب واتساب اب للجمعيات ال ١٥ ومع مجموعة من الاستشاريين عددهم ٥ ممثلا الصحة - وزارة القوى العاملة استشاريين طب نفسي لوضع الاحتياجات التدريبية للسيدات في القطاع الغير رسمي لمواجهة الفيروس وتناولت خطة التوعية التدريب مستويين

مستوي السيدات داخل الوحدات الإنتاجية السيدات واسرهم في المجتمعات ويعملوا في القطاع الغير رسمي

على ان يتم وضع الموضوعات والاحتياجات للتوعية متضمنة

إجراءات السلامة والصحة المهنية في اثناء العمل بالوحدات الإنتاجية

البعد النفسي وتأثير الفيروس وانتشاره على سلوكيات المجتمع

الجزء الصحي وأهمية التغذية السليمة واتباع العادات الغذائية الصحيحة لتقوية الجهاز المناعي لمواجهة الفيروس خاصة للسيدات التي يتطلب عملهن التواجد بالشارع والأسواق اغلب الوقت وأفضل الممارسات التغذوية التي تقوي الجهاز المناعي

الوعي العام لدي المجتمع وكيف تكون المرأة في المجتمع تحمي نفسها واسرتها اثناء تواجدها في الأسواق خاصة للمجتمعات الريفية والبعد الاقتصادي وتأثيره الفيروس على عمل السيدات تم تطبيق التدريب واللقاءات من خلال ONLINE

بتطبيق برنامج ZOOM ومشاركة عدد ٣٠ من ممثلي الجمعيات الشريكة و٧٨ من السيدات في الوحدات الإنتاجية وتم بث هذه اللقاءات مباشر علي مواقع التواصل الاجتماعي للجمعيات الشريكة من خلال مراكز الموارد للجمعيات وحقق نسب مشاهدة ٥٦٠٠٠ الف مشاهدة واستقبال تساؤلات المشاركين

اثناء اللقاءات وتجاوب الاستشاريين للرد عليها ٤-كان لمراكز الموارد بالجمعيات دور هام جدا وفاعل في دعم العمالة الغير رسمية لمواجهة فيروس كورونا المستجد كوفيد ١٩ من خلال تسجيل عدد ٣٧٤٥٠ من السيدات واسرهم من العمالة الغير منتظمة علي موقع وزارة القوى العاملة لتفعيل استفادة هذه الفئة من قرارات الدولة لمواجهة هذه الازمة التي تمر بها مصر في إتاحة مبلغ ٥٠٠ ج لمدة ٣ شهور لهذه الفئة حيث تبنت مراكز الموارد خلال هذه الفترة شعار العمالة الغير رسمية مسئوليتنا

النشاط الثاني

الرش والتطهير لأماكن الوحدات الإنتاجية والأماكن المحيطة بها. توفير خامات لتعزيز تنفيذ إجراءات وشروط السلامة الصحية للسيدات العاملات وسلامة المنتجات وخصوصا الغذائية التنسيق مع ادارة السلامة والصحة المهنية بوزارة القوى العاملة ووجود عدد ٢ من منهم في المجموعة الاستشارية حيث قاموا بشرح ما هي الإجراءات الاحترازية لمواجهة الفيروس في بيئة العمل اثناء عمل السيدات في الوحدات الإنتاجية بمختلفها وكيفية التعامل مع الاسطح المختلفة التي يتواجد عليها الفيروس وعدد ساعات تواجده عليها من (المعدن - البلاستيك - الخشب) وما هي المواد والمطهرات التي يجب استخدامها في عمليات التطهير للوحدات والمسموح بها ومصرحه من قبل الجهات المعتمدة ونسبها

بجانب ما هي الإجراءات الواجب على السيدات اثناء العمل اتباعها من التباعد الاجتماعي بينهم - تنظيم مواعيد العمل - لبس الكمامة والجوانتي حماية لهن

وبناء على هذه الإجراءات تم إنتاج عدد ١١ بروكول يضمن سلامة النساء والعمل في بيئة امنه ويحميهم من فيروس كورونا المستجد

كما تم الرش في المجتمعات الأماكن الوحدات الإنتاجية والمناطق المحيطة بها والأسواق ومكاتب البريد وعديد من المنشآت التي يتردد عليها النساء بها لتعزيز تنفيذ إجراءات وشروط السلامة الصحية للسيدات العاملات وسلامة المنتجات وخصوصا المنتجات الغذائية وسلامة العاملات بالوحدات الإنتاجية وتجنبنا لانتشار أى إصابة بينهم

تقديم خدمات NON- CASH ASSISTANCE SERVICES للسيدات العاملات في القطاع الغير رسمي بشكل عام المتواجدين في مناطق عمل المشروع.

أندريه زكي: وثيقة الإخوة الإنسانية تدرك واقع المهمشين والفقراء والآثار المدمرة للحروب

أكد الدكتور القس أندريه زكي رئيس الطائفة الإنجيلية في مصر، ورئيس الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الاجتماعية إن وثيقة الأخوة الإنسانية تاريخية وملهمة، وتمثل حواراً فقهياً ولاهوتياً راقياً.

وأضاف خلال الاحتفالية الافتراضية التي نظمها الأزهر الشريف في ٣ فبراير، بمناسبة اليوم العالمي للإخوة الإنسانية أنها تنظر للكرامة الإنسانية نظرة عميقة تتلحم مع تحديات اللحظة الراهنة، وتحديات العولمة التي حاولت فرض أنماطها وسياساتها فأدت إلى نزاعات عرقية ودينية بشكل لم تعرفه البشرية من قبل.

وشدد القس أندريه على أن ما طرحته هذه الوثيقة هو فهم عميق للعلاقة مع الله، وإدراك لواقع المهمشين والفقراء، والآثار المدمرة للحروب، وتابع: «كما تدعونا الوثيقة إلى استمرار الحوار وضرورة دعمه، مع الارتباط بالتغيير الإيجابي على أرض الواقع، والعمل معاً من خلال مبادرات جديدة وإبداعية».

وتم تدشين وثيقة الإخوة الإنسانية في ٤ فبراير ٢٠١٩ بأبوظبي عاصمة دولة الإمارات، ووقعها البابا فرنسيس بابا الفاتيكان، والإمام الأكبر الدكتور أحمد الطيب، شيخ الأزهر، وتم اعتماد يوم ٤ فبراير من الأمم المتحدة باعتباره «اليوم الدولي للإخوة الإنسانية».



الهيئة تشارك في مبادرة القوافل الرئاسية «نور حياة»

شاركت الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الاجتماعية مع صندوق تحيا مصر في قوافل المبادرة الرئاسية «نور حياة» لمكافحة مسببات ضعف وفقدان الإبصار بقرية معصرة ملوي بمحافظة المنيا، على مدار يومي الخميس والجمعة ١١ و١٢ فبراير الماضي.

وقالت مارجريت صاروفيم، رئيس قطاع التنمية المحلية بالهيئة إن تنظيم قوافل مبادرة نور حياة في المحافظات يأتي في إطار التنسيق مع المشروعات التي تنفذها الدولة لتطوير الريف المصري، ضمن مبادرة حياة كريمة، لتحقيق الحماية الاجتماعية والصحية بجانب التنمية الاقتصادية للأسر الأولى بالرعاية.

وأوضحت سوزان صدقي، مدير وحدة التنمية المحلية في الهيئة بمحافظة الصعيد أنه استهدف نشاط المبادرة إجراء الكشف الطبي للعيون على المواطنين الأولى بالرعاية، بقرية معصرة ملوي بمحافظة المنيا، بجانب توفير العلاج والنظارات الطبية، بالإضافة إلى إجراء عمليات المياه البيضاء مجاناً.

«نحو مجتمعات ريفية مرنة» مشروع الهيئة للتخفيف من الفقر في الفيوم



«نحو مجتمعات ريفية مرنة» هو المشروع الذي بدأت الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الاجتماعية تنفيذه، بتمويل من الاتحاد الأوروبي في محافظة الفيوم، بهدف التخفيف من حدة الفقر في المجتمعات الريفية، من خلال توفير فرص وظروف وموارد عامة ومصالح مشتركة، لتعزيز العلاقات بين المجتمعات المدنية والسلطات المحلية والقطاع الخاص بالمحافظة، وتم ترتيب لقاءات وجلسات رفع الوعي للنساء الريفيات بما يساهم في تحقيق الأمن الغذائي.

وقالت مارجريت صاروفيم، رئيس قطاع التنمية المحلية بالهيئة، إن المشروع يستهدف زيادة دخل صغار المزارعين والنساء والشباب من الجنسين، من خلال تنفيذ نموذج تنموي ريفي يمكن قياسه، ويمكن تكرار تطبيقه في مناطق أخرى، مع تعزيز سهولة الوصول إلى الخدمات المقدمة من القطاع الحكومي والقطاع الخاص، بالشراكة مع ٤ مؤسسات مجتمع أهلي بمراكز محافظة الفيوم، وهم جمعية تنمية المجتمع المحلي والبيئة والأسرة بقرية شكشوك مركز إيشواي، والاتحاد النوعي للتنمية والبيئة والزراعة الآمنة بمنشأة عطيف مركز سنورس، ومؤسسة النوران للتنمية بزاوية الكرادسة، جمعية الطريق للتنمية بالفيوم بقرية بني صالح

البيطري، بالإضافة إلى الإدارات المختلفة بالمراكز التي يعمل بها المشروع، وقد نفذ خلال هذه الفترة عدة مداخلات لتحسين وتعزيز القدرة الإنتاجية لصغار المزارعين فيما يتعلق بتحسين خصائص التربة، وإتاحة البذور العالية الجودة وتنظيم وتثقيف قنوات الري.

مركز الفيوم. وأوضح رفيق ناجي، مدير المواقع التنموية بالهيئة، أنه يتم تنفيذ المشروع بالتعاون مع جميع المديرات والإدارات بالفيوم، من مديرية التضامن الاجتماعي والزراعة والري والإرشاد الزراعي وجهاز تحسين الأراضي والطب



كورونا تجبر المجتمع على تغيير عاداته وتقاليده ونظمه الغذائية

تغير العادات الاجتماعية في ظل جائحة كورونا أصبح واقعا ملموسا، فإذا كان البعض يربط الأحداث الزمنية قبل الميلاد أم بعد الميلاد حسب التقويم الميلادى، الآن الأوضاع اختلفت على ما كانت عليه قبل كورونا وأصبحت عكسه بعد الجائحة، وبالرغم من تهافت الدول على اللقاحات ومحاولة توزيعها على مواطنيها في أسرع وقت لتقليل الخسائر، إلا أن التقارب الإنسانى لم يعد كما هو، وأصبح هناك تعاملات افتراضية بين الناس على الانترنت، ولكن في الوقت نفسه تقف العادات الاجتماعية في الريف وصعيد مصر مختلفة تماما عن التدابير الاحترازية المتبعة في المحافظات الأخرى.

لا تزال العادات القبلية تفرض نفسها من خلال تجمعات الناس، خاصة وأنه من العار أن يتجاهل فرد تأدية دوره في مجاملة قريب أو جار في مناسبة سعيدة، أو تقديم العزاء نفسه في مناسبة حزينة، ولكن في كل الأحوال لابد من تقديم الواجب.

السؤال الآن، إلى متى ستظل العادات الاجتماعية مختلفة عن مرحلة ما قبل كورونا، وكيفية الاهتمام بالتغذية السليمة التي ثبت لا غنى عنها في مواجهة الفيروسات والأمراض، وضرورة منح الجهاز المناعى للإنسان القيمة اللازمة من الاهتمام، حيث انعكس ذلك على النظام الغذائي لكثير من المواطنين.

هناك أبعادا أخرى للأزمة، ما دور منظمات المجتمع المدنى في التخفيف عن جائحة كورونا، حيث ثبت بالدليل أن الحكومات غير مستعدة وحدها للقيام بهذا الدور، حتى الدول الأوروبية فشلت، ما بالك بالدول الفقيرة والعالم الثالث، ورغم الجهود الكبيرة المبذولة في مصر لمكافحة الجائحة، إلا أن الآمال كبيرة على قيام المجتمع المدنى بدور أكبر خلال المرحلة الراهنة.

كذلك هناك اهتمام بتعزيز الخدمات المقدمة في دور المسنين، خاصة وأنهم الفئة الأكثر تضررا من الجائحة حتى الآن، وفرضت التحديات الحالية العديد من المقترحات بضرورة تطوير دور المسنين وتوفير بعض الأجهزة والخدمات التي تساعد في تقديم الخدمات اللازمة، مع توفير مناخ صحى وآمن لهم.

الملف إعداد:

هانى دانيال - أحمد عادل
شيري عبده - محمد عبد العظيم

احترس..

التغذية السليمة العلاج الأمثل
لتقوية جهاز المناعة

المرحلة، حيث هنالك أهمية قصوى في قدرة الجسم على مواجهة الأمراض، كما أن هذه المعادن تلعب دورا كبيرا في تقوية الجهاز المناعي، وتتجيع أداء أعضاء الجسم، بل ولديها تأثير حاسم على الشعور العام والمزاج وصحة الإنسان النفسية.

يوضح الخبراء أيضا أن الغذاء المتنوع يسد الحاجة اليومية الضرورية، مثل الأطعمة الغنية بالحبوب والفواكه والخضروات ومنتجات الألبان والجوز والبذور، والبيض واللحوم. الفيتامينات والمعادن

المرحلة، ولكن في حال عدم توفر الخضروات الطازجة يمكن اللجوء إلى بدائل صحية عديدة ومن السهل تخزينها وإعدادها للطعام، حيث يمكن تخزين الفاصولياء المعلبة والحمص المعلب، واللذين يوفران مغذيات عديدة، لعدة أشهر، ويمكن إدماجهما في الوجبات بطرق عديدة، كذلك أنواع مختلفة من الأسماك الزيتية المعلبة من قبيل السردين والسلمون غنية بالبروتين، والأحماض الدهنية أوميغا ٣. وهناك اهتمام أيضا بالفيتامينات، والمعادن، ومضادات الأكسدة، باعتبارها مواد ضرورية لنمو الجسم وللحفاظ على أدائه، في هذه

التغذية السليمة وتقوية جهاز المناعة أصبح من الأمور التي تحتل أولوية في ظل التحديات التي فرضتها جائحة كورونا، فلم يكن الاهتمام بالنظام الغذائي متاحا للجميع، بل لمن يريد استخدام برامج لتخفيض الوزن من خلال برامج الرجيم القاسية، ولكن الآن أصبح الجميع يهتم بضرورة توفر فيتامين «سي» و«د» وغيرها من الفيتامينات التي أثبتت احتياج جسم الإنسان إليها لتقوية المناعة ومنع الفيروسات المختلفة من نهش جسده وحدوث مزيد من الأضرار. ويرى خبراء التغذية أن الحصول على الفواكه والخضروات الطازجة أصبح ضرورة في هذه



من جانبها قالت الدكتورة مريم عثمان خبيرة التغذية أن المرحلة الراهنة كشفت ضرورة الاهتمام بتقوية جهاز المناعة حتى يتمكن جسم الإنسان من التعامل مع الفيروسات والمخاطر المحتملة لانتقال الأمراض، ومن أبرز العناصر التي يجب توفرها في الأطعمة كل من المعادن والألياف الموجودة في عسل النحل، والخضروات والفاكهة و بالأخص الغنية بالزنك والسيلينيوم كالبطاطس والبطاطا والكافكاو والثوم والبروكلي والسبانخ والموز، وكذلك الغنية بفيتامين C و E و مضادات الأكسدة كالخضروات الورقية الداكنة والفلفل والجزر والبصل والفاكهة الملونة كالجوافة والكيوي والفراولة.

هناك أيضا المواد والمليح والليمون مع مراعاة تأثر الفيتامينات بالحرارة أثناء الطبخ، لذلك يفضل تناولها فيه في صورتها الأصلية، إلى جانب الأعشاب والتوابل الغنية بمضادات الأكسدة التي تتحمل الحرارة مثل الكركم والزنجبيل والقرصة والينسون، الليمون والشاي الأخضر.

نوهت الدكتورة مريم عثمان إلى ضرورة الاعتماد على الأطعمة التي تحتوي على السعرات العالية من الدهون والسكريات كل تلك الأطعمة، خاتمة وان تناولها يضع الجسم في حالة مزمنة من الضغط والالتهاب على مستوى الخلايا، ويسبب حالة من التحفز للجهاز المناعي، وخلال في رد فعله عند تعرضه للإصابة بالفيروس، وقد يهاجم عضوا أو أكثر من أعضاء الجسم نفسه، ونصحت بالتوقف عن تناول هذه الأطعمة والاعتماد على الأكل الغني بالبروتين وخصوصا الحيواني، كذلك الغني بفنصري الزنك والسيلينيوم، لدورهم العالي في رفع المناعة تجاه الفيروسات مثل المحاربات والقشريات والأسماك والكبد واللحوم وباقي اللحوم البيضاء وكذلك البيض ومنتجات الألبان مثل الزبادي وجبن القريش والبروتين النباتي الموجود في البقول مثل الفول والعدس والحمص والذرة والحبوب الكاملة كالقمح والشعير والشوفان والمكسرات كاللوز والسوداني وعين الجمل والبذور كالشيا و بذر الكتان و السمسم.

ضوابط لتفادي أزمة!

بينما يري الدكتور سيد حماد، استشاري التغذية بالمعهد القومي للتغذية أن هناك عددا من الضوابط في حالة الرغبة في المرور بسلام من مخاطر جائحة كورونا، ومنها الحرص على تنفيذ شروط سلامة الغذاء، من حيث الغسل المستمر للأيدي وتنظيف الأغذية التي يتم تناولها، إلى جانب الاهتمام بحفظ وتخزين الأغذية في درجات حرارة مناسبة، والتوزيع بين الوجبات، وعدم الاعتماد على تناول نوع واحد، مع ضرورة تنظيم مواعيد الوجبات، والاهتمام بطهي الطعام جيدا قبل تناوله.

أوضح خبير التغذية على ضرورة الاهتمام بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين «أ»، فهي مهمة لتقوية الجهاز المناعي، والقدرة على مقاومة الأمراض، ويتوفر ذلك في الخضروات ذات اللون الأصفر أو الأحمر أو البرتقالي،

رفع الجهاز المناعي والوقاية من الفيروسات، وتتواجد مصادره في الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن، مثل: الجرجير والبقدونس والشبت والسبانخ والبصل الأخضر، بالإضافة إلى البروكلي.

نوه على ضرورة الاهتمام بالأطعمة التي تحتوي على الزنك، خاصة وأنه من المهم تناول الأطعمة التي تحتوي على الزنك، لقدرة الفائقة على تعزيز الجهاز المناعي ومقاومة الأمراض والعدوى عن طريق الجهاز التنفسي، وتتواجد مصادره في المكسرات واللحوم الحمراء والكبد والحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات الورقية بشكل عام.

مثل الجزر والفلفل الألوان والبطاطس والقرع العسلي والمشمش والمانجو، بالإضافة إلى الأسماك والمنتجات البحرية، وأيضا اللحوم والحليب البقري وصفار البيض.

نوه الدكتور سيد حماد على ضرورة الاهتمام أيضا بالأطعمة الغنية بفيتامين «هـ»، ويعتبر من أقوى مضادات الأكسدة التي تساعد على تقوية جهاز المناعي ومحاربة الفيروسات، وتتواجد مصادره في المكسرات بأنواعها، واللحوم الحمراء والمنتجات البحرية.

لم يغفل الدكتور سيد حماد الحديث عن الأطعمة الغنية بفيتامين «سي»، حيث يحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد على

لماذا تغيرت العادات والتقاليد في ظل كورونا؟!



انعكست جائحة كورونا على العادات الاجتماعية لكثير من الناس، وأصبحت هناك أمور فرضت نفسها على الحياة اليومية للإنسان بشكل لم يكن في الحسبان من قبل، واضطر البعض للتنازل عن أنشطته اليومية بسبب عدم تهيؤ الظروف كي يواصل ممارسة نشاطه المعتاد، وتقديم المزيد من التنازلات حتى تمر الجائحة بأقل الخسائر الممكنة. الغريب في الأمر أن هناك بعض الأمور كانت مصنفة من الأمور اليومية للإنسان، ولم يضع في حسابه من قبل إمكانية فقدانها، ولذا كانت الصدمة كبيرة بعد تفشي الجائحة، وارتبك الجميع من أجل التوصل إلى صورة مناسبة لتحسين الوضع الراهن.

عادات اجتماعية غير موجودة

من جانبه قال الخبير النفسي عبد الله الأيوبي أن ظهور فيروس كورونا كانت له انعكاسات سلبية على العادات الاجتماعية للأفراد، خاصة أنشطة الأفراح مثل الزواج وإحياء المناسبات السعيدة كالأعياد وغيرها، أو مناسبات العزاء، في ظل الحديث عن التباعد الاجتماعي وضرورة تجنب التجمعات بكل أشكالها والسلوكيات التي قد تؤدي إلى الإصابة بالفيروس، خاصة وأن الحكومات بمختلف دول العالم وليس في مصر فقط اضطرت إلى اللجوء لبعض القواعد الصارمة من حيث فرض تباعد اجتماعي والغاء الأفراح ومناسبات العزاء وتجمعات أعياد الميلاد وغيرها من الأمور البسيطة التي كانت مدرجة في برامج الإنسان العادية.

ورغم مرور عام على جائحة كورونا، إلا أن التحذيرات من التجمعات لا تزال سارية، والاضطرار إلى التواصل عن بعد من خلال الاتصالات الهاتفية أو عبر برامج الفيديو من الكومبيوتر للتواصل، وأجبر فيروس كورونا كثير من الناس على التخلي عن هذه العادات، أو جزء كبير منها، بغض النظر عما إذا كان هذا التخلي مؤقتاً أو ربما يتحول إلى دائم، فإن هذا الفيروس وانتشاره خلق ممارسات جديدة غير مألوفة وغير مسبقة.

اعتبر أن هناك أضراراً نفسية ناجمة عن تفشي فيروس كورونا وما تسبب بعد ذلك من تقييد حركة المواطنين، وتحذيرهم الدائم من خرق هذه القواعد، ومنها التباعد الاجتماعي التي يراها البعض ربما تقود إلى إعادة تشكيل الصلة الاجتماعية بين الناس، خاصة وأن التأثير الذي سيتركه الفيروس لن يقتصر على البعد الاجتماعي، وإنما سيطول بكل تأكيد قطاعات مختلفة، منها على سبيل المثال لا الحصر نظام العمل عن بعد، مواعيد العمل،

وهناك كثيراً من التجمعات والاجتماعات كانت تلجأ لثقافة الفيديو كول، والتماشي مع التغيرات التي فرضتها كورونا، خاصة وأن الجميع لاحظ مدى الارتفاع الكبير في استخدام تطبيقات الانترنت للإبقاء على التواصل الاجتماعي قائماً بين مختلف أفراد المجتمع، وخاصة خلال إجراءات العزل الكلي الذي لجأت إليه بعض الدول للسيطرة على تفشي الفيروس وانتشاره، ومن ثم أصبح الحل هو التباعد الاجتماعي والعمل من المنزل، ووقف كل أشكال التقارب الجسدي كما كان متبعاً من قبل.

شددت بقولها أيضاً على أن طريقة العمل التقليدية لن تكون هي أساس عمل مختلف المؤسسات، الكبيرة منها بالدرجة الأولى، فقد أثبت العمل عن بعد الذي لجأت إليه هذه المؤسسات، قدرة فائقة على الإنتاج لا تقل جودة، كما ونوعاً، عن أسلوب عمل الموظفين مع بعضهم البعض، وهي ليست كلها علاقات مهنية وإنما تدخل فيها العلاقات الاجتماعية كالصداقة، لذا التغير في السلوك وأساليب العمل والحياة الاجتماعية، آتية لا محالة.

أكدت علا رافت على أن الترابط الأسري لن يكون متوفراً خلال الفترة المقبلة، وأن الجميع مضطر لتقديم تنازلات حتى تنتهي المرحلة الحرجة، خاصة وأن كل المؤشرات توضح أن العالم بحاجة إلى عامين أو ثلاثة للاستشفاء من التحديات التي فرضتها كورونا، وبالتالي لن تعود الحياة كما كانت من قبل على المستوى القريب، وأن الحذر وتخوف سيكون الهاجس الأكبر على فكر الناس.

حق الموظف في الحصول على فترات راحة مناسبة، بل ومن الممكن تقليل ساعات العمل لمنع تكديس الموظفين في مكان عملهم.

نوه الأيوبي إلى تغير عادات الناس وشكل علاقاتهم الاجتماعية مع بعضهم البعض بسبب التباعد الاجتماعي والتخلي عن سلوك اجتماعي كان متوارثاً لسنوات مثل المصافحة بالأيدي وتبادل القبلات في المناسبات واتباع نظام صحي أكثر صرامة مما كان عليه الحال قبل ظهور وتفشي الفيروس وانتشاره، مثل هذه العادات يرى البعض أنها سوف تتأثر بكل تأكيد، وخاصة حين تطول مدة الإجراءات الاحترازية وبقاء تهديد الفيروس قائماً، حتى بعد اكتشاف اللقاح وبدء العديد من دول العالم تطعيم سكانها، ذلك أن الجانب النفسي قد يطول تأثيره لدى البعض، وقد يتحول الحذر النفسي إلى سلوك عام.

تغيير قادم لا محالة

بينما اعتبرت علا رافت باحثة في العلوم الاجتماعية أن هناك ممارسات وعادات وطرق عمل واجتماعات ولقاءات وغير ذلك من الممارسات اليومية للفرد، سوف يطولها تغيير لا محالة بسبب كورونا، وأن الجميع تأقلم مع التغيرات التي فرضتها كورونا، وأنه لم يعد من الرفاهية قبول بعض التغيرات التي طرأت على المجتمع أو رفضها، إلا أنه بمرور الوقت والممارسة الجديدة سوف يتحول إلى شكل جديد من أشكال العادات والسلوك اليومي للأفراد، ففي ظل بقاء تهديد الفيروس قائماً، نوهت إلى أن الاعتماد على الانترنت وبرامج المحادثات بالفيديو أصبح مطلوباً بشدة،

دور المسنين وتحديات كبيرة بعد جائحة كورونا

، والتعامل مع الموقف بشكل مختلف، فقد أثبتت الجائحة أن هناك حاجة مهمة لتعزيز الإمكانات البشرية واللوجستية بدور المسنين، وتوفير أطباء نفسيين بشكل مستمر لتخفيف العبء ومشاعر العزلة التي يعانون منها، كذلك على الإعلام الاهتمام بتقديم برامج مخصصة لهم في كيفية التعامل مع كبار السن وتخفيف الأعباء النفسية الناجمة عنالوحدة.

شددت على أن هناك حاجة من الوزارة أيضا بتأسيس دور لرعاية المسنين في أماكن جيدة التهوية ومحاطة بأماكن واسعة من الخضرة، إلى جانب أجهزة حديثة للكشف عن الأمراض والفيروس بشكل مبكر، حتى يسهل التعامل مع الأمر ومنع انتقال العدوى إلى الآخرين، وضرورة الاهتمام بالجانب النفسي بشكل أكثر من الفترات السابقة في ظل التحديات التي خلفتها جائحة كورونا، كما أن الأمر لم يعد في قبضة وزارة التضامن الاجتماعي فقط، بل على كل مؤسسات الدولة النظر في هذا الملف والتعامل معه بجدية شديدة من أجل توفير بيئة مناسبة ومناخ صحي لكبار السن.

أوضحت الدكتورة منى مكرم عبيد أن الجائحة خلفت غلق بعض الأندية والأماكن المفتوحة التي كانت متنفسا لكبار السن من أجل ممارسة رياضة المشي والاستمتاع بالشمس، ولذلك المرحلة المقبلة تتطلب من الدولة تخصيص أماكن مفتوحة بالمدن الجديدة كي تكون متنفسا للمواطنين عامة وكبار السن خاصة، وإنه في حالة تعرض المتعم لظروف مثل كورونا، تصبح هذه الأماكن هي البديلة بدلا من الأماكن المغلقة التي تم اغلاقها بسبب خشية انتقال العدوى، وبالتالي لابد أن تتحول الدروس المستفادة من الجائحة إلى قرارات ملموسة يشعر بها المواطن خلال الفترة المقبلة، وعدم الانتظار طويلا لتحسين الظروف المعيشية أو تطوير دور المسنين على فترات طويلة، فالعمل لابد أن يبدأ من الآن للخروج من الأزمة الراهنة.

شددت على أن الإعلام يلعب دوره في التوعية أيضا، من خلال استضافة خبراء التغذية والأطباء الذين يقدمون نصائح لكبار السن، حيث يظل ذلك متنفسا لهم في ظل غياب الأنشطة التي كانت تقدمها من قبل دور المسنين، فالخوف من انتقال العدوى جعل التواصل البدني بين الناس في أقل معدلاته، بالتالي لابد من خلق قنوات جديدة تسمح بالتواصل وممارسة بعض الهوايات بعيدا عن مخاوف نقل العدوى.

حيث يعيشون في عزلة بالدار وما يترتب على ذلك من آثار نفسية بالوحدة، ولكن في ظل كورونا اتبعت بعض دور المسنين قرارات لمنع الزيارات للتقليل من انتشار العدوى من وإلى الآخرين، وبالتالي هي ملاحظة جديدة فرضتها كورونا، ولم يعد بالضرورة هناك رغبة في استقبال أهل الدار، بل أنه من أجل مصلحتهم عدم استقبال أحد حتى لا ينتقل العدوى إليهم باعتبار أنهم الفئة الأضعف في التعامل مع الفيروس.

نوه عزيمة على أن الأمور الملفتة للنظر أيضا أن هناك محاولة للتخفيف من الآثار النفسية للوحدة على المسنين وكبار السن، فهناك فئات عمرية كبيرة عانت من هذه المشكلات في ظل كورونا وغياب وسائل التواصل الاجتماعي المباشر، ولكن في حالة كبار السن الاكتئاب والغضب من العزلة الإجبارية أصبح ملحوظا للجميع، وهو ما تطلب توفير عدد من الموظفين المتخصصين للتعامل معهم، ومحاولة التخفيف عنهم، ووضع خطط بديلة للتعامل مع الموقف، وهي بالطبع كلها دروس مستفادة سيتم النظر لها مستقبلا في حال التخطيط لإنشاء دور جديدة.

دروس مستفادة

من جانبها اعتبرت الدكتورة منى مكرم عبيد أستاذة العلوم السياسية وأستاذة الإعلام بالأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا أن المرحلة الراهنة بسبب كورونا فرضت العديد من التحديات على كل مؤسسات الدولة، وإعادة الحسابات في التعامل مع الجائحة، ووضع سيناريوهات بديلة للخروج من المشكلة.

فرضت جائحة كورونا تحديات كبيرة على دور المسنين، خاصة مع تعرض كبار السن لخطر الإصابة بالفيروس، وكانت معدلات الإصابة بالفيروس بين الفئة العمرية المتواجدة بدار المسنين هي الأكبر في مصر ومختلف دول العالم، وهو ما ترتب عليه من تعامل مختلف بين دولة وأخرى في هذا الملف، وعلى الرغم من عدم تفشي الأمر في مصر كما شهدته فرنسا وإيطاليا وإسبانيا، إلا أن الخبراء يرون أن ما حدث جرس إنذار كبير للتطلع إلى المستقبل وضرورة الاهتمام بدور المسنين بشكل يتناسب مع المخاطر المتوقعة.

من جانبها تعمل وزارة التضامن الاجتماعي على زيادة امكان العزل المخصصة لكبار السن، للتعامل مع أي حالة تظهر عليها أعراض الفيروس، وأعلنت الوزارة أنها تقوم بكل ما يلزم من أجل حماية كبار السن في دور المسنين، والأطفال في المؤسسات الرعاية.

وعلى الرغم من نقص الإمكانات المادية في هذا الصدد، إلا أن الوزارة وكما يقول « محمد عزيمة » مسئول الرقابة على المؤسسات الاجتماعية بالوزارة، تعمل بكل ما تملك من أجل العبور من الأزمة بنجاح، خاصة وأن هناك تنسيقا كبيرا بين الوزارة ومجلس الوزراء، واللجنة العليا المكلفة بمتابعة مستجدات انتشار فيروس كورونا.

شدد على أن دور رعاية المسنين كان في السابق يتم التعامل معه بطرق معينة ولكن في ظل كورونا أصبح الأمر مختلفا، فعلى سبيل المثال كان هناك محاولات من أهل الدار في رغبة أقاربهم للإطمئنان عليهم،





البحث العلمى فى زمن كورونا.. تحديات كبيرة ونقص فى التمويل

حدة، وعلى المستوى الأفريقي، جاءت جنوب أفريقيا في المركز الثاني بعد مصر بعدد ٢٤٧٨ تجربة من مجمل الإنتاج الأفريقي في المجالات البحثية كافة -البالغ ١١٤٠٠ تجربة- والذي يمثل ٢.٩٪ من الإجمالي الدولي، لكن الإنتاج البحثي المتناول لـ«كوفيد-١٩» لم يزد عن ٢٥ تجربة إكلينيكية وسريية. كما حصدت جامعة القاهرة مكان الصدارة بنسبة ٢٩٪، تليها جامعات عين شمس وأسيوط والإسكندرية وطنطا وقناة السويس والزقازيق وأسيوط وكذلك الجامعة الأمريكية ومدينة زويل للعلوم والتكنولوجيا، إضافة إلى أعمال «مركز التميز العلمي للفيروسات» التابع للمركز القومي للبحوث».

اسهامات مصرية

من جانبها أكدت الخيرة العلمية مني سليم أن الأبحاث المصرية تركزت على تأثير الأدوية والمضادات الحيوية على علاج الحالات المصابة بالفيروس، والتطور الجيني للفيروس في مصر واحتمالية ظهوره قبل الإعلان الرسمي الدولي عنه، ورصد مدى احتمالات تكون المناعة الجماعية لدى المصريين وحركة الأجسام المضادة بأجسادهم، ومدى فاعلية اللقاحات

من هيئة تمويل العلوم والتكنولوجيا والابتكار، ٨٠ مشروعاً ممول من أكاديمية البحث العلمي، وكذلك ٢٦٢ تسلسل «جينوم فيروسي» كامل بواسطة العلماء المصريين.

وحسب تقارير المكتبة الطبية الوطنية الأمريكية، بلغ عدد الأبحاث الإكلينيكية والتجارب السريرية التي تم إجرائها حول العالم ٣٥٨ ألفاً و ٥٠٨ دراسات بحثية في ٢١٩ دولة، وأسهمت مصر فيها بـ ١٤٨ دراسة (أي بنسبة بلغت نحو ٢.٦٪)، إلا أن أغلبها مصنف على أنه تم تسجيله والشروع في إجرائه لكنه لم يكتمل أو تنشر نتائجه بعد، ومثلت الدراسات المصرية المتعلقة بـ«كورونا المستجد» بـ ٢.٨٪ من إجمالي عدد التجارب المسجلة باسم مصر دولياً -في إجمالي المجالات- والتي بلغ عددها ٤٩٩٨ دراسة.

يري مراقبون أن هذه الأرقام لا يمكن تناولها دون مناظرتها بغيرها في نطاقات جغرافية واجتماعية قريبة، فعلى المستوى العربي جاءت السعودية في المركز الثاني بـ ٥٣ دراسة بحثية، وفي المركز الثالث تونس بعدد ١٠ دراسات، وتشاركت الأردن وقطر والإمارات المرتبة الرابعة بعدد ٦ دراسات لكل دولة على

كشفت جائحة كورونا عن الحاجة المهمة لتطوير مؤسسات البحث العلمى فى مصر، خاصة وأن دول العالم تسابقت فيما بينها من أجل التوصل إلى لقاح لمواجهة الفيروس والبحث عن علاج فعال لمواجهة أخطر وأشد الفيروسات فتكاً فى العصر الحديث، وتوجهت الأنظار إلى المؤسسات البحثية المصرية من أجل البحث عن كيفية تطويرها وتأهيلها وسد الاحتياجات اللازمة من أجل المساهمة بشكل إيجابي فى الاكتشافات العلمية الحديثة.

من جانبها خصصت وزارة التعليم العالى والبحث العلمى نحو ١٠٠ مليون جنيه، لتشجيع التقدم البحثي من خلال مبادرة «طبق فكرتك» لتلقي الأفكار التكنولوجية المبتكرة وحلول لمواجهة فيروس كورونا تؤدي إلى توليد التكنولوجيا الوطنية للوصول إلى مرحلة الإنتاج الكمي وإصلاح المستشفيات التابعة للجامعة، والتأكيد على أن هناك أكثر من ٣٠٠ مشروع جار تنفيذه في جامعات مختلفة، و٥٤٩ مقالة بحث مرفوعة في PUBMED، و١٥٩ تجربة سريرية مسجلة في التجارب السريرية، اكتمل منها ٢٨ تجربة وما زال هناك ١٢١ تجربة جارية، إضافة إلى أن هناك ١٥ مشروعاً ممول



السابقة التي حصل عليها المصريون في مراحل الطفولة في خلق مقاومة جزئية للفيروس، بالإضافة إلى «محاولة تصنيع لقاح جديد»، أدى حجم التمويل الذي تتلقاه تلك الأبحاث محلياً أو مستوى الدعم والشراكة مع جامعات دولية كبرى ومؤسسات غير حكومية دوراً بارزاً في المشاركات العلمية لأغلب الدول العربية والأفريقية وشرق أوسطية، فعلى سبيل المثال تنوعت الشراكة بين الجامعات السعودية ودول مختلفة، منها كندا والبرازيل؛ إذ ركزت هذه الأبحاث المشتركة على استخدام المضادات الحيوية لعلاج مرضى كورونا وقياس تطور أكسدة الدم عبر تجارب سريرية عشوائية بين مستشفى عبد العزيز آل سعود ومستشفى هاميلتون الكندية.

شددت على أن الأبحاث المصرية حول فيروس «كورونا المستجد» شهدت تنوعاً ظاهراً، إذ اهتمت العديد من الدراسات المصرية بالبحث وراء الأجسام المضادة واحتمالات تكون مناعة جماعية ضد «كوفيد-19»، خاصة وأن جامعة القاهرة شكلت فرق بحثية رئيسية تضم ٢٥ من أعضاء هيئات التدريس وعدداً من شباب الباحثين من كليات العلوم والطب والصيدلة والمعهد القومي للأورام والطب البيطري، لإجراء أبحاث تتعلق بـ«المناعة الجماعية» بتمويل إجمالي ١٠ ملايين جنيه، فضلاً عن مضاعفة مكافآت النشر الدولي.

التطعيم ضد السل وتأثيره على كورونا على الجانب الآخر يري الدكتور أنور عبد الناصر الأستاذ المساعد في معهد الصحة العالمية والبيئة البشرية بجامعة القاهرة

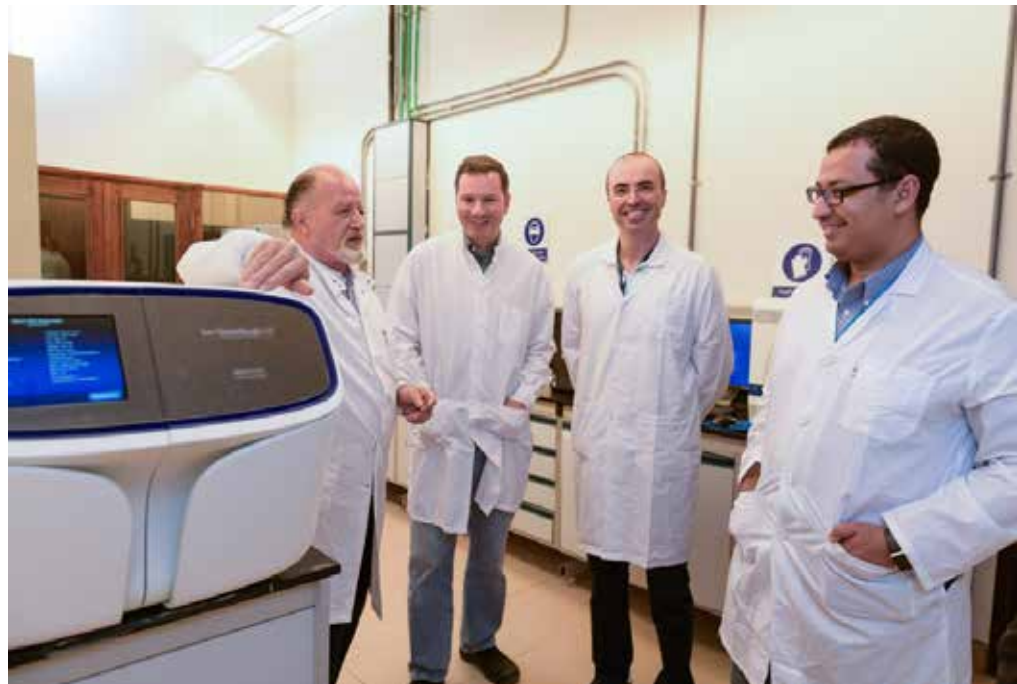
المثال كان التركيز واضحاً على محاولة تفعيل بروتوكولات علاجية واختبار حزمة أدوية أساسية، مثل دواء «هيدروكسي كلوروكين»، الذي أثار استخدامه حالة جدلية واسعة على مستوى العالم، ومراقبة مدى فعاليتها في علاج الحالات المتوسطة، في حين قدمت جنوب أفريقيا تجربة مهمة، فعلى الرغم من أن «جنوب أفريقيا» لم تنتج أكثر من ٢٥ دراسة خاصة بكورونا المستجد، إلا أن أغلب هذه الدراسات جاء وفق عمل جماعي ممنهج بالشراكة مع جامعات أمريكية وأوروبية، وهكذا حصلت صاحبة المركز الثاني أفريقياً على دعم واسع مقارنة بصاحبة المركز الأول «مصر».

نقص التمويل

ويري خبراء أن مشكلة البحث العلمي في مصر سببها نقص التمويل، وعلى الرغم من التمويل الشعبي ورجال الأعمال كما يحدث في الجامعات والمراكز البحثية في أوروبا وأمريكا، حيث يقدم كبار رجال الأعمال تبرعات وتمويلات كبيرة للجامعات والمراكز البحثية، بل إن ٥٠٪ من تمويل مراكز البحوث في أمريكا يعود للقطاع الخاص بينما يبلغ التمويل الحكومي ٤٦٪ والباقي جهات أخرى، لكن في مصر الأمر ليس كذلك وهناك تمويل حكومي محدود وعدم اهتمام كافي من رجال الأعمال والمجتمع.

يري متابعون ضرورة دعوة القطاع الخاص على الدخول في شراكات مع مراكز البحوث العلمية، وكذلك رفع درجة الوعي بأهمية التبرع الشعبي للبحوث، إلى جانب الاهتمام بإعداد الباحثين من خلال الجامعات ومراكز البحوث المختلفة، والاستفادة من التحديات التي فرضتها جائحة كورونا للتعاون مع جامعات أجنبية ومراكز بحثية للنهوض بالبحث العلمي وتخصيص ميزانيات أكبر له في السنوات المقبلة.

أنه تم العمل على الأبحاث لمواجهة فيروس كورونا بشكل متواز، وكان الرابط الرئيسي بين التجارب هو علاقتها الوثيقة بالمجتمع المحلي، مركزاً على أن الدراسة التي نشرتها دورية «فرونترز إن فارماكولوجي» تناولت عوامل الخطر الوراثية والبيئية داخل المجتمع المصري بشكل خاص، والتي تؤدي إلى انتشار الإصابة بكوفيد-١٩، وانتهت إلى وجود اختلاف في درجة التأثير وفق الأعراق. نوه على أن السياسات التي تتبعها مصر في تطعيم أطفالها بلقاحات محددة مثل لقاح «بي سي جي» (BCG) المضاد لمرض السل لها تأثير إيجابي في تقليل حدة انتشار كوفيد-١٩، موضحاً أنه في إيران على سبيل



فن تحويل مخلفات النخيل إلى أعمال فنية



الجمال ومصدر الهام إلا أننا ننظر إلى مخلفات النخيل التي نستخدمها ونخرج منها الجمال ونقدم موهبتنا بشكل كبير.

تطوير المهارات

وعن بداية موهبته مع النحت على خشب النخيل، قال عادل محمود: «موهبتني بدأت مبكراً في سن صغيرة، حيث بدأت بالرسم على الورق، ثم طورت نفسي من خلال تجسيد أشكال فنية بواسطة الطين الصلصال، واحتفظ بها لنفسني، ثم تطورت معي الموهبة للرسم على الخشب الصناعي، ثم النحت على خشب النخيل، مشيراً إلى أن تلك المراحل كانت مليئة بالتجارب وسط النجاح والفشل.

أكد «عادل» أن اتقانه فن النحت خشب النخيل، ارتبطت بالبيئة التي يعيش فيها،

أضاف: فن النحت علي النخيل هو فن مبتكر ولكن له جذور تاريخية في الواحة، ومصدر الإلهام لهذا الفن هو النجار البلدي الواحاتي والذي كان يصنع من جذوع النخيل «مقاسم الأرز»، وهي مضرب أرز محلي، و«زمارة البئر»، وهو خشب مجوف لمرور مياه البئر أو العيون الجوفية منه خلاله.

لفت النظر إلى أن محافظة الوادي الجديد، تمتلك حوالي ٢ مليون نخلة علي مستوي مراكز الإدارية الخمسة، بما يمثل الغالبية العظمى من الغطاء النباتي للمحافظة، ويشكل النخيل المصدر الرئيسي لدخل مزارع ابن الواحات بينما هناك آخرون ينظرون للنخيل من حيث

من رحم الطبيعة القاسية خرجت موهبة عادل محمود سيد، فنان في النحت على خشب النخيل، من وسط رمال الصحراء والطقس الجاف خرجت موهبته، فجعل الطبيعة مدرسته ليبدع ويكون سفيراً للتراث والحفاظ عليه.

قال عادل محمود سيد لـ «رسالة النور» إنه ارتبط بالمنطقة منذ طفولته بسبب أنه علي ربة عالية مما يجعل مشهد النخيل من أعلي بديعا ومصدر لإلهام أي فنان، حيث تجسدت معالم جمال الواحة في هذه المشاهد التي تتراص فيها أشجار النخيل علي حدود بين أحضان الجبال، حيث هناك مشاهد متعددة من أشجار النخيل تجسد جمال وروعة الواحة.



فاستغل ناتج مخلفات النخيل في صناعة الفن، مشيرًا إلى أنه حول مخلفات النخيل التي لا سبيل للخلاص منها إلا بحرقها، وصنع منها مجسمات فنية رائعة.

لفت النظر إلى أن البداية لخطوات النحت تبدأ مع تجهيز جذوع النخيل القديم بحيث يجري تقطيعها لقطع صغيرة تتراوح من ٢٠ - ١٥٠ سم، وحسب رؤية الفنان الذي ينحت الجذع نفسه، ويجري استخدام أدوات بسيطة في هذا الفن وهما «الازميل»، «الشاكوش»، ويجري بعد ذلك نحت الجذع حسب رؤية كل فنان وتتراوح مدة نحت الجذع حتي مرحلته الأخيرة من ١٠ - ٢ أيام.

تابع: مصادر الهام شكل نحت النخيل هي الثقافة الشعبية للواحات بمعنى مثلاً نحت جذع نخيل علي شكل المنزل الواحاتي القديم المبني من الطوب اللبن وغيرها من الموروثات في البيئة التي يعيشون فيها، معتبرا أن الفن هو في مرحلة البدايات فقط حيث عمره ١٠ سنوات فقط، ونسعى جاهدين من خلال أبناء الواحة في الداخلة والخارجة لنشر هذا الفن لسهولة ونظرا لوفرة المواد الخام له وهي أشجار النخيل، وبالرغم من حداثة الفن إلا أن هناك فنانون من الواحات أنشئوا مدارس لتعليم الفن من أشهرهم الفنان مصطفى عبد الجواد من الداخلة والذي أقام مدرسة لتعليم هذا الفن.

نوه عادل محمود سيد إلى أن بدايته مع عرض فنه في المعارض كانت في الأسكندرية أثناء ادائه فترة الخدمة العسكرية، ثم احترف تقديم معروضاته في المعارض بعد ذلك ليكون سفيراً لثقافة بلده مؤكداً أنه يشارك في المعارض منذ ٥ سنوات ويتمنى أن تجد فكرته مكاناً فهي تستغل مخلفات البيئة وفي نفس الوقت يتم تشكيلها بالعقلية المصرية المميزة لتخرج بشكي فني يبهير الجميع.

الرغم من الصحراء الواسعة إلى أن المنازل تتجمع في مكان واحد ومتلاصقة لتكون كأسرة واحدة.

أضاف : إنه يتمنى أن ينتشر فن نحت جذوع النخيل، مثل حرف الخوض والسجاد والكليم، وأن تتولي الجهات المسؤولة رعاية الفن والفنانين العاملين في مجال نحت جذع النخيل، إضافة الي إقامة مركز لعرض منتجات جذع النخيل وتصديرها للخارج ليكون سفيراً لنا وخير دعاية للواحات وجمالها.

ورش تعليمية

أكد عادل محمود سيد، أنه يتمنى إقامة الورش التعليمية لآخراج جيل جديد يقود موهبة النحت على جذوع النخل ليحافظ على تراث أبناء الوادي الجديد، مشيراً إلى أنه من خلال منتجاته الفنية يحاول توضيح ثقافة وأشكال أهله من أبناء الوادي الجديد الذي يتميز بطبيعته الصحراوية فيجب أن تكون المنازل على ربوة عالية تحميها من العوامل الطبيعية كالرياح والأمطار، وكذلك من الأعداء، ويوضح الترابط بين المنازل على

شبرا

حياتنا ماهي إلا رحلة تتخللها محطات، وفي كل محطة من هذه المحطات نخبر مواقف ونتعلم دروسًا، نقابل أناسًا تترك فينا أثرًا، وفي هذه المحطات أيضًا ندرك معاني الحياة، نفهم أنفسنا والمحيطين بنا وندرك أهمية المكان الذي يصبح لا مجرد مكانًا فيزيقيًا أو وعاءًا يحتوي أجسادنا، بل نذوب فيه ويزوب فينا.. يستخرجنا من أنفسنا وفيه تتأكل حياتنا.

وفي صورة تعكس التضامن بين سكان الحي من خلال خبرة الاشتراك في الحيز العام والاستخدام المشترك للمؤسسات المختلفة.

في قلب شبرا، ولدت وعشت طفولتي وجزء من شبابي، خبرت تلك القيم في منزلنا الذي كان يقطنه سكان مختلفين في الدين، والمستوى الاجتماعي والثقافي، والمنطقة التي وفد منها، وفي مدرستي الابتدائية والإعدادية التي كانتا مثالا لهذا التنوع الخلاق الذي معه كنا نتنافس ونتعاون، عبر أنشطة علمية وثقافية، تنافسًا صحيًا وفي أجواء من التسامح، والاحترام، والقبول للمختلفين. وهكذا امتدت كل هذه القيم إلى كل صور الحياة اليومية: في الشارع، والنادي، والساحات الشعبية وكافة الأماكن العامة. إن ذاكرتي ما زالت تحتفظ بالكثير

من أصول عثمانية، وشامية، يهودية، يونانية، وإيطالية، مما جعلها منطقة متميزة جذبت إليها فنانين، وسفراء، وكتاب من مختلف الجنسيات والمستويات الاجتماعية. ظلت شبرا طوال القرن التاسع عشر مثالاً لهذه الكونية خاصة مع تحولها لسكنى الأرستقراطية المصرية. وعلى الرغم من تحولها خلال القرن العشرين، لتصبح سكنى للطبقة الوسطى المصرية وتحول مناطق منها لسكنى المهاجرين من الريف، إلا أنها ما زالت تحتفظ ببعض صور «الكونية»، خاصة في الحياة اليومية، فهي المنطقة التي ما زالت فيها النساء تتمتع بقدر كبير من الحرية في الأماكن العامة والخاصة، وأماكن العمل، وتتقاطع فيها الرموز الإسلامية والمسيحية معاً في الأماكن نفسها، وتنتشر احتفالاتهم في الشوارع بالطريقة نفسها

شبرا «الكوزموبوليتانية» والكوزموبوليتانية في أبسط معانيها هي «النزعة الكونية»، تلك النزعة التي تشير إلى تعايش بشر ينتمون إلى ثقافات، وديانات، وجنسيات، وأساليب حياة متنوعة ومختلفة، يعملون، ويعيشون سوياً في بقعة جغرافية محددة في إطار من الاحترام، وقبول التنوع، والاختلاف والتسامح الثقافى. من خلال العيش المشترك بين هؤلاء تتعمق قيم وممارسات (ثقافة الطعام، الزي، اللغة، والرموز، والاشتراك في التاريخ والذاكرة) من خلال مجتمع الجيرة والعمل.

وشبرا، التي عرفت «بالشانزليزية» المصرية، تعد مثالاً للكونية بعد الإسكندرية أو هي كما يطلقون عليها، «إسكندرية صغيرة داخل القاهرة»، لأنها ضمت بين سكانها أسر وعائلات انحدرت





الشعبية والسياسية، (الانتخابات)، ففي ذكرى مولد مارجرجس «الجيوشي» تبدأ ملامح الاحتفالات قبل موعد المولد بعدة أيام في الشوارع الرئيسية والفرعية وعلى مدار اليوم وحيث يجوب الشباب والأطفال وأحياناً الشيوخ مسلمين ومسيحيين الشوارع المحيطة بكنيسة مارجرجس التي تحمل اسم الشارع التي توجد به «الجيوشي» رافعين الصور والرايات هاتفين باسم مارجرجس ومرنمين التراتيل والأنشيد الدينية في مشهد يعكس صورة التلاحم والتسامح بين المختلفين. وهكذا يتكرر المشهد نفسه في انتخابات مجلس الشعب الذي كانت دائماً لصالح أحد رجال الدين من الأقباط الذي كان رمزه الانتخابي «السلم»، كان يتولى الدعاية له أحد سكان الحي من المسلمين ونسير وراؤه أو من خلال النوافذ، مهللين «تتخبوا مين... حبيب الملايين فنرد رمز السلم».

هكذا كانت شبرا وهكذا كنا.

كما أتذكر كيف كان جارنا، شيخ الجامع في شارعنا، وزوجته الثانية السيدة الريفية التي لم تتجب فكنا أبناءها حيث كنا من الصباح إلى المساء في رعايتها ورعاية زوجها الشيخ العجوز الصارم الملامح والسلوك، ولكنه كان يحمل قلب إنسان. وإذا كانت طرقات وأسطح المنازل فضاءات للنساء، كانت الشوارع والبلكونات فضاءات للأطفال، حيث كانت الشوارع نظيفة وآمنة، ففي شارعنا المعروف كنا نلعب الأولاد مع البنات، الألعاب نفسها دون تمييز بين غني وفقير، مسلم أو مسيحي. كما كانت البلكونات مسرحاً آخر للهو واللعب، خاصة إذا كانت متجاورة أو متلاصقة، ففي بلكونة شقتنا عشت أجمل أيام الطفولة مع جيراننا الذين كانوا يختلفون معنا في المستوى الاجتماعي. ملمح آخر، لا يغيب عن ذاكرتي، من ملامح العيش المشترك وقيم الكونية في حي شبرا، وهو الاحتفالات الدينية

من التفاصيل التي تعكس طبيعة الحياة في حي شبرا، فما زلت أتذكر جلسات النساء على سطح منزلنا أو في الطرقات التي تفصل بين الشقق السكنية، بعد خروج الرجال إلى العمل، حيث كانت بمثابة فضاءات للنساء لتجهيز الطعام أو الدردشة أو لشراء احتياجاتهن وحيث كان مسموح للباعة الجائلين أن يصعدوا إلى المنازل في عدم وجود الرجال. كما أتذكر «ملاية سيدة»، تلك المرأة التي قدمت من أحد الأحياء الشعبية لتسكن في منزلنا، أهم ما كان يميز سيدة ملايتها اللف، في منزل معظم نساؤه من الطبقة الوسطى، فكانت هؤلاء النساء يلجأن إلى سيدة عند الخروج من المنزل لاستعارة ملايتها لقضاء حاجتهن من السوق أو أي مكان قريب إنقاذاً للوقت والجهد المبذول في الاستعداد للخروج من المنزل. لقد كانت «ملاية سيدة» حلقة من حلقات الوصل بين سيدة وجيرانها المختلفون في زمن لم تكن الأزياء تفرق بين أبناء الوطن.

رحلة كفاح

«صوت أهالي»

الأسطى أم هبة ..

أن واجهت رفض أقاربها خشية كلام الناس ولكنها أقنعتهم جميعاً أن العمل عبادة وليس عيباً وأفضل ألف مرة من سؤال الناس هبة طفلة تحتاج إلى الرعاية والتربية ما جعل أمها تقسم أوقات يومها إلى ثلاثة .. تطهو الطعام صباحاً وتفطر مع ابنتها ثم تنام الطفلة وتنزل الأم لتمارس عملها في الورشة وتعود بعد صلاة المغرب إلى شقتها وطفلتها لترعاها وتذكر لها دروسها وتحضر لها وجبة العشاء في ورشتها تتعامل الأسطى أم هبة مع زبائنها بكلمة شرف فلا تخلف موعداً ولا تؤخر طلباً وتتقن عملها

وبينما يغلب على أصحاب هذه المهن الشاقة طابع الجدية وملامح الشقاء إلا أن الأسطى أم هبة لا تنسى أنوثتها فهي تطبخ وتغسل وتشاهد التلفزيون وتشارك الناس مناسباتهم وتخرج يوم الجمعة مع ابنتها كي تستريح قليلاً من عناء العمل الطويل خلال الأسبوع

يعمل لدى الأسطى أم هبة بعض الصناعات الذين يحترمونها ويقدرونها وهي أيضاً تكافئهم جزاء عملهم

وبعد سنوات المدرسة والكفاح التحقت أخيراً هبة بكلية الآلسن وتفرح أمها بها فتدأبها دائماً بالأستاذة هبة.

أم الأستاذة تحلم أن تزوج ابنتها من شاب يسترها ويحميها من حياة الشقاء والتعب وتتمنى أن تزور بيت الله الحرام قبل أن تلقى ربها

تشجع أم هبة النادي الأهلي وتحب وتضع صورة للراحل صالح سليم في ورشتها وغالباً ما تستمع إلى مباريات النادي في الإذاعة أثناء عملها

تسألني (مشربتش الشاي ليه يا أستاذ ٩) أتناول الكوب الدافئ أو يتناولني وطفل لم يبلغ الثامنة من عمره يسألني « هو انت هتكتب عننا يا عمو».

هناك حيث لا توجد مقرات للمجلس القومي للمرأة ولا ترى سوى الفقر وعذابه، في طريقها إليها تأملت قليلاً وذهبت بخيالي إلى أحلام وردية ماذا لو زارتها سيدة مصر الأولى .. في شوارع لم تعرف اهتمام الحكومة بعد، بيوت سكنية يقطنها بشر مثلي ومثلك تطل على بحيرة من مياه الصرف الصحي وأكوام عملاقة من القمامة، يتمشى بينها الدجاج باحثاً عن رزقه وسحب من الذباب تعلق المنطقة

صافحتها وهي تستقبلني في محل عملها في إحدى قرى دمياط، قدمت لي الشاي في ورشتها، نعم في ورشتها .. الورشة منزلها وحياتها، وعلى الرغم من نبرة صوتها المليئة باليقين والقناعة إلا أن الشقاء يرتسم وجهها أوقفت صوت ماكينة تقطيع الخشب وأخذت تروي حكايتها

توفى زوجها بعد أن ترك لها ابنة في الثانية من عمرها ومائة وخمسين جنيهها لا غير أنفقت قبل مغرب اليوم السابع للوفاة وأصبحت (أم هبة) بلا أي «مليم».

الحياة بلا زوج أشبه بسفينة في عرض البحر تلاطمها الأمواج العاتية .. ضاقت الدنيا بأم هبة ولم تجد مفرًا من البحث عن وظيفة لتربية هبة دون أن تسأل الناس وحتى يكفيها الله شروهم ... في صباح يوم الأربعاء قررت أن تتحدى الظروف الصعبة وفي التحدي ألوان من العذاب لا تقوى امرأة على تحملها غير أن الأسطى أم هبة كانت بألف رجل

قامت بإعادة تشغيل ورشة زوجها الذي كان يعمل على ماكينة تقطيع الأخشاب في مدينة دمياط

أم هبة أرادت أن تتعلم الحرفة فسألت في ذلك ابن أخيها الذي علمها كيفية اختيار الأخشاب وتقطيعها وبيعها في شكل «حلايا» تهم صناعات الأثاث

تعلمت الحرفة في شهرين لا ثالث لهما بعد

تزامناً مع انطلاق خطة الحكومة لتطوير الريف المصري، وتحسين جودة حياة المواطنين، كان لزاماً علينا في هذا الباب أن نجوب المحافظات، نقرب من أصوات أهاليها، لننقلها إلى المسؤولين.

في الأقصر، يطالب حمد عبد الحليم، بالاهتمام بتشغيل أبناء المحافظة في أعمال تنفيذ المشروعات الخاصة بتطوير القرى والنجع، ويؤكد أن شباب محافظته يعانون بشكل كبير من البطالة بسبب الكساد السياحي، مشيداً بالمشاركة المجتمعية بين جميع المؤسسات الحكومية والتفندية في أعمال التطوير لتغيير نمط الحياة بالقرى.

ومن البحيرة، يقول المهندس زكي نور الدين، على المعاش، إنه من الضروري الاهتمام وتعزيز العمل في مبادرة تطوير الريف، فهي بمثابة طوق النجاة بعد سنوات طويلة من التهميش والإهمال، موضحة أن قرية الخرطوم التي تقع في المحافظة، نموذج للفقر المدقع في مصر، خاصة مع انعدام أي خدمات حكومية منذ إنشاء القرية في الستينيات من القرن الماضي.

وبين أن غالبية أهالي القرية من العمال الذين يعملون باليومية داخل المزارع الكبيرة بالمراكز الصحراوية، مثل وادي النطرون والنوبارية. مضيفة أن هؤلاء العمال لم ينعموا بالحياة الأدمية في ظل حالة الفقر والجهل والمرض المسيطرة عليهم، وتابعت: «قرية الخرطوم لا يوجد بها أي خدمات حكومية علي الإطلاق ومنها الخدمات الصحية. وأقرب مستشفى لها علي بعد ١٢ كيلو متراً بمركز بدر. ما يعرض حياة الأهالي للخطر».

«بنساعد بعض»

إجراءات الإشتراك في برنامج تكافل وكرامة

عليك التوجه للوحدة الاجتماعية التابعة لمحل سكن المتقدم المستندات المطلوبة:

- صور بطاقة الرقم القومي سارية وعلى العنوان الحالي للأفراد ١٨ سنة فأكثر.

- صور قسيمة الزواج أو الطلاق.

- صور شهادة الميلاد لجميع أفراد الأسرة ميكنة (شهادة كمبيوتر) للأفراد أقل من ١٨ سنة.

- صورة من بطاقة التموين المميكنة مسجل عليها اسم مكتب التموين إن وجدت.

- قيد مدرسي لجميع الأطفال من ٦ إلى ١٨ سنة وقيد طالب للمقيدين جامعيًا.

- كود كشف الإعاقة من اللجان الطبية في حالة المرض المزمن والإعاقة.

- صورة شهادة وفاة الزوج / الزوجة للأرامل.

- صورة شهادة الهجر أو ما يدل على الانفصال.

- صورة إقرار الوصاية للأيتام.

- صورة شهادة السجن لحالات سجن الأب أو الأم.

«حياة كريمة» مبادرة تتصدى للتطرف والفقر

أطلق الرئيس عبد الفتاح السيسي مبادرة «حياة كريمة»، للقضاء على التطرف الفكري والفقر بتحسين ظروف حياة ٥٠ مليون مصري، معظمهم من شريحة الشباب سكان القرى الأكثر احتياجاً. بحسب مسؤولي المبادرة، جرى إنجاز ٦٠٠ مشروع حتى الآن في ٢٧٧ تجمعاً ريفياً في ١١ محافظة مصرية تصل نسبة الفقر فيها إلى ٧٠٪، وتضم ٧٥٦ ألف أسرة بإجمالي ٣ ملايين نسمة، وتقوم بتنفيذ باقي مشروعات المرحلة الأولى وقدرها ١٨٥٠ بتكلفة ١٢ مليار جنيه (٨٤٠ مليون دولار). تستهدف المرحلة الثانية من المبادرة، تنمية كافة المراكز الريفية بإجمالي ٤٢٠٩ قرية، بالإضافة إلى ٣٠٩٠٠ عزبة ونجع، خاصة بمحافظات الصعيد.

تعتبر المبادرة مشروع قومي وأخلاقي لتوفير سكن كريم وتحقيق تنمية اجتماعية ضمن خطط بناء الإنسان، التي تتضمن توفير خدمات صحية وتعليمية.

وأكد الرئيس عبد الفتاح السيسي خلال مداخلة هاتفية مع إحدى الفضائيات العربية، إصراره على تطوير الريف المصري ضمن المشروع الأكبر الذي يستهدف تطوير البنية التحتية في مصر والقضاء على العشوائيات.

مبادرات «أيد في أيد»

معهم ابقوا



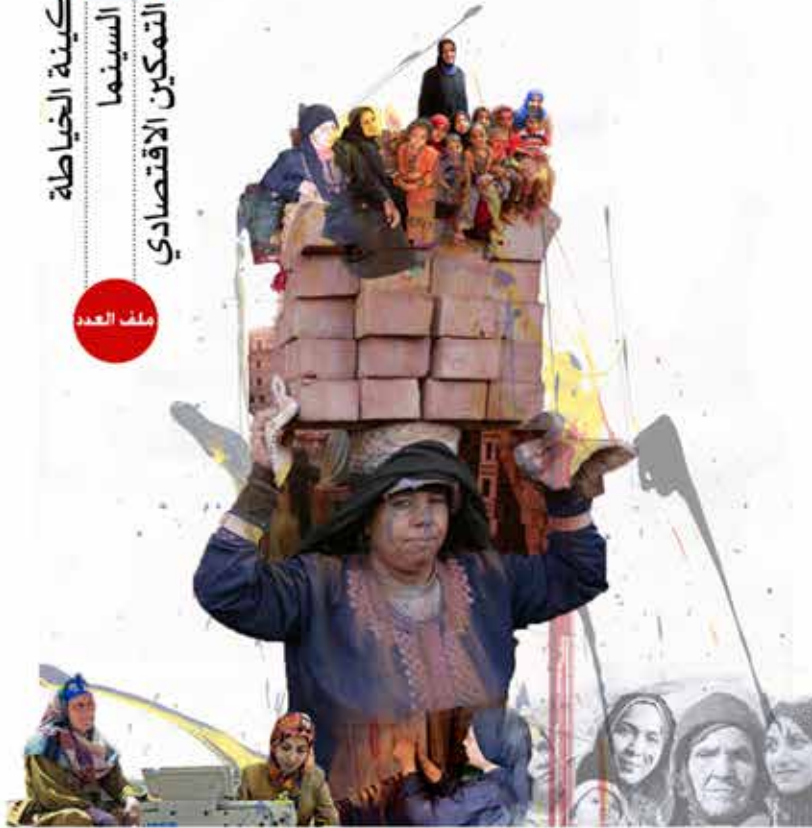
من أقوال جلال عامر

- الكمال لله وحده، فلا تحاول البحث عن الكمال في إنسان حتى لا تخسره
- إذا أردت أن تضيع شعباً اشغله بغياب الأنبوبة وغياب البنزين، ثم غيب عقله واخلط السياسة بالاقتصاد بالدين بالرياضة
- أصبحنا كشعب نبكى دون قنابل مسيلة للدموع...
- بعد أن حصل على «الليسانس» بدأ في «تحضير» الماجستير وبعد أن حصل على «الماجستير» بدأ في «تحضير» الشاي للزبائن.
- الذي يمسك العصا من المنتصف ينوى أن «يرقص» لا أن «يرفض»..
- المشكلة ليست في أنه لا يوجد حل ولكن المشكلة أنه لا أحد يريد الحل

المرأة المعيلة و

التمكين الاقتصادي
السينما
ماكينة الخياطة

ملف العدد



مصريات تحدين الاعاقة وكسرن القيود
علاء عامر - تحدثت لاعاقة الفكر قبل الجسد
واصدرت أول مطاوعة مسبوقة لأصحاب القدرات الخاصة
رحمة خالد صاحبة الـ 17٠٠ ميثاقية



العنوان : مربع 1331 ش الدكتور أحمد زكي

المنزهة الجديدة - القاهرة - مصر

العنوان البريدي : صندوق 162 - 11811 - بانوراما - القاهرة

تليفون: 002.02.2622.1425/6/7/8

الفاكس: 002.02.2622.1434

البريد الإلكتروني: info@ceoss.org.eg

Website: www.ceoss.org.eg

