



كلمة العدد

السيدات والسادة أعضاء نادي سبورتنج الكرام، يشرفني وزملائي أعضاء اللجنة الثقافية أن نقدم لكم العدد الخامس و الخمسين من مجلة نادينا العريق.

لقد أصبحت مجلة النادي وثيقة سنوية تؤرخ للأحداث والبطولات الهامة التي تقام على مدار العام، ونحن دائماً ما نحرص على الإحتفاء بأبناء نادينا من الأبطال الرياضيين في كل الألعاب والإحتفاء أيضاً بالأعضاء المتميزين في مختلف الأنشطة الثقافية والاجتماعية وغيرها.

يواكب صدور هذا العدد مرور ١٣٠ عاماً على إنشاء بيتنا الثاني "سبورتنج". كما تزامن بدء الإعداد لهذا العدد أيضاً مع إعادة فتح النادي لأعضائه بعد فترة إغلاق تجاوزت الثلاثة أشهر بسبب جائحة كورونا العالمية. وخلال تلك الفترة استشعرنا جميعاً أهمية نادينا العريق وتأكد لكل منا بما لا يدع مجالاً للشك أن نادي سبورتنج ليس مجرد مكان يجتمع به الأعضاء لممارسة الرياضة أو الالتقاء بالأصدقاء وإنما هو كيان كبير تحول بمرور الوقت لجزء لا يتجزأ من حياتنا. ففي فترة غلق النادي لأبوابه كان السؤال الأكثر تردداً على ألسنتنا جميعاً "النادي كيفتح إمتي؟".

ومع عودة النشاط مرة أخرى بنادينا الكبير، حرصنا على صدور هذا العدد من مجلة النادي وتحريماً الدقة في تقديم ملخص صادق لأحداث عام ٢٠٢٠ / ٢٠١٩ على كل الأصعدة. وقد حرصنا أيضاً على أن نتيح فرصة كبيرة لمشاركة أعضاء النادي بالكتابة في هذا العدد وقد تنوعت مشاركات الأعضاء ما بين المقالات المتخصصة بأقلام الأطباء والشعراء والكتاب وبعض المواهب الشابة وجميعهم من أعضاء نادينا العريق.

ويتضمن هذا العدد أيضاً ملفاً حول أعمال الصيانة والتطوير التي تمت بالنادي خلال فترة توقف النشاط به وموضوعات أخرى متنوعة تهتم الأعضاء منها على سبيل المثال لا الحصر تطوير منظومة النادي لتتحول الى النظام الرقمي وهو من الأعمال التي حازت على اهتمام إدارة النادي، وتم تناول تفاصيله في هذا العدد.

كلنا أمل أن يحوز هذا العدد اهتمامكم ورضاكم.

"سبورتنج بيتنا"

"كلنا بنحب سبورتنج"

رانيا الجندي

رئيس اللجنة الثقافية

زمان يا فن



بقلم الكاتبة رانية البشبيشي

أليس الفن مرآة المجتمع؟ لم يعد أحد يتذكر الملحنين والشعراء ومصممي الرقصات والتابلوهات، فقد انعدم كل ذلك، وإنما نتذكر الصراخ والضحكات المفتعلة والنكات السخيفة والاستهزاء بالكل بما فيهم المشاهد.

أما عن المسلسلات فحدث ولا حرج. فكما انتهت القراءة، ومعها الفن الروائي الحقيقي، فقد انتهى أيضا فن الأدب التلفزيوني. فكما نجح نجيب محفوظ في خلق شخصيات كلاسيكية لا تنسى مثل أمينة وسي السيد، الذين تحولوا إلى أيقونة أو رمز، فقد خلق أسامة أنور عكاشة شخصيات سليمان غانم وسليم البدرى ونازك السلحدار وزهرة وعلي البدرى وزينهم السماحي وغيرهم. وقد أصبحوا جميعاً شخصيات محفورة في الذهن وارتبطوا بشهر رمضان. كذلك ظهرت شخصيات بابا عبده وسنبل وونيس وأبو العلا البشري وغيرها، كلها شخصيات خالدة محفورة في الذهن ولها بصمة وقيمة فنية وإنسانية. أما الآن، فليس هناك أي شيء عالق في الذهن، وإنما كلها أعمال هشة وشخصيات لا يتذكرها أحد.

وقد يكون ذلك سر نجاح مسلسل مثل "ونحب تاني ليه". وإحباطاً للحق فهو من أحسن المسلسلات أداءً وتمثيلاً ورومانسية. قد تكون الرومانسية هي سر نجاحه، وذلك لأنها على عكس المعتاد لا تمثل الواقع ومن هنا كان نجاحها، وكأنها تقدم للمشاهد طوق نجاة للهروب من الواقع ولو لوقت قليل. وتظهر شخصية مراد السويقي، الرومانسي الحال، ولكنها لن تكون شخصية خالدة عالقة في الذهن من أمثال رومانسيات الزمن الجميل وشخصياته التي يرمز لها بأحمد ومنى، فلن يكون هناك لا أحمد ولا منى ولا عمر الشريف، ولا كمال الشناوي ولا أحمد رمزي ولا فاتن حمامة ولا شكري سرحان، ولا مريم فخر الدين ولا صلاح ذو الفقار ولا نادية لطفي، وإنما هناك عمر وسلمي، وتيمور وشفيقة، والرومانسية المبتورة، المفقودة. ولن يتمكن مراد السويقي من الرسوخ في الأذهان مثل عماد حمدي، فسوف ننساه جميعاً مع انتهاء المسلسل.

فنحن لسنا في زمن المسخ فقط وإنما في زمن "الكومبو" و"الديفري" و"الديسبوزابل". لا شيء يستاهل الاحتفاظ به، حتى في الذاكرة. فليس هناك ليالي الحلمية، ولا الشهد والدموع، ولا سنبل، ولا رحلة أبو العلا البشري، ولا الدوامة، ولا رأفت الهجان، ولا جمعة الشوان، ولا حياة الجوهري، وإنما هناك البرنس، ولما كنا صغيرين، وفالنيتو، الذي لن ينافس الشوان، أما عن فرصة ثانية، فيبدو أننا أضعناها، وزمان يا فن.

هناك نظريات نقدية مختلفة صاغها النقاد علي مر العصور. فهناك من يقول أن الفن يقدم المجتمع كما هو، أو بصورة أسوأ من الواقع أو أجمل منه. وهكذا تتراوح النظريات بين الواقعية أو الكلاسيكية أو الرومانسية. وبصرف النظر عن الاختلافات فإن المتفق عليه هو أن الفن مرآة للمجتمع، فهو يعكس ما فيه من قيم أو مبادئ أو جمال أو قبح.

ويظهر ذلك جلياً في الأعمال الرمضانية الفنية في عام ٢٠٢٠. إن أي مقارنة سريعة بين هذه الأعمال وبين مثيلاتها في العقود السابقة يلقى الضوء على ما حدث في المجتمع من تغيرات.

فأول ما يلفت النظر هو الأعمال الفنية التي ارتبطت في أذهان الناس بـرمضان. فقد ارتبط رمضان أول ما ارتبط في الماضي بالإذاعة التي جعلت الأسرة تلتف حول الراديو أثناء وبعد الإفطار لتنصت باهتمام وشغف، فتستمع إلى صوت فؤاد المهندس ومسلسلاته وبرامجه الإذاعية، وإلى صوت أمال فهمي والفوازير، وقصص ألف ليلة وليلة، والخيال الذي يخلق في سالف العهد والأوان، ثم جاءت مسلسلات سمير العصفوري وأصوات شادية و العنديلين وفاتن حمامة وغيرهم.

وفي زمن التلفزيون، ظهرت فوازير ثلاثي أضواء المسرح خفيفة الدم، ثم بدأ الارتباط بفوازير فهمي عبد الحميد الذي قدم الخاطبة، وعروستي، وصورة وفزورة، وتومبوكا، وفاتيما وحليمة وكريمة ثم شخصية فطوطة، فارتبط عندنا ذلك برشاقة وخفة دم نيللي، وجمال و خفة شريهان ثم خفة دم سمير غانم، و بالطبع حسن عفيفي وتابلوهات الراقصة بدون ابتذال وكلمات طاهر أبو فاشا وعبد السلام أمين، وألحان حلمي بكر، و سيد مكاوي، والموجي وغيرهم. وتزامن ذلك مع عمو فؤاد وجدو عبده الذين أصبحوا جميعاً شخصيات راسخة في الأذهان، وبالأخص عمو فؤاد الذي كان ينتظره الكبير قبل الصغير.

أما الآن فقد ارتبط رمضان بظهور برامج مثل رامز قلب الأسد، ومجنون رسمي وغيرها، وظهر رامز ومعها بدلا من الطاقم الفني من مخرجين ومؤلفين وملحنين وراقصين، مجموعات أشبه بالعصابات أو الأراجوزات، لا أدري أيهما أقرب.

وللأسف بدأت حالة من الإبتذال وإهانة أهل الفن وأحياناً رموزه، الذين قبل معظمهم ذلك مقابل حفنة من الدولارات. فهل يدل ذلك على شيء؟ وهل يعكس ذوق المجتمع واتجاهاته وسلوكه؟ هل أصبحنا لا يحكمنا سوى المادة والعنف والاستهزاء بكل شيء؟





أ.د. دينا عز الدين

أستاذ آثار وحضارة مصر القديمة
كلية السياحة والفنادق - قسم الإرشاد السياحي
جامعة الإسكندرية

العادات الغذائية في مصر القديمة

الأشياء الجيدة"، هذه جملة نجدها بشكل متكرر في تقديم النصوص الدينية والجنائزية. كان المصريون القدماء رواداً في استخدام القمح والشعير لإنتاج الخبز والجعة. فكان الخبز مصنوعاً من دقيق القمح أو القمح المختلط بالشعير. أما الجعة المصرية القديمة فكانت عبارة عن مشروب كحولي سميك مصنوع من الخبز المخمر ويشبه حديثاً المشروب المصري المعروف باسم البوظة.

ولقد عرف المصريون القدماء أكثر من أربعين نوعاً من الخبز. في بعض الأنواع، كان العجين يُترك ليتخمر ويرتفع أولاً في الشمس قبل خبزه. وهذا النوع ما زال معروفاً في صعيد مصر باسم الخبز الشمسي ويتم عمله بنفس الطريقة كما يظهر من مناظر المقابر القديمة.

من المؤكد أن الكثيرين يتساءلون عن الأطباق الرئيسية للمصريين بالإضافة للخبز. وهنا ينبغي أن نعرف أن المصدر الرئيسي للحوم كان الماشية من أغنام وماعز حيث استخدم المصريون لحومها واستفادوا من الألبان والدهون والجبن. أما بالنسبة للأسماك النهرية والبحرية، فقد كان



هناك أكثر من خمسين نوعاً تم صيدها واستهلاكها سواء عن طريق التجفيف أو الشوي أو التمليح. على مجموعة متنوعة غنية من الطيور بجميع أنواعها مثل الحمام والسمان والحمامات والبط والإوز. أما الدجاج فربما تم إدخاله إلى المجتمع المصري في فترة متأخرة نسبياً. كذلك، استهلك قدماء المصريين أنواعاً مختلفة من الخضار مثل البصل والثوم والخس والكرفس والخيار. وشملت البقوليات العدس والبازلاء والفاصوليا والترمس والحمص. أما بالنسبة للفاكهة، فقد عرف سكان النيل القدماء مجموعة متنوعة من الفواكه مثل التين والتمر والعنب والرمان والمشمش.

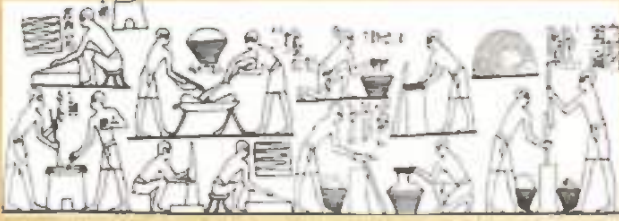
إذا ما سألت أحد المصريين عما يعرفه عن مصر الفرعونية ستكون إجابته بلا شك في حدود معلوماته عن الأهرام وأبي الهول وآثار الأقصر وأسماء عدد من الملوك مثل خوفو وإخناتون وتوت عنخ آمون ورمسيس الثاني. ولكن ماذا عن الحياة في مصر الفرعونية؟ ما مدى معرفتنا بتفاصيلها؟ أحاول من خلال هذا المقال إلقاء الضوء على أحد ملامح الحياة اليومية لهذه الحضارة العظيمة من خلال التعريف بالمأكولات التي تناولها المصريون القدماء والعادات الغذائية التي اتبعوها.

كان النظام الغذائي المصري معتمداً على تربية الماشية مثل الأبقار والأغنام والأوز والبط والسمان والحمام وغيرها. علاوة على ذلك، قام قدماء المصريون بزراعة وحصد كمية كبيرة من الحبوب والخضروات (البصل والكرات والخس والثوم). لقد كان لدى المصري نظام غذائي متنوع ومتوازن طوال تاريخه. وكما هو الحال في العصر الحديث، لم تتغير العادات الغذائية من منطقة إلى أخرى فحسب، بل اختلفت أيضاً حسب الطبقات الاجتماعية.



قدّر القدماء المصريون الطعام في حياتهم اليومية واعتبروه ضرورة ومتعة. ومن هنا تكمن أهمية دراسة العادات الغذائية في مصر القديمة كجزء من تراثها غير المادي. ورغم أن المصريون القدماء لم يتركوا وصفات دقيقة لأكلاتهم إلا أن الدليل الأثري جاء في شكل بقايا طعام في مقابر ومجموعات المتاحف ومناظر تمثل أغذية. ولقد حافظ المصريون على مر العصور على تراثهم الغذائي مما أدى إلى الإبقاء على هذه العادات وإمكانية تتبعها رغم دخول بعض التأثيرات الخارجية في أزمنة لاحقة.

كانت قائمة الطعام المصرية القديمة غنية بالعناصر والأطباق المتنوعة. "الخبز والجعة (البيرة المصرية) وجميع



اعتاد المصريون القدامى على تناول الطعام أثناء الجلوس على طاولات صغيرة محملة بجميع أنواع الطعام: اللحوم والطيور والخبز والخضروات والفواكة. تم تصوير النبلاء جالسين على مقاعد بينما كان المزارعون والفقراء يجلسون، كما في العصر الحديث، على حصائر من القش. كانت كل الطبقات الاجتماعية تتناول الطعام بأصابع اليد أما السوائل فتشرب من أوعية. وقد كان استخدام السكاكين والملاعق في الطهي وليس الأكل. وقد عرف



المصري القديم آداب تزيين المائدة مثل استخدام زهور اللوتس الكبيرة لتزيين الطاولة، كما تضمنت قواعد المآدب إعطاء الزهور للضيوف، وتطبيق نظام لترتيب الضيوف على الطاولات. كانت هذه التجمعات مصحوبة عادة بترفيه موسيقي مع راقصين يؤدون عرضاً ممتعاً.

إن التراث الغذائي المصري هو أساس الهوية الثقافية واستمرارية المجتمع. وهو لا يقتصر فقط على وصفات الطعام، وإنما يشمل أيضاً آداب المائدة، واستخدام أدوات وأواني معينة. كل هذه جوانب ثقافية يجب الحفاظ عليها ونقلها من جيل إلى آخر. وهي تشكل تراثاً مميزاً تم إهماله للأسف ومن هنا تأتي أهمية إلقاء الضوء عليه وإحيائه.



وتجدر الإشارة إلى أنه بالإضافة للجنة التي كانت الشراب التقليدي لجميع المصريين، كان النبيذ لفئات النخبة. وعلى غرار ما يجري في العصر الحديث، كانت جرار النبيذ تحتوي على ملصقات تشير إلى بيانات مهمة مثل نوع وسنة الإنتاج واسم المزرعة ومالكها وتاريخ الإنتاج وفي بعض الحالات جودة النبيذ. كان يتم الحصول على النبيذ بالضغط على العنب، وهو المشهد الذي كان يتم تمثيله بشكل شائع على جدران المقابر.



وجدير بالذكر أن قائمة الحلوى في مصر الفرعونية شملت أنواعاً من الخبز الحلو وخبز الزبيب وكعك العسل وكعك الفاكهة. يظهر في مشهد من مقبرة الوزير رخميرع من الأسرة الثامنة عشرة نوع من الكعك الذي تم صنعه من دقيق حَب العزير. ويقال أنه يشبه طبق الحلوى الحديثة المسماة "سد الحنك" أو "حلاوة الدقيق" باللغة العربية.



اللياقة النفسية

بقلم الكاتبة غادة كريم

إزاي تمرن نفسيتك كل يوم في عشر خطوات؟؟

نفسيتك باللي بتقوله لنفسك والمشاكل اللي زارع نفسك فيها أذا **(شكلك وعقلك ونفسيتك)** في ايدك ومفيهومش هزار

٧- اشتغل .. اشتغل كثير .. كل الشغل اللي بتحبه ومش تحبه علشان تاخذ خبرة وفلوس وتعرف شغفك فين

٨- خليك مستقل ومعتمد على نفسك لأسعاد نفسك
الحب بيفشل علشان الناس معتمدين علي حد يظهر يسعدهم ويخرجهم ويدلهم ويدعمهم ولو اختفي بينهاروا الناس الأنضج بتتبسط وتتدخل حياة بعض لمشاركة السعادة، بيقطفوا ورد مش يبزرعوه من الأول.. اتعلم تفرد طولك بنفسك محدش عايز يدخل حياة حد يبقي خشبة في ظهره!

٩- قبل الصلاة خلى عندك ايمان

قبل ما تتكلم اسمع

قبل ما تصرف اشتغل

قبل ما تكتب فكر

قبل ما تمشي حاول

قبل ما تموت عيش..

١٠- عيش .. دي أهم نصيحة (حب نفسك)

أنا صحيت فجأة لقيت نفسي في نص التلاتين وبقابل ناس بتقولي حضرتك وهما في نص العشرين ..

هل أنا عشت كل اللي فات وهل عندي خطة تسعدني وأنا مقربة علي الاربعين؟!

كلنا بنصحي وبتنفس ويخلص اليوم وننام لكن كام حد فينا مبسوط؟!

علشان كده اكتشفت أنك لازم تطور أفكارك ومشاعرك علشان تعرف تحب نفسك فتعيش بلياقة نفسية تمكّنك أن تستمتع بما تبقى لك من الحياة.

١- قول لنفسك كلام ايجابي!

مهما كنت غرقان في الضلمة دايمًا حوارك مع روحك هو اللي بيقويها ..

ما تقوله لنفسك كل صباح في المرأة هو ما يشكل نفسيتك دور علي نعم ربنا ..

دور علي صورة شكلك فيها حلو ..

دور علي حد بتحبه وكلمه ..

دور علي كتاب جديد واقراه ..

دور علي جيم وروح مع أصحابك تغيير ..

دور علي ناس ايجابية وصاحبهم ..

دور علي أي نقطة سعادة وأمسك فيها بايدك وسنانك

قول لنفسك في المرآة أنك زعلان وبتحاول ..

أفضل من أن تتفادي تبص في المرآة لحسن تعيط علي حالك!

٢- ماتخليش حد يقولك... علشان أنت مختلف أنك

معيوب ولا يقنعك أن اختلافك هو سر ضعفك .. ربنا خلقك

مختلف علشان ده تفوقك وقوتك

٣- صاحب الناس الناجحة والناجحة والمتوازنة نفسيًا ..

الناجحين هيلهموك

الناضحين هيفهموك

المتوازنين نفسيًا هيسندوك

٤- ابعده عن المشاكل بكل أنواعها بقدر الأمكان،

بتسحب وقت من عمرك وطاقة من نفسيتك .. العمر

قصير حط وقتك ومجهودك في شئ مفيد

٥- لازم يبقي عندك هدف وحلم وخطة

هدف أنك توصله في خلال السنة

حلم حاجة توصلها في عمرك

خطة يعني استراتيجية هتعمل كده إزاي للاتنين؟!

٦- أنت ببساطة بتشكّل نفسك تمامًا ..

شكلك باللي بتاكله من أكل مقلي وسريع أو صحي ومتوازن

عقلك باللي تقراه وتتفرج عليه علي الفيسبوك والتليفزيون



قصة قصيرة
بقلم ريهام الرفاعي

الأسوار

في الماضي وبدخل صندوق ذكرياتنا وأحلامنا الكبير، كان هناك ذلك الشاطئ، شاطئ ساحر احتضنا جميعا ونحن صغار، كثيراً ما غاصت بنا رماله ذهبية اللون ورفعتنا، تلك الرمال التي وطأها قبلنا أناس لا ندري عنهم شيئاً، فقط نعرف أنهم عاشوا حياة ما هنا.

كنا نبني أكواخاً من الخوص على الشاطئ وعندما ننتمى تناديننا أحضان بحره الدافئ لتلهو بأجسادنا الصغيرة بين أمواجه الزرقاء القليلة، ثم سفينة غارقة في الأفق بالتأكيد تحمل قصة ما لا نعلمها، الشاطئ تعلقت به أرواحنا فكانت لا تمضي إلا أيام قليلة ونعود له مرة أخرى .

ونفיק من هذا الحلم على صوت أبي الحازم الحنون وهو ينادينا كي نعود إلى المنزل؛ فنستجيب له على مضض ولكننا نبقى على وعد لشاطئنا الحبيب أن نعود له في الجمعة القادمة.

على امتداد الأفق كنا نرى سوراً من الأسلاك الشائكة تفصل جزءاً بعيداً من الشاطئ، ورغم أن مساحة الشاطئ كانت كبيرة جداً إلا أنني كنت أشعر وكأن جزءاً مني قد تم انتزاعه، كنت أنظر لذلك السور بضيق شديد ولم أعد أفكر إلا به .. بأي حق يأخذ مخلوق جزءاً من شاطئنا؟ انه ملك لنا فقط.

همست لي أختي إن ذلك الجزء قد انتزعت دولة معادية ووضعت أمامه ذلك السور .. وب عقل طفولي ساذج صدقت هذه القصة المضحكة وقررت أن أذهب إلى نهاية الشاطئ الطويل حيث تلك الأسلاك الشائكة كي أزيلها وأطرد الأعداء منها، وهناك قابلني جندي وبادري مبتسماً بإجابة على سؤالتي إنه ما من دولة يمكنها التعدي على بلادنا وأخذ ما ليس من حقها، ولكن هذا الجزء من الشاطئ هو ملك لجهة ما، عدت وأنا سعيدة ينتابني شعور من عرف الحقيقة أخيراً، لكن بقي بداخلي إحساس بعدم الارتياح .

مرت سنوات أخذت من طفولتنا ما أخذت ومات أبي وتابعنا رحلتنا في الحياة ولم نعد نتذكر شاطئنا الجميل كثيراً، لكن فجأة غمرنا الشوق والحنين للعودة إلى ذات الزمان والمكان، ذهبنا إليه بلهفة كي نستعيد ذكريات طفولتنا ونعيش أجمل الأوقات به، وليتنا لم نذهب ولم نر ..

وكان الشاطئ كان ينادي أرواحنا المتعلقة بكل ما فيه، ذهبنا لنكتشف أنه كان نداء استغاثة، لم أصدق ما رأيته عيناى .. أصبح الشاطئ بكامله محاطاً بأسوار قبيحة المنظر، أناس تغيرت ملامحهم، وزحام شديد .. لم يعد هناك الخوص الذي كنا نبني به أكواخنا الجميلة .. لم تعد الرمال ناعمة .. ولم يعد البحر دافئاً .. حتى الذكريات لم يتبق منها شيء إلا في أذهاننا .. كل شيء جميل إنتهى .. فقط الأسوار.

خشونة المفاصل (Osteoarthritis)

الأستاذ دكتور أحمد والي

أستاذ جراحة العظام واستشاري المناظير
والإصابات الرياضية وتغيير المفاصل



التي تساعد على تحسين المفصل وتساعد على قلة تآكل الغضاريف مثل الـ Glucosamine بجانب مضاد للإلتهابات. تأتي المرحلة الثانية من علاج الخشونة وذلك عن طريق المنظار الجراحي في حالة تقطع الغضاريف، ويكون الهدف الأساسي خلال هذه المرحلة تنظيف وتنعيم وتهذيب للمفصل، أما في المراحل المتأخرة إذا تدهورت حالة المفصل فيتم التدخل بإعطاء المريض الحقن الزيتية أو الـ Hyaluronic acid التي تقلل الخشونة ولكن لا تمنعها وليست علاجاً للمفصل، وفي هذه المرحلة يستمر تعاطي المسكنات والعلاج الطبيعي لتقوية العضلات.

تأتي أخيراً المرحلة الرابعة أو الأخيرة من العلاج، وهي مرحلة تغيير المفصل، وذلك عند تآكل المفصل تماماً، وهذا التغيير يكون إما عن طريق تغيير المفصل النصفي أو التغيير الكلي له، وذلك على حسب درجة الخشونة ومقدارها في المفصل نفسه، وهذه العمليات هي عمليات ناجحة جداً، إذ بعد شهرين أو ثلاثة شهور يكون المريض شبه متعافي إذ تظل بعض الآلام البسيطة موجودة وتختفي تدريجياً.

أما عن الفكرة السيئة والغير صحيحة عن تغيير المفاصل وإبدالها بالمفاصل الصناعية وخاصة الركبة، فسببها أنه في البدايات أجريت عمليات كانت نتائجها غير ناجحة وهذا هو أمر كل جديد، أما الآن مع تقدم العلم وتقدم نوعيات المفاصل الصناعية أصبحت هذه النوعية من العمليات ناجحة جداً بل أن المريض يرجع بعدها إلى ممارسة حياته بشكل طبيعي جداً دون آلام... وفي النهاية نتمنى السلامة والشفاء للجميع.

تتميز جميع مفاصل الجسم مثل الركبة وعظمة الفخذ بوجود طبقة من الـ Collagen لتسهيل الحركة في جميع الاتجاهات وبدون ألم أو خشونة، ومع مرور الوقت والتقدم في العمر تبدأ هذه الطبقة في الضمور وبدرجات مختلفة عند الناس، فتفقد مميزاتها ويصبح المفصل محتك بالعظام مباشرة، مما يسبب الكثير من الأعراض مثل التورم والألم وعدم القدرة على الحركة، ونتيجة لإحتكاك المفصل بالعظام مباشرة، تنمو زوائد عظمية معروفة باسم Osteophytes تزيد من خشونة المفصل. وأعراض هذا المرض تمر بمراحل عديدة، تبدأ خفيفة وتنتهي في بعض الأحيان إلى عدم القدرة على الحركة.

وعن أسباب هذا المرض فيعتبر كبر السن هو السبب الأول في هذا المرض وخاصة عند السيدات، ثم يأتي سبب لا يقل أهمية إلا وهو الزيادة في الوزن، يليهما أسباب أخرى مثل وجود جينات وراثية لدى المريض أو التعرض للإصابة في المفصل من قبل أو كثرة إستخدام المفصل في الرياضات العنيفة والوقوف لفترات طويلة، وأخيراً وليس آخراً جلوس في وضع القرفصاء لوقت كما في حالة الجلوس أثناء الصلاة.

أما طرق العلاج فتكون على مراحل، تبدأ بعلاج للأعراض وليس للمرض ذاته، فتكون أساساً بتغيير نمط الحياة كلية فإذا كان من الممارسين للرياضات العنيفة يتحول إلى رياضات أخرى مثل ركوب الدراجات والتقليل من الوقوف، هذا بجانب العلاج الطبيعي، وعليه بالبدء في تقوية العضلة الرباعية، كما عليه بتخفيف الوزن والبدء في تعاطي الأدوية

ما بعد الكورونا إن شاء الله



بقلم د. مروى الشامي
قاصة وطبيبة أمراض صدرية

اندفعت في سرعة إلى داخل ردهة المستشفى الجامعي الذي تعمل به.. صعدت درجات سلم القسم المظلمة مسرعة وهي تُجيب هاتفها المحمول.. أيوه حاضر حالا عارفة إنك عايز تمشي.. خمس دقائق بس ونازلة على طول.. بدلت ملابسها في سكن الطبيبات البسيط وعلقت سماعتها الطبية حول رقبتها وأخذت نفساً عميقاً، فها هي ستبدأ سته وثلاثين ساعة جديدة بين المرضي بعيداً عن ابنتها الرضيعة لكن هانت فقد أوشكت نيابتها على الإنتهاء وستصبح الحياة قطعاً أسهل.. كانت على وشك الوصول إلى آخر الردهة حيث تقع عناية القسم للحالات الحرجة عندما سمعت أصواتاً من الداخل قطعت حبل أفكارها.. يبدو أن هناك حالة يحاولون إنقاذها.. انضمت إلى زميلها و فريق التمريض بدون تفكير وانهمك الجميع في مهمة مقدسه يقومون بها يوميا.. وفي حجرة الأطباء بعد ساعه أردف زميلها عايزة حاجة ولا أمشي كفايه عليا كده.. لا شكرا كفايه فعلاً روح بقى يمكن الدنيا تهدا.. رد بابتسامه لا تقوى على الإرتسام كامله.. بس بقولك إيه... أياً كان أرحم من السنة اللي فاتت.. أي حاجه أرحم من الكورونا.. أجابت في سرعه كأنها لا تريد أن تتذكر.. إسكت بقي أيام الله لا يعيدها.. تبادلوا الضحك وانصرف الزميل.. وبعد أن مرت علي عنابر المرضي وهدأ الحال إلى حين في المكان بحلول المساء.. أخذت طريقها للصعود إلى السكن عسى أن تستطيع اللحاق بساعة من الراحة قبل أن يستدعيها تليفون من التمريض النوباتجي لحالة طارئة.. وبعد أن ألفت بجسدها المنهك على سرير السكن المتهاالك طلبت زوجها لتطمئن علي ابنتها.. وقبل أن تُغمض عينيها تصفحت شاشة الموبايل ليستوقفها إعلان مبهر عن الإنتاج الضخم لفيلم عن وباء الكورونا يعقبه لقاءات مع الممثل الجذاب يجيب فيها عن الصعوبات التي واجهت فريق العمل أثناء تصويره.. إبتسمت وهي تشاهد لقطات للممثلة الفاتنة في زي الأطباء الأبيض.. تُري أنكون هي في جمال إطلالتها به أم أن علامات الإرهاق لن تسمح بذلك.. والمرتب الشهري الذي تتقاضاه لن يستطيع شراء المساحيق اللازمة لمدايراتها.. وقبل أن تتخيل نفسها في صورة جميلة كالتى تراهم فيها بعيداً عن الواقع - الذي لا يجسدونه - كانت قد استسلمت للنوم والتليفون لا يزال في يديها قبل أن توقظها فزعة مكالمة من التمريض.. انزلي بسرعه يا دكتورة.. عم محمد مش قادر ياخذ نفسه.

من ملامح التذوق الموسيقي ... قصيدة أیظن



رؤية دكتور حسن محمود

وتبدأ في استنكار ما فعله الحبيب معها (اليوم عاد .. كأن شيئاً لم يكن ... وبراءة الأطفال في عينيه)، وتشدد وتؤكد على (الأطفال) حيث أنه ليس طفلاً صغيراً يريد أن يلعب بها، إلى أن تقول (ليقول لي إنني رفيقة دربه)، مع نغمات مصاحبة من الكونترباس بصوته الأجلج وكأنه يمثل الحبيب القادم من بعيد، مع أن دور الكونترباس دور إيقاعي ومنظم لتناغم بقية الآلات الموسيقية، لكنه هنا قام بدور تعبيرى تأثيرى، وسوف يتكرر ذلك في الكوبليهات القادمة، إبداع وتجديد لم يخطر على بال أي من موسيقيي هذا الزمن، إنه عبد الوهاب وعبقريته!!

يبدأ الكوبلية الثاني بعزف جماعي للوترات مع تدخلات واضحة من (شخايل الرق) بين كل جملة موسيقية وأخرى حتى نفيق ونستعد لحدث جلل قد يحدث ومفاجأة كبيرة لا نتوقعها!!

وفعلاً تفاجئنا نجاة بقولها (حمل الزهور إلى ...) ... إذن ما هي المفاجأة .. إنها (كيف أرده) ... فقد بدأت في تقديم التنازلات، (وصبايا مرسوم على شفثيه) ثم تتماذى حتى (خبأت رأسي عنده ...) ثم تستسلم (وكأنني طفل أعادوه إلى أبيه)، الإمكانات الصوتية لنجاة وعبقرية اللحن تجعلك تنتقل بمنتهى السلاسة ما بين إحساس (المفاجأة) ثم (التنازل) و(الاستسلام)، ولا تجد نفسك إلا مستسلماً لتأييدها فيما فعلته ... فقد نجح أسلوب المسكنة الذي انتهجته!!

ولم تتركنا نجاة عند هذا الحد بل تتماذى في إقناعك، وسط جملة موسيقية تشع بالفرح والبهجة والسرور مع صوت واضح وصريح للكونترباس مصاحب للوترات وكأنه صوت حبيبها لا يفارقها فهو حاضر يستمع ويستمتع باستسلامها، لتقول (حتى فسأتبني التي أهملتها ... فرحت به ... رقصت على قدميه) ... لتنتهي إلى (سامحته وسألت عن أخباره ... وبكيت ساعات على كتفيه) الله عليك يانزار!! ويتكرر هذا المشهد الغنائى الرائع خمس مرات حتى تقتنع بكل مبررات رجوعها لحبيبها ومسامحتها له على ما فعل.

ثم تنتهي هذه الأعجوبة الغنائية بهدوء موسيقي من صوت كمنجة وحيدة يصاحبها صوت الباص لتقول (كم قلت إنني غير عائدة له ... ورجعت .. ورجعت ... ما أظن الرجوع إليك!!).

سوف يظل صوت نجاة الصغيرة رقماً صعباً في تاريخ الغناء العربي، رقم من الصعب أن يتكرر خلال عشرات السنين القادمة، صوت ناعم كالحرير، به شجن يكفي كل العاشقين، به إحساس يشبع نفوس كل المحبين.

عندما يلتقي هذا الصوت الأعجوبة بكلمات أمير الشعر الرومانسي نزار قباني ولحن العبقري محمد عبد الوهاب، كان لا بد لهذه الأغنية البديعة أن تولد وتعيش في نفوس كل إنسان متذوق للغناء العربي.

يبدأ اللحن الرائع بحوار رومانسي بين الكمنجات من جهة لترد عليها أوتار آلة القانون في تناسق وتناغم رائع لتجد نفسك غارقاً في جو من الرومانسية وكأنك محلق في السماء، وعند تكرار الجملة الموسيقية للمرة الثالثة يظل علينا صوت نجاة بأحلى وأقوى الآهات في تاريخ فن الغناء العربي!! ... لم تقل نجاة غير (آه) واحدة لكنها آه مليئة بالحنن والقهر والشعور بالحرمان والمرارة، فتجعلك تتضامن معها قبل أن تسمعها، فطبيعة الإنسان العربي هي التضامن مع الضيف خاصة إذا كانت أنثى تستنجد بك!!

تهداً الموسيقى لتبدأ نجاة في سرد حكايتها مع حبيبها في صوت دافئ منكسر وإن أرادت إظهار غير ذلك - منتهى العبقرية - (أيظن أي لعبة بيديه ... أنا لا أفكر في الرجوع إليه)، ثم يصمت الجميع لثوان وكأنها تراجع ما قالتها، فهي لم تقصده .. بالتأكيد لم تقصده، لحظة صمت عبقرية لا أعلم من الذي أوصى بها، هل عبد الوهاب نفسه بحسه الفني العالي أم نجاة بكل عبقريتها الغنائية!!



صناعة الكوادر الفنية والتنمية المستدامة



مهندس مروان محمود السماك
رئيس اللجنة التنفيذية لمركز التدريب والتشغيل المهني
جمعية رجال أعمال إسكندرية

ليلتحق بالوظيفة المناسبة لهم ويقدم المركز جميع خدماته بالمجان من خلال دعم شركاء النجاح والرعاة للبرامج المختلفة والتي تهدف سنوياً لإتاحة ١٢٠٠ فرصة للتشغيل و٢٥٠٠ فرصة للتدريب المهني سنوياً.

التدريب من أجل التشغيل هو عبارة عن نهج متكامل يهدف إلى توفير فرص عمل لائقة وعالية الجودة فضلاً عن ضمان فرص عمل مستدامة في القطاع الخاص للشباب العاطلين عن العمل. وذلك من خلال تنمية المهارات وعمليات المطابقة الدقيقة للوظائف. ولعل أكثر أدوار خطط التدريب من أجل التشغيل شيوعاً هي تناول الركائز الأربعة التي تستهدف المجموعات المختلفة للمستفيدين من خلال التركيز على قطاعات محددة، وأنشطة الاتصال والوصول إلى الباحثين عن العمل وأصحاب الأعمال، بناء القدرات ومكونات ربط المهارات.

لذا يقدم المركز التدريب المهني من أجل التشغيل والذي يشمل تجهيز الباحثين عن العمل من المدارس الفنية وغيرها ليكون أكثر جاهزية للحصول على فرصة للتوظيف في قطاعات الأعمال المختلفة كما يقدم أيضاً تدريب مهني لرفع الكفاءة وذلك للعاملين في قطاعات الأعمال للتطوير والتحديث المستمر ويلعب المركز من خلال هذه الأنشطة دور الوساطة بين كل الأطراف لتحسين مناخ الأعمال ودعم الاقتصاد بتطوير وتحديث الكوادر الفنية والذي ينعكس بشكل مباشر على تطوير المجتمع وتحسين مناخ الأعمال وتحقيق التنمية المستدامة.

تعد صناعة الكوادر البشرية في مصر واحدة من أهم التحديات التي تواجه نمو وتطور الاقتصاد المصري لاسيما حينما نتحدث عن الكوادر الفنية للمهن والتخصصات المختلفة والفرص المتاحة لها في قطاعات الأعمال بشكل عام وتواجه الدولة بهذا الخصوص الكثير من التحديات داخل المنظومة بالكامل سواء جاهزية هؤلاء الخريجين من المدارس الفنية للالتحاق بسوق العمل وأيضاً فرص العمل اللائقة لهؤلاء الخريجين في قطاعات الأعمال المختلفة.

وحيث أن هذه الكوادر هي الدماء التي تجري في عروق الاقتصاد المصري فإن حرص الحكومة المصرية وشركاء التنمية على بناء هذه الكوادر لتكون أكثر جاهزية وزيادة فرص العمل وتحسين ظروف الوظائف الحالية بما يتناسب مع هدف العمل اللائق لذو أهمية كبيره في تحقيق أهداف التنمية المستدامة، ولهذا الغرض سعت الحكومة المصرية مع شركاء التنمية لتوفير برامج توظيف متكاملة ومستدامة وتعاونية للمساهمة في دعم هذه الكوادر للالتحاق بالوظائف المناسبة بما يحقق الاستفادة وزيادة الفاعلية للقطاعات الأعمال والاقتصاد المصري.

ويظهر هذا الدور جلياً في التعاون الذي تم بين المنطقة الشمالية العسكرية وجمعية رجال أعمال الإسكندرية لتنفيذ واحد من أفضل المشروعات المعنى بتطوير الكوادر الفنية في منطقة غيط العنب (مدينة بشاير حالياً) تحت اسم مركز التدريب والتشغيل المهني والذي يقدم الدعم للكوادر الفنية من خلال برامج التوظيف والتدريب المهني لتجهيز هؤلاء الخريجين والباحثين عن العمل



الطباعة ثلاثية الأبعاد وتأثيرها على مستقبل الصناعة

بقلم د. أحمد عبد القادر

تعتمد تقنية التصنيع بالإضافة (Additive Manufacturing) أو ما يسمى بالطباعة ثلاثية الأبعاد (3D Printing) على تقسيم تصميم المنتج إلى طبقات صغيرة جداً باستخدام برامج حاسوبية ومن ثم يتم تصنيعها عن طريق طباعة طبقة فوق الأخرى من المادة المستخدمة حتى يتكون الشكل النهائي. ويستخدم فيها مواد بلاستيكية يمكن تشكيلها بالحرارة أو مساحيق المعادن التي يمكن صهرها ودمجها بأشعة الليزر عالي الطاقة. وتتيح هذه التكنولوجيا للمطورين القدرة على طباعة أجزاء متداخلة معقدة التركيب، كما يمكن صناعة أجزاء من مواد متعددة وبمواصفات ميكانيكية وفيزيائية مختلفة ثم تركيبها مع بعضها البعض.

وأصبح مؤخرًا من الممكن اقتصادياً تبني "التصنيع بالإضافة" في المشاريع الصغيرة لتفتح باب من أبواب العمل للشباب في مجالات مختلفة كتقنية المجوهرات والحلي والأحذية وقطع غيار المعدات والسيارات والطائرات وطب الأسنان وطب العظام والأجهزة العلمية. وإذا كنا نتوقع دور حقيقي "للتصنيع بالإضافة" يُثمر مخرجات إنتاج بتكلفة مناسبة وبالجودة المطلوبة لمختلف التطبيقات والصناعات، فيجب تخطي عدد من التحديات التي تواجه انتشار هذه التقنية، فيتحتّم إنشاء شراكة بين الصناعة والأوساط الأكاديمية والحكومية وضع خطة لإنشاء بنية تحتية لهذه التكنولوجيا تشمل جميع التطبيقات يقودها البحث العلمي في المعاهد المتخصصة.

ومن أجل المضي قدماً في الإستخدام الأمثل لهذه التكنولوجيا في الصناعة، يجب أن يكون للتصنيع بالإضافة القدرة على تلبية المتطلبات من حيث الجودة والتكلفة. فالأجزاء المنتجة تتطلب معايير للجودة، وشهادات اعتماد لمعدات ومدخلات الإنتاج، والقدرة على الإنتاجية بمواصفات ثابتة. ففي الوقت الحالي هذه المعايير غير متوفرة محلياً ويتم تقييم كل وحدة منتجة على حدة، مما يلغي واحدة من أهم الفوائد الاقتصادية الرئيسية لهذه الصناعة ألا وهي "الإنتاجية". ومن ثم فإن تطوير معايير الجودة وطرق الاعتماد للمعدات والمواد المستخدمة يسمح للصناعة المصرية بالاستفادة الاقتصادية الكاملة من فوائد التقدم العلمي المتسارع في هذا المجال.

التصنيع بالإضافة (Additive Manufacturing) وهو المصطلح الدقيق والأشمل لما يسمى بالطباعة ثلاثية الأبعاد (3D-Printing) - يعتبر الآن الموضوع البحثي الأول في أجندة الدول المتقدمة لما فيه من مقومات لعمل تغيير جذري لأسلوب التعايش مع اقتصاديات العديد من الأنشطة كالصناعات الهندسية والبناء والتشييد والطب، بل وأيضا الفن.



إعتاد الإنسان منذ بدأ الخليقة استخدام ما يسمى الآن "التصنيع بالإقتطاع" (Subtractive Manufacturing)، أي أنه في حالة حاجته "لإناء" مثلاً، يقوم بنحته من قطعة خشبية أو حجرية أكبر حجماً ليصل للشكل الذي يريده. وإلى الآن يستخدم "التصنيع بالإقتطاع" لإنتاج الأجزاء الهندسية عن طريق استخدام كتلة صلبة من المادة يتم القطع منها تبعاً حتى يتم الحصول على الشكل المطلوب. وعادة ما يتم ذلك في استخدام المخارط أو آلة التصنيع المرتبطة بالحاسب الآلي (CNC). وهذه الطريقة لها قيود على عملية التصميم بالإضافة إلى الهدر في المادة المستخدمة. كما يتم أيضاً إنتاج الأجزاء الهندسية باستخدام ما يسمى بطريقة الصب في القوالب (Casting) أو الحقن (Injection Moulding) وكلاهما يحتاج إلى عمل قوالب بشكل المنتج وهذه الطرق لها أيضاً قيود في التصميم بالإضافة إلى التكلفة العالية للقوالب كما هو الحال في صناعة المنتجات البلاستيكية.

ويظهر في الأفق منذ سنوات قليلة "التصنيع بالإضافة" لتغير المفهوم الهندسي للصناعة التقليدية لما فيها من مرونة لإنتاج تصميمات جديدة من مواد عديدة كانت في الماضي القريب أشبه بالخيال العلمي.



صديق أولادنا

الشيخ عمر شلبي

حوار أجريته: د. دينا عز الدين

في البداية انصب تفكيره على كم الحفظ ومع الوقت رأى أن الهدف الأساسي ليس الحفظ وإنما إدراك أن القرآن رسالة من الله هدفها أن نغير للأفضل وأن تؤثر في علاقاتنا ومعاملاتنا إلى الأحسن.

تطرق الحديث بعد ذلك إلى تعلق الكثير من أطفال وشباب النادي به وكيف أنه وصل إلى منزلة مميزة عندهم وأصبح بمثابة الأخ الأكبر والصديق لهم. وهنا علق الشيخ عمر شلبي أن هذا أولاً فضل كبير من الله، وأنه ارتبط هو أيضاً بكل الأطفال والشباب الذين تعامل معهم. وقد وفقه الله في ذلك لأنه يتعامل بحب حقيقي مع الجميع ويتفق معهم منذ الدرس الأول على أن الهدف من الدروس هو أن يدخلوا الجنة سوياً وأن يتعاونوا لتحقيق هذا الهدف، وهو على يقين بأن كل ما يتعلمه الطفل يترك أثراً في نفسيته وشخصيته ولذلك فهو يجتهد ليحبب الأطفال والشباب في القرآن ويرتبطوا بتعاليم الدين طوال حياتهم.

وهنا أردنا أن نعرف من هي الشخصية التي أثرت في تكوين الشيخ عمر شلبي؟

وقد أجاب أن مثله الأعلى هو سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة والسلام. كما أضاف أن شخصيته لم تتأثر فقط بالأشخاص - مثل والديه والدارسين معه - وإنما تأثرت أيضاً بالظروف والمتغيرات التي مر بها طوال حياته والتي كان لها بصمة واضحة في تكوين شخصيته.

وفي نهاية الحوار طلبنا من الشيخ عمر توجيه نصيحة للأطفال والشباب وكانت أولى النصائح هي حُسن اختيار الأصدقاء اقتداءً بوصية رسول الله عليه الصلاة والسلام في حديثه "المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يُخالل". كما ينصحهم بضرورة إدراك أنه يمكن الجمع بين الاستمتاع بالحياة وإرضاء الله بالالتزام بالدين. وقد قدم الشيخ عمر أيضاً نصيحته للأهل حيث ذكرهم بحديث الرسول عليه الصلاة والسلام "كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته" فإذا أرادت الأسرة ترغيب أبنائها في معرفة الدين بشكل صحيح فعليها بث تعاليم الدين الصحيحة في الأبناء منذ الصغر.

كعادته دائماً.. يتميز نادي سبورتنج بوجود العديد من الشخصيات المؤثرة، وقد اخترنا هنا الحديث مع أحد هؤلاء الذين أثروا - خلال السنوات القليلة الماضية - في أعضاء النادي وبصفة خاصة الشباب وصغار السن، فكان لنا هذا الحوار مع الشيخ عمر شلبي أحد أئمة مسجد نادي سبورتنج، والذي اشتهر بتحفيظ القرآن الكريم لأطفال وشباب النادي.

وقد عبر الشيخ عمر شلبي في البداية عن سعادته بأن يكون حوارنا معه جزءاً من العدد الحالي للمجلة حيث تذكر أنه ما زال يحتفظ بعدد سابق للمجلة نشر فيه اسمه عندما كان مشاركاً مع مشايخ آخرين في صلاة التراويح بالنادي وهو ما يعتبره أمراً يعتز به كثيراً.

سألناه في البداية عن دراسته فأجاب أنه حاصل على بكالوريوس تربية لغة عربية بالإضافة إلى الدراسات الإسلامية. ويحاول خلال الفترة الحالية أن يصقل دراسته لعلوم الدين في معهد إعداد الدعاة كما التحق بدورة محفظي القرآن مع وزارة الأوقاف. أما عن عمله الأساسي بجانب تحفيظ القرآن الكريم فقد ذكر أنه يعمل في هيئة ميناء الإسكندرية في إدارة المتابعة.

عُدنا مع الشيخ عمر إلى بداية مشواره حيث تحدث عن طفولته وأنه تعلم القرآن الكريم منذ الصغر على يد والده وأضاف أنه قد وُلد في الأردن وعاش هناك فترة وربما قد أثر ذلك على طريقة قراءته للقرآن الكريم ونطقه لحرّوه. وفي سن العشرين تقريباً أنعم الله عليه بحفظ القرآن الكريم وحصل على إجازة بقراءة حفص وشعبة عن عاصم بسند متصل بالنبي صلى الله عليه وسلم.

سؤالنا التالي كان عن بداياته في تحفيظ القرآن لأبناء النادي وتعريفهم بالسيرة النبوية وقصص الأنبياء، وقد أجاب الشيخ عمر أن الموضوع بدأ منذ ست سنوات تقريباً.