



سبورتنج

٢٠١٥ مارس

العدد ٥١

تصدرها لجنة الإعلام

مجلة نادى الأسكندرية الرياضى سبورتنج

وثائق من... أرشيف صور ماضي
حوار مع... المهندس عبد الحميد بدوى
أيقونة سبورتنج.... يوم فى حياة بطل
أعضاء النادى يشاركون بمقالاتهم...
نظرة يامجلس
النجاريف تفتح قلبه للأعضاء...
النجاريف تفتح قلبه للأعضاء...
النجاريف تفتح قلبه للأعضاء...
النجاريف تفتح قلبه للأعضاء...



سمو أمير عمر طوسون
أول رئيس نادى سبورتنج



بسم الله أعزائي القراء الكرام
أشعر بسعادة بالغة وأنا أكتب اليكم هذه
الكلمات. سعادة يصدر عدد جديد من
مجلتكم وبعد طول انتظار تعود مجلتنا
سيورتنج الى الظهور وتواكب ظهورها
مع مرور ١٢٥ عام على إنشاء نادينا العريق.

وها هي اليوم مجلتكم بين أيديكم تحمل
ملامحكم وأجمل ما فيها مشاركتكم .

على صفحات مجلتكم كلمات سطرت باقلامكم وتحقيقـات وأدب وشعر وصور ومعلومات متـ
أن تم التواصل معكم وتلقـن إسهامـكم في اصدار هذا العدد وهذه الأسهامـات تسعـنا وتطـمنـنا أن
مجلـتكم مستـمرة بـكم ولـكم إن شـاء الله .

تـتعدد الوسائل سواء المقرـوة أو المرئـية أو السـمعـة ويبقـى الـهدف واحد وهو التـواصل المستـمر
معكم من خـلال بـريد المـوقع الـإلكـتروـني أو بـريد سـفـحة التـواصل الإـجتماعـي كما حـرصـنا أـيـضاـ
من خـلال تـدوـنـات عـدـيدـة أـقامـتها اللـجـنة ان تـلـتـحـمـ بـكم وـتـزـيدـ منـ الجـرـعةـ الإـعلامـيةـ وـتـفـتحـ مـجـالـ
لـلـحـوارـ وـالـتـقـاشـ فيـ العـدـيدـ منـ المـوـضـوعـاتـ سـواـ دـينـيـةـ ثـقـافـيـةـ سـيـاسـيـةـ أوـ اـقـتصـاديـ ..
وـلـلـحقـ هـنـاـ الحـضـورـ الـكـثـيرـ وـالـمـشـارـكـةـ الـأـيجـابـيـةـ وـاستـقطـابـ الشـيـابـ آثارـ التـدوـنـاتـ أـثـارـ أـعـجـابـ
الـجـمـيعـ وـسـعـدـناـ بـهـ وـكـانـ إـشـارـةـ لـنـاـ إـنـسـيـرـ لـلـطـرـيقـ الصـحـيـحـ .

كـماـ تـوـاصـلـناـ مـعـكـ منـ خـلـالـ دـورـاتـ تـدـريـيـةـ لـمـ جـالـ الإـعـلامـ رـشـيـتـناـ مـنـاـ لـتـاهـيلـ وـإـعـدـادـ كـوـادرـ
مـنـ أـبـنـاءـ النـادـيـ تـواـكـبـةـ كـلـ مـاـ هوـ جـدـيدـ لـمـ جـالـ الإـعـلامـ .

لـلـقـلـ عـالـمـ تـعـدـتـ فـيـهـ الـأـرـاءـ وـالـأـفـكـارـ لـعـالـمـ صـارـ اـحـتـفـاقـ الـرـهـ بـمـيـاـدـهـ وـأـفـكـارـهـ وـقـنـاعـاتـهـ
عـبـتـاـ قـتـيلاـ لـلـحـالـةـ مـنـ تـقـبـلـ الرـأـيـ وـالـرـأـيـ الـأـخـرـ ... وـلـمـ مـحاـوـلـةـ لـاستـعـيـابـ كـلـ الـأـذـوـقـ
وـالـأـرـاءـ ... جـاءـ عـدـدـنـاـ الـجـدـيدـ الـذـيـ أـضـعـهـ بـيـنـ أـيـديـكـمـ وـأـرـجـوـ أـنـ يـحـوزـ اـعـجـابـكـمـ ...

حـرـصـنـاـ عـلـىـ أـنـ تـنـسـمـ الـجـلـةـ بـالـحـيـادـيـةـ وـالـمـوـضـوعـيـةـ كـمـاـ كـانـ دـائـمـاـ وـتـعـبـرـ عـنـ أـرـاءـ الـأـعـضاءـ
وـتـكـونـ مـرـأـةـ لـنـادـيـنـاـ وـمـاـ يـدـورـ بـهـ وـأـنـ تـعـرـضـ جـمـيعـ الـأـرـاءـ وـأـنـ تـصـبـحـ مـجـلـتـكـمـ جـسـراـ بـيـنـ الرـأـيـ
وـالـرـأـيـ الـأـخـرـ. تـؤـمـنـ بـحـرـيـةـ الرـأـيـ هـنـاـ مـكـفـولةـ لـلـجـمـيعـ طـالـبـاـ لـمـ يـتـعـرـضـ لـأـحـدـ بـالـاسـاءـةـ أوـ
الـتـشـهـيرـ هـاـلـاخـتـلـافـ لـاـ يـفـسـدـ لـلـوـدـ قـضـيـةـ وـهـوـ أـمـرـ شـرـوـرـيـ وـمـشـيـةـ اللـهـ تـعـالـىـ اـفـتـقـسـتـ أـنـ يـخـلـقـ
الـنـاسـ جـمـيعـاـ مـخـلـقـيـنـ وـتـكـلـ مـنـ أـرـاءـ وـأـفـكـارـهـ وـمـاـ يـعـتـقـدـ وـلـتـعـيـمـ هـذـاـ الـقـهـمـ يـذـكـرـ الـقـرـآنـ
الـكـرـيمـ (تـكـلـ جـلـطـاـ مـنـكـمـ شـرـعـةـ وـمـيـهـاجـاـ وـلـوـ شـاءـ اللـهـ لـجـلـطـكـمـ أـمـةـ وـاحـدـةـ وـلـكـنـ بـيـنـدـوـكـمـ هـيـ
مـاـ أـتـكـمـ فـاـسـبـقـوـ الـخـيـرـاتـ إـلـىـ اللـهـ مـزـجـعـمـ جـمـيعـ هـيـنـيـكـمـ بـمـاـ كـلـتـ هـيـ تـخـتـلـفـونـ)ـ سـوـرةـ
الـنـادـيـةـ الـأـلـيـةـ ٤٨ـ وـهـذـهـ الـأـلـيـةـ تـؤـكـدـ أـنـ اللـهـ وـحـدـهـ الـذـيـ صـيـرـ هـذـاـ الـاـخـلـافـ وـجـعـلـهـ مـنـ ثـوابـتـ
الـنـظـامـ الـكـوـنـيـ .

تـوـاصـلـناـ مـعـكـ مـسـتـمرـ وـتـرـحـبـ دـوـمـاـ بـأـفـكـارـكـ وـمـقـتـرـاتـكـ وـشـكـواـكـ وـتـعـليـقـاتـكـ هـلـوـلاـهـ لـنـ
تـتـمـكـنـ مـنـ التـطـوـرـ الـمـسـتـمرـ وـالـوـسـولـ إـلـىـ التـعـيـيـزـ وـبـالـإـسـرـارـ وـالـتـحـدىـ وـالـرـغـبـةـ لـلـنـجـاحـ
سـتـسـتـمـ إـنـهـ دـعـوـةـ إـلـىـ كـلـ أـفـرـادـ أـسـرـةـ نـادـيـ الـإـسـكـنـدـرـيـةـ الـرـيـاضـ سـيـورـتـنـجـ لـلـمـشـارـكـةـ
بـأـعـمـالـهـ وـتـفـتـحـ الـطـرـيقـ أـمـاـ الـوـاهـبـ الـعـدـيدـ. أـتـقـدـمـ بـالـشـكـرـ لـلـجـمـيعـ عـلـىـ مـجـهـودـاتـهـ وـعـطـاـتـهـ
الـتـعـيـيـزـ وـكـلـ مـنـ سـاـهـمـ لـإـخـرـاجـ هـذـاـ الـعـدـدـ عـلـىـ التـحـوـلـ الـذـيـ يـلـيـقـ بـكـمـ وـبـنـادـيـنـاـ الـعـرـيقـ سـيـورـتـنـجـ

وـبـيـقـ حـبـنـاـ نـادـيـنـاـ وـحـبـنـاـ لـمـسـرـ هـوـ مـاـ يـجـمـعـنـاـ وـبـيـقـ الـوـلـاءـ وـالـعـطـاءـ الـقـيـرـ مـحـدـودـ هـوـ مـاـ تـصـبـوـ
إـلـيـهـ وـهـوـ مـاـ يـجـعـلـنـاـ نـاـمـلـ لـغـدـ أـفـقـلـ لـنـاـ وـلـأـبـنـاتـنـاـ إـنـ شـاءـ اللـهـ .

دـ.ـ عـبـيرـ مـرـادـ
رـئـيسـ لـجـنةـ الـإـعـلامـ

رئيس مجلس الإدارة
مهندس / عبد الحميد بدوى

لجنة الإعلام

رئيس التحرير

دـ.ـ عـبـيرـ مـرـادـ

مدير التحرير

عليـةـ اـبـوـ شـتبـ

أسرة التحرير وأعضاء اللجنة

دـ.ـ عـبـيرـ قـاسـمـ

أـ/ـ عـبـلـهـ لـهـيـطـهـ

أـ/ـ منـالـ قـرـمـاـويـ

أـ/ـ إـيمـانـ حـسـينـ

أـ/ـ مـهـاـ عـبـدـ التـوـابـ

أـ/ـ أمـيـنةـ التـجـارـ

مـ/ـ مـاهـيـنـازـ العـيـسوـيـ

أـ/ـ مـحـمـدـ فـارـوقـ

أـ/ـ أـمـلـ الصـجوـانـيـ

أـ/ـ نـورـايـ زـاـيدـ

أـ/ـ سـامـيـهـ خـلـيلـ

أـ/ـ مـسـىـ الشـيـخـ

أـ/ـ أـحـمـدـ الـفـقـيـ

مراجعة لغوية

أـ/ـ رـشـادـ يـلـالـ

إشـرافـ هـنـىـ
محمدـ الدـخـاخـنـ

رؤـيـةـ إـعلامـيـةـ
رـانـيـ رـضـوانـ

تصميم وجرافيك
إدارة الموقع الإلكتروني

مقرر عام للجان

يـاسـرـ شـحـاتـةـ

مقرر اللجنة

عـبـيرـ حـمـدـيـ

الراسـلاتـ وـالـاتـصالـاتـ

يـتمـ مـرـاسـلـةـ الـجـلـةـ عـلـىـ عـنـوانـ

نـادـيـ الـإـسـكـنـدـرـيـةـ الـرـيـاضـ سـيـورـتـنـجـ

ــ إـلـاسـكـنـدـرـيـةـ

تـلـيفـونـ/ـفاـكـسـ ٥٤٦٢٥٤٠

بـرـيدـ الـإـلـكـتـرـوـنـيـ

media@alexsportingclub.com



الأب الشرعي لنادي سبورتنج الأمير عمر طوسون

(١٨٩٠ - ١٩٤٨)

تحرير المركز الإعلامي
بالموقع الإلكتروني

بمناسبة الذكرى الـ ١٢٥ لميلاد سبورتنج كان من الواجب علينا تذكر الأب الشرعي لنادي سبورتنج "الأمير عمر طوسون" لما له من كل الفضل في وجود النادي ونشاته .

ففي ١٠ سبتمبر من عام ١٨٩٠ وبداخل قصر القائد البريطاني بالإسكندرية وبحضور كلاً من "كونيز باشا" و "ميدلانز بك" كتب الأمير عمر طوسون شهادة ميلاد سبورتنج الأستقراطي . سبورتنج الذي لم يدخل عليه أبوه الشرعي فقرر أن يبيع له بيعاً حراً قطعة أرض لا تقل مساحتها عن مائة فدان و ذلك بعقد رسمي . ليصبح سبورتنج النادي التأسيسي هو النادي الوحيد الذي يملك حجة أرضه أو كما يقال "ولد و في قمه ملعة من ذهب" . ويصبح الأمير عمر طوسون حفيض الوالى سعيد باشا أول رئيس له مدة تزيد عن الخمسين عام .

و كما ولد سبورتنج أرستقراطي حرص الأمير عمر طوسون أن يكون افتتاح النادي على نفس المستوى من العظمة والأبهة فكان إفتتاح سبورتنج حدث عظيم حيث كتب عنه " بشارة تقلا " مؤسس جريدة الأهرام والتي كانت تصدر وقتها من الإسكندرية (كان أمير نيروز الإسكندرية وأي عظمة أكبر من أن يفتح النادي بحضور الخديوي المعظم) حيث حضر الخديوي توفيق باشا كان سبورتنج دائمًا تحت رعاية العرش و كان رئيسه الفخرى " الخديوي " أو " السلطان " أو " الملك " بحسب اللقب الدستوري في مراحل تاريخ مصر خلال تلك الفترة لكل من يجلس على العرش .

وبذلك كان كل الفضل في وجود نادي سبورتنج الذي ما يزال يحتفظ بلمحته الأرستقراطية إلى الأمير عمر طوسون . الأمير الذي جمع بين الانتساب إلى البيت الحاكم والاقتراب من الشعب وطوانقه المختلفة وبين التراء العريض والجد في العمل وبين الإشتغال بالعمل العام والإنفصال في الدرس والتاليف وبين الالتحام بقضايا الوطن والإحساس بهموم العالم الإسلامي . وملك فوق كل ذلك مروءة عالية تنهض لنجدته الملهوف و المحتج من الأفراد والمؤسسات والأمم و كان تعلقه بالواجب بياري تخلقه بالأدب الجم و كان صورة صادقة للأمير العالم و تشهد على ذلك بحوثه و مؤلفاته و إكتشافاته و تسياسي الوطني و يدل على ذلك وقوفه مع المجاهدين المصريين و تضامنه مع ثورة ١٩١٩ و دعوته الدائمة لوحدة الأمة و اجتماع الشمل و كان لا يهدأ له بال حتى تسكن الفتنة و يلتئم الصدف حتى لا ينفرط العقد أمام الاحتلال البريطاني وللأمير الشري المحسن الذي وضع ماله و جاهه في خدمة وطنه و يشهد على ذلك مساهماته و تبرعاته للجمعيات الخيرية الإسلامية والقبطية و جمعيات منع المسكرات وغيرها و الكثير و الكثير من المساهمات والأعمال والمواقف التي لن تستطيع سطور هذا المقال من حصرها و التي تحتم علينا جميعاً رفع القبعة لهذا الرجل و ندعوه و بكل فخر " الأب الشرعي لنادي سبورتنج " .

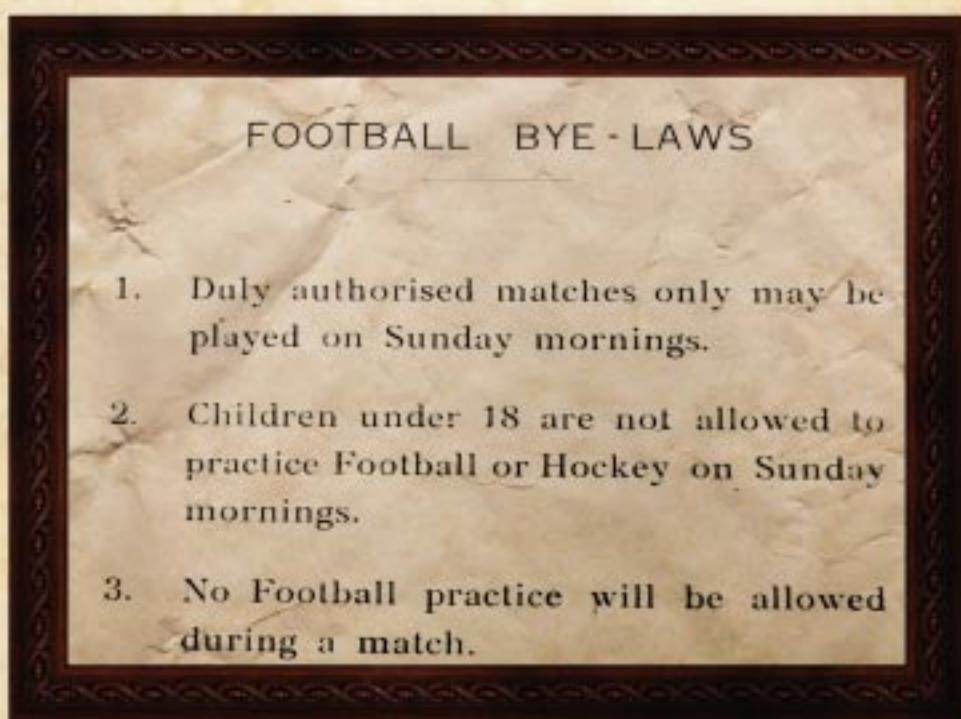
وثائق من.. أرشيف عصور ماضية...

.. من مقب سابقة.. من أوائل القرن العشرين.. هيـت كان النادى ما زال بدار من الأنجليز والقلة من الصربـين الشرفاء الخصـين..

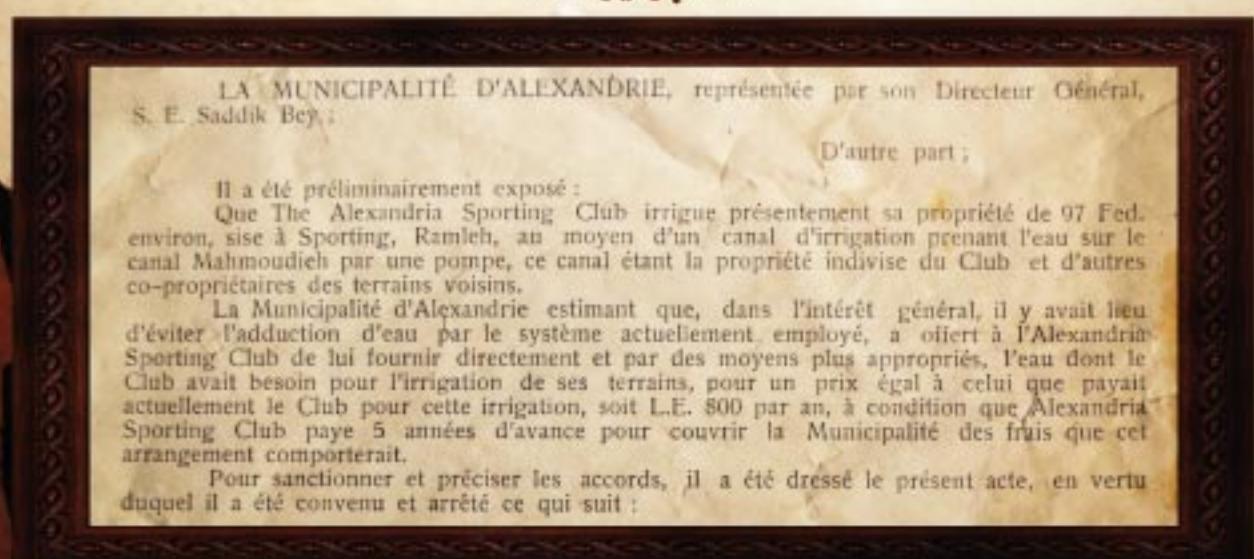
نستعرض معكم هذه الوثائق لتأمل كيف كانت تدار الأمور وما هـى اهم الأشياء التي كانت تناقصـ فى جـالـس الإـدـارـة والـكتـبـ التـفـيـذـى.. ما هـى اهـتمـامـاتـ الأـعـضـاءـ وـمـشاـكـلـهـمـ وكـيفـ كانـتـ تحـلـ وـيـنـظـرـ فـيـهاـ مـقـارـنةـ بماـ يـحـدـثـ الآـنـ.

بعـضـ الأـشـيـاءـ قدـ تـغـيرـ وـالـبعـضـ الـأـفـرـ ماـ زـالـ عـلـىـ حـالـهـ.. نـعـاـرـلـ جـاهـدـيـنـ التـسـكـعـ بالـقـدـمـ لـتـعـاـظـ

علـىـ أـصـالـتـاـ الـتـىـ تـنـدـرـ مـنـ هـوـلـنـاـ فـلـنـدـعـ الـوـثـائـىـ تـعـدـتـ عـنـ نـفـسـهاـ وـتـغـيـرـنـاـ بـماـ كـانـ..



٢٦ فبراير ١٩٢٠



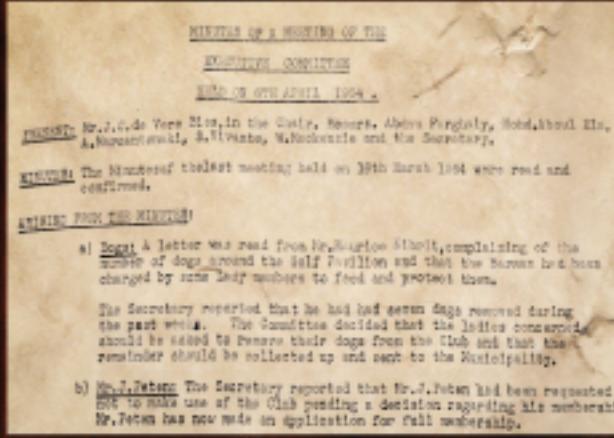
١٠ إبريل ١٩٢٢

والآن ... هل تغير الوضع
كثيراً!
هل تحسن بالفرق ...!
هل ما كان يشغل الناس
قدما هرما يشغلهم الآن
سؤال !

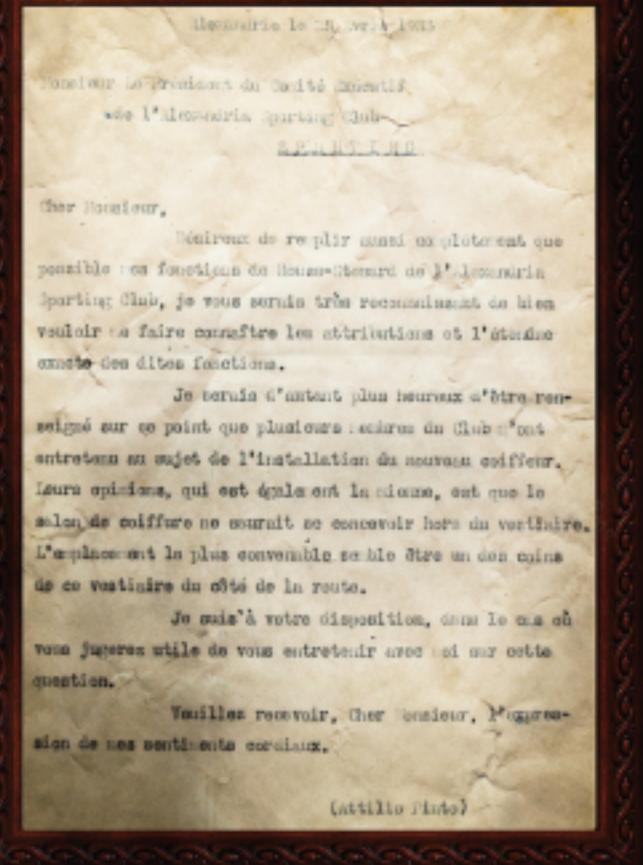
(٢) اصرل وبح ليمات كبرياته . - من كثرة النادى على الندية
السريلية يهدى والسباح لعامل النادى الايسدية يدى في النادى في النادى
لابد بالاشارة . واد ترى اللجنة الموقلة على ذلك الاصرل وذو عقد مع الجامع
الذى سولت عليه الاشتئار بماركة ذلك العمل على مسئليه ولصاحبه النادى
لأنه يسرى منه على النادى و بذلك بعد الاشارة على الاسعار الطبيعية كما
انبعج مع زميله الصالق المؤيد بالنادى .

(٣) اصرل وبح ليمات كبرياته . - عرض كثرة النادى على اشعار الندية
السريلية يوجه ليمات كبرياته في النادى المقصود من حدبة الاخفاف الى
نبلة النادى على اشتئار الشاعر ليلا في هذا الكسان . قدر
لزمه الندية الموقلة على ذلك الاصرل مع علوك المكثرين بهم العطا . الذا تم
لشطط الدوام الحديدية الازلية لبلاء المياس وسرار العطا . الندية
طبق الندية للنادى فيها .

٩ أكتوبر ١٩٥٦



٦ إبريل ١٩٥٦



١٠ إبريل ١٩٥٣

١- عرض على اللجنة القى أحد العادى من السيد / ١ + لا سيوف نائب رئيس
مجلس إدارة النادى يخصوص عدم تمكنه من حضور الجلسات تسلسل
لسفره إلى الخارج .
وذلك أشارت اللجنة بما يذكر القىار وبما جاء في مضمونه .
٢- تأثرت اللجنة في طلب العادى من فريق الأسرة الاسبانية الذي يتضمن
فيه اثنين من مباريات مع فرق النادى في مختلف الألعاب الرياضية .
وذلك رأى اللجنة القىار من طيبة ذلك الافتراض في الوقت الحاضر
لأشغال فرق النادى بمارياها الداخلية .
٣- أحالت اللجنة طلب بالعطاء المقترن من المهندس / كارلوس نورى بهحضور
اقامة بعض مراسلات بحسب الاقتراض .

٦ أغسطس ١٩٥٧

إسماكم تربينا.....

دعوة لتوبيخ تاريخ نادينا العريض شاركوا معنا بصوركم القدمة أو إى ورثائى خاصة
بالنادى بدءا من إنشائه وهى يومنا هذا تم حميدا لعمل أرشيف للصور وأففر للوراثى
والتي ستكون بمثابة مربع لأى باختصار فى تاريخ نادى سبورتنج

الرقم الإلكتروني info@alexsportingclub.com الموقع الإلكتروني www.alexsportingclub.com

حوار مع.....



وكان ان ذهبنا اليه محملين بالتساؤلات والاستفسارات
استقبلنا يابتسامة عريضة وقال ضاحكا .. أنا جاهز
موعدنا اليوم الاثنين ٩ فبراير ٢٠١٥ ..
انتهيت بالأمس من اجتماع مع أعضاء النادي وسأخص المجلة
بأهم ما جاء فيه.

- * هل معنى ذلك الا نسأل ما جئنا للتحدث معك بشأنه ..?
- لا طبعاً أسأل كما تشاءن وستحصلين على إجابتك موثقة.

أجرى الحوار / د. عبير قاسم وأ. عبلة نهيفطة

منظومة الطعام والكافيتريات كيف يفكر المجلس في تطويرها؟
المجلس كله يعلم الشكاوى المختلفة من الأعضاء وتحن نهدف الى
الارتقاء بمستوى الخدمة والجودة في الطعام سواء من خلال
حصول العضو على وجية سعرها مناسب وجودتها لا تقل ابداً عن
الطعام الخارجية وأيضاً تلبى رغبات عضو النادي بشراحته
المختلفة وبالتالي فإن تشكيل لجنة للأغذية والمشروبات بقيادة د. احمد عزت عبد الحفيظ و مجموعة من الخبراء من أعضاء النادي
في هذا المجال كانت من اوقي القرارات وأيضاً تعين مدير للأغذية
والمشروبات وذلك لعمل تطوير جذري في إدارة الأغذية والمشروبات
لزيادة رقابة حقيقة و منظمة على كل ما يقدم في الكافيتريات أو
منافذ البيع لأن صحة و راحة أعضاء النادي أمانة في أيدينا.



- يمكن من سنوات لم يتم تغيير متuhدين الطعام في النادي.. اي
الجديد؟

الجديد إن مع إنتهاء مدة التعاقد أو المستثمر يتم طرح كراسة
شروط جديدة ، فوجدنا أن ٣ سنوات كمدة تعاقد غير كافية لأن
مستثمر جديد في هذا المجال وخاصة مع وجود القائمة الموحدة
التي تفرض على التعاقد تسعيرة محددة من قبل إدارة النادي فلا
يتتحقق الربح المناسب للمستثمر الجديد ، وبالتالي إنخد المجلس
الإجراء القانوني والإداري لزيادة مدة التعاقد إلى سنوات و
بالتالي يتم تشجيع المستثمرين في هذا المجال على مستوى مصر.
ومنا بالفعل بطرح الكراسة وتم طرح من ٤ إلى ٥ أماكن انتهت
مدة تعاقدهم مع وضع شرط أساسى في كراسة الشروط إنه في
حالة عدم الالتزام بمعايير الجودة سيتم إنتهاء التعاقد
ووالحمد لله زادت القيمة الإيجارية السنوية إلىضعف، وأحب أن
أشير إلى أن إيجار الطعام يعد من أهم الموارد المالية للنادي ، وفي
نفس الوقت تحن تحافظ على نظام القائمة الموحدة بأسعار محددة
في مطاعم معينة في النادي مثل الكلوب هاوس ، حمام السباحة ،
الإسكواش ، الكروكيه و حديقة الأطفال والهابي لاند .

م عبد لله عيد يمكن أول شيء يتكلّم عليه عضو النادي هي مشكلة
الأزمة المزورية وعدم وجود مساحات للانتظار ، وعلى مر السنين يتم
تأجيل المشكلة من مجلس إلى مجلس وخاصة أن مع كل انتخابات
ينبع مقترحات جميلة جداً من جرارات متمدة الطوابق ، جراج
اسفل البولو تحديد مسارات ، بوابات جديدة ، ، ، ، فما هي خطلكم
كمجلس في هذا الشأن؟

طبعاً أتفق معكم تماماً في أنها مشكلة وأزمة حقيقة وخاصة إن
مساحة النادي لم تغير و عدد الأعضاء يتزايد كل سنة و من
خلال الدراسات المبدئية يتضح أن النادي يرتاده حوالي من ٦٠٠٠٠
الآلاف سيارة يومياً و خلاف سيارات المعهد و الكافيتريات
والوظيفيين التي تبلغ حوالي ١٢٠٠ عربة يومياً و على الرغم من أن
المجلس السابق قام بالفعل بعمل أماكن انتظار جديد تسع ٦٥٠^٠
سيارة في مدخل النادي و شارك في حل جزء كبير من الأزمة بشكل
مدروس و ناجح ، إلا إننا مازلنا أمام أزمة حقيقة و وبالتالي يجب
طرح حلول خارج الصندوق ، و من خلال متخصصين لأن أغلب
ال Projets عبارة عن مسكنات و حلول وقتية و بتكلفة باهظة جداً
تصل من ٢٥ إلى ٣٠ مليون جنيه و نحن دورنا وضع حلول على المدى
الطويل دون المسام بالمساحات المخصصة للأنشطة المختلفة
للأعضاء . وبالتالي تم تشكيل لجنة من أساتذة الجامعة في كلية
الهندسة و خبراء المرور بقيادة الدكتور خالد حمدان استاذ النقل
والخطيط المروري بجامعة فاروس

و تم عمل تحديث بيانات لكل أعضاء النادي حتى تستطيع عمل
أول مشروع لحل الأزمة المزورية وهو الشاتل ياص الذي سيخفف
من عدد السيارات في النادي و تكون له خريطة و تقطيع كاملة و
مسارات متعددة بالأسكندرية لتوصيل أعضاء النادي بدلاً من
استخدام سياراتهم وبالتالي ستخفف من حدة الإزدحام كبداية.

Sporting shuttle BUS

soon!

توفيراً لخدمة أعضاء النادي

نطويوا على طريق العمل المزوري الشامل

نعم
الامر؟

نسمع كثيراً عن تطوير حديقة الأطفال .. هل اتخذتم خطوات في هذا



على المستوى المحلي والدولي ، و دائمًا سياسة نادي سبورتنج أن تستعين بالكوادر الرياضية من أبطالها لإدارة المنظومة ككل و ذلك بشكل تطوعي من أيام محي بك الشاذلي و لهذا كانت أولى قرارات مجلس الإدارة تشكيل اللجنة الرياضية بقيادة د.عمرو النجار ،

و قد عرضنا سياستنا وأهدافنا كمجلس و هي تطوير الجهاز الاداري و الفني للنشاط الرياضي ككل و العمل على ترشيد ميزانية الرياضة و تحقيق العدالة و الشفافية في إنتقاء الفرق المختلفة و إعادة تأهيل المدربين و خلق كوادر جديدة من أبناء النادي في مجال التدريب و نحن على استعداد لتوفير كافة الإمكانيات و الخبرات المختلفة للارتقاء بمستوى اللاعب و الجهاز الفني و ذلك لتوفير المناخ المناسب لولادنا و بناتنا ، وأريد أن أشير الى أن منظومة التوجيه الرياضي سيتم تقديمها بفكر جديد من أول شهر يونيو القادم إن شاء الله من خلال منظومة قدمها لنا المستشار الفني للجنة الرياضية د. سيد سليمان ، « يختصار أنا مش عازز أطول لكن الموسم القادم سيشهد تغييراً إلى الأفضل .



إرض البولو هي واجهة النادي كيف مستعيدها مره أخرى خضراء؟
فعلاً مستوى التجفيلة الحالي لا يليق بالنادي و استخدام أرض البولو أصبح ١٢ ساعة في اليوم بعد وضع الإنارة و زيادة ساعات التدريب فأصبحت هناك مشكلة حقيقية على الرغم من الصيانة الشهرية ، وبالتالي هناك إصابات لأولادنا نتيجة عدم إستواء الأرض ، و مع دراسة تحويلها كلها لنجيل صناعي وأينا أن التكلفة تصل إلى حوالي ٨ مليون جنيه ، و هذه تعتبر ميزانية ضخمة ، ولكن نحن ندرس الان عملية تقسيم أرض البولو على مراحل لتفطينه بالتجفيل الصناعي من خلال رعاة و معلنين .



من المؤكد أننا كلنا كمجلس و أعضاء غير راضيين عن المستوى الخدمي في الحديقة و نقر تماماً أنها تحتاج ليس فقط للتطوير بل لإعادة نظر في الألعاب المختلفة التي يحتاجها الأطفال في هذا العصر و بالتالي سيتم خلال هذه الأيام طرح مسابقة بين المكاتب الإستشارية و الإعلان عنها في الجرائد الرسمية و الموقع الرسمي للنادي لاختيار التصميم المناسب و الأفضل و طبعاً سيتم عرض التصميمات على الأعضاء لإشراكهم معنا في القرار .

منظومة الأمن في النادي كيف يمكن تلافي السلبيات الموجودة؟

اطمنوا الأمن يخier .. بدليل أن في السنوات السابقة مع وجود إنفلاتات أمنية في البلاد إلا أن النادي هو المكان الوحيد الذي أمكن للأعضاء ترك أولادهم و هم مطمئنين ، إلا ان ذلك لا ينكر وجود بعض السلبيات و هذا شيء طبيعي في مجتمع كبير مثل نادي سبورتنج، مكون من حوالي ٩٠ ألف عضو بأعمارهم المختلفة ، مع وجود سائقين و مربيات بآعداد كبيرة ، وقد بدأنا في المجلس السابق بوضع منظومة لكاميرات مراقبة و سيتم إستكمالها على مراحل مختلفة ، و دعوني أقول أنه تم تعيين مدير أمن جديد للنادي منذ أكثر من ٤ أشهر و تم اختياره من خلال لجنة مكونة من اللواءان محمود يس و محمدى مقلد . مساعدنا وزير الداخلية بناء على إعلان تم داخل النادي و تقدم له ٧٥ مرشح .



م.عبد الحميد كيف ترى إعادة هيكلة المنظومة الرياضية بالنادي و هل أنت راض عنها؟

أول حاجه أحب اقول إن نادي سبورتنج من أقوى الأندية رياضياً و أن أيطالنا في الرياضات الفردية أو الجماعية متميزين جداً

عند ابواب الرئاسية والكلوب هاوس والأمن لن يحتاجها فتحن
تهتم جدا بهذه الجزئية ودعيني أقول إن وضع منظومة إدارية
طلبة رياضية من أهم ملحوظاتنا .



ما هي الوسائل التي مستواصل بها مع الأعضاء كمجلس إدارة ؟
من المؤكد أن التواصل مع الأعضاء لم ولن ينقطع «فتحن» لا تتبع
سياسة الأبواب المغلقة بل على العكس مكتبي دائماً مفتوح للأعضاء ،
و تليدوني أيضاً بالإضافة إلى أن جميع قرارات مجلس الإدارة
يتم عرضها كاملة على الموقع الإلكتروني واللوحات التضيئية كما
استقبل كل الإيميلات من شكاوى واقتراحات على الموقع الإلكتروني
للنادي ويتم الرد عليها بشكل مباشر «و إن شاء الله سيتم ترتيب
لقاءات دورية مع الأعضاء .

**شكراً لحضرتك على هذا الوضوح والبساطة
واللقاءية .. و الكلمة الأخيرة للأعضاء**

أطمئنوا فتحن مجلس تم إنتخابه للحفاظ على
تقالييد وقيمة النادي و نعمل جاهدين لارتقاء
بالنادي في مختلف المجالات سعياً لرفع شأن نادي
سبورتنج الذي كان و ما زال أيقونة الاندية
المصرية فقيمة النادي في أعضائه هذه
مقولة يحترمها كل مجالس الإدارات المعاقبة
ونحن نقدرها و نضعها نصب أعيننا .

تصفيق مرسي مطروح هل سيتم تطويره ؟

هذا التصفيق من أذيع المشروعات و التي إهتم بتطويرها كل
المجالس وفي الحقيقة طلبت دراسة بناء دور إضافي على الشاليهات
إلا أن الأساسات لا تستوعب دور ثانٍ ، ففكروا في دراسة الحصول
على مكان جديد للأعضاء في البحر الأحمر و يتم إستقلاله طوال
السنة «و قمنا بالإتصال بمحافظة البحر الأحمر حتى نتمكن من
تخصيص أراضي تصلح لعمل شاليهات خاصة للنادي وجاري
دراستها .



أهم المشروعات التي يدرسها المجلس في المرحلة القادمة ؟
طبعاً كلنا نطمع في مكان جديد للنادي إحنا أصبخنا ٣٩ ألف أسرة ،
ويتم دراسة مكان تابع للمحافظة خلف كارفور و هناك محاولة
للحصول عليه ، و لكن هذا لن يمنعنا في إستمرارنا في القضايا
لإسترجاع أرض برج العرب والمومورة ، أما المشروعات الداخلية
هناك تطوير منطقة مطعم كافيتريا البيولو وسيتم طرحها خلال
أيام ، أما الواي فاي على مستوى النادي سيتم الإنتهاء منه الشهر
القادم وقد سبق وأشارت في أول حديثي عن حديقة الأطفال و
غيرها من مشروعات التجديد والصيانة .

موقف مجلس الإدارة من العضويات الجديدة ؟
الحقيقة هو كان قرار جماعي من المجلس عدم قبول عضويات
جديدة هذا العام قابلة للتتجديد حسب احتياجات النادي
الاقتصادية .

هل هناك خطة لتحسين عيادات النادي ؟
بالفعل تم مناقشة هذه النقاط مع اللجنة الطبية بقيادة الأستاذ
الدكتور ياسر ذكي و سيتم وضع إستراتيجية كاملة للتطوير
بالإضافة إلى دراسة مشروع التأمين الصحي للأعضاء واللاعبين
مع الوضع في الاعتبار توفير خدمة الإسعافات الأولية في النادي بكل
و خاصة للأطفال و كبار السن » و قد تم توفير كراسى متحركة



مشروع العصر قناة السويس

إعداد وتصوير / محمد الدخاخنى



شمال غرب خليج السويس، مع ميناء ومطار السخنة.

وكشفت الخطة المعدة لتنمية هذا المحور أن المركز الأول في التنمية يتضمن تحويل المناطق المحددة به إلى منطقة خدمية توجيهية عالمية، و مع إنشاء نفق جديد أسفل القناة، كما تضمنت الخطة تحديد مناطق الاستصلاح الزراعي، وإنشاء المزارع السمكية، بالإضافة إلى إنشاء مناطق صناعية وحرة، وتنفيذ أنشطة سياحية وبحرية.

أما المركز الثاني في تنمية هذا المحور والذى يتضمن تنمية الإسماعيلية وضاحية الأمل غرب القناة مع وادى التكنولوجيا والإسماعيلية الجديدة تبلغ مساحته ٦٦ ألف فدان، مع إنشاء نفق جديد أيضاً أسفل القناة، على أن تتضمن التنمية في هذه المنطقة إنشاء منطقة توجيهية بها استيراد وتصدير، تصنيع وتوزيع، مخازن وشحن وصناعة حاويات، بالإضافة إلى إنشاء منطقة صناعية وجامعة تكنولوجية، وتنفيذ أنشطة سياحية وطبية.

وحددت خطة تنمية محور قناة السويس أن المركز الثالث في تنمية هذا المحور وهو تنمية منطقة غرب خليج السويس تبلغ مساحته ٤٦ ألف فدان، ويتضمن إنشاء منطقة توجيهية تتضمن الترسانة البحرية وبناء السفن، تداول الحاويات، تجارة الترانزيت، خدمات الإصلاح والصيانة، شحن وتفتيش فني.

علاوة على إنشاء منطقة صناعية بالصناعات البتروكيماوية، ومشروعات تموين السفن والخدمات البحرية، تصنيع المعدات البحرية والهياكل المعدنية، تصنيع وتعبئة الأعلاف والأسماك، وكذلك تعبئة الأسمنت الكيماوية والأسمنت وتصديره.

١٥٥ عاماً مضت منذ أن أمر الوالي سعيد "مسيو ديليسبيون" ببدء حفر قناة السويس ومنذ ذلك الحين تغيرت خريطة العالم التجارية ومع المشهد المهيئ لجعل افتتاح القناة الذي اصطف فيه أفراد الجيش والأسطول المصري على ضفاف القناة في حضور أوجيتي - أمبراطورة فرنسا وأمراء وملوك الدول الأوروبية في عهد الخديوي اسماعيل.

وبعد عام من الآن - أو أقل قليلاً - سيكون العالم على موعد آخر مع إنجاز جديد يصنعه المصريون ليضاف إلى إنجاز الأجداد ليتوافق مع تاريخ النها من حفر القناة الأولى و أكمال اتصال مياه البحرين الأحمر وال المتوسط ولتعظيم دور إقليم قناة السويس كمركز توجيهي وصناعي عالى متكملاً اقتصادياً وعمارانياً ومتزناً بيئياً .

يتوقع خبراء الاقتصاد أن يدر هذا المشروع إيرادات قد تصل إلى ١٠٠ مليار دولار سنوياً - الإيراد الحالى ٥ مليارات دولار سنوياً تقريباً - تساهم في حل الأزمات التي تعانى منها مصر حالياً إلى جانب إعادة التوزيع العلماى والجغرافية للسكان من خلال مشروعات عمرانية متكاملة تستهدف إصلاح وزراعة نحو ٤ ملايين فدان

--"الاستثمارات والبنية الأساسية والإنشاءات المتوقعة لتنمية إقليم قناة السويس تقترب من حوالي ١٠٠ مليار دولار حتى عام ٢٠٢٢".--

وكان الدكتور طارق وفيف، وزير الإسكان والمجتمعات العمرانية أكد في تصريحات صحافية له، أنه سيتم البدء في مشروع تنمية محور قناة السويس من خلال ٣ مراكز تنمية رئيسية، أولها تنمية بورسعيد مع منطقة شرق بورسعيد، وثانيةها تنمية الإسماعيلية وضاحية الأمل، مع وادى التكنولوجيا والإسماعيلية الجديدة، والمركز الثالث، تنمية

بنظام (BOT) النظام الخاص ببناء المشروعات والتشغيل والتمويل الى جانب امكانية طرح اجزاء من المشروع للإكتتاب العام للمواطنين وايضا امكانية طرح جزء اخر بنظام (PPP) وهو يعني الشراكة بين القطاعين العام والخاص لتنفيذ المشروع.

إن قناة السويس الجديدة خطوة لا غنى عنها في عملية التنمية في المنطقة وشبه جزيرة سيناء باعتبارها الطريق مقابل التجارة العالمية والثقافة بين شعوب العالم.

كما تضمنت تنمية هذه المنطقة تنفيذ أنشطة سياحية بإنشاء إسكان سياحي وفندقى، مناطق ترفيهية، مطاعم، مسارح وسينمات، وأنشطة رياضية عائلية، فضلاً عن تنفيذ أنشطة بحرية بإنشاء مركز للبحوث والدراسات البحرية، صناعة القوارب واليخوت، بناء الوحدات العائمة، تسويق المنتجات البحرية، تصنيع منتجات الألمنيوم، وتخريد وتقطيع السفن.

ومن المعروف أنه سيتم تمويل المشروع من الدولة عبر ميزانياتها الى جانب طرح البنية الأساسية لمناقصات



إيقونة سبورتنج.... يوم في حياة بطل....

أجرى الحوار/ أ. هنال الفرماوي أ. اهل العجواني

وبطئنا هذه المرة ليس بطلاً عادياً.. إنه المهندس أحمد حماده رئيس النادي الأسبق وأحد رواد السباحة به وهو ابن د. جواد حماده والذي حمل اسمه أول حمام سباحة بنادي سبورتنج..

وقبل كل ذلك هو إنسان متواضع .. غير متكلف كان لقائنا به على حمام السباحة مكانه المفضل .



بطولة الجامعة ١٩٥٧



وزير التربية والتعليم بمدرسة فيكتوريا ١٩٥٦

أهلاء بكم قالها وابتسامه ودوده تملأ وجهه... في الواقع أنا إنسان بسيط.. تزوجت مرتين الأولى من أم أولادي والتي توفيت رحمها الله .. تاركه ولداً ويتنا .. وتحملت ببرضا قضاء الله وقدره بعد فقدي لإبني.. وعوضني الله بأحفادي وزوجتي الحالية عن أحباباً تركونا ورحلوا ...

لا... لا .. لم أكن متوفقاً في دراستي حين كنت طفلاً وهذه ليست دعوه للإنصراف عن الدراسة ولكنني كنت أميل كثيراً إلى الرياضة وكانت شغوفاً بها وأول ميدالية حصلت عليها في الغطس كنت بعمر التاسعة وتتوالت بعدها البطولات إلى أن حققت المركز الأول على الجمهورية سنة ١٩٥٧ ...



أول فريق لكرة الماء بحمام سباحة جواد حماده ١٩٥٣

وحين تمكنت من كسر الدقيقة وكان من المفترض أن أسافر إلى روما للإشراك في دورة الألعاب الأوليمبية ولكن تم الغاء السباحة ولم يتحقق الحلم .. كان ذلك في سنة ١٩٦٠.....

ماجهرت بعد ذلك لكرة اليد والرماية بنادي الصيد وحصلت على المركز الثاني على الجمهورية .. ثم تركت هذه الرياضات بعد وفاة والدي ولكنني ما زلت أحافظ بالأدوات والتي هي ذكري عزيزة على قلبي ..



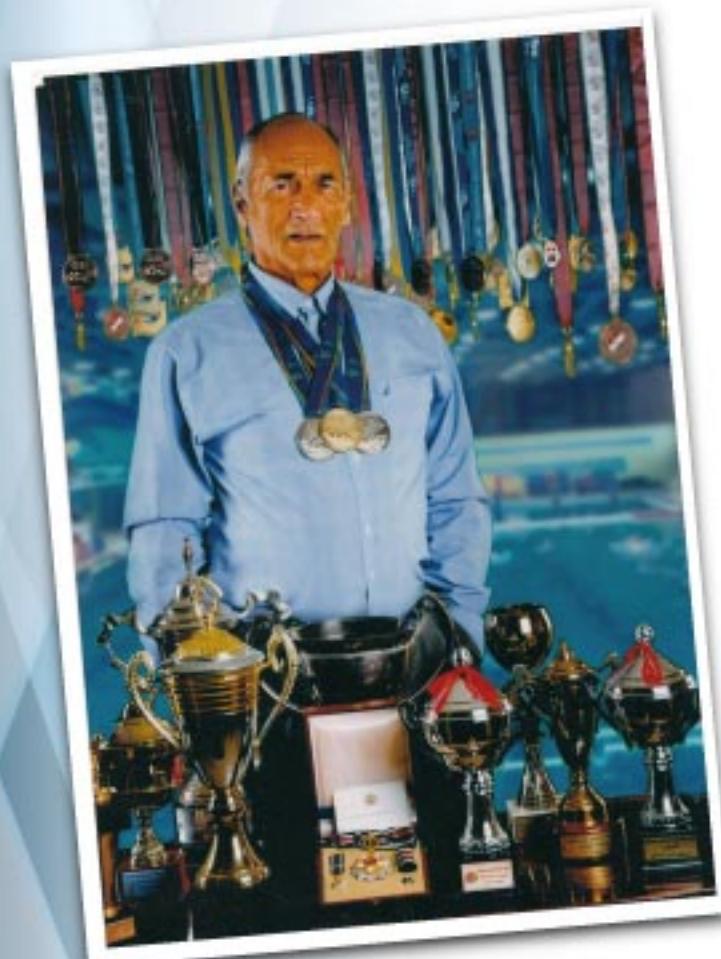
عام سياحة كلية الزراعة الليتوريا ١٩٥٦

اعتزل كثيراً ببطولة الجمهورية والتي حصلت فيها على ١٢ ميدالية ذهب وواحدة فضة كما حصلت فيها على جائزه افضل سباح في البطوله....

وكان ان مر الوقت سريعا مع البطل والقدوة والعلم..ليس
فقط على الورق ولكن درس في التواضع ودماثة الخلق نهديها
لأبنائنا لكي يتعلموا ان البطولات والإنجازات ليست كؤوسا
تعلق وتهدي وانما هي اخلاق ومبادئ نتوارتها جيلا بعد
جيلا.....

٤ حين فاتحتني مـ_جمال جمال في العودة لسباقات السباحة بالنادي لم أتصور أنتي سأتمكن من إحراز بطولات بها بمعاونة الصديق صلاح الطويل..ومؤازرة زوجتي..كنت في الستين وكان التدريب مع دـ_إسلام شايد شاقا ..وتواترت السباقات وتوجت بالحصول على المركز الثالث على العالم في كندا..ثم ثانى وهكذا....

أكيد.. إن وجود أصدقاء مخلصين حولك وعائلة رائعة تساندك تعطى للحياة دفنا وليس هناك سنا للتوقف فقد استمرت في العطاء حتى بعد تركي لمجلس الإدارة .. وأنا الآن مسئول عن الماستر وعن مجلس الحكماء



• سأظل في خدمة النادي في اي موقع واحب ان اوجه الشكر
للمجلس الحالى لتكريمه لي

المجلس الاستشاري أو ما يعرف بمجلس الحكماء كان فكرة السيد محى الدين الشاذلي قبل أن تقرها وزارة الشباب والرياضة وتقوم بتعيمها والزامها على كل الأندية.. وقد حرصت على اختيار أعضاء المجلس بعناية شديدة حتى يقوموا على أداء واجبهم على الوجه الأكمل...

• أقوم بالسباحة ونصف كيلو متر يومياً والتي الآن تحت إشراف لك! إسلام وأحرصن دوماً على تناول إفطاراً صحياً وأكون متواجاً بعد صلاة الظهر في حمام السباحة مالم أكن أتابعه أعمالي بالقاهرة.

نصيحتي إلى الجيل الصغير والمتوسط أن يحرصوا على ممارسة الرياضة وخاصة السباحة وذلك عملاً بالحديث الشريف "علمو أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل... ولا تنتظروا أن تكون الأول دائمًا وإنما عليك أن تتفوق وتنتبغ بغض النظر عن النتيجة.. وقد حدث أكثر من مرة أني ظللت أني حاصل على المركز الثاني وأذ بي أفاجأ أني حصلت على المركز الأول

جودة الخدمة وجودة المنتج ولكن أين جودة الشخصية؟؟

أجرى الحوار/د. عبير مراد

حوار مع الدكتور

خالد جلال الدين السمالوى

مستشار نظم إدارة الجودة وإدارة المشروعات
والمحاضر المعتمد للتنمية البشرية



إضافة إلى نتائج وأثار أزمة اقتصادية أدت إلى إفلاس أكبر البنوك في العالم وتحقيق خسائر اقتصادية للعديد من الدول، والتي لها التأثيرات السلبية والمحيفة على المستوى السياسي بصفة عامة وعلى المستوى الاقتصادي والاجتماعي بصفة خاصة في هذا التوقيت الدقيق والحرج.

عزيزي الفرد:

نود أن نطرح عليك عدة أسئلة ولن تستغرق من وقتك الثمين كثيراً حسب تقديرك أنت له "فتشحن نعلم أنك مشغول وقلق وحائر وربما محبط. مشغول ببناء حياتك والبحث عن أهداف تسعى لتحقيقها. حائز بسبب ما يدور من حولك وقد لا تعرف له تفسيراً.

قلق على مستقبلك ومستقبل من هم مسنونين منك. محبط وأنت ترى نجاحات الآخرين وتقارنها بإنجازاتك المتواضعة.

وإذا تأملت الحياة من حولك بكل متغيراتها هل هذه الأمور التي تحدث تعنيك حقيقة وهل لهذه الأمور تأثير عليك سواء سلباً أو إيجاباً. وهل أنت منتصر للنتائج حيث إن هذه النتائج ربما ستتعارض مع أهدافك. أم إنك تنتظر النتائج لتحدد لنفسك أهدافاً تتناسب مع الأوضاع الحالية والمستقبلية.

أو ربما تكون من القليلين الذين كان لهم دوراً فعالاً ومؤثراً في أحداث تحدث الآن وتريد أن ترى آثار صنعت يدك أو تنتاج فكرك أو حصاد غرسك.

والأسئلة المطروحة الآن هي: هل تعرف قيمتك الشخصية في مجتمع تنتمي إليه؟ وما قيمتك الشخصية بالمقارنة بالقيمة الشخصية للأخرين من حولك؟ وما قيمتك بالنسبة للكيان الذي يحتويك سواء كان هذا الكيان هو أسرتك وعائلتك أو محبيك جيرانك ومنطقتك سكنك أو مؤسستك

لا عجب اليوم أتنا نسمع عن الجودة ونتحدث عنها بل ونمارسها أحياناً كما يحدث في البلاد الراقية المتقدمة، ولا عجب كذلك أن نرى الكثيرين من المتحددين باسم الجودة وثقافة الجودة يوضحونها ويفسرونها، فلا عجب أن تكون الجودة بمعناها المعاصر في ظل الصراعات والتنافسية التي يشهدها العالم اليوم تعنى سعي الدول والمنظمات والمؤسسات إلى التميز والريادة بل قد تمتد إلى السعي والركض نحو القيادة والزعامة. ولكن السؤال المطروح هو هل المقصود والمستهدف بكل ما نسميه ونراه الآن هو فقط الدول والمنظمات والمؤسسات والشركات وسوق العمل والمال . الاقتصاد فقط ولكن !!

أين العنصر الأساسي المكون لتلك المؤسسات والدول ؟
أين وحدة تكوين الأمم ؟ أين تلك البنية في بناء المجتمعات ؟ أين الإنسان ؟ أين الفرد ؟ أين الجودة في حياة كل فرد ؟ أين جودة الشخصية ؟

كل هذه الأسئلة المطروحة ستحاول التعرف على إجابتها من خلال لقاء مع الدكتور/ خالد السمالوى مستشاري نظم إدارة الجودة وإدارة المشروعات والمحاضر المعتمد للتنمية البشرية للتعرف منه على ماذا تعنى الجودة الشخصية من وجهة نظره من خلال رسائله الخاصة بالجودة الشخصية الموجه إلى كل فرد يعيش في مجتمع ما.

"الجودة الشخصية هي أساس الجودة المؤسسية ، والناس هم أهم مصدر لتحسين الجودة المؤسسية وأداء أي مؤسسة يعتمد في الأساس على جودة العاملين بها ، وببساطة فإن الناس هم الذين يصنعون الجودة" د. رانجييت سينج مالهي

عزيزي الفرد :

هل تتأمل فيما يمر به العالم من أوضاع وتحولات ومتغيرات متعددة تعكس مزيداً من الفقر والحرروب والصراعات والتقلبات



التي تعمل بها أو مدینتك أو دولتك أو العالم الذي تعيش فيه؟
هل أنت هر道 منتج مبتكر مبدع معلم قائد أم أنت مستهلك مقلد تابع
مراقب متدهش أو محبط؟

هل تعتقد أنت متفوق ومتميز وأنك إضافة حقيقة وقيمة غالية أم
إنك ترى إنك عادي ومنكر وأنك نتاج طبيعي لعملية التكاثر
البشرية والتكررة على مر العصور؟

قبل أن تجib في داخلك يجب أن نضع بين يديك بعض الحقائق،

أولاً، إنك مخلوق عظيم خلقه وأحبه خالقه رب العالمين

ثانياً، إنك جزء من منظومة محكمة تسير بمشيئة القدرة الإلهية
ثالثاً، إن ذلك في هذه المنظومة دوراً ومهاماً لا بد أن تنجزها في فترة
حياتك.

رابعاً، إن تقديرك في أداء مهمتك خلال فترة حياتك وتقدير

غيرك في مهامهم يؤدي في النهاية إلى خلل المنظومة الكبري.

قال تعالى "ظَاهِرُ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتِ أَيْدِي النَّاسِ
لِيُذْيِقُهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لِعُلُومٍ يَرْجِعُونَ" سورة الروم ٤٤

عزيزي الفرد ، إن لم أن جودة شخصيتك هي الدرجة التي تعبّر
عن سماتك الشخصية الإيجابية، وتعارض علاقات إنسانية
جيدة وتظهر أداءً متميزاً في عملك، وأهم سمة في الجودة الشخصية
هي تقديرك لذاتك الذي يضع الجانب الأكبر من شخصيتك
وقدراتك، وكما يقول د. جون جيلمور "أبرز سمة تميز الشخص
العالى الانتاج عن غيره هي تقديره لذاته"

إن التقير الأساسي في معايير الجودة هو الناس، فالناس في نهاية
المطاف هم الذين يستخدمون المنتجات ويبتكرون الخدمات الجيدة
وليس التكنولوجيا أو إجراءات الجودة الرسمية، فالناس هم الذين
يدبرون العمليات ويجعلون الأنظمة تعمل، فالعمليات لا تؤدي العمل
بل الناس هم الذين يؤدونه . خلاصة القول "الجودة تعبر عن تميز
البشر"

وتبدأ الجودة بالفرد ، لكن الدراسات تشير إلى أن ٥٠٪ من الموظفين
لا يبدلون في عملهم جهداً أكبر مما هو ضروري من أجل الاحتفاظ
بوظائفهم وإن ٨٤٪ من الموظفين قالوا إن بإمكانهم أن يؤدوا بشكل
أفضل إذا هم أرادوا ذلك . هذا يشير إلى أن الناس يبنّي أن يتم
تعزيزهم داخلياً كي يؤدوا عملاً يتسم بالجودة. الجودة الشخصية
هي أساس الجودة المؤسسية : فالجودة الشخصية تؤدي إلى سلسلة
من تحسينات الجودة المترتبة على بعضها البعض داخل الشركة أو
المؤسسة ، فالمستويات المتزايدة من الجودة الشخصية تؤدي إلى
ارتفاع مستويات الجودة بالأقسام وبالمؤسسة ككل ، وارتفاع مستويات
الجودة بالشركة يؤدي بدوره إلى انتاج منتجات وتقديم خدمات
عالية الجودة والتميز وهذا يؤدي في النهاية إلى إرضاء أكبر قدر
من العملاء ، وزيادة الإنتاجية وزيادة الأرباح وشروع ثقافة عمل
إيجابية . وعلى مستوى الفرد ، تؤدي الجودة الشخصية العالية إلى
تحسين أدائه في العمل ، وتحسين علاقاته بالأخرين وزيادة شعوره
بالأشباع الوظيفي ، كما إنها تساعده على خلق انطباع إيجابي أول
وصعبه السلام الوظيفي بالمؤسسة سريعاً.

قال تعالى "وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسِيرِي اللَّهُ عَمَلُكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ"

خواطر فسبوكية

يعلم د/عير قاسم

قمة الرقي .. ان تبتسم في صمت مهمما
حدث أليس الله يكافي عبده .
ان شعرت بظلم إنسان لك ، لاتقطع
الرجاء ولا تتوقف عن الدعاء .. بل
استمر في عملك ولا تبخل بجهدك ، وقل
اللهم نجني وأصلح حالي ، وسدد خطاي
وأعزني بعزيز سيدنا يوسف .
صبراً يا نفسي ، ثرببي كريم وأنا برحمته
بي ، على يقين



لطف اللسان أهم ما يزيّن خلق الإنسان .. خلي أسلوبك راقٍ
وماتجرحش حد بكلمة او تستهين بيها، ماتعرفش يكره ربنا
محببلك ايه .. خليلك ذوق مهما كانت النافع حواليك ماتعرفش
الذوق عجباً للإنسان .. يشكو البرد ويقتسو على الخلق .. وفي
العن عصفور وحيد يسبح للخالق .. ويغنى ترنيمة السماء يحكى
أن قلباً كان خائفاً ، فلما بكى ، و تربه اشتكي ، و بالأقدار رضي
.. نجاه الله ..
عجبنا من يتبااهون بقوتهم أو ثروتهم أو مالهم أو سلطانهم ..
وهم الضعفاء أمام نزلة برد أو فرصة ناموسة .. سبحانك
يا الله ..

يا إلهي إنزع من قلبي أي كبر أو تباہي لادخل جنتك بقلبك سليم
لا تکثر التفکیر في الآخرين ، ولا تعتقد أنهم يملكون لك أو
لأنفسهم شيئا ، فلا هم سبب نجاحك ولا هم سبب هشك .. إنما
الأمر كله بيد الله .. فدعك من خلق الله وكن مع الله ..
يقول الله تعالى في كتابه العزيز "واصبر وما صبرك إلا بالله ،
ولا تحزن عليهم ، ولا تك في ضيق مما يمکرون " صدق الله
العظيم .

هل يدق القلب حشقاً ؟ أم تراه يضخ دماً ؟
أم هو ينبعن ألمًا ؟ .. انه كل هؤلاء يتقلب مع صنوف الحياة ،

جمالك في صدق ابتسامتك وقيمتك في طيب كلامك
أي حاجة تانية ... مش مهم

كنوز الأرض أحجار وابراج

إعداد/ د. عبير مراد



ضفاف الأنهار الناضبة والقديمة ومصبات الأنهار الجارية بالأودية وفي الجبال الصخرية خاصة البركانية منها كما في المملكة حيث تواجد في الحرات الممتدة على طول الدرع العربي من الشمال الغربي إلى الجنوب الغربي.

تقف دائماً أمام الأحجار الكريمة وتأمل عظمة الخالق سبحانه وتعالى وبدفع صنه فيما خلق من الطبيعة وجعل تحت الأرض كنوزاً فالاحجار الكريمة ذهور تدوم ولا تذبل ، ولا يزول قدرها مع الزمن ، تجذب الانظار بوالوانها الجذابة ، وبريقها الاخاذ. ولهذا جلبت اهتمام الانسان منذ اقدم المصور ، وانه ليكتفي النظر إلى حجر واحد من هذه الاحجار كي تقف على قمة الخلق ، وذروة الابداع . على مر العصور توالت الاحداث الفريدة والمعجبة التي تروي قصصاً عن الاحجار الكريمة . وما لها من سمات وخصائص لها وقع على النفس والجسد . ففي المعتقدات الشعبية في مختلف الحضارات يعتقدون أن بعضها مزايا سحرية وخواصاً خارقة فمنها من تعالج الشخص جسدياً أو معنوياً فتجلب السعادة أو تزيل الاكتئاب . وسوف نتناول بعض الحقائق عن الاحجار الكريمة التي قد تهم القارئ .

خصائص الاحجار الكريمة

هناك ثلاثة خصائص يجب أن تتوفر في الحجر حتى يطلق عليه حجر كريم وهذه الخصائص مرتبة حسب الأهمية وهي: الجمال، الندرة، والثبات.

العامل الذي تحكم في قيمة وجودة الاحجار الكريمة

هناك أربعة عوامل رئيسية تؤخذ في الاعتبار عند تقييم الأحجار الكريمة وهذه العوامل هي كالتالي:

اللون

يلعب اللون دوراً هاماً وحيوياً في تحديد قيمة وجودة الأحجار الكريمة فالاحجار التي تمتاز بألوان زاهية ومشبعة نادرة جداً وغير متوفرة وهي تباع بأثمان غالية، ومعظم الأحجار الملونة يتم معالجة أنوانها إما حرارياً أو إشعاعياً أو بطرق أخرى حتى تبدو جميلة وجذابة.

النقاوة والصفاء

صفاء الحجر وخلوه من الشوائب دليل على جودته وسموته فالاحجار النقية والخالية من الشوائب والعيوب نادرة جداً فمثلاً أحجار الياقوت والزمرد من النادر جداً أن تتوارد في الطبيعة خالية من الشوائب وإنما وجد حجر ياقوت صلبة ونقية يجب الحذر وأخذ الحيوطة فقد يكون ياقوت صناعي.

أصل الأحجار الكريمة

تنقسم مادة الحجر الكريم من حيث الأصل إلى نوعين:
- أحجار كريمة ذات أصل عضوي ويكون منشأها كائن حي مثل اللؤلؤ والمرجان والكهرمان والعاج والأصداف وهذه مواد رخوة تمتاز بالجمال والندرة وتستخدم في صناعة الحلي والمجوهرات والسبع وأعمال النحت.

- أحجار كريمة ذات أصل غير عضوي وهي عبارة عن معادن طبيعية صلبة ذات تركيب كيميائي معين وترتيب ذري ثابت قد تكون متباعدة أو غير متباعدة ويتم استخدامها في صناعة الحلي والمجوهرات كالياقوت والألماس والزمرد وغيرها.

بعضها نادراً جداً وغير شائعة وتكونها يتطلب طرورها جيولوجية غير عادية وهي تتكون في أعماق مختلفة داخل القشرة الأرضية وبعضها يأتي من الوشاح العلوي على عمق ٢٠٠ كيلومتر في جوف الأرض كما في حالة الأناناس الذي يتكون في ظروف ضغط ودرجة حرارة عالية جدًّا وتعتبر الصخور النارية البقماناتية والصخور المتحولة والرسوبية من أهم مصادر الأحجار الكريمة وتعتبر الرواسب الوديانية مصدر رئيسي للأحجار الكريمة خاصة الألماس والياقوت. ويبلغ عدد الأحجار الكريمة المتداولة في العالم ما يقارب ٢٠٠٠ حجر استخدم منها في ترصيع المجوهرات ٢٠٠ حجر بروز منها "الأناس" وتتوارد معظمها بألوان وأحجام مختلفة في رواسب منها "الأناس" وتتوارد معظمها بألوان وأحجام مختلفة في رواسب

اللؤلؤ pearl

هو الحجر الخاص بمواليد شهر حزيران (يونيو) يمثل اللؤلؤ مواليد هذا الشهر الحياة والعفة ويرمز إلى الصحة وطول العمر. يقال إن له خصائص علاجية لشفاء القلب والطحال والمعدة والأمعاء.

الياقوت ruby

هو الحجر الخاص بمواليد شهر توز (يوليو) ويرمز إلى الحب الحقيقي والطمانينة وتقول أحدي الأساطير انه اذا كان خاتم الارتباط من الياقوت واصبح لونه قاتما فهذا يدل على ان الحب الحقيقي ويمثل التفاني والتزاهة والشجاعة والسعادة. أيضا الحيوية، والثقة، والقوة. ويرتبط اللون الأحمر العميق بالنار والطاقة والكرم. ومن المفترض أنه يزيد الأفكار الإيجابية ويشفي الالتهابات.

الزبرجد Peridot

هو الحجر الخاص بمواليد شهر أيار (مايو) هو الحجر المقدس في مصر القديمة. يمثل الحب، والحقيقة، والإخلاص، والشهرة، والكرامة، والحماية، والولاء. من المفترض أنه يعزز الإلهام، ويشجع النمو والافتتاح.

السفير او الياقوت الازرق sapphire

هو الحجر الخاص بمواليد شهر ايلول (سبتمبر) ويرمز إلى الحقيقة والأخلاق والآيمان. وتقول الأساطير انه يجلب الصحة الجيدة والمال الوفير لحامله. الخصائص العلاجية له يقال إنها تشفي من الحمى، الالتهابات السرطان، والحرق، ومن المفترض أيضا أنه يبعد الأفكار الشريرة. يدل على الحقيقة والصدق والثبات، الاستبصار، وال بصيرة، والتفسير.

الأوپال او عين الشمس opal

هو الحجر الخاص بمواليد شهر تشرين الاول (اكتوبر) ويرمز إلى الأمل والبراءة والنقاء ويتميز بألوانه المتدرجة من الخيف الناعم إلى القوي الجارح مثل الوان قوس قزح وتقول الأساطير ان الأوپال يجلب الحظ الجيد بمواليد تشرين الاول بينما يجلب الحظ السيء بمواليد الاشهر الأخرى . يعزز التصور والخيال، والأحلام، والشفاء من جميع الأمراض. ويقال إن الأوپال أيضا يمنع السعادة، والإخلاص، والولاء، والثقة.

التوبياز او الياقوت الاصفر topaz

هو مخصوص بمواليد شهر تشرين الثاني (نوفمبر) ويرمز إلى الأخلاق ويتميز باللون الاصفر ويتردج لونه إلى البني الشفاف. ألوانه كثيرة، ولكن يعد اللون البرتقالي والأحمر هما الأكثر قيمة. هذه الأحجار الكريمة تمنح القوة، وتوازن العواطف، وتعزيز تجديد الروح، وزيادة السعادة، والإفراج عن التوتر. كما أنها تشفي الربو، والقرص، واضطرابات الدم، والأرق.

الفيروز turquoise

هو الحجر الخاص بمواليد شهر كانون الاول (ديسمبر) يتميز بلونه الأزرق ويرمز إلى النجاح والازدهار يجلب الإلهام والنجاح والسعادة، والحظ الجيد. بالإضافة إلى ذلك، يشجع التواصل وتجديد القوة، ويعطي ضد جميع الأمراض. كذلك يعزز الإبداع والصفاء، والترابط الروحي. اللون الأخضر والأزرق من الفيروز يعبر عن دورة الحياة وتقول الأساطير انه يحمي من اصابة العين...

الوزن

من المعروف أن معظم الأحجار الكريمة تتواجد بأحجام صغيرة جدًّا وبكميات محدودة ومن النادر جداً أن يزيد وزن الحجر عن خمسة قرارات خاصة في حالة الأناناس والياقوت الدموي ويعتبر القيراط هو الوحدة المستخدمة في قياس أوزان الأحجار الكريمة والقيراط يساوي 'خمس جرام أي (٢،٤ جرام).

القطع والشكل

أسلوب قطع الحجر الكريم وجودة القطع يجعل الحجر يبدو جميلاً ويطهر جماله وسحره المكتون وعادة عمليات قطع الأحجار الكريمة تتطلب مهارة فائقة وخبرة جيدة وقدرة على الإبداع وهناك العديد من أشكال القطع المختلفة منها البرلنطي الدائري والبيضاوي والماركيز والزمادي وغيرها.

هل توجد صلة بين الأحجار الكريمة وشهر الميلاد؟؟ الأحجار الكريمة وتاريخ الميلاد علاقة الأحجار الكريمة بالأبراج لها مكانه في التاريخ القديم . فكان لكل شخص الحجر الخاص به وذلك حسب الشهر الذي ولد فيه . وكل منها معنى مختلف يمثل حياة الشخص.

التوبياز الأحمر garnet

هو الحجر الخاص بمواليد شهر كانون الثاني (يناير) ويقال إنه تعوينة حماية، وضمان للنجاح، وملك القوى العلاجية. وعادة ما يكون أحمر أو أورجوانيا عميقاً، ولكنه يأتي في مجموعة متعددة من الألوان. الصفات المرتبطة بالتوباز هي النقاء، الحقيقة، والإخلاص، والصدق. من المفترض أن له خصائص علاجية للرئتين والقلب.

الجمشت الأرجواني amethyst

هو الحجر الخاص بمواليد شهر شباط (فبراير) يتراوح بين اللون الأرجواني الفاتح إلى الداكن، وهو لون ملكي. كما أنه يرتبط بالاستقرار والسلام، والتوازن، والشجاعة، والقدرة الداخلية، والإخلاص، والتصريف بهدوء. أما عن الخصائص العلاجية الخاصة به، الجمشت يساعد في علاج الصداع، والأرق، والتهاب المفاصل.

الاكواmarine aquamarine

هو الحجر الخاص بمواليد شهر اذار (مارس) الأزرق الهادئ يشير للسماءات يعبر عن الإخلاص والشجاعة والصدق. يقال أيضاً أنه يعزز العلاقات بين الناس، أما خصائصه العلاجية فهي علاج الجروح، مشاكل الحلق والإجهاد.

الأناس diamond

هو الحجر الخاص بمواليد شهر نيسان (ابril) وتقول الأساطير أن الأناس يحمي صاحبه من الأرواح الشريرة ويرمز إلى الطهارة والسعادة الزوجية . الأناس يعزز العلاقات ويزيد من القوة الداخلية والتوازن والوضوح، تعدد الوان الأناس وتتنوع من الأبيض إلى الأزرق فالاصلف الشفاف ووصولاً إلى الاسود ويعود ذلك إلى نوعيته. يشفي الأناس من أمراض الدمعاء والفندة النخامية.

الزمرد emerald

هو الحجر الخاص بمواليد شهر أيار (مايو) ويرمز إلى تألف الأنماط والألحان العالمية وإلى النجاح في الحب. وهو من الأحجار الأكثر قيمة في العالم. يرتبط الزمرد بتنمية الذاكرة والاستبصار، والإيمان. لونه الأخضر الجميل هو رمز لتجديد الحياة والطبيعة والخصوصية.

اتيكيت التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة

بقلم/ د. عبير مراد



فيما يخص الاحتياجات الخاصة - الذهني:

فمن خلال الخبرة العملية للأستاذة الفت سالم رئيس لجنة الاحتياجات الخاصة بنادي الأسكندرية الرياضي سبورتنج التي اكتسبتها بعملها في هذا المجال و التعامل مع أبنائنا (ذهني) منذ عام ١٩٩٥ من خلال عملها التطوعي في جمعية كاريتاس مصر ، ثم تأسيس فريق ثادي سبورتنج رياضياً واجتماعياً تحت رعاية و اشراف النادي منذ عام ١٩٩٧

تنصح باتباع الآتي :

• تتعامل معه بطريقة طبيعية تماماً كما تتعامل مع أسرته وتجنب تماماً إظهار أي نوع من أنواع الشفقة أو التبسيط وكأنك تعامل طفل - هذا أمر مرفوض تماماً ويسن نفسياً بشكل كبير لأسرته .

• ولكن إذا كنت في مكان عام فتجنب أيضاً بعض النقط والى أيضاً تؤدي مشاعر أسرته ، فعدم التركيز على الإين / الإبنة أفضل أسلوب - فلا يجب أن تنسى أنه الآخر مثله مثل تماماً ، ولكن لكل منا قدراته التي يجب احترامها .

• عدم تركيز النظر ولفت انتباه أسرته إننا ننتظر إلى الإين / الإبنة المعاقة الصاحبة لهم، وهذا يؤدى مشاعرهم إلى بعد حد

• إذا كنت تعرفهم فلتقم بالسلام وتحيتهم سريعاً والسلام على الإين / الإبنة المعاقة بشكل سريع وعادى جداً (ازيرك؟ عامل ايه ٩٩٩ وحشتنا) .

• اذا تصرف الإين / الإبنة بأى تصرف بسيط وعفوی بحت (أعمل نفس مشوشتش ومسمعتش) .

• إذا تصرف الإين / الإبنة بنشاط مفرط - وهذا أحد أنواع الإعاقات - يفضل اختصار فترة البقاء مع أسرته وتودمهم .

• نقل إحساسك أنك تقربياً تعرف حالته بعدم تدقيق النظر إليه أو إنك فلقان أو خائف أو متوتر - وهذا الإحسان كثيل بتدمير نفسية أسرته .

• إذا كانت أسرته معزومة عندك أو أنت معزوم عندهم والجلسة فيها تناول أكل أو مشروبات يراعى عدم الانتباه لتصورات الإين / الإبنة أو لطريقته في التناول .

ان ذوي الاحتياجات الخاصة هم الأشخاص الذين لا يستطيعون استقلال مهاراتهم الجسدية والحسية بشكل كامل وفعال بسبب إعاقة ما قد يكونوا ولدوا أو أصيبوا بها، لذا فهو بحاجة إلى من يفهم وضعهم ويساعدهم على التأقلم مع المجتمع بطريقة تخلو من الإيذاء لشاعرهم، وهذا يتطلب مهارة معينة وتصرف لائقاً، وعدم التصرف معهم بشكل فقط قد يؤدى مشاعرهم .

إليك بعض قواعد اتيكيت التعامل مع هذه الفئة في المجتمع لتساعدك على التعامل مع أي شخص قد تصادفه من ذوي الاحتياجات الخاصة

* علينا عدم فرض أنفسنا على الشخص إذا وجدنا أنه بحاجة لمساعدة معينة، بل محاولة الاستئذان منه قبل تقديم المساعدة، ومن ثم مساعدته بالطريقة التي يطلبها هو .

* تقديم المساعدة بطريقة تخلو من الشفقة أو التعليقات الجارحة، بل التعامل بكل واقعية واحترام.

* الابتعاد عن توجيهه أسللة شخصية، وترك المجال له ليتحدث عن نفسه إذا أراد هو ذلك وخصوصاً خلال الزيارات والجلسات العائلية، ومراعاة ألا يكون هو أو إعاقته محور الحديث.

* عرض المساعدة بشكل لائق مع وجود الحساسية والإحترام ولكن كن مستعداً لتقدير الرفض على عرضك هذا ولا تلح في تقديمها إذا كان الرفض هو الإجابة إما إذا تم قبول المساعدة فعليك الاستماع له وتنفيذ ما يطلبه.

* وليس من الداعي لفت نظر المعايق بالمعاملة الخاصة التي من الممكن أن تؤدي مشاعره للابد أن يتم التعامل معه بشكل طبيعي في جميع حالات الإعاقة . فلا تسرع في امساك ذراع شخص كثيف أو الكرسي المتحرك لشخص لا يستطيع الحركة فعليك سؤال من يعاني صعوبة ما بطريقة حسنة حول إمكانية تقديم المساعدة ولا تتعلق بأية ملاحظات شخصية ولا تحاول سؤاله عن حالته الصحية مطلقاً.

اتيكيت للتعامل مع مستخدمي الكرسي المتحرك :-

عندما تتحدث إلى شخص على كرسي متحرك أو على عكاز حتى لو كان ذلك لعدة دقائق، عليك بالجلوس أمامه حتى يكون مستوىعيتك عند مستوى عينيه وتسهل من إجراء الحديث عندما تقدم الشخص الذي يعاني من إعاقة ما فمن اللائق أن تصافحه بالأيدي حتى وإن كان الشخص يركب يدا صناعية أو بها إصابة ما.

اتيكيت للتعامل مع الصم :-

بالنسبة لمن يعاني من ضعف في السمع فتوجد درجات عديدة للصم تتراوح من صمم جزئي في أذن واحدة إلى صمم كلي في كلا الأذنين.

* وفي حالة الصمم في أذن واحدة يتبعي الجلوس ذاتية الأذن السليمة حتى يتمكن الشخص من سماعك، وعدم الجلوس أمامه وجهه توجهه.

* في حالة الصمم الكامل فالطريقة الوحيدة للتواصل عند الأصم هي من خلال قراءة الشفاه أو لغة الإشارة، وعند استخدام لغة الإشارة يجب مراعاة أن تتكلم ببطء وبوضوح حتى لا يرتبك الشخص بتفسير الكلام.

* إذا أردت لفت نظر الشخص الأصم أو من لديه ضعف في السمع، عليك بتوجيهه للحديث بلمس كتفه.

* إذا كان يضع أجهزة مساعدة سمعية لا ترفع صوتك، فهو لن يسمعك بكفاءة وستشوش الأجهزة التي تعمل بكفاءة مع ثبات الصوت الطبيعية.

اتيكيت للتعامل مع المكفوفين أو المصابين بضعف بصري

* الشخص الذي يعاني من إعاقة بصيرية، تعلم جميع حواسه الأخرى بكفاءة عالية.

* السماح للشخص الذي يعاني من الإعاقة البصرية الامساك بذراعك عند الكوع أو بالقرب منه وهذا يعطي الشخص المعاق الشعور بالارشاد وليس اصطحابه أو قيادته.

* استاذن الشخص المعاق بحمل أي شيء يكون معه ولكن بطريقة لائقة إذا عرضت الإمساك بمعطف أو شمسية فهذا يجوز لكنه من غير اللائق الإمساك بالعكاز أو العصا مالم يطلب منك ذلك.

* لا تتجنب استخدام كلمة «يرى» بجميع مشتقاتها، لأن الشخص الم vadد للبصر يستخدمها مثل أي شخص آخر.

* إذا لم يمد يده بالصافحة، عليك بتوجيه التحية شفهياً، «مرحباً بك في الشركة».

من اللائق أن تسأله إذا كان يريد المساعدة في عبور الشارع، ولكن لا تمسك يده وتفرض عليه المساعدة من دون سؤاله.

* إذا سألك المساعدة دمه يمسك بذراعك ولا تمسك أنت به.

* من المقبول الصافحة باليد اليسرى.

* بالنسبة للشخص الذي لا يستطيع صافحتك بالأيدي عليك بلمس كتفه أو ذراعه للترحيب به والإعتراف بوجوده وللشخص الكبير أسلوب وطريقة في التعامل تناسب سنها.

* لا تحاول الربت على الرأس أو كتف الشخص الذي يستخدم كرسي متحرك.

* عندما تخاطب شخصاً يجلس على كرسي متحرك لا تحاول الإقتراب أو الإملالة عليه لأن الكرسي هو جزء من الحيز الذي يمتلكه الشخص المعاق ومن حقه الابتعاد به بمفرده.

* عندما تتحدث مع الشخص المعاق عليك بالنظر إليه ويكون ذلك بشكل مباشر من خلالك بدون الاستعانة بعنصر ثالث.

اتيكيت التعامل مع الأشخاص المصابين بمشاكل في النطق :-

* لا تحاول التركيز بشدة معه بمحاولة فهمه.

* إجعله يشارك في الحديث والمناقشات كأنه فرد طبيعي، وأعطيه الوقت ليعبر بما يريد قوله بالإشارة.

* أعطه انتباهاً كاماً مع اهتمام عند التحدث معه.

إسأل أسئلة قصيرة تحتاج إلى إجابات قصيرة أو التي تحتاج إلى الإيماءات بالرأس.

* لا تحاول التظاهر بأنك فهمت شيئاً إن لم يكن ذلك بالفعل، حاول أن تعيد صياغة ما تود التحدث عنه، أو سؤال الشخص أن يعبر ما لم تستطع فهمه.



استضاف نادي سبورتنج على ملعب عزيز فهمي
البطولة الدولية لكرة القدم السادسة لاعلاميين و الصحفيين
من يوم ٤-٥ مارس ٢٠١٥



ROYALTY LANGUAGE SCHOOL

- Play School - Kindergarten
- Junior - Middle and Senior Department
- American Division
(Grade 10 - 11 and 12)



📞 01112044220

📞 03 9586404 - 03 9586410

✉️ info@royaltschoolalex.com

📍 Address : First International rd – Ext 45 St., Miami

🌐 www.royaltschoolalex.com

المناسبات و الندوات





الخطاب الديني الشیخ اسامہ الأزهري

بتاريخ ٢٠١٤/١٢/١٢ وبرئاسة الدكتوره ابیبر مراد رئيسة لجنة الاعلام وبحضور أ.رانيا رضوان عضو مجلس الادارة.. تم اللقاء المرتقب بين فضیلۃ الشیخ اسامہ الأزهري الداعیة الاسلامیة الكبير وعضو فضیلۃ هینة التدريس بجامعة الأزهر ومحبیه تحت عنوان "الخطاب الديني" وقد تضمنت الندوة على کلمات الترحیب بالشیخ الجليل وأهمیة تجدید وتصویب الخطاب الديني خاصۃ في ظل ازدیاد ظاهرة الاستقطاب.. وظاهره الإلحاد وغیرهما من أمور ملحه .

♦ وقد أسلوب الشیخ اسامہ في شرح المفاسد التي تعین المسلم على تفهم القرآن والسته وأشتشهد بالأمام الشافعی والذي يلفت قدرته على التفسیر وفهم مقاصد الشرع الى اعجاج الأمام احمد بن حنبل والذي، أشاد به في أكثر من محفل ومناسبه .

♦ وانقل الشیخ بعد ذلك الى بعض النصائح التي تمیز الخطاب الديني الصحيح الذي يدعوا الى الطمأنينة فهو وجدته خطاب فيه رحمة وسکينة وعمران وفيه بناء وسعادة لا الدين ولا الاخرة وفيه انسانية خطاب محمدى راقى هادى هاسمع له لأن حيث وجد الرحمة وجد هذا الدين، اما اذا كان الخطاب يدعوا الى القتل والضرب والتمزق والعداء فلاحذر منه.

وذكر الشیخ أننا لا حاجة ضرورية لا عصرنا إلى تجدید خطابنا الديني، فقد أصبحت الحاجة إلى ذلك ضرورة ملحه، لكثرۃ التحدیات التي تواجهنا في ظل الهمجات الشرسة التي تشهدها المنطقة، والتي تستوجب التخلص من الأفكار المغلوطة كي تحافظ على هويتنا، واسلامنا الصحيح الذي يمتلك من المرونة ما يجعله مساير لكل الأزمان، ومنسجما مع كل المستجدات، وقدر على استيعاب كل الاحتیاجات البشرية والإنسانية في كل مكان.

♦ ثم قام الشیخ الجليل بالأجابة على استلة الحضور وتحدث عما يحدث في الشام ودعا بكل من قد يعاني ويتألم في هذا العالم.

♦ وقد أختتم اللقاء بدعاء بصوت المنشد الشاب/ مصطفی عاطف والذي أثار اعجاب الحضور بصوته وأداءه الرائع . وقد قامت د. عبیر مراد بتقدیم درع النادی الى الضيف الكريم.

الدكتور / اسامہ الأزهري



عن القراءة عن الكتب والصحف والمجلات نتحدث

تحقيق بقلم: علية أبوشنب
كاميرا: أميمة حسين

اللقاء الثالث كان مع أ. فضل السيد الشريف.

لا تعجبني طريقة التوزيع للمجلة .. فهو غير عادل ولا متكافئ.. البعض يراها والآخرون لا يحظون بذلك... أفضل القراء عن أهم أحداث السنة والإنجازات والبطولات.. كذلك أود أن أرى باباً للرد على الشكاوى الخاصة بالأعضاء .. لأن لا نعلم لماذا لم يقام جراجم متعدد الطوابق لاستيعاب الكم الكبير من السيارات.. الشعب المصري يفضل أن يشاهد التنازل لأن القراءة بالنسبة له مرهقة... لا يوجد متابعة لما يحدث وخاصة بعد أن امتلا النادي بالدخلاء.



ولقاء الرابع مع، أ. محمد عبد العزيز.

آخر مرة رأيت المجلة منذ سنتين أو ثلاثة... أستمتع بقراءة أخبار النادي وما حققه من إنجازات وبطولات... نحن شعب مثقف وواعي إذا توفرت له الإمكانيات .. والسؤال ليست كتب ومجلات... المهم هو توفر النية والرغبة الصادقة في القراءة.



وكلهدا يكم دائما نعود إلى البدايات.. فمنذ عقد من الزمان وفي ذات المكان.. كتبنا عن مكتبة بلا كتب.. وتابعنا في عدد آخر عن مصير تلك الكتب التي كانت تزدان بها جدران فيما كان يسمى بمكتبه النادي واليوم واستكمالاً لتحقيقنا السابق قمنا بسؤال بعض أعضاء النادي من هنات عمرية مختلفة وبطريقة عشوائية عن رأيهما فيما يقرأون بصفة عامة .. وما يقرأون في المجلة بصفة خاصة.. وكان سؤالنا الأخير عن القراءة ودورها في تكوين المفاهيم والحقائق....

وكان أول من التقينا، السيدة مها العرب.. لم تقع مجلة النادي في يدي إلا مرات قليلة... استمتع بقراءة المواضيع الخاصة بالمرأة والمواضيع وأخبار المجتمع.. لا أعتقد أننا كشعب نميل للقراءة ... أكيد الإنترن特 جعل القراءة الورقية أكثر صعوبة.

واللقاء الثاني كان مع أ. عمرو القاضي.



نعم رأيت مجلة النادي أكثر من مرة في الكلوب هاوس... كنت أتصفحها وأقرأ المنشآت .. وأنتخب المواضيع التي تهمني وأركز على قراءتها بأكملها... معظم ما قرأتة كان عن الطب والرياضة وأخبار النادي بصفة عامة. لا أدعى أني أقرأ بصفة دائمة.. أتصفح الإنترن特 وأنتقي ما يثير إهتمامي أعتقد أنه كلما تعمقت في العلم ازدت جهلاً. وأصبحت أكثر حرصاً على معرفة الحقيقة.. ولذلك من يدعون معرفة الحقائق هم أنصاف المثقفين.

أما ميرنا جمال ومعتز هلال ،
هاذا أنهم لم يشاهدوا مجلة النادي ولا مرة واحدة وأنهما
نظراً لدراستهما في كلية الهندسة أميل ما يكون للمواضيع ذات
الطابع العلمي .. وأخبار عن الرياضة وأخبار النجوم والأحداث
في المجتمع .. نرى اشخاصاً يقرأون ومعظمهم من كبار السن ..

و مع هانيا وانجي
تابع سبورتنج .. ولم نرى المجلة من قبل وأهتممتنا
رياضية ...



وفي ختام لقاءتنا، بالسيدة دعاء شريف

أفادت أنها لم يسبق لها أن رأت مجلة النادي وأنها تفضل
مواضيع عن المرأة والطفل .. كذلك أخبار المجتمع والأحداث
والأنشطة ومواعيد الحفلات والرحلات للسنة كلها "أنا قارنة
نهمة .. أعيش القراءة منذ الصغر وبإذن القصص
والروايات .. أعجبت دوماً بالأجانب وكانت آراثم ممكين
دائماً بكتاب .. أتمنى أن يصبح الشعب المصري كله قارناً ..

**وفي نهاية التحقيق كان يجب أن نسأل مرة ربما هي الأخيرة
عن مصير الكتب التي كانت بمكتبة النادي هناك أن قيل لنا
أن "العتة" أكلتها ولم يكن هناك مفرأ من إعدامها ..!!
ويبقى السؤال حائراً .. هل نحن فعلًا لا نريد القراءة .. أم أن
الظروف قد حالت بيننا وبينها ..! أيا كانت تلك
الظروف ..!!**

**وفي اللقاء الخامس مع السيدتان : ماري
تيزيز وليتا كارت روجا ..**

رأينا المجلة مرة واحدة وكانت توزع
باليد .. تحب قراءة مواضيع المرأة وأحدث
الصيحات .. لا تعمق كثيراً في
القراءة .. القراءة تحتاج لتركيز كبير
واحنا "معدناش طفلان"
الجيل الجديد وحتى الكبار منا يلجن
للقراءة الإلكترونية .. فهي أسهل في الحصول
على المعلومة .. وأضافت السيدة ماري لويز
في شبابي كنت مولعة بقراءة القصص
وخاصة الصغيرة منها ..!!



**وفي لقاء السادس مع، أ. محمد صلاح شكري
وحرمه السيدة فرانتز عيد ..!!**

صرحاً بأنهما شاهداً المجلة عدة مرات في
الكلوب هاوس وأنهما يهتمان كثيراً
بشخصية العدد .. فيما أضافت السيدة
فرانتز بمحبها الشديد للمجلة وللقراءة
بصفة عامة ..!!



**وحين سألنا كلاً من ماجد ممدوح واجلال
محمد :**

قالا إنهم يفضلان المواضيع الرياضية وأن
الفيس بوك وشبكات التواصل الاجتماعي
لم يتركوا مجالاً للقراءة وذلك لتضيق
الوقت .. مطلوب عمل مكتبة إلكترونية في
النادي لجارة الوقت واهتمامات الشباب ..!!



بعلم الكاتب : رشاد بلال
عضو اتحاد كتاب مصر

تهاطؤ.....

جاء الجميع إلى السراية البيضاء ، العاطة بالقول التضليل ، ظلوا جلوسا في أماكنهم ، بعد مدة رأوا العيادة لدى الباب بفاته الطويلة وانفاسه العبرودة ، ونظراته التعالية . هبوا جميعا وقوفا ، لكن العيادة لع كلبه الأسود الضخم يقترب منه وهو يهز ذيله ، فتوقف بجانبه والإبتسامة تترافق على وجهه ، وأخذ يمسح على عنقه بينما عدّة مرات في تباطؤ ، وهو يكلمه في هممات زادت من هز الكلب لذيله . بعدها نقدم منهم في آنٍ وقد عاد وجهه إلى تجاهه ، مصافحا لهم ، وهم ييدون له كل مظاهر الإحترام والولاء ، ثم جلس إلى كرس فخم في مواهيمهم ، فجلوا ، قال :

- مرحبًا بك يا شابع .
رددوا جميعا :

- مرحبًا بك يا جناب العيادة .

فترة صمت قصيرة بعدها ثجر أكبيرهم سنا فادلا .

- يا جناب العيادة ، أولاد الغرياوي ستنرين في تعديهم علينا ، ولا يغترون لا كبيرا ولا صغيرا .

- كل واحد منكم شيخ عزيته ، اي كبيرها وكل مرّة قلت لكم يا شيخ على تصالحوا معهم ، وما فات مات ولداع لعرّاك معهم ، فهم تحت حمايتي منذ أن وفدي بهم ابوهم إلّا هذه الناحية .

- بعضنا نصالح معهم ، وأعلن الباقون رغبتهم في الصلح ، لكنهم غير مبالين بذلك .

تدلل شيخ آخر :

- يا جناب العيادة ، كما تعلم فأخر أعمالهم طردوا عائلة مرزوق من دارهم ، وقلعوا زراعته ، وسمعوا سوانحه ، وهددوه ان لم يرحل فسيكون الدور عليه هو وأولاده تم تحدّث الشيخ على مكملاته :

- قالوا انهم يرثرون الدار ليزوجوا فيها ابنتهم نجمة ، وأن الشيف مرزوق يمكن ان يذهب ليقيم عند افيه في العزبة الوسطانية .

وتمثلت نجمة في ذهن العيادة بفانوسها البيضاء ، ووجهها الأشرف البريء ، في الرات التي جاءت لزيارة نهيا مع احمد افروتها .

قال العيادة :

- هل معمول ، أم انتم تريدون ان تعيشوا ، وأولاد الغرياوي لا يعيشون ، أليس لهم الحق في الحياة مثلكم . نظر الشابع إلى بعضهم في وجوم .

قال الشيخ على :

- نحن جتنا إليك لنعقد جميعا معهم حلعاً ، عندك هنا في السرايا ، ليكون تحت رعايتك . ولم يرد العيادة عليه ، فقد دخل في هذه اللحظة ابن عمه نصحي وهو قريب الشبه منه بدرجة ملحوظة ، وشمل المجلس صمت لفترة ، بعدها نام الشابع يطلبون الإذن بالإنتراف ، فقام العيادة وابن عمه سليمان عليهم حتى فرجوا .

قال نصحي :

- أظن انّوا يستكون من أولاد الغرياوي كالعادة .

- بالضبط .

- لقد زودها أولاد الغرياوي بأفراطهم في العدوانية .

- أنا في الحقيقة لا أحب أولاد الغرياوي ، وأعرف انهم لصوص وأشرار ، لكن لا اعتراض لي على عدوائهم .

- ربما كان من السنعن يا عيادة أن تأمر أولاد الغرياوي بتهدئة اللعب الآن قليلا بعد كل أعمالهم السابقة .

- لا ، فانا لا اريد ان يجيء يوم ، واجد احمد هؤلاء الأهالى اللاعنين ، يتعامل معى وهو يرفع رأسه



تلك كانت قصة حقيقة
و كاتبها أحد أبطالها
م/ صلاح رشيد الشامي

الفأر

إن شاع وسط الغبار أفعى الأمل في نفوسنا وأيقظ الغبطة في قلوبنا.. إنه نور الفنان، وبعد ثلاثة أيام من الإبعار الشان و هول الأعماق و نحن نغرس عباب اليم بين أمواجه الفاضبة و رياحه الضطردية، أياماً قضيناها بالأمامي و النعنبي.. هنا قد إنقرضنا من شواطئه، ليغربي في الساحل الغربي من البزر البريطاني على العيط الأطلسي، ليغربي في المدينة التاريفية التي اشتهرت في زمن من الأزمان كميناء لأربع نجارة عرقها البشرية وهي نجارة العبيد، كما فادين من غرب أفريقيا هي حمى التيفوئيد كانت متقدمة في تلك الناطق، وذلك في منتصف الثمانينيات.. أنت سفينتنا وهي محملة بالذرة الصفراء كي نغرغراها في ليغربي، كان الجو شناء و البرد قارساً وقد وسعت المدينة بنفاس من التلوع الناصعة البيضاء، حيث سكن الليل و رقت الحياة و أطفئت الساع في النازل المصطفة بانتظام على شاطئه البعير، وبما أن معظم ضباط السفينة و مهندسيها كانوا من الأنجليز فقد كانت تلك اللحظات رائعة بالنسبة إليهم حيث العودة للوطن، و اذ تدنى السفينة رويداً رويداً من رصيف البناء، انفجرت ملاحمهم و أنبطت سرائر وهمهم وهم يتسللون من بعيد وهوه زوجهما و صديقاتهما، وقد بانت النساء في أبيض زينتهن و أزهى هلتنهن وهن حاملات باقات الورد، يلومن بأيديهن بوجهه سلالة مسرورة، و كان الكل يترقب لحظة اللقاء، وكلما انقرضنا أكثر تزداد فफقات القلوب و تكثُر التهدّيات حتى اذا ما رست السفينة على رصيف الرفا اذ بالناء يرعن القطب متلقيات للصعود على منتها، و أخيراً التفت قلوب أضحتها لوعة الفران و أشقتها نار الأشواش، تلاقت العيون و انعقدت الألسنة عن الكلام، ثم اذابت النظارات و تناثرت اليممات، ذرفت الدموع و تعانقت الأرواح.. ثنان اب و بنتها و الريام معزوفتها، وفي ظلال هذا الشهد الأنافي المؤثر ما كان لنا من سلوى أنا و كلاب من زميلي أبناء عروبيتي سوى النزول إلى المدينة و عزاونا الوهيد في لقمة هنية و سهرة ليلية.. فارتديننا تياباً أنيقة و تعطرنا ببروائح فائحة و غادرنا السفينة مترغبين مزهوبين مخلفين كطبور النورس، وقد طرق سامعينا من قبل أحد الزملاء الأنجليز أن مطعمه معروضاً يقدم أطباقاً لذيدة من الأكلات البحريّة الطازجة، وهذا ما يتواء اليه البخار بعد رحلة طويلة.. الأكل الطازج، هنا وقد وطأت أقدامنا تراب الأرض فمشينا بمعاذنة السفينة متبعين الطربين الرئيسيين حيث مرور عربات الشحن و الرافعات، كما نجد فطوراتنا وقد بدأ على وجوهنا سباء الغبطة حيث التعرّر من رتابة الحياة و العمل الفني، ولم تكده نزيد فطورات أفرى حتى شد انتباها جبلة جمع من عمال البناء و كان أحدهم قد أومأ الينا و بصرت فتن أشهى بصريح النثار قال أنتم تجعلون لنا السم و العلة ..!



بِقَلْمِ أَكْمَلْ أَبْاضَة

٥٩٩ دِبْلَانَة

ورود دبلانة
وشهود عميابة
وححدود مالهاش خطوط



بين السحاب دهيانة
وسط التراب غرقانة
في وجود مالوش شروط

نابتين من غير بذور
ثابتين من غير جذور
متلوتين بغياب القيود

عايشين يادوب الفترة
عايشين بقلوب فاترة
تملاها الايام غموض

فرحهم يادوب قطرة
وسط حزن بالفطرة
حول دفاهم لبرود

فتتصبح الوردة سامة
ترمح وسط العامة
تكسر كل المفروض



بِقَلْمِ جَمَالِ مَطْر

دُعْوة للتفاؤل

يا عاقد حاجبيك افتح للسعادة بابا ...
كم يفديك من حزنك إلا هما واكتنابا ...
كم من حزن أضع من ورائه شبابا ...
وكم من شاب مثلك أعجزه الفم وشابا ...
ورب كهل سعيد تنظر إليه تلقاه شابا ...
يا عاقد حاجبيك ... افتح للسعادة بابا ...

وقفت بالشرفة ونظرت للأفق هرأت لوحة هنية ...
لوحة رائعة رسمها الخالق المتألم رب البرية ...
السماء تعانق البحر بحنان ورقة وشفافية ...
والسحب كالجيال ... تظلل عليهم بروية ...
والشمس تغرب رويدا رويدا تتواري خفية ...
تنظر مجيئ القمر حتى يضيئ لها البرية ...
 وكل حبيب يقنان يقارن من هذه اللوحة البهية ...
يتمسيا لو كانوا مكانهما ولو للحظات هنية ...

٦٣٩ جهان

بِقَلْمِ جِيجِنْ شَرَابِ

وما زال الكثير يختبئ حولنا خلف قناعات يظهر بوجه
ويختفي في داخله وجهان
وجه يملؤه العفة والطهر والإيمان ويختفي خلف ظهره سكينة
او خنجر يطعن دون رحمة او أمان
وذاك من يحمل هكر مرتب ودافع للأمام وداخله حقد وغل
وأفكار تهدم أعلى بنان
ومنهم من يضحك في وجهك وقلبه يملؤه سواد الزمان
ومنهم من يصمت بوجهك ولكن يحمل بين طياته معانى
الحب والعفة والحنان
وجه يضحك ويختفي داخله أحزان
وآخر يهاجر ولكنه يحمل عشق أوطان
وآخر وجه متعب أنهكه الفقر ولكنه لا يقبل أن يهان
الحياة أصبحت كلها وجهان وأصبحنا لأنذكر فيها سوى التسيان
فمن يدعى القوة في حقيقة أمره جبان
ومن يدعى الهدوء داخل أحشائه بركان
كل يظهر على صورة إنسان ولكن منهم من باع وخان
أصبحت شعائر البشر في خبر كان
أصبح عالم مليء بقناعات وجه تراه ولكنه يختفي خلفه وجهان



بعلم القائد / كمال رجب

بمناسبة مرور ٢٠ سنة

على نادي سبورتنج الرياضي العظيم و الذي يقع في وسط المدينة في الأسكندرية حيث طريق أبو قير من الجهة الشرقية و شارع عمر لطفي (ترام الرمل) على الجانب الآخر الموازي لطريق أبو قير .

و قد شيد هذا النادي العريق (سبورتنج الرياضي) منذ حوالي سنة ١٨٩٠ و الذي تخرج منه الكثير من الأبطال في كافة الألعاب الرياضية و الذي يعتبر الصرح الأول الشامخ للرياضة بالأسكندرية .

و بمناسبة الاحتفال بمرور ١٢٥ سنة على إنشائه ، نستطيع نحن التحدث عن الكثير من المحاولات إنشاء مجموعات كشفية أو إرشادية ابتدأء من عام ١٩٥٠ و التي باءت بالفشل أو أرجئت ، و يرجع السبب في عدم موافقة النادي على تجهيز مكان للكشافة أو المرشدات هو عدم وجود حجرات .

وفي عام ٢٠٠٢ إتصل بي المهندس أحمد حمادة (أي منذ ١٣ سنة) و عرض على فكرة إنشاء مجموعات كشفية بالنادي ، فرحبت بذلك و عرفت منه عند تقاضي معه على جدية الإنشاء عندما عرضت عليه تخصيص أرض فضاء مزاولة النشاط على أن يكون فيها حجرتين واحدة للكشافة و الأخرى للمرشدات و يكون بجوارها دورتين للمياه ، فوافق سعادته على ذلك حيث أتصل بالسيد / مهندس إنشاءات النادي و تقدمت له بخارطة للمطلوب في المكان الذي وقع عليه الاختيار وهو المكان الحالي ، و وجدت منه الجدية في العمل و الذي يرجع له الفضل في إنشاء المبنى و لا تنسى الأستاذ / لطفي الأحمر و الذي عرض علي أن يكون مزاولة النشاط بصفة مؤقتة تابع للجنة الاجتماعية و الذي يرأس تلك اللجنة الأستاذ / أسامة الأحمر في ذلك الوقت .

اتصلت بالمرحوم محمود صبحي و قمت بعرض الأمر عليه بمنزله ببابا باشا ، و على الفور إتصلنا بالقادة الذين نعرفهم منهم القائد هاني كامل و كان يشغل مسئول التدريب بفرع الأسكندرية للكشافة البحرية و القائد مجدي البكارى و الأستاذة ثريا مصطفى المفوضة بجمعية مرشدات الأسكندرية و جلسنا في منزل القائد محمود صبحي و حضر الأستاذ أسامة الأحمر رئيس اللجنة الاجتماعية بالنادي و تم اختيار القادة من أعضاء النادي كما تم اختيار ملابس الكشافة و المرشدات و استمرت الإجراءات الأخرى من تجهيز صناديق الطلاع و المستلزمات الكشفية ليتدرّب عليها الكشافون و المرشدات و كذلك إجتماعات القادة و تدريبهم و تقسيم الوحدات (الفرق) في شكل مجموعتين للكشافة و المرشدات ، و تكون إجتماعات القادة للتدرّب يوم الاثنين و يوم الأربعاء للكشافة و المرشدات على أرض النادي بحضور الجميع كممارسة و تطبيق عملى على المجتمعات و الأنشطة .

و تم حفل افتتاح العمل الكشفي والارشادى بالنادى حيث حضر الاحتفال المجموعتين الكشفية والارشادية .
ولم تكون بعد مجموعة الفتىان و مجموعة الكشافة الجوية رغم الإعلان الذى علق بلوحة الإعلانات بالنادى بتاريخ ٢٠٠٣/٨/٢ . وقد حضر الاحتفال المهندس أحمد حماده و نائبة الأستاذ لطفي الأحمر وأعضاء مجلس إدارة النادى و السادة / أولياء الأمور و الأستاذ أسامة الأحمر رئيس اللجنة الاجتماعية و كان الحضور بصحة قوية لا إنشاء المجموعتين و كان نشاط المجموعتين عبارة عن البرامج المقسمة الى :-

أسس : والتى تتكون من وعد و قانون الكشافة او المرشدات
وسائل : عبارة عن نظام الطلافع - نظام الشارات
- حياة الخلاء



فالأسس : يتولاها القادة و تتمثل في السلوك المترجمة للأخلاق الأفضل
والوسائل : تكون لعبة الكشافين و المرشدات وهي ثلاثة :
١- نظام الطلافع : محوره الاعتماد على النفس فالكشاف او المرشدة في الطبيعة تعترض رأيها و تتفاعل برأى الطبيعة و إن قلت هي .. الديمقراطية
٢- نظام الشارات : محوره المعارف و المهارات
٣- حياة الخلاء : محوره تحمل المسؤولية

و كل ذلك يتم عن طريق القادة و توجيههم للوصول بالكشافين و المرشدات للأفضل- لأن الكشافة او المرشدات حركة تربوية و سلوك مترجم للأخلاق

وفي هذا المقام أقول إن مؤسس الحركة الكشفية اللورد بادن باول ذكر في كتابه ، Scouting for boys once scout ever scout الكشافة للفتيان ، اي مرة تكون كشاف دوماً تكون كشاف في اخلاقه و سلوكه و قال ايضا :

We were not born to live for ourselves but we were born to appoint and help others
نحن لم نولد لكي نعيش لأنفسنا . و ائما ولدنا لكي نتعاون و نساعد غيرنا وهو يتحققه وعد الكشافة و المرشدات
الله ثم الوطن - مساعدة الناس - العمل يقانون الكشافة او المرشدات.



حكاية شاب زهقان.....

بِقَلْمِ عَلِيَّ ابُوشَنْبَر



انا شاب عندي عشرين سنه وعضو قديم والستة الجايـة حمل عشوـية مستقلـة .. ووقدـر أنتـب وادـيـ صوتـيـ ..
انا مش غاوـي رياـضـة قويـ .. مـربـتـ وـأـنـا صـغـرـ بـسـ مـالـقـلـقـشـ نـفـسـ مـلـحـصـ قـويـ ..
أـعـمـلـ اـيـهـ .. بـقـضـلـ الـفـ فـيـ النـادـيـ مـمـكـنـ أـقـاـبـ صـدـابـ مـمـكـنـ لـاـ ..
عـلـازـ أـعـمـلـ حـاجـةـ مـفـدـدـةـ بـسـ مـضـ عـارـفـ هـيـ اـيـهـ؟ـ ..
أـفـراـ كـلـ إـلـاعـانـاتـ .. رـجـالـاتـ .. نـدـوـاتـ .. دـورـاتـ .. أـنـا نـفـسـ أـعـمـلـ نـشـاطـ مـعـ نـاسـ فـيـ سـنـ ..
عـدـهـمـ نـفـسـ اـهـتمـامـيـ .. يـنـكـلـمـواـ زـيـ ..
فـالـولـيـ فـيـ لـجـهـ شـابـ .. طـبـ دـولـ بـعـمـلـواـ اـيـهـ بـالـضـيـطـ .. إـزـايـيـ اوـصلـ لـهـمـ .. هـمـاـ يـنـقاـلـوـ فـنـ ..
طـبـ مـنـ اللـيـ مـسـؤـلـ عـنـ شـابـ اللـجـهـ دـيـ .. ٩٩ـ ..
لـهـ مـفـيـشـ لـوـحةـ فـيـهاـ مـلـوـعـاتـ تـسـهـلـ عـلـىـ الشـابـ اللـيـ زـيـ ..
أـنـا خـاـبـ فـيـ أـنـفـرـجـ وـاـشـتـلـ وـاـدـدـلـ فـيـ الدـوـامـهـ اـيـاهـاـ وـمـاـيـقـاشـ عـنـديـ وقتـ اـعـمـلـ حـاجـةـ ..
وـلـاـ يـمـكـنـ نـادـيـ سـوـرـتـجـ رـياـضـةـ بـسـ ..
معـ اـنـيـ مـتـاكـدـ اـنـهـ رـياـضـيـ وـاـجـتمـاعـيـ .. هـوـ اـجـتمـاعـيـ يـعـنيـ اـيـهـ .. ٩٩ـ ..

مجموعة سوان
Suan

للملابس الجاهزة والمنتجات الجلدية
والزي المدرسي

المـركـز الرئـيـسيـ: ٣ شـارـعـ سـوـرـيـاـ-رـشـدـيـ-اسـكـنـدرـيـةـ
الـقـرـوـعـ: العـجـمـيـ-الـعـمـورـةـ

فاكس: ٥٤٥٣٣٠٢

تـلـيـفـونـ: ٥٤٢٧١٦٤-٥٤٥٦٨٩٤

الاكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري

Arab Academy for Science, Technology & Maritime Transport

Graduate school of business



MBA

Master of Business Administration

DBA

Doctorate of Business Administration

Apply now

0 1111 78 1111

Alexandria Tel: 035489764 - 035489763 | Fax: 035489764 - 035489763

Email: admin@aagsb.aast.edu | Website: www.aast.edu

ملعب سبورتنج



النajar يفتح قلبه للأعضاء.....

نظراً لاهتمام إدارة النادي بأبنائه الذين هم أمل المستقبل ودعائم تطوير الوطن .. ونظراً لأهمية الرياضة في بناء الشخصية وتحقيق السلوك والتي تعتبر أيضاً هنا من الفنون الأكاديمية التي تتطلب مهارة واتقان فقد وفر مجلس الإدارة كافة الإمكانيات والسبل التي تؤهل لاعب النادي للتأهيل الدولي والمحلي في الألعاب الجماعية والفردية .. وقام بتشكيل لجنة رياضية من أبناء النادي من ذوي التاريخ الرياضي المميز على المستوى الدولي والمحلي ويتمتعون بخبرات إدارية ورياضية متنوعة لخدمة الرياضة بالنادي وتحقيق الأهداف التالية :

١. قيادة المنظومة الرياضية بكل مقوماتها الفنية والإدارية وعناصرها المختلفة (لاعبين - ومدربين - إداريين - لجان إشراف) .
٢. الاهتمام ببناء شخصية لاعبي ولاعبات النادي بما يتواافق مع معايير وقيم نادي سبورتنج .
٣. تطوير منظومة النشاط الرياضي لتتواءم مع التطورات التكنولوجية والعصرية الرياضة العالمية .
٤. تجهيز استراتيجية رياضية مبرمجة ومحاططة قصيرة وطويلة المدى لمدارس الألعاب والأكademias لتحقيق الخدمة الأفضل لأولاد النادي وتوجيههم للألعاب المناسبة لمهاراتهم وامكانياتهم الجسمية .
٥. الالتفات لقاعدة العريضة من أعضاء النادي من كبار السن والسيدات والشباب غير الممارسين للرياضة وإتاحة الفرصة لهم بتنظيم مهرجانات رياضية تناسب مراحلهم السنوية .
٦. مراجعة ميزانيات الألعاب واتخاذ السبل اللازمة لترشيد الإنفاق مع الحفاظ على الإنجازات و توفير الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة لكل الالعاب.
٧. العمل على إعداد كوادر رياضية وإدارية من الشباب والرياضيين من الأعضاء لقيادة المستقبلية للرياضة في النادي .
٨. التطوير الفني للأجهزة الفنية للألعاب بعقد دورات تدريبية وتنفيذية لكل أعضاء المنظومة الرياضية بالنادي .

وأخيراً أود أن أؤكد على أن اللجنة الرياضية بكل أعضائها لا تألوا جهداً في سبيل التواصل الدائم مع أعضاء النادي لتذليل أي عقبات في المسيرة الرياضية لأبنائهم .. والعمل على التطوير المنهجي والمنظم للمنظومة الرياضية وتحقيق الأهداف التي تتماشى مع سياسة ورؤية مجلس الإدارة .

سبورتنج فوق الجميع

عندما نتحدث عن نادي سبورتنج فإننا نتحدث عن العراقة عن الأصالة عن التاريخ وعن الارستقراطية عن صفوة المجتمع المصري وليس السكندري فقط، تاريخ طويل به عظماء منذ عام ١٨٩٠ . كان سبورتنج ومازال سباق في جميع المجالات الاجتماعية والثقافية والرياضية وحقق إنجازات كثيرة وكبيرة وخرج من عباءته رجال دولة ووزراء وساسة ورياضيين سواء كانوا لاعبين ولاعبات أو مدربين ومدربات أو أعضاء مجالس إدارات في الاتحادات الرياضية المختلفة أو في اللجنة الأولمبية المصرية.

فانذهب جمِيعاً في جولة رياضية سريعة مع أبطال ونجموم سبورتنج في الألعاب المختلفة والذين مثلوا مصر في البطولات الدولية ورفع اسم مصر ونادي سبورتنج عاليًا خفاقة



التايكوندو...

نور أحمد حسين نجمة نادي سبورتنج ومنتخب مصر للتايكوندو وحصلت على المركز الثاني في بطولة فرنسا الدولية للتايكوندو في البطولة التي أقيمت بباريس في الفترة من ١٩ إلى ٢٥ / ١١ / ٢٠١٤ وبهذه النتيجة الكبيرة ومجموع بطولاتها الدولية ، حصلت نور على التصنيف الدولي G1.

نور وحسين في أولمبياد ٢٠١٦

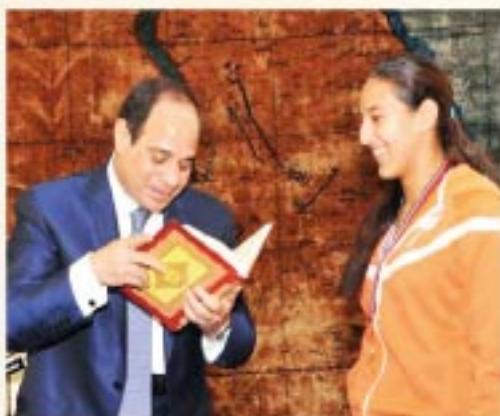
تأهل كل من اللاعبة نور أحمد حسين وزن ٤٩ كيلو واللاعب حسين شريف بهاء الدين وزن ٥٨ كيلو إلى أولمبياد ٢٠١٦ بالبرازيل.



الاسكواش ...

لاعبو ولاعبات الاسكواش سفراء فوق العادة.

يعتبر لاعبي ولاعبات الاسكواش سفراء فوق العادة لهم صولات وجولات في البطولات الدولية وببطولات العالم ويمثل لاعبو ولاعبات مصر عامة وسبورتنج بصفة خاصة قمة الاسكواش في العالم. وفي سبورتنج أصبح الاسكواش في تألق غير عادي وهذا على مر الأجيال برغم صغر سن البعض منهم عن البطولة التي يشارك فيها ولكنهم يتألقون ويثبتون براعتهم وقدراتهم الفائقة ويمثلون القمة دائمًا ومنهم على سبيل المثال:



حبية محمد:

- ١- المركز الأول (WSA) في بطولة Padreborn Open 2014 والتي أقيمت في الفترة من ٤ - ٦/٧/٢٠١٤.
- ٢- المركز الأول تحت ١٩ سنة في بطولة العالم للناشئات ٢٠١٤.
- ٣- المركز الأول (WSA) في بطولة Atlantis Sporting Squash 2014 والتي أقيمت في الفترة من ١٦ - ٢١/٩/٢٠١٤.
- ٤- الدور قبل النهائي (WSA) في بطولة Monte Carlo 2014 والتي أقيمت في الفترة من ٣ - ٨/١١/٢٠١٤.

زاهد شرين:



- ١- المركز الثالث (PSA) في بطولة CCipsa International Champion 2014 والتي أقيمت في الفترة من ٦ - ٧/٧/٢٠١٤.
- ٢- المركز الثاني (PSA) في بطولة JSW Indiana circuit 2014 والتي أقيمت في الفترة من ٨ - ١٢/١٠/٢٠١٤.



نوران الترك:

- ١- المركز الأول (WSA) في بطولة Malaysian tour 2014 والتي أقيمت في الفترة من ١٩ - ٢١/٩/٢٠١٤.
- ٢- المركز الأول (WSA) في بطولة JSW Indiana circuit 2014 والتي أقيمت في الفترة من ٥ - ١٠/١٠/٢٠١٤.
- ٣- المركز الثاني (WSA) في بطولة Malaysian tour 2014 والتي أقيمت في الفترة من ٢٦ - ٢٨/٩/٢٠١٤.



هبة الترك:

١- المركز الأول (WSA) في بطولة Lagos International 2014
والتي أقيمت في الفترة من ٣ - ٢٠١٤/١١/٨



طارق مؤمن:

١- المركز داني (WSA) في بطولة Edmonton Open 2014
والتي أقيمت في الفترة من ٢٥ - ٢٠١٤/١١/٣٠

مجلس الادارة يكرم أبطال الإسکواش في البطولات الدولية.

أقام مجلس إدارة النادى برئاسة المهندس عبد الحميد بدوى وبحضور اللجنة الرياضية برئاسة الدكتور عمرو النجار ولجنة الأشراف على الإسکواش برئاسة المهندس أحمد الشاذلى يوم الأثنين ١٢ / ١ / ٢٠١٥ بمجمع الإسکواش حفل تكريم أبطال و بطلات الإسکواش الحاصلين على البطولات الدولية وهم :-
حبيبة محمد أول تحت ١٧ سنة لخامس مرة على التوالى (بطولة إنجلترا المفتوحة للإسکواش)
زينة ميكوى ثانى تحت ١٧ سنة (بطولة إنجلترا المفتوحة للإسکواش)
فريدة محمد ثالث تحت ١٣ سنة (بطولة إنجلترا المفتوحة للإسکواش)
ملك أشرف رابع تحت ١٣ سنة (بطولة إنجلترا المفتوحة للإسکواش)
كما تم تكريم باقى اللاعبين الدوليين والحاصلين على بطولات دولية وهم :-
زاده شيرين - طارق مؤمن - هبة الترك - نوران الترك - رفيم الترك - مريم اشرف - هنا باسم
كما تم تكريم المدربين الذين ساهموا في حصول أبطال و بطلات سبورتنج على هذه البطولات وهم :-
عمرو متني (المدير الفنى) - طارق طبابة - وليد المسلمي - على عوض - محمد سعيد - مسعد عبد الوهاب
أحمد شهيب - كريم شهيب - محمد هؤاند - سعيد عبد القادر و الاداريين أحمد عبد الرؤوف وأسماء أحمد



السباحة...



نور تحصل على المركز الثالث لسباحة الزعانف بتونس.

حققت سباحة نادي سبورتنج ومنتخب مصر لسباحة "الزعانف" مسافة ٢ كيلو في بطولة البحر الأبيض المتوسط والتي أقيمت بتونس في الفترة من ٣٠ /٨ /٢٠١٤ حتى ٤ /٩ /٢٠١٤ وتأهلت لبطولة العالم بفرنسا خلال شهر سبتمبر ٢٠١٤ والتي حققت فيها مراكز متقدمة.

سباحو سبورتنج يمثلون المراكز الأولى في البطولة العربية للسباحة بالمغرب.

حقق سباحو وسباحات سبورتنج المراكز الأولى في البطولة العربية للسباحة والتي أقيمت بالمغرب في الفترة من ٣ /٩ /٢٠١٤ إلى ٧ /٩ /٢٠١٤ وجاءت نتائجهم كالتالي :



مروان العمراوي

حصل اللاعب مروان العمراوي على المركز الأول في سباق ٢٠٠ متر حرة مرحلة ١٩ سنة برقم قياسي جديد بزمن ١:٥١:٣٨ والمركز الأول في سباق ١٥٠٠ م حرة بزمن ١٥:٤١:٣٠ والمركز الأول في سباق ٤٠٠ م حرة بزمن ٣:٥٤:٥١ والمركز الأول في سباق ٨٠٠ م حرة بزمن ٨:٦:٣١ وهي تعتبر أرقام قياسية جديدة للعرب والمركز الأول في سباق ٤٠٠ م متتابع.

رؤبة محمد مشالي

حصلت اللاعبة رؤبة محمد مشالي على المركز الأول في سباق ١٥٠٠ م حرة بزمن ١٧:١٧:٢٧ والمركز الأول في سباق ٤٠٠ م حرة بزمن ٤:٢٣:٨١ وبذلك قادت بتحقيق رقم قياسي جديد للعرب في كل السباقين والمركز الأول في سباق ٨٠٠ م حرة والثالث في سباق ٤٠٠ م متتابع.



ترمين بلبع

حصلت اللاعبة ترمين بلبع على المركز الأول في سباق ٢٠٠ م صدر والمركز الأول في سباق ٤٠٠ م حرة متتابع والمركز الثالث في سباق ٥٠ م و ١٠٠ م صدر. وحصلت ترمين أيضا على المركز الثالث عشر باوليمبياد الشباب بالصين.

رؤيه في دورة الألعاب الأفريقيه للشباب للسباحة :



حققت سباحة نادي سبورتنج رؤية محمد مشالي المركز الأول في دورة الألعاب الأفريقية للشباب (بتسوانا) مايو ٢٠١٤ وكانت نتائجها كالتالي :
- المركز الأول في ٢٠٠ متر حرة .
- المركز الأول في ٤٠٠ متر حرة .
- المركز الثالث في ١٠٠ متر حرة .
- المركز الخامس في ٥٠ متر صدر .
- المركز الثاني في ٢٠٠ متر متذوع .

عشرون لاعب ولاعبة في منتخبات مصر للسباحة القصيرة للعمومي والناشئين والناشئات

عشرون لاعب ولاعبة في سباحة المسافات القصيرة من سبورتنج في منتخبات مصر للسباحة في العمومي والناشئين والناشئات ويعتبرون من القوام الأساسي للمنتخبات ويحققون البطولات الدولية لمصر ويرفعون علمها خفاجا في جميع المحافل الدولية وهؤلاء النجوم هم : -

مروان القماش - يوسف القماش - مازن القماش - محمد خالد - يوسف هاني حمود - مروان أحمد العماروى - يوسف أحمد عبد الله - روان حسام البدرى - رؤية محمد مشالى - نرمين ماهر بلبع - دالى ديمتري - محمد أحمد عبد الباقي - ندى أحمد سمير الميدانى - دينا خالد الجلووى .

والجدير بالذكر أنه سوف يتم اختيار مجموعة من هؤلاء اللاعبين واللاعبات للاشتراك في بطولة العالم التي سوف تقام في كازان بروسيا في ٢٠١٥ ، وإذا كان هؤلاء الأبطال حققوا لناديهم ولبلادهم إنتصارات كبيرة على المستوى المحلي والدولى فقد كان ورائهم جنود مجاهدة تقف ورائهم بكل قوة حتى يصلوا إلى منصات التتويج وهم " هيتم حازم (مدرب عام فريق العمومي) - وائل عيسى (مدرب عام فريق ٩٩/٢٠٠٠) سمحة عبد الكريم القصوى (المدير الإداري) والإداريين " عمر حسنى - إيهاب تركى " .

اما لجنة العاب النساء فتتكون من الكابتن " علي وردة " رئيسا للجنة - عضو مجلس إدارة الاتحاد المصري للسباحة .

الاعضاء هم " أحمد الفيتورى - محمد محى - عبد المنعم خلف - مريم مولية - هناء دويدار وأدهم نور " .

كرة السلة...



حصل الفريق الأول رجال على كأس مصر تمرة الثالثة على التوالي

المدير الفني والمدرب العام لفريق الأول لكرة السلة رجال في دراسات التدريب للسلة بـإيطاليا.

أحمد مرعي المدير الفني لفريق كرة السلة رجال وعمرو السبكي المدرب العام إلتحقوا بدراسات التدريب الدولية التي أقيمت بإيطاليا في الفترة من ١٧ إلى ٢١ /٥ /٢٠١٤ على نفقتهم الخاصة وأيضاً حضور مباريات بطولة أوروبا التي أقيمت في نفس الوقت. وفي ذات مشاركة لسلة رجال سبورتنج في بطولة أفريقيا للأندية أبطال الدوري التي أقيمت بتونس حصل الفريق على المركز الرابع.



استقبال الوزير لبطلة سبورتنج.

استقبل وزير الشباب والرياضة المهندس / خالد عبد العزيز منتخب مصر لأنسات كرة السلة (٣/٣) بمطار القاهرة الدولي بعد مشاركتها في أولمبياد الشباب بالصين والتي تمت في الفترة من ٢٠١٤/٨/١٨ إلى ٢٤ /٢٠١٤ والتي يضم بين صفوفه لاعبة سبورتنج ريم الجداوى .



دكتور سمير حنفي

طبيب منتخب السلة من سبورتنج.

بطولة العالم لكرة السلة للرجال والتي أقيمت بأسبانيا في الفترة من ٢٠١٤/٨/٣٠ إلى ٢٠١٤/٩/١٤ والتي أشترك فيها منتخبنا الوطني وكانت تضم بين صفوفها نجم كرة السلة بنادي سبورتنج / وائل بدرا و يوسف شوشة وطبيب المنتخب الوطني الدكتور / سمير حنفي وهو طبيب الفريق الأول بنادي سبورتنج .



الليث في كأس العالم للشباب

فاز منتخب مصر لكرة السلة تحت ١٨ سنة ببطولة أفريقيا بمدغشقر في الفترة من ٢٠١٤/٨/٢٩ - ٢٠١٤/٨/٣٢ وتأهل لبطولة كأس العالم للشباب والتي ستقام باليونان ٢٠١٥ وقد أشترك مع المنتخب لاعب سبورتنج باسم سعيد محمد الليثي والذي حصل أيضاً مع المنتخب على المركز الثاني في دورة الالعاب العربية بيتسوانا كما حصل على البطولة العربية التي أقيمت في الإسكندرية من ٢٤ - ١٤ /٧ /٢٠١٤ (المركز الأول)

منتخب مصر يحصل على المركز الثالث في بطولة ويلiam جونز والفريق يضم ثلاثة لاعبين من نادي سبورتنج.



يوسف شوشة

وائل بدر



محمد الليثي

حصل الفريق القومي لكرة السلة رجال على المركز الثالث في بطولة ويلiam جونز والتي أقيمت في تايوان بعد الفوز على فريق المحترفين الأمريكي للمرة الثانية خلال البطولة ٧٨/٨١ في مباراة تحديد المركز بين الثالث والرابع.

الجدير بالذكر أن المنتخب يضم ثلاثة لاعبين من سبورتنج وهم : وائل بدر ويوف شوشة ومحمد الليثي كما أن المدرب العام للمنتخب هو الكابتن / صبري عبد النبى ابن نادى سبورتنج.

البسلة تعود :



بعد غياب عدة سنوات عادت مرة أخرى دورة البسلة لكرة السلة لتقام على ملاعب النادى في الفترة من ٢٤/٩/٢٠١٤ الي ٣/١٠/٢٠١٤ بمشاركة ٧١ فريق في ٤ مراحل مختلفة مقسمين إلى ١٤ مجموعة حيث أقيمت البطولة في المراحل الآتية ميكرو - ميني - الأولي - البنات.

مصر تحصل على المركز الثاني في بطولة افريقيا لكرة السلة تحت ١٨ سنة آنسات.

حصل منتخب مصر لكرة السلة تحت ١٨ سنة آنسات على المركز الثاني في بطولة افريقيا والتي أقيمت في القاهرة في الفترة من ١٩ الى ٢٢ سبتمبر ٢٠١٤ وتأهلت إلى نهائيات كأس العالم بروسيا ، والجدير بالذكر أن منتخب مصر يضم أربعة لاعبات من نادي سبورتنج وهن : رنيم الجداوى - فريدة طارق شلبي - نانسي ايهاب ياسمين احمد صالح كما حصلت لاعبة سبورتنج رنيم الجداوى على لقب أحسن لاعبة إرتكانز في البطولة .



سلة سبورتنج للسيدات تفوز بالمركز الثاني في البطولة العربية للأندية .

قام نادي سبورتنج بتنظيم البطولة العربية لكرة السلة للسيدات والتي أقيمت بالصالات المغطاة بالنادي في الفترة من ١٠ إلى ٢٠ / ٢٠١٤ / ١٠ والتي اشترك فيها ٨ أندية من الدول العربية والتي قسمت الى مجموعتين ضمن المجموعة الأولى أندية ..

(الجزيرة المصري - هونمن اللبناني - جمعية الأمل المغربية - المجمع البترولي الجزائري) كما ضمت المجموعة الثانية (نادي سبورتنج - الرياضي اللبناني - الأرثوذكس الأردني - سموحة المصري) . وقد لعب كل من نادي سبورتنج ونادي الرياضي اللبناني المباراة النهائية وخسر فيها سبورتنج من الرياضي اللبناني ٨٤/٧٥ ويحصل نادي سبورتنج على المركز الثاني والمجمع البترولي الجزائري على المركز الثالث ، وأسدل الستار عن البطولة العربية ١٦ لكرة السلة سيدات لأندية الأبطال .



حصول الفريق الأول سيدات على كأس مصر للمرة الرابعة على التوالي

الاتحاد العربي لكرة السلة يشكر رئيس وأعضاء مجلس الإدارة.

Arab League
Arab Sports Confederation
Arab Basketball Confederation



الاتحاد العربي لكرة السلة
الاتحاد العربي لكرة السلة

سعادة المهندس / عبد الحميد محمد بدوي
رئيس مجلس إدارة - نادي سبورتنج الإسكندرية
بعد التهنئة والتقدير ...

يشرفني باسم وأعضاء الجمعية العمومية للاتحاد العربي لكرة السلة أن نقدم لكم وشânçلans التهنئة لنادي سبورتنج وللشباب النادي وأعضاء كل الناديين والذين
حققوا متألقون في سلة النادي في السنه من ٢٠١٣ / ٢٠١٤ - ٢٠١٤ / ٢٠١٥ - ٢٠١٥ وتقديم جائزة
كأس وشهادة تقدير للذى أدى به ثلاثة من ثواب مجلس إدارة الاتحاد العربي لكرة
السلة والذين حفروا البطولة خلال احتفاص الجمعية العمومية للاتحاد العربي والذى اعده
بمدينة الإسكندرية بالمملكة المغربية يوم ٢٠١٤ / ١١ / ١٦ و كان مشاراً أجهزة رؤساء
الاتحادات العربية الذين حضرت الافتتاح حيث تألهوا البطولة أيضاً من خلال
القفزات العصرى و موقع النادي الأكتر وادى - وقد اصبح المجموع على إنها الأولى
والأفضل بطلات الاتحاد العربي .

والتناهين لنادي سبورتنج برئاستكم وبكلب النادي وأعضاء على
نجاح تلك البطولة تقديرها وادارتها وقيادتها وهذا ليس بغير طلاقى زنادى
كبير ومجمل شارة كبير في وطن كبير - تمنياتنا لكم دائم بال توفيق والنجاح
وإنما أنا تتطلع الى مزيد من التعاون لخدمة الرياضة المصرية والعربيه معاً
وتشكرنا بقبول وافق الاحترام ...

زنادى مجلس الإدارة

طلان بن بدر بن سعد بن عبد العزيز



٢٠١٤/١١/١٦

بعد إنتهاء البطولة العربية لكرة السلة للسيدات وبعد التنظيم الرائع التي شهدته البطولة
والدعم القومي من مجلس إدارة النادي ومجهود جميع إدارات النادي والعاملين والتي كانت
محطة إعجاب من جميع الفرق المشاركة بالبطولة ، والتي حدث بها لأول مرة إذاعة جميع
مبادرات البطولة على الهواء مباشرة من خلال الموقع الإلكتروني ، والذي يبذل مجهود كبير في
هذه البطولة برئاسة المهندس / وحيد حستي وجميع العاملين بالموقع .

ومن أجل ذلك وبعد إنتهاء البطولة وفي أول اجتماع للاتحاد العربي لكرة السلة أرسلوا خطاباً
يشكرن فيه رئيس وأعضاء مجلس الإدارة ، وجميع العاملين بالنادي للمستوى الرائع والشرف
الذى ظهرت عليه البطولة والتي تعتبر أحسن بطولة تنظيم في جميع البطولات التي أقيمت
حتى الآن ، وكان نص الخطاب كالتالى :

كرة اليد ...

بنات اليد أعمدة أساسية في المنتخبات المصرية



تعتبر كرة اليد بنادي سبورتنج من الألعاب التي بها لاعبين ولاعبات كثيرة في المنتخبات المصرية والذين أصبحوا من الأعمدة الأساسية بها ونذكر هنا اللاعبات الذين اشترکوا مع منتخبات مصر المختلفة وهم كالتالي :

منتخب السيدات :

ويضم اللاعبات "مي علي جمعه - يعني عماد مذكور - ندي شريف رضا - نورهان خالد حسن" والمدير الإداري للمنتخب هي السيدة "إيمان مرجان" . وقد اشترکوا في بطولة الجزائر الدولية الودية في يونيو الماضي وحصلن على المركز الثاني في البطولة التي أقيمت من ١٤ إلى ١٩ / ٢٠١٤ .

منتخب ٩٧ للشابات :

ويضم اللاعبات "ندي شريف رضا - نوران خالد حسن" والمدير الإداري للمنتخب هي السيدة "إيمان مرجان" . وهم حالياً في معسكر مفتوح استعداد لتصفيات البطولة الأفريقية في سبتمبر ٢٠١٥ والمؤهلة لكأس العالم ٢٠١٦ .

منتخب ٩٨ للناشئات :

ويضم اللاعبات "مرام فتحي زيان - شيرين حسام نجم - نوران أحمد الرئيس - إلهام طلعت سعودي نادية شريف بيهيج" والذين اشترکوا في بطولة البحر المتوسط في الفترة من ٤ إلى ١١ / ٢٠١٥ والتي أقيمت في تونس واشترک فيها منتخبات مصر وتونس وإيطاليا وصربيا وتركيا وmontenegro وفنلندا وقد حصل منتخب المصري فيها على المركز الثالث وقد اعتذر اللاعبات إلهام طلعت سعودي ونادية شريف بيهيج عن البطولة لظروف الدراسة.

لاعبان في منتخب مصر لليد الشاطئية

حصل منتخب مصر لكرة اليد الشاطئية على المركز الثامن في بطولة العالم في بطولة اليد الشاطئية والتي أقيمت في البرازيل خلال شهر أغسطس الماضي ، والجدير بالذكر أن منتخب مصر يضم لاعبان من سبورتنج " عصام كانو و فياض عبد السلام "

منتخب مصر لليد يهزم العالم وأبناء سبورتنج يتألقون في المونديال

نجح منتخب مصر الأول لكرة اليد في إبهار العالم بمستوى الفني والبدني العالي الذي ظهر به وأعاد للأذهان بطولات وإنجازات اليد على مدار سنوات كثيرة والذي بدأها الدكتور "حسن مصطفى" رئيس الإتحاد الأسبق واليوم أكملها الدكتور "خالد حمودة" ابن سبورتنج في إستعادة الإنجازات بعد عدة سنوات عجاف، والجدير بالذكر أن المدير الفني للمنتخب هو الدكتور "مروان رجب" ابن ونجم سبورتنج ومنتخب مصر الذي قاد المنتخب للظهور بهذا الشكل الرائع ، كما أن مدرب اللياقة البدنية هو الدكتور "عصام غريب" ابن سبورتنج ومعهم نجوم الفريق "محمد بسيوني (مودي) حمادة النقيب - وسام سامي" .



الجودو ...

يمفي أيمن عامر تفوق بالمركز الأول و سارة مصطفى بالمركز الثاني في البطولة العربية للجودو

حققت لاعبة سبورتنج للجودو يمنى أيمن عامر المركز الأول في البطولة العربية للأندية للناشئات و التي أقيمت في تونس خلال الفترة من ١٢-٩ / ٢٠١٤ ميزان ٦٣ ك وحصلت لاعبة سبورتنج أيضاً سارة مصطفى على المركز الثاني في نفس البطولة.



الكرة الطائرة...

طائرة سبورتنج تحلق في سماء المنتخبات.

لاعبو ولاعبات سبورتنج في الكرة الطائرة من الأعمدة الأساسية للمنتخبات المصرية في أغلب المراحل السنوية وقد حصلوا على العديد من البطولات الدولية وأخر هذه البطولات الدولية ما يلي:

- ١- الحصول على المركز الثاني في بطولة الأمم الأفريقية للشباب تحت ٢٣ سنة والتي أقيمت بشرم الشيخ في الفترة من ٤ - ١٢ / ١١ / ٢٠١٤ والتي اشترك فيها من سبورتنج اللاعب/ أحمد ياسر مدحت السيد العشري.
- ٢- الحصول على المركز الأول في بطولة الأمم الأفريقية للإناث تحت ٢٣ سنة والتي أقيمت بالجزائر في الفترة من ٥ - ١٢ / ٩ / ٢٠١٤ والتي اشترك فيها من سبورتنج اللاعبتان، سندس عطية السيد على رمضان وندى محمد قرة .
- ٣- الحصول على المركز الثاني في التصفيات الأفريقية الثالثة المؤهلة لكأس العالم للإناث والتي أقيمت بالجزائر في الفترة من ٢ / ٢ - ٢٠١٤ / ٣ / ٢ واشتركت في هذه البطولة لاعبة سبورتنج لدينا طارق مصطفى . وعلى المركز الأول في دورة الألعاب الأفريقية الثانية للشابات ببتسوانا.

أحمد العشري نجم طائرة سبورتنج.

أحمد العشري نجم سبورتنج لكره الطائرة رجال واللاعب الدولى حصل مع منتخب مصر على المركز الثاني في بطولة إفريقيا تحت ٢٣ سنة والتي أقيمت في شرم الشيخ في الفترة من ٥ / ١١ / ٢٠١٤ إلى ١٢ / ١٢ / ٢٠١٤ وبهذه النتيجة يصعد منتخب مصر للاشتراك في بطولة العالم والتي تقام هذا العام بدبي .



أحمد العشري



سندس عطية وندى قرة



لينا طارق مصطفى

الألعاب القوى...

لينا عمرو جابر تفوز بالذهبية في البطولة العربية

استطاعت لاعبة النادى لدينا عمرو جابر تحقيق المركز الأول في البطولة العربية للألعاب القوى حيث فازت لدينا لينا في سباق ١٠٠ متر حواجز برقم مصرى وعربى جديد



كما حصلت لاعبة النادى روان محمد سلطان على المركز الرابع في البطولة العربية ٢٠١٤ في سباق ١٠٠ متر حواجز



تنس الطاولة...

تنس طاولة سبورتنج دولية

تشهد تنس الطاولة بنادي سبورتنج الآن ازدهار ورونقها وكان تراث هذا هو مجموعة اللاعبين واللاعبات بالنادي الذين مثلوا مصر في بطولات إفريقيا وحققوا المراكز الأولى بها بما يدل وبما إدتي شك ان اللاعبين الآن على الطريق الصحيح وسوف يزداد أعداد لاعبينا في البطولات الدولية إن شاء الله ومن هؤلاء اللاعبين واللاعبات الآتى :

سارة إبراهيم مسعد وقد حققت :

- ♦ المركز الأول فرق في بطولة إفريقيا تحت 15 سنة .
- ♦ المركز الأول فردي في بطولة إفريقيا تحت 15 سنة .



شهد إيهاب كمال وقد حققت :

- ♦ المركز الأول فرق في بطولة إفريقيا تحت 15 سنة .
- ♦ المركز الثالث فردي في بطولة إفريقيا تحت 15 سنة .

زياد وائل نبيل وقد حقق :

- أ - المركز الأول فرق في بطولة إفريقيا تحت 15 سنة .
- ب - المركز الثالث فردي في بطولة إفريقيا تحت 15 سنة .



مصطفى عاصم الدين جمعة وقد حقق :

- أ - المركز الأول فرق في بطولة إفريقيا تحت 15 سنة .



أحمد سامي مبروك وقد حقق :

- أ - المركز الأول فرق في بطولة إفريقيا تحت 18 سنة .
- ب - المركز الثاني زوجي في بطولة إفريقيا تحت 18 سنة .

أحمد طارق دبوس وقد حقق :

- أ - المركز الأول فرق في بطولة أفريقيا تحت ١٨ سنة .
- ب - المركز الثاني زوجي في بطولة أفريقيا تحت ١٨ سنة .



وكان وراء هذه الإنجازات الدولية مدربى النادى وهم : " جمال عبد القادر (مدرب الانسات) - رجب فتحى (مدرب الشباب) - احمد مصطفى (اداري تنس الطاولة) .

ان للجنة اللعبة دور هام في إنتظام العملية التدريبية والإدارية .

لجنة قوية من أبناء النادى يعملون في صمت وهم خارج اللجنة وهم داخلها من أجل بيتهم الكبير نادى سبورتنج وهم : دكتورة / أميمة الغربى - مستشار مجلس الادارة واللجنة الرياضية لشئون تنس الطاولة والمهندسة / متى ابو هيف - رئيسة اللجنة والتواز / محمد سمير الصورى - نائب رئيس اللجنة وهم جميعاً يعملون متطوعين من اجل ناديهم الكبير .

الكريكيه ...

فوز مروان الصبروتي بالمركز الثاني في بطولة العالم للناشئين.



فاز مروان الصبروتي ابن نادى سبورتنج على المركز الثاني في بطولة العالم للشباب ٢٠١٥ في الكريكيه المقامة بنیوزلاندا .

فوز الكابتن حازم محمود بالمركز الثاني في بطولة العالم فوق ٥٠ سنة



حصل الكابتن حازم محمود على المركز الثاني في بطولة العالم للكريكيه فوق ٥٠ سنة والتي أقيمت بنادى شباب الجزيرة وأشتراك بها لاعبين من ٨ دول مختلفة .

البلياردو ...

خالد عبد الواحد أول إفريقيا



حصل في بطولة افريقيا التي اقيمت بشرم الشيخ من ١ نوفمبر حتى ١٨ نوفمبر ٢٠١٤ على المركز الاول في البلياردو ببوقول ٩ كرات .

وهي بطولة العرب في شرم الشيخ بنفس الفترة حصل على المركز الثالث للبوقول ٨ كرات والمركز الثالث للبوقول ٩ كرات .

تنس أرضي...

لاعبو ولاعبات سبورتنج للتنس يحصلون مع منتخب مصر على البطولة العربية بالمغرب.



فاز منتخب مصر للتنس بالبطولة العربية للتنس تحت 11 سنة ناشئات والمركز الثاني ناشئين والتي أقيمت بالمغرب في الفترة من ٨ - ١٩ / ٢٠١٤/٨ وقد اشتراك مع المنتخب من سبورتنج لاعبان هما أحمد العجواني وعبد الرحمن أحمد حسن و لاعبتان هما ليانا محسن وهانىأ أبو السعد.

ندى سرحان أول بالبطولة العربية بتونس:

حصلت اللاعبية ندى سرحان على المركز الأول فردي والثاني فرق تحت ١٣ سنة بالبطولة العربية التي أقيمت بتونس من ١٧ - ٢٦ / ٢٠١٤/٨



سارة نائل ذكي مدربة منتخب مصر للتنس

وقع اختيار الاتحاد المصري للتنس على مدربة نادي سبورتنج سارة نائل ذكي لتدريب منتخب مصر للتنس مواليد ٢٠٠٤ ناشئات



سارة نائل

كما تم اختيار اللاعبين واللاعبات للإنضمام لمنتخب مصر وهم :

منتخب ٢٠٠١ : كريم محمد الفقى - أحمد محمد إبراهيم - ندى أنور سرحان

منتخب ٢٠٠٣ : عبد الرحمن أحمد حسن - يوسف حسام البدرى

أحمد إشرف العجواني - ندى أنور سرحان - صافيا أحمد أبو السعد - ليانا محسن محمد .

منتخب ٢٠٠٤ : جنى محمد عادل

الجمباز ...

الجمباز الإيقاعي بسبورتنج أول أفريقيا

حصدت لاعبات سبورتنج المراكز الأولى في بطولة أفريقيا للجمباز الإيقاعي والتي أقيمت بناميبيا بجنوب أفريقيا خلال الفترة من ٣ - ٤ / ٢٠١٤/١ وجاءت نتائجها كالتالي :

١- سارة رستم



قد حصلت على المركز الأول في الطوق والمركز الأول في الصولجان والمركز الثاني في الشريط والمركز الثاني فردي عام و المركز الأول فريق فوق ١٦ سنة ومدربتها بالنادي / ياسمين رستم لاعبة الأولمبياد ومساعد مدرب منتخب مصر.

٤- نور عبد العزيز



حصلت على المركز الأول في الصولجان تحت ١٦ سنة والمركز الأول فريق ومدربتها بالنادي / ماهينور هيكل.

الجدير بالذكر أن لاعبنا النادي ، آيتن أيوب و حبيبة أيمن محظوظ كانتا إحتياطي أولمبياد الشباب و التي أقيمت بالصين ٢٠١٤ . المدير الفني للجمباز الإيقاعي بالنادي / جيهان رمضان فرج .

الفروسية ...

حصل الفارس الدولي .. محمد طارق طلعت على المركز الخامس للفردي والمركز الثالث لفرق بطولة



الدوحة الدولية للفروسية (الجائزة الكبرى)
يناير ٢٠١٥ بارتفاع ١٦٠ سم و خلال عام ٢٠١٤

حصل الفارس .. عمر عبد الفتاح على المركز السادس بطولة (CSI دام) الدولية بألمانيا لارتفاع ١٤٠ سم كما حصل ايضا على المركز الثالث وال السادس بطولة اكتافا الدولية بألمانيا بارتفاع ١٤٠ سم

و حصل الفارس مروان شعراوي على المركز الخامس بطولة اكتافا الدولية بألمانيا بارتفاع ١٣٠ سم



و حصلت الفارسة نادين ابو العزم على المركز الرابع بطولة اكتافا الدولية بألمانيا بارتفاع ١١٠ سم والمركز الاول بطولة المقاطعات بألمانيا

بطولات الجامعات ...

لاعبو ولاعبات سبورتنج يفوزون بالمركز الأول في بطولات الجامعات .

بطولات لاعبو ولاعبات سبورتنج وأنجازتهم ليست في بطولات الدوري وفي بطولاتهم مع المنتخبات المصرية فقط . ولكن في بطولات الجامعات المصرية حيث ساهموا في حصول جامعة الاسكندرية على المركز الأول والدروع العام على مستوى الجامعات المصرية للعام الثاني على التوالي وكانت النتائج كالتالي :

كرة السلة رجال ونساء :

وحصوله على المركز الثاني وأشترك فيها من لاعبات سبورتنج إبراهيم محمود - رنيم أحمد الجداوى - دعاء حاتم طلعت محمد - جيننا حازم محمد .

كرة طائرة رجال وسيدات :

وحصوله على المركز الأول وأشترك فيها من لاعبي ولاعبات سبورتنج : أحمد محمد ضياء - شريف رزوف أحمد - أحمد محمود محمد - سندس عطية السيد - داليا أحمد محمد - أسماء عز الدين أنور - حنان أحمد أحمد .

كرة يد نساء :

وقد حقق المركز الأول وأشترك فيها من لاعبات سبورتنج ، هنا سامي اسماعيل - عائشة عمر حسن ضيف - لوبيتنا واائل - راندا الناصر صلاح الدين - ليلى أحمد سالم - أميرة عصام أحمد - متار بدر الدين عبد الرزوف .

الألعاب القوية رجال ونساء :

وقد حققوا المركز الأول وأشترك فيها من لاعبي ولاعبات سبورتنج :
رامي ممدوح محمد حسن (خامس قفز بالزانة)

محمود طارق طبانية (خامس ٤٠٠ متر عدد - أول ٤٠٠ متر حواجز - ثالث ٤ × ٤٠٠ متر حواجز)
فاطمة أحمد علاء (ثالثي قفز بالزانة)

سارة طارق طبانية (أول ٤٠٠ متر عدد - أول ٤٠٠ متر حواجز - أول ٤ × ٤٠٠ متر تتابع)

السباحة نساء :

دارين عماد عزت (ثالث سيف مبارزة) .

إسكواش رجال ونساء :

أحمد هاني حسين (أول فرق - ثالث فردي) - روان عصان عزيز (أول فرق - ثالث فردي)

سباحة رجال ونساء:

وقد حققوا المركز الأول وأشترك فيها من لاعبي ولاعبات سبورتنج :

مرwan Ahmed Ali (أول ١٥٠٠ متر مرتدة - أول ٤٠٠ متر مرتدة - ثالث ٤ × ١٠٠٠ متر مرتدة)
هاروق عصام هاروق (ثالثي ٤ × ١٠٠٠ متر متنوع - خامس ٢٠٠ متر متنوع)

أحمد يحيى محمد هايز (ثالثي ٢٠٠ متر فراشة - ثالثي ٤ × ١٠٠٠ متر متنوع - ثالث ١٠٠ متر فراشة)
مصطففي علاء تيسير (سادس ٥٠٠ متر ظهر) - عمرو طارق صابر (رابع ١٠٠ م حرة)

رانا سامح عبد السلام (رابعة ٥٠٠ متر ظهر ثالث ٤ × ٥٠٠ م متنوع)
رنا محمد السيد عاشور (رابع ٤ × ١٠٠ م حرة)

تايكووندو رجال وسيدات :

منة الله محمد ثروت ثالث ٦٢ كجم - مصطفى محمد ثروت ثاني ٨٧ كجم - محمد احمد عبد النبى ثالث ٥٨ كجم .

وهذه الانجازات والنتائج الكبيرة التي حققها لاعبو سبورتنج ليست هي فقط بل أن مدربين سبورتنج وايتاؤه المخلصين حتى الذين لا يعملون في سبورتنج الان ولكنهم من أبناء سبورتنج الأعزاء يقومون بتدريب فرق جامعة الاسكندرية وهم الدكتورة / نادية رشوان - مدير فنى الكرة الطائرة والكابتن / أحمد خالد كمال - مدرب السباحة طالبات و الكابتن / حلمي مصباح محمد - مدرب كرة اليد طلبة والكابتن / معروف بغدادي - مدرب السلاح والدكتورة / عالية زهدى - مدرب كرة السالة طالبات و الكابتن / خالد عبد الرحمن - مدرب تنس ارضي طالبات.

السلاح ...



مازن الميقاتى يحصل على المركز الأول مع المنتخب القومى للسلام

مازن الميقاتى لاعب سبورتنج ومنتخب مصر للناشئين حصل مؤخرا على المركز الأول في بطولة الإتحاد الأوروبي للناشئين و التي أقيمت في برايفيسلاطا يناير ٢٠١٥ للسلاح والمركز الثاني في بطولة إفريقيا تحت ١٧ سنة التي أقيمت في الجزائر مارس ٢٠١٥ في سلاح الشيش.



ناردين إيهاب ثالث عالم

حصلت ناردين إيهاب لاعبة السلاح بنادي سبورتنج على ثالث العالم تحت ٢٠ سنة في بطولة العالم التي تقام بإيطاليا . وتعتبر هذه المرة الأولى التي يحصل فيها لاعب من النادي على هذا المركز في السلاح .

سبورتنج أول العرب في سلاح سيف المبارزة

حصل نادى سبورتنج على المركز الأول في البطولة العربية للسلاح و التي أقيمت بأبوظبى في الفترة من ١١/٨-٥ ٢٠١٤ وذلك في سلاح سيف المبارزة و مثل النادى اللاعبات سلمى مقبل و نورهان اسماعيل و سارة هؤاد وقد رأس البعثة المهندس / سيف الدين وحيد رافت والمدير الفنى الكابتن / معروف بغدادي والمدرب الكابتن أحمد موسى .



سارة فؤاد ثانى إفريقيا

أقيمت بطولة إفريقيا في السلاح بالجزائر يوم ١ مارس واسفرت النتائج عن فوز سارة قامر هؤاد لاعبة سبورتنج على المركز الثانى تحت ١٧ سنة في سيف المبارزة .



فريق الأصدقاء ...

فريق الأصدقاء يحصلون لمصر على خمسة ميداليات في الأولمبياد الخاص.

أقام مجلس إدارة النادي برئاسة المهندس / عبد الحميد بدوي احتفالاً كبيراً لفريق الأصدقاء بالنادي والذي حصل على خمس ميداليات في بطولة الالعاب الاقليمية الثامنة للأولمبياد الخاص الدولي لمنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا والتي أقيمت بالقاهرة في الفترة من ٣ إلى ١٢/١٠/٢٠١٤.



فقد حصل منتخب مصر على المركز الأول في بطولة كورة السلة والميدالية الذهبية والتي إشترك فيها خمسة لاعبين من سبورتنج وهم :



(مدوح مصطفى - محمد هادي حشيش
رامي حسين القاضي - يوسف رمضان
محمد علواني)

كما استطاعت لاعبة سبورتنج ومنتخب مصر نرمين أحمد رشاد من الحصول على الميدالية الفضية والمركز الثاني في بطولة

تنس الطاولة .



كما حصل سباح سبورتنج ومنتخب مصر معتز ناصر حسين فهمي على الميدالية الذهبية والمركز الأول في سباحة ٥٠ م ظهر والميدالية الفضية والمركز الثاني في سباحة ٤٠ × ٥٠ م تتابع .



كما حصل سباح سبورتنج ومنتخب مصر أحمد فؤاد محمد في الحصول على الميدالية البرونزية والمركز الثالث في سباحة ١٠٠ م .

خطر يهدد... السيدات

د/ أمانى سلامة

استشارى النساء والتوليد

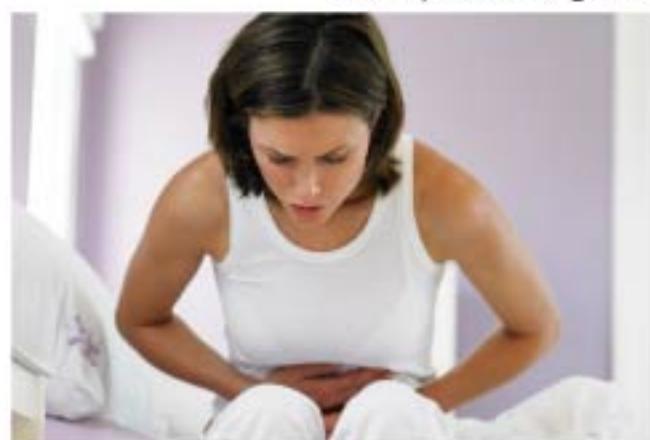
دكتوراه في التغذية العلاجية

سيداتي العزيزة ماذا تعرفين عن مرض تكيس المبايض أعراضه.....
أسبابه..... وطرق علاجه

متلازمة تكيس المبايض هي اضطراب في التوازن الهرموني للمبيض يصيب النساء في العمر الإنجابي غالباً (١٨ - ٣٥ سنة). ومع أن تكيس المبايض يعتبر من أكثر حالات اختلال الهرمونات شيوعاً في السيدات إلا أن آلية حدوث تكيس المبايض غير معروفة بالتحديد ولكن هناك عدة عوامل تؤدي إليه: والوراثة و اختلال نمط الحياة من أهم هذه العوامل.

علاج تكيس المبايض يجب أن يركز على المشاكل الخاصة التي تعاني منها المريضة مثل تأخر الإنجاب، زيادة الشعر على الوجه والجسم، حب الشباب، والسمنة. وفي حالات زيادة الوزن فقدان ما لا يقل عن ٥ - ١٠ % من وزن الجسم هي أول خطوة خلال السنة الستة أشهر الأولى ياتي باتباع نظام غذائي متخصص (التغذية العلاجية). ومارسة الرياضة خاصة في حالة مقاومة الإنسولين وفقدان الوزن يمكن أن يقلل من مستوى الإنسولين و الهرمون الذكري، وتحسين التبويض. وفي بحث حديث أجريناه لدراسة تأثير تعديل نمط الحياة في حالات زيادة الوزن والسمنة المصاحبة لمتلازمة تكيس المبايض أجريت على ١٥٠ اثنتي لدة ١٢ أسبوعاً. كان هناك فقدان للوزن ٧٧,٢٪، مع تحسن كبير جداً في جميع العواملات الحيوية. وانخفاض في معامل هرمونات الذكورة بنسبة ٣١٪. وقد حدث انخفاض ملحوظ في مستويات مؤشرات المخاطر القلبية الوعائية بنسبة ٤٧٪.

لقد أظهرتنا أن استخدام النظام الغذائي كان استراتيجية فعالة وكافية من الناحية التغذوية لتحقيق فقدان الوزن والتوازن الهرموني وتحسين الخصوبة في حالات زيادة الوزن والسمنة مع متلازمة تكيس المبايض، ففي غضون ١٢ أسبوعاً، حقق ٦٣٪ من استعادة النظام الطمئن.



الأعراض:

دورة شهرية غير منتظمة أو غياب الدورة و اضطراب في عملية التبويض أو تأخر الحمل وكذلك السمنة (خصوصاً حول الخصر) وظهور حب الشباب، ونمو الشعر الخشن في مناطق غير مرغوبة بالجسم كالوجه والبطن، ويشمل الإضطراب زيادة في مستويات الهرمون الذكري المفرز من المبيض. هذا بالإضافة إلى عامل آخر هو هرمون الإنسولين، حيث وجد أن أكثر النساء اللواتي يعانين من تكيس المبايض لديهن ارتفاع في نسبة الإنسولين مما يؤدي إلى ما يسمى بمقاومة الإنسولين، وهذا يسبب أيضاً زيادة في الهرمون الذكري المفرز من المبيض الذي يسبب بدوره السمنة المفرطة وظهور حب الشباب و زيادة ظهور الشعر الخشن فيما يسمى بالأعراض الوظيفية، وبالتالي يسبب اضطرابات في الوظيفة التكاثرية للمبيض كاختلال الدورة الشهرية وتأخير الإنجاب وإن حدث الحمل فإنه يسبب في بعض الأحيان إجهام تلقائي أو يرافقه أحياناً مرض سكر الحمل فيما يسمى بالأعراض التكاثرية. وقد تستمر الأعراض كالسمنة وغزارة الشعر، وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ومرض السكري، واحتمال الإصابة بأورام الرحم وربما أورام الثدي إلى فترة إنقطاع الحيض التي تقدر عمر يتراوح بين (١٥ - ٥٠ سنة).

للوقاية أو الحد من هذه التأثيرات:

يجب تقليل مسبباتها باتباع نظام غذائي صحي وتقليل تناول السكريات والدهون والأملاح والمشروبات المنبهة الحاوية على الكافيين والإكثار من تناول الفواكه والخضروات بالإضافة إلى القيام بالتمارين الرياضية بانتظام لدة نصف ساعة في اليوم وعلى الأقل ثلاث مرات في الأسبوع.

أزياء وموضات

إعداد / مها عبد القواط

مع حلول فصل الشتاء تبدأ كل سيدة بالتفكير فيما سوف تقتنيه من ملابس لا حزانتها ... إليك بعض الأقتراحات لكن تساعدك على إتباع أحد خطوط الموضة بالإضافة بعض الإكسسوارات الملابس المتوفرة لديك



أحرصي دائمًا على وجود ثلاثة أنواع من الجاكيتات:-

النوع الأول هو الجاكيت الجندي ، ويمكن ارتداؤه مع لاجنج جلد وتيشيرت مطبوع عليه كلمات تعبر عن الذوق الخاص بك كما يمكن أرتداء الأحذية الرياضية العالمية (الودجز) أما إذا كنت ترغبين في ارتداء الجاكيت مع بنطلون جينز فيمكن إرتداء الأنكل بوت معه حاولى أن تختارى البيكيل بوت فهو الأقرب.

النوع الثاني هو الجاكيت ذو الطابع العسكري عودة الأكتاف العريضة (الأبوليت) والأزرار الكبيرة الفضية أو الذهبية حسب الأكسسوارات الذي ترتديه ويفضل أرتداء السكيني جينز مع القميص الكلاسيك أبيض ويمكن وearing فلار على الرقبة لأضفاء أناقة على هذا الزي كما يمكن إرتداء الحذاء ذو الكعب العالي الرفيع لكن يبدو مظهرك كلاسيكي رائع.

النوع الثالث الجاكيت التويد وهو من ابتكار شانيل وعودة الستايل الأنجلوزي بقوه هذا الموسم ويمكن إرتداء هذا الجاكيت بالمناسبات الكلاسيكية عن طريق أرتداء البليوز ببعضه وبنطلون أسود كلاسيك وحذاء كلاسيك بطبعه على أعلى أما إذا أردتى مظهر أكثر حيوية فارتدى معه البنطلون الجندي بالرجل الواسعة حيث يتربع على عرش الموضة هذا الشتاء وتيشيرت يتناسب مع لون الجاكيت ويفضل أن يكون لون واحد وارتدى معه حذاء الودجز.

النوع الرابع الجاكيت التكسيدو حيث يظهر بقوه هذا الموسم ولن يرى أنه كلاسيكي يمكن ارتداؤه مع بنطلون جينز أبيض وقميص أبيض مع إضافة فلار على الرقبة أما الحذاء فيفضل أن يكون أسود كلاسيك بطبعه رفيع.

تتجه بيوت الموضة ومصممو الأزياء في موسم الربيع هذا العام نحو الألوان الأكثر نعومة وهدوء منها الألوان الباردة كدرجات اللون الأزرق والألوان الدافئة كدرجة من درجات الأصفر، ومحاولة الترجي بين الدرجات الدافئة والباردة لتعطى ألواناً أكثر هدوءاً عن العادة.

اهتم مصممى الأزياء باللون الباستيل الذى تظل متواجدة هذا الربيع وكلها مستوحاة من ألوان الطبيعة الخلابة كلون الشجر، والأزرق الفاتح أو السمباوى، ولون الأرض المائل للدرجة من اللون البنى وغيرها من الألوان التي تبعث على الراحة والهدوء النفس، حيث إنها ألوان حالة مريحة للنظر، وتتصعد هذه الألوان لقمة الموضة لأن التجاه الموضة في هذا الربيع الإيماد عن الإيقاع السريع للعصر والأتجاه نحو الهدوء والإسترخاء، ومن هذه الألوان التي تطرق باب ربيع وصيف ٢٠١٥ لون التكريں، حيث إنه من الألوان الهادئة وتمتزج مع جميع الألوان، لون ثيات اللاهدر أو البنفسجي الفاتح وهو لون فريد وحالماً، اللون الرمادي المعدنى ويوجى بالصلابة وهو معبر جداً عن الحيادية. أيضاً لون البنى المائل للحمرة ويعبر عن لون الأرض والاستقرار، ولون "الكاكي" وهو لون يمكن مزجه مع ألوان أخرى كثيرة لون الأخضر كلون الشجر وهو لون من ألوان الطبيعة وهو لون مريح للأعصاب، لون الأزرق الفاتح أو السمباوى، حيث يميل العديد من الرجال إلى هذا اللون، ولون الأصفر الفاتح ، حيث إنه لون دافئ ومشمس، وللون اليوسفى وهو لون من الألوان الملفتة والجريئة وتضيف الحيوية لرتدي هذا اللون، واللون الوردى وهو لون جذاب وتحمّل إليه البنات.

كراكيينا... الوان وأشكال

بقلم / سوزن شتا

من هنا بيته لا يوجد به كراكيب مابين ما هو فالظن عن حاجاتنا ولكننا نحزن لفراقه والتخلص منه فنحتفظ به ... فلدينا دحتاج له في يوم من الأيام وهناك نوع آخر من الكراكيب تعجز مشاعرنا التخلص منها لمدى ارتباطنا العميق والدهفين بها الا وهي الكراكيب الأخرى المتصلة بالآباء والأجداد ...

فالكراكيب مجموعة أشياء مزدحمة داخل بيوبتنا تعيق حركتنا وأي تغيير نريد تنفيذه لا أي ركن فيها ولكن هل تعلم عزيزي القارئ أن هناك أنواع أخرى من الكراكيب التي لا يمكن ان تخطر على بالك ... منها كراكيب الأفكار التي تسيطر على أفكارنا مثل القلق وتأجيل الأعمال والشكوى والنميمة والعلاقات المرهقة للذهن.

كراكيب الطعام التي ترهق جهازنا الهضمي وخاصة القولون وتلك تكون نتيجة سلوكياتنا الخطأ في اختيارنا لطعامنا وطريقة تناوله اما النوع الآخر من الكراكيب فهي كراكيب الكوليستروال التي تتلاكم وتتباين في شرائطنا وهذه ايضا نتيجة سلوكياتنا الغذائية السيئة واسلوب حياة يتسم بالكسل والخمول فنهمل ابسط انواع الرياضة الا وهي رياضة المشي لمدة نصف ساعة يومياً .

فالكراكيب تجعلك انساناً فوضوياً وتمثل خطراً على صحتك فمع الوقت تكتسب هذه الكراكيب رائحة كريهة وتنجذب اليها الحشرات وتذكر ان الكراكيب تصرفك عن اشياء مهمة فكلما زاد حجمها انحصرت طاقتك في امور تحتاج منك الكثير من الوقت لابتهاج ما يتعلق بها، فلنبدأ جميعاً ونتحرر والتخلص من كراكيينا.

نصائح للتخلص من فوضى غرف النوم



غرف النوم مكان لتنعمي به بالراحة والاسترخاء واستعادة الحيوية والنشاط، ولذا يجب أن تنسن بالجو المريح من حيث الديكور والتنسيق والترتيب، لذا لا بد من إيلاعها إهتماماً خاصاً .

ويؤتي بعض الأحيان تعم الفوضى أرجاء غرفة النوم وتحاولين جاهدة التخلص من هذه الفوضى التي تسبب بها كثرة الملابس والأحدية، وأحياناً الكتب، لذا نقدم لك بعض المقترنات للتخلص من فوضى غرف النوم لتشعرى بالراحة وخلق بيئة صحية تساعدك على الاسترخاء وأخذ القليلة في النهار والخلود إلى نوم عميق أثناء الليل جداً من خلق بيئة هادئة للقراءة.

إن استغلال المكان بصورة أمثل يجعل الغرفة منظمة ومرتبة ويسهل الحصول على كل ما تريدينه وقت الحاجة. استخدمي في غرفة نومك فرشة تحتوي على صندوق واسع لتخزين الملابس في الصيف والشتاء، وإذا لم تتوفر لك هذه الفرشة استغللي السرير الذي يحوي أدراج جانبية، فهذا يساعدك أيضاً في تخزين الأغطية والشراشف حسب الموسم. وفي حال عدم توفرها أيضاً اعمدي إلى شراء صناديق معدة خصيصاً للتخلص من محلات تجهيزات المنزل الكبرى وضعيها أسفل السرير، وبعضها متوفراً بعجلات لسهولة الحركة وتبعده عنك كل ما لا تحتاجينه في الوقت الحالى.

يمكنك كذلك سحب السرير عن الحالط واستغلال المنطقة الخلفية لعمل مكتبة صغيرة يتم وضع الكتب فيها والمجلات اليومية التي تعتادين قرائتها أو تتصفحها.

كما يمكنك استخدام الكتب في الغرفة والذي يكون بالعادة مطبّن وفيه صندوق، ومتنوعة الاستخدامات لوضع تلك الكتب والمجلات. وإذا لم تتوفر لديك المساحة الكافية لتلك الأمور استغللي أسفل النافذة بوضع رف بلون الغرفة يساعدك في تنظيم الغرفة وترتيبها، وأخير تخلصي من كل ما ليس لك به حاجة، وإذا مرّ عليه فترة ولم تستخدميه تخلصي منه على الفور لتنعمي بالراحة في مالك الخاص.

نظرة يا مجلس... كلمة يا إدارة...

بقلم / عليه ابوشتب



مركز الخدمات... كان زمان !!



إن إجراءات المجلس التنفيذي بطئينة وتأخذ وقتاً طويلاً
مطلوب من المجلس نظرة سريعة إلى مركز الخدمات حتى لا يقال
أنتا تهدر إبداع أشخاص كانوا معنا وأن النادي بدونهم يتهاوى
وينتزع إلى الخلف.

كم فرحتنا وقت تأسيس أول مركز للخدمات في النادي .. كم وفر
 علينا عناء الانتقال من مكان إلى آخر.. وعبء ورثابة الانتظار ...
 كان فخراً لنا وكنا نتباهي بوجود هذا الكيان في نادي سبورتنج
 وصار المبني مثلاً يحتذى به في كل أندية مصر ...

توقعنا المزيد .. ولكن مع الأسف تحول بمرور الزمن إلى مبني
 حكومي منهالك .. لا صيانة .. لا إشراف على العاملين هناك ولا
 شكاوى أيضاً ..

عملاً بالبياد القائل أحمسوا ربنا... او اذا ماكنش عاجبكـ
 وإذا كانت المجالس المتعاقبة تدعي وقد تكون على حق في ذلك انه
 ليس هناك ميزانية للتطوير .. فنحن لا نتحدث عن تطوير ولكنها
 الصيانة ... المتابعة ...

الإدارة... ولنعلم الجميع أن هنا هو نادي سبورتنج ومركز خدمات
 أعضائه... دافع الرواتب .



الموقع الالكتروني للنادى التطوير والحداثة....

www.alexsportingclub.com

من وحي زمان مضى منذ قرابة عقد مضى كنا نتجول بين مكاتب التصميمات والمطابع لنخرج أى مطبوعة الى الحياة ... نبقى أسرى تواعيد المكاتب واماكنتها ومواعدها !

أما اليوم فبوجود إدارة الموقع الإلكتروني والذي تم إفتتاحه في ٢٠ مارس ٢٠١٣ بات كل شئ ممكناً .. سهلاً.. ومريحاً .. كانت الفكرة للأعلامية/ رانيا رضوان منذ عام ٢٠٠١ وتحققت في عهد المهندس/ جمال جمال وحضر حفل الإفتتاح وزير الشباب والرياضة وقتها أ/العمرى هاروق .



ثانياً، نقوم بتصوير المباريات والندوات والحلقات وبتها على قناة سبورتنج Sporting T.v الإلكترونية وهي سباقة لنادي سبورتنج وتحسب لأنجازاته قبل أندية مصر.



ثالثاً، إنتاج وخارج الأفلام الخاصة بكل الفاعليات الخاصة بالنادي.



وكان لنا لقاء مع المهندس/ وحيد حسني مدير إدارة الموقع الإلكتروني بالنادى ليحدثنا عن أهم أعمال الموقع.

أولاً، نحن نقوم بتقطيعية أحداث النادى الرياضية والاجتماعية على الموقع

www.alexsportingclub.com

خدمة للأعضاء وبالأخص غير المقيمين بمصر .



رابعاً، تصميم اللوحات الإعلانية الخاصة بجميع الأنشطة الرياضية

والاجتماعية.

خامساً، إصدار النشرة

الدورية (سبورتنج)

وكذلك مجلة النادى

شكراً خاص للمهندس/ خالد ناصر الدين والأستاذ/ محمد هنو للجهد المبذول لكى يولد الموقع ويرى النور.



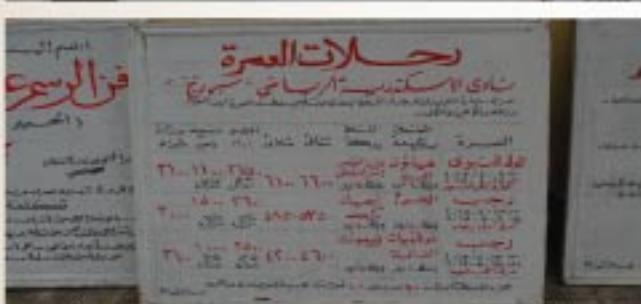
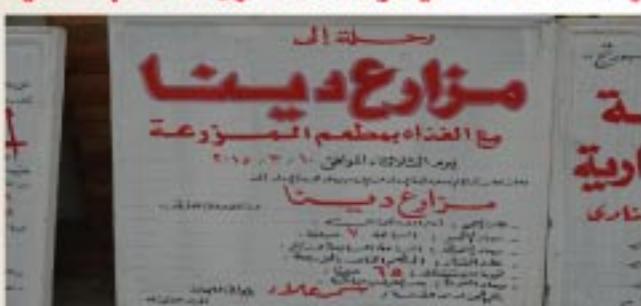
من يلحق بكتيبة المجد؟

بقلم أ/ابراهيم البربرى

الذى يقف امام لوحة الإعلانات ويطالع قرارات المجلس يكاد ان يصيغه الخبلان ويضرب كفنا على كف حتى إذا ركب عفريت من الجن
- لا قدر الله - ضرب الكف على القفا .



لوحات إعلانات خالية وأعلانات أخرى مكلفة بخط اليد



فلا ننتظر من المجلس بجلالة قدره أن يشغل باله بالتفاصيل الصغيرة التي هي من واجبات العمل التنفيذي اليومي الذي يقوم به جهاز الإدارة من أول المديرين إلى أصغر معاونيه ولا أن يضيع وقته في بحث مواضع يمكن ان يتضمنها لها المكتب التنفيذي الذي من العجب لم تسمع عنه لا حس ولا خبر طوال السنة الاولى من دورة المجلس التي توشك ان تنتهي أو أي أصغر لجنة من لجانه .

١- لا أحد يتوقع أن يكون من بين قرارات المجلس شكر هلان أو علان على خدمة اداتها للنادي هؤلاد البلد يقولون لا شكر على واجب .

٢- وفي رأيي إن أهم دور للمجلس-أي مجلس- يأتي على رأس لائحة اهتماماته أنه يحقق الانجازاً يضيف به حلقة نجاح أخرى إلى سلسلة أمجاد العظام الذين خلدهم تاريخ النادي وخلدوه بالتالي .

وما تراه العيون في ذيوع النادي من فخامة في كل شيء شاهد على ماض لا يموت جعل من سبورتنج جنة الخضراء والجمال بين ملامح ردينته من القبح والقمامه بعد أن كان يقف وحيداً في الخلاء يوم موته على أرض السكة الحمراء التي لم يكن قد إمتد إليها العمran قبل أكثر من مائة عام إلى ان تبدلت الحال وتغيرت الدنيا وظهر الحين الذي تسمى باسم سبورتنج .

واوراق التاريخ التي تتعش الذكرة سوف تحفل دوماً بأسماء كتبية المجد الذين حققوا كل هذا الانجاز الرائع بداية بالأمير عمر طوسون الألب الشرعي لسبورتنج الذي كتب شهادة ميلاده ومنحه وثيقة ملكية ارضه.

٣- ومحني الشاذلي الألب الروحي للنادي ومعه عزيز ههمي وجاد حماده (الألب) وعادل السنوسى واحمد حماده وعمرو البناوتي ولطفى الأحمر وجمال جمال .

وبالـ شريط الذكريات يتائق الدور الذي قام به كل من شغل منصب مدير النادي كمال العدوى و محمود حمدى و اسلام هايد و يقوم به حالياً علاء الأحمر ظلولا الهمة في الأداء والجدية في العطاء ما تحقق كل هذا الانبساط والرقي .

وهناك مكان محجوز لاسم عبد الجميد بدوى رئيس الدورة الحالية للمجلس ليلحق بكتيبة المجد و عليه ألا يتاخر حتى لا يفوته القطار .

قصة حقيقية لأجيال مصرية.... المعبد المصري بنيوورك....

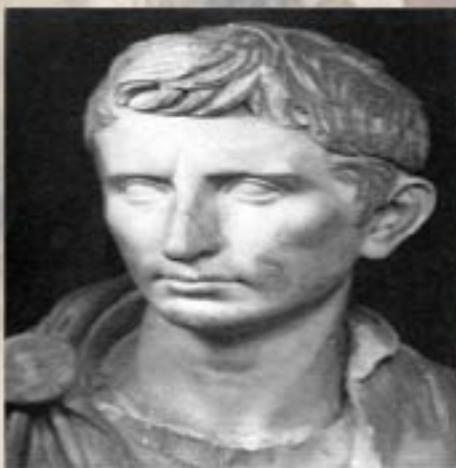
ابنة عمي الأمريكية المقيمة في نيويورك تقول انها زارت المعبد المصري هناك.. أنا لا اكاد أصدق.. كيف وصل المعبد بكماله الى مدينة نيويورك في أمريكا الشمالية؟

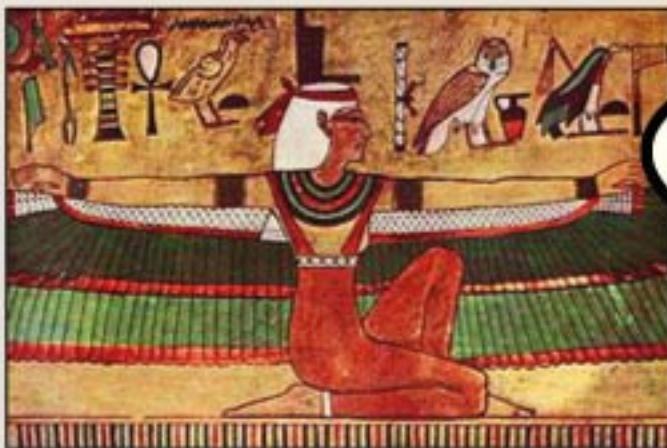
إن ما تقوله ابنة عمك حقيقي تماماً.....

ما هذا انه قديم جداً ولا يمكن التأكيد من انه مصري فعلاً...!

انه اثر قديم جداً لذا يبدو عتيق
وصدقيني انه مصري منه بالذات لأنه بني في مصر
في الجنوب بالقرب من الحدود السودانية..
كان ذلك عند بناء السد العالي وتكون
بحيرة ناصر.. ولإنقاذ المعبد كان لابد
من نقله إلى مكان آخر لحمايته..
وهكذا انتهى به الأمر في نيويورك

تم بناء المعبد في عام 15 قبل الميلاد
والذي قام ببنائه هو الامبراطور اوكتافيان بعد أن
احتل الرومان مصر وبعد هزيمة الملكة كليوباترا..
كانت الفكرة هي عمل معابد تقارب للصرى الفرعونى
القديم.. معبد دندر كان أحد هذه المعابد.





أراد اوجستن ان يبني المعبد بالقرب
من مدنه أسوان احتراما
لأهل التوبيه للآلهة أوزiris...



تعرفين أن المصريين لديهم احترام
كبير للنهر النيل العظيم ولذلك
تم اختيار الموقع على
ضفاف النهر العظيم



صورة لأسوار الخارجية للمعبد
ويبدو فيها الأمبراطور اوجستن
وهو يقدم القرابين لأوزيريس وحورس
والآلهة أيزيس.

اعتقد أن الأمبراطور قد قام بعمل
بناء حين قام ببناء
معبد دندرة.



كيف وصل المعبد الي نيويورك !!!

انه الماء ببساطة .. فبعد تضاعف عدد سكان مصر وقيامها ببناء السد العالي .. شكل الماء خطرا داهما على البناء الحجري.. وتم نقل المعبد الى جزيرة فيلة.. تمهدا لنقله عن طريق منظمة اليونسكو الى الولايات المتحدة كمنحة صغيرة ضمن بلاد اخرى مثل اسبانيا وايطاليا ومانانيا وهولندا تقديرا للدور الذي قام به هذه الدول في حماية الآثار والتراث التوبي والمصري القديم .



أترون هذا هو معبد دندور في متحف
المتروبوليتان بنيويورك منذ عام ١٩٧٨
أن الأثار المصرية مازالت تتحدث بعد الالاف السنين
عن عظمة شعب وحضارة علمت كل
شعوب العالم الكثير .



سفارة التشيك تكرم ثانوي سبورتنج الفائزات بجائزة ليدس العالمية في الرسم



في حضور المهندس عبد الحميد بدوي رئيس مجلس إدارة نادي سبورتنج
كرم القائم بأعمال سفير التشيك

ثانوي هناني مرسم النادي
سلمى ياقوت ومرنا الملحم والمهندسة نادية قنديل مدير المرسم

لفوزهم في مسابقة ليدس العالمية يذكر أن هذه المسابقة فاز بها ٦٠٠ طفل من إجمالي ٢٨ ألف طفل من جميع أنحاء العالم شارك بها وفاز من مصر فقط ثانوي سبورتنج



حق الإنتشار

بإعلانك معنا سوف تصل
لآلاف الزوار يومياً على.....

www.alexsportingclub.com



Contact Us.

 facebook.com/Sporting.Club.Alexandria.

 twitter.com/SportingAlex

 youtube.com/SportingclubAlex

info@alexsportingclub.com

Tel. 5461515



سبورتنج .. تاريخ .. أصالة .. عراقة ..