

سبورتنج

مجلة نادي

ديسمبر ٢٠٢٠



أصدرتها اللجنة الثقافية
العدد ٥٥

130 YEARS
SPORTING

محتوى العدد

١	كلمة العدد
٢	لقاء مع رئيس مجلس الإدارة
٤	من شخصيات العدد (اللواء / عبد الله أباطة)
	أنشطة اللجان
٦	فريق الأصدقاء
٨	اللجنة الثقافية
١٤	لجنة الحفلات
١٦	لجنة الرحلات الخارجية
١٧	لجنة الرحلات الداخلية
١٨	لجنة الرواد
١٩	اللجنة الطبية
٢٠	لجنة الشباب
٢٢	لجنة الطفل
٢٤	لجنة العلاقات العامة
٢٥	لجنة القيم
٢٥	اللجنة المالية
٢٦	لجنة الكشف
٢٨	لجنة المرأة
٣٠	سبورتنج الذكري
٣٢	إدارة الأغذية والمشروبات
٣٣	الأعمال الهندسية
٣٤	من شخصيات العدد (أ.د. يوسف عز الدين عيسى)
	من إبداعات الأعضاء
٣٧	من أغنيات الصنف
٣٨	١٣ عاماً من العطاء
٤٠	عن الشاعر الكبير فؤاد طمان
٤٢	زمان يا فن
٤٣	البصير
٤٤	العادات الغذائية في مصر القديمة
٤٦	اللياقة النفسية
٤٧	أغسل قلبك
٤٨	الأسوار
٤٩	خشونة المفصل
٥٠	مابعد الكورونا إن شاء الله
٥١	من ملامح التذوق الموسيقي
٥٢	صناعة الكوادر الفنية والتنمية المستخدمة
٥٣	الطباعة ثلاثية الأبعاد وتأثيرها على مستقبل الصناعة
٥٥	جوائز وتكريمات
٥٦	نجوم وراء الستار
٥٨	صديق أولادنا
	الملف الرياضي
٦٠	من شخصيات العدد (البطل محمد علي رشوان)
٦١	أكاديمية الرياضة الصغير
٦٢	الإسكواش
٦٥	التنس
٦٨	العاب القوى
٧٠	التايكوندو
٧١	الجودو
٧٢	الجمباز
٧٤	السلاح
٧٦	تنس الطاولة
٧٨	السباحة
٨٢	الغطس
٨٣	كرة السلة
٨٤	كرة اليد
٨٦	الكرة الطائرة
٨٧	البولز
٨٨	البليارد والسنوكر
٨٩	الجولف
٩٠	الكروكية
٩٢	الشطرنج
٩٣	الفروسية
٩٤	ذكريات سبورتنج

رئيس مجلس الإدارة
أ.د. أحمد وردة

المدير التنفيذي
اللواء. رمزي تعلب

رئيس التحرير
أ. رانيا الجندي

مستشار التحرير
الشاعر / عماد حسن

مدير التحرير
د. أحمد عبد القادر

أسرة التحرير
أ. أحمد فؤاد كامل
أ. ميرهام عبد الرحيم
أ. عفاف مشعل
د. سمير طنطاوي
م. نيفين سعد

مراجعة لغوية
أ. عفاف مشعل
أ. أحمد فؤاد كامل

تصميم وجرافيك
إدارة الموقع الإلكتروني
مدير الإدارة م. وحيد حسنى

م. رعدة فتحي
م. أكمل أباطة
تصوير / وليد رضا

مدير إدارة اللجان
أ. ياسر شحاتة

نائب مدير إدارة اللجان
أ. عبير حمدي

مع تحيات اللجنة الثقافية



كلمة العدد

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

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

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

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

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

كلنا أمل أن يحوز هذا العدد اهتمامكم ورضاكم.

"سبورتنج بيتنا"

"كلنا بنحب سبورتنج"

رانيا البندري
رئيس اللجنة الثقافية



لقاء مع الدكتور أحمد وردة

أدار اللقاء رانيا الجندى وميرهام عبدالرحيم

ماهى رؤيتكم وفكركم لتجاوز المرحلة الحالية لمواجهة جائحة كورونا؟

مدرجات الخيل بعد حكم المحكمة مؤخرا بخروجها من مجلد التراث.

ماهى رؤيتكم بخصوص الرياضة وبالنسبة للعضويات الرياضية؟

تساؤلات كثيرة تدور فى أذهان كل أعضاء النادي دفعتنا إلى التوجه إلى مكتب الدكتور أحمد وردة رئيس مجلس إدارة النادي لطرح هذه التساؤلات عليه باعتباره المسئول الأول عن النادي وإدارته وأنشطته وبعد تبادل التحية كان لنا معه هذا الحوار:

***باعتبارك طبيب وبطل رياضى ماهى الطريقة المثلى لمواجهة جائحة كورونا وكيفية ممارسة الرياضة فى ظل هذه الظروف ؟**

إن التعامل مع هذه الأزمة يحتاج إلى الحكمة والتروى والحذر حيث أن تبعاتها الصحية خطيرة وتبعاتها المالية طاحنة فالحياة بعد ظهور كورونا مختلفة عما قبلها وهذا أمر واقع يتطلب منا فكر جديد وحرص فى كيفية التعايش والتعامل فى جميع جوانب الحياة وبعض الناس تعتقد أن الحياة ستعود لطبيعتها وشكلها لما قبل كورونا وذلك اعتقاد غير دقيق فالكورونا تؤثر على شكل جميع الأنشطة والتدريبات والمنافسات إلى أن يتم اكتشاف علاج ومصل للمرض، والأصل فى الرياضة أن أولادنا يلعبون للحفاظ على صحتهم ولياقتهم ورفع مناعتهم الصحية ونحن حريصون على عودة الأنشطة الرياضية كاملة ولكن لا يجب أن تكون الرياضة وممارستها سبباً لضرر لهم ولمجتمعهم وهذا هو التحدى الكبير فليس أماناً إلا الحرس والحذر والأخذ بكل طرق الوقاية حتى ظهور علاج للفيروس والحمد لله أعضاء النادي على ثقافة ووعي كبير بأهمية اتباع الإجراءات الاحترازية وتطبيقها لسلامة الجميع وتقبل التدرج فى عودة الأنشطة.

ركيزة أساسية فى ممارسة الرياضة فى ظل كورونا وقمنا بعمل نظام متابعة واستبيانات إلكترونية لمتابعة الخدمات الرياضية . وبالنسبة للخدمات الإجتماعية والثقافية بدأنا فى عمل جميع الفعاليات والأنشطة الثقافية والفنية كلها أونلاين، أما بالنسبة لخدمات النادي الإدارية فقد بدأنا من قبل كورونا وكان عندنا هدف تحديث الإدارات والتحول لنادي رقمي، وبناءاً على ذلك بدأنا خدمات دفع الاشتراكات وتحديث بيانات الأعضاء "أونلاين" ونخطط الآن لتقديم جميع خدمات العضوية "أونلاين"، وقمنا بإنشاء نظام البوابات الإلكترونية والكارنيهات الذكية، وهذا سيساعدنا فى معرفة حجم الحركة الداخلة والخارجة من النادي وحصر أعداد المتواجدين، وكذلك تطوير مركز الخدمات والعمل به ليصبح إلكتروني ليتمكن الأعضاء من حجز خدماتهم مسبقاً وفى سبيلنا للإنتهاء من إنشاء «موبايل أبليكيشن» لتسهيل وصول السادة الأعضاء لمختلف خدمات النادي المتاحة على الموقع الإلكتروني.

*** تطرق إلينا أن هناك إصلاح مالى وهيكلة مالية فما هى تفاصيل ذلك؟**

فى ظل الأزمة الحالية هدفنا المالي الأول والأهم هو تأمين الاحتياجات المالية لجميع الموظفين والعاملين بالنادي واستمرارية أنشطة النادي الأساسية بأقل تأثير سلبي وبدون إضافة أى أعباء مالية على الأعضاء والحقيقة إننا نواجه تحدى مالى كبير حتى قبل ظهور الكورونا، فأول وأهم إصلاح مالى قمنا به هو كيفية إعادة هيكلة المصروفات والإيرادات ونجحنا - الحمد لله -

***ماهى رؤيتكم وفكركم لتجاوز المرحلة الحالية لمواجهة جائحة كورونا ؟**

بالنسبة لرؤيتنا فى التعايش مع الأزمة هي تقديم الخدمات للأعضاء بطريقة أكثر أمناً وسلاماً وتحولها بقدر الإمكان لخدمات تقدم عن بُعد، فقد أضفنا للخدمات الرياضية فكر جديد ونظرة مستقبلية لنظام رياضى أكثر استدامة وأكثر أماناً وبدأنا من أول يوم فى غلق النادي عمل منظومة رياضية عن بعد "أونلاين" لتصبح

*ماذا عن حصول النادي على قطعة أرض جديدة وإنشاء فرع جديد أسوة بأندية أخرى كثيرة؟

هذا هدف هام و مُلح نظرا لاحتياج النادي لتوسع طبيعي نتيجة الإزدحام الشديد منذ سنين عديدة فمنذ بداية المجلس عملنا بكل جهد للتغلب على هذا التحدي الصعب وسعينا في عدة محاور لتحقيق هذا الهدف فحصلنا على خمسة أفدنة تخصيص للنادي في أرض الغابة أمام المحافظة الجديدة ومازال التفاوض على شروط التخصيص جارياً، وأعدنا إحياء ملفات أرض المعمورة وبرج العرب ولكن لم نصل لنتائج تنفيذية بعد، وحالياً يجري التفاوض على شراء قطعة أرض للنادي من هيئة المجتمعات العمرانية داخل حدود الأسكندرية وأتمنى أن ننجح في الاتفاق على شروط الصفقة وعرضها على الجمعية العمومية القادمة.

*ماهى خطة النادي للإستفادة من مدرجات الخيل بعد حكم المحكمة مؤخراً بخروجها من مجلد التراث؟

كسب النادي - الحمد لله - الدعوى القضائية الخاصة بإخراج مدرجات الخيل من مجلد التراث بعد سنين طويلة أمام القضاء وهى من الأصول ذات القيمة الكبيرة للنادي وأصبح للنادي الحق فى أستغلالها، وهناك بعض الاعتبارات الأساسية فى إتخاذ قرار الإنتفاع بها مثل الإعتبارات التاريخية والجمالية والفنية والإنشائية والمالية ومنفعة الأعضاء وبعد دراسة كل هذه الإعتبارات نستطيع أن نقدم المقترحات للسلطة الأعضاء بخصوص الإستفادة المثالية من المدرجات.

وفى ختام اللقاء تمنينا لمجلس الإدارة كل التوفيق فى التغلب على التحديات الراهنة ورسم سياسات ناجحة للمستقبل، نرجو أن نكون قد وفقنا فى عرض كل تساؤلاتكم بشأن المرحلة الراهنة ونعدكم بلقاءات أخرى كلما سنحت الفرصة لمتابعة كل ما يستجد فى نادينا العريق.

كأول إدارة فى إعادة الهيكلة وتنفيذ موازنة مالية بدون قبول أى عضويات جديدة تثقل كاهل الأجيال القادمة. وبعد ظهور الكورونا وتوقف الإيرادات لفترة أزداد الضغط المالي مما تطلب منا قرارات جريئة لنستطيع عبور الأزمة بأقل الأضرار ونسعى جاهدين لمزيد من ترشيد الإنفاق وتعظيم الموارد.

* ماهى رؤيتكم بخصوص الرياضة وبالنسبة للعضويات الرياضية والتي يرى كثير من الأعضاء أنها تقضي على آمال أولادهم فى تمثيل ناديهم؟

أهدافنا ورؤيتنا للرياضة تتمثل فى استعادة هوية نادينا والمنافسة بأولاد النادي وتشجيعهم على الإستمرار فى الرياضة وتوسيع القاعدة الرياضية وتخفيض الإنفاق على الإحتراف من غير أبناء النادي كما أن هدفنا الأستغناء عن جميع العضويات الرياضية بفرق الناشئين وقد خفضنا حتى الآن ٤٠٪ من العضويات الرياضية فى مختلف الفرق وكذلك نتمم وضع لوائح وأهداف للأجهزة الفنية والإدارية حتى يتم تقييم اختيارهم وتقييمهم على معايير واضحة ومهنية تبعدنا عن المجاملات والمحسوبيات وتتماشى مع ثقافة وتنشئة أبنائنا.

*هناك مشروع ثقافي جديد بعد نجاح الفاعلية الأولى لاكتشاف المواهب الفنية والأدبية لأبناء وأعضاء النادي هل من الممكن أن تحدثنا عنه؟

الحقيقة بجانب الاهتمام بالرياضة المجلس يهتم باكتشاف وتشجيع وصقل مواهب أبنائنا الأخرى، وهنا احب أن أشكر اللجنة الثقافية على مجهودها فى هذا المجال، والمجلس سعيد وفخور بالتجربة الرائدة التى أقيمت لأول مرة فى النادي لاكتشاف المواهب الفنية والأدبية التى سعدنا بتقديمها فى النسخة الأولى من (سبورتنج جوت تالنت) ثم هناك خطة تكميلية من المجلس لصقل المواهب والمساهمة فى تطويرها وقريبا سيعلن عن مشروع لهذه المواهب حيث تقدم بطريقة إحترافية على اليوتيوب وأتمنى من الأعضاء الاستمرار فى تشجيع ومتابعة هذه المواهب الواعدة واكتشاف مواهب جديدة.

اللواء / عبد الله أباطة

(شريف أباطة)

الأب الروحي للثقافة بنادي سبورتنج

من المؤكد أن معظمنا لدى دخوله مبنى الكلوب هاوس من خلال بوابته الدوارة المعروفة، يرى عن يساره القاعة الرئيسية وقد وضعت على بابها يافطة كتب عليها "قاعة اللواء عبد الله أباطة"، هذا الرجل لم يكن يعرف فقط ماذا يريد ولكنه كان يعرف أيضا ماذا تريد منه الحياة. تقلد مناصب عديدة طوال حياة عريضة ولكنه كان يعطي أولوية لإهتماماته الثقافية، وما أكثر تنوعها. لم يعتزل الحياة بعد أن تقاعد من الوظيفة الرسمية ويركن إلى الظل ولكنه تفرغ لحبه الأول والأخير "الثقافة".

يتم وضعها في مدخل الكلوب هاوس، والتي ساهمت في إكتشاف العديد من المواهب الأدبية بالنادي، كما أقيمت العديد من الندوات والأنشطة الثقافية الراقية وتم إستضافة العديد من نجوم الفن في مصر ورموز الفكر والثقافة وعمل على إنشاء مكتبة النادي التي كانت تحتوي على العديد من الكتب القيمة في شتى أنواع الآداب والعلوم والثقافة بوجه عام بالإضافة إلى الموسوعات العالمية، فكانت مكتبة النادي آنذاك على أرقى مستوى، وقد كرمته وزارة الثقافة لمجهوداته في إثراء الحركة الثقافية بالإسكندرية.



أصدر عبد الله أباطة العديد من الأعمال الأدبية في شتى نواحي الأدب، منها مجموعة قصصية بعنوان "اللقاء" ورواية بعنوان "آخر الآهات"، أما في مجال الشعر فكان له العديد من القصائد الشعرية التي نشرت في صحف ومجلات الدول العربية. وفي مجال الإذاعة، كان له العديد من الأعمال في البرنامج العام، مثل مسلسل عن كتاب "البحث عن الذات" للرئيس أنور السادات، ومسلسل "عازف الحب والألم" عن حياة الشاعر الكبير عزيز أباطة، ومسلسل "من إشرافات السيرة الزكية" عن حياة الرسول عليه الصلاة والسلام، وله مسلسلان في إذاعة الإسكندرية أحدهما بعنوان "بطل الإسكندرية" عن سيرة السيد محمد كريم ومسلسل "سيد درويش"، أما في التلفزيون، فكان له العديد والعديد من الأعمال نذكر منها "نفوس عالية" عن حياة البطل أحمد عبد العزيز، و"بطل المواسة" عن حياة الدكتور فهمي عبد المجيد مؤسس جمعية ومستشفى المواسة بالإسكندرية.

تحية إجلال وإعزاز للأب الروحي للثقافة بنادي سبورتنج اللواء عبد الله أباطة رحمه الله.



مثل هذا الرجل عندما ننظر إلى تاريخه نجد أشياء كثيرة تبعث على الإعتراف، فاللواء عبد الله أباطة أو كما عرفه الكثيرون بإسم شريف أباطة قد حمل إرثه الثقافي طيلة حياته، فبعد تخرجه في الكلية الحربية عام ١٩٤٦ قام بتكوين فريق للمسرح قدم بعض المسرحيات الوطنية العسكرية سواء المصرية أو المترجمة على يد عظماء الأدب مثل مصطفى لطفي المنفلوطي.

وبالرغم من المناصب الرسمية العديدة التي تولاه، لم يشغله عمله عن الإهتمام بالثقافة بمعناها الواسع فقد قام بإبان رئاسته لمجلس مدينة مرسى مطروح بتكوين فريق مسرحي إشتراك في مسابقة مسرح الأقاليم، وقام الفنان الكبير كرم مطاوع بالإخراج له. كما كان رئيسا للجنة الثقافة والإعلام بالمجلس الشعبي لمحافظة الإسكندرية لسنوات عديدة شهدت فيها الإسكندرية نهضة ثقافية عظيمة.



وتبنى عبد الله أباطة المشروع الثقافي بنادي سبورتنج فضل رئيسا للجنة الثقافية لسنوات عديدة أنشأ خلالها فريق النادي المسرحي الذي كان على مستوى راق لدرجة أن الفنانة القديرة أمينة رزق قد اشتركت معه في بعض أعماله وقد قام الفريق بتقديم أعمال مسرحية لشوقي والحكيم وسعد الدين وهبه وعزيز أباطة وغيرهم، وكانت الحركة الثقافية في عصره داخل النادي في أوجها، فبدأت مجلة سبورتنج في الظهور خلال ترأسه للجنة الثقافية بالنادي وقد قام بالإشراف عليها لسنوات عديدة، وعمل على إصدار مجلة الحائط التي كانت تصدر بصفة دورية كل شهر وكان

من أنشطة اللجان

فريق الأصدقاء

لجنة الإحتياجات الخاصة

الرئيس عبد الفتاح السيسي يكرم البطلة **نرمين أحمد رشاد** بوسام الجمهورية من الطبقة الثانية لحصولها على بطولة العالم في تنس الطاولة في براغ - يناير ٢٠١٩



البطل **نور الدين حسن التومي** - ٣ ميداليات ذهب و ٢ فضة في الأولمبياد الخاص الدولي للجمباز - أبوظبي مارس ٢٠١٩

البطل **محمد هادي حشيش** ذهبية وفضية في التنس الأرضي بطولة العالم للأولمبياد الخاص - أبوظبي مارس ٢٠١٩



فريق النادي لألعاب القوى في بطولة الأولمبياد الخاص المصري في الإسكندرية
وتكريم لاعبي فريق ألعاب القوى ضمن بطولة الأولمبياد الخاص المصري في الإسكندرية



الأبطال أيمن ياسر شكري و عمر سيف الإسلام
في دورة الألعاب الأفريقية للأولمبياد الخاص منتخب مصر
لكرة السلة مصر



بطولة الإتحاد المصري للسباحة - الأسكندرية - فبراير ٢٠٢٠ حصد الفريق ٨ ميداليات ذهب و٤ فضة و٦ برونز



اختيار اللاعب يوسف رمضان من فريق الأصدقاء
ليمثل النادي بالمجلس العالمي للاعبين القادة
بالأولمبياد الخاص الدولي.

اختيار البطلة ياسمين أحمد عبدالعزيز بطلة
السباحة ضمن منظمة الملتقى الوطني الأول.



اللجنة الثقافية

Sporting's Got Talent



كانت من أكثر مسابقات اللجنة الثقافية حماسةً وتنافساً، حيث اشترك فيها عدد كبير من أبناء النادي في مجال الشعر والموسيقى والغناء، وقد توجت المسابقة بحفل كبير تم فيه الاحتفال بالفائزين، وتم الاستعانة ببعضهم في إحياء حفل رأس السنة الذي أقيم في نهاية عام ٢٠١٩ بمبنى الكلوب هاوس.



الفائزون بالمركز الأول



ياسمين عبد الرحمن ذكي



ندى شريف سامي



زين هشام عبدالعزيز الديب

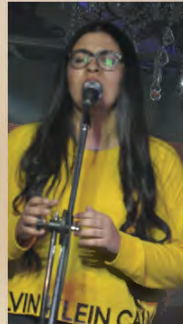


اسماعيل حسام اسماعيل

الفائزون بالمركز الثاني



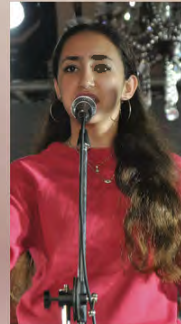
أدهم شادي عبد السلام



ليلي محمد فرج



ندى شريف سامي



فريدة سالم مرعى

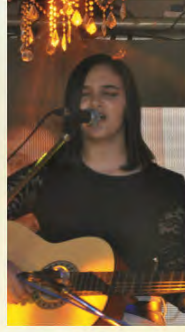


لينا احمد فتحي

الفائزون بالمركز الثالث



فرح السيد عمرو



هنا حسين زهدى



هنا حسن على منسى



سليم أشرف الجارم



هشام محمد عوض

المتسابقون مع ضيف الشرف الفنان مدحت الخولى



جوائز لجنة التحكيم



ليلى عمرو عبدالسلام



سيرين تامر سويدان



علا سمير إبراهيم



هنا احمد جابر قلج



تكریم أعضاء لجنة تحكيم الغناء والموسيقى



الشاعر عماد حسن



د. هدى حسنى



د. محمد حسنى



د. ايناس دياب



الشاعر آسر وهدان



الشاعرة أماني محفوظ



الشاعر أحمد شبكة



الشاعرة بشرى بشير

وقد تم عمل ألبوم غنائى للمتسابقين الفائزين
شاركهم فيه بالغناء الفنان النجم مدحت صالح بأغنية «إحلموا»

إحتفالية عيد العلم ٢٤ مارس ٢٠١٩

بعد توقف دام ثمانية أعوام أعادت اللجنة الثقافية إحياء احتفالية عيد العلم، وقد تم تكريم عدد من أبناء النادي المتفوقين في الشهادات الاعدادية والثانوية العامة والشهادات الأجنبية المعادلة وعددهم ٢٤ متفوقاً، كذلك ٣٤ عضواً من الحاصلين على البكالوريوس ودرجات الماجستير والدكتوراة. كما تم أيضاً تكريم الحاصلين علي جوائز الدولة وعددهم ٤ أعضاء في احتفالية رائعة ضمت عدداً كبيراً من أعضاء النادي.



الندوات

٢٦ يناير ٢٠١٩ عُقدت ندوة وحفل توقيع كتاب "دولة الإرهاب"
للكاتب الصحفي الكبير الأستاذ طارق إسماعيل مدير تحرير جريدة الأهرام.



٢ فبراير ٢٠١٩ ندوة عن الرئيس الراحل أنور السادات تحدث فيها
أستاذ دكتور محمد عبد الله رئيس جامعة الإسكندرية الأسبق ورئيس
لجنة العلاقات الخارجية الأسبق بمجلس الشعب.



٦ إبريل ٢٠١٩ أقيمت ندوة المهن البحرية تحدث فيها الربان أعالي
البحار عصام شرف.



١١ أكتوبر ٢٠١٩ أقيمت ندوة مع الفنان محمود قابيل تحدث فيها
عن محطات هامة في حياته الفنية والعسكرية كأحد ضباط الصاعقة
المصرية.



مارس ٢٠٢٠ استضافت اللجنة الروائي والإعلامي عصام يوسف
مقدم برنامج "العباقرة" و"القرار" وتميز اللقاء بحضور عدد كبير من
شباب النادي .



الأمسيات

- **٢ مايو ٢٠١٩ أمسية شعرية غنائية مع نخبة من شعراء النادي أحيها**
دكتور عبد الحميد محمود والأستاذ الدكتور سعيد الورقي والأستاذ
الدكتور بهاء حسب الله والمطرب نادر زغلول والمطربة جينا شريف.



- **٢٣ يناير ٢٠٢٠ أقيمت أمسية شعرية غنائية للشاعر الكبير عماد حسن**
وقد قام بالقاء عدد من قصائده وتم خلال الأمسية عرض مجموعة من أغنياته
لكبار المطربين والمطربات منهم أصالة وسميرة سعيد وراغب علامة وهاني
شاكر ومحدث صالح، كما شارك بالغناء المطرب ياسر الشرقاوي والملحن
والمطرب مدحت الخولي.





الصالون الثقافي ١٣ إبريل ٢٠١٩ صالون ثقافي مع الروائي أشرف العشماوي، لمناقشة روايته "سيدة الزمالك".

عرض فيلم مستكة وريحان ٥ ايوام يوليو ٢٠١٩ بحضور مؤلفة ومخرجة الفيلم دكتور دينا عبد السلام، ومدير التصوير دكتور أشرف مهدي.



مناقشة كتاب "ألف شمس ساطعة" أون لايين للكاتب خالد الحسيني وهو كتاب مترجم وتمت المناقشة على جروب الواتس آب.

مناقشة فيلم المخرجة دكتور دينا عبد السلام "كان واخواتها" أون لايين وكانت المناقشة لايف على الواتس آب وتميزت بمشاركة إيجابية من الأعضاء.

- **مسابقة ثقافية "أون لايين" حول أهم المعالم الأثرية بمصر** بمشاركة الهيئة الإقليمية لتنشيط السياحة بالأسكندرية.

- **مسابقة "أون لايين" حول أهم الشخصيات المصرية المعاصرة** بمشاركة منشأة المعارف.

- **مسابقة ومعرض الفن التشكيلي "اون لايين"**، وموضوع المسابقة عن أجواء الحظر التي نعيشها سواء داخل البيت أو في شوارع المدينة. وقد شارك في المسابقة ٢٢ فنان من أعضاء النادي.

أقيم معرض سبورتنج السنوي للكتاب الفترة من ١٨ - ٢٤ سبتمبر ٢٠١٩ وذلك بالتعاون مع منشأة المعارف التي قدمت خصماً على المعروضات لأعضاء النادي.



الاحتفالات

١٢ إبريل ٢٠١٩ مهرجان الربيع للفنون و العلوم وتمت فيه استضافة القبة السماوية المتنقلة التابعة لمكتبة الإسكندرية و أقيمت خلال المهرجان العديد من الورش الفنية و العلمية. إضافة إلى معروضات شارك بها أعضاء النادي تتعلق بالربيع والزهور.



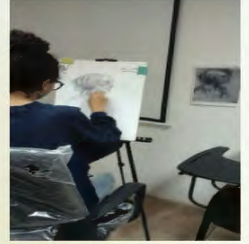
نادي السينما

لقاء في السبت الأول من كل شهر بقاعة المكتبة الرئيسية في الكلوب هاوس يتم فيه عرض أحد الأفلام العربية أو العالمية المتميزة والحائزة على جوائز عالمية.



الدورات الفنية والمعارض

- يناير ٢٠١٩ دورة للكتاب في الرسم بألوان الزيت قدمتها **الفنانة رضوى زياد**.
- ٣١ يوليو ٢٠١٩ أقيمت دورة للخط العربي.
- ٣٠ أغسطس ٢٠١٩ تم تنظيم دورة في فن البورتريه قدمتها الفنانة التشكيلية **دعاء البيك**.



إفتتاح نادي التصوير الفوتوغرافي في ١٩ إبريل ٢٠١٩ وكذلك تم إفتتاح معرض شارك فيه ٢٦ فناناً بأعمالهم الفوتوغرافية من خلال مسابقة "اسكندرية مدينتي" التي قامت برعايتها شركة نيكون.



إفتتاح معرض الفنون التشكيلية بالصالون الصغير في ٧ نوفمبر ٢٠١٩ افتتاح معرض الفنون التشكيلية بالصالون الصغير وشارك فيه ٢٣ فناناً من أعضاء النادي.



معرض للأعمال المشاركة في مسابقة للفنون التشكيلية التي أقيمت كجزء من مسابقة "سبورتنج جوت تالنت" وشارك فيها عدد كبير من فناني النادي.



الرحلات رحلة إلى القاهرة يوم ١٩ فبراير ٢٠٢٠ لحضور عرض مسرحية الفنان محمد صبحي "خببتنا لما فارقتنا".

تم نشر حوالي ٤٥٠ معلومة ثقافية موثقة بمصادرها في مختلف المجالات على صفحة اللجنة على الفيس بوك بمعدل معلومة أو أكثر كل يوم.

الدورات الدراسية

بالتعاون مع المركز الثقافي الفرنسي ومركز كامبريدج للغة الإنجليزية، تم تنظيم عدد من الدورات الدراسية في اللغات تميزت بمشاركة عدد كبير من أعضاء النادي.

لجنة الحفلات



حفل عيد الحب (١٤ فبراير ٢٠١٩)



حفل فريق كورال قصر التذوق بقيادة المايسترو محمود أبو زيد (٢٠ يونيو ٢٠١٩)



حفل الفنان محمود العسيلي (٧ نوفمبر ٢٠١٩)



حفل رأس السنة ٢٠١٩



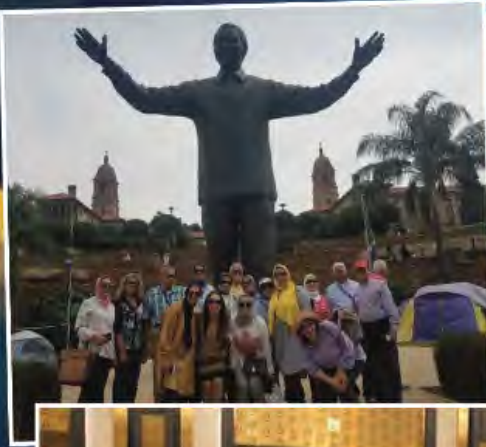
حفل عيد الحب - عازف الساكس محمد آدم ١٤ فبراير ٢٠٢٠

لجنة الرحلات الخارجية

استمرارا لنشاط لجنة الرحلات الخارجية برئاسة المهندسة عايذة الكيال منذ بداية الدورة الحالية تم تنظيم عدد كبير من الرحلات المتنوعة خلال عام ٢٠١٩ ، فقد حرصت اللجنة على تقديم أفضل الرحلات للسادة الأعضاء بأقل الأسعار مع الاهتمام بتحسين مستوى الخدمات المقدمة قبل وبعد وأثناء الرحلة وتدارك السلبات وتعظيم الإيجابيات.

تم تغطية العديد من الوجهات السياحية وزيارة عشرات من البلدان بأوروبا وآسيا وأمريكا وإفريقيا بالإضافة للدول العربية ورحلات العمرة.

ودائما ما تنال رحلات النادي ثقة السادة الأعضاء للحرص الشديد من اللجنة في انتقاء الفنادق والطيران والتنوع في الأسعار والمستويات حيث استهدفت رحلاتنا جميع الفئات سواء العائلات أو الشباب أو السيدات أو كبار السن وتم تنفيذ ٥٣ رحلة في عام ٢٠١٩ شارك بها ١٠٤٥ عضوا .



لجنة الرحلات الداخلية



زيارة مراسي سيدي عبد الرحمن



زيارة القوات البحرية



زيارة للعاصمة الإدارية



القاهرة (ميناء هاوز)



مرسى مطروح (فندق كارولز)



زيارة قناة السويس



لجنة الرواد



رحلة لقريه راضي والريف المصري



رحلة لمتحف القوات الجوية ومطعم قاصد خير



رحلة إلى المسرح الروماني وفيللا الطيور وقرية التمساح



حفل أعياد ميلاد الرواد



حفل أعياد ميلاد الرواد



رحلة بركة غليون



رحلة إلى الأكاديمية العربية وسيفن سيزر



رحلة رشيد



رحلة إلى محور روض الفرج بالقاهرة



رحلة إلى مصانع يونيليفر ومزارع دينا



رحلة إلى العاصمة الإدارية وفندق الماسة كاييتال



اللجنة الطبية



حملات التبرع بالدم

حملة التبرع بالدم بالتعاون مع لمركز الإقليمي لنقل الدم بالتبرع ل ٤١ عضو (١ فبراير ٢٠١٩).
حملة التبرع بالدم بالتعاون مع بنك الدم بكمون الدكة التبرع ل ٣٧ عضو (٢٠ أغسطس ٢٠١٩).
حملة التبرع بالدم بالتعاون مع روتاري (Sunrise) (١ نوفمبر ٢٠١٩).



المحاضرات والندوات والتوعية الطبية التي قدمتها اللجنة

مراحل تطور اللغة عند الأطفال وأسباب تأخرها (٨ مارس ٢٠١٩). - الولادة القيصرية بدون ألم والعودة السريعة للعمل (٢٢ مارس ٢٠١٩). - التوعية بكيفية ضبط سكر الدم بالعلاج الغذائي (٧، ١٤، ٢١ إبريل ٢٠١٩). - نحو صياح آمن (٢٦ إبريل ٢٠١٩). - ندوة - من قاع العين إلى العين (٨ نوفمبر ٢٠١٩). - ندوة - لا لسرطان الثدي (١٥ نوفمبر ٢٠١٩).



حملة الكشف على أعضاء النادي

حملة مصر بلا إدمان (١ إبريل ٢٠١٩).
تحليل سكر الدم والضغط ل ٤٥ عضواً (٢٦ إبريل ٢٠١٩).
تحليل المعادن والفيتامينات ل ٢٨٤ عضواً بالتعاون مع معمل ديفرت Devart Lab (٢٤ مايو ٢٠١٩).
تحليل المعادن والفيتامينات ل ٣٠٥ عضواً من الأكاديمية الرياضية بالتعاون مع معمل ديفرت Devart Lab (٢٢ يونيو ٢٠١٩).
الحملة الرئاسية لدعم صحة المرأة المصرية (١ يوليو ٢٠١٩ - ٣١ سبتمبر ٢٠١٩).
مبادرة الجمعية المصرية لهشاشة العظام وطب المسنين (٢٤، ٢٥، ٢٦ أكتوبر ٢٠١٩).
الحملة القومية لعلاج التهاب الأعصاب الطرفية (٥ أكتوبر ٢٠١٩).
تصوير قاع العين OCT ل ١٥ عضواً (٧ نوفمبر ٢٠١٩).
الكشف على سرطان الثدي (١٤ نوفمبر ٢٠١٩).





لجنة الشباب



دورة كرة السلة لليوم الواحد

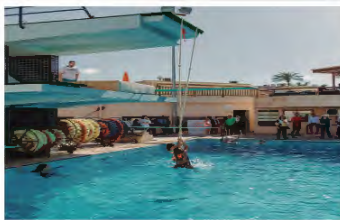
التاريخ : فبراير ٢٠١٩

تقوم اللجنة بتنظيم مباريات ودية للاعبين كرة السلة القادمين لاحتفاء الذكريات بالملاعب وتشجيعهم للممارسة الرياضة.

معرض التوظيف

التاريخ : إبريل ٢٠١٩

معرض يجمع ١٧ شركة من مختلف المجالات بالتعاون مع شركة تارجت للتوظيف، قامت كل شركة بالإعلان عن الوظائف المتاحة لأفاداة شباب النادي وتوفير الفرص قام بحضور المعرض وتشجيع أعضاء اللجنة محافظ الاسكندرية الاسبق الدكتور عبد العزيز قنصوة



Splash Water Festival

التاريخ : مايو ٢٠١٩

المشروع قائم على مجموعة من الالعاب الرياضية المائية شارك فيها عدد ١٠ فرق من أعضاء النادي من مختلف الاعمار.

وقام فريق الغطس بالنادي باداء عرض تقديمي لليوم. كما قامت اللجنة بتكريم أبطال العالم بالسباحة من أبناء النادي البطل مروان العمروي، البطلة نور أبو العزم، البطل مصطفى الجمال.

وكان اليوم مصحوباً بحفل غنائي مع عضوة اللجنة الدكتورة رنا عشور.

كشك الشباب

التاريخ : مايو ٢٠١٩

تقوم اللجنة سنويا بتوفير ١٠ أشكاك لشباب النادي أصحاب المشاريع الصغيرة لاتاحة الفرصة لهم لعرض منتجاتهم والتعرف على الازواق والاستفادة من الاراء المختلفة من أعضاء النادي ورجال الاعمال.



Run with velocity

سباق تنظمه سنويا مجموعة فيلوسيتي الرياضية خلال شهر رمضان وهو سباق خيري تذهب ايرادته لمنظمة خيرية، وقامت اللجنة بالتنظيم مع المجموعة وكان السباق على مدار يومين، يوم للأطفال والآخر للراشدين.



حفلة غنوة وموسيقى

التاريخ : اكتوبر ٢٠١٩

حفلة غنائي لابناء النادي الموهوبين ، قامت اللجنة والمشاركين ببروفات استمرت لمدة ٦ اسابيع للاستعداد للحفل لتقديم حفل الاول من نوعه بالنادي أمام الهابي لاند بالترك.



محمد عماد عمر عقل



أدهم هشام

شوقي أحمد

عمر خالد

عمر عبود

نادين ربحان

آسيا هانو

رنا شنواني

عمرو سعيد

رنا عاشور





قامت **لجنة الطفل** بالعديد من الأنشطة التعليمية والترفيهية وقد شملت بطولة الشطرنج، وسينما الأطفال بالألماني، ونشاط القراءة باللغة الفرنسية والإنجليزية، وفصل تعليم وتحسين الخط العربي، مكتبة حديقة الأطفال، وتعليم الإتيكيت، ومرسم الفنان الصغير، وبرنامج المهندس الصغير، والميني ساينس، ومدرسة تنمية المواهب ومعرض مستلزمات الطفل، جراج سيل للأطفال، وتعليم الجيتار والكمان، وكورال سيد درويش، فرقة طلائع سبورتنج للفنون المسرحية، كما أقيم أيضاً مهرجان عيد الأم وحفل مهرجان عيد الطفولة والإفطار الرمضاني والنشاط الصيفي.



توزيع جوائز مرسم الفنان الصغير



تدريب الشطرنج تحت إشراف لجنة الطفل



الاحتفال بالمولد النبوي بحديقة الأطفال



الاحتفال بعيد الطفولة بحديقة الأطفال



تدريب الكمان



برنامج المهندس الصغير



الأشغال اليدوية



نتائج ورشة المسرح الصغير



معرض مستلزمات الطفل



معرض مستلزمات الطفل



اللغة الفرنسية بالمكتبة



معرض مستلزمات الطفل



فريق بالية نادي سبورتنج

لجنة العلاقات العامة

ندوة الذكاء العاطفي: الدكتورة/ نهى العطار بالجامعة الأمريكية (٢٠١٩/٥/٣)



ندوة ريادة الأعمال

للتعريف بمفهوم ريادة الأعمال والشركات الناشئة وقد حضر فيها الدكتور وائل دسوقي البدة - مدير مركز ريادة الأعمال بالأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والدكتور فهد عبد العزيز حميده - رئيس قسم دعم وتأهيل المشروعات، والدكتور هاني عياد رئيس قسم التشغيل ومدير حضانات سلاسل الإمدادات. (٢٠١٨/٢/٢٢)



ندوة وحفل توقيع كتاب "أيام في بيت المحترم" للإعلامية شافكي المنيري (٢٠١٩/٢/٢١)



ندوة الدكتور خالد حبيب - الوعي والإدراك والتغيير (٢٠٢٠/٢/١٣)





لجنة القيم

من أولى فاعليات اللجنة بعد تأسيسها حملة **"نادينا أحلى بينا"** والتي شملت عدد من الأماكن بالنادي مثل منطقة البولو ومنطقة حمامات السباحة.

شرعت مبادرة **"نادينا أحلى بينا"** في إرساء روح التعاون بين الأعضاء للحفاظ على نادينا والعمل على تغيير السلوك السلبي إلى إيجابي وأن يتشارك الجميع للحفاظ على جمال ونظافة نادينا الحبيب.

كما أقامت اللجنة فعالية **"صحتك بيدك"** عن النظافة لإبراز أهمية البيئة الصحية لإنشاء جيل قوي يتمتع بالصحة والعافية البدنية والعقلية.



النظافة الشخصية

- العناية بالجلد، والحفاظ على نظافة الأيدي والأظافر، وغسل الشعر بشكل منتظم.
- اغسل أسنانك واللثة بالفرشاة بعد كل وجبة.
- اغسل عينك يوميا بماء الحنفية.
- يجب تنظيف الأنف على فترات منتظمة.
- أبدا لا تنظف الأذن بشيء حاد.
- خذ راحة مناسبة والنوم لمدة 6-8 ساعات يوميا.
- يجب المحافظة على هذه العادات الصحية.



نادينا أحلى بينا

اترك ملعبك نظيفاً للتمرين القادم



مظاهر النظافة

- حافظ على مكان تحريك نظيفاً.
- حافظ على أدواتك ومعداتك نظيفة.
- لا تخلل أبداً من تنظيف ملعبك أو حمامك أو الترابيزة الخاصة بك بنفسك.
- استخدم الحمامات بالطرق المناسبة.



أهمية البيئة الصحية

- إذا كنت نظيفاً، فستكون رجود أفعالك أيضاً نظيفة.
- رقي وسهولة تدفق الاتصالات اللفظية والمنطقية والمنافشات تقوي من الانضباط الذاتي.
- يتعلم الناس منك سر نجاحك.
- أنت الفائز في حياتك العملية والتنافسية.



اللجنة المالية

من صرف العهد للإداريين مما يؤدي الى زيادة السيولة المتداولة بالنادي.

- قامت اللجنة بحصر المتأخرات الخاصة بالمستأجرين وعقدت اللجنة أكثر من جلسة مع السادة المستأجرين لوضع آلية للسداد وأوصت اللجنة بإشتراك إدارة المراجعة في عملية تحصيل الإيجارات.

- دراسة رفع أسعار تذاكر الألعاب المختلفة.

- المساهمة في إعداد الموازنة التقديرية للنادي عن عام ٢٠٢٢، ٢٠١٩.

- متابعة الإستثمار الآمن لأموال النادي ومراجعتها دورياً لتحقيق أفضل عائد ممكن للنادي.

- إشتراك اللجنة في أكبر حدث في تاريخ النادي حيث قامت بالاشتراك في إعداد كراسة الشروط الخاصة بالبنك وحضر السادة أعضاء اللجنة (لجنة الاستفسارات وكذلك لجنة الفض الفني والمالي).

- قامت اللجنة بدراسة لائحة الأجور وقدمت دراسة شاملة للأجور تتماشى مع أسعار سوق العمل الحالي وتم تطبيقها خلال عام ٢٠١٩.

- تعتبر اللجنة بمثابة المستشار الضريبي للنادي واستطاعت اللجنة حل كافة المشاكل الضريبية) ضريبة القيمة المضافة، ضرائب كسب العمل، الضريبة العقارية].

- متابعة الإدارة المالية ومراقبة الحسابات في إعداد الميزانية العمومية وإبداء الرأي والملاحظات الفنية بشأنها.

- مراجعة قائمة الإيرادات والمصروفات والميزانية العمومية عن عام ٢٠١٩.

- قامت اللجنة بتقديم توصية بخصوص عمل مناقصة لتتولى شركة مهام حجز الفنادق للفرق الرياضية المختلفة على مدار الموسم الرياضي وذلك لتخفيض النفقات والحد





لجنة الكشافة والمرشدات

♦ شاركت المجموعات في فعاليات استقبال السيد أحمد الهنداوي في مقر الاتحاد العام للكشافة والمرشدات أثناء زيارته لمصر في صيف ٢٠١٩ بعد توليه منصب الأمين العام للمنظمة العالمية للحركة الكشفية في مارس ٢٠١٧ ليكون بذلك أصغر أمين لها سناً وأول عربي منذ تأسيسها العام ١٩٠٧ ومعه وفد من اللجنة العالمية للحركة الكشفية برعاية من السيد أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة وقد أشاد الجميع بتميز والتزام أفراد مجموعات كشافة ومرشدات سبورتنج ومظهرهم المشرف لحسن تمثيل مصر في الأحداث والمحافل الدولية.



♦ شاركت المجموعات ضمن البعثة المصرية في المخيم الكشفى العالمى الرابع والعشرين

بالولايات المتحدة الأمريكية بـ ٦٦ فرد و قائد من أبناء النادي مما يمثل ٢٥٪ من إجمالي عدد البعثة المصرية قد تم اختيار القائد عمرو عبد المجيد قائداً للبعثة والقائد عبد الرحمن عباس المسئول الإعلامي للبعثة والقائدة مرام الفخراني قائدة مخيم فرعى . ويعتبر المخيم أكبر حدث لحركة الكشافة والمرشدات يحدث كل أربع سنوات يجمع منتسبي الحركة من كل أنحاء العالم (٤٥ ألف مشارك من ١٦٩ دولة) واحتوى المخيم على أنشطة كثيرة منها التجديف والسباحة والإنقاذ والألعاب المائية وأنشطة أخرى مثل تسلق الصخور والوصول لقمة جبل وألعاب التعلق بالحبال وقيادة الدراجات على طرق جبلية ومنحنيات وألعاب الرماية باستخدام أدوات مختلفة. وقامت المجموعات بعد المخيم ببرنامج ترفيهي ثقافي في ولاية فلوريدا شمل زيارة مركز كينيدي للفضاء Kennedy Space Center وملاهي وستوديوهات يونيفرسال وديزني Universal Studios/ Disneyland.



المصرية. وخلال الحفل تم تسليم القائد احمد محيي الدين ابراهيم نوط الخدمة الممتازة من الدرجة الثانية وتسليم القائد أحمد محمد اسماعيل نوط الخدمة الممتازة من الدرجة الأولى من قبل الاتحاد العام للكشافة والمرشدات المصري تقديراً للجهود التي بذلها في خدمة حركتي الكشافة والمرشدات. وقام الاتحاد العام باهداء درع تذكاري للدكتور أحمد وردة تقديراً لدعمه وخدمة نشاط الكشافة والمرشدات بالنادي وكان الحفل برعاية كل من Go Clean و Nestlé ومطعم شيش بيش ولقمة عيش.



♦ **يعتبر حفل الانتقال من الأحداث السنوية الدورية** وهو من التقاليد الكشفية التي تساهم في تحفيز المنتسبين للكشافة وفتح المجال لاكتساب مهارات جديدة ومعرفة أصدقاء جدد حيث انتقل ١٤٧ كشافا ومرشدة إلى الفرق الأكبر سنا وفقا لنظام المراحل السنوية المتبع في حركة الكشفية والمرشدات. وقد انضم للمجموعات ٧٢ فردا جديدا في بداية هذا العام في مختلف المراحل السنوية.



♦ **أبناء المجموعات يشاركون في إدارة الحركة الكشفية والإرشادية في مصر والعالم** حيث تم انتخاب القائد شريف محمود صبح رئيس لجنة الكشفية والمرشدات بالنادي نائباً لرئيس مجلس إدارة جمعية الكشفية البحرية المصرية للدورة ٢٠١٩-٢٠٢٣ وانتخاب كل من قائدة مرام أشرف الفخراي وقائد محمد عبد المجيد ابو العزم كأعضاء مجلس إدارة الاتحاد العام للكشافة والمرشدات المصري تحت السن للدورة ٢٠١٩-٢٠٢٣ وتعيين قائد ياسر عبد المجيد ابو العزم عضو اللجنة العالمية للمراجعة بالمنظمة العالمية للحركة الكشفية. وكذلك تم تعيين القائد أحمد اسماعيل في مجلس إدارة جمعية الكشفية البحرية الإقليمية في الإسكندرية والقائدة دنيا قطامش عضو مجلس إدارة جمعية المرشدات الإقليمية في الإسكندرية.



♦ قامت اللجنة ومجلس القيادة العامة للمجموعات بالتعاون مع قادة الفرق بعمل الترتيبات والإجراءات اللازمة لاستمرار تقديم الأنشطة من خلال الواقع الافتراضي وذلك تماشياً مع سياسة الدولة وإجراءات الصحة العامة المتبعة حيث قام قادة الفرق والمجموعات بإعداد اجتماعات تفاعلية وشارات الهوايات المناسبة بطريقة شيقة لشغل أوقات الفراغ.

♦ **استمرت الأنشطة الخيرية التي تقوم بها المجموعات منذ ١٦ عاما** رغم الظروف التي نمر بها حيث نجحت المجموعات في توفير ٢٠ شئمة غذائية وتوزيعها على أسر من المحتاجين مع اتباع كافة الإجراءات الوقائية والتباعد الاجتماعي.



لجنة المرأة



أولاً: الأنشطة الأسبوعية

الرياضة الذهنية يوم السبت من كل أسبوع في حديقة الكلوب هاوس من ١٢ إلى ٢ وتشمل ألعاب وأنشطة لزيادة التركيز وتقوية الذاكرة وتنشيط الإجتماعيات....

الدورات التدريبية

• دورة التريكو والكروشيه: يوم الأربعاء من كل أسبوع في حجرة أنشطة المرأة من ١٢ إلى ٢ يتعلم العضو من البدايات إلى الاحترافية مع تنظيم ورش عمل للأعمال السريعة.

• دورة الخياطة: يوم السبت من كل أسبوع في حجرة أنشطة المرأة من ١٢ إلى ٢ يتعلم العضو عمل الباترون واستخدام ماكينة الخياطة وجميع التفاصيل التي تخص التفصيل

• دورة التطريز: يوم السبت من كل أسبوع في حجرة أنشطة المرأة من ٢ إلى ٤ يتعلم العضو غرز التطريز المختلفة التدريب عليها من خلال عمل ينفذه كمفرش أو ملابسة....

• دورة الجلد: يوم السبت من كل أسبوع في حجرة أنشطة المرأة من ٤ إلى ٦ يتعلم التعرف على أنواع الجلد والأدوات المستخدمة ثم جميع الخطوات حتى الحصول على المنتج

• ورش عمل في مجالات مختلفة: الشمع - رابطات الطرح - الماكياج - الرفلكسيولوجي....



صالون السيدات

يوم الأحد من كل أسبوع في حجرة أنشطة المرأة من ٦ إلى ٨ ندوة على كل شيء وأي شيء يخص المرأة....

رحلة اليوم الواحد

رحلات للنساء وللسيدات فقط ويمكن الأطفال حتى سن ١٢ عاما رحلة أو أكثر شهريا حسب الظروف...



زيارة دار المسنين ودور الأيتام وأعمال خيرية أخرى....



الندوات



اليوم الترويجي للسيدات

يقام في فترة الصيف في حمام السباحة المغطي مع إيبوكس مائي ومسابقات مختلفة.

الأنشطة السنوية

مسابقة الأم المثالية - الاحتفال برأس السنة - فطار العمال الجماعي



بالتعاون بين لجنة المرأة مع اللجنة الطبية وتحت شعار **"لا لسرطان الثدي"** للعام الثاني على التوالي تم عمل مسح طبي وتعليم السيدات الفحص الذاتي من خلال فريق طبي متخصص ومزود بأحدث الأجهزة للكشف المبكر بعيادة النادي. كما أقيمت ندوة للتوعية.



أحتفالية يوم البيتيم

يحتفل مجلس إدارة النادي سنوياً علي مدار ١٢ عام بالتعاون مع لجنة المرأة ولجنة الطفل وإدارة الشؤون الرياضية بأطفال الجمعيات الخيرية ودار الأيتام وعمل يوم ترفيهي لعدد ١٧٠٠ طفل وتوزيع الهدايا وعمل مسابقات رياضية ومسابقة المرسم ودي جيه وفقرة المطرب في جو يسوده الالفة والمحبة وروح العائلة.



الأنشطة الموسمية

- معارض سيدات سبورتنج
- معارض الأسر المنتجة إبداعات مصرية
- معارض ومسابقات الفنون التشكيلية
- مسابقة التصوير الفوتوغرافي
- توزيع كوبونات لشراء مستلزمات رمضان لجميع العاملين بالنادي
- إقامة جراج سبل للعاملين بالنادي



سبورتنج الذكي Smart Sporting



نظرا للتطور العالمي في مجالات التكنولوجيا ولمواكبة الثورة الصناعية الرابعة (Fourth Industrial Revolution) كان من ضمن رؤية مجلس الإدارة البدء في التحول الرقمي لمنظومة النادي حيث أشرفت لجنة تكنولوجيا المعلومات على تنفيذ هذه الرؤية متمثلة في عدة حلول يلتمسها العضو في حياته اليومية بالنادي وتساعد الإدارة في خدمة الأعضاء.

أولها هو **كارنيه النادي الإلكتروني** الذي أسرع من عملية دخول العضو للنادي بمجرد تمريرة على الجهاز القارئ في البوابات الإلكترونية فيظهر بيانات العضو على الشاشة، ويساعد أيضا هذا النظام منظومة الأمن في سهولة التعرف على هوية العضو بصورة واضحة ومنع الأعضاء الموقوفين من الدخول، وإمكانية حصر أو عمل أي إحصائية على كثافة الأعضاء في أوقات الذروة وخلافه إلكترونياً وبدون إزعاج الحاضرين. مثال، معرفة ساعات الذروة والإحصائيات التي تسهل اتخاذ الإجراءات وسوف يتم إعلانها للعضو عن طريق الشبكة العنكبوتية. استخدام الأجهزة اليدوية اللاسلكية للتسهيل على السادة الأعضاء لمعرفة أرقام اللجان والمسلسل في الجمعيات العمومية وغيرها الكثير.





ونظرًا لأهمية مركز الخدمات للأعضاء والتكديس على الخدمات داخله يتم الآن تجهيز عمل برنامج لمركز الخدمات لتيسير **سحب الأرقام بطريقه إلكترونية** من خلال الكارنية الإلكترونية الجديد وأيضاً ربطه على الموقع الإلكتروني لمعرفة الأرقام التي يتم خدمتها في هذا الوقت وذلك لمنع التكديس داخل أو أمام المبنى وحضور العضو في الوقت المخصص له فقط.

إمكانية تسديد الإشتراكات "أونلاين" مما يسهل على الأعضاء إمكانية التجديد مع عدم الحاجة لاستلام كارنيه جديد لأنه سوف يجدد تلقائياً من على نظام التشغيل في قاعدة البيانات لتفادي الازدحام والتيسير على السادة الأعضاء. والاشتراك في المصيف ودفع المبالغ المستحقة للشاليهات المطلوبه تم فتحه اونلاين هذا العام، وفتح باب التبرعات لصندوق العاملين اونلاين. وعمل برنامج لسهولة تحديث بيانات الأعضاء "أونلاين" دون الحاجة للحضور لإدارة النادي وأيضاً يسهل عمليات الدفع والسداد الإلكتروني.



www.alexsportingclub.com



www.alexsportingclub.com



وبما أننا في عصر عدد مستخدمي أجهزة المحمول أضعاف مستخدمي أجهزة الكمبيوتر فكان على النادي أن يصل لأغلبية الأعضاء عن طريق الهاتف وإنشاء تطبيق هاتف (**Mobile Application**) ليكون تجربه فريدة عصريه لعضو النادي في الخدمات الإلكترونية مثل الأخبار التي تخصه على حسب الرغبة والدفع الإلكتروني للاشتراكات والرحلات ومدارس الألعاب وغيرها كثير، والذي سيتم تفعيله في النصف الثاني من عام ٢٠٢٠. ومع كل هذه الخدمات كان يجب ربط إدارات النادي المختلفة إلكترونياً باستخدام الـ FIBER OPTICS و الـ NANO STATIONS مما يسهل توحيد عمليات التشغيل داخل إدارات النادي والتيسير على السادة الأعضاء.

"معا نحو مستقبل متطور يواكب العصر"



إدارة الأغذية والمشروبات

في مواجهة فيروس كورونا

العمل من مدخل خاص غير المدخل الأساسي للأعضاء، والالتزام بعدم استخدام المرافق الخاصة بالأعضاء، وعدم السلام باليد أو التلامس بين العاملين والعمل بمبدأ التباعد الآمن. كما تم التنبيه بأنة عند لمس أي أثاث أو مقابض الأبواب يجب غسل اليد، وكذلك بين الطلب والآخر تغسل اليد وأيضا عند استلام أو تسليم أي نقود. كما يمنع استخدام دورات المياه الخاصة بالأعضاء.

ثانياً: فيما يخص المكان

على سبيل المثال لا الحصر يوجد ٣٦ إجراء يجب العمل بهم لأغلب الأماكن، ومنها ضرورة تدريب العاملين وإعطائهم دورات على كيفية التعامل مع الوضع الراهن. كما يمنع استخدام المفارش القماش أو الفوط القماش والاكتفاء بالورقية، وجميع الأدوات المستخدمة هي ذات الاستخدام الواحد (Single-use) ويمنع استخدام الأكواب الزجاج أو الفصيات أو الصيني نهائياً.

تباع الطاولات ليكون بين الطاولة والأخرى مترين في جميع الاتجاهات وأيضاً المسافة الآمنة للكراسي، وضع علب مطهر عند مدخل المطاعم ومن يتعامل مع الطاولة التي تخدمه شخص واحد فقط وغير مسموح بتعامل أكثر من شخص في خدمة الأعضاء، وضرورة العمل على تشغيل ماكينة الفيزا لتقليل تداول النقود، وعمل حاجز أكليرك شفاف لمناطق خدمة "التيك أواي" و"الكاشير"، كما يمنع استخدام المصاعد بشكل عام. كما يمنع تقديم قوائم الطعام أو المشروبات للأعضاء والاكتفاء بتعليق القائمة بالأسعار في مكان ظاهر.

ثالثاً: فيما يخص الموردين والبضائع

إرتداء الكمامة والجوتي إجباري قبل دخول النادي، ووضع مواعيد لدخول سيارات البضائع لسهولة عملية السيطرة، ومنع دخول أي مورد داخل المطبخ أو المطعم أو المنفذ ويكون التعامل معه عند السيارة وفي حالة عدم الالتزام سوف يؤدي هذا إلى استبعاد غير الملتزم فوراً مع توقيع عقوبة على المتعهد لمخالفة لوائح النادي. كما يتم رش وتعقيم سيارات الموردين عند بوابة الدخول، وكذلك جميع البضائع يتم تعقيمها قبل دخولها للمخازن أو المطابخ بالطرق المتبعة علمياً.

أفاد السيد/ **إيهاب حماد مدير إدارة الأغذية والمشروبات** بأن المطاعم والكافيتريات والمنافذ التي تقدم خدمة الأطعمة والمشروبات بالنادي عددها ٣٦ منفذ. وفي الأوقات الطبيعية دور إدارة الأغذية والمشروبات هو العمل على متابعة تنفيذ التعاقدات المبرمة بين إدارة النادي والمتعهدين، وتنفيذ كراسة الشروط بكل حزم بداية من طرق استلام البضائع وطرق التخزين وطريقة الطهي بالطرق الصحية حسب المعايير الدولية ومتابعة أسعار المنتجات حسب التعاقد بالإضافة إلى التفتيش المستمر من قبل إدارة الأغذية والمشروبات على جميع المطاعم والمنافذ من حيث المطابخ والثلاجات وتواريخ الإنتاج والصلاحية والنظافة العامة والتزام العاملين بالنظافة الشخصية والشهادات الصحية وغيرها وذلك بمعايير ونظام محترف يضمن تقديم منتج صحي آمن بسعر مناسب يلبي جميع الأذواق والأعمار.

وكانت إدارة النادي ممثلة في إدارة الأغذية والمشروبات سبقه فيما يخص الإجراءات الاحترازية منذ بداية الجائحة بمخاطبة المتعهدين بأخذ الإجراءات الوقائية من حيث استخدام أدوات "الاستخدام الواحد" واستخدام المطهرات في تعقيم الطاولات والكراسي بصفة مستمرة مع التأكيد على جميع العمالة بالالتزام بالكمامة وفي حالة ظهور أي أعراض لنزلات برد علي أي فرد من العاملين يجب عليه الإلتزام بالبقاء في منزله علي الفور وعدم الحضور للنادي مع إبلاغ مديره.

ومنذ إغلاق النادي تم رفع جميع البضائع من الثلاجات والمخازن لجميع المطاعم لضمان عدم تلف أي بضاعة. وقد تم إلزام جميع المتعهدين بعمل نظافة عامة للمكان مع التطهير والرش لضمان عدم دخول أي حشرات أو قوارض في فترة الغلق وتحديد يوم أسبوعياً للتواجد لمراجعة أعمال النظافة والصيانة.

وقد تم اتخاذ إجراءات احترازية هامة لا تهاون فيها وجميع المطاعم متعاونة لأقصى درجة لعبور المرحلة القادمة على خير وذلك دون زيادة في سعر أي منتج. وسوف يتم اتخاذ الإجراءات بالنسبة لجميع المتعهدين مع الالتزام بالإجراءات التي ترسل من قبل وزارة الشباب والرياضة.

أولاً: فيما يخص العاملين

على سبيل المثال لا الحصر لا يتم إدخال أي شخص النادي بدون كمامة، كما أن دخول العاملين لمكان



الأعمال الهندسية



قامت اللجنة الهندسية بمجهود كبير في أعمال صيانة وتطوير كافة مرافق النادي على مدار هذا العام وكان أهمها: رفع كفاءة الصالة الرئيسية بالمبنى الاجتماعي، وتطوير ورفع كفاءة معظم غرف الملابس بالنادي، علاوة على القيام بالصيانة الشاملة لصالات الألعاب، وحمامات السباحة، وغرفة الماكينات الخاصة بها. كما تمت أيضا صيانة أرضيات و حوائط ملاعب مجمع الأسكواش، إضافة إلى إنشاء دورة مياه بالدور الأرضي بالمجمع. وكذلك صيانة مرافق وملاعب النادي، وأسواره. والانتهاء من أعمال صيانة ودهانات منطقة ألعاب الأطفال والمبنى الإداري. كما تم تنفيذ شبكة للحماية الأرضية لجميع أعمدة النادي، وتطوير وإحلال إضاءة ملاعب التنس الغربية، وصيانة ورفع كفاءة ملاعب النجيل الصناعي بالبولو، وتغيير وصيانة أرضيات منطقة الدخول أمام جيم الاسكواش وأرضيات قاعة الطعام بمبنى البولو، ومد كابلات الألياف الضوئية والانترنت. وتم كذلك تطوير ورفع كفاءة مركز الخدمات، و تخطيط طرق النادي، وصيانة أجهزة التكيف بمرافق النادي صيانة شاملة، وكذلك رفع كفاءة محطة المياه العكرة لرى المساحات الخضراء بالنادي.



الصيانة



توسعة المسجد



افتتاح منطقة للشباب أمام صالة الجيم



انشاء ملعب لرياضة البادل تنس



تجديد غرف خلع الملابس



تكيف صالة الجيم



افتتاح متجر للنادي



الأديب العالم ... الأستاذ الدكتور يوسف عز الدين عيسى (١٩١٤ - ١٩٩٩)

د. يوسف عز الدين عيسى من خريجي كلية العلوم بجامعة القاهرة عام ١٩٣٨، وكان قد عُيِّن مُعيداً بها في قسم علم الحيوان، تخصص في علم الفراشات، ثم طلب لاحقاً نقله إلى جامعة الإسكندرية فور إنشائها لحيبه الشديد لهذه المدينة الساحرة التي تطل على البحر؛ حيث أسس الجامعة مع المؤسسين، وعاش في الإسكندرية طوال حياته، يكتب أمام بحرها ويحاضر في جامعتها. وكان د. يوسف عز الدين عيسى رئيساً لتحرير مجلة "الشاطئ" ومجلة "أمواج"، كما كان عضواً في المجلس الأعلى للثقافة، وكان له الفضل في إنشاء قسم المسرح بكلية الآداب، جامعة الإسكندرية، كما أسس قسم علم الحيوان بكلية العلوم، جامعة طنطا. وقد حصل د. يوسف عز الدين عيسى على جائزة الدولة التقديرية في الأدب عام ١٩٨٧، وكان أول أديب يحصل على هذه الجائزة وهو من خارج القاهرة، كما كان أول من يحصل على جائزة في الأدب وهو أستاذ في كلية العلوم. وكان قد حصل من قبل - عام ١٩٧٤ - على جائزة الدولة التشجيعية في الأدب على أعماله الدرامية، وأيضاً كانت المرة الأولى والوحيدة التي يحصل فيها أحد على جائزة من الدولة على الدراما الإذاعية؛ حيث كتبت اللجنة في حيثيات الجائزة إن أعماله "جعلت من الدراما الإذاعية أدباً رفيع المستوى". وقد حصل أيضاً على وسام العلوم والفنون من الطبقة الأولى مرتين، وعلى وسام الجمهورية، وعلى وسام فارس الأدب لدوره في "زيادة مدرسة جديدة في الكتابة أثرت الحركة الأدبية التي أثرت على جيل جديد من الكتاب". وقد رُشح د. يوسف عز الدين عيسى لجائزة نوبل في الأدب عام ١٩٨٣ مع الأدبيين نجيب محفوظ وتوفيق الحكيم، ولكن شروط الجائزة كانت تقتضي أن تكون الأعمال مترجمة لإحدى هذه اللغات: الإنجليزية، الألمانية، الفرنسية، السويدية، ولم تكن أعماله مترجمة في هذا الوقت، ويرى كثير من النقاد أن الترجمات كانت العائق الوحيد لحصوله على الجائزة. وقد تمت ترجمة أعماله بعد رحيله إلى الإنجليزية والإسبانية.

في سن الخامسة والثمانين، لم يكن د. يوسف عز الدين عيسى قد تغير كثيراً عن هذا الشاب الذي كان جاء إلى الإسكندرية، ووقف أمام بحرهما مبهوراً بسحرها وشغوها بحبها، لكنه رحل في سلام في سبتمبر من عام ١٩٩٩. وبعد رحيله، أطلق اسمه على قاعة الصالون الثقافي في مركز الإبداع بالإسكندرية، كما كتبت عنه مجلة جامعة شيفيلد بالمملكة المتحدة مقالاً بعنوان "الكتاب العالمي". وكان هذا أيضاً عنوان محاضرة عنه في جامعة كاليفورنيا. رحل د. يوسف عز الدين عيسى تاركاً وراءه كنز ثقافي لا مثيل له من الأعمال الإبداعية الإنسانية، عساها تزيد المحبة والتعاطف بين البشر، كما كان يتمنى.

أستاذ ورئيس قسم بكلية العلوم، جامعة الإسكندرية، وأديب تتميز أعماله ببصغة إنسانية عالمية؛ حيث جمع بين الأدب والعلم والفن طوال حياته، وهو أيضاً عضو أصيل من أعضاء نادي سبورتنج، كما كان عضواً في اللجنة الثقافية به. وقد قدم في النادي ندوات ثقافية عديدة، وتمت مناقشة بعض أعماله التليفزيونية وعرضها في النادي، كما أقام النادي تكريماً له بعد حصوله على جائزة الدولة التقديرية في الأدب. وقد حصل د. يوسف عز الدين عيسى على الدكتوراه من جامعة شيفيلد بإنجلترا، كما حصل على منحة فولبرايت كأستاذ زائر. وقد حاضر في جامعتي بيركلي بكاليفورنيا وإلينو بשיكاغو، وقد عُرض عليه الاستمرار في العمل بهما، لكنه أثار العودة إلى بلاده لينقل لها كل ما تعلم.

كتب د. يوسف عز الدين عيسى تسع روايات، وما يقرب من مائتي قصة قصيرة، وست مسرحيات، كما أن له مجموعة من الأشعار والأزجال والأغاني، أشهرها أغنية "الفرنفل"، أول أغنيات الفنان عبد الحليم حافظ. كما أن له أيضاً ما يزيد عن مائة مقال في الجرائد والمجلات خاصة جريدة الأهرام، أشهرها سلسلة "مع الفكر والخيال" و"من مفكرة يوسف عز الدين عيسى" و"أسبوعيات"، التي شارك فيها مع عدد من كتاب مصر الأجلاء، هذا بخلاف المقال التحليلي لأدباء عالميين و"المقال العلمي". من أهم رواياته: "الواجهة" و"الرجل الذي باع رأسه" و"عواصف" و"العسل المر" و"غرفة الانتظار" و"التمثال" و"عين الصقر" و"ثلاث وردات وشمعة" وغيرهم، ومن أهم مسرحياته: "تريد الحياة" و"غرفة بلا نوافذ" و"زوار" و"في قطرة ماء" و"العبقريّة تبكي" و"عجلة الأيام".

د. يوسف عز الدين عيسى هو أيضاً رائد الدراما الإذاعية في مصر والشرق الأوسط؛ فقد تحولت مسرحيته "عجلة الأيام" - التي كتبها عندما كان طالباً في جامعة القاهرة - إلى دراما إذاعية عام ١٩٤٠، وكانت أول عمل درامي متكامل يُذاع في سهره آنذاك، وقد شجعه الأستاذ محمد فتحي - كروان الإذاعة وقتها - على الاستمرار، فكتب ما يقرب من أربعمئة عمل للإذاعة، من ضمنها أعمال كتبت وأذيعت في إذاعة الـ BBC بالمملكة المتحدة أثناء دراسته هناك. ومن أهم مسلسلاته الإذاعية مسلسل "عدو البشر"، وهو أول مسلسل في مصر والشرق الأوسط، ومسلسلات "عواصف" و"المملوك الشارد" و"العسل المر" و"لا تلوّموا الخريف" و"بدون عنوان" وغيرهم. وقد أذيعت جميع أعماله في البرنامج العام، وارتبط اسمه بأسماء عدد كبير من الفنانين مثل كمال الشناوي وسميحة أيوب وعماد حمدي ومحمود مرسى ولىلى طاهر وزوزو حمدي والحكيم وسمير صبرى وشمس البارودي وغيرهم.



أسرع و أسهل أونلاين سوبر ماركت

إبليكيشن توفير

أونلاين
سوبر ماركت

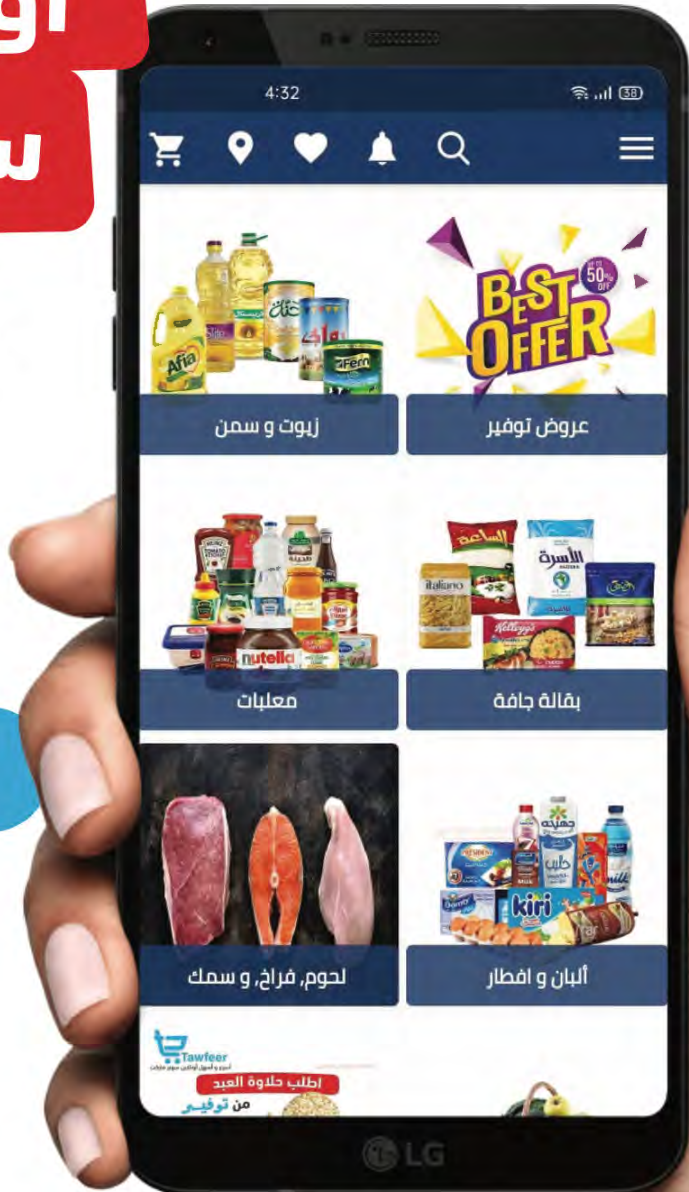
خصم
أج
على أول طلب

استخدم البروموكود
club100

حمل التطبيق



Tawfeermarket.com/app
التطبيق متوفر على



An illustration featuring a stack of three books with yellow and white striped spines. A purple book is placed on top, angled towards the right. The purple book's cover has the Arabic text 'من إبداعات الأعضاء' (From the creations of the members) in white. Behind the books is a yellow mug with a black handle and a black leaf design. The entire scene is decorated with stylized purple and pink leaves and small circles. The background is a light blue gradient with soft, abstract shapes in shades of purple and pink.

من إبداعات الأعضاء



"من أغنيات الصيف" قصيدة للشاعر **عماد حسن**

من يوم ما سافرتي وسبتيني
مش عارف لعيونك عنوان
وشطوط الفرع بقت هي شطوط الأحزان
النورس مبقاش بيغني
والأحمر ضايغ م الألوان
م الصيف للصيف بستناكي عند الشجرة
رمل المعمورة المتحني بضي القمره
والفندق في الليل السهران ويا النسمه
أنوار مكسيم الحيرانة
وعيون الليل المبتسمة
بستناكي
قلبي معاكي
معرفش لفين حتوديني وانا قلبي بلاد
وغنا ومزيكا ونور وكلام
حواديت بتضل ع الأيام
وأنا عارف إنك حتجيني مانا قلبي بلاد
ووطن لعيونك ياملاكي
حستناكي
عند الشجرة
رمل المعمورة المتحني بضي القمره
والفندق في الليل السهران ويا النسمه
أنوار مكسيم الحيرانة
وعيون الليل المبتسمة
بستناكي
بستناكي



بقلم د. آيات الحداد

نادي سبورتنج ١٣٠ عاماً من العطاء



فوق أرض إسكندرية القرن التاسع عشر تقاسم الأوروبيون مع سكانها الأصليين، روعة المدينة التاريخية الكونية، المطلّة على بحر حالم له أمواج إغريقية، تظلمها نفثات السحب الفضية لتقف شاهدة على هذه البقعة الساحرة التي يتماهى فيها الزمان والمكان. ولم يقنع الأوروبيون بالنظر لجمال أرض الإسكندرية السنجابية المغسولة بمطر السماء اللازوردية، إنما شرعوا يؤسسون لأنفسهم صروحاً اقتصادية وبنون بيوتاً وقصوراً كأنهم سيعيشون فيها أبداً ! وفوق ذلك كله أسسوا أعرق نوادي مصر؛ نادي سبورتنج الذي يمر هذا العام (٢٠٢٠) قرابة ١٣٠ عاماً على تأسيسه عام ١٨٩٠، وقد عُرف منذ وقت افتتاحه بأنه نادي صفوة المجتمع، وترجع قصة نشأته أن كبار ضباط الجيش الإنجليزي كانوا مُغرمين بلعبة "الكريكت"، فاختاروا الأرض الشاسعة - موقعه الحالي في شرق الإسكندرية - التي كان يمتلكها وقتها "الأمير عمر طوسون" (حفيد الخديو سعيد باشا) لينشئوا فوقها - الضباط الإنجليز - أول ملعب كريكت في القطر المصري، أعقبه بناء ملعب تنس واستراحة صغيرة صارت فيما بعد موقع "الكلوب هاوس"، وتم تأسيسه بشكل رسمي برئاسة الأمير عمر طوسون.

مُلْتَقَى للرؤساء:

شهد النادي زيارة العديد من الشخصيات التاريخية والسياسية، كزيارة اللورد كرومر والملك فاروق وأم كلثوم، وكما تناول الرئيس السادات وفريته طعام الإفطار بالنادي صباحاً في زيارة مفاجئة لم يكن مرتب لها بصحبة سيد مرعي، ولم تنقطع فيه أبداً الحفلات الموسيقية والغنائية الراقية حتى الآن، بخلاف الحرص على إقامة الندوات الثقافية باستضافة شباب وكبار الكتاب والمفكرين وكان الأدباء نجيب محفوظ وتوفيق الحكيم رواد دأمين للنادي في فصل الصيف، وقد تناول الأديب السكندري الكبير إبراهيم عبد المجيد النادي في روايته "طيور العنبر"، وكان أيضاً ساحة لخيال وإبداع أعمال روائية عالمية مثل "رباعية الإسكندرية" للأديب الإنجليزي العالمي "لورانس داريل"، وامتداداً لذلك النشاط الثقافي والفني التاريخي تحرص اللجنة الثقافية بالنادي على إقامة معارض الكتاب وافتتاح فروع مكاتب



هامة على أرض النادي إيماناً منها بأهمية الثقافة ودورها الرائد في تميّز النادي حتى حازت اللجنة الثقافية بنادي سبورتنج علي سمعة طيبة في كافة الأوساط الثقافية، وأشاد الدكتور مصطفى الفقي المفكر السياسي ورئيس مكتبة الإسكندرية بدور النشاط الثقافي في النادي خلال الندوة الهامة التي عقدت له عام ٢٠١٧.

النادي بيت للجميع :

يتميز نادي سبورتنج بأن جميع أعضائه يشعرون وهم بداخله بأنهم في بيتهم الثاني، ومازال النادي حتى يومنا هذا يحافظ على التراث الذي يحترمه ويلتزم به الجميع، كما أن هناك أماكن مخصصة لكبار السن حتى يشعروا بالراحة والهدوء والاستجمام غير مسموح بدخول الأطفال أو حتى من يرتدون ملابس رياضية وهذا لا نشاهده في العديد من الأندية، وهناك أيضاً أماكن مخصصة للأطفال مما جعل أعضاء النادي يشعرون أثناء تواجدهم بالنادي بأن ليس هناك شيء ينقصهم، فهو نادي كامل ومتكامل، مما جعل نادي سبورتنج متميز عن غيره من الأندية لحفاظه على عرافته وقيمه الثابتة وأصالته التاريخية.

سبورتنج نادي سباق الخيل المميز:

في ١٠ سبتمبر عام ١٨٩٠ تم افتتاح النادي رسمياً بحفل ومسابقة لسباق الخيل، كانت هي الأولى من نوعها في مصر آنذاك، وقد حضر الاحتفال الخديوي توفيق حاكم مصر؛ ليصير فيما بعد سباق الخيل هو النشاط الرياضي المميز له الذي يستقدم إليه النخبة المصرية والأجنبية بشكل دائم، ليصل إلى الملك فاروق الذي حضر فيه سباقاً للخيول في أربعينيات القرن الماضي، ليُسمى المبنى التراثي (مدرج الملك فاروق)، ومازال النادي يحافظ على هذا المدرج التراثي حتى الآن، أما مبنى النادي الرئيسي فقد تم إنشاؤه في عام ١٩٢٨. وكان المُتبع أن يرأس النادي فخرياً على الدوام حاكم مصر سواءً كان "الخديوي" أو "السلطان" أو "الملك" بحسب اللقب الدستوري في مراحل تاريخ مصر خلال تلك الفترة لكل من يجلس على العرش، كما أن نادي سبورتنج صُنِف من أقدم عشرة أندية في مصر.



من الرياضة إلى الثقافة والفن والسينما:

يحفل تاريخ النادي بالعديد من النشاطات الثقافية والاجتماعية، كما أنه وضع بصمة على المستوى المحلي والدولي في النشاط الرياضي، ليأتي الكابتن عبد اللطيف أبوهيف السباح العالمي ابن النادي من أبرز الوجوه الرياضية إذ تم تلقيبه ببطل أبطال العالم في السباحة. ولجمال مناظر النادي وتنسيقه من الداخل كان جاذباً لأن يكون مكاناً لتصوير الأفلام السينمائية الهامة، إذ تم تصوير مشهد من فيلم رد قلبي (مشهد مريم فخر الدين وصلاح ذو الفقار) سنة ١٩٥٧، وقبله بعام واحد (١٩٥٦) كان فيلم موعد مع الغرام (مشهد فاتن حمامة وعبد الحليم حافظ) بنادي سبورتنج أمام مدرج الملك فاروق، وقد اكتشف المخرج فطين عبد الوهاب فيه الفنانة الكبيرة شويكار حال قيامها بتأدية دور بسيط في مسرح النادي القديم.



....نعم سيبقى دائم الحضور فالشعراء لا يرحلون...

عن الشاعر الكبير فؤاد طمان

بقلم الشاعر عماد حسن



حينما نذكر شعراء مصر الكبار من جيل الستينيات والسبعينيات، صلاح عبد الصبور، أحمد عبد المعطي حجازي، محمد إبراهيم أبو سنة، فاروق شوشة، فاروق جويده، وأحمد سويلم، فلا بد أن نذكر شاعرنا الكبير الذي فارقنا يوم العاشر من أبريل من عامنا هذا، الشاعر/ فؤاد طمان عضو لجنة الشعر بالمجلس الأعلى للثقافة والحاصل على العديد من التكريمات والجوائز العالمية، منها جائزة الدولة التقديرية في الشعر لعام ٢٠١٩ وجائزة اليونان في الشعر والتي تحمل إسم شاعرها الكبير "كفافيس"، وقد ترجمت أشعاره لعدة لغات أجنبية كالفرنسية والأسبانية والألمانية واليونانية. سيبقى هذا الشاعر العظيم ابن الإسكندرية وعضو نادينا الحبيب "سبورتنج"... سيبقى حاضرا في تاريخ وذاكرة وطنه مصر، وفي وجدان شعبها بما أبدع من دواوين أثرى بها المكتبة المصرية والعربية والمكتبة الإنسانية على إتساعها.

ونعرض لحضراتكم إحدى قصائد شاعرنا الكبير من ديوانه "يوم وداع المدينة" والقصيدة بعنوان "المسافر.."

ما زلت منشغلاً بأعداء على الطرقات.. حمقى..
يزرعون البُغْض..
لا تنسى يمين الثأر منهم،
والحياة قصيرة.. والثأر يلتهم الفصول الباقيات..
وأنت ماضٍ كي تَبْرَ بما عَقَدْتَ من اليمين!
ما زلت تنفق ما تبقى من فصول العمر
مُنْكَبًا على الذكرى..
تقدّسُ نارها الأولى.. وتستحيي لظاها..
جاهدا أن تُمسكَ الزمَنَ المُضَيِّعَ،
في مهبِّ الريح.. تستبقي لك الطيفَ الذي
ضيعتَ عمرَكَ في تتبعه،
وتدرك أنه يبقى هنيهاتٍ على لُجَجِ الظنون!

• • •

ما زلت تلهثُ
كي ترتبَ ما تبقى من حصادِ العمر..
من أوراقه الأولى.. ومن بوح القصائد
في سكون الليل..
من نَعَمِ تزول..
ومن وصايا لن تصونَ الكون..
أو يبقى بها المالُ المورثُ والبنون!
ما زلت مشغولًا بآرث يسرق الأيام منك!
العمرُ يمضي..
والفصول تساقطت أوراقها غبَّ الخريف..
وأنت ماضٍ في الرياح السافيات،
على مدارات الجنون!
فارقبَ أمامكَ ذلك الوَهَجَ الذي يدنو ويدنو!!
خَفِّفِ الوُطْءَ.. اتَّئِدْ..
ألِقِ الحقائقَ تحت أولِ دوحة..
وامشِ الهوينى فاتحًا للخُسنِ حُصْنَكَ
واحذرِ الوقتَ الخثون!

ها أنتَ تمشي مسرعاً،
من منحنى السبعينَ للوَهَجِ النهائي القريب!
تمضي خَلِيَّ البال.. لا تدري
بأن عليك أن تمشي الهوينى الآن..
لا تستعجل الخطوَ الدعوب!
استوقفِ الزمَنَ العجول.. ولا تحاول أن تسابقَ خطوهُ:
امشِ الهوينى أيها الساهي
لتجمعَ آخرَ الثمرات.. ولتنصتَ بكل حنين قلبكَ
للهموى الذاوي على أغلى الدروب!

• • •

ها أنتَ تمشي
مثل طفلٍ يملأ الدنيا وعوداً..
مثل شابٍ حالمٍ
يختار من بين البناتِ عروسه،
ويُزَيِّنُ الدنيا لها..
ويَهْبُ للفتاك من خِلانِهِ في الليل
يُقسِمُ مثلهم ألا يعود بغير تاج الغار
حتى إن يثُنَّ مضرجاً بدمائه غُبرَ الحدود!
ها أنتَ تحلم..
ثم توغلُ سادراً في النار
كي يتحقق الحلمُ المُحال.. وتنجزَ الوعدَ الجديد!
ها أنتَ تنسى من زمانك، ما انقضى..
وبصدرِكَ العارى تجوزُ الريحَ
مقتحمًا هنا غابَ الرعود..
مستقبلاً أيامكَ المحدودةَ الساعاتِ بالوهم الجميل
كأنها عمرٌ مديدٌ سوف يبدأ..
أو عهود سوف تتلوها عهود!

• • •

زمان يا فن



بقلم الكاتبة رانية البشبيشي

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



البصير



بأمتنان مقدم رجائي أن أصبح في الطريق إلى أحد المطابع التي إعتاد التعامل معها .. أخبرته في وجل أي لا أعرف الطريق .. طمأنني أنه خبره جيداً وأنه يريدني لأؤنس وحدته فحسب.

تأبط ذراعي كان يتكئ بثقله عليها .. كان يحكي لي كثيراً من الحكايات يحاول أن يسري عني ويزجي بها الوقت الطويل الضائع في التنقل بين الحافلات المتعددة وكأنه يقدم اعتذاراً ضمناً عن إضاعته وقتي دون أن يقصد ..

كانت بوصلته الحاذقة تعمل في مهارة كلما هبطنا من حافلة أخذ يتأكد من دقة خارطته .. يسألني عن معلم ما يميز الطريق فأجيبه بنعم .. لم يخطئ قط في تحديد المكان وكأنه كان يحصى خطواته ..

حتى وصلنا شكرني في حرارة أخبرني أن بوسي انتظاره لأرافقه في طريق العودة أو أنصرف لحال سبيلي إن أحببت ..

استدردت لأعود أدراجي .. اختلطت علي الأمكنة .. تاهت معالمها .. حاولت أن أتبع الطريق العكسي لأعود .. انتابني الهلع من الزحام وأسماء الشوارع التي انتزعت من أماكنها بفعل عوامل البناء والهدم وسيولة الأرصفة مع القضبان مع المارة والباعة والبضائع .. زحف الظلام رجفت خفت أن أوغل في التيه وتبتلعني الأدغال فلا أرضاً قطعت ولاظهراً أبقيت .. عدت أدراجي إليه مذعورة .. جلست بجانبه .. سرى منه إلي دفء ما .. أدركني ببشاشته .. قال في وداعة "كنت اتركاً من أجلك .. انتظريني دقائق لأصحبك" ..

تأبط ذراعي في ارتياح تشي به نبرة صوته وابتسامته .. ناولته عصاه ونظاراته السوداء .. لبسها في بساطة اختفت خلفها عيناه المطفأتان.





أ.د. دينا عز الدين

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

العادات الغذائية في مصر القديمة

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

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

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



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

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

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



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

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



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



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

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



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



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



اللياقة النفسية

بقلم الكاتبة غادة كريم

إزاي تمرن نفسيتك كل يوم في عشر خطوات ؟؟

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

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

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

٩- قبل الصلاة خلى عندك إيمان

قبل ما تتكلم اسمع
قبل ما تصرف اشتغل
قبل ما تكتب فكر
قبل ما تمشي حاول
قبل ما تموت عيش..

١٠- عيش .. دي أهم نصيحة (حب نفسك)

أنا صحيت فجأة لقيت نفسي في نص التلاتين وبقابل ناس بتقولي حضرتك وهما في نص العشرين ..
هل أنا عشت كل اللي فات وهل عندي خطة تسعدني وأنا مقربة علي الاربعين ؟!
كلنا بنصحي ونتنفس ويخلص اليوم وننام لكن كام حد فينا مبسوط ؟!
علشان كده اكتشفت أنك لازم تطور أفكارك ومشاعرك علشان تعرف تحب نفسك فتعيش بلياقة نفسية تمكّنك أن تستمتع بما تبقى لك من الحياة.

١- قول لنفسك كلام ايجابي !

مهما كنت غرقان في الضلمة دايمًا حوارك مع روحك هو اللي بيقويها ..
ما تقوله لنفسك كل صباح في المرأة هو ما يشكل نفسيتك دور علي نعم ربنا ..
دور علي صورة شكلك فيها حلو ..
دور علي حد بتحبه وكلمه ..
دور علي كتاب جديد واقراه ..
دور علي جيم وروح مع أصحابك تغيير ..
دور علي ناس ايجابية وصاحبهم ..
دور علي أي نقطة سعادة وأمسك فيها بايديك وسنانك قول لنفسك في المرامية أنك زعلان وبتحاول ..
أفضل من أن تتفادي تبص في المرامية لحسن تعيط علي حالك !

٢- ماتخليش حد يقولك... علشان أنت مختلف أنك معيوب ولا يقنعك أن اختلافك هو سر ضعفك .. ربنا خلقك مختلف علشان ده تفوقك وقوتك

٣- صاحب الناس الناجحة والناضجة والمتوازنة نفسيًا ..

الناجحين هيلهموك
الناضحين هيفهموك
المتوازنين نفسيًا هيسندوك

٤- ابعده عن المشاكل بكل أنواعها بقدر الأمكان،
بتسحب وقت من عمرك وطاقة من نفسيتك .. العمر قصير حط وقتك ومجهودك في شئ مفيد

٥- لازم يبقي عندك هدف وحلم وخطة

هدف أنك توصله في خلال السنة
حلم حاجة توصلها في عمرك
خطة يعني استراتيجية هتعمل كده إزاي للاتنين ؟!

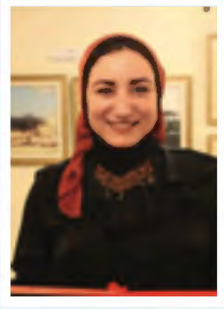
٦- أنت ببساطة بتشكّل نفسك تمامًا ..

شكلك باللي بتاكله من أكل مقلي وسريع أو صحي ومتوازن
عقلك باللي تقراه وتتفرج عليه علي الفيسبوك والتليفزيون



إغسل قلبك قصيدة للشاعر أحمد شبكة

حاول أول ماتقوم م النوم
تغسل قلبك
بعد ما تغسل وشك على طول
هتلاقي اليوم
يمكن عادي
لكن قلبك هيكون مغسول
فيقابل بالبسمة.. البسمة
وهيصر ويأك ع القسمة
وف كل القرارات الحاسمة
هيكون لك قلب.. ماهوش مشغول
وماهوش مقفول
وماهوش كاروهات أبيض وأسود
هيكون أخضر
ويعاند في اليوم الأغبر
ويشد الشمس عشان تحضر
وهيعدل في عينيك المايل
يسبق عقلك ويروح قايل
وعشان مغسول
وماهوش شايل
حيصالحك وهيفضل قابلك
ولا ها يندل ويموت قلبك
.. وإن سألوك قول
ماصادفتش قلب ومات مقتول
علشان مغسول



قصة قصيرة
بقلم ريهام الرفاعي

الأسوار

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

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

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

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

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

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

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



خشونة المفاصل (Osteoarthritis)

الأستاذ دكتور أحمد والي

أستاذ جراحة العظام واستشاري المناظير
والإصابات الرياضية وتغيير المفاصل

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

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

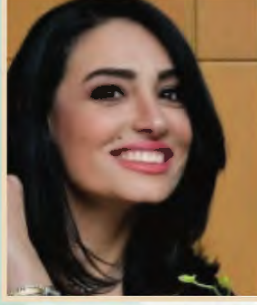
أما عن الفكرة السيئة والغير صحيحة عن تغيير المفاصل وإبدالها بالمفاصل الصناعية وخاصة الركبة، فسببها أنه في البدايات أجريت عمليات كانت نتائجها غير ناجحة وهذا هو أمر كل جديد، أما الآن مع تقدم العلم وتقدم نوعيات المفاصل الصناعية أصبحت هذه النوعية من العمليات ناجحة جداً بل أن المريض يرجع بعدها إلى ممارسة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

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

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

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

ما بعد الكورونا إن شاء الله



بقلم د. مروى الشامي
قاصة وطبيبة أمراض صدرية

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



رؤية دكتور حسن محمود

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

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

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

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

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

من ملامح التذوق الموسيقي ... قصيدة أیظن

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

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

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

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



صناعة الكوادر الفنية والتنمية المستدامة



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

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

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

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

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

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

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



الطباعة ثلاثية الأبعاد وتأثيرها على مستقبل الصناعة

بقلم د. أحمد عبد القادر

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

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

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

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



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

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

إعلانك

لأكثر من ٨٠ ألف عضو

www.alexsportingclub.com

 [Sporting.Club.Alexandria](https://www.facebook.com/Sporting.Club.Alexandria)

Mobile Application



Available on the
App Store



GET IT ON
Google Play



Just Call Us

03 5461515

info@alexsportingclub.com

جوائز وتكريمات

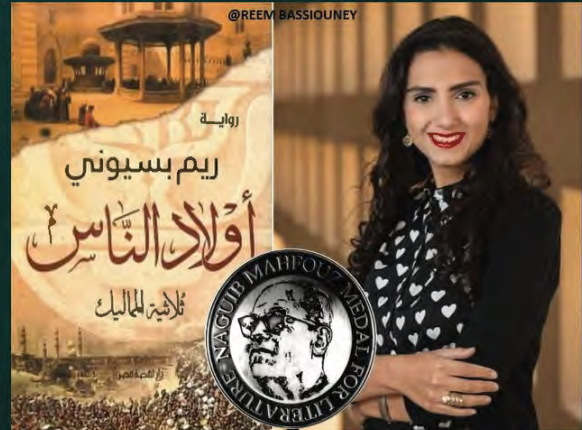
حبر الفتح السي
رئيس جمهورية مصر العربية
محفوظ الوائيل من الطبقة الأولى
د. : دكتور عمرو مصطفى الحويط
تتمتع فقط بموهبة ومهارة
تمتع بموهبة ومهارة
تمتع بموهبة ومهارة
تمتع بموهبة ومهارة

تهنئة إدارة النادي

الدكتور / عمرو مصطفى الحويط
بحصوله على نوط الإمتياز من الدرجة الأولى
مع أطيب التمنيات بدوام التقدم والتميز

تهنئة إدارة النادي

الروائية / دكتورة ريم بسيوني
بحصولها على جائزة نجيب محفوظ
عن روايتها "أولاد الناس" من ثلاثية الممالك



تهنئة إدارة النادي

الكاتبة / عفاف مشعل
عضو اللجنة الثقافية بالنادي على صدور
روايتها الأولى "عندما تعزف أوتار القلب"



نجوم وراء الستار



جانيت السباعي "چانو"

من منا لا يعرفها صغيرا كان أو كبيرا، رياضياً أو غير رياضي، موظفاً كان أو عضواً.

لقد اكتسبت لقب بنت النادي من سنوات طويلة، تدخل يومياً من باب الترام وأحيانا من بوابة أبي قير ملقبة بالتحية على كل من يصادفها بابتسامة هادئة وبصوت مميز، تداعب الجميع وتسال عن الجميع، هي جانيت السباعي خريجة مدرسة سانت جان انتيد الملتزمة بتعاليم الراهبات واخلاقهن، هي چانو خريجة كلية التجارة ولاعبة الفريق القومي لكرة السلة وهي كابتن جانيت التي أخرجت أجيال من لاعبات كرة السلة المتميزات بالنادي ولا تزال تدعم

اللاعبات من خلال عملها كإداري كرة السلة لفريق الدرجة الأولى سيدات، جانيت هي الصديقة الوفية والأخت في الشدة وهي القلب الصافي الأبيض المعطاء الذي لا تملك إلا أن تحبه وتحترمه وتقدره، أما الجانب الآخر (الوظيفي) لجانيت فهي مدير إدارة الحاسب الآلي والأشتراكات حيث قامت بتأسيس هذه الإدارة منذ ٣١ عاماً وتعتبر هذه الإدارة وليدها الذي ظل يكبر أمام عينيها كل يوم حيث عملت بكل جهد وتفاني لتطوير الإدارة والوصول بها إلى أعلى مستوى. وكمديرة في مكتبها هي جانو القوية الحازمة وفي نفس الوقت البسيطة المرحبة وشديدة الدعم لموظفيها حيث أنهم بالنسبة لها أبناءها وأخواتها وفي وقت العمل تجدها شديدة الإلتزام والجدية كما أنها شديدة العطاء حيث أنها لا تبخل بأي معلومة على أحد، كما أنها تتميز بسعة الصدر لسماع مشاكل الأعضاء وتجدها حلاً لأي مشكلة.

إنها نموذج إنساني رائع ومثال يحتذى به وجب علينا أن نقدمه لأعضاء نادينا الذين لا يرون هؤلاء النجوم الذين يقفون دائماً خلف الستار .



الانسة جانيت تستلم كأس بطولة الجمهورية
للانسات عام ١٩٧٥



مجدي أنور "مجدي تريانون"

خمسة وخمسون عاما مرت على التحاق المتر مجدي بالعمل في تريانون نادي سبورتنج، صديق الجميع، المتواجد أينما ومتى تم الإحتياج له، والمحافظ بقوة على التقاليد والأصول بالمطعم الرئيسي بالنادي، جلسنا معه ليسرد لنا ذكرياته منذ أن بدأ حياته المهنية....

الإسم بالكامل والسن : مجدي أنور أحمد أو كما يعرفني الجمع "مجدي تريانون"، السن ٦٣ سنة.

إحكي لنا عن بداياتك مع تريانون كان عندي ١٢ سنة أول ما بدأت، كنت بأدور على شغل، روجت في الأول أقدم على شغل في ديليس محطة الرمل، فقالوا لي ما فيش شغل عندنا حاليا، لم أياس، لكن طلعت من ديليس على تريانون محطة الرمل مباشرة وسألتهم نفس السؤال... ممكن أشتغل؟... قالوا لي ممكن تشتغل في النظافة طبعا وافقت لأنني كنت فعلا محتاج الشغل... عرضوني على الأستاذ جورج لوقا المدير العام وقتها... إلى قال لي: حلتزم... حتاأكل عيش... وفضلت في تريانون كذا سنة لغاية ما إنتقلت تريانون نادي سبورتنج.

- متى بدأت العمل في تريانون نادي سبورتنج بدأت في النادي من سنة ١٩٦٥ وكنت بأشتغل "سفرجي" بالمعنى الحرفي للكلمة... يعني كنا بنبلس قفاطين وعمة، الزي المميز الي كل الناس القديمة في النادي تعرفه وكانت بتشوفه في الأفلام القديمة.

- من هو رئيس مجلس إدارة النادي وقت بداياتك في النادي محيي بيه الشاذلي الله يرحمه ويحسن إليه... راجل محترم... يحتوي الصغير قبل الكبير... كان يحبني جدا ودايما كان لما يبجي يقعد يناديني ويقول لي: "أقف جنبي.. إحرس القطط وإوعى تخليها تيجي جنبي وكان يديني "جنيه" وهو قايم...

- ما هي أصعب المواقف الي إتعرضت لها وإزاي إتعاملت معها أصعب موقف كان أيام لطفي بيه الأحمر رئيس مجلس الإدارة... دخل عليا المطعم يوم وقال لي يا مجدي أنا معايا ٣٠ فرد ضيوف ولازم تتصرف وتحل الموقف!!.. بصراحة قعدت للحظات أكلهم نفسي لأنني ما كنتش أكيد عامل حسابي.. لكن برضه كان لازم أتصرف... ومش لازم أي حد يشعر بأي تقصير... المهم بعتنا بسرعة جينا لحوم من برة النادي وبعدين جينا الطباخين إلى موجودين في حمام السباحة... والكل إشتغل يوميهما بكامل طاقته لدرجة إن العشاء كان رائع وممتاز بشهادة الجميع... واليوم عدى على خير.

- من هم أهم الضيوف الي زاروك أهم ضيوفهم هم على سبيل المثال المستشار الجوسقي الله يرحمه محافظ الإسكندرية الأسبق والدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة الحالي وفي يوم زارني جميع رؤساء مجالس إدارة النوادي الإسكندرية الكبيرة وطبعا كان معاهم أعضاء المجالس وكان لازم النادي يظهر وقتها في أحسن صورة وخدمة... الحمد لله ربنا وفقنا في إظهار نادينا الحبيب في أجمل صورة وتم الإشادة من الجميع بالخدمة والطعام المقدم...

- ما هي أمنياتك الحالية أتمنى دايما إني أكون عند حسن ظن أعضاء نادينا الحبيب... الي بأحاول إني دايما أقدم لهم أحسن خدمة في كل الأوقات... إلاني بأعتبر النادي ده هو بيت الأعضاء الي بيرتاحوا فيه... فلازم يشعروا دايما إن طلباتهم مجابة...

وفي النهاية شكرنا المتر مجدي الذي يعتبر مثالا للتفاني والجدية في عمله، وجب علينا أن نقدمه لأعضاء نادينا، إعتازا بهؤلاء النجوم الذين يقفون دائما خلف الستار.



صديق أولادنا الشيخ عمر شلبي

حوار أجرتة د. دينا عز الدين

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

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

وهنا أردنا أن نعرف من هي الشخصية التي أثرت في تكوين الشيخ عمر شلبي؟ وقد أجاب أن مثله الأعلى هو سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة والسلام. كما أضاف أن شخصيته لم تتأثر فقط بالأشخاص - مثل والديه والدارسين معه - وإنما تأثرت أيضاً بالظروف والمتغيرات التي مر بها طوال حياته والتي كان لها بصمة واضحة في تكوين شخصيته.

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

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

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

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

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

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

الملف الرياضى



الشمس المشرقة

محمد علي رشوان

الچنتلمان المصري الذي وقف له العالم إحتراماً

"الشمس المشرقة" واحد من أرفع الأوسمة اليابانية ناله لاعب الجودو السابق محمد رشوان، حيث كرمه سفير اليابان بمصر، ماساكي نوكي، في حفل بالسفارة حضره رئيس الاتحاد المصري للجودو، وعدد من أصدقاء اللاعب، وبعض الرياضيين اليابانيين، ووزير الرياضة الدكتور أشرف صبحي،... هذا هو نص الخبر ولكن دعونا نعود إلى القصة من بدايتها.

ولد محمد علي أحمد رشوان في ١٦ يناير عام ١٩٥٦.. وبدأ حياته ممارساً لكرة السلة في نادي الشبان المسيحيين بالإسكندرية، الصدفه قادتة إلى بساط الجودو، ليكون اللاعب السادس عشر الذي فاز لمصر بميدالية أوليمبية.. حيث إتقنته العين الخبيرة للكاتبتن عبد المنعم الوحش وتدرّب معه منذ كان عمره ١٦ عامًا.. شاهده "ياماموتو" الخبير الياباني الذي جاء للإلتقاط المواهب من ربوع مصر، وتولاه بالرعاية كموهبة فذة تنبئ عن مستقبل مشرق..

تعددت رحلات وجولات محمد علي رشوان إلى بلاد العالم، حتى عرف طعم الميداليات في بطولات العالم العسكرية في "كلورادو" حين فاز بالميدالية البرونزية، وفاز بذهيتي إفريقيا في وزن الثقيل والمفتوح في عام ١٩٨٢و عام ١٩٨٣ والذي شهد أيضاً فوز رشوان بالميدالية البرونزية في دورة ألعاب البحر المتوسط.

وتوالى البطولات، وشعر الجميع أن محمد علي أحمد رشوان أصبح قريباً من الفوز بالميدالية الذهبية في دورة لوس أنجلوس الأولمبية في صيف عام ١٩٨٤، ذلك الحلم الذي بات وشيكاً، لكن إستيقظ الناس على خبر فوز محمد رشوان بميدالية فضية ولم يكن ذلك هو الأهم بل كان الأكثر أهمية هو ما تناولته وسائل الإعلام من مدح وتقدير للبطل المصري على رفضه أن يختلس ميدالية من بطل العالم الياباني ثلاث مرات، حيث ساقه القدر ليلعب أمام رشوان وهو مصاب، وتوقع اليابانيون، وكل من شاهد المباراة أن يضر به رشوان في ركبته المصابة، ويفوز بالذهبية، ولكنه لم يفعل وفضل أن يخسر الذهبية بشرف؛ فوضعه العالم

في المكان الذي يستحقه، وحينما سئل لماذا لم يستغل إصابة منافسة ليفوز بالذهب، قال لهم لا ديني ولا أخلاقي تسمح لي بذلك.

أصدرت منظمة اليونسكو في يوم المباراة بياناً أشادت فيه بالبطل الخلق محمد رشوان. ومنحته جائزة اللعب النظيف عام ١٩٨٥ وفاز بجائزة أحسن خلق رياضي في العالم من اللجنة الأولمبية الدولية، وأصر الشعب الياباني على تكريمه في طوكيو فسافر رشوان وتوقع التكريم في القاعات والغرف المغلقة، إلا أنه فوجئ بعشرات الآلاف وقد خرجوا لإستقباله ما بين مسئولين سياسيين ورياضيين وأبطال.

علاقة رشوان مع اليابان باتت كبيرة للغاية للدرجة التي جعلته يتزوج مواطنة يابانية بعد أن أشهرت إسلامها إقتناعاً بمعتقدات صاحب الخلق الرفيع، لينجب ٣ أبناء.

وتوالى جوائز محمد رشوان وتكريمه عالمياً حيث إختارته مجلة "ليكيب" الفرنسية كثاني أحسن رياضي في العالم من ناحية الخلق الرياضي، وفاز بجائزة بيير دي كوبرتان عام ١٩٨٤.

وهكذا خلد محمد رشوان إسمه في تاريخ الرياضة الأولمبية والرياضة العالمية، وبات المثل الذي تحتذي به كل الأجيال، رياضي حقيقى بالمعنى الكامل، ففي لحظة ما فهم المقصود من الرياضة، وقد كافاه الله سبحانه وتعالى، فخلد إسمه، فيما هو أكثر من الفوز ببطولة، لقد صار مثلاً حقيقياً على اللاعب الحق، وعلى المصري الحق، إنه محمد علي رشوان ابن نادينا وابن الإسكندرية العظيم.



أكاديمية الرياضى الصغير



رأى مجلس إدارة النادي ضرورة تطوير المنظومة الرياضية، وخاصة بالنسبة للمرحلة العمرية من ثلاث إلى ست سنوات. ومن ثم تولى الأستاذ الدكتور طارق لطفى زهران مسئولية التطوير وإنشاء أكاديمية الرياضى الصغير فى يوليو ٢٠١٨ على أن تقوم الأكاديمية بخدمة أبناء النادي على أسس علمية، وتخطيط برامج شاملة لتطوير القدرات البدنية والمهارية والحركية للأطفال فى مرحلة الطفولة المبكرة، وتم تقسيم الأطفال إلى مجموعات طبقاً للمرحلة العمرية واختيار أفضل العناصر من المدربين ذوي الكفاءة والقدرة على التعامل مع الأطفال على مستوى الاسكندرية حيث تم صقلهم وإعدادهم للقيام بمهمة تعليم الأطفال المبادئ الأساسية للألعاب المهمة بصورة مبسطة وهي: ألعاب الكرة (اليد - الطائرة - السلة - القدم) وألعاب القوى (الجرى - الرمى - الوثب - ألعاب الدفاع عن النفس) والسباحة، والجمباز والميني فتنس. وقد تم اختيار هذه الألعاب لأنها ألعاب أساسية مولده للطاقة تساهم في تنمية الطفل تنمية شاملة ومؤثرة من الناحية المورفولوجية والمهارية والنفسية والتي تتماشى مع قدراته بأساليب علمية مدروسة ومخطط لها.

- مدة التدريب بالأكاديمية ١٢ ساعة فى الأسبوع لمدة ٣ شهور.
- زمن الوحدة التدريبية ساعة ونصف.
- عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع ٤ وحدات تدريبية
- إجمالي الوحدات التدريبية خلال الدورة ٤٨ وحدة تدريبية
- عدد الساعات التدريبية خلال الدورة الواحدة ٧٢ ساعة
- ضرورة الكشف الطبى على الطفل قبل مزاولة النشاط الرياضى
- على أن يتم عمل البرامج للتدريب من بداية الدورة إلى نهايتها ويتم توزيعها على السادة المشتركين وتعمل الأكاديمية طوال العام مقسمة على ٤ دورات سنوية

أهداف الأكاديمية

- المساهمة فى اكتشاف وتنمية القدرات البدنية والحركية للطفل وتدعيمها وتوجيها.
- تنمية القدرات الحركية والبدنية للطفل لاكتساب القوام السليم والصحة العامة.
- اكتساب الأطفال الميل الإيجابى نحو ممارسة الأنشطة الرياضية والاستمرارية فى مزاولة النشاط الرياضى.
- توجيه الأطفال للأنشطة الحركية المختلفة والتي تتمشى مع قدراتهم.
- المساهمة فى حب الأطفال للأنشطة الرياضية وولائهم وانتمائهم للنادى



ملكة الإسكواش نور الشربيني

بطلة سبورتنج تعتلى قمة التصنيف العالمي للإسكواش

حصلت على المركز الأول فردى عمومى سيدات فى بطولة العالم للإسكواش للمرة الرابعة على التوالى لعام ٢٠١٩-٢٠٢٠ وحصلت على المركز الأول للمرة الثالثة بتاريخها فى بطولة J.P Morgan Tournament of Champions 2019 بنيويورك والمركز الثانى فردى فى بطولة Black Ball Squash Open 2019 وحصلت على المركز الأول فردى فى بطولة Windy City 2020 Open بشيكاغو وحصلت على المركز الثانى فردى فى بطولة DPD 2019 بهولندا وحصلت على المركز الأول فى بطولة مصر الدولية ٢٠٢٠.



الإسكواش

فريدة محمد علي

حصلت على المركز الأول فردي تحت ١٩ سنة في بطولة العالم للناشئات بماليزيا وحصلت على المركز الثاني فردي تحت ١٩ سنة في بطولة JC OPEN 2019 بكندا وحصلت على المركز الثالث فردي عمومي سيدات في بطولة INDIA TOUR HCL OPEN SRFI بالهند وحصلت على المركز الثالث عمومي سيدات في بطولة باكستان الدولية وحصلت على المركز الأول فردي سيدات عمومي في بطولة Grand sport Armenian Challenger وحصلت على المركز الثالث فردي تحت ١٩ سنة في بطولة British Junior Open وحصلت على المركز الأول فردي في بطولة سبورتنج المفتوحة سيدات عمومي والمركز الأول فردي تحت ١٩ سنة في نفس البطولة.



هنا باسم رمضان

حصلت على المركز الأول فردي سيدات عمومي في بطولة الهند الدولية.



فارس محمد دسوقي

حصل على المركز الأول فردي عمومي رجال في بطولة BITTSPURGH OPEN 2020 بامريكا وحصل على المركز الثاني فردي في بطولة CCI International 2019.



زاهد محمد شيرين

حصل على المركز الثاني فردي رجال عمومي في بطولة Pittsburgh Open 2019.

ملك إسلام محمد خفاجي

حصلت على المركز الأول فردي تحت ١٧ سنة في بطولة Dutch junior open squash وحصلت على المركز الأول فردي في بطولة ARDIC EGYPTIAN INTERNATIONAL JUNIOR OPEN تحت ١٩ سنة شبابت.





زينة كريم زين الدين

حصلت على المركز الأول فردي تحت ١٥ سنة في بطولة German Junior Open 2019 وحصلت على المركز الثالث فردي تحت ١٥ سنة في بطولة hongkong junior open 2019 بهونغ كونج.



نورين هشام خليفة

حصلت على المركز الثاني فردي تحت ١٧ سنة بنات في بطولة USA SQUASH 2019 JOUNIOR OPEN بأمريكا.



فيروز إيهاب ابو الخير

حصلت على المركز الأول فردي تحت ١٥ سنة في بطولة BRITISH JUNIOR Open ببريطانيا وحصلت على المركز الأول فردي تحت ١٥ سنة في بطولة hongkong 2019 junior open بهونغ كونج وحصلت على المركز الأول USA SQUASH OPEN 2019 بأمريكا وحصلت على المركز الأول فردي في كل من بطولة سبورتنج المفتوحة تحت ١٥ سنة والمركز الأول في بطولة الجيزة تحت ١٧ سنة.



محمود كريم طاهر

حصل على المركز الثاني فردي تحت ١٥ سنة في بطولة Cologne Junior Cup بالمانيا.



أحمد مجدى مرزوق

حصل على المركز الأول تحت ١٧ سنة في بطولة البرلس للجمهورية.

التنس



عبد الرحمن أحمد السيد

حصل على المركز الثالث فردي في بطولة الإتحاد الدولي للناشئين بالأردن تحت ١٦ وحصل على المركز الأول فرق لبطولة شمال إفريقيا وتأهل لكأس العالم بالولايات المتحدة وحصل على المركز الأول فردي في بطولة شمال إفريقيا ٢٠١٩.

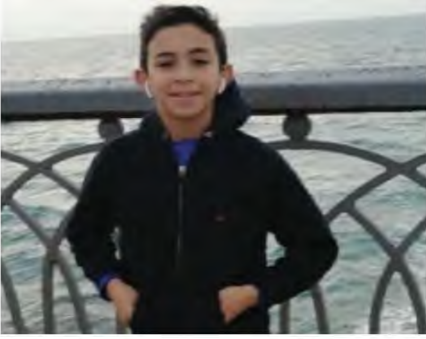
عمر ياسر ياقوت

حصل على المركز الأول فرق تحت ١٤ سنة في البطولة الإفريقية بالجزائر والمركز الثاني فرق في البطولة الإفريقية المقامة على ملاعب الأمن المركزي والمركز الثاني فرق في البطولة الإفريقية للماسترز بتونس وأيضا في البطولة المغلقة بنادي سماش وحصل على المركز الأول فرق في تصفيات كأس العالم وتأهل لكأس العالم بالتشيك.



جواد محمد الفقى

حصل على المركز الثاني فردي في البطولة الإفريقية للناشئين تحت ١٤ سنة بنادي الزهور مرتين.



ياسين كريم سامى

حصل على المركز الثالث فردي في بطولة الإتحاد الدولي ITF مرتين مرة بكينيا والأخرى بلبنان.



كريم محمد البلتاجى

حصل على المركز الأول فردي رجال في بطولة سبورتنج وأيضا المركز الأول في بطولة سموحة.



كريم الفقى

حصل على المركز الأول رجال في بطولة سماش.



جنتة أحمد العصر

حصلت على المركز الأول فردي تحت ١٨ سنة في بطولة بالم هيلز.



حبيرة مجد مسعد

حصلت على المركز الأول فردي تحت ١٨ سنة للناشئات في بطولة سماش وعلى المركز الأول فردي في بطولة جرين ديزرت تحت ١٦ سنة.



نور محمد فيض الله

حصلت على المركز الأول فردي في بطولة سبورتنج والمركز الأول فردي تحت ١٦ سنة في بطولة سماش والأول في بطولة سموحة.



نوراي خالد نبيل

حصلت على المركز الأول فردي في بطولة صيد اكتوبر تحت ١٨ سنة للناشئات والمركز الأول تحت ١٦ سنة في شرق الدلتا والسلمانية والمركز الأول تحت ١٤ سنة في بطولة الزهور.



مالك أمين شرف

حصل على المركز الأول فردي في بطولة سبورتنج للناشئين تحت ١٨ سنة والأول تحت ١٦ سنة.

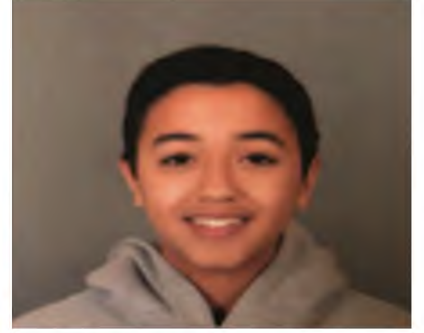


يحيى محمد سماحة

حصل على المركز الأول فردي في بطولة بالم هيلز للناشئين تحت ١٨ سنة والمركز الأول في بطولة سبورتنج.

محمد خالد ربيع

حصل على المركز فردي في بطولة الأمن المركزي تحت ١٦ سنة والمركز الأول فردي في بطولة السلمانية والمركز الأول أيضا في بطولة سبورتنج وسموحة.



نور هشام فتح الله

حصلت على المركز الأول فردي في بطولة سماش وجرين ديزرت وبطولة الأمن المركزي تحت ١٦ سنة وفي بطولة السلمانية وسبورتنج وسموحة تحت ١٤ سنة للناشئات.



طارق شريف حسين

حصل على المركز الأول فردي في كل من بطولة الأمن المركزي وجرين ديزرت ووادي دجلة للناشئين تحت ١٤ سنة.



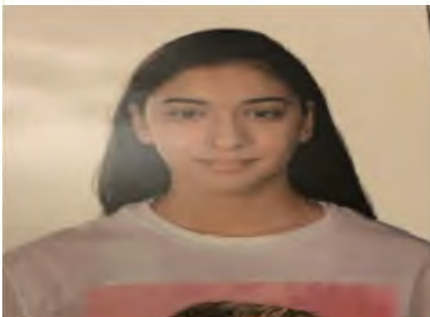
جنى إيهاب سعيد

حصلت على المركز الأول تحت ١٤ سنة في بطولة السلمانية وبالم هيلز.



كارينا محمد أحمد

حصلت على المركز لأول فردي في بطولة نيو جيزة وجزيرة الورد وسماش تحت ١٤ سنة للناشئات.



مايا حاتم عبد الحميد

حصلت على المركز الأول فردي في بطولة الأمن المركزي للناشئات تحت ١٤ سنة.



مريم تامر يوسف

حصلت على المركز الأول تحت ١٤ سنة في بطولة السلمانية.

ألعاب القوى



فاطمة أحمد البنداري

حصلت على المركز الثاني في بطولة الألعاب الأفريقية بالمغرب لسيدات الدرجة الأولى في قفز الزانة وقامت بتحطيم الرقم المصري بارتفاع ٤,١٠ م

رولا سامح اندراوس :

حصلت على المركز الثالث في البطولة العربية السابعة بتونس للناشئات تحت ١٨ سنة في رمي الرمح لمسافة ٣٦,٦٤ م وحصلت على المركز الأول في رمي الرمح في بطولة الجمهورية للدرع للناشئات تحت ١٨ سنة.



لينا عمرو جابر

حصلت على المركز الأول ١٠٠م حواجز سيدات الدرجة الأولى في بطولة الدرع وحصلت على المركز الأول ١٠٠م حواجز للناشئات تحت ٢٣ سنة في بطولة الدرع.



فاتن عبد الخالق السيد

حصلت على المركز الأول في ٤x١٠٠م عدو وتتابع للناشئات تحت ٢٠ سنة مرتان والمركز الأول ١٠٠م حواجز وذلك في بطولة الدرع.



علياء عمرو جابر

حصلت على المركز الأول ٤x١٠٠م عدو وتتابع تحت ٢٠ سنة في بطولة الجمهورية للدرع.





چود طارق مصطفى

حصلت على المركز الأول ٤x١٠٠م تتابع تحت ٢٠ سنة في بطولة الدرع.



چود أحمد ماهر

حصلت على المركز الأول ٤x١٠٠م تتابع والمركز الأول ١٠٠م حواجز للشابات تحت ٢٠ سنة وحصلت على المركز الأول ١٠٠م حواجز للنشآت تحت ١٨ سنة.



أحمد مجدى محمد

حصل على المركز الأول ١٠٠م عدو في بطولة الجمهورية للدرع للنشئين تحت ١٨ سنة.



نور حسين

بطلة من إصرار

أجرى الحوار م. نفين سعد

وكان اللقاء مع بطلة التايكوندو نور أحمد حسين حيث طرحنا عليها العديد من الأسئلة وكانت إجاباتها كالتالي:

سبب اختياري لرياضة التايكوندو إن أختي كانت بطلة في هذه اللعبة وحققت بطولات كثيرة وأنا كنت بلعب في البداية جمباز وانجذبت للتايكوندو بسبب أختي. أنا بدأت الجمباز وأنا صغيرة جداً، أما التايكوندو بدأت في عمري ١١ سنة.

أحسن بطولة شاركت فيها هي بطولة البحر المتوسط سنة ٢٠١٣ وحصلت فيها على ميدالية ذهبية وكذلك بطولة التأهل لأنها حققت نص الحلم الخاص بي. وآخر بطولة كانت أصعب بطولة بالنسبة لي وهي بطولة العالم العسكرية وبفضل الله وكرمه حصلت فيها على المركز الثاني وأيضاً تصفيات التأهل للأولمبياد.



حلمي هو الاشتراك في كل البطولات القادمة وأتدرب كثيراً لتحقيق ميدالية في أولمبياد توكيو ٢٠٢٠.

أؤمن أكبر الصعوبات التي واجهتني هي التأهل لتصفيات الأولمبياد لأنني سنة ٢٠١٢ لم يتم اختياري، وفي ٢٠١٦ أيضاً لم يتم اختياري، وفي ٢٠٢٠ كان أمامي تحدي كبير لإثبات نفسي وكانت هذه مرحلة أمر بها.

الداعم الرئيسي هو اتحاد التايكوندو ونادي سبورتنج وشركة روابط ومن هنا أحب أشكر شركة روابط لإنهم دعموني براعي لي وهو بنك القاهرة. وبصراحة شديدة منذ دعمي من بنك القاهرة حدث تغير في كل شيء وشعرت بفرق كبير من حيث الاهتمام وسعيدة جداً بهذا الدعم لأنه أصبح بمثابة حافز كبير لي. أنصح الشباب بالإصرار على تحقيق حلمه والصبر والمثابرة وعدم اليأس.

تمنياتنا لبطلتنا الرائعة نور بكل التوفيق وتحقيق حلمها الأولمبي.

التايكوندو

نور أحمد عبد السلام

حصلت على المركز الأول في البطولة العربية للمنتخبات تحت ٤٩ كجم تأهلت للأولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ وحصلت على المركز الأول تحت ٤٩ كجم عمومي سيدات في البطولة الأفريقية بالمغرب وحصلت على المركز الثاني في دورة الألعاب العالمية العسكرية بالصين والمركز الثاني بدورة الألعاب الأفريقية بالمغرب.



صلاح الدين خيرى

حصل على المركز الثاني في البطولة العربية للمنتخبين تحت ٨٧ كجم وحصل على المركز الثالث فوق ٨٧ كجم رجال عمومي في بطولة مصر الدولية و المركز الاول فوق ٨٧ كجم عمومي رجال في بطولة بيروت المفتوحة و ببيروت والمركز الثاني فرق في الدورة العالمية للجامعات بايطاليا والمركز الثاني في دورة الألعاب الأفريقية.



أحمد وليد بركات

حصل على المركز الثاني تحت ٦٨ كجم للناشئين تحت ١٧ سنة في بطولة الفجيرة الدولية. **عمر كريم المدنى**
حصل على المركز الثالث فوق ٧٨ كجم للناشئين تحت ١٧ سنة في بطولة الفجيرة الدولية.

الجودو

أحمد أيمن عامر

حصل على المركز الثاني في البطولة الأفريقية للشباب بالسنغال وشارك في بطولة العالم بالمغرب وحصل على المركز الأول في البطولة العربية للأندية بالكويت وزن ١٠٠ كجم.



أحمد نادر الفقي

حصل على المركز الأول في بطولة الجمهورية المفتوحة للرجال الدرجة الأولى لوزن تحت ٦٠ كجم



الجمباز



محمد منتصر عفيفي

حصل على المركز الثاني فرق رجال الدرجة الأولى في دورة الألعاب الأفريقية بالمغرب وحصل على المركز الأول حلق في بطولة الجمهورية للدرجة الأولى فني.

ملك محمد عبد العزيز

في بطولة كرواتيا الدولية لآنسات الدرجة الثانية إيقاعي حصلت على المركز الأول فردي عام والمركز الثالث كرة والمركز الثالث حبل وحصلت على المركز الأول فرق والأول صولجان والأول فردي عام وحصلت على المركز الأول حبل والأول كرة لآنسات الدرجة الثانية في بطولة الجمهورية الأولى للجمباز الإيقاعي فردي.



مواهب سبورتنج الواجهة تتألق في بطولة هليوبوليس الدولية للجمباز الإيقاعي لآنسات الدرجة الثانية بالقاهرة والتي شارك فيها كل من :



جنا علاء عبد المنعم

حصلت على المركز الثاني في الكرة جماعي.

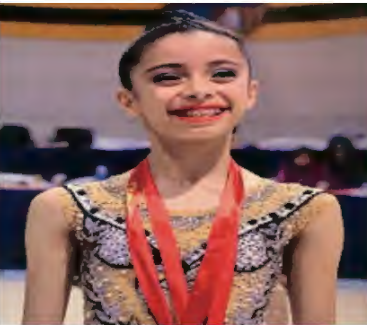
نور سين السعيد عمران

حصلت على المركز الثاني في الشريط والثاني في الكرة فردي.



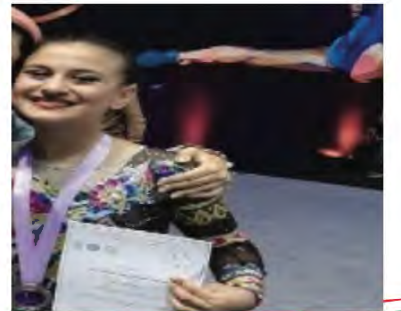
جيما أحمد الكلزة

حصلت على المركز الثاني في الطوق فردي وحصلت على المركز الأول فرق في بطولة الجمهورية لآنسات الدرجة الثانية إيقاعي فردي.



حلا هيثم عبد المنعم

حصلت على المركز الثاني في الكرة جماعي.





رؤية أمين ديفولين

حصلت على المركز الثاني في الطوق جماعى وحصلت على المركز الأول فرق في بطولة الجمهورية لآنسات الدرجة الثانية.

زينة أحمد إسماعيل

حصلت على المركز الثاني في الطوق جماعى.



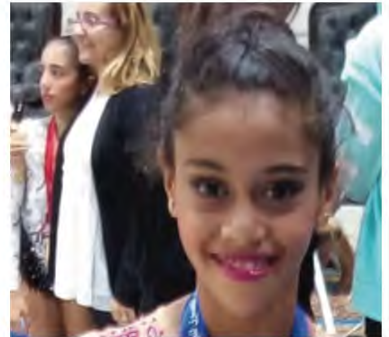
كرمة أحمد عادل

المركز الثاني في الطوق جماعى وحصلت على المركز الأول فرق في بطولة الجمهورية لآنسات الدرجة الثانية إيقاعى فردي.



شهد إسلام أحمد

حصلت على المركز الثاني في الكرة.



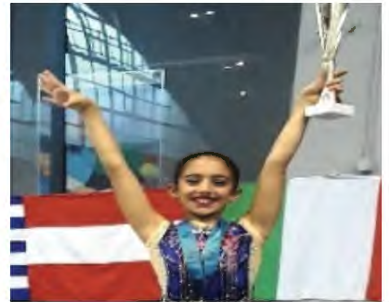
لمار محمد الحمامى

المركز الثاني في الطوق جماعى و حصلت على المركز الأول فرق لآنسات الدرجة الثانية إيقاعى فردي في بطولة الجمهورية الأولى



ليلى وائل جاد الله

المركز الثاني في الكرة جماعى.



نادين معتز الصورى

المركز الثاني في الكرة جماعى.



لقاء مع البطل زياد السيسي بطل السلاح والمؤهل لدورة الألعاب الأولمبية في طوكيو ٢٠٢٠

أجرى الحوار م. نفين سعد

س - ما سبب اختيارك لرياضة السلاح ؟

ج- والدتي هي سبب دخولي لعبة السلاح، فهي ترى أنها من أفضل الألعاب الفردية، بالإضافة إلى إنها لعبة راقية ومميزة، ولقد بدأت ممارستها منذ أن كان عمري ١٢ عاماً، وفي نفس الوقت حرصت على الإستمرار في ممارسة رياضة كرة السلة بنادي سبورتنج.

س- ما هي أصعب بطولة شاركت بها؟

ج- أصعب بطولة كانت دوري الجامعات الأمريكية فقد كنت أنا أول لاعب مصري يحترف في لعبة سلاح السيف في دوري الجامعات الأمريكية NCAA ، وفي هذا الدوري يتم اختيار أفضل رياضي على مستوى العالم، وقد تم اختياري وحصلت على المركز الأول مرتين. وتم تكريمي من الجامعة كأحسن طالب رياضي لعام ٢٠١٧، ٢٠١٨.

س- ما هي أفضل البطولات التي اشتركت فيها ؟

ج- أفضل البطولات كانت بطولة USA وهي بطولة الموسم الماضي، وتعد أول البطولات التأهيلية للموسم الأولمبي وللاختيار فريق أمريكا الأولمبي. وهذه البطولة كان لها أثر نفسي كبير علي. وقد لعبت وفزت بالمركز الأول بعد فوزي على بطل أمريكا وصاحب فضية دورة الألعاب الأولمبية ريو دي جانيرو ٢٠١٦. وبالطبع كان هذا دافعاً كبيراً لي لبداية قوية في موسم التأهيل.

س- ما هي أصعب الأوقات التي مررت فيها ؟

ج- أكثر الأوقات صعوبة كانت عند إصابتي إصابة بالغة، وكان التحدي الكبير أمامي هو أن أعود إلى نفس المستوى اللائق للمشاركة في البطولات بعد ثلاثة أشهر فقط من العلاج.

س- من هو الداعم الرئيسي لك ؟

ج- كان والدي، رحمه الله، هو الداعم الرئيسي لي، وكان حلمه أن أكون بطلاً أولمبيا و بإذن الله أحقق له حلمه الذي هو حلمي أنا أيضاً، وهو الحصول على ميدالية أولمبية.

س- هل أثرت الرياضة على دراستك ؟

ج- الرياضة مع الدراسة من الأشياء الصعبة جداً، ولكن تنظيم الوقت هو العنصر الأساسي للتفوق، وكذلك دعم الجامعة له تأثير كبير في المساعدة على التفوق.

س- ما هي نصيحتك للشباب وأولياء الأمور ؟

ج- نصيحتي للشباب والأطفال وأولياء الأمور هي الاهتمام بممارسة الرياضة. وأود أن أضيف أن الرياضة لا تؤثر على الدراسة بل على العكس تدعمها.

س- ما هي الكلمة الأخيرة التي تود أن تقولها ؟

ج- أود أن أهنئ في أذن كل شخص بأن يكون له حلم يؤمن به ويصدق ويصر على تحقيقه. لابد من إيمانك بنفسك وبقدراتك.



السلاح

زياد السيسى

يتأهل إلى أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ ضمن المنتخب القومي بعد حصوله على التصنيف الأول في افريقيا والمركز ١١ وهو من افضل ١٦ لاعب على مستوى العالم.



سارة نونو

حصلت على المركز الأول فرق والثاني فردي سيدات عمومي لسلاح سيف المبارزة في دورة الألعاب الأفريقية بالمغرب وحصلت على المركز الأول فرق والثالث فردي في البطولة الافريقية للكبار و على المركز الاول بطولة كأس مصر لسلاح سيف المبارزة.



لينا وليد صلاح الدين

حصلت على المركز الثاني فرق في البطولة الأفريقية للناشئات تحت ٢٠ سنة لسلاح السيف بغانا وحصلت على المركز الأول فرق والثالث فردي في البطولة الأفريقية للناشئات وحصلت على المركز الثاني فرق في البطولة الأفريقية للكبار.



ناردين ايهاب شوقي

حصلت على المركز الأول فرق والثالث فردي عمومي سيدات لسلاح السيف المبارزة في دورة الألعاب الأفريقية بالمغرب وحصلت على المركز الأول فرق في البطولة الافريقية للكبار وحصلت على المركز لأول فردي في بطولة ند الشبا الدولية.



مريم الزهيري

حصلت على المركز الأول فرق والثاني فردي عمومي سيدات لسلاح الشيش في البطولة الأفريقية للناشئات وحصلت على المركز الثاني فرق في البطولة الأفريقية للكبار.





نور ابو ليلة

حصلت على المركز الثالث فردي تحت ١٥ سنة ل سلاح الشيش في البطولة الأفريقية للنشأت.

يحي ماضي

حصل على المركز الأول فرق والأول فردي تحت ٢٠ سنة ل سلاح الشيش في البطولة الأفريقية للنشأت وحصل على المركز الثاني فرق في بطولة البحر المتوسط.



حصل فريق الشابات تحت ٢٠ سنة ل سلاح سيف المبارزة على المركز الأول في فرق بطولة الجمهورية وهن:

- جودي محمد عبد الرزاق - حبيبة ياسر حسن
- فاطيما أيمن أحمد - فرح محمد عبد المنعم



تنس الطاولة



سارة ابراهيم ابو سته

حصلت على المركز الأول فرق والثالث فردي في البطولة الأفريقية بغانا للنشأت تحت ٢١ سنة وتم تصنيفها رقم ٢ في البطولة.

عمر إيهاب نصر

حصل على ذهبية بطولة إفريقيا لعامين متتاليين و تم اختياره من الاتحاد الدولي كأحد أفضل أربع لاعبين على مستوى العالم للنشأت وعلى ذهبية بطولة الجمهورية للنشأت فردي كما حصل على عدة ميداليات مختلفة في بطولات الجمهورية تحت ١٥ سنة وتحت ١٨ سنة للعامين ٢٠١٩ و ٢٠٢٠ على التوالي.



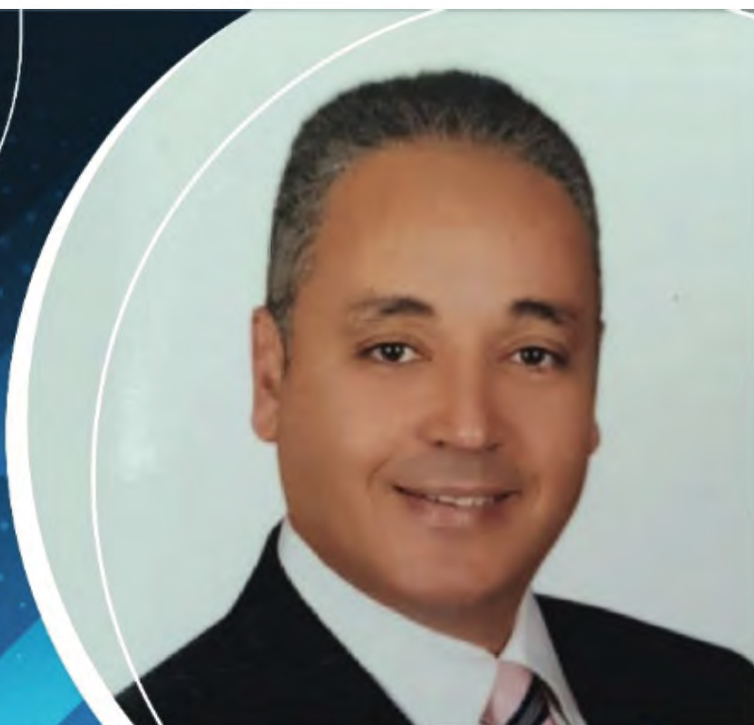
عمر جمال الحمضي

حصل على المركز الأول فردي في بطولة الجمهورية للنشأت تحت ٢١ سنة





Prof. Dr. Ahmed Waly



أ. د أحمد حسن والي

أستاذ جراحة العظام و الكسور كلية الطب - جامعة الإسكندرية
استشاري مناظير و جراحات الركبة و الفاصل الصناعية



مناظير الكتف
و الأصابات الرياضية

مفاصل الحوض
الصناعية

علاج الخشونة
و المفاصل الصناعية
مناظير الركبة و
الأصابات الرياضية

٣١ ميدان فيكتور عمانويل ، سموحة الإسكندرية

٠٣٤٢٨٧٩٩٠ - ٠١٢١٠١٧٥٦٤٣
٠١٠٣٠٥٥١٣٣٦ - ٠١١١٢٨٧٧٨٢٩

بطلنا العالمى مروان القماش يتأهل لأولمبياد طوكيو ٢٠٢٠

تأهل سباح النادي مروان القماش إلى أولمبياد طوكيو و التى سوف تقام العام القادم

بعد فوزه بالمركز الأول فى بطولة **US open** فى سباق ٨٠٠ متر حرة

الجدير بالذكر أن البطل مروان القماش قد شارك فى الدورة الأولمبية السابقة و التى أقيمت عام ٢٠١٦

وفى دورة الألعاب الأفريقية بالمغرب حصل على المركز الثانى رجال عمومى ٤٠٠ م حرة و المركز الأول ٢٠٠ م حرة و المركز الأول فى تتابع ٢٠٠×٤ م حرة و المركز الثانى فى ١٠٠×٤ م حرة و المركز الثالث ٨٠٠ م حرة و حصل على المركز الثالث ٤٠٠ م حرة فى بطولة مارى نوستروم بكان بفرنسا ٢٠١٩ ونال بطلنا وسام الجمهورية من الطبقة الأولى من السيد الرئيس عبد الفتاح السيسى.



السباحة

مروان أحمد العمراوي

حصل على المركز الأول رجال عمومي في ٢٠٠٠م والمركز الثالث في ٢٠١٥م حرة في دورة الألعاب الأفريقية وحصل على المركز الأول رجال عمومي في البطولة العربية للمياه المفتوحة في ٥ كم والأول ١٠ كم وحصل على وسام الجمهورية من الطبقة الأولى من السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي بحصوله على المركز الأول جمهورية للسباحة القصيرة رجال عمومي في ١٠ كم والمركز الأول في تتابع ٢٠٠٠م حرة والأول في تتابع ٢٠٠٠م حرة والأول في ٨٠٠م حرة.



يوسف محمد القماش

حصل على المركز الثاني رجال عمومي ٢٠٠٠م صدر وحقق رقم قياسي جديد والمركز الثاني ١٠٠٠م صدر والثاني ١٠٠٠م متنوع والثاني في ٢٠٠٠م متنوع مختلط والثاني ٥٥٠ صدر برقم قياسي جديد في دورة الألعاب الأفريقية بالمغرب وحصل على المركز الأول رجال عمومي ١٠٠٠م صدر والأول ٥٥٠ صدر وحصل على كأس أحسن رقم في بطولة الجمهورية للسباحة القصيرة.



ياسين وائل الشماع

حصل على المركز الأول رجال عمومي ٢٠٠٠م حرة والمركز الثاني ٢٠٠٠م متنوع وحصل على المركز الثالث ٢٠٠٠م ظهر وحصل على المركز الثالث ٢٠٠٠م حرة في دورة الألعاب الأفريقية بالمغرب وحصل على المركز الأول رجال عمومي في ٢٠٠٠م حرة والأول ٢٠٠م متنوع والأول ١٠٠٠م متنوع والمركز الأول أيضا في ٤٠٠م متنوع والأول ٢٠٠م ظهر والأول ٢٠٠٠م حرة والأول ٢٠٠٠م حرة وحصل على كأس أحسن سباح في بطولة الجمهورية للسباحة القصيرة.



إبراهيم أحمد حسن

حصل على المركز الأول ٢٠٠٠م فراشة والأول ٢٠٠٠م حرة والثالث ١٠٠م فراشة والثالث ٤٠٠م متنوع في البطولة العربية للناشئين تحت ١٨ سنة بالمغرب وحصل على المركز الأول تحت ١٨ للناشئين ١٠٠م فراشة والأول ٢٠٠م فراشة.



عمر ياسر منيسى

حصل على المركز الثاني ٤٠٠م حرة والمركز الثاني ٤٠٠م متنوع وحصل على المركز الثالث ٥٠٠م صدر والمركز الثالث ١٠٠م صدر في البطولة الأفريقية للناشئين تحت ١٦ سنة بتونس وحصل في البطولة العربية للناشئين تحت ١٦ سنة بالمغرب على المركز الأول ٤٠٠م حرة والمركز الثاني في ٤٠٠م متنوع وكأس أحسن سباح وكأس أحسن رقم وحصل على المركز الأول تحت ١٦ سنة للناشئين ١٠٠م صدر والمركز الأول ٥٠٠م صدر وحصل على كأس أحسن سباح وأحسن رقم في بطولة الجمهورية للسباحة القصيرة.



دينا محمد الطيبي

حصلت على المركز الأول ٤٠٠م متنوع والثالث ٢٠٠م صدر في البطولة العربية للناشئين بالمغرب تحت ١٦ سنة وحصلت على المركز الثالث ١٠٠م صدر في البطولة الأفريقية للناشئين بتونس تحت ١٦ سنة وحصلت في بطولة الجمهورية للسباحة القصيرة على المركز الأول ١٠٠م صدر والمركز الأول ٢٠٠م صدر والأول ٥٠٠م صدر.

سباحة الأساتذة

أحمد جواد حمادة

حصل على ٧ ميداليات في بطولة العالم للسباحة بكوريا الجنوبية مركز أول ٥٠٠م حرة والمركز الثاني ١٠٠م حرة و٥٠٠م فراشة والمركز الثالث ٢٠٠م و١٠٠م فراشة والمركز الثالث ٤٠٠م حرة و٥٠٠م متنوع حصل في بطولة Colonies zone scy ٢٠١٩ على المركز الأول ١٠٠م حرة وتحطيم رقم ١٧،١٤،٧٧ ق والمركز الأول ١٠٠م حرة والمركز الأول ٥٠٠م فراشة مع تحطيم رقم ٣٩،٣٠ ث والمركز الأول ٥٠٠م حرة و٢٠٠م حرة، وحصل على المركز الأول ٥٠٠م ظهر والأول ٢٠٠م وتحطيم رقم ٢،٥٤،٨١ ق حرة والأول ١٠٠م متنوع ٣،٤٤،١٣ ق والأول ١٠٠م فراشة ١،٤١،١٠ ق والمركز الأول ٥٠٠م حرة وكأس أحسن سباح والأول ١٠٠م ظهر ٤،٤٠،١٤ ق وتحطيم الرقم، وحصل على المركز الأول في بطولة الجمهورية هليوبوليس لسن ٨٠-٨٤.



خميس العدوي

حصل على المركز الثالث في سباقات ٤٠٠م متنوع و٣كم مياه مفتوحة وسباق ٤٠٠م حرة و٥٠٠م متنوع وحصل على المركز الأول جمهورية هليوبوليس لسن ٧٤-٧٠.



الحاصلين على المركز الأول في بطولة هليوبوليس لمراحل عمرية مختلفة:

الرجال (مروان غزاوي ٧٥-٧٩ - عمرو عبد الفتاح ٦٠-٦٤ - مجدى مندور ٦٥-٦٩ - احمد يوسف ٤٠-٤٤ - عبد المنعم خلف ٤٠-٤٤ عمرو العروسى ٤٠-٤٤ - أحمد عبد الرحيم ٣٠-٣٣ - عمر هشام ٢٥-٢٩)

السيدات (نسرين سعد ٦٠-٦٤ - منى ابو على ٦٠-٦٤ - اوليجا مونيكيفا ٥٠-٥٤ - ماري الحاج ٥٠-٥٤ - رانيا سامي ٤٥-٤٩ سما سلطان ٤٠-٤٤ - أمينة طريف ٣٥-٣٩ - نرمين صبرى ٣٥-٣٩)

سباحة سبورتنج تحصد بطولات الجمهورية

محمد عبد الباقي

حصل على المركز الأول جمهورية في السباحة القصيرة رجال عمومي ٢٠٠م فراشة والأول في تتابع ٤x١٠٠م حرة والأول في تتابع ٤x١٠٠م متنوع وأيضا الأول في تتابع ٤x٢٠٠م حرة وتحت ١٩ سنة حصل على المركز الأول في ١٠٠م فراشة و٢٠٠م فراشة والأول ٢٠٠م حرة.



فارس مشالي

حصل على المركز الأول رجال عمومي في تتابع ٤x١٠٠م متنوع وأول ٢٠٠م صدر.



يعقوب عمرو

حصل على المركز الأول رجال عمومي ٤x١٠٠م حرة وحصل على المركز الأول في ٤x١٠٠م متنوع.



حسن عبده

حصل على المركز الأول رجال عمومي ٥٠م حمل الدمية والمركز الأول ٢٥x٤م حمل الدمية.



مصطفى الجمال

حصل على المركز الأول رجال عمومي في تتابع ٤x٢٠٠م حرة.



دينا خالد الجالولي

حصلت على المركز الأول تحت ١٩ سنة للناشئات في ٢٠٠م متنوع والأول ١٠٠م فراشة والأول ٤٠٠م متنوع والأول ٥٠م فراشة.



ندى الميداني

حصلت على المركز الأول تحت ١٩ سنة للناشئات في ٢٠٠م صدر والأول ٢٠٠م فراشة.



كريم مجدي

حصل على المركز الأول تحت ١٩ سنة للناشئين ٥٠م حرة والأول ٢٠٠م متنوع و٤٠٠م حرة و٤٠٠م متنوع.



لوجين حسام الدين

حصلت على المركز الأول تحت ١٨ سنة للناشئات في ٥٠م حرة.



مركز أول لفريق التتابع تحت ١٧ سنة وهم كالتالى:

خالد أحمد

حصل على المركز الأول تحت ١٧ سنة للناشئين فى ٢٠٠٤م متنوع والأول ٢٠٠٤م حرة.

ياسين رمادى

حصل على المركز الأول تحت ١٧ سنة فى تتابع ٢٠٠٤م حرة والأول فى تتابع ٢٠٠٤م متنوع.

عبد الرحمن العزباوى

حصل على المركز الأول تحت ١٧ سنة فى تتابع ٢٠٠٤م متنوع والمركز الأول فى تتابع ٢٠٠٤م حرة.

محمد مراد

حصل على المركز الأول تحت ١٧ سنة للناشئين فى تتابع ٢٠٠٤م متنوع والأول فى ٢٠٠٤م.



الغطس



زينة أحمد الطنيسى

حصلت على المركز الأول ٣ م متحرك للناشئين تحت ١٥ سنة فى بطولة كأس مصر لموسم ٢٠١٩ - ٢٠٢٠.

كرة السلة

حصل فريق الدرجة الأولى سيدات على المركز الثاني في دورة الألعاب الخامسة للأندية العربية للسيدات ٢٠٢٠. كما فاز فريق السيدات ممتاز بالمركز الأول في بطولة كأس مصر لعام ٢٠١٩.



حصل فريق الأولاد تحت ١٨ سنة مواليد ٢٠٠٠-٢٠١٠ على أول الجمهورية أيضاً.



كرة اليد

حصل فريق رجال الدرجة الأولى على المركز الثاني فى بطولة إفريقيا لأندية أبطال الدورى رقم ٤١ لعام ٢٠٢٠



حصل فريق البنات موالييد ٢٠٠٢ على أول جمهورية للعام الثاني على التوالي بعد الفوز على نادي سموحه

نهي ايمن انور - مرام ماجد ثروت - امينه هشام محمود - فاطمة ياسر يحيى - ملك طلعت سعودي - فريده عمرو الغربي حبيبته عمرو الغربي - سهيله محمد فتحي - مايا وائل حمدي - زينة شريف العشري - حبيبة شريف العشري - شهد عمرو سلام يمى احمد الديب - آية عمرو رجاء - نوران محمد فريد - مريم هشام فؤاد - مريم اسامه محمد - اشرفت وليد



حصل فريق ٢٠٠٤ بنات كرة اليد على كأس مصر لعام ٢٠٢٠

لينا احمد سالم - زينة محمد سعيد - مريم ياسر - ملك ابراهيم - ملك منسي - جود احمد نزيه - جيداء احمد رفعت - نادين طارق - جنى صلاح الدين - نوال احمد خليل - فريده الوشاحي - جنى جلال مصطفى - حسن حسين - منة الله محمد - هنا احمد ناصر - مايا محمد



تتويج سيدات كرة اليد بكأس مصر للاعبات:

مي جمعه - فرح ايمن - نادين مجدي - ياسمين الناصر - نوران خالد - مرام فتحي - منه وليد - ندي شريف عباس ملك علي -
سلمي خالد - سلمى هلال - سلمى صديق - نورين امين - سهيله جمال - ملك طلعت - مريم اسامه نهي ايمن - ندي شريف
محمد - نوران وائل - الهام طلعت - هنا شريف - ليلى العمرابي



يهنئ مجلس إدارة النادي الفريق الأول لكرة القدم

لصعوده للدوري الممتاز "ب"



الكرة الطائرة

حصول فريق الكرة الطائرة للسيدات على المركز الثاني في البطولة العربية التي أقيمت في الشارقة مبروك بطلات سبورتنج ثاني العرب.

مثل الفريق سلمى عصام كابتن الفريق - سندس عطية - ليلى محفوظ - ندا قره - لينا طارق - بياترا جيكوسكي - مي محمد - ياسمين سراج - فرحة عباس - هند العطار - نرمين المنشاوي - هدير محمد - سارة طارق - ولاء عصام.



حصول فريق الكرة الطائرة للسيدات على المركز الثالث في البطولة العربية التي أقيمت في القاهرة
مثل الفريق سلمى عصام كابتن الفريق - سندس عطية - ليلى محفوظ - ندا قره - لينا طارق - ماجي بيرل - ملك خالد و مي محمد - ياسمين سراج - فرحة عباس - هند العطار - ياسمين محمد - هدير محمد - سارة طارق



حصلت لاعبة **سلمى عصام كابتن فريق الدرجة الأولى أنسات** للكرة الطائرة على كأس أحسن لاعبة مركز اثنين في البطولة العربية للأندية.



رياضة البولز

هي لعبة معروفة في إنجلترا منذ القرن الثالث عشر، وهذه التسمية "البولز" أصلاً تسمية إنجليزية وتطلق على البولنج الذي يمارس فوق الحشيش الأخضر، غير أن هناك بعض الدراسات أثبتت أنها كانت تمارس في مصر القديمة، وكانت وقفا على الأوساط الأرستقراطية والحاكمة، أما الحاشية والأتباع فقد كان محظوراً عليهم ممارستها إلا في أعياد الكريسماس والميلاد وفي قصور مخدوميهم وفي حضورهم فقط. وقد ذكرها "شكسبير" في مسرحيته "رينشارد الثالث" عندما كانت الملكة تشكو من الملل ونصحتها وصيفتها بأن تتخلص منه بلعبة البولز. وهذا يشير إلى أن البولز لم يكن للرجال فقط.

ملعب البولز من الحشيش الأخضر الذي يجب أن تحرث أرضه جيداً وبعمق ١٨ بوصة ليزرع النجيل الصالح لممارسة اللعبة وهناك ملاعب أيضاً من الترتان. والبولز في نادي سبورتنج لعبة قديمة جداً وكانت مقصورة على شيوخ الإنجليز إلى أن دخل معهم المصريون في سنة ١٩٤٨. وفي عام ١٩٥٠ تبوأ المصريون المراكز الثلاثة الأولى في تصفيات النادي التي أقيمت لتكوين الفريق الذي سيلعب ضد نادي الجزيرة على كأس "بير سيفال" والذي كان قد أهده أحد كبار الجالية البريطانية لتقام عليه مباريات تقليدية بين سبورتنج والجزيرة، وكان الكأس دائماً من نصيب سبورتنج الذي احتفظ به إلى الآن.

أما عن قواعد اللعبة، فملعب البولز طوله حوالي ٤٠ متراً وينقسم إلى عدة حارات يتوقف عددها على عرض الملعب وعرض الحارة ٦ أمتار والمباراة من ٢١ دوراً وهي تستغرق حوالي ساعتين أي بحسبة بسيطة كل لاعب يسير ٢ كيلومتر على الأقل غير تبادل أحاديث الملعب، وأساس اللعبة أن ترمي بكرة من مادة صلبة مصنعة بطريقة خاصة لينحرف مسارها يمينا ويسارا حسب رغبة اللاعب وهذا الانحراف ناتج من تحريك مركز ثقلها يمينا أو يسارا عند التصنيع لتقترب الكرة ما أمكن من الهدف وهو عبارة عن كرة بيضاء في حجم كرة التنس، وتمارس هذه اللعبة إما بالنظام الفردي (١ ضد ١) أو الرباعي (٢ ضد ٢) أو الثماني (٤ ضد ٤) وتحتاج هذه اللعبة إلى مهارة من اللاعب ليتحكم في اتجاه الكرة وفي قوة الرمية وفي حسن تقديره لمسافة الهدف، وبذلك تكون رياضة لمعظم أعضاء جسم الإنسان بالإضافة إلى تقوية القدرة على التركيز.

ومجلس إدارة النادي ولجنة البولز حالياً يبذلان قصارى جهدهما لتكوين جيل جديد من لاعبي البولز من مختلف الأعمار وذلك للمحافظة على تراث وتاريخ نادينا العظيم وكذلك المحافظة على مساحته الصحية الخضراء.



صورة مجمعة للاعبي الجزيرة وسبورتنج



إحدى المباريات مع نادي الجزيرة ورمية فنية حازت الإعجاب (ملاعب سبورتنج)



إحدى المباريات المحلية على كأس عصمت جرائة



فؤاد كامل رئيس لجنة البولز يحمل كأس "بير سيفال" بعد الفوز على نادي الجزيرة

البليارد والسنوكر

البليارد الفرنسي ٣ أضلاع

حصول نادي سبورتنج على المركز الاول في بطولة كاس مصر والفوز بالمركز الثالث في بطولة الدوري العام. أما بما يخص لاعبي النادي فقد حصل الناشء كيرلس جرجس على المركز الأول في بطولة الجمهورية ناشئين وتأهل لتمثيل مصر في بطولة العالم المقامة بهولندا. حصل لاعب نادي سبورتنج محسن فودة على المركز الثاني في بطولة الجمهورية والمركز الثاني في بطولة الإسكندرية والمركز الخامس في بطولة أفريقيا، وحصل اللاعب أحمد عبد الله على المركز الثالث في بطولة أفريقيا والمركز الأول في بطولة الإسكندرية، وحصل اللاعب إيهاب المسيري على المركز الرابع في بطولة أفريقيا.



كيرلس جرجس

فريق السنوكر

فوز كريم حلمي بالمركز الخامس في بطولة العالم، وفوز عمر رامي ببطولة الجمهورية للناشئين، وحصول فريق الدوري على المركز الخامس، وحصول فريق الكأس على المركز السابع.



عمر رامي



الجولف



إختتمت فعاليات بطولة الإسكندرية المفتوحة للجولف والتي أقيمت على ملاعب النادي في الفترة من ١٩ إلى ٢٠ أبريل ٢٠١٩ وحضر توزيع الجوائز ا.د. أحمد وردة والأستاذ سامح السنوسي والأستاذة علا أبو سمرة والمهندس علي الجمل واللواء رمزي تعلب.





كروكيه سبورتنج الاسم والعراقة والبطولة

يرجع أصل لعبة الكروكيه إلي فرنسا حيث كانت تُلعب في القرن الـ ١٣ في مدينة Languedoc وهي مدينة تاريخية غير موجودة الآن علي خريطة فرنسا، ثم انتقلت اللعبة من فرنسا الي إنجلترا في أواخر القرن الـ ١٧ وشوهدت في مدينة لندن ولكن سرعان ما أصابها الركود والنسيان.

عادت اللعبة الي الظهور في أيرلندا في أربعينيات القرن التاسع عشر ثم انتقلت مرة أخرى الي إنجلترا في عام ١٨٥٠ وسرعان ما أصبحت منتشرة بين الطبقة الأرستقراطية بعد عام ١٨٦٠.

تم تقديم اللعبة في أوليمبياد عام ١٩٠٠ في باريس ولكن لم تدرج منذ ذلك الحين من ضمن الألعاب الأولمبية. تأثرت اللعبة بشكل كبير بسبب الحرب العالمية الأولى والثانية فأصابها الركود ولاقت صعوبة في إعادة تنظيمها، ومع بداية عام ١٩٥٠ بدأت اللعبة مرة أخرى في الانتعاش ومنذ ذلك الحين وهي في تقدم ملحوظ.

تأسس الاتحاد الدولي للعبة عام ١٩٨٦ ولم يرأس الاتحاد الدولي مصرياً سوى الأستاذ /أمير رمسيس نجيب خلال الدورة من ٢٠١٢ إلى ٢٠١٩.

كروكيه سبورتنج ومصر

دخلت لعبة الكروكيه مصر خلال الفترة من عام ١٩٢٠ إلى ١٩٢٩ عن طريق الاستعمار الإنجليزي فقد انتشرت في الاستراحات والمنازل الخاصة بكبار الموظفين الإنجليز وفي الثلاثينيات دخلت اللعبة الي المدارس والنوادي. كانت البداية من الإسكندرية حيث بدأت ممارسة لعبة الكروكيه في المدارس والنوادي في عام ١٩٣٠، وظهرت لأول مرة في مدرسة الرمل بمنطقة باكوس وكان يتم ممارستها على ملعب من الرمل المدكوك وليس النجيل كما هو مطبق حالياً. وفي الخمسينيات - وكعادة في الرياضة - بدأت ممارسة لعبة الكروكيه بنادي سبورتنج عام ١٩٥٧ وعند اكتمال جميع الإنشاءات في النادي بنيت استراحة الكروكية في عام ١٩٦٠ بمبلغ ٣٠٠٠ جنيه فقط.



استراحة الكروكيه بنادي سبورتنج عام ١٩٦٠

أقيمت أول بطولة كروكية للنادي عام ١٩٦٠ وكانت لفردى السيدات وحصلت عليها لاعبة كاميليا أبو العلا ، هذا وقد شارك نادي سبورتنج عام ١٩٦٧ في تأسيس الاتحاد المصري للكروكية.

إحتفل كروكية سبورتنج ببوبيله الذهبي عام ٢٠١٠ من خلال إطلاق النسخة الحديثة من بطولته الصيفية علي مستوى الجمهورية. ووسط حفل كبير تم تكريم كافة رواد الكروكية بنادي سبورتنج علي مدار تاريخه.

الخميس ١٧ من شعبان ١٤٣١ هـ - ٢٩ يوليو (تموز) ٢٠١٠ - ٢٢ آب

الأحمر

يوم جديد

نادي سبورتنج بالاسكندرية برئاسة لطفى الأحمر نظم حفلا لتكريم رواد رياضة الكروكية بمناسبة مرور خمسين عاما على إنشاء اللعبة غدا الجمعة ٣٠ يوليو ٢٠١٠ وفي مقدمة الرواد أحمد حمروش رئيس منظمة التضامن الأفريقي الآسيوي ومؤسس ورئيس أول اتحاد للكروكية.

الأجندة

يمارس لعبة الكروكية في مصر ١٩ نادى تحت مظلة الاتحاد المصري للكروكية، وعلى مدار تاريخ اللعبة حصل نادي سبورتنج على العديد من البطولات على مستوى الفرق والمستوى الفردي. ويعد من أكثر ثلاثة فرق حصولاً على الألقاب هذا بالإضافة الى حصول لاعبيه علي العديد من المراكز المتقدمة في بطولات العالم.

ملاعب كروكية سبورتنج

تعد ملاعب الكروكية بنادي سبورتنج - والتي يمتد عمرها لأكثر من ستين عاماً - من أفضل ملاعب الجمهورية علي الإطلاق، وقد ساعد علي استمرارها بهذه الجودة حرص أسرة الكروكية ولجان الكروكية على مر تاريخه على اتباع نظام لحجز واستخدام الملاعب يكفل لها أعمال الصيانة الدورية وهو ما تحرص وتؤكد عليه دائما إدارة النادي.



سيظل كروكية سبورتنج بأجياله المتعاقبة شاهدا ومحافظا على عراقة وتاريخ النادي ولعبة الكروكية، فلهذا الاسم "كروكية سبورتنج" سحر و عشق وبريق خاص لا ينطفىء.

الشطرنج

تم إعادة إنشاء لجنة للشطرنج في النادي بقرار من مجلس إدارة النادي الموقر في ١٨ يناير ٢٠١٨.

يتم إقامة تدريب أسبوعي لأعضاء النادي وذلك لإعادة نشر رياضة الشطرنج بين أعضاء النادي والإرتقاء بمستواها مع توفير الشطرنج ورقع اللعب لكل الأعضاء مجاناً في أي وقت صباحاً أو مساءً كل يوم في قاعة البريد بالكلوب هاوس (متوقف حالياً بسبب إغلاق النادي بسبب كورونا).

تم التواصل مع الاتحاد المصري للشطرنج للعودة لبدء نشاط الشطرنج في النادي بصورة رسمية. وقد رحب الاتحاد المصري للشطرنج بذلك ورد بزيارة للنادي من قبل رئيس الاتحاد مع وفد رفيع المستوى وذلك لمناقشة كيفية التعاون للارتقاء بمستوى اللعبة في النادي.

تم إقامة بطولة ودية لأعضاء النادي للشطرنج بنظام الوقت السريع RAPID وذلك يوم الجمعة ٨ فبراير ٢٠١٩. وقد تم تنظيم البطولة بنجاح، وتم توزيع ميدالية ذهبية للمركز الأول وميداليات فضية وبرونزية للمركزين الثاني والثالث. وكذلك تم تسليم شهادات تقدير للعشرة الأوائل.

تم إقامة البطولة الرمضانية للشطرنج لأعضاء النادي بنظام الوقت السريع RAPID على يومين الخميس والجمعة ١٨ و ١٩ رمضان ١٤٤٠ الموافق ٢٣ و ٢٤ مايو ٢٠١٩. وقد تم تنظيم البطولة بنجاح، و تم توزيع ميدالية ذهبية للبطل و ميداليات فضية وبرونزية للمركزين الثاني والثالث. وكذلك تم تسليم شهادات تقدير للعشر الأوائل. وأثناء حفل نهاية البطولة تم تقديم شهادات تقدير لرواد رياضة الشطرنج في النادي لتكريمهم على ما قدموه من مجهود سابق لرياضة الشطرنج في النادي.

والجدير بالذكر أنه وحتى الآن تتم كل الأنشطة للجنة الشطرنج بالجهود الذاتية واشتراكات الأعضاء في النشاطات المختلفة دون تكليف النادي بأي أعباء مالية.



الفروسية

فرسان سبورتنج.....فرسان مصر

رياضة الفروسية تعتبر من الرياضات المؤسسة لنادي سبورتنج، فمنذ نشأة النادي كانت هذه الرياضة متواجدة من ضمن الرياضات الأساسية التي تمارس داخل النادي.

وعلى مدار السنين كانت هذه الرياضة تحقق العديد من المراكز المتقدمة من خلال المشاركة في بطولات الجمهورية وبطولة كأس مصر، وأيضاً أفرزت هذه الرياضة العديد من الأبطال الذين قاموا بتمثيل النادي وجمهورية مصر العربية في البطولات العالمية وحققوا أيضاً المراكز المتقدمة في هذه البطولات، وكان أبرزهم الفارس المصري "أندريه سكاكيني" الذي مثل مصر في عدد من البطولات الأولمبية وأيضاً الفارس "محمد الوكيل" الذي مثل مصر في بطولات البحر المتوسط والبطولات العربية.

ومنذ فترة تشهد رياضة الفروسية بالنادي طفرة كبيرة من حيث زيادة عدد الفرسان وتطور نوعيات الخيول المستجلبة من الخارج وهي خيول على أعلى مستوى من الجودة والتدريب بالإضافة إلى حضور فرسان النادي العديد من المعسكرات التدريبية مع أكبر خبراء التدريب العالميين لإعدادهم قبل البطولات مما ساعد وساهم في إحراز العديد من المراكز المتقدمة في البطولات المحلية والدولية التي يشاركون بها، وقد ظهر هذا في نتائجهم الموسم الماضي حيث حقق فرسان نادي سبورتنج ١٧ مركزاً متقدماً في كافة البطولات مثل بطولة الناشئين والدرجة الأولى والثانية ومختلف المستويات.

أما هذا العام ٢٠٢٠ فقد حقق فرسان النادي نتائج جيدة حيث حققوا ٥ مراكز في بطولة كأس مصر وكذلك بطولة الجمهورية إذ احتلوا العديد من المراكز ولكن نظراً للظروف التي تمر بها مصر والعالم نتيجة لجائحة الكورونا، فقد توقفت البطولات ونأمل عند استكمالها أن يحققوا المراكز المتقدمة كعادتهم.



ذكريات سبورتنج

شباب سبورتنج يقول رايك في القضية



● محيي الشافل يتحدث في الندوة وعن يساره
د - أحمد ورده والى يمينه د - هشام الديبر

هذا جناه أبي

● د - أحمد ورده (طيب) :

نحن جيل على موعد مع القدر كما قالوا لنا
في الماضي ولكنه قدر التضحيات والمتاعب التي
ساحبتنا منذ مولدنا وضاع العمر في حلقات
من المشاكل التي أخذت أسماء مختلفة :
التحدى الخارجى - معركة التسليح - تأميم
القناة - تحديات الوحدة - الانقطاع - النكسة
لا صوت يعلو على صوت المعركة - الاستنزاف
- الحسم - متاعب الديمقراطية - وكل حلقة
لها أعبائها والتزاماتها وعلى حساب بناء
المستقبل هل الشباب ولد فجأة يوم الإغتيال ؟
لماذا وصلنا الى ما نسميه مشكلة الشباب ؟

٣٠ مليون خرجوا في مواكب الحزن على
عبد الناصر ثم لم تسلم ذكراه من الاذى .
الشباب حلقة من سلسلة المجتمع تتأثر بمن
قبلها وتؤثر فيمن بعدها . المشاكل موجودة
للمجتمع : أزمة مواصلات - مرافق سيئة
وخدمات يشكو منها الكبار والصغار .
والمشكلة ان الدولة اهتمت حل المشاكل حتى
تلاقت . انهم يحملون الشباب تبعات اوضاع
لم يكن له يد في صنعها . الشباب هو
الفضيحة . لقد فرقت النكسة التي صدمته وهو
في قمة الرجاء والامل ماذا استفاد الشباب من
الانفتاح الاقتصادي غير انه استبد به شعور
الهمج أمام ثروات البعض التي فاقت الخيال
وهذا جناه ابي على وما جنت على احد !

● الشافل (برد على أحمد ورده) :

الإنجازات ولا شك كثيرة - الدولة قامت
بحلول يستهان بها وإن كانت محدودة
في بناء مساكن شعبية والتصادية ومتوسطة
ولكن لا ننسى الانفجار السكاني الرهيب
الذي يكفل أعواد الامل ويسابق حركة
الحلول .

نادى سبورتنج يحتكر بطولة تنس الطاولة للأنثى



سهيلة يوسف سرور

● من مواليد الاسكندرية في
١٩٦٥م .. وتاهلة بالصعيد
السادس في كلية النصر للبنات ..
وحصلت على الرتبة الثالث في بطولة
الاسكندرية تحت ١٢ سنعام ٧٥م
ايضا بطولة الجمهورية تحت ١٢
سنة .. وامنتها ان تحصل الى
الستوى الدولي لتتال شرف تمثل
مصر دوليا ..



هدى على سليمان

● من مواليد الاسكندرية في
١٩٦٥ - ٦٥ .. وتلميذة بمدرسة
كلية مصر للبنات في السادسة
الابتدائية .. تلعب لنادى سبورتنج
منذ عامين .. وحصلت على بطولة
النادى الاولمبي المفتوحة ، وكندا
بطولة النادى الاهلى المفتوحة ، واخرها
بطولة الاسكندرية .. وكانت هذه
البطولات في عام ٧٥م تحت ١٢ سنة
كما حصلت على الرتبة الثاني في
بطولة الجمهورية تحت ١٥ سنة
واحسن المماريات التي لعبتها كانت
في البطولات المفتوحة . وهدى تهوى
بجانب تنس الطاولة القراءة ..
وامنتها التفوق الدراسى ..
وان تصبح بطلة دولية ..



رائدة على عادل

● ولدت في الإسكندرية في ١٢ - ٦٤ وللمهيدة بالاسكندرية الابتدائية بمدرسة الراهبستان القريبات ..
حصلت على بطولة نادي الشبان المصليين المفتوحة .. وبطولة نادي المادى المفتوحة .. كما حصلت على المركز الثاني في بطولة الاسكندرية .. ولقد حصلت على هذه البطولات في العام الماضي تحت ١٢ سنة ..
واخر البطولات التي اشتركت فيها هي بطولة اندية الجمهورية مع فريق نادي سبورتنج ..
وامنية رائدة ان تكون طيبة .. وان تصل الى المستوى الدولي وتنتال شرف اسمها مصر دوليا .. ونهوى بجاتيب تنس الطاولة القراءه .. والسياسة ..



فرقة للفنون الشعبية بالنادي

واقى مجلس ادارة النادي واللجنة الاجتماعية على انشاء فرقة للفنون الشعبية من ابناءه وبسات الاعضاء من الجنسين تقوم بتكوين باقية جلاتها داخل النادي .. وعلمت اللجنة ان هذه الفرقة تعانى حاليا من عدم اقبال الشباب على قبة اسماعيل بالرم من ان هناك بعض الحواجز للفرق منها السفر للخارج لتقديم العروض في التجمعات الشبانية باوربا وامريكا ..
شرف على ادارة الفرقة ايهاب فاروق عضو اللجنة الاجتماعية ويقوم بالتدريب الفنان احمد يونس والعضو الفنون الشعبية واخصائي الفنون *
واللجنة تدعو الشباب للمشاركة في هذا الفن الذي لم يصبح مجرد عز وسط ..



● مروء محسن وحديث مع المحلة



فلذات أكبادنا في حد يقرهم ..

كثبت : نغرس الدبيب

حديقة الاطفال المكان الذي يتوجه اليه كل عضو لجلس مع فلذة كبده وهو في مرحلة الطفولة ولقد شهدت حديقة الاطفال خلال المسام الماضي تطورا كبيرا في كل مرافقها انهي الكثير من ملاحظات الاعضاء عليها ومع التطوير الجديد كان لنا لقاء مع رواد الحديقة من فلذات اكبادنا ..
الطفلة مروء محمد محسن المصري - ١٠ سنوات - ابدت اهتماما بالاسباب الموجودة ومستوى الخدمة في روضة ركن الاطفال وان اشرفت والدتها مهنسا في وجه النظير وطالبا بزيادة عدد الالعاب وترتيبها في ركن الاطفال مع مرص اعلام الكارتون عليهم اسبوعيا ..
الطفل احمد طارق والطفلة مهنسا غادير ابن العمر سحان طالب الركن رياضة الالعاب الجديدة الطفولة ..
المهندس طارق ابر الخضر ابدى ملاحظة وجهيه وهي زيادة اسعار الوجبات الخفيفة في ركن الاطفال منه في سلة الشبان ..
وعائلته السيدة سامية حسن والدة اميرة احمد الشجيري انه ينجب الا يدخل عامل الريح في اسعار الوجبات التي تقدم للاطفال ..
وقال الأستاذ سمير الشكر ووجهه مني عباس ان الركن يتلقى ألعاب ألدكا الحديقة

الدفعة ١٧ تدخل المدرسة



● إيهاب حماد

استقبلت مدرسة التوجيه الرياضي الدفعة رقم ١٧ في عمر المدرسة التي تعتبر عملا رائدا في نشاط سبورتنج الرياضي ..
ويقول المهندس احمد حمادة رئيس اللجنة الرياضية ان رسالة المدرسة تربوية رياضية وخلقية أكثر منها مدرسة ألعاب متخصصة فهي تهتم بالنشء الرياضي المتكامل جسمانيا وعقليا وتعمل على تنمية الشخصية باتاعسة الفرص لابناء وبنات الاعضاء لممارسة بعض انواع الرياضة على اساس علمية صحيحة ..
هذا وتنتهي الرحلة الاولى من المدرسة التي تبدأ من اول يونيو حتى آخر أغسطس المقبل وتشمل دراسة ألعاب القوى والجهاز وتنس الطاولة والجودو والتنس والاسكواش والقسم والسلة وكرة اليد والناظرة والهوكي والسلاح لتبديء المرحلة المتقدمة في اول سبتمبر المقبل في الوقت ذاته بدأت تدريبات اللياقة البدنية للاعضاء فوق ٢٥ سنة والمسيحات

مدرسة تنمية المواهب



مستقبل أيامه والاعتماد على احترام النظام التي يفرضه عليه المجتمع ..
بالتسوية انتى فصل خاص لقبول اطفال يوم الاحد فقط بنفس البرامج في اطار رعاية اطفال الامهات العاملات في الاجازة الاسبوعية التي تصادف هذا اليوم ..

ألعاب الحديقة من مراجع وخلافه والاسباب الحجرية من أدوات تسلية وترفيه وتدريب رياضية خفيفة وبعض الانشطة الفنية لدروس في الموسيقى والسكرورال والرسم وشرح القصص الاطفال لاستيعاب دروس الحياة منها القرض البعيد : اعداد الطفل في توجيه صحيح لان يكون أهلا للممارسة نشاط الاجتماعيات والفنسون في

افتتحت مدرسة تنمية المواهب التي تديرها سلمي غيبد الرحمن بمعاونة مشرفين متخصصين وبرعاية لجنة السيدات - دورتها الشهرية - المدرسة التي تضم في الوقت الحالي ٨٠ طفلا وطفلة تقدم برنامج سيكولوجية تعنى بالطفل في حياته لاجل تعويده الانضباط الاجتماعي والسلوك القويم ومبادئ الاخلاق التي مزرع فيها سلوكيات حميدة تسهل من برامجها

A black and white photograph of an elderly man, likely a writer, sitting at a desk and writing with a pen. He is wearing a light-colored jacket and looking towards the camera. The photograph is tilted slightly to the right.

A black and white photograph of a group of young children standing in a line on a paved surface, possibly a playground or schoolyard. They are holding small, round objects, likely wheels or hoops. In the background, there are buildings and a palm tree.

السباح حسان محمد عل محمود بطول الجمهورية وكاس احسن سباح تحت ١٠ سنوات

● الأول على الجمهورية من الثانوية العامة

٦ مر
التادي
•
موس
•
الفر
وايط
الفر
في ال
الاول
•
لاي
موس
الفر
والا
•
ان
الفر
اول

A black and white photograph of a marching band. In the foreground, three band members are visible, wearing light-colored uniforms with dark collars. They are carrying large flags on tall poles. To their right, another member is partially visible, holding a drum. The background is dark and indistinct.





مهندس/ ماجد فؤاد هاشم

m a g

#الهوا_هوانا

عرض خاص

لأعضاء نادي سبورتنج



GENERAL ELECTRIC

تكييف بالبلازما كلاستر

بارد فقط ٤٩٩ مقدم

٧٠٠ جنيه لمدة ١٠ شهور

إجمالي فقط ٧٤٩٩

بارد ساخن ٧٩٩ مقدم

٧٠٠ جنيه لمدة ١٠ شهور

إجمالي فقط ٧٧٩٩



For Info & Reservation



03 5468145

0122 431 2278

SOME OF OUR MEGA PROJECTS



مجلس الوزراء



حي الوزارات



الأوبرا المصرية
بالعاصمة الإدارية



البنك المركزي
بالعاصمة الإدارية



الأكاديمية البحرية



مجلس الوزراء
بالعلمين



الجامعة اليابانية ببرج العرب



فندق الماسة بالعلمين



جامعة العلمين



جامعة الجلالة

Bibliotheca Alexandrina

Pharco Pharmaceuticals

f MagGroupEgypt

f NovoventEgypt

www.mag-group.com.eg