

نشرة الخريجين

نشرة شهرية يصدرها مجلس الخريجين لترويج أنشطة المجلس وإنجازات الخريجين

أغسطس 2020
الإصدار الخامس



مجلس الشيوخ بين
النظام الأمريكي
والمصري
بقلم محمد سامي

الرياضة في الولايات المتحدة
بقلم محمود البه

الشلولو
بقلم دميانة خليل



بمناسبة إقامة انتخابات مجلس الشيوخ في مصر هذا الشهر أود أن أقدم لكم السادة الزملاء شخص بسيط يوضح فيه الفرق بين مجلسي الشيوخ المصري والأمريكي ولأن الولايات المتحدة بلد تتألف من 50 ولاية ولأنها تمتلك 300 مليون مواطن، فإن الدستور الأمريكي ليس على وجود هرفين تترينين احدهما هو مجلس الشيوخ والأخر هو مجلس النواب ويتكون المجلس في الولايات المتحدة من حد عضوين فقط لتمثيل كل ولاية امريكية من ال 50 ولاية بالانتخاب أما في مصر فه نختار القنون الذي وضع بإخراجا ان يكون 300 عضو من الشيوخ ينتخب 200 ويمن السيد الرئيس الثلث المشيقي ويكون الحد الأدنى لعدد المرشح 30 عاماً أما في مصر للحد الأدنى هو 35 عاماً ويعتبر المجلس في أمريكا جزء لا يتجزأ من عملية التشريع هناك ويرأسه السيد مايك بنس قلمجلس هو هيئة استشارية ويختار الأعضاء بعد حلف اليمين وفي الجلسة الأولى منهم عضواً يكون رئيساً للمجلس وكيلين بالانتخاب وأخيراً عضوية المجلس تكون 6 سنوات في أمريكا بينما في مصر تكون لمدة 5 سنوات فقط.



تفوقني في منحة لفضاء عام دراسي في الولايات المتحدة عام ٢٠١٦ في اجمل ولايات أمريكا "كونورانو" والتي دائما ما سمعت عنها، ولتلك لوجود المركز الأولمبي الأمريكي بها والذي دائما ما حصلت بزيارته لكي أرى المحسن وحسن السباحة الذين استخدموا في تأهيل اقرب العدائين والسباحين الى قلمي. كانت العائلة المستضيفة محبة ايضا للرياضة بل وكانت تأمل في أن توصل ابنتهم لأعلى الجامعات والقرص الطبيعية في الفترة الجامعية كونها من امهر العدائين في تلك الولاية -أحدوني في الانضمام للفريق الضاحية "Cross country" المنزسي في فترة الحريف، وقبل ان اشترك في التمرينات الأولية لاحظت شيئا غير اعتيادي، أنتقط انفاسي بصعوبة لأقل مجهود وهذا أجنيا حتى شخص كان في المنتخب المصري للثلاثي وأصغر مصري ينهي سباق الماراتون ٤٢ كيلو كاملة طلت بعدها أن تلك الولاية على ارتفاع شاهق فوق سطح البحر "حوالي ١٦٠٠ متر" وكان علي أن أكون شديد الحرس حتى لا اصاب بنقص حد في مستويات الأوكسجين في الدم والتي قد تؤدي الى مضاعفات غير محبوبة. تدرت لمدة تزيد عن الأسبوعين بقليل وحيدا دون الأكرات للساعات أو الساعة، كان كل ما يشغل مدرب الفريق هو ما إذا شعر أنني جاهز للتعليد ام لا. بعد تلك الفترة التي أحسنت خلالها بتدقيق في صديري، انضمت الى حمران الفريق وقبل ان احلم، كنت أسرع الازداد و العناء الذي يعتد عليه الفريق للحصول على أعلى النقاط في السباقات المحلية مع المدارس الأخرى حتى انتهى تلك الموسم الرائع الذي اختتمته بمصروني على جائزة "العناء الأقوى لفريق المدرسة" لما حققته مع فريق خال ذلك الموسم من تفوق رياضي و أكاديمي. رفضت أن اهدر أي وقت و ووضعت بعض الأهداف لتلك الموسم وموسم الربيع أيضا، كنت أتابع تطور مستواي مع تدريبي هناك وظللت منه وضع خطة تدريبية لأهني لتكرار أرقام المدرسة في بعض المسافات، على الرغم من أنني كنت أكره وحيدا في فصل الشتاء و أحاول إيجاد من يواصلني لأماكن السباقات التي يشاه فيها قوي العدائين في الولاية. كان على أيضا الأبخار من مصروفي الشخصي لدفع الرسوم المقررة لكل مسافة الشراك بها. بعد محاولات عدة، كسرت رقم المدرسة في مسافة ال 1٥٠٠ متر بإقل من ثانية و كنت تلك واحدة من أسعد لحظات حياتي حيث وضعت الجهد والعرق والمث من أجلها ولم يكن ذلك سهلا لعدم وجود فريق بأزرتي ولكني فعلتها. في الأسبوع التالي كسرت رقما آخر! ولكن هذه المرة لم يكن بفرق ثانية أو ثمان، استطعت كسر رقم المدرسة لمسافة 3٠٠٠ متر بأكثر من ١١ ثانية في تراك الثوات الجوية الأمريكية الواقع على ارتفاع أكثر من 1١٠٠ متر فوق سطح البحر.



أكلة الأقباط في الصيف أطلق اسم "الذكور شلولو" على أكلة فراحوية قديمة مشهورة في مصر، وخاصة في الصعيد، وقد تم توارثها جيلاً بعد جيل حتى إسمرت تناولها إلى يومنا هذا. وقد سميت بهذا الاسم لأنها تتميز بالعديد من القيم الغذائية المتكاملة، وذلك لإحتوائها على الثوم والبصل والليمون والملوحة تلك العناصر الطبيعية التي يتم إستخدامها كعلاج للعديد من الأمراض، فقد إستخدمها القراعدة كعطورات للحم وتكوية المناعة، حيث حرص القراعدة على تزويد العمال بخبات الثوم للوقاية من الأمراض، ووضعوا في توقيت مواعيد البصل اعتقاداً منهم أنه يساعد الميت على استعادة أنفاسه في الحياة الأخرى ويعتبر الشلولو من أشهر الوجبات الأساسية التي يتم تناولها في صعيد مصر، خلال فترة صوم السيدة العذراء. ولايزال السيب مجبوراً في ربط تناول هذا الطعام بصوم السيدة العذراء. ومن الشائع بحسب إعتقاد البعض؛ بأن السيدة العذراء كانت تتناول " الشلولو" أثناء فترة وجود العائلة المنقصة في مصر. ومن جهة أخرى يعتبر تناول تلك الأكلة في الصيف "كوع من أنواع التشكف والزهد في هذا الصوم"، وذلك لمحبة الشعب القبطي للسيدة العذراء مريم، فمفكر منهم يمتنعون عن أكل السمك في هذا الصوم " زعم أنه يصرح به من الناحية الكنسية"، بل زاد البعض عن ذلك ونثر في صوم العذراء أن يمتنع عن المشوح والزيت ويكتفي بالخبز والملح أو الشلولو؛ والطعام المفضل حد عالية الأقباط خلال فترة صوم العذراء لأنه لا يحتاج إلى جهد كبير في إعداده، فلا تعوق المؤمنين عن حضور الصلوات الخاصة بتسجيد السيدة العذراء. أما عن مكونات " الشلولو"؛ فهي لم تختلف من العصر الفراعوني وحتى الآن، حيث يتكون "الشلولو" من الملوخية الجافة والماء المثلج والليمون والثوم والبصل والملح. طريقة إعداد الشلولو تختلف من شخص إلى الأخرى ولكن من أشهر طرقها هي إستخدام الملوخية المجففة على وضعها ثم يتم إحضار الثوم المفروم والملح والليمون ويتم مزج هذا الخليط مع الملوخية، ثم يتم إضافة الماء المثلج عليها، كما يتم وضع البصل على مشاولة الطعام والخبز. جنبر بالذكر أن صوم السيدة العذراء يبدأ في يوم 7 أغسطس وينتهي بالبعد في يوم 22 من نفس الشهر.

USEGalumniCouncil@gmail.com

أصدقاتنا
في انتظار مشاركتكم
ومساهماتكم في
النشرة الشهرية
للخريجين

يقيم مجلس الخريجين ورشمن عمل ممبرس الأولى قدمها فريده كروس بشكل مصر عن مهارات الحديث أمام الجمهور وقدمت بصاح هامه مثل المحاضر الحد واعرف جمهورك والتركز على الهدف والتعاون والتفاعل المسادل. كما أعطى حسام ساهس نقاط عمليه لمهارات المفاوضات من أهم النقاط: الإعداد الحد في المفاوضات. في الأبحاث. الصفة التي تجعل الطرفين على رضا من سجة المفاوضات وفي النهاية أكد على ضرورة تسجيل النتائج كتابه لتلزم الطرفين

