

قهوة لتخفيف الوزن
تؤدي الى **تذليل** في
الوزن
من **5 - 7 كغم** في
الشهر

مصادق عليها من وزارة الصحة

حيفا

شفاعمرو والمنطقة

H a i f a

أسبوعية قُطريّة، مستقلة، شاملة

العدد 523 الجمعة 13 تشرين الثاني 2020 **توزع مجاناً**

طقس الغد

المساء 16°C

الظهر 24°C

الصباح 25°C

طقس اليوم

المساء 17°C

الظهر 22°C

الصباح 26°C



تعاون
المغنية
بيونسيه مه
Adidas

18



ترامب،
ضربت في
الرأس

16



جبران باسيل
والعقوبات
الأمريكية

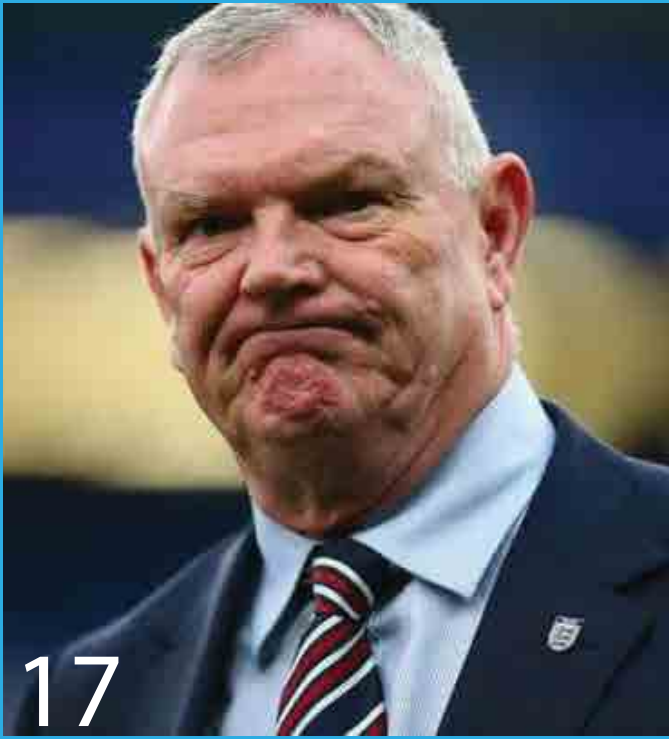
8



شفاعمرو تفقد
ثقتها بالشرطة

4

**ما سبب استقالة رئيس
الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم**



17

لبنى زعبي في الأفق



11

f haifanet **www.haifanet.co.il** **موقع حيفا الأول**

بإدارة: راني عباسي

أشهى الوجبات
واصلت عندك عالبيت

04-8691349

بحوث
منتزه شفاعمرو - بحوث
גני שפרעם - בחוס

بالأصل، حلقة الوصل..

بايدن أفضل لأنه لا يمكن أن يكون هنالك من هو أسوأ من ترامب



عفيف شليوط

"الانزوا"، ومن ثم أعلن الاعتراف بسيادة إسرائيل على الجولان. بينما بايدن رفض خطة ترامب للسلام في الشرق الأوسط، واصفا إياها بأنها "حيلة سياسية" وتعهد بإجراء مفاوضات جديدة على أساس حل الدولتين بين الفلسطينيين والإسرائيليين، فإذا التزم بايدن بهذا التصريح فهو فرق جوهري بالسياسة الخارجية في منطقة الشرق الأوسط.

هكذا كان يصف الأشخاص الذين كانوا يتوقعون للهجرة الى الولايات المتحدة. عملياً عمل ترامب خلال فترة رئاسته على محاربة الهجرة الى الولايات المتحدة، ووضع العقوبات أمام كل قادم جديد إليها.

ترامب خاض مغامرات فاشلة في سوريا والعراق وحاول تهديد إيران وصعد تهديداته ضد كوريا الشمالية ثم تراجع. كان مغامراً متهوراً، لكنه بالمقابل عمل كل ما بوسعه لتجاهل الفلسطينيين والانحياز الكلي لإسرائيل، الأمر الذي أفقده مكانة الوسيط المحايد.

غزله لدول الخليج العربي وعقد اتفاقيات سلام بينها وبين إسرائيل في محاولة يائسة لرفع أسهمه، لكنها لم تسعفه خاصة إزاء فشله في معالجة وباء الكورونا. كما في فترة رئاسته تنازلت الولايات المتحدة عن مجالات كثيرة لصالح الصين.

أسوأ أرقام به ترامب هو "صفقة القرن"، واعترف بالقدس عاصمة لإسرائيل، وقام بنقل السفارة الأمريكية لمدينة القدس، وأوقف دعم وكالة اللاجئين

لا مبالاة تجاه إفريقيا، حيث اكتفى بالحفاظ على الوضع القائم في الأماكن التي تتواجد فيها الولايات المتحدة، لكن لا تتوقع العديد من الشخصيات في القارة الإفريقية أن يحدث تغيير كبير في فترة رئاسة بايدن، فالسياسة الأمريكية الخارجية هي هي على الغالب. كما عثرت مؤسسة نيلسون مانديلا عن "ارتياحاً" لفوز جو بايدن حيث شعروا في فترة رئاسة ترامب تقويض الأسس الديمقراطية.

إفريقيا شعرت بمعاداة ترامب لهم، لهذا أعربوا عن فرحتهم بانتصار بايدن، لا حُباً ببائدين بل كرهًا لترامب، فكل من ينافس ترامب يصبح مقبولاً لديهم. فقد وصف ترامب الأفارقة بـ "الأوكار القذرة"، حيث

كان لنتائج انتخابات الرئاسة في الولايات المتحدة ردود فعل مختلفة في دول متعددة في العالم، لكن كان أبرزها الارتباك الذي حصل لدى رئيس حكومة إسرائيل نتنياهو، الذي تردد وترى بهتة جو بايدن بالفوز، رغم أن السياسة الأمريكية الرسمية لن تتغير تجاه إسرائيل، لكنها أيضاً لن تكون بذات الإداء الذي كان بفترة رئاسة ترامب. العديد من السياسيين والمعلقين انتقدوا نتنياهو على انحيازه الواضح لترامب خلال الحملة الانتخابية في الولايات المتحدة، الأمر الذي سيؤثر سلباً على علاقة الرئيس الأمريكي المنتخب من القادة الإسرائيليين.

بينما في الدول الإفريقية شعروا أن دونالد ترامب أظهر



شكر على تعازٍ

باسمي ونيابة عن كافة أفراد العائلة

أتقدم بجزيل الشكر والامتنان والتقدير والعرفان لكل من شاركنا وواسانا في مصابنا الأليم والصاعق، الرحيل المفاجئ وغير المتوقع لإبننا الحبيب

رفيق نمر نخلة (أبو نمر)

سواء كان ذلك بالحضور أو بالإتصال الهاتفي من داخل البلاد وخارجها



لقد غمرتمونا بمشاعركم الصادقة وكلماتكم النابعة من صميم القلب والتي كان لها بالغ الأثر على قلوبنا جميعاً وساهمت في تخفيف وطأة الألم والحزن والمعاناة التي ألمت بنا جميعاً نسأل الله أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته ويُسكنه فسيح جناته جزاكم الله خير جزاء ولا أراكم الله مكروهاً بعزير
نمر رفيق نخلة (أبو رفيق)



مؤسسة البيت المسيحي حيفا
מוסד הבית הנוצרי חיפה
The Christian Home Institute

تعلن مؤسسة البيت المسيحي عن بدء التسجيل
لدورة تعليم اللغة الانكليزية للمحادثة للكبار.

ايام التعليم كل يوم خميس من الساعة

18:00 وحتى 19:30

للتسجيل والاستفسار:

053-7548928

نورنحولي (قسم الاعلانات)
شادي شليوط (تصميم الصحيفة)

رئيس التحرير والمحرر المسؤول: عفيف شليوط
مدير عام: عمري حسنين

العنوان: حيفا - شارع شبثاي ليفي 13 ص.ب 9526 حيفا، ميكود 31095

قسم الاعلانات: 0542239899

التحرير: بريد إلكتروني: elofuq@gmail.com هاتف: 04-8523022 فاكس: 04-6586250

المقالات الموقعة لا تعبر بالضرورة عن رأي التحرير الإعلانات على مسؤولية المعلنين

حيفا
Haifa

صحيفة أسبوعية، ثقافية،
فنية، اجتماعية شاملة
تصدر عن:
مؤسسة الأفق للثقافة والفنون

יוסף סבח ובניו בע"מ

בית אתחיל את חיי איתי

1,550,000 ₪



בית במסגרת واسعة مبنية خصيصا لراحتك

المبنى آمن, باب كهربائي لمداخل مواقف السيارات الخاص بالبنية, 3 مراحيض 2 حمامات
4 اتجاهات للهواء 5 غرف بناية بمستوى راقٍ, تريس لور

فرصة العمر
بیت جدیدة وعصرية
وبأسعار غير معقولة
بانتظارك

من المماثل
مباشرة بدون
عمولة

الاستلام فوري

054-7529918

● 150 متر

● مطل للبحر

● شرفة كبيرة

● مصعد كهربائي

● موقف خاص

● 4 اتجاهات للهواء

● 5 غرف

● منزل مودرن أبيض مع
سجور

فرق حراسة شعبية في شفاعمرو بعد أن فقدوا ثقتهم بالشرطة



لمراسل صحيفة "حيفا" في شفاعمرو - بادرت مجموعة من شباب وأهالي حي الكرك في شفاعمرو لإنشاء فرقة حراسة شعبية للحي، بهدف الحفاظ على سلامة السكان ومنع الاعتداءات الليلية على السيارات والبيوت من قبل مجهولين. تأتي هذه المبادرة في أعقاب كثرة الاعتداءات الليلية وازدياد أعمال العنف التي أدت إلى أضرار في سيارات المواطنين حيث قام مجهولون بتحطيم السيارات من أجل سرقة محتوياتها. كما وصلنا أن هذه الاعتداءات تتكرر في عدة أحياء في مدينة شفاعمرو بشكل مستمر.

في حديث خاص مع أحد المبادرين رائد حمدي أشار بأن هذه المبادرة بدون تنسيق مع الشرطة لأنها متعاسة ولا تقوم بواجبها، كما أشار بأنه لم ينسق مع إدارة البلدية أيضاً، وقال لن نتورع عن التصدي لهؤلاء المعتدين إذا اصطدمنا بهم خلال الدوريات التي نقوم بتنظيمها في الليل. وناشد رائد حمدي الأحياء الأخرى في المدينة إلى المبادرة لإنشاء فرق حراسة مشابهة لتجربة حي الكرك، معللاً ذلك بأن المعتدين سيرتدعون ولن يُقدموا على مثل تلك الأعمال، خاصة أنه بعد إنشاء هذه الفرق في حي الكرك توقفت أعمال سرقة السيارات.

وعلمنا أن هذه المبادرة تأتي بعد تفاقم أعمال التخريب والاعتداءات التي حصلت في عدد من أحياء شفاعمرو، وتقاعس الشرطة عن ملاحقة الجناة

ومعاقبتهم، فقام سكان حي الكرك بالتنادي والالتقاء مع عدد كبير من الشباب، واتخذوا قرار تشكيل فرقة حراسة شعبية مكونة من 20 شاباً، يقومون بالتجول ليلاً في الحي بين البيوت والسيارات، دون أي أزعاج للسكان. وأكد حمدي أن الأهالي في الحي شعروا بالارتياح بعد هذه الخطوة ويتفهمون هذا الإجراء الضروري، وأضاف أن عدداً من المتطوعين يشاركون في هذه الخدمة بشكل طوعي ويكلفهم خسارة أيام عمل.

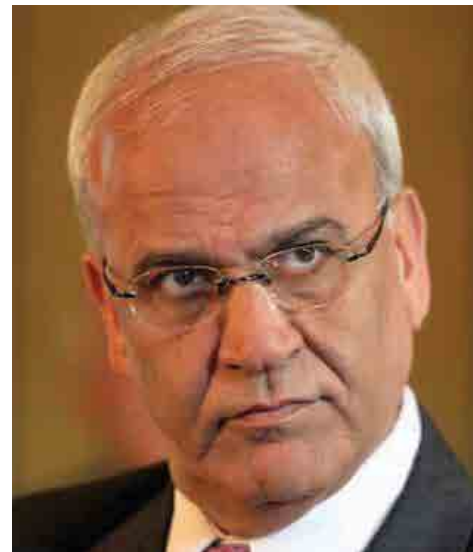
القائمة الجديدة اليهودية العربية تخصص المقعد العاشر لمسيحية

بلدية سخنين السابق مازن غنائم لهذه القائمة والذين لم يصدر عنهم حتى الآن أي تصريح نفي أو تأكيد لهذا الخبر. لكننا علمنا أيضاً أن الاتصالات مستمرة مع الشارع العربي من قبل المبادرين لإنشاء هذه القائمة، وبدأ الحديث عن توزيع المقاعد، وعلمنا أنه هنالك عدم رضا من قبل المسيحيين الذين يتم التنسيق معهم من أجل الانضمام للقائمة، حيث تم تخصيص المقعد العاشر لمسيحية، الأمر الذي يروه مكاناً غير مضمون على الإطلاق.

خاص بصحيفة "حيفا" - تسربت لصحيفة "حيفا" معلومات بالنسبة للاتصالات التي تجريها القائمة الجديدة المزمع إنشاؤها والإعلان عنها كقائمة يهودية عربية بهدف خوض انتخابات الكنيست القادمة، والتي بادر إلى إنشاؤها رئيس بلدية حيفا السابق يونا ياهف.

سبق ونشرنا في صحيفة "حيفا" عن تلك الاتصالات، وعن انضمام رئيس بلدية الناصرة الحالي علي سلام، رئيس بلدية شفاعمرو السابق أمين عنبتاوي، ورئيس

جبهة التحرير الفلسطينية تنعي د. صائب عريقات



مكتب صحيفة "حيفا" - نعت جبهة التحرير الفلسطينية بقلوب ملؤها الحزن والاسى والايمان بقضاء الله وقدره ممثلة بالأمين العام الدكتور واصل أبو يوسف وأعضاء المكتب السياسي وأعضاء اللجنة المركزية وعموم مناضلي الجبهة في الوطن والشتات، وفاة د. صائب عريقات، أمين سر اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير الفلسطينية، وعضو اللجنة المركزية لحركة فتح، الذي توفي صباح الثلاثاء الماضي (10/11/2020)، بعد حياة زاخرة ومفعمة بالعطاء والنضال سجل خلالها معنى استثنائي في مسيرة الشعب الفلسطيني، والذي ألقى عمره دفاعاً عن وحدانية تمثيل منظمة التحرير الفلسطينية والقرار الوطني المستقل.

وبهذا فقدت الساحة الفلسطينية قائداً وطنياً ووحدياً متمرساً في ظروف استثنائية، مؤمناً كل الايمان بوحدة الشعب الفلسطيني واستمساخ طاقات الشعب الفلسطيني وقواه الوطنية على

مختلف مشاربها من أجل التصدي لمحاولات تصفية القضية الفلسطينية.

بلدية حيفا تقوم بتركيب 30 مقعداً في حي وادي النسناس

ولتحسين الخدمات للسكان وأيضاً للزائرين.



لمراسل صحيفة "حيفا" - قامت بلدية حيفا يوم أمس، الخميس، بتركيب 30 مقعداً خاصاً بـ"بانكيت - في حي وادي النسناس العريق في مدينه حيفا، بهدف تحسين الخدمات لسكان الحي رؤاد وزائري حي وادي النسناس وأيضاً لخلق أجواء مريحة جميلة ومشجعة للتسوق، خاصة في ظل التقييدات التي تقلص من امكانيه المكوث داخل المحلات التجارية.

تم توزيع هذه المقاعد في أماكن عدة في وادي النسناس وبمحاذاته أيضاً، خدمة للمصالح والمحلات التجارية سكان رؤاد الحي. إضافة إلى ذلك ستقوم البلدية في يوم الأسبوع القادم بتوزيع عشرات الحاويات العصرية في وادي النسناس للحفاظ على نظافة الحي



مع كل ٣ قرايز من عرق حداد كريستال
احصل على ابريق كريستال المميز أو سطل ثلج كريستال*



عرق حداد

ARAK HADDAD



متواجد الان في حيفا

* العرض ساري حتى نفاذ الكمية

יבנה ושיזוק | בני חנה שמשושם בע"מ | טלפון 04-6568383 | אזהרה: צריכה מופרזת של אלכוהול מזיקה לבריאות

סינטה עדק הבשר

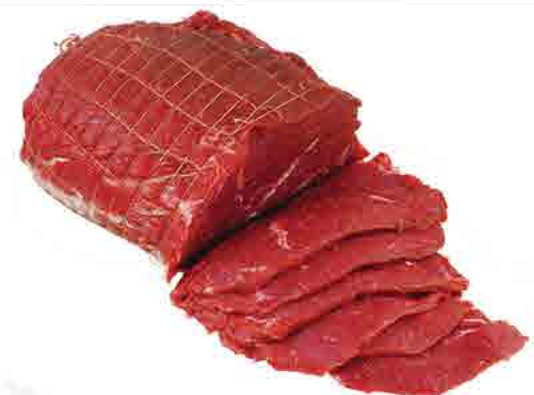
اسعار جنونية

100 ₪		10 كيلو فخاد صجاج
100 ₪		8 كيلو صجاج صحيح
100 ₪		5 كيلو صدر صجاج
100 ₪		5 كيلو برجيت
50 ₪		6 كيلو جناحان صجاج
50 ₪		3 كيلو كبدة صجاج
120 ₪		3 كيلو عجل للطحن (ناعم أو خشن)

كبابير حيفا
04-8200217

وادي نسااس - حيفا
04-8510776

عبلين
077-7282912



رجا زعاترة: الهدف الأسمى هو حماية "وادي النسناس" و"المحطة" من مصير "وادي الصليب"

• رئيسة البلدية كاليش تحمل رؤية تخطيطية تقدّمية تعزّز النسيج الاجتماعي للأحياء وتمنع إقصاء السكان المحليين لصالح الأغنياء والمستثمرين

• زيادة 10 آلاف وحدة سكنية في "كريات إيلعازر" سيخفف من أزمة السكن وغلاء الأسعار وعلينا ضمان الخدمات التربوية والثقافية للسكان العرب

كاليش رؤية تقدّمية تعي هذه المخاطر وتعمل على التصدي لها من خلال تعزيز النسيج الاجتماعي وكبح مطامع الرأسمال العقاري الذي لا يرى الأمور إلا من منظار الربح والخسارة.

(מאמץ). بعضها للحفاظ، وبعضها لمخططات الإخلاء والبناء، والبعض الآخر لتقوية وتكثيف المباني. وستصدر البلدية بطاقة لكل منطقة مع توجيهات تخطيطية تفصيلية ملائمة.

لمراسل صحيفة "حيفا" - أقرّت اللجنة المحلية للتخطيط والبناء مدينة حيفا يوم الثلاثاء الماضي مخطط "التجديد الحضري" في منطقة "كريات إيلعازر وكريات إيلياهو"، والتي كان تُعرف قديمًا بـ "الموارس".

يتمدّ المخطط على 900 دونم من شارع "يستحاك ساديه" شرقًا (عند الكلية الأرثوذكسية العربية) وحتى "المتحف البحري" في شارع اللني غربًا وجادة "الهجاناة" شمالًا. وهي منطقة تضمّ اليوم حوالي 5000 وحدة سكنية، ويقدر عدد السكان العرب فيها بما نسبته 20%.

يهدف المخطط إلى زيادة وحدات السكن إلى نحو 15000 وحدة في نهاية المطاف، خاصةً من خلال مشاريع "الإخلاء والبناء". وكان المخطط قد عُرض قبل سنة، ومَرَّ بعملية "إشراك جمهور" بلقاءات مباشرة مع السكان ومن خلال موقع البلدية.

• 26 دونم للمباني العامة

وفي كلمته أمام لجنة التخطيط والبناء شدد رئيس كتلة "الجبهة" رجا زعاترة على أهمية إشراك السكان في السيرة التخطيطية والحفاظ على النسيج الاجتماعي للأحياء، والتطرق لاحتياجات السكان العرب من حيث خدمات التعليم والثقافة. مع العلم أنّ 20% من سكان المنطقة اليوم هم من العرب، ومن المتوقع أن تجذب المشاريع السكنية الجديدة مزيدًا من العائلات والأزواج الشابة العربية.

وفي ردّه على أسئلة زعاترة، قال مهندس البلدية أربيل فاترمان أن التخطيط أخذ بالحسبان موضوع المباني العامة والمؤسسات الثقافية والتعليمية وخصص له 26 دونمًا، وأنه سيتمّ ملأها لكل المجموعات. وأكد فاترمان أن رئيسة البلدية أصدرت توجيهات واضحة للحفاظ على النسيج الاجتماعي ومنع سيرورات الاستطباق (Gentrification) التي تعني تطوّر الأحياء لصالح الأغنياء وإقصاء السكان المحليين الأصليين. وبموجب المخطط تم تقسيم المخطط على 34 منطقة

• زعاترة: تخفيف أزمة السكن

وفي حديث خاص مع صحيفة "حيفا"، قال زعاترة: هذا المخطط الأول للتجديد الحضري في عهد رئيسة البلدية كاليش، في منطقة "كريات إيلعازر" المجاورة للحي الألماني وحي عباس ووادي الجمال. حوالي 20% من سكان المنطقة اليوم هم من العرب، ومن المتوقع أن تجذب المشاريع السكنية الجديدة مزيدًا من العائلات والأزواج الشابة العربية. ولا شك أن زيادة حوالي 10 آلاف وحدة سكنية في هذه المنطقة سيعني زيادة العرض وبأسعار معقولة، وبالتالي يساهم في تخفيف الارتفاع الكبير في أسعار البيوت وتخفيف أزمة السكن في حيفا. منذ البداية طالبنا بأن يتضمن التخطيط مؤسسات تربوية وثقافية للجمهور العربي، كالحضانات والروضات والمدارس والمراكز الجماهيرية، لئلا نعود على تجارب سابقة ينتقل فيها العرب للسكن في أحياء "يهودية" الطابع تفتقر إلى خدمات ملائمة لأولادهم، كـ "الكرمل الفرنسي" أو "الهدار العلوي" أو الأحياء الجنوبية "ناؤوت بيرس" و"رمات هناسي".

• تطوير وليس تطير

وحول انعكاس هذا المخطط على الأحياء العربية التي تفتقر إلى مخططات، لا سيما وادي النسناس والحليصة والمحطة (حيفا العتيقة) وغيرها، قال زعاترة: نحن نتحدث عن "كريات إيلعازر" ولكن عيننا على أحياء مثل "المحطة" و"وادي النسناس" والتي قد تتعرّض لمخاطر في حال وجود مخططات تتجاهل تاريخ الحي ونسيجه الاجتماعي وتسرع سيرورات الاستطباق (Gentrification) أي تطوير الأحياء لصالح الأغنياء وإقصاء الأهلالي الأصليين. وفي هذا الصدد تحمل رئيسة البلدية د. عينات



وأضاف زعاترة: حيفا مدينة آخذة في التطوّر وهذا جيّد ولكنه قد يأتي على حساب محو أحيائنا التاريخية العريقة التي قد تتحوّل إلى مناطق جذابة للمستثمرين لمشاريع سكنية أو سياحية أو تجارية، مثلما

عرق حداد
ARAK HADDAD

قلّتوا عرق؟ يعني عرق حداد. بصحتكم

יבוא ושיווק בני חנא שמשום בע"מ | טלפון 04-6568383 | אזהרה: צריכה מופרזת של אלכוהול מזיקה לבריאות



ريم عودة

طبيبة اسنان



DENT CARMEL

بإدارة: الطبيبة ريم عودة

✓ زرع أسنان

✓ تركيب القشور الخزفية

✓ تقويم وعلاج أسنان

✓ بأساليب حديثة

✓ لكل أفراد العائلة

ابتسامتكم
هي
مسؤوليتنا

 Dr.Reem.od 

شذروت هنسيه 83 متاخم لفندق دان كرميل - حيفا

076-8108202

052-9529799



طريق السعادة



الشيخ رشاد أبو الهيجاء
(إمام مسجد الجرينة ومأذون حيفا الشرعي)

يُطرح سؤال بشكل دائم وهو طريق السعادة من أين ؟ وللإجابة على هذا السؤال يجب علينا طرح أسئلة كثيرة فإن نجحنا في الإجابة عليها ننجح في معرفة طريق السعادة، ومن هذه الأسئلة: هل المال والجاه من أساسيات السعادة؟ وهل الصحة والقوة من أساسيات السعادة؟ هل الاستغناء عن الناس والنجاة من أذاهم من أساسيات السعادة؟ وغيرها من الأسئلة التي قد تُطرح وعند النظر بعين ثاقبة ندرك أن كل هذه الأشياء لا يمكن أن تحقق السعادة، ولكن قد تكون عوامل مساعدة فكم من فقير يشعر بسعادة كما قال الجنيد (لو تعلم الأمراء وأبناء الأمراء ما نحن به من نشوة لجالدونا عليها بالسيوف)، مع أنه كان فقير الحال، لكنه وجد سعادته في مكان آخر. ولو كانت السعادة بالمنصب أو بكمية المال لكان فرعون ومن على شاكلته أسعد الناس ولكان قارون من أسعد الناس، ولكن الحق وصف حال فرعون الذي اعتز بمنصبه وملكه كيف كانت نهايته.

قال تعالى (ونادى فرعون في قومه قال يا قوم ليس لي ملك مصر وهذه الأنهار تجري من تحتي أفلا تبصرون). قد يتمنى البعض قصر كقصر فرعون بهذه العظمة وبذاك الجمال ولكن ما أغنى عنه ماله وسلطانه فقد أخذه الله أخذ عزيز مقتدر بعد أن طغى وقال لقومه (أنا ربكم الأعلى)، وقال لهم (وما علمت لكم من إله غيري)، فكان مصيره كما أخبرنا ربنا (فأخذه الله نكال الآخرة والأولى). نكل الله به بأن أغرقه في البحر ولم يغن عنه أمام قدرة الله وسلطانه أي شيء بل بين الله مصيره ومصير من تبعه من قومه. قال تعالى (النار يعرضون عليها غدوا وعشيا ويوم تقوم الساعة أدخلوا آل فرعون أشد العذاب). فهل تحققت له السعادة التي كان يريجوها؟ وهل تحققت السعادة لقارون من قوم موسى الذي خرج على قومه في زينته. (قال الذين يريدون الحياة الدنيا يا ليت لنا مثل ما أوتي قارون أنه لذو حظ عظيم)، فكانت نتيجة (فخسفنا به وبداره الأرض). إذا كيف يمكن أن يتحقق الشعور بالنشوة والسعادة الحقيقية التي يشعر بها المرء على كل حال من أحوال حياته سواء كان غنياً أو فقيراً، قوياً أو ضعيفاً، سليماً أو سقيماً؟ والإجابة تكون أن ذلك يتحقق بالقرب من الله، لأن البُعد عن الله مع كل الإمكانيات والقدرات لا يمكن لها ضمان الشعور بالسعادة. قال تعالى (ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى قال رب لم حشرتني أعمى وقد كنت بصيراً قال كذلك أتتك آياتنا فنسيتها وكذلك اليوم تنسى). وفي المقابل قال الحق (ألا بذكر الله تطمئن القلوب). فقد اطمأن قلب يونس بن متى عليه السلام بعد أن التهمه الحوت وعاش ظلمة بطنه فلم يجد إلا أن يلهم التسبيح. قال تعالى (وذا النون إذ ذهب مغاضباً فظن أن لن نقدر عليه فنادى في الظلمات أن لا إله إلا أنت سبحانك أي كنت من الظالمين فاستجبنا له ونجيناه من الغم وكذلك ننجي المؤمنين). تحققت له النجاة ففرح بها بعد أن اكتوى بحرارة باطن الحوت

وظلمته ليعيش سعادة الرضى من الله لأن لسانه لهج بذكر الله وتسبيحه تماماً كما جاء من خبر نبي الله زكريا الذي حرم الولد فتوجه الى الله مناجياً لعلمه أن له رب قادر على أن يُبدل الحزن الى فرح وسرور. قال تعالى (وزكريا إذ نادى ربه رب لا تدركني فرداً وأنت خير الوارثين فاستجبنا له ووهبنا له يحيى وأصلحنا له زوجه إنهم كانوا يسارعون في الخيرات ويدعوننا رغبا ورهبا وكانوا لنا خاشعين). فالتعلق برب السموات والأرض هي طريق السعادة، فمن يقرأ في كتاب الله قصة نبي الله يوسف يدرك أنه كان يشعر بالسعادة وإن مر بكل المحن التي تجعل الولدان شيباً فقد عاش مكر أخوته له ومحاولتهم قتله وعاش ظلمة البئر وهوامها وكل ما يمكن أن يقطع القلوب وعاش النبي مرحلة التحول من نبي حرالى عبد يُباع بأبخس الأثمان، وعاش في القصر يُؤمر فيطيع، ويساوم على عرضه وشرفه فيستعصم بالله ويختار السجن وظلمته وظلمه بدل الفاحشة التي قد يتمناها الجاهل ومع كل هذا بقي يجد أنسه بالقرب من الله وهو في السجن ويخاطب رفاق السجن. (يا صاحبي السجن أرباب متفرقون خير أم الله الواحد القهار ما تعبدون من دونه إلا أسماء سميتموها أنتم وآبائكم ما أنزل الله بها من سلطان أن الحكم الا الله أمر ألا تعبدوا إلا إياه ذلك الدين القيم ولكن أكثر الناس لا يعلمون)، فتقته بالله أهله لأن يصبح عزيز مصر الكلمة الأولى والأخيرة له ولم ينس ربه فناهجاً قائلاً (رب قد آتيتني من الملك وعلمتني من تأويل الأحاديث فاطر السموات والأرض أنت ولي في الدنيا والآخرة توفي مسلماً والحقي بالصالحين).

لم تكن سعادته بقاء أهله أكبر من سعادته بقربه من ربه لذلك عند لقاء الأجابة لجأ الى خالقه لعلمه أن الله على كل شيء قدير، فمعية الله للعبد هي التي تحقق السعادة والحياة المطمئنة ولو كان ظاهر هذه الحياة الهم والغم والضنك عبر عن ذلك رسول الله حين حاصرته قريش في غار حراء وظهرت علامات الخوف من أبي بكر الصديق على رسول الله فقال له رسول الله (لا تحزن فإن الله معنا)، فمن لا يحزن ولا يخاف ويرضى بالله ربا ويرضى بما قسمه الله يعيش بسعادة لا يمكن وصفها

العقوبات الأمريكية جعلت

جبران باسيل أكثر عزّة وحرية



زياد شليوط

تعليق لها: "لم يكن الأمر يحتاج إلى مؤتمر صحفي، ليتم التأكيد من أن "الفساد" هو الشّماعة التي قررت الإدارة الأميركية أن تُلبسها لقرارها فرض عقوبات على جبران باسيل. حزب الله هو بداية سياستها في لبنان ونهايتها، لكنه ليس واضحاً لماذا غلّفت قرارها بعبارة لا تشبه أداءها. أرادت أن تُبدي حرصها على اللبنانيين، من خلال محاربة الفاسدين منهم، فلم تقع يدها إلا على جبران باسيل".

وكشف باسيل في مؤتمر صحفي عقده خبايا توجيه الاتهام الأمريكي له، مستعيداً محطات الترغيب والترهيب التي مورست معه من قبل السفارة الأميركية ومن مسؤولين أميركيين. المطلب كان واحداً: فك الارتباط مع حزب الله، مقابل إغراءات قد تسيل لعاب أي طامح للحصول على الرضى الأميركي، الذي قد يفتح أبواباً لا تُفتح. لكن مع ذلك، حررت العقوبات باسيل من الضغوط المستمرة منذ عامين، كما أفصح علناً "حزبتموني، الظلم يكبر النفس الحرة والأبيّة، وأنا اليوم أكثر حرية وعزّة".

وتساءل باسيل بحق: "أنا ضد التوطن، وليس لدي طائفة ولا قصر ولا يخت ولا حساب في الخارج، أأكون فاسداً؟ وحلفاؤكم لأنهم مع التوطن والنازحين وقاموا بكل الفساد بيطلعوا أودام؟ أنتم قلتم ستلاحقون كل الفاسدين، أظهروا لنا ذلك".

تضامن واسع مع باسيل يجعله زعيماً عابراً للأحزاب أطلق مغردون وسم "كلنا مع باسيل"، تضامناً معه بوجه العقوبة السياسية حسب تعبيرهم. وأعلنت الهيئة السياسية في التيار الوطني الحر، رفضها التام للعقوبات الأميركية على رئيسها، واعتبر التيار أن "الخطوة الأميركية تعد افتراءً واضحاً واستخداماً لقانون أمريكي للانتقام من قائد سياسي بسبب رفضه الانصياع لما يخالف مبادئه وقناعاته وخياراته الوطنية".

كما توجهت مظاهرات شعبية مؤيدة لباسيل إلى بيته، وهناك أعلن أمامهم بكل ثقة "كل يوم نحن نصبح أقوى". وهذا يثبت فشل القرار الأمريكي البائس، وبدل أن يضعف من شعبية وقوة باسيل، زاده قوة وعودة الى الحياة السياسية، وأعادته الى احتمال المنافسة على الرئاسة اللبنانية. فمن هو جبران باسيل وكيف وصل إلى قمة السياسة اللبنانية، هذا ما سنعرفه في المقال القادم.



أدرجت إدارة الولايات المتحدة المتحدة المحتضرة، الجمعة الماضي، جبران باسيل، رئيس التيار الوطني الحر في لبنان على قائمتها السوداء، متهمه إياه بالفساد. وأعلنت وزارة الخزانة الأميركية، فرض عقوبات عليه بموجب "قانون ماغنيتسكي"، وكان وزير الخارجية الأمريكي، مايك بومبيو، قد وصف في تغريدة له الوزير السابق بـ "الفاقد الذي أساء استغلال مناصبه الحكومية". وفي أول رد له على العقوبات غرد باسيل، قائلاً: "لا العقوبات أخافتني ولا الوعود أغرتني. لا أنقلب على أي لبناني.. ولا أنقذ نفسي لهلك لبنان. اعتدت الظلم وتعلّمت من تاريخنا: كُتب علينا في هذا الشرق أن نحمل صليبنا كل يوم.. لنبقى".

وطالب الرئيس اللبناني، ميشال عون بالحصول على الأدلة والمستندات التي دفعت وزارة الخزانة الأميركية الى توجيه اتهامات الى النائب جبران باسيل، وضرورة تسليم المستندات الى القضاء اللبناني لاتخاذ الإجراءات اللازمة في حال تو افراي معطيات. وهذا أقل ما يمكن فعله.

لماذا وضعت أمريكا باسيل على رأس قائمة المستهدفين؟

من المعروف أن الإدارة الأميركية الخاسرة، سبق وفرضت عقوبات على الوزيرين يوسف فينيانوس (من تيار المردة) وعلي حسن خليل (من حركة أمل) في شهر أيلول الماضي. ولم تخف الإدارة الأميركية حقيقة دواعي فرض العقوبات على الوزيرين "للذين وضعوا المصالح الشخصية ومصالح حزب الله المدعوم من إيران على حساب مصلحة الشعب اللبناني". وعادت على هذه التهمة عندما أعلنت بأن الوزير باسيل أقام "علاقة وطيدة بينه وبين حركة حزب الله الشيعية المدعومة من إيران، والتي أدرجتها واشنطن جماعة إرهابية".

إن نظرة سريعة الى اختيارات أمريكا وما تعلنه جهارة، لا يُبقي مجالاً للشك في أن الولايات المتحدة بادرتها "الترابعية" الساقطة لا تهمها قضايا الفساد، حيث أفصح مسؤول أمريكي كبير لرويترز إن "دعم باسيل لحزب الله هو الدافع لتحرك أمريكا لمعاقبته". وإلا لماذا لم تفرض عقوبات على زعماء موالين للخط الآخر، مما يُظهر التناقض والتلاعب لدى الإدارة الأميركية، وهي التي قالت في بيانها حول باسيل "لطالما عانى لبنان من الفساد وسوء الإدارة الاقتصادية من قبل سيطرة السلطة الذين يروجون لمصالحهم الخاصة على حساب الشعب اللبناني الذي من المفترض أن يمثلوه". فهل هو باسيل لوحده، أو هم فقط المتحالفون مع حزب الله يتحملون مسؤولية الفساد، وماذا مع زعماء وسياسيين لديهم أقدمية أكثر بكثير من باسيل، فأين هي من السنيورة وجعجع وجنبلاط، لو كان الهدف فقط محاربة الفساد؟

إذن لم يعد الفساد كما جاء في بيان وزارة الخارجية الأميركية هو العلة، بل تحالف التيار الوطني الحر بقيادة باسيل مع حزب الله. وهذا ما انتبه إليه الصحفي اللبناني المعروف، سامي كليب حين علّق قائلاً "إن واشنطن تحتاج إلى فرض عقوبات على حلفائها الفاسدين في لبنان، كي يصدّق اللبناني المقهور والفقير أن عقوباتها هي فعلاً لمكافحة الفساد وليست سياسية".

وهذا ما ذهبت إليه صحيفة "الأخبار" اللبنانية في



مطعم ومنتزه شفاعمرو - بحوث

اشهى الاكلات * ارخص الحملات * اسرع توصيلات



للإرسليات حسب التعليمات

04-6595967

04-8691349

نستقبل طلباتكم يومياً

13:00-22:00



50 ₪

تشمل قبولة + فتوش



طبتين دجاج

تشمل 7 انواع سلطات ، شيبس وخبز مثوم

فقط ب 100 ₪

التوصيل 10 ₪

طلبية فوق ال 200 التوصيل علينا

افتتاح مسار خاص لتأهيل معلمي الدين الإسلامي في الكلية الأكاديمية العربية للتربية في حيفا



انساناً خلقه الله بأحسن صورة بغض النظر عن انتمائه الديني والعرقي وغير ذلك".
البروفيسور رندة خير عباس مديرة الكلية والعميدة قالت ان إقرار المساق الدراسي الجديد انما يجسد سعي الكلية الدائم للتجديد والاستجابة الجادة والحقيقية والمدرسة لاحتياجات ومتطلبات المجتمع العربي في البلاد. وأشارت البروفيسور رندة خير عباس ان المساق معد لحملة اللقب الأكاديمي الأول B.Ed أو B.A وشهادة تدريس ومعلمين يدرسون الديانة الإسلامية وليس بحوزتهم شهادة تدريس.

الحضارية والدينية وتوفرها عملاً وفعلاً وليس قولاً فقط، خاصة وأن الكلية وبموافقة وزارة التربية ومجلس التعليم العالي تدرّس الديانة المسيحية والتراث الدرزي لعشرات من المعلمين والمعلمين من منطلق إيمانها المطلق والتام بضرورة تدريس ودراسة أسس واصول الديانات بمفهومها الواسع الذي يشمل كافة جوانبها الإنسانية، الاجتماعية، والاقتصادية والحياتية وفرائضها الدينية التي تركز الحياة والمساواة والنقاء وحسن السلوك وفعل الخير ونيل العنف والشر وقبول الآخر باعتباره

لمراسل صحيفة "حيفا" - أبلغت وزارة التربية رسمياً هذا الأسبوع، الكلية الأكاديمية العربية للتربية في اسرائيل- حيفا انها أقرت الخطة الأكاديمية التي قدمتها الكلية لتوسيع التخصص لتدريس الدين الإسلامي للمعلمين الذين يعملون في سلك التربية. هذا وجاء في رسالة رسمية وصلت مديرة الكلية والعميدة البروفيسور رندة خير عباس، من الدكتوراة ليلي روسو مديرة التأهيل الأكاديمي والمسؤولة في وزارة التربية عن العلاقات مع مجلس التعليم العالي ولجنة التخطيط والميزانيات ان الوزارة قررت قبول طلب الكلية السماح لها بتأهيل معلمين لتدريس الدين الإسلامي في المدارس.



من جهته اعتبر رئيس الكلية الأكاديمية العربية للتربية في اسرائيل- حيفا هذا القرار سابق الذكر قفزة نوعية أخرى تحققها الكلية تضاف الى قفزات مماثلة حققتها خلال العام الأخير، وقال: "بهذا القرار تؤكد الكلية كونها مؤسسة أكاديمية تحترم التعددية

حكمة العدد

إعداد: كايد عبود

تُعرف الأشجار من ثمارها والطيور من تغريداتها والأشخاص؟ من كلامها.

مركنتيل
سمييل

أصحاب بطاقة اعتماد

مركنتيل سمايل

يتمتعون من

2% تخفيض ثابت

في شبكة BEST center

عند استلام كشف بطاقة الاعتماد

خاضع لما هو مذكور في موقع مركنتيل سمايل.

مركنتيل

خدمات بامتياز



MAZZANI ADVERTISING

جديد في مركنتيل سمايل

BEST center

مديرة قسم الثقافة العربية تقوم بزيارة عمل لمؤسسة الأفق في حيفا

ننتظر عودتك



لمراسل صحيفة "حيفا" - قامت مديرة قسم الثقافة العربية في وزارة الثقافة والرياضة لبنى زعي، بمرافقة عيبر عبود، مركزة قسم الثقافة العربية، أمس الأول، الأربعاء، بزيارة مؤسسة الأفق للثقافة والفنون في حيفا، حيث كان في استقبالهما مدير عام المؤسسة الكاتب والفنان عفيف شليوط، ورئيس مجلس إدارة المؤسسة المحامي عنان حمام، الممثل العريق مكرم خوري ومدير عام صحيفة حيفا الاعلامي عمري حسنين.

تم خلال اللقاء بحث شؤون الثقافة والفنون عامة وحيفا خاصة، حيث أشار المحامي عنان حمام الى افتقار مدينة حيفا اليوم لقاعة مسرح عربي، فقال أنه بعد إغلاق مسرح الميدان في حيفا لم يعد هنالك منصة مسرح عربية مؤكّداً الحاجة الى إيجاد صالة عرض خاصة بمسرح عربي في حيفا. كما تحدث الفنان مكرم خوري الذي يشارك في هذه الأيام بالتمثيل في الانتاج المسرحي الجديد لمسرح الأفق مسرحية "كراسي" قائلاً أنه يشعر اليوم بأن المسارح العربية أصبحت تُقدم على انتاجات مسرحية بمستوى رفيع، وأصبحت تستوعب الطاقات المسرحية ذات التجربة الغنية بهذه الانتاجات، مشيداً بشكل خاص بتجربته في العمل في إطار مسرح مؤسسة الأفق.

استعرض بعدها الكاتب والفنان عفيف شليوط، مدير عام مؤسسة الأفق للثقافة والفنون، نشاطات مؤسسة الأفق للثقافة والفنون في مجال المسرح والانتاج التلفزيوني والأدب والثقافة، فتحدث عن الانتاج المسرحي الجديد مسرحية "الكراسي" ليوجين يونسكو، والتي يقوم بإخراجها الفنان يوسف أبو وردة، ويشارك في التمثيل الممثلين المعروفين مكرم خوري ورائدة طه، ومسرحية للأطفال بعنوان "فصيح وسيلفي" من تأليف وإخراج شليوط ويشارك في التمثيل الممثلون طارق روحانا، ميري مطر وكامل شنان. أما في مجال الانتاج التلفزيوني فتقوم المؤسسة في هذه الأيام بتصوير حلقات برنامج تلفزيوني جديد بعنوان "خلينا نشوفك" لصالح قناة مكان. وفي مجال الأدب سيصدر قريباً عن مؤسسة الأفق للثقافة والفنون كتابين جديدين مترجمين الى اللغة العبرية الأول مجموعة قصصية بعنوان "الانهيار" لشليوط والثاني بعنوان "إرحل عني" وهو عبارة عن مجموعة قصصية لأشخاص أصيبوا بمرض السرطان وكتبوا في إطار ورشة للكتابة

الابداعية عن تجربتهم مع هذا المرض وقام بإعداد الكتاب الكاتب د. محمد حمد.

هذا وأكد شليوط على أهمية دعم وزارة الثقافة للمسارح العربية، وأثنى على الدور الذي تقوم به مديرة قسم الثقافة العربية في وزارة الثقافة والرياضة في هذا المجال، حيث قال أن أي باحث للمسرح العربي في بلادنا لا بد أن يذكر مساهمة لبنى زعي في دعم مسيرة تطور المسرح العربي في البلاد، الأمر الذي أحدث نهضة مسرحية لم تكن نشهدا قبل عشرات السنين.

كما شكر الاعلامي عمري حسنين، مدير عام صحيفة "حيفا"، مديرة قسم الثقافة العربية لبنى زعي على زيارتها لمؤسسة "الأفق"، مؤكّداً على أهمية دعم الثقافة والفنون في المجتمع العربي، وطلب منها من خلال تسلمها للمنصب أن تتحدث عن تقييمها لنشاط المؤسسة حيث تابعت نشاطها لسنوات عدة.



لبنى زعي: مؤسسة الأفق من المؤسسات الرائدة في الوسط العربي

وفي الختام تحدثت مديرة قسم الثقافة العربية لبنى زعي فشكرت إدارة مؤسسة الأفق على حسن الاستقبال وأشادت بالتطور الدائم والمستمر لمؤسسة الأفق التي أصبحت تُدرج في الوزارة ضمن المؤسسات الرائدة في الوسط العربي، وهذا يعود لإدارتها السليمة ولانتاجاتها المميزة واتساع انتشار عروضها المسرحية في كافة المناطق، كما أصبح لديها صالة عرض خاصة بها في مدينة شفاعمرو واستقطبت نخبة من الفنانين المعروفين والمهنيين. كما تحدثت عن وضع الثقافة والفنون في مدينة حيفا، مؤكدة على ضرورة وجود قاعة مسرح لمسرح عربي في مدينة حيفا، وأنها اجتمعت مع إدارات مؤسسات ثقافية عربية وممثلي جمهور في حيفا بهذا الشأن. كما ذكرت أنها عملت خلال تسلمها منصب مديرة قسم الثقافة العربية على زيادة حجم ميزانية الثقافة والفنون في المجتمع العربي وهذا يعود لعمل جاد ومثابر من أجل تحصيل الميزانيات للمؤسسات التي تنشط في مجال الثقافة والفنون في المجتمع العربي. هذ وأضافت أنها سعيدة أنه هنالك عدة مسارح عربية في مناطق مختلفة أصبح لديها مبان خاصة بها لتقديم عروضها المسرحية، وكم تشعر بالراحة والسعادة عندما تذكر وجود مسرح عربي في منطقة النقب، الأمر الذي لم يكن مفهوماً من قبل.

أجريت مؤخراً عملية جراحية للفنان القدير يوسف أبو وردة، وتمت العملية بنجاح، وهو حالياً في فترة نقاهة للراحة وللإطمئنان على صحته. نتيجة إجراء هذه العملية اضطر مسرح الأفق الى إيقاف المراجعات على مسرحية "الكراسي" التي كان يقوم أبو وردة بتولي مهمة إخراجها، الى أن يستعيد عافيته ويعود لمزاولة العمل في هذه المسرحية.

في أثناء وجود الفنان يوسف أبو وردة في المستشفى، اجتمع طاقم المسرحية واتخذوا قراراً واضحاً لا لبس فيه، لن يُخرج المسرحية إلا هو، وهم على استعداد لانتظار عودة يوسف أبو وردة مهما طالت مدة علاجه. جاء هذا القرار نتيجة تقدير طاقم وإدارة مسرح الأفق للفنان أبو وردة وعمق تحليله للمسرحية، وكيفية معالجته للنص المسرحي والولوج الى أعماق الشخصيات.

في الحقيقة الكل يدرك أن يوسف أبو وردة هو فنان عريق ومتمرس، لكننا خلال العمل على المسرحية تعرفنا عليه أكثر، واكتشفناه عن قرب، وكأننا نكتشفه من جديد. عميق التفكير، مثقف، يتمتع بحس فني مرهف، يستمع الى ملاحظات الزملاء ويحترم آراءهم، إنساني الى أقصى الحدود، خفيف الظل. باختصار العمل معه ممتع، شيق ومثير.

نتمنى للفنان يوسف أبو وردة قضاء فترة نقاهة مريحة والشفاء العاجل، ليعود الى مزاولة عمله على خشبة المسرح، فلا يمكن أن تكون منصة المسرح بدون يوسف، ولا يوسف بدون منصة المسرح.

المحرر الفني



إبر ودبابيس - كاملة جارتنا

جارتنا كاملة، اسمها عا جسمها، كاملة ومكتملة، اسم الله عليها، تعرفوها نائبة الرئيس. أبوها من جمايكا وأمها من الهند، لا تسألوا هالمخلوقة قديش لطيفة.. صحيح إنها ست بيت ومعدلة، كمان شاطرة، وفاهمة الأمور وبتحمل هم الدنيا. هي اللي بشرت الرئيس بايدن بفوزه بالانتخابات.. اتصلت فيه بالتلفون من بيتها.. حكّت معه وهي واقفة في الجنيّة، وتضحك مبسوطه.. بدها ترقص من الفرح.. قالت له ولك يا جو، أخذناها، ربنا الانتخابات، الحقيقة هيك قالت أنا سمعتها. مع انها أصغر منه، هو ابن 78 وهي بنت 56، لكن ميين بمزحوا مع بعض. يعني ماخذين على بعض، والحالة بينهم خوش بوش. شكله يعتمد عليها.. وضحكها نغشه، وشعرها مرتب، ووجهها حلو مضوي ومنور، مش مكشورة.. الصحيح إنها أحلى من صبايا أميركان، ومن نسوان رؤسا، ونواب في العالم.. الله يوفقها ويخلصها لجوزها وأولادها.. بس ما عرفنا بقولوا لها ام أيش.. يعني هاي نائب الرئيس، والاحترام واجب، أصول للكلام نحكي اللي إلنا واللي علينا. لما يظهر بايدن بالاجتماعات والمؤتمرات.. كله نشاط، مع انه ختیار ورياضي. ما بنفع إنها توقف جنبه في هيك حالات، بتلفت النظر ويتطلعوا عليها هي مش عليه. قالت خالتي نبهة: نحنا نتمنى أنشا الله على يدها ويده الفرح.. وتنحل العقد في العالم. وأهمها عقدة الشرق الأوسط، والقضية الفلسطينية. بكفي النتن راكب راسه ومدندل رجله. بكفي يتججج إنه عمل سلام ببلاش.. زلمته في أميركا اللي دفع، خلص، راح بلا رجعة.. وان شاء الله هو كمان يروح عالسجن وما يرجع.. بدنا نشوف الرئيس الجديد شو بعمل..

ابو الياس



حتى القطارات لم تسلم من

الخنازير البرية

الإرباء، بعدد من الخنازير البرية، الأمر الذي أحدث أضرارًا في السكة الحديدية، وهناك حاجة ملحة لمعالجة البنية التحتية، مما أدى إلى انخفاض عدد السكك الحديدية المتاحة، الأمر الذي اضطر الشركة إلى تخفيض استخدام السكك الحديدية في الوقت الحالي من اثنتين إلى واحدة.

لمراسل خاص - يبدو أن الخنازير البرية في منطقة حيفا لم تعد تكتفي بالتسبب بأضرار في المنازل، إنما أصبحت تشكل عقبة لشركة "قطار إسرائيل"، حيث أعلنت الشركة صباح أمس، الخميس، عن تقليص حركة القطارات بين حيفا وتل أبيب بشكل مؤقت، بحيث أصبحت الوتيرة قطارين كل ساعة في كل اتجاه. يأتي هذا الإجراء بعد اصطدام قطار ليلة أمس الأول،



CELLIER D'OR

BORDEAUX

ENTRECOTE

وصلوا ع حيفا تايدفوا القلوب



יבוא ושיווק בני חנא שמשום בע"מ | טלפון 04-6568383 | אזהרה: צריכה מופרזת של אלכוהול מזיקה לבריאות

مؤسسة الأفق للثقافة والفنون
تعلن عن إنشاء مدرسة للتمثيل المسرحي لكافة
الاجيال في شفاعمرو وحيفا

طلاب المدرسة يكتسبون:

- القدرة على التركيز
- تطوير الخيال
- الاندماج في المجتمع والعمل ضمن مجموعات
- الصبر
- ثقافة عامة
- اللفظ السليم, الطلاقة والتدقيق
- الجرأة والثقة بالنفس
- القدرة على التعبير



المؤسسة ترافق المواهب الواعدة وترعاها

في نهاية كل موسم دراسي يتم تقديم
عروض مسرحية من إنتاج المشاركين في الدورات

للتسجيل والاستفسار 054-2239899 - 04-8523022

منير مخول في لقاء خاص لصحيفة «حيفا»:

من الحالات الصعبة التي عالجتها، مساعدة شخص كان يعاني من عدم القدرة على تحريك أصابع قدميه، شبه شلل، بعد العلاج نجح بتحريك أصابع قدميه وتخلص نهائياً من هذه الحالة



س: حدثنا عن مجالات أخرى لمركزكم.
ج: لدينا غرفة تدليك تعمل بها مدلكات لتدليك زوجي. لدينا القدرة على علاج مسمار العظم من كعب القدم، وعلاج يساعد على القدرة على الإنجاب، ومؤخراً بدأنا بتسويق قهوة خاصة لسد الشهية وتفكيك الدهون في الجسم ومنشط للدورة الدموية، حيث يُنزل الوزن بمعدل 5-7 كغم في الشهر، ولا توجد له مضاعفات ومصادق عليه من وزارة الصحة ومصنوع من مواد طبيعية.

إلى هذه الخطوة وبالتنسيق مع إدارة الفندق، حيث استمر بالتعاون مع فندق الكولوني وكافة الفنادق في مدينة حيفا.

نتيجة هذه النجاحات الملفتة للنظر للمعالج منير مخول، أجرينا معه اللقاء التالي:

س: ما هو سر نجاحك في مجال علاج الطب البديل؟
ج: حققت نجاحات حسب وضع الجسم، فأسلوب عملي استخدام عدة أساليب لعلاج ذات الشخص وليس حصر العلاج على أسلوب واحد. فنحن في المركز نعمل بموجب وضع الجسم، كل شخص يتلقى العلاج بالنسبة لنا هو وضع خاص قائم بحد ذاته. فلدينا يتم معاينة المُعالج والعمل بموجب خطة عمل علاجية بحسب وضعه الخاص.

س: هل يمكنك أن تذكر بعض الحالات التي حققت من خلالها نجاحاً مُلفتاً للنظر في العلاج؟
ج: هنالك شخص توجه إليّ وهو يعاني من آلام في الظهر، وعندما وصل قرب المركز لم يستطع النزول من السيارة بدون مساعدتي ومساعدة ابنه. بعد العلاج الأول خرج من العيادة بدون مساعدة أحد. استمر في العلاج، وبعد عدة جلسات عاد لممارسة حياته الطبيعية.

هنالك شخص آخر يبلغ من العمر 78 عاماً كان يعاني من آلام بظهره وركبتيه. أتاني منحنى الظهر، وبعد عدة جلسات انتصب ظهره وتخلص من الآلام تماماً. هذا الأمر تم قبل 6 سنوات، وأنا على صلة دائمة معه ويخبرني دائماً أنه سليم ومعافى منذ تلقيه العلاج لديّ، ولا يتناول أي نوع دواء.

وفي مجال التبول اللا إرادي لدي علاج، فهناك عدة أشخاص حتى المتقدمين في السن تم بطريقة خاصة التخلص من التبول اللا إرادي لديهم.

من الحالات الصعبة التي عالجتها، لجأ إلي شخص كان يعاني من عدم القدرة على تحريك أصابع قدميه، شبه شلل. بعد العلاج نجح بتحريك أصابع قدميه وتخلص نهائياً من هذه الحالة.

س: هل هنالك علاقة بين علاج الجسد والروح؟
ج: نحن نعالج الجسد والروح أيضاً، فالجسد والروح مترابطان مع بعضهما البعض. أحياناً الحالات النفسية هي التي تؤدي إلى أمراض في الجسم، إما نتيجة ضغط نفسي، حزن، قلق، خوف. كل هذه الحالات تؤثر على عضلات الجسم. فإذا اكتشفنا العضو المولم لدى الشخص، يمكننا معالجته عن طريق تغيير تفكير معين لديه، الأمر الذي يساعدني في علاج جسده.

س: هل يعترف الطب التقليدي بالطب البديل؟
ج: يوجد أشخاص لديهم إطلاع على أهمية الطب البديل، وحتى الطب التقليدي في بعض الحالات يعترف بالطب البديل، على سبيل المثال هنالك صناديق مرضى أدخلت جزءاً من الطب البديل ضمن سلة العلاجات لديها. وهنالك أطباء كانوا يعانون من آلام في الرقبة، أو السير بعد تعرضهم لجلطة دماغية، توجهوا لي وتم معالجتهم.

الاسم: منير مخول

العمر: 57 عاماً

متزوج + 4

يقيم في مدينة حيفا

يحمل شهادات علاج طبيعي،

تقويم العظام، علاج

في كف اليد بواسطة الوخز بالأبر،

علاج بالأعشاب

وجميع أنواع المساجات.



قهوة لتخفيف الوزن

تؤدي الى تنزيل في الوزن

من 5 - 7 كغم في الشهر

مصادق عليها من وزارة الصحة



عمل في مدرسة الكرمليت في حيفا مسؤولاً عن الأمن والأمان في المدرسة، وعندما لاحظ أنه هنالك حاجة لأن يبدأ من جديد، أن يتجدد ويُجدد بحياته، ونتيجة حبه منذ أيام الطفولة للعلاج ومساعدة الناس، قرر أن يتعلم هذا المجال. وبالفعل في العام 1998 بدأ يدرس الموضوع الذي أحب في معاهد للطب البديل، بعدها قرر أن يفتتح عيادة فوق وقع اختياره على حي الهدار وهنالك كانت البداية. افتتح عيادته الأولى وهناك استمر في العمل فيها لمدة 3 سنوات، حيث كان يعمل في المدرسة في ساعات الصباح، وبعد الظهر في مجال الطب البديل.

بعد أن حقق حلمه ونجح في مجال الطب البديل، لاحظ نجاحه مدير فندق كولوني في حيفا آنذاك، فدعاها لافتتاح عيادة داخل الفندق ولتلاءم الفندق. استمرت عيادته داخل الفندق من العام 2009 وحتى العام 2016. بعدها أحب منير مخول أن يطور عمله أكثر، فكان طموحه لا يعرف الحدود، فافتتح مركزاً طبياً وللمساجات مقابل الفندق، حيث كان يحتاج إلى غرف أكثر وأدوات أكثر وساونا وجاكوزي، لهذا لجأ



SPA G.COLONY
ספא במושבה

מרכז נור للعلاج



قهوة لتخفيف الوزن

تؤدي الى تنزيل
في الوزن
من 5 - 7 كغم
في الشهر

مصدق عليها
من
وزارة الصحة



במה אנחנו מטפלים

- ✓ כאבי גב
- ✓ תחתון עליון
- ✓ הסתיידות במפרקים
- ✓ כאבי ברכיים
- ✓ טיפול בכאבי אוזניים בעזרת נרות הופי
- ✓ כאבי ראש מיגרנה

לבירורים

04-8511133

050-2375979

فرع الناصرة

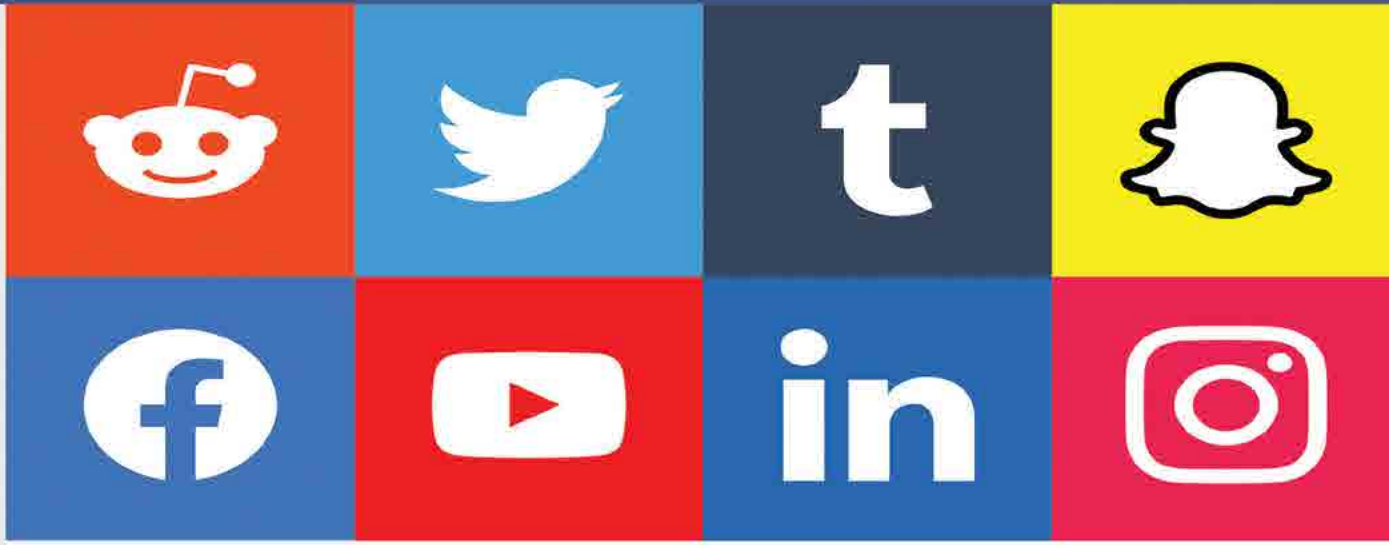
055-9964422

 ספא במושבה
monermakhoul



חיפה, שד' בן גוריון 25

מרכז  לטיפול אלטרנטיבי



سهام نافذ



Liked Following Share

Contact Us

Send Message

شو بدو ترامب يتحمل تيتحمل

يبدو أن ترامب لم يخسر رئاسة الولايات المتحدة فقط، بل هنالك احتمال أن يخسر زوجته أيضًا حيث تدور الشائعات بأن سيدة أمريكا الأولى ميلانا ترامب تنوي طلب الطلاق من زوجها دونالد ترامب عقب انتهاء فترة ولايته. وهنالك إشاعات بأن دونالد وميلانيا ينمان في غرفتين منفصلتين في البيت الأبيض، ولم يعد زواجهما سوى صفقة تجارية. يا مسكين يا ترامب شو بدو يتحمل تيتحمل، ضربتين في الرأس بتوجع.



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

مسحتي جوزك مسح

حسنت الفنانة شيرين عبد الوهاب، الجدل الدائر حول وجود خلافات مالية بينها وبين زوجها الفنان حسام حبيب، مؤكدة في بيان صحفي أن زوجها لا يقوم بإدارة أعمالها، ولا علاقة له بأموالها من الأساس. وأنه فقط زوجها ومستشارها الفني يقدم النصيحة لها عندما تطلبها. يم هيك يا شيرين مسحتي جوزك مسح!!



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

الرجال بطلوا يهتموا بليلي!!

استعانت النجمة ليلي علوي بمشهد كوميدي يجمعها بالفنان سمير غانم والنجم الراحل فاروق الفيشاوي، للاحتفال باليوم العالمي للعزوبة الذي صادف يوم أمس الأول، 11 نوفمبر، ووضعت تعليقًا ساخرًا، حول ردة فعل المرأة عندما يتجاهل الرجل الاهتمام بها. مالك يا ليلي، شو صابك، إتقلي شوي، حتى لو بطل الرجال يهتموا فيكوا لازم يتظهري وكأنه الرجال بركضوا وراكي، وعلى قول فيروز "كذبك حلو".



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

مش زابطة منزبطها

كشفت النجمة نجلاء بدر سر موافقتها على تقديم دور والددة الفنانة جميلة عوض في حكاية "لازم أعيش"، رغم أن الفارق بينهما في العمر ليس كبيرًا، مؤكدة أنها أرادت تعويض عدم إنجابها في الحقيقة، وتجربة إحساس الأمومة ولو في التمثيل. يعني مش زابطة معها في الحياة منزبطها عن طريق التمثيل!!!



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

كيف ما كنت تكون

إيهاب حمام من حيفا فاجأنا مؤخرًا بنشر صورة له على صفحته على الفيس بوك من دون ما يزيط حاله وكتب "بما انه احنا عايشين بعالم افتراضي أكثر من اللازم حيث احط صورة لا عامل فيها تزيطات ولا بدي اعمل فيها شي زي ما هي وحييت اشوف اديش احنا منعشقي الشو show واديش احنا متخاف نطلع بصور مش مزبطة على الآخر". ولا يهيك إيهاب خليك على طبيعتك، إنت حلو كيف ما كنت تكون.



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

علاء بين الأدب والمحاماة والمطاعم

المحامي علاء بحوث من شفاعمرو تابعته من مدة على الفيس بوك، بنشر بوستات رصينة ومسؤولة، ومن منطلق حرصه على شفاعمرو وأهل شفاعمرو، ومرات يكتب قصائد وقطع أدبية رائعة، ومرات بنشر عن إنجازاته في مجال المحاماة. يس الغريب مؤخرًا إنه بلش ينشر بوستات عن الأكل والوجبات الشهية في منزه ومطعم شفاعمرو - بحوث، شو السيرة صاير تهتم بالأكل، فتحت شهيتك ولا تجندت لدعم حملة تسويق المطعم؟



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

لماذا استقال رئيس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم جريج كلارك من منصبه؟



الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) منذ فبراير 2019، إلى الاعتذار عن استخدامه كلمة "ملونين" إضافة إلى عبارات أخرى اعتبرت عنصرية، أثناء حديث مع لجنة الثقافة والرياضة والإعلام في مجلس العموم البريطاني حول قضايا التنوع الإثني في كرة القدم. ونقل موقع الاتحاد الإنجليزي عن كلارك قوله: "كشخص يحب كرة القدم وأمضيت عقوداً في خدمة لعبتنا، فمن الواجب أن أضع مصلحة اللعبة في المقام الأول. كان 2020 عامًا مليئًا بالتحديات، وكنت أفكر جدياً منذ فترة بالاستقالة من أجل إفساح المجال أمام رئيس جديد".

أكد الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم يوم الثلاثاء الماضي أن رئيس الاتحاد، جريج كلارك استقال من منصبه، وذلك على خلفية تصريح أدلى به بشأن اللاعبين السود في كرة القدم الإنجليزية، واصفاً إياهم: "بالمُلوّنين"، وأعلن الاتحاد الإنجليزي في بيان رسمي له: "بإمكاننا التأكيد أن جريج كلارك استقال من منصب الرئيس. سيتولى بيتر ماكورميك مؤقتاً منصب رئيس اتحاد كرة القدم، وسيبدأ مجلس الاتحاد عملية تحديد وتعيين رئيس جديد في الوقت المناسب". وأضاف البيان: "كلارك يعتذر بشدة عن العبارات التي استخدمها في الإشارة لأعضاء في الأقليات العرقية خلال الاجتماع مع اللجنة المختارة ويقرباً من استخدام لفظ "ملون" غير مناسب واعتذر من قلبه أثناء الجلسة". وكان كلارك قبيل بهجوم من قبل بعض نواب البرلمان عقب تصريحه، وطالبوه بالاعتذار عنه، وهو ما دفعه للاعتذار عما قاله، قبل أن يضطر لتقديم استقالته لاحقاً. واضطر كلارك الذي استلم رئاسة الاتحاد في سبتمبر 2016 ويشغل أيضاً منصب نائب رئيس

مباراة كرة القدم النسائية تفجر الجدل في السودان



وانتهت بالتعادل هدفين لكل فريق. في حينه شنت هيئة علماء السودان هجوماً على قوى الحرية والتغيير وقال رئيس هيئة علماء السودان، محمد عثمان صالح، "إن قوى الحرية والتغيير تعمل على برنامج واضح يسعى إلى علمنة الدولة السودانية عبر تغيير سلوك المجتمع السوداني في عاداته ولبسه وصولاً إلى المعتقدات الدينية بالبلاد". وحول انطلاق دوري كرة القدم النسائية بالبلاد، أشار محمد عثمان إلى أنه "دليل قاطع على علمانية الدولة"، موضحاً أنه "رغم جواز ممارسة المرأة للرياضة في الدين الإسلامي، إلا أنها مقيدة بشروط تتعلق بالصحة وستر العورة". وتابع عثمان أن "مشاهدة الرجال للنساء وهن يمارسن كرة القدم وهن في ظل عورة كاشفة فهذا أمر لا يجوز"، مشيراً إلى أنه "إذا كانت المرأة تمارس الكرة وهي في حيز مستورد دون وجود أجني فهذا جائز في الإسلام". وحول حديث البعض عن حقوق المرأة في ممارسة الرياضة تحت شعار حقوق الإنسان، أشار محمد عثمان إلى أن "كرة القدم تديرها الماسونية العالمية التي لها توجه علماني".

فجرت أول مباراة لكرة القدم النسائية في مدينة القضارف شرقي السودان، حالة من الجدل بين المواطنين. وبحسب ما ذكرت وكالة الأنباء الرسمية (سونا)، انطلقت المباراة على أرض أحد الميادين الشعبية بالمدينة وسط حضور جماهيري كبير. وقالت الوكالة إن ظهور النساء بالزي الرياضي الكامل في ميدان شعبي وأمام أعداد كبيرة من المواطنين كان محل سخط وغضب لبعض الجهات الذين اعترضوا على ممارسة المرأة للرياضة إلا في الصالات المغلقة أو وسط النساء. في المقابل رأى البعض ضرورة مشاركة المرأة وإتاحة الحرية لها لمزاولة النشاط الرياضي وعدم حرمانها من ممارسة كرة القدم والألعاب الأخرى. وأظهرت اللابعات خلال المباراة إبداعاً وفناً كروياً من خلال لمسات جميلة لكرة القدم النسائية التي ألهبت حماس الجمهور، بحسب المصدر ذاته. وهذه ليست المرة الأولى التي تثير فيها مباراة كرة قدم نسائية جدلاً واسعاً في السودان. ففي مطلع أكتوبر/تشرين الأول 2019 أقيمت أول مباراة نسائية في السودان على استاد الخرطوم بين فريق "التحدي" و"الدفاع"،

تعرّض ليونيل ميسي لإصابة خلال التدريبات



على نصف النقاط في المباريات الرسمية. بدون هـ حقق الأرجنتيني 17 نقطة من 39 ممكنة".

ذكرت شبكة قنوات TyC Sports الأرجنتينية، أن قائد الأرجنتين ونادي برشلونة ليونيل ميسي، تعرض لإصابة خلال تدريبات منتخب التانغو استعداداً لمواجهة التصفيات المؤهلة لكأس العالم 2022 في قطر. هذا ويكثف منتخب الأرجنتين استعداداته لمواجهة الباراغواي في 13 تشرين الثاني الحالي على أن يواجه منتخب البيرو في 18 من الشهر عيـنه. وأشارت الشبكة عبر حسابها الرسمي بموقع "تويتر" إلى أن ميسي يعاني من عدم ارتياح في الكاحل. وأضافت: "منذ ظهوره الأول في العام 2005، غاب ليو عن 58 مباراة ولم يتمكن الفريق من الحصول



عالموضة

كيتي عيسى

زاوية الأزياء مع مصممة الأزياء وملسقة الملابس

هل تعلم ؟

- أثناء حروب نابليون، أمر نابليون بوناپرت بأن يكون زي جيشه مزوداً بأزرار نحاسية على أطراف أكمام السترة لمنع جنوده من مسح أنوفهم أو أفواههم بزيهم الرسمي. هذا يدل على أن بوناپرت كان كثير الاهتمام بالنظافة الشخصية. في الوقت الحاضر، يتم الاحتفاظ بالأزرار الموجودة على الأكمام كأكسسوار، أو جزء من التصميم بهدف توسيع نهاية الكم وليس بهدف آخر.
- من كان يرتدي الأسود خلال القرن التاسع عشر ولم يكن في حداد على وفاة شخص ما، كانوا يعتبرونه غريب الأطوار بشكل خطير. كان من المتوقع أن ترتدي نساء العصر الفيكتوري ملابس حداد سوداء لمدة عامين بعد وفاة أزواجهن، ومن هنا بدأت تقاليد ارتداء الأسود في الجنائزات في الغرب.
- خلال العصور الوسطى أصبح السوار غير عصري، لكنه أعيد مرة أخرى خلال القرن السابع عشر حيث بدأت النساء في ارتداء الأساور وأكسسوارات المعصم المصنوعة من الأشرطة، وخلال العصر الفيكتوري أصبحت الأحجار، الأشكال والقلادات القابلة للتعليق في السوار، موضحة جديدة متبعة بفئة الأساور.



أقوال لشخصيات عالمية في مجال الموضة والأزياء:

- الموضة هي الدرع للنجاة من واقع الحياة اليومية - بيل كننغهام.
- تعجبي نقودي حيث يمكنني رؤيتها... معلقة في خزانة ملابسي - كاري برادشو.
- يجب أن يكون لديك أسلوب. فإنه يساعدك على النزول على الدرج، يساعدك على الاستيقاظ في الصباح، أي أنه طريقة حياة، فبدونه، لن تكون أحداً. أنا لا أتحدث عن الكثير من الملابس. - ديانا فريبلاند.



Diana Vreeland

تضمنت مجموعة "Drip" عدة تصاميم منها السراويل الواسعة، السراويل القصيرة الضيقة، القطع الرياضية وغيرها. ألوان هذه المجموعة ارتكزت على الأخضر، الأصفر، الأزرق والرملي، أضافت إليها لمسة خاصة من الأكسسوارات كالنظارات الشمسية، القبعات وحقائب الخصر بألوان متناسقة، وأشارت في تعليقها أن التشكيلة ستكون متوفرة على الموقع الإلكتروني لشركة أديداس، كما ابتداء منذ 29 أكتوبر، ويشار إلى أن بيونسيه هي التي قامت بارتداء الملابس والاطلالات واستعرضتهم بنفسها، أي أنها كانت أيضاً الوجه الاعلامي لهذا التعاون.



يذكر أن هذا التعاون هو الثاني بين ماركة بيونسيه "Ivy Park" و "Adidas"، حيث تم أول تعاون بينهما في السنة الماضية، وطرحت المجموعة لأول مرة في 18 يناير الماضي.

خبر الأسبوع

شركة Supreme لديها مالك جديد

تم الاستحواذ على شركة Supreme الأمريكية في صفقة بقيمة 2.1 مليار دولار من قبل شركة VF Corporation وهي المالكة الحالية لشركة Vans، Timberland، The North Face وغيرهم، حيث وافقت مجموعة كارلايل وهي المنظمة الأم لشركة Supreme على بيع أسهمها في الشركة كجزء من هذه الصفقة. شركة Supreme ستكون جزءاً من شركة أكبر بكثير، إلا أنها ستحافظ على السيطرة الإبداعية للعلامة التجارية.



"سوبريم" هو متجر لألواح التزلج الأمريكية وعلامة تجارية ملابس من فئة Streetwear. تأسست في مدينة نيويورك في أبريل 1994. تلي العلامة التجارية ثقافة التزلج والهييب هوب وكذلك ثقافة الشباب بشكل عام. تنتج العلامة التجارية الملابس والإكسسوارات وتقوم أيضاً بتصنيع ألواح التزلج.

دار "Genny" للأزياء

تطلق معطفاً جديداً لتعزيز الوقاية خلال فترة كورونا

أطلقت دار "جيني" الإيطالية للأزياء معطفاً جديداً ضمن مجموعتها لموسم خريف شتاء 2020-2021، وما يميزه هو أنه صنع خصيصاً بهدف الوقاية من البكتيريا والجراثيم، وذلك من خلال استخدام أقمشة خفيفة خاصة مقاومة للماء ومعالجة بخصائص مضادة للجراثيم، كما يتميز بتأمينه الحماية من البكتيريا، الغبار، الدخان والتلوث. وفي إطار سعيها للاهتمام بالبيئة في ظل هذه الظروف، عملت دار جيني للأزياء لتصميم معطف مبتكر يؤمن الحماية للجسم وللثياب من العوامل الخارجية. وتواصل دار جيني التزامها بإجراء الأبحاث على الأقمشة حيث تعطي اهتماماً كبيراً لمفهوم الاستدامة والبيئة، وترسخ العلامة رؤيتها هذه على بطاقة الإرشادات الخاصة بكل تصميم، حيث تلفت انتباه عملائها لحساسية هذه القضايا وأهميتها بالنسبة للعلامة. يذكر أن سعر هذا المعطف هو €885.



التعاون الجديد الذي جمع بين النجمة Beyonce وماركة Adidas

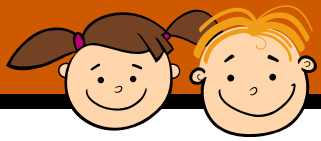
كشفت المغنية بيونسيه عن مجموعة ملابس جديدة من تصميمها بعنوان "Drip"، حيث أطلقتها من خلال الماركة الخاصة بها بإسم "Ivy Park" بالتعاون مع Adidas.





في هذه الأيام أيضاً نحن معكم، وبكل الوسائل المريحة لكم
من خلال صحيفة ورقية حتى البيت، في موقع
واتساب وبنسخة ديجيتاليت





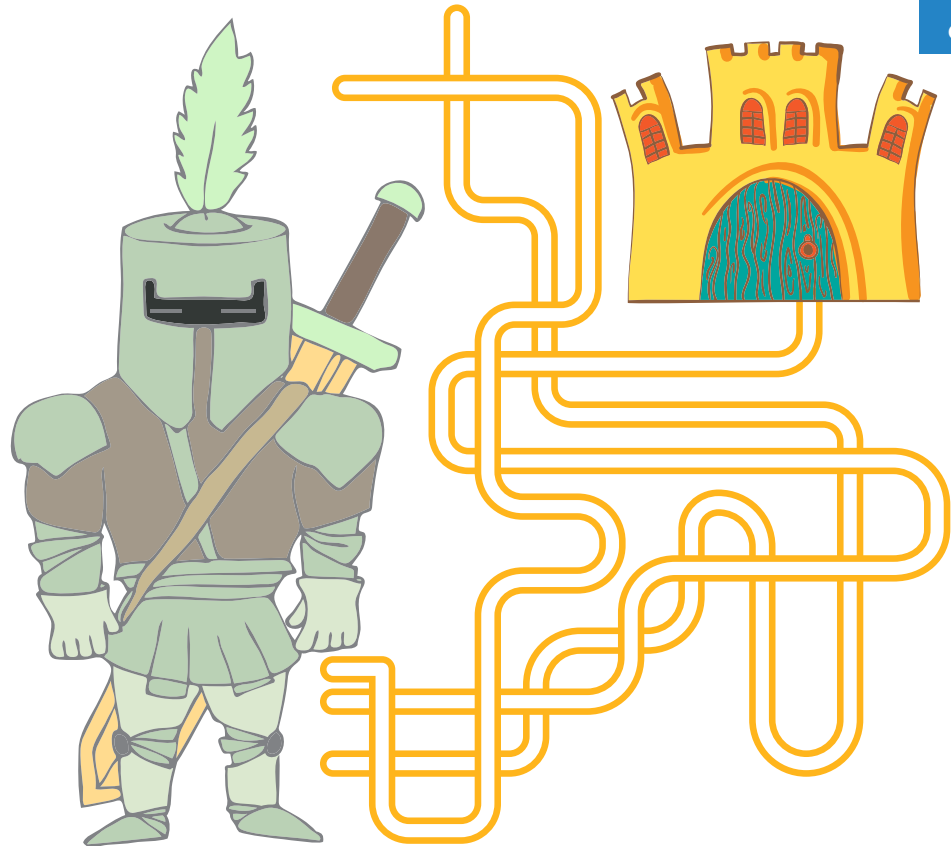
حل العدد الماضي



٠?
جد
3
الفروق

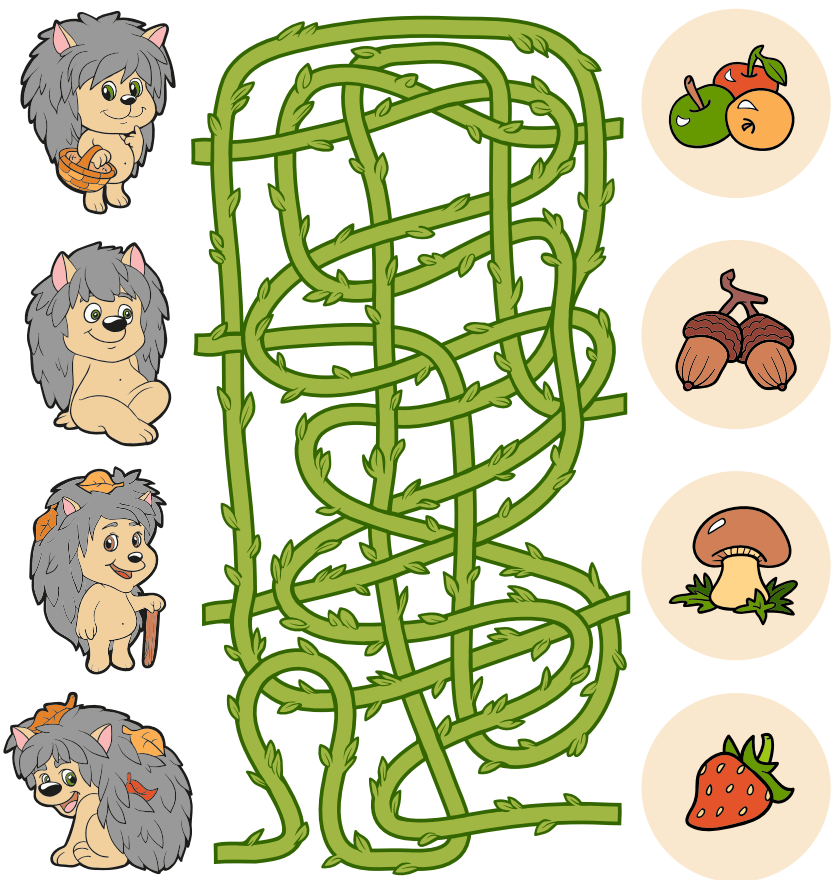


المتاهة



اوصل النقاط

هذا النشاط يساعد طفلك على تنمية مهارة الكتابة و أيضا يساعده على حفظ ترتيب الأرقام.



الحمل



ثقتك بنفسك وطاقتك في أحسن أحوالهما في الوقت الحالي، وسيصعب على الآخرين مواجعتك إذا أرادوا الصدام معك. تذكر إنك قد تسبب في إيذاهم في حالة ما إذا هزمتهم، كما أنهم سوف يردون لك الهزيمة عند أول فرصة سانحة. تحلى بالحذر فيما يخص المديرين. إذا استخدمت هذا الفائض من الطاقة بسرعة، سوف تضع نفسك على المحك وبالتالي تزيد من مخاطر الحوادث والتوترات. استثمر وقتك في العمل، وفي الرياضة أيضًا إذا لم تجد تعويض جسدي كافٍ في العمل، ولكن تأكد من عدم إرهاق نفسك أكثر من اللازم.

الثور



لا يجب أن تقلق بشأن تحقيق رغباتك، فالتأثير الإيجابي سوف يحيطك بهالة من الإقناع. يجب أن تفكر في مناقشة كل ما يمثل موضوعًا شائكا بالنسبة لك، ولا يهم إذا شمل الأمر حياتك الشخصية أو المهنية، فسوف تكون لديك القدرة على إثبات ذاتك وسوف يتبعك الآخرون. يجب أن تكون لديك إصرار دائمة، ولكن لا تترك بعض الأمور تسيطر عليك. إذا وجدت نفسك، عكس ما هو متوقع، غير قادر على تحقيق أهدافك، يجب إعادة دراسة الخطط واستخدام إمكاناتك في المشروعات المختلفة. إنه وقت جيد لكي تتوسع في مجال عملك لأنك سوف تنجح في جميع الأحوال.

الجوزاء



تكوينك الجسماني في أفضل حالاته، وذلك يجب ترجمة هذا الإحساس بالحيوية إلى رغبة في العمل. يمكنك دائمًا الاعتماد على المثابرة وعندئذ لن تخاطر بإهلاك نفسك. إذا حددت أولوياتك بدقة وركزت أن لا تطلب الكثير، فسوف تكون على ما يرام. انظر ما إذا كانت نصيحتك مطلوبة وكيف تستطيع تحفيز الآخرين، وهكذا سوف تحصل على تعاطف زملائك. عند التفاوض على شروط أفضل، ننصحك باختيار وظيفة الوسيط، فأنت تمتلك القدرة على عرض رأيك بطريقة لطيفة دون أن تضطر لمواجهة العقول المتصلبة.

السرطان



تظهر أكثر من الآخرين نظرًا لمستواك العالي من الاستعداد للعمل وطاقتك في الوقت الحالي، وعلى الرغم من الأعمال الكثيرة التي تتحملها، فإنك لا تشعر بالخوف. على الرغم من ذلك، طريقة تفكيرك للعمل تفتقد الهيكلية وأنت تحاول عمل كل شيء في نفس الوقت. تأكد من أنك لا تضع الكثير من الوقت في التفاصيل غير الهامة وأن لا تفقد أعصابك. اهتم بصفة خاصة بمدى استعدادك للتضحية بعلاقاتك الشخصية، فإن لم تفعل ذلك، قد تدخل في مناقشات كثيرة. إذا قررت ممارسة الكثير من الرياضة، يجب أن تهتم بالعلامات التي يصدرها جسمك. فحتى وإن كنت تمتلك الكثير من الطاقة والمجهود، قد تكون في حالة أضعف في نفس الوقت.

الأسد



خلال هذا الأسبوع، سوف تتمكن من تحقيق كل شيء تريده. ففي المجالين المهني والشخصي، سوف تحتفل بنجاحات عظيمة، وهذا سوف يزيد من ثقتك بنفسك. في الوقت الحالي، يجب أن تهتم بالأشخاص الأقل خطأً من حولك. تتلقى علامات إيجابية من الجنس الآخر في الوقت الحالي، ولديك درجة عالية من الجاذبية الطبيعية، سواء كنت في علاقة ما أو إذا كنت تبحث عن علاقة. استمتع بالأمسيات الرومانسية والعاطفية.

العذراء



هذا الأسبوع، لديك شعور أن الحياة تحمل الكثير من التحديات الجديدة لك، ويبدو أنك مضطر لإثبات ذاتك طوال الوقت، وهذا قد يكون مجهودًا للغاية ومثيرًا للأعصاب وسوف تكون متوترًا معظم الوقت. تأكد من أنك تحافظ على أعصابك، وتحاشي أن تفقد هادئة المقربين منك. يجب أن تتعلم كيفية الحذر وضبط النفس. حان الوقت لكي تكافئ نفسك بنهاية أسبوع هادئة ومريحة، فاستخدم الوقت في إعادة ضبط خططك وتنسيقها مع شريكك وعائلتك.

الميزان



لكي تتمكن من مواجهة تحديات الحياة اليومية خلال هذا الأسبوع، أنت تحتاج إلى شيء واحد فقط: التحكم في النفس. قوة تحملك للأخطاء ضعيفة للغاية، فأنت تشعر بالاستثارة من الإخفاقات وسوء الفهم في الحال، ويوجد خطر أن تحاصر الممارك غير المثمرة. خذ نفسًا عميقًا واحتفظ بهدوئك، وإذا كنت مضطرًا للشجار، تشاجر من أجل موضوع ما وليس فقط لسوء مزاجك. يجب أن تخلق توازن لنفسك وأن تأخذ قسطًا كبيرًا من الراحة لكي تخطو خطوة للخلف.

العقرب



يجب أن تكون أفكارك كبيرة هذا الأسبوع، فأنت تتحلى بكثير من الطاقة التي يجب أن توجهها بطريقة منتجة، وسوف تتفاجأ بمدى ما يمكنك فعله في وقت قصير. تأكد من عدم خوضك في المناقشات، فلديك مشكلة في التعامل مع الردود، وسوف تصعد الدماء إلى وجهك الذي سوف تكسيه حمرة الغضب. لتجنب إضاعة طاقتك، يجب أن تكون معتدلاً، وهذا ينطبق أيضًا على جميع الأنشطة الجسمانية، فأنت مهملة للغاية وغالبًا ما تأخذ أكثر من طاقتك. بالإضافة إلى ذلك، أنت معرض لخطر الحوادث في الوقت الحالي.

القوس



في هذا الأسبوع، الأمور تتحقق بسهولة. أنت تشعر بتوازن داخلي عميق لا يمكن تغييره من خلال صعوبات العمل أو بالخلافات الشخصية. أنت تجد حل النزاعات الاجتماعية، كما إنك وسيط مثالي فيما يخص الخلافات بين الزملاء، وتستطيع حل المشكلات المحتملة في علاقتك قبل أن تتفاقم. لكن لا تنسى أن تهتم بأمورك الشخصية أيضًا، فلا يجب أن تؤخر القرارات الهامة، لأنك تستطيع الاعتماد على أحاسيسك الداخلية.

الجدي



في الوقت الحالي، أنت معرض لخطر إضاعة قوتك وطاقتك، فأنت تحاول تحقيق مرادك بطريقة عدوانية وعنيدة وهذا يجعلك تتوتر من لا شيء. لذلك، يجب أن تتوقف لإعادة التفكير في ما هو مهم بالنسبة لك وما هو دون ذلك. فالمواجهة المتعمدة في العمل أو في حياتك الشخصية قد تكون مناسبة، ولكن يجب أن تتقدم بحذر وأن تدرس مميزات وعيوب هذه الجهود، وسوف تكتشف قريبًا أنه من المطلوب أن تأخذ خطوة للوراء في بعض الأحيان للتقدم إلى الأمام.

الدلو



أنت أبعد ما يكون عن النزاعات الداخلية في الوقت الحالي، وعلى الرغم من أنك قوي للغاية ومتوازن فأنت أيضًا متواضع. تكمل القوة والحيوية اجتهدك والذي سوف يؤدي إلى نجاحك في العمل. فليس فقط أنك تنهي المشروعات المعتادة بطريقة فعالة ومحددة، ولكنك أيضًا تأخذ على عاتقك عمل أكثر لتظهر كيف إنك قادر على العمل ويمكن الاعتماد عليك. لكن تأكد من عدم نسيان حياتك الشخصية، ومع ذلك، ومع كل هذه الطاقة، لن تجد صعوبة في السيطرة على كل شيء.

الحوت



تشعر بالحيوية والقوة وبالتالي أنت قادر على العمل بفعالية، فإذا كنت تتطلع إلى المزيد من المسؤوليات المهنية، الآن هو الوقت المناسب لإظهار إمكاناتك لأنه سيكون من السهل أن تحدد أهدافك دون أن تخلق أعداء. على العكس من ذلك، سوف يقدر زملاؤك آراءك ومفاهيمك وهذا من شأنه تبسيط الأمور لصالحك، وينطبق هذا أيضًا على المفاوضات، وسوف تتمكن من الأداء بقوة الآن.



✓ علاج الرؤوس السوداء والبيضاء

✓ تنظيف البشرة وتهادتها

✓ علاج الحفر والندوب

✓ علاج التهاب الجلد

✓ علاج الحبوب

✓ علاج الكلف



lilosh91

الحارة الغربية - عسفا

054-2887868



הכתובת שלכם לשינוי כתובת!
 ייעוץ נדל"ן | ייעוץ משפטי | ייעוץ משכנתה



עו"ד סמיר ח'ורי
 נדלניסט בכיר



נייד: 052-377-49-49 | טל: 048-540-450 | שדרות המגינים 58, חיפה

مظاهرة الأعلام الحمراء في حيفا

ضد نتنياهو وضد حكومة الاحتلال والفساد

يوم السبت | الساعة
14/11/2020 | 18:30

دوار يونسكو (الحي الألماني)

