



جديد في حيفا

حلويات سليمان
الصدّاقة

حيفا

شفاعمرو والمنطقة

H a i f a

أسبوعية قُطريّة، مستقلة، شاملة العدد 532 الجمعة 05 شباط 2021 توزع مجاناً



17 القصة وما فيها	16 صباحات الحقائب النسائية	15 زاوية جديدة مستشارك للعقارات	6 الجمعيات العربية تلتقي رئيسة البلدية
-------------------------------------	--	---	--

الحيفاوية رشا نحاس
تتألق في برلين



11

قرانا ومدننا تنزف



2

f haifanet

بإدارة: راني عباسي

www.haifanet.co.il

موقع

حيفا الأول

1000 כ.ביקור

נייר כרומו 300 ג"ר דו-צדדי פרוצס
למינציה מט / מבריק



רק ב-90₪

דיגיטל טאואר

052-9444-344

قرانا ومدننا تبكي، فلا تصدقوا وعودهم



جواد بولس

فمعظم المواطنين، مثل الشرطة، يعرفون الحقيقة، وأمسى جميع الفرقاء كأنهم يعيشون مع بعضهم في حالة من "الهدنة الخبيثة": فالدولة تشعر بنوع من "الراحة" وهي تتعامل مع مواطنيها العرب بهذه الرعاية والأذى: وبالمقابل، تزداد الأصوات العربية الداعية إلى عدم التعاون مع الحكومات الاسرائيلية وتستند في نداءاتها هذه إلى ممارسات الشرطة الوحشية والعنصرية ضد المواطنين العرب: وبقي المستفيدون، على جميع الأحوال من الوضع القائم، سادة عالم الاجرام وآباء التخلف وأصحاب الخناجر وسياق الزهر.

العيش في مجتمع تتنازعه حالتان عبثيتان تدفعان أفرادها للانخراط في واقعه الدموي، حتى أنهم يتحولون تلقائياً، بوعي أو بغيره، إلى عناصر منتجة لذلك الواقع من خلال صمتهم أو نأيمهم عنه أو باستغلالهم داخل حناياه أو بالاستفادة من "قبضاته" أو "قبضاته".

وينادي بعض الغيورين من بيننا إلى التخلي عن الحلول المكرورة والتقليدية والبعد في بناء مجتمع جديد، وذلك بالاعتماد على قوانا الذاتية ومن دون التعويل أو التوجه إلى الدولة ومؤسساتها: قد يكون في هذه الفكرة، علاوة على حسن النية، قطرة من دواء، لكنها لن تكون شافية، فمن قادر على رسم أول الخطى وأين هم البناؤون الأكفاء الحقيقيون بيننا؟ هو السؤال المعضلة الباقي: فبناء مجتمع جديد في حين يعيش الخوف في عظام وصدور معظم أفرادهم وهم يهرولون وراء هدير دعاء واعد ويرقصون على إيقاع هتاف نابض، سيكون أمراً أعز من رسم حلم ناموسة: ومهمة هندسة مجتمع كي يصير حصيلاً، في واقع يقوده كثرة من هواة من السياسيين وبعض من وعاظ الرؤساء والسلطين ستكون أصعب من إدخال جمل في خرم إبرة.

انا لا اعرف كيف يبني مجتمع جديد في بدايات تكون عصر انحطاط شامل: لكنني اعرف كيف ستكون، بعد أيام مدينة طمرة وباقي أخواتها الثاقلات: ستعود كما كانت قبل سقوط أحمد، مدينة جريحة وحزينة وحائرة وربما أسوأ. وأما الناس في مواعنا فسيلوذون إلى مخادعهم وقواقعهم، تماماً كما تملئ عليهم غريزة البقاء، وسيلقون، بمشيئة الخوف والحرص والمنفعة، أفراداً ينتجون همومهم وأفراحهم ويبنون/يهدمون مجتمعهم.

ولكن مشكلتنا ليست في ما يعرفه نتيهاو وقادة اسرائيل، أو يدعون بأنهم لا يعرفونه، بل مشكلتنا في ما نعرفه نحن وتنتصرف وكأننا نجهله: فكثيرون منا على يقين بأن نتيهاو، وجميع من سبقوه في حكومات اسرائيل وأجهزتها الأمنية، خاصة في وزارة الأمن الداخلي، يعرفون كل الحقائق بتفاصيلها الحساسة والدقيقة، لا سيما ما يتعلق بمصادر السلاح الذي يصل لمخازن منظمات الاجرام أو الموجود في بيوت الناس العاديين: وكثيرون مقتنعون انه لو نوى نتيهاو وأجهزته الأمنية القضاء فعلاً على ظواهر القتل والعنف داخل المجتمع العربي، للاحقوا المسؤولين، زعماء وجنوداً، عن انتاجه، ولطاردوا ونظفوا شوارعنا ممن يعيشون فيها فساداً وبملاؤها بالموبقات والمخدرات، ولأعادوا لحياة أهلها السلم والأمن والطمأنينة: لكنهم لا يفعلون ذلك عن قصد: بهدف تحويلنا إلى مجتمع يعيش في غابة وحشية تحكمها فوضى السلاح وتسيطر على سكانها حالة من القلق السديسي العقيم، فيقتل أفرادها أو يغتصبون بعضهم بعضاً، على طريقة "دعوهم يذفون" و"تركونا نبي ممالكنا وعروسنا: الدولة اليهودية".

فلنتفق إذن على أن مؤسسات الدولة التي يجب أن تكون، في الوضع السليم، كفيلة بمحاربة الجريمة وبملاحقة المجرمين وبالتصدي لظواهر العنف على أشكاله وبضمانة سلامة المواطنين وأمنهم المجتمعي والفردية، ليست معنية، في حالتنا، نحن المواطنين العرب، بالقيام بمسؤولياتها الطبيعية: بل على العكس، فوفقاً لعدة شواهد وبراهين، قد تكون معنية باذكاء نيران الجرائم أو ببعضها وبعدم العمل على محاصرة أو إيقاف ألسنتها الحارقة والقاتلة.

ولنتفق أيضاً على أن الأوضاع الاجتماعية بيننا أخذت بالتدهور، وعلى أن أفات العنف والقتل تتفاقم ليس بسبب سوء تشخيصنا لمسبباتها ولا لأننا لا نعرف من هم المسؤولون عن حدوثها ومن يغذيها، بل على الرغم من مضت السنون وقد ازدادت الأوضاع سوءاً:



تصدرت تفاصيل مأساة مقتل الشاب أحمد موسى حجازي، ابن مدينة طمرة الجليلية، نشرات الأخبار، وأشغلت تداعياتها صفحات المتعاطين بوسائل التواصل الالكترونية: حيث تولد مشهد قد يوحى وكأننا أمام حدث مفصلي هز أركان مجتمعنا العربي ولن يكون مصيره مثل مصير سائر عمليات القتل التي حصرت، في السنوات الأخيرة، أزواح منات الأبرياء من أبناء مجتمعنا.

ذاكرة الناس قصيرة وغريزة الحياة عندهم، كانت وستبقى، أقوى من الألم وأثبت من الغضب: وإن أقسم أجدادنا الميامين بأن تبقى أماننا وذاكرتنا "أقوى من النسيان"، فعليتنا، كما فعلوا، أن نحرس ببادرنا وأن نحكي دماء ورداتنا كي يبقى الفجر في قلوبنا باسمنا وأحمر. لا أعرف من سيكفل ذلك الغد الأزهر والأمن ولا كيف: فنحن، كما قلت مراراً، نعيش في زمن المحنة الكبرى حيث يكون الخوف فيه سيّداً في المواقع وتكون المداينة والتقية من الأضرار ضمانات وماوي أمنة: فأيامنا سوداء مثل ليالينا وجميعها حلقات من شروعه وجزعهم.

ربما ساعد توقيت هذه الحادثة في إبراز بشاعتها وجعلها تبدو كأنها مميزة ومختلفة عن سابقتها: فلقد وقعت في أجواء مشحونة بأخبار الانتخابات المقبلة وباستعار الخلافات بين رئيس الحركة الاسلامية، منصور عباس، وباقي شركائه في القائمة المشتركة: بينما كانت تحاول، في نفس الوقت، معظم الأحزاب الصهيونية اليمينية تأمين حصص لها من أصوات الناخبين العرب.

دار أحد محاور الخلاف بين منصور عباس وحركته الاسلامية من جهة وبين باقي مركبات القائمة المشتركة من جهة ثانية، حول شرعنة التعامل، التي دعا إليها في حينه النائب عباس، مع بنيامين نتيهاو، وإلى أي مدى يمكن الاعتماد عليه وعلى وعوده التي طفق يوزعها بإسهاب واضح في اطلالاته الصحفية، بالعمل مع حكومته المقبلة على مواجهة العنف المستشري داخل مجتمعنا العربي والقضاء على منظمات الاجرام والتصدي لظواهر القتل والاعتداءات على مختلف أنواعها: علماً بأنه كان يرأس الحكومة الاسرائيلية، بصلاحيات شبه مطلقة، لعقدين من الزمن، ولم يفعل شيئاً خلالها في هذا المضمار ولم يمنعه أحد من ذلك. وبينما كانت وتائر هذا الخلاف تتصاعد داخل المعسكرات العربية كان بنيامين نتيهاو يسجل أهدافه في الشباك العربية المخروقة، حتى انه قام بتدشين موقع الكتروني باللغة العربية لتمكينه من التواصل مباشرة مع الناخبين العرب.

لم يتوقع نتيهاو تفجر مواجهة المسلحة في شوارع مدينة طمرة كما وثقتها الكاميرات ونقل تفاصيلها المواطنون الذين كانوا شهوداً عليها: لكنه يعلم اليوم، من دون شك، أن الرصاص الذي شق أرنزه صمت المدينة، قد عرّى، في مفارقة غريبة، كل أكاذيبه وكشف عن واقع لا تعيشه طمرة فجسب، بل يعاني منه كل مواطن عربي صار يدرك أنه حين يغادر بيته فإنه قد يعود إليه في كفن.

نور نحولي (قسم الاعلانات)
شادي شليوط (تصميم الصحيفة)

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

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

قسم الاعلانات: 0542239899

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

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

حيفا
صحيفة أسبوعية، ثنائية،
فنية، اجتماعية شاملة

تصدر عن:
مؤسسة الأفق للثقافة والفنون

סופר-פארם סניף סיטי סנטר

(שדורות בנגרין 6, חיפה)

077-8880790

סופר-פארם סניף ארמון

(הנביאים 18, חיפה)

077-8880820

בתוקף עד 10.2.21

SUPER 5

לילי
TRIPLE COMFORT
נייר טואלט
32 גלילים



34⁹⁰

בראון
מכשיר לעיצוב זקן 6-1/
מכשיר לעיצוב זקן
39 הגדרות אורך/
Gillette King C
מכשיר לעיצוב זקן
מחיר ליחידה



129⁹⁰

גילט
דאדורנט* ספריי/
קלייר גיל/סטיק מתקדם



מחיר ליחידה

14⁹⁰

מרידול
משחת שיניים/הלבנה
75 מ"ל



מחיר ליחידה

13⁹⁰

Life
ממתקות נייר רכות
מארז שביעה



מחיר למארז שביעה

12⁹⁰

CARELINE
SPLASH
קרם יום/לילה/
עיניים/סרום



מחיר ליחידה

39⁹⁰

LifeStyle
וגם, בלעדי ללקוחות
בדיו
גל כביסה
2.5 ליטר



19⁹⁰

מחיר מיוחד!
במסירת קופון
זה בקניית
סנו
סושי
מגבות הפלא
12 גלילים



מחיר לאחר
החלת קופון

16⁹⁰

מחיר מיוחד!
במסירת קופון
זה בקניית
סנו
סושי
מגבות הפלא
12 גלילים



מחיר לאחר
החלת קופון

16⁹⁰

מחיר מיוחד!
במסירת קופון
זה בקניית
לילי
נייר טואלט
24 גלילים



מחיר לאחר
החלת קופון

16⁹⁰

**מגוון קופונים
של מוצרים
אהובים
בסופר-פארם**

מחיר מיוחד!
במסירת קופון
זה בקניית
סטארקיסט
נתחי טונה בהירה
בשמן קמלה
מארז 140x גרם



מחיר לאחר
החלת קופון

8⁹⁰

מחיר מיוחד!
במסירת קופון
זה בקניית
אסם
גודלס איטריה/
רוטב סויה/
טריאקי



מחיר לאחר
החלת קופון

6⁹⁰

מחיר מיוחד!
במסירת קופון
זה בקניית
הנסין
טחינה אמיתית
450 גרם/
TO GO
300 גרם



מחיר לאחר
החלת קופון

7⁹⁰

מחיר Nescafé
במסירת קופון
זה בקניית
טסטר ציוס
קפה גמס
מיושב בהקפאה
200 גרם



מחיר לאחר
החלת קופון

19⁹⁰

מחיר מיוחד!
במסירת קופון
זה בקניית
קולגייט
משחת שיניים
אדומה
100 מ"ל



מחיר לאחר
החלת קופון

7⁹⁰

מחיר מיוחד!
במסירת קופון
זה בקניית
פיליפס
מכשיר
ONE BLADE
45 קוט/
מארז 3 סכינים/
מארז 3 סכינים
לפנים ולגוף



מחיר לאחר
החלת קופון

129⁹⁰

מחיר מיוחד!
במסירת קופון
זה בקניית
אקסלנס קרם
צבע שיער
ערכה



מחיר לאחר
החלת קופון

29⁹⁰

מחיר מיוחד!
במסירת קופון
זה בקניית
אולווי
תחבושות היגייניות
אריזת חיסכון/
רדיאנט
אריזת סיגל/
כותנה אורגנית



מחיר לאחר
החלת קופון

12⁹⁰

מחיר מיוחד!
במסירת קופון
זה בקניית
ליף ביביז
מגבונים לחים
ללא בישום
מארז שמיניה



מחיר לאחר
החלת קופון

22⁹⁰

מחיר מיוחד!
במסירת קופון
זה בקניית
אוונט
בבוקים/מוצצים
קלאסיק



מחיר לאחר
החלת קופון

24⁹⁰

מחיר מיוחד!
במסירת קופון
זה בקניית
פמפרס
בייבי דריי חיתולים
מידות 2-6



מחיר לאחר
החלת קופון

90⁰⁰

מחיר מיוחד!
במסירת קופון
זה בקניית
מטרנה
אקסטרה קיר
תחליפי חלב
700 גרם



מחיר לאחר
החלת קופון

79⁰⁰

מחיר מיוחד!
במסירת קופון
זה בקניית
אלטמן
יטמין 1000-2000
כמוסות רכות
100 כמוסות



מחיר לאחר
החלת קופון

28⁹⁰

מחיר מיוחד!
במסירת קופון
זה בקניית
MOSCHINO
FRESH COUTURE
PINK
א.ד.ט. לאשה
50 מ"ל



מחיר לאחר
החלת קופון

79⁹⁰

מחיר מיוחד!
במסירת קופון
זה בקניית
Calvin Klein
Ckfree
א.ד.ט. לגבר
100 מ"ל



מחיר לאחר
החלת קופון

89⁹⁰

מחיר מיוחד!
במסירת קופון
זה בקניית
cacharel
YES I AM/PINK
א.ד.ט. לאשה
75 מ"ל



מחיר לאחר
החלת קופון

99⁹⁰

TAX FREE לפרוט הסניפים בהם נמכרים המותגים שבמבצע ולשירות לקוחות: 09-9725151. בתוקף עד 10.2.21 או עד גמר המלא, המוקדם מביניהם. ההטבת המופיעות ללקוחות לייף סטייל מוחזרות בתשלום בבריסט אשראי לייף סטייל בלבד. הנפקת הכרטיס וטבה המוגדרת כפופים לשיקול דעת המנפיקה ישראל בריסט או פרימיום אקספרס בע"מ ובכפוף לתנאיה. אי העמידה בפירעון ההלוואה או האשראי עלול לגרום חיוב בריבית פיגורים והליכי הצאה לפועל. הרכישה מוגבלת ל-4 יחידות ללקוח. המבצע תקף רק בחנויות בהן נמכר המוצר. אין כפל הטבות. תיתכן שונות בין חנויות הרשת לגבי המחיר הקודם של המוצר. לכן: (1) ייתכנו מקרים בהם המחיר הקודם בחנות מסוימת היה נמוך מהמחיר במדועה, שאם בגדר מבצע בחנויות אלה, (2) בחנויות בהן מדובר במחיר מבצע, המחיר הקודם בחנות יוצג על המוצר או בסמך לו. ONLY AT - בלעדי בסופר-פארם פרט למכירה באזורים ובחנות נבחרות.

مقتل الشاب أحمد حجازي في طمرة يكشف كم دمنا مستباح

مكتب صحيفة "حيفا" - أجج مقتل الشاب أحمد حجازي من طمرة هذا الأسبوع مشاعر الحزن والغضب في كافة أنحاء البلاد، وتزامن انطلاق مسيرة الجنازة في طمرة التي شارك فيها الآلاف مسيرات احتجاجية وتظاهرات في البلدان العربية احتجاجاً على تفشي العنف والجريمة في المجتمع العربي.

أما عن حيثيات حادث إطلاق النار على الشاب والطالب الأكاديمي أحمد حجازي والذي لقي مصرعه اثر اصابته بالرصاص عن طريق الخطأ خلال تبادل إطلاق نار بين مشتبهين باطلاق النار على منزل وقوات الشرطة. وبموجب المعلومات التي وصلت مكتب صحيفة "حيفا" تفيد بأن الضحية خرج ليستطلع اسباب اطلاق النار في الحي وأصيب برصاصة قاتلة تسببت بمقتله دون أن يكون له ضلعاً في الحادث على الإطلاق.

وفرد في بيان صادر عن المتحدث باسم شرطة إسرائيل للإعلام العربي أنه استمرراً للتفاصيل الأولية حول تبادل إطلاق النار في مدينة طمرة، وحسب التحقيق الأولي الذي أجري بعد إطلاق النار أن أفراد الشرطة الذين عملوا في اطار نشاط ميداني في مدينة طمرة لاحظوا مشتبهين يطلقون النار على منزل، عندها حاول رجال الشرطة القاء القبض عليهم، عندها قام المشتبهون باطلاق النار نحو أفراد الشرطة بواسطة أسلحة اوتوماتيكية فقام افراد الشرطة بالرد باطلاق نار مما أسفر عن اصابة اثنين من المشتبه بهم فلقى احدهم مصرعه. على ما يبدو، فر مشتبه واحد على الأقل. هذا واصيب مواطنين، خلال تبادل إطلاق النار فلقى أحدهما مصرعه، وضبط في الحال سلاحين اوتوماتيكيين، من طراز m-16 وفق الشبهات، نفذ بهما المشتبه بهم اطلاق النار. قوات من الشرطة تجري مطاردة لضبط والقاء القبض على المشتبه بهم الإضافيين بإطلاق النار.

أما اللجنة الشعبية في طمرة فأكدت أن ما حصل هو نتيجة تقصير الشرطة في نزع السلاح ومواجهة العنف والجريمة المنظمة في قرانا ومدننا العربية بشكل عام وفي طمرة بشكل خاص. وأعربت اللجنة عن غضبها ورفضها لبيان الشرطة وادعاءاتها حول قيامها بإطلاق النار على 4 مشتبهين مسلحين كانوا قد أطلقوا النار على أحد المنازل في طمرة، إذ أن إصابتين منها كانتا بحق شاين ليس لهما أية علاقة في الحادث سوى تواجدهما بالصدفة في المنطقة.



إضراب وحداد عام

في أعقاب هذا الحادث المؤلم والإجرامي، عقدت بلدية طمرة اجتماعاً طارئاً تمخض عنه إعلان الإضراب العام في المدينة يوم الثلاثاء الماضي، كما تظاهر المئات من أهالي طمرة في مدخل المدينة وأغلقوا شارع 70، غضباً واحتجاجاً على جريمة القتل التي نفذتها الشرطة، وعلى إثر ذلك وقعت مناوشات مع عناصر الشرطة التي استخدمت قنابل صوتية وغاز مسيل للدموع لتفريق المتظاهرين.

مرشحان عربيان في الخماسية الأولى لقائمة ميرتس للكنيست



لمراسل صحيفة "حيفا" - تحت عنوان شرارة عربية- يهودية حقيقية، قدم حزب ميرتس قائمة مرشحيه للانتخابات الـ 24 المزمع إجراؤها في الثالث والعشرين من الشهر القادم آذار 2021. واتخذ الحزب موقفاً واضحاً طيلة الأسابيع الماضية بعدم الوحدة مع أي حزب لا سيما بعد تجربتين غير ناجحتين في السابق، وفي سابقة هي الأولى من نوعها فقد تبوأ عربيان الخماسية الأولى، حيث تشمل القائمة في المقاعد العشرة الأولى:

1. غيداء ريناوي زعي
2. عيساوي فريج
3. علي صلالة



عائلة الشهيد أحمد حجازي ترفض لقاء الشرطة

وصلنا بيان صادر عن أم جبر حجازي وأشقائه الشهيد أحمد تفيد بأن عائلة الشهيد أحمد حجازي من طمرة رفضت لقاء قيادات الشرطة. فبعد أن علموا من خلال طرف ثالث أن في نية قائد شرطة الشمال وقادة آخرين في الشرطة زيارة بيت العزاء، رفضت عائلته استقبالهم حيث جاء في البيان "اكراًماً لأحمد الذي لم تجف دماؤه بعد، واکراًماً لمئات الآلاف الذين يكوه، والآلاف الذين حملوه وشيعوه. نقول لا احتراماً لذاتنا ومجتمعنا".

القائمة العربية الموحدة تقدم قائمة مرشحيها

لمراسل صحيفة "حيفا" - علمنا أن القائمة العربية الموحدة (الحركة الإسلامية الجنوبية) قدمت قائمة مرشحها للجنة الانتخابات على النحو التالي:

- 1- د. منصور عباس
- 2- مازن غنايم،
- 3- وليد طه،
- 4- سعيد الخرومي،
- 5- إيمان خطيب ياسين،
- 6- علاء الدين جبارين،
- 7- عطا أبو مديغم،
- 8- د. ياسر حجيرات،
- 9- عبدالله خوري،
- 10- إبراهيم أبولين.

حريق في منجرة قرب ساحة باريس

لمراسل صحيفة "حيفا" - شبّ يوم أمس الأول، الأربعاء، حريق في منجرة قرب ساحة باريس في حيفا، عملت سبعة طواقم إطفاء وإنقاذ على عملية إخماد الحريق. تمكنت خلالها من إنقاذ عالقين. وجاء في بيان عمه الناطق بلسان سلطة الإطفاء والإنقاذ، كايدهم ظاهر، وصلت نسخة عنه لصحيفة "حيفا" مفاده: "أن سبعة طواقم إطفاء وإنقاذ تمكنت من تخليص عالقين جراء حريق كبير شب في منجرة بالقرب من دوار باريس. وقد تم تخليص العالقين من داخل شقق سكنية فوق المنجرة المشتعلة، وعملت الطواقم على إخماد الحريق ومنع انتشاره. ولم يبلغ عن إصابات".



المشتركة تخوض الانتخابات بدون الموحدة

محضر صحيفة "حيفا" للشؤون المحلية - فجر أمس، الخميس، توصلت مركبات القائمة المشتركة الثلاثة، الجبهة، التجمع والعربية للتغيير، إلى اتفاق لخوض الانتخابات البرلمانية المقبلة ضمن القائمة المشتركة، بعد انشقاق الحركة الإسلامية الجنوبية (القائمة الموحدة) عن القائمة. وينص الاتفاق الذي تم توقيعه في مقر القائمة المشتركة في مدينة شفاعمرو على النحو التالي: الجبهة الديمقراطية للسلام والمساواة ستحصل على 4 مقاعد في المقاعد العشرة الأولى، والتجمع على 3 مقاعد وكذلك الأمر مع قائمة العربية للتغيير.

هذا وعلمنا من مصادر مطلعة أنه لم تحسم بعض الأمور مثل رئاسة الكتلة البرلمانية التي طالبت بها قائمة العربية للتغيير. من جهة أخرى وحتى إغلاق هذا العدد من صحيفة "حيفا" لم يتم الاعلان من قبل القائمة الموحدة (الإسلامية الجنوبية) عن قائمتها الانتخابية.

وفق الاتفاق الذي وقع في مدينة شفاعمرو سيكون ترتيب القائمة المشتركة على النحو التالي:

1. أيمن عودة - الجبهة
2. أحمد طيبي - التغيير
3. سامي أبو شحادة - التجمع
4. عايدة توما - الجبهة
5. أسامة السعدي - التغيير
6. عوفر كاسيف - الجبهة
7. هبة يزبك - التجمع
8. يوسف جبارين - الجبهة
9. جمعة الزبارقة - التجمع
10. سندس صالح - التغيير



حادث بين شاحنتين على شارع 22 قرب حيفا أدى الى انسكاب وقود

لمراسل صحيفة "حيفا" - وقع ظهر أمس، الخميس، حادث طرق بين شاحنتين على شارع 22، مفرق كريات اتا في منطقة حيفا. وذكر المتحدث باسم سلطة الإطفاء والإنقاذ للإعلام العربي كايدهم ظاهر، أن احدهما كانت محملة بالوقود وانسكبت كميات كبيرة منه على الشارع. طواقم خاصة من الإطفاء والإنقاذ هرعت لمعالجة المواد الخطيرة. ولم يتم التبليغ عن إصابات.



حلويات سليمان

كافة أنواع
الحلويات الشرقية
والكنافة لجميع
المناسبات

الصدقة

ارساليات للبيوت

نستقبلكم كل
أيام الأسبوع
من 10:00 حتى
الساعة 21:00
الأحد مغلق



حيفا- وادي النسناس 26 077-9525359

البروفيسور زاهر عزام: الإصابات اليوم بفيروس الكورونا أشد خطورة



لمراسل صحيفة "حيفا" - صرح البروفيسور زاهر عزام، مدير قسم الأمراض الباطنية في المركز الطبي "رمبام" في حيفا، أنه من خلال متابعته للحالات الخطرة لمرضى الكورونا، لاحظ أن درجة صعوبة المرض لديهم أعلى من الذين شاهدناهم في الموجتين الأولى والثانية، وأصغر سناً. وأضاف: "اليوم معظم الذين يخضعون للعلاج في غرف العناية المكثفة تتراوح أعمارهم بين الأربعينيات والخمسينيات، وليس في السبعينيات والثمانينيات كما كان في الموجة الأولى. لا شك أن الطفرة البريطانية هي السائدة الآن في البلاد، ولا بد أنها دخلت إلى المجتمع العربي، ربما نلاحظها أقل في منطقة الشمال، والدليل على ذلك أن سرعة انتقال العدوى أعلى بكثير مما كنا نرى في الموجتين الأولى والثانية، بحيث كنا نتحدث عن لقاء لمدة ربع ساعة بين شخصين يمكن أن ينقل العدوى، اليوم تكفي 5 دقائق لإدخال شخص إلى الحجر الصحي وربما يكون قد تلقى العدوى".

وأثنى بروفيسور عزام حديثه قائلاً: "إن هذه المتغيرات تزيد من الضغط وتضعف المهمة على الطواقم

الطبية نظراً لزيادة عدد المرضى في المستشفيات". وانتقد بروفيسور عزام حالة الاستهتار السائدة والحفلات والتجمهرات التي أقيمت في ريشون لتسيون وحيفا، وأعراس وجنازات ضخمة جداً بين أوساط المتدينين اليهود التي تقدر بعشرات الآلاف. وكذلك في المجتمع العربي نحن نرى أن المشاركة في الجنازات لا يكون بموجب تعليمات وزارة الصحة وعلى الجميع أن يعلم اليوم بأن انتقال العدوى اليوم أسرع مما كان عليه قبل شهر.

بلدية حيفا تسعى لرفع الوعي في الأحياء العربية بهدف تفادي نقل العدوى بفيروس كورونا

وأضاف فاخر بيادسة، أن بلدية حيفا وقسم التعليم فيها تعزز توزيع "رزمة إبداع" على بيوت كافة الطلاب ومعلمي كراسي وزارة الصحة وستصل هذه الرزمة إلى بيت كل طالب في الروضة وذلك عن طريق "أمناء كورونا"، وهم مجموعة من الفتيات والشباب الذين يهتمون بمساعدة الأهالي في فترة الكورونا، ويوصلون للمرضى حاجياتهم وهم في الحجر الصحي.



لمراسل صحيفة "حيفا" - صرح الناطق باسم بلدية حيفا للإعلام العربي لصحيفة "حيفا"، بأن بلدية حيفا بالتعاون مع المراكز الجماهيرية في الأحياء العربية: الحليصة، وادي النسناس، الكباير، عباس وأحياء عربية أخرى، تعمل على رفع الوعي والتأكيد على ضرورة المحافظة على التعليمات التي بواسطتها يمكن تفادي نقل العدوى بفيروس كورونا. هذا وتم توزيع كراسي وزارة الصحة باللغة العربية في المركز الجماهيري في حي الحليصة في الأسبوع الماضي، والتي وصفها بيادسة بأنها إبداعية تحاكي الواقع، مشيداً بالعبارة والمغزى واللغة الراقية التي تحترم المواطن العربي وتدعوه بأسلوب قصصي سهل ومباشر إلى احترام تعليمات الوقاية من المرض وتنقل له رسالة واضحة للطفل.



حكمة العدد

ليس كل سقوط نهاية
فسقوط المطر أجمل بداية

رئيسة بلدية حيفا تلتقي مندوبي منتدى الجمعيات الثقافية العربية في حيفا

متبعاً في السابق، وطالبت بتجديد الاجراءات ضد الجمعيات حتى يتم معالجة الموضوع وتصحيحه من قبل إدارة البلدية. وطالب الفنان إياد شيتي بدعم الانتاجات الفنية للمؤسسات الفنية العربية في حيفا، وشراء انتاجات هذه المؤسسات لدعم نشاطها، وطالب فادي ضو بإنشاء متحف عربي في مدينة حيفا.

هذا وتحدث مدير عام مركز مساواة جعفر فرح مثيراً قضايا عدة منها تخصيص مبان تابعة للبلدية لصالح جمعيات ثقافية، وأكد على أهمية دعم مسرح عربي في حيفا بحجم الميزانية التي كانت تخصصها بلدية حيفا لمسرح الميدان والتي بلغت مليون و 200 ألف ش.ج.

وفي ختام الاجتماع تحدثت رئيسة البلدية عيناث كاليبش التي عبرت عن دهشتها مما سمعت، وطالبت الجمعيات أن تواصل اللقاءات معها وإطلاعها على كل تقصير وغبن بحق هذه الجمعيات التي تخدم المجتمع الحيواني. وأعلنت أنها غير راضية عن حجم الميزانيات التي تمنحها البلدية للمؤسسات الثقافية في مدينة حيفا وهي بصدد معالجة الأمر وستحدث تغييراً جذرياً بهذا الصدد. وأضافت أن المواضيع التي أثارت في الاجتماع تقسم لقسمين، القسم الأول بحاجة إلى علاج سريع وهذا ممكن وسيتم معالجته خلال فترة قصيرة، والقسم الثاني لا يمكن معالجته خلال فترة قصيرة وسيحتاج إلى سنوات عدة.

وأضافت أنها استلمت البلدية بوضع مخز وبجاجة إلى علاج جذري وأهمها قسم الثقافة في البلدية حيث تعمل في هذه الأيام على تنظيمه من جديد والذي اعتبرته أنه كان مشلولاً أو غير موجود أساساً. وهذا ما أكدته أيضاً نائب رئيسة البلدية نحشون تسوك، الذي أشار بأنه تم الاعلان عن مناقصة لمدير قسم ثقافة سيتم اختياره في القريب لمعالجة كافة القضايا العالقة في هذا القسم.

لمراسل صحيفة "حيفا" اجتمع يوم الاثنين الماضي منتدى الجمعيات الثقافية العربية في حيفا مع رئيسة بلدية حيفا عيناث كاليبش ونائبا نحشون تسوك وبمشاركة الناطق الرسمي لبلدية حيفا للإعلام العربي فاخر بيادسة عبر الزووم. شارك في الاجتماع من المؤسسات الثقافية العربية: الفنان الير بلان، مدير جمعية الكرم للموسيقى، الكاتب والفنان عفيف شليوط، مدير عام مؤسسة الأفق للثقافة والفنون، الفنانة فريال خشيون، مديرة فرقة سلى للرقص الشعبي والاستعراض، فادي ضو مندوباً عن جاليري كيميديا، والفنان إياد شيتي، مدير مسرح المجد، وجعفر فرح، مدير عام مركز مساواة.

استعرض خلال اللقاء الفنان الير بلان وضع الجمعيات الثقافية العربية في حيفا والصعوبات التي تواجهها، مطالباً بزيادة حجم الدعم من قبل البلدية للمؤسسات الثقافية العربية، وطالب بإشراك المؤسسات العربية في الفعاليات الثقافية والفنية التي تقيمها بلدية حيفا.

هذا وأثار الكاتب والفنان عفيف شليوط قضية القاعات التي كان يستخدمها مسرح الميدان والميزانية التي كان يحصل عليها من قبل البلدية، وقال بأن هذا الموضوع يعتبره عرب حيفا مكسباً لهم أخذ منهم، وتساءل أين اختفت هذه الميزانية، وطالب بمنح هذه الميزانية لمسرح عربي مستقل في حيفا، وطالب بتخصيص صالة عرض لمسرح عربي، كما أثار قضية المهرجانات والمشاريع الفنية والثقافية التي تقام في حيفا، وطالب بأن يتم مشاركة العرب بهذه المشاريع والمهرجانات بشكل جدي في إدارة هذه المهرجانات.

كما طالبت الفنانة فريال خشيون بتخصيص صالة عرض كبيرة للمجتمع العربي، وتخصيص ميزانيات لمهرجانات ثقافية وفنية للوسط العربي، وأثارت قضية عدم منح تخفيضات لضريبة الأرنونا المفروضة على الجمعيات الثقافية العربية كما كان



انتخاب ابنة حيفا مرغريت كرام رئيسة عامة لحركة الفوكولاري



لمراسل صحيفة "حيفا" - تم انتخاب مرغريت كرام رئيسة عامة لحركة الفوكولاري، لتصبح بهذا الرئيسة الثالثة لهذه الحركة العالمية وأول رئيسة غير إيطالية لها. وهي من مواليد مدينة حيفا، انضمت لحركة الفوكولاري منذ السبعينيات من القرن الماضي، وعرفت بدورها البارز بتعزيز مكانة الحركة في البلاد. هذا وهنا مجلس الكنائس الكاثوليكية في الأرض المقدسة مرغريت بمناسبة انتخابها رئيسة عامة لحركة الفوكولاري.



המפגש של יוסף

מגוון בשרים מעושנים

052-7818191

רח האיתלקים 5, חיפה

الظلم آثاره وخيمته



الشيخ رشاد أبو الهيجا

(إمام مسجد الجرينة ومأذون حيفا الشرعي)

البارئ المصور العزيز الحكيم. قال رسول الله (اتقوا الظلم فإن الظلم ظلمات يوم القيامة) فالظالم قد يغفل في لحظة ولكن المظلوم يلجأ إلى خالقه يدعو والله يستجيب لدعوة المظلوم التي لا ترد عند الله فإذا أقبل الظالم على ربه سيندم عندما يجد ما قدم في كتاب فيقول (يا ويلتنا مال هذا الكتاب لا يغادر صغيرة ولا كبيرة إلا أحصاها ووجدوا ما عملوا حاضرا ولا يظلم ربك أحدا). وأثر الظلم تجده في الحياة قال أحد التابعين (إذا مررت بأرض قد خربت، وبأهلها قد تفرقوا، وبأنس قد تشعب، وبهاء قد تبدد، وبمال قد فنى، وبصحبة قد ذهبت، فاعلم أنها نتيجة الظلم). لأن هذا الحال يوضحه حديث رسول الله (إن الله ليسلي للظالم حتى إذا أخذه لم يفلته). ثم قرأ قوله تعالى (وكذلك أخذ ربك إذا أخذ القرى وهي ظالمة إن أخذه أليم شديد).

يُروى أن امرأة ادّعت على الصحابي سعيد بن زيد أحد العشرة مبشرين بالجنة أنه اغتصب شيئا من أرضها فخاصمته إلى مروان بن الحكم فقال سعيد: أنا إن كنت أخذ من أرضها شيئا بعد الذي سمعت من رسول الله. قال مروان ما سمعت من رسول الله؟ قال سمعت رسول الله يقول (من أخذ شيئا من الأرض ظلما طوقه إلى سبع أرضين) فقال مروان: لا أسألك بئنة بعد هذا. فقال سعيد: اللهم إن كانت كاذبة فاعم بصرها، واقتلها في أرضها. قال: فما ماتت حتى ذهب بصرها، ثم بينما هي تمشي في أرضها، إذا وقعت في حفرة فماتت) فاعتبروا يا أولي الألباب

لا تظلمن إذا ما كنت مقتدرا

فالظلم يرجع عقابه إلى الندم

تنام عيناك والمظلوم منتبه

يدعو عليك وعين الله لم تنم كيف لا ينصر المظلوم والرسول يقول (دعوة المظلوم يرفعها الله فوق الغمام وتفتح لها أبواب السماء، ويقول الرب عز وجل: وعزّي وجلالي، لأنصرك ولو بعد حين). ويقول واعظا لمعاذ بن جبل لما أرسله واليا على اليمن (واتق دعوة المظلوم فإنه ليس بينها وبين الله حجاب) فاعتبروا عباد الله واعلموا أن الظلم مدعاة لتزع البركة من الرزق ومنع السماء من المطر ويجعل ساحة الحقد والحسد والبغضاء واسعة كما يترك أثره في فساد الأولاد والذرية.

قبل الخوض في هذا الباب اسمحوا لي أن أسوق إليكم هذا الحديث القدسي الشريف الذي يقول فيه رسول الله عن ربه تبارك وتعالى أنه قال (يا عبادي إني حرمت الظلم على نفسي، وجعلته بينكم ومحروما فلا تظالموا، يا عبادي كلكم ضال إلا من هديته، فاستهدوني أهدكم. يا عبادي كلكم جانع إلا من أطعمته فاستطعموني أطعمكم. يا عبادي كلكم عار إلا من كسوته فاستكسوني اكسكم. يا عبادي إنكم تخطئون بالليل والنهار وأنا أغفر الذنوب جميعا فاستغفروني أغفر لكم. يا عبادي إنكم لن تبلغوا ضري فتضروني ولن تبلغوا نفعي فتنفعوني. يا عبادي لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم كانوا على أتقى قلب رجل واحد منكم ما زاد ذلك في ملكي شيئا. يا عبادي لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم كانوا على أفجر قلب رجل واحد منكم ما نقص ذلك من ملكي شيئا. يا عبادي لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم قاموا في صعيد واحد فسألوني فأعطيت كل إنسان مسألته ما نقص ذلك مما عندي إلا كما ينقص المخيط (الابرة) إذا أدخل البحر. يا عبادي إنما هي أعمالكم أحصاها لكم ثم أوفيككم إياها فمن وجد خيرا فليحمد الله ومن وجد غير ذلك فلا يلومن (الانفسه).

لقد سقته رغم طوله لأنه قاعدة من قواعد الإسلام حيث يبدأ ببيان مفاده أن الله حرم الظلم على نفسه وجعله بين الناس محرما رغم قدرته على الخلق واستغناؤه عنهم وبين أن من ظلم نفسه بالمعاصي فانه يجزى على ما قدم جاء بيان ذلك بقوله (إنما هي أعمالكم أحصاها لكم ثم أوفيككم إياها فمن وجد خيرا فليحمد الله ومن وجد غير ذلك فلا يلومن (الانفسه). يفهم من ذلك أن ظلم العبد يكون بأعماله التي يقوم بها في حياته الدنيا حيث لا يعطي لكل ذي حق حقه. تجده يتنكر لحق الله وحقوق العباد فيكون بذلك إما ظالم لنفسه مع الله وإما ظالم لنفسه مع نفسه وإما ظالم لنفسه مع الناس. فكل تقصير بالحقوق يعتبر ظلما وسيأتي بيان ذلك بعد أن أورد آيات من القرآن تبين أن الله يبغض الظلم فقال (وما ربك بظالم للعبيد). وقال (ولا يظلم ربك أحدا). لأن الظلم لا يكون من العظماء إنما يكون من سوقة القوم وأدناهم منزلة وإن كانوا في نظر الناس من عليّة القوم وأشرافهم. فالشريف لا يعتدي على خالقه ولا يعتدي على الناس ولا يظلم نفسه بطغيان وجوده. قال الله تعالى (الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بكمفر) فلما نزلت هذه الآية رأى وأصاب رسول الله أن فيها مشقة عليهم وقالوا: أينا لا يظلم نفسه؟ فقال رسول الله: ليس كما تظنون إنما هو كما قال لقمان لابنه (يا بني لا تشرك بالله إن الشرك لظلم عظيم). ويأتي بيان ظلم العبد مع الله بالحديث القدسي أن الله تعالى قال (عجبا لك يا ابن آدم، ما أنصفتني (أي ما عدلت بيني وبينك) خلقتك وتعبد غيري، ورزقتك وتشكر سواي، أنتحب اليك بالنعيم، وأنا غني عنك، وتبغض إلي بالمعاصي وأنت الفقير إلي، خيري إليك نازل وشرك إلي صاعد). فالظلم ينتشر بين العباد حتى أنك لا تجد منجى من مناجي الحياة إلا فيه ظلم وخاصة ظلم العباد لإخوانهم بعد التعدي على الخالق

حياتنا خريف دائم



معين أبو عبيد

الأوراق: بعضها يسقط في أوله ومنها ما يبقى مرتبطا بأصله وجذوره مهما كان الخريف مكابرا.



يسرق الخريف المتقلب ألوان قوس قزح ويخلع ثوبه الأخضر ليستبدله باللون الذهبي الذي يغازل تارة أشعة الشمس الحمرية، وتارة أخرى أوراقه المبعثرة التي تعاني من دوسها بأقدامنا الباردة وتنكسر فتداعب رياحه المجنونة أغصان الأشجار الياسقة، فتتناثر الأوراق لتلامس التراب ويبقى العنصر حزينا عاريا يقاوم البرد الشديد وعلى سيمفونية ألوانها تراقص أوراق الأشجار والطيور المهاجرة إلى عالم جديد تبحث عنه!

تتغطى السماء بلحاف الغيوم المتلبدة بلونها الرمادي، وحياتنا أشبه بأوراقه المتساقطة حزينة دامعة ذائلة تنثرها في ردهات الأيام والحياة الشائكة وهمومها التي تمزق وتحطم الآمال والأحلام فتفقدنا مفاتيح الصبر. ولا تبقى فيه شجرة مثمرة كحال الإنسان عندما تمر به فترة الخريف يتساقط منه الكثير. كم هو جميل أن نعيش الخريف ونقلب صفحاته لنتعلم من أيامه ما يفيدنا: لنواجه الحياة والواقع دون تردد وخوف. ولنتذوق طعم الحياة الذي بات هذا الزمان كالأمنية شبه المستحيلة! وقد نجب الخريف لأنه قد يُغيّر مسار حياتنا، ولأن الكثيرين يشبهونه: إذ يكشف حقيقة الأشخاص كما

إبر ودبابيس - إغلاق وإغلاق

- لما اجتاحت كورونا البلاد والعالم، قالوا هيا إلى الإغلاق.. أغلقنا..
- منعونا من التنفس، كتمنا.. منعونا من السلام، ردينا أيدينا لورا..
- حطّوا كمامات، حطّينا وحرّقوا أنفاسنا.. خبّينا وجوهنا وما حدا عاد يعرفنا..
- منعونا من اللقاءات بالحبائب، بالعائلة، بالمعارف والأصدقاء.. بقينا في الغرف..
- منعونا من الخروج للشوارع وتسيير الأعمال، انخمدنا في البيوت..
- إغلاقات.. وحجر.. وتسكير وممنوعات، صار لنا حوالي سنة.. وبعدين؟؟
- يوم يقولوا افتحوا، وعشرة سكروا، يوم في زيادة مصابين، ويوم أقل..
- خربت بيوت العالم، أفلست المحلات التجارية، سكرت المطاعم، أقفلت المدارس..
- كل يوم أرقام شكل، ومعطيات غير شكل.. على أمل إنه العالم يلاقي علاج..
- طيب صار للقاح، وأجا التطعيم.. وقالوا الوجبة الأولى والثانية، بعددين خلص..
- شو خلص، مبين ما خلص شيء.. لا التطعيم الأول مساعد ولا الثاني نافع..
- شو ذنب اللي أخذوا تطعيم ينحبسوا في البيوت؟ ليه لازمهم حجر وإغلاق؟
- شو فائدة التطعيم إذا مش حتى نعود لحياتنا الطبيعية؟ قلنا تطعيم وخلص؟
- لازم يفكوا حجر اللي تطعموا مرتين.. وهيك تختفي كورونا وكل عائلتها..
- قالت خالتي نبيهة: هالحكومة تأخذنا وتجيبنا على كيف رئيسها.. كله مربوط بالمحكمة..
- حتى التسكير والإغلاق مربوط بالمحكمة، ولا تنسوا الانتخابات، هناك المصايب..
- فكّوا عنا، حلّوا عن حياتنا.. كل الناس توخذ تطعيم تانشوف بدهم يفكوا أو يحلّوا؟
- كله ممنوع، ممنوع.. من إغلاق إلى إغلاق.. من تسكير إلى تسكير.. وبعدين؟؟

أبو إلياس



تابعونا جريدة حيفا



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

قسوة أحداث قصة "عالم ذكور" لا تقل عن قسوة الواقع المر



مكتب الأفق للإعلام - تم دعوة الكاتب عفيف شليوط للمرة الثانية على التوالي من قبل الإطار الأدبي لأدباء وباحثين وأكاديميين يهود وعرب، بعد أن أثار الكاتب الضيف اهتمام المشاركين من خلال مناقشة قصته "كهنة من تلج" حيث نشرنا عن اللقاء المذكور في العدد الماضي من صحيفة "حيفا". وفي اللقاء الذي عقد في الأسبوع الماضي عبر الزووم أيضاً ناقش الحضور قصة "عالم ذكور" للكاتب شليوط. حيث أجمع المشاركون على خصوصية هذه القصة، وتمييز أسلوب الكاتب المتأثر بالكتابة المسرحية بشكل بارز في هذه القصة بالذات.

استقالته من كافة مناصبه، لبدء مسيرة اعترافاته. بينما النص العبري وجد من الأفضل أن يتوجه إلى الجمهور كمرشح عربي لرئاسة حكومة إسرائيل متحدياً عنصرية المجتمع اليهودي الذي لا يمكن أن يقبل هذا الاحتمال.

من الجدير بالذكر أن حملة اللقاءات للكاتب شليوط في الوسط العبري تتزامن مع قرب صدور كتابه الثاني باللغة العبرية "الانهار"، وهو عبارة عن مجموعة قصصية له مترجمة للغة العبرية. قام بترجمتها للعبرية د. نبيل طنوس وقام بمراجعتها عيدان برير، وستصدر عن منشورات مؤسسة "الأفق" للثقافة والفنون.

إطلالة على ديوان "أنات ونفحات" للشاعر المغرور بحبّ بلاده صالح سواعد



زياد شليوط

فاحزري يا أخيتي.. إن كنت
شاطرة..

وقد أحسن الشاعر في الامتناع عن ذكر اسم محبوبته وإن فعل لكان أفرغ القصيدة من معناها. فأى "شاطرة" أو "شاطرة" لا بد وأن يدرك/ تدرك اسم محبوبته الشاعر.

وفي قصيدة أخرى يبث الشاعر نفحة للأرض التي يعتبرها بمثابة الأم فيخطاها:

"ابن الأرض أنا
الأرض أمي" (ص 45)

كذلك استوقفتني قصيدة "الحب يأتي" (ص 52-48) والتي تختلف عن غيرها من القصائد. وعما خطه شعراء آخرون في الحب، فقصيدته شاعرنا صالح جاءت في تسعة مقاطع، يطرق فيها أبواب الحب بالسؤال والتساؤل في كل مقطع كيف يأتي الحب. بأسلوب انسان اكتسب تجربة وحكمة في الحياة، لكنه ما يزال محتاراً أمام هذا الموضوع الأزلي الذي أشغل المبدعين على أنواعهم: شعراء، فنانون، فلاسفة وغيرهم. لكن المقطع التاسع والآخر أخاله يختصر المسافات والأسئلة، ويصل إلى لب الحب الإنساني المطلوب لإيجاد عالم مختلف، ومن خلال أسئلة سلبية يقدم لنا الشاعر الإجابات مضمّنة في السؤال:

"كيف يأتي الحب بين البشر
كيف يأتي الحب من أخيه حفر
كيف يأتي الحب من خان وغدر
وبعد أه ما تعلمنا الدرس؟! (ص 52)

وعلى صعيد الشعر العامي، يغرف شاعرنا من ترانثا الشعبي الغنائي وهذا يظهر في عناوين تلك القصائد المحكية، وفي كلماتها التي تجري مجرى الأغاني الشعبية المعروفة، والتي جاءت تباعاً في الديوان، وهي "عتابا أوف، جفرا، على دلعونا".

بعد هذه الاطلالة السريعة على ديوان "أنات ونفحات"، أتمنى للصديق الشاعر صالح سواعد، المزيد من الإنتاج الشعري الراقي، وأبارك له بهذا الإصدار أملاً له التوفيق والتطور على طريق الإبداع الشعري.

أصدر الشاعر الصديق صالح سواعد، مؤخراً ديوان شعر بعنوان "أنات ونفحات". وقام مشكوراً بإهداء نسخة منه، يهدي الشاعر صالح سواعد ديوانه "إلى لغتي التي حرفها عشقت، إليك يا وطني الذي أحببت".

عندما أخذت أتصفح صفحات الديوان، شعرت بارتياح عندما لاحظت أن الأديب الناقد محمد علي سعيد وضع مقدمة للديوان، لأن الأستاذ سعيد لا يكتب مقدمة لكتاب لا يستحق لفتة منه، وهو صاحب الباع الطويل في متابعة الأدب المحلي. وبما أنني لم أطلع على الديوان الأول للشاعر صالح، لذا أعتمد هنا على ما جاء في مقدمة الكاتب محمد علي سعيد حول التطور لدى شاعرنا: "لو أخذنا مضمونا ما وقارناه بين الديوانين لوجدناه في الثاني أكثر نضجا وعمقا في المضمون وأكثر جمالا في التعبير.. (ص 7).

فعلا بعد قراءة في قصائد الديوان المتنوعة في مواضيعها وأسلوبها ولهجتها، لمست أن الشاعر صالح يملك نفساً شعرياً، خاصة أنه لا يدعي بأنه شاعر إنما يسكب مشاعره من خلال ما يخطه شعريا، كما قال لي في منتهى التواضع وهو يهديني ديوانه.

وإذا ما توقفنا في البداية عند عنوان الديوان، ندرك أن الشاعر ينفث آلامه من خلال الأناث الشعرية، والتي تعكس أنات أبناء شعبه ومجتمعه، ومن ناحية أخرى ينشر الرائحة الطيبة من خلال النفحات الشعرية التي يقدمها لنا في ديوانه.

مثال واضح على الأناث، يظهر في قصيدة "أدري ما أكتب"، وفيها يبكي الشاعر ماضياً مشرفاً أمسى حاضراً مأساوياً، الذي يسود مجتمعنا العربي في السنوات الأخيرة، حيث يقول:

"كحوام البحر إذ يغدر
أخ لأخيه كم يحضر
أضحى لكل واحد مخلب
فالأنا عشعشت فينا
زادت بها مأسينا
وسيطر المنطق الأعوج" (ص 18-19)

وهو هنا يؤكد بأن المشاكل جميعها تبدأ من ضمير "الأنا"، وهو ما أكدته سابقاً عدد من الكتاب والشعراء العرب.

أما النفحات فتبدو واضحة في قصائد الحب والغزل والتغني بالوطن، وهذا ما نلاحظه في قصيدة "تسألني ما اسمها" (ص 80-83)، فيها يخاطب الشاعر من تسألته عن اسمها (والمقصود الحبيبة)، لكن الشاعر يهرب من الإجابة بذكاء وبراع في تقديم رموز وإشارات تدل على محبوبته عندما يقول: "اسمها متجذر في الزيتون"، "اسمها رائحة برتقال وقمح"، "اسمها لف الكون مترنماً"، "اسمها فوق كل شبر من بلادي" وغيرها من الرموز. وبعد كل تلك المراوغة يظن القارئ أن الشاعر سيعلم عن اسمها، لكنه يفاجئنا:

"أنا لن أبوح لك ما اسمها
هي حيتي.. هي عشقي.."

مدرسة رواد القدس تستضيف الشاعر الدكتور إياس ناصر في محاضرة عن اللغة العربية

بل زادت شغفهم بالشعر والأدب العربي. ثم قدمت مديرة المدرسة ومعلمة اللغة العربية شعاع شيني إلى الشاعر إياس ناصر وساماً تكريماً تعبيراً عن تقدير المدرسة وشكرها لما قدمه في هذه المحاضرة المميزة.



لمراسل صحيفة "حيفا" للشؤون الثقافية - بدعوة من مديرة مدرسة رواد القدس في بيت حنينا المربية نورا التاجي، استضافت المدرسة الشاعر الدكتور إياس ناصر في لقاء مميز عن اللغة العربية بحضور طلاب الصفوف الثانوية ومعلمي اللغة العربية في المدرسة.

ألقى الدكتور إياس ناصر خلال اللقاء محاضرة استعرض خلالها جمال اللغة العربية وبلاغة أساليبها وجزالة ألفاظها، وأكد أهمية إعلاء ثقافة الانتماء إلى هذه اللغة التي يراها الأساس الأول في بناء الهوية وفي ترسيخ الارتباط بالأرض والوطن، فهي لغة الأبناء والأجداد.

وقد تحدث الدكتور عن مسيرته الأدبية وأبحاثه الجامعية حيث تخصص في الشعر والأدب العربي، وألف في هذا المجال عدّة دراسات نُشرت في دوريات عالمية، يدفعه إلى ذلك شغفه باللغة العربية وحرصه على الكشف عن دررها والغوص على موضوعات مهمة لم يتناولها البحث من قبل. ثم ألقى الشاعر بعض قصائده التي تعبر عن عشقه للأرض والوطن، وعن التمسك بالأمل المشرق في سبيل بناء مستقبل أفضل.

هذا وعبر أساتذة المدرسة وطلابها عن إعجابهم بهذه المحاضرة، وألقت مديرة المدرسة نورا التاجي كلمة أعربت فيها عن شكرها العميق مشيرة إلى أن المحاضرة قد عززت عشق الطلاب للغة العربية،

الشرطة تتدخل في التحقيق وتقوم بتسريب معلومات لعرقلة التحقيق



تقوم بالتواصل المباشر مع عائلة حجازي بما في ذلك الحصول على موافقة لتسريح جثمان ابنهم. أضافت زعي "بما أن المشتبه به هو شرطي يجب إيقاف أي تدخل للشرطة في عملية التحقيق بشكل فوري. قام شرطي يوم الاثنين وقبل بدء الجنازة بالتوجه إلى العائلة مرة أخرى للحصول على شهادة الأب بعد أن قامت بساعات الصباح بالحصول على موافقة على التشرع الذي من المفروض أن يتم من قبل قسم التحقيق مع رجال الشرطة".

وأشارت زعي "نصرف خطير لرجال شرطة يتم خلاله إطلاق الذخيرة الحية في حي سكيتي، باستنار دون التفريق بين المدنيين والمارة وبين المشتبه بهم والمجرمين، لذلك يجب إجراء تحقيق عميق واستخلاص العبر بحق رجال الشرطة والضباط الذين تصرفوا بإهمال وارتكبوا هذه الجرائم".

و أشار مركز مساواة أيضاً إلى أن الشرطة تقوم بتسريب مواد من التحقيق إلى وسائل الإعلام وتعمل على عرقلة وتعطيل إجراءات التحقيق الجنائي.

لمراسل صحيفة "حيفا" - توجه مركز مساواة لمديرية الفرع الشمالي لوحدة التحقيق مع رجال الشرطة بوزارة القضاء "ماحاش" السيدة تال فوكس وطالب بإيقاف تدخل الشرطة بالتحقيق بقضية قتل الشاب أحمد حجازي واصابة الطبيب محمد عرموش في مدينة طمرة.

عالية زعي، مركزة المرافعة القانونية والبرلمانية في مركز مساواة ادعت في رسالة تم إرسالها لمأحاش ونسخ منها إلى المستشار القضائي للحكومة أفيخاي مندلبليت "الشرطة تعمل من اعتبارات غريبة حيث قامت بتقديم طلب للمحكمة لإصدار أمر منع نشر تفاصيل التحقيق على الرغم من أنها ليست المسؤولة عن التحقيق الجنائي" وأشارت زعي "بما أن الحديث هو عن تحقيق بمسؤولية قسم التحقيق مع رجال الشرطة بوزارة القضاء من المفروض أن تمتنع الشرطة عن التدخل بمجريات التحقيق وإصدار أوامر منع نشر وجباية شهادات".

وأشارت زعي "خلال حملة من حملات الشرطة في مدينة طمرة، تم إطلاق النار على مدنيين لا علاقة لهم بالحادث الجنائي وهم الشاب أحمد حجازي، الذي تم قتله بواسطة إطلاق النار عليه وفارق الحياة مباشرة، والطبيب محمد عرموش الذي أصيب ونقل إلى المستشفى لتلقي العلاج كما وأصيب اثنان آخران على ما يبدو مشتبه بهم أحدهم فارق الحياة والثاني أصيب برصاص حي".

بالرغم من أن التحقيق بمقتل حجازي واصابة عرموش هو من صلاحيات مأحاش، إلا أن الشرطة

الحيفاوية رشا نحاس تطلق ألبوم أغانيها ببرلين

وتستعد رشا لتحضير جولة حفلات غنائية احتفالاً بإطلاقه فور انقشاع غمامة أزمة فيروس كورونا، التي أجبرت العالم على الانعزال والتباعد الاجتماعي وألغت كافة الحفلات والمهرجانات الموسيقية.

يشار إلى أن نحاس تنتمي إلى عائلة أصلها من قرية ترشيحا الجليلية وسكنت وتعلمت بمدرسة راهبات الناصرة وتعلمت الموسيقى ككونسرفتوار حيفا وبنيت مسيرتها الفنية خلال سنوات من العمل الموسيقي وتعمل حالياً على كتابة موسيقى لمسرحية بمدينة "هامبورغ".



لمراسل خاص - إحتفلت الفنانة الفلسطينية الحيفاوية رشا نحاس بإطلاق ألبومها الجديد صحراء Desert، بمدينة برلين وسط اهتمام عربي والماني واسع. ويضم الألبوم الذي حصل على تغطية بصحيفة "القاهرة" ورايونيبرلين العربي 9 أغنيات من كلماتها وأغانيها.

كتب موقع القاهرة عن صدور الألبوم "بعد أول ألبومات رشا الغنائية الرسمية، الذي يمثل خلاصة رحلتها في عالم الموسيقى التي بدأتها منذ 7 سنوات، منطلقاً من محل ميلادها في مدينة حيفا الفلسطينية، لتنتقل بعدها للامسة العالمية بعد استقرارها في ألمانيا، واختارت تجسيد نغمتها تلك في ألبوم غنائي طويل يضم 9 أغاني مختلفة، من تأليفها وأغانيها وغنائها".

وكشفت رشا في حوارها الخاص لـ "القاهرة 24"، أن الألبوم يجسد رحلتها من حيفا إلى برلين التي بدأتها منذ ثلاث سنوات، وبعد الألبوم مشروع غنائي شخصي تعبر فيه رشا من خلال الموسيقى عن التحديات التي مرّت بها خلال هذه الرحلة، خاصة بعد تعرضها لإصابة منذ عام ونصف منعها من استخدام كلتا يديها، لتضطر للتوقف عن الكتابة والعزف وحتى الغناء.

وأضافت نحاس، أن اسم "صحراء" ليس مجرد اسم للألبوم، وإنما هو تعبير عن تصورها وتفكيرها وشخصيتها، كلمة تجسد معاني المشوار والعطش وتحمل الصعوبات وتحقيق الأحلام، واختارت تلخيص كل تلك المعاني في كلمات أغانيها التي كتبها ولحنها بنفسها، باللغة الإنجليزية، مع مزجها ببعض الكولبيات باللغة العربية.



سامسونج تطرح سلسلة Galaxy S 21 بإمكانيات مميزة لخلق ذكريات لا مثيل لها

سلسلة هواتف Galaxy S الجديدة تمنح مستخدمها أحدث تكنولوجيا التصوير والفيديو، تصميم جري، وتقنيات تواصل أكثر فعالية



أطلقت شركة سامسونج الكورنيكس المحدودة في البلاد، يوم الخميس الموافق 04.02.2021 أحدث هواتف في سلسلتها الرائدة Galaxy S : Galaxy S21 و Galaxy S21+ و Ultra Galaxy S21 التي تشجع المستخدمين للتعبير عن أنفسهم في عصرنا الحالي. ويقدم هواتف Galaxy S21 مجموعة من أحدث الابتكارات تتماشى مع أسلوب الحياة الذي نعيشه لاستغلال كل لحظة مميزة. وتقدم السلسلة الرائدة لأول مرة تصميمًا جذابًا وكاميرا احترافية رائعة تتناسب مع كافة مستويات المهارة والمعالج الأكثر تقدماً على الإطلاق في جهاز Galaxy بالإضافة إلى القوة والأداء وسرعة التواصل التي تتميز بها أجهزة سامسونج.

وقال تي إم روه، رئيس ومدير قسم الأبحاث والتطوير في قسم تكنولوجيا المعلومات والاتصالات المتنقلة في شركة سامسونج للإلكترونيات: "إننا نعيش في عالم تصدر فيه الهواتف المحمولة قائمة الأولويات، ولا سيما مع اتجاه الكثير منا للعمل عن بُعد وقضاء المزيد من الوقت في المنزل، أردنا تقديم تجربة جديدة للهواتف الذكية تلبي متطلبات الوسائط المتعددة التي دائماً ما تتغير تبعاً لأنماط حياتنا". وأضاف روه: "نحن ندرك جيداً أهمية الاختيار، وخاصة الآن، لذا فإن سلسلة Galaxy S21 تمنحك حرية اختيار الجهاز الأفضل الذي يناسب احتياجاتك وأسلوب حياتك".

قدمت سلسلة Galaxy S، على مدار عقد من الزمان، تجارب رائعة ورائدة من الهواتف الذكية للمستهلكين الذين يعتمدون على الهواتف من أجل التواصل فضلاً عن الترفيه وهو الإرث الذي تعتمد عليه سلسلة Galaxy S21 الجديدة لتقديم تجربة رائدة وجعل كل يوم في حياة المستهلكين مميز. وسوف يتوفر Galaxy S21 في مجموعة متنوعة من الطرازات المختلفة، ليتمكن المستخدم من تحديد الخيار المثالي وفقاً لاحتياجاتهم وأسلوب حياتهم، بالإضافة إلى تقنيات الكاميرا الاحترافية والأداء الفائق، وذلك بأسعار مختلفة.

اجعل لحظات كل يوم مميزة

تواصل سلسلة Galaxy S21 إرث سامسونج الأسطوري في تطوير الكاميرات بإدخال ابتكارات وتحسينات احترافية تمكن المستخدم، سواء محترف أو غير محترف، من الحصول على أفضل لقطات تصوير، أيًا كان الحدث وتتيح تقنية 8K Snap المحسنة من التقاط صور واضحة من لقطات الفيديو بدقة 8K ليتمكن المستخدم من التقاط جميع الأحداث وقت حدوثها والحصول على لقطات ثابتة مميزة عند تسجيل فيديو. حتى في ظل ظروف التصوير سريعة الحركة أو الوعرة، يمكن التقاط الصور ومقاطع الفيديو بمنتهى الثبات مع فيديو Super Steady بمعدل مُحسن 60 إطاراً في الثانية.

פרגיות עוף טרי  100 ₪ 4 ק"ג	כרעיים עוף טרי  50 ₪ 3 ק"ג	עוף שלם טרי  50 ₪ 4 ק"ג	חזה הודו טרי  50 ₪ 2 ק"ג	בשר עגל טרי  39⁹⁰ ₪ 1 ק"ג
תפוז רשת שומר לימון קלורבי  4⁹⁰ ₪ 1 ק"ג	פלפל ירוק כרובית אשכולית לבנה/אדומה פזולית  5⁹⁰ ₪ 1 ק"ג	תפוז חרמון, גלה ישראלי תפוז זהוב, סמיט ישראלי ברוקולי ארוך שירי אשכולות  6⁹⁰ ₪ 1 ק"ג	שום ארוז סלק בואקום  10 ₪ 2 ב	פטרוזיליה שמיר כוסברה נענע  10 ₪ 4 ב
מו קצפת 118 גרם  14⁹⁰ ₪ 8 ב	מזלז פרופ  12 ₪ 3 ב	לבנה 500 גרם  10 ₪	באדי 500 מ"ל  12 ₪ 2 ב	שוקו טרה 1.5 ליטר  10 ₪
אורז בסמטי שוקה 5 ק"ג  24⁹⁰ ₪	דגני בוקו, 250 גרם, 280 גרם  10⁹⁰ ₪ 2 ב	ביסקוויט לוטוס 2/5 גרם  9⁹⁰ ₪	הופל' בטעם שוקולד 160 גרם  10 ₪ 5 ב	הופל' מנענעים 100 גרם אגוזים / שוקולד  10 ₪ 5 ב
פרינז כ ליור חמוץ חזק  14⁹⁰ ₪	קמח המפרץ 1 ק"ג  10⁹⁰ ₪ 4 ב	פסטה, ספגטי, אטריות בילה 500 גרם  10⁹⁰ ₪ 6 ב	פיטריות שוקה 400 גרם חתוך  12 ₪ 4 ב	קטשופ היינז 567 גרם  6⁹⁰ ₪
רביעיית פתית טונה מורגן 140 גרם  9⁹⁰ ₪	תירס יבן 600 גרם  12⁹⁰ ₪ 3 ב	מלפפון פרי-חן חומץ מלח 7-9  10⁹⁰ ₪ 3 ב	טיטולים מפרס - כל השלבים  50 ₪ 2 ב	סבון גוף פלמוליב 750 מ"ל  10⁹⁰ ₪

מי מרקט חיפה

מי מרקט חיפה
מفتוח 7 أيام في الأسبوع

בשר בקר טחון  100 ₪ 3 ק"ג	רבע כבש פרום  59⁹⁰ ₪ 1 ק"ג	כבד עוף טרי  50 ₪ 3 ק"ג	גזר אדום תפוא לאפיה כרוב לבן-אדום  2⁹⁰ ₪ 1 ק"ג	פולקל חריף קל-לטי  3⁹⁰ ₪ 1 ק"ג
בנינה לבנה טרה 250 גרם  10⁹⁰ ₪ 4	קוטג' טרה 250 גרם  9⁹⁰ ₪ 3	שמנת חמוצה 200 גרם טרה  8⁹⁰ ₪ 6	חלב 1 ליטר טרה  7⁹⁰ ₪ 2	יוגורט 3 ליטר טרה פקק ירוק  17⁹⁰ ₪
מולר מיקס  12⁹⁰ ₪ 3	גבינת ג'מ 28%  15 ₪ 400 גרם	פילה דג אמנון בלדי  22⁹⁰ ₪ 1 ק"ג	מרגרינה 200 גרם  10⁹⁰ ₪ 5	שניצלונים עוף טוב 700 גרם שניצל עוף מיני דינוזאור 300 גרם  10⁹⁰ ₪
תבנית פומפודור 20 ס"מ / 2  9⁹⁰ ₪	קורונה בירה 355 מ"ל 24 יח  99⁹⁰ ₪	קורונה בירה 330 מ"ל 24 יח  89⁹⁰ ₪	קפה אלטו 1 ק"ג  19⁹⁰ ₪	ג'ייקובס 190 גרם  17⁹⁰ ₪
שקיות וורטור אורגני 1 ק"ג  24⁹⁰ ₪	עוגיות שוקולד צ'יפס מרבה 150 גרם  10 ₪ 2	דביעיית ביצי מילקה 112 גרם  10 ₪	נוטלה 630 גרם  16⁹⁰ ₪	שלישיית טונה פסיפיקו 95 גרם  7⁹⁰ ₪
שמיפו + מרכך הוואי, תחליב  15 ₪ 2	מרכך כביסה סטו 4 ליטר  17⁹⁰ ₪	נוזל בליס נקה 1.5 ליטר  9⁹⁰ ₪	נוזל גלים פיירי אורגני 1350 מ"ל  7⁹⁰ ₪	דוג חלונות אג'קס  15⁹⁰ ₪

طريقنا مع العلاج الوظيفي

ورود حسنين

كيف يمكن للعلاج الوظيفي

مساعداً لك؟

نحن هنا بالعلاج الوظيفي لمساعدة طفلك على تطور إمكانياته ومهاراته لتصبح أكثر استقلالية ومساعدته على تحقيق مهارات جديدة في كل جلسة علاجية وبناء ثقته وتعزيزها من خلال: التكامل الحسي، تقنيات المشاركة الاجتماعية، المهارات الحركية، والتطور.

كما يمكن العمل مع أطباء الأطفال، ونستخدم التدريب والبحوث المتقدمة في تركيز الانتباه، والمعالجة الحسية المتكاملة، تحسين الأداء الحركي والعضلي، زيادة المهارات الاجتماعية وتحفيز الاستقلال في مهارات التنمية.

ونساعد الأطفال على اختيار البيانات الأفضل لهم والتي تساعد في التهيئة الحسية والمشاركة من خلال استخدام الإضاءة الطبيعية، استخدام الألوان التي تساعد على الاسترخاء والمعالجة باللمس.



المناسبة بالتواصل مع الطاقم الطبي.

من هنا للأهل دور كبير في التواصل مع المولود من خلال اللمس وهي عبارة عن التواصل الجسدي اليومي بين الأم والطفل لتطوير حواس الطفل، بتميزه لرائحة الأم والشعور بلمسها وصوتها، وتشجيع الطفل على الرضاعة، يركز المعالج على العامل النفسي للأم ويساعد بالتوعية وكيفية تعامل الأم مع مولودها، والمساعدة بنمو وتطور الطفل للخروج من الحضنة الاصطناعية، والسير بالحياة الطبيعية للعودة إلى البيت، ومن هنا يدخل العلاج الوظيفي إلى بيت المولود لتهيئة البيئة المناسبة للطفل.

برسالتنا هذه أتوجه للأم والأب في أولى فترات الحمل، وخاصة لحمل أولي حديث أن يتوجهوا لاستشارة طبية تطويرية عند طبيب مختص، والتصفح عبر الانترنت والكتب عن الوقاية والحماية خلال فترات الحمل وما بعد ذلك بالأشهر التطورية للمولود. هذا يساعد في توعية الأهل الكرام والابتعاد عن المسببات البيئية والعوامل التي تسبب بتطور غير سليم للطفل.

إذا لماذا نتوجه لنا عائلة الطفل بالمراحل التطورية لطلب جلسات علاجية، وكيف للعائلة أن تلاحظ بأن الطفل يحتاج إلى علاج وظيفي؟

يتمحور التوجه للعلاج الوظيفي حول عدة أسباب للأهل والطفل لطلب الجلسات العلاجية ومن أهمها، ملاحظة تأخر تطوري في نمو الطفل في الأشهر التطورية بعد عملية الولادة، ومنها عدم استجابة الطفل لصوت والديه، وعدم تتبع مصدر الصوت، عدم رفع الطفل رأسه بالمستوى والوضعية المطلوبة بالأشهر المناسبة، ملاحظة استعمال يد واحدة للطفل في جميع الأوقات مع التطور، التأخر في الحبي، التدحرج أو الجلوس وغيرها، بحسب الأشهر التطورية المناسبة للطفل، من الممكن أن تكون هذه إشارات ودلائل تحثنا على وجود تأخر تطوري لدى الطفل. "من المهم ذكر لكل طفل طريقة تطورية تختلف بدورها عن طفل آخر، حتى في نفس الجيل التطوري فهناك اختلافات"، فلا داعي لمقارنة طفلك بطفل آخر.

من هنا يقوم العلاج الوظيفي بعلاج هذا التأخر من خلال عدة طرق علاجية: الحركة الحسية والتكامل الحسي، آليات مستقرة من التفكير والتصور والسلوك، والتنشئة الاجتماعية والتواصل والتعلم وغيرها من المهارات بحسب الحالة وحسب التأخر الموجود، لتغطية أي فجوة التي من الممكن أن تؤثر على الطفل مع تقدم العمر.

بالنسبة للخدج والولادة المبكرة مع العلاج الوظيفي، يقوم المعالج الوظيفي بالتواصل مع الأهل لصعوبة تواصلهم مع المولود الجديد الذي يوضع في الحضنة الاصطناعية التي تعتبر بديلاً لرحم الأم. يتم التواصل عن طريق مساعدة الطفل باستكمال نموه السليم بتخفيف المحفزات المؤثرة، أو إعطائه المحفزات

نعود لعالم العلاج الوظيفي، لنزور كوكب أطفالنا الجميل، ومن المؤلف لنا عالم الأطفال المليء بالنشاطات اليومية المهمة والتي تشكل الروتين اليومي للطفل، ومن أهم النشاطات التي يخطر ويندمج بها الطفل هي اللعب، التي تعتبر وسيلة شيقة جميلة من اختيار الطفل، لاستخدامها في الطرق العلاجية لجذب الطفل واهتمامه بالعلاج والحصول على النتائج المرجوة.

من هم الأطفال الذين بحاجة إلى العلاج الوظيفي؟

أطفال حديثي الولادة والخدج، والأطفال الآخرين الذي يقوم العلاج الوظيفي بمساعدتهم في الأداء اليومي المنزلي، رياض الأطفال والمدارس بمبادرة من الأهل ودعمهم للطفل، ومن هنا يأتي دور العلاج الوظيفي برسالة توعية لدور الأهل وأهمية تواجد الأم أو الأب في غرفة العلاج مع الطفل.

إن أهمية إشراك الأهل بعلاج الطفل وتواجدهم في الغرفة العلاجية تعتبر من أهم أسس نجاح العلاج، وهو لتوعية وإرشاد الأهل على كيفية التعامل مع الطفل في البيت، والعلاجات التي تحتاج استكمالها في البيت، والأدوات التي بحاجة لها الطفل للحد من صعوباته اليومية.

ويبحث العلاج الوظيفي على دمج ومشاركة الأهل لنشاطات الطفل اليومية وادخالهم في طرق العلاجات البيئية بعدة أشكال، من خلال التشجيع والدعم، الجلوس واللعب مع الطفل ومشاركته دوره والتحول معه إلى طفل صغير آخر. وتعتبر هذه إحدى الطرق العلاجية الناجعة بإشراك الأهل الخطة العلاجية لمعالجة الطفل.

صحتك بالدنيا

وزنك لا يرضيك؟ السعرات الحرارية ليست المسؤولة الوحيدة!

ميرفت هنتر غريب
مستشارة ومعالجة
بواسطة الفخك

عادة النقرشة (W1111)، هذه العادة تجعلنا نأكل دون الشعور بالجوع وترفع من مستويات الأنسولين في الدم التي تمنع عملية حرق الدهون.

عدم الإفراط في تناول المنتجات المصنعة المحلاة ببدائل السكر لأنها قد تؤدي إلى عدم فقدان الوزن. إن المنتجات التي تباع تحت عنوان "خالٍ من السكر" الخالية تقريبا من السعرات الحرارية لا ترفع نسبة السكر في الدم ولكنها تسبب ارتفاع الأنسولين في الدم.

تناول الأطعمة الغنية بالألياف كالخضراوات مع الوجبات تساعد على توازن مستويات السكر في الدم وكذلك موازنة إفراز الأنسولين.

ترفع مستويات الأنسولين بشكل كبير، لذا يجب تناول منتجات الحليب أيضا الخالية من الدهون باعتدال.

نأكل الدهون الطبيعية عالية الجودة مثل اللوز والمكسرات والتينة وزيت الزيتون وزيت جوز الهند، فالدهنيات هي أحد العناصر الغذائية الأساسية لأجسامنا ويجب إدراجها في حميتنا الغذائية بكميات صغيرة ذلك سيساعدنا بأن نشعر بالشبع لمدة زمنية أطول كما أنها لا تؤدي إلى ارتفاع الأنسولين بشكل كبير.

ممارسة الرياضة، لأنها تحث أجسامنا على حرق الدهون وتمنع أجسامنا من إفراز كميات كبيرة من الأنسولين.

تناول الأطعمة قليلة الدهون، ولكن الحقيقة هي أن كمية السعرات الحرارية لا تؤثر وحدها على فقدان الوزن، فإذا كان مستوى الأنسولين مرتفعاً في الدم هذا سوف يعرقل عملية حرق الدهون، كما أن ارتفاع الأنسولين يجعلنا نشعر بالجوع وبالرغبة القوية في تناول الكربوهيدرات والسكريات. لذا فنحن بحاجة إلى موازنة إنتاج الأنسولين من خلال تجنب الأطعمة والعادات الغذائية السيئة التي من شأنها أن تؤدي بجسمنا إلى إفراز الأنسولين بكميات كبيرة.

في ضوء ذلك، إذا أردتم تخفيف وزنكم من المهم معرفة كيفية موازنة مستوى الأنسولين في الدم، فاليكم بعض النصائح:

- تناول الكربوهيدرات بطريقة متوازنة واختيار الكاملة منها.
- منتجات الحليب على الرغم من أنها لا ترفع مستويات السكر في الدم، إلا أنها

بالطبع، هناك عدة عوامل التي تؤثر على عملية حرق الدهون في أجسامنا من بينها ممارسة النشاط الجسماني، وشرب المياه بكميات كافية. كما أنه يوجد مجموعة هرمونات مسؤولة عن نشاط حرق الدهون في أجسامنا.

في هذه المقالة سأحدث عن تأثير هرمون الأنسولين على فقدان الوزن.

الأنسولين هو هرمون الذي عادة ما يتم ذكره في سياق مرض السكري. هذه المرة سوف ننظر في كيفية تأثيره على الشخص السليم ومساهمته في السمنة.

الأنسولين يفرز في جسمنا عندما نأكل وترتفع نسبته في الدم خاصة عندما نأكل النشويات والحلويات، وظيفته ضبط معدل السكر في الدم ويعمل على إخلائه من الدم وادخاله إلى خلايا الجسم.

عندما نرغب في بدء حمية غذائية بهدف فقدان الوزن عادة نهتم في عدد السعرات الحرارية وتناول الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية قليلة مثل

غَيَّرَتْ لونها الحرباء



ملاحظة: الكلمات بالعامية تكتب كما تلفظ

يا أبو يائير.. "ليخ" "ليخ" مثل ما يقول لك أبناء شعبك من اصحاب الضمير.. زيح.. زيح.. طير.. طير.. انت للعرب شو عملت منيح.. كل تصريح لك كان أقبح من قبيح.. عكس حقيقة نفسك عنصرية.. إبداعاتك كانت قوانين فاشية.. كامنتس وقانون القومية.. واليوم جاي تظهر علينا محبي غيره وحنيه.. مش رح تنجح شعبنا واعي وروحو أبيه.. منعناك من تشكيل حكومي ثلث مرات.. فجأت تبرطلنا بالفتات.. شعبنا ما بوقف ضد نفسو.. شعبنا بقودو فكروا وحسو..

يا أبو يائير بعد ما حظيت احطاطنا وبك اصواتنا.. رح تلاقي هنا وهناك مسلوب الارادي منحل او مختل.. مازوخستي او سادي..

كيفت على مناداتك أبو يائير.. مثل الطفل الصغير.. ابنك زيك لا تبعيد كثير.. راسو مثل راسك بنغل فيه الحقد مثل ما بتنغل في الجيفي الديدان.. دلق حقدو في الانترنت.. وجاي كمان.. لعندي ع البيت.. وتقول العرب أنا حبيبت..

عمين عم تضحك.. انت ما بتحب غير ذاتك.. وتلي حاجاتك.. انت نرجسي و اناني.. بدك إيانا.. درجي ثاني.. انت يدك هنا من كل العوالم.. ومفكر شعبنا مجرد سلال.. بدك اصواتنا وترجع حزب كهانا في نفس الوقت.. فشرت.. فشرت.. رفضت حتى كلمة مساواة.. واليوم لمن قربت الانتخابات غيبت لونها الحربية.. أي جرائم لم ترتكب يا محتل.. يا مختل.. انت متهم بخيانة الاماني والتزوير.. انت خليت ع عينها قشي.. سممت الأجواء وقتلت العصافير.. رميت زيل في البير.. كسرت الابريق.. نشفت الريق.. وحنا انطلقنا بالرغم من أنك سكرت الطريق.. غضبت النظر.. عن الخاوي والقدر.. وعن انتشار السلاح برضو.. وقلت بقر الدير في زرع الدير وبطيخ يكسر بعضو.. حاولت تترك شبابنا بدون عمل وبدون أمل.. حتى اطفالنا تركتهم بدون سحليه مع شوية مراجيح؟ هاي الشغلة ما بدها توضيح.. هاي الحقائق بشوقها الضمير.. مستكتر علينا بستان؟!!

في عهدك اتقلص العمران.. سقطت ورقت التوت يا هدام البيوت.. انت مسموح إلك تعمّر مستوطنات في الأراضي المسلوقة.. وانا ممنوع أعمر في أراضي جدودي.. زور واليهان.. حتى عريشي ممنوع انصبا في ارضي كمان.. وإذا بنيتها تفرض علي غرامة.. واهدمها بنفسي يا حرامي..

يا أبو يائير.. زيح.. زيح.. في عهدك زادت المخدرات والسرقات.. القتل وزاد كم جريح.. والشعب بدا يصيح.. حتى العكوب والزعر صاروا محميين في قانونك الحقير.. يا أبو يائير الي كسرتو غير قابل للتغيير..

هادي زاهر

مستشارك للعقارات



هل أنتم مقبلون على شراء بيت؟!

شراء بيت، هو الاستثمار المالي الأكبر في حياتك. أحياناً يستهلك الأمر وقتاً طويلاً ويكون مركباً حتى استلام المفتاح. لا يجوز القيام بشراء بيت بدون مراجعة وتوجيه محام خلال فترة الشراء وبكافة المراحل.

لأية الأمور يجب أن تنتبه في وثيقة الطابو؟ من هم المالكين؟ هل تم تسجيل ملاحظة تحذير؟ هل تفاصيل العقار ملائمة لأرض الواقع. هل لا يوجد مالكيين آخرين لذات الملك، وإذا كان هنالك مالكيين آخرين يجب استيضاح إذا كانوا موافقين على بيع العقار.

غالباً نلتقي مع بائعين مختلفين، تجري مفاوضات، وأحياناً حتى نتفق على أمور معينة شفهيًا، فقط عندها نتوجه للمحامي ليمثلنا في الاتفاقية. أين تقع المشكلة؟ هذا متأخر جداً في بعض الحالات!! تلقي الاستشارة من محام في بداية معاملة الموضوع يساعدكم على معرفة أمور مختلفة، بإمكانها أن تكون هامة جداً بالنسبة للبيت الذي تبحثون عنه، فحوصات مختلفة ومتعددة التي أنتم معنيون بها، قبل أن تلتزموا بطريقة أو بأخرى بشراء البيت.



قبل التوقيع على اتفاقية الشراء، أو أي اتفاقية تمهيدية أخرى يجب الانتباه للأمور التالية: كشف العقار: غوش {גוש}، قسيمة {חלקה}، ومن يملك البناية بواسطة اصدار وثيقة طابو. ماذا تعني وثيقة الطابو؟

وثيقة الطابو هي التي تكشف لنا صحة العقار. كما يوجد لديكم بطاقة هوية، وللسيارة رخصة، وثيقة الطابو هي بمثابة بطاقة هوية للملك أو للأرض أو للبناية. في الطابو توجد كافة تفاصيل الملك، من أصحابه. هل تم تسجيل ملاحظات تحذير من قبل الذي اشتراه أو من قبل بنوك المشككتا، أو هنالك حجوزات على الملك.

كيف يتم اصدار وثيقة طابو؟ يجب أن يتوفر لديكم مسبقاً رقم الغوش والقسيمة للملك. في الحالات التي بها يجري الحديث عن بيت تم تسجيله كبيت مشترك، يجب توضيح أجزاء القسيمة. انتهوا: في غالبية الحالات أرقام أجزاء القسيمة لا يطابق رقم البيت. يمكن التوصل لرقم الغوش والقسيمة في موقع مركز رسم الخرائط في إسرائيل.

MAX

للاستفسار: 052-7076050 نيشر- ديرخ بار يهودا 96

مطلوب عاملين/ عاملات



عالموضة

كي تي عيسى

زاوية الأزياء مع مضممة الأزياء ومنسقة الملابس

قاموس الموضة خاص بالشباب

الكارديجان المحبوك / Knitted Cardigan



هي قطعة خارجية "Outerwear" خاصة بالفصول الباردة من السنة، متوفرة لكلا الجنسين ولكن كل منها بتصميم مختلف، فهناك اختلاف من حيث الطول، القصبة والتفاصيل، مثل القبة، الأزرار، السحاب أو حتى الجيوب. ما يميزها هي أنها محبوكة من خيوط صوفية بغرض التدفئة، أكمائها طويلة، في الغالب تكون بدون قبة ولكن هذا ليس شرطاً، ولكن الأهم هو وجود امكانية

لفتحتها بالكامل من الأمام بواسطة سحاب أو أزرار، فإذا لم تكن امكانية فتحها متوفرة، عندها نكون قد أخطأنا التعريف وقصدنا قطعة بإسم Jumper.



السترة المحبوكة / Jumper

وهي سترة دافئة محبوكة من الصوف السميك، قد تجدها بعدة تصاميم منها الواسعة، الضيقة، مع اختلاف بسيط من حيث السمك، الألوان والنقشات، وربما مع تفاصيل إضافية كالقبة المفتولة، السحاب القصير الممتد في منطقة الرقبة وغيرها. ولكن ما يميزها هو عدم وجود امكانية لفتحها بالكامل من الأمام.

أحذية تشوكاس / Chukkas

هي أحذية جلدية يصل طولها إلى الكاحل، تصنع من عدة مواد منها الجلد، الجلد المدبوغ أو جلد العجل، ولديها أجزاء علوية مع ربطات لتثبيتها.

يشير مصطلح "Chukka" إلى أحد أشكال أحذية الصحراء التي كان يرتديها الجنود البريطانيون في الأصل في حملة الصحراء الغربية في الحرب العالمية الثانية. من بعدها، أصبح ارتداؤها شائعاً في أواخر الأربعينيات حتى ستينيات القرن الماضي، كقطعة غير رسمية. في القرن الحادي والعشرين، استمرت Chukkas لتكون أحذية رجالية شهيرة، لا سيما في المملكة المتحدة، وأصبح ارتداؤها ممكن مع كل من البدلات الرسمية والملابس اليومية كالجيتز.



حقائب الدلو



قدم المصممون تشكيلة من حقائب الدلو / Bucket bags حيث كشفت ماركات Hermès و Alexander McQueen عن تصميمات متوسطة الحجم تناسب كافة القامات، بينما قدمت ماركات Louis Vuitton حجم أكبر وأكثر عملي يناسب اطالات الجامعة والرحلات. معلومة جانبية: اسم الحقبة مستوحى من شكلها وهو شكل الدلو.

الحقائب الكبيرة



تلعب الأحجام دوراً كبيراً في توجهات موسم ربيع 2021، فلم تغب حقائب ال Shopper الكبيرة الحجم عن مشهد الموضة، مثل الحقبة البنية المزينة بالنقشات البرية من مجموعة Tod's، ولكن انتبهي فهذه التصاميم تناسب ممشوقات القامة وعلى القصيرات تجنبها.

إذا، ما يمكننا استنتاجه هو أن في كل موسم تتوفر الحقائب بمختلف التصاميم والأحجام لكي تناسب جميع الأذواق والأغراض، ولكن صيحات الموسم تنجح حسب أكثرهن انتشاراً واستهلاكاً. هذه المعلومة صحيحة في كل مجال يخص الموضة وليس فقط الحقائب.

خبر الأسبوع

شركة ASOS هي المالك الجديد لشركة Topshop

شركة Asos لبيع الأزياء بالتجزئة عبر الإنترنت هي المالك الجديد لـ Topshop وغيرها من العلامات التجارية الرائدة التابعة لـ Sir Philip Green's Arcadia Group، وهم Topman و Miss Selfridge و HIIT، وذلك بعد فشل مجموعة Arcadia الأم إدارياً وانهيارها في شهر نوفمبر من العام الماضي. تم بيعهم ضمن صفقة بقيمة 295 مليون جنيه إسترليني والتي تعرض أكثر من 2500 وظيفة للخطر. ومع ذلك، فإن Asos لم توافق على شراء أي من متاجر هذه الشركات والتي يبلغ عددها حوالي 70. سيتم إنقاذ 300 فقط من موظفي المكتب الرئيسي كجزء من الصفقة، وذلك من أجل مساعدة Asos في التصميم والشراء وشراكات البيع بالتجزئة.



صيحات الحقائب النسائية

لموسم ربيع 2021

تميزت موديلات الحقائب هذا العام بالطابع العصري الشبابي مع الإبقاء على الموديلات الكلاسيكية التي لا تبطل موضتها عبر السنين. مع اقتراب فصل الربيع كوني أول من يتعرف إلى أبرز صيحات حقائب اليد التي زينت اطلالات عارضات أشهر الماركات خلال عروض الأزياء الجاهزة، لموسم ربيع وصيف 2021.



حقائب الخصر



لا تزال حقبة الخصر Belt bag تسجل حضوراً مميزاً ضمن مجموعات الأزياء الجاهزة. قدمت هذا الموسم بخامات غير تقليدية مثل البلاستيك الشفاف لدى ماركات Brandon Maxwell.

حقائب كف اليد

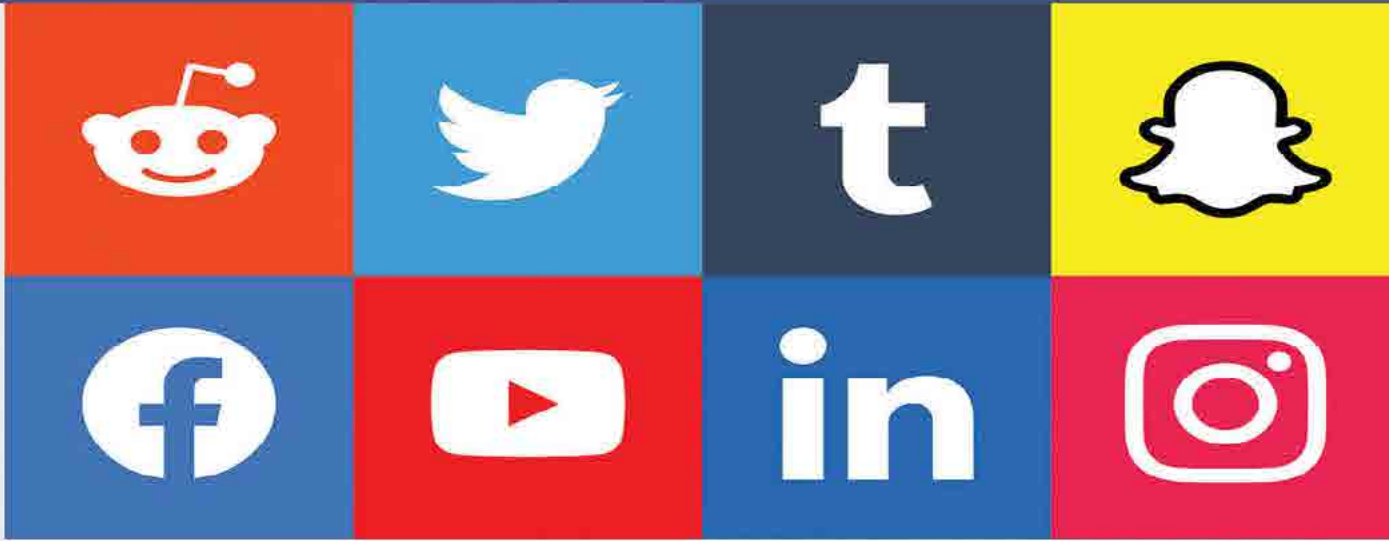


تبقى الحقائب الصغيرة جداً من أبرز توجهات موضة ربيع 2021 بعدما سيطرت على عروض الأزياء لهذا الموسم، حيث رصدنا أجمل تصاميمها لدى دار أزياء Chanel، وهي الحقبة المحمولة بكف اليد المصنوعة من قماش Tweed الأشهر لدى شانيل، وجاء تنسيقها مع بدلة من ذات القماش.

حقائب القش



تبرز عادة صيحات القش في الفصول الدافئة من السنة والتي تعكس الطابع البسيط الذي يرتبط بموسم العطلات. لفتت انتباهي حقبة Peekaboo الأيقونية لدى Fendi ولكن هذه المرة يعكس ما هو مألوف، فقد لجأوا في تصميمها إلى خامات القش، بعيداً عن الخامات الجلدية المتبعة لديهم لهذا النموذج.



سهام نافذ



Liked Following Share

Contact Us

Send Message

القصة وما فيها

انتشرت مؤخراً على مواقع التواصل عدة صور تجمع النجم عمرو دياب مع الإعلامية وعارضة الأزياء المصرية إنجي كيوان في دبي، ولفت أنظار المتابعين التناغم الواضح بينهما وحالة رومانسية التي ظهر الثنائي عليها، ليتساءل المتابعين عن طبيعة الأمر. لا تروحووا بعيد، القصة وما فيها إنه إنجي عميتشارك بحملة دعائية للعطر الجديد الذي يحمل اسم "عمرو دياب".



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

حرام عليك

نشرت الفنانة السورية هبة نور عبر حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي (انستقرام) مقطع فيديو لها برفقة ابن شقيقها الطفل تيم. وظهرت هبة في الفيديو وهي تقود سيارة أطفال صغيرة بينما يركض خلفها ابن شقيقها ويضحك معها. شو بدي أقولك يدك تتولدني ماشي، بس حرام عليك تخلي تيم يركض وراكي.



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

تغريد زعلانة

انتشرت مؤخراً ظاهرة منح شهادات تقدير لأشخاص من قبل مؤسسات لا نعرفها ولا نعرف مصدرها وهل هي قائمة بالفعل. من ضمن هذه الشهادات منحت الاعلامية تغريد عيساوي شهادة تكريم من قبل "الرابطة العالمية للإبداع والعلوم الانسانية". وأرسلت تغريد عتائاً لوسائل الاعلام "ما في وسيلة اعلامية عبرت أني كرمتم، غريب". معك حق يا تغريد تعني بس في سؤال محيرني، كتبوا في الشهادة لقب الدكتوراه تغريد، من إيمتي هالعز يا دكتوراه؟



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

أسد مصر

نفت الراقصة صافيناز ما أثير على منصات السوشيال ميديا بشأن زواجها في الآونة الأخيرة، بعدما شاركت جمهورها صورتين عبر حسابها الشخصي على فيس بوك، وهي تقف مع أحد أصدقائها، معلقة على الصورة "أسد مصر". إنتوا مش كل واحدة تصورت مع واحد لازم تتجوزو، وبعدين معكم!!



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

هذا اللي هامت

أكد الفنان أحمد زاهر أنه سعيد بردود الفعل على دوره في مسلسل "لؤلؤ" الذي يجسد فيه شخصية طارق نصار، قائلاً: "سعيد جداً جداً بردود الفعل وفيه حاجة غريبة كل ما أمشي في حقة آلاف الستات بتبصلي وتبتسملي". هذا اللي هامت يا أحمد يا زاهر؟ وشو مع الرجال ما بهموك يا نسونجي؟



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

راح ترجع؟

الاعلامية غيثولا إيفن خرجت لعطلة بدون راتب حتى انتهاء موعد الانتخابات بسبب خوض زوجها ساعر الانتخابات. السؤال إذا زوجها صار رئيس حكومة وصارت هي السيدة الأولى في اسرائيل يا تري راح ترجع لشغلها ولا راح تتفرغ لضبط الفنان الفارغة محل سارة.



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

الحمل



تشعر بالكثير من الرضا عن ذاتك وعن مجهوداتك، فأنت تعرف سر الحياة وتشعر بالآتزان والقوة، وهذا يعني أن الآن وقت مناسب لتحقيق التغيرات المهنية، فأنت تستحق الترقى. أظهر للآخرين معدنك، وكن مقنعاً، فالأشخاص من حولك لن يفتقروا التقدير أو الاهتمام. بل على العكس، سيكون معظم الزملاء والرؤساء متعاونين للغاية وغالباً ما سيوافقون على مقترحاتك وأرائك.

الثور



أنت مفعم بالحيوية، وسوف تتمكن من إثبات وجهة نظرك في أي شيء تفعله، ولكن تذكر أنه لا بد من توخي الحذر في جميع الأوقات. دائماً ما تؤدي القوة الكاملة إلى مشكلات في مختلف المواقف، خاصة عندما تعمل مع أشخاص آخرين، فقد تبدو لهم متعجرف ومهين. قد يساعد المجهود الجسماني في هذه الحالات. اركب دراجتك لبعض الوقت، أو مارس رياضة الملاكمة، أو مارس السباحة. إذا تمكنت من توجيه طاقتك إلى أشياء آمنة، لن يكون هناك داعي للقلق.

الجوزاء



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

السرطان



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 أيضاً على المفاوضات، وسوف تتمكن من الأداء بقوة الآن.

الأسد



بدلاً من محاولة الحصول على ما تريد دائماً، يمكنك التعامل مع الكثير من العمل لأنك قادر على بذل طاقة أكبر والعمل لساعات أطول. في المقابل، الخلافات سوف تؤدي فقط إلى التوتر حيث لن تتمكن من إقناع الآخرين بأفكارك. في بعض الأحيان قد تضطر إلى الامتنال للآخرين — خاصة إذا كان الموضوع غير هام، وبدون شك، تستطيع التمسك بقناعاتك إذا كانت تحتل التحقيق الشامل من جانبك. من الأفضل إقناع الآخرين بأفعالك وسلوكك الأخلاقي، مع تجنب المواقف التي قد تؤدي إلى الحوادث.

العذراء



سوف تتمكن من التعامل مع الأنشطة المرهقة من أي نوع بدون مجهود يذكر، وسوف تبدو للآخرين متزناً وواثقاً، وهذه الثقة القوية بالنفس سوف تمكنك من تجاهل المناوشات اليومية. فوق كل ذلك، تستطيع التركيز على الأمور الهامة وتكون الأولوية لإنهاء المشروعات غير المكتملة. طريقتك الحازمة معدية للآخرين، وسوف تجني الكثير من الثناء والتقدير، وسوف تجني ثمار ثقتك المخلصة في حياتك العاطفية.

الميزان



أنت تريد تحقيق شيئاً قابل للعرض، ولا توجد معارضة لذلك ما لم تفقد روح العمل الجماعي، فيجب أن لا تفاجئ هؤلاء الأقل سرعة في اتخاذ القرارات، ولكن اعمل على إقناعهم بأفكارك. لا تغضب إذا تعرضت للنقد، واسأل نفسك ما إذا كنت تستطيع الاستفادة من وجهات النظر المختلفة. توجد فرصة للتعرف على طرق ووسائل للتعامل مع مسؤولياتك ومشاكلك الخاصة، وإذا أردت التخلص من الطاقة الزائدة فيجب أن تفعل شيئاً من أجل صحتك. التزم برياضات مثل الجري أو المشي حيث تقل مخاطر الإصابة.

العقرب



قد تتعرض لأشياء تفقدك عقلك بشكل أسهل من المعتاد في الوقت الحالي، وهذا سببه الجو الاستفزازي الخاص ببينتك وكذلك عصبيتك المتزايدة. حاول أن تكتشف سبب عدم رضائك الداخلي وقلقك قبل لوم الآخرين بدون دليل، خاصة في العمل، فقد تنسب في تعقيد الأمور أكثر بالنسبة لك على المدى البعيد. في العلاقات الخاصة، احذر من استخدام شريكك كمتنفس للتوتر الذي تعاني منه وبالتالي تجرح أقرب الناس الذين تثق بهم.

القوس



أنت تغلي من الداخل، حرقياً، فأنت تحمل الكثير من العدوانية داخلك والتي قد تنفجر من وقت لآخر. حاول أن لا تكثر من الكلام وبالتالي تجبر الآخرين على الدفاع عن أنفسهم؛ على العكس، حاول إقناع زملائك بالصبر والدبلوماسية، فهذا سيكون أفضل من التكتيك القاسي. وحتى وإن شعرت إنك في أفضل أحوالك في الوقت الحالي، يجب أن تراعي صحتك. تذكر إنك تحتاج إلى الراحة من حين لآخر، فإذا تحملت فوق طاقتك الآن، فسوف يرتد ذلك في وجهك بشدة.

الجدي



استمر كما أنت! فأنت تعلم ماذا تريد في الوقت الحالي، ويمكنك أيضاً التعبير عن ذلك بوضوح للآخرين، وأنت تقوم بذلك بطريقة ذكية جداً ودبلوماسية. أنت تمهد الطريق لمسؤوليات جديدة وربما ترقية، خاصة في مجال العمل، وكذلك في مجال العلاقات والحياة العاطفية، الأمور لا يمكن أن تكون أفضل. في الوقت الحالي، أنت ضيف مرغوب فيه في كل مكان، ويسعى الآخرون لصحبتك الفعلية. فيما يخص الجسد: تحتاج الأنشطة الجسمانية في الوقت الحالي إلى مجهود أقل من الطبيعي، ولذلك حان وقت ارتداء حذاء الرياضة.

الدلو



تحتاج إلى ممارسة ضبط النفس هذا الأسبوع، فأنت تشعر بأن أعصابك مثارة عن عمد حتى من خلال أبسط التغيرات. قوتك الزائدة سوف تتحول ببساطة إلى نوبة من الغضب، وهذا لن يكون جيداً لك. حتى وإن بدا الأمر صعباً، يجب أن تحاول الوصول إلى حل وسط، فالصرامة سوف تتسبب بالتأكيد في المشكلات في حياتك الخاصة وفي العمل أيضاً. فوق كل ذلك، يجب أن تحافظ على النظام فيما يخص صحتك، فأنت تميل للزيادة في كل مجالات حياتك. راقب نفسك بالكثير من الرعاية والاهتمام.

الحوت



سوف ينتج عن ثقتك الصحية بنفسك وحيويتك الجسمانية العالية إلى أسبوع منتج للغاية. فأنت تروح لأهدافك دون التضحية بمجهودات الآخرين، والأكثر من ذلك، يتقبل الزملاء والرؤساء مفاهيمك بشكل جيد. لا تختفي عن الأنظار ولكن يجب أن تكون في الصدارة وفي قلب الحدث، في العمل وكذلك في حياتك الشخصية، وإن تضمن الأمر إضافة أفكار جديدة أو بدء علاقة جديدة — الأمور تتحسن بشكل قاطع، وأنت السبب في هذا التغيير الإيجابي!

Lily Cosmetics

סודות היופי

✓ علاج الرؤوس السوداء والبيضاء

✓ تنظيف البشرة وتهادتها

✓ علاج الحفر والندوب

✓ علاج التهاب الجلد

✓ علاج الحبوب

✓ علاج الكلف



lilosh91

الحارة الغربية - عسفا

054-2887868



يصدر قريبًا باللغة العبرية
عن منشورات الأفق

كتاب "الانهيار"

مجموعة
قصصية

للكاتب
عفيف
شليوط



صدر حديثًا

كتاب "إرحل عني"

مجموعة قصصية لستة عشر مريضًا
كانوا ضحايا مرض السرطان
تحرير واعداد: د. محمد حمد

ترقبوا المزيد

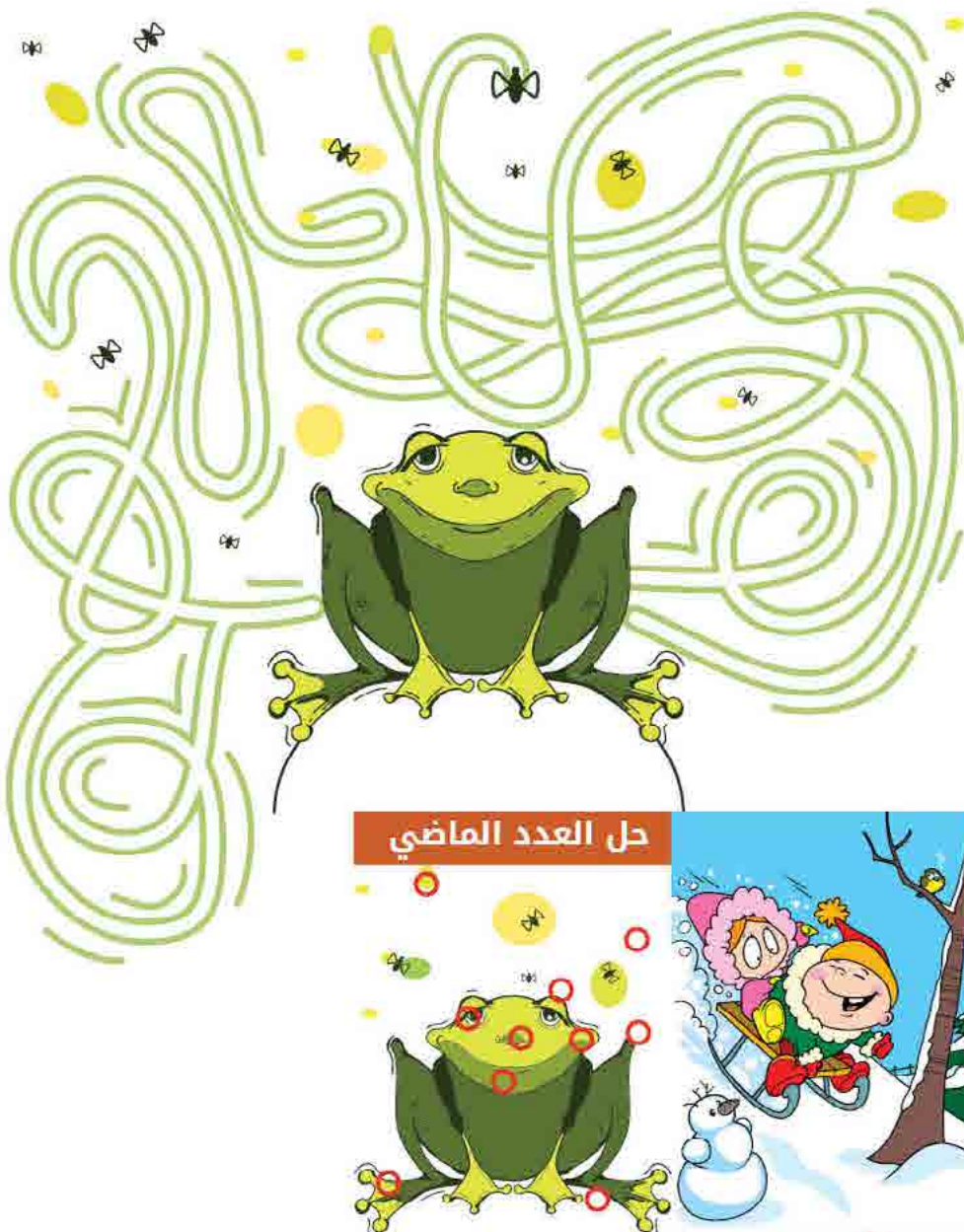




جـد
10
الفروق



المتاهة





NATALY SALIBA

— REAL ESTATE —

נטלי סליבא יועצת ומשווקת נדל"ן



City Lights

— יזמות נדל"ן —

כל طابق يشمل بيتين فقط



مشروع سكني
جديد

موقع ساحر
شارع بيكوريم 17
يحقق لك كل ما تتمناه

- ✓ شرفة كبيرة
- ✓ مصعد كهربائي
- ✓ موقف خاص, مخزن

052-8550022

נטלי תיווך נטלי סליבא 
nataly_saliba@hotmail.com 

مستوی صعب

	2				8			4
	3			4		5	6	
	6					1		
	8	7	1					
			8	7	4			
					9	8	2	
		3					7	
	5	9		3			8	
6			2				1	

كلمات متقاطعة

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11

22



דופלקס למכירה ברח' הצלבנים 2 מפלסים - 170 מ"ר & חצר אחורית

למכירה בשכונת כפביר
בנין חדש! 4 חד' - חניה ומחסן



למכירה בקריית אליעזר
איזור פינוי ביוני



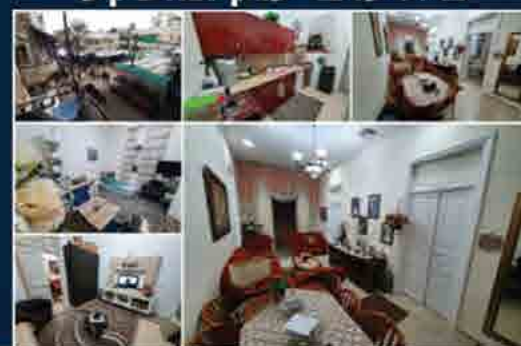
למכירה במושבה הארמנית
4 חדרים משופצת בבנין פינתי



למכירה בהדר
דירת 2.5 חד' - מעולה להשקעה!



למכירה בואדי ניסנאס
בית ערבי ענק ומושקע



KHOURY
שירותי נדל"ן - REAL ESTATE

סמיר ח'ורי - עו"ד & יועץ נדל"ן 052-377-49-49

توصيلات في شفا عمرو والمنطقة



مخبز النور | حي العيه بجانب محطة الاطفاء

للاطلب : 049861990

