



حيفا

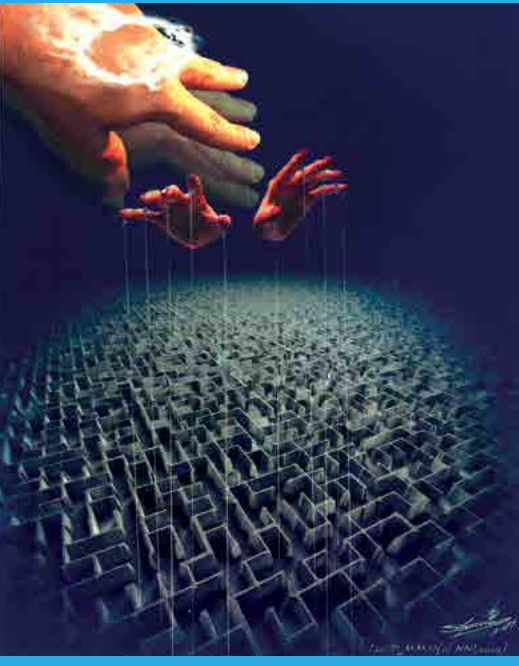
شفاعمرو والمنطقة

H a i f a

أسبوعية قُطريّة، مستقلة، شاملة العدد 535 الجمعة 26 شباط 2021 توزّع مجاناً

 15	الاقتراء على دريد لحام	 12	الحسناء الروسية	 8	الدروز والانتخابات	 6	لا نبيع للعرب
--	---	---	----------------------------	---	-------------------------------	--	--------------------------

من يسيطر على العالم؟



2

الذكرى ال 27 لمجزرة الخليل



 haifanet
 إدارة: راني عباسي

www.haifanet.co.il

موقع
 حيفا الأول

القائمة العربية الموحدة

صوت واقعي، مؤثر ومحافظ

عم

القائمة العربية
الموحدة

من يسيطر على العالم؟



عفيف شليوط

فيتنام، حيث كان يسعى كينيدي لإحلال السلام مع الاتحاد السوفييتي، والى وقف الحروب في العالم. إذا دققنا في هذه المعطيات، نتوصل إلى معرفة من هو المستفيد من مقتل كينيدي. تجار الأسلحة ومصنعوها هم أكثر المستفيدين من مقتل كينيدي الذي حاول وقف الحروب، الأمر الذي يؤكد مجدداً أنه هنالك قوى تسيطر على العالم وعلى رؤساء الدول، ومن يعمل على تغيير هذا الواقع يتم تصفيته من أجل إيجاد دمي تنفذ مطامع هذه الفئة.

إزاء ما ورد من معطيات وتصريحات وكتابات، هل يمكن ربط الموضوع مع قضية انتشار الكورونا في العالم؟ مجرد سؤال. دعونا نفكر سوياً، فمن حيث منطق السيطرة على العالم الأمر يمكنه أن يكون وارداً في الحسبان. زد على ذلك التصريح الذي أدلى به وزير بارازيلي يهتم فيها الصين حيث اعتبر بتغيرته إن وباء "كوفيد-19" هو جزء من خطة صينية للسيطرة على العالم.

زد على ذلك بعض نظريات المؤامرة بشأن أسباب تفشي وباء فيروس كورونا في العالم. من ضمن هذه المزاعم أن بيل غيتس عمل على انتشار هذا الوباء من أجل زرع شرائح دقيقة في البشر جنباً إلى جنب مع لقاح فيروس كورونا.

مجرد طرح هذه الأسئلة، يجعلنا نعيد النظر بكل ما يجري من حولنا في هذا العالم الغربي، حيث نتساءل هل بالفعل هنالك فئة تسيطر على العالم، وما نحن إلا دمي يحركونها كما يشاؤون.

وقام كينيدي بعد إدلائه بهذا التصريح، وعلى وجه التحديد في الرابع من حزيران 1963 بإصداره أمراً لوزارة المالية بطباعة دولاراً يكون بديلاً عن دولار البنك الاحتياطي الفدرالي (الأمر التنفيذي رقم 11110). وقد اشتمل الأمر كذلك على أن يتم سحب عملة البنك الفدرالي من التداول حال وضع عملة الدولة الأمريكية مكانه. إلا أنه، وبعد مرور عدة أشهر على إصدار هذا القرار، تم اغتيال كينيدي، ليقوم الرئيس الذي خلفه ليندون جونسون بإلغاء هذا الأمر، مما يؤكد أنه هنالك علاقة بين تغيير القرار واغتيال كينيدي. كما تم إلغاء قرار آخر لكينيدي بعد اغتياله، وهو سحب خبراء الجيش الأمريكي من

والعهود السرية والإجراءات السرية. وبما أننا نناهض علماً تحكمه مؤامرة متجانسة لا رحمة فيها، فهذا يعني أننا نناهض كذلك وسائلها المخفية لتوسيع فضاءات نفوذها. فهي تعتمد على الخبث وليس على الاجتياح، وعلى الدسائس بدلاً من الانتخاب، وعلى التهيب بدلاً من الخيار الحر. إنها نظام يجتد كميات هائلة من الموارد والبشر لبناء آلة محكمة التنظيم تؤدي عمليات عسكرية ودبلوماسية ومخابراتية واقتصادية وعلمية. وهذه العمليات مخفية وليست علنية. يتم إخفاء أخطاء هذا النظام، ويتم إسكات منتقديه... وأنا أطلب عونكم في المهمة الهائلة في إطلاع وتحذير الشعب الأمريكي منه".



اللوحة خاصة بصحيفة "حيفا"، أهدانا إياها الفنان الروماني لوسيان دوبراتا

هذا السؤال راودني عدة مرّات، وبدأ يتردد في ذهني مؤخراً بشكل أكثر إلحاحاً، خاصة في ظل ما يجري للعالم في ظل جائحة الكورونا. تساءلت وحاولت البحث عن إجابة واضحة ومحددة وقاطعة. هنالك من يهتم الأشخاص والمجموعات الأكثر ثراء في العالم بأنهم هم الذين يسيطرون على العالم، حيث تتركز ثروات العالم لديهم، فهم الذين يصنعون أسلحة الدمار ويملكوها ويسوقوها. هؤلاء يتعاملون مع الآخرين، أي البشرية بأسرها، بأنهم مجرد أدوات لتحقيق أحلام هؤلاء المسيطرين على العالم.

ربما يعتقد البعض بأنني أبالغ بعض الشيء، وربما يدعون بأنني لا أستند على أي مصدر عما أكتب. لكن هنالك كتاب مثل البارون ماير روتشيلد الذي كتب بشكل واضح، أن من يحكم بريطانيا مجرد دمية بأيدي أصحاب الموارد المالية: "أنا لا أهتم أبداً بالدمية التي ستجلس على عرش إنكلترا من أجل حكم الإمبراطورية البريطانية التي لا تغيب عنها الشمس. فالرجال الذين يسيطرون على موارد مال البريطانيين هم من يحكمون الإمبراطورية البريطانية". وما ينطبق على بريطانيا ينسحب على دول عظمى أخرى كالولايات المتحدة.

فرييس الولايات المتحدة الثامن والعشرين وودرو ويلسون قال: "منذ دخلت مجال السياسة، أكثر ما رأيته هو أشخاص يكشفون لي عن أسرارهم. إن بعضاً من أهم رجال الولايات المتحدة في مجالات التجارة والتصنيع، يخشون من شيء واحد. إنهم يعلمون أن هناك قوة في مكان ما منظمة جداً وبارعة جداً وحذرة جداً ومعقدة جداً وكاملة جداً وواسعة جداً، بحيث يفضلون خفض صوتهم جداً عندما يتحدثون عنها".

إذاً الحديث عن قوى تسيطر على العالم ليس مجرد أوهام، فهنالك من تطرق لهذا الموضوع، أشخاص لهم مكانتهم السياسية والثقافية. من ضمن هؤلاء الرئيس الخامس والثلاثين للولايات المتحدة، والذي تم اغتياله في العام 1963 والذي صرح في لقاء صحفي في العام 1961، أي قبل اغتياله بعامين قائلاً "إن كلمة سري لي بغيبضة في مجتمع حرومنفتح، ونحن شعب نناهض بشكل متجذر المجتمعات السرية

الولايات المتحدة الأقوى عسكرياً في العالم ومصر أقوى الجيوش العربية

ظهرت الدول العشر الأكثر قوة من ناحية جيوشها كالتالي: في المرتبة الأولى الولايات المتحدة، المرتبة الثانية روسيا، والمرتبة الثالثة، الصين. بينما الهند احتلت المرتبة الرابعة، واليابان الخامسة، كوريا الجنوبية احتلت المرتبة السادسة، السابعة فرنسا، الثامنة إنجلترا. أما بالنسبة للجيوش العربية فاحتلت المرتبة الأولى جمهورية مصر العربية، واحتلت المرتبة الـ 13 ضمن التصنيف العالمي.



اللوجستية والجغرافية.

مكتب صحيفة "حيفا" - حسب تقرير نُشر في موقع "الحرّة"، وضع تصنيف "غلوبال فاير باور" لعام 2021 الولايات المتحدة في مقدمة الدول التي تمتلك أكثر جيوش العالم قوة، ولم تظهر أي دولة عربية ضمن المراتب العشر الأولى وفق التصنيف. واعتمد موقع غلوبال فاير باور في تصنيفه على 50 عاملاً ساهمت في تقدم الجيوش أو تأخرها، بما يشمل القدرة العسكرية والمادية، بالإضافة إلى العوامل

نورنحولي (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 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

just vino vino



3 بيتسا عائلية
(بدون إضافات)

بـ 100 ₪

وجبتان بـ 100 ₪

شنييتسلونيم رفيولي صدر دجاج



TRADITIONAL
PASTA

أفخر أنواع الباستا الإيطالية



Pizza | Saldas | Pasta

f Just vino vino

04-8524112 | 04-8553553

تسيونوت 31, حيفا | مفتوح من الساعة 11:00 حتى منتصف الليل | بإدارة: سيلاس سوطي

حدث بحيفا عام 1994 باعقاب مجزرة الخليل

تبرعات بالدم لمستشفى المقاصد وقافلة إغاثة

غذائية واعتقال 18 شخصًا

الفترة. قرر القاضي خرسونسكي إطلاق سراح كافة المعتقلين بنفس اليوم ونقل بعضهم الى العلاج الطبي بسبب إصاباتهم.

وكان من بين المعتقلين وطلبتنا اذنه بنشر أسمائهم: الفنان علاء عزام والصحفي هشام نفاع والناشط بلال حصري والمحاسب أنور غطاس ونعتذر لمن لم نتشاور معهم حول نشر تفاصيل ما حدث معهم بهذا اليوم.

قامت الشرطة عام 1995 بتقديم لائحة اتهام ضد كافة المعتقلين. اتهمت الشرطة المعتقلين بالتظاهر غير القانوني ورفع العلم الفلسطيني وقدمت ضد المحاسب أنور غطاس وجعفر فرح لوائح اتهام منفصلة والتي شملت تهمة التجمع الممنوع والاعتداء على رجال الشرطة. ومن بين الشهود كان يعقوب امسلم، ضابط المخابرات ويعقوب بوروبسكي قائد لواء حيفا في الشرطة.

استمرت المحاكمات حتى يوم 1996.10.03 حيث قرر القاضي هابراغلاق الملف في اعقاب تجاوب المستشار القضائي للحكومة تجميد الاجراءات القانونية، قدمت جمعية حقوق المواطن بواسطة المحامي حسن جبارين وريثات كيتاني طلبًا الى المستشار القضائي للحكومة ميخائيل بن نير وقف كافة الاجراءات القانونية بحق كافة المتهمين.

يحمل العشرات من المتبرعين اضافة الى السيارات الخصوصية التي وصلت الى مستشفى المقاصد في القدس والذي احتضن جزءًا من المصابين وتحمل مسؤولية تحويل التبرعات بالدم الى مستشفيات الخليل وغزة المحاصرتين.

انطلقت مظاهرة يوم 1994.2.27 من حي وادي النسناس بمسيرة باتجاه ساحة "فيلا خوري" وهي بناية النفثيم 2. انتظرت المسيرة قوات كبيرة من الشرطة بقيادة قائد لواء حيفا يعقوب بوروبسكي. وخلال دقائق انقضت الوحدات الخاصة على المتظاهرين واعتقلت عشرات الشباب والصبايا ونقلتهم الى محطة شرطة حيفا القديمة. وعد بوروبسكي قيادة المظاهرة أن يطلق سراح المعتقلين ولكنه قرر بالنهاية تقديم طلب لتمديد اعتقالهم في اليوم التالي. وتم توزيع المعتقلين بين محطة شرطة حيفا ومعتقل الميناء ومعتقل الجلمة.

أحضرت الشرطة المعتقلين في اليوم التالي لتمديد اعتقالهم امام المحكمة. دافع المحامي حسن جبارين من جمعية حقوق المواطن (مؤسس ومدير عدالة اليوم) عن المعتقلين الآخرين ودافع المحامي البير نحاس عن جعفر فرح والذي عمل صحفيا حينها الى جانب محامين من الصحيفة التي عمل فيها في تلك

רק לא לשבת באדישו

עם הפגנת הידיעה על רחובות בחברת התארגנו ערביי ואשדוד, יום אחד רחובות ערבים התרחשה, וישנו לסיים בפועל בעשרות הפגנות את הפגנת החרוץ קיבלו מנהלי בתי החרוץ והפגנות כהרעו נשות, כוונת לחסור רחובות לכבוד כל סוג מפורשים ישראלים הפגנות עם העשרות



بالدم لإسعاف المصابين. تحركت الناس ونظمت باص

لمراسل صحيفة "حيفا" - تصادف في هذه الأيام الذكرى ال 27 لمجزرة الخليل التي نفذها باروخ غولدشتاين والتي وصلت أنباء تلك المجزرة الى مدينة حيفا صباح يوم 1994.2.24 حيث صعدت الناس من هول الجريمة العنصرية والتي راح ضحيتها 29 مصلي وعشرات المصابين. المستوطن العنصري باروخ غولدشتاين دخل بسلحه العسكري الى الحرم الابراهيمي خلال الصلاة وأطلق النار على المصلين. اختلطت دماء الاطفال والشيوخ والرجال بصراخ الأمهات والأخوات وصدمت الناس بكافة أماكن تواجد شعبنا الفلسطيني. لم تكتف السلطات لما حدث بالمجزرة وقامت بارسال قوات الجيش لقمع مظاهرات الاحتجاج.

باشرت الكوادر الشبابية والحزبية بمدينة حيفا الى تنظيم وقفات احتجاجية. وقامت بعض المجموعات الشبابية بتحضير الشعارات والتواييت بساحة مقر جمعية التوجيه الدراسي بشارع بن يهودا. رد فعل الجيش على مظاهرات الغضب بالضفة وغزة كانت مزيد من الحصار واطلاق الرصاص وإصابة المتظاهرين بالضفة وقطاع غزة والقدس. سارعت العائلات بحيفا الى جمع المواد الغذائية والتبرعات لتحويلها الى العائلات المحاصرة والمصابة. ووصلت الاستغااثات من الخليل وغزة وبيت لحم تطلب التبرع



מוצרי חמשל , חלקי אינסטלציה ,
חלקי מיזוג אוויר , ברגים , צבעים ,
גבס , כלי עבודה חשמליים וידניים
ועוד

جميع مواد البناء
تحت سقف واحد



أسعار بلا منافس

شفاعمرو (العين) - عمارة معين أبو عبيد

054-9730562 04-8885843

كافة أنواع
الحلويات الشرقية
والكنافة لجميع
المناسبات

حلويات سليمان الصداقة

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

f سليمان الصداقة

Instagram sadaqa_sweets



وادي النسناس 26 - حيفا ارساليات للبيوت 077-9525359

غير معنيين بالبيع للعرب

مرحلة توقيع اتفاقية لبيعها. لكنهم فودجنا في اليوم التالي بأنه تم نشر إعلان مجدداً لعرض الشقة للبيع، وعندما توجهوا للوسيط للاستفسار أجابهم "لا تتعاملوا مع الموضوع بشكل شخصي، إلا أن أصحاب الشقة غير معنيين ببيعها للعرب".



لمراسل صحيفة "حيفا" - رغم التغني بأن مدينة حيفا مدينة التعايش المشترك، إلا أن ما حدث لونا حداد والياس خليف من حيفا يشير بأن هذا الشعار لا يُعبر عن الواقع تماماً، خاصة بعد أن قاما رنا والياس بالاتصال مع وسيط عقارات، بهدف شراء شقة سكنية إلا أنهما فوجئا باكتشاف أن صاحب الشقة يرفض تنفيذ الصفقة بسبب كونهما عربيين. هذا وقامت رنا حداد بالنشر في صفحتها على الفيس بوك عن هذا الأمر "حيفا 2021 - لا تزال بعيدة لتكون رمزاً للتعايش". رنا تعمل مديرة لصيدلية في حي للمتدينين ، والياس يعمل مراقباً للحسابات. حسب ما ورد في صفحة الفيس بوك، أن رنا والياس قاما بالاتصال بوسيط عقارات بهدف شراء شقة لاقت احسانهما، إلا أنه أخبرهما بأن الشقة في

المحامي عبد الله عسلي يحقق سابقة قانونية لإثبات أبوة



لمراسل صحيفة "حيفا" - حقق المحامي عبد الله عسلي سابقة قضائية من خلال كسبه لقضية موكله بإثبات الأبوة بعد مرور سبع سنوات ودون الحاجة لإجراء فحص DNA. يجري الحديث عن امرأة يهودية كان لها ابن مشترك مع رجل عربي، هذا الابن قام بالانتحار خلال فترة خدمته في الجيش الإسرائيلي لأسباب غير معروفة. طالب المحامي عبد الله عسلي خلال الاستئناف للمحكمة المركزية في حيفا بأن يحصل موكله على تعويضات مالية من الدولة.

مركز مساواة لحقوق المواطنين العرب في إسرائيل
Mossawa Center The Advocacy Center For
Arab Citizens In Israel



بائل انتخابي zoom

جدوى العمل البرلماني نحو انتخابات 2021



د. هبة
يزبك



عايدة توما
سليمان



سندس
صالح

Save the Date

يوم الأحد | 28.02.2021 | 18:00

همول بفروش



شبكة حوانيت يد ثانية



نستقبل أغراض للبيع
بحيث يمكن استبدالها
بأغراض من الحانوت



تشكيلة واسعة
من الملابس
للرجال والنساء
ب 10 ₪

تفريغ بيوت ومخازن



غسالة/ خدمة ذاتية
في فرع ديرخ هيام 8



20 قطعة
ب 100 ₪
فقط

مكان للعب في ساحة
الhanot
في فرع ديرخ هيام 8



كل من يحب مجال اليد
الثانية
ويريد أن يعمل في هذا
المجال
عليك التوجه إلينا
بههدف فتح فروع جديدة



تشكيلة واسعة
للأولاد ب 5 ₪

50 قطعة للأولاد
ب 80 ₪

إتصلوا بنا

077-5057077

أشدود كيبوتس جلويوت 22 الأحد - الخميس 09:00 - 19:00 الجمعة 09:00 - 15:00	حيفا \ هنفييم 9 الأحد - الخميس 10:00 - 20:00 الجمعة 10:00 - 16:00	حيفا \ ديرخ هيام 8 إدارة الشبكة الأحد - الخميس 10:00 - 20:00 الجمعة 10:00 - 16:00
---	---	--



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

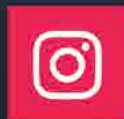
☎ 04-8511133

050-2375979

فرع الناصرة

055-9964422

 ספא במושבה
monermakhoul



חיפה, שד' בן גוריון 25

מרכז  לטיפול אלטרנטיבי

هيئة إعلامية ضعيفة

هادي زاهر

وجنبا إلى جنب تقول هذه التقرير بان اهتمام أعضاء الكنيست العرب في القضايا الخارجية يساوي 15% فقط، ولقد قالت هذه التقارير أكثر من مرة بأن 3 من بين 10 أعضاء كنيست البارزين على الصعيد الاجتماعي هم من أعضاء الكنيست العرب، وهو ما أكدته باحثة من جامعة حيفا، فبالله عليكم، هل نسبتهم 30%؟

لماذا لا تدخل مثل هذه المعطيات وهذه الحقائق ضمن الحملة الانتخابية للقائمة المشتركة؟

طبعاً هذه المعطيات أو المنجزات والتي استفاد منها الجمهور الإسرائيلي ككل غير معروفة للرأي العام بشكل كبير، وهنا يطرح السؤال: لماذا لا يتم تدوين إنجازات أعضاء الكنيست العرب الذين هم الأقوى من الكثير من أعضاء الكنيست اليهود وأكثر ثقافة من الكثير من أعضاء الكنيست، لماذا لا يتم نشر كل هذه الحقائق؟

لماذا لم يصدر كتيباً يُبرز هذه الإنجازات؟ لماذا لا يتم استغلال موقع جريدة "الاتحاد" على الانترنت لمصلحة القائمة المشتركة كما يجب، نحن نشاهد أن هناك مقالات نُشرت قبل أسابيع ولا نريد أن نقول قبل أشهر وما زالت على الواجهة.

كلي أمل أن يُطلع أهلنا على هذه الحقائق وغيرها ونتدفق فعلاً إلى الصناديق ونُفشل مخططات نتنياهو وكل من يحبنا ويحب أن تمشي قاطرات سكك الحديد على رقابنا.

بعد ان استمعت وشاهدت الأفلام الدعائية والنشرات والكتابات التي صدرت من قبل القائمة المشتركة أستطيع ان أقول بان الهيئة الإعلامية للقائمة ضعيفة جداً ولا تملك الحس المرهف الذي يخولها العزف على الأوتار الصحيحة، ومن موقعي أعتقد بأن محققاً، وطبعاً لا أقول ذلك من منطلق معادٍ، بالعكس تماماً فحضرة جنابي سكرتير القائمة في بلدي عسفا، وكنت قد وجهت عدة ملاحظات عينية اقترحت من خلالها بعض الاقتراحات التي من الممكن ان تدفع بتأييد القائمة المشتركة إلى الامام، الا ان ملاحظاتي ذهبت أدراج الرياح!!

من المعروف بأن نائب رئيس المخابرات السابق جددون عزرا أطلق فريته التي تقول بان أعضاء الكنيست العرب لا يهتمون بقضايا أهلهم وهم منشغلون بالقضية الفلسطينية، فتلقفها الإعلام الإسرائيلي ورجالات الأحزاب الصهيونية من المواطنين العرب وأخذوا يكررونها كل صباح ومساء حتى أحدثت عملية غسل دماغ لدي أهلنا وأضحى الكثير حتى من يرددونها بدون فحص!!

والحقيقة الصارمة تأتي من التقارير الرسمية للكنيست التي نُشرت عدة مرات تقول هذه التقارير بأن نشاط أعضاء الكنيست العرب على الصعيد الاجتماعي من حيث القوانين الاجتماعية والنجاح في تشريعها تساوي 30% من نشاط الكنيست ككل، وهنا يطرح السؤال من نصديق المخابرات الإسرائيلية أم التقارير الرسمية الصادرة عن الكنيست؟

الدروز بين التصويت وابتعاد الصوت!!

تفصلنا عن موعد انتخابات الكنيست الرابعة أقل من شهر، وهناك من يجتهد بتحليلاته، بأنه قد تكون جولة خامسة، إذا لم ينجح أقطاب اليمين، بإيجاد بديلٍ عن نتنياهو، وفي محاولة الأخير التهرب من القضاء بكل الأساليب المشروعة وغير المشروعة، وإن حالفه الحظ هذه المرة في السّنة الأخيرة، وبقاءه في الحكم، فهذا بفضل فيروس الكورونا، الآتي من مدينة ووهان الصينية، فجند هذه الجرثومة لصالح مستقبله السياسي.



زايد خنيفس

من الواضح بأن فشل قيادة كاحول لفان السياسي، وخاصة قيام حكومة الوحدة الوطنية، بددّ الآمال، وتوّج باستقالة النائبة غدير كمال مريح من الكنيست والتي مثّلت صوت الاحتجاج لفترة من الزمن، وترك هذا الحدث فراغاً كبيراً مع انتقال المعركة على قانون القومية، إلى أروقة محكمة العدل العليا، ليبقى السؤال الأهم: هل نحن أمام عدل قد يتحقّق، أم نحن أمام عزلة قيادية؟! يدفع ثمنها جيلاً من الشباب الدرزي حلم بأن يكون جزءاً من دولة ضحى من أجلها بدمه، حلم بالمساواة مع غيره من الذين خدموا معه في المؤسسات العسكرية والأمنية.

التصويت بعد ثلاثة أسابيع تقريباً، قد لا يدفع شريحة كبيرة من أبناء الطائفة الدرزية نحو صناديق الاقتراع، لإصابتهم بحالة من الإحباط، وإن سمعوا تصريحات بعض السياسيين اليمينيين، بإحداث تعديلات جذرية على هذه القوانين، فهذه المرة لن يصدّقوهم، لأن ما يُقال عشية الانتخابات قد يتلاشى ما بعدها، والواقع المُرّيعكس وجود أزمة قيادية، لأن البعض سمح لنفسه أن يكون جزءاً من اللعبة، حفاظاً على "محميته"، في عصر المصالح الخاصة وإن تبدّل الممالك فإننا نبتعد عن الصوت الواحد.

على ما يبدو فإن المشهد السياسي الإسرائيلي، يتجه نحو تغيير مأمول في نظام الحكم، وإن كانت حظوظ قيادة اليمين، على الغالب تأخذنا هذه الحالة إلى الأوضاع السائدة لدى الطائفة الدرزية في البلاد، حيث يظهر بأن المرحلة القادمة لا تُبشر بوجود حل للقضايا الشائكة التي تعاني منها الطائفة، بالأخص معاناة السلطات المحلية الدرزية، وسن القوانين الجائرة، مثل قانون القومية وقانون كمينيتس، والواقع يظهر بأن الأحزاب (الصهيونية) وحتى الأحزاب الفاعلة في الوسط العربي، حوّلت المرشحين من أبناء الطائفة الدرزية إلى باقة جميلة لا أكثر ولا أقل، على الطاولة السياسية.

الانتخابات الأخيرة للكنيست، قبل حوالي السنة، سجّلت تصويماً عالياً لدى أبناء الطائفة الدرزية، بسبب غضبهم من سن قانون القومية على وجه التحديد، وصوّت حوالي 25000 إلى حزب كاحول لفان، الذي قطع وعداً بتغيير وتعديل القوانين التي جعلت من الطائفة الدرزية درجة ثالثة، وحظيت القائمة المشتركة لأول مرة على 12000 صوتاً من الطائفة الدرزية، كما كان لحركة "ميرتس" وحزب "إسرائيل بيتنا"، نصيباً من كعكة التصويت.

هيئات الرعية الأرثوذكسية في حيفا تصادق على ميزانية العام 2021

شارك في الاجتماع أعضاء الهيئة التمثيلية للرعية الأرثوذكسية: د. روزلاند دعيم، فؤاد أبو خضرة، جريس عبد الله، سمير أبو خضرة، حبيب خليل، عدنان حبايب، رائد فرح، طوني بسيل، باسم غرزوزي وسليم متري.

استعرض خلال الاجتماع يوسف خوري إنجازات المجلس وفعاليات اللجان وتطرق للمشاريع المستقبلية، ليتم بعدها بحث بنود الميزانية، وفي الختام تم المصادقة على الميزانية بالإجماع.

لمراسل صحيفة "حيفا" - عقد مساء أمس الأول، الأربعاء، اجتماع للهيئة التمثيلية للرعية الأرثوذكسية في حيفا، ترأسه فؤاد نقارة، رئيس الهيئة التمثيلية للرعية، وسكرتير الهيئة ربيع خوري، للمصادقة على ميزانية العام 2021.

هذا وشارك في الاجتماع يوسف خوري، رئيس المجلس المالي الأرثوذكسي الوطني، وسكرتير المجلس المالي كمال طوبي. وأعضاء المجلس المالي: عبود خليف، حنا نقارة، يزيد جراسي، دياب مطلق. كما

تسرّب مادة قابلة للاشتعال من إحدى السفن في ميناء حيفا

لمراسل صحيفة "حيفا" - عملت خمسة طواقم إطفاء وإنقاذ يوم أمس الأول، الأربعاء، من الوحدة الخاصة على معالجة تسرّب مادة قابلة للاشتعال من إحدى السفن في ميناء حيفا، تمّ خلالها إخراج الصهرج، الخزّان، الذي يحوي المادة من السفينة. هذا وقام أفراد طاقم الإطفاء بإقفال الصنبور الذي تسرّبت منه المادة مستخدمين وسائل أمان ومعدات خاصة، وبدأت بعدها الطواقم بالعمل على تطهير المكان والتأكد من عدم وجود خطر بسبب التسرّب.

الموحدة: جهات من اليسار الإسرائيلي تحاول ضرب الموحدة في الاستطلاعات

"كحول لفان" في الانتخابات دون الإعلان عن ذلك بخلاف القواعد المهنية والأخلاقية المتبعة. حيث أنه من اللافت أن القناة 12 دائماً تعطي كحول لفان نتائج أعلى من بقية القنوات، وتعطي الموحدة نتائج منخفضة جداً بشكل غير منطقي لكل متابع للمشهد والواقع.

وكانت الموحدة قد كشفت قبل ذلك قيام معاهد استطلاعات باللعب في صيغة الأسئلة الموجهة للمستطلعين العرب لضرب الموحدة، مثل ذكر اسم "راعام" بدل القائمة العربية الموحدة، واسم "محمود عباس" بدل "منصور عباس". وقالت الموحدة: "انظروا من حولكم الى قوة الموحدة وتأيد الناس الواضح لها، فهذا هو الاستطلاع الحقيقي".

أكدت القائمة العربية الموحدة أن هناك جهات في اليسار الإسرائيلي تمولّ معاهد استطلاع وأبحاث لضرب القائمة العربية الموحدة وإرادة الناخب العربي عبر استطلاعات مزيفة وكاذبة.

وتشير الموحدة الى أن هذه الجهات اليسارية بدأت بمحاربة الموحدة بعد دعوتها لعدم دعم قوانين الشواذ التي تضعها أحزاب اليسار في أعلى سلم أجندتها، وبعد دعوة الموحدة لتشكيل قوة عربية مستقلة، لا تكون في جيب اليسار ولا اليمين، بعد أن كان العرب لسنوات عديدة ينضوون تحت معسكر اليساردون أي مردود لتحسين أوضاعهم.

وفي نفس السياق كشف الصحفي حاييم لفينسون عبر مقال نشره في صحيفة وموقع هآرتس هذا الأسبوع بتاريخ 23/2/2021 أن مُستطلع الآراء، مانو جيفاع، الذي يجري استطلاعات الرأي للقناة 12 الإسرائيلية، يعمل بتضارب مصالح تام مع حزب

الجمعة 26 شباط 2021

حيفا

8

توصيلات في شفا عمرو والمنطقة



مخبز النور | حي العيه بجانب محطة الاطفاء

لطلب : 049861990



الخبيزة

منير مخول



الخبيزة من الاعشاب الحولية وهي من الأعشاب البرية، تستعمل أوراقها وأزهارها وبذورها وجذورها ولها فؤاد لا تحصى. تُعد الخبيزة إحدى النباتات التي تعمل على الحفاظ على الشباب وجمال البشرة.

تدخل الخبيزة في صناعة مستحضرات التجميل لاحتوائها على خواص لترطيب البشرة. يُستخدم مغلي الخبيزة في علاج التهاب شعب الهوائية. وتُستخدم في علاج السعال. كما تعمل على طرد البلغم وبالتالي تساعد على التنفس بشكل جيد خاصة في حالات الإصابة بالبرد.

يُستخدم مطبوخ ومغلي الخبيزة في علاج مشاكل الهضم، فهي تُستخدم مطبوخة في حالات الإمساك كقطعام حيث تعمل على تليين المعدة.

مغلي الخبيزة يعمل كمدر للبول كما إنه يفيد في منع تكوين الحصى بالكلية. كما يُستخدم مغلي ومنقوع أوراق الخبيزة في القضاء على الديدان في المعدة حيث يتم شرب الغلي ومنقوع أوراق الخبيزة على الريق ويمتنع عن الأكل لمدة لا تقل عن نصف ساعة، وتكرر هذه العملية لمدة يومين على الأقل.

الخبيزة البرية يمكنها أن تعزز نظام المناعة عن طريق



إبر ودبابيس - كل يوم؟

- كل يوم قتل وخلافات ونزاعات.. عنف وتنمر وتعنيف..
- كل القرى والبلدات والمدن العربية، من أقصى الشمال إلى أقصى الجنوب..
- كلها موبوءة بوباء أشد من الكورونا، وهي العقول الميتة، المتحجرة..
- إن كان القتل للثأر، أو خلاف على كم قرش دين، أو كم سنتمتر أرض..
- أو حدا تحركش بحدا، أو تحرش بحدا، أو وقف سيارته محله، أو.. أو.. أو..
- كنا نقول الكورونا والأمراض تقتل، مش كافي؟ نحنا نقتل بعض؟؟
- هاي مصيبة للمجتمع كله.. مبين إنه مهما حكى المسؤولين.. أو رجال الدين..
- ومهما تطورنا وتقدمنا، صرنا نرجع لورا.. للعهد القديمة، للجاهلية، للأمية..
- قالت خالتي نبية: وبعدين؟ شو صابنا، شو مالنا؟ شو هالمراجل على بعضنا..
- أتفه الأسباب تؤدي لقتل أضخم رجل، و أقوى شب، وأجمل صبية..
- حرام علينا.. بكفي.. خلص.. شو السيرة؟؟ كل يوم.. كل يوم؟؟

أبو إلياس

كايد عبود

حكمة العدد

ثوابت الصداقة الصدق،
فإن فقد الصدق ضاعت الصداقة.

مستشارك القانوني للعقارات



سمير خوري

محام

ماذا يعني إتفاق مبدئي

(זיכרון דברים)

إتفاق مبدئي هو بمثابة مستند يلخص كل الأمور التي تم الاتفاق عليها شفهيًا في إطار المفاوضات. الهدف منه منع وضع للتشكيك أو للتساؤل أو الاختلاف في وجهات النظر.

في مجال العقارات كل اتفاق شفهي غير ملزم في المحكمة. لهذا السبب العديد من الناس يرون أهمية كبيرة بتدوين الأمور كتابيًا.

معنى الاتفاق المبدئي

الاتفاق المبدئي يُعتبر بمثابة شهادة هامة على جدية الطرفين في التقدّم نحو عقد صفقة. هنالك من يعتقد بأن الاتفاق المبدئي هو مجرد مستند أولي لتلخيص وتحديد الأمور. إلا أنه مستند قانوني يؤخذ بعين الاعتبار في المحكمة. ما هو مكتوب- يؤخذ به، غير المكتوب لا يؤخذ به.

فحوى الاتفاق المبدئي

في البداية يتم نشر تفاصيل الطرفين - الأسماء، أرقام بطاقات الهوية، والعناوين الشخصية، وأيضًا القسيمة والجزء للعقار. إذا كان الحديث متعلق بعقارات لبنانية بيت مشترك، عندها أيضًا يظهر جزء القسيمة.

في القسم الآخر للمستند يظهر السعر الذي تم الاتفاق عليه بين الطرفين، وجدول مواعيد الدفعات. كافة هذه الأمور يجب أن يشملها الاتفاق، غير ذلك لن يكون الاتفاق ساري المفعول في المحكمة.

هل يجب أن تكون هنالك دفعة أولى

بموعد توقيع الاتفاق المبدئي؟

قضية أخرى هامة، هل يجب أن تتم الدفعة الأولى لدى التوقيع على الاتفاقية؟ في اتفاقية البيع العادية يتم دائمًا تسليم الدفعة الأولى، عادة الدفعة تكون بنسبة 10% من قيمة مبلغ الصفقة.

بالإضافة لهذا، هام جدًا التوضيح في الاتفاق الأولي متى الطرفان معنيان بالتوقيع على اتفاقية البيع من أجل إبلاغ المحامي الذي تكون وظيفته نقل الصفقة بشكل قانوني لسلطة الضرائب.

الاتفاق المبدئي للشاري- ما هي الأمور

الهامة التي يجب أن يعرفها؟

بالنسبة للشاري الاتفاق المبدئي هو في غاية

الخطورة، خاصة أن الشاري لا يوجد لديه متسع من الوقت ليتنظم ويقوم بإجراء فحوصات مسبقة، إذا كان بشكل مستقل أو بواسطة أشخاص مهنيين.

عادة، معظم الشارين الذين يقومون بالتوقيع على الاتفاق المبدئي لا يفحصون جيدًا وثيقة الطابو، لا يقرأون رسم وقانون البيت المشترك، لا يفحصون رخصة البناء أو حقوق إضافة بناء إلخ.

هنالك حالات كثيرة لدى الشارين الذين قاموا بالتوقيع على إتفاقيات مبدئية، وفجأة يكتشفون أنه هنالك مشكلة في الصفقة- تجاوزات في البناء، توسع غير قانوني في البناء أو ما شابه ذلك.

معنى ذلك بالنسبة للشاري مدمرة بعدة اتجاهات - الكشف عن مخالفة لقانون التخطيط والبناء، عدم الحصول على قرض مشكنتا كامل (في بعض الحالات لا يحصل على قرض مشكنتا على الإطلاق)، والأسوأ من كل هذا خسارة دفعة المقدمة التي دفعت لدى التوقيع على الاتفاق المبدئي.

مع هذا، يجب استثناء حالة خاصة فيها قمتم بإجراء بحث للسوق العقاري في المنطقة بشكل جيد، وتوصلتم لقرار أنه يوجد هنا عقار بسعر مريح أقل من سعر السوق- في هذه الحالة يجب التوجه لمحامي بشكل فوري حتى يوجهكم ماذا تكتبون في الاتفاق المبدئي، بشكل تضمنون أن كافة البنود بإمكانها أن تحميكم وإخراجكم من الجانب القضائي الملزم في الاتفاق المبدئي، على سبيل المثال: إضافة بند أنه في حالة عدم المصادقة على قرض المشكنتا، الاتفاق لا يكون ساري المفعول.

الحصول على استشارة قضائية للعقارات بواسطة محام في بداية مرحلة الشراء أو البيع تساعد في فهم أمور شتى، التي قد تكون لها أهمية كبيرة بالنسبة لعقاركم، وفحوصات متنوعة بشأن الأمور المتعلقة بالعقار قبل أي التزام متعلق به.

استمرار التعليمات والتحذيرات بمنع الدخول الى مياه البحر

دخول المياه أو حتى الاستجمام على الشواطئ حتى إشعار آخر.



لمراسل صحيفة "حيفا" - استمرارًا لما صدر عن وزارة الداخلية والوزارة لحماية البيئة وأيضًا وزارة الصحة، وفي أعقاب الكارثة البيئية التي اجتاحت شواطئ البحار في البلاد، والشواطئ في مدينة حيفا، يُمنع بتأثر الدخول الى مياه البحر لأي هدف أو غرض إن كان سباحة، ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة، أو حتى مجرد الاستجمام على شواطئ البحر بسبب كميات القطران الهائلة وتراكم كتل زفتية تشكل خطرًا كبيرًا على صحة الجمهور أثر ملامستها.

من الجدير بالذكر أن ملامسة القطران تؤدي الى أضرار صحية، لهذا ناشدت إدارة بلدية حيفا المواطنين بالتزام الحذر والتقيد بالتعليمات وعدم



صدر مؤخرًا باللغة العبرية
عن منشورات الأفق

كتاب "الانهيار"

ترجمها للعبرية د. نبيل طنوس
تحرير: عيدان برير

للكاتب
عفيف
شليوط

مجموعة
قصصية

הקריסה

صدر حديثاً

كتاب "إرحل عني"

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

بدعم من



מפעל הפיס





 Send Message



המפגש של יוסף

מגוון בשרים מעושנים



052-7818191

רח האיתלקים 5, חיפה



ورود حسنين

طريقنا مع العلاج الوظيفي

مثل غسل وتمشيط الشعر.

ماهي النصائح العامة التي يتعين على الوالدين أخذها بعين الاعتبار أثناء تدريب طفلهم على المهارات الحركية الكبيرة؟

يعتبر تطوير المهارات الحركية الكبيرة أول مهمة تعليمية سيواجهها الطفل ذو متلازمة داون وأبواه معاً، وهي في ذات الوقت فرصة أمام الأبوين للبدء في فهم النمط التعليمي لطفلهم. وتمثل النصائح التالية نقطة انطلاق فعّالة في محاولة اكتشاف النمط التعليمي لدى الطفل، لذا من الأفضل الالتزام بها. حدّدوا العوامل التي تحفز طفلكما؛ من المرجح أنه سيبدأ بالحركة في حال وجود عوامل محفزة معيّنة؛ فقد يلجأ للحي مثلًا للحصول على لعبته المفضلة. أما عند ممارسة المهارات الحركية الكبيرة، فإن نجاحه واستمتاعه يعتمدان على كيفية اللعب، ونوعية الألعاب التي تستخدمها والمكان الذي تضعانها فيه.

ضعنا نفسيكما في مكان طفلكما وفكّرنا بالطريقة التي يفكر بها طفلكما، حاولا استنتاج المهارات الحركية الكبيرة التي يفضل طفلكما القيام بها، وانطلقا منها. فإذا كان يحبّ مثلاً أن يجلس على بطنه، قوما بتعليمه الدوران والحي والتسلق. وإذا كان يفضل الجلوس، علّمه كيف يجلس بمفرده. وخذا بعين الاعتبار أن الأطفال غالباً ما يتحفزون لتعلم المهارات بطرق متنوعة، والتركيز على المهارات التي يبدي استعداداً ورغبة في تعلمها.

التحفيز والثناء هما أساس النجاح. لذا عليكم السعي في تدريب طفلكما على المهارات التي أبدى استعداداً لتعلمها كي ينجح. وعليكما تدريبه وهو في قمة نشاطه البدني حيث يمتلك الطاقة والتركيز والصبر اللازم لتعلم مهارات جديدة أو تعزيز مهارات تعلّمها.

استخدام صحن مخصص أو ملعقة مخصصة ستساعد الطفل على الاعتماد على نفسه عند الأكل. مرحلة الدخول الى المدرسة، عندما يدخل الطفل الى المدرسة، يمكن مساعدته على التكيف مع العادات الجديدة، وحضور اجتماعات المدرسة لتخطيط برامج تعليمية للطفل، يجب التركيز على الكلام والتواصل، ويمكن مساعدة الطفل في ممارسة المهارات الحركية الدقيقة للأطفال، وترقب الطفل للمزيد من التطور والاستقلال في أنشطة المساعدة الذاتية، والبحث في الأنشطة اللامنهجية التي من شأنها أن تعرض الطفل لمجموعة متنوعة من الخبرات الاجتماعية والتعليمية والمادية.

في هذه المرحلة يكون العلاج الوظيفي مع جميع الأطفال، فالأطفال الذين يعانون من متلازمة داون يختلفون في السمات، والمزاج، ودوافع الاستقلال. بعض الأطفال الذين يعانون من "متلازمة داون" لديهم الرغبة في فعل الأشياء بأنفسهم، مثل اللباس وإطعام أنفسهم. قد يكونون هؤلاء الأطفال تعلموا هذه المهارات من خلال مشاهدة الآخرين ومشاركتهم من سن مبكر، وعلى صعيد آخر يسعد بعض الأطفال بمساعدة الآخرين لهم في أداء بعض أمورهم، ومقاومة المحاولات قد تكون جيدة لمساعدتهم على تعلم هذه المهارات. في هذه الحالات قد يكون العلاج الوظيفي قادر على مساعدة الاهل للعمل على هذه التحديات والصعوبات، بينما يساعد أيضاً على نمو وتطوير مهارات الطفل الحركية ليكون قادراً على أداء المهمات الذاتية بنجاح.

ويتم معالجة أي احتياجات حسية قد يعاني منها الطفل. يتساءل الاهل حول أشياء قد يفعلها الطفل قد تكون مرتبطة بنمو الطفل الحسي على سبيل المثال، قد يفرط الطفل في وضع الألعاب في فمه، وقد يعاني من ضعف في إدراك جسده في المكان، أو قد يعاني من الضغط بقوة على الأشياء أو رميها بكثرة، أو قد لا يتعامل مع بعض الأشياء الروتينية بشكل جيد

الحركية الكبرى (مثل الجلوس، الحي أو الزحف، الوقوف، المشي). ففي هذه المرحلة يقوم بتعزيز حركات الذراع اليد التي تضع الأساس لتنمية المهارات الحركية الدقيقة لاحقاً.

مرحلة ما قبل المدرسة، وعندما يكون الطفل في عمر ما قبل المدرسة فهو على الغالب سيكون قادراً على التنقل باستقلالية وسيصبح مشغولاً باستكشاف بيئته، لمساعدة تنميته من الأفضل ان تزوده بفرص كثيرة للتعلم وأن تشجع الخطوات البدائية في تعليمه كيف يطعم ويلبس نفسه، وأن يتعلم اللعب بشكل مناسب ويتفاعل مع أطفال آخرين، تشجيع مهارات الحديث واللغة وتزويده بفرص لتحسين اجمالي للمهارات الحركية. في هذه المرحلة يتدخل المعالج الوظيفي في تسهيل تطور المهارات الحركية الدقيقة. هذه مرحلة مهمة في نمو المهارات الحركية الدقيقة لدى أطفال متلازمة داون. في هذه المرحلة يبدأ الأطفال بتطوير الحركة في ايادهم ليتمكنوا من عمل أشياء عديدة في مراحل حياتهم اللاحقة، ولكن في العديد من الحالات يحتاج الأطفال الى علاج وظيفي لتأكيد حصول هذا التطور الحركي. يستطيع الأطفال تحقيق هذا من خلال اللعب، فتح وغلق الأشياء، التقاط وفك الألعاب من شتى الاشكال والاحجام، التلوين بالألوان الشمعية.

قد يواجه الطفل الذي يعاني من متلازمة داون بعض التحديات الإضافية عند تعلم مهاراته الحركية الدقيقة نتيجة ضموها بالعضلات ونقص في مرونة اربطة المفاصل. تعزيز بدايات مراحل مهارات المساعدة الذاتية، المعالج الوظيفي يستطيع مساعدة عائلة الطفل المولود بمتلازمة داون على تبسيط هذه المهارات وبالتالي تصبح توقعاتهم من طفلهم ملائمة أكثر، كما يمكنه اقتراح وضعيات مناسبة للطفل تساعد على التأقلم مع حالته وتمكنه من الاعتماد على نفسه قدر الإمكان عند ممارسة هذه المهارات، وهذا يشمل توفير المعدات المساعدة المناسبة، مثلاً:

متلازمة داون، هي متلازمة وراثية خلقية ناتجة عن خلل في الكروموسومات. ويبدو الأطفال المصابون بمتلازمة داون متشابهون وهذا ناتج عن التشابه في مبنى الجمجمة وقسمات الوجه. يختلف جدا منظرهم الخارجي المميز عن افراد عائلاتهم غير المصابين بمتلازمة داون.

والعلاج الوظيفي يوفر لهم الدعم العملي ليقوموا بتنفيذ المهام اليومية باستقلالية، مثلاً الكثير من المصابين بمتلازمة داون يعانون من ارتخاء في العضلات وهذا يؤثر على حياتهم اليومية وخاصة بعض المهام التي تحتاج الى مجهود عضلي كاللبس والأكل. يستطيع الأخصائي مساعدة الشخص عن طريق تقسيم المهام الى خطوات صغيرة ومن ثم تعليمهم كيفية إتمام هذه المهام. المهارات المؤدية الى استقلالية المصابين تشمل، مهارات الرعاية الذاتية (مثل تناول الطعام وارتداء الملابس والاعتناء بالمظهر العام والنظافة الشخصية)، المهارات الحركية الكبرى والدقيقة، المهارات المتعلقة بالأداء المدرسي (مثل الطباخة والقص...)، مهارات اللعب والترفيه.

مرحلة الطفولة المبكرة، اثناء مرحلة الرضاعة والطفولة المبكرة يتوجه اهتمام عائلة الطفل نحو صحته ونموه، وتطور الحركات الجسدية، تفاعله الاجتماعي، واهتمامه بما يجري حوله من أحداث، أصوات كلامه وردود فعله المبكرة. ففي هذه المرحلة قد يشارك أخصائي العلاج الوظيفي في التعامل مع مشاكل التغذية المتعلقة بالمهارات الحركية للفم، نظراً لارتخاء وضعف عضلات الخدين واللسان والشفاة تصعب الرضاعة على أطفال متلازمة داون. فيقوم المعالج الوظيفي باقتراح وضعيات جسدية وأساليب للتغذية. والمساعدة على تيسير تطور المعالم الأساسية لحركة الطفل الجسدية، وبالتحديد المهارات الحركية الدقيقة. أيضاً يعمل اخصائي العلاج الوظيفي مع اخصائي العلاج الطبيعي بشكل وثيق لمساعدة الطفل على تطوير معالم مهاراته

صحتك بالدنيا

هل يوجد كولسترول سيئ؟



هيرفت منير غريب
مستشارة ومعالجة
بواسطة الغذاء

أقل استقراراً ويصعب عليه الحفاظ على إلكتروناته ومن ثم يصبح من السهل على الجذور الحرة سرقة إلكترون منه فنحصل على LDL المؤكسد ومن ثم في نهاية المطاف فإنه يترسب على جدران الأوعية الدموية ويضيقها ويقلل من مرونتها ويؤدي الى انسدادها ونتيجة ذلك يؤدي إلى صعوبة تدفق الكمية الكافية من الدم عبر الشرايين مما يجعل الجسم أكثر عرضة لنوبات قلبية وجلطات دماغية.

ماذا علينا أن نفعل لتفادي مخاطر ترسبات الكولسترول؟

تتطلب موازنة مستويات الكولسترول في الدم استشارة طبيب الأسرة أولاً، ولكن بالإضافة إلى ذلك، من الضروري إجراء التعديلات على قائمة الطعام "قدرهم وقاية خير من قنطار علاج"، علينا أن نلّعب نمط حياة صحي، ونقوم بنشاط جسماني، ونقلل من الطعام المصنّع المشبع بالسكر ونكثر من كمية الخضروات بألوانها المختلفة لتزويد الجسم بمضادات الأكسدة.

نوع من أنواع الفاكهة أو الخضار مضادات الأكسدة الفريدة الخاصة بها.

ماهي كمية الخضار والفواكه الموصى بها يومياً؟

حوالي كيلو غرام من الخضار بألوان مختلفة ووجبتين من الفاكهة يومياً، بالإضافة إلى التوصية بزيادة استهلاك الخضار والفواكه، توصي وزارة الصحة بالتنوع واستهلاك الخضار والفواكه من 5 مجموعات ألوان: الأحمر والبرتقالي والأخضر والأبيض والأرجواني! يعد تناول الخضروات من المجموعات الخمس أمراً مهماً، حيث تقوم كل نوع منها بتنشيط أنظمة الدفاع المختلفة ضد الجذور الحرة.

ما هو تأثير مستوى السكر في الدم على ترسب الكولسترول؟

إذا كان مستوى السكر في الدم مرتفعاً جداً، يميل الجلوكوز إلى الارتباط بالبروتينات، فيرتبط بالبروتينات الموجودة على قشرة الكولسترول (LDL) عندما يرتبط بمغلف LDL يغير LDL هيكله ويصبح

جسمنا وفي بيئتنا، وتوجد في كل مكان، في الأطعمة والأدوية والهواتف المحمولة والمبيدات الحشرية وتلوث الهواء وغير ذلك.

كيف يمكن منع الجذور الحرة من القيام بذلك؟

عن طريق الإمداد اليومي بمضادات الأكسدة، هي مواد عضوية تعمل على تحييد أضرار الجذور الحرة في الجسم وتساعد على تأخير الشيخوخة والوقاية من الأمراض والحفاظ على جهاز المناعة التي تشكل جيشاً للجسم وتحميه من الجذور الحرة المسببة للأمراض المختلفة.

من أين يحصل الجسم على مضادات الأكسدة؟

الفواكه والخضروات والأوراق الخضراء غنية بمضادات الأكسدة المختلفة، لذلك من المهم جداً اتباع نمط حياة صحي وأن يحتوي نظامنا الغذائي اليومي على كمية كافية من الخضار والفواكه فلكل

طعامنا (من مصدر حيواني فقط) يحتوي على نوع واحد من الكوليسترول وهو ليس جيداً ولا سيئاً، الكبد والأعضاء مسؤولان عن إنتاج الكوليسترول، ويتأثر إنتاج الكوليسترول في الكبد بنسبة 30% بالطعام بينما لا يتأثر إنتاج الأمعاء من الغذاء إنما تحدد عواملنا الوراثية.

الكوليسترول ضروري لأجسامنا، وبشكل عنصر مهم في بناء الأعضاء والهرمونات والخلايا العصبية والهيكل العظمي وغير ذلك. لهذا السبب من المهم جداً أن يكون موجوداً في دماننا. بالرغم من أهميته لجسمنا نحن لا نحتاج لتناول الكوليسترول من الطعام فإن الجسم يعرف كيف ينتجه بنفسه، المشكلة تكمن بأنه يرسب أحياناً في الشرايين ويتسبب في تصلبها.

ما الذي يجعل الكوليسترول في أجسامنا يرسب في الشرايين؟

المسبب المباشر يعود للجذور الحرة الموجودة من حولنا نتيجة العمليات الكيميائية التي تحدث في

أعمالكم أحصيها لكم

نردد كثيرا على مسامع الناس حديث رسول الله الذي رواه البخاري والذي يقول فيه الرسول (لن ينجي منكم أحدا عمله. قالوا: ولا أنت يا رسول الله؟ قال: ولا أنا إلا أن يتغمدني الله برحمته، فسدودوا وقاربوا، واغدوا وروحوا، وشيء من الدلجة. والقصد القصد تبلغوا)، والبعض يعترض مستغربا من هذا الحديث لفهمهم أن الأعمال الصالحة هي المنجية يوم القيامة ومما استفزني وحثني للكتابة حول هذا الموضوع أن أحدهم قال إذا كان العمل لا ينجي فلماذا نعمل؟ ولكن الفهم الصحيح لهذا الحديث يقول: إن المؤمن يعمل ولا يغتر بعمله، لأن العمل مهما كان عظيما فإن عظمة الله أكبر، ولذلك أعمالنا جميعا لا توفي الله حقه (وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها). فنعم الله علينا لا يمكن عدها وتتضاءل أمامها جهود الانسان وأعماله، فلو أراد ربنا أن يعاملنا بعدله لتغلبت النعم على الأعمال، ولما استحق أحد دخول الجنة وزد على ذلك إن (كل ابن آدم خطاء)، فعندها لا يستحق الانسان إلا النجاة بعمله، فلا يبقى لنا إلا فضل الله ورحمته.

ثم إن الدنيا بما فيها لا قيمة لها عند الله كما قال رسولنا الكريم (لو كانت الدنيا تساوي عند الله جناح بعوضة ما سقى منها شربة ماء لكافر). وإن عظمة الأعمال تكون بمدى الإخلاص فيها لله تعالى قال تعالى (وما أمروا الا ليعبدوا الله مخلصين له الدين) لذلك المؤمن يتعلق بشكل دائم برحمة الله فيجعل العمل سببا لتحقيق الرحمة والقبول لأن الله جعل العمل سببا لدخول الجنة. ولم يجعل العمل موجبا لها لذلك قد يعمل المرء عملا بسيطا لا اعتبار له عند الناس يجد القبول عند الله فيدخل صاحبه الجنة، مثال على ذلك (قال رسول الله: لقد رأيت رجلا يتقلب في الجنة في شجرة قطعها من ظهر الطريق كانت تؤذي المسلمين)، أو قوله (تكف شرك عن الناس فإنها صدقة منك على نفسك)، وقوله (بينما رجل يمشي بطريق اشتد عليه العطش، فوجد بئرا فنزل فيها فشرب، ثم خرج فإذا كلب يلهث يأكل الثرى من العطش، فقال الرجل: لقد بلغ هذا الكلب من العطش مثل الذي كان قد بلغ مني، فنزل البئر فملأ خفه ماء ثم أمسكه بفيه، حتى رقى فسقى الكلب، فشكر الله له فغفر له، قالوا: يا رسول الله إن لنا في البهائم أجرا؟ فقال: في كل كبد رطبة اجرا).

يُستدل من هذه الأحاديث وغيرها أن العمل الصالح يكون سببا لمرضاة الله فإن رضي الله من العبد قبل منه عمله وأغدق عليه من رحمته وفضله، قال تعالى (تؤمنون بالله ورسوله وتجاهدون في سبيل الله بأموالكم و أنفسكم ذلكم خير لكم إن كنتم تعلمون). يغفر لكم ذنوبكم ويدخلكم جنات تجري من تحتها الأنهار) مغفرة الذنوب ودخول الجنة كان سببه العمل الصالح الذي يرضي الله فلما يتغمد الله عباده بالرحمة ويدخلهم الجنة يقولون (الحمد لله



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

الذي هدانا لهذا وما كنا نهددي لولا أن هدانا الله). وعندها يزيدهم الله ويوسع عليهم برحمته ويزيدهم من كرمه فيضيف العمل الطيب إليهم فيقال لهم وهم في نعيم الجنة (تلكم الجنة أورتموها بما كنتم تعملون) فيكون العمل سببا لدخول الجنة لا موجبا لها لأن الانسان منا مهما قدم من أعمال طيبة وكان دائما مفتاحا للخير مغلاقا للشر لن يفي الله حقه ولن يعصمه ذلك من التقصير والذنوب فإن رحمتنا الله فذلك من فضله وقد جاء في الحديث القدسي (يقول الله عز وجل للجنة: أنت رحمتي، ارحم بك من اشاء من عبادي). وكما قدمت الثواب على العمل والدخول للجنة يطرح سؤالهما يجب النظر فيه والاستعداد الى الجواب القاطع عليه وهو: هل قبل الله منا أعمالنا؟ نحن نطمع بذلك ولسنا على يقين لذا نطلب رحمة الله. قال أحد الصالحين (لا تثق بكثرة العمل، فإنك لا تدري أيقبل منك أم لا، ولا تأمن ذنوبك، فإنك لا تدري هل كفرت عنك أم لا، إن عملك مغيب عنك كله، لا تدري ما الله صانع فيه). وهنا لا بد من لفظة وهي أن هذا الحديث ليس فيه دعوة للتكاسل، أو ترك العمل ولكن فيه دعوة لمتابعة العمل مع الإخلاص، لذلك فرض الله علينا العبادات والقربات ووجوه المعاملات التي يرتضيها دون مغالاة وتشدد بل ببسرو سهولة لذلك تتم الرسول حديثه بقوله (سدودوا وقاربوا) بمعنى لا تهلكوا أنفسكم بما لا تطيقون من الأعمال ولا تركوا واجبا أوجبه الله والى ذلك أشار رسول الله في الحديث الذي روته أم المؤمنين عائشة الذي قال فيه (سدودوا وقاربوا واعلموا أنه لا يدخل الجنة أحد منكم عمله، وإن أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل)، فدوام العمل واستغلال أوقات العبادة والبحث عن الأعمال التي يحبها الله والعمل بها هي الطريق الأفضل للوصول إلى رحمة الله مع سلامة القلوب لذا قال أحد السلف (ما سبقكم أبو بكر بكثرة الصوم ولا الصلاة، ولكن بشيء وقر في صدره والنصيحة للأمة وذم النفس).

حملة جديدة من الافتراء على الفنان الرمز دريد لحام تحت لافتة "لتطبيع"



زياد شليوط

طورا والملتزمة دائما بقضايا الوطن والأمة، حيث اعتبر أن ما يجري منذ سنوات "لعبة دولية كبيرة لتفتيت العالم العربي". وعاد إلى تقديم توصيف صحيح لحركة التمرد في سوريا، والتي اعتبرها "حركات تدمير ممولة من الغرب والخارج". ورأى أن الحل للأزمة السورية يكمن في "أن نسمع بعض وأن نضع أيدينا بأيدي بعض". لذا ليس غريبا أن تقوم القوى والمنابر المعادية لسوريا، بتشويه تصريحات الفنان الكبير دريد لحام حول التطبيع، وتتجاهل تصريحاته الكاشفة لحقيقة ما أسموه "ثورة" داخل سوريا.

وردا على المتصدين في المياه العكرة، قال الفنان الكبير بصراحة ووضوح: "مسرحي ليس سياسي، انما فعل وطني. عندما تطالب بالحرية والديمقراطية فهذه مطالب مواطنة وليست سياسية، لذا مسرحي وطني وليس سياسي". ونفى أن يكون قد تعرض للتهديد جراء ذلك، مؤكدا أنه "في بلدي توجد حرية تعبير وتظهر في الأعمال الفنية الناقدة".

ولم يوفردريد لحام الجامعة العربية من النقد حيث قال عنها: "الجامعة العربية على الرف عاجزة عن أي فعل.. ما أهمية وجودها اذا لا تستطيع القيام بدورها". واعترض على إطلاق تسمية "المهاجرين" على من ترك وطنه "ليسوا مهاجرين بل مهجرين، هاجروا عنوة، لا أحد يترك بلده وهو سعيد.. فهم يتمنون العودة لبلدهم على أن تستوعبهم، ويوصون أن يدفنوا في بلدهم، فالوطن مقبرة الناجين في الخارج".

وفي ختام هذه العجالة أعيد وأذكر أن الأشجار المثمرة هي التي تقذف بالحجارة، وأقول للفنان الرمز دريد لحام إنك أعلى وأقوى من كل حملات التشويه المغرضة.



تناقلت وسائل الكترونية وفيسبوكية عديدة، الأسبوع الماضي، عناوين صارخة وصاخبة، بهدف تحقيق "سكوب" صحفي غير نظيف، طالت مرة أخرى الفنان القدير والرمز دريد لحام، وذلك للنيل منه ومن تاريخه الوطني المشرف، ومن الواضح أنها ليست هذه الحملة الظالمة الأولى عليه. تناولت الحملة الأخيرة موقف الفنان دريد لحام من مسألة اتفاقيات السلام والتطبيع مع إسرائيل، من خلال لقاء مع محطة "سي.ان.ان" بالعربية، ومع أن موقفه كان واضحا ومعارضاً للتطبيع دون شروط، إلا أن العناوين الإخبارية جاءت مقتطعة ومجزوءة لتثير الاهتمام لدى المتابعين الذين لا يتعبون أنفسهم بقراءة الخبر كاملا. من تلك العناوين على سبيل المثال: "دريد لحام: أؤيد التطبيع مع إسرائيل"، أو "دريد لحام: التطبيع مع إسرائيل" قادم وأنا لا أعارضه"، وعنوان مثير آخر "الفنان السوري دريد لحام: التطبيع مع إسرائيل "أت لا محالة"، كل ذلك وفق مقولة "ولا تقربوا الصلاة..، ودون أن تكمل ما قاله لحام "لكن بشروط".

ورغم يقيني وقناعتي بما ذكرته من أهداف مريبة لتلك العناوين المثيرة وأصحابها، إلا أنني عدت للمقابلة الكاملة التي تمت مع الفنان دريد لحام، حيث جاء تصريحه في سياق الرد عن سؤال حول اتفاقيات السلام والتطبيع بين دول الخليج وإسرائيل في بدايتها، وكان رد الفنان العربي حريفا: "اتفاقيات السلام أو ما يُسمى التطبيع قادم، أنا لست ضده، لكن بشرط أن تتم حسب مبادرة القمة العربية في بيروت 2002 وشروطها، إقامة دولة فلسطينية عاصمتها القدس وتضمن لها الحياة، ويمارس الفلسطينيون حقهم بالعودة، وأن تعيد إسرائيل الأراضي العربية المحتلة إلى أصحابها ودولها". وأردف بأن "هذه خطوات مبكرة، التطبيع كان يجب أن يكون وفق المبادرة العربية".

من منا لا يعرف بأن التطبيع قادم على ضوء هرولة عدد من الدول العربية للتطبيع مع إسرائيل، وهل في قول هذا تأييد للتطبيع معها؟ ان الموافقة على تطبيع العلاقات بعد الشروط التي رسمها دريد لحام، سبق وأن صرح بها قادة سوريا وفلسطين. بين هذا وبين ما تناقلته المواقع الإلكترونية فرق شاسع، لكن المواقع المعادية لسوريا والمعروفة بتأييدها لثورة التدمير والقتل فيها، لا يستغرب عنها حملة التضليل والتشويه التي قامت بها عن وعي وقصد، لكن حملتها بانسة ومردودة عليها، وهي التي صممت وتصمت عن زيارات أقطاب من "المعارضة" السورية لإسرائيل، وعن التنسيق الذي تم قبل سنوات بين "جبهة النصرة" وإسرائيل على الشريط الحدودي في الجولان، والذي تم فيه نقل مصابي الجبهة للمستشفيات الإسرائيلية للعلاج، وتقديم المساعدات العسكرية والطبية والغذائية من إسرائيل لتلك الجبهة التكفيرية!

** شاهدوا المقابلة كاملة لتتأكدوا أن دريد لحام ما زال على مواقفه **

لم يكن بالإمكان ألا تتابع المقابلة الرائعة مع دريد لحام والاستماع لتعليقاته الساخرة تارة والجديّة



عالموضة

زاوية الأزياء مع مصممة الأزياء ومنسقة الملابس كيتي عيسى



سروال برمودا:

شورت برمودا واسع للغاية هو القطعة الأساسية لخزانة ملابس الرجال لموسم ربيع صيف 2021.



طبقات الزهور:

الزهرة هي مصدر إلهام المصمم الرئيسي لهذا الصيف. سواء كان ذلك مع لمسة من السبعينيات كما رأينا في سان لوران أو في كيتزو، فإن الزهرة ترمز إلى الأمل.



تأثير Neo:

سواء في الأقمشة المصبوغة، نمط الغابة أو نمط الخطوط، حرصت كل من Celine، Louis Vuitton و Y/Project على دمج المطبوعات باعتبارها أفكارهم الصيفية.



قميص بخار

بنسخة جديدة:

إن كان بقصة بلا أكمام، أو قميص ذو أكمام طويلة أو حتى سترة سميكة، فكلهم يندرجون تحت هذه الصيغة كنسخة جديدة من بخارة عصرنا الحديث.



الألوان الزاهية والحمضية:

مع الأصفر الليموني، الوردي النيون، الأخضر الكهربائي، أحمر الكرز والبرتقالي اليوسفي، يبدو هذا الصيف متفانلاً وملوئاً حيث قامت كل من فيرساتشي وفيندي استخدامهم ودمجهم ببراعة.



أحذية بدون أربطة:

كنا نظن أن صيحة الصندل/الجورب انتهت، ولكن بعض المصممين ودور الأزياء مثل Dior، Fendi و Versace قد استمتعوا بإعادتها إلى الحياة لإسعاد عشاق أزياء الشارع.



بدلات واسعة:

نظراً لأن الصيف غالباً ما يكون مرادفاً للرفاهية، يمكن وضع الزي الرسمي جانباً لإفساح المجال لبدلة عملية ذات لمسات بسيطة. هذه القطعة تسلط الضوء على الراحة المطلقة، ويفضل أن تكون من قماش الكتان. شوهدت لدى دار أزياء Botter و Jacquemus، Lemaire.

Versace تتعاون مع

عارضة أزياء للأصحاب

الكبيرة بحملتها الجديدة

تأخذنا Versace في رحلة مليئة بالألوان إلى أعماق الطبيعة مع تسليط الضوء على الفنانات Kendall Jenner و Hailey Bieber بالإضافة إلى العارضة Precious Lee والتي تعتبر عارضة أزياء للأحجام الكبيرة، حيث اجتمعن من خلال الحملة الجديدة للدار لموسم ربيع صيف 2021 تحت عنوان La Medusa، وهي حقيبة اليد الجديدة من دار أزياء فيرساتشي التي طرحت من خلال الحملة.



تقول دوناتيلافيرساتشي:

"يمكننا جميعاً، مع اختلافاتنا وشخصياتنا الفريدة، التعبير عن أنفسنا أيضاً بالطريقة التي نقرر بها ارتداء الملابس. نحن نعيش في عالم لم تعد فيه الاختلافات بين الجنسين مهمة، وقد منحنا نوعاً من الحرية لم يسبق له مثيل. دعونا نستخدمها ونستخدمها بشكل جيد!"

تصوّر التصميمات الطابع البحري وتتميز بالنماذج المضادة بقطرات من المياه المالحة حيث تم التقاطها بجوار قنديل البحر النيون، المعروف باسم Medusa بالإيطالية.

FOR MEN

أبرز صيحات موسم

ربيع صيف 2021

ليس من المستغرب أن يكون هذا الموسم متفانلاً ومليناً بالأمل، خاصة بعد جائحة عالمية ما زلنا نعيشها. تُترجم هذه الفكرة إلى ألوان زاهية، بدلات مجردة من جميع الأشكال الرسمية، ملابس رياضية وسراويل كبيرة جداً، أي أن التوجه هو ملابس واسعة وليست ضيقة.



جاكيت بومبر:

يتراوح طولها بين القصير إلى المتوسط أي أنه لا يتعدى منطقة الوسط، يتم صنعها عادة من قماش النايلون، ولكنها متوفرة بخامات أخرى أيضاً، ما يميزها هو أنها بدون قبة، واسعة بعض الشيء، لها نهايات من قماش مطاطي وتستخدم في الفصول الانتقالية.

FOR WOMEN

إيلي صعب يقدم "مسرح الأحلام" من خلال مجموعته الجديدة



قدّم المصمم إيلي صعب مجموعة هوت كوتور جديدة لموسم ربيع-صيف 2021، حيث قام بعرضها على منصة انستغرام كاشفاً عن تصاميمها المميزة. تحمل هذه المجموعة اسم "مسرح الأحلام" حيث تعبّر عن القوة والمضي قدماً نحو المستقبل، وجاء هذا كوصف أرفقه إيلي صعب بالصور قائلا: "تُظهر هذه المجموعة القوة والجرأة والشجاعة لحمل هذه القطع الأكبر من الحياة، التي لا تصنع فقط من مواد الأحلام ولكنها تلهم أيضاً لنحلم كبيراً، لأن الحلم يجعلنا نمضي قدماً."

تضمنت المجموعة فساتين فاخرة مطرزة، مصنوعة من أجود أنواع الأقمشة وأفخرها مثل الشيفون الحريري والتفتا، أما عن الألوان فقد لجأ إلى الأسود، الأزرق الفاتح، الوردي الباستيل والأبيض البودرة. أما القصبات فكان معظمها انسيابياً وواسعاً حيث برزت من ضمنها قصة الوشاح بشكل كبير، والتي سبق وذكرنا في العدد السابق أنها ستكون إحدى أبرز صيحات موسم ربيع صيف 2021، هذا



وحضر الريش بشكل أساسي في المجموعة من خلال سترات رائعة ضخمة مصنوعة بأكملها من الريش، بالإضافة للإكسسوارات المصنوعة من حبات الكريستال الفاخرة والتي زينت الفساتين أيضاً بنفس الروح.

لم يتمكن إيلي صعب من عرض هذه المجموعة في أسبوع الموضة في باريس وسط حضور المعجبين نظراً لظروف فيروس كورونا المستجد، لكنه قام بتصويرها وقدمها من خلال فيديو على منصات التواصل الاجتماعي.

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

الحمل



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.

الثور



ثقتك بنفسك وطاقتك في أحسن أحوالهما في الوقت الحالي، وسيصعب على الآخرين مواجهتك إذا أرادوا الصدام معك. تذكر إنك قد تتسبب في إيذائهم في حالة ما إذا هزمهم، كما إنهم 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.

الجوزاء



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 الآخرين. يجب أن تكون لديك إصرار دائمًا، 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.

السرطان



أنت تريد تحقيق شيئًا 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 مسئولياتك ومشاكل الخاصة، وإذا أردت التخلص من الطاقة الزائدة فيجب أن تفعل شيئًا من أجل صحتك. التزم برياضات مثل الجري أو المشي حيث تقل مخاطر الإصابة.

الأسد



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 تنفيذك 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.

العذراء



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 حظًا 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.

الميزان



هذا الأسبوع، لديك شعور أن الحياة تحمل الكثير من التحديات الجديدة لك، ويبدو أنك مضطر لإثبات ذاتك طوال الوقت، وهذا قد يكون مجهدًا للغاية ومثيرًا للأعصاب وسوف تكون متوترًا معظم الوقت. تأكد من أنك تحافظ على أعصابك، وتحاشي أن تفقد أمام 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.

العقرب



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 المعارك 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.

القوس



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 مهمل للغاية وغالبًا ما تأخذ أكثر من طاقتك. بالإضافة إلى ذلك، أنت معرض لخطر الحوادث في الوقت الحالي.

الجدي



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 بأموالك الشخصية أيضًا، فلا يجب أن تؤخر القرارات الهامة، لأنك تستطيع الاعتماد على أحاسيسك الداخلية.

الحوت



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.

الدلو



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.

للإيجار

1. محل طابق أرضي في شارع الخوري 21، مساحة 41 متر مربع، ملائم لكل هدف: صيدلية، عيادة، مكتب. الاستلام فوري

2. دكان طابق أرضي في شارع الخوري، المساحة 21 متر مربع، يشمل مراحيض. الاستلام فوري

054-2106662

لمכירה !

דירה 3 חדרים באלנבי, קומה עליונה, משופצת קומפלט, תריסי חשמל, מרפסת שמש מפנקת 15 מ"ר, שטח הדירה 65 מ"ר
רק ב 870,000 ₪

להשכרה כניסה מידית

דירה באלנבי, קומה א, 3 חדרים, מרובחת מאוד, 2 מזגנים, כניסה מיידית.

2800 ₪

052-8381136

רימון נכסים
שלום נחמיאס



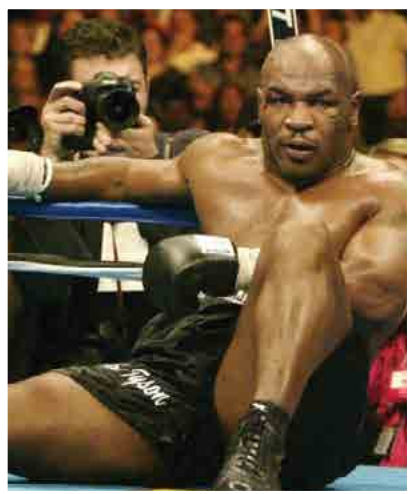


SPORT

مايك تايسون يجني أرباحاً ضخمة من زراعة الماريجوانا

الوكالات - بعد الثراء الفاحش وصل مايك تايسون إلى حافة الإفلاس، واستعاد الملاكم الأميركي جزءاً من ثروته بفضل استثمار جديد في الماريجوانا بعد سنوات المجد في حلبات الملاكمة والتي حققت له ثروة طائلة تبذرت لاحقاً، حيث عاد إلى حافة الإفلاس، واليوم يجني الملاكم الأميركي الأسطوري مايك تايسون أرباحاً ضخمة من مشروعه الجديد في زراعة الماريجوانا.

بدأ تايسون في عام 2018 مشروعاً لزراعة الماريجوانا (رؤوس نباتات القنب الهندي أو البانجو) لاستعمالها في أغراض طبية، وخصص لذلك مزرعة على مساحة تصل إلى 16 هكتاراً في كاليفورنيا الأميركية. هذا ونقلت صحيفة "أس" (AS) الإسبانية أرقاماً تؤكد أن الملاكم الشهير يجني نحو نصف مليون دولار شهرياً من مشروعه المربح. وأوضحت أن تايسون يستفيد أيضاً من مزرعته لإشباع رغبته الدائمة في استهلاك الماريجوانا، ونقلت عنه قوله في تصريح سابق إنه يستهلك رفقة صديق مقرب ما قيمته 40 ألف دولار شهرياً من هذا المخدر.



بسام زعرورة ينضم لنادي مكابي حيفا

لمراسل صحيفة "حيفا" - قام اللاعب بسام زعرورة بالتوقيع للعب أربعة مواسم في نادي مكابي حيفا من الدرجة العليا، ويكون بهذا قد حقق حلم الطفولة. هذا وتم التوقيع بحضور وكيله شربل جبران، مشيراً إلى أن التوقيع مع اللاعب بسام بعد أن أثبت بسام قدراته على أرض الملعب. وكان بسام زعرورة قد شارك في المعسكر التدريبي في صربيا مع فريق الكبار. وفي حديث مع بسام زعرورة قال بأنه سعيد بهذا التوقيع معتبراً إياه تحقيقاً لحلم لطالما انتظره.



نصف مليار متابع على مواقع التواصل.. أهلاً وسهلاً بكم على كوكب رونالدو

الوكالات - بات النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، هداف يوفنتوس، أول رياضي يصل إلى نصف مليار متابع على مواقع التواصل الاجتماعي. جاءت تفاصيل هذا العدد الخرافي من المتابعين لرونالدو -الذي احتفل قبل أيام بعامه الـ36 على الشكل التالي:

261 مليون متابع على إنستغرام.

148 مليون متابع على فيسبوك.

91 مليون متابع على تويتر.

يذكر أن رونالدو هو أكثر المشاهير طلباً ليكون رمزا إعلانياً للشركات والمراكات العالمية؛ بسبب شهرته الواسعة كرويا، وعدد متابعيه على مواقع التواصل، إذ يتلقى عن كل منشور للشركات في حسابه الرسمي على إنستغرام بين 466 ألفاً ونحو 800 ألف دولار.

يذكر أنه إلى جانب نجوميته الكروية وشهرته في عالم الإعلانات، دخل رونالدو عالم المال والأعمال من باب العقارات والفنادق وخطوط الملابس والأحذية والنظارات الشمسية وغيرها الكثير من المجالات المختلفة.



أبناء سخنين يتقدّم نحو نهائي كأس الدولة

من خلال تحقيقه الفوز في هذه المباراة. ومن المتوقع أن يلاقي أبناء سخنين في مباراته القادمة نظيره هبوعيل حيفا، ضمن أحداث الجولة 22 من الدرجة العليا.



لمراسل صحيفة "حيفا" - ضمن مباريات كأس الدولة فاز فريق اتحاد أبناء سخنين على هبوعيل الخضير بثلاثة أهداف مقابل لا شيء، حيث أسفر شوط المباراة الأول عن تقدم الفريق السخيني بهدفين أحرزهما اللاعب نايجل هاسلينك في الدقائق 27 و30. وخلال الشوط الثاني في الدقيقة 61 سجل اللاعب، ديان كلي، الهدف الثالث لصالح اتحاد أبناء سخنين.

وبهذا يكون فريق اتحاد أبناء سخنين قد ضمن تأهله إلى الدور ثمن النهائي من المنافسة على كأس الدولة

سواريز ينتقل إلى أتلتيكو مدريد الإسباني

الوكالات- كشف النجم الأوروغوياني لويس سواريز، الأسباب التي دفعته إلى مغادرة برشلونة، والانتقال إلى أتلتيكو مدريد الإسباني، حيث يتصدر ترتيب هدافي الدوري الإسباني برصيد 16 هدفاً. وخلال مقابلة أجراها مع صحيفة "فرانس فوتبول" الفرنسية، تطرق سواريز لمسألة رحيله عن "البلوغرانا" الصيف الماضي، بعد قضائه ستة مواسم مع النادي الكتالوني، قائلاً: "ما أزعجني حقاً هو أنهم أخبروني بأن العمر تقدم بي، وأنه لم يعد بمقدرتي اللعب على أعلى مستوى ومع فريق كبير".

وأضاف: "لقد طردت من برشلونة، وأخبروني بأنهم لن يعتمدوا عليّ. قالوا بأنهم لن يعولوا عليّ على أي حال، أخبروني ببساطة أنهم لا يريدوني في الفريق، كنت أستحق منهم بعض الاحترام". وتابع قائلاً: "إذا لم أقدم شيئاً في برشلونة خلال ثلاث أو أربع سنوات كنت سأفهم موقفهم، ولكنني اعتدت تسجيل أكثر من 20 هدفاً في كل موسم، دائماً ما كانت أرقام جيدة خلف ميسي فقط، اليوم أصبح من الواضح أنه ليس من السهل اللعب في برشلونة، أبرم برشلونة صفقات كثيرة لم تحقق التوقعات المنتظرة منها، وأنا حافظت على مستواي في برشلونة خلال ست سنوات، وحققت ما كان ينتظره النادي مني".



ديوكوفيتش يفوز للمرة التاسعة بأستراليا المفتوحة

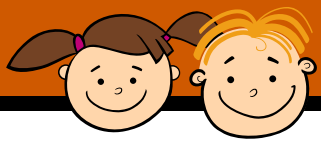
وكالة رويترز- انتهت بطولة أستراليا المفتوحة للتنس المختلفة تماماً بطريقة معتادة يوم الأحد الماضي عندما مدد نوافك ديوكوفيتش رقمه القياسي بحصد اللقب للمرة التاسعة وسط سعادة الجماهير الصربية بالتفوق على دانييل ميدفيديف.

انتصر المصنف الأول عالمياً بنتيجة 7-5 و6-2 و6-2 في بطولته المفضلة ليحصد لقبه 18 في البطولات الأربع الكبرى ويقترّب من الرقم القياسي الذي يتقاسمه روجر فيدرر ورافائيل نادال ولكل منهما 20 لقباً.

هذا وقال ديوكوفيتش وهو يحمل كأس نورمان بروكس مرة أخرى "أود تقديم الشكر إلى ملعب رود ليفر. أحبك أكثر في كل عام. إنها قصة حب مستمرة في النمو. شكراً جزيلاً لك".

وبعد إنفاق مبالغ طائلة لإقامة بطولة آمنة في ظل جائحة فيروس كورونا دخل ديوكوفيتش البطولة بعد تعرضه لانتقادات بعد مطالبته المنظمين بتخفيف إجراءات الحجر الصحي على اللاعبين. وعانى اللاعب الصربي من إصابة مؤلمة في البطن خلال الأسبوع الأول لكنه تعامل معها في الأسبوع الثاني. لكن هذه التحديات تلاشت وسط هدير جماهيره عندما سحق الروسي ميدفيديف المصنّف الرابع في البطولة في أجواء تشبه اصطيد الدببة.

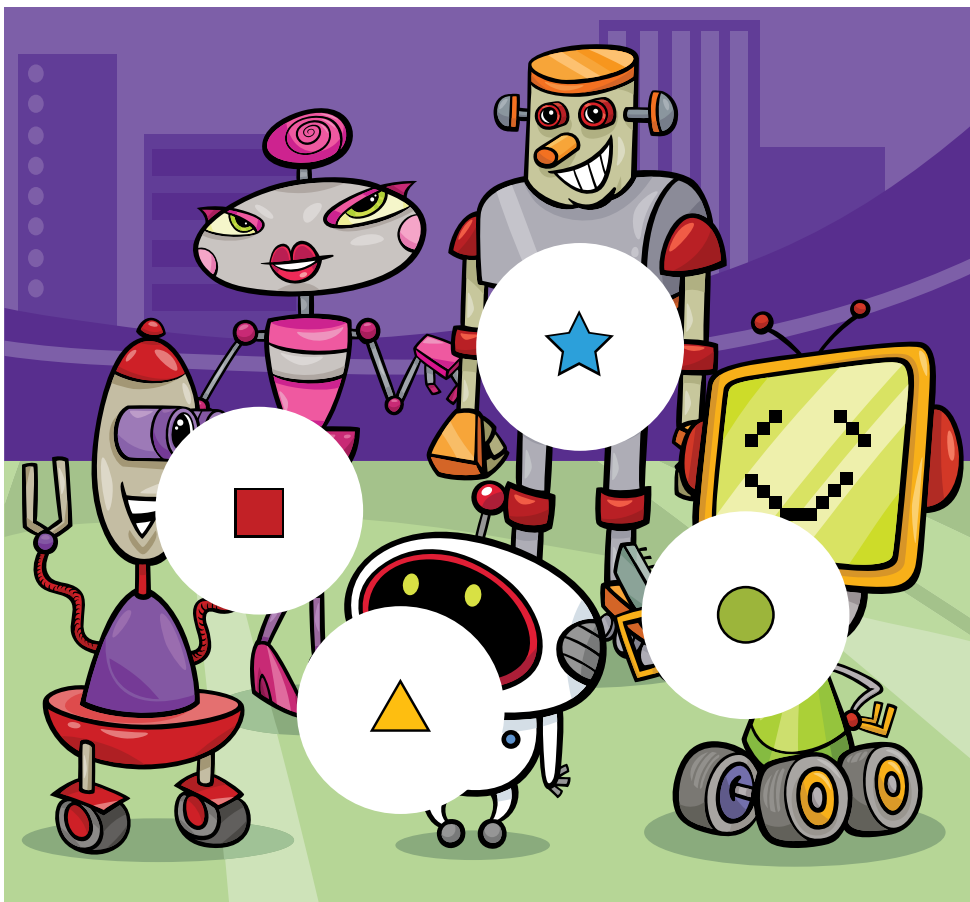
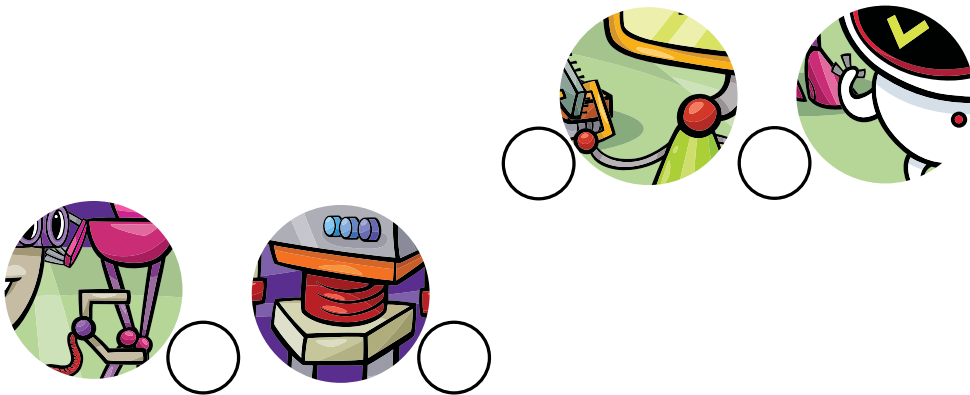




١٠ جد الفروف ؟



رتب الاشكال الهندسية في مكانها الصحيح



יוסף סבח ובניו בע"מ

בית אתחיל את חיי איתי

1,550,000 ₪



בית במסגרת واسعة
مبنى خصيصا لراحتك

فرصة العمر
بیت جدیدة وعصرية
وبأسعار غير معقولة
بانتظارك

من المقاول
مباشرة بدون
عمولة

الاستلام فوري

054-7529918

● 150 متر

● مطل للبحر

● شرفة كبيرة

● مصعد كهربائي

● موقف خاص

● 4 اتجاهات للهواء

● 5 غرف

● مزلמות ابטחה מעגל
סגור

مستوی طعب

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

حلول العدد الماضي

[illegible]

1. رواية للكاتب الإسباني سرفانتس تعد من روائع الأدب العالمي	1. بطل مسرحية «مضلّل إشبيلية» لتيرسو دي مولينا - شخص أسطوري تُنسب إليه نوادر وفكاهات
2. مُحيّا - من الحيوانات البرية - مرام	2. كينونة - جحر الضبع ونحوه
3. طائر مائي ال يأكل غير السمك - هلاك - ما بين الأرض والسماء	3. غدير - خاطِر - ضد عسر
4. ضد هزل - ضد حلو - وديعة	4. بدين - أقرب
5. صحراء واسعة - ود	5. كف أو مقبض - جواب - برهة من الزمان
6. وقت - صوت الحمام	6. نبأ - من لا أهل له - نقيض ميت
7. ولد - قناة يجري فيها الماء	7. علة - حاجز
8. تهذيب - بئر عميقة	8. كمال - تلفون
9. صحيفة - ممثل دولة لدى دولة أخرى	9. قط - مقوَس الظهر - سفينة أنيقة للرحلات
10. مقدار العمر - فاصل - ضد شر	10. غريب - كليم
11. بدوى من العرب - دار تُحفظ فيها الآثار الفنية	11. مجلس - لسان النار - سرب من الطيور

1- جورج أليوت 2- قديم - خلخال 3- أف - متين
4- ناجع - مثيل 5- أمان - طية 6- يسر - حيا - حبس 7- يم
عراقيل 8- سارق - توق - مد 9- نربيش - تابع 10- وميض -
تسلط 11- نية - قليل - ملء

مستوی سهل

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

Dr. Hani Al-Hadi

058-7633398 נייד



HOLYLAND
REAL ESTATE & PROPERTIES

למכירה - ברח' לבונה המבוקש - ספביר
דירת 3 חדרים + מרפסת לנוף ים פתוח
במצב כמו חדש! חניה + מחסן בטאבו



להשכרה לטווח קצר! החל מלילה ועד 3 חודשים
דירות סטודיו מרוהטות
מומלצות לסטודנטים



למכירה - פנטהאוס בוטיק - איזור דניה
דו מפלסי - 3 חדרים & מרפסת לנוף מהמם
מעוצב ע"י אדריכל!



למכירה - פנטהאוס חדש מהקבלן!
בפרוייקט מגדלי הרובע - ואדי סליב / עיר תחתית



למכירה - בהודמנות!
דירת 65 מ"ר מצויינת להשקעה
ברח' לבונטין - הדר



למכירה - וילה של פעם בחיים! בעתלית
420 מ"ר בנוי | 1600 מ"ר מגרש
בשיווק משרדנו & הכל לנדל"ן



להשכרה - דירת 4 חדרים חדשה מהקבלן!
בפרוייקט מגדלי הרובע - ואדי סליב / עיר תחתית
חניה 4 - מחסן בטאבו | מרפסת לנוף פתוח!



למכירה - בית ערבי אותנטי בטעם של פעם
ברח' יוחנן הקדוש - ואדי ניסנאס
כ 115 מ"ר במצב יוצא מן הכלל! נכס מיוחד



נוריס עבדו - יועצת נדל"ן
052-791-1856

משרד: 048-540-450

סמיר ח'ורי - נדלניסט
052-377-4949

דרושים סוכני נדל"ן

