



حيفا

شفاعمرو والمنطقة

H a i f a

أسبوعية قُطرية، مستقلة، شاملة العدد 536 الجمعة 05 آذار 2021 توزع مجاناً

 قصة نجاح 19	 على مين؟! 17	 قصة بلد 10	 إياد خوري يؤسس فرقة 6
---	--	--	---



4

اجتماع لرؤساء كنائس حيفا لبحث سبل الاحتفال بعيد الفصح المجيد بشكل آمن



الخطة
الحكومية
لمكافحة العنف

صوتوا
وضع
م

خطة نتنياهو لمكافحة العنف هي استهتار بدماء شعبنا.. ويقولوننا نهج جديد؟

كرامة وحقوق القائمة المشتركة

 haifanet
 www.haifanet.co.il
 موقع حيفا الأول



المرشح الخامس | عيساوي فريج



المرشحة الرابعة | غيداء ريناوي - زعبي

صوتي واضح
ميرتس **قدها.**

مرة أخرى انتخابات، فهل سيجزينا آذار



جواد بولس

ولا يمكن أن نفهم ظاهرة اللفا والرفا وراء الصوت العربي العادي والحر. بخلاف ظاهرة احتواء المختار والأعوان القديمة الجديدة. إلا من باب استعمار الأحزاب الصهيونية وإقرارها بمدى قوة مجتمعنا الكامنة واستيعابهم لاحتمالات تأثيرنا السياسي هنا وأمام العالم.

أنا سأصوت هذه المرة أيضاً ولا أفعل ذلك بسبب إيماني "بكرم" الديمقراطية فحسب ولا كي أسقط اليمين بضربة قاضية، ولكن، ببساطة، سأصوت كي أغرس. كما قلت في الماضي، سلبتي في صدر قذري، مؤمناً بأن قليلاً من الإصرار والعمل خير من نهر تنظير وأجدي من قناطر رومانسية ظاهرة وصاع كسل: سأزرع تلك السنبلة وأنا أتذكر نصيحة الحكيم بالآ أكتفي بلعن الظلام بل عساني أضيء شمعاً. لا أعرف ماذا تخفي لنا الأيام هذه المرة، لكنني أتمنى ألا يقف الأب منا، في الرابع والعشرين من آذار، أمام طيف ابنه في مرآة البيت المرتجفة ويردد وصية تلك الريح المشملة المنسية ويقول له: "لا تخف، لا تخف من أزيز الرصاص، التصق بالتراب لتنجو! سننجو ونعلو على جبل في الشمال، ونرجع حين يعود الجنود إلى أهلهم في البعيد..." فلنعب الجسر بسلام، ولنذع أذار وادعاً دون أن تجفله حماقاتنا، ولنترك حساباتنا مع قادة غفلوا، إذا غفلوا، إلى ما بعد ركود المطر وقبل هبوب العاصفة ونزول أول الغبار.

أن يراجع هؤلاء مواقفهم قبيل السقوط الأخير في الهاوية: فمن غير المعقول أن نفقد أملنا بالتأثير على مجريات الحالة السياسية في واحدة من أهم ساحات المواجهة والمقارعة والنضال: في الكنيست. لا يوجد مسح علي ودقيق لدوافع الجهات الداعية إلى مقاطعة الانتخابات، لكننا نستطيع، من باب التنكيز الحذر والتمنع في التجارب الماضية، أن نفترض أن الفئة الأولى والأكثر تلزماً بموقف "الحركة الإسلامية الشمالية"، والثانية تنتهي لمجموعات صغيرة لا تؤمن بشرعية وبنجاحة نضال المواطنين العرب البرلماني: وقد برز من بينهم تاريخياً أتباع "حركة أبناء البلد" على تفرعاتها القومية المختلفة: وإلى جانب هؤلاء المقاطعين لأسباب عقائدية دينية أو مبدئية سياسية، سنجد مجموعات قد أصابها السأم فاستسلمت للكسل وللا مبالاة نتيجة تكرار عمليات الانتخابات التي لم تفض لأي مخرج سياسي: ومعهم مجموعات من "الزعلانيين" والمحتجين ومدمني الرفض العبيثيين والمزايدين.

يمكن ويجب التأثير على بعض تلك المجموعات وثنيها عن قرارها بمقاطعة الانتخابات: وهذه، بطبيعة الحال، هي أهم مهمات قيادات القائمة المشتركة وكوادر الأحزاب الشريكة، وقد يكون انشقاق الدكتور منصور عباس وحركته الإسلامية عن القائمة المشتركة عاملاً محفزاً لكثيرين ممن ابتعدوا عن الصناديق ووقعوا فرائس للباس وللغضب. حق المواطن في مقاطعة الانتخابات قائم، لكنني أرى أن واجبه المواطن الأساسي يقضي المشاركة فيها: فعدم مشاركته يضر بمصلحة المجتمع: أقول ذلك وأعترف أننا كمواطنين عرب ما انفكنا مؤسسات الدولة تستعدنا منذ يومنا الأول، وتحاول إقصاءنا مرة وابتلاعنا حيناً وتفتيتنا أحياناً، ولن نتصير على هذه السياسات بالنضال في ساحة البرلمان لوحده: لكنني أجزم أن نجاحنا في الانتخابات الأخيرة بإيصال خمسة عشر نائباً لمقاعد الكنيست، قد زوّدنا، كمجتمع يخوض صراعاته في عدة جهات، بقوة كبيرة نجحت بشكل نسبي وملحوظ بالوقوف أمام سياسات القمع والاضطهاد، ومنعت امكانية أن تكون أوضاعنا في عدة ميادين حياتية أسوأ وأخطر.

اللغة اليمينية الصهيونية العنصرية وقوضاها الواخزة المنبعثة من أفواه جميع قيادات الأحزاب الصهيونية المتنافسة في جولات الانتخابات الحالية، هي أيضاً سبب لخلق ذلك الوهم لدى الكثيرين واقتناعهم بأن جميع هؤلاء اليهود متشابهون ولا فرق بالنسبة لنا، العرب، إن حكمتنا ابن جبر، أوبينث، أو ساعر، أو نتياهو، أو لبيد، ولا ما أهداف كل واحد منهم النهائية، المعلنة أو المضمر، على حد سواء. ولكن تبقى تلك محض مغالطات يقعون فيها، وأوهاما كبيرة قد جعلت الكثيرين يتخذون مواقف ملتبسة وعاقرة لم تسعنا في تحسين أوضاعنا الحياتية: بل، على العكس، فقد عززت تدافع تلك السيرة الفاشية المتنامية في الدولة وساعدت على تفرخ وتسمين العديد من القوى الدينية اليمينية الجديدة المنفصلة وتعاظم تأثيرها داخل المجتمع اليهودي، حتى غدت فرصة تمكينا من استلام مقاليد الحكم جائزة، قاب أذار أو أقل.

من الخطأ الاستخفاف أو اغفال خطورة تحول المجتمع اليهودي إلى كيان فاقد لمعظم القيم الإنسانية الأساسية، وإلى معظم المبادئ التي أمن بها بُنائته الأوائل وحاولوا تطويرها كدعائم تحفظ أواصر دولتهم التي أرادوا أن تكون ديمقراطية بالنسبة للأكثرية اليهودية، وتحكم، في نفس الوقت، بعنصرية فاجرة مواطنيها العرب. لن أعيد اليوم الفوارق بين إسرائيل الناكبة الباكية وابنة الكارثة، وبين إسرائيل الظافرة القادرة وصانعة المواجه، ورثة حجارة السماء وعسل الملائكة وغضبيهم: ومن لم يفقه ما يقوله لنا حدى التاريخ، يتم مثلما نامت أريحا، مدينة القمر، حين لم تسمع نعيق الأبواق ودردبات طبول الدم وهي تعربد على نواصي الهضاب، ولم تصخ على تصفيق أجنحة السنونوات الباربة مذعورة في فجر كله سيوف وبكاء وصلاة.

لا أعرف ماذا يجب أن يحصل لنا، نحن المواطنين العرب في إسرائيل، كي يتراجع البعض، ولو من باب فائدة التجريب المسؤول، أو بدافع "غريزة البقاء"، عن موقفه الداعي إلى مقاطعة الانتخابات: وأتمنى

يأتينا آذار وهو مثقل بالنعاس وبالعتاب: ونحن، عشاقه الأثريين، لا زلنا نجيش، كل على أركبته، بالهتاف، ونطعم لياليه أحلامنا والسرابا. بين أذارين غفونا فتاهت شواطئنا وكل شيء حولنا تغير: حتى ما حسيناها في قصائدنا ربيعنا، لن يكون فيما يبدو أكثر من ظل كسير "الربيع" أشقائنا العرب: فلوته، مثل لون الوجع، أحمر، ومذاقه مثل الرماد الأخضر يخدم ويلسع، وجهتنا في الثالث والعشرين القادم نحو المجهول، فمن سيضمن للعشاق ضحكات زهر اللوز بعد انقضاء هذا الشتاء الأسود؟ ومتى سنعرف كيف نبي لنا وطننا من لغة لا تدمن "أحاييل البلاغة" ولا تنام على رموش السحاب؟

يحاول البعض اقناعنا أن أحوالنا في إسرائيل، رغم ثبات الأسنلة والعقد، ما زالت عادية ولا تقلق: فكل الخرائب التي نثأت في مواقفنا، وكل الرماح التي تساقطت على جيراننا وكل الصدور التي عزبها أربع جولات انتخابية، لم تكن، وفق حساباتهم، إلا تواقيع لحروب اليهود مع اليهود: وجميع ما نواجهه من تداعيات وأزمات ليس إلا علامات ربانية على دنو نهاية "الكيان الصهيوني"، وتبشير لساعة الفرج والخلاص! وما دامت تلك هي البشيرة فإن هؤلاء يدعوننا لمقاطعة الانتخابات لأنها، في البداية وفي النهاية، لعبة الصهيونية الخبيثة، والكنيست وكرها المقيت.

أنا لست من هؤلاء المطمئنين الواهمين: فإسرائيل التي عرفناها وواجهنا سياساتها القمعية لعقود عديدة تمضي بخطوات من نار نحو العدم، وتشلج جلودها القديمة، وتطرد "قضاها" وتستبدلهم بملوك لن يرضوا "بالأغراب" إلا عبيداً صاغرين في أراضها أو، إذا عصوها، فقرابين على مذابح الولاء أو على أنوف الخناجر.

وقد يكون بطء التحولات السياسية والاجتماعية على الساحة الإسرائيلية، وانصهارها فيما حصل على الساحة العالمية وفي منطقنا، هو أحد الأسباب التي تدفع ببعض المواطنين العرب إلى عدم ملاحظة الفوارق بين ما ميز نظام الحكم الذي كان قائماً منذ الاعلان عن الدولة وبين ما تشكل في السنوات الأخيرة الماضية ويتشكل في هذه الأيام: وقد تكون سيولة

استطلاعات الرأي تشير بأن قوة الليكود تتراوح بين 28 و 27 مقعداً

لفان انتقل من المنافسة على رئاسة الحكومة إلى الصراع على عبور نسبة الحسم، التوقعات الأخيرة في الاستطلاعات تمنح كحول لفان فقط 4 مقاعد. أيضاً هنالك خطورة بأن لا يعبر حزب ميرتس نسبة الحسم، فبعض الاستطلاعات تمنح ميرتس 4 مقاعد وبعضها 3 مقاعد فقط، الأمر الذي دعا رئيس القائمة في لقاء تلفزيوني بمناشدة مؤيدي ميرتس الذين انتقلوا لدعم أحزاب أخرى العودة إلى دعم ميرتس لإنقاذ هذا الحزب من خطر عدم تمثيله في الكنيست.

الاعتبار انسلاخ القائمة الموحدة عن المشتركة، وإذا عبرت القائمة الموحدة نسبة الحسم وحصلت على 4 مقاعد، فتكون القوائم العربية تراجعت بمقعدين فقط. أما القائمة الموحدة فتتأرجح في استطلاعات الرأي بين 4 مقاعد وعدم عبور نسبة الحسم، وبشكل عام القائمة الموحدة تعمل جهدها الكبير لعبور نسبة الحسم ليتم تمثيلها في الكنيست. مفاجأة هذه الانتخابات استعادة حزب العمل لقوته نوعاً ما، حيث بعد أن كان في البداية يصارع على عبور نسبة الحسم، في الأيام الأخيرة تتراوح قوته حسب الاستطلاعات بين 6 إلى 7 مقاعد. كحول

على الأقل لدى عدد من مؤيدي الليكود. "يش عتيد" بقيادة لبيد قوته في صعود مستمر وثابت، حيث أشارت استطلاعات الرأي الأخيرة إلى حصول "يش عتيد" على 19 مقعداً، ساعر تتراوح قوته في استطلاعات الرأي بين 11 إلى 13 مقعداً، الأمر الذي يشير إلى احتمالات ضئيلة بأن يصبح رئيساً للحكومة في حال عدم تمكن نتياهو من تشكيل حكومة، رغم أنه يسوق نفسه على هذا الأساس. أما القائمة المشتركة فحافظت على 9 مقاعد في استطلاعات الرأي، لكن بالمقارنة مع الانتخابات الماضية فتراجعت قوة المشتركة من 15 مقعداً إلى 9 مقاعد حسب الاستطلاعات طبعاً، وإذا أخذنا بعين

محرر صحيفة "حيفا" للشؤون المحلية - حسب معطيات الاستطلاعات الأخيرة حول انتخابات الكنيست المقبلة، تبين أن حزب الليكود يتأرجح بين 28 إلى 27 مقعداً، الأمر الذي يشير إلى تراجع في عدد مؤيديه بالمقارنة مع نتائج الانتخابات السابقة، ممكن تفسير الأمر بعدة اتجاهات: انفصال ساعر من حزب الليكود وتأسيسه لحزب جديد الأمر الذي جعله يستقطب جزءاً من مؤيدي الليكود، كما أن حزب اليمين بقيادة بينت يحاول هو الآخر أن يحصل على دعم المصايين بخيبة أمل من حزب الليكود ونتياهو. بدون شك محاولات نتياهو البقاء في السلطة بكل ثمن ورغم تقديمه للقبضاء بهم مختلفة أساءت له

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

סופר-פארם

סיטי סנטר חיפה

שדרות בן גוריון 6, טלפון: 077-8880790, פקס: 077-8880791
שעות פתיחה: א'-ה' 09:00-22:00, שישי 09:00-16:00, שבת 10:00-23:00

מכבדים מרשמי קופות החולים: מכבי, לאומית ומאוחדת

ארמון חיפה

הנביאים 18, טלפון: 077-8880820, פקס: 077-8880821
שעות פתיחה: א'-ה' 08:00-21:00, שישי ושבת 08:00-23:00
שעת חניה חינם בקניה ב-99 ממוצרי החנות (בחניון ארמון רחוב י"ל פרץ)

מכבדים מרשמי כל קופות החולים

אולוויז

מגני תחתון
אריזת חיסכון*



14⁹⁰

*לא סלל אריזת גינה

PALMOLIVE

תחליבי רחצה/
סבון ידיים
500 מ"ל



מחיר ליחידה

12⁹⁰

סנו

נייר טואלט
דו שכבתי
גליל כפול
48=24 גלילים



33⁹⁰

5
SUPER

L'ORÉAL

PARIS
REVITALIFT
קרם יום/לילה/סרום



מחיר ליחידה

49⁹⁰

אוונט

בקבוקי נטורל*/
מוצצי אולטרה אייר



מחיר ליחידה

29⁹⁰

ילא סלל מאר
זוגת בקבוקים

Sunday!

נוזל חזק במיוחד
לניקוי כלים
24% חומרים פעילים
1 ליטר



6⁹⁰

וגם, בלעדי ללקוחות LifeStyle

פיניש

טבליות למדיח ALL IN 1 MAX
80 יחידות/
קוואנטום 60 קפסולות



מחיר ליחידה

49⁹⁰

גוזרים וחוסכים עם מגוון קופונים

מחיר מיוחד!

במסירת קופון זה בקניית
אורל בי
משחות שיניים
להלבנה
75 מ"ל/
מי פה להלבנה
500 מ"ל



מחיר ליחידה

16⁹⁰

מוגבל למימוש קופון אחד ללקוח
תקף בין התאריכים 10.3.21-5.3.22 או עד גמר המלאי.
המוקדם מביניהם. אין כפל הטבות. תוקף שעות במחירי
המזער. לפני הנהגה בין חשית הרשת ולפיק, מחיר לפני
הנהגה יוצג על המזער/בסמך.

מחיר מיוחד!

במסירת קופון זה בקניית
גילט
מארז פיוזן+8 סכינים/
פרוגלייד+5 סכינים/
מארז סקינגארד
לעור רגיש/
סוורל מארז ידית כדורית



מחיר ליחידה

89⁹⁰

מוגבל למימוש קופון אחד ללקוח
תקף בין התאריכים 10.3.21-5.3.22 או עד גמר המלאי.
המוקדם מביניהם. אין כפל הטבות. תוקף שעות במחירי
המזער. לפני הנהגה בין חשית הרשת ולפיק, מחיר לפני
הנהגה יוצג על המזער/בסמך.

מחיר מיוחד!

במסירת קופון זה בקניית
ד"ר פשר
סרקל שמפו/
מעצב/
שמפו+מעצב
1 ליטר



מחיר ליחידה

16⁹⁰

מוגבל למימוש קופון אחד ללקוח
תקף בין התאריכים 10.3.21-5.3.22 או עד גמר המלאי.
המוקדם מביניהם. אין כפל הטבות. תוקף שעות במחירי
המזער. לפני הנהגה בין חשית הרשת ולפיק, מחיר לפני
הנהגה יוצג על המזער/בסמך.

מחיר מיוחד!

במסירת קופון זה בקניית
נוטרילון
תחליף חלב
800 גרם



מחיר ליחידה

150⁰⁰

מוגבל למימוש קופון אחד ללקוח
תקף בין התאריכים 10.3.21-5.3.22 או עד גמר המלאי.
המוקדם מביניהם. אין כפל הטבות. תוקף שעות במחירי
המזער. לפני הנהגה בין חשית הרשת ולפיק, מחיר לפני
הנהגה יוצג על המזער/בסמך.

מחיר מיוחד!

במסירת קופון זה בקניית
לייף
מברשת שיניים
חשמלית
עם סוללות



מחיר ליחידה

26⁹⁰

מוגבל למימוש קופון אחד ללקוח
תקף בין התאריכים 10.3.21-5.3.22 או עד גמר המלאי.
המוקדם מביניהם. אין כפל הטבות. תוקף שעות במחירי
המזער. לפני הנהגה בין חשית הרשת ולפיק, מחיר לפני
הנהגה יוצג על המזער/בסמך.

מחיר מיוחד!

במסירת קופון זה בקניית
FUJICOM
גלאי עשן



מחיר ליחידה

89⁹⁰

מוגבל למימוש קופון אחד ללקוח
תקף בין התאריכים 10.3.21-5.3.22 או עד גמר המלאי.
המוקדם מביניהם. אין כפל הטבות. תוקף שעות במחירי
המזער. לפני הנהגה בין חשית הרשת ולפיק, מחיר לפני
הנהגה יוצג על המזער/בסמך.

מחיר מיוחד!

במסירת קופון זה בקניית
סאנדי
שקיות אשפה
עם שרוך
60 יחידות



מחיר ליחידה

11⁹⁰

מוגבל למימוש קופון אחד ללקוח
תקף בין התאריכים 10.3.21-5.3.22 או עד גמר המלאי.
המוקדם מביניהם. אין כפל הטבות. תוקף שעות במחירי
המזער. לפני הנהגה בין חשית הרשת ולפיק, מחיר לפני
הנהגה יוצג על המזער/בסמך.

מחיר מיוחד!

במסירת קופון זה בקניית
מקסימה
אבקת כביסה
1.25 ק"ג



מחיר ליחידה

9⁹⁰

מוגבל למימוש קופון אחד ללקוח
תקף בין התאריכים 10.3.21-5.3.22 או עד גמר המלאי.
המוקדם מביניהם. אין כפל הטבות. תוקף שעות במחירי
המזער. לפני הנהגה בין חשית הרשת ולפיק, מחיר לפני
הנהגה יוצג על המזער/בסמך.

TAX FREE לפירוט הסניפים בהם נמכרים המותגים שבמבצע ולשירות לקוחות: 09-9725151. בתוקף עד 10.3.21 או עד גמר המלאי, המוקדם מביניהם. ההטבות המופיעות ללקוחות לייף סטייל מותנות בתשלום בכרטיס אשראי לייף סטייל בלבד. הנפקת הכרטיס וגובה המסגרת כפופים לשיקול דעת המפיקה ישראלית בע"מ או פרימיום אקספרס בע"מ ובכפוף לתנאיה. אי העמידה בפירעון ההלוואה או האשראי עלול לגרום חיוב בריבית פיגורים והליכי הוצאה לפועל. הרכישה מוגבלת ל-4 יחידות ללקוח. המבצע תוקף רק בחנויות בהן נמכר המוצר. אין כפל הטבות. תוקף שעות בין חשית הרשת לגבי המחיר הקודם של המוצר לכן: (1) ייתכנו מקרים בהם המחיר הקודם בחנות מסוימת היה נמוך מהמחיר במזדק, שאין בגדר מבצע בחנויות אלה. (2) בחנויות בהן מדובר במחיר מבצע, המחיר הקודם בחנות יוצג על המזער או בסמך. ל- ONLY AT - בלעדי בסופר-פארם פרט למכירה באתרים ובחנויות נבחרות.

رجال الدين للطوائف المسيحية في حيفا يجتمعون مع مندوبي وزارة الصحة لبحث سبل الاحتفال بعيد الفصح المجيد بشكل آمن



للأهالي تحثهم على مواصلة الحرس والالتزام بقواعد السلوك الضرورية لتقليص خطر نقل العدوى وذلك عن طريق:

- أ - وضع كمادة الأنف والضم.
- ب - منع التجمع والحفاظ على مسافة مترين على الأقل بين المجتمعين.
- ت - غسل اليدين بشكل متكرر بالماء والصابون أو تعقيم اليدين بمستحضر الكحول.
- ث - تجنب ملامسة الوجه والأنف والعينين قدر الإمكان والحرس على النظافة الشخصية بموجب خطة التسهيلات التي أعدتها الوزارة والتي صادقت عليها الحكومة.

وقد أبدى رؤساء الكنائس موافقتهم، كذلك طرحوا الصعوبات والتحديات التي تواجههم، مؤيدين أن دورهم هام وفعال برفع الوعي، وقد اتفق المجتمعون على مواصلة



الجهود المشتركة لضمان صحة الجماهير.



وأكدت د. صونيا حبيب على ضرورة المحافظة على تعليمات وزارة الصحة كما ورد في الرسالة الموجهة الى رؤساء الكنائس وأهمها وضع الكمامة، عدم التجمهر والمحافظة على النظافة. وأضافت د. حبيب أن التطعيم آمن ولا يشكل خطراً أو عوارض جانبية تذكر على المدى القريب أو البعيد وأنه ناجع ويمنع الإصابة بمرض حاد وخطير.

هذا وقدمت الممرضة أحلام خميس شرحاً مفصلاً عن أهمية العمل حسب الشارة الخضراء التي تتيح لعدد أكبر من الرعايا الاشتراك في الطقوس الدينية. ونشر فيما يلي ما ورد في الرسالة الموجهة الى رؤساء الكنائس في حيفا:

نحن على أبواب عيد الفصح المجيد. ولا زالت جائحة الكورونا تعصف في جميع مناطق البلاد. ثمة خوف وشكوك ومعلومات مغلوطة عن الفيروس وعن التطعيم تنشر في وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة. لهذا تم التوجه عبر هذه الرسالة لرؤساء الكنائس وكنيسة الرعايا في مدينة حيفا، للتصدي لهذه الأزمة وبذل الجهود المشتركة لحماية حياة الناس وكذلك مساعدتهم للاحتفال بالعيد وفق تعليمات وزارة الصحة. وحثت الرسالة الناس للتوجه الى مراكز التطعيم أو الى عيادات صناديق المرضى لتلقي التطعيم. وتوجهت الرسالة بثناء

لمراسل صحيفة "حيفا" - عقد يوم الاثنين الماضي في مركز سانت لوكس في حيفا اجتماع بمبادرة الطبيب صونيا حبيب، نائبة الطبيب اللواتي في دائرة الصحة في حيفا، وتنظيم الممرضة أحلام خميس، المسؤولة عن تعزيز الصحة في لواء حيفا، مع رجال الدين من الطوائف المسيحية في حيفا بهدف التشاور والتنسيق لإتخاذ الترتيبات المناسبة من أجل إناحة الفرصة أمام أبناء رعايا هذه الطوائف للاحتفال بعيد الفصح المجيد بشكل آمن، نتيجة تفشي وباء الكورونا. حضر اللقاء القس حاتم شحادة، راعي طائفة البروتستانت، الأرشمندريت أرتيميديوس ديميترياديس، الرئيس الروحي لرعية الروم الأرثوذكس، الأرشمندريت أغابوس أبوسعدة، الرئيس الروحي لرعية الروم الكاثوليك، والأب يوسف يعقوب، كاهن رعية الموارد، والأب دراير، كاهن الرعية الأرمنية.

افتتحت الدكتورة صونيا حبيب اللقاء بعرض محتلن للوضع الصحي الحالي، بما يتعلق بجائحة الكورونا في البلاد عامة وفي قضاء ومدينة حيفا خاصة، وأشارت في حديثها الى ازدياد عدد المرضى من الوسط العربي في مدينة حيفا، حيث تم تشخيص 150 حالة في الأيام الأخيرة فقط. ومن الملاحظ أن حوالي 40% من المرضى الجدد لا يتجاوزون الثامنة عشر من عمرهم.

מרכנתיל
סמיל

أصحاب بطاقة اعتماد

מרכנתיל סמיל

يتمتعون من

4% تخفيض ثابت

في شبكة أوبتيكا هليرين

عند استلام كشف بطاقة الاعتماد

خاضع لما هو مذكور في موقع مרכنتيل سمایل.

מרכנתיל

خدمات بامتياز



لراحة عيونك

הלפרין

רשת האופטיקה הזולה והמקצועית בישראל

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

همون بغروش

شبكة حوانيت يد ثانية



تستقبل 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
الحانوت
في فرع ديرخ هيام 8



تشكيلة واسعة
للأولاد ب 5 ₪

50 قطعة للأولاد
ب 80 ₪

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



إتصلوا بنا

077-5057077

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

المدير العام لوزارة المعارف يمنح شهادات تفوق لخريجي التيرسنتا - حيفا

عن الذكريات الجميلة في المدرسة وعن التخطيط المستقبلي. وقد كتب الأب حزو التهنية للخريجين قائلا "أحبائي الطلبة، خطتكم جيدا، ثابرتم مليا، فحصدتم تميزا يدفعكم وبكل ثبات لمواصلة تفوقكم ببراعة وجدارة. ننتظركم مزيدا من التألق والنجاح في دراساتكم الجامعية، فكونوا بكامل جهوزيتكم لتحصدوا ثمار تعبكم بفرح، تهايننا القلبية لكم ولأهلكم الكرام بهذا النجاح".

لمراسل صحيفة "حيفا" - حاز عدد من خريجي مدرسة التيرسنتا- الكرمليت في حيفا لعام 2019 على شهادات تفوق وامتيان من قبل المدير العام لوزارة المعارف، وذلك بفضل حصولهم على نتائج متميزة في امتحانات البجروت. وبناء على دعوة مديرة المدرسة جزيل أبو أيوب اجتمع الخريجون في قاعة المدرسة، وكان ذلك بحضور المدير العام لمدرسة التيرسنتا في حيفا الأب سيمون حزو والمربين طوني باسيلا وهند شاهين. كان اللقاء مثريا حيث تحدث كل من الطلبة



الطالب خليل عيد من مدرسة التيرسنتا- حيفا يحصد المرتبة الثانية في مسابقة البيولوجيا القطرية

الأكاديمية وعرض المصطلحات العلمية ولا سيما المرموقة التي سحرت الحاضرين. هذا وأكدت لجنة الحكام على أن الفارق بين المرتبة الأولى والثانية لم يبلغ اعشار النقطة. وقد أكدت معلمة البيولوجيا، الرائدة في مجالها، لانا شقير أن خليل عيد حقق هذا الإنجاز المميز بفضل قدراته العالية واجتهاده المكثف.

لمراسل صحيفة "حيفا" - عمت الفرحة مدرسة التيرسنتا- حيفا بعد حصول الطالب خليل عيد على المرتبة الثانية في المسابقة القطرية "أولمبيادة البيولوجيا" والتي أقيمت في جامعة بار ايلان يوم الأربعاء الماضي. كان خليل الطالب العربي الوحيد الذي وصل الى النهائيات مع خمسة طلاب من الوسط اليهودي بعد ان تغلبوا على 3140 طالبا من شتى أنحاء البلاد في المراحل السابقة قبل النهائيات. من الجدير ذكره أن معلمة البيولوجيا المربية لانا شقير رافقت المشترك في جميع المراحل والتحضيرات التي اجتازها بتفوق، هذا بالإضافة الى طاقم المعلمين الداعم لطلابه في كل الأوقات. عرض خليل أمام اللجنة بحثا علميا شاملا استند من خلاله الى مقالة أكاديمية ومراجع مختلفة من عالم البيولوجيا. عرض الطالب الطرح الخاص به بطريقة مشوقة ومثيرة حيث جند لغة الجسد وتحدث باللغة العبرية



الفنان إياد خوري يعلن عن تأسيس فرقة موسيقية بقيادته

بسبب جائحة الكورونا. وأعلن أنه بصدد تنظيم فرقة موسيقية بقيادته، وأعلن أنه بصدد التحضير لأغان خاصة به، هذا وقدم خلال اللقاء وصلة غنائية وحظي البرنامج باهتمام المتابعين.

الأفق للإعلام - ابتداء من يوم الجمعة الماضي بدأت صحيفة "حيفا" بإجراء حوارات مع فنانين محليين بهدف إلقاء الضوء على الفن المحلي وتقديم الدعم لهذا الجانب من ثقافتنا، ويتم بث هذه اللقاءات عبر وسائل التواصل الاجتماعي وخاصة صفحة جريدة حيفا على الفيس بوك، وصفحة مؤسسة الأفق للثقافة والفنون، يجري هذه اللقاءات الإعلامي عمري حسنين، مدير عام صحيفة "حيفا".

كان اللقاء الأول يوم الجمعة الماضي مع الفنان إياد خوري، الذي استعرض أهم المحطات في مسيرته الفنية، والصعوبات التي واجهته مثل بقية الفنانين



حلويات سليمان الصداقة



كافة أنواع الحلويات الشرقية والكنافة لجميع المناسبات

sadaqa_sweets



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



سليمان الصداقة

وادي النسناس 26 - حيفا ارساليات للبيوت 077-9525359

حزب ميرتس يضع خطة ٢ مليار لمكافحة الجريمة كشرط للائتلاف

حقيقياً!

أعلن حزب ميرتس عن خطته لمكافحة العنف وإيقاف الجريمة في المجتمع العربي خلال مؤتمر صحفي، الذي أقيم يوم الأربعاء 3 آذار. إذ أن الخطة تشترط على الحكومة تخصيص ما بين 2.5 - 3 مليار شافل لعلاج ظاهرة الجريمة كما وعليها أن تؤمن ميزانية لمناخطة الخطط العلاجية. كما تلزم الخطة على التعاون من وجهاء المجتمع العربي والسلطات المحلية والوزارات الحكومية. بالإضافة الى تركيز شُرطي صوب المنظمات الإجرامية لكن بدون خلق حالة شُرطية جماهيرية زائفة. ومع تثقيف كوادر الشرطة حول احترام الثقافة العربية وزيادة الوعي بمسائل العنصرية.

كما تتكون الخطة من قسمين من أجل علاج ظاهرة العنف وظاهرة الإجرام كل على حدة. وقد شملت الخطة 5 بنود أساسية وهي: عمليات الردع وتنفيذ القانون، التنمية الاجتماعية، رفع الوعي، تطوير التربية والتعليم والتنمية الاقتصادية، من أجل بناء خطة شاملة تعالج المشكلة من كافة مناحي الحياة. كما أنها تحدد أهداف ونتائج فورية وأخرى طويلة الأمد.

قال نيتسان هوروفيتس، رئيس حزب ميرتس خلال المؤتمر: "من وجهة نظر ميرتس خطة مكافحة العنف والجريمة في المجتمع العربي هي شرط أساسي وليست شعاراً. هذه الخطة الجديدة هي شرطنا لدعم أي مرشح لرئاسة الحكومة. لأننا لا نرى هذه الأزمة كمسألة للعرب، أو كأمر هامشي، هذه مشكلة قومية من الدرجة الأولى. مئات من المواطنين البريئين يُقتلون داخل البلدات العربية. هذا أمر يستدعي العلاج الجدي والمطارئ. لا يعقل أن 72% من ضحايا القتل في البلاد هم عرب، وهم يشكلون أقل من ربع المجتمع الاسرائيلي فقط، هذه الألفة تشكل تهديداً

عيساوي فريج، المرشح الخامس من حزب ميرتس: "فخور بانتمائي للحزب العربي-اليهودي ميرتس، الذي يقول علانية وبدون خوف أن خطة مكافحة العنف والجريمة هي شرطه لدخول أي ائتلاف حكومي. شرطنا الأول هوذا وعرباً أن نرى النتائج خلال السنة الأولى لأنه للأمن والأمان نحن بحاجة لنتائج فورية حقيقية. لا لشعارات رنانة. الكل الآن يتغنى بمكافحة الجريمة والعنف، ولكن حين كانوا داخل الائتلاف صنعوا أكثر عنف وأكثر جريمة. نحن في ميرتس مجربون، إذا وعدنا أوفينا، عودوا في التاريخ عندما كنا في حكومات، اذكركم بيوسي ساريد عندما كان وزيراً للتربية والتعليم، شولميت ألوني وأمنون روبنشتاين، وكيف كان النهوض في المجتمع العربي في كافة مجالات الحياة التي كانت بمسؤولية ميرتس. سنعمل قصارى جهدنا لتكون دولة إسرائيل بالفعل دولة كل مواطنها عربياً ويهودياً".



تابعونا
جريدة
حيفا



منصور عباس: قدرة الموحدة على التأثير أعلى بكثير من قدرة القائمة الثانية

البيانبة لنتائج استطلاعات الرأي كقوة سياسية مستقلة، لا مع اليمين ولا مع اليسار، لا مع بيبي ولا مع لبرمان ولا مع ساعر ولا بينت. نحن اليوم لدينا القدرة على التفاوض بقوة وكرامة واستقلالية. وفرصتنا للتأثير لصالح شعبنا باتت أكثر".



صرح الدكتور منصور عباس، رئيس القائمة العربية الموحدة، في مقابلة تلفزيونية أجريت معه هذا الأسبوع أن "قدرة الموحدة على التأثير أعلى بكثير من قدرة القائمة الثانية، وهذا أمر واضح للقاصي والداني. عندما تنتهي الانتخابات، كل جهة تريد الموحدة كشريك أو كداعم ستكون مستعدة أن تفاوض بأضعاف ما تعرضه على القائمة الثانية". وأضاف الدكتور منصور عباس: "ما لم نمتلك نحن العرب أوراق القوة والتأثير على صناعة القرار والسياسات، لن يكون هنالك تغيير جذري بواقفنا الحالي ولا بتحصيل الحقوق".

وهذا التصريح يعكس رؤية الموحدة التي تدعو لأن يكون العرب قوة مستقلة، ليست بجيب اليسار ولا اليمين ولا المركز. قوة عربية فاعلة ومؤثرة تمثل مصالح شعبنا وجماهيرنا العربية، وتسعى لإيجاد حلول لمشاكل مجتمعنا الحارقة والكثيرة، ومستعدة لأن تناور وتفاوض بين المعسكرات المختلفة لتحقيق ذلك مع الحفاظ التام على ثوابتنا الوطنية والدينية. وبحسب الموحدة فإن "قوتنا تتعلق باستقلاليتنا وبمرونتنا كعرب. ففي اللحظة التي أدخل فيها المفاوضات وأنا محسوب ضمناً على معسكر ما، فإن قوتي في المفاوضات اتكون أقرب الى الصفير، الموحدة اليوم غيّرت الموازين، وأصبحت تمتلك أوراقاً للضغط والتأثير، وخرجت من تبعية المعسكرات الصهيونية، وأصبحت تعترف وتوضع في الرسوم

חיפה
Haifa

طلب
دعم

للسنة المالية 2021

للمؤسسات الفعالة التي لا تهدف الى الربح وتعمل لصالح الجمهور في حيفا

تعلن بلدية حيفا للمؤسسات الفعالة في مدينة حيفا والتي لا تهدف الى الربح، والتي تنشط لصالح الجمهور في مجالات متعددة، مثل: التربية، الشببية، الثقافة، الدين، الصحة، الرفاهية، الرياضة إلخ، بأنه بإمكانها التوجه بطلبات دعم مالي من قبل بلدية حيفا.

يمكن الاطلاع على معايير الحصول على الدعم في موقع الانترنت أو لدى الموظف المسؤول عن الدعم.

(يمكن التوجه بواسطة الهاتف: 04-8356082، في الأيام من الأحد وحتى الخميس في الساعات: 09:00 - 14:00)

يمكن الحصول في موقع الانترنت للبلدية على نماذج لتقديم الطلبات أو التوجه هاتفياً فقط للحصول على نماذج تقديم الطلبات.

سيتم تحديد حجم الدعم المالي حسب المعايير، نطاق الميزانية وعدد المؤسسات التي تفي بالمعايير. البلدية غير ملزمة بتقديم ذات حجم الدعم الذي حصلت عليه في الماضي.

للمؤسسات الفعالة التي لا تهدف الى الربح وتعمل لصالح الجمهور في

كل طلب للدعم يجب أن يُرفق بالمستندات المطلوبة.

الموعد الأخير لتقديم الطلبات: يوم الثلاثاء، 6/4/2021

لا تُقبل الطلبات بعد هذا الموعد.

< WWW.HAIFA.MUNI.IL

أعمال وريادة أعمال < معلومات عامة في دعم المؤسسات غير الربحية

فلافل

أبو إميل

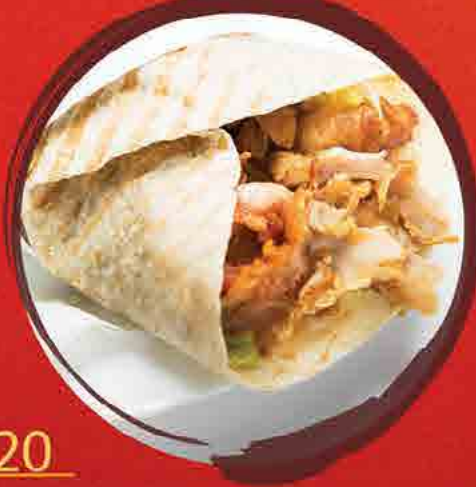
يادارة: بيتر شحادة

جديد

شوارما برجيت
على الفحم

ابتداء من يوم الأحد

رغيف 27 ₪



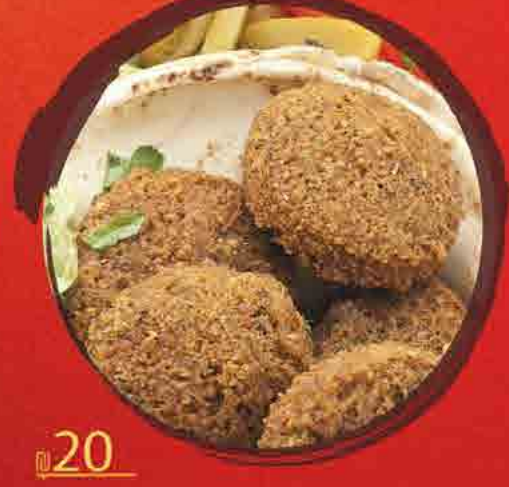
20 ₪

لفة سوفلاي



25 ₪

كغم عجينة فلافل



20 ₪

رغيف فلافل + مشروب خفيف

سوفلاي

حملة خاصة خلال فترة الصيام

04-8845841

حيفا - عين دور 22 (مقابل كنيسة الكاثوليك)

مستشارك القانوني للعقارات



سمير خوري
محام

هل أنتم بصدد اتفاقية عقارات؟! بالتوفيق

شراء شقة، بيت، قطعة أرض، عقار تجاري، أو كل عقار آخر. هي عملية شراء بنسبة خطورة عالية. حيث هنالك الكثير من الأشخاص لا يتعاملون بجديّة في الفحوصات التي تسبق عملية الشراء. فحوص غير مهني قبل عملية الشراء للعقار أو أي استثمار في مجال العقارات ممكن أن تؤدي الى عواقب وخيمة في المستقبل. يُفضل عدم التساهل في الفحوصات الاستباقية. فحوص جاد ومهني قبل شراء العقار تضمن لك صفقة عقارية ناجحة تترجم بتخفيض التكاليف الإضافية والتي تشمل تخفيض ضرائب الأملاك والمصروفات الأخرى، والتي تضمن لك الهدوء النفسي خلال الصفقة، التي من المتوقع أن تكون الصفقة الأكبر في حياتك.

قبل تنفيذ الصفقة، الخطوة الأولى تتطلب منك قراءة جيّدة في مستند الطابو وفهم معنى ومضمون الملاحظات الموجودة في المستند ومدى تأثيرها على تنفيذ الصفقة. بالإضافة لهذا، وفي إطار اتفاقية البيع ضروري جدا التطرق لكل ملاحظة واردة في المستند، وطريقة الاستمرار في معالجتها. يجب اشتراط التقدم في الصفقة بمعالجة ملاحظات التحذير إذا اقتضت الحاجة، وتوضيح تسجيل ملاحظة التحذير لصالح الشاري كشرط أساسي وأولي في الاتفاقية.

اتفاق مبدئي للبائع Zichron Dvrim

في هذه الحالة مستوى الخطورة أقل، هذا في حالة إذا كان موجودا أصلا. لا توجد خطورة مالية، ولا توجد خطورة بالنسبة لصلاحية العقار - لكن هنا قضية انعدام الخطر هو أمر محدود الضمان. في اللحظة التي فيها البائع يقوم بالتوقيع على الاتفاق المبدئي، من جهته تمت الصفقة. الأمر الذي يؤدي الى الهبوط في التوتّر في أعقاب اليقين الأكيد لحدوث الصفقة. وأحيانا ممكن أن يقوم البائع بتمديد الوقت وبالتالي يعرقل تميم الصفقة. لهذا يستحسن عدم توقف البائع عن نشر إعلان العقار للبيت. فحتى لو حصل هذا الأمر بعد التوقيع على الاتفاق المبدئي، وهذا الأمر يمكن أن يؤدي الى عدم إبرام الاتفاق النهائي بين الطرفين حيث يبدو أنّهما غير جاهزين للتوقيع على اتفاقية البيع، عندها البائع يخسر وقتا ثمينا

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 متعلّق به.

ليلى علوي تعود إلى الدراما بعد غياب 5 سنوات ب "ست الهوانم"



أعلنت الفنانة ليلي علوي، تعاقدها رسميا على بطولة حكاية "ست الهوانم" المقرر عرضها ضمن حكايات مسلسل "زي القمر" وهو أول عمل تلفزيوني لها منذ العام 2016 عندما شاركت في موسم رمضان بمسلسل "هي وداقني" مع النجم خالد الصاوي. وتقدم ليلي حكاية "ست الهوانم" في 5 حلقات فقط، وسيعرض المسلسل خارج موسم دراما رمضان 2021، ولم يتم الإعلان عن بقية أبطال الحكاية حتى الآن. يذكر أن ليلي تم اختيارها مؤخرا لرئاسة لجنة تحكيم مسابقة الأفلام الروائية. بالدورة المقبلة لمهرجان البحرين السينمائي وتضم اللجنة في عضويتها كلا من الفنان السعودي إبراهيم الحساوي والناقد البحريني أمين صالح.

قصة بلد لابن البلد

والتي تسيطر عليها العقلية الرجعية والطائفية لتسلب ضحكة أهلها العفوية. وتعكر صفو أجوائها وسمائها المكفّرة وقمرها الساطع ونجومها المشعة. وتحت عنوان قصة بلد، حيث افتتح مقهى في إحدى المنازل العريقة في السوق القديم. ذات الأهمية التاريخية الكبيرة، الذي وللأسف تم إغلاقه منذ أكثر من عشر سنوات، ولم تهتم أية مؤسسة بإعادة افتتاحه إلا عندما تغني فيروز "زورنا كل سنة مرة"، إلا أن هذه المعادلة تغيرت هذه الأيام إلى كل خمس سنوات مرة، وذلك في إطار مهرجان نظمته شبكة المراكز الجماهرية في البلدة، يلعب من خلاله الفنان عفيف شليوط شخصية صاحب مقهى ليرجعنا نعيش أيام زمان، أيام العفوية والصراحة بحضور حشد كبير من المدعوين، واستضافة شخصيات وفنانين، وعلى أطلال وذكريات وأنغام الموسيقى الأصلية، ارتشف الحضور القهقهة العربية الأصيلة، حيث كان الحضور في قلب الحدث وجزءا منه. رماح، التي تقدر مثل هذه الإنجازات تبعث بألف همسة تقدير وعرفان ونقول: شليوط، سلامة، عنتير وغيرهم من الفنانين سيظلون يعزفون على الغيتار وهي مكسورة، لأن عزفهم مميز، وكلماتهم عذبة تجعلنا نحلّق عاليا رغم الإهمال، وقلة الدعم، التقدير والتشجيع. وسنظل معا أبناء البلد الواحد نردد: ويكفي أنها بلدي لأهواها، التي نريدها أبية، شامخة، أسرة واحدة، تعمل معا على تهينة الأجواء المريحة بعيدا عن مظاهر العنف والتجريح والخطاب الطائفي.

معين أبو عبيد



إبر ودبابيس - يوم واحد؟

- يوم واحد فقط للمرأة؟ ويوم واحد فقط للأمر؟ وبقية أيام السنة؟
- كم جمعية ومؤسسة في بلادنا والعالم قامت للدفاع عن حقوق المرأة؟
- ولكن زادت الحوادث التي تتعرض لها المرأة، وأصبحت حياتها في خطر..
- يوم قتل، يوم ضرب، يوم تعذيب، يوم تهديد، يوم اغتصاب، يوم تهجير..
- صرنا نعد النسوان الموتى كل شهر وكل أسبوع.. حوادث وتحقيقات شرطة..
- العالم اللي يكرم المرأة، لازم يدافع عنها وعن حقوقها، وعن أولادها..
- لكن، هو يقتل المرأة ويظلمها ويحرمها من حقوقها.. ويستغلها أشنع استغلال..
- صارت المرأة تشتغل إلى جانب الرجل، ولكنها ضلع قاصر بالنسبة له.
- حتى لو انتخبها، لا يحترم المرأة القادرة على إدارة بيتها، وإدارة بلدها، وإدارة وطنها..
- حتى الزعماء والقادة في الشرق يستحو لما يلتفوا بوزيرة، أو عضو برلمان أو رئيسة..
- قالت خالتي نبيهة: اللي يستحي بالمرأة، يستحي بأمه، ويخجل بأخته وبابنته.
- بلاش عقول متحجرة ورجعية.. لأنه لولا المرأة ما جاء أي رجل إلى الوجود..
- حبّوها وارفعوها فوق روسكم كل السنة..

أبو الياس

حكمة العدد

كايد عبود

لو أمطرت السماء حريّة لرأيت
بعض العبيد يحملون المظلات

توصيلات في شفا عمرو والمنطقة



مخبز النور | حي العيه بجانب محطة الاطفاء

للاطلب : 049861990



الأغنية العطشى



إياس ناصر

ففتشْ عنه سِهامُ النَّارِ!
ماذا نَفعلُ يا أُختي...
إنْ صارَ القتلُ سَبيلًا وخِيارًا!
حيفا تَسألُ عن كرمِها..
عكا تَبحثُ عن مَرَفِها..
لا شاطئَ يَعرفُهُ البَحارُ!
لكنِّي باقٍ يا أُختي..
كالنَّقشِ على جلدِ الأحجارِ،
أهوى وطنًا.. أحكي وطنًا
أتلو وطنًا... في كلِّ مكانٍ!
وأسافرُ أغنيةً عطشى
مُتَرَعَّةً من عشقِ الأوطان...
فالحزنُ كبيرٌ كالإعصارِ!
والأملُ الصَّابرُ يا أُختي
يَعجُننا في زَيْتِ الإصرارِ!
يا أُختي...
يا هَمَسَ الشَّمسِ ونارَ النَّاي
ويا وطنًا مجهولَ الأقدارِ...
لي أملٌ منك وأغنيةٌ
نُشعلُها من زَيْتِ الأحرارِ!

يَمُنحُني وجْهُكَ
ألفَ سلامٍ وسلامٍ
في وطنٍ مذبوحِ الأقدارِ!
يَمُنحُني معنًى مجهولًا
تَعرفُهُ أهائُ الأحرارِ...
يَمُنحُني لغةً من مطرٍ،
وبقاءً من سَفَرِ الأشجارِ!
ماذا نَفعلُ يا أُختي؟
في هذا البحرِ الطَّائشِ
من زوبعةِ الأخبارِ...
هَدْمٌ... ودماءٌ... وجراحٌ
تتغلغلُ فينا كالمسمازِ..
ماذا نَفعلُ
حينَ يَصيرُ اللَّيلُ ضياءً...
والهدمُ بناءً، والسَّمُّ دواءً،
والظلمُ شعارًا...
ماذا نَفعلُ
حينَ يَصيرُ الثَّعلبُ
كالعصفورِ وديعًا
ويُخَيُّ ذيلَهُ خلفَ ستارٍ!
ماذا نَفعلُ يا أُختي
حينَ يَجوبُ الذَّئبُ شوارعنا
ويَمزُقُ أعناقَ الأزهارِ...
أَحْمَدُ يَدْرُسُ في غِرفَتِهِ
ويَفْتشُ عن قلبِ مريضٍ..
ودواءٌ يَستجدي الأعمارَ!
أَحْمَدُ يَخْرُجُ من غِرفَتِهِ

"لعبة التدرج" فيلم قصير للمخرج نديم حامد يكشف عن مصادر العنف والتنمر في مجتمعنا

العنف، التنمر، العنف ضد المرأة، مواضيع مجتمعتنا العربي يعاني منها ويتمنى أن يتحرر منها. الكثير من الأفكار والمبادرات يتم طرحها بشكل دائم ولكن النتيجة في تدهور دائم وجميعنا نقف عاجزين أمام هذه المأساة التي نشهدها يوميًا وبعضنا يعلق آماله



على السياسيين والحكومات القادمة.

المخرج والموجه الذاتي، ابن الناصرة، نديم حامد، أخرج في الماضي عدة أفلام قصيرة وأغاني مصورة وإعلانات تجارية. واليوم، يقدم لنا تجربة جديدة وفريدة سينمائية، فيلمه القصير الإرشادي "لعبة التدرج" الذي يسلط فيه الضوء على الأسباب

أسرار الأعشاب

أكليل الجبل (الروزمري)

هنير مخول



فوائد أكليل الجبل مذهشة تجعلك مصرا على استخدامه. تثبت الأبحاث والدراسات يوم بعد يوم الفوائد الجمّة لعشبة أكليل الجبل.

يستخدم هذا النبات العطري لنكهته المميزة للعديد من الأطباق في مختلف أنحاء العالم لما يتميز به من رائحة نقادة وطعم جيد. أكليل الجبل يعمل على زيادة تدفق الدم إلى المخ وبالتالي يصل الأكسجين بشكل جيد. الأمر الذي من شأنه تعزيز الذاكرة والتركيز.

يحتوي على مواد مضادة للأكسدة. إن الاستهلاك المنتظم لأكليل الجبل يمكن أن يساعد في الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب، النوبات القلبية، السكتة الدماغية، وذلك عن طريق منع انسداد الشرايين وتكون الجلطات.

يساعد على نمو الشعر ويعمل على تدليك جلدة الرأس بقليل من إكليل الجبل يحميه من الضعف والتساقط لدى كل من النساء والرجال.

يحتوي أكليل الجبل على العديد من مضادات



الأكسدة ومادة الكانوسول. وهي تعد مركبا قويا في محاربة الخلايا السرطانية. الدور الشعاع لهذه العشبة العطرية في محاربة سرطان البروستاتا على وجه الخصوص. يحتوي أكليل الجبل على العديد من مضادات الالتهابات.

يحتوي على مركبات تساعد في تحسين عملية الجهاز الهضمي وبالتالي يساعد في الوقاية من مشاكل الجهاز الهضمي. يتميز زيت أكليل الجبل بخصائص قوية مضادة للجراثيم والفيروسات. يمكن إضافة أكليل الجبل إلى أنواع مختلفة من الأطعمة مثل اللحم والدجاج والأسماك.

يمكن تناوله كمشروب ساخن. خل أكليل الجبل قادر على القضاء على العدوات التي تسببها الكائنات الدقيقة مثل الفطريات أو الفيروسات وغيرها وتخليص الجسم من السموم التي قد تسبب العديد من الأمراض وخاصة الموجودة في الكبد.

طرد الغازات من البطن وتحسين الحالة المزاجية للشخص ووقاية من الاكتئاب. بالإضافة إلى علاج آلام الرأس.

جومانا مراد تدعم قضايا المرأة بحكاية "مش حنفرج بيكي"

حكاية "مش حنفرج بيكي" تعد البطولة المطلقة الأولى للنجمة السورية جومانا مراد في الدراما المصرية. وي طرح قضية تأخر زواج الفتيات، والضغط التي يمارسها المجتمع على الفتيات وتدفعهن للقبول بأي عريس هربا من شبح العنوسة. وتجسد جومانا خلال أحداث العمل شخصية فتاة تدعى أماني ويخرج المسلسل محمد حماني.

بدأت الفنانة جومانا مراد تصوير أولى مشاهداتها في مسلسل "حكايتها" الذي تشارك في واحدة من ضمن حكاياته بعنوان "مش حنفرج بيكي"، وسيتم عرض حكايات المسلسل خلال شهر مارس الجاري تضامنا مع احتفالات اليوم العالمي للمرأة، حيث تقدم كل حكاية قضية نسائية تواجه السيدات في مجتمعاتنا الشرقية.





המפגש של יוסף

מגוון בשרים מעושנים



052-7818191

רח האיסלקים 5, חיפה

طريقنا مع العلاج الوظيفي

ورود حسنين



واضح ونظام ألوان محايدة.

مساعدة الأهل والمعلمين على تقدير مدى الأنشطة التي تحدث بشكل طبيعي والتفاعلات داخل البيئة التي توفر المدخلات الحسية، ومراقبة الاهتمام ومستوى النشاط.

التحقق من العوامل البيئية فيما يتعلق بمشاكل الطفل. مثل الأبعاد المناسبة للكرسي والطاولة لمعالجة ضعف التحكم، واختيار وضع الجلوس لمعالجة عجز حركة العين وتوفير جهاز خاص لمساعدة الأداء في الكتابة اليدوية.



لإنهاء كل مهمة لضمان إتباع الخطة. تشجيع التواصل البصري أثناء الحديث لضمان التركيز وفهم المطلوب. تقليل نسبة المشتتات سواء كانت سمعية أم بصرية كالصور الملونة والأصوات، واستخدام وسيلة توضيحية واحدة في التعليم، بحيث يتم تغيير كل فترة للتنوع في التعليم وعدم الملل.

استخدام الألعاب التي تعزز التنظيم والبناء. مثل المكعبات وبناء الأشكال الهندسية، استخدام الألعاب التي تتوافق مع المهارات الموجودة لدى الطفل، وذلك لتعزيز ثقته بنفسه واختبار النجاح وقدرته على العمل والانتظام.

وضع أنشطة لتعزيز العلاقات الاجتماعية وزيادة مهارة التواصل وضبط النفس وتقليل الاندفاعية والتسرع. تنمية مهارات اليد الدقيقة والمهارات الكتابية، والمهارات الحركية البصرية، والإدراك، تظهر هذه المشكلات في الإنتاج النهائي لأداء الطفل حيث أن الاندفاعية ونقص الانتباه وسرعة الملل تؤدي إلى ناتج ضعيف مقارنة بعمر الطفل وقدراته.

العوامل البيئية المختلفة قد تساهم في تقديم أنماط سلوكية مختلفة في الأطفال الذين يعانون من فرط الانتباه والتعديل المناسب سوف يساعد على مشاركة الطفل في مهن مختلفة. توفير بيئة هادئة مع تحفيز أقل أمر مرغوب فيه للتحكم بالاهتمام وتعزيز التنظيم الذاتي، مثل الفصول الدراسية مع تخطيط

هناك أهمية بالغة للاكتشاف المبكر والعلاج وذلك بسبب الأضرار المحتملة لتحصيلات الدراسة وللمجال الاجتماعي والنفسي التطوري. المشكلة الرئيسية من الناحية السلوكية هي فقدان وجهات النظر بشأن ردود الفعل السلوكية التي تؤدي إلى الاندفاعية.

في أعقاب ازدياد الوعي لهذه الحالة. يتم تشخيص غالبية الطلاب قبل وصولهم للمرحلة الإعدادية أو الثانوية، إلا أن هناك نسبة كبيرة من طلاب الصفوف الابتدائية الأولى (الأول - الرابع) والذين يعانون من مشاكل الإصغاء والتركيز بدون فرط في النشاط، بالأخص أولئك الذين يتمتعون بقدرات فكرية عالية تمكنهم من مواجهة القيود بشكل ناجح نسبيًا. لطالما ما زالوا في الصفوف الأولى. عدم تشخيص الاضطراب قد يؤدي إلى أعراض جانبية حسية، اجتماعية وسلوكية.

خطوات العلاج الوظيفي لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

إتباع روتين يومي عن طريق التخطيط وإعداد الجداول ثم استخدام المنبهات بوضع وقت محدد

يمكن للأطفال المصابين بفرط الحركة وقصور الانتباه، أن يكون لديهم صعوبات في التعلم ولكن في المقابل يكونوا ناجحين في المدرسة. وبمساعدة أخصائي العلاج الوظيفي يستطيع الطفل أن يتعلم إتقان المهارات اليومية والاندماج في المدرسة والبيت.

يقيم أخصائي العلاج الوظيفي الطفل في المنزل والمدرسة ليقرر كيف يؤثر مرض فرط الانتباه على قدرة الطفل في أداء المهام والمشاركة في البيت. ويقترح برنامج يوضح الآثار الجسدية والسلوكية والعاطفية لفرط الانتباه، ويحدد الأهداف التي تساعد الطفل على التغلب على المرض. يستخدم المعالج التكاملي الحسي لتحسين البيئة في التقليل من الإزعاج والمشتتات الناتجة عن وجود الوسائل المرئية والسمعية والحسية.

كيف يتم تشخيص الطفل. يجب أن تظهر عليه الأعراض قبل سن الثانية عشر، أن تحدث الأعراض في مكانين مختلفين على الأقل (البيت، المدرسة، العمل...)، تؤثر بشكل سلبي وكبير في جوانب متعددة من حياته (اجتماعيا، مهنيا، تعليميا). أن تستمر الأعراض لأكثر من ستة أشهر وألا يكون ظهورها نتيجة لحالة عاطفية مرضية أو عقلية. يجب أيضا التأكد من قبل الطبيب المختص من عدم وجود أمراض أو اضطرابات أخرى مشابهة في أعراضها لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. وأن تظهر ستة أعراض أو أكثر من أعراض المرض على الطفل.

صحتك بالدنيا

أفضل أنواع الرجيم

ميرفت هليل غريب
مستشارة وعالمة
بواسطة الغذاء



يمكن أن تكون خطرة على صحتك وتضر بأعضائك الداخلية وتسبب لك ضررا لا رجعة فيه.

6. تذكر دائما أن فقدان الوزن ليس سحرا ويتطلب منك العمل الجاد، حيث من المهم جدا العمل على تغيير عادات الأكل الخاطئة واعتماد العادات الصحية الأخرى التي ستساعدك على إنقاص الوزن بشكل صحيح والحفاظ على النتائج بمرور الوقت.

وختاماً.. قبل ان تبدأ جولة الرجيم التالية.. توقف لتفكر!!

فأفضل أنواع الرجيم هو نظام غذائي صحي وصحي ويلانمك ويجعلك تتقدم نحو الوزن المثالي والمناسب لك بخطوات آمنة تحافظ على صحتك.



الغذائية الأساسية له، وكرد فعل يبطئ الجسم عملية التمثيل الغذائي وبالتالي يتوقف فقدان الوزن في مرحلة ما، وبالإضافة لذلك هذه النوعية من الحميات تخل بالتوازن الهرموني في أجسامنا وخاصة بتوازن هرمون الجوع (الجرلين) وهرمون الشبع (الببتين) وسرعان ما يدفعك الجسم لتناول الطعام بشراهة لأنك ستشعر بالجوع طوال الوقت فإن استطعت فقدان وزنك في البداية سوف تشعر بصعوبة فائقة في الحفاظ على النتيجة لتجد نفسك تاكل دون توقف حتى تستعيد ما فقدته من الوزن وأحيانا أكثر.

4. هام جدا ممارسة التمارين الرياضية حتى يكون فقدان الوزن يعود الى أن الجسم يفك الخلايا الدهنية ولا يفك كتلة العضلات. فبالنشاط الجسماني تحفز الجسم على تفكيك الدهون. التمرين مبارك في كل الأوقات، ولكن الرياضة الصباحية (قبل الإفطار) ستشجع الجسم على حرق الدهون، ومن ناحية أخرى، ستشجع الرياضة المسائية الجسم على بناء كتلة العضلات (وهو أمر هام أيضا لعملية إنقاص الوزن).

5. ابتعد عن منتجات وحبوب إنقاص الوزن المختلفة التي تباع لك بطريقة غير خاضعة لرقابة وزارة الصحة، فهذه الحبوب والمنتجات

كل شيء، تماما كما أنك لن تبني منزلا بنفسك لأنه من المهم بالنسبة لك أن تكون مهمة البناء صحيحة وأمنة، كذلك هو الحال بالنسبة لصحة جسمك. فمستشار التغذية سيعرف أن ينصحك بالقائمة الغذائية التي تحتوي على مكونات ضرورية لصحتك، بالطبع يوجد متخصصون مختلفون يعالجون بطرق مختلفة فريدة لهم، فهناك برامج مختلفة لفقدان الوزن ويجب عليك اختيار المختص الذي تتواصل مع أسلوب علاجه.

2. لا يوجد نظام غذائي واحد يناسب للجميع، فنحن أشخاص مختلفون وما يناسب شخصا ما لا يناسب دائما شخصا آخر، إذا تمكن شخص ما من إنقاص الوزن في برنامج معين لفقدان الوزن، فهذا ليس بالضرورة ملائما بالنسبة لك. لذلك مهم جدا تخطيط القائمة اليومية بشكل يلائمك بشكل شخصي ولانم احتياجاتك ونمط حياتك.

3. الابتعاد عن الحميات الغذائية التي تقوم بتجويبك، في بعض الأحيان يختار الناس أنظمة غذائية غريبة مثل تناول نوعا واحد من الطعام معتقدون أنهم حينما يمنعون جسمهم عن الأنواع الأخرى سيصلون الى الوزن المرغوب وبأسرع وقت، تلك الحميات ضارة بشكل لا رجعة فيه للجسم فهي لا توفر العناصر

قبل البدء في أي نظام غذائي، من المهم أن تتوقف ونطرح على أنفسنا عددا من الأسئلة المهمة:

هل هذا النظام الغذائي مناسب لي؟ هل هو مناسب لنمط حياتي؟ هل هو صعب علي أم أتبعه بشكل طبيعي؟ وهل الرجيم يعود بالصحة لجسدي أو أنه يسبب الضرر له بشكل من الأشكال؟

من المهم أيضا التحقق من أهدافي فيما يتعلق بوزن جسدي، فهناك فرق سواء كنت مهتما بفقدان الوزن بسبب وجود حدث أو حفل زفاف وأنا مهتم بالتخلص من وزني لأبدو جيدا في هذا اليوم أو لربما هدفي هو إنقاص الوزن لأن صحي مهمة بالنسبة لي والوزن الزائد لا يساهم في ذلك، أو انني أرغب في إدارة حياتي بشكل صحيح والوصول إلى الوزن المطلوب والمحافظة عليه بمرور الوقت وعدم إعادة كل الوزن الذي فقدته مرة أخرى.

فبرنامج إنقاص الوزن الذي تختاره تأثير كبير على جسمك، البرنامج الذي اخترته لمدة شهر له تأثير طويل المدى على جسمك ووزنك وصحتك، وفي المقالة التالية سأشير لبعض الأمور المهمة التي يمكن أن تساعدك في اختيار البرنامج الغذائي المناسب عندما تقرر أن تفقد الوزن وتحافظ على النتيجة والأهم من ذلك أن تحافظ على صحتك.

1. قم باستشارة خبير تغذية ولا تفترض أنك تعرف

أحداث قبل الاسراء والمعراج (1442 هجري)



الشيخ رشاد أبو الهيجاء

(إمام مسجد الجرينة ومأذون حيفا الشرعي)

كلما هل علينا هلال شهر رجب، الذي هو من الأشهر الحرم لأن الأشهر الحرم ثلاثة سرد وواحد فرد: أما السرد ذو الحجة وذو القعدة ومحرم، أما الفرد فهو شهر رجب. قال تعالى (إِنَّ عِدَّةَ الشُّهُورِ عِنْدَ اللَّهِ اثْنَا عَشَرَ شَهْرًا فِي كِتَابِ اللَّهِ يَوْمَ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ مِنْهَا أَرْبَعَةٌ حُرُمٌ، ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ، فَلَا تَظْلِمُوا فِيهِنَّ أَنْفُسَكُمْ : وَقَاتِلُوا الْمُشْرِكِينَ كَافَّةً كَمَا يُقَاتِلُونَكُمْ كَافَّةً : وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ)، فهلاله هبل علينا ذكريات عطرة طيبة من سيرة رسول الله والتي تدل على مدى المعاناة التي عاناها هو وأصحابه حتى أوصلوا لنا رسالة السماء. فمن أسلم مع رسول الله لربه لقي أشد ألوان العذاب بشكل فردي أو جماعي، فلم يتردد قريش في استعمال كل ألوان العذاب مثل الكي بالنار أو الضرب والشتم والاستهتار، فعمار بن ياسر كان يَكْوَى بالنار ثم يُغمس بالملح ليزداد ألمه، وكانوا يلحون عليه أن يكفر بالله ويذكر اللات والعزى (أصنام إلهم) بالخير فمن شدة ما نزل به من أذى ذكر اللات والعزى بخير فاطلقوا سراحه فجاء يمشي على استحياء إلى رسول الله وقص عليه خبره فقال له رسول الله (كيف تجد قلبك؟ قال: مطمئن بالإيمان. قال رسول الله: فإن عادوا فعد). بمعنى ما دام قلبك مطمئن بالإيمان فإن عادوا إلى تعذيبك فاذكر اللات والعزى بخير حتى لا يصيبك مكروه، أما والداه ياسر وسمية فقد قُتِلَا، فكانت سمية أم عمار أول شهيدة في الإسلام، أما بلال فالقي في الصحراء على الرمل ووضعوا على بطنه حجرا وركلوه بأقدامهم ليترك دينه فأبى وكان يردد أحد. أحد. وصهيب الرومي كان يوضع على حجارة أوقدت عليها النار حتى احمرت حتى حضرت بظلمة الحفر إلى يوم لقي الله وزيره عمي بصرها وعثمان بن عفان يعلق ثم توقف النار من تحته وغيرهم الكثير فأشار رسول الله على أصحابه بالهجرة إلى الحبشة، وفعلا تمت الهجرة إلى الحبشة ولكن الرسول بقي يصارع ويقارع الطغاة من أهل قريش فكان مما لقيه رسول الله على أيديهم أن قريش تعلن حصارا شاملا اقتصاديا واجتماعيا ومعاناة نفسية على رسول الله وعلى البطن الذي هو منه (بنو عبد مناف)، حيث شمل الحصار بوثيقة علقت في الكعبة أن الحصار يشمل كل بني مناف مسلمين وكفار. فلا يزوجه ولا يتزوجوا منهم. ولا يبيعونهم ولا يجالسونهم ولا يدخلون بيوتهم ولا يكلمونهم ولا يقبلوا من بني هاشم صلحا ولا تأخذهم بهم رافة ولا يشترى منهم ولا يبيعونهم حتى يسلموا رسول الله ليقتلوه وهذا الحصار استمر ثلاث سنين فكان النساء والصبيان يبكون من شدة الجوع وأكلوا ورق الشجر والجلود فجاءت مجموعة من المشركين أخذتهم الحمية وقاموا إلى الوثيقة ليمزقوها فوجدوا أن دودة الأرض قد أكلتها. وأتهم رسول الله بالسحر والكهانة والكذب. فقرر رسول الله التوجه إلى الطائف لعله يجد متسعا لنشر دعوته فقال له أحدهم: ما وجد الله أحدا يرسله غيرك؟ وقال آخر: والله لا أكلمك أبدا، لكن كنت رسولا من الله كما تقول لأنك أعظم خطرا من أن أزد عليك الكلام، ولئن كنت تكذب على الله ما ينبغي أن أكلمك، فطلب منهم الرسول الكتمان ليعود إلى مكة ولكمهم سلطوا عليه الغلمان والنساء

صديقي وحوار انتخابي هادئ



زياد شليوط

عاد إلى صديقي مرة ثانية، نكسو وجهه مسحة من الهدوء المصطنع، ليفتح معي حوارا جديدا، متجنباً إثارة تحفظي أمام موجات الغضب التي تعتربه عادة خلال محاوراته الساخنة. بعد التحية والسلام وكلام العلاقات الاجتماعية الطيبة التي تربط بيننا، بادرني بالقول:

- يا أخي لم أعد الاحتمال أكثر أريد أن أتحدث إليك..
- هات ما عندك، ما مشكلتك اليوم؟
- هي ليست مشكلتي الشخصية بل مشكلتنا جميعا.
- وسألته عن مشكلتنا الجماعية طالبا توضيحا منه، فاستأنف:
- كنا شعبا واحدا موحدًا، أو هكذا خيل إلينا، ورغم الاختلافات في الأفكار والآراء بل المعتقدات، إلا أننا عرفنا كيف نتفق ونتبعد عما يفرق. لكن ما حدث في الشهور الأخيرة لا يبشر بالخير، فهو ينسف كل ما اتفقنا عليه.
- وما هو الجديد في الأمر؟ متى كنا على رأي واحد؟ هل نسيت معارك داحس والغبراء السابقة؟
- نعم إنني أذكر.. لكن الحالة في هذه الجولة مختلفة كليًا. في السابق كنا نختلف لكن كانت لدينا ثوابت وروادع متفق عليها، منذ متى كنا نسمح للأحزاب الصهيونية واليمينية منها بشكل خاص بالدخول إلى بيوتنا رغم كل خلافاتنا ونقاشاتنا؟
- بل فلنسال متى كنا نهول للترشح في تلك القوائم المعادية لشعبنا وقضاياه العادلة؟ صحيح وأضيف ما هذا الانزلاق الخطير في الدعاية الانتخابية؟ هل باتت الكنيست معبدا للصلاة والعبادة؟ ما هذه الكراهية المتصاعدة، والتي تعكس حقدا وحسدا دفينا غير مبرر؟
- تقتصد تلك العبارات المقززة التي تصف مجموعة ما "مجموعة الطحينة"، وهنا أسأل معك منذ متى نلجأ ونتجه لضرب مؤسساتنا ومبادراتنا وقلاعنا الاقتصادية والثقافية؟ هل من العقل والمنطق أن تتمحور الدعاية الانتخابية حول الطحينة والمثليين وإلغاء قطاعات من شعبنا؟

اذن، فلنعلنها صراحة بأننا ليسنا شعبا واحدا وأننا كنا نتوهم ذلك ونستتر على حقيقة أمرنا. هل تقصد ما نشهده من تراجع وانحياز لكل القيم الاجتماعية. انظر ما يجري في واقعا! لم يبق حزب سياسي إلا ودخل بلداتنا وحاتنا وبيوتنا، ويستقبل بالترحاب وكأن شيئا لم يكن. اتركك من هذا يا صديقي، كل ما تراه وما تسمعه ستذروه الرياح بعد الانتخابات.. هكذا نحن مثل زجاجة الصودا نفور بسرعة ونهدأ بسرعة. هل تظن بأننا بعد الانتخابات سنعود أخوة، كما كنا نطالب على بعض ونقف معا في المحن؟ أجل.. أجل هذا ما أراه، فهذه ليست المرة الأولى التي نفترق بها ونعود ونلتقي. يا ليتك تكون محقا في ذلك.. اني لا أشاركك هذا التفاؤل، لأنني أرى بأن الأمر مختلف كليًا هذه المرة. هل تعرف معنى أن تلقي بنفسك في حضن عدوك وتتنازل له عن كرامتك، هل تعرف معنى ذلك، كيف ستعود بعد ذلك إلى حضن شعبك وكأن أمرا لم يكن؟ ربما نعود إلى حالة التمثيل مع بعض وعلى بعض..

هنا تركني صديقي وابتعد عني وهو يتمتم بينه وبين نفسه بكلام لم أفهمه، وخشيت أن يرتفع منسوب الإحباط لديه، وأخذت أفكر ماذا عساي أن أفعل لأبعد عنه ذلك الخطر النفسي والمعنوي.

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





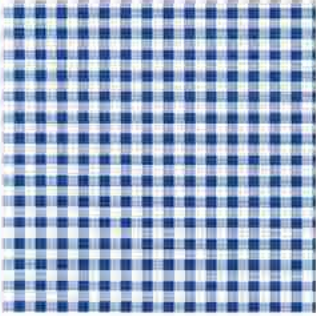
عالموضة

كيتي عيسى

زاوية الأزياء مع مصممة الأزياء ومتسقة الملابس

Gingham

قماش قطعي خفيف الوزن، منسوج بالطريقة العادية، يتميز بتكرار المربعات وعادة ما تدمج بين ثلاثة درجات، الأول ملون، الثاني أبيض، والثالث مزيجاً منهما معاً، أي أن اللون الأول بدرجة فاتحة. يعتبر نمط Gingham مرادفاً للجمال الصيفي والريفي.



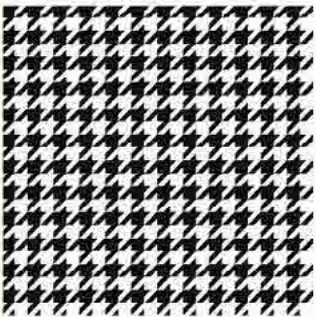
Meander/Greek Key

نمط متشابك أصله يوناني، وهو إطار زخرفي مبني من خط متصل على شكل نموذج متكرر، وكما يشير اسمه فهو شائع الاستخدام في اليونان، وعلى الرغم من وجوده غالباً في التفاصيل المعمارية، ولكنه يستخدم اليوم في كل شيء يخص الموضة سواء كان في الملابس، الفراش وحتى الأدوات المنزلية.



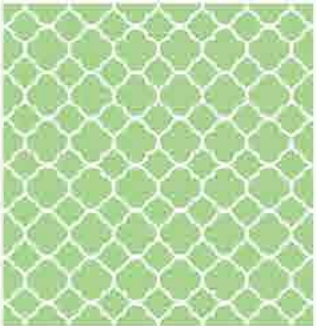
Houndstooth

نشأ هذا النمط من الصوف المنسوج في الأراضي المنخفضة الاسكتلندية، يتميز نمط النسيج الشائع هذا بأشكال مجردة متكررة رباعية الرؤوس، ويتم استخدام مرادف آخر له في عالم الموضة وهو "Pepita".



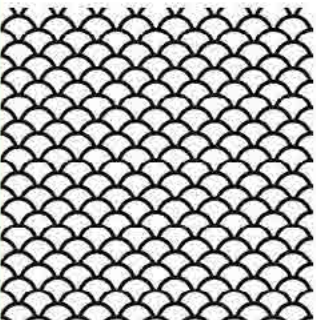
Quatrefoil

معنى اسم النمط الحرفي هو "رباعي الرقائق"، وهذا أمر منطقي نظراً لشكله الزخرفي العام المكون من أربع أنصاف دوائر، الأشبه بنبتة البرسيم رباعية الأوراق.



Scale

وهو نمط أشبه بقشور الأسماك، يطلق عليه اسم شائع آخر وهو Scallop، وغالباً ما يرتبط بجماليات فن الأرت ديكو أو الفن الزخرفي.



6. Angular Rectangle / قصة مستطيلة مع زوايا حادة:

ملائمة للوجه المستدير.



7. Futuristic shield shades / الدرع المستقبلي:

تناسب الوجه بمبناه المربع والمستطيل.



قاموس الموضة

أسماء أنماط الأقمشة

Argyle

نشأ هذا النمط في اسكتلندا في القرن السابع عشر، يتميز بالخطوط المتقاطعة المائلة وبالألوان المتكررة بثلاثة درجات من نفس اللون، يُستخدم بشكل شائع في الملابس مثل السترات الصوفية والجوارب، ولكن يمكن العثور عليه أيضاً في أنماط الأرضيات وورق الحائط ونسيج ديكور المنزل.



Chevron

يتميز هذا النمط بخطوط متعرجة على شكل حرف V، نشأ كشارة مستخدمة في الزي العسكري أو الزي الرسمي للشرطة، ولكنه أصبح منذ ذلك الحين دعامة أساسية في لهجات النسيج والديكور المنزلي.



معلومة إضافية: العلامة الإيطالية الفاخرة Missoni تعتبر مرادفة لهذا النمط.

أبرز اتجاهات النظارات الشمسية لموسم ربيع صيف 2021

يعد العثور على أفضل النظارات الشمسية التي تناسبك وتناسب مبنى وجهك أمراً صعباً، ولكن الخبر السار هو أن هناك الكثير من اتجاهات النظارات الشمسية التي سوف تكون بارزة في عام 2021، إليك أبرزها:

1. Aviators / قصة عيون الطيار:

ملائمة للوجه بالمبنى المستدير، البيضاوي، المربع، المستطيل، المثلث وعلى شكل قلب.



2. Understated and slim-line / قصة نحيفة ومعتدلة البنية:

ملائمة للوجه البيضاوي والمربع.



3. Retro cat-eyes / عيون القطعة:

ملائمة للوجه بالمبنى المستدير، البيضاوي، المربع والمثلث.



4. Oversize / حجم مبالغ فيه:

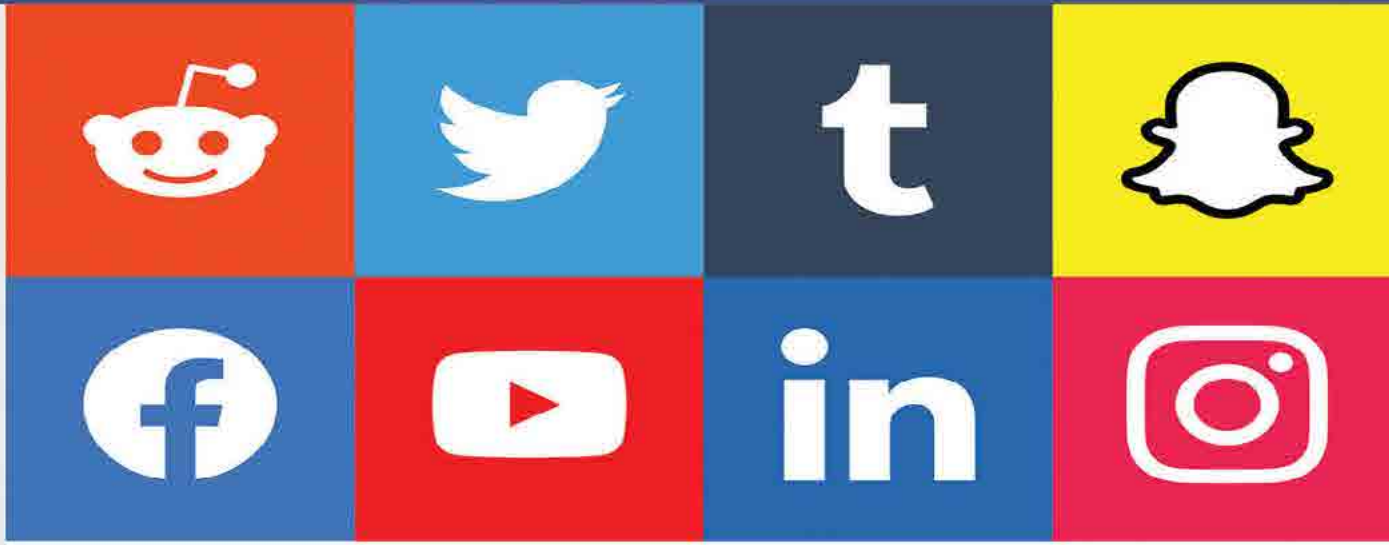
ملائمة للوجه بالمبنى المستدير، المربع والمستطيل.



5. Sleek half-moons / أنصاف أقمار ناعمة ولامعة:

تناسب مبنى الوجه المربع والمستطيل.





سهام نافذ



Liked Following Share

Contact Us

Send Message

شو هالكذبة؟!

وجهت الفنانة حورية فرغلي، رسالة للجمهور المصري والعربي، من خلال رسالة صوتية، تطمن من خلالها محبيها ومتابعيها على حالتها الصحية، حيث تخضع حالياً حورية فرغلي لعدة عمليات تجميل في ولاية شيكاغو الأمريكية. جاءت هذه الرسالة رداً على نشر إشاعات بأن حورية توفيت. يا ناس معقول هالحكي، يعني بدكم تكذبوا كذبوا كذبة تنصديق، بعدني ما سمعت عن شخص مات من عملية تجميل.



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

ضروري هالحركات؟!

نشرت الفنانة السورية فرح يوسف عبر حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي "إنستغرام" صورة لها بثوب الزفاف الأبيض، قامت الدنيا وما قعدت والمتابعين يحللوا الأمور، طلع في النهاية إنه هذه الصور هي من تصوير "فيديو كليب" أغنيها الجديدة "زي وردة" التي أطلقها مؤخراً. طيب يا حبيبي من أول اكتبي ووضعي، ضروري يعني هالحركات؟!



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

على مين؟!

بعد مرور أكثر من 10 سنوات على الانفصال الفني بين الفنانين عبد الله السدحان وناصر القصبي، بادر عبد الله إلى نشر تغريدة عبر حسابه الرسمي بموقع تويتر جاء فيها "والله ثم والله إني أحبك". ناصر لم يرد على التغريدة، علل بعض المتابعين ذلك بأن نشاط ناصر على تويتر توقف. على مين هالحكي، طيب بدكم تقولولي إنه ما علم، ما حدا خبره، شو هالحكي؟!



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

زاد وزنها؟!

عبرت النجمة هايدي موسى عن غضبها من تصريحات منسوبة إليها تدعي أنها نادمة على الخضوع لجراحة تديس المعدة من أجل التخلص من الوزن الزائد، مؤكدة أن هذه التصريحات محرفة عن بث مباشر قامت به عبر حسابها بموقع إنستغرام، ولم تذكر فيه أبداً خضوعها لأي جراحة. كما لم تتحدث عن زيادة وزنها من قبل. يعني خلينا نفهم، هايدي زاد وزنها ولا لا؟!



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

بطلعلنا طرطوشة؟!

في مقابلة تلفزيونية مع الفنان فهد عابد ورداً على سؤال "من هم أصدقاؤك اللبنانيين؟" أجاب "أنا صريح، وللأسف عندما ينتهي المشروع تغيب الصداقة ولا أعرف السبب. ورشح فهد يوسف الخال بدلاً له في مسلسل "لعبة الموت"، ويوسف حداد في مسلسل "لو" كما رشح طلال الجريدي في مسلسل "طريق". شو السيرة قاعد توزع أدوار، ما بطلعلنا طرطوشة؟!



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

لا تعليق؟!

نشرت نادين نجيم صوراً مع كليب "بوتشي" عبر حسابها على "إنستا ستوري" على تطبيق "إنستغرام". وعلقت نادين على صورها مع "بوتشي" وهي تعانقه وتقبله "حبيبي بوتشي" كما نشرت نادين صورة بوضعية السيلفي مع "بوتشي" وعلقت عليها "حبيبي بوتشي كثير طيوب" لا تعليق!!!



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

الحمل

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 الجواث.

الثور

لا يجب أن تقلق بشأن تحقيق رغباتك، فالتأثير الإيجابي سوف يحيط بك بهالة من الإقناع. يجب أن تفكر في مناقشة كل ما يمثل موضوعاً شائكاً 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 دائماً، ولكن لا تترك بعض الأمور تسيطر عليك. إذا وجدت نفسك، عكس ما هو متوقع، غير قادر على تحقيق أهدافك، يجب إعادة دراسة الخطط واستخدام إمكاناتك في المشروعات المختلفة. إنه وقت جيد لكي تتوسع في مجال عملك لأنك سوف تنجح في جميع الأحوال.

الجوزاء

الأنباء غير السارة أولاً: سوف تشعر في أغلب الأمر بالمرارة في حلقك، بلاغياً وفعلياً، وإذا لم تستمع إلى إشارات جسديك خلال ممارسة الأنشطة الرياضية، فقد تتعرض لمخاطر الإصابة. قد تصدر عنك بعض الكلمات القاسية بسهولة، فأنت متحمس لاستخدام هذه الطاقة الزائدة بالإضافة إلى نزعتك السيادية. لكن الإهدار المتعمد للطاقة الجسدية والعاطفية ليس هو الحل، ربما يجب أن تحاول تحفيز الآخرين، وإن لم ينجح ذلك، يجب أن تحافظ على هدوئك، وهذا قد يكون عملاً مرهقاً للغاية في بعض الأوقات.

السرطان

تظهر أكثر من الآخرين نظراً 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. فحقي وإن كنت تمتلك الكثير من الطاقة والمجهود، قد تكون في حالة أضعف في نفس الوقت.

الأسد

يشعر رؤساؤك بالكثير من الحماس تجاه أعمالك وأفكارك، فالكثير من الأشخاص في مجالك المهني والخاص يسعون إلى شركتك وذلك لإعجابهم بروحك المتزنة والمبدعة. علاقاتك الشخصية المتداخلة تسير بشكل جيد، فأنت ضيف مقدر وعادة ما تثير الجلبة بإيجابتك واتزانك. سوف تساعدك ثقتك المتزايدة بنفسك في تأسيس روابط هامة مع شخصيات جذابة.

العذراء

هذا الأسبوع، لديك شعور أن الحياة تحمل الكثير من التحديات الجديدة لك، ويبدو أنك مضطر لإثبات ذاتك طوال الوقت، وهذا قد يكون مجهداً للغاية ومثيراً للأعصاب وسوف تكون متوتراً 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 ومرحة. فاستخدم الوقت في إعادة ضبط خططك وتنسيقها مع شريك وعائلتك.

الميزان

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 تسبب 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.

العقرب

يجب أن تكون أفكارك كبيرة هذا الأسبوع، فأنت تتحلى بكثير من الطاقة التي يجب أن توجهها بطريقة منتجة، وسوف تتفاجأ بمدى ما يمكنك فعله في وقت قصير. تأكد من عدم خوصك 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 أيضاً على جميع الأنشطة الجسمانية، فأنت مهمم للغاية وغالباً ما تأخذ أكثر من طاقتك. بالإضافة إلى ذلك، أنت معرض لخطر الحوادث في الوقت الحالي.

القوس

الانفجارات العاطفية العفوية غير نادرة في الوقت الحالي. تميل إلى التصرفات المندفعة مرة أخرى في الوقت الحالي، وهذا سوف يؤدي إلى مشكلات كبيرة في الكثير من المواقف. ابحث عن متنفس من أي نوع؛ يمكنك ممارسة الجري أو ركوب الدراجات، أو يمكنك حل لغز أو قراءة كتاب جيد. إذا تخلصت من التوتر أو استرحت، سوف ترى أنه فور أن تفكر في شيء آخر، سوف يسهل عليك التصرف بهدوء في العديد من المواقف في حياتك. لا تدع المشكلات أو النزاعات تتطور من البداية.

الجدي

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

الدلو

أنت الآن في وضع جيد يسمح لك باكتشاف إمكاناتك القصوى، وهذا يعني أنك أقوى وأكثر ثقة من المعتاد. استخدم هذا لمصلحتك، ولكن اهتم أيضاً بتواصلك مع الآخرين. فقد يحدث فجأة أن تدهس الناس أمامك أو أن تصبح فضولياً أكثر مما ينبغي بسبب طاقتك. في القريب العاجل، يجب أن تستمع أكثر لإحساسك الداخلي، لأنه في ذلك الوقت لن تهتم كثيراً بمثل هذه المشكلات. بل قد تكتشف جانباً جديداً في شخصيتك فيما يخص أمور الحب، والذي سوف يحوز على إعجاب شريك حياتك أو المعجبين كثيراً بطبيعة الحال.

الحوت

على الرغم من شعورك بالقوة غير الاعتيادية، تشعر أيضاً بالتوتر لأن الكثير من الأشخاص يتحدثونك بالعديد من الطلبات. ننصحك بأن تريحهم إمكاناتك، ففي أثناء الجدل، لا تستسلم لرغبتك في إثبات ذاتك ولكن يجب أن تستهدف الوصول إلى حل وسط، وإلا قد تضطر إلى التراجع أو تكوين أعداء. فوق كل ذلك، يجب أن تهتم بصحتك لوجود مخاطر بالإصابة بأمراض حادة.



✓ علاج الرؤوس السوداء والبيضاء

✓ تنظيف البشرة وتهادتها

✓ علاج الحفر والتدوب

✓ علاج التهاب الجلد

✓ علاج الحبوب

✓ علاج الكلف



lilosh91

الحارة الغربية - عسفا

054-2887868

يرين ناطور حليبي

والعمق بالصور.

أحلامي وطموحاتي

لدي الكثير من الشغف والحب لعملتي ولأحلامي مما يدفعني للاستمرار والتطور الدائم، عنيدة وقوية الإصرار دائماً، أطمح لتوثيق وإنجاز أفضل مشاريع التصميم وبأفضل الصور، أطمح للسفر خارج البلاد والهدف التطور بمجالتي والتعلم من كبار المصورين العالميين المختصين بتصوير الهندسة المعمارية والتصاميم وللتعرف على تقنيات حديثة وطرق مبتكرة وجديدة بهذا العالم من الإبداع، أما عن أكبر أحلامي وهو قيد التخطيط، لن أصرح عنه في الوقت الحالي ولكن سيكون مختلف ورائع وجديد في وسطنا العربي وسيدعم الكثير من أصحاب المهن بهذا المجال

العين البشرية تنجذب للصور الجميلة والصحيحة، وللصورة أهمية كبيرة في حياتنا. نحن نعيش بعصر الميديا وشبكات التواصل. شبكة الانترنت توفر تقنية اتصالات سريعة ذات أهمية عالية ولها منافع كبيرة في عملية التسويق الشخصي، فنحن يومياً نسوق بشكل مباشر أو غير مباشر الصور والمعلومات.

وبشكل خاص عندما نتحدث عن صور لتصاميم وديكورات فمن المهم أن تكون الصور احترافية صحيحة تجمع بين جودة التصوير وبين جمال التصميم والتقنيات الصحيحة لتمكن المصممين وأصحاب المصالح بهذا المجال من التسويق الناجح.

ليس من السهل الإبداع بهذا النوع من التصوير فأنا أنقل بالصورة واقع صامت كالأثاث والديكور، ولكن الإبداع يعتمد على أخذ الزوايا التي تبرز جمال التصميم، دمج الإضاءات المختلفة كالإضاءة الطبيعية وإضاءات الفلاشات التي استخدمها دائماً بعملتي. أحب صنع الظلال التي تبرز لنا المساحات



INTERIOR PHOTOGRAPHY
DESIGN BY SAMIR TAHA
Yareen Nattour Photography ©

موهبتي تحولت لمهنتي الأساسية وليس من السهل خوض مجال جديد

بين عالم التصميم والتصوير، فهو إبداع خاص يجعلني أمارس مهنتي بحب وشغف كبير، مجالي مليء بالتحديات فأنا أحب الأمور التي تحفزني على التحدي والمثابرة.

تصوير الهندسة المعمارية والتصاميم الداخلية هو مجال تسويقي يتطلب خبرة ومهنية عالية بالتصوير والتوثيق والذي يخدم المصممين والمهندسين بتوثيق مشاريعهم ولتقل صورة مهنية واضحة المضمون والمعنى لتمكينهم من تسويقها وعرض أعمالهم وإنجازاتهم بصور احترافية.

مجال شدي وحثني على التحدي لعدة أسباب ومنها رغبتني بتحقيق النجاح بزيادة الوعي والمعرفة والاقبال بوسطنا العربي لهذا النوع من التصوير. فقد كان أصحاب المهن والمصالح كالمصممين والمهندسين وكل من يعمل بعالم الديكورات يوثقون مشاريعهم بصور غير احترافية لا تمكنهم وتساعدهم من تسويقها بشكل مبني مما يؤثر سلباً على جودة المشروع ونقل الصورة الصحيحة عنه.

أما اليوم فأنا أرى التغيير الرائع والاقبال من قبل المصممين لتصوير مشاريعهم بالصور المهنية مما يجعل أعمالهم بارزة وناجحة أكثر.

أعمالي تتميز بالمثابرة

النجاح لا يقدم لنا على طبق من ذهب كي نتجح، فعلاً نحتاج إلى الكثير من الإرادة والمثابرة، علينا فعلاً أن نجعل عملنا أولاً وأنا بطبيعي لا أرضى بالقليل. كل مشروع تصميم أتبناه يعني لي الكثير من العمل والتخطيط أثناء جلسات التصوير ومن ضمنها فهم وهدف فكرة التصميم، التدقيق بأدق التفاصيل والتركيز على التقاط الزوايا الصحيحة بالإضاءات والألوان الصحيحة وإبراز جمالية التصميم. لا يقتصر التصوير فقط على التقاط الصورة فحسب، فهناك معالجة الصور ببرامج التعديل كالفوتوشوب للحصول على صور إبداعية يكون بها التصميم موثق بكل حب ومهنية.

صورة احترافية لتسويق مشروع ناجح

صرحت المصورة فوتوغرافية يرين ناطور حليبي من دالية الكرمل: "منذ صغري وأنا عاشقة للإبداع على جميع أنواعه فقد كان جدي يرسم بمهارة وشغف عالٍ جعلني محبة لعالم الفن وينظري الفن هو غذاء للروح ووسيلة أساسية للتعبير والتواصل بين البشر".

يرين ناطور حليبي، مصورة فوتوغرافية متخصصة بتصوير الهندسة المعمارية والتصاميم الداخلية، من دالية الكرمل، متروجة وأم لولدين وهي من مواليد العام 1985، كان لنا هذا اللقاء الخاص معها.

عاشقة للإبداع

منذ صغري وأنا عاشقة للإبداع على جميع أنواعه أحب الموسيقى المسرح، تأليف وكتابة القصص، وعالم الشعر وخصوصاً التصوير والرسم فقد كان جدي المرحوم الفنان كامل ناطور يرسم بمهارة وشغف عالٍ جعلني محبة لعالم الفن ولكن الرسم بالضوء يختلف كلياً عن الرسم بريشة رسام، التصوير هو العلم والفن المختص بالتقاط الصور من خلال العدسة وإنتاج صور ومناظر بواسطة تأثيرات ضوئية توفر للمشاهد رسالة ومشهد. التصوير بالنسبة لي جمال وإبداع، وذكريات ستبقى مجمدة بلقطات جميلة للأبد فن التصوير هو ضوء يعكس لنا روح وجمال ألوان الحياة.

مسيرتي بعالم التصوير بدأت بالعام 2014

بدأت بممارسة هذه الموهبة منذ 7 سنوات حيث توجهت إلى معهد "منتور"، وتعلمت أساسيات التصوير الفوتوغرافي والإضاءة، وبعدها توجهت إلى معهد "كافيم" لتلقي المزيد من الدروس في مواضيع البرامج لتعديل الصور كبرنامج "الفوتوشوب" وغيره، وهكذا بدأت مشواري في عالم التصوير، ولا زلت حتى يومنا هذا أتقدم وأتطور بمجالتي باحثة دائمة عن كل ما هو جديد من تقنيات وآليات.

بداية خضت جميع مجالات التصوير كتصوير الموضة، الأعراس، المناسبات، العائلات والأطفال ولكن شيئاً ما دفعني للبحث عن إبداع من نوع آخر مختلف، مميز، وغير متعارف عليه في وسطنا العربي، لأجد نفسي بعالم تصوير الهندسة المعمارية والتصاميم الداخلية والمرأة الأولى بهذا المجال.

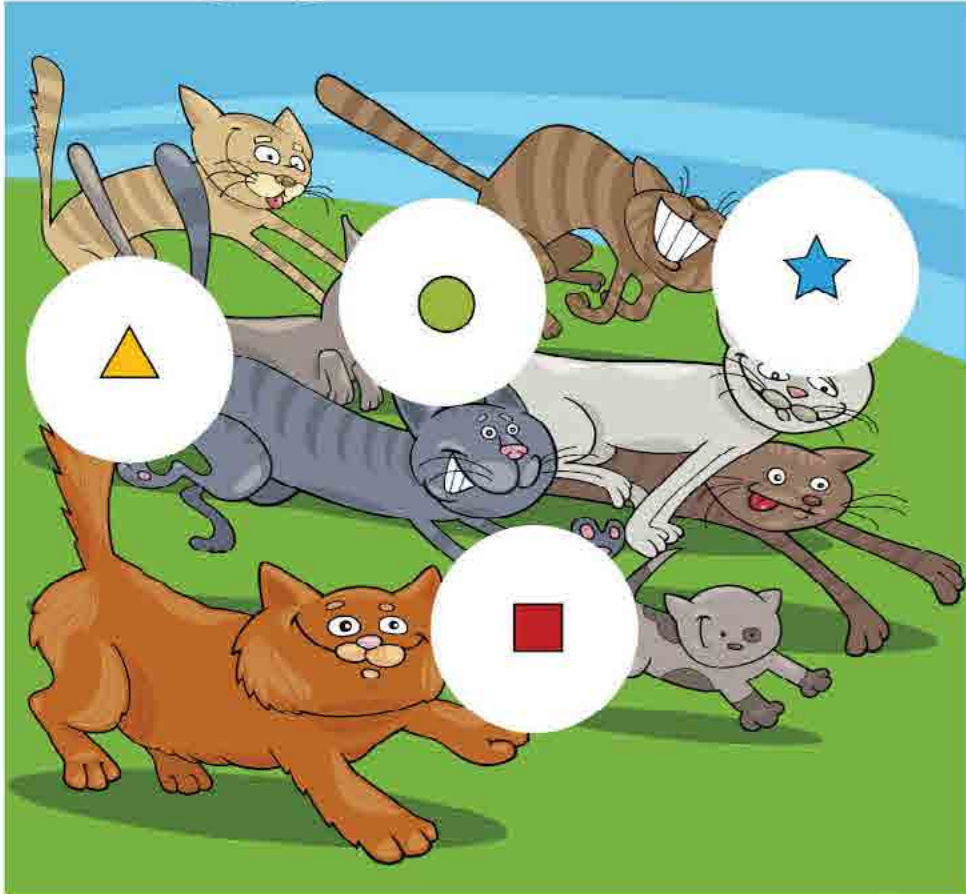
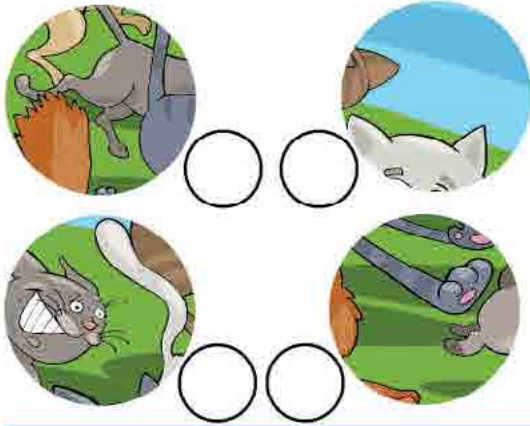




ج د
10
الفروف



رتب الاشكال الهندسية في مكانها الصحيح





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

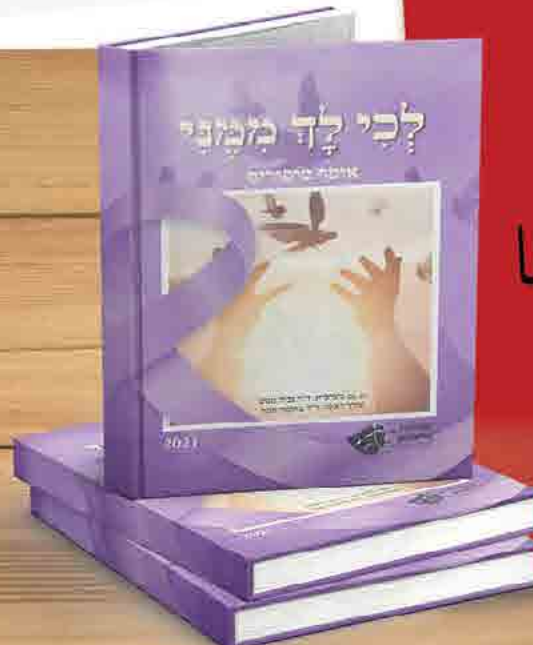
كتاب "إرحل عني"

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

بدعم من



מפעל הפיס



יוסף סבח ובניו בע"מ

בית אחלמק فرصة حياتك أمامك من ابتداء

1,550,000 ₪



בית במסاحות واسعة
مبني خصيصا لراحتك

فرصة العمر
בית جديدة وعصرية
وبأسعار غير معقولة
بانتظارك

من المماول
مباشرة بدون
عمولة

الاستلام فوري

054-7529918

● 150 متر

● ممل للبحر

● شرفة كبيرة

● مصعد كهربائي

● موقف خاص

● 4 اتجاهات للهواء

● 5 غرف

● מצלמות אבטחה מעגל סגור



سمير عيسى يعود ليدرب فريق هبوعيل أم الفحم من جديد



الدرجة الممتازة". من المدير بالذكر أن سميح عيسى كان قد قام بتدريب الفريق ذاته في السابق، لكنه توقف عن ذلك في حينه وما هو يعود من جديد للقيام بتدريب الفريق من جديد.

في حديث خاص مع المدرب سميح عيسى علق على هذا الأمر قائلاً "أنا مرغوب لدى الجمهور الفحماوي، الفريق حالياً بأزمة، الفريق يمر بفترة صعبة، وأدعو الجميع بتقديم الدعم المعنوي للاعبين، خاصة بعد خسارتين متتاليتين. أمل أن نفوز باللعبة القادمة من أجل البقاء في

لمراسل صحيفة "حيفا" - مفاجأة هذا الموسم للوسط الرياضي، قيام إدارة فريق هبوعيل أم الفحم من الدرجة الممتازة بالتوقيع على اتفاقية مع المدرب سميح عيسى، لتدريب الفريق موسم ونصف الموسم.

وفاة 3 أشقاء نتيجة استنشاق دخان ومؤسسة بطيرم تحذر من استعمال وسائل تدفئة غير آمنة

في المنزل الذي من شأنه أن يُحذر من شوب أي حريق أو انبعاث دخان أو مواد سامة، وبالتالي يُنقذ حياة الأطفال. كما توصي الأهل والبالغين بإبعاد أية أغراض أو أثاث أو أي شيء قابل للاشتعال من محيط المدفئة خشية اشتعاله مثل الكنب، الستائر والأغطية.

المكيف والرادياتور هما وسائل التدفئة الأكثر أماناً، ولذا من المهم اختيار وسائل تدفئة آمنة خاصة في بيئة يتواجد بها الأطفال كونهم أكثر عرضة للإصابة من البالغين. ولجميع الأهل - لا تقولوا هذا لن يحدث معي، وفي حالة استعمالكم لوسائل تدفئة تحوي غاز أن يتم فحص حالة الجهاز ونظام الغاز فيه من قبل شخص مهني مختص".

هذا وتوصي مؤسسة "بطيرم"، منعا لتكرار حوادث مؤسسة كهذه، بالعمل على تركيب كاشف للدخان

في أربع حالات منهم كان السبب الأساسي للوفاة هو استنشاق الغاز السام، ثلاث منهم كانت من المجتمع البدوي في الجنوب.

أورلي سلفينجير، المدير العام لمؤسسة بطيرم قالت تعقبا على الحادثة: "نرسل تعازينا للعائلة على مصابها فمن الصعب وصف ما يمر على عائلة فقدت ثلاثة أبناء في آن واحد. خاصة خلال تلك الأيام الباردة. من المهم أن ندرك أن وسائل التدفئة الآمنة هي تلك التي لا تحتوي على غاز أو لهبة مكشوفة.

لمراسل خاص - فجعت قرية حورة في النقب صباح أمس، الخميس، بمصرع 3 أطفال أشقاء (خمسة وستة وسبع أعوام)، نتيجة الاختناق من دخان أحد وسائل التدفئة بحسب ما ورد في وسائل الاعلام. ويتبين من معطيات مؤسسة "بطيرم" لأمان الأولاد أنه وفي كل عام يتوجه لغرف الطوارئ حوالي 52 ولدا بسبب الإصابة من وسائل التدفئة. هذا وفي العقد الأخير (2010-2020) لقي نحو 15 ولدا وطفلا مصرعهم نتيجة استخدام وسائل تدفئة غير آمنة.

يُهمنا العيش بأمان



لبيد 2021 يش عتيد

פה

יש עתיד
בראשות יאיר לפיד

פה

יש עתיד
בראשות יאיר לפיד

عم

القائمة العربية
الموحدة

القائمة العربية
الموحدة

صوت واقعي، مؤثر ومحافظ