



بدأ
التوقيت
الصيفي

شفاعمرو والمنطقة

Haifa

أسبوعية قُطريّة، مستقلة، شاملة ◀ العدد 539 ◀ الجمعة 26 آذار 2021 ◀ توزع مجاناً

إطلالات حفل Grammy



21



راقب
عاداتك

19

اغتصاب القاصرات



12



مؤسسة
الأفق
تنتخب

6



ساندرا الحاج:
أبحث عن
كاتب
كلمات
فلسطيني

14

قراءة أولية لنتائج
انتخابات الكنيست



2



f haifanet

إدارة: راني عباسي

www.haifanet.co.il

موقع
حيفا الأول

شكراً لكم



تحية شكر وإجلال وإكبار لجميع أبناء شعبنا ومجتمعنا العربي ولكل
الذين منحونا ثقتهم الغالية. نعهدكم أن نكون صوتكم
الواقعي والمؤثر والمحافظ دائماً وأبداً.

القائمة العربية الموحدة

قراءة أولية لنتائج انتخابات الكنيست



عفيف شليوط

حكومة الأمر الذي سيقودنا الى انتخابات خامسة، الأمر الذي لا نريده بالتأكيد الأحزاب الصغيرة التي حصلت على نتائج مرضية لن تحصل عليها بالتأكيد في الانتخابات المقبلة. فحالة الجمود والتعادل بين المعسكرين لا يبشر باحتمالات لأي تغيير إلا إذا نجح المعسكر المناهض لبيبي باختراق أحد الأحزاب المتدينة.

أما بالنسبة لاحتمالات تشكيل حكومة برئاسة نتنياهو أو أي مرشح آخر أو التوجه لانتخابات خامسة مرتبطة بعدة أمور وعلى رأسها الأحزاب الصغيرة التي كانت مفاجأة الانتخابات والتي أصبحت أيضًا هي "بيضة القبان". كما من الواضح أن تشكيل الحكومة القادمة مرتبط بالأحزاب الصغيرة، لأن كل مرشح لرئاسة الحكومة سيحتاج الى دعم هذه الأحزاب. الصراعات الأساسية في هذه الانتخابات والتي سبقتها هي بين معسكرين، معسكر مؤيد لنتنياهو ومعسكر معارض لنتنياهو. معسكر يرفض اشراك الأحزاب المتدينة في الحكومة، مقابل معسكر الأحزاب المتدينة التي تدعم بشكل مطلق نتنياهو.

حتى لو نجح نتنياهو في تشكيل حكومة، فالأمر لن يكون مريحاً له، بل سيخضع لضغوطات الأحزاب الشريكة ولا يترافقهم. فالأحزاب المتدينة لا يمكنها إلا أن تكون في السلطة والحصول على مكاسب لإرضاء ناخبهم. وهذه الأحزاب تعرف جيداً كم نتنياهو هذه المرة بحاجة إليهم، ولن يتورع عن تقديم أي شيء من أجل البقاء في السلطة.

الاحتمال الأكبر أنه لن ينجح أي مرشح بتشكيل

ميرتس أيضاً والتي حسب استطلاعات الرأي كانت مهددة هي الأخرى بعدم عبور نسبة الحسم، إلا أنها نجحت بالدخول الى الكنيست ب 6 مقاعد، وهذا الأمر أيضاً كان مفاجئاً.



أما بالنسبة للمجتمع العربي، الأمر كان مثيراً وأكثر من مدهشاً. فهناك استطلاعات رأي منحت القائمة المشتركة من 9 الى 10 مقاعد، وحتى لدى اعلان النتائج الأولية جرى الحديث عن 9 مقاعد للقائمة المشتركة، وأن القائمة العربية الموحدة لم تعبر نسبة الحسم. مع مرور الوقت خلال فرز الأصوات بدأت النتائج تتغير والصورة أصبحت تتضح أكثر فأكثر، الى أن أفرزت النتائج النهائية عن حصول المشتركة على 6 مقاعد والموحدة على 4 مقاعد.



هذه النتيجة غير مضمونة ضمناً، ولا يمكن المرور عليها مر الكرام. المشتركة تشكلت من ثلاثة أحزاب لها كوادرها وفروعها، فما الذي حصل؟! القائمة المشتركة حصلت في السابق قبل أن تنفصل عنها الموحدة على 15 مقعداً، وبما أن الموحدة حصلت على 4 مقاعد وكانت على وشك الحصول على المقعد الخامس، فالمفروض أن تكون قوة المشتركة 10 مقاعد على الأقل. هذا التراجع لستة مقاعد بمثابة تراجع للتمثيل العربي، يجب دراسة أسبابه والخروج بتقييم معين لتجاوز هذا الأمر. وفي هذه المرحلة لا أريد أن أوجه الاتهامات بل كل ما أطلبه هو المحاسبة، أن يتم بحث نتائج الانتخابات داخل الأحزاب العربية واستخلاص النتائج.



الأحزاب الصغيرة كانت مفاجأة هذه الانتخابات، حيث كانت استطلاعات الرأي في واد والنتائج النهائية في واد آخر، فهناك أحزاب توقعوا لها أن لا تعبر نسبة الحسم، ومورست عليها الضغوطات للانسحاب من الانتخابات حتى لا تحرق الأصوات.



مثل حزب "كحول لفان" الذي فاجأ الجميع بأنه عبر نسبة الحسم، وحصل على ثمانية مقاعد، الأمر الذي أثبت أن استطلاعات الرأي لا تعبر بالفعل عن النتائج الحقيقية. في الحقيقة أثبت غانتس ورغم كل الظروف التي واجهته ورغم انفصال معظم شركائه في الحزب عنه، إلا أنه أصر على الاستمرار في المسيرة لوحده متحدياً الجميع. ورغم كل المعطيات التي كانت تشير بأنه لن يعبر نسبة الحسم، تابع بإصرار المسيرة وأثبت للجميع أنه كان على حق بخطوته هذه. السؤال كيف سيكون إتياجاه في هذه المرحلة، هل سيستمر في موقفه الذي أعلنه قبل الانتخابات بأنه لن يدخل في ائتلاف حكومي برئاسة نتنياهو، على هذا سيقدر مصيره السياسي الذي كان مهدداً من قبل، وهل سيثبت هذا الحزب الجديد؟



المفاجأة الثانية كان حزب العمل، رغم أن استطلاعات الرأي في المرحلة الأخيرة أكدت أنه سيعبر نسبة الحسم بالتأكيد، إلا أن حصوله على 7 مقاعد، يؤكد على عودة هذا الحزب الى الحلبة السياسية الإسرائيلية بعد أن كان مهدداً بالاندثار. نجح هذه المرة لأنه لم يلجأ الى "لاعبي تعزيز" من الخارج، وهذا الأمر يسجل لصالح رئيسة الحزب ميراف ميخائيلي التي أعادت الحياة لهذا الحزب العريق في السياسة الإسرائيلية والذي كان الحزب الحاكم لفترة طويلة. المفاجأة الثالثة كان تمثيل حزب "الصهيونية الدينية" ب 6 مقاعد مع أن استطلاعات الرأي أشارت بأنه على وشك عدم عبور نسبة الحسم. هذا الحزب الذي يحمل طرخاً في غاية التطرف والمعادى لكل ما هو عربي، ورغم كون هذا الحزب من الأحزاب الصغيرة، ونتيجة الوضع القائم في ظل نتائج الانتخابات، يشعروا هذا الحزب أن بإمكانهم أن يؤثروا ويحاولون فرض قراراتهم في كيفية تشكيل الحكومة المقبلة، مثل اشتراطهم أن لا يتم تشكيل حكومة بانضمام القائمة العربية الموحدة بأي شكل من الأشكال.

رحيل الكاتبة نوال سعداوي يعيدنا الى لقاء نُشر لدينا في مجلة الأفق قبل ثلاثين عاماً

محرر صحيفة "حيفا" للشؤون الثقافية - رحلت الكاتبة والمناضلة المصرية الدكتورة نوال السعداوي يوم الأحد الماضي، (21 آذار 2021) عن الحياة، بعد صراع مرير مع المرض عن عمر يناهز الـ 90 عاماً. رحلت عنا هذه الأدبية المتمردة على الواقع المر الذي تعيشه المرأة العربية، فكان موضوع المرأة الأبرز في كتاباتها. رحلت عنا المناضلة صاحبة الموقف والقضية، والتي منعت بعض مؤلفاتها من التداول، وحصلت الأدبية الراحلة على العديد من الجوائز العربية والدولية من بينها جائزة الشمال والجنوب من مجلس أوروبا، وجائزة أينا الدولية من بلجيكا في العام 2005، وجائزة شون ماكبريد للسلام من المكتب الدولي للسلام في سويسرا في العام 2012. ولدت نوال السعداوي في 27 تشرين الأول في العام 1931 بمحافظة القليوبية في مصر وتخرجت من كلية الطب في جامعة القاهرة. بدأت رحلتها مع الكتابة في مرحلة الشباب وأصدرت عشرات الكتب التي تُرجم بعضها للغات أجنبية.



أعادنا خبر وفاة الكاتبة والمناضلة النسوية العربية المصرية د. نوال السعداوي، ثلاثين عاماً مضت، حيث التقاهما الكاتب زياد شليوط في القاهرة، وأجرى معها لقاءً صحفياً مطولاً نُشر في مجلة "الأفق" العدد 12، نيسان 1990 والتي كانت تصدر عن مكتب الأفق للدعاية والنشر في شفاعمر. حيث استعدنا لقاء تلك المناضلة والكاتبة التي قرأنا بعض كتبها آنذاك وكنا نتابع نشاطها السياسي والاجتماعي، وشكلت

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

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

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

قسم الاعلانات: 0542239899

التحرير: بريد 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



Samira

أنتِ كلِّ الحكاية

كلِّ يوم، كلِّ شهر وكلِّ السنة!

كلايت ترافقك كلِّ السنة مع مجموعة خدمات طبيّة متقدّمة ومتطوّرة
متاحة عبر التابلت / السمارتفون / الحاسوب

لنصائح حول صحّة المرأة أدخلوا لموقع كلايت بالعربيّة

كلايت

خطوة قبل.. من أجل صحتك

***2700** من كل هاتف
Clalit.co.il/arb
الخدمة متوفرة على كل هواتف

إفرازات انتخابات الكنيست ال 24

مكتب صحيفة "حيفا" - من النتائج الملفتة للنظر في انتخابات الكنيست الأخيرة في المجتمع العربي، ارتفاع أصوات الليكود بشكل ملحوظ في عدد من البلدات العربية، كما لوحظ ارتفاع في نسبة الأصوات التي منحها العرب لحزب ميرتس. بالمقابل حصل انخفاض كبير في عدد الأصوات التي منحها الناخبون العرب للقائمة المشتركة، بينما عبرت القائمة العربية الموحدة نسبة الحسم وحصلت على 4 مقاعد.

نسبة التصويت المنخفضة لدى عرب حيفا

من الجدير بالذكر أن نسبة التصويت لدى عرب حيفا كانت منخفضة، فأشارت نتائج الانتخابات أن عدد المصوتين الإجمالي من عرب حيفا للقائمتين العربيتين وصل فقط 10243، وهذا يكون نسبة دعم القائمتين العربيتين من قبل عرب حيفا 38%. هذا واضح بعد فرز الأصوات أن عرب حيفا منحوا 9752 صوتاً للقائمة المشتركة و491 صوتاً للقائمة الموحدة. يُشار إلى أن عدد أصحاب حق الاقتراع العرب بحيفا يتجاوز ال 27000 مصوّت، أي فقط 38% من عرب حيفا قاموا بدعم القائمتين. للمقارنة فإن القائمة المشتركة قد حصلت بانتخابات آذار 2020 على 14,915 صوتاً في مدينة حيفا.

نتائج من شفاعمرو

في مدينة شفاعمرو حصلت القائمة المشتركة على 7119 صوتاً، بنسبة 53.7% من عدد المترشحين، والقائمة الموحدة على 2553 صوتاً (19.2%)، ليبرمان 1532 صوتاً (11.5%)، الليكود 436 صوتاً (3.2%)، حزب العمل 244 صوتاً (1.8%)، ميرتس 546 صوتاً (4.1%).

تعليق الأمين العام للحزب الشيوعي على نتائج الانتخابات
في أعقاب صدور نتائج الانتخابات صرح الأمين العام للحزب الشيوعي عادل عامر بأنه: لا شك أننا كنا نريد نتيجة أخرى، وهذه ليست النتيجة التي تمنيناها. نحن حزب موجود في كل ساحات وميادين النضال والكفاح، والكنيست هي إحدى الساحات. وأضاف نحن حزب شيوعي، يضع أمامه هموم الناس اليومية والقومية، وهذا ما يميزنا وعلينا الاصغاء جيداً لهذه الهموم، هكذا كنا وهكذا سنستمر. وفي ختام



الموحدة: تحية شكر وإجلال لأبناء مجتمعنا المحافظ ونعدكم أن نكون مؤثرين من أجل تغيير واقعنا

عطاءها ومشاريعها المختلفة من جل خدمة وتمكين أبناء شعبنا ومجتمعنا العربي على امتداد أيام السنة في شتى المجالات وشتى الميادين.



القائمة العربية الموحدة



قدّمت القائمة العربية الموحدة تحية شكر وإجلال وإكبار لجميع أبناء شعبنا ومجتمعنا العربي المحافظ، ولكل المصوتين الذين منحوا ثقتهم للقائمة العربية الموحدة ولنهجها الواقعي المؤثر والمحافظ، ولكل من عمل بإخلاص وتفان وساهم في تحقيق النصر الكبير للموحدة، رجالاً ونساء، شبيهاً وشباباً، من الجليل والمثلث والنقب الصامد ومدن الساحل والمركز.

وتُعاهد القائمة العربية الموحدة أبناء وبنات مجتمعنا العربي ما وعدتهم به، بأن تكون مؤثرة وأن تفعل كل ما بوسعها من أجل تغيير واقعنا العربي وأن تضع مطالب أبناء مجتمعنا الحارقة على طاولة أئمة حكومة قادمة، وعلى رأسها قضية مكافحة الجريمة والعنف، وقضية الأرض والمسكن، ومشكلة الفقر والتشغيل، وتحسين جودة الحياة والمنظومة الصحية للمواطنين العرب في بلداتنا العربية، وتحقيق مطالب ذوي الاحتياجات الخاصة، وتثبيت وتمكين أهلنا في النقب والاعتراف بالمزيد من القرى غير المعترف بها، وأن تبقى محافظة على ثوابت مجتمعنا.

من جيتها، تشكر الحركة الإسلامية جميع أبناء شعبنا على ثقتهم الكبيرة بالحركة الإسلامية وبذراعها السياسية القائمة الموحدة، وتؤكد أنها ستواصل

مركنتيل
سمييل

أصحاب بطاقة اعتماد

مركنتيل سمايل

يتمتعون من

5% تخفيض ثابت

في شبكة بودي شوب
عند استلام كشف بطاقة الاعتماد

خاضع لما هو مذكور في موقع مركنتيل سمايل.

مركنتيل

خدمات بامتياز



خلي يومك منعش

BODY SHOP
THE SECRETS OF NATURE

عملت علاج
رفلكسولوجيا

عملت إزالة
نظارات بالليزر

عملت علاجات
أسنان وقائية

انضميت لمؤحידت عديف/ سي
وعملت منيح لصحتي

قمة الخدمات الطبية للعائلة
الدفع أقل، الخدمات أكثر!

تخفيض على أسعار العلاجات الوقائية للأسنان | علاجات الطب المكمل
إزالة النظارات بالليزر وشراء نظارات بأسعار توفيرية

اعملوا منيح لصحتكم وانضموا اليوم!

*المعلومات وفقًا للشروط في أنظمة "مؤحידت عديف" و "مؤحידت سي"

رحيل الطبيب الحيفاوي المغترب رمزي توفيق أسعد في الولايات المتحدة

أمراض الجهاز الهضمي. وبعد نيله درجة الأستاذية
درس في كلية الطب في جورجيا، إضافة إلى عمله في
المستشفى الحكومي وفي عيادته الخاصة.
من الجدير بالذكر أن المرحوم كان يقوم بزيارة البلاد
بشكل دائم في كل عام تقريباً، حيث كان يقوم بزيارة
شقيقه سهيل أسعد في حيفا، وشقيقته حنان
عوني. وعيلة تلحني في شفاعمرو؟ وكان دائم المواكبة
للأحداث السياسية في البلاد من خلال متابعتها لموقع
صحيفة "الاتحاد".
خلف المرحوم ثلاثة أبناء، د. توفيق وتانيا ولينا،
وسبعة أحفاد. وسيتم تشييع جثمانه يوم غد،
السبت، في مدينة أوغوستا في الولايات المتحدة،
وستقام مراسم تذكارية في حيفا سيتم الإعلان عنها
في موعدها لاحقاً.



لمراسل صحيفة "حيفا" - توفي يوم الأحد الماضي
الطبيب رمزي توفيق أسعد، ابن مدينة حيفا، عن
عمر يناهز الـ 78 عاماً، في ولاية جورجيا بالولايات
المتحدة الأمريكية، بعد إصابته بمرض عضال لم
يمهله طويلاً.
ولد المرحوم في مدينة الناصرة في العام 1942،
وانتقل مع عائلته إلى مدينة حيفا، كان من أوائل
الأطباء العرب في البلاد إذ درس الطب في الجامعة
العبرية في القدس. كان نشيطاً في الحركة الطلابية،
حيث كان تعداد الطلاب العرب في الجامعة آنذاك
أقل من مئتي طالب.
إلى جانب دراسته وعمله كطبيب، كانت لديه ميولاً
أدبية إذ جمعت علاقات صداقة مع الشعراء
محمود درويش وعصام العباسي، وكان صديقاً
للحزب الشيوعي ونشر نصوصاً أدبية في مجلة
"الجديد"، ومؤخراً، بعد خروجه للتقاعد، عكف على
ترجمة قصائد من الشعر العربي إلى اللغة الإنجليزية،
أبرزها قصيدة "إلى أمي" لمحمود درويش.
بأشرف العمل في مستشفى ريمام في العام 1966،
تزوج من السيدة نائلة حلقطي من رام الله وهاجر
إلى الولايات المتحدة في العام 1975 للتخصص في

مؤسسة الأفق تنتخب هيئاتها

أبو الزلف، المحامي أمير صباح، الناشط الاجتماعي
كايد عبود، الناشط الاجتماعي يوسف منصور،
الكاتب مارون عزام، الفنان شادي سرور، الناشطة
الاجتماعية روزيت خليل، الممثلة ميري مطر، الناشط
الاجتماعي إبراهيم مباركي وسكرتيرة المسرح نور
الهدى خلايلة، ثم خلال النقاش استعراض الحالة
الثقافية بشكل عام، ونشاط مؤسسة الأفق بشكل
خاص. وتم التأكيد على أهمية مشروع الترجمة
الأدبية وعودة تنشيط مركز الأفق في شفاعمرو الذي
توقف بسبب جائحة الكورونا.
بعدها تم انتخاب كاید عبود رئيساً لمجلس إدارة
المؤسسة ويوسف منصور وروزيت خليل أعضاء
في الهيئة الإدارية، وتم انتخاب لجنة المراقبة أمير
صباح ومارون عزام.

الأفق للإعلام - عقد مجلس مؤسسة الأفق للثقافة
والفنون العام يوم الاثنين الماضي اجتماعه السنوي
في مركز الأفق في شفاعمرو، بحضور عدد كبير من
أعضاء المجلس، لبحث نشاطات المؤسسة ومناقشة
عمل الهيئة الإدارية، ولانتخاب هيئات المؤسسة
ولجانها. افتتح الاجتماع مدير عام المؤسسة الكاتب
والفنان عفيف شليوط، حيث استعرض نشاط
المؤسسة ومشروعها المركزي مسرح الأفق، مشيداً
بالتقدم الحاصل في نشاط المؤسسة عامة، ونشاط
مسرح الأفق خاصة، والذي ترجم من خلال إنتاجات
مسرحية استقطبت كبار الفنانين المسرحيين مثل:
يوسف أبووردة، مكرم خوري وزائدة طه.
تحدث في الاجتماع أعضاء المجلس العام: الفنان
محمود صبح، المحامي سامر صليبا، المحامي الياس



سلسلة فعاليات للمركز الجماهيري في حي وادي النسناس بمناسبة عيد الأم



لمراسل صحيفة "حيفا" - بادر المركز الجماهيري
الأخوة بالاشتراك مع لجنة حي وادي النسناس
لسلسلة فعاليات بمناسبة حلول عيد الأم، تم افتتاح
تلك الفعاليات بأمرية مميزة مع الفنان علاء عزام
في قاعة بيت الكرامة وبالتعاون معه. كما تم توزيع
الهدايا الرمزية على نساء الحي بالإضافة لقيام مدير
المركز عادل خلايلة وخولة خشيون ورئيس لجنة حي
وادي النسناس المحامي حمودي مصري وأعضاء
من اللجنة بزيارات للعيادات وتوزيع الورود على
الطواقم الطبية التي تقدم خدماتها في الحي. هذا
وقامت مجموعة النادي النسائي في المركز بتحضير
كعك العيد وتوزيعه على المسنين في الحي.

البيت المسيحي يستقبل وفداً من سفارة بولندا

والتكنولوجيا والتحصين الأكاديمي.
هذا ولفت نظر البعثة برنامج تطوير القيادة الشابة
الذي حظي بنجاحات ملحوظة في السنوات الأخيرة،
هذا البرنامج المدعوم من مؤسسات عالمية ومصرفية.
واتفق الجانبان، وفد السفارة والبيت المسيحي
على التعاون في مجالات الشبيبة وتطوير القيادة
النسائية، وتقديم الدعم اللازم لدور المرأة العربية
في المجتمع، بكافة النواحي القيادية والتمثيلية في
المؤسسات المختلفة. كما اتفقا على تبادل البعثات
الثقافية، العلمية، الفنية والرياضية مع بولندا،
وتم تشكيل لجنة عمل ممثلة من البيت المسيحي
والسفارة، لتضع برنامج عمل قابل للتنفيذ في العام
الحالي والعام المقبل.

لمراسل صحيفة "حيفا" - حل وفد من سفارة بولندا
في إسرائيل في الأسبوع المنصرم ضيفاً على البيت
المسيحي، برئاسة نائبة السفير البولندي في إسرائيل
السيدة كاتجينا افانيسكا، بمرافقة طوني نصر
المسؤول عن العلاقات الدولية في المؤسسة، وكان في
استقبال الوفد الضيف الدكتور جبران، المدير
العام لمؤسسة البيت المسيحي، وأعضاء من الهيئة
الإدارية. تحدث الدكتور جبران عن البيت المسيحي،
مستعرضاً أمام الضيوف أهم الفعاليات والبرامج
التي يقوم بها البيت، وذلك عن طريق الشرائح
التوضيحية للمؤسسة، والتي أبرزت تاريخ ونشاطات
وفعاليات البيت المسيحي على مدى أكثر من أربعين
عاماً، في المجالات الثقافية، العلمية والفنية
والرياضية، وركز الدكتور جبران حديثه أمام الوفد
الضيف على الاستثمار في الأجيال الصاعدة، التي من
شأنها أن تكون شريكة في بناء المجتمع وتطويره، كما
عرض مجملًا إحصائياً عن طريق شرائح توضيحية
أيضاً عن المواطنين المسيحيين بشكل خاص والعرب
بشكل عام في إسرائيل منذ تأسيس الدولة، ونسبتهم
المنوية من مجمل المواطنين، وأبرزت المعطيات الدور
الهام للمثقفين العرب، وإنجازاتهم في مجال العلوم



المركز الجماهيري كلور الحليصة يحتفل بعيد الأم

سروان ونادية مريد، عرض دبكة لمجموعة عزف
الدبكة الحليصة، الكبار، بإشراف محمد حجير
ومشاركة الطلاب جمال أبو شملة، سمير وأمير
اغبارية، عمرو خالد وجواد نجم. عرض ستاند أب
للفنان أيمن نخاس، عرض دبكة لفرقة كحليل
بإشراف المدرب علي بكري وفيفيان غتاملة.
كما تخلل الاحتفال سحب يا نصيب حيث فازت نساء
مشاركات بهدايا قيمة.



لمراسل صحيفة "حيفا" - احتفل المركز الجماهيري
الحليصة بمشاركة ناشطين ونشطات وأمهات من
الحي بأمرية احتفالية بمناسبة عيد الأم، شملت
عرضاً كشفياً لسرّة كشاف ومرشدات الحليصة
بإشراف باسل فرح وأمانى الباش، قصائد خاصة
بالأم القاهها الطلاب: محمد بشكار، جنى اغبارية
والآء أبو قمير، قدمت الطالبة شمس دواس أغنية
للأم بإشراف المعلمة رنا محاميد. كما شملت
الأمرية عرضاً مسرحياً لمجموعة المسرح الجماهيري
الحليصة، وفقرة "فراشات المسرح" بإشراف هيئة
جبران قسيس ومشاركة نورا نصار، وفيفة شباط،
وفاء أبو النيل، سيما بيومي، سحر أبو العلا، ميرفت



ההסתדרות

ביוחד, בלביאק



מר חב גליל מרכזי



نتقدم بأحر التهاني
لأبناء الطائفة المسيحية
بمناسبة حلول

أحد الشعانين
والفصح المجيد

السيد حسيب عبود
رئيس الهستدروت لواء الجليل المركزي

HAPPY
EASTER DAY

Love Happiness & Joy



كل عام
وانتم بخير

مجال الاعلام في السوشال ميديا. كما تطرق لعمله في صحيفة "حيفا"، وعن التحديثات التي أجريت في الصحيفة وعن سعة انتشارها، كما أشار الى الجمع بين الصحافة الإلكترونية والصحافة الورقية الأمر الذي ساهم في رفع شأن الصحيفة.

كما تحدث عن تجربته في العمل في القنوات الفضائية العربية التي نجح من خلالها بإيصال الفنان الفلسطيني للعالم العربي.



لمراسل صحيفة "حيفا" الفني - استضاف برنامج "جولة ملكية" مؤخراً الإعلامي عمري حسنين ، مدير عام صحيفة "حيفا"، حيث تم تصوير الحلقة في مدينة القدس وسيتم بث البرنامج خلال شهر رمضان الفضيل. يستضيف البرنامج في كل حلقة فنان حيث يتم استضافته في البداية في فندق لينطلق بعدها في جولة ملكية في مدينة القدس بواسطة سيارة فخمه وقديمة ويتم اختتام اللقاء في مطعم يشرف على مدينة القدس ومعالمها التاريخية والدينية، ويقوم بتقديم البرنامج الاعلامي عصام حلواني والفنانة مايا ناشاشي.

تحدث الضيف عمري حسنين في هذه الحلقة عن بداياته في الاعلام ودعمه للمواهب الشابة وخوضه



وقد أشار طاقم المستشفى بأن تدخل الطاقم المبني والسريع في العيادة في سخنين قد منعت تدهور حالته التي كانت قد تتحول لجلطة دماغية وساعدته على إرجاعه للحياة.

يومين بعد خروجه، وصل المريض (الذي لا يريد الكشف عن هويته) للعيادة من أجل شكر الطاقم الذي انتقذ حياته وقد شدد على أنه أيضا في حالات الطوارئ نحتاج أحيانا للحظ، ولحسن حظه تواجد بالقرب من بيته غرفة الطوارئ الجماهيرية التابعة لكلايت، والتي تضم كوكبة من الأطباء والممرضين المهنيين والمعدات الطبية المناسبة تمكنه من إنقاذ حياته ومنع حدوث أضرار لا يمكن إصلاحها.

كلايت تشغل في لواء حيفا والجليل الغربي سلسلة من غرف الطوارئ الجماهيرية والتي تضم جميعها طواقم طبية مختصة في طب الطوارئ. أسرة، وأجهزة حقن، التنفس، أساليب انعاش، امكانية ابقاء المريض للرعاية، فحوصات مخبرية، تصوير اشعاعي وهذا يساعد على توفير استجابة طبية فورية للحالات الطارئة، وحتى أيضا توفر على المريض من التوجه للمستشفى، او التدخل الطبي الصحيح حتى وصول المريض للمستشفى كما في حالة المريض هذا.

طاقم كلاليت المحلي ينقذ حياة شخص وصل فاقداً للوعي الى غرفة الطوارئ في سجنين

في ساعات الصباح، تم نقل المريض ابن الـ 47 عاماً بدون خلفية مريضة على كرسي متحرك لغرفة الطوارئ الجماهيرية التابعة لصندوق كلاليت في سجنين، بحيث كان فاقداً للوعي وبدون دقات قلب، طاقم غرفة الطوارئ الجماهيرية التي تملك الخبرة الطويلة في التعامل مع الحالات الطبية الطارئة، شغصوا حالة المريض كونها حالة من الاضطراب في دقات القلب من مع VF- الرجفان الأذيني في حالة شديدة: د. ياسر غنایم، أخصائي في الطب الباطني والعائلة وطاقم الممرضين: عمر أبو صالح، ممرض مسؤول في عيادة سجنين الى جانبه صابرين أبو يونس ورعدة غنایم، باشرأ فوراً بالعمل على انعاش المريض والذي شمل، تدليك، صدمة كهربائية، ادوية انعاش وغيره. وبمساعدة للتدخل الطبي الفوري، بدأ المريض يرينا علامات للحياة، بالمقابل أهتم الطاقم الإداري بطلب سيارة اسعاف للطوارئ وتم نقله للمستشفى لاستكمال العلاج.

وقد استمر الطاقم بالتواصل مع عائلة المريض ومتابعة حالته، وبعد تقييم واستقرار حالته، قرر المختصون بزرع جهاز ICD (جهاز الصدمات الكهربائية) وفي نهاية العلاج، عاد المريض الى بيته.



شبكة حوانيت يد ثانية



نستقبل أغراض للبيع
بحيث يمكن استبدالها
بأغراض من الحانوت



**تشكيلة واسعة
من الملابس
للرجال والنساء**

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



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



**تشكيلة واسعة
للأولاد ب 5**

50 قطعة للأولاد
80

إتصلوا بنا

077-5057077

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

نطونكم الأولى الى الأكاديمية

نتقدم بأحر التهاني والأمنيات لجميع المحفلين بحلول الأعياد المجيدة
أحد الشعانين وعيد الفصح المجيد وعيد الفصح العبري



أشرف فؤاد جبور
مدير عام برنامج رؤاد التعليم العالي
وطاقم الإدارة والمركزات

حج قداسة البابا فرنسيس إلى العراق: مسيرة، رسالة وأفق⁽³⁾



من المسؤول؟ على الأقل أود أن أسأل أولئك الذين يبيعون الأسلحة إن كان لديهم الصديق فليقولوا: نبيع الأسلحة، لكن لا يقولون ذلك. انه أمر قبيح!"

5. رسالة البابا - نعم لكرامة المرأة
سألت الصحفية بالشق الثاني من السؤال، على ضوء عيد المرأة، عما يقوله قداسه عن امرأة مسلمة تحب رجلاً مسيحياً ولا تستطيع الزواج منه، دون أن تطرد من عائلتها؟ أجاب قداسه، أنه يشعر أن النساء أشجع من الرجال، وأن المرأة تتعرض حتى يومنا هذا للإذلال، وأن أحد الحاضرين أظهر لقداسه قائمة "تسعينات" للمرأة ولم يستطع قداسه أن يصدق! كيف البعض تبعن وتُسعيندن أنفسهن حتى في وسط روما؟! ثم تابع قداسه، في بيوت كثيرة تابعة لمؤسسة "Opera di Don Benzi" هناك بنات تخضعن للعقوبات، واحدة قُطعت أذنها لأنها لم تجلب المال المناسب بذلك اليوم! أخرى أحضرها من براتيسلافيا في صندوق السيارة، وهي مخطوفة ومُسْتَعْبِدَة! وقال هذا يحدث بيننا نحن "المتحضرين" وهذا عدو ظاهرة الاتجار بالبشر! ثم أضاف قداسه أن ظاهرة استعباد المرأة ما زالت قائمة ويجب أن نناضل من أجل كرامتها! ووضح، لا نذهب بعيداً، لننظر لروما، ما زال هناك فتيات تتعرضن للخطف والاستغلال!

أخيراً وليس آخراً
لقد قام قداسة البابا فرنسيس، بلفتة اهتمام واعتبار، لشعب متألم يبحث عن رجاء، عن حياة وعن قيامة، وأراد أن يكون حاضراً بالجسد في وسط هذا الشعب بكافة مكوناته، في وسط معاناته، وفي وسط ضيقاته، ومن ضمن هذا التضامن، هو معجينة في وسط جانحة كورونا، وفي وسط الصعوبات الأمنية، وحالته الصحية، وجيله المتقدم، جاء لبلد العراق وحده، ولا لمسيحي العراق أو مسيحي الشرق الأوسط وحدهم، بل جاء من أجلنا كلاً، لتعلم أن نسلك في درب التواضع، في درب الأخوة، في الانفتاح على الآخر، في ذهنية جديدة، ترى ويل تبحث في الآخر لنجد الكثير من الخير المشترك، والكثير من التنوع الذي يُغني، والكثير من الآليات التي تُقرب الجميع في نهج يخدم الإنسانية التي تتجلى في فريدة كل إنسان، وكل انتماء ديني، طائفي وحضاري، في نهج يخدم كرامة الإنسان وقديسيته وحرته في العبادة وحقوقه الإنسانية على أنواعها.

(انتهت)

صلاة تجمع الديانات قاطبة تحت كنف الله - المحبة؟ وبعد أن قبل علم العراق برفق وعطف في حجه هذا، نجده يقول قبيل رحيله "الآن اقتربت لحظة العودة الى روما، لكن العراق سيبقى دائماً معي وفي قلبي.. بارككم الله جميعاً وبارك العراق!". هذا ما دعا إليه البابا بصدق، كما سبق ووعظ بطريرق وأساليب شتى، وبشكل خاص في رسالته البابوية العامة الأخيرة "جميعنا أخوة" (Tutti fratelli) والتي صدرت في 3 تشرين الأول 2020، في العام الثامن لخبثته.

3. رسالة البابا فرنسيس - الهجرة، إمكانيات ووسائل:
قال البابا فرنسيس للصحافة بعد مغادرته للعراق، أنه تأمل أثناء العودة من قرة قوش إلى أربيل، الكثير من الشباب ومن أجيال صغيرة، وأنه قد طرح عليه أحد سؤالاً: ما هو مستقبل هؤلاء الشباب؟ إلى أين سيذهبون؟ سيضطرون الكثيرون إلى مغادرة البلاد، الكثيرون ثم أردف قداسه مفسراً أن الهجرة حق مزدوج: هناك الحق في عدم الهجرة وهناك حق الهجرة، ولكن هؤلاء الناس ليس لديهم أي منهما! إذ لا يسعهم إلا الهجرة، ولكن لا يعرفون كيف يفعلون ذلك! ولا يمكنهم الهجرة لأن العالم لم يدرك بعد أن الهجرة هي حق من حقوق الإنسان! أضاف قداسه أنه أراد استقبال والد الطفل "الآن كردي"، الطفل الذي مات غرقاً أثناء محاولة عائلته الهرب إلى أوروبا! وقال عنه إنه رمز لحضارة الموت، للحضارات التي لا تستطيع أن تصارع البقاء، هو رمز للإنسانية! وأضاف إن قبول المهاجرين لا يعني مجرد استقبالهم وتركهم على الشاطئ! بل مرافقتهم وجعلهم يتقدمون ويندمجون حسناً في المجتمع الجديد.

4. رسالة البابا - لا للتعطش، نعم للمسؤولية الدولية
حين كان قداسه على متن الطائرة سأله صحفية عما شعره حين كان على متن المروحية فوق مدينة الموصل المدمرة وعند الصلاة على أنقاض الكنيسة؟ أجابها، أنه لم يتخيل حقاً أنقاض الموصل وقررة قوش هكذا، نعم لقد رأى وقرأ، لكن التمسات تبقى مؤثرة أكثر، ثم ذكر شهادة الأم التي فقدت ابنها في التفجيرات الأولى لداعش، وقد قابلها وقالت أمامه كلمة واحدة، كلمة "مغفرة": "أغفر لهم وأستغفر لهم!" أضاف قداسه أن هذا هو "الانجيل الصافي"، انجيل الغفران للأعداء! ثم تطرق لكنائس أخرى مدمرة رآها ولمسجد مدمر كذلك! وقال "كان السؤال الذي خطر ببالي في الكنيسة هو.. ولكن من يبيع الأسلحة لهؤلاء المدمرين؟ لأتهم لا يصنعون أسلحة في المنزل، نعم، بعض القنابل تفعل ذلك... لكن من يبيع السلاح؟



درزت صلاة "السلام الملائكي" لأمننا العذراء، وذلك بخيوط ذهبية وباللغة السريانية، مع رموز عديدة أخرى، ليبقى مع قداسه ذكرًا مميّزًا من إنتاج التراث المحلي. ثم عاد قداسه إلى مدينة أربيل ليحتفل بمراسم القداس الإلهي الساعة 16:00 في ملعب "فرانسو حريري"، بحضور آلاف كثيرة من المؤمنين، حتى عاد بأدراجة مساءً إلى مطار بغداد الدولي.

اليوم الرابع - 8 آذار
من العاصمة بغداد إلى العاصمة روما:
في صباح يوم الاثنين 8 آذار 2021، وهو اليوم الرابع لقداسة البابا فرنسيس في جمهورية العراق، أقيم له حفل وداع مهيب، من ضمن التحيات الكبيرة التي بذلها هذا البلد لإكرام خليفة بطرس، على الصعيد المدني والميداني، الروحي، الأدبي والاعلامي، وسواهم، لبغداد قداسه بلد العراق الذي احتل قسماً كبيراً من عواطفه وأفكاره وصلواته، حاملاً إياه مع ذكريات كثيرة ترافقه أثناء متابعة رسالته في الفاتيكان وسواها.

رسائل متعددة للبابا على ضوء أسئلة الصحفيين من على متن طائرة العودة (عن موقع الفاتيكان):

1. رسالة البابا فرنسيس وعلاقته برسائلي النبي يونا وأبونا إبراهيم:
لقد ترك البابا في خطباته ومواقفه الأثر الكبير على أصدده كثيرة، وكان بحضوره شبه صدى للنبي يونا، الذي أنجذت نبوءته مدينة نينوى من الدمار، إذ بعثت في سكانها حسن التوبة الصادقة والرغبة في البدء من جديد! أظهر أنه قد تتعدّد مصادر الدمار، لكن القادر أن يقيمك منها هو هذا الإله الذي يدعوك إلى الخلاص، وإلى عيشه بنشاط ورجاء وفرح، لو مهما اشتدت المصاعب! ذهب قداسه ليُجَدّد رسالة إبراهيم الذي عرف أن ينظر لنجوم السماء ويحلم ويسير وراء البمامات الزوج، بعيداً عن مطامع و"أصنام" عالمه القديم، في مغامرة حياة مع الإله الحي! ذهب البابا فرنسيس لا ليضع ذاته فوق الجميع باسم القداسة، بل بالحري ذهب ككاتب يطلب مراحم الله ويسأل صلوات الجماهير! لم يذهب قداسه ليُبشّر بفوقية تكنولوجية أو اقتصادية أو دينية، بل ليحجّ إلى مسقط رأس إبراهيم والأنبياء وينادي بالسلام وقيمة الإنسان، ذهب قداسه لا ليتربع في مكان منعزل، بل كرسول محبة يتنقل بين كافة أبناء الشعب الواحد، بروح الانفتاح والمحبة، ليبث في الجميع دون استثناء روح القوة والرجاء!

2. رسالة البابا فرنسيس - حوار صادق لمستقبل واعد:
في حج هذا الأب الأقدس، نجد معنى الانشقاف وتلاقي الحضارات، كيف لا وهو يدخل ويخرج هاتفاً بلغة الضاد الحبيبة، لغتنا العربية، "سلام.. سلام.. سلام.. شكراً.."، "الله معكم؟" كيف لا وهو يُشيد بغنى الآخر بتراته الديني والحضاري؟ كيف لا وهو يصيغ

1. قداس احتفالي في كاتدرائية مار يوسف الكلدانية في بغداد - 6 آذار:
ترأس قداسة البابا فرنسيس القداس الاحتفالي في كاتدرائية مار يوسف الكلدانية في بغداد، بحسب الطقوس الكلداني، وللمرة الأولى لجزر أعظم، وهي علامة قوية منه لاحترام الطقوس الشرقية والتقاليد المحلية، تكلم في عظته كالمعتاد عن الواجب الإنساني والإنجيلي تجاه المحتاجين والفقراء والمضطهدين والباكين، متطرقاً لعظة المسيح على جبل التلوثيات، مشدداً على ما علمه بولس الرسول أن "المحبة لا تُسقط أبداً" (1 قور 13، 8)، وأن المحبة تتجسد بالصبر على الآخرين، بالكرم وأعمال الخير والصلاة، واحتمال بعضنا بعضاً، وأن الله أمين بوعوده وبمكافأته، ولا يترك الإنسان والشعب لخطاياهم وجبالاتهم، بل يغفروهم دائماً معنا كل مرة من جديد.

• زيارة البابا فرنسيس لأقليم كردستان في العراق - أربيل، الموصل، حوش البيعة وقررة قوش:
في صباح يوم الأحد 7 آذار 2021، انطلق قداسه لمطار أربيل، حيث تم استقباله بشكل مهيب، من الشعب ومن السلطات المدنية والدينية، خصوصاً من قبل رئيس إقليم كردستان نيجيرفان بارزاني، ورئيس حكومة الاقليم مسرور بارزاني، مع نائبه قياد طالباني وشخصيات معتبرة كثيرة، في المطار أولاً ومنه إلى الصالة الزناسية، من ثم غادر قداسه بالطائرة العامودية (البيكوبتر) إلى الموصل، إلى كنيسة حوش البيعة (وتعني ساحة الكنيسة)، وبها تلا صلاة من أجل ضحايا الحرب، بعد مقدمة له زنتها "مأثوراته" الثالث:
"إذا كان الله إله الحياة، وهو كذلك، فلا يجوز لنا أن نفتل إخواننا باسمه.
إذا كان الله إله السلام، وهو كذلك، فلا يجوز لنا أن نشن الحرب باسمه.
إذا كان الله إله المحبة، وهو كذلك، فلا يجوز لنا أن نكره إخواننا."

تقدمة الصليب: في الموصل ذاتها تم بناء صليب كبير، من بقايا الخشب المحترق من كنيسة مار أذي التي هاجمها المتطرفون قديماً، وقد وضع لباركه قداسة البابا، في هذه المدينة التي احتملت عذابات صليب قاس من أيدي وأسلحة تنظيم داعش التي اتخذها له معقلاً، ومن سائر جماعات التكفير والاجرام، فكان بهذا رمزه يجمع البابا شتات الألم والدمار، حاملاً أحزان الشعب، ليصبح ببركة الرب صليب مجد يقود إلى الحياة والقيامة!

• قررة قوش والقداس في أربيل
انطلق قداسه بعدها إلى قررة قوش في محافظة نينوى، والتي تعد من أقدم المناطق المسيحية في الشرق، إلى كنيسة الطاهرة، وبها تلى صلاة السلام الملائكي (Angelus) وقال كلمة دعا بها إلى التمسك بالرجاء، وبالإراث الروحي العظيم الذي تركوه لنا الآباء والأمهات وقال "لا نمل من الصلاة من أجل توبة القلوب وانتصار ثقافة الحياة والمصالحة والمحبة الأخوية، مع احترام الاختلافات وتنوع التقاليد الدينية، وفي السعي لبناء مستقبل مرمّح على الوحدة والتعاون بين جميع أصحاب النوايا الحسنة". هناك صمم راعي الكنيسة قدس الأب غماريافو، لقداسه، وشاخاً، اشترك بعض أهالي المدينة بحياته وتطريزه من قماش "النشال" المحلي، وقد حيك على "الطرز القرقوشي"، ونسجت على أحد طرفيه، صلاة "الأبانا"، وعلى الطرف الآخر،



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

سليماءن ألسدأקה

وادي النسناس 26 - حيفا ارساليات للبيوت 077-9525359

رحلت أيقونة الأغنية السورية ميادة بسيليس بعدما اطمأنت لعودة وطنها



زياد شليوط

بلدها، وقدمت العديد من الأغاني للشباباء حلب وللسوريا الأم، حيث أدت أغنية جميلة من كلمات وألحان زوجها سمير بعنوان "مشتاقة أنا"، عبرت من خلالها عن اشتياقها لمدينتها حلب التي تعرضت للتدمير والتخريب وتهجير أهلها من قبل العصابات الإرهابية ومن يدعمها، فتقول في أغنيها مخاطبة حلب "مشتاقة أنا أمي سنين الحرب ورجع يللي كان، مشتاقة أنا أمسح دموع اليكي من غدر الزمان". وأغنية "شوفوا بلدي" التي تتغنى بها بالمآثر السورية من عادات وحضارة وعيش مشترك، فتعود فيها وتردد المقطع الذي يقول "شوفوا بلدي بلد الشمس اللي بتشرق حرة، شوفوا بلدي وكيف الحب بيتصنر للبشرية".

وما يعزي في وفاة ميادة أنها عاشت أجمل اللحظات التي شهدت فيها تحرير حلب من العصابات التكفيرية المدعومة تركيا وغربا، وبداية عودة الاستقرار لوطنها السوري الحبيب، فإلى جنات الخلد يا قيادتنا وأيقونة الأغنية السورية الشامية ميادة بسيليس التي سنقى مشتاقين لطلنك وصوتك وأغانيك الرائعة أيتها الطيبة والغالية "روح دائما نواك على عيني" مع "حارس القدس" في قرعة لـ "أجراس بيت لحم" وهو يرى بلده يستكمل تحريره واستقراره.

اعتبارها من أجمل الأغاني العربية على الإطلاق، وقد استذكرها الكثيرون لدى إعلان نبأ وفاتها، وتمنوا لو كان خبر وفاتها "كذبة حلوة" من ميادة، لكن سرعان ما تبين الخبر الحقيقي المر والمؤلم. عرفت ميادة بتواضعها وخجلها واهتمامها بأسرتها وببيتها، ولم تتخذ الغناء احترافا ومهنة، مما جعلها مقلة في الأعمال الفنية لكنها مجيدة فيها.

عرفت ميادة في البداية كمترمة في الكنيسة، ولها الكثير من التراتيل والترانيم الدينية المسجلة والمصورة، وخاصة ترانيم الأسبوع المقدس وآلام السيد المسيح (له المجد) التي سنستمع إليها كثيرا في الأسبوع المقبل. وبعدما التقت بالموسيقى سمير كويقاتي، الذي اقترنت به فيما بعد وكونا أسرة، تأكد بأنها تمتلك خامة صوتية مميزة تنقل الأحاسيس والمشاعر وتترك أثرا في النفوس، فوجد فيها ضالته المنشودة لأداء أغاني شارات المسلسلات، حيث أدت منها الكثير، كان آخرها شارة مسلسل "حارس القدس"، الذي روى سيرة المطران المناضل، ابن حلب، هيلاريون كيوثشي والذي درس وخدم في القدس وكان حاملا للقضية الفلسطينية حتى الرق من حياته ودفع ثمن ذلك سنوات كثيرة من حياته سجنا وتعذيبا ونفيا. وسبق أن أدت ميادة قصيدة "أجراس بيت لحم" للشاعر الفلسطيني الكبير يوسف الخطيب، الذي كتب أيضا قصيدة "حارس القدس"، فكانت ميادة نصيرة للقضية الفلسطينية بفنها، مما وضعها في خانة الفنانة الملتزمة.

كما عرفت ميادة بروحها الوطنية وانتماها الكبير لوطنها السوري ومدينتها حلب، حيث رفضت الرحيل عنها طوال سنوات الحرب الكونية على سوريا، وبقيت وفية لوطنها وشعبها على عكس عدد من الفنانة اللاتي كسفن مدى ضعف انتمائهن الوطني. وتركن سوريا تأييدا لأعدائها وغارات في مستنقع خيانة الوطن صاحب الفضل الكبير علينا وعلى نجاحه، مثلت ميادة قيمة الصمود الحقيقي أمام التآمر على

بكمات دافنة أثر إعلان وفاتها بينهم الفنان أيمن زيدان الذي وصفها بـ "الأيقونة المبدعة"، وكتب على صفحته الشخصية "تهزمني الكلمات وأنا أشيع قطعة من القلب"، وكتب باسم ياخور "كم هو محزن خبر رحيلك أيتها الفراشة. وداعا ميادة بسيليس".

وعندما وصل الخبر إلينا هنا فوجئت أن عددا لا يستهان به من الناس تساءل من هي ميادة بسيليس؟ ورغم دهشتي الكبيرة إلا أنها سرعان ما انقضت، فالمسؤولية تقع على وسائل الاعلام وليس على الناس الطيبين، صحيح أن سجل ميادة حافل بالأغاني والأعمال الفنية الراقية والمترمة، لكنها لم تنل شهرة كاذبة كالتى تنتشر في أيامنا لبعض مدعيات الفن والدخيلات عليه، من أصحاب الفضائح والمظاهر الفاضحة والكلام الفارغ الذي تتناقله وسائل الاعلام للأسف وتكشفين على الشاشات، وميادة لم تكن من هذا الصنف، بل هي من مدرسة فيروز التي تخرجت منها ماجدة الرومي وجوليا بطرس وميادة بسيليس، لذا لم يكن لهن مكان في اعلام الشهرة الكاذبة والنميمة.

رغم عدم حصولها على الشهرة الواسعة إلا أن ميادة بسيليس رحلت بعدما تركت بصمة في الأغنية السورية خاصة والعربية عامة، تتلخص بذلك النهج الغنائي الراقى وصوتها الذي يجمع بين القوة والرفقة الملائكية، وما يؤكد ذلك تلك الجوائز التي حصلت عليها منها "الأوربتينا الذهبية" ثلاث مرات، والجائزة الأولى في مهرجان الموسيقى العربية في الدار البيضاء، والجائزة الذهبية لأفضل أغنية مصورة والذهبية في مهرجان القاهرة وغيرها. كما أحييت بسيليس عددا كبيرا من الحفلات داخل سوريا وخارجها، بينها حفلة في مجمع "قصر الفنون الجميلة" في مدينة سان فرانسيسكو الأمريكية، وأخرى في دار الأوبرا في مدريد بإسبانيا ودار الأوبرا المصرية.

عرفت ميادة بسيليس واشتهرت بأغنياتها المميزة "كذلك حلو" الرائعة كلمة ولحنا وأداء، ويمكن

احتضن تراب حلب الشباب يوم الجمعة الماضي، جثمان المغنية والمترمة السورية الشهيرة ميادة بسيليس - أيقونة الأغنية السورية، والتي انتقلت للأخدار السماوية ليلة الخميس 18 آذار 2021، عن عمر يناهز 54 عاما، بعد صراع مع مرض السرطان الخبيث، وشكل خبر وفاتها صدمة كبيرة للجمهور السوري والعربي، حيث جاء بعد أقل من شهر من إعلان زوجها الموسيقي والملحن سمير كويقاتي، نبأ إصابتها بالسرطان. وقد عرفت بسيليس بتقديمها سلسلة من الأغاني على مدار أكثر من خمس وعشرين سنة، أبرزها أغنية "كذلك حلو"، إضافة لتقديم أغاني العديد من المسلسلات والأفلام السورية والعربية.

بسيليس من مواليد مدينة حلب في العام 1967 وبدأت مسيرتها الفنية مبكرا، إذ صدر لها 14 ألبوما، وحازت الراحلة على الجائزة الذهبية لأفضل أغنية عربية في العام 1999 عن أغنية "كذلك حلو" وتولت غناء شارات مسلسلات عدة مثل "أبناء القبر" وآخرها "حارس القدس" الذي روى سيرة المطران الراحل هيلاريون كيوثشي، وهو ابن حلب كذلك لكنه حرم من الدفن في ترابها بينما حظيت بذلك بسيليس، حيث حمل نعشها في شوارع المدينة ووصل إلى كاتدرائية "أم المعونات"، بينما كان صوتها المميز يصدر بالترانيم الدينية، وسط حضور عائلتها وعدد كبير من الفنانين والفنانات بينهم أيمن زيدان، سلاف فواخرجي، أمل عرفة، وائل رمضان، سلافة معمار، غسان مسعود، سامر البرقاوي وآخرون من محبي وأصدقاء الفنانة الراحلة، الذين سبق ونعواها



صدق أو لا تصدق! هذا ما حدث فعلاً



معين أبو عبيد

لبست الطفلة العروس فستانا وردي اللون، وجرى الاحتفال دون أي عقبات ومشاكل قانونية أو تدخل القانون.

إنه لمن المؤسف أن تحدث مثل هذه الظواهر في مجتمعنا وخاصة في عصر التقدم وركب الحضارة، وما يزيد الطين بلة سعة انتشارها، وهذا مخيف ومقلق، لا شك أنه ناتج عن الجهل، عدم الوعي، وتربية بنية ذات عقلية رجعية وتقاليد وعادات بالية أكل الدهر عليها وشرب لا تتلاءم مع عصرنا.

فأين العقلاء من صانعي القرار وأصحاب المقامات وأصحاب القلوب والضمائر؟ وأين المؤسسات والمنظمات؟ ما يحدث يا سادة هو قتل أحلام الأطفال واغتصابهم تحت حمايتكم، لكن تذكروا أن التاريخ لا يرحم، ومصيركم مزيلة التاريخ!



المرأة الطفلة التي كانت تطالب المساعدة وإنقاذها من نار جهنم كانت تبكي بمرارة وتئن من سوء معاملة زوجها وأهله لتذكرنا بأيام العبودية. أعرب الأب عن أسفه الشديد، واعترف أنه شريك في قتل طفلة ابنته وأحلامها. المالكي تدخل لمساعدتها في الطلاق الفوري، وبالفعل تم إرسالها إلى المحكمة الشرعية وعندما دخلت مع والدها إلى القاضي حاول الأخير، رغم ما سردت عليه قصبتها وتعرضها للضرب المبرح وإهانتها واستغلالها، إعادة لها إلى زوجها الطفل؟!

المشهد الثالث

مواطن لبناني يدخل البرنامج يتكلم، بحضور ضيوف وإخصائية، بكل وقاحة عن المرأة ويقول "إنها مجرد سلعة، ابتعتها لتصبح ملكي الخاص، وأنا حر التصرف بها ومعها بلا حدود أو تدخل أحد حتى القانون، وهي مجبرة على طاعتي وتنفيذ أوامري ورغباتي في أي وقت، وعليها أن تنحني عند دخولي البيت، وإذا لم تفعل ما أطلبه أحرق الأرض من تحتها وأجعلها بركانا". وعن السبب قال للحاضرين: لأنني أحميتها وأطعمتها....

بالفعل يا هيك الرجال يا بلاش!

المشهد الرابع

نشرت مواقع التواصل أنه تم في مصر عقد قران طفل في الثانية عشرة من عمره على طفلة ابنة العاشرة، وتم إقامة احتفال خاص في الشارع العام.

والسؤال الذي يطرح نفسه، رغم عدم وجود هذه الظواهر في بلادنا "أقولها بحذر شديد"، كيف يمكن أن يحدث هذا في بلد يتغنى بالحرية والديمقراطية ويدعي الانفتاح ومساندة المرأة والدفاع عن حقوقها، بانتهاك وسلب طفولة قاصرات وتعرضهن للعنف والمعاملة والاغتصاب بحكم الشرع والقانون وحمايتهما؟!

المشهد الأول

العريس قاصر في الثالثة عشرة من عمره والعروس في الثانية عشرة.

سأل المالكي العريس: من تكون العروس؟ قال: ابنة خالتي. ومتى تعرفت عليها وكيف؟ منذ كنا صغارا ونحن نلعب معا. وهل تعتبر نفسك قد كبرت؟ بلا شك! لماذا قررت الزواج منها؟ لأنني أحبها كثيرا. وماذا تعرف عن الزواج؟ أحمرته وجنتاه وتمتم بصوت مخنوق: أمي علمتني.... عن يوم الدخلة، وقالت لي بعد فترة تحمل العروس وتنجب لنا. وهل تمت خطبة رسمية؟ نعم، بحضور العائلة. وماذا بخصوص موافقة الشيخ؟ لقد تكلم أبي معه ووافق على عقد الزواج بحضور شهود.

المشهد الثاني

المالكي يقابل طفلة ووالدها في الثالثة عشرة من عمرها أنجبت طفلين كان والدها قد أرغمها على الزواج لأنه عاطل عن العمل ولا يستطيع إعالتها.

المطلوب- وقف زواج واغتصاب القاصرات

إنزال عقوبة الإعدام في الساحة العامة قسوة وصعوبة الموضوع وتأثري الشديد بتسلسل أحداثه، كل ذلك لم يساعدني في التركيز لاختيار عنوان يعكس فظاعة الأمر المطروح في هذه المقالة، فكل العناوين لا تجسد مشاهد ما بثه الأسبوع الماضي التلفزيون اللبناني على شاشة "إل بي سي" عبر برنامج "أحمر بالخط العريض" لمقدمه الإعلامي الكبير مالكي مكثي، منها: حيوانات بهيمة بشر، مشاهد مقلقة جدًا، صرخة عروس طفلة، مشاهد تبكي الصخر، اغتصاب وقتل أطفال بحماية القانون، شهادة فقر للمجتمع المتحضر، موت الضمير.

الحديث بدور حول عودة هذا البرنامج لفضح وكشف حقائق مقلقة من الصعب تصديقها: إذ يسلط الضوء على ظاهرة زواج قاصرات في سن الثالثة عشرة. أعترف أنني صدمت وأصابني حالة نفسية وتوتر شديد وبالكاد التقطت أنفاسي التي أخذت تسابق الزمن. ولولا إصراري على كتابة هذا التقرير بهدف التحذير والتوعية لكنت أغلقت جهاز التلفزيون أو ضربت العريس ووالده في الاستوديو بالحذاء كما ضرب المواطن العراقي، منتظر الزبيدي الرئيس الأمريكي، بوش، وما تمنيت أن أكون المخول لاتخاذ قرار بحق كل الأطراف لإنزال أقصى العقوبات بحقهم وحتى إعدامهم شنقا في الساحة العامة!

فلافل

أبو إميل

بإدارة: بيتر شحادة

جديد

شوارما برجيت
على الفحم

ابتداء من يوم الأحد

رغيف 27 ₪



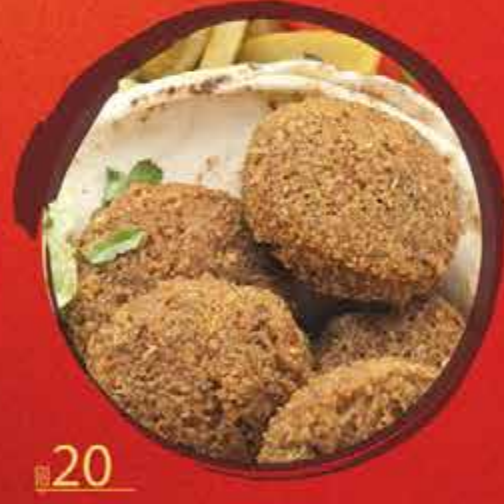
20 ₪

لفة سوفلاكي



25 ₪

كغم عجينة فلافل



20 ₪

رغيف فلافل + مشروب خفيف

سوفلاكي

حملة خاصة خلال فترة الصيام

04-8845841

حيفا - عين دور 22 (مقابل كنيسة الكاثوليك)

هنالك اقتراح للإشتراك بالتمثيل في مسلسل درامي مصري



الإنجاز.

س: لماذا غنيت فقط باللهجة المصرية؟

ج: أنا أبحث عن كاتب كلمات فلسطيني يكتب باللهجة الفلسطينية. قدت أغاني باللهجة المصرية لأن شركة الإنتاج مصرية والملحنين والشعراء الذين يتعاملون مع هذه الشركة من مصر.

س: ما هي مدة التعاقد مع شركة فري ميوزيك؟

ج: التعاقد هو لإنتاج 4 ألبومات، بعدها تنتهي مدة العقد.

س: ما هي مدة التعاقد مع شركة فري ميوزيك؟

ج: التعاقد هو لإنتاج 4 ألبومات، بعدها تنتهي مدة العقد.

س: ما هي مدة التعاقد مع شركة فري ميوزيك؟

ج: التعاقد هو لإنتاج 4 ألبومات، بعدها تنتهي مدة العقد.

س: ما هي مدة التعاقد مع شركة فري ميوزيك؟

ج: التعاقد هو لإنتاج 4 ألبومات، بعدها تنتهي مدة العقد.

س: ما هي مدة التعاقد مع شركة فري ميوزيك؟

ج: التعاقد هو لإنتاج 4 ألبومات، بعدها تنتهي مدة العقد.

س: ما هي مدة التعاقد مع شركة فري ميوزيك؟

ج: التعاقد هو لإنتاج 4 ألبومات، بعدها تنتهي مدة العقد.

س: ما هي مدة التعاقد مع شركة فري ميوزيك؟

ج: التعاقد هو لإنتاج 4 ألبومات، بعدها تنتهي مدة العقد.

س: ما هي مدة التعاقد مع شركة فري ميوزيك؟

ج: التعاقد هو لإنتاج 4 ألبومات، بعدها تنتهي مدة العقد.

س: ما هي مدة التعاقد مع شركة فري ميوزيك؟

ج: التعاقد هو لإنتاج 4 ألبومات، بعدها تنتهي مدة العقد.

س: ما هي مدة التعاقد مع شركة فري ميوزيك؟

ج: التعاقد هو لإنتاج 4 ألبومات، بعدها تنتهي مدة العقد.

س: ما هي مدة التعاقد مع شركة فري ميوزيك؟

ج: التعاقد هو لإنتاج 4 ألبومات، بعدها تنتهي مدة العقد.

س: ما هي مدة التعاقد مع شركة فري ميوزيك؟

ج: التعاقد هو لإنتاج 4 ألبومات، بعدها تنتهي مدة العقد.

لقاء

خاص مع

الفنانة الفلسطينية
ساندرا الحاج

حلت هذا الأسبوع الفنانة ساندرا الحاج ضيفة على جريدة "حيفا" في مكتبنا بمدينة حيفا، فتاة صغيرة في السن، تواضعها كان حاضرا خلال اللقاء بشكل ملفت للنظر، تحدثت بتلقائية مثيرة، واضحة، صريحة، ونعرف ماذا تريد.

س: ساندرا الحاج حققت شهرة واسعة منذ إطلاق أغنيتك الأولى "يقينا خايفين" على نطاق العالم العربي رغم صغر سنك كيف حققت هذا النجاح؟

ج: عن طريق فيديو قمت بتسجيله وأنا لا أزال طالبة في المدرسة الثانوية فقبول بترحيب وتشجيع وتواصل مع منتجين وشركات إنتاج من بينهم المنتج المصري نصر محروس صاحب شركة فري ميوزيك.

س: كيف تطورت الأمور؟

ج: تواصل مع نصر محروس عن طريق صفحة الفيس بوك، اتجهت بعدها الى مصر برفقة والدي والتقينا مع أكثر من منتج لكنني ارتحت لنصر محروس وكنت معنية به منذ البداية. وكانت الأغنية الأولى لي "يقينا خايفين" مع الفنانة نغم صالح، بعدها قدمت كليب "يداونا النسيان"، وبعدها كليب "فتشي ورا جوزك"، وهي أغنية كوميدية.

س: لماذا انتقلت للغناء الكوميدي؟

ج: حاولت إرضاء كافة الأذواق، إلا أن هذه الأغنية لم تحقق ذات النجاح الذي حققته من خلال الأغاني الدرامية.

س: هل شاركت في مهرجانات وحفلات في مصر؟

ج: حتى الآن لا، لكنني سأشارك في المستقبل بالتأكيد.

س: في البلاد شاركت في حفلات على نطاق محدود جدًا، لماذا؟

ج: أنا غير معنية بالمشاركة في حفلات على نطاق كبير في البلاد، فانتلاقي كان من خلال العالم العربي ويجب أن أحافظ على هذا



هدايا
ملائمة
لمناسباتكم

تاج

للاكسسوارات والهدايا

تاج للأكسسوارات والهدايا ولأنك أنيقه وحلوه "تاج" راح يكملك
طلتك ويزدلك لمساتو لتطلعي بطله ولا أدلى كملي طلتك
بجزدان، شال، طاقية، إكسسوار ساعه عطر وأي شيء بتحب
بس من عند "تاج" وبأرخص الأسعار وما منسى البهوات
الحلوات الي إلهن قسم وكمان قسم صغير للشباب من
ساعات وجزادين وعطور وغيرها وموجود قسم صغير من التحف
ولوازم العناية بالبشرة بالإضافة لقسم إكسسوارات العرائس
وإمكانية عمل إكسسوارات شغل اليد
وإمكانية لف الهدايا طبعا موجودة
محلنا موجود بعيلين بالقرب من دوار الفانوس زورنا وما
بتخسرو وأهلا وسهلا بالجميع

054-2552889

كل ما يخص الصبايا
أجمل الهدايا وأرخص الأسعار

عيلين - بجانب دوار الفانوس



في الذكرى العاشرة للثورة: الحرب الأهلية السورية على طاولة البحث الأكاديمي

طوني بسبلا

نساء سوريات منذ بداية الحرب. عمل البحث على تحليل واستنتاج القضايا التي تعاني منها المرأة السورية خلال فترة الحرب من ملاحظات وأنواع تعذيب كالسجن والاعتقال من قبل جنود النظام والسلفيين الأصوليين وحتى القتل الذي تعرضت له الفتاة بأشكاله المختلفة في ظل الفوضى العارمة التي بدأ عهدها في آذار قبل عشر سنوات. بالإضافة إلى ذلك فقد تطرقت الكاتبات السوريات من الطبقة الوسطى إلى الشروط الحياتية القاهرة التي عانت منها الفتاة الشامية في ظل حكم الأسد وكذلك في إطار العرف والتقليد الذكوري الذي بات جزءاً لا يتجزأ من مركبات المجتمع. فإن صرخة الألم المكبوتة عند المرأة الشامية نتيجة كوابيس الحرب التي ظهرت في المؤلفات النسوية أضحت مصدراً مقنعاً اعتمد عليه الباحث في سبيل فهم مكونات الحرب السورية. إن دراسة الكتابات أعلاه تساهم في فهم الأحوال الاقتصادية من فقر وذلل والروابط الاجتماعية بين الأبناء والأبناء وكذلك تدع القارئ يلمس أساليب التفكير ونهج الحياة اليومية الذي يخيم على مختلف الطوائف والشرائح السورية. فإذا احتار أصحاب الفضول في فهم أسباب الحرب ومراحلها وتناجها من أفواه القيادات السياسية التي عرضت رواية الحرب وفقاً لمصالحها وبما يتناسب مع غاياتها المستقبلية، فإن التمعن في المواقف النابعة من الفئات الشعبية من شهادات ووثائق أدبية وما إلى ذلك تبدو ملجأ أميناً لفهم الثورة.

نموذج آخر لفهم الحرب السورية يتمثل في عرض جوانب الحرب المختلفة بواسطة الأفلام السينمائية السورية، الرواية منها والوثائقية أيضاً، تلك التي صدرت خلال السنوات الأخيرة وقدمت شرحاً مفصلاً عن الحرب بواسطة المشاهد التي شملت بداخلها الإنسان والمكان مستعينة بالرموز البادئة لتخليد الرواية التي يقف صنّاع الأفلام من وراءها والمدعومة من النظام أو المعارضة. عندما ركز المؤرخون التقليديون، أنصار مذهب البحث السياسي والعسكري، على الصراعات التي دارت بين الأسد والمعارضة أو بين روسيا والغرب على الأراضي السورية أوحى بين السلفيين والقوميين في كل ما يتعلق بالملف السوري راح البحث الذي ينظر في شؤون سوريا من خلال الفيلم السينمائي يتعمق في تفكيك المعضلات التي تعاني منها الطبقات المستضعفة والعاجزة كالنساء والأطفال والأقليات التي أنزلت عليها الحرب ستاراً أسود تحت عنوان هزيل ألا وهو "الربيع العربي". من الجدير ذكره أن هناك عدداً من رجال الفكر والباحثين في فلسفة التاريخ يدعون أن الفيلم التاريخي مستند لا يقل أهمية عن المصادر المكتوبة، ومن الأسماء اللامعة في سماء البحث والذين طرحوا فكرة تطوير هذا النوع من البحث الأكاديمي هو المؤرخ الأمريكي روبرت روزنتون.

في النهاية، أرجو لدوائر وأطر البحث الاستمرار في العطاء السخي وذلك في سبيل زرع بذور المعرفة، كما وأتمنى للأجيال المختلفة الاستفادة من المنتوجات الثقافية والأكاديمية والالتفاف بغطاء العلم والأدب وذلك سعياً لخلق وتطوير الجوانب الثقافية والفكرية عند أبناء مجتمعنا.



في آذار وقبل عشر سنوات على وجه التحديد، انطلقت أول هبة شعبية من مدينة درعا السورية ضد نظام بشار الأسد وحزب البعث المسيطر على سوريا تحت راية الوحدة القومية والنزعة العربية، ذلك الحزب الذي أوجد لنفسه موضعاً بين قيادة الغربان في الهلال الخصيب وتطبيق مبادئه الحزبية التي رسمت خيالاً من الحرية الشعبية والاستقلال القومي. كانت البداية كممثل البدايات في الدول العربية الأخرى، حيث خرجت الجماهير إلى الشارع والغضب الساطع مفروضاً على مذبح الجوع والقهر. أما المنظومة الثوتاليتارية الأسدية فقد حافظت على شرعيتها من خلال تهيئة العامة بواسطة لقاح الخطابات الفارغة التي تناولت الوعود والأهداف الجماعية والحقوق والحريات التي تحدث عنها النظام وباعها للمواطن المسكين في كل مرة كان يطالب القدر بمصير أفضل. حين التحفت الشام بثوب الثورة راح الأسد يسميها "الحرب على سوريا"، وعند تصعيد الأحداث وظهور الأصوليين والدول الأجنبية اتسعت رقعة الصراع وأصبحت خلب أشبه بالجحيم، وأما حمص فقد هرب أهلها ودخلها المتحاربون وراح الفساد يعمث في كل ناحية. لم يبخل المحللون حينها في عرض أنشدهم التحليلية التي انقسمت بين معارض ومؤيد. تارة كنا نسمع أن فلاناً مؤيداً للنظام وتارة أخرى أن ذلك معارض له. اشتد الصراع ودخل الأكراد إلى ملعب الحدث، أما تركيا التي تمثلت سياستها بنسج ملون وملون بين مبادئ ومصالح فقد ساندت الثوار من الجيش الحروتسلت جيوشها نحو شام ذاق أهلها مرارة التترك في عهد جمال باشا وأعوانه، وأما الفرس احفاد كسرى فقد فازوا بتذكرة دخول مزدوجة إلى الحرب الأهلية قطعاً لهم بشار الأسد وأسماء الأخرس من جهة وروسيا من الجهة الأخرى. وفعلاً كلما توترت الأمور كاد يصعب علينا فهمها. عندها رحلت أفئدة عن سبل أخرى لفهم الأحوال في سوريا. وقد لجأت إلى البروفسور فروما زاكس، المؤرخة والباحثة في تاريخ سوريا وهي مرشدتي في مجال البحث في جامعة حيفا. عندما توجهت إليها طالبا منها تفكيك تلك التركيبة المعقدة عندها شددت بروفيسور زاكس على أن فهم أي الحالة التاريخية هنا مشروط بأمرين، الأول دراسة الخلفية التاريخية للجوانب التي برزت وتكررت في الثورة السورية، والأخر العمل على فهم وجهات النظر الجماهيرية بدلاً من التوقع في وجهات النظر التابعة للقيادات العليا السياسية والعسكرية بصرف النظر عما إذا كانت القيادة معارضة أم تابعة للنظام.

حتى نستطيع أن نفهم الحرب السورية، تلك التي ملأت سطور التاريخ بسرعة البرق، علينا اللجوء إلى معرفة مواقف الشرائح الشعبية، بل والتعمق في المميزات الأساسية التي كونت تفاصيل الهوية السورية. إضافة إلى ذلك يتوجب علينا فهم الرواية السورية التي تكونت على يد المواطن السوري ابن دير الزور وحلب والحسكة وريف دمشق بدلاً من تبني رواية مفتعلة نسجها لنا السياسيون من شتى المعسكرات. ومن هنا عملت زاكس على إرشاد طلابها الجامعيين نحو التعمق في فهم التاريخ الحضاري في سوريا استناداً إلى المصادر الأولية التي وثقت جوانب الحرب عسكرياً وسياسياً واجتماعياً واقتصادياً، ومن ثم اللجوء إلى المصادر الثانوية بما فيها من دراسات وأبحاث أكاديمية. يسعى طاقم البحث الذي تقوده زاكس إلى التوصل للاستنتاجات بموضوع الحرب الأهلية بطرق بديلة. بإمكاننا عرض نموذجين اثنين لأبحاث جديدة ومؤثرة تساهم في فهم الحرب الأهلية السورية من منظور آخر. البحث الأول تطرق إلى دراسة المؤلفات الأدبية السورية التي انتجتها

استدانة المال



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

تعز المرء والرسول يقول (والمؤمن القوي أحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير). والقوة قد تكون اقتصادية والتي تنعكس على المجتمع وقد جاء في كتاب الله (لينفق ذو سعة من سعته ومن قدر عليه رزقه فلينفق مما آتاه الله لا يكلف الله نفساً إلا ما آتاه سيجعل الله بعد عسر يسراً).

وبعد كل ذلك يجب المسارعة إلى سداد الدين حتى إذا لقي المرء ربه لقيه وهو خال من حقوق العباد ونذكر بقول رسول الله (من أخذ أموال الناس يريد أداءها أدى الله عنه، ومن أخذها يريد إتلافها أتلفه الله)، لأن (كل المسلم على المسلم حرام دمه وماله وعرضه)، وعدم السداد للمقتدر ماطلة وظلم والله يقول (ولا تاكلوا أموالكم بينكم بالباطل)، ومن ضاقت عليه أبواب الرزق وعجز عن السداد فهذا من أهل الكرب الذي تصح بحقه الصدقة وحتى زكاة المال، لذا من مصارف الزكاة (الغارمون)، وهم المديونون الذين لا يستطيعون سداد دينهم فنقول لصاحب الحق تصدق على هذا المديون إما بالمسامحة والعفو أو بالإمهال. قال تعالى (وإن كان ذو عسرة فنظرة إلى ميسرة وأن تصدقوا خير لكم إن كنتم تعلمون)، وعن بريدة قال سمعت رسول الله يقول (من أنظر معسراً فله بكل يوم مثله صدقة، قال ثم سمعته يقول: من أنظر معسراً فله بكل يوم مثله صدقة)، وفي حديث (من أنظر معسراً أو وضع عنه أظله الله في ظله)، وجاء في الحديث (حوسب رجل ممن كان قبلكم فلم يوجد له من الخير شيء إلا أنه كان رجلاً موسراً - غنياً - وكان يخالط الناس، وكان يأمر غلامه أن يتجاوزوا عن المعسر فقال الله ملائكته بعد أن مات الرجل: نحن أحق بذلك منه، تجاوزوا عنه، الله أكرم الأكرمي، أحق من هذا الرجل بالتجاوز فتجاوز الله عنه سيناته). وأخير أذكر أن بعض الناس لا يكتبون الدين ولا يؤثقوه وهذا مخالف لبدي الشريعة ومضر بمصالح العباد. قال تعالى (يا أيها الذين آمنوا إذا تداينتم بدين إلى أجل مسمى فاكتبوه وليكتب بينكم كاتب بالعدل ولا يأبه كاتب أن يكتب كما علمه الله فليكتب وليملل الذي عليه الحق وليتق الله ربه ولا يبخس منه شيئاً).

مما يلاحظ في هذا الزمان أن أحد عوامل الخصومات والعداوات بين الناس بل القتل المنتشر بين أبناء مجتمعنا هو استدانة المال وعدم سداده، فمن الناس من يستقرض المال وهو لا يريد السداد ومنهم من يستدين وهو يعلم أنه سيعجز عن السداد ومنهم من يستدين وتقف أمامه عراقيل كثيرة تمنعه من السداد وإن كان وقت الاستدانة على يقين أنه سيقف بهذا العبء. وأياً كانت الظروف والأحوال فمن باب أولى للإنسان أن لا يقحم نفسه بدين إلا لضرورة قصوى لأن النبي قال (الدين هم بالليل ومذلة بالنهار)، فالمديون الشريف لا يمكن أن يبدأ له بال إلا إذا سدد دينه. والأصل في التعامل بين البشر أن الله يسخر البعض إلى الآخر ليكون التعاون بين الناس على حفظ الحقوق والمصالح والحياة الطيبة للجميع ولذا جاء في حديث الإسراء أن رسول الله رأى على باب الجنة مكتوب الصدقة بعشر أمثالها والقرض بسبعمئة ضعف فقال يا جبريل ما بال القرض أعظم أجراً من الصدقة، فقال: لأن السائل يسأل وهو غير محتاج والمستدين لا يستدين إلا لحاجة)، وبقدرة قضاء حوائج الناس يكون الأجر، لذلك جاء في الحديث (والله في عون العبد ما دام العبد بعون أخيه)، وقد قسم الله رزقه بين الناس وسخر بعضهم لبعض فقال (نحن قسمنا بينهم معيشتهم في الحياة الدنيا ورفعنا بعضهم فوق بعض درجات ليتخذ بعضهم بعضاً سخيراً ورحمت ربك خير مما يجمعون)، ولكن الأولى للمرء أن يتعلم القناعة وأن يقتصد في المعيشة لقول الرسول (ما عال من اقتصد)، وألا يستدين من أحد حتى ينجو من هم الليل ومذلة النهار. وحتى ينجو يوم القيامة من الحساب والعقاب وقد اعتبر الرسول الكريم النجاة في (القصد في الغنى والفقر)، أي الاقتصاد حتى لا يحتاج إلى أن يُنفق فوق دخله الشهري فيستدين أو يمد يده للناس (واليد العليا خير من السفلى). ولذا كان النبي يستعيز من الدين فيقول (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال)، ورغم أن الدين للمحتاج ليس بحرام إلا عدم سداده عقوبته ليست بالسهلة يكفي ما أخبرنا به رسول الله (يغفر للشهيد كل شيء إلا الدين).

وقد أخبرتنا السنة أن النبي لم يصل على مديون روى جابر أن رجلاً مات فغسلوه وكفنوه ثم جاءوا به إلى رسول الله ليصلي عليه فقالوا: تصلي عليه؟ فخطأ خطى ثم قال: عليه دين؟ قالوا: ديناران، فأنصرف فتحمليهما أبو قتادة، فأتيناه فقال أبو قتادة: الديناران علي، فقال رسول الله: حق الغريم وبرىئ منهما الميت؟ قال: نعم، فصلى عليه ثم قال بعد ذلك بيوم: ما فعل الديناران؟ فقالوا: إنما مات أمس، قال فعاد إليه من الغد فقال: قد قضيتهما، فقال رسول الله: الآن بردت عليه جلده، وهذا ليعلمنا رسول الله أن الإنفاق يجب أن يكون بالقدر الذي يتحملة المرء وأن يوفر إن أمكن لأن في ذلك قوة اقتصادية

كايد عبود

حكمة العدد

أجمل ما في الحياة، صديق يقرأك دون حُرُوف
وفهمك دون كلام ويحبك دون مقابل

رامي ستالايت

رامي خطيب



صحن 1000 محطة
مع جهاز HD
يشمل التركيب
فقط 450 ₪

4 كاميرات مراقبة + DVR
يشمل التركيب
ابتداء من 2200 ₪



- كاميرات مراقبة
- صحن فضائية
- تركيب وصيانة
- تجديد إشترك الانترنت
- تركيب اسرائيل يشمل التركيب 150 ₪
- تركيب شاشات بلازما و LCD
- تجديد اشتراكات كروت الجزيرة الرياضية



رامي ستالايت f

عبلين

مقابل ساحة الفانوس

054-9251586

الحوت



أنت تريد تحقيق شيئاً قابل للعرض، ولا توجد معارضة لذلك ما لم تفقد روح العمل الجماعي، فيجب أن لا تنفج 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 شيئاً من أجل صحتك. التزم بالرياضات مثل الجري أو المشي حيث تقل مخاطر الإصابة.

الدلو



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

العذراء



الطاقة التي تجري في جسدك سوف تقودك إلى نجاحات عظيمة، ولكنها ستفقدك أيضاً للمشكلات. فيما يخص التحديات، أنت تشعر بالتهديد بسهولة ولذلك، نعد إلى التصرف بعصبية وربما بعدوانية. لذلك، يجب أن تمنع نفسك من الخوض في هذه المواقف المليئة بالخلافات. فأنت لا ترغب في صنع الأعداء أو تحدي الآخرين أو استفزازهم. سيؤدي ذلك إلى تعريض صحتك للخطر، وهذا أبسط الأمور. خذ خطوة إلى الوراء من وقت لآخر، واستخدم طاقتك بطريقة هادئة ومدروسة.

الحمل



أنت في وضع مربح ومتوازن وسوف يفيدك ذلك على المستويين الشخصي والمهني. فأنت لست بحاجة إلى أن تكون مقنعاً لكي تلهم الآخرين بأفكارك وخططك. فحتى رؤساؤك وزملاؤك والذي يصعب التعامل معهم سوف يكونوا على استعداد لسماع مقترحاتك. لقد حان وقت الاقتراب من المشروعات الجديدة والتخطيط الاستراتيجي للمستقبل، وهذه الطريقة سوف توفر لمواجهة أوقات أصعب. تشعر أنك بصحة جيدة، فاستغل هذه الفرصة لتخزين بعض الطاقة.

الثور



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

الجوزاء



تشعر بأنك كتلة من الطاقة، وهذا قد يكون إما في غاية الإيجابية أو مدمراً. ولهذا يجب أن تفكر ملياً في كيفية التعامل مع المواقف الجديدة، خاصة مع وجود مشروعات جديدة وهامة في الأفق. ليس هناك شك في أنك تستطيع تأسيس ذاتك في العمل، ولكن الحساسية المفرطة قد تعرض حياتك المهنية للخطر على المدى البعيد، وفوق كل ذلك، قد يتأثر شريك حياتك من عدم إمكانك التحكم في نفسك. فإذا وصل الأمر إلى حد الجدال، تذكر أنك تتجادل مع الشخص الذي تحبه أكثر من أي شخص آخر، فمن المهم أن تظل دائماً موضوعياً ومنفتحاً للعلاقات الشخصية المتداخلة بالإضافة إلى التركيز والتفكير في العمل وأثناء ممارستها الرياضية، وهكذا يمر هذا الأسبوع بسلام.

السرطان



حان الوقت لكي تظهر معدتك! هذا الأسبوع مليء بالكثير من الإمكانيات التي يجب استغلالها لديك القدرة على تحديد وجهة نظرك بطريقة مقنعة في كل المواقف، والأكثر من ذلك أنك تستطيع إدارة احتياجاتك الخاصة واهتمامات الآخرين أيضاً. حاول التعامل مع كبر قد من المفاوضات والمهام التنظيمية، ولا تنسى الاهتمام بتوازنك الداخلي، وذلك من خلال ممارسة الجري كل مساء أو ركوب الدراجة أو المشي لمسافات طويلة، فهذا من شأنه مساعدتك على الراحة بعد يوم طويل من المفاوضات.

الأسد



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

الميزان



تشعر أنك في حالة جيدة الآن، فأنت مفعم بالحيوية والطاقة لأقصى حد. استغل فرصة أن النجوم تبسم لك واسعى فيما تريد من الأمور، لأنك أين ذهبت وأين مددت يد المساعدة، فسوف تؤثر على الناس بمزاجك الجيد وقوتك. لكن يجب أن تفكر في نفسك من حين لآخر، مارس الرياضة أو اعمل على حل الكلمات المتقاطعة، عندئذ ستري أن تناعمك الداخلي مستمر لفترة، وربما تظهر فرص جديدة فيما يخص الحب.

العقرب



لا جدال في أنك مفعم بالقوة والحيوية في الوقت الحالي، فأنت مستعد أن تتحمل أي شيء وتريد أن تحسن من نفسك في العمل وفي حياتك الشخصية. لكن توخي الحذر، فطاقتك لن تمكنك دائماً من التقدم، فأنت تميل إلى فقدان السيطرة في الخلافات وهذا قد يسبب المشكلات والتلفيات. يجب أن تتوخى الحذر دائماً فيما يخص التأثير الخارجي السيء، وبفضل أن تفكر مرتين وأن تأخذ خطوة واحدة في المرة، ولا تسمح للآخرين باستئثارك بسهولة.

القوس



يجب أن تتوخى الحذر الآن لكي لا يكون رد فعلك عفوناً أكثر من اللازم، وإلا قد لن تكون قادراً على التحكم في غضبك. لديك مشكلتين تجعلانك تشعر بالتوتر أكثر من العادي، وأن البيئة المحيطة بك أكثر استفزازاً، وذلك مع الشريك أيضاً في حياتك المهنية، وهذا يؤدي إلى النزاع وإلى مصاعب أخرى. لذلك، حاول أن تتحكم في نفسك بقدر الإمكان، ووفر لنفسك منفذاً لذلك، مثل الرياضة. لكن لا تجازف، لأنك معرض للخطر المتزايد من الحوادث والأمراض الحادة.

الجدي



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 تحتمل التحقيق الشامل من جانبك. من الأفضل إقناع الآخرين بأفكارك وسلوكك الأخلاقي، مع تجنب المواقف التي قد تؤدي إلى الحوادث.



✓ علاج الرؤوس السوداء والبيضاء

✓ تنظيف البشرة وتهادتها

✓ علاج الحفر والندوب

✓ علاج التهاب الجلد

✓ علاج الحبوب

✓ علاج الكلف



lilosh91

الحارة الغربية - عسقية

054-2887868

الميرمية

الميرمية من الأعشاب الرائعة والتي تعتبر من الأعشاب التي لها فوائد عديدة وهي تشبه إلى حد بعيد في هبتها الريحان النعناع والزعرور وأوراقها خضراء على الدوام ولها العديد من الفوائد الهامة بالنسبة لصحة الإنسان.

فوائد الميرمية

للميرمية أسماء عديدة نسبة للمنطقة التي تنبت فيها. فقد تم إطلاق عليها الأسماء التالية: عشبة مريم، الميرمية، جعساس، قصعين وغيرها. تحتوي عشبة الميرمية على مواد مضادة للأكسدة حيث يمكن أن تزيد وتعزز مقاومة جسم الإنسان.

أثبتت الدراسات المختلفة أن الميرمية تعمل على الوقاية من سرطان الرئة. تقوم عشبة الميرمية من خلال تركيبها على علاج الآلام المختلفة، مثل علاج أمراض نزلات البرد والتهابات اللوزتين والحنك وغيرها من الالتهابات. تُستخدم عشبة الميرمية من خلال تركيبها من وقاية تسوس الأسنان وتقضي على البكتيريا الخاصة التي تضر الفم. وتحتوي الميرمية على العديد من الفيتامينات الهامة بالنسبة للإنسان وخاصة الفيتامين C التي تعمل على حماية جوانب عديدة من الناحية الصحية مثل اللثة والجلد والعظام.

كما تحتوي الميرمية على فيتامين A وهو من الفيتامينات التي تعمل كمضاد للأكسدة وتخلص من تجاعيد ومظاهر الشيخوخة خاصة لدى النساء يتم استخراج زيت الميرمية والعلاج به من بعض المظاهر السلبية مثل تصلب العضلات وكذلك الروماتيزم وآلام العظام. كما يمكن علاج وتسكين الألم والالتهابات في مختلف أنحاء الجسم من خلال زيت الميرمية وتناوله، أو الدهن به. وتعالج الميرمية أيضاً العديد من الجوانب الصحية التي تخص المعدة والقولون وعسر الهضم، وكذلك القضاء على الإسهال والقيء وطرد الغازات داخل البطن.

تعالج أيضاً الميرمية الأوجاع الخاصة لدى النساء التي تسبق الدورة الشهرية كما تعمل على تخفيف أوجاع الاضرار البهيمية التي تسبق الدورة الشهرية.

علاج الاكتئاب والتوتر والقلق، الإرهاق العصبي



منير مخول
مدير مركز نور للعلاج

وكذلك الأرق والسهر الموجود عند كبار السن خاصة الرتتين ومرض الربو له نصيب أيضاً من خلال عشبة الميرمية. أظهرت الدراسات المختلفة أن عشبة الميرمية تحتوي على العديد من المركبات التي تعمل على التخلص من الالتهاب الرئوي وكذلك القضاء على مرض الربو والتخفيف من أعراضه. إن عشبة الميرمية قادرة على التخلص من الدهون الزائدة وتعمل على خسارة الوزن والحماية الغذائية والتخلص من تراكم الدهون في العديد من مناطق الجسم.

زيت الميرمية قادر على علاج جفاف الجلد وكذلك مشاكل أمراض جلدية مختلفة كما يؤدي إلى تحسين الدورة الدموية وكذلك بتدليك الجسم بالزيت.

للحصول على بشرة نضرة وجيدة خاصة لدى النساء يجب عليك استخدام قناع من الميرمية المخلوط بالعسل وهو يصلح لكافة أنواع البشرة.

تحسين الدورة الدموية قد يكون من الأمور الضرورية التي يجب عليك الحصول عليها من تناول عشبة الميرمية، فمن المعروف أن تحسين الدورة الدموية من شأنها أن تساعد الجسم على التخلص من السموم العديدة.



مستشارك القانوني للعقارات



سمير خوري
محام

لמה אתם חייבים לשים לב כשאתם קונים דירה יד שנייה?

כעת רכישת דירה יד שנייה יש לשים לב למספר נקודות אשר יבטיחו מינימום הפתעות שליליות כאשר נכנס לדירה.

1. נסח טאבו מעודכן

הוצאת נסח טאבו מעודכן היא חובה בסיסית בכל הקשור לרכישת הדירה. על רוכש הדירה להוציא נסח טאבו מעודכן כאשר מסדר המשפטים באינטרנט. באמצעות נסח הטאבו ניתן לראות האם הדירה רשומה על שמו של המוכר. האם הדירה משועכדת והאם רוכש על הדירה חוב משכנתא. שימו לב כי נוכח סכום המשכנתא הכתוב בנסח הטאבו הוא המשכנתא שניתנה כמקור ולכן יש לדרוש מהמוכר יתרה לסילוק משכנתא לכל הפחות ובהמשך מכתב כוונות מהבנק. כפי שניתן להבין, בדיקת נסח הטאבו היא החשובה ביותר. וגם אם בעלי הדירה או המתווך הראו לכם נסח טאבו, אל תתפשרו ובדקו אותו בעצמכם. בדיקה זו עשויה להציל מאות אלפי שקלים.

2. ביקור בנסח

על רוכש הדירה לעשות שני ביקורים לפחות בנסח. האחד, כאור יום ואילו השני, בשעות הלילה. אור יום יעזור לרוכש לערוך על תקלות שניתן להבחין בהן רק כאשר ישנו אור טבעי ותתפלאו לנלות. ישנן תקלות רבות מסוג זה ואילו ביקור בנסח בשעות הלילה יאפשר התכוונות מוכנה יותר על איך תראה שנת הלילה שלכם. פעמים רבות רוכש ידירה מניח כי הקיוסק התמים מתחת לדירה שרכשו הופך כלילה לנר רועש וכן הלאה.

3. סביבה

כאשר רוכשים דירה נהרר נכון גם לדירה חדשה, חשוב לבדוק שהסביבה מתואמת עבורכם. כלומר, אם יש לכם ילדים, חשוב שהיה להם מוסדות מתאימים בקרבת הכית; מגרש משחקים, גן שעשועים וכן הלאה. אם אתם קשישים, כדאי שהיה בסביבת הכית מועדוניות, קופת חולים וכו'.

4. ליקויים

בעוד דירה חדשה מקבלו מניעה עם אחריות.

רכישת דירה יד שנייה על רוכש הדירה לאחר את התקלות עוד כטרם הרכשה. לכן, על אף שהמוכר מחויב להצהיר את כל הידוע לו, מומלץ להזמין בעלי מקצוע שיאתרו נזילות, בעיות כחשמל, בעיות כחריסים, בעיות בכריזים וכן הלאה.

5. זיכרון דברים

זיכרון דברים הוא חוזה מחייב לכל דבר ועניין. גם אם המוכר לוחץ עליכם ממעט, מומלץ לא לחתום עליו מאחר ובמועד החתימה על זיכרון הדברים טרם הספקתם לבצע בדיקות ולהתייעץ עם בעלי המקצוע הרלוונטיים. עדיף להסתכן בכך שנייע רוכש אחר, מאשר לרכוש דירה שטרם הספקתם לבדוק אותה והיא עלולה להיות עם פגמים.

6. ליווי עורך דין

רכישת דירה וכפרם דירת יד שנייה, מצריכה את הרוכש כליווי עורך דין שייצג את האינטרסים שלו. יבדוק את החוזה ויוסיף סעיפים משנו במידת הצורך. חשוב לזכור כי הסכום אותו נוכה עורך הדין הוא כאין וכאפס מהסכום אותו תפסידו במידה ותגלו פתאום כי מדובר בעוקץ. או אם חלילה תגלו כי חלק מהדירה אינו חוקי.

קבלת יעוץ של עו"ד מקרקעין בתחילת התהליך תעזור לכם להבין סוגיות שונות, שיכולות להיות משמעותיות מאוד לגבי הדירה שאתם מחפשים. בדיקות שונות אודות הדירה שאתם מעוניינים בה, עוד לפני שהתחייבתם בדרך כלשהי על רכישת שלה.

صحتك بالدنيا

راقب عاداتك لأنها تقرر وزنك



ميرفت منير غريب
مستشارة ومعالجة بواسطة
الغذاء

"سأكلها عندما أتناول وجبتي إذا كنت لا أزال أرغب في أكلها". وهكذا سوف يكون لديك وقتاً كافياً للتفكير فيما إذا كنت حقاً بحاجة إليه، في الواقع ستكتشف أنها كانت لحظة ضعف، وفي أغلب الأحيان لن تأكل ما أخذت لأنك تلتزم بقائمة طعام مرتبة.

3. قل ما تريد فعله ولا تستعمل صيغة النفي: يمكن أن تساعد القاعدة التالية في التخلص من العادات التي تريد التخلص منها. إن دماغنا وفقاً لطريقة ال LNP لا يفهم النفي فلا تستعمل صيغة النفي أي لا تقل أنك لن تأكل في الليل لأن عقلك سيفهم "تأكل في الليل"، قل ما تريد عمله وليس ما ترغب بالامتناع عنه، فيمكنك القول: سأكل 3 وجبات أو سأتناول وجبتي الأخيرة حتى الساعة السابعة مساءً.

الإشارة إلى العادات الثلاث الأكثر شيوعاً وأن تجنبها ستكون مهمة تخفيف الوزن أسهل بالنسبة لك.

1. عادة تناول الطعام ليلاً: لمساعدة أنفسنا على التوقف عن تناول الطعام ليلاً، نحتاج إلى تزويد الجسم بكل ما يحتاجه من طعام أثناء النهار. إن لم تأكل ما يكفي جسمك خلال النهار "سيجهدك" هرمون الجوع (الجرلين) في ساعات الليل بحيث سيجعلك تأكل دون توقف ودون الشعور بالشبع وهكذا ستجد نفسك في الليل تأكل كميات كبيرة من الطعام تتجاوز بكثير ما يحتاجه جسمك.

2. عادة النقرشة بين الوجبات: عادة ترفع من مستويات هرمون الانسولين في الدم مما يعيق عملية حرق الدهون. تلك العادة تدفعنا إلى تناول الأطعمة دون حاجة جسمنا إليها وذلك لأننا رأينا أو شمنا طعاماً فدفعنا رغبة في أخذه، نصيحتي أن تأخذ الطعام وتضعه جانباً وقل لنفسك الجملة التالية:

شأنها أن تساعد عملية فقدان الوزن.

نقول البروفيسور ويندي وودز من جامعة جنوب كاليفورنيا إن كل فعل واعٍ يبدأ في عملية اتخاذ القرار في الدماغ. بمرور الوقت، عندما نتخذ إجراءً مراراً وتكراراً، تنتقل المعلومات المتعلقة به إلى مناطق دماغية مختلفة تماماً، حيث اللاوعي. أي يصبح الفعل فاعلاً للوعي وهكذا يتحول الفعل إلى عادة. أظهرت وودز في بحثها أن 43% مما نفعله كل يوم يرتكز على العادات.

دراسات من الستينيات أثبتت أن تغيير عادة يحتاج إلى العمل عليها 21 يوماً بينما أظهرت دراسات جديدة أن تغيير العادة يعود إلى عوامل فردية، ويمكن أن يستمر من 18 يوماً إلى 256 يوماً في بعض الحالات.

أي أنه من الضروري أن يتضمن برنامج تخفيف الوزن خطة لمعالجة عادات الأكل ونظراً لوجود العديد من عادات الأكل التي يجب تجنبها، سأختار

من أصعب الأمور في عملية إنقاص الوزن هي تغيير عادات الأكل. يعرف الكثير منا ما هو الغذاء الصحي وما هو الطعام الأقل صحة وكثير من بيتنا يعلم ما هي الأطعمة التي تجعلنا نسمن وأي الأطعمة ستشجع الجسم على حرق الدهون ولكن الشيء الذي يواجه الكثير منا أثناء عملية إنقاص الوزن، هو كيف يمكننا تغيير عادات الأكل الخاطئة مثل النقرشة بين الوجبات، وتناول الطعام في وقت متأخر من الليل وتناول الطعام دون أن نشعر بالجوع، والميل إلى تناول الوجبات عند مشاهدة التلفاز على الرغم من أننا لسنا جائعين.

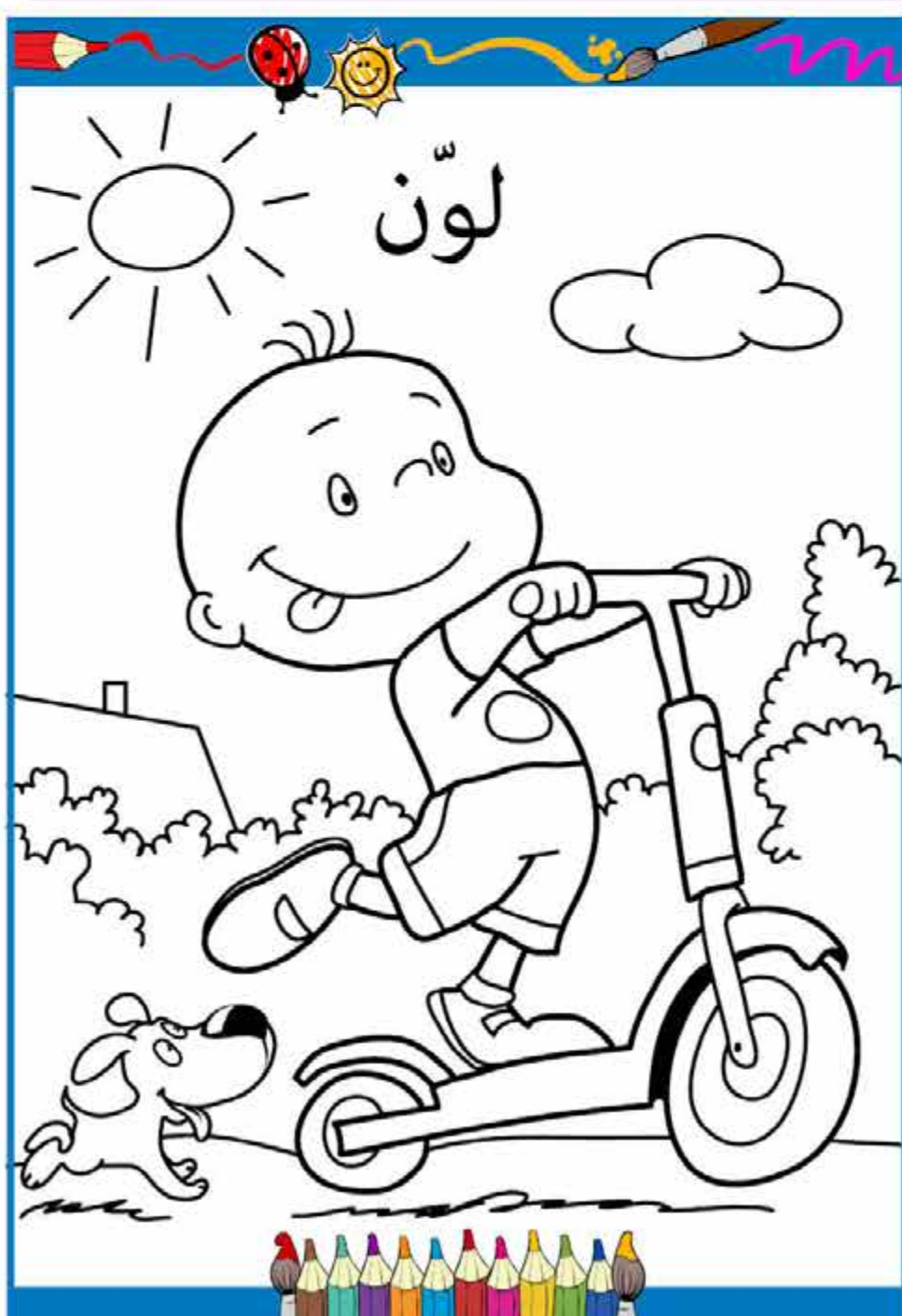
فعندما نقرر تخفيف وزننا علينا أولاً أن نتعامل ونتحكم في تلك العادات التي تحدد نجاح مسيرتنا نحو الوزن المرغوب. في المقالة التالية سوف أحدثكم عن عادات الأكل وسأحاول أن أزوّدكم ببعض النصائح حول كيفية تغييرها وكيف نعمل على تبني عادات من



جد 10 الفروق



رتب الأشكال الهندسية في مكانها الصحيح





عالموضة

زاوية الأزياء مع مصممة الأزياء ومنسقة الملابس كيتي عيسى

FOR MEN

معلومات حول طيات صدر السترة:

بداية، يجب أن يكون حجم وشكل الطية ملائماً لجاكيت البدلة من حيث النسب وأسلوبها المعتمد، مثلاً: طية صدر عريضة على سترة بدلة تناسب رجل طويل ذو مقاسات تقليدية متناسبة، سوف تقزّم هيكل رجل أصغر منه حجماً إن ارتداها بنفس الحجم.

عادة، تمتد طية صدر السترة إلى نقطة المنتصف تقريباً بين الرقبة والكتفين، ولكن هذا ليس شرطاً. طية صدر السترة بالانجليزية تعني: Lapel، وسوف نتحدث عن ثلاث طيات شائعة:



الطية المدببة، المتدرجة أو الشق Norched or Step Lapel

هي عندما يلتقي الجزء العلوي والسفلي من الطية بزاوية، مما يخلق شق بشكل مثلث بين الجزئين. يعتبر هذا النوع الأكثر شيوعاً من طيات صدر السترة ويتناسب مع السترة أحادية الصدر / Single Breasted Jacket.



طية الزاوية البارزة أو الذروة Peak Lapel

لها حواف حادة موجهة إلى الأعلى نحو الكتفين. تعتبر أكثر رسمية وربما الأكثر شيوعاً في السترات مزدوجة الصدر / Double Breasted Jacket. حقيقة أنها أكثر رسمية يمكنها أن تأتي من أن القدرة على خلق هذا الشق في الطية يعتبر واحد من أصعب المهام في الخياطة.

طية الشال / Shawl Lapel:

تتميز هذه الطية بانحنائها المستمر دون انقطاع أي بشكل الشال التقليدي الذي يتلف حول الرقبة، خالية من الزوايا على عكس الطيات المذكورة أعلاه ويتناقص عرضها فقط عندما تصل إلى الرز. لا يمكن رؤيتها إلا في البدلات الرسمية ويتم ارتداؤها في المناسبات الحصرية والخاصة مثل "ليلة ربطة العنق السوداء". تعتبر من أكثر الطيات رسمية للسترات.



أما الأخوات المغنيات "هايم" فقد ارتدين ملابس باللون الليلي من "برادا" وبدوا مشابهيين بشكل لا يصدق للممرضات بأطقم العمل!

أجمل إطلالات حفل جوائز Grammy لهذا العام



تألقت الفنانة "Dua Lipa" أيضاً بفستان لافت للنظر حيث صنع خصيصاً لها من دار أزياء "فيرساتشي"، مرصعاً بحبوب السفاروفسكي على شكل فراشة.



أما الفنانة "جينيه أيكو" فقد تألقت بفستان زهري مكشكش ذو تنورة ضخمة من دار "مونسوري"، حيث صنع بأكمله من قماش التول بشكل متدرج.



FOR WOMEN

إطلالات كارثية في حفل جوائز Grammy لعام 2021

تتميز السجادة الحمراء لحفل توزيع جوائز Grammy الموسيقية عن غيرها من الفعاليات الفنية، بجرأة وتنوع الإطلالات التي تحرص النجمات العالميات على الظهور فيها، ففي كل عام يشهد حفل Grammy إطلالات غريبة وجريئة في ذات الوقت، فيما تتألق الكثير من النجمات بإطلالات ناعمة وأنيقة، تحبس الأنفاس، ولكن يبدو أن تأثير فيروس كورونا وصل إلى عقول بعض الأشخاص؛ إذ تجلّى ذلك في إطلالات بعض النجوم التي وصفت بأنها "كارثية". فبينما تمكن بعضهم من إيجاد التوازن المثالي بين "الأناقة والتفرد"، فقد أخطأ الكثيرون منهم وحادوا تماماً عن كلا الأسلوبين.

إليك بعضاً من أسوأ إطلالات الحفل الذي أقيم بتاريخ 14.03.2021:



تصدرت قائمة أسوأ النجمات في عرض الأزياء في حفل هذا العام المغنية والممثلة "Noah" شقيقة المغنية الأمريكية الشهيرة "مايلي سايرس" التي مشّت على السجادة الحمراء مرتدية ما يشبه ملءة سرير بيضاء تم ترتيبها وإعدادها في رداء منتفخ يرتفع فوق رأسها ثم يستقط حتى الركب، الفستان من تصميم دار "شياباريلي".



ولكن إذا كان فستان Noah يحتوي على الكثير من القماش فيمكن أن يقال العكس عن المغنية "Doja Cat"، التي بدت وكأنها نسيت أن تحزم ثوبها الأخضر المتهوج؛ إذ بدا مفكوكاً بشكل مستقيم من الأمام وصولاً إلى سرتها!



أما المغنية "فيلي برينجرز" فقد وصلت إلى الحدث وكأنها تستعد لحفلة عيد الهالوين، مرتدية ثوب أسود طويل يتميز بتصميم هيكل عظمي مطرز بالحجم الطبيعي على الجزء الأمامي منه.

מרכז نور 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

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

הקופונים המשתלמים שיעשו לכם את החג

מחיר מיוחד! במסירת קופון זה בקניית סטטר צ'ויס קפה נמוך מיוש בהקפאה 200 גרם 19.90 מוביל למימוש קופון אחד ללקוח חוקי בן התאריכים 18.3.21-7.4.21 או עד גמר המלא, לפי המוקדם. אין כפל הטבות. חוקי שנות במחיר המוצר לפני הנחה בן חנות הרשת ולפיכך, מחיר לפני הנחה יוצג על המוצר/בסמך.	מחיר מיוחד! במסירת קופון זה בקניית PURE נייר טואלט 16 גלילים כפולים 27.90 מוביל למימוש קופון אחד ללקוח חוקי בן התאריכים 18.3.21-7.4.21 או עד גמר המלא, לפי המוקדם. אין כפל הטבות. חוקי שנות במחיר המוצר לפני הנחה בן חנות הרשת ולפיכך, מחיר לפני הנחה יוצג על המוצר/בסמך.	מחיר מיוחד! במסירת קופון זה בקניית ליין וולנס שמן זית כתית מעולה 750 מ"ל 19.90 מוביל למימוש קופון אחד ללקוח חוקי בן התאריכים 18.3.21-7.4.21 או עד גמר המלא, לפי המוקדם. אין כפל הטבות. חוקי שנות במחיר המוצר לפני הנחה בן חנות הרשת ולפיכך, מחיר לפני הנחה יוצג על המוצר/בסמך.	מחיר מיוחד! במסירת קופון זה בקניית ויסוצקי תה ירוק לימונית ולואיזה/נענע 50 שקיות 29.90 מוביל למימוש קופון אחד ללקוח חוקי בן התאריכים 18.3.21-7.4.21 או עד גמר המלא, לפי המוקדם. אין כפל הטבות. חוקי שנות במחיר המוצר לפני הנחה בן חנות הרשת ולפיכך, מחיר לפני הנחה יוצג על המוצר/בסמך.
מחיר מיוחד! במסירת קופון זה בקניית אסם שקדי מרק כשל"פ 150 גרם 5.90 מוביל למימוש קופון אחד ללקוח חוקי בן התאריכים 18.3.21-7.4.21 או עד גמר המלא, לפי המוקדם. אין כפל הטבות. חוקי שנות במחיר המוצר לפני הנחה בן חנות הרשת ולפיכך, מחיר לפני הנחה יוצג על המוצר/בסמך.	מחיר מיוחד! במסירת קופון זה בקניית האגיס פרידום דריי חיתולים פנטוני חיתולים 95.00 מוביל למימוש קופון אחד ללקוח חוקי בן התאריכים 18.3.21-7.4.21 או עד גמר המלא, לפי המוקדם. אין כפל הטבות. חוקי שנות במחיר המוצר לפני הנחה בן חנות הרשת ולפיכך, מחיר לפני הנחה יוצג על המוצר/בסמך.	מחיר מיוחד! במסירת קופון זה בקניית אולוויז מגן תחתון אריזת חיטון 12.90 מוביל למימוש קופון אחד ללקוח חוקי בן התאריכים 18.3.21-7.4.21 או עד גמר המלא, לפי המוקדם. אין כפל הטבות. חוקי שנות במחיר המוצר לפני הנחה בן חנות הרשת ולפיכך, מחיר לפני הנחה יוצג על המוצר/בסמך.	מחיר מיוחד! במסירת קופון זה בקניית מקסימה מרכז כביסה מרכז 1 ליטר 11.90 מוביל למימוש קופון אחד ללקוח חוקי בן התאריכים 18.3.21-7.4.21 או עד גמר המלא, לפי המוקדם. אין כפל הטבות. חוקי שנות במחיר המוצר לפני הנחה בן חנות הרשת ולפיכך, מחיר לפני הנחה יוצג על המוצר/בסמך.
מחיר מיוחד! במסירת קופון זה בקניית מטרה אקסטרה קייר תחליף חלב 700 גרם 85.00 מוביל למימוש קופון אחד ללקוח חוקי בן התאריכים 18.3.21-7.4.21 או עד גמר המלא, לפי המוקדם. אין כפל הטבות. חוקי שנות במחיר המוצר לפני הנחה בן חנות הרשת ולפיכך, מחיר לפני הנחה יוצג על המוצר/בסמך.	מחיר מיוחד! במסירת קופון זה בקניית REVLO COLORSTAY FOUNDATION מייק אפ 100 מוביל למימוש קופון אחד ללקוח חוקי בן התאריכים 18.3.21-7.4.21 או עד גמר המלא, לפי המוקדם. אין כפל הטבות. חוקי שנות במחיר המוצר לפני הנחה בן חנות הרשת ולפיכך, מחיר לפני הנחה יוצג על המוצר/בסמך.	מחיר מיוחד! במסירת קופון זה בקניית Paco Rabanne LADY MILION EMPIRE א.ד.פ. לאשה 50 מ"ל 129.90 מוביל למימוש קופון אחד ללקוח חוקי בן התאריכים 18.3.21-7.4.21 או עד גמר המלא, לפי המוקדם. אין כפל הטבות. חוקי שנות במחיר המוצר לפני הנחה בן חנות הרשת ולפיכך, מחיר לפני הנחה יוצג על המוצר/בסמך.	מחיר מיוחד! במסירת קופון זה בקניית סופהרב ויטמיני C, D אבץ 100 כמוסות 49.90 מוביל למימוש קופון אחד ללקוח חוקי בן התאריכים 18.3.21-7.4.21 או עד גמר המלא, לפי המוקדם. אין כפל הטבות. חוקי שנות במחיר המוצר לפני הנחה בן חנות הרשת ולפיכך, מחיר לפני הנחה יוצג על המוצר/בסמך.

TAX FREE לפירוט הסייפים בהם נמכרים המותגים שבמבצע ולשירות לקוחות: 09-9725151. מבצעי סופר פייב בתוקף עד 24.3.21 וקופוני עלון חג בתוקף עד 7.4.21 או עד גמר המלא, המוקדם מביניהם. ההטבות המופיעות ללקוחות לייף סטייל מותגות בתשלום בכרטיס אשראי לייף סטייל בלבד. הנפקת הכרטיס וטובה המסגרת כפופים לשיקול דעת המנהל. ישראל כרטיס 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 תקף רק בחנויות בהן נמכר המוצר. אין כפל הטבות. תיתכן שונות בין חנויות הרשת לגבי המחיר הקודם של המוצר לכן: (1) ייתכנו מקרים בהם המחיר הקודם בחנות מסוימת היה נמוך מהמחיר במחיר, שאינו בגודל מבצע בחנויות אלה. (2) בחנויות בהן מדובר במחיר מבצע, המחיר הקודם בחנות יוצג על המוצר או בסמך. ONLY AT - בלעדי בסופר-פארם פרט למכירה באחרים ובחנויות נבחרות.



סופר-פארם

shop.super-pharm.co.il | להורדת האפליקציה | בסניפי סופר-פארם | להצטרפות לכרטיס אשראי LifeStyle: חייג 8100