



# حيفا

شفاعمو والمنطقة

**H a i f a**

أسبوعية فُطرية، مستقلة، شاملة ◀ العدد 542 ◀ الجمعة 16 نيسان 2021 ◀ توزع مجاناً

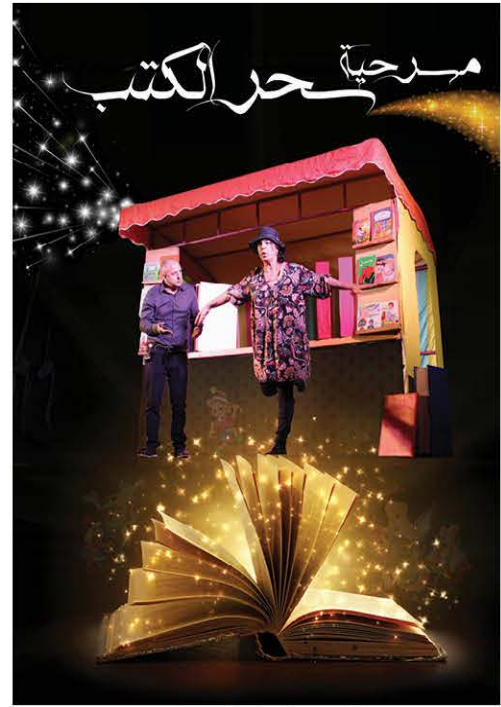
|                               |  |   |  |
|-------------------------------|--|---|--|
| <p>إنت أي<br/>كلام<br/>14</p> | <p>تطواف<br/>العذراء<br/>سيّدة<br/>الكرمل<br/>10</p> | <p>فضائل<br/>الصوم<br/>وأدابه<br/>6</p> | <p>عن جبهة<br/>وحدة<br/>شفاعمو<br/>2</p> |
|-------------------------------|--|---|--|

نخبة من المسلسلات التي  
تبتث خلال شهر رمضان



12

تجديد عروض  
مسرحية سحر الكتب



10

f haifanet

بإدارة: راني عباسي

[www.haifanet.co.il](http://www.haifanet.co.il)

موقع  
حيفا الأول

**ATRAKZIA**

Ramadan Kareem

وصلت بضاعة العيد

فرع شفاعمو  
04-8113262  
✉ מטוקציה שפרעם

فرع كفر ياسيف - الشارع الرئيسي  
054-9262161

# من أجل إعادة تشكيل "جبهة وحدة شفاعمرو" من جديد



زياد شليوط

شفاعمرو تحتاج إلى فتح صفحة جديدة في حياتها السياسية والبلدية، فهل يتم لها ذلك؟!

قومي أو قومي على شيعي إلا بالتضحية والكفاءة والإخلاص. جبهة تتحالف مع العناصر الوطنية المخلصة والملتزمة بالطريق البلدي النظيف، والابتعاد عن التحالفات المسيئة والمضرة. جبهة تستند إلى الطاقات السياسية الوطنية التي لا تبحث عن مصالحها الخاصة، وتثبت أنها تعمل للمصلحة العامة في البلد من رؤية وطنية يعتز بها. جبهة تتعامل بنديّة ورأس مرفوع مع سائر القوائم بموقف ثابت ورؤية واضحة. "جبهة وحدة شفاعمرو" متجددة تنافس على رئاسة البلدية بمرشح من صفوفها يتم انتخابه ديمقراطياً، ويشكل ضماناً لتحقيق أكبر نتيجة ممكنة بكفاءته وسيرته ونظافته يده والتزامه بالخط البلدي المتفق عليه، ولا يهم لأي جسم سياسي ينسب - ليس فقط - وكذلك لأي عائلة أو طائفة أو عشيرة.

غالبية المواطنين في شفاعمرو يتساءلون ويبحثون عن مرشح رئاسة جديد ومختلف، فقد أصابهم الإحباط والملل من تكرار نفس الأسماء والأشخاص منذ عقدين ونيف من الزمن. وإذا لم يتوفر هذا المرشح ومعه جسم وطني نظيف فإن غالبية المنتخبين سيعتقدون بيوتهم يوم الانتخابات كما حصل في انتخابات الكنيست الأخيرة. وربما هذا ما قصده حمدي لدى حديثه عن القاعدة الشعبية التي "ممكن أن تتسع أو تتقلص حسب عمك اليوم، فإذا ابتعدت عن الناس سيبتعدون عنك".

إن قيام السيد أحمد حمدي بمراجعة ذاتية شجاعة لا يعني أن باقي الأطر الحزبية الوطنية معفاة من ذلك، فهي نهجت طريقاً مشابهاً ووقعت في ذات الخطأ، وعليها أن تراجع نفسها وقراراتها بشجاعة ودون تردد. وعلى الأحزاب والحركات السياسية أن تفسح المجال أمام الطاقات الشبابية والنسائية والأخشى المبادرات الخلاقة، وأن تسعى لإقامة إطار سياسي محلي يجمع كل المخلصين والأوفياء للفكر التقدمي العلماني المؤمنين بالمواطنة الكاملة وبأن شفاعمرو لكل أبنائها.

إن مطلب الساعة هو إعادة بناء "جبهة وحدة شفاعمرو"، والتي قامت في شفاعمرو قبل تكوين "الجبهة الديمقراطية" أي سنوات قبل يوم الأرض الخالد، والتي جمعت الشيعيين والقوميين والوطنيين من أكاديميين وعمال وحرفيين وتجار وطلاب، وكانت لها هبة وتقدير في البلد، وهذه الجبهة يجب أن تتسع للجميع دون تفضيل شيعي على

أطلق، عضو بلدية شفاعمرو السابق، الناشط السياسي ورئيس اللجنة الشعبية في المدينة، السيد أحمد حمدي، في لقاء له مع صحيفة "حيفا" نشرت يوم 2021/1/29، مبادرة لبناء تحالف وطني موسع لخوض انتخابات بلدية شفاعمرو القادمة، بقائمة موحدة تدعم مرشحا وطنيا من قبلها، وقال حمدي: "أدعو لإقامة تحالف وطني لخوض انتخابات رئاسة بلدية شفاعمرو، مع إخواننا في التجمع الوطني وحركة أبناء البلد، وقوى وطنية أخرى مستقلة وشريفة في هذا البلد وقوى علمانية تقدمية لنقيم أوسع تحالف، لدعم مرشح وطني مستقل لا يهم لأي إطار سياسي ينتهي".

جاءت مبادرة حمدي هذه بعد مراجعة ذاتية شجاعة وتوجيه نقد ذاتي لإطراره السياسي "الجبهة الديمقراطية في شفاعمرو"، وخاصة في دعم مرشحي رئاسة خارجيين، وأشار إلى أن الجبهة اعتادت على المنافسة على الرئاسة حتى العام 1989، ومن المعروف أنه حصل انشقاق في صفوف الجبهة في ذلك العام على تلك الخلفية، واليوم يقول حمدي "كان يجب الاستمرار في هذا النهج، نحن أخطأنا عندما أقمنا تحالفات مع مرشحي رئاسة". حسنا فعل أبو الثائر في هذا النقد الذي جاء متأخرا، لكنه أفضل من ألا يأتي بالمرّة، فالجبهة نعم أخطأت ودفعت الثمن، ولهذا من الضروري تقويم الطريق اليوم والانطلاق نحو مستقبل مشرق واعد، بعيد الثئة للناس بالطريق السياسي الوطني النظيف، بعيدا عن التحالفات المشبوهة طائفيا وحمائليا.



## تهنئة

أهالي وموظفو بلدية حيفا يتقدمون بأحرّ التهاني وأسمى التبريكات للامة الاسلامية جمعاء واهالي مدينة حيفا بمناسبة حلول

شهر رمضان المبارك

سائلين المولى ان يعيده على الجميع بالخير واليمن والبركات، وان يعزّز المحبة والتآخي بيننا جميعا.

صوماً مقبولاً وافطاراً هنيئاً،  
رمضان كريم وكل عام وانتم بخير.



رئيسة بلدية حيفا -  
د. عينات كاليش روتم  
نوابها و أعضاء البلدية

## تظاهرة رفع شعارات رفضاً لإقامة مصانع كيماوية في شفاعمرو

مسطحاتنا"، "شفاعمرو ليست للبيع"، و"صحة أهالي البلد مسؤوليتنا جميعاً".

كما وتسود المدينة حالة من التذمر والرفض للمخطط المزمع تنفيذه، وبشكل خاص لدى سكان الحي الشرقي المجاذي للكسارة وأصحاب الأراضي في المنطقة.

مراسل صحيفة "حيفا" في شفاعمرو - تم يوم السبت الماضي تنظيم وقفة احتجاجية في شفاعمرو رفضاً لإقامة مصانع كيماوية مسرطنة في المنطقة الصناعية الواقعة بالحي الشرقي التي يتم التخطيط له. وأعرب المشاركون في الوقفة عن رفضهم لمثل هذا المخطط، وطالبوا باتخاذ الخطوات اللازمة من أجل إلغائه، حفاظاً على سلامة وصحة المواطنين



في شفاعمرو والمنطقة القريبة، بالإضافة للحفاظ على جودة البيئة التي يعيشون فيها. هذا ورفع المشاركون في الوقفة لافتات منددة بإقامة منطقة صناعية ملوثة، كتب على بعضها عبارات مثل "لا لإقامة مصانع كيماوية مسرطنة على

نورنحولي (قسم الاعلانات)  
شادي شليوط (تصميم الصحيفة)

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

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

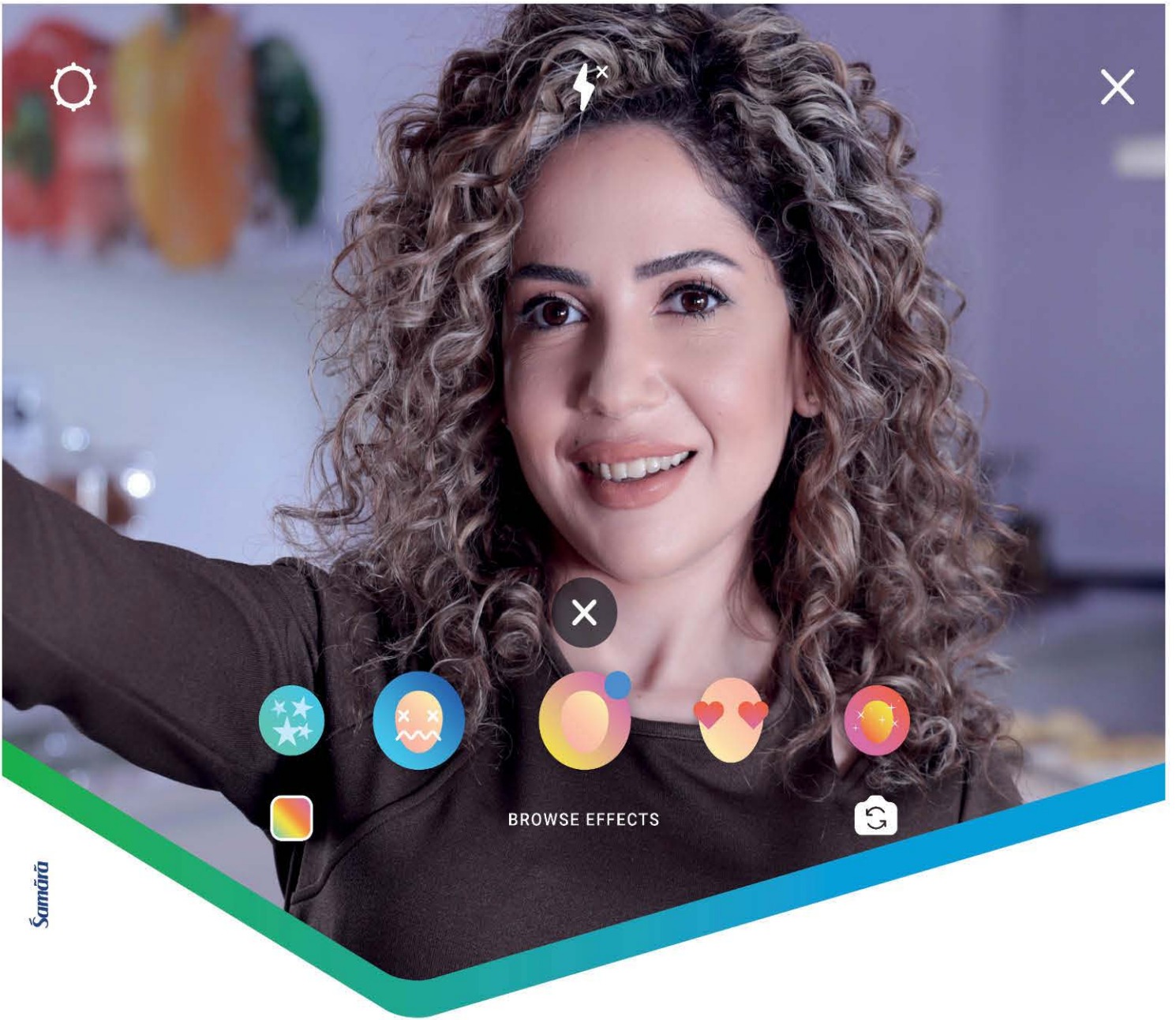
قسم الاعلانات: 0542239899

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

المقالات الموقّعة لا تعبر بالضرورة عن رأي التحرير | الإعلانات على مسؤولية المعلنين



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



Samira

# هاي السنة.. بدون فلتر!

نغتني الفرصة في رمضان لنكون كما نحب.. وبصحة أكثر.

كلايت تقدم بوابة محتوى خاص برمضان: نصائح لتغذية سليمة،  
فعاليات رياضية ووصفات طبية وصحية خلال الشهر الفضيل.

لمعلومات حول دوام العيادات وخدمات الطوارئ خلال شهر رمضان:  
إتصلوا 2700\* أو زوروا موقع كلايت بالعربية

كلايت

خطوة قبل.. من أجل صحتك



إمسحوا الكود من خلال كاميرا الهاتف

# تزيين المساجد والأحياء العربية في حيفا احتفاءً بشهر رمضان الفضيل



لمراسل صحيفة "حيفا" - قامت بلدية حيفا بتزيين مساجد مدينة حيفا والأحياء العربية فيها لاستقبال شهر رمضان المبارك، شهر الخير والغفران، ويهدف إدخال البهجة الى قلوب المحتفلين. كما علمنا أن بلدية حيفا تخطط لسلسلة نشاطات وفعاليات في الأحياء وبالتعاون مع المراكز الجماهيرية وقسم الثقافة وبيت الكرمة بألوان ورواق ثلاثم أجواء الشهر الفضيل وقيمه السامية.

## تحديث حديقة في حي ابن المقفع



لمراسل صحيفة "حيفا" - قامت مؤخرًا بلدية حيفا بإعادة ترميم وتنظيم وتحديث حديقة حي ابن المقفع، الأمر الذي أشاد به سكان الحي، خاصة أنه مجيز لقضاء الوقت مع الأطفال بشكل آمن ومرح. لكن أشار البعض الى عدم وجود سلة للمهمات للمحافظة على نظافة المكان، وعدم وجود ألعاب للأطفال، لكن أجمع السكان على أهمية المحافظة على نظافة الحديقة وعدم إتلاف محتوياتها لأنها تخدم سكان الحي.

## فعاليات خاصة بمناسبة حلول شهر رمضان

لمراسل صحيفة "حيفا" - مع حلول شهر رمضان وضعت برامج مميزة وخاصة هذا العام للمراكز الجماهيرية في الأحياء العربية بمبادرة بلدية حيفا قسم الثقافة العربية تهدف الى خلق أجواء رمضانية من خلال فعاليات هادفة وراقية تعزز القيم العليا التي يأتي بها شهر رمضان.

سيتم نصب خيمة رمضان في المراكز الجماهيرية، فعاليات ترفيهية وورشات ابداع للأطفال، تركيب فانوس رمضان، أمسيات ثقافية لاهالي الحي، مسابقة عرب نينجا للمرة الاولى، عروض فنية، مسابقة ماستر شيف للنساء، اضافة الى مسابقة "كأس رمضان" بكرة القدم الذي سيقام لأول مرة في مدينة حيفا بمناسبة حلول شهر رمضان حيث تتنافس في هذا المسابقة فرق من الأحياء العربية وايضا من الوسط اليهودي، وستجري المباراة النهائية في حي الحليصة.

اضافة الى ذلك ستكون الافطارات هذا العام بلون آخر ورواق خاص من خلال إشراك الجمهور في تحضير الافطار والتشديد على التعاون بين الاهالي في الأحياء من خلال اقامة الافطار الجماهيري المشترك. اضافة الى ذلك وبمبادرة مكتب الناطق الرسمي قسم الثقافة وبيت الكرمة، تم تسجيل حلقات خاصة وبحلة مميزة لبرنامج "حيفا ع الهواء" بمناسبة عيد الفصح المجيد، وحلقات خاصة بشهر رمضان المبارك

شهر رمضان  
نتمنه لزيائنا ولكل كمان  
شهر مبارك وسعيد كمان  
وصحة وعافية وأمان  
الوكلاء وموزعي الشركة لخدمتكم  
لتزويد الغاز والصيانة كمان



תהיו בטוחים שזה  
אתישראגז

عملت علاجات  
وقائية دون ما  
أدفع زيادة

عملت فحوصات  
للأسنان مرتين  
هذه السنة

عملت لحالي  
ابتسامة حلوة



انضميت لمؤجيدت عديف/ سي  
وعملت منيح لصحتي

مؤمّنو مؤجيدت سي يدفعون

20 ش.ج فقط لعلاجات الأسنان الوقائية\*

زيارة أولى عند أخصائية صحة الأسنان دون مقابل، الزيارة الثانية بنصف السعر

اعملوا منيح لصحتكم  
وانضموا اليوم!

# فضائل الصوم وآدابه



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

من أهم ما يتطلع اليه المؤمنون في شهر رمضان هو أن يغفر الله لهم ما تقدم من ذنوبهم وهذا يفرض على الصائمين أن يسبروا بيقين أن الله غفور رحيم ورحمة الله وسعت كل شيء علما فإن رأى من المؤمنين الصديق وحسن النية والخلق الحسن فلا بد أن يجازيهم بالخير أحسنا. ولا يصح بحال من الأحوال أن تفصل عبادتنا عن أخلاقنا فإن حسنت أخلاقنا فذلك مؤشّر قوي على أننا أحسنا فيما بيننا وبين الله ويؤكد هذا ما قاله الإمام الغزالي وهو يتحدث عن فضائل الصوم فقال (زكاة للنفس، ورياضة للجسم، وداع للبر، فيقول للإنسان وقاية، وللجماعة صيانة، في جوع الجسم صفاء القلب، وإيقاد للقرحة، وإنقاذ البصيرة).

فمن صام رمضان وقامه وحرص على إحياء ليلة القدر إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنوبه شرط أن لا يعتدي على الخلق. لذا قال رسول الله (رُبَّ صائم ليس له من صيامه الا الجوع ورُبَّ قائم ليس له من قيامه الا السهر) لأن العبادَة تحفظ بحسن المعاملة ونحن نصوم رمضان مع ما في الصوم من جهد ومشقة طمعا بمغفرة الله ثم يعمل بعضنا عمالا تجعل أعمالهم هباء منثورا ومن هذا المنطلق كان رسولنا الكريم يُحذّر فقد روي أن رجلا قال: يا رسول الله، فلانة يذكر من كثرة صلاتها وصدقها وصيامها، غير أنها تؤذي جيرانها بلسانها؟ قال: هي في النار. قال: يا رسول الله: فإن فلانة يذكر من قلة صيامها وصدقها وصلاتها، وأنها تتصدق بالأتوار من الاقط ولا تؤذي جيرانها بلسانها؟ قال: هي في الجنة. فشهد رمضان هو شهر التربية والتهديب واحسان السيرة والسريرة والويل كل الويل لمن أدرك رمضان ولم يغفر له فعن كعب بن عجرة قال أن النبي قال لأصحابه (احضروا المنبر)، فلما ارتقى درجة قال (أمين)، فلما ارتقى الثانية قال (أمين) فلما ارتقى الثالثة قال (أمين) فلما نزل، قالنا: يا رسول الله لقد سمعنا منك اليوم شيئا ما كنا نسمعه قال (إن جبريل عرض لي فقال: بعد من أدرك رمضان، فلم يغفر له، فقلت: أمين فلما ترقيت الثانية قال: بعد من ذكرت عنده فلم يصل عليك، فقلت: أمين، فلما ترقيت الثالثة، قال بعد من أدرك أبويه الكبر عنده أو أحدهما فلم يدخلاه الجنة، فقلت: أمين). فهذا الشهر هَيْئَة الله العظيم لحسن العمل ولا بد أن تتحقق فيه تقوى الله وهي المزيد من الطاعات وأن يحب للناس الخير ويؤثرهم على نفسه تماما كما جاء في كتاب الله (ويؤثرون على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة) وهذه إحدى علامات التقوى التي هي الثمرة المهمة التي يطعم بها أهل الصيام. قال الجنيد (ليس المتقي من يحب للناس ما يحبه لنفسه، ولكن المتقي من يحب للناس أكثر مما يحبه لنفسه)

# "صدي الصمت" هو صوت معين أبو عبيد المدوي!

فهيهم أبورك

صدم مؤخرا كتاب "صدي الصمت" للكاتب الأستاذ معين أبو عبيد ابن مدينة شفاعمرو، وهو نخبة من الخواطر والمقالات التي نشر معظمها في زاوية "رمح" الأسبوعية في الصحف المحلية. عندما تخلط النكهة الشعريّة بالنصّ الصحفي، وعندما تظهر الزعجة الفكرية في الفحوى ويهيمن أسلوب التشويق في السرد، تنتج مقالة راقية، جذابة وشائقة. هذا ما اكتشفته في مقالات الكاتب معين أبو عبيد قبل أن أتعرف عليه شخصيا، لما طرحه من قضايا هامة، وأفكار نيرة وخواطر عميقة بأسلوب جذاب ونزعة إصلاحيّة تفاعليّة.

الكاتب يجمع بعض مقالات هذه الزاوية في كتاب جميل أنيق، ليعالج بعمق وجدبة قضايا مجتمعتنا المستعصية والمصيرية، ولا يكتفي بذلك بل تدفعه إنسانيته ليتطرّق إلى قضايا الوطن العربي المحيط بنا وإلى بعض المواضيع الإنسانيّة العالميّة عامّة. في كتابه هذا "صدي الصمت" وكما يقول المثل "إذا كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب"، يأتي



الكاتب معين أبو عبيد مخلص لمجتمعه، لوطنه وإنسانيته، فنجدته يكتب عن حرق الكنيسة في فرنسا، ويكتب لأهّات العالم أجمعين، وعن المآسي في سوريا و"شهادة موت لتضمير البشرية"، ومع كلّ هيمه الإنسانيّ الشامل، لا ينسى مجتمعه ومدنيته "شفاعمرو" فيخصّص لها فصلا كاملا بعنوان "من وحي مدينتي" يتناول فيه من خلال عدّة مقالات مختلف القضايا والمواضيع التي تشغل باله وبال المواطن الشفاعمري، داعيا إلى المحبة، الإخاء والتسامح، من منطلق نزعتة الإنسانيّة السامية. لا أريد أن أطيل، أترك للقارئ متعة الإبحار في خضمّ هذا "الصدي الصامت" ليكتشف الهمسات الرقيقة، واللذات الصادقة والصّرخات الهادفة. وأبارك له هذا الإصدار الجميل على أمل أن يواصل اتحافتنا بمثل هذه المقالات الهامّة.

# كلايت تعرض بوابة محتوى خاصة لرمضان بالتوازي مع حملتها

شاملة حول الصحة بهدف تشجيع المجتمع على اتباع أسلوب حياة صحي وبهذا لن تكون هناك حاجة للجوء لأي "فلتر" لتحسين الصورة وتجميلها.

طاقم كلايت الإداري والطبي يعمل جاهداً على مدار السنة من أجل توفير أفضل الخدمات والمواد الطبية لجميع مؤمنينا وللناس عامة، ولهذا فنحن نصغي بشكل ثابت لتحديث الساعة ونوأكب أهم التغييرات التي نمر بها ونلائم مضميننا وخدماتنا وفقاً لحاجة الجمهور. ولهذا وبعد النجاح الواسع الذي حازت عليه حملة كلايت في رمضان العام الماضي "تحدي رمضان" الذي تركز على أهم الإرشادات والنصائح التي تخص عادات الصيام وسلوكيات الاكل السليم في شهر رمضان الفضيل من أجل الحفاظ على الوزن وعلى نهج صحي سليم. وبسبب الظروف التي عشناها جميعاً بسبب انتشار وباء كورونا تم إطلاق برنامج الكوروني يمكن المشاركة فيه عبر وسائل التواصل الاجتماعي والذي يضم نصائح وإرشادات لضمان الصحة الجيدة طوال الشهر الفضيل.

محمد فريج- مدير المجتمع العربي في كلايت: "لا شك ان العودة للحياة الاعتيادية وتوفير التطعيمات هو شيء مفرح ومهم من أجل الحد من انتشار وباء كورونا، وخصوصاً بعد انقطاع ما يقارب عام كامل عن الحياة الاجتماعية، لكن من المهم المحافظة على أسلوب حياة صحي ومتوازن، ولهذا نحن في كلايت نعمل جاهدين على توفير أفضل الخدمات الصحية وتقديمها للجميع للاستفادة منها. وبهذا ندعو جميع من لم يتلق التطعيم، التوجه لمراكز التطعيم المتوفرة في البلاد من أجل ان تعود للحياة التي اعتدنا عليها بشكل كامل، والجلوس جميعاً على طاولة الإفطار خلال الشهر الفضيل كما اعتدنا سابقاً، آمناً للجميع صياماً مقبولاً ورمضان مبارك عسانا ان نبع عيلنا جميعاً بالخير"



# حكمة العدد

كايد عبود

تاج الملك لا يحميه من وجع الرأس

وكل عام وأنتم بخير  
وتقبّل الله منكم الطاعات.

من يرد ملك الجنان  
فليدع عنه الثواني  
وليقيم في ظلمة الليل  
وليصل صوما بصوم  
إن هذا العيش فاني  
إنما العيش جوار الله  
في دار الأمان

# حملة رمضان بتحلي أيامكم



بمناسبة الشهر الفضيل  
علبة بسكوت فاخر بالشوكولاته هدية عند شراء 1 كغم قهوة نخلة

## رمضان كريم

## لجنة المتابعة العليا تدعو للمشاركة في المظاهرة الاحتجاجية اليوم الجمعة في الشيخ جراح

العربية، من قيادات وممثلي الأحزاب والحركات السياسية ورؤساء السلطات المحلية، للمشاركة في اللقاء التضامني مع أهالي حي الشيخ جراح في القدس، قبيل المظاهرة، اليوم الجمعة الساعة الثالثة بعد الظهر (15:00).

إن لجنة المتابعة العليا إذ تستنكر وتندد بالإعتداء الهتمي لجنود الاحتلال، هذا الإعتداء المقصود والخطير على النائب عوفر كسيف، خلال مشاركته في المظاهرة الاحتجاجية في الشيخ جراح قبل عدة أيام، ضد الاحتلال والاستيطان والتجزير والترحيل والتهويد، فإنها تدعو إلى تصعيد المعركة في مواجهة المشاريع والمخططات الاحتلالية والاستيطانية والتهويدية الإسرائيلية في القدس المحتلة، على مختلف المستويات والمسارات، لما تحمله من استهداف منهجي وخطير لمجمل الوجود العربي الفلسطيني في القدس، من بشر وحجر وشواهد وطنية وأماكن مقدسة.

لمراسل صحيفة "حيفا" - في أعقاب تصعيد سياسات الاحتلال الإسرائيلي، من مخططات ومشاريع الترحيل والتجزير والاستيطان وهدم البيوت، والمساس المنهجي بالوجود العربي الفلسطيني في أحياء القدس المحتلة، كما يتجلى ذلك مؤخرًا في أحياء الشيخ جراح والبستان وسلوان وغيرهم، ورفضاً لقرارات الإخلاء لعشرات البيوت والعائلات، بحجج وإدعاءات وقرارات مختلفة من المحاكم الإسرائيلية وبلدية القدس، فإن لجنة المتابعة العليا للجماهير العربية الفلسطينية في البلاد تدعو قيادات الأحزاب والحركات السياسية ورؤساء السلطات المحلية العربية للمشاركة في المظاهرة الاحتجاجية، التي تُنظم اليوم الجمعة الساعة الرابعة بعد الظهر (16:00) في حي الشيخ جراح في مدينة القدس، حيث ينظمها أهالي البيوت المهتدة بالإخلاء وعدد من الفعاليات والمؤسسات العربية في القدس، بدعم ومشاركة لجنة المتابعة العليا.

كما تدعو لجنة المتابعة العليا قيادات الجماهير

# همون بغيروش

شبكة حوائيت يد ثانية



نستقبل أعراض للبيع  
بحيث يمكن استبدالها  
بأعراض 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  
الханوت  
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  
ب 80 ₪

إتصلوا بنا

077-5057077

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



تابعونا  
جريدة حيفا

## תלבע לוי

עבודות שפנטל וצבע

מקצועיות ואמינות

מהראן פייסל נייד: 054-7305649

## دهان بيوت بجودة عالية



مهران فيصل

054-7305649



חפשו אותנו בפייסבוק



مجلس التعليم العالي  
تحت إشراف "رواد" للتحسين والنمو في التعليم العالي



أشرف فؤاد جبور  
مدير عام برنامج رواد التعليم العالي  
وطاقم البرنامج

## تجديد عروض مسرحية سحر الكتب

الأفق للإعلام - تجددت عروض مسرحية "سحر الكتب" لمسرح الأفق خاصة خلال شهر رمضان المبارك، فتم حجز العديد من العروض لهذه المسرحية من قبل مؤسسات ثقافية تهتم بأمر التوعية لتشجيع المطالعة، والدخول الى عالم الكتاب المثير والمثري في آن واحد.

تعالج هذه المسرحية بأسلوب شيق ومثير، قضية تشجيع القراءة، من خلال إبراز سحر الكتب ومتعة القراءة، بأسلوب فني يجمع بين الرقي والمتعة والفائدة، يلتقي في هذه المسرحية مسؤول البلدية مع أمينة المكتبة، خلال هذا اللقاء يتم طرح قصة هروب القصص من الكتب ومغادرة أبطال القصص الكتب الى عالم مجهول نتيجة عزوف القراء عن المطالعة.

أمينة المكتبة تقرر إنقاذ القصص من الضياع وإعادة أبطال القصص الى الكتب، إلا أن مسؤول البلدية يفاجئها بطلب رخصة لبيع الكتب، لكنها تعرض عليه بلباقة بدلاً من الرخصة أن يفتح أحد الكتب، وهنا يبدأ تصاعد الأحداث، من خلال ولوج مسؤول البلدية عالم القصص والروايات، فيرقص مع سندريلا، ويحارب كابتن هوك لينضم في نهاية المسرحية الى أمينة المكتبة في حملة "اقرأ كي لا أتلاشي"، وجنباً الى جنب مع جمهور الأطفال يقومون بحل الألغاز لتعود القصص من جديد الى الكتب.

المسرحية تأليف وإخراج: حانوخ رعيم، ترجمة وإعداد: روضة سليمان، تمثيل: عفيف شليوط وروضة سليمان، ديكور: تاليا أوتولنغي.

## التطواف السنوي تكريماً للعدراء هذا العام ضمن تعليمات وزارة الصحة

لمراسل خاص - جرت العادة في كل عام في مثل هذه الأيام أن يتم تنظيم التطواف السنوي "طلعة العدراء" الذي يُقام تكريماً للعدراء سيدة جبل الكرمل، وفي هذا العام وبسبب جائحة الكورونا سيقام التطواف بعد غد، الأحد، وفق تعليمات خاصة، حيث يمنع لمس شخص العدراء الذي سيمر في الأحياء، وسيترأس التطواف بطربك القدس

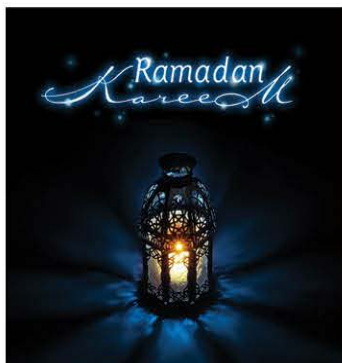
للاتين بيبرياتيستا بيتسابالا، بمشاركة سيادة المطران يوسف متى، رئيس أساقفة عكا وحيفا وسائر الجليل للروم الملكيين الكاثوليك، والمطران موسى الحج، رئيس أساقفة حيفا والأراضي المقدسة للموارنة، وقدس الأب حنا كلداني، النائب البطريركي للاتين في الناصرة.



## الكنيسة المعمدانية تحذر أهالي حيفا من سيّدة تتحل شخصية لجمع التبرعات للكنيسة

مكتب صحيفة "حيفا" - وصلنا بيان موقع من قبل المطران د. نعيم خوري، راعي الكنيسة المعمدانية الأولى، يفيد بأنه هنالك سيّدة تقوم بجمع التبرعات المالية وغير المالية من منطقة الشمال وخاصة في مدينة حيفا مدعية أن هذه التبرعات هي لصالح الكنيسة المعمدانية الأولى في بيت لحم.

ويوضح البيان بأن الكنيسة لا تعرف هوية هذه السيّدة وأنها لا تمثل الكنيسة وليس لديهم أية صلة بها. وطالب البيان الجميع بعدم التعامل مع هذه السيّدة لأن ما تقوم به هو نوع من أنواع النصب والاحتيال.



## رمضان كريم

مع حلول شهر رمضان المبارك، نتقدم لجميع الصائمين بأصدق التهاني القلبية متمنين لكم شهراً مباركاً وقد اجتزنا أزمة الكورونا بصحة وسلام

أسرة تحرير صحيفة حيفا



السيد حسيب عبود  
رئيس الهستدروت لواء الجليل المركزي

تتقدم لجان الموظفين والمسؤولين في الهستدروت  
بأجمل آيات التهاني والتبريكات للأمة الاسلامية  
بمناسبة حلول

## شهر رمضان الكريم

سائلين المولى تعالى أن يجعله  
شهر خير وبركة وتسامح ومحبة  
وأن يتقبل صيامكم وسائر أعمالكم



מרחב גליל מרכזי

# Ramadan Kareem

◆◆◆ رمضان كريم ◆◆◆



## نخبة من المسلسلات التي تبث خلال شهر رمضان لعام 2021

### نسل الأعراب الملك



### النمر

محمد إمام

شهدت الحلقة الأولى من مسلسل النمر الذي يُعرض يوميا خلال شهر رمضان الفضيل مطاردة شرسة ومثيرة في أولى المشاهد بين "كريم"، الذي يجسده الفنان محمد إمام، وبعض الرجال الذين كانوا يطلقون عليه النار في البداية حتى جاءهم أمر بتوقف إطلاق النار عليه من كبيرهم درويش الهواري، والذي يجسده الفنان حمدي هيكل، لأنه يريد حيا. وبالفعل أوقفوا إطلاق النار عليه وبدأوا يركضون وراءه بكل قوة وحين أوشكوا على الإمساك به بدأ مشهد أكشن، حيث ضربهم محمد إمام بقوة واستطاع أن يفلت منهم بالرغم من كثرة عددهم حتى وجد أمامه موتوسيكل فركبه على الفور وحاولوا اللحاق به بسيارتهم ولكن بلا جدوى، حيث استطاع في مشهد مثير أن يقفز بالموتوسيكل قفزات عالية ويعبر أماكن صعبة حتى تمكن من الهرب.

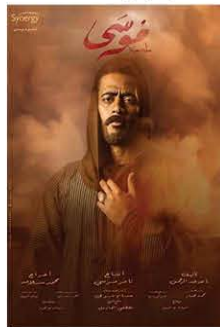
ياسين السقا  
يبدأ الممثل الصاعد ياسين السقا خطواته الأولى في التمثيل من خلال مسلسل "الملك" الذي يتناول بطولات الملك أحمدس قاهر الهكسوس، المقرر عرضه حصراً على قناة DMC في شهر رمضان المقبل، حيث تصدر ياسين بوستر دعائي بمفرده بشخصية في العمل، إذ يجسد دور "شري" الصديق المقرب لـ أحمدس، وهو شاهد على انتصاراته ضد الهكسوس. ياسين السقا يسير على خطى والده النجم أحمد السقا، من خلال دور بارز رئيسي في مسلسل "الملك"، حيث قرر اقتحام التمثيل بعد دراسة التمثيل والإخراج والكتابة، ليشهد موسم دراما رمضان المقبل منافسة ياسين لوالده أحمد السقا الذي يقدم هذا العام مسلسل "نسل الأعراب".



### موسى

بطولة محمد رمضان

تدور أحداث المسلسل في الخمسينات مرورا بالستينات، وأثناء الاحتلال البريطاني لمصر، حول رحلة صعود شخص يتوفى والده منذ صغره، ويتحمل مسؤولية أشقائه، وهو من محافظات الصعيد مصر، ويضطر لترك بلده.



المسلسل من إخراج محمد سلامة، تأليف: ناصر عبد الرحمن، بطولة: محمد رمضان وسمية الخشاب.

بطولة أحمد السقا  
مسلسل "نسل الأعراب" تأليف وإخراج محمد سامي، بطولة أحمد السقا، أمير كرار، مي عمر، فردوس عبد الحميد، دياب، نجلاء بدر، ادوارد، أحمد مالك، أحمد داش، منة فضالي، محمد علاء، محمد مهران، محمد جمعة، ريم سامي، ملك أحمد زاهر، هدير عبد الناصر، سلوى عثمان، أحمد فهيم، عماد زيادة، إنعام الجريتلي، حمدي هيكل، أحمد ماجد، ليال عبد الخالق.



### حرب أهلية

يسرا

تظهر النجمة يسرا في مسلسل "حرب أهلية"، وبشاركتها في بطولة العمل كل من الفنان باسل خياط، أروى جودة، سينتيا خليفة، جميلة عوض، مايان السيد، رشدي الشامي، محمود حجازي، مروى الأزل، برلتنى فؤاد، خالد حجاج عبد العظيم، وعدد آخر من الفنانين، وهو من تأليف أحمد عادل وإخراج



إخراج سماح عبد العزيز وإنتاج المتحدة للخدمات الإعلامية بمشاركة العدل جروب للمنتج جمال العدل.

## Ramadan Kareem

### ملوك الجدعنة

بطولة مصطفى شعبان، عمرو سعد  
تدور أحداث المسلسل حول شخصين يواجهان العديد من المصاعب ويتربص بهما شخص بمثابة العدو لهما ويدخلان معه في صراع.

يذكر أن مسلسل "ملوك الجدعنة" سيناريو وحوار ورشة عيسى سليمان، معالجة درامية محمد سيد بشير، إخراج أحمد خالد موسى، يشارك في بطولته



مصطفى شعبان، عمرو سعد، رانيا يوسف، ياسمين رئيس ودلال عبد العزيز وعمرو عبد الجليل إلى جانب الفنان الراحل يوسف شعبان.

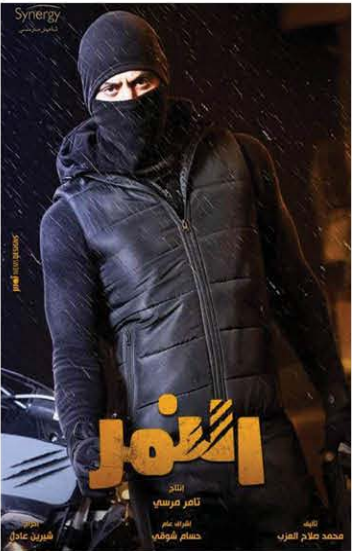
### لعبة نيوتن

منى زكي

تعود النجمة منى زكي بعد غياب 5 سنوات عن الدراما التلفزيونية من خلال مسلسل "لعبة نيوتن".

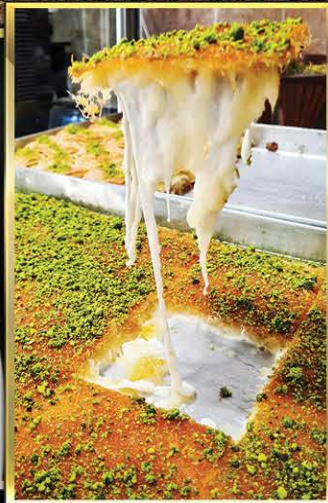


مع محمد فراج ومحمد ممدوح سيد ورجب ومحمد الناجي ومايان السيد وحنان يوسف وعدد كبير من النجوم، تأليف وإخراج تامر محسن.



حلويات سليمان الصداقة

رمضان كريم



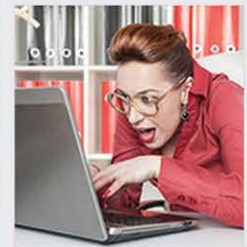
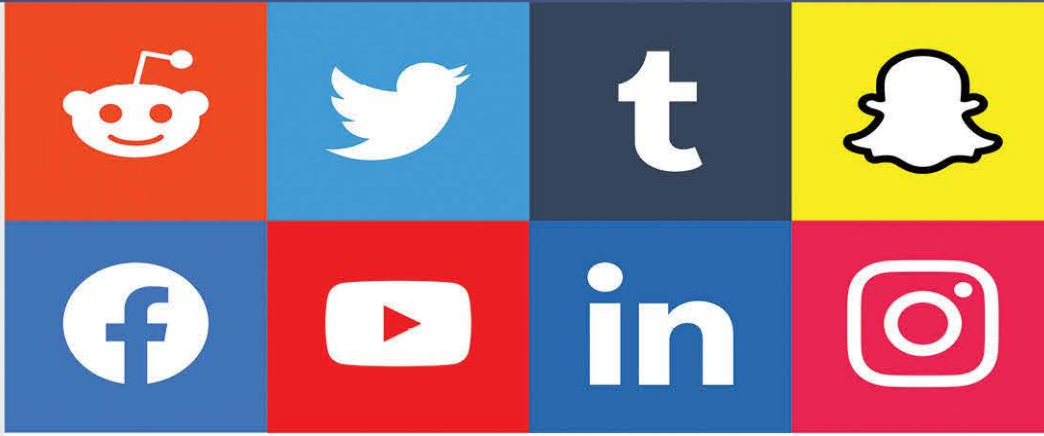
كافة أنواع الحلويات الشرقية والكنافة لجميع المناسبات

sadaqa\_sweets 

نستقبلكم كل أيام الأسبوع  
من 10:00 حتى الساعة 22:00

سليمان الصداقة 

وادي النسناس 26 - حيفا ارساليات للبيوت 077-9525359



سهام نافذ



Liked Following Share

Contact Us

Send Message

### مفاجأة الموسم المسرحي

المخرج المسرحي سامح حجازي في اتصالات مكثفة في هذه الأيام مع إدارة مسرح الأفق للقيام بإخراج عمل مسرحي جديد سيكون حسب التوقعات مفاجأة الموسم لمسرح الأفق. لم أعرف المزيد من التفاصيل، ولم أعرف بعد طاقم الممثلين والممثلات الذين سيشاركون في المسرحية.



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment... حيفا

View all 8,950 comments

### سلسلة اعتذارات

بادرت المطربة أصالة بتقديم اعتذار علني لزميلتها المطربة أنغام وولديها عمر وعبد الرحمن، في بادرة منها لإنهاء خلافاً بينهما جاوز العامين. هذا واستجابات الفنانة أنغام لمبادرة زميلتها الفنانة أصالة وقبلت الاعتذار. عزيزتي أصالة قدامك بعد سلسلة اعتذارات، ومسيرة الألف ميل تبدأ بخطوة.



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment... حيفا

View all 8,950 comments

### إنتِ أي كلام

أغرب أغنية صادفتها في حياتي وهي بعنوان "إنتِ أي كلام" والتي حققت أكثر من 12 مليون مشاهدة حتى كتابة هذه السطور. الغريب في الأمر أن الأغنية على مدار 4 دقائق تقريباً لا يرددون سوى الكلمات التالية: إنتِ أي كلام. والأكثر غرابة أن عدد الذين كتبوا كلمات الأغنية أكثر من عدد كلمات الأغنية. عدد كلمات الأغنية 3 كلمات، وعدد الذين كتبوا الكلمات 9 أشخاص، يعني كل 3 أشخاص كتبوا كلمة واحدة الله يعطيهم العافية، تعبوا !!!



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment... حيفا

View all 8,950 comments

### زواج ل 5 سنوات

تصدر هاشتاغ بعنوان "طلاق الدكتورة خلود" الترنز على موقع التواصل الاجتماعي تويتر وسط تفاعل كبير من المتابعين دون أن يتبين مصدر أو سبب هذا الهاشتاغ. هذا الأمر أثار دهشة عدد من المتابعين خاصة وأنهما يظهران متفاهمين وسعيدين في حياتهما، بالإضافة إلى أنهما احتفلا بعيد زواجهما الخامس برومانسية كبيرة مؤخراً. إذا استمرنا لخمس سنوات يستحقان جائزة ولا لا؟!



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment... حيفا

View all 8,950 comments

### استقالة أم هروب

فاجأ المطرب العراقي علي يوسف جمهوره بإعلانه عبر حسابه الرسمي على "انستغرام" خبر اعتزاله الفن بشكل مفاجئ. وكان علي قد دخل في صدام كبير مع النجمة الكويتية هند البلوشي بعد نفيه زواجه منها بعكس ما أعلنت الأخيرة. البلوشي، لم تصمت، وخرجت على جمهورها في بث مباشر تؤكد في زواجها من علي يوسف، كاشفة عن مفاجأة كبرى، وهي أن حملها منه هو ما دفعها إلى إعلان زواجهما. شو هالاستقالة الملائنة فضايح يا علي؟!



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment... حيفا

View all 8,950 comments

### جرأة

تصدر الفنان هاني عادل قائمة الأكثر بحثاً على مواقع التواصل الاجتماعي، بعد تداول مقطع فيديو من حفل زفافه على الممثلة اللبنانية ديامان بو عبود الذي أقيم وسط طقوس رومانسية أقرب لأفلام هوليوود، متجاهلاً كل الأعراف المتعلقة بالزواج في مصر، حيث ارتدى ملابس كاجوال، ووضع نصب للعبود أمام البحر، بينما ارتدت العروس فستاناً بسيطاً باللون البيض بدون طرحة، بحبيك على جراتك.



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment... حيفا

View all 8,950 comments

رمضان مبارك

RAMADAN  
MUBARAK



بوطة بيتية شفاعمرية

بإدارة جريس الياس مشيعل واولاده

شفاعمرى - شارع داهود تلحمى {مقابل كوبات حوليم كلاليت} 04-6148888

# عالموضة

زاوية الأزياء مع مصممة الأزياء وملسقة الملابس

كيتي عيسى



## كعب القطة:

أو ما يُعرف بالKitten Heel هو من تصاميم الأحذية التي تزيد من أنوثة الإطلالة، سواء تم انتعاله مع فستان أو جيز. يتميز بقدرته على منحك إطلالة أنيقة ومريحة في الوقت نفسه، وهو متوفر ككعب لصندل وأيضا لحذاء مغلق.



## الشبشب:

رأينا الشبشب بتصميم حديث وفريد في مجموعات ربيع وصيف 2021، إذ أرفق بأشرطة تلف حول الكاحل وهذا ما يجعله أكثر راحة وأمان، حيث أنه يثبت الرجل ويبقيها مكشوفة وحررة في نفس الوقت. يمكن تنسيقه مع الإطلالات النهارية العملية.

## القباب:

يُعتبر هذا النوع من الأحذية غير مرغوب بالنسبة للكثير من السيدات، إلا أنه أثبت حضوره في مجموعات أحذية هذا الموسم. رأيناه بتصاميم متنوعة تناسب إطلالات الجيز، وحتى إطلالات مع فساتين لصاحبات الذوق الجريء.

## حذاء المصارع:

أو ما يُعرف بالGladiator، وهو ليس بالصيحة الجديدة على عالم الموضة، إذ رأينا هذا التصميم من الأحذية في مواسم سابقة وقد استطاعت أن تتصدر خيارات السيدات على اختلاف أذواقهن وإطلالاتهن. ولهذا الموسم رأينا حذاء المصارع بكعوب مسطحة وكعوب عالية تُرضي جميع السيدات.

## الأحذية المزينة بالسلاسل:

تعتبر السلاسل بشكل عام من أكثر اتجاهات الموضة رواجاً لهذا الموسم حيث رأيناها تزين الحفائب والأحذية وحتى الملابس. بعض السلاسل المعدنية زينت بلمسها العصري الأحذية الكلاسيكية ذات الكعوب العالية، فيما زين بعضها الآخر الأحذية المسطحة ذات التصميم العصري.



## التعاون الجديد بين ماركة Maluma والنجم Balmain

تستعد دار أزياء Balmain الفرنسية لإطلاق مجموعة محدودة من الملابس الجاهزة بالتعاون مع النجم الكولومبي "مالوما"، وهو أول فنان من أمريكا اللاتينية الذي يطلق مجموعة بالتعاون مع Olivier Rousteing المصمم التنفيذي لدار Balmain.

تتكون مجموعة Balmain x Maluma من تسع قطع تشمل أحذية رياضية، بدلات وقمصان وسترات منفوخة، وأغطية للرأس بألوان زاهية وخطوط سوداء وبيضاء، مستوحاة من أحدث ألومات Maluma "Papi Juancho" وأسلوب قديم من الثمانينيات في ميامي.

قال مالوما: "إن العمل على مجموعة ملابس مع دار أزياء محترمة كان أحد أهدافي، لكن هذه الرحلة كانت أكثر إثارة، حيث دفعني أوليفييه للتصميم معه ورسم إطلالات سأرتديها شخصياً على المسرح".



انطلق هذا التعاون بعد أن ابتكر Rousteing المظهر الاستوائي للمالوما في حفل جوائز موسيقى الفيديو للعام الماضي وقرر الاثنان العمل معاً في سلسلة من الأزياء المخصصة لجولة المغني. عندما تم تأجيل حفلات Maluma الموسيقية بسبب الوباء، استمروا بدلاً من ذلك في تعاونهم كأصدار محدود

من مجموعة ملابس جاهزة للارتداء.

من خلال هذا التعاون، تتبع مالوما خطى بيونسيه، التي أطلقت مجموعة بالتعاون مع Balmain في عام 2018، والتي كانت مستوحاة من أسلوبها في Coachella.

## أبرز اتجاهات الأحذية لربيع وصيف 2021

سلّطت مجموعات الإكسسوارات الخاصة بموسم ربيع وصيف 2021 الضوء على الكثير من الاتجاهات اللافتة وتحديداً الأحذية التي اغتنت بتصاميم ولسات عصرية ومميزة. أعرض لك أبرز اتجاهات الأحذية التي قدّمها العلامات التجارية الكبرى لهذا الموسم:

### صنادل مسطحة بأحزمة عريضة:

هي من تصاميم الأحذية المريحة التي تؤمن لك حرية التنقل دون الشعور بالتعب. تتميز الصنادل المسطحة والمرفقة بأحزمة عريضة بإمكانية انتعاليها مع الفساتين اليومية، الجيز والسراويل القصيرة.



## معلومة الأسبوع

الفرق الفعلي الرئيسي بين بدلة التوكسيدو والبدلة الرسمية المعتادة هو أن التوكسيدو لها تفاصيل من قماش الستان مثل طية صدر السرة، الأزرار وشريط جانبي أسفل ساق البنطال، كل هذه التفاصيل تكون من خامة الستان كقماش مختلف عن قماش البدلة ذاتها، أي أنها تعتمد على دمج بين الخامات، بينما البدلات الرسمية المعتادة لا تحتوي على تلك الخامات ولا حتى على دمج. فعادة ما تكون بكاملها من ذات القماش، وبدلاً من إضافات الستان، عادة ما تحتوي على أزرار من العظم أو البلاستيك أو تكون مغطاه بقماش البدلة ذاته.





## الحوت



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

## الدلو



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

## العذراء



على الرغم من شعورك بالقوة غير الاعتيادية، تشعر أيضًا بالتوتر لأن الكثير من الأشخاص يتحدثونك بالعديد من الطلبات. ننصحك بأن ترهيم إمكاناتك، ففي أثناء الجدال، 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.

## الحمل



حان الوقت لكي تظهر معدنك! 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 أيضًا. حاول التعامل مع كبر قدر 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.

## الميزان



نظرًا لطاقتك الزائدة، يمكنك العمل بكفاءة ولن تضطر إلى النزاع لكي تحصل على ما تريد، وسوف تتمكن من إطلاق المشروعات الجديدة، وإن كنت في أغلب الأمر لن تغير من طريقة عملك. أنت تعرف أهدافك وتستطيع اتخاذ القرارات سريعًا، ويبدو إنه من السهل بالنسبة لك أن تعمل جيدًا مع الرجال. قد تضطر إلى أن تكون أشجع وأكثر نشاطًا في مجال العلاقات مع الجنس الآخر وهذا سوف يكون له تأثيرًا إيجابيًا على حياتك الجنسية.

## الثور



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

## العقرب



إذا كانت لديك الرغبة الملحة في العمل في الوقت الحالي، يجب أن تهتم بنفسك، فأنت تعرض صحتك للخطر إذا كنت تحاول إثبات أنك شخص يمتلك الكثير من المواهب بصفة مستمرة لنفسك وللآخرين الأكثر من ذلك إنك تعرض صحتك العقلية للخطر إذا استمرت في الضغط على نفسك وعلى الآخرين. سوف تسدي لنفسك خدمة كبيرة إذا توقفت عن فرض آرائك على المحيطين بك، فالأفكار لا يجب أن تكون سخيصة لمجرد إنها ليست أفكارك. فالتواضع ليس فقط حلية، ولكن أحيانًا يجب أن تتحلل بالتواضع للحفاظ على أعصابك.

## الجوزاء



لا أحد يستطيع أن يمسك هذا الأسبوع، فسوف يكون بإمكانك إثبات ذاتك في المناقشات بدون مجهود وأن تمرر وجهة نظرك حتى وإن كانت المفاوضات قاسية. إلا أن ثقتك العالية بالنفس قد تجعلك عنيف بعض الشيء، فيبدو أنك لا تكترث في حالة التقدم دون الآخرين — طالما حصلت على ما تريده. إذا استمر ذلك فسوف تحصل على أعداء بسهولة، والأكثر من ذلك إنك قد تتسبب في جرح مشاعر أحيانا! إذا ساءت الأمور، سوف تحتاج إلى الكثير من الصبر والدبلوماسية. ننصحك بأن تتصرف بحذر من البداية وأن تتخلص من التوتر بممارسة الرياضة في مكان خارجي.

## القوس



تميل إلى عدم الثقة في كل الناس تقريبًا. إذا كانت لديك شكوك معقولة للتنامر ضدك أو أية مؤامرات أخرى، يجب أن تبدأ حوارًا مفتوحًا. قد تكون قد فوهت بكلمة قاسية في يوم ما وجب عليها الاعتذار الآن. لا يجب أن تدع إحساس الغضب العاجز يزيد، لا يجب أن تشعر بأنك ضحية. تحمل وحاول ممارسة أشياء في وقت فراغك من شأنها رفع روحك المعنوية مرة أخرى. من الحدائق الترفيهية إلى دورات زن البوذية، هناك شيء مناسب لكل شخص، ولكن تذكر: مهما كان الذي تمارسه، فيجب أن يساعدك على الارتخاء.

## السرطان



تشعر أنك بحالة جيدة، وأنت بصحة جيدة، كما تشعر بالطاقة الحيوية التي تجري في عروقتك. لذلك، الوقت مناسب للاهتمام بالمشروعات التي كنت تؤجلها مؤخرًا، فإذا لم يكن لديك أية مشروعات قائمة في الوقت الحالي، الوقت مناسب لبدء شيء جديد. استعد لمرحلة من الأساسيات المترتبة لحدوث شيء جديد، وقد تشعر أيضًا بطغيان إيجابي من الفرص اللامائية. استغل هذه المرحلة الهامة، وسوف تتمتع بموافقة تامة من الآخرين فور البدء في شيء جديد.

## الجدي



تظهر أكثر من الآخرين نظرًا لمستواك العالي من الاستعداد للعمل وطاقتك في الوقت الحالي، وعلى الرغم من الأعمال الكثيرة التي تتحملها، فإنك لا تشعر بالخوف. على الرغم من ذلك، طريقة تنفيذك للعمل تفقد الهيكلة 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. فحني وإن كنت تمتلك الكثير من الطاقة والمجهود، قد تكون في حالة أضعف في نفس الوقت.

## الأسد



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

# Lily Cosmetics

## סודות היופי

✓ علاج الرؤوس السوداء والبيضاء

✓ تنظيف البشرة وتهادتها

✓ علاج الحفر والندوب

✓ علاج التهاب الجلد

✓ علاج الحبوب

✓ علاج الكلف



lilosh91

الحارة الغريبة - عسفا

054-2887868



# עיוש אלסראני אוכל ביתי

תבשילים ביתיים ... טריים יום יום  
פתוח בשבת



# RAMADAN KAREEM



★ תפריט ★ TAKE AWAY ★ המחיר לא כולל משלוח

★ במיוחד לחג פותחים כל ימי השבוע 08:00-19:00 גם בשבת

רח' י.ל. פרץ 11, חיפה

להזמנות

052-2419712

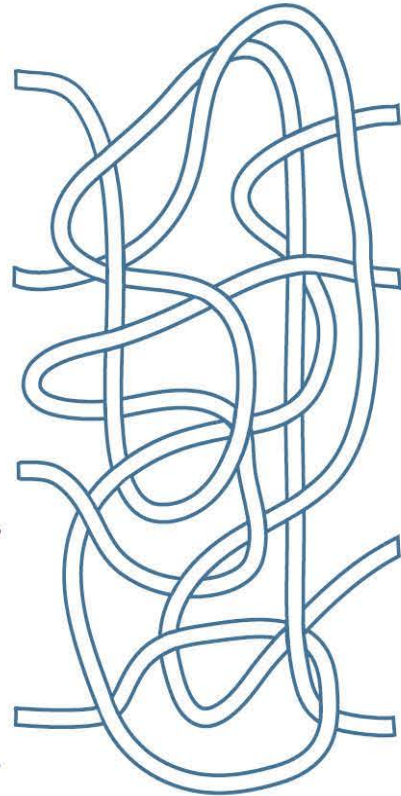
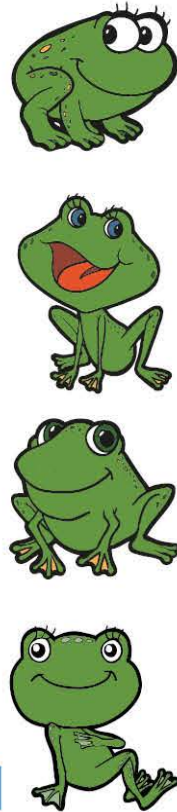
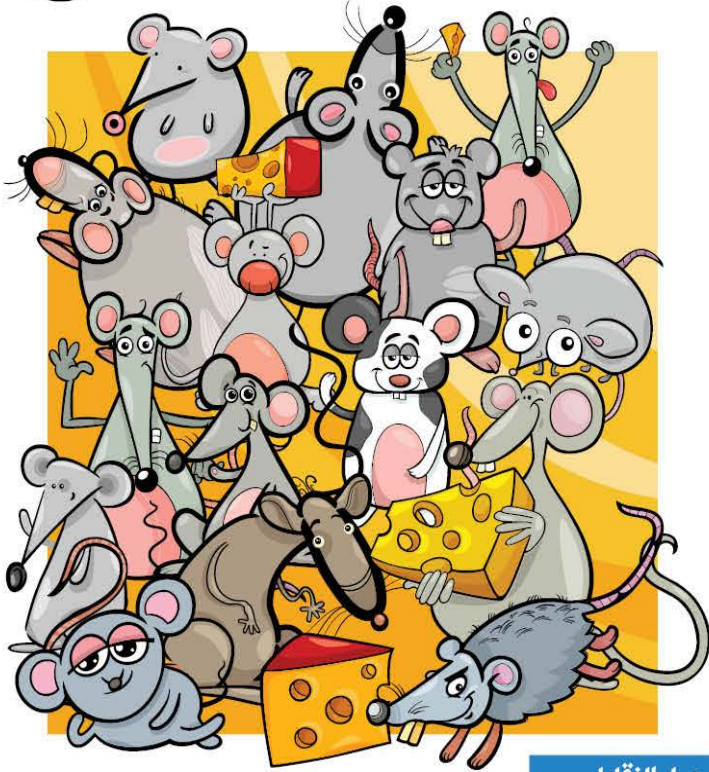
052-5529551





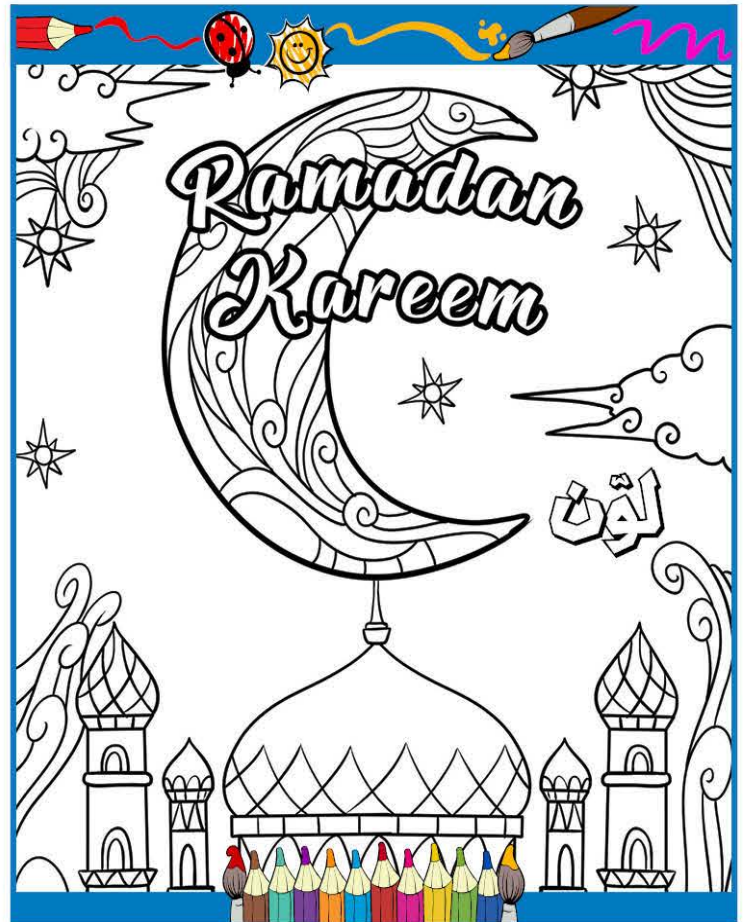
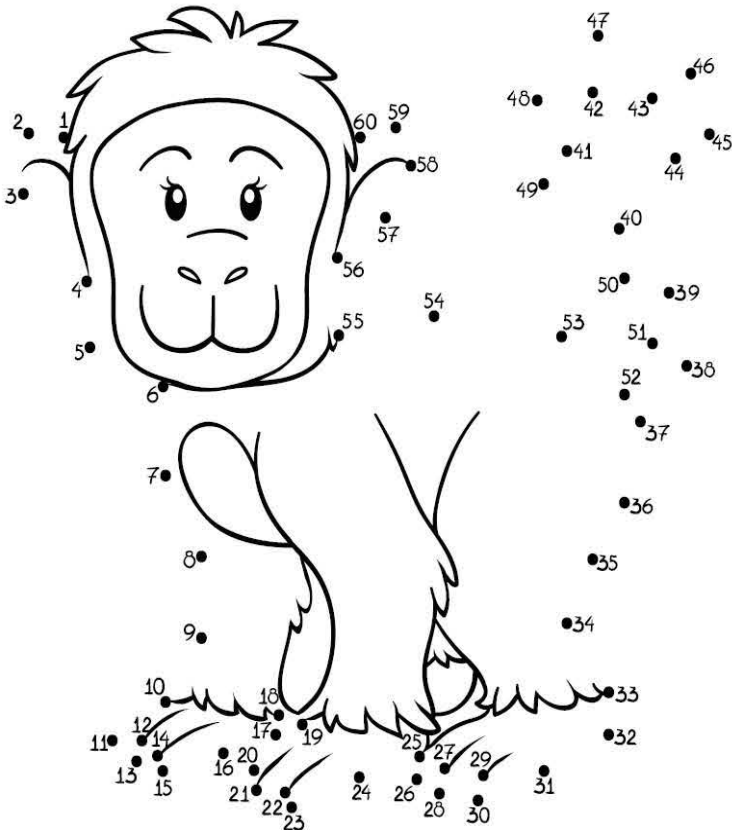
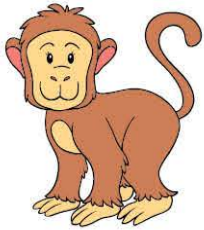
# كم فأر في الصورة ؟

المتاهة : صل كل ضفدع لطعامه



## صل النقاط

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



# just vino vino



3 بيتسا عائلية

(بدون إضافات)

بـ 100 ₪

وجبتان بـ 100 ₪

شنيتسلونيم رفيولي صدر دجاج

TRADITIONAL  
PASTA  
أكثر أنواع الباستا الإيطالية



f Just vino vino

رمضان كريم

Pizza | Saldas | Pasta

04-8524112 | 04-8553553

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



## الزنجبيل



منير مخول  
مدير مركز نور للعلاج

أحد فوائد الزنجبيل أنه يساهم في خفض مستويات السكر في الدم، وتعزيز صحة مريض السكري بشكل عام ووقايته من بعض المضاعفات المصاحبة لمرض السكري. من فوائد الزنجبيل أنه يساهم في علاج الصداع، ويُستخدم كمهدئ ومخفف للألم.

يساعد الزنجبيل في علاج التهابات جهاز التنفس، ويدعم الجهاز الهضمي ويعالج بعض الاضطرابات المعوية ويعزز عملية الهضم ويساعد على امتصاص المواد الغذائية. كما يعزز الزنجبيل الدورة الدموية مما جعل له دوراً فعالاً في المساهمة في تحسين الصحة الجنسية لدى الرجل، ويساعد في علاج الالتهابات وأمراض المفاصل.



فوائد الزنجبيل عديدة ومذهلة، فيساعد الزنجبيل في علاج العديد من مشاكل الشعر ويقويه، قد وجد أن زيت الزنجبيل عند دهنه على الشعر وتدليك فروة الرأس به باستمرار يساعد على الآتي: زيادة نمو الشعر، عدم تساقط الشعر، علاج مشكلة قشرة الرأس والتخلص منها، ومعالجة ظهور الشعر الأبيض الناتج عن النقص في بعض العناصر الغذائية ونصح في زيادة العسل إليه لزيادة فعاليته.

يساهم الزنجبيل في نضارة البشرة، فاحتواء الزنجبيل على مضادات الأكسدة جعله ذو فوائد تعود على نضارة البشرة، فهو يساعد على تفتيح البشرة وتنقيتها، يُعَمِّم البشرة ويقمها من الالتهابات، يُخفف من التجاعيد، يحارب علامات تقدّم العمر في الجلد، يُعالج حب الشباب، يوحد لون البشرة، كما يساعد الزنجبيل على حرق الدهون في الجسم وتزليل الوزن.

يُعتبر الزنجبيل ضمن قائمة الأعشاب الطبية، ويتم عادة استخدام جذوره كتوابل، كما أنه يمكن تناوله طازجاً أو شرب منقوع أو مغلي الزنجبيل، أو استخدامه كمسحوق أوزناً لأغراض علاجية. وقد تمّ استخدامه كعلاج تقليدي منذ آلاف السنين، واشتهر في الطب الصيني والهندي بكونه يُعالج العديد من المشاكل الصحية، فالزنجبيل يُعزّز صحة الدورة الدموية، ويساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين، وذلك عن دوره الفعال في تقليل مستويات الكوليسترول في الدم.

إضافة إلى مصدر لمجموعة من المعادن المهمة والضرورية لعمل عضلة القلب والشرابيين ولتنظيم ضغط الدم، مثل: اليوتاسيوم والمغنيسيوم و المنغنيز، لتحقيق هذه الفائدة ينصح مرضى الضغط بتناول الزنجبيل الطازج وليس المطحون.



## صحتك بالدنيا

## نصوم رمضان ونحافظ على الصحة



ميرفت منير غريب  
مستشارة ومعالجة بواسطة  
الغذاء

للشويات (كالأرز، والخبز، والبطاطا وغيرها) كمية محدودة في صحتك. إبدأ بأكل الخضراوات والحساء أولاً، قم بمضغ الطعام جيداً، حدد كمية الحلويات واختار المفيدة منها.

بالنسبة للأشخاص الذين يصعب عليهم الصيام بشكل خاص، وغالباً ما يهون الصيام في الفراش، عندما يكونون ضعيفين للغاية دون القدرة على النهوض والنهال لتناول الطعام، فالإفطار المناسب لهم في هذه الحالة (بعد شرب)، هو شرب عصير الفاكهة. يجب عصره طازجاً في عصارة بيتية (يوصى بعصير التفاح الأحمر أو عصير العنب). سيوفر الإفطار بهذه الطريقة السوائل والسكر، مما يوفر الطاقة للجسم بشكل سريع.

يعاني الكثير من الصداع أثناء الصيام. في معظم الحالات، يعود السبب في هذا لانقطاع القهوة الصباحية. قد يعاني الشخص الذي اعتاد على تناول الكافيين بانتظام ويومياً من الصداع ولتقليل خطر الإصابة به أثناء الصيام، أنصحك بالاستغناء تدريجياً عن الكافيين قبل بداية الصوم بعدة أيام.

رمضان مبارك وصوما مقبولاً

والفول والحمص، واللبن (الزبادي) وغيرها من الأطعمة. خلال وجبة السحور لا ينصح بأن تأكل حتى النخامة. سوف يجعلك ذلك تشعر بالثقل ويصعب عليك الصيام.

## وجبة الإفطار:

عند الإفطار، خلال الساعة الأولى، يجب أن تشرب حوالي لتر واحد من الماء ببطء. يمكن للشرب السريع أن يسبب آلام البطن والتيء.

طعام الإفطار – أنصحك بأن تبدأ بأطعمة سهلة الهضم مثل الحساء أو مخفوق الفواكه أو الخضار. في ضوء ذلك يوصى بتقسيم وجبة الإفطار إلى قسمين:

أبدأ بشرب الماء والأطعمة سهلة الهضم (مثل الحساء أو مخفوق الفاكهة أو الخضار) كما بإمكانك أيضاً أن تفطر تمر كسنة الرسول صلى الله عليه وسلم في رمضان، وبعد حوالي 30 دقيقة إلى ساعة، تناول الوجبة الدسمة. أنصحك بالأكل الفاكهة بعد الوجبة بل قبلها لتجنب مشاكل في الهضم. كي تتفادي زيادة الوزن أنصحك بأن تأكل وجبتك من صحن حددت به الكمية التي تناسبك، اجعل

عند السحور، تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل الشاي والقهوة والكولا، إلخ. الكافيين مدر للبول، مما يزيد من فقدان السوائل من الجسم ويسبب لك الجفاف.

يجب أن تخطط لوقت وجبة السحور بحيث تنتهي قبل حوالي ساعة من بدء الصيام ويعدها بحوالي ساعة بعد انتهاء الوجبة، قبل بدء الصيام مباشرة، عندما تكون المعدة فارغة نسبياً يمكنك شرب الماء مرة أخرى. فاشرب نصف لتر قبل وجبة السحور وشرب نفس الكمية بعد حوالي ساعة من الوجبة، سيضمن وصولك مرتويًا للصوم.

## أي الأطعمة مفضل تناولها قبل بدأ الصوم؟

• من المفضل تجنب الأطعمة المالحة والمقلية وبالطبع أنصحك أن تأكل الأطعمة الطبيعية والصحية فقط. تناول الكربوهيدرات الكاملة والكثير من الخضراوات التي تحتوي أيضاً على الكثير من السوائل. سيساهم المكون الدهني أو البروتيني في وجبتك في شعورك بالشبع لمدة أطول، مثل البيض، والافوكادو، والجوز

ها قد اقترب شهر رمضان المبارك متمنية للجميع صوما سهلاً ومقبولاً.

سأقدم في المقالة التالية بعض النصائح التي ستساعدك على الصيام والإفطار بطريقة تحسن من صحتك امل أن تستفيد منها.

توفير السوائل للجسم قبل الصوم:

يوصى بشرب حوالي لترين إلى ثلاثة لترات من الماء كتحضير للجسم قبل الصوم.

من المهم أن تشرب بشكل كاف ولا تترك شرب كميات كبيرة من المياه للحظة الأخيرة قبل الصوم، فقبل 20-30 دقيقة من بدء وجبة السحور، من الأفضل شرب حوالي نصف لتر من الماء فقط. في الواقع، يجب زيادة كمية الماء التي تشربها حتى 2-3 أيام قبل بدء الصيام، من أجل تعويد الجسم على كميات أكبر من الماء.

لا تشرب الماء بعد الوجبة: شرب الماء مباشرة بعد وجبة السحور، قبل دقائق قليلة من بدء الصيام (كما يفعل قسم من الناس) ليس فقط يتعارض مع الهضم الجيد والسليم للطعام، بل يزيد أيضاً من خطر تعرضك خلال الصيام لعلو محتويات المعدة إلى المريء، وحموضة المعدة، وما إلى ذلك.

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## حيفا

### امساكية رمضان

1442-2021 | بتوقيت حيفا

| اليوم    | رمضان | ميلادي  | الفجر | الشروق | الظهر | العصر | المغرب | العشاء |
|----------|-------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|
| الثلاثاء | 1     | 13 - 04 | 04:51 | 06:21  | 12:48 | 04:25 | 07:15  | 08:45  |
| الأربعاء | 2     | 14 - 04 | 04:49 | 06:20  | 12:48 | 04:25 | 07:16  | 08:46  |
| الخميس   | 3     | 15 - 04 | 04:48 | 06:19  | 12:48 | 04:25 | 07:17  | 08:47  |
| الجمعة   | 4     | 16 - 04 | 04:46 | 06:18  | 12:48 | 04:25 | 07:17  | 08:47  |
| السبت    | 5     | 17 - 04 | 04:45 | 06:17  | 12:47 | 04:25 | 07:18  | 08:48  |
| الأحد    | 6     | 18 - 04 | 04:44 | 06:15  | 12:47 | 04:25 | 07:19  | 08:49  |
| الاثنين  | 7     | 19 - 04 | 04:42 | 06:14  | 12:47 | 04:25 | 07:19  | 08:49  |
| الثلاثاء | 8     | 20 - 04 | 04:41 | 06:13  | 12:47 | 04:25 | 07:20  | 08:50  |
| الأربعاء | 9     | 21 - 04 | 04:39 | 06:12  | 12:46 | 04:25 | 07:21  | 08:51  |
| الخميس   | 10    | 22 - 04 | 04:38 | 06:11  | 12:46 | 04:25 | 07:22  | 08:52  |
| الجمعة   | 11    | 23 - 04 | 04:36 | 06:10  | 12:46 | 04:25 | 07:22  | 08:52  |
| السبت    | 12    | 24 - 04 | 04:35 | 06:09  | 12:46 | 04:25 | 07:23  | 08:53  |
| الأحد    | 13    | 25 - 04 | 04:34 | 06:08  | 12:46 | 04:25 | 07:24  | 08:54  |
| الاثنين  | 14    | 26 - 04 | 04:32 | 06:06  | 12:45 | 04:25 | 07:24  | 08:54  |
| الثلاثاء | 15    | 27 - 04 | 04:31 | 06:05  | 12:45 | 04:25 | 07:25  | 08:55  |
| الأربعاء | 16    | 28 - 04 | 04:30 | 06:04  | 12:45 | 04:25 | 07:26  | 08:56  |
| الخميس   | 17    | 29 - 04 | 04:28 | 06:03  | 12:45 | 04:25 | 07:27  | 08:57  |
| الجمعة   | 18    | 30 - 04 | 04:27 | 06:02  | 12:45 | 04:25 | 07:27  | 08:57  |
| السبت    | 19    | 01 - 05 | 04:26 | 06:01  | 12:45 | 04:25 | 07:28  | 08:58  |
| الأحد    | 20    | 02 - 05 | 04:24 | 06:00  | 12:45 | 04:25 | 07:29  | 08:59  |
| الاثنين  | 21    | 03 - 05 | 04:23 | 05:59  | 12:44 | 04:25 | 07:30  | 09:00  |
| الثلاثاء | 22    | 04 - 05 | 04:22 | 05:59  | 12:44 | 04:25 | 07:30  | 09:00  |
| الأربعاء | 23    | 05 - 05 | 04:21 | 05:58  | 12:44 | 04:25 | 07:31  | 09:01  |
| الخميس   | 24    | 06 - 05 | 04:19 | 05:57  | 12:44 | 04:25 | 07:32  | 09:02  |
| الجمعة   | 25    | 07 - 05 | 04:18 | 05:56  | 12:44 | 04:25 | 07:32  | 09:02  |
| السبت    | 26    | 08 - 05 | 04:17 | 05:55  | 12:44 | 04:25 | 07:33  | 09:03  |
| الأحد    | 27    | 09 - 05 | 04:16 | 05:54  | 12:44 | 04:25 | 07:34  | 09:04  |
| الاثنين  | 28    | 10 - 05 | 04:15 | 05:53  | 12:44 | 04:25 | 07:35  | 09:05  |
| الثلاثاء | 29    | 11 - 05 | 04:14 | 05:53  | 12:44 | 04:25 | 07:35  | 09:05  |
| الأربعاء | 30    | 12 - 05 | 04:12 | 05:52  | 12:44 | 04:25 | 07:36  | 09:06  |