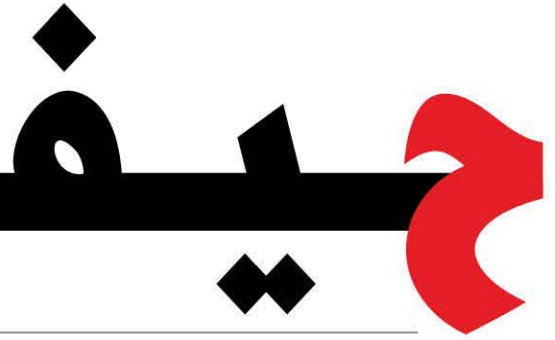


ترقبوا الإنتاج الجديد لمسرح الأفق

مسرحية  
**الكراسي**



شفاعرو والمنطقة



**H a i f a**

أسبوعية فُطرية، مستقلة، شاملة ◀ العدد 547 ◀ الجمعة 28 أيار 2021 ◀ توزع مجاناً

 طعام المستشفيات يمكن أن يقتل 12	 وقاحة صحفي عنصري 10	 رحيل زين الدين زيدان 8	 الصحافة الورقية 2
---	---	---	--

## بماذا يحلم علاء جعفر؟



14

## قصة نجاح بوطة البلد في شفاعرو خبرة الآباء ومهارة الأبناء



4

haifanet [www.haifanet.co.il](http://www.haifanet.co.il) موقع حيفا الأول  
 إدارة: راني عباسي

# דיגיטל טאואר

1000 כ.ביקור  
 נייר כרומו 300 ג'ר דו-צדדי פרוס  
 למיניציה מט / מבריק  
 רק 1-90 ₪  
 052-9444-344





إرساليات مجاناً لكل طلبية من 400 ₪

مفتوح كل أيام الأسبوع من الساعة 8:00 حتى 20:00  
يوم الأحد مغلق

אלנבי 51, חיפה 052-6089999



אמאکن  
لرکن السیارات

בוטיק 26 



# الصحافة الورقية قادرة على استيعاب التطورات الحاصلة في مجال الإعلام الرقمي



عفيف شليوط

مع الصحف الإلكترونية، ومن هو قادر على خلق تكتلات أو تجمعات من هذا النوع، هو الذي سيصمد ويستمر. إذا الصحافة الورقية قادرة على استيعاب التطورات الحاصلة في مجال الإعلام الرقمي وأن الجزم باختفائها أو اندثارها ليس له ما يُبَرِّزه، بعد أن نجح المطبوع في التعايش مع الراديو، والتلفزيون، وهو قادر بدون أدنى شك على التعايش مع النشر الإلكتروني بل واحتضانه.

التعديل، أي التغييرات لتكيف ذاتها للوضع الجديد، هي الأجدر بالبقاء والاستمرار، لأن المؤسسة القديمة تكون راسخة ذات تجربة ورصيد مادي يؤهلها للبقاء في حال كُيفت ذاتها للتغييرات التي تفتت. ونحن في صحيفة "حيفا" اخترنا الاحتمال الأول، التعديل، فأضفنا للصحيفة صفحة فيس بوك، ونرسلها للقراء بالإضافة لتوزيع الصحيفة الورقية بواسطة الواتساب والبريد الإلكتروني ونقوم بنشرها في موقع حيفانت، وبهذا نكون قد حافظنا على الصحيفة والقراء، من جهة أخرى استطعنا التواصل مع رواد الصحافة الإلكترونية وجذبهم، وبهذا لم نحافظ على قراء الصحيفة فقط، بل أضفنا إليهم عددا لا يستهان به من جيل الشباب الذي يفضل الوسائل الإلكترونية.

إن ما توصلنا إليه في مؤسسة الأفق للثقافة والفنون التي تُصدر صحيفة "حيفا"، سبقونا في الغرب حيث أن الناشرين هناك استوعبوا الجانب الاقتصادي للنشر الإلكتروني، معتبرين أن العامل المشترك الرئيس بين صناعتي النشر التقليدي والإلكتروني هو المحتوى المتميز. لهذا فإن المستقبل سيكون للتجمعات الإعلامية، أي دمج الصحف الورقية

الصحيفة باستمرار، إلى أن تختفي تماما في ساعات الظهيرة، حيث يُقبل الناس بلهفة للحصول على أعداد الصحيفة، وأكثر أمر يثلج صدري ويدخل السعادة إلى قلبي عندما يرن هاتف المكتب لأستمع إلى صاحب حانوت يطلب إرسال كمية أخرى من الصحيفة لأن عدد النسخ التي لديه نفذت.

وكم من الأشخاص يخبروني أنهم لا يتمتعون بقراءة صحيفة "حيفا" الورقية صباح كل جمعة، إلا مع فنجان قهوة، وأنا مثلبهم، لأحب القراءة إلا عندما أمسك بأوراق الصحيفة، والاسترخاء وارتشاف القهوة، هذه المتعة يشعرونها كل عشاق القراءة.

والآن دعونا من المشاعر والأحاسيس، ولندخل إلى عالم العلم والمنطق. تساءل بروفيسور لايمان فيلستينغ في مقاله "نهاية الصحيفة المطبوعة التقليدية" هل دخول الصحف الإلكترونية إلى مجال الإعلام هو وضع المسار الأخير في نعش الصحف الورقية؟ لكنه سرعان ما يعود للتاريخ ليكتب "التاريخ يشهد بشكل دائم بروز عامل جديد يعمل على إلغاء العامل القديم". ويؤكد في مكان آخر من مقاله أن مكانة الكتاب المطبوع التقليدي لم تتزعزع بعد إصدار الكتب الإلكترونية.

بدون شك أن الصحف الإلكترونية ومواقع الانترنت وصفحات الفيس بوك تستطيع أن تقدم ما لا يمكن للصحيفة الورقية أن تقدمه، فهي الأسرع بنقل الأخبار بدون شك. كما أن الصحافة الإلكترونية لا تحتاج إلى مصروفات إضافية كالصحف الورقية كالطباعة والتوزيع على سبيل المثال. لكن بالمقابل الصحف الإلكترونية لا يمكنها أن توفر بعض الأمور التي توفرها الصحف الورقية، فالإنسان بحاجة إلى القراءة المغامرة وليست السريعة دائما، بحاجة إلى المرجعية والمصادقية التي تفتقد إليها معظم الوسائل الإلكترونية الإعلامية، ولهذا الأبحاث الأكاديمية لا يمكن أن تعتمد على ما ينشر في المواقع الإلكترونية ولا تعتبرها مصادر معترف بها أكاديمياً. وحتى في حياتنا اليومية، وبعيدا عن الأكاديميا، فكل شخص لديه صفحة فيس بوكية ينشر ما يشاء متى يشاء ودون مراقبة أو محاسبة، وفي الكثير من الأحيان تنشر أخبار بشكل متسرع ودون التأكد من صدق المعلومات، الأمر الذي يفقد تلك المواقع مصداقيتها، ولا يمكن أن يعتمد المتلقي على ما يُنشر بها، فيعرف عن متابعتها، بينما في الصحيفة يوجد متسع من الوقت للمراجعة والتأكد مما يُنشر، والناس ينتظرون الصحيفة المهنية بالطبع، ليحصلوا على المعلومات والتفاصيل الدقيقة والتي تعتبر بالنسبة إليه مرجعية.

وجاء في مقال بروفيسور لايمان فيلستينغ أن كل مؤسسة معينة تمر بستة مراحل: الولادة، الدخول للسوق، البلوغ، الدفاع، أما المرحلة السادسة فلديها ثلاث احتمالات: تعديل، تجمّع واختفاء، وهنا مرتبط الفرس، المؤسسة التي تختار الاحتمال الأول،

يردد البعض أحيانا أن عهد الصحف الورقية قد انتهى، ويتساءل آخرون "من يقرأ اليوم الصحيفة؟"، دون أن يقرأوا دراسات عن الموضوع، ودون الاعتماد على استطلاعات رأي، فلدينا يكفي أن يقرر شخص ما شيئاً ما ليصبح حقيقة مطلقة أو من الهدييات. هذا حالنا، وهناك من يردد أقوال الآخرين دون التعمق في تلك الأقوال، مجرد سمع شخصاً ما يقول شيئاً ما حتى يصبح حقيقة مطلقة بالنسبة له.

قبل أن أبدأ باستطلاع ما قرأت من أبحاث عن الموضوع، أردت أن أكتب عن تجربتي الشخصية، لتطلع عزيزي القارئ على نماذج حية، مما يصادفتي يوماً خلال ممارستي مهمة تحرير صحيفة "حيفا"، والتي هي ليست تجربتي الأولى في هذه المجال، فسبق أن أصدرت وحررت صحيفة "العاصفة" والتي أثارت من حولها العديد من العواصف، كما حررت وأصدرت مجلة "الأفق" والتي نجحت بأن يكون لها عدد كبير من المشتركين في البلاد والخارج، والتي نجحت باستقطاب أرقام لأدباء وشعراء ومحللين سياسيين وتقّاد، كما عملت سنتين محرراً في صحيفة "الاتحاد" حيث تعتبر تلك التجربة مصدر فخر واعتزاز لي، أن أعمل مع نخبة من الصحفيين والأدباء، وأن أعلم من تجاربهم في هذا المجال. كما كنت سكرتيراً لتحرير مجلة "مواقف" الأدبية، حيث عملت في حينه مع أدباء وأكاديميين معروفين ولهم باع طويل في هذا المجال، هذا بالإضافة إلى مساهمتي في الكتابة بالعديد من الصحف والمجلات في البلاد والخارج والتي أذكر منها: مجلة "الجديد"، صحيفة "الاتحاد"، مجلة "مواقف"، مجلة "الشرق"، مجلة "مواقف"، صحيفة "العاصفة"، مجلة "الغد"، صحيفة "الشرق الأوسط"، صحيفة "الفجر". أذكر هذه الأمور للتأكيد أن علاقتي بالكتابة والصحافة ليست مجرد نزوة عابرة، بل علاقة حميمية وطويلة، "عشرة عمر" كما يُقال باللهجة العامية.

خلال تجربتي بتحرير صحيفة "حيفا"، تسنى لي سماع آراء الناس، فكلمنا سرّاً في شوارع حيفا وشفاعمرنا كنت ألتقي بأشخاص يطالبون مني الحديث عما ينشر في الصحيفة، يعلقون وبدون آرائهم بما يُنشر، ومن خلال نقاشهم كان يبدو لي بوضوح أنهم يقرأون بالفعل الصحيفة، حيث كانوا يستشهدون بمقالات وتقاير قد نُشرت في الصحيفة. شعرت أن الناس يريدون أن يشعروا أنهم شركاء في إصدار الصحيفة واختيار المواد التي تُنشر فيها، فهذا يقترح نشر خبر أو تقرير عن موضوع معين، وذلك يطلب البحث عن موضوع آخر، وشخص يطلب الصحيفة لأن أطفاله يطلبون الصحيفة ليتمتعوا بالألعاب المنشورة في زاوية الأطفال، وآخر مهووس بحل الكلمات المتقاطعة يستل قلمه ليكتب الأحرف داخل مربعاتها.

ما أجمل تلك الصورة التي تعكس شغف الناس بالصحيفة، خاصة أنني أراقب صباح كل جمعة في الأكوام ومراكز التوزيع كيف يقل عدد نسخ

## حيفا

Haifa

نحن معكم، وبكل الوسائل المريحة لكم  
من خلال صحيفة ورقية، في موقع  
واتساب وبسوخة ديجيتاليت



نور نحولي (قسم الاعلانات)

شادي شليوط (تصميم الصحيفة)

رئيس التحرير والمحرر المسؤول: عفيف شليوط

مدير عام: عمري حسنين

العنوان: حيفا - شارع شبنتاي 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 | الاعلانات على مسؤولية المعلنين



صحيفة أسبوعية، ثقافية،

فنية، اجتماعية شاملة

تصدر عن:

مؤسسة الأفق للثقافة والفنون



يمكن الشراء بواسطة تطبيق هات



بوطة بيتية شفاعمية

بإدارة جريس الياس مشيعل واولاده

شفاعمرو - شارع داهود تلحمي {مقابل كوبات حوليم كلاليت} 04-6148888

# بوطة البلد في شفاعمرو خبرة الآباء ومهارة الأبناء



بوطة البلد، خلال فترة قصيرة أصبح يرتادها كل من يعشق البوطة، خاصة أنهم لاحظوا جودة البوطة، حسن الاستقبال لهم، رحابة المكان في الداخل والخارج، حيث يمكن ركن السيارات بسهولة فهناك أماكن غير محدودة لركن السيّارات، وفي الداخل مكان واسع للجلوس بأجواء مريحة في أثناء تناول البوطة أو ارتشاف القهوة.

مؤسس وصاحب "بوطة البلد" طبيب الأسنان جريس مشيعل، الذي حدّثني عن علاقته بانتاج البوطة منذ صغره، حيث كان يعمل في هذا المجال مع والده منذ العام 1978، عن بوطة البلد حدّثنا الطبيب جريس مشيعل قائلاً أنها ذات الطبخة التي عرفناها منذ عشرات السنين والتحديث الذي تمّ هو في الماكينات الحديثة، وأضاف ما يميّز هذه البوطة بالذات نكهة المُستكا.

بالنسبة لانتاج البوطة لها عدّة مقومات وشروط يجب المحافظة عليها، وإلا تفقد البوطة نكهتها، فيجب كما يقول الطبيب جريس مشيعل الاشراف والمحافظة على البوطة كما يجب لكي يتم تناولها طازجة. عن سر نجاح أي مشروع رسم لنا الطبيب جريس دائرة وكتب حول الدائرة الكلمات التالية: خدمة، جودة، مهنية وصدق، بعدها كتب في المركز، في داخل الدائرة كلمة: الكرم، ثم قال هذا هو سر النجاح لكل مشروع.

خلال زيارتنا لمحل بوطة البلد في شفاعمرو تذوقنا هذه البوطة بطعمها المميز، حيث تشعر بنكهة لا يمكنك أن تجدها في بوطة أخرى، وبالفعل طعم نكهة المُستكا كان بارزاً ولذيذاً. كما وجدنا في هذا المكان أنواع بوطة مختلفة، غلب عليها الطابع الإيطالي، فهناك البوطة الإيطالية، والتي هي من إنتاجهم أيضاً، وكذلك الأمر بالنسبة للقهوة الإيطالية. علاقة أصحاب بوطة البلد مع إيطاليا علاقة حميمة، فوسيم ابن الطبيب جريس سافر لإيطاليا وأقام فيها خصيصاً ليتعلم صناعة البوطة الإيطالية، والعلاقة مع إيطاليا تحولت الى علاقة عشق، فتم نقل ثقافة البوطة الإيطالية والقهوة الإيطالية الى مدينة شفاعمرو.

بالإضافة للبوطة الإيطالية، لاحظنا

عرض البوطة الأمريكية أيضاً والتي هي الأخرى التي يتم انتاجها في هذا المكان. هذا بالإضافة الى اليوغوت والبايفيل البلجيكي والعصائر الطازجة على أنواعها، ليالي بيروت والتراميسو.

هذا المكان بمثابة مقهى على أرقى المستويات بالإضافة لتسويقه البوطة، فتم تصميم المكان بذوق رفيع، ويغلب عليه اللونين الأصفر والأخضر، حتى الكراسي نصفها باللون الأخضر ونصفها الآخر باللون الأصفر، وهي ألوان بوطة البلد، فكل ما هو في المكان يربطك بالبوطة، ويعيدك الى عالم البوطة.

كما علمنا من ابن الطبيب جريس مشيعل، أنه يتم تصنيع المعلبات التي توضع في داخلها البوطة في تركيا، فكل ما هو في المكان



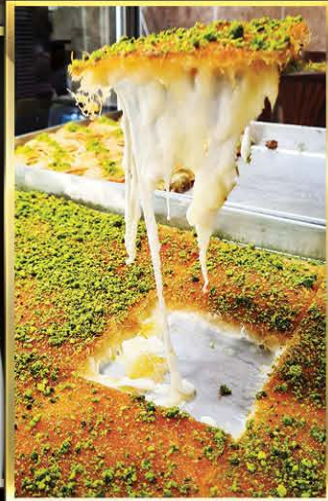
وله علاقة بهذا المكان. يتم انتاجه بأرقى المستويات.

وقبل مغادرتنا بوطة البلد في شفاعمرو دعانا الطبيب جريس الى الداخل لمشاهدة الماكينات التي يتم تصنيع البوطة في داخلها، فلاحظنا حداثة الماكينات والمحافظة على النظافة في الداخل الأمر الذي يدعو للطمأنينة من نظافة المنتج ونظافة المكان.

وقبل أن نغادر بوطة البلد، بقيت ابتساماً لؤي ووالده الطبيب جريس عالقة في ذاكرتنا، ونكهة وطعم بوطة البلد لا تفارقنا. بالفعل عندما تدخل الى هذا المكان تشعر أن خبرة الآباء ومهارة الأبناء هما سر النجاح والاستمرارية والتألق.



حلويات سليمان الصداقة



كافة أنواع الحلويات الشرقية والكنافة لجميع المناسبات

sadaqa\_sweets 

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

سليمان الصداقة 

وادي النسناس 26 - حيفا ارساليات للبيوت 077-9525359

## حلوة يا بلدي الإنتاج الجديد لأوكسترا الكرمل للموسيقى

لمراسل صحيفة "حيفا" - غصت قاعة المسرح البلدي في حيفا مساء الاثنين الماضي بالجمهور لمشاهدة الأسمية الفنية "حلوة يا بلدي"، التي قدمتها أوكسترا الكرمل للموسيقى المؤلفة من 40 عازفاً، وشاركت في الغناء ريموندا جبران خازن، بالإضافة الى فنانيين كبار شاركوا أيضاً في هذا العرض الفني من عازفين ومعلمي موسيقى.



## العرض الافتتاحي لعاشق النغم

لمراسل صحيفة "حيفا" - تستعد فرقة أنغام الشرق للموسيقى العربية في هذا الأيام لتقديم عرض غنائي بعنوان "عاشق النغم" باشتراك نخبة من الفنانين: هبة بطحيش، نجم عطالله، دالية معدي وونام عطالله، والأغاني تم وضع ألحانها وتوزيعها موسيقياً خصيصاً لهذا العرض الفني لشعراء محليين ومن العالم العربي: أدونيس، محمود درويش، سميح القاسم، سامي مهنا، مفيد قويسس وآخرين. وضع ألحان الأغاني وسيقوم بقيادة الفرقة المايسترو إميل جمال، وتوزيع الفنان كريم لوباني. العرض الافتتاحي ل "عاشق النغم" مساء الجمعة (4/6/2021) في قاعة أوديتوريوم كرميل.



الجمعة 28 أيار 2021

# همون بخروش

شبكة حوايت يد ثانية



نستقبل أعراض للبيع بحيث يمكن استبدالها بأعراض من الحانوت



تشكيلة واسعة من الملابس للرجال والنساء بـ 10 ₪

تفريغ بيوت ومخازن



غسالة/ خدمة ذاتية في فرع ديرخ هيام 8



20 قطعة بـ 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 بـ 5 ₪

50 قطعة للأولاد بـ 80 ₪

إتصلوا بنا

077-5057077

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



# DA CLINIC

إدارة الطبيب: رشدي أبو اليونس

## لعلاج الأسنان والتجميل

جديد  
في حيفا

# تنزيلات

بمناسبة الافتتاح

نعلم عن حملة تنزيلات في قسم الأسنان  
على كافة أنواع العلاجات

04-8515151 \ 052-8272228



تجميل الاسنان



قسم تجميل



حالات طارئة



جراحة الفم

حملة في قسم التجميل  
2 فيلر والثالث مجاناً



إسعاف أولي 24 ساعة



شارع شبثاي ليفي 20, حيفا

## هل سينجح لبيد بتشكيل حكومة؟

سيصل الى 51 نائباً. ومن هذا فإنه يزيد الضغط على بيبنت للعودة إلى هذا المسار، وأن يكون بيبنت رئيساً أول للحكومة. ومن الواضح أن كل الأحزاب والكتل البرلمانية في الكنيست غير معنية بانتخابات خامسة.



الأفق للإعلام - لا يزال زعيم حزب "يمينا" نفتالي بينيت يحتل الموقع المقرر لتأليف حكومة، رغم صغر حجم كتلته في الكنيست، فرغم كل الاتصالات التي يقوم بإجرائها لبيد وعقد الاتفاقيات مع الكتل الحليفة، يبقى انضمام بينيت أو عدم انضمامه لهذه الحكومة هو الذي سيحسم الأمر.

من جهة أخرى تشير الخلافات وتبادل الاتهامات بين حزب "يمينا" وبسلفه سموتريتش، إلى التراجع باحتمال تشكيل حكومة أخرى في حال عدم تمكن لبيد من تشكيل حكومة في الوقت المحدد له، الأمر الذي يعيد احتمال الذهاب إلى انتخابات خامسة.

من الجدير بالذكر أن لبيد وحزبه، أبرم اتفاقيات أولية مع كحول لفان ويسر ائيل بيتينو وميرتس و "العمل"، وهؤلاء يشكلون 45 نائباً، ولكن حتى لو أبرم اتفاقاً مع تكفا حداشاً بزعامة غدعون ساعر، فإنه

## الدكتور رمزي أسعد: ولد في الناصرة ومات في أمريكا وظلّ وفياً لحيفا!



لمراسل صحيفة "حيفا" - غصت كنيسة ماريوننا الإنجيلي في مدينة حيفا، يوم السبت الماضي، بمئات المشاركين في حفل تأبين الطبيب الحيفاوي المغترب رمزي توفيق أسعد، الذي توفي قبل شهرين في الولايات المتحدة عن عمر ناهز 78 عاماً.

الدكتور رمزي توفيق أسعد من مواليد الناصرة عام 1942، وقد انتقل مع عائلته إلى حيفا بعد التكية وتعلّم في مدرسة "الأخوة" ثم في الكلية العربية الأرثوذكسية. وكان من أوائل الأطباء العرب في البلاد إذ درس الطب في الجامعة العربية بالقدس، وعمل عشر سنوات في مستشفى رمبايم قبل أن يهاجر إلى الولايات المتحدة في العام 1975 للتخصّص في أمراض الجهاز الهضمي. وبعد تيله درجة الأستاذية درّس في كلية الطب في جورجيا إضافة إلى عمله في المستشفى الحكومي وفي عيادته الخاصة، وقد خلف المرحوم زوجته نائلة والأبناء د. توفيق وتانيا ولينا وسبعة أحفاد.

### شقّ الطريق للأطباء العرب

قدّم المطران سهيل دواني التعزية باسم الكنيسة العائلية. ورأس الخدمة الدينية المطران حسام نعيم وأدارها القس حاتم شحادة، راعي الطائفة الإنجيلية في حيفا، بمشاركة القسوسة فؤاد داغر وعماد دعبس ووديع الفار. ثم أقيمت بعض الكلمات، كانت أولها كلمة المدير الأسبق للكلية العربية الأرثوذكسية الأستاذ مارون قعبور (ألهاها المحامي خالد أسعد نيابة عنه) عن تطوّر الفقيه حين كان طالباً في كلية الطب في الجامعة العربية، أوائل ستينيات القرن الماضي، مع طلاب الفرع العلمي في الكلية والعلاقة المميزة التي نشأت معه؛ وتحديث الكاتب فتحي فوراني عن ميول الراحل الأدبية وعلاقته مع مجموعة من الشباب المثقف آنذاك في حيفا والمفالات النقدية التي نشرها في مجلة "الجديد"؛ وتحديث البروفيسور



## ريال مدريد يعلن رحيل زين الدين زيدان



الوكالات - أعلن نادي ريال مدريد الإسباني رسمياً عن رحيل مدرب الفريق الفرنسي زين الدين زيدان عن رأس الإدارة الفنية للفريق. يأتي هذا الإعلان بعد انتهاء موسم فشل فيه ريال مدريد بتحقيق أي لقب للمرة الأولى منذ 11 موسماً.

وكانت الحقبة الثانية لزيدان كمدرّب للميرينغي قد بدأت في منتصف موسم 2018-2019، عندما تولى تدريب الفريق خلفاً للمدرّب سانتياغو سولاري. وفي موسم 2019-2020 نجح زيدان بقيادة النادي الملكي للقب الدوري الإسباني بالإضافة إلى لقب كأس السوبر الإسباني.

أما في الموسم المنصرم فافتضى زيدان والريال بالوصول إلى نصف نهائي دوري أبطال أوروبا، واحتلال المركز الثاني في ترتيب الدوري الإسباني.

## تجهيز صف أول بستان مستقبلي في عبلين

هذا وعلم مراسلنا أنه خلال هذه السنة سيتم افتتاح صف بستان آخر إلى منظومة "البستان المستقبلي" على أن يتم ادخال كل البساتين خلال السنوات القادمة إلى هذا المشروع.



لمراسل صحيفة "حيفا" في عبلين - تم مؤخرًا إنهاء تجهيز صف أول بستان مستقبلي في عبلين.

يهدف هذا الصف إلى تعزيز التوجه الإيجابي المُصغي إلى اهتمامات الأطفال ورغباتهم ومراحل نموهم وثقافتهم، والسعي إلى مشاركة الأهل وتعزيز الهوية المجتمعية والانتماء. هذا إضافة إلى تنظيم البيئة التربوية وتهنيئتها وإغنائها لتلائم احتياجات الأطفال وتناسب نموهم وقدراتهم في المجالات المختلفة.

من الجدير بالذكر أن البستان المستقبلي يقوم على الإيمان بقدرة الأطفال والطامع على المبادرة، التعلم، والبحث وتطوير البستان من خلال التفاعل الناجع بين كافة الشركاء، انطلاقاً من أنّ مثل هذه السيرة كفيلة بجعل تجربة التعلم ملائمة للواقع، وتحديات المستقبل.

## من زمن البدايات تحت قناع الحب



مارون سامي عزّام

حاولت هذه العاشقة تقليد أسلوبك في الكتابة... روّث لي أنّها كتبت العديد من الخواطر الولدانية، ذات المعاني المراهقة، تحتفظ بها لنفسها، لأنها غير قابلة للنشر، حفاظاً على "خصوصية" إبداعها، تنتهج أسلوب بنات جيلها الوليات!! نخذرت حواسها ضد أي شيء عقلائي... عاشت في جنى هلوسات يومية، عانت من حُنى التكبّر على الآخرين... واليوم تُنقّع تفكيرها أنّها وضعتك يا صديقي على أول درجة في سلم عشقها!!

صديقي... لا تهتم بها، فأنا أحببت فقط أن أروي لك هذه الحكاية، لتكون مطلقاً على مجربات العشق المتصابي، التي جرت خلف كواليس أحداث عابرة... لذا دعها "تنتغم" في كبرياء حنّيا الذي أطلقته كحكمة دعائية شخصية، تروّج لنفسها على أنّها "فتاة استعراض" على مسرح الأوثة الوحيد... أنت يا عزيزي صاهرت الصديق، جالست الوفاء، وتلك الفتاة تأمرت على ضميرها، لأنها ما زالت تحت مؤثرات عجرقتها!!

صديقي... أنت لم تدّر أنّك كنت مُلاحقاً سريّاً من قبل فتاة، تُنقّع ذات يوم بقناع الحب، ووضعك عمداً تحت أنظارها، جعلتك غيبياً، ضمن حيز حياتها الخاصة والعامة، لدرجة أنّك عدوت حدود عشقها، التي أبت أن يتخطأها الشبان الذين حاولوا التسلّل عبرها... أتعلّم أنّها تخنّتك داخل عينها الواسعتين والسوداوين، لئلا تنعكس ملامحك على وجهها أضفت عليك جفني عينها، حافظت عليك في عتمة رهبها من الناس... وهج عينها أنار عليك هذه العتمة النسرية، كل ذلك بحجة أنّها تشعر تحوّل بقشعريرة ما، ربّما لبقتها إليك!

كم تراجعت إلى الوراء، عندما كانت تلمح وجودك في أفق إحساسها، كأن هذا الحب العامر بالشوق واللوعة، يفرّجها، أخبرتها يا صديقي بالأخاف، بل أردتها أن تطلق العنان لهذا الحب المستورّاء حجاب التردّد، ثم أكملت قائلاً: "دعني يمزق شبكة الشك التي أوقعتي نفسك فيها... لقد كوّنت حولك بقعة ضحلة من التساؤلات، التي أخذت تُنّسع، حتّى طالت شكل هذه العلاقة، التي سبّعتك عن مرماها".

عندما همت بالحديث عنك، كانت تمتصّها تعنّز فوق شفقتها... تتكسّر من جفاف إحساسها، عندها أدركت حجم مراوغتها... فحاولت التملّص من أزمتها "الرومانسية"... تظاهرت أمامي باللامبالاة، تعلّمت أن تكبح حسان مشاعرها بلجام كبرياءها... كم وكم تقصّت عنك الأخبار، من المصادر العصرية المتاحة أمامها، بحثاً عن تدويناتك القصيرة والهادفة، كالتّي تكتنها على صفحتك الشخصية من خلال الموقع الإعلامي "الفيبيوك"!

## حكمة العدد السفن التي تهب الرياح لا تصل الى شاطئ الأمان



# عاشق النغم

كونسيرت غنائي راقى

تقدمة فرقة أنغام الشرق

للموسيقى العربية

فيه مجموعة من الأغاني لشعراء  
محبين وعالميين

ألحان وقيادة: اميل جمال



دالية معدي

نجم عطالله

هبة بطحيش

وثام عطالله

الجمعة | 4.6.2021 | 20:00 | في قاعة الاوديتوريوم - كرمئيل

يرصد قسم من مدخول الحفل لقرية الأولاد في حرفيش

لشراء وحجز التذاكر: [www.tazkrti.com](http://www.tazkrti.com)

052-8399664 | 054-6469601 | 050-4441640 | 04-9968532 | 050-6279646

سعر التذكرة:

100  
ش.ج.

# أصحاب الأخدود



الشيخ رشاد أبو الهيجا

(إمام مسجد الجرينة ومأذون حيفا الشرعي)

لقد كثُر السؤال حول من هم أصحاب الأخدود؟ ولماذا ذكروا في القرآن الكريم؟ ولماذا اهتم بهم رسول الله؟ وحتى نجيب عن هذه الأسئلة علينا أن نؤكد أن ذكرهم جاء في القرآن والسنة النبوية. ففي القرآن قال الله تعالى ( والسماء ذات البروج واليوم الموعود وشاهد ومشهود قتل أصحاب الأخدود. النار ذات الوقود إذ هم عليها قعود، وهم على ما يفعلون بالمؤمنين شهود. وما نعموا منهم إلا أن يؤمنوا بالله العزيز الحميد ) وجاءت السنة لتوضح لنا قضيتهم لنا لن يكون لي الكثير من التعقيب لأنني سأسوق اليكم حديث رسول الله كما جاء في صحيح مسلم قال رسول الله ( كان ملك فيمن قبلكم وكان له ساحر فلما كبر قال للملك إنني قد كبرت فابعث إلي غلاما أعلمه السحر فبعث إليه غلاما يعلمه فكان في طريقه إذا سلك راهب فقعد إليه وسمع كلامه فأعجبه فكان إذا أتى الساحر من الراهب، وقعد إليه، فإذا أتى الساحر ضربه، فشكى ذلك إلى الراهب، فقال: إذا خشيت الساحر قل: حبيسي أهلي، وإذا خشيت أهلك فقل حبيسي الساحر فيبينما هو كذلك إذ أتى على دابة عظيمة، وقد حبيست الناس، فقال: اليوم أعلم الساحر أفضل أم الراهب أفضل، فأخذ حجرا فقال: اللهم إن كان أمر الراهب أحب إليك من أمر الساحر فاقتل هذه الدابة حتى يمضي الناس. فرماها وقتلها، ومضى الناس، فأتى الراهب فخبره، فقال له الراهب: أي بني أنت اليوم أفضل مني، قد بلغ من أمرك ما أرى، وإنك ستبتلي، فإن ابتليت فلا تدل علي، وكان الغلام يرى الأكمة والأبرص، ويدوي الناس من سائر الأدوية، فسمع جليس الملك كان قد عصى، فأتاه بهديا كثيرة، فقال كل ما هبنا لك أجمع إن شئتني، فقال: إني لا أشفي أحدا، إنما يشفي الله، فإن أنت أمنت بالله دعوت الله فشفاك، فأمّن بالله فشفاه الله، فأتى الملك فجلس إليه كما كان يجلس، فقال له الملك: من رد عليك بصرك؟ قال: ربي، قال: ولك رب غيره؟ قال: ربي وربك الله، فأخذه فلم يزل يعذبه حتى دل على الغلام، فبعي بالغلام، فقال له الملك: أي بني قد بلغ من سحر ما تبرى الأكمة والأبرص، وتفاعل وتفاعل، فقال: إني لا أشفي أحدا، إنما يشفي الله، فأخذه فلم يزل يعذبه حتى دل على الراهب فبعي بالراهب فقبل له رجع عن دينك فإني قدعنا بمنشار فوضع المنشار في مفرق رأسه فشقه به حتى وقع شفاه ثم جيء بالغلام فقبل له رجع عن دينك فأبى فدفعه إلى نفر من أصحابه فقال اذهبوا به إلى جبل كذا وكذا فاصعدوا به الجبل فإذا بلغت ذروته فإن رجع عن دينه وإلا فاطرحوه فذهبوا به فصعدوا به الجبل فقال: اللهم أكفنيهم بما شئت فرجف الجبل فسقطوا وجاء

# جولات في حديقة من كتب - الجولة الأولى



زياد شليوط

ويبقى الكتاب "خير جليس في الزمان" على حد قول شاعرنا الأسطوري المتنبي، وأوفى صديق كما أنشد أمير شعرنا شوقي. وتبقى الكتب أجمل الحدائق، خاصة عندما تصلك مجموعة متنوعة من الكتب، ما بين شعر وأقصة، بحث أو رواية، مقالة أو إبحار في معالم وتاريخ الوطن.

وكما تنتعش نفسك عندما تدخل حديقة متنوعة الأزهار والورود، ومتعددة الرائحة والعطر، فتحتار أي وردة تختار وأي زهرة تشم، فكلمة تملك من الجمال الأسرار والرائحة الزكية، ما يدعوك لأن تقترب منها وتبقى عندها لحظات، لتنتقل بعدها إلى جارتها برغبة أكبر.

وهكذا هي الكتب، تحتار بأي منها تبدأ وأبها تختتم، فتتصفح أحدها وتقرأ قصيدة من هذا الديوان، ومقالة من ذلك الكتاب، تارة لتجأ للمقدمة وطورا إلى العناوين في الفهرس، وتعود إلى قلب الصفحات والتوقف عند مادة معينة أثارت فضولك أو اهتمامك.

هذا ما أصابني في الشهر الأخير، بقدر ما سعدت بمجموعة الكتب التي وصلتني، بقدر ما وقعت في حيرة كبيرة وورطة جميلة، أي كتاب أبدأ به وأبني أتركه لما بعد، وكل منهم يناديني ويغريني بقراءته ومصاحبته لأيام، وميولي تأخذني يمنة ويسرى، ولا أجد مخرجا إلا بمحاولة إرضاء كل منهم، أحدهم أتناول معه وجبة صباحية من الشعر الرقيق الميموس. وآخر أتوقف معه عند الظبيرة مع مقالات رصينة وهادفة، وثالث أتسامر معه في رحلة إلى بلادي الجميلة والساحرة بطبيعتها والغنية بتاريخها وتراثها. ورابع أقتنع وقتا ما لأعود إلى مرحلة جميلة من العمر لقراءة قصة للفتيان تذكرني بقراءة قصص كامل كيلاني للفتيان، وقصص كتابنا وشعرنا أمثال جمال قعوار، محمود عباسي، فيصركي وغيرهم.

لقد عشت ساعات جميلة ورائعة في الشهر الأخير مع كتب أصدقائه وزملاء ورفاق فكر ومبدعين كل في مجاله، فالشكر لهم على ما قدموه لي من فسحات سعادة ورفق وتجلي مع الكلمة والفكرة والصورة.

أول ما وصلني لحديقة الشهر الأخير، كتابان من الشاعرة والمربية الأخت الدكتوروة روز اليوسف شعبان من طرعان، وكانت مفاجأة جميلة أن يصلني الكتابان وأستلمهما يدويا بواسطة صديق مشترك في المكتب أثناء العمل، كتابا د. روز "أزهار البنفسج" و"مفتاح جدي"، قصتان موجبتان للفتيان وللبيس للأطفال، وهذا تخوض شاعرنا غمار مجال جديد في كتابة القصة من حيث الأعمار.

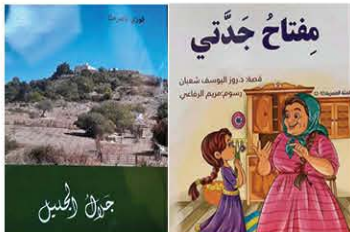
وسعدت مرة أخرى بزيارة -ولو كانت خاطفة- لزميل سابق وصديق دائم الأستاذ الباحث والكتّاب فوزي ناصر حنا، حيث ارتشفنا فنجان قهوة على عجل، وأهداني كتابه الجديد "جلال الجليل" وأهديت كتابي الأخير "أمواج الكلام". ومباشرة أخذت قلب صفحات الكتاب لأتعرف إليه، ووجدت أنه يشبه كتابه "على دروب الجليل"، الذي ير افقتي في جولاتي

وسيصبح بطلا قوميا، وسيتم تعيينه في أعلى المراكز وستتسارع القنوات على تعيينه وبشروط مميزة، المطلوب، عدم الاكتفاء بنفسه، بل متابعة ملفه واتخاذ كل الإجراءات، وبكل الوسائل المتاحة لمنعه من مزاوله مهنة الصحافة السامية المبنية على المصادقية والشفافية، ودراسة إمكانية تقديم لائحة اتهام ضده لتعرضه على القتل الجماعي مع سبق الإصرار.

إلى مناطق الجليل، فعدت للمقدمة مستوحيا، وجاءني الجواب من الكاتب بأنه كان يخطط لإجراء تعديلات على الكتاب السابق، ليجد نفسه "في خضم بناء جديد".

وكم كنت محظوظا صباح أحد الأيام عندما هاتفني الرفيق والصديق الشاعر المتميز حسين مهنا، ومنذ سنوات لم نلتق أو نتبادل الحديث، وسعدت بمهاجرتة وحديثه وقد تأثرت جدا وهو يشكرني على مقال كتبتة أتناول فيه جانباً من تجربته الشعرية الغنية، ووعديني بإرسال عدد من كتبه إلي، وانتظرت أياما وأسابيع، لكن همة "البريد" ثقيلة، لكن البديهة الثمينة وصلت مصحوبة بكلمات صاحبا الشاعرة الرقيقة، فالتهمت ديوان "قبل أن يرتعش القلم" والذي يستحق قراءة متأنية ثانية وثالثة، وربما أعود للكتابة عنه نظرا لما تركه في نفسي من انطباعات ومشاعر مختلفة. ومعه وصليتي ديوان "أفراح مؤجلة" ورواية "ديبب النملة".

وأخر ما حصلت عليه "الأعمال الأدبية الكاملة" للمرحوم الأستاذ عبد العزيز أبو إصبع، في حفل التأبين المهيّب لذكراه، حيث التقى جمع كبير من أصدقائه ومحبيه ومعارفه وجيرانه، يوم السبت الماضي في قاعة بلدية الطيبة. وقد انتظرت هذا الكتاب وانتظرت الحصول عليه مهجورا بتوقيع صاحبه، الذي وعديني في كل مكلمة هاتفية أن يهديني نسخة من أعماله الكاملة، ويحدثني عن ذلك المشروع الذي لم يمهله القدر ليراه يخرج للنور. ولم أتمالك نفسي عن المباشرة بقراءة كتاب "طرائف معاصرة" وهو عبارة عن مقالات وطرائف سياسية، فهذا النوع من الأدب يستهوي ولم يسبق لي أن قرأت الكتاب من قبل، ولا بد أن تكون لي وقفة خاصة مع هذا العمل المميز.



## وقاحة صحفي عنصري



بصوبها: معين أبو عبيد

عمله كصحفي في القناة المذكورة. هذا التصريح قوبل بموجة عارمة من الاستياء والاستنكار الشديدين، في شفا عمرو، تحديداً والمجتمع العربي عامة. وموقف رماح بهذا الصدد، سجدوا، يا أحبائي، بعد فترة قصيرة، سترتفع أسبمه

لا يختلف عاقلان اثنان على أن التطرف والعنصرية ينعكسان سلبيًا على الفرد والمجتمع وتنتجما وخيمة، فيدفع، لأجلهما، مجتمع كامل ثمنًا باهظًا. ومن شأنهما أن يحرقا اليباس والأخضر، ويعكرا صفو أجواء ما تبقى من أجواء التعايش، ويهدما جسور وأسس الديمقراطية.

تصريح ناري خطير وغير مسؤول، صدر عن الصحفي الغبي والمرضى كوبي فنكلير، الذي يعمل في قناة 20 وعلى مسامع ومرأى الملايين، وقد جاء ذلك التصريح خلال تغطيته حدث إطلاق قذائف صاروخية من لبنان الأسبوع الماضي، والتي سقطت إحداها في مدينتي شفا عمرو، حيث أعرب في تقريره، عن أسفه الشديد، وبكل ثقة ووقاحة عن عدم سقوط عدد كبير من القتلى جراء إطلاق الصاروخ، ووقوعه في كرم زنتون، دون أن يسبب أضرارا في الممتلكات والأرواح على حد تعبيره، وقد تم، على ما يبدو، فصله من



## Designs & Accessories

By: Mariam



Chic-Designs & Accessories



054-5355486



Chic.designs.accessories

يعد الكرفس الخيار الأفضل إذا كنت ترغب في تنزيل وزنك. فالساق الواحد من الكرفس يحتوي على 10 سعرات حرارية، لذلك يُستحسن ادخاله في الوجبات اليومية مثل السلطات و الشوربة.

الكرفس يساعد على تخفيف آلام المفاصل الناتجة عن الالتهابات، يُساعد أيضاً على التهابات الرئة. كما يُخفف من التعب والإجهاد؛ فالمعادن الموجودة في الكرفس، خاصة المغنيسيوم و الزنك العنصري تعمل على تهدئة الجهاز العصبي. يُنصح بتناول وجبة خفيفة في المساء يفضل قبل الذهاب الى النوم فهي مفيدة للجسم بشكل عام.

يُساعد الكرفس على الهضم: يمكنك عصر الكرفس وهذا جيد للجهاز الهضمي لاحتوائه على نسبة كبيرة من الماء، بالإضافة على احتوائه الألياف الغير قابلة للذوبان مما يسهل عملية الهضم. كما له خصائص في تنظيف القولون، يجب على الذين يعانون من الاسهال تجنب تناول الكرفس، فإنه أيضاً فعال في ادرار البول.

بالرغم من أن الكرفس لا يحتوي على الصوديوم الا أن له ذات التأثير. ويحتوي الكرفس على نسبة من الملح فهو عضوي وطبيعي وعنصر أساسي لصحتك.

يحتوي ساق الكرفس على الفيتامين A ومجموع من العناصر الغذائية التي تحمي عينيك وتمنع من حدوث الضمور الذي ينتج مع التقدم في السن.



منير مخول  
مدير مركز نور للعلاج

يقلل الكرفس من نسبة الكوليسترول بمجرد تناول ساقين من الكرفس يوميا، حيث يعمل على تقليل نسبة الكوليسترول بشكل ملحوظ ويساعد الكرفس في تنشيط الرغبة في العلاقة الحميمة. فيحتوي الكرفس على مركبين الأندوستين و الأندوستول وهي مركبات تعمل على تنشيط الرغبة في إقامة العلاقة الحميمة وذلك لدى تناول الكرفس.

يعمل الكرفس على تقليل ضغط الدم حيث يحتوي الكرفس على البايثيليدز النشطة و الذي يعمل على استرخاء عضلات الشرايين و بالتالي يعمل على تنظيم ضغط الدم و بالتالي تمدد الأوعية الدموية ويعمل على تقليل هرمونات التوتر و تقليل انقباض الأوعية الدموية.



## صحتك بالدنيا

# الزرنخ في الأرز

عديدة (والأرز ومنتجات الأرز تتناولها بشكل كبير).

فيما يلي الآثار الصحية الموجودة في الدراسات، للتعرض المطول للزرنخ في الطعام أو الماء:

1. زيادة خطر الإصابة بالأورام الخبيثة التالية: سرطان الرئة وسرطان الجلد وسرطان المثانة.
2. زيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم
3. زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب
4. زيادة خطر الإصابة بداء السكري من النوع 2 (مرض السكري عند البالغين)
5. الزرنخ يدمر الخلايا العصبية (الخلايا العصبية في الدماغ)
6. تضيق الشرايين التي تغذي الدماغ - مما يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية
7. بالنسبة المراهقين، أدى التعرض للزرنخ إلى ضعف التركيز والذاكرة والقدرة على التعلم، وضعف عام للكفاءة.
8. يمر الزرنخ عبر المشيمة إلى الجنين. أدى الاستهلاك المفرط للزرنخ في الطعام أثناء الحمل إلى زيادة خطر الإصابة بعيوب خلقية ومشاكل في النمو.

الزرنخ معدن ثقيل. إنه شديد السمية لجسم الإنسان. يصل الزرنخ إلى التربة بسبب التلوث البيئي كما يصل أيضاً إلى مصادر المياه. اتضح أنه من بين جميع المحاصيل، يميل الأرز إلى امتصاص الزرنخ من التربة ومياه الشرب أكثر بكثير من أي محصول آخر، وجزء كبير من الزرنخ الموجود في الأرز هو زرنخ غير عضوي الأكثر خطورة. بخلاف القمح والكتونا والحنطة السوداء وجميع أنواع الخضروات التي ستتمنى في ذات التربة لم توجد بها كميات كبيرة من الزرنخ مثل الأرز

لماذا بالذات يتراكم الزرنخ في الأرز؟

يعود السبب في ذلك الى أن الأرز يُزرع بطريقة إغراق حقول الأرز بكميات كبيرة جدا من المياه. لا يزرع أي محصول آخر باستخدام مثل هذه الكميات الكبيرة من الماء. إذا كانت هذه المياه تحتوي على الزرنخ، فإن الأرز سيتعرض للزرنخ أكثر من أي محصول آخر.

ما هي مشكلة التعرض للزرنخ؟ ما هي الآثار المترتبة على صحتنا؟

من المهم الملاحظة أن التعرض للزرنخ في الطعام لا يسبب أي أعراض أو مشكلة طبية فورية. تكمن المشكلة في التعرض المزمن مع التردد العالي لسنوات

## الغذاء دواء....

# طعام المستشفيات يمكن أن يقتل !



سهير سلمان منير  
مستشارة تغذية

اعتبارات اقتصادية في تحديد مركباتها وإنتاجها أكثر مما هي اعتبارات طبية. صحيح أن هذا ليس أمراً جوهرياً بالنسبة لعموم المرضى داخل المستشفى لكن بالنسبة للمرضى بحالة صعبة كالمصابين بمرض القلب المزمن فإن ذلك يعني حياة أو موت، ولا أقل من ذلك.

لا شك أن الأغذية المصنعة والدهنية من شأنها زيادة مراكمة الدهون السنية في الشرايين وبالتالي زيادة احتمالات الفشل في عمل القلب مستقبلاً. وتظهر الدراسات حيوية تناول مرضى القلب للخضراوات والفواكه الطازجة وتقليل تناول المأكولات المشبعة بالدهون والصوديوم. وتكشف الدراسة المذكورة أن 65% من المرضى بحالات خطيرة تعرضوا لخطر الوفاة بسبب غذاء غير سليم خلال فترة العلاج التي تبلغ بالمعدل عشرة أيام. والاستنتاج القاطع هو أن تناول مأكولات صحية تقوم بالأساس على الطعام الطازج والخضراوات والفواكه الذي يضاعف احتمالات الشفاء داخل المستشفى والعكس صحيح.

لا أحد يتوقع استمتاع المرضى بـ طعام المستشفيات لكن كثيرين يظنون أنه صحي على الأقل. غير أن دراسة سويسرية جديدة تُظهر أن هذه ليست الحالة أحياناً. يحتاج من يمكث في مستشفى بعد أمراض قلبية لأن يتناول طعاماً طازجاً ومناسياً لشخصه وحالته لأن وجبات الطعام المقدمة بشكل عام لا تناسبه ومن شأنها المساس بعملية شفائه. في الدراسة الجديدة شارك 645 مريضاً في عدة مستشفيات بعد إصابتهم بأحد الحوادث القلبية وهي تكشف أن أولئك الذين تناولوا وجبات اعتيادية تعرضوا لخطر الموت مضاعفاً مقارنة مع الذين قدمت لهم وجبات مناسبة لكل منهم شخصياً. ويستدل من الدراسة أن فقدان عناصر غذائية معينة في معظم وجبات المستشفيات من شأنه أن يؤدي لتهديد صحة المرضى خاصة ممن يعانون حالات مرضية خطيرة. ويستدل أيضاً من الدراسة أن نصف المرضى المشاركين في البحث تلقوا وجبات تمت ملائمتها لهم ولحالاتهم الخاصة من قبل مستشارة تغذية وهذا الأمر ساعدهم في الاحتفاظ بالمقدار الجوهري من الطاقة ومن البروتين والأملاح الضرورية. أما النصف الثاني من المرضى فقدمت لهم وجبات اعتيادية طيلة مكوثهم داخل المستشفى دون استشارة تغذية أو دعم مهني وتكشف أن هناك فرقاً جوهرياً بين الحالتين من ناحية احتمالات الشفاء والبقاء. ومنذ بدء الدراسة وبعد 180 يوماً مات ربع المرضى في المجموعة التي منحت وجبات خاصة مختارة بينما في المجموعة التي حصل فيها المرضى على وجبات اعتيادية مات أكثر من ثلثهم. ويبدو أن هناك علامات استفهام حول الوجبات الاعتيادية داخل المستشفيات ويبدو أن هناك



ميرفت غريب  
مستشارة وعلاجية  
بواسطة الغذاء

أرزوفي نهاية الطبي صب الماء المتبقى تماماً كما نعد الباستا وزيادة التوابل بعد ان نصفه.

بالإضافة الى ما قيل اوصي بتقليل كمية الأرز المستهلكة، ان لا نتناوله بشكل يومي، يمكننا زيادة الخضار للأرز، كما نعد طبخة المقلوبة مثلاً، بحيث أن نقلل من كمية الأرز في وجبتنا.



ما الذي يمكن فعله لتقليل كمية الزرنخ في الأرز:

استناداً على البحث الذي قام به الدكتور جيل يوسف شاحر من المركز للتغذية الطبية للربمام، اليكم التوصيات الآتية التي ستساهم في تقليل كمية الزرنخ:

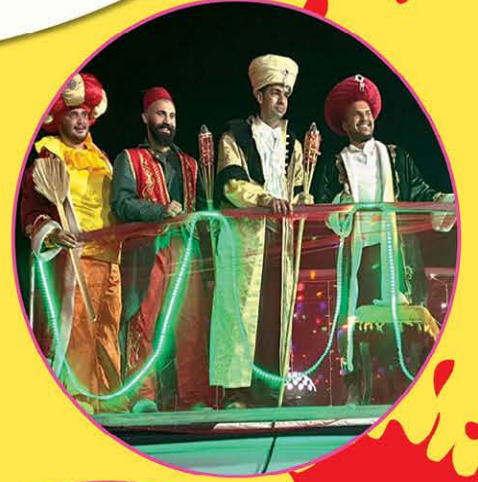
- اختيار نوع الأرز. في ضوء نتائج البحث فإن الأرز البسمي هو الخيار المفضل.
- شطف الأرز بالكثير من الماء. وفقاً للدراسات، فإن الشطف الكامل للأرز قبل الطهي يمكن أن يزيل 10-28% من كمية الزرنخ في الأرز، وجدت هذه الدراسة أن شطف الأرز يقلل من كمية الزرنخ في الأرز البسمي فقط وليس في أصناف الأرز الأخرى، لذلك هناك سبب آخر لتفضيل الأرز البسمي
- أن طهي الأرز بكمية كبيرة من الماء يمكن أن يقلل بشكل كبير من كمية الزرنخ في الأرز. الطريقة الصحيحة والصحية لطهي الأرز هي بكمية أكبر من الماء. حوالي 6 أكواب من الماء على كل كوب



فرقة

# فنتازيا

للعروض الفنية



052-2842119

نعمة خازم - فرقة فنتازيا

تابعونا

NEAMI.KHAZIM - نعمة خازم





# SPORT

## سلسلة انتصارات لفريق نادي عبلين للبنات



لمراسل خاص - حقق فريق نادي بلدي عبلين للبنات سلسلة إنتصارات رائعة في كرة السلة التابع لمجلس عبلين المحلي وقسم الرياضة، وإليك قائمة الانتصارات:

فوز خارجي لفريق بنات "ب" (سوايح) على هبوعيل هوشعياه عيمك بزريعل بالنتيجة 20-40 (الأربعاء 19.5).

فوز خارجي لفريق نساء "أ" على مكابي عبلين شفاعمرو بالنتيجة 20-49 (الخميس 20.5).

فوز بيتي لفريق بنات "أ" (ثوامن) على هبوعيل شفاعمرو بالنتيجة 24-48 (الجمعة 21.5).

فوز بيتي لفريق نساء "أ" على هبوعيل طوبا بالنتيجة 28-48 (الجمعة 21.5).



# علاء جعفر لاعب كرة قدم حقق إنجازات غير مسبوقة



علاء جعفر، (26 عامًا)، لاعب كرة قدم محترف من مدينة حيفا، انضم في بداية مشواره لفريق أولاد الشبيبة في مكابي حيفا، ثم وقع في العام 2013 اتفاقية مع فريق مكابي حيفا، حيث كان في السنة الأولى يتدرب مع الكبار ويلعب مع الفتيان بسبب صغر سنه في تلك الفترة الزمنية. ثم تم إعارته من قبل مكابي حيفا لفريق هبوعيل عكا، ثم فريق اللد. بعدها انتهت مدة العقد مع فريق مكابي حيفا، لينتقل لعدة فرق: فريق مكابي هرتسليا، هبوعيل إكسال، هبوعيل عكا (الدرجة العليا)، من ثم في فريق هبوعيل عكا الدرجة الممتازة.

في هذا العام انضم لفريق سكتسيا نس تسيونا، وعن هذا الفريق قال علاء جعفر لمدون صحيفة حيفا: "لعبت في هذا الفريق وهو في الدرجة الممتازة، كان موسمًا ناجحًا جدًا، بشكل شخصي كلاعب، لعبت على مدار سنة كاملة 37 لعبة، 90 دقيقة كل لعبة. أنا لاعب دفاع أيمن، هذه السنة حققت نجاحات كبيرة في مجال الدفاع، وكهجوم قمت بتحضير 8 أهداف. توجهوا لي العديد من الفرق في الدرجة الممتازة، لكن حلني أن أتلقى اقتراحات من فرق في الدرجة العليا". هذا وأضاف اللاعب علاء: "خلال هذا الموسم كان هدف الفريق أن ينفي في ذات الدرجة، لكن فيما بعد أصبح هدفنا أن نصل 1-8 ثم أن نصدد درجة، لكننا خسرنا المباراة مع الفريقين في المرتبة الأولى والثانية، وهذا أصعبنا بالمرتبة الثالثة، وهذه أيضًا تعتبر نتيجة مشرفة".

س: متى بدأت ممارسة هذه الرياضة؟

ج: من جيل صغير، كنت كأي ولد أمارس هذا النوع من الرياضة في الحي، الأهل شجعوني للانضمام لفريق مكابي حيفا.

س: كلاعب كرة قدم محترف، ماذا خسرت من أمور أخرى؟

ج: كلاعب كرة قدم محترف، يتطلب منك تدريبات مكثفة، الأمر الذي لا يتيح لك مثلًا أن تنضم لجامعة كجامعة حيفا لتابعة تحصيلك العلمي. لهذا ونتيجة شغفي بالعلم أيضًا انضممت للجامعة المفتوحة لدراسة موضوع هندسة وإدارة، ففي الجامعة المفتوحة بإمكانني التوفيق بين ممارسة رياضة كرة القدم كاحتراف والتعليم في آن واحد. كلاعب كرة قدم يجب أن تخطط لمستقبلك، ماذا ستعمل بعد خروجك للتقاعد، فمن المعروف أن لاعب كرة القدم يخرج للتقاعد في سن الـ 35 عامًا.

تصوير: أساف هوفمان



س: هل أثرت عليك وعلى أداك الكورونا؟

ج: خلال انتشار الكورونا حافظت على لياقتي البدنية، حيث أن لعبة كرة القدم تحتاج إلى لياقة بدنية عالية، كما حافظت على تناول طعام صحي واتبعت نظامًا صحيًا يوميًا.

س: ما هو حلمك؟

ج: هدفي أن ألعب في فرق خارج البلاد، والفريق الذي أحلم باللعب فيه هو بدون أدنى شك فريق برشلونة، أفضل فري في العالم، أنا أحب وأدعم باستمرار هذا الفريق.



# מותגי עומר



EMPORIO VALENTINI **DIESEL** REPLAY **BOSS**

  
pierre cardin

  
PAUL & SHARK

  
RV  
ROBERTO VINO

  
Levi's

  
EMPORIO

  
TOMMY  
HILFIGER

# SALE!

تنزيلات

-15%



מיטב המותגים במקום אחד

052-803-7292

הרצליה 32, חיפה

 מותגי עומר 



# عالموضة

زاوية الأزياء مع مصممة الأزياء ومنسقة الملابس  
كيتي عيسى

المتوفرة بالمحفظة وعدم استخدام بطاقات الائتمان.

3. الابتعاد عن مواسم التسوق المشهورة بالعروض والتخفيضات، مثل الجمعة السوداء.

4. تقضية أوقات الفراغ بمزاولة بعض الأنشطة الأخرى، مثل ممارسة الرياضة.

5. إذا كان التسوق القهري ناتجاً عن الإصابة بالاضطرابات النفسية الأخرى، مثل الاكتئاب والقلق، يجب الذهاب إلى الطبيب المختص للحصول على الأدوية التي تساعد على ضبط الناقلات العصبية وتحسين المزاج، والخضوع لجلسات العلاج النفسي.

**الرئيس التنفيذي لعلامة**

**Louis Vuitton**

**ينتزع صدارة أغنى الأشخاص**

**عالمياً من جيف بيزوس**

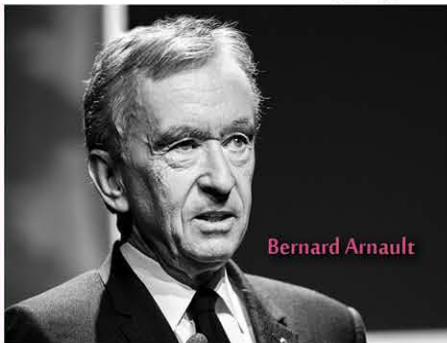
**LVMH**

MOËT HENNESSY • LOUIS VUITTON

احتل الملياردير الفرنسي برنارد أرنو، الرئيس التنفيذي للعلامة التجارية "لويس فيتون"، مرتبة الصدارة في قائمة أغنى الأشخاص في العالم، بعدما وصلت ثروته إلى 186.3 مليار دولار. وبحسب مجلة "فوربس"، فإن الفرنسي أرنو، أزاح مؤسس شركة أمازون، جيف بيزوس من الصدارة، وتوق عليه ب 300 مليون دولار.

وقفزت ثروة أرنو من 76 مليار دولار من مارس 2020 إلى 186.3 مليار دولار، بزيادة هائلة بأكثر من 110 مليار دولار في ال 14 شهراً الماضية، وذلك بفضل أداء مجموعته الفاخرة - LVMH Louis Vuitton Moët Hennessy.

وارتفعت LVMH، التي تمتلك أيضاً أسماء مألوفة مثل: Fendi Christian Dior وGivenchy، بنسبة 0.4٪ خلال الساعات الأولى من التداول يوم الإثنين 24 أيار، حيث وضعت قيمتها السوقية عند 320 مليار دولار، ودفعت حصة Arnault الشخصية بأكثر من 600 مليون دولار.



Bernard Arnault

## أعراض هوس الشراء:

1. التسوق بشكل يومي أو أسبوعي.
2. متابعة تخفيضات وعروض المحلات بشكل مستمر.
3. الإحساس بالمتعة والنشوة عند التسوق.
4. الاعتماد على التسوق كوسيلة لتحسين المزاج والتخلص من التوتر.
5. شراء أشياء غير ضرورية.
6. الشعور بالندم بعد إنهاء التسوق وفقدان الرغبة الشرائية.
7. عدم القدرة على الادخار وسداد الديون.

## أسباب هوس الشراء:

1. يعتقد بعض الأطباء النفسيين أن اضطراب التسوق القهري قد يرتبط بالتعرض لحوادث أو الشعور بالحرمان عند الطفولة.
2. تنشئة الطفل على أن الهدف من الحياة هو اكتساب أكبر قدر من الماديات، على اعتبارها مفتاح السعادة والنجاح.
3. أظهرت بعض الدراسات أن مرضى هوس الشراء يعانون من خلل في الناقلات العصبية الكيميائية الموجودة في المخ، مثل السيروتونين، وهونفس الغلغل الموجود لدى مرضى الوسواس القهري، والذين يواجهون صعوبة في كبح رغباتهم المتكررة نحو فعل شيء معين.
4. قد يكون الاكتئاب أحد العوامل المؤدية للإصابة بالتسوق القهري، حيث توصلت إحدى الدراسات إلى أن 30% من مرضى الاكتئاب يعانون من هوس الشراء.



## كيفية علاج هوس الشراء:

1. الابتعاد عن الأسواق قدر المستطاع.
2. ضبط الموارد المالية عن طريق الاكتفاء بالتقود

## التسوق القهري

يعتبر التسوق من المهام الروتينية التي يقوم بها الكثيرون من أن لآخر، ولكن هناك أشخاص تقبل على شراء المنتجات بكميات كبيرة وهم في غنى عنها، وأرجع أطباء الصحة النفسية هذا السلوك الخاطئ إلى الإصابة باضطراب نفسي يدعى هوس الشراء.

# Shopaholic

## "Feed Your Addiction"

يعرف مصطلح هوس الشراء بمصطلحات أخرى عديدة منها هوس التسوق، التسوق القهري، إدمان التسوق أو Oniomania؛ وهو المصطلح التقني باللغة الإنجليزية المستخدم لوصف الحالة - Shopaholism.

هو مصطلح نفسي يصف الرغبة القهرية للتسوق حيث يعاني أصحابه من الحاجة المستمرة للإنفاق، يعتبر أحد اضطرابات الاندفاع وعدم القدرة على السيطرة، وهو اضطراب تاريخي تمت تسميته "أونيومانيا" من قبل الطبيب النفسي الألماني إميل كريبتلين عام 1915، وعلى الرغم من أنه يشمل دو افع مرضية وقائم على ردود فعل غير متزنة، إلا أنه قد تم تجاهله إلى حد كبير منذ منتصف أربع القرن العشرين وحتى اليوم، ويعد مرض عقلي مؤلم وغير معروف على نطاق واسع حتى الآن تقريباً. يشار إليه في الدليل التشخيصي للاضطرابات النفسية باضطراب الشراء القهري (CBD)، وله عواقب وخيمة. تشير الدراسات إلى أن الشراء القهري يصيب النساء بشكل أكبر من الرجال، وأن متوسط عمر الأشخاص الذين يعانون من إدمان التسوق هو 30 عامًا، في حين أن دراسات أخرى قد أكدت أن التسوق القهري يزداد بنسبة كبيرة في الفئة العمرية المتراوحة من 18 إلى 20 عامًا.

ظهر هوس الشراء بشكل واضح مع تفعيل قرار حظر التجوال الذي اتخذته الحكومات حول العالم للسيطرة على تفشي فيروس كورونا، حيث أقيمت البعض على شراء المواد الغذائية، الأدوية المقوية للمناعة والأدوات الطبية الوقائية بكميات كبيرة حتى عندما لم تكن حاجة لذلك، مما أسفر عن نقص عدد من المنتجات بالأسواق، ومن ثم، لجأ قسم كبير من سكان العالم إلى تسوق الملابس عن طريق شبكات الإنترنت، وهذه الإمكانية مكنت الشراء القهري من أن يكون اتجاه مستقبلي يؤثر



على المستهلكين الشباب من كلا الجنسين. جدير بالذكر أن كل من هو مهووس بالتسوق يطلق عليه مصطلح باللغة الإنجليزية وهو: Shopaholic.



# המפגש של יוסף

מגוון בשרים מעושנים



## حملة خاصة

## 4 بجيتيم فقط

برجيت، كباب، قلوب

# ب 100 ₪

# 052-7818191

רח האיטלקים 5, חיפה

## الحوت



ستطراً بعض التغييرات على حياتك المهنية اليوم. على الرغم من أن هذا التغيير ملحوظ ومرئي ولكن لا تقلق فمن المتوقع أن يكون تغييراً للأفضل. أنت محظوظ اليوم، فأنت على وشك الوصول إلى طريق النجاح. استمتع بهذه اللحظات فربما لن تتكرر.

مهنياً: لن تكون وحيداً ولن تتعرقل محاولتك في زيادة رصيدك الشعبي أو تحسين الانطباع عنك.

## الدلو



لا تهتم بالأخبار التي تسمعها من حولك أو حتى المشاكل والأزمات. أنت تعرف الصواب من الخطأ، ولذلك لا تجعل الكبرياء يفقدك هذه السمة. انتبه لما يدور حولك وكن متيقظاً دائماً. اهتم بما تقوم به فقط، ولا تتدخل فيما لا يعنك.

مهنياً: عليك أن تحسن أداءك في العمل فكل الأنظار موجهة إليك، وقد تواجه بعض العراقيل التي تشعرك بالارتباك.

## العذراء



أكمل ما بدأتها في محاولتك لإستعادة علاقاتك القديمة واسترجاع من تحب وتثق. عبر عن نفسك بلقاءات مع الأصدقاء ولقاءات تسعدك فهذه فترة مناسبة وواعدة.

مهنياً: مؤشرات إلى تأخير في مختلف المعاملات والأحكام والنتائج، استعمل الفرص والمواعيد، وادرس جدول أعمالك وأبدأ بالمهم.

## الحمل



العالم الخاص بك يتغير اليوم داخليا وخارجيا. تشعر أنك بحاجة إلى توسيع أفقك. تفكر في زيارة أحد الجيران اليوم أو القيام برحلة إلى بلد بعيد. سيتغير الناس من حولك. تعيش اليوم مرحلة جديدة في حياتك وربما تتعرف على أصدقاء جدد.

مهنياً: يوم مناسب لملاحقة بعض الأعمال والاتصالات المهنية وتظهر عن شجاعة كبيرة وقدرة على التكيف.

## الثور



الحب من أولوياتك اليوم وربما تحظى علاقاتك العاطفية بتحسين درامي. ربما تصلك اليوم باقة من الزهور كنوع من المجاملة من شخص ما غير متوقع. الانسجام والود يسود بيئة العمل اليوم. تشعر أنك تتفاعل بشكل سريع مع الزملاء كما أنك تجد سهولة عند التعامل مع أي نوع من الماكينات.

مهنياً: كرمك وجودك وإحسانك إلى الآخرين صفات تميزك وترفع من رصيدك بين الزملاء وبانتظارك حدث سعيد قد يكون نجاحاً باهراً.

## الجوزاء



تركيزك عال جداً اليوم وتهتم بالتفاصيل. ربما تقوم بخطوات جيدة في مشاريعك الحالية بفضل الطاقة التي تتمتع بها اليوم، وربما تنجزها في وقت قياسي. يلعب الأطفال دوراً مهماً جداً في حياتك اليوم، وهناك طفل ما بالتحديد يحتاج إلى عطفك واهتمام اليوم.

مهنياً: الوضع يتطلب منك الحكمة واللباقة والدبلوماسية وعدم التصرف بتشنج، بل التزم الجياد إزاء قضية قد تبرز حالياً.

## السرطان



لا تجعل حالات الجزن والكآبة التي يعيشها الآخرون تؤثر على مزاجك أو تحبطك. ليس من الضروري أن تكون سبباً في إسعادهم فهذه ليست مسؤوليتك اليوم. هؤلاء الأشخاص مهتمون بالعمل، ولا يهتمون بك. تبدو قلقاً عليهم ولكن لا ننصحك بالتقرب منهم. المناخ العام سيتحسن في غضون أيام قليلة.

مهنياً: كن عاقلاً ولا تتسرع في اتخاذ المواقف أو القرارات السلبية والعاسمة واستشر الأصدقاء المخلصين أو الذين تثق بهم وبآرائهم.

## الأسد



حان الوقت الآن للابتعاد عن أحزان وذكريات الماضي والتركيز على المستقبل فقط. ربما يدخل شخص جديد حياتك اليوم وربما يساعدك على الاهتمام بمستقبلك. تزداد اليوم اتصالاتك بأصدقائك، وربما تجد نفسك تقضي معظم الوقت في التحدث معهم.

مهنياً: يوم غني بالإيجابيات، تنكب فيه على تسوية ما كان يزعجك، فتلاحق الحلول الحكيمة وتجد نفسك في المكان الصحيح.

## الميزان



تجد نفسك، أمام مشكلات لا بد من حلها إن على الصعيد المهني أو على الصعيد العائلي. همد بعض الأحداث وضعت المهني الذي يشهد انقلابات ربما، وذلك على إثر بعض التصرفات التي تصدر عنك. أو قد يُفرض عليك خيار ما، وتواجه جديداً ترضخ له أو تتعاطى معه بليوننة.

مهنياً: يحمل هذا اليوم فرصاً ووعوداً وتضطر إلى بعض المناورات واعتماد أساليب ملتوية أحياناً لبلوغ أهدافك.

## العقرب



أنت في مزاج ملانم لعمل شاق جداً، لن تعرف الكسل، كن مطمئناً بأن جهودك لن تذهب سدى، وستقطف قريباً ثمار أعمالك الجلييلة. لذا لا تيأس من عدم ظهور نتائج مباشرة وكن إيجابياً في التعاطي مع كل ما هو مناسب لك ولعائلتك بعيداً عن توقعات المستقبل التي قد تكون بعيدة نوعاً ما للوقت الراهن.

مهنياً: كن منفتحاً على كل أنواع الاحتمالات والنقاشات والمفاوضات، واستمر في ما تخطط له حتى النهاية.

## القوس



لا تقبل أي وساطة لتطوير عملك واعمل بنفسك للوصول إلى ما تطمح إليه. أترك الأمور تجري كما يريدنا الشريك ولا تكتس اليوم في رأسك. لا تكن متجاوباً في حياتك الإجتماعية كثيراً، هناك من يضمرك لك الشر

مهنياً: تمر بتجربة جديدة تتعلق بنفوذ أو بصراع على السلطة، وقد تجد نفسك أمام استحقاق مهم قد يغير مجرى حياتك المهنية نحو الأفضل.

## الجدي



أنت مجنون كعادتك وتفكر في السفر لمكان ما كنت حريصاً على زيارته منذ وقت طويل. على الرغم من كثرة المكالمات التي تأتيك اليوم، إلا أنك تجد وقتاً للرد عليها. حاول أن توفر وقتك للقيام برحلة ولاكتشاف العالم الخارجي.

مهنياً: تبدأ مرحلة جديدة مليئة بالتحديات فحاول أن تكون على قدر من هذه المسؤولية.



✓ علاج الرؤوس السوداء والبيضاء

✓ تنظيف البشرة وتهديتها

✓ علاج الحفر والندوب

✓ علاج التهاب الجلد

✓ علاج الحبوب

✓ علاج الكلف



lilosh91

الحارة الغربية - عسفا

054-2887868

# مؤسسة الأفق للثقافة والفنون شفاعمرو



تعلن عن امكانية تأجير قاعة مسرح مركز الأفق في شفاعمرو

لعروض مسرحية مؤتمرات أيام دراسية

أمسيات فنية وثقافية احتفالات

**القاعة تتسع ل 200 شخص**

المقاعد منجدة ومريحة

موقف للسيارات

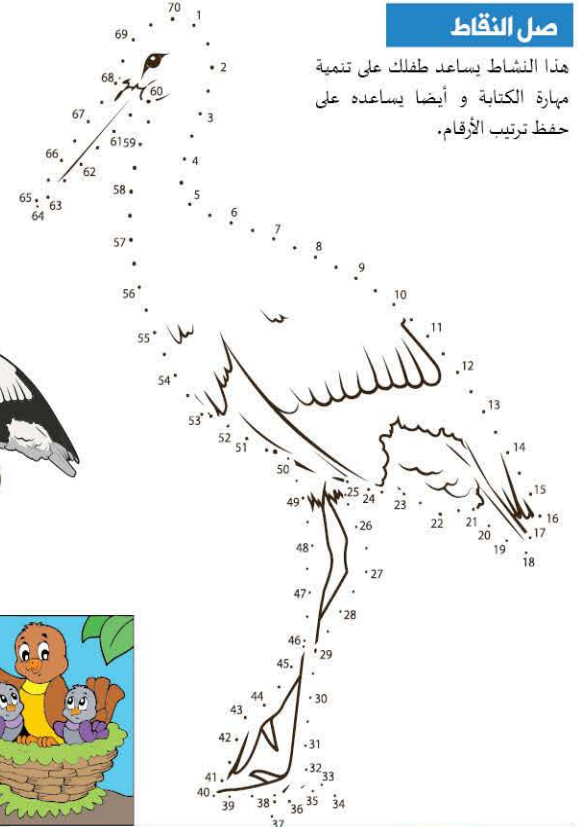
القاعة مهيئة لاستقبال ذوي الاحتياجات الخاصة

هناك امكانية لتزويد من يستخدم القاعة بأجهزة صوت واضاءة وتقنيين

للاستفسار والحجز: ت: 04-8523022 0542239899



# ؟ كم دب في الصورة



## صل النقاط

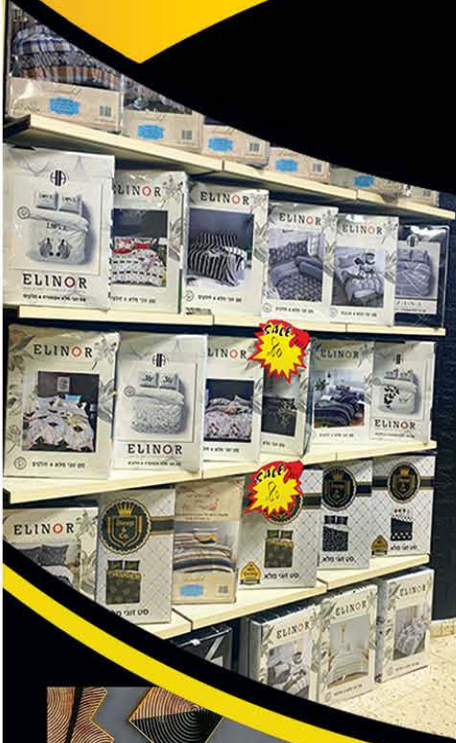
هذا النشاط يساعد طفلك على تنمية مهارة الكتابة و أيضا يساعده على حفظ ترتيب الأرقام.



054-9353599

حي عين عافية - عمارة الوليد  
شفاعمره

# شال وشنطة



## حملة تنزيلات

3 ملفات مجوز

كل ملف يشمل 4 قطع

فقط بـ 200 ₪



بيجامات

تكستيل

شالات

اكسسوارات

جهاز عرائس

ملابس داخلية





מקום לשירה

# مؤسسة مكان للشعر

تدعوكم للمشاركة في حفل إشهار كتاب  
الانهيار باللغة العبرية

للكاتب عفيف شليوط  
باشتراك:

بروفيسور رافي رايجتر، محاضر في جامعة حيفا وصاحب دار نشر  
عيدان برير، محاضر في جامعة تل أبيب  
قراءة مسرحية للممثلة روضة سليمان

عرافة الحفل : روثم عطار

وذلك يوم الخميس 2021/6/3 الساعة الثامنة مساء

في مركز "مكان للشعر" في شارع سيركين 5 حيفا