



13-12

مي ماركت

شفاعرو والمنطقة

H a i f a

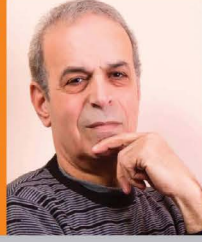
توَّع مجانا ◀ العدد 577 ◀ الجمعة 04 شباط 2022



مكتب
في
السجن
23



فريق
شفاعرو
اليوم
18



الفنان
إبراهيم
حجازي
14



عيدو ضد
كاليش
4

الخبيرة العلاجية
ميّادة يونس



17

هذا هو حنا أبو حنا
الشاعر والكاتب



2

fHaifanet حيفانet
بإدارة: راني عباسي

www.haifanet.co.il موقع حيفا الأول



خليتنا نشوفك

أيام الأحد الساعة 20:00

أيام الجمعة الساعة 18:30





Samara

لعودتهم لأجسامنا.. نتطعم!

الرجاء التوجّه لعيادات كلاليت من أجل تلقي التطعيم الثالث
لتجنّب موجة إغلاق خامسة!

لحجز دور، أدخلوا لتطبيق /موقع كلاليت
أو إتصلوا *2700

كلاليت

خطوة قبل، من أجل صحتك
@clalit f clalit.co.il/arb *2700

حنّا أبو حنا الشاعر والكاتب والمربي والانسان



عفيف شليوط

والانسان والمربي والأكاديمي، جمع كل هذه المجالات بإنسانيته وعقوبته بإنسان واحد، أحب الحياة والوطن والناس، فبادلوه الحب بالحب، أجمعنا على حبّه رغم صعوبة إجماعنا على محبة شخص واحد، ليس لأننا موحدين، بل لأنه هو بشخصه ومحبه فرض هذا الواقع، فرضه بإخلاصه ونفاقه وسعة إدراكه، فأصبحنا نسير على درب المحبة، التي تدخل الى القلوب دون استئذان.

قصائد من حديقة الصبر (عكا، 1988م)، تجرّعت سنك حتى المناعة (حيفا، 1990م).

في مجال الأبحاث والدراسات: عالم القصة القصيرة (مطبعة الكرمل، حيفا، 1979م)، روي على راحتي: ديوان عبد الرحيم محمود. تحقيق وتقديم (مركز إحياء التراث العربي، الطيبة، 1985م)، دار المعلمين الروسية (في الناصرة 1994م)، رحلة البحث عن التراث (حيفا، 1994م)، الأدب الملحي، ديوان الشعر الفلسطيني.

ومن أشهر مؤلفاته سيرته الذاتية بثلاثية: ظل الغيمة (1997)، ومهر البومة (2004)، وخميرة الرماد (2004). وصف البروفيسور هشام شرابي هذه الثلاثية بأنها "سيرة جيل بكامله وتاريخ جيل ومستقبل جيل، إنها سيرة حياتك لكنها في الوقت ذاته سيرة حياتي التي حدثتني عنها في حديثك عن الناصرة وحيفا والقدس ورام الله وقرى الجليل التي عشت فيها".

هذا هو حنا أبو حنا، الكاتب والشاعر والمناضل



في أثناء تسليم جائزة القدس للكاتب والشاعر حنا أبو حنا في مؤسسة الأفق في حيفا

للقدس عاصمة دائمة للثقافة العربية التي منحتها للجائزة في العام 2015، حيث وقع الاختيار في حينه على مؤسسة الأفق في حيفا من قبل اللجنة الوطنية للقدس عاصمة دائمة للثقافة العربية، لتسليمه الجائزة في مركزها في حيفا.

وأنا لا أزال أذكر عندما هاتفتي الشاعر مُرهب الحسّ محمد حلبي الريشة، عارضاً عليّ أنّ يتم تسليم جائزة القدس للثقافة والإبداع للشاعر حنا أبو حنا في مؤسسة الأفق في حيفا، لم أتمكن من إخفاء مشاعر التأثر لسببيني، الأول أن تحتضن المؤسسة هذا الحدث الثقافي الهام، تسليم هذه الجائزة التي تعني لنا الكثير، والثاني لأنّ الجائزة تُمنح لأديب وشاعر لا يختلف اثنان على استحقاله للجائزة، في زمن يستحيل أن يكون هنالك إجماع على شخص مُعيّن، ألا وهو الشاعر والكاتب الفلسطيني الوطني النقي حنا أبو حنا.

ولا أزال أذكر مدى تأثر الشاعر رشدي الماضي، رئيس مجلس إدارة مؤسسة "الأفق" في حينه حيث قال أنه لشرف كبير لمؤسسة الأفق أن تحتضن هذا الحدث الثقافي الهام. أما موسى أبو غربية، مدير عام لجنة القدس عاصمة دائمة للثقافة العربية، قال عن تسليم الجائزة للكاتب والشاعر حنا أبو حنا أنه يسلم الجائزة لعلم من أعلام الثقافة الفلسطينية، وأنّ منح الأديب حنا أبو حنا الجائزة هو شرف للجائزة بل يزيدنا قيمة. وقال الشاعر محمد حلبي الريشة، رئيس تحرير مجلة "مشارف المقدسية" ورئيس "بيت الشعر" في رام الله، أن منح الجائزة لشاعرنا المحض به حنا أبو حنا هو بمثابة منح الجائزة لكل فلسطيني بقي في وطنه متشبهاً بأرضه في الجليل وحيفا وعكا ويافا واللد والرملة.

ولا أزال أذكر مدى غبطة الشاعر حنا أبو حنا معرباً باستلامه هذه الجائزة الأدبية الهامة وفي مدينة حيفا، فقال بفضوته المعهودة أن هذه الجائزة ليست له وحده، بل لكل واحد فينا.

وفي إطار الفعاليات الثقافية التي كانت تقوم بها مؤسسة الأفق للثقافة والفنون آنذاك، كانت تنظم أمسيات ثقافية فنية بعنوان "فتنجان إيقاع وإبداع"، وكان للمؤسسة شرف استضافة الشاعر حنا أبو حنا في أروع أمسياتها التي عُقدت مساء الاثنين 11/11/2013 في فندق الكولوني في حيفا وسط إقبال ملفت للنظر من قبل جمهور حيفا والمناطق المجاورة، الذين جاؤوا ليعبروا عن محبتهم وتقديرهم لهذه الشخصية التي اكتسبت ثقة الجميع وتقديرهم واحترامهم. خلال هذه الأمسية تمّ إلقاء الضوء من جديد على مسيرة حنا أبو حنا الأدبية معددين الجوائز الأدبية التي حصل عليها ومؤكدين أن حنا أبو حنا من الرواد الأوائل الذين ساهموا في النهضة الثقافية الفلسطينية من خلال أشعارهم وقصائدهم.

إصداراته ومؤلفاته

حنا أبو حنا أغنى المكتبة الفلسطينية في مجالات مختلفة ومتنوعة كالشعر، الدراسات، السيرة الذاتية، النثر، وأدب الأطفال. في مجال الإصدارات الشعرية: نداء الجراح (مكتبة عمان، 1969م)،

غيب الموت مساء أمس الأول، الأربعاء، الشاعر والأديب، حنا أبو حنا، عن عمر ناهز ال 94 عاماً. رحل عنا هذا الكاتب والمبدع والملم، بعد مسيرة غنية وطويلة من الإنجازات والإبداعات والمساهمات والمبادرات، فقد كان المبدع المؤثر والمُحرّك، والمربي المخلص لرسالته، والمحاضر واسع الإطلاع، تاركاً وراءه فرأغاً كبيراً في المشهد الثقافي.

عاش ونشط وعمل في مدينة حيفا، أحب هذه المدينة فبادلته الحب بالحب، وأصبح من رموزها من خلال نشاطه الأدبي الثقافي، ونشاطه السياسي والتربوي والأكاديمي، فأشغل منصب مدير الكلية الأثوذوكسية العربية في حيفا، ومحاضراً في جامعة حيفا وكلية دار المعلمين. شارك في العام 1951 في إصدار مجلة "الجديد"، وساهم في إصدار مجلة "الغد" في العام 1953، وشارك أيضاً في تحرير صحيفة "الاتحاد"، ومجلة "المواكب" في العام 1984، وقام في العام 1993 بإصدار مجلة "مواقف" إلى جانب الشاعر فريد أبو خضرة، وكان له شرف المساهمة في هذا المشروع الثقافي، حيث توليت في المرحلة التأسيسية للمجلة منصب سكرتير تحرير المجلة، من خلال هذه المساهمة تسنّت لي الفرصة للتعرف أكثر على شخصية المبدع حنا أبو حنا، والتقرب من شخصيته، من خلال جمع وإعداد المواد للمجلة والمساهمة في التحرير، والقيام بجولات في المؤسسات الثقافية والتربوية للمساهمة في دعم المجلة وتجنيد مشتركين لها.

ولد حنا أبو حنا في قرية الرينة في العام 1928، تعلّم في صغره في الكتّاب في قرية أسدود التي تمّ تدميرها في العام 1948، التحق بعدها بالمدرسة الابتدائية الأميرية، مدرسة المعارف للبنين في حيفا. تنقّل حنا أبو حنا بين القدس، ورام الله، وجفنا، وأسدود، وقرية نجد، وحيفا، والناصرة، والرينة. كان حنا أبو حنا ملهماً ومعلماً للأجيال من خلال دوره في الحياة الاجتماعية والثقافية والتربوية، والذي يُعتبر بإرثه الأدبي والثقافي منارة ملهمة للأجيال القادمة. قال عنه الشاعر الفلسطيني الراحل الكبير محمود درويش: "حنا أبو حنا علّمنا تربية القصيدة".

محاضرًا في جامعة حيفا

بالإضافة لإشغاله منصب مدير الكلية الأثوذوكسية العربية في حيفا، ومساهماته الأدبية والثقافية والتربوية، وقع عليه الاختيار ليحاضر في جامعة حيفا في كلية الآداب، وهناك تبنى لي أن ألقى التعليم الجامعي لديه، وكانت تجربة غنية وهامة، فاكتمشت هناك سعة إطلاعه، وكيفية ولوجه الى أعماق النصوص الأدبية، وكيفية معالجتها، فترك أثرًا هامًا لديّ كموجه أدبي وباحث في الأدب والثقافة.

علاقته بمؤسسة الأفق للثقافة والفنون

كان لمؤسسة الأفق للثقافة والفنون شرف تسليم جائزة القدس عاصمة دائمة للثقافة العربية للأديب حنا أبو حنا في مؤسسة الأفق في حيفا مساء الثلاثاء 9/8/2016 بمشاركة نخبة من الأديباء والشعراء والفنانين وعُشاق الكلمة، بدعوة من اللجنة الوطنية



نعي

زوجة الفقيه سامية وأولاده أمية وأمين ورباب واخوانه وأخواته وعموم آل أبو حنا وآل فرح وعبده وأقاربهم وأنسابهم ينعون إليكم بمزيد من الحزن والأسى فقيدهم الغالي

المربي والأديب والشخصية الوطنية المرحوم

حنا أبو حنا

(أبو الأمين)

عن عمر يناهز 94 عامًا قضاه في خدمة شعبه ووطنه في ميادين التربية والمجتمع والثقافة.

تُقبل التعازي يومي الجمعة والسبت من الساعة الرابعة وحتى الساعة مساءً

في قاعة كنيسة يوحنا المعمدان الأثوذوكسية - شارع الفرس 3 - حيفا

وتُقبل التعازي عبر الاتصال بالهاتف:

هشام 054-8044254

رباب 054-4741887

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 الكتروني: elofuq@gmail.com هاتف: 04-8523022 فاكس: 04-6586250

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



صحيفة أسبوعية، ثقافية،

فنية، اجتماعية شاملة

تصدر عن:

مؤسسة الأفق للثقافة والفنون

من المَحطة..



كُل كَبْسة فيها راحتك..

طبيب/ة ONLINE

مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَفِي أَيِّ وَقْتٍ .. راحة وسُرعة!

أطباء أون لاين - أطفال وعائلة

عبر الحاسوب، التابلت والسمارت فون من خلال فيديو أو هاتفياً (2700* مجاناً)



استشارة هاتفية أو عبر الفيديو

مع طببة عائلة وأطفال



جهاز Tyto تايتو

فحوصات طبية من البيت، على يد اطباء مختصين



شبكة مراكز طبية طارئة

مراكز طبية فورية قطرية و60% تنزيل في أيام جمعة- سبت، وليالي العيد



طلبات من الطبيب/ة والعيادة

في التطبيق والموقع



مركز ممرضات

يعمل المركز 24 ساعة على مدار الاسبوع لخدمتكم* 2700



فحص التراساوند بيتي

يعمل من خلال السمارتفون ويرسل البيانات للطبيب بشكل فوري.



صيدلية أون لاين

استلام ذاتي أو إرسالية حتى البيت، يشمل تخفيضات كلاليت موشلام



Samara

كلاليت

خطوة قبل، من أجل صحتك

clalit.co.il/arb *2700

ظاهرة الابتزاز والخواوة

تستهدف المصالح العربية مجددا واتحاد ارباب الصناعة يطالب الحكومة والشرطة بالعمل

إطلاق النار واصابة عاملين في شركة تجارية كبيرة في المجتمع العربي خلال الأسبوع الاخير



د. محمد زحالقة

يرفض العمال الوصول الى مكان العمل المهدد وأنه تم تسجيل العديد من الحالات التي تم فيها استهداف أحد العمال الذين يعملون لدى إحدى الشركات التي تم توجيه التهديد لها ومطالبتها بدفع الخاوة.

وواصل د. زحالقة حديثه مشيراً الى أن هذه الظاهرة أدت في السنوات الأخيرة الى خروج العديد من المصانع والمصالح العربية من المناطق الصناعية التي تقع ضمن نفوذ السلطات المحلية العربية، وإلى هجرة سلبية للشبان العرب والمس بقدره اكتساب



الرزق والمس بالنسيج الاجتماعي في المناطق التي تقع ضمن نفوذ السلطات المحلية العربية. فبدل من القيام بواجبنا بتقليص نسبة العاطلين عن العمل في المجتمع العربي، نكون وبسبب اتساع الظاهرة المذكورة، بزيادة عدد العاطلين عن العمل. كما أن هذا الوضع يتعارض مع المصلحة العامة وجهود الحكومة الرامية الى تطوير المجتمع العربي اقتصادياً والعمل ازدهاره.

إطلاق النار واصابة عاملين في شركة تجارية كبيرة في المجتمع العربي خلال الأسبوع الاخير، دون ذنب اقتراه، الى جانب توجيه تهديدات متكررة لأصحاب الشركة التجارية وإلى أبناء عائلاتهم وسائر العاملين في الشركة.

كما طالب د. زحالقة في رسالته أيضا الحكومة بتغيير فوري في عملها في هذا المضمار، وإيجاد الحل المناسب وتوفير الحماية اللازمة لمن تعرضوا للابتزاز من أصحاب المصالح والشركات وأبناء عائلاتهم خلال عملية التحقيقات من أجل منع انتصار منظمات الاجرام، والعمل على تغيير الواقع الحالي لسيطرة هذه المنظمات وتفكيكها للنسيج الاجتماعي في المجتمع العربي بكافة شرائحه.

وأضاف زحالقة أيضا ان الحديث يدور عن ظاهرة تؤدي في نهاية المطاف بأصحاب الشركات والمصالح الذين تعرضوا للتهديد وجبابة رسوم الخاوة، الى تقليص عملهم ونشاطهم التجاري وحتى الى اغلاق المصالح وفصل العمال وبالتالي المس بمصدر رزق العديد من العائلات العربية، هذا بسبب خشيتهم من التعرض لهم في مكان العمل أو اثناء عملهم خارج مكان العمل، في ظل عدم قدرتهم على حماية أنفسهم. وشدد د. زحالقة أنه في كثير من الأحيان

لمراسل صحيفة "حيفا" - في رسالة عاجلة وجهها اتحاد ارباب الصناعة الى كل من عضو الكنيست ميراف بن آريه، رئيسة لجنة الأمن الداخلي في الكنيست، وإلى عضو الكنيست د. منصور عباس رئيس لجنة شؤون المجتمع العربي في الكنيست، طالب خلالها بعقد جلسة طارئة بهدف الوقوف ومتابعة التطورات الجارية لمكافحة آفة العنف وظاهرة الخاوة وابتزاز الأموال من أصحاب المصالح والشركات العربية، والتي تعتبر استمرارا لتفشي مظاهر العنف في المجتمع العربي كافة في السنتين الأخيرتين. جاءت الرسالة التي وجهها د. محمد زحالقة باسم اتحاد ارباب الصناعة ووقع عليها رئيس الاتحاد د. رون تومر للمطالبة بالعمل على بلورة خطة شاملة لمكافحة ظاهرة الخاوة بحق أصحاب الشركات والمصالح واجتثاثها من جذورها، والعمل بموازاة ذلك على توفير الحماية اللازمة لأصحاب المصالح والشركات ممن تعرضوا للابتزاز والتهديد بجبابة الخاوة من قبل جهات الاجرام.

وجاء في الرسالة التي أرسلت نسخة عنها الى كل من وزير الأمن الداخلي عومر بارليف ومدير عام الوزارة عضو الكنيست بواف سيجالوفيتش وإلى المفتش العام للشرطة كوبي شفتاي، أنه خلال الأسبوع الماضي وصلت هذه الظاهرة الى ذروتها بعد ان تم

مركز مساواة يطالب بإلغاء الجمارك على استيراد الغذاء

لمراسل صحيفة "حيفا" - طالبت الوحدة الاقتصادية

الاجتماعية في مركز مساواة اعضاء الكنيست العمل على وقف ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة من خلال خفض الضرائب على أسعار الغذاء والكهرباء والمنتجات الأساسية. وأشار المركز الى ان الضرائب تساهم بتمويل مصروفات الحكومة وبالذات مصاريف الاحتلال والجيش والتي تصل الى أكثر من 70 مليار شيكل سنويا.

وانتقد مركز مساواة رفع أسعار الكهرباء ب 5.7% وأسعار الغذاء بما في ذلك الخضروات والفواكه. وطالب المركز بإلغاء الجمارك على استيراد الغذاء الذي يؤدي إلى ارتفاع حاد بأسعار المنتجات الأساسية.

وأشار المركز الى ان 40% من المجتمع العربي يعيش تحت خط الفقر ويتأثر من ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة. علما ان الضرائب والجمارك تستثمر بمصاريف الحكومة ومنها أكثر من 70 مليار شيكل

عيدو شمشون يُصعد انتقاداته لرئيسة بلدية حيفا

تبذر الأموال بواسطة شرائها لسبوراتن. من الجدير بالذكر أنه في لقاء سابق لصحيفة "حيفا" مع عيدو شمشون كان قد أعلن أنه يدرس إمكانية ترشيح نفسه لرئاسة بلدية حيفا في الانتخابات القادمة. وكان عيدو قد تولى منصب نائب رئيس بلدية حيفا في فترة تولي يونا ياهف لرئاسة البلدية.



لمراسل صحيفة "حيفا" - في رسالة غير مسبوقه بحدتها من قبل رئيس كتلة الليكود في مجلس بلدية حيفا، عيدو شمشون، لرئيسة بلدية حيفا عينات كاليش روتم، كتب فيها بالحرف الواحد "كل يوم يمر وانت متشبثة بالكريسي يؤدي الى ضرر كبير لمدينتنا الحبيبة".

هذه الرسالة بمثابة تصعيد ملفت للنظر للخلاف بين كاليش وعيدو، حيث ورد في رسالة عيدو أنه لو كان لدى كاليش اهتمام ولو القليل بالمدينة، لما تمسكت بالمنصب، وأضاف أننا سنحتاج الى سنوات طويلة لمعالجة ما أفسدته كاليش.

كما انتقد عيدو رئيسة البلدية خاصة بما يتعلق بموقفها من المنظمات البلدية، وحسب ما ورد في رسالة عيدو أن كاليش تعتبرهم "أعداء الشعب". وأضاف أنها ببديها قضت على شركة "يفي نوف"، وأهملت منطقة الهدار، وجددت تنظيمات أخرى، وفي الوقت نفسه وجدت من اللائق على حد تعبيره أن



מרכז נור للعلاج

بإدارة: منير مخول



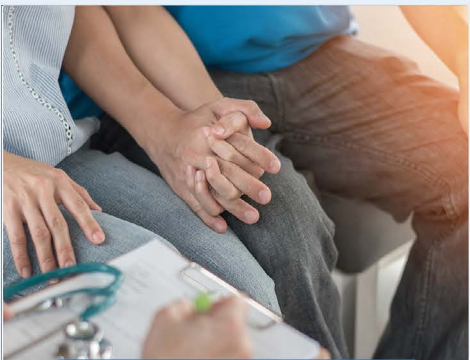
أوجاع الرأس



أوجاع الظهر



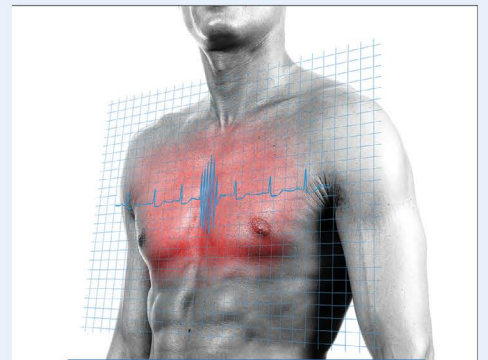
أوجاع الكتف



علاجات العقم
لدى الرجال والنساء



أوجاع الركب



مشاكل التنفس

04-8511133

050-2375979

شارع هجيفن 39, حيفا

מרכז *Nour* לטיפול אלטרנטיבי

رغم "أنف" الكورونا..

جعبة من البرامج والدورات التربوية، التعليمية، التثقيفية الهادفة تنتبها مدرسة مار يوحنا الإنجيلي هذا العام

لمراسل صحيفة "حيفا" - ارتأت إدارة مدرسة مار يوحنا الإنجيلي في حيفا، أن تستغل الفرص المواتية من أجل سدّ الفجوات التربوية والتعليمية، بعد إغلاقات وحجرات كثيرة طالت التلاميذ، وأثرت بشكل أو بآخر على نمط حياتهم وانعكست تداعيات جائحة الكورونا وما ترتب عنها على كافة الجوانب التربوية، الاجتماعية، النفسية والتعليمية.

فقامت المدرسة باختيار جعبة من البرامج والفعاليات الهادفة، والتي تركز بشكل خاص على الشراكة، والاحترام المتبادل، تقبل الخسارة بروح طيبة، التعرف على طرائق للتواصل، الاضغاء، تحدي الصعوبات ومواجهة التخطبات، واعتماد التعاون وسيلة ناجعة وناجحة لكل مسارات تربوي تعليمية. منها: "سما زرقاء"، وهو برنامج ينمي الشعور بالمقدرة، كيفية التعامل مع مشاعر الغضب والإحباط، تطور الذاكرة، ويعزز الثقة بالنفس وغيرها. برنامج "العالم الصغير"، والذي يهدف إلى تطوير التفكير الإبداعي، تطوير مهارات علمية والبحث والعمل بمجموعات الشراكة والتفكير التطوير والابداع، توسيع الافاق، إضافة إلى المهارات الاجتماعية. فيما يعتمد برنامج "الوساطة والتجسير" الذي اختارته المدرسة، بالتعاون مع مركز حيفا لحوار وتسوية النزاعات - بيت الكرامة، ومع قسم مركز التعليم في بلدية حيفا- والذي

يعتمد تقديم مهارات لتحسين التواصل واليات لمواجهة الخلافات، تعلم لغة الوساطة واستخدامها في تنمية شخصية الطالب وتحسين العلاقات مع من حوله. هذا إضافة إلى برنامج "روبوتيك"، الذي يطور التفكير الإبداعي ومهارات علمية، وبرنامج "القيادة من خلال Extra Doctor"، والمشروع التربوي التوعوي والتثقيفي "Act4Change" والذي يهدف إلى اكساب الطالب مهارات حياتية في القرن الواحد والعشرين لأخذ دور فعال ومبادر، بدعم ومبادرة جمعية التطوير الاجتماعي في حيفا.

وتأتي جميع هذه الفعاليات والبرامج كخطة لسدّ الفجوات، من خلال العمل على تحسين تحصيل الطلاب، مع توفير أدوات التفكير ضمن العمل في مجموعات داعمة، ومن خلال عمليات المحاكاة المرحلة التي تنمي القدرات المعرفية وتقوي المهارات الاجتماعية والعاطفية. هذا، إضافة إلى دورات ستفتتح قريباً في ساعات بعد الدوام لكافة الفئات العمرية، تعمل على توسيع الافاق وتطوير أنماط التفكير، والتشديد على الجوانب العاطفية والاجتماعية على السواء.



نعلي عظيم فاضل

تنعي لجنة المعارف الأرثوذكسية في حيفا والهيئته التدريسية في الكلية الأرثوذكسية العربية، معلمين وإدارة وعاملين، و وفاة أحد أكبر أعمدة الأساس فيها وزيوتونة فلسطين الشامخة والأستاذ والمدير والأديب والانسان الذي اقترن اسمها باسمه لعقود الأستاذ

الأديب، الشاعر، المربي، المناضل العريق

حنا أمين أبو حنا

الذي وافته المنية يوم الاربعاء عن شيخوخة صالحة ومهيبة

اننا نتقدم بهذا بكل طواقمنا بأحر التعازي لعائلته الكريمة ولكل من أحبه واحترمه على مر السنين ولكل من عاشه وعرفه على طبيعته ووقاره ووطنيته الحقة الصادقة راجين المولى عز وجل أن يتغمده بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته

الناعون

لجنة المعارف الأرثوذكسية

المجلس الملي الأرثوذكسي الوطني

الهيئته التدريسية بكافة طواقمها

عائلة الكلية الأرثوذكسية عامة

اننا على ثقة كبيرة أن ذكرى أبي الأمين ستبقى خالدة

في النفوس على مر الدهور

له ألف رحمة ولكم من بعده طول البقاء

رئيس الهستدروت بار دافيد لرئيس الحكومة ووزير المالية:

"عدم اتخاذ خطوات فعلية لمكافحة غلاء الأسعار"

سيدفعنا لاتخاذ إجراءات احتجاجية واسعة"

لمراسل خاص - ناشد رئيس الهستدروت أنون بار دافيد كل من رئيس الحكومة نفتالي بينيت ووزير المالية افيجدور ليرمان، الشروع بخطوات فعلية لمحاربة ما أسماه "بالاستغلال الوحشي" للمواطنين في إسرائيل. وقال بار دافيد في رسالة أرسلها إلى بينيت وليبرمان "نحن نتحدث عن نضال هام يجب علينا خوضه كمجتمع وكدولة على حد سواء".



وجاء في رسالة بار دافيد مع استمرار موجة ارتفاع الأسعار التي تشهدها البلاد يجب علينا أن نواجه الجهات التي تجني أرباحاً تقديرات ملايين الشواقل سنوياً، ولا تبالي بالمواطنين الذين يتم استغلالهم.

وطالب بار دافيد رئيس الحكومة ووزير المالية باتخاذ خطوات فعلية لمحاربة الاستغلال الوحشي

جامعة حيفا تحتفل بعيد الميلاد السبعين للشاعر روني سوميك



الأفق للإعلام - نظمت جامعة حيفا بالتعاون مع إدارة مكتبة الجامعة وكلية الآداب أمسية ثقافية عقدت في مكتبة الجامعة احتفاء بعيد ميلاد السبعين للشاعر روني سوميك، بحضور نوعي وكثيف لملتفت للنظر، وباشتراك عميد الجامعة، مديرة مكتبة الجامعة، رؤساء أقسام في جامعة حيفا، محاضرين ورؤساء أقسام م جامعات في تل أبيب والقدس، ورئيس بلدية حيفا السابق يونا ياهف، ووسائل إعلام مختلفة.

افتتح الأمسية وتولى إدارتها بروفييسور رافي فايفتر، حيث حاور الشاعر روني سوميك، وتم اللقاء قصائده باللغات: العبرية، الإنجليزية، الفرنسية، العربية، الروسية، اليابانية، الألمانية، التشيكية، وعدة لغات أخرى، قام بإلقائها محاضرون من جامعات مختلفة في البلاد.

هذا وشارك الكاتب والفنان عفيف شليوط، مدير عام مؤسسة الأفق للثقافة والفنون، بالأمسية، وكان هو العربي الوحيد الذي شارك في هذه الأمسية.



just vino vino



3 بيتسا عائلية
(بدون إضافات)

بـ 120 ₪

وجبتان بـ 120 ₪

شنيتسلونيم رفيولي صدر دجاج



TRADITIONAL
PASTA

أفخر أنواع الباستا الإيطالية

Pizza | Saldas | Pasta

Just vino vino

04-8524112 | 04-8553553

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

الأسرة

خاطرة

سأظل أسمع صوتك في ظلمة القبر



يُصوِّرها: معين أبو عبيد

الأخيراً إلى المسافرين التوجه إلى بوابة الطائرة للإقلاع في هذه السفرة الانتحارية التي لن تنتهي، أتعبتني وانهارت قواي وكأني ألتقط أنفاسي الأخيرة وأعيش يومي الأخير! وحين هبطت الطائرة في بلاد النسيان كنت أنت من ختم لي تأشيرة دخولي.

هناك لم أكن أطوف شوارع وأزقة وأرصعة بلاد النسيان وحدي، كان ظلك "طيفك"، بر افقي في كل خطوة وحركة، وعيناك تحرسانني بنظر اترك منقطعة النظير في ساعات الليل، وحين ذبلت عيني وضعت رأسي على وسادتي البيضاء، وأقسمت ألف بيمين أي حتى حين أكون في قبوري ولو بعد أن اختلطت عظامي بالتراب، سأظل أذكرك، وأراك في ظلمة القبر، وأسمع صوتك يخترق صوت المكان وقلبي.

تلك الساعة بعقاربها السوداء المزعجة، تشير إلى ما بعد منتصف الليل، أجلس لأكتب عما يجول في خاطري، أمسك بطرف أصابعي القلم بعصبية، أحرق عبر الناظفة المثقوبة بسواد الليل الحالك وضوء القمر الخافت وبالأوراق المبعثرة، تهب نسمة علية، فتوقظني من النعاس وتساعدني على التركيز.

أشعل شمعة لتضيء الكلمات طريقها فوق الأوراق وأسرع بكتابة هذه الخاطرة التي لم أفح بسهولة في اختيار عنوان لها، ربما متعمداً!

أوجه نظري نحو صورة قديمة عزيزة على قلبي لا تفارقتي للحظة، تأملها بلهفة مطولا لتجعلني أعيش في عالم آخر وبالكد ألتقط أنفاسي، وعلى جسدي يلتوي أفعوان مرقط ضخم، يحرق بقشوره نحوي ليمزق داخلي ويمتص دمي، رغم هذا لم أحاول المقاومة وبقيت تأمله: كيف يستعد المهاجمي بشراسة، مددت يدي المرتجفة لأمسح بها دموع جافة على وجنتي الورديتين ونظرتهما تتبع حركاتي الحذرة مع التعيان وكأنها تحاول إنقاذي.

همست بصوت مخنوق، اعذرني يا ملاكي! أود أن أعترف أنني حاولت مرة واحدة أن أنسك لأمتحن رد فعلك الجنوني، فخططت للسفر إلى جهة مجبولة ومهجورة، فإيفنت أن كل طرقاتها تنتهي إليك، وعندما فتحت حقيبتي لرجل الأمن الوقح اكتشفت أنك تختبئني داخلها وصوتك المستغيث بالنداء



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

تزوجوا النساء لحسنهن، فعسى حسنهن أن يردهن، ولا تزوجهن لأموالهن، فعسى أموالهن تطغيهن، ولكن تزوجهن على الدين، ولأمة خرماء سوداء ذات دين أفضل).

أما الأساس الثاني الذي يجب أن تتميز به الأسرة هو الحقوق والواجبات لكل واحد، وهذه القاعدة يجب أن ترسخ في عقل كل من يقدم على الزواج من الرجال والنساء حيث يجب أن يعرف كل واحد ما له وما عليه مما يساهم مساهمة جادة في بقاء المودة والرحمة والمحبة بين الزوجين ومنها النفقة التي هي واجبة على الزوج. قال تعالى (لينفق ذو سعة من سعته ومن قدر عليه رزقه فلينفق مما آتاه الله لا يكلف الله نفسا إلا ما آتاها سيجعل الله بعد عسر يسرا)، لذا أجاز الشرع للمرأة أن تأخذ من مال زوجها ما يكفها وعيالها من نفقة ولو بدون علم زوجها فعن عائشة قالت: جاءت هند إلى النبي فقالت: يا رسول الله، إن أبا سفيان رجل شحيح، لا يعطيني ما يكفيني وولدي إلا ما أخذت من ماله وهو لا يعلم، فقال: خذي ما يكفيك وولدك بالمعروف). وهنا لا بد من التنبيه إلى قضية يحاول البعض الطعن من خلالها للجهل الذي هم عليه حيث يقول البعض أن الدين يعطي القوام للرجال على النساء دون أن يعلموا شيئا من قوله تعالى ليدرؤوا أن القوام ليست تشريفنا إنما هي تكليف تحول الرجل إلى قائم على حقوق أهله من زوجة وأولاد. قال تعالى (الرجال قوامون على النساء بما فضل الله بعضهم على بعض وبما أنفقوا من أموالهم)، فالقوام لا تعطي الحق للزوج الحق في التسلط على زوجته واذلالها والتقليل من كرامتها كما يعتقد بعض الجهلة والإلا كيف يمكن أن نفسر مشورة رسول الله لزوجته أم سلمة يوم الحديبية إذ جنبت المسلمين حرباً كان بإمكانها أن تحرق الأخضر واليابس. وهذا ينقلنا إلى أساس آخر تقوم عليه الأسرة ألا وهو أساس المودة والرحمة، قال تعالى (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون). وقال (وعاشروهم بالمعروف فإن كرهتموهن فعسى أن تكرهوا شيئا ويجعل الله فيه خيرا كثيرا). وقد كان رسول الله يمازج ويلاطف أهل بيته ويساهم مع أهل بيته في شؤون البيت.

لا شك بأننا نرى بالأسرة الأمل الوحيد الذي يمكنه أن يؤثر إيجابا وسلبا على نظام الحياة في أي مجتمع كان، لأن الأسرة هي اللبنة الأساسية في بناء المجتمع، وبقدرا تكون الأسرة قوية متماسكة ومحافظة على القيم والأخلاق وحسن التربية، يكون هذا هو المجتمع الذي نطمح أن نعيش في ظله.

من هذا المنطلق نعطي الأسرة الاهتمام العظيم لدورها الكبير في بناء المجتمع والأمة واستمرار الحياة البشرية على الأرض، لذا دعانا ربنا وحننا على حمايتها فقال (يا أيها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة وخلق منها زوجها وبث منهما رجالا كثيرا ونساء). والأسرة التي تقوم بدورها تخدم نفسها وتربيها في الدارين، الحياة الدنيا والحياة الآخرة، لذا أمر ربنا الآباء على حسن تربية أبنائهم فقال مخاطبهم (يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارا وقودها الناس والحجارة عليها ملائكة غلاظ شداد لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون). فمن حسي ذريته من الانحراف وعمل على أن تكون الأسرة المكوّنة من الأبناء والآباء كالجسد الواحد فذريته تقوم على رعايته في الكبر طاعة لربها الأمر (وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا، أما يبلغن عنك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما، واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا). وبعد مفارقة الآباء للحياة الدنيا يقف الابن البار يدي ربه يدعو ليعرف لوالديه وأن يكرم نزلها في جنة عرضها السموات والأرض أعدت للمتقين، فعن أبي هريرة قال: قال رسول الله: (إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له). وإذا لحق بهما تكون التربية الحسنة سببا من أسباب نعيم الجنة لأنهم قالوا وعملا على أن تكون ذريتهم مصدر سعادتهم كما قال ربنا (والذين يقولون ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرة أعين واجعلنا للمتقين إماما)، فيجمع الله بينهم في الآخرة في مقعد صدق عند مليك مقتدر. قال تعالى (والذين آمنوا واتبعتهم ذريتهم بإيمان ألحقنا بهم ذريتهم وما ألتناهم من علمهم من شيء). وحتى تكون عندنا أسرة متينة متماسكة يجتمع أفرادها مع بعض على الخير والمحبة والرحمة، لا بد أن تؤسس على قواعد متينة وفي مقدمتها الاختيار السليم القائم على تقوى الله وخشيته. وبمعي آخر على أساس الدين لذا قال رسول الله (تنكح المرأة لأربع، مالها، ولحسبها، ولجمالها، ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك). ويضم أن غايات الناس في اختيار الزوجة أربع غايات، المال والجمال والحسب والدين ولكن أقواها وأمتها الدين، لأن من يخشى ربه يبقى مخلصا لشريك حياته مهما تغيرت الأحوال، ولو جمع المرء بين الدين وهذه الغايات فذلك خير على خير، والاختيار الحسن يكون واجبا على الرجال والنساء لذا قال رسول الله (إذا خطب اليكم من تزويج دينه وخلقه فزوجوه، إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض، وفساد عريض). وحذر الرسول من أن يكون الاختيار فقط على أساس المال أو الجمال أو الحسب فقال كما عند ابن ماجه (لا

حكمة العدد
كايد عبود
إذا أردت أن تكون امرأتك ملاگا، عليك أن تُنشأ لها جنّة، لأنّ الملائكة لا تعيش في الجحيم.



نعي وتعزية

ينعى "الاتحاد العام للكتاب الفلسطينيين - الكرمل 48"، بمشاعر الأسى والحزن، أحد أعمدة الأدب الفلسطيني الحديث، زيتونة فلسطين، الذي رحل عن عالمنا مساء يوم الأربعاء 2/2/2022 في حيفا

الأديب، الشاعر، المربي، المناضل العريق

حنّا أبو حنّا

صاحب الدور الوطني سياسيا وأديبا وتربويا، وصاحب البصمة في مسيرة شعبنا في مختلف مراحل نضاله ومسيرته الحافلة.

"الاتحاد العام للكتاب الفلسطينيين - الكرمل 48"، ينكس أعلامه برحيل القامة الأدبية الكبيرة، ويتقدم بتعازيه الحارة لجمهور الكتاب والشعراء في فلسطين وللعائلة التربوية ولآلاف تلاميذه وأبناء عائلته في البلاد والخارج، إنه فقدان أليم وخسارة جسيمة.

الأمانة العامة
للالاتحاد العام للكتاب
الفلسطينيين - الكرمل 48

لتبّق ذكراه خالدة

تابعونا
جريدة حيفا

مؤسسة الأفق للثقافة والفنون

تعلن عن إنشاء مدرسة للتمثيل المسرحي لكافة
الاجيال في شفاعمرو وحيثما

طلاب المدرسة يكتسبون:

- القدرة على التركيز
- تطوير الخيال
- الاندماج في المجتمع والعمل ضمن مجموعات
- الصبر
- ثقافة عامة
- اللفظ السليم, الطلاقة والتدقيق
- الجرأة والثقة بالنفس
- القدرة على التعبير



المؤسسة ترافق المواهب الواعدة وترعاها

في نهاية كل موسم دراسي يتم تقديم
عروض مسرحية من إنتاج المشاركين في الدورات

للتسجيل والاستفسار 054-2239899 - 04-8523022

لييب أبو حمود ... ميلادك شمعة فرحتنا



زايد صالح خنيفس

وحافظوا على رحابه التي تجمعنا بالمحبة، فعيد ميلادك يا أبا أشرف وقفة احتفالية تشرفنا، والبصمات الخضر باقية، ترشدنا إلى الفوز الكبير.

تحية وفاء لك... تحية كشفية لك، وأضأت شمعة إنجاز أخرى بسعيك الحثيث نحو وصولك قمة النجاح، لتطل علينا بتواضعك المعهود... وعيد ميلاد سعيد، مقرون بالصحة والعافية، مفروش بالعمر الطويل انشاء الله.



قبل أكثر من أسبوع، التقطت نظراتي صورة للأخ أبي أشرف، لبيب أبو حمود، فقزرت الاحتفاظ بها في اليوم صوري، لأنها عكست حقيقة رجل سطر حياته بعرضها وليس بطولها... أنا من الذين يؤمنون بأن شخصية الإنسان تتبلور من سلسلة مواقف وبصمات خضراء نلمسها بكل الزوايا.. وللفراسات المحلقة فوق السهول والهضاب والوديان أثرها الجميل، الذي يسحر أرجاء الطبيعة.

احتفظت بالصورة، ولم أعرف أنها ستقربني أكثر من شمعة ميلادك يا أبا أشرف، ربما لأنها مشاعر وأحاسيس صادقة تفور في داخلي، تجاه من نقدرهم ونعزّمهم في مسافات نحو القلوب المخلصة..

هناك اشخاص نست الأيام والسنين أن تسجل أعمارهم بأرقامها ويومياتها، منحتهم مسيرتهم وإيمانهم القوي بدرهم، روح العطاء وأنهازا من الإخلاص.. وشلالات الخير تجري في مروجهم..

أبو أشرف لك الشكر والتقدير، وأوسمة الفخر تزين صدرك الذي اتسع للجميع... شيل سائر مع سرية كشفية، وكنت من الأوائل... مرشداً وقائد مسيرته... ومحرمه خضراء، التقت حول عنقك، وشارة الكشفي ارتاحت على أكتاف من آمنوا بالطريق...

أشبال علمهم قيم الكشاف، والتطوع والانتماء... عيد ميلادك محطة تلتفت للماضي ووجوه كانت بالسرب، وشاءت الأقدار أن يغيبوا جسداً، ولكنهم ظلوا أحياء في صور الذكريات، وفي أزقة الأيام المزدحمة باللحظات الجميلة، وفي قلعة الشموخ، وحي مرشان والعزازة، وطلعة الخندق في حي المكتب، ونحو العين في قرة الحنين، مررت في هذه الأحياء، لأنك اعتبرتها ملقى باحة التعايش والتأخي.

ومقام النبي شعيب عليه السلام في حطين التاريخية، يعرف أشباله ومن تطوعوا وصانوا قدسيته.

نعي وتعزية

تنعي مؤسسة الأفق للثقافة والفنون بيهنتها الإدارية، مجلسها العام، والعاملين فيها من فنانيين وإداريين، رحيل الأديب والشاعر والمربي والمناضل العريق



الأديب، الشاعر، المربي، المناضل العريق

حنّا أبو حنا

الذي رحل عن عالمنا مساء يوم الأربعاء 2/2/2022 في حيفا

اننا نتقدم بأحر التعازي لعائلته الكريمة ولكل عشاق الكلمة ولكل من عايشه وعرفه على طبيعته ووقاره راجين المولى عزوجل أن يتغمده بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته

مؤسسة الأفق
للثقافة والفنون

له الرحمة ولكم من بعده طول البقاء

سلامٌ على دوحة الشعر وسنديانة الأدب



د. إياس ناصر

التفيس من صنائعك الغراء في ميادين الأدب والشعر والبحث والتدريس. سأذكرك ما حبيبت... كما يذكر الفجر صدّاح البلال، وكما تذكر الأنسام نوافح النرجس والاقحوان.

وإن أغممك الردى في غياهبه، فستبقى الفرقد السطّاع في أفق الأدب، نستضيء بسيرته في حوالك الليل الدامس، ونهتدي به في الأرجاء الفسيحة إلى مورد الإبداع، ومهل الشعر، ومصدر الثبات والبقاء على ثرى الوطن الحبيب. سقاك الله كل حين من شأبيب رحمته كما كنت تسقي الأرض عشقا وشغرا وانتماء.

الصورة: مع الأديب حنا أبو حنا، والذي الحبيب الأديب يوسف ناصر، في أسسية إطلاق ديواني الشعري في نادي حيفا الثقافي (حيفا، 17/12/2015) الصورة: مقدّمة الشاعر حنا أبو حنا لديواني «قُبلة بكامل شهرزادها» الصادر عن مؤسسة الأفق في حيفا.

سلامٌ عليك يا أستاذي الحبيب... سلام عليك أيها الأديب الأريب حنا أبو حنا، يا سنديانة الأدب الفلسطيني، ويا دوحة الشعراء وأيكة الأدباء، ويا طوّد الوطن المشمخ في الانتماء والثبات على تراب الوطن الحبيب.

مضى بك الردى إلى جوار ربك، وذكرك الوهاج لا يمضي ولا يغيب عن هذا العالم؛ تُردّد أسنة الأيام مآثرك الجليلة على مدارج الثقافة والتعليم، ويتشقى النرجس والنسرين من قلبك المعطار الذي لا تنوي أراهيرة ولا يخبو وميضه، وقد كنت تسقي الزيتون رسوخا وشموخا بمداد أدبك، وتعلم الغار والسنديان كيف يكتب الرجال الأبرار حياتهم بجزر الانتماء الأصيل والإبهاء المؤثّل والعطاء الدفّاق.

لا يزال صوتك يتردد في قرارة روعي أيها الأديب المعطاء، أيام كنت التفتيك في ذلك السفح الكرملي من حيفا، فأهل من شموخك المتواضع، وأستقي من إبداعك الزخار، وأستلمي من كلامك العذب الرقيق؛ فتشملني بفضلك الوارف، وتلقاني بالتشجيع والدعم، وتقرأ ما أجد به من قصائد، وإن أُنس لا أُنس تلك الدرر النفيسة التي رصّعت بها ديواني الشعري «قُبلة بكامل شهرزادها» لتكون قلادة من نورأردان بها كل حين... وسبقى محفوظا على جنبات القلب ما كنت تقوله لي ونحن نطوف في خمائل الشعر: «إياس... أنت تنهي الشعر والشعرينميك».

إمض إلى جوار ربك أيها الرجل المفضل الباربوتنه، المخلص الوفي لأبناء شعبه... امض إلى جوار ربك عاطر السيرة، طاهر الأثواب، كريم الشمانل، أين المظر العبدان من أياديك البيضاء، وأين الذهب



THE MASTER

منعولون



الحلפת صليندريم | منغونيم | فريضوت

معركوت ميغون واببستحا

تهكنت مضمومت | اينتركوم | اذعكوت


































































THE MASTERZ

055-3001999



פני מי מרקט

<p>פילה טלמון טונגי טרי</p>  <p>1 ק"ג 69 ₪</p>	<p>פילה נסיכת הילוס טרי</p>  <p>1 ק"ג 65 ₪</p>	<p>בוריס טרי</p>  <p>4 ק"ג 100 ₪</p>	<p>דג ברק טרי</p>  <p>3 ק"ג 129.90 ₪</p>	<p>דניס טרי</p>  <p>3 ק"ג 110 ₪</p>	<p>קרפיון טרי</p>  <p>4 ק"ג 100 ₪</p>	<p>דג אמנון</p>  <p>4 ק"ג 100 ₪</p>
<p>סלמון שלם טרי 5 עד 6 ק"ג</p>  <p>1 ק"ג 49.90 ₪</p>	<p>תפוזי א"א לכן ארוז תפוזי א"א ליש גדא ארוז, טונגי לכו-אדום</p>  <p>1 ק"ג 2.90 ₪</p>	<p>תפוזי רשת בצלי ישי הסה רעבית</p>  <p>1 ק"ג 3.90 ₪</p>	<p>בנות אשכולית לבנה-אדומה תפוזי תפוזות פומלית</p>  <p>1 ק"ג 4.90 ₪</p>	<p>פלפלון צבעוני ארוז אבוקדו</p>  <p>1 ק"ג 7.90 ₪</p>	<p>תפוזי ישראל</p>  <p>1 ק"ג 7.90 ₪</p>	<p>שום ארוז, סלק ואקום ברוקולי ארוז</p>  <p>2 ב 10 ₪</p>
<p>פטריוזיה שמיר מסבחה נענע</p>  <p>4 ב 10 ₪</p>	<p>אחורי כבש בלי עצם</p>  <p>1 ק"ג 85 ₪</p>	<p>בשר על טרי</p>  <p>1 ק"ג 44.90 ₪</p>	<p>רבע כבש פרוס</p>  <p>1 ק"ג 64.90 ₪</p>	<p>בשר בקר טחון</p>  <p>3 ק"ג 110 ₪</p>	<p>פרגית עוף טרי</p>  <p>4 ק"ג 100 ₪</p>	<p>שוקיים עוף טרי</p>  <p>2 ק"ג 40 ₪</p>
<p>אסיכוכו</p>  <p>2.5 ק"ג 100 ₪</p>	<p>כבד עוף טרי</p>  <p>3 ק"ג 50 ₪</p>	<p>עוף טחון</p>  <p>2 ק"ג 40 ₪</p>	<p>חזה הודו טרי</p>  <p>2 ק"ג 50 ₪</p>	<p>בבית נועם</p>  <p>400 גרם 15 ₪</p>	<p>חלב טה 1.5 ליטר</p>  <p>2 ב 8.90 ₪</p>	<p>יגורט תמבה 1.5 ליטר 7% 4%</p>  <p>12.90 ₪</p>
<p>שמנת טרה 200 מ"ל</p>  <p>34 ב 6.90 ₪</p>	<p>מעדן מי טעמים</p>  <p>5 ב 10.90 ₪</p>	<p>מעדן מולר פרופ</p>  <p>3 ב 10.90 ₪</p>	<p>מעדן יגורט טעמים 200 גרם</p>  <p>3 ב 13.90 ₪</p>	<p>מעדן באדי יגורט 500 גרם</p>  <p>6.90 ₪</p>	<p>שוקי טרה טעמים 1 ליטר</p>  <p>7.90 ₪</p>	<p>קוטג' טרה 5% 3% 250 גרם</p>  <p>3 ב 12 ₪</p>
<p>בבית טרה 250 3% 5%</p>  <p>3 ב 10.90 ₪</p>	<p>מלר מיקס טעמים</p>  <p>3 ב 12.90 ₪</p>	<p>מעדן יגורט בטעמים</p>  <p>3 ב 10 ₪</p>	<p>יגורט טרה 3 ליטר 4%+6%</p>  <p>17.90 ₪</p>	<p>בבית מותכת פינאר 200 גרם</p>  <p>2 ב 12 ₪</p>	<p>בבית לווקר 12'י</p>  <p>10.90 ₪</p>	<p>המון מעדן יול 123 גרם</p>  <p>3 ב 9.90 ₪</p>
<p>מעדן יופיל או טופ</p>  <p>3 ב 10.90 ₪</p>	<p>בבית צהובה 400 גרם גולדן</p>  <p>9.90 ₪</p>	<p>בבית נארה 500 גרם פרוסת</p>  <p>12.90 ₪</p>	<p>שמייית מיני קארול</p>  <p>2 ב 20 ₪</p>	<p>פינבר חדר 1.8 ק"ג</p>  <p>14.90 ₪</p>	<p>פוסטאר מארו תמישה</p>  <p>2 ב 20 ₪</p>	<p>עגיות שוקי צ'יפס מרבה 150 גרם</p>  <p>2 ב 10 ₪</p>
<p>קינדו בואנד 39 גרם</p>  <p>4 ב 10 ₪</p>	<p>מארז פרכיות אורז 200 גרם</p>  <p>2 ב 10 ₪</p>	<p>בסקוויט עם קרם שוקולד 250 גרם</p>  <p>2 ב 10 ₪</p>	<p>בסקוויט ממולה אגוזים קרם לו</p>  <p>2 ב 10 ₪</p>	<p>בסקוויט קפטן רוני עם קרם 1532</p>  <p>2 ב 15 ₪</p>	<p>מקו קרית בסקוויט ביורה 175 גרם - 200 גרם</p>  <p>3 ב 10 ₪</p>	<p>קוביות וופל קוארטני 220 גרם</p>  <p>2 ב 25 ₪</p>
<p>פיצה משפחתית בבית זיתים מעדנת 500 גרם</p>  <p>2 ב 25 ₪</p>	<p>באקט עליים מרודד 1 ק"ג מעדנות</p>  <p>2 ב 25 ₪</p>	<p>לאוקר 262 גרם</p>  <p>9.90 ₪</p>	<p>שוקולד קוטדור בושה 200 גרם</p>  <p>11.90 ₪</p>	<p>בסקוויט חצי מצופה שוקולד</p>  <p>3 ב 10 ₪</p>	<p>וופל מנעמים 200 גרם</p>  <p>4 ב 10 ₪</p>	<p>תמרים 1 ק"ג</p>  <p>10 ₪</p>

حملات ضخمة

مي ماركت حيفا مفتوح
7 أيام في الأسبوع

<p>פחיות קולה, ז'יר, ספרט, 330 מ"ל מ"ל 12</p> <p>22⁹⁰</p>	<p>פחיות פאונה 330 מ"ל / מ"ל 12</p> <p>17⁹⁰</p>	<p>פחיות קוקה קולה 250 מ"ל / מ"ל 12</p> <p>40^{ב2}</p>	<p>קוקה קולה, ז'יר 1.5 ליטר</p> <p>29⁹⁰</p>	<p>מים מינרליים 24 יחידות 200 מ"ל סירמה</p> <p>12⁹⁰</p>	<p>קרטון בירה קרלסברג פחיות 500 מ"ל / מ"ל 24</p> <p>120</p>	<p>קרטון בירה היינקן פחיות 330 מ"ל / מ"ל 24</p> <p>79⁹⁰</p>
<p>קרטון בירה סול 330 מ"ל / מ"ל 24</p> <p>89⁹⁰</p>	<p>קרטון בירה סטלה 330 מ"ל / מ"ל 24</p> <p>99⁹⁰</p>	<p>50 גרם יאקובס שקית</p> <p>10^{ב2}</p>	<p>ג'קובס גולד, ג'קובס ירוק 200 גרם</p> <p>17⁹⁰</p>	<p>קפה אלטרו 900 גרם</p> <p>50^{ב2}</p>	<p>תה ויסוצקי 100 שקית</p> <p>7⁹⁰</p>	<p>קרטון סורה ספארק 250 מ"ל</p> <p>39⁹⁰</p>
<p>סחוט 2 ליטר פריחת המצמצם מתקתק</p> <p>14⁹⁰</p>	<p>פריג'ל 1.5 ליטר</p> <p>12^{ב2}</p>	<p>שמן תירס לז'יר 3 ליטר</p> <p>50^{ב2}</p>	<p>שמן קנולה 1 ליטר</p> <p>18^{ב2}</p>	<p>שמן חמנית 1 ליטר</p> <p>15^{ב2}</p>	<p>שמן חמנית 2 ליטר</p> <p>30^{ב2}</p>	<p>שמן קנולה 5 ליטר</p> <p>39⁹⁰</p>
<p>קמח 1 ק"ג</p> <p>10⁹⁰ ב4</p>	<p>סוכר 1 ק"ג</p> <p>10⁹⁰ ב4</p>	<p>אורז ק"ג הירבא</p> <p>12^{ב3}</p>	<p>אורז הירבא 5 ק"ג</p> <p>50^{ב2}</p>	<p>אורז 5 ק"ג מנסה</p> <p>34⁹⁰</p>	<p>תירס פריזה</p> <p>12^{ב3}</p>	<p>מגון ירקות שימורים, אפונה, אפונה גזר, פריזה</p> <p>12^{ב3}</p>
<p>פירורי לחם, מסטר שף 800 גרם</p> <p>7⁹⁰</p>	<p>רקת גבניות פרי, זה 100 גרם</p> <p>10^{ב10}</p>	<p>פרי-חן מלפפון, מלה-הוויני עם תוספת</p> <p>12^{ב3}</p>	<p>קוטילי פירות SW</p> <p>10⁹⁰ ב3</p>	<p>ספגטי 500 גרם</p> <p>10^{ב5}</p>	<p>שוקי מרק מאנא, 400 גרם</p> <p>15^{ב2}</p>	<p>טוויה אלאמיד, 900 גרם</p> <p>14⁹⁰</p>
<p>קטשופ הינד, 700 גרם</p> <p>7⁹⁰</p>	<p>שניצלונים עוף טוב, 700 גרם</p> <p>9⁹⁰</p>	<p>קומקום חשמלי נורטה, 1.8 ליטר</p> <p>39⁹⁰</p>	<p>קערה נירוסטה לסלט 3 חלקים</p> <p>29⁹⁰</p>	<p>ענבר בינוני, אקטריא</p> <p>100^{ק"ג1}</p>	<p>נדרליון 800 גרם, כל השלבים</p> <p>49⁹⁰</p>	<p>שמופ וג'נסו 750 מ"ל</p> <p>9⁹⁰</p>
<p>שמן תינקות ג'נסון, 300 מ"ל</p> <p>15^{ב2}</p>	<p>משחת שיניים הרבל, 100 מ"ל</p> <p>10^{ב2}</p>	<p>משחת שיניים קוליניט, אופטיק ויט 750 מ"ל</p> <p>9⁹⁰</p>	<p>משחת שיניים קוליניט, תקס פוס 100 מ"ל</p> <p>15^{ב2}</p>	<p>טיטולים פאמפרו</p> <p>100^{ב4}</p>	<p>רביצית מגבונים לחים, רביצית 72 - ארוזה עם סגירה והמטית</p> <p>10</p>	<p>אבקת בביסה טט ג'ול, 6 ק"ג 156 גרם</p> <p>36⁹⁰</p>
<p>נייר טואלט מאי, 32 גרמים, 3 שכבות</p> <p>60^{ב3}</p>	<p>תחליב ג'ור פלמוליב, 750 מ"ל</p> <p>11⁹⁰</p>	<p>שמופ תחליב מרכן, הוואי, 700 מ"ל</p> <p>16^{ב2}</p>	<p>אל סבון פמילי משאבה, 1 ליטר</p> <p>16^{ב2}</p>	<p>שלישית אל סבון, סטניף</p> <p>14⁹⁰</p>	<p>סכיני גילוח 4-דית, גילט</p> <p>10</p>	<p>ריצפו 3 ליטר טט</p> <p>20^{ב2}</p>
<p>פיירי 1350 מ"ל</p> <p>8⁹⁰</p>	<p>פיניש, 80 גרם ליות, ALL IN</p> <p>39⁹⁰</p>	<p>פלמוליב 1 ליטר, סלנדו</p> <p>9⁹⁰</p>	<p>פסינה 4 ליטר</p> <p>8⁹⁰</p>	<p>פורטה פלוס 1 ליטר</p> <p>10⁹⁰</p>	<p>ריצפו דוהה, חקקים 2 ליטר</p> <p>17⁹⁰</p>	<p>מסטיס טט ג'אול, לימן-לונדו 1 ליטר</p> <p>25^{ב2}</p>

החלה סאריה חתי 9.2.2022 או חתי נאזא המזון * חאצק לשרופת החלה * לא ארזוגיחה פי החלה * המור לתווזח פחז
* יחיק ללשרכה יפאז/תחדיד החלה בכל וזח, אהמאל החזא וארד ומרוד

النتائج الأولية للبحث حول فعالية الجرعة الرابعة لتطعيم الكورونا تبين

الجرعة الرابعة من تطعيم الكورونا تحمي الأشخاص بجيل 60 فما فوق من الإصابة بالجرعة أكثر بثلاثة أضعاف

كلاليت

في جميع أنحاء البلاد لتلقي الجرعة الرابعة وحماية أنفسهم من خطر الإصابة بالجرعة بالكورونا وتقليل إمكانية انتقال العدوى".

العربي ومنسق موضوع الكورونا في المجتمع العربي في كلاليت: "بناءً على نتائج البحث، نحن في كلاليت ندعو مؤمنها من أبناء 60 فما فوق، إلى التوجه لمراكز التطعيمات المنتشرة

والتي نشرت في المجلة الطبية المرموقة New England Journal of Medicine . د. عوني يوسف مدير ملف كلاليت في المجتمع

يتبين من التحليل الأولي الذي أجراه فريق من الباحثين من وزارة الصحة ومعهد "فايتسمان" للعلوم ومعهد "التخنيون" والجامعة العبرية ومعهد غارتنر في مركز "شيبا" الطبي أن الجرعة الرابعة من تطعيم الكورونا تحمي الأشخاص بجيل 60 فما فوق من الإصابة بالجرعة أكثر بثلاثة أضعاف، كما تحمي أكثر بضعفين تقريباً من خطر انتقال العدوى، مقارنة بكبار السن من ذات الفئة العمرية الذين تطعموا بثلاث جرعات فقط.

ويذكر أنه في أوائل شهر كانون الثاني، وفي ظل الانتشار السريع لمتحور الأوميكرون، تم البدء بإعطاء جرعة رابعة من التطعيم للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عاماً فما فوق وللمجموعات السكانية ضمن دائرة الخطر وللطواقم الطبية. ويستدل من التحليل الأولي للبيانات، الذي فحص نجاعة الجرعة الرابعة، أن هذه الجرعة تعزز الحماية من إمكانية انتقال العدوى بنحو ضعفين في أوساط هذه الفئة العمرية، مقارنة بأولئك الذين أخذوا ثلاثة تطعيمات فقط. بالإضافة إلى ذلك، تمنح الجرعة الرابعة حماية أفضل بثلاث أضعاف أو أكثر من الإصابة بالجرعة بالمرض مقارنة بالمطعمين بالجرعة الثالثة.

ويشار إلى أن مجموعة المقارنة تضم أشخاص مَرَّ 4 أشهر أو أكثر على تلقيهم جرعة التطعيم الثالثة. ويستند تحليل البيانات إلى معطيات حوالي 400,000 متطعم بالجرعة الرابعة، وحوالي 600,000 متطعم بالجرعة الثالثة فوق جيل الستين. ويشار إلى أن البحث الحالي هو تكملة لأبحاث سابقة أجراها فريق الباحثين





الرؤية الفنية الفريدة في السرد التشكيلي للفنان ابراهيم حجازي



1982 - 1990، كما عمل مدرساً وموجهاً للتربية الفنية في المدارس العربية من قبل وزارة المعارف في الفترة ما بين عام 1985 وحتى عام 1997، وفي الوقت ذاته وتحديداً عام 1994 عمل محاضراً ومركزاً لقسم الفنون في المعهد العربي في سخنين، ثم عُيِّن عضواً في لجنة تحكيم وتقييم الأعمال الفنية في قسم التصميم وتخطيط المباني في وزارة المعارف في الفترة ما بين 1995 - 1999، كما عمل موجهاً في مشروع تحسين ملامح المدرسة العربية من قبل وزارة العلوم والفنون 1996 - 1997، ثم محاضراً في كلية مار الياس. عيّن قسم الهندسة المعمارية في الفترة ما بين 1997 - 2007، وعضو فعال في رابطة الفنانين العرب إبداع حتى يومنا هذا.

خاض الفنان ابراهيم حجازي غمار الفن التشكيلي بخبرة فنية وهندسية متينة، وخرج لنا بلوحات وأعمال فنية تناثر فيها إحساسه بشكل واضح، تناولت أعماله المكان والأرض والانسان والبيت العربي القديم والطبيعة الريفية والحضرية وكل ما يحمل في تفاصيله من تعبيرات بصرية وحسية، رسم بريشته قرى فلسطين وبلداتها واستهدف الطبيعة الريفية لبعض القرى، وبشكل خاص تعددت لوحاته التي وثقت جوانب جمالية مختلفة من مدينة القدس والمسجد الأقصى وطبريا وبحيراتها، كما كانت له مشاركات فاعلة في انجاز بعض الأعمال البيئية والنصب التذكارية منها نحت بارز 2*5م في مدرسة الطور - القدس تحت اشراف بلدية القدس وذلك عام 1984، كما شيد نصباً تذكاريًا لضحايا مجزرة كفر قاسم عام 2006، وتمثالاً بيئيًا على شكل جرة في مدرسة البيادر في قرية شعب، ونصباً تذكاريًا للشاعر الفلسطيني الراحل محمود درويش تم تنفيذه في شعب عام 2013 في مدخل القرية.

في كل لوحة من لوحاته الفنية التي تستحضر عبق الماضي وتسرّد تفاصيل التراث الفلسطيني العريق تجد معالم

تتراقص الألوان على سطوح لوحاته حاملة معاني تتوارى خلفها ألف قصة ورواية، في كل خط هناك مضمون وبين كل زاوية ولون تكتمل التفاصيل لتروي لنا حكايات وأحداث أثارت احساسه فوّقها بريشته.

فنان متكامل يرسم بمعايير خاصة، تمكّن من تكوين هويته الفنية من خلال الدمج بين فنون العمارة والفن التشكيلي، اتسمت لوحاته بالشفافية وعدد كبير منها كان يحمل طابع التجريد الهندسي، تأثر بالمدرسة الانطباعية وظهر جليا اهتمامه بالألوان ومهارته في تصوير المكان وإبراز التفاصيل وتجسيد الواقع بطريقة عبقرية تحمل كما هائلا من التغذية البصرية.

ولد الفنان ابراهيم حجازي بين ربوع مدينة طمرة وتلقى تعليمه فيها، كان طالبا موهوبا يرى فيه أساتذته ذلك الفنان المبدع، نمت موهبته بالدعم والتشجيع من عائلته ومعلميه حتى أصبحت أنظاره تنجّه نحو الفنانين العالميين، وأخذ يطور وينمي موهبته من خلال التحاقه بدورات تدريبية في مجال الفن حيث تمكّن من إقامة أول معرض له عندما كان في الصف الثاني عشر، ولترتكز موهبته على أسس علمية ويوسع لها آفاق الإبداع التحق بأكاديمية بتصليل القدس للفنون والتصميم وتخرّج منها عام 1977، بعدها تم تعيينه كمصمم في مشروع ترميم كنيسة القيامة من قبل بطريركية الروم الأرثوذكس، ثم عُيّن مديراً لمركز بيبي للفنون الجميلة في القدس عام 1981، الى أن التحق بكلية الهندسة المعمارية وتصميم المدن بمعهد الهندسة التطبيقية - التخنيون في حيفا، ليتخرّج منها عام 1987، ونال عضوية نقابة الفنانين في الفترة ما بين



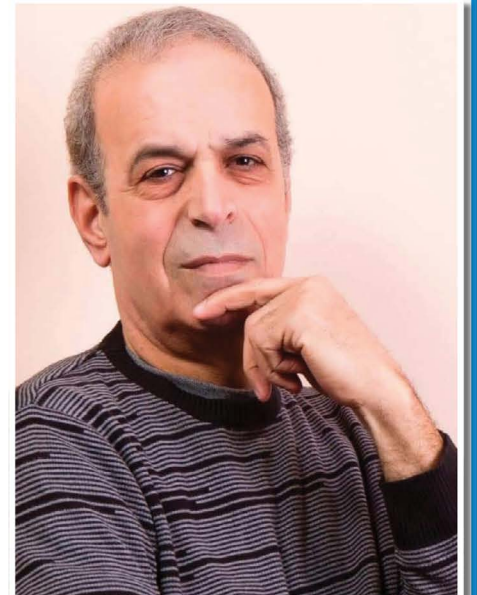
في جمعية ابداع في مجدل شمس - الجولان عام 1999، ومعرض "لقاء الربيع" - جاليري يغنال لون - كيبوتس جينوسار عام 2004، معرض فردي بعنوان "قديم وجديد" في جاليري ابداع في كفر ياسيف، ومركز العلوم والفنون اشكول بايس في طمرة عام 2018، ومعرض "ألم وأمل" لفناني ابداع في صالة العرض ابداع كفر ياسيف 2020، وغيرها الكثير من المعارض التي تنوعت أهدافها ومضامينها وعناوينها من شمال الى جنوب البلاد.

للفنان ابراهيم حجازي رسالة فنية واضحة تهدف الى تعزيز وازبار أهمية المكان الذي نعيش فيه وأهمية تفاصيله وحاول من خلال لوحاته تدوير أهمية المكان في أعماق المشاهد لروحته، تلك اللوحات التي تحاكي ذاكرة المكان وما تسرده عن ماضي عريق وحاضر يناهذ ذلك الماضي الذي لن يعود، ومسيرة المواطن الفلسطيني وانتمائه لوطنه، لوحات هي بالمتخصر جسر ممتد بين الماضي والحاضر، هي دليل لكل من يطرّق باب التاريخ الفلسطيني، ومدرسة لكل من يسعى الى التميز والإنفراد بالإبداع في الفن التشكيلي.



إلهامه، وتستدل على الجزء الذي أجيّ مشاعره ليتناول هذا الجزء من بين الكثير من الأجزاء مثل لوحة تلة الصيحات، شجرة التين، الشباك، شفافيات، غراب البين، ولوحة الباب. كما للفنان ابراهيم حجازي إسهامات كثيرة في تسليط الضوء على قضايا اللاجئين ورفع الوعي بالقضية الفلسطينية في المحافل الدولية من خلال المعارض التي شارك بها في عدد من الدول منها معرض الفنانين الفلسطينيين في لندن عام 1984، ومعرض جرائد باليه - صالون دي بوزار باريس فرنسا عام 1985، ومعرض الفن السنوي في دبي عام 2003 وعام 2005.

كما شارك في عدد كبير من المعارض المحلية منها معرض الفن التشكيلي للفنانين العرب الذي أقيم في المركز الثقافي في الناصرة عام 1978، ومعرض "وهناك فن آخر" الذي أقيم في عكا عام 1984، ومعرض "حوار الصمت"



الخبرة العلاجية للطب الطبيعي ميّادة يونس

مهنية مُدعّمة بالدراسة الأكاديمية والتجربة الغنيّة



س: ماذا عن العلاج بواسطة الطاقة؟
ج: هنالك أحجار كريمة مشحونة بالطاقة الإيجابية، وهذه أحجار تمتص الطاقة السلبية، أحياناً ينكسر حجر أو إناء زجاجي لوحده، بدون أيّ تدخل، لأن هذا الإناء أو الحجر قام بسحب الطاقة السلبية فحصل ما حصل. . هنالك أجهزة إلكترونية تقوم بفحص الطاقة في الجسم، في أوروبا يتعاملون بجديّة مع الطب الطبيعي، ويمكن استخدام الطاقة كجزء من العلاج.

س: ما هي فوائد العلق؟
ج: العلق يمتص الدم ويشحن الجسم بمادة مخدّرة للألم، ويحتوي على مواد لتميع الدم. العلق مفيد جداً للذين يُصابون بجلطات دماغية، التهاب مفاصل وديسكات.



س: هل يمكن الحديث عن حالة عينية لعلاج لديك؟
ج: كان لدى فتاة صغيرة حالة ورم في الدماغ، بدأت معها تنظيم برنامج غذائي، أوقفها عن تناول السكر، استخدمت علاج الحجامة والعلق. اليوم الفتاة تعيش في نوتردام وتتلقى تعليمها الأكاديمي هناك وهي بصحة جيّدة جداً.

س: حديثنا أكثر عن خصوصية الطب الطبيعي.

ج: أود أن أشرهنّا بأنّ تناول الأدوية الكيماوية يصبح مع مرور الوقت نوعاً من الإدمان. لدى تناول الأدوية الكيماوية لعلاج التهاب الحلق مثلاً، بعد مرور شهرين تعود المشكلة ذاتها لدى الشخص المريض. قانون العلاج الطبيعي يختلف تماماً، فالطب الطبيعي يُغيّر أسلوب حياة، وقانون الطب الطبيعي يقول أنّ لكل شخص رد فعل يختلف عن رد الفعل لدى الشخص الآخر. فأنا أوجه النصيحة باتباع أسلوب تغذية وأسلوب تفكير لدى الأشخاص.

س: هل عملت في هذا المجال خارج البلاد؟
ج: عملت في أوروبا حيث كنت مقيمة هناك عدّة سنوات، وعملت لدى د. جون بيفرد من بريطانيا، وهو طبيب معروف ولديه عدّة عيادات وفروع.

س: وفي البلاد؟
ج: عالجت شرائح مختلفة من الناس في دالية الكرمل وعسيفيا، ولديّ نتائج مذهلة في تلك المنطقة. ومن ضمن العلاجات الملفتة للنظر لديّ علاج مرض السرطان، ومن أهم الأمور التي يجب إتباعها لمعالجة هذا المرض التوقف عن تناول الحلويات، على فكرة، الانسان الذي يتمتع بقدرة وإيمان قوي، يمكنه مواجهة هذا المرض. كل من له هدف واضح ومحدد في الحياة، ويتمتع بإرادة يمكنه التخلّص من هذا المرض.

عندما تدخل الى مركز وعيادة الهادي للطب البديل للخبرة العلاجية للطب الطبيعي ميّادة يونس في قرية عارة- عرعر في المثلث، تشعر أنّك تدخل الى مكان مختلف، مكان يخرجك من ضوضاء المدينة، تشعر بالهدوء، الهدوء الصوتي والهدوء النفسي في آن واحد، وهنا تبدأ رحلة الاهتمام بذاتك، بصحتك.

عندما دخلت المركز ألتقيت مع فتاة تتلقى العلاج منذ فترة لدى الخبرة العلاجية ميّادة يونس، كانت تعاني هذه الفتاة من السمنة الزائدة، وآلام والتهابات في المعدة، وعندما طرحت عليها السؤال: "كيف تشعرين الآن، وهل تحسّن وضعك الصحي؟". أجابت: "ميّادة طبيبة رائعة، عالجتني بواسطة الأعشاب الطبيعية، تحسّن وضعي كثيراً عندما بدأت أتلقى العلاج لديها، فلقد اتبعت برنامجاً وضعته لي لتنظيف الجسم من السموم ولتقوية المناعة، أنا أتردد باستمرار على مركز وعيادة ميّادة، من أجل الوقاية بعد أن أصبحت أشعر بصحة جيّدة وممتازة".

وعندما بدأت الحديث مع خيرة العلاج للطب الطبيعي ميّادة يونس، شعرت أنّي أمام شخصية مثقفة وذات إطلاع واسع في مجال عملها، تتحدث بثقة تامّة، اللكنة الإنجليزية لا تفارقها خلال الحديث، فهي درست الموضوع في كلية الطب الطبيعي في بريطانيا، وفي جامعة فيينا، ومجالات تخصصها الأعشاب، علم التغذية، وعلاجات المساجات الطبيعية، طب صيني، والعلاج بالعلق الطبي، والعلاج بواسطة النحل (أو بالأحرى سم النحل)، الذي يعالج مشاكل المفاصل.

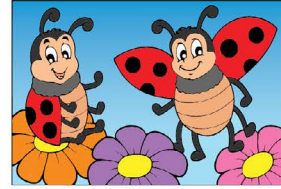
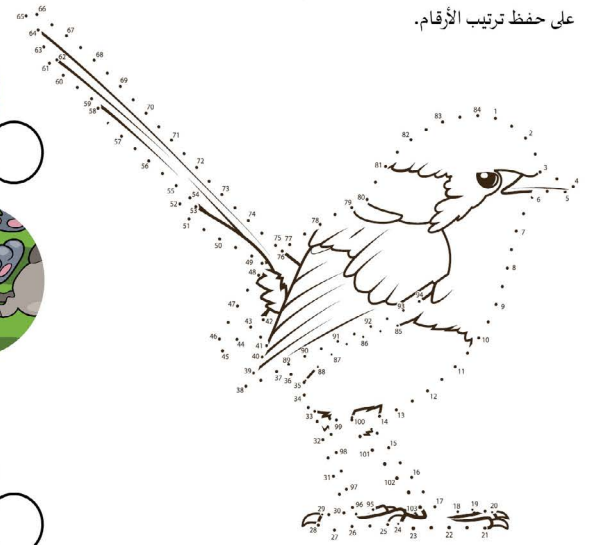
بعد حديث قصير أجريت هذا الحوار معها:
س: كيف يتم معاينة المرضى لديك؟
ج: بواسطة فحص العينين، أحياناً أطلب من المرضى إحضار نتائج الفحص للطب التقليدي حتى أقرر كيف أقوم بمعالجته من ناحية طبيعية. أنا أعمل على تقوية المناعة، أنا أعتبر الطب الطبيعي مكمل للطب التقليدي ولا يلغيه.



رتب الاشكال الهندسية في مكانها الصحيح

صل النقاط

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





مركز وعيادة الهادي للطب الطبيعي

للخبرة العلاجية للطب الطبيعي ميادة يونس

تخفيضات

25-30%

على كافة أنواع العلاجات

علاج حالات مرضية مزمنة

قسم خاص للتجميل

تنحيف الوزن

شدّ البشرة



عارة - عرعة (المثلث)
052-2040175



عيادة الهادي



SPORT

فريق نوف هجيليل يضم اللاعب وسام رباح الى صفوفه

لمراسل خاص - قام فريق نوف هجيليل بضم اللاعب وسام رباح (27 عامًا)، من عرابة، والذي لعب في فريق النادي الرياضي اشدود منذ بداية الموسم، حيث شارك في ثمانية مباريات فقط. وسام رباح بدأ مشواره في أشبال وشبيبة الأخوة في عرابة.



اليوم الجمعة فريق اتحاد شفاعمرو يواجه الأخوة كفرمندا في بداية دوري الصعود

من لاعبي الشبيبة الذين أثبتوا قدرتهم على أرض الملعب. وقيل صافرة الحكم نجح اللاعب علي خطيب من تقليص النتيجة من ضربة حرة مباشرة.



كابول على فريق اتحاد شفاعمرو لن يؤثر على مسار الفريق الشفاعمري حيث سينطلق في مباريات البلي أوف رغم خسارته المباراة الأخيرة أمام فريق كابول بهدفين مقابل هدف.

جرت المباراة على ملعب شفاعمرو بحضور 100 متفرج وكان الفريق الشفاعمري أشرك عدد من لاعبي الشبيبة لإكسابهم الخبرة. انتهى الشوط الأول بالتعادل السلي بالرغم من بعض الفرص لكلا الفريقين.

وأحدث المدرب الكابولي في الشوط الثاني خليل شولي عدة تبديلات أثمرت عن تسجيل هدفين، حيث نجح اللاعب البديل مكسيم تيتي من تسجيل الهدف الأول ثم اضاف اللاعب محمود عياشي الهدف الثاني.

كما اشرك المدرب الشفاعمري فراس مغربي عددًا

من حسين الشاعر- يستضيف فريق اتحاد شفاعمرو اليوم الجمعة على أرض ملعبه وبين جمهوره، فريق الأخوة كفرمندا في اللقاء الأول ضمن الدوري الجديد لتحديد الفريق الصاعد لمصاف الدرجة الأولى.

وكان الفريق الشفاعمري أنهى الدوري الإعتيادي بالمرتبة الأولى حيث حقق نتائج ممتازة بالرغم من خسارته في المباراة الأخيرة أمام فريق بلدي كابول. هذا وقامت الإدارة باجتماعات مكثوية مع عدد من اللاعبين وفي اللحظات الأخيرة لضم اللاعبين في مكاتب الاتحاد مساء يوم أمس الأول، الأربعاء، تم ضم كل من أنس نصار من مكابي كفرمنا والمهاجم محمد كها قادمًا من عرابة بغية مساعدة الفريق لتحقيق الهدف المنشود في نهاية الدوري الجديد بالصعود للدرجة الأولى.

إدارة الفريق تناشد الجمهور الشفاعمري الحضور والوقوف الى جانب الفريق

بالمقابل بعد أن فقد فريق الأخوة كفرمندا المشاركة في مباريات التصفيات نجح بتحقيق ذلك بعد الخسارة المفاجئة لفريق منبع الجولان، وقام الفريق حتى مساء أمس الأول، الأربعاء، بضم عدة لاعبين من فرق مختلفة.

خسارة فريق شفاعمرو لن يؤثر على مساره لمراسل صحيفة "حيفا" في شفاعمرو - فوز فريق

القبض على نجم مانشستر يونايتد ماسون غرينوود

أن غرينوود لن يعود إلى التدريبات أو يلعب المباريات حتى إشعار آخر. يعتبر غرينوود أحد خريجي أكاديمية مانشستر يونايتد ومن أبرز المواهب الإنجليزية في الوقت الحالي، حيث شارك هذا الموسم في 24 مباراة، أحرز خلالها 6 أهداف وصنع اثنين آخرين.



الوكالات - تم القبض على لاعب فريق مانشستر يونايتد، ماسون غرينوود، من قبل شرطة مانشستر بتهمة الاعتداء على صديقه هاريت رويسون واغتصابها. وجاء في بيان الشرطة بأن شركة مانشستر علمت بوجود صور نشرتها امرأة لتبلغ عن تعرضها للاعتداء الجسدي، ونتيجة لذلك تم القبض على المشتبه بتلك الاعتداءات اللاعب ماسون غرينوود، لارتكابه جريمة الاغتصاب والاعتداء.

ونشرت صديقة ماسون غرينوود السابقة، صباح الأحد الماضي، فيديوهات وصور على موقع التواصل الاجتماعي إنستغرام تظهر وجود دماء على وجهها وأماكن أخرى من جسدها، بالإضافة إلى تعرضها للاعتداء الجسدي، حيث زعمت أن لاعب مانشستر يونايتد هو الذي تسبب في هذه الإصابات. وتسببت الحادثة في ظهور حالة غضب كبيرة في الشارع الإنجليزي تعاطفا مع هاريت رويسون، مما دفع مانشستر يونايتد إلى إصدار بيان رسمي أكد فيه

فايان ينضم لفريق اتحاد سخنين



لمراسل خاص - قامت إدارة فريق اتحاد أبناء سخنين بالتوقيع على اتفاقية مع الظهير الأيمن فايان سبوركسلاده (28 عاما) لمدة عام مع إتاحة الإمكانية للتمديد لموسمين إضافيين. يأتي هذا التوقيع في أعقاب خيبة أمل إدارة الفريق من أداء اللاعب الصربي نيكولا.

الأسباني رفائيل نادال يفوز ببطولة أستراليا المفتوحة للتنس

بنيتيجة 7-5. بعد حسمه للمجموعة الثالثة، ثم فاز بالمجموعة الرابعة بنفس النتيجة 6-4، ليعادل النتيجة 2-2. وجاءت المجموعة الخامسة والمثيرة التي حسمها الأسباني لصالحه أيضًا بعد أن امتدت إلى ساعة و13 دقيقة، وبالرغم من تقدم نادال في المجموعة الفاصلة ب-2، لكن الروسي نجح في إدراك التعادل عند النتيجة 5-5.



ثم عاد نادال إلى التفوق وكسر إرسال ميدفيدف وتقدم ب-5، ثم حسم المجموعة الأخيرة لصالحه

الوكالات - حقق الأسباني رفائيل نادال الفوز ببطولة أستراليا المفتوحة للتنس، بعد ريمونتادا مثيرة، حول فها تأخره أمام دانييل ميدفيدف من 2-0، إلى الفوز 3-2. كما فاز على الروسي دانييل ميدفيدف بنتيجة 3-2 في المجموعات، في المباراة التي امتدت إلى خمس ساعات و28 دقيقة. وتقدم الروسي ميدفيدف في المباراة بعد فوزه بالمجموعة الأولى بنتيجة 6-2، ثم المجموعة الثانية بنتيجة 7-6 (7-5).

ثم فاز نادال بأول مجموعة له في النهائي بنتيجة 6-4.

حيفا

H a i f a

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



الحمل



تتمتع بمظهر جذاب وتبدو متألقاً جداً اليوم. تلاحظ بعض التغيير في حياتك إلى الأفضل بعد فترة من الملل والكآبة والحزن دامت لأكثر من أسبوع. القرارات التي اتخذتها خلال الأسبوع الماضي سليمة فلا تحاول التراجع عنها. من السهل جدا التواصل مع الآخرين.

مهنياً: قد تتعرض لبعض الانتقادات، لكنك تكمل طريقك بثبات وقوة لتحقيق اهدافك

العذراء



اتجاهك في العمل اليوم غير واضح. حماسك بدأ يختفي تدريجياً دون سبب، فماذا حدث؟ ربما تكون بحاجة إلى المشاركة في مشاريع تتناسب مع قدراتك العقلية والفكرية. المشاريع الصغيرة التي تخص جزءاً بسيطاً من اهتماماتك لم تعد تلتفت انتباهك.

مهنياً: موهبتك في الحصول على الدعم من الآخرين تعزز مواقفك وتحافظ على مصالحك

الثور



هدفك هذا اليوم هو أن تلتفت نظر شخص ما أو تسخره بكلامك أو بأفعالك. يوم مناسب للتعبير عن مشاعرك تجاه الحبيب ولكن لا داع للإفراط أو المبالغة. فكر بحرص فيما تقوم به اليوم من مهام أو أنشطة وفي كيفية القيام بها!

مهنياً: خفف تصرفاتك العشوائية واستخفافك بكل شيء، من قال إنك الشخص القادر على فرض آرائك على الآخرين

الجوزاء



ترتدي اليوم أفضل ما لديك حتى تلتفت أنظار الآخرين. هل تشعر أن أوجاع الماضي انتهمت؟ استمتع بكل لحظة تقضيها اليوم مع الأسرة في المنزل أو مع الأصدقاء في النادي أو حتى مع الزملاء في العمل. عاطفياً: ربما تتاح لك أكثر من فرصة للتقرب إلى الشريك.

مهنياً: مشاريع مستقبلية قد تغير مجرى حياتك، والأمور ليست سوى مسألة وقت

السرطان



تؤمن أنك لديك القدرة على تحقيق المستحيل. أنت واثق من قدرتك على التخطيط السليم والتواصل مع أصحاب الخبرة والاستفادة منهم. إذا حققت ما تريد خلال الفترة الصباحية، يجب عليك أن تكافئ نفسك بأي طريقة.

مهنياً: محطة حاسمة اليوم في مستقبلك المني يجب أن تقف عندها، كن شجاعاً في مواقفك وتحلّ بالثقة بالنفس

الأسد



حانت اللحظة المناسبة لبدء مشروع جديد واستعادة الثقة بالنفس من جديد. ستقدر اليوم مواهبك وخبرتك. أما على الجانب العاطفي، ستلتقي بالحب الذي كنت تبحث عنه اليوم بل وستجده أمامك دون تعب أو مشقة.

مهنياً: لا تشارك في منافسات أو أنشطة تتطلب منك كل البقطة والحيوية، إنه يوم جيد شرط التحرك حسب نوعية الوقت

الحوت



لديك مشكلة في التواصل مع الزملاء اليوم. هناك شيء ما يشوش على أفكارك. لا تتعجب إذا شعرت أنك تنسى كل مسؤولياتك ومواعيدك المهمة. ربما تعود إلى وضعك الطبيعي غداً ولكن توقع العديد من المفاجآت والمواقف الغريبة هذا اليوم. يفضل عدم اتخاذ أي قرار أو توقيع أي عقد يتعلق بالعمل لأنك في الواقع لن تتمكن من التفكير بشكل جيد.

مهنياً: تحوّل المشكلات الخطرة إلى إبداع ونجاح، وتستعيد قدرتك المذهلة على المفاوضات الناجحة، فتتحقق أهدافك وتنال ما سعت له طويلاً

الدلو



ربما تتبع أسلوباً معيناً في حياتك اليوم حتى تستعيد ثققتك في نفسك من جديد. حاول أن تحارب كل من يقف في طريقك. تستطيع خلال الفترة المقبلة أن تثبت للعالم أنك شخص ناجح وطموح. تستطيع أن تخطط لمستقبلك بوضوح الآن.

مهنياً: التعامل مع الأمور بواقعية يعدّ أفضل الطرائق لتجنب الأخطاء، قد تستفيد من حياة مهنية صاخبة لا لتقاط فرص معينة تفتح أمامك بعض الأبواب

أسرار الأعشاب

الميرمية



منير مخول
مدير مركز نور للعلاج

وكذلك الأرق والسهر الموجود لدى كبار السن، خاصة الرئتين ومرض الربو له نصيب أيضاً من خلال عشبة الميرمية، فقد 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 الى تحسين الدورة الدموية وكذلك بتدليك الجسم بالزيت.

للحصول على بشرة نضرة وجميلة خاصة لدى النساء، يجب استخدام قناع من الميرمية المخلوط بالعسل وهو يصلح لكل 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 التي تهدد الجسم خاصة عند التقدم بالعمر.



الميرمية من الأعشاب الرائعة والتي تعتبر من الأعشاب التي لها فوائد عديدة، وهي تشبه الى حد بعيد في هيئتها الريحان النعناع والزعتر وأوراقها خضراء على الدوام، ولها العديد من الفوائد الهامة بالنسبة لصحة الانسان. ما هي هذه الفوائد، سنتعرف عليها من خلال هذا المقال.

عشبة الميرمية هي من الأعشاب الرائعة ولها أسماء عديدة حسب المنطقة التي تنبت فيها. فقد تم إطلاق عليها الأسماء التالية: عشبة مريم، الميرمية، جعساس، قصعين، وغيرها من الأسماء. أما أماكن نموها فهي بلدان الشرق الأوسط .

تحتوي عشبة الميرمية على مواد مضادة للأكسدة حيث يمكن أن تزيد وتُعزّز المقاومة في جسم الانسان.

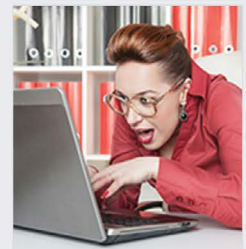
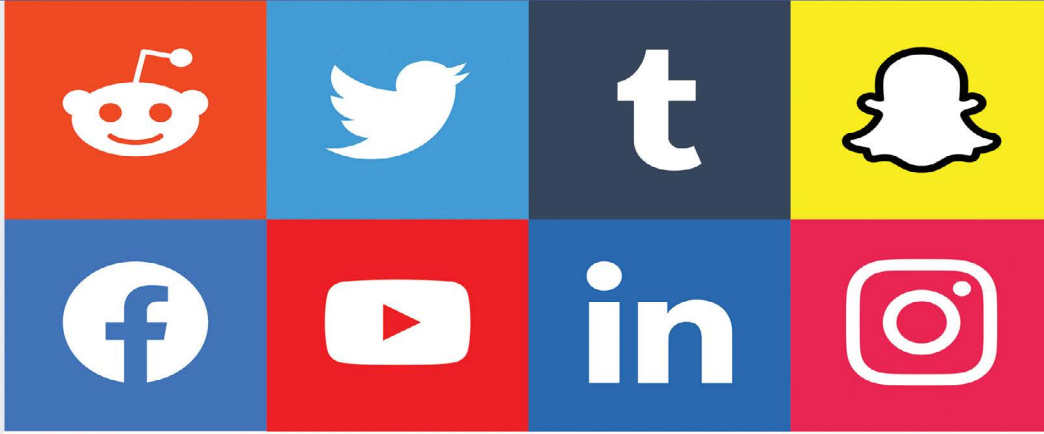
أثبتت الدراسات المختلفة أن الميرمية تعمل على الوقاية من سرطان الرئة. تقوم عشبة الميرمية من خلال تركيبها على علاج الآلام المختلفة، علاج أمراض نزلات البرد والتهابات اللوزتين والحلق وغيرها من الالتهابات.

تستخدم عشبة الميرمية من خلال تركيبها لوقاية تسوس الأسنان، وتقضي على البكتيريا الخاصة التي تسبب الضرر للحم، وتحتوي الميرمية على العديد من الفيتامينات الهامة بالنسبة للإنسان وخاصة الفيتامين C التي تعمل على حماية جوانب عديدة من الناحية الصحية مثل اللثة والتجدد والعظام .

كما تحتوي الميرمية على فيتامين A وهو من الفيتامينات التي تعمل على مضاهاض للأكسدة وتخلص من تجاعيد ومظاهر الشيخوخة خاصة لدى النساء. 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 أيضا العديد من الجوانب الصحية التي تخص المعدة والقولون وعسر الهضم، وكذلك القضاء على الإسهال والقيء وطرد الغازات داخل البطن.

تعالج الميرمية أيضا الأوجاع الخاصة عند النساء التي تسبق الدورة الشهرية، كما تعمل على تخفيف أوجاع الاضطرابات الهضمية التي تسبق الدورة الشهرية.

علاج الاكتئاب والتوتر والقلق والإرهاق العصبي،



ساهم نافذ



Liked Following Share

Contact Us

Send Message

اتعلمي الحياكة

شاركت النجمة اللبنانية يارا مقطع فيديو عبر حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي "انستغرام" وهي تقوم بحياكة الصوف وصنع شال من الصوف. تفاعل متابعو وأصدقاء وزملاء يارا مع الفيديو معبرين عن إعجابهم الكبير بالشال، أما النجمة السورية شكران مرتجي فعبّرت عن إعجابها بالشال وقالت مازحة موجبة تعليقا ليبارا: "البيع.. حاكيتي عالخاص". شكران حبيبي يارا قعدت سنة وهي تحيك الشال، شو رايك تنعلمي الحياكة مش أحسنلك؟!



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment... جيفنا

View all 8,950 comments

زواج مملحة

جددت الإعلامية فاتن موسى الهجوم على زوجها السابق الفنان مصطفي فهي، مؤكدة رفضه منحها حقوقها الشرعية والقانونية، ويصر على طردها من منزل الزوجية. كما ألمح بعض المتابعين إلى أن منشوراتها المتكررة عن الحقوق المالية تؤيد ما قاله فهي سابقا عن طلباتها "المبالغ فيما" ورغبتها الدائمة في الحصول على الثروة. ولعلمك صورتكما بتأكد هذا الإثبي، ميين أشكرا إنه زواج مملحة.



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment... جيفنا

View all 8,950 comments

مكتب في السجن

مرة أخرى أربيه درعي يتم إدانته، وأصدرت المحكمة قرارها بالسجن لمدة 12 شهرا وغرامة قدرها 180 ألف شيكل، وقد أدين بجرائم ضريبية غير مقصودة. رغم هذا، ورغم أنه سجن في السابق من المتوقع أن يظل درعي في منصبه في شاس وربما سيحاول حتى انتخابه للكنيست المقبل. شو عليه؟! ليش لا؟! بس في عندي اقتراح لدرعي، شو رايك تنقل مكتبك للسجن، حاجي فاي تطلع، ما تعبت؟!



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment... جيفنا

View all 8,950 comments

ذات الأسلوب

كشفت الفنانة آيتن عامر عن موقف صعب يتعرض له نجوم الفن حاليا في مصلحة الضرائب المصرية بفترة تقديم الإقرارات الضريبية، مؤكدة إنها وجدت تقديرات جرافية بسبب حوارات إعلامية قامت بها للإذاعة وبعض القنوات على اليوتيوب والسوشيال ميديا، رغم أن مشاركتها كانت "بدون أجر"، ولكن لا يوجد ما يثبت رسميا إنها شاركت تطوعا، وباتت ملزمة بسداد المبالغ المطلوبة منها. يعني سلطات الضرائب ذات الأسلوب وذات النهج في كل مكان.



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment... جيفنا

View all 8,950 comments

شو هالحكي؟!

كشفت النجم السوري باسل خياط أنه يعاني من الاكتئاب ويفكر بالاعتزال. وقال باسل في حديث لبرنامج "ABTalks" مع الزميل انس بوخس الذي يقدمه عبر "يوتيوب": الزمن أصبح صعبا جدا. إنت يا باسل بتحكي هالحكي، ليش شو ناقصك؟! إذا إنت بتحكي هالحكي، شو يقولوا الفاشلين؟! قال اكتئاب قال.



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment... جيفنا

View all 8,950 comments

بدي أفهم

يشهد يوم الأحد، بعد غد، 6 شباط 2022، وصول الملكة "إليزابيث الثانية" إلى اليوبيل البلايني بعد أن قضت 70 عاماً متريعة على حكم العرش البريطاني، لتكون الملكة البريطانية الوحيدة التي وصلت إلى هذا الإنجاز. ومع ذلك، ليس هذا هو السجل الوحيد الذي حققته الملكة طوال فترة حكمها، حيث حطمت الملكة العديد من سجلات موسوعة غينيس في اليوبيل البلايني لها. عفوًا، مش فاهمة. لحظة! بدي أفهم عمرها أصبح 70 عامًا، ولا صارت متريعة على العرش 70 عامًا؟!



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment... جيفنا

View all 8,950 comments



التطعيم حماكم حتى اليوم وبالرابعة الحماية مكملينها!

التطعيم الرابع هو الضمانة الأفضل للحماية
من فيروس الكورونا لأجيال فوق الـ 60

* وفق معطيات بحث أجري على حوالي 400,000 ممن تلقوا الجرعة الرابعة من التطعيم، أظهر أن التطعيم يحمي بـ 3 أضعاف وأكثر في منع المرض الشديد، ويحمي بضعفين في منع العدوى بالمقارنة مع المتطعمين السابقين بـ 3 جرعات.

الرجاء التوجه لعيادات كلاليت من
أجل تلقي التطعيم الرابع لسلامتكم!



لحجز دور، ادخلوا التطبيق/موقع
كلاليت أو اتصلو *2700

