

חולצות טריקו

החל מ-14 ₪

052-9444-344

דיגיטל טאואר



שפאמרו والمنطقة

H a i f a

◀ توزع مجاناً

الجمعة 12 آب 2022

◀ العدد 600

أسبوعية قطرية، مستقلة، شاملة



حداد
للمرة
الرابعة

11



دمشق
والمشهد
السياسي

10



احياء
ذكرى

4



سيل
نزار

2

قيامه الساحرات

أضخم مسلسل تلفزيوني سعودي



11

العرب

وانتخابات الكنيست



6

fHaifanet حيفانت

بإدارة: راني عباسي

www.haifanet.co.il

موقع
حيفا الأول



ملحمة الحليصة

مفتوح كل أيام الأسبوع من الساعة 08:00 - 17:00 ما عدا الأحد

اللحمة مشر بس أسمار بتمرفها لمن تنحط عالنار

هجيבורيم 28، حيفا 04-8533811 \ 054-9220234



اضطرابات نقص الانتباه والتركيز..
معاونة يمكن تجنبها!

جديد وحصرياً في كلاليت : تطبيق أبليكيشف

الذي يتيح عملية تشخيص أولية وسريعة وسهلة
مباشرة من السمارتفون وبدون بيروقراطية..وبالعربي!



أزعجكم الترتيب؟ هكذا يشعر طفلكم! قوموا بتنزيل التطبيق الآن مجاناً

كلاليت

لتعليمات مراحل تنزيل التطبيق
إمسحوا الكود بواسطة كاميرا الهاتف



القائمة المشتركة: سبيل نزار خير من نبع مقطوع



جواد بولس

به عتاة اليمينيّين العنصرين؛ ولكن سبقي ذرائعهم محض مغامرة سياسية أو وهمية أو مجرد اختيار للأسهل، إلا إذا زدودنا بتفاصيل خياراتهم السياسية العملية المعلنّة والواضحة، التي من شأنها أن تكون بديلاً للنضال البرلماني، مهما كانت نتائجه ومنجزاته محدودة، فالمقاطعة لوحدها واعتماد تكتيكات ردود الفعل الموسمية لن تشكل برامج كفاحات كفيّة بالتصدي لسياسات الحكومة الفاشية القادمة بنجاعة أكبر مما نحن عليه اليوم.

على من يتخلّى عن خيار النضال البرلماني المتاح له طوعاً، أن يواجه جماهيره ببدائله العملية؛ فتحويل جميع الناس إلى مؤمنين مسيسين في حركة دينية سياسية، قد يعدّ إنجازاً لقادتها، لكنه لن يفضي إلى القضاء على سياسات إسرائيل القومية العنصرية أو عليها ككيان متسيد في المنطقة.

أولم يعلمنا السلف فواند بعض القطران وضرورته؟! كذلك فإنّ عدم الاعتراف بشرعية البرلمان الصهيوني ومقاطعته، من دون استعراض بديل نضالي وطني، لن يضير حكام إسرائيل وسياساتهم؛ لا بل على العكس تماماً.

لقد قلنا ونكرر أنّ الشعوب المقهورة عرفت خلال مسيراتها النضالية خيار مقاطعة مؤسسات الدولة الاستعمارية أو العنصرية، وسلكت طرقاً نضالية أخرى منها العنيفة ومنها السلمية، مثل أساليب العصيان المدني.

فهل ينادي قادة التيارات الدينية والقومية إلى جانب مقاطعة الانتخابات يمثل هذه الأساليب؟

لنسمع ونفهم ونناقش..

عاشها المواطنون في السنوات الأخيرة، أكّدت بوضوح وعزت أحد أعراض الأمراض الخبيثة التي تتغلغل في جسد مجتمعاتنا، وهو غياب "مؤسسة القيادة" الوازنة، الراجحة الرأي، صاحبة التجربة والأثر، والمستوثقة من قبل الناس، والمتفانية في تقديم المصلحة العامة على المصالح الشخصية والقنوية. أنها أخطر ما يؤثر على حياتنا؛ وهي الحالة التي أدت، في نهاية المطاف، إلى تقزيم مكانة "لجنة المتابعة العليا" وإلى تشويه وتحييد دور "اللجنة القطرية لرؤساء البلديات والمجالس العربية" وغيرها من التنظيمات التي كانت من المفروض أن تشكل كيان المجتمع المدني القوي والمتين.

لن يختلف اثنان على أن السياسات العنصرية الإسرائيلية حاربت، منذ البدايات، جميع محاولات إنشاء المؤسسات القيادية العربية الوطنية، وسعى أصحاب تلك السياسات، بالتالي، إلى إفشال تلك المؤسسات الرائدة أو لنزع الشرعية عنها، أو لغلغلها من الداخل؛ ورغم ما استثمره عبر التاريخ من مجهود ومغريات، فلقد فشلوا ونجح القادة الآباء، في سبعينيات وثمانينيات القرن الماضي، بإنشاء لجنة المتابعة العليا واللجنة القطرية لرؤساء البلديات والمجالس العربية، اللتين تحولتا، إلى جانب سائر المؤسسات المدنية التقدمية والأحزاب والحركات الوطنية، إلى بوصلات هادية وسقوف يحتكم الجميع تحت راياتها ويلتزمون بحدودها. لقد خلقت تلك القيادات فضاءات وطنية وصحية ومطمعة بمضادات قوية كانت تصد كل جسم غريب وتوقفه عند حده.

واليوم، كما نرى، فلقد خسرن هذه الفضاءات وأضعنا اليواطر حتى بتنا نتمنى أن ينجح الساسة ببناء "قائمة مشتركة" حتى لو كانت عرجاء ومنقوصة. ففعلنا أمناً بالحكمة الشعبية "نزار نازلة ولا نهر مقطوع".

ولا يمكننا طبعاً أن ننهي الحديث عن المشهد السياسي الحالي من دون أن نتطرق لنداءات مقاطعة الانتخابات؛ سيان إن جاءت النداءات على خلفيات عقائدية، قومية أو إسلامية، أو لأسباب سياسية لم أسبركها ونجاعتها في معظم الحالات.

من الواضح أنّ الكثيرين ينادون بالمقاطعة عن إيمان بمواقفهم، ويبررونها أمام أنفسهم والغير، برضا وبقناعة كاملين، ولا ينادون بها بسبب معارضتهم لمبدأ الاندماج، كما يسمونه، وحسب، ولا من أجل إقصاء المواطنين العرب عن مؤسسات الدولة إقصاء يحلم

القائمة قبل تشكيلها، وتباها فيه بعد أن حصدت القائمة خمسة عشر مقعداً في انتخابات العام 2015.

لم تخفّ عيوب المولود الجديد عن الكثيرين من المتابعين والمراقبين والنشطاء السياسيين، فاتهم بعضهم قادة الأحزاب بالتصرف الانتهازي الذي من شأنه أن يؤدي إلى شلّ العمل الحزبي نهائياً وإغراق المواطنين في حالة العزوف السياسي المنتشرة بشكل مقلق وواضح بين المواطنين؛ بينما تمنى الآخرون على قادة تلك الأحزاب أن يتصرفوا بنضوج وبمسؤولية أكبر، من أجل بناء إطار تنظيمي جامع ومتين يكون، في هذه المرحلة، الأداة السياسية العنصرية القادرة على تصميم وهندسة مفاهيم نضالية جديدة تتلاءم مع جميع المتغيرات التي طرأت على مجتمعي الدولة الأساسيين، اليهودي والعربي.

لم يحصل هذا، واعتقد أنه لن يحصل رغم انسلاخ القائمة الموحدة الإسلامية عنها؛ فالقائمة المشتركة ولدت وبقيت في غرفة الانعاش؛ ولا يعكس تردد أزمتها الداخلية، حقيقة كونها وعاءً سياسياً غير ناضج لمواجهة واقعا المستجد، ولا وسيلة غير كافية تنظيمياً لمواجهة سياسات الدولة وأمراسن الاجتماعية الذاتية فحسب، بل هو مؤشر، جديد قديم، ودليل صارخ على بؤس وعقم الحالة السياسية التي يعيشها المواطنون العرب في إسرائيل.

قد يدّعي البعض أن تكرار المعارك الانتخابية في السنوات الأخيرة، بوتائر غير مسبوق في إسرائيل، شكّل عائقاً أمام قادة القائمة المشتركة ومؤسسات أحزابهم، ومنعهم من دراسة تجربتهم وتقييمها بشكل معتمق، ومن التوصل إلى خلاصات ومخرجات تمكنهم من تطويرها نحو ما أمّل منها. قد يكون ذلك صحيحاً، ولكن واقع تلك الأحزاب البائس وأمراسن المزمّة تبقى شواهد على عجزها عن تطوير هياكلها وتحديث برامجها السياسية وهذا يشمل جميع تلك الأحزاب - خاصة ما يدور في دهاليز الجبهة الديمقراطية وهي أكبر وأعرق هذه الأحزاب - التي لم يشعر قادتها، للأسف، بما سببه وبسببه قصورهم، من نشر أجواء عدمية الانتماء السياسي، وما خلفته هذه الحالة من محفزات خطيرة ومحبطة، ساعدت على تفكيك اللحمة الاجتماعية داخل مجتمعاتنا، وعلى تنامي مظاهر العنف والتطاول والتحدي، التي بتنا نراها وهي تعبت في أمن موأقنا وسلامة "قلاعنا" وتفسد ما كنا نعتبره محرماً سياسياً ومرفوضاً اجتماعياً.

أتمنى أن ينجح قادة الأحزاب الثلاثة في التوصل إلى بناء قائمة مشتركة قوية، فآزمة القائمة المشتركة كما

نتوقع معظم استطلاعات الرأي محافظة القائمة المشتركة على قوتها الحالية في البرلمان الإسرائيلي. ويعتبر البعض ذلك إنجازاً، خاصة في ضوء استمرار حملات التهمج عليها من جهة الأحزاب الصهيونية ومؤسسات دعايتها المضادة والموكلة بالتشكيك في شرعية القائمة وفي مصداقية قادتها وفي نجاعة مواقفهم لمصلحة ناخبهم وقضايا المواطنين العرب في إسرائيل.

سبقي نجاح حملات تلك القوى الصهيونية ضد القائمة المشتركة محدوداً وقابلاً للدحض وللتنفيذ؛ بيد أن استعدادها من قبل مراكز قوى عربية محلية والتهمج عليها، تارة من قبل وكلاء سياسات الدولة الداخليين، وتارة أخرى من قبل جهات لا تؤمن بحاجتنا، كمواطنين في الدولة، للاشتراك في انتخابات البرلمان الصهيوني - سبقي هو العامل الأكثر خطراً على قوة القائمة وعلى إمكانية بقائها في ميدان العمل البرلماني الإسرائيلي.

لقد جاء تشكيل القائمة المشتركة منذ البداية كمخرج وحيد من مخطط قادة أحزاب اليمين الصهيوني بالقضاء على جميع الأحزاب العربية الناشطة بين المواطنين العرب، وذلك عن طريق رفع نسبة الجسم إلى مستوى لا يستطيع أي حزب عربي تجاوزها لوحده. ورغم سوء نية الحكومة الإسرائيلية فقد تبين، من باب لا تكرهوا شيئاً عساه خير لكم، أن قرارها المذكور قد أتاح عملياً فرصة نادرة لتغيير نمط العمل السياسي القائم، منذ عقود، بين المواطنين العرب والمعتمد على البنى الحزبية التقليدية؛ إذ بات بمقدور قادة الأحزاب ومؤسساتها الانتقال إلى العمل المشترك من خلال بناء جبهة سياسية عربية تضم جميع القوى السياسية التي يستطيع قادتها التوافق على برنامج سياسي واضح يستهدف، أولاً وأخيراً، التصدي لسياسات الحكومات الإسرائيلية تجاه مواطني العرب والوقوف مع شعبنا الفلسطيني الرازح تحت الاحتلال.

لم تستطع الأحزاب والحركات السياسية بناء القائمة على أسس الشراكة الجبهوية التنظيمية الضرورية؛ فاكتمت قيادة مركباتها الأربعة - الجبهة الديمقراطية للسلام والمساواة، حزب التجمع الديمقراطي، الحركة العربية للتغيير، والقائمة الإسلامية الموحدة - بالاتفاق على خوض معركة الانتخابات بقائمة واحدة، لا بسبب خوفهم من عتبة الجسم القانونية وحسب، بل استجابة "لإرادة الجماهير" التي كانت في شوق إلى العمل الحزبي ولم الشمل في واقع سياسي خطير ومزمر، وذلك حسب ما صرح به قادة

شادي شليوط (تصميم الصحيفة)

رئيس التحرير والمحرر المسؤول: عفيف شليوط

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

قسم الاعلانات: 0542239899

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

المفالات الموقعة لا تعبر بالضرورة عن رأي التحرير الإعلانات على مسؤولية المعلنين

حيفا
صحيفة أسبوعية، ثقافية،
فنية، اجتماعية شاملة

تصدر عن:

مؤسسة الأفي للثقافة والفنون

حلال

just
vino vino



3 بيتسا عائلية

(بدون إضافات)

بـ 120 ₪

وجبتان بـ 100 ₪

شنييتسلونيم رفيولي



TRADITIONAL
PASTA

أفخر أنواع الباستا الإيطالية



Pizza | Saldas | Pasta

f Just vino vino

04-8524112 | 04-8553553

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

شفاعمر و تحيي الذكرى الـ 17 لشهداءها الأربعة ضحايا "مجزرة الحافلة" الإرهابية العنصرية



التي يتم فيها احياء ذكرى شهداء شفاعمر. وتحدث بنفس الروح النابان أسامة سعدي (العربية للتغيير) وسامي أبو شحادة (التجمع) من القائمة المشتركة والشيخ كمال خطيب، عضولجنة المتابعة.

وتحدث رئيس اللجنة الشعبية في شفاعمر، أحمد حمدي فاستذكر المجزرة العنصرية وحيا أهالي الشهداء. وكانت الكلمة الختامية لشقيقة الشهيدين هزاردينا تركي، التي طالبت بتخليد ذكرى الشهداء في موقع تنفيذ الجريمة.

هذا وشارك أيضا في الوقفة النائب أيمن عودة، رئيس القائمة المشتركة (الجهة) والقائم بأعمال رئيس البلدية، جريس حنا وعدد من أعضاء البلدية الحاليين والسابقين ورئيسا البلدية السابقين أمين عنتياوي وناهض خازم إلى جانب أبناء عائلات الشهداء: تركي، بحت وحايك وعدد من أهالي المدينة.

لمراسل صحيفة "حيفا" في شفاعمر - أحبت مدينة شفاعمر مساء يوم الجمعة الماضي، الذكرى السنوية الـ 17 لمجزرة الحافلة، التي راح ضحيتها أربعة شهداء من أبناء المدينة وهم: الشقيقتان هزاردينا تركي، ميثيل بحت ونادر حايك، يوم 4 آب 2005 على يد قاتل عنصري مأفون.

افتتحت الوقفة بوضع أكاليل الورد على النصب التذكاري من قبل اللجنة الشعبية وبلدية شفاعمر وأحزاب عربية وطنية. كانت الكلمة الأولى لرئيس بلدية شفاعمر، عرسان ياسين الذي أعلن أنه على استعداد للتجاوب مع أي اقتراح يقدم له من قبل اللجنة الشعبية وأهالي الشهداء، بخصوص تخليد ذكرى الشهداء في موقع الجريمة. تلاه رئيس لجنة المتابعة العليا، محمد بركة الذي استنكر العدوان الاسرائيلي على قطاع غزة الذي يتم في نفس الساعة

رفع الأجر الأساسي في شركة ايجيد للمواصلات لـ 50 شيكل للساعة

بما يتلاءم مع الاقدمية في العمل. فبعد 3 أشهر، فإن جميع العاملين أصحاب الاقدمية منذ 15 عامًا في الشركة وأكثر (حوالي 800 عامل تقريبا) سيتلقون شاقلين إضافيين مقابل ساعة العمل الواحدة، وفي شهر يوليو 2023، فإن جميع العمال أصحاب الاقدمية منذ 10 سنوات وأكثر سيحصلون بعلاوة تبلغ 2.60 شيكل على الاجر الأساسي. وبالمجمل، وبعد هذه العلاوات سيكون بإمكان سائق صاحب اقدمية في العمل الحصول على راتب مقابل الساعة الواحدة يصل الى 65 شيكل.

لمراسل صحيفة "حيفا" - وقعت الهيستدروت ولجنة العاملين في شركة ايجيد وإدارة الشركة ليلة أمس الأول، الأربعاء، على اتفاقية عمل جماعية في الشركة، تتضمن بشرى حقيقية للسائقين والسائقات العاملين في الشركة حيث انه ووفق هذه الاتفاقية فإنه ابتداء من هذا الشهر سيبذل الأجر الأساسي للسائقين 50 شيكل للساعة وهو الأجر الأعلى في فرع المواصلات مقابل ساعة العمل الواحدة. إضافة الى ذلك، تم الاتفاق على زيادة إضافية سيتم دفعها على مرحلتين، التي ستزيد من الأجر أكثر وأكثر.



الجمعة 12 آب 2022

رئيس الحكومة يثير لبيد يعقد اجتماعا لمواجهة حرائق كبيرة في حال حدوثها في البلاد

يتعلق بحدوث حرائق كبيرة مطالبها المواطنين اتباع طرق السلامة والأمان والامتناع عن اشعال النيران في مناطق مفتوحة أو بين أحضان الطبيعة. وطالب مسؤولي مكتبه متابعة الاحتياجات المطلوبة من أجل سد فجوات تتعلق باحتياجات هذه الجهات بما فيها الاطفاء والانقاذ.



لمراسل صحيفة "حيفا" - عقد يوم امس الأول، الأربعاء، رئيس الحكومة ينير لبيد اجتماعا شاركت فيها قيادة الاطفاء والانقاذ وجهات اخرى كالشرطة والأمن القومي وغيرها وذلك بهدف اعداد خطة عمل واتخاذ خطوات في حالة حدوث حرائق كبيرة بسبب التغيرات الاقليمية التي تحدث في العالم. هذا واستمع رئيس الوزراء الى جبهة هذه الجهات بمن فيها الاطفاء والانقاذ حيث تم طرح الخطوات الأخيرة التي اتخذت بالاطفاء والانقاذ والاحتياجات التي يتوجب الحصول عليها لمواجهة مثل هذه الحرائق.

وقال رئيس الوزراء خلال هذه الجلسة الى أن العالم يواجه تحديات اقليمية ومن الضروري اتخاذ خطوات لمواجهة اي طارئ في حال حدوثه، خاصة بكل ما

العمل على تخليص عالق سقط في وادي بعمق 30 متراً في مدينة حيفا

لمراسل صحيفة "حيفا" - عملت طواقم الاطفاء والانقاذ يوم أمس الخميس، على تخليص عالق سقط في وادي بعمق 30 متراً فشارع هجيليل في مدينة حيفا. وعلى الفور باشر رجال الاطفاء والانقاذ بالعمل بمساعدة بمعدات خاصة، وتم انقاذ الشخص وهو بحالة بين المتوسطة والخطيرة، وتم نقله للطوارئ الطبية لاستكمال العلاج.



للإيجار

غرفة ستوديو بطابقين في حي هيروك - حيفا، 35 م (قريبة من الحي الألماني)
+ حمام، مطبخ وشرفة صغيرة (موقع هادئ) - ملائم لطلاب جامعيين ورجال أعمال).
2000 ش.ج

للاتصال: 052-6450069

الجمعيات الثقافية العربية في حيفا تحصل على دعم مالي بقيمة 300 ألف ش.ج من بلدية حيفا

حوالي 300 ألف ش.ج مقارنة مع العام الماضي حيث حصلت الجمعيات الثقافية العربية مجتمعة في العام الماضي على 38 ألف ش.ج، وهي جمعية الكرميل للموسيقى، كميديا، جمعية سلى للرقص، مؤسسة الأفق للثقافة والفنون، مسرح جبينة، جمعية سرد وجمعية تنوير.

لمراسل صحيفة "حيفا" - تسربت لنا معلومات من أحد أعضاء لجنة الدعم البلدي في مجلس بلدية حيفا، تشير الى ارتفاع ملحوظ في دعم الجمعيات الثقافية العربية والجمعيات النسوية العربية في حيفا، والتي بعد المصادقة النهائية عليها تعتبر بمثابة قفزة ملحوظة نسبة للسنوات الماضية، فعلى سبيل المثال الجمعيات الثقافية العربية ستحصل على



מכון לפיזיותרפיה פיזיעד בבית ויצו כרמל

- ✓ עדנן סואעד פיזיותראבסט מִתְּכַס
- ✓ 20 שנה חִבָּרָה
- ✓ מִעֲתֵרֵף בִּה לִלְתַּעֲוִיז מֵאֵלִי בְּכִלָּלִית מוֹשְׁלָמ
- ✓ מִעֲתֵרֵף בִּה לִלְתַּעֲוִיז מֵאֵלִי בַּתְּאֲמִין הַסְּחִי הַחֲס

מִתְּכַס ב

- עִלָּג הַאֻוְּגָע דִּיִּסְכָּת הַרְקִבָּה / הַזְהֵר
- עִלָּג הַאֻוְּגָע הַמִּפָּאֵל / הַתְּהָאֵבָת / תְּכִלֵּס
- עִלָּג הַדּוּחָה Vertigo
- עִלָּג חֵק הַחֵק TMJ



● פֶּרֶע חִיפָּא - שְׁדֵרוֹת מָרִיָּא 50 ● פֶּרֶע שְׁפָאֵמְרוּ - וָאֵדִי שְׁחִיעַ

לִלְאִסְתִּפְסָר וְהַחֲבֵר - 052-2418085

آخر مستجدات الانتخابات الداخلية لدى الأحزاب السياسية

غداً، ستختار الجبهة مرشحها للكنيست



ستقوم الجبهة الديمقراطية للسلام والمساواة يوم غد، السبت، باختيار مرشحها للكنيست، في انتخابات داخلية في مدينة شفاعمرو. يتنافس على المكان الأول في القائمة عضو الكنيست ورئيس القائمة المشتركة أيمن عودة وونام شبيطة، بينما يتنافس على المكان الثاني كل من عضو الكنيست عابدة توما، شادي شوربي ونسرين مرقص بلان. وعلى المكان الثالث يتنافس كل من عضو الكنيست عوفر كسيف، نوعا ليفي وعلي هبيي. وعلى المكان الرابع يتنافس كل من: يوسف عطاونة، نهاية وشاحي، فاطمة جبارين ملحم وسامح عراقي. ويتنافس على المكان الخامس: غالب سيف، عمرو واكد نصار، سالم أبو مديغم، نبيل حسين حلاج وسمير خطيب. وعلى المكان السادس سيتنافس حسين خالد مناع وسلمان أبو صالح.

التجمع يختار مرشحيه للكنيست



أفرت نتائج الانتخابات الداخلية للتجمع عن اختيار عضو الكنيست سامي أبو شحادة للمكان الأول في قائمة مرشحها للكنيست، وفي المكان الثاني عضو الكنيست السابق د. مطانس شحادة، وحصلت على المكان الثالث دعاء حوش.

استبعاد المرشحين العرب من الأماكن المضمونة في حزب العمل



من مفاجآت الانتخابات للكنيست المقبلة في قائمة مرشحي حزب العمل، تراجع وزير الأمن الداخلي بارليف الى المكان التاسع، والوزير نعمان شاي الى المكان السابع عشر، الأمر الذي يؤدي الى استبعادهما من الأماكن المضمونة. حيث تشير الاستطلاعات الى إمكانية حصول حزب العمل في الانتخابات المقبلة للكنيست بين 5-6 مقاعد. كما لم يتم تمثيل المرشحين العرب في أماكن مضمونة، فتراجعت ابتسام مراعاة للمكان الثامن، وحصل د. أمير خنيفس في الانتخابات الداخلية على المكان الحادي عشر في قائمة المرشحين.

شخصيات بارزة في حزب الليكود يجدون أنفسهم ما بعد العشر الأوائل في قائمة المرشحين



حسب ما ورد في وسائل اعلام عبرية حول نتائج الانتخابات الداخلية لحزب الليكود، ووفقا لتقديرات أولية فإن قائمة المرشحين لحزب الليكود للكنيست ستشهد تغييرات كبيرة، حيث تزايد التقديرات بأن شخصيات بارزة ومركزية في الحزب سيجدون أنفسهم ما بعد العشر الأوائل، وأن النواب ياريف ليفين و ايلى كوهين ويوزاف غالانت هم الأوفر حظاً ليحلوا بعد رئيس الحزب بنيامين نتنياهو، ويتردد بقوة اسم النائبة ميري ريفغ لتكون ضمن العشرة الأوائل في القائمة، كما ستضم القائمة أسماء جديدة على الساحة.

هذه النتائج تؤكد أن من نال رضى نتنياهو من المرشحين حظي بنتائج جيدة في الانتخابات الداخلية للحزب، لكن رغم احتفال مؤيدي نتنياهو بنتائج الانتخابات، هنالك قلق يحدث شرح داخل الحزب نتيجة استبعاد شخصيات مركزية في الحزب من الأماكن الأولية في قائمة المرشحين للكنيست. أما العرب في قائمة الليكود هذه المرة تلقوا ضربة مؤلمة فالمرشح العربي أصبح في موقع غير مضمون، فالوزير السابق أيوب قرا حصل على المكان ال 38 ، وسمعت بعض الأصوات داخل أعضاء الحزب من العرب الذين أبدوا امتعاضهم من هذه النتائج، وقالوا بشكل واضح ربما حزب الليكود قرر تصفية المرشحين العرب وأنهم لا يريدون العرب في داخل الحزب.

בישולים - על האש - קינוחים

•MAYA KITCHEN•

BEST FOOD IN TOWN



-מיוחדים-

קינוחים

עוגת לוטוס - קוטר 24 ס"מ **180₪**

בסיס של ביסקווית לוטוס ועליו קצפת עם שברי עוגיות לוטוס, שוקולד צ'יפס ובציפוי ממרח לוטוס ושברי עוגיות לוטוס.

רולדת שוקולד **90₪**

עוגת רולדת שוקולד במילוי גנאש שוקולד ובציפוי שוקולד.

40₪

סלט תבולה

פטרזיליה, עגבניה, מלפפון ובורגול. מוגש בליווי 3 רטבים לבחירה.

35₪

חומוס עם בשר

חומוס עם שמן זית ובשר טחון. מוגש בליווי פיתה וסלט ירקות בצד.

ארוחות משפחתיות

155₪

מנה זוגית

4 שיפודי לבחירה (קבב/ פרגית/ חזה עוף/ שניצל/ נקניקיות חריפות/ בשר עגל, אורז, סלט ירקות ורטבים בצד.

350₪

מנה משפחתית

10 שיפודי לבחירה (קבב/ פרגית/ חזה עוף/ שניצל/ נקניקיות חריפות/ בשר עגל, אורז, סלט ירקות ורטבים בצד.

מפוחה

Cibus

תן בים

להזמנות ומשלוחים
053-714-4405

بربكم... اختصروا يا خلق



زايد صالح خنيفس

مواسم الأفراح ما زالت في أوجها، والفرق شاسع بين حالي الفرح والجزن، ولكن هذا هو حال الدنيا، فلا شيء يمحو الجزن والدموع، إلا مشهد الحناء، والأحرف الأولى لعروسين توجَّحاً حباً وحلماً في بناء عش دافئ، تحميه آمالهما.

شدني هذا الأسبوع موضوع اجتماعي هام، رغم معرفتي بأن الأفراح هي شأن شخصي يحدد مساحة قلبي وتفكيرك، ولكن هل يُعقل أن يحضر والد عريس إلى بيت أحد أصدقائه، ليدعوه أولاً لفرح ابنه، تاركاً له عشرون بطاقة دعوة، ليختار من يشاء، وصاحب الفرح لا يعرف شخصياً هؤلاء، وجل همه أن يقال عنه بأن عرسه كان مهرجاناً شعبياً، بحيث لا يميز بين السحجة والفحجة.

والحياة ما هي إلا واجب وموازرة ومواقف، وحياة الإنسان بعرضها وليس بطولها، فكم من شخص رحل عنا إلى العالم الآخر، دون أن نعرف به سمات مرت من هنا.

البشر تخلد بأعمالها، ورحم الله من اختصر بمناسباته وسما بتكليفه، فمن دخل مجلساً لتقديم العزاء، وجب عليه أن يشعر بأهل الفقيد، مبتعداً عن المصافحة، والاكتفاء بتقديم التعازي وجهاً لوجه، فلا يمكن معاقبة أهل الفقيد مرتين، فما أروعنا عندما نشعر مع الآخرين، رافعين العناء، فرحم من قال: "ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء".

التواضع بتصرفاتنا أسى ما نملكه، فعنجهية الأمور لا تنم إلا عن بعد في فهم الحياة، والاختصار في مناسباتنا أصبح حاجة ملحة، ترفع بها التكليف، وتبعث بها رسالة واضحة، الاختصار مفتاح التواضع، لأن الله يحب المتواضعين.

صلاتي

أسامة حسين

وعند صلاتي

على نفسي يوم مماتي

.. أقول

امض لا ضعينة

رحم الله من ظلمك

أكل لحكمك

أعاد شوقك إلى الذي قهرك

رحم الله من أحببت ثم هجرك

وشوق عذراء لم تطأ لها موقعاً قدمك

عيونٌ ذابت حتى جفَ مدمعك

رحم الله فيك ما فيك

منهم ظملاً وعنتك

لينعمو بهنائها

ولون الجرح في دمك

أحزن هذا الذي تقول

أم صلاة يوم ماتمك

.. أحزن هذا

أم صلاة رحمة

للبر تحت نعشك

خلال فصل الصيف الحار...

كلايت تقدم لكبار السن نصائح قيمة للنشاط البدني

كلايت

لذلك من المهم جداً التوقف عن فعل النشاط فوراً وأخذ الاستراحة في مكان مظلل أو مكان مع تكييف، وطبعاً شرب الماء.

تمتروا للتخلص من التشنج العضلي: في حال حصول ذلك، من المفضل فعل تمارين استرخاء للعضلات التي تركز على العضلات المتشنجة. من المفضل فعل ذلك لمدة يومين أو ثلاثة ومن ثم الرجوع للتمرين مرة أخرى تدريجياً. مارسوا المشي في ساعات الصباح: من المفضل المشي في ساعات الصباح الباكر أو في ساعات المساء المتأخرة التي تكون أقل حرارة.

الوقاية من الشمس: من المفضل استخدام كريم واقٍ شمسي الذي يحمي من الأشعة الشمسية بنسبة حماية 15 على الأقل. يجب وضع طبقة سمكية من الكريم على الجلد المعرض للأشعة الشمسية قبل بنصف ساعة من الخروج للشمس. ضعوا نظارات شمسية قياسية: مع إطار الذي يغطي أيضاً جوانب العينين.

انتبهوا إلى الأحذية التي ترتدونها: يجب على الأحذية أن تمتص الصدمات الناتجة عن تصادم كعب الرجل مع سطح المشي. من المفضل تغيير الحذاء مرة في السنة على الأقل: الناس الذين يمشون عشرات الكيلومترات في الأسبوع - مفضل مرة في كل نصف سنة.

نصائح: من أجل فعل النشاطات والمداومة عليها: المشي مع الزوج أو الزوجة. المشي مع مجموعة صغيرة.



فصل الصيف في أوجه، والكثير من الناس يقومون بنشاط بدني بشكل فعال طيلة أيام السنة، بما فيها فترة الصيف التي يقوم بها معظم الناس بقضاء وقت أكبر خارج المنزل ويقومون بنشاطات عدة مثل: المشي، ركوب الدراجات، ممارسة الرياضة، السباحة وما إلى ذلك. مع تقدم العمر وظهور المشاكل الصحية العديدة، من المهم الانتباه للأخطار الممكنة المرتبطة بالنشاط البدني أثناء الجو الحار والرطب.

على سبيل المثال: مع تقدم العمر القدرة على ضبط حرارة الجسم تنخفض. بالإضافة، هنالك نوع من الانخفاض بالشعور بالعطش. ونتيجة لذلك، خطر الجفاف يزداد، والذي يزداد أكثر عند الأشخاص الذين يتناولون الأدوية التي تزيد من وتيرة التبول وتقلل من كمية السوائل في الجسم. لا يُفرض الكبار في السن كمية كبيرة من العرق مقارنة بالشباب. ونتيجة لذلك، يصعب على الجسم تبريد نفسه وبذلك تزداد حرارته.

يمكن لهذه الحالة أن تسبب الدوران والشعور بعدم التوازن والتي تزداد حين الوقوف أو الجلوس من وضعية الاستلقاء. تناول الأدوية لعلاج الأمراض المزمنة العديدة يمكن أن يزيد من التعرض لهذه العوارض.

هنالك عدّة توصيات لنشاط بدني آمن وصحي لكبار السن ولجميع الناس، والتي بموجبها يستطيعون تخفيض وحتى منع أخطار الجفاف، الدوران، والشعور بعدم التوازن أثناء فعل نشاط بدني في الفصل الحار وبشكل عام طيلة أيام السنة:

توجهوا للاستشارة الطبية: يجب استشارة الطبيب قبل فعل النشاط البدني. اشربوا الماء: القاعدة الأولى والأهم هي شرب الماء بالكمية المناسبة، وطبعاً تزويد كمية شرب الماء مع ازدياد النشاط البدني. ضعوا القبعة على الرأس: من أجل تقليل خطر الجفاف وأيضاً لمنع حدوث ضرر في الجلد. من المفضل ارتداء قبعة ذات جوانب، لكي تحمي الوجه والرقبة.

الملابس: ارتداء ملابس خفيفة ومناسبة للقيام بالنشاطات ومناسبة لفصول السنة. قوموا بأخذ الاستراحات: أثناء القيام بالنشاط من المهم أخذ الاستراحات من حين إلى آخر في مكان مظلل و/أو مع تكييف لمنع ازدياد الحرارة. لا تتجنبوا العوارض: الدوران، الغثيان وما إلى ذلك، هم علامات التي بموجبها تحذر من الجفاف.

الفنان سهيل حداد يشارك للمرة الرابعة في مهرجان مسرح حداد

لما رسل صحيفة "حيفا" - من ضمن المشاركين هذه السنة في مهرجان مسرح حداد في عكا الفنان سهيل حداد الذي يبدو أنه أصيب بعشق لهذا المهرجان، فما هو يشارك في المهرجان للمرة الرابعة، وهذه المرة بمسرحية جديدة بعنوان "ترنيم الوادي"، حيث ستطلق عروضها بتاريخ 5/9/2022 في قاعات مركز المسرح في عكا القديمة.

المسرحية للكاتب الجنوب أفريقي أثول فوجارد، وتتحدث حول ثلاث شخصيات: المؤلف نفسه، الذي يصفه فوجارد بـ "الليبرالي الأبيض المذنب"، أبرام ملون (المعروف باسم "ياكس")، أريس ملون يبلغ من العمر 75 عامًا، بدون ممتلكات يعمل في الزراعة؛ فرونكا، حفيدة أبرام البالغة من العمر 17 عامًا، تعلم بالهرروب من القرية والعمل كمغنية في المدينة الكبيرة، يلقى ياكس على فيرونكا ويعارض هروبها، وقد فقد بالفعل والدته وابنته التي فرت إلى جوهانسبرغ وتوفيت هناك عندما أنجبت فيرونكا. يتفهم الكاتب أحلام فرونكا، التي تشعر أن الأغنية فيها ستموت إذا بقيت في الوادي.

المسرحية من تأليف: أثول فوجارد، إخراج: أبراهام غوز، ترجمة للعربية: عدنان طرايشة، تمثيل: سهيل حداد وماشا سمعان، موسيقى والحان: حبيب شحادة، ديكور: طالي يتسحاكي، إضاءة: شاهين محمد الخميس، مساعدة مخرج: سيرين علي.



انتاج أضخم مسلسل تلفزيوني في السعودية بعنوان "قيامه الساحرات"

القوى الخارقة لحماية نفسها. وفيما تلعب كل من أيدا دور الساحرة أفسار، وسمية رضا دور الساحرة دجاء، يدير الدقة الإخراجية للعمل كل من الإيرلندي ديكلان أو-دوير المخرج لجائزة "إيبي"، والمخرج كرفغ بيكلس، فيما يقود عمليات الإنتاج دومينيك بارلو، وزينب أبو السمح المنتجة المنفذة من استوديوهات MBC.

وتعاليمه فيما بينهم ويمنعون النساء من تعلمه أو ممارسته، غير أن أفسار ودجاء وبعد مرورهما بطروفي قاسية تنجحان في الوصول إلى أسرار السحر وتعلم خباياه سرًا وإثبات تفوقهما على الرجال في هذا المضمار، لتتمكن كل واحدة منهما لاحقًا من إنشاء قبيلة خاصة بها من السحرة وقيادتها لمواجهة القبيلة الأخرى في حرب ملحمية هدفها اكتساب المزيد من

الوكالات - أعلنت استوديوهات MBC الذراع الإنتاجية لمجموعة MBC عن بدء تصوير المسلسل الخيالي السعودي "قيامه الساحرات"، الأضخم في تاريخ الإنتاجات السعودية التي نُفّذت في المملكة حتى اليوم، ويضم كادر تمثيلي سعودي من بطولة أيدا القصي وسمية رضا، اللتين تقدمان الشخصيتين الرئيسيتين في العمل.

يتميز المسلسل الذي يأتي برعاية مدينة نيوم بمؤثراته البصرية الأعلى كلفة في الدراما السعودية، فيما يجري تصوير مشاهد العمل في ثلاثة مواقع يضم كل منها استديو ضخّم صُمم وبني خصيصًا للغاية، منها أضخم استوديو تصوير مشاهد خارجية تم إنشاؤه في المملكة.

تستند أحداث المسلسل على سلسلة روايات خيالية للكاتب السعودي أسامة المسلم، حيث تدور الأحداث في شبه الجزيرة العربية خلال حقبة تاريخية مُغرقة في القدم، وتتمحور القصة حول صراع ملحي بين قبيلتين من السحرة، تقودهما ساحرتان شديدتا اليأس هما أفسار ودجاء.

لم يكن صعود السحرتين إلى هرم القيادة سهلًا، فقد نشأتا في عالم يسيطر على مقاليد السلطة فيه سحرة من الرجال الذين يحتكرون علوم السحر



الكاتب عفيف شليوط يتلقى دعوة للمشاركة في مؤتمر دولي ليحاضر عن تأثير المسرح العربي ببرتولد بريخت

بريخت. ومن ثم المقارنة بين النصوص المسرحية الفلسطينية "رجال في الشمس" و "محطة واسمها بيروت" لرياض مزاروة، و "الموت الأكبر" و "لا لزي درويش، و "للع بن لعل" لإميل حبيبي ومؤلفات بريخت المسرحية.



وكون مسرح بريخت مسرح تغيير ونضال سيتناول المحاضر قضية جعل المسرح أداة فعالة لمواجهة النفوذ الامبريالي في العالم الثالث، ومناهضة الاستعمار بأشكاله الاقتصادية والثقافية والسياسية، لهذا حسب ما سيرد في المحاضرة بريخت وجد المناخ المناسب له في العالم الثالث ككل ولم ينحصر فقط في الأقطار العربية. كما سيتناول شليوط في محاضراته أوجه الشبه بين بدايات المسرح العربي وبعض الظواهر المسرحية لدى العرب وبين أسلوب بريخت مثل: "التعزية"، "المقامة"، "خيال الظل"، "السامر"، وما إلى ذلك من الفنون الشعبية.

يهدف بحث شليوط إلى الكشف عن تأثير المسرح الملحي لدى برتولد بريخت على المسرح العربي عامة والمسرح الفلسطيني خاصة، وذلك من خلال توضيح خصوصية مسرح بريخت، أسلوب الكتابة والإخراج والتمثيل في هذا المسرح، لنستطيع فيما بعد إبراز أوجه الشبه بين بعض المسرحيات العربية وخاصة مسرحيات سعد الله ونوس ومسرحيات برتولد

الألق للإعلام - تلقى الكاتب والفنان عفيف شليوط دعوة من اللجنة المنظمة للمؤتمر الدولي "برتولد بريخت والعصر الظلامي: العنصرية، القمع السياسي والدكتاتورية"، ليقدم محاضرة عن تأثير المسرح في العالم العربي ببرتولد بريخت.

يُعقد هذا المؤتمر بالتعاون بين مؤسسة بريخت الدولية، قسم فنون المسرح في جامعة تل أبيب والجمعية الإسرائيلية لأبحاث المسرح، وسيعقد المؤتمر في جامعات تل أبيب، حيفا والقدس وباشتراك محاضرين من البلاد والخارج.

سيتناول شليوط في محاضراته موضوع تغلغل الفكر الاشتراكي في ربوع بعض الأقطار العربية، الأمر الذي دفع بالكاتب المسرحيين والمخرجين في تلك الأقطار بالبحث عن الثقافة التي توأمت التورات الاقتصادية والاجتماعية أو تمهد لها، ومن هنا نل المثقفون العرب من أدب مكسيم غوركي وبريخت. وعن نظرية بريخت في جوهرها سيطرحها شليوط كمحاولة لمنح المسرح دورًا فعالًا في سياق تغيير الوعي المشاهد وبالتالي تغيير العالم.

خطر إغلاق السلة الثقافية لا يزال قائمًا

في المجتمع العربي، التي تقدّم عروضها في المدارس في كافة المناطق. هذا وأعربت العديد من المؤسسات الثقافية في المجتمع العربي والفنانين عن قلقهم من خطر إغلاق "السلة الثقافية"، نظراً لأهمية بقاء هذه المؤسسة، التي لها حصة الأسد في دعم العروض الفنية في المدارس عامة، وفي المدارس العربية خاصة.

وزيرة التربية والتعليم بأنه سيتم توقيع الاتفاقية مع "السلة الثقافية" في القريب، إلا أن الوقت يمر ولم يحدث أي تقدم في الموضوع. من جهة أخرى انطلقت حملة التوقيع المطالبة وزارة التعليم بالإسراع في توقيع الاتفاقية مع "السلة الثقافية"، لأنه في حال إغلاق هذه المؤسسة ستتضرر المؤسسات الثقافية عامة والفرق المسرحية خاصة

الألق للإعلام - نشرنا في العدد الماضي عن خطر إغلاق "السلة الثقافية" التي تدعم العروض الفنية والنشاطات الثقافية في البلاد، ولا يزال الغموض هو المسيطر على حيثيات هذا الأمر، ولم يتم تجديد الاتفاقيات مع العاملين في هذه المؤسسة. ووردتنا رسائل جديدة تعلن بشكل واضح أن "السلة الثقافية" معرضة لخطر الإغلاق النهائي، رغم تأكيد

دمشق وتراتبية المشهد السياسي في الإقليم.. عناوين استقرار



د.حسن مرهج

الدولة السورية، تمكنت من ضبط كافة المعادلات الإقليمية والدولية، واستثمار ذلك في جذب كافة القوى الإقليمية والدولية إلى دمشق، وعليه، فإن سورية الموقع والدور، هي حقيقة صمام أمان الأمن القومي العربي، بل والدولي أيضاً.

المدي، لا سيما أن دمشق أثبتت وبالقلم، قدرتها على تجاوز أي إشكالية مع محيطها الإقليمي، وعليه، فإن دمشق باتت مطلباً إقليمياً وعربياً، بهدف تأمين مسيبتات الاستقرار، وانعكاس ذلك على كل دول المنطقة.

ختاماً، لا شك بأن دمشق تدرك أهمية موقعها الجيوستراتيجي، وتدرك أيضاً بأن رغبات بعض الدول العربية، تركز في إطار محاولة إضعاف النفوذ التركي وضمناً الإيراني، وبالتالي، تدرك دمشق أهمية إيجاد تموضع استراتيجي، يُبقي العلاقة مع إيران في أوج تألقها، على الرغم من المحاولات الكثيرة، والتي تصب في بوتقة أحداث شرخ في العلاقة السورية الإيرانية، وفي جانب مواز، فإن دمشق ترغب أيضاً وعبر التضامن العربي معها، من وضع حدّ للسياسات التركية في سورية وعموم المنطقة، وبين هذا وذاك، فإن القيادة السورية، تدرك ضرورة السير في اتجاهين، والمواءمة بين مصالح دمشق، ومصالح حلفاء الدولة السورية. إذ لا يمكن لأحد أن ينكر أن

واقعية تتمحور حول انتصار سورية، وأنه من الضروري إعادة العلاقات مع دمشق، وعلى الإدارة الأمريكية أن تفهم هذه الحقيقة، وتقوم بتعديل سياساتها تجاه سورية، وهذا فعلاً ما تم تسريبه خلال قمة جدة الأخيرة، لجهة ضرورة التواصل مع القيادة السورية، وتجاهل الرغبات الأمريكية، فقد بات يقيناً أن دمشق ستكون نقطة ارتكاز إقليمي، مع دورها الضامن لاستقرار عموم المنطقة، وتحديدًا في العراق ولبنان، وصولاً إلى اليمن.

وفي هذا الصدد، هناك دور للديناميكيات الأخرى في المنطقة، على سبيل المثال، ترى الإمارات في التنسيق مع دمشق، ثقلًا موازنًا ضروريًا تجاه ما تعتبر أنها أعمال معادية من قبل تركيا وسياساتها المهددة للاستقرار العربي، وأيضاً ثمة مساعي جديّة لإعادة سوريا إلى مقعدها في الجامعة العربية، وبصرف النظر عن رفض بعض الأنظمة لعودة دمشق، لكن تلك الأنظمة الراضية، تقوم بالتنسيق مع دمشق سياسياً وأمنياً، وحتى اقتصادياً، لتشكل قناعة راسخة لديها، بأن دمشق لا تزال تشكل عمقاً عربياً داعماً لجل التطلعات والتوجهات العربية.

تراتبية المشهد السياسي في الإقليم، تؤكد بأن واشنطن لم تعد شريكاً موثقاً، ونظراً لهذه الرؤية، فإن غالبية القوى الإقليمية، وجدت في العودة إلى دمشق سرّاً وجبراً، مخرجاً من حالة التشتت التي تصيب المشهد العربي، وبالتالي فإن التنسيق مع دمشق، سيكون بلا ريب عنواناً لاستقرار بعيد

بات واضحاً أن جملة التطورات السورية، قد أفرزت نتائج لم تكن في حساب المناهضين للدولة السورية، وبناء على ذلك، فقد عاد دور الرئيس السوري بشار الأسد على الصعيدين الإقليمي والدولي، إلى البروز مجدداً، في وقت تبنت قوى مناهضة للأسد، وفي الفترة الحرجة من النزاع السوري، مواقف مناهضة له، واليوم ينظرون الآن إلى دمشق أكثر فأكثر كمفتاح لإعادة تجميع المنطقة المتمزقة، وهذا يؤكد بأن سوريا باتت اليوم مطلوبة إقليمياً ودولياً، وأصبحت نقطة مركزية في الخطط الرامية إلى استعادة الاستقرار في فترة ما بعد الربيع العربي.

في جانب آخر، فإن الإمارات والسعودية خلال الأشهر الـ 12 الماضية، أوفدنا مسؤولين إلى دمشق لعقد اجتماعات مع قادة الأجهزة الاستخباراتية، وكانت هناك تحركات أيضاً من مصر وقطر في هذا الاتجاه، بينما ناشد الأردن الولايات المتحدة المساعدة في استعادة وحدة سوريا، في هذا الإطار، فإن العاهل الأردني عبدالله الثاني، خلال زيارته إلى واشنطن في وقت سابق، أكد للكونغرس ضرورة استئناف التواصل مع الأسد، وطرح خطة تقضي على ما يبدو بإعادة منح عثان دور الوسيط بين إدارة الرئيس جو بايدن ودمشق، وتبع ذلك خطوة أمريكية باتجاه دمشق، عبر طرح خطة لتصدير الغاز المصري إلى لبنان عبر الأردن وسوريا.

في ذات السياق، فإن اندفاع الدول العربية إلى تطبيع علاقاتها مع الدولة السورية، تستند إلى فرضية

كايد عبود

حكمة العدد

لا تخاف مين حاربك لو كان عنده جيش،
خاف من صاحبك اللي خان الملح والعيش.

الام الكوع (التنس البو)



منير مخول

أما إذا لم يستجب المريض للعلاج الدوائي والطبيعي، فيجب إجراء فحوصات أكثر لمعرفة سبب عدم استجابة المريض، وفي هذه الحالات يكون العلاج إما بحقن تركيز الصفائح الدموية (يختلف عن البلازما) أو الجراحة.

لا يُنصح بحقن الكورتيزون الموضعي، لأن له تأثير مسكن مؤقت وله أعراض جانبية كثيرة على الأوتار وضغط العين ومستوى السكر في الدم فضلاً عن المضاعفات الأخرى.

وسائل علاجية

علاج مرفق لاعبي التنس أو التهاب أوتار الكوع في الحالات البسيطة يعتمد على العلاج الطبيعي مع الراحة وبعض الأدوية المضادة للالتهاب، وهذا يحقق نجاح في حوالي 80% لدى المرضى.

العلاج الطبيعي

أوضح أن المرحلة الأولى من العلاج الطبيعي تعتمد على علاج الالتهاب عن طريق الموجات فوق الصوتية، العلاج بوغز الأبر الصينية العلاج الكهربائي والعلاج الحراري، والليزر، وفي بعض الحالات يتم اللجوء إلى العلاج الكهرومغناطيسي.

تأتي التمرينات العلاجية في المرحلة الثانية وغالباً بعد الست أو السبع جلسات الأولى، وغالباً ما يكون متوسط الجلسات 12 جلسة، ويحتاج المريض لاستخدام لاصق طبي معين لتقليل الالتهاب في المفصل وحماية الوتر من أي حركة يقوم بها المريض.

أعراض مصاحبة

العرض الرئيس لمرفق لاعبي التنس هو الشعور بالألم الذي يختلف حدته حسب الحالة ففي الحالات البسيطة يشعر المريض بالألم أثناء الحركة لكن في الشديدة يعاني من الألم حتى أثناء السكون.

ان أعراض التهاب أوتار الكوع تكون في صورة ألم مستمر أو يشعر به المريض مع المجهود أو مع استعمال اليد في أوضاع مثل فتح الأبواب أو عصر الملابس أو الضغط على شيء بالأصابع واليد.

التشخيص

تشخيص التهاب أوتار الكوع يكون بالفحص الطبي وعمل تحاليل طبية وإشاعات لتحديد السبب ودرجة الالتهاب، ثم البدء في العلاج بناءً على نتائج الفحوصات والتحاليل الطبية.

أعراض آلام مرفق لاعبي التنس.. حالة مرضية تُطلق على من يعاني من التهاب في أوتار الكوع، تسبب آلام مبرحة لدرجة يجد فيها الشخص المُصاب صعوبة في أداء المهام اليومية العادية.. فما أسبابها وكيف تُعالج؟

سبب رئيس

التهاب أوتار الكوع له عدة أنواع، ويُسبب البعض بالتهاب الأوتار الداخلية أو ما يسمى كوع أو مرفق الجولف أو التهاب الأوتار الخارجية الذي يسمى كوع أو مرفق التنس.

تحدث هذه الحالة بسبب إجهاد واستعمال الكوع لفترات طويلة في وضع خطأ، أو الإصابة ببعض الأمراض الروماتيزم.

إن السبب الرئيس لمرفق لاعبي التنس هو تكرار فرد الذراع أو مفصل الكوع بشكل مستمر، الأمر الذي يؤدي لحدوث التهاب في الأوتار.

مركز نور
للعلاج

050-2375979 • 04-8511133 • شارع هجيفن 39، حيفا

حيفا

الحوت



اعقل و توكل ، عليك العمل بهذه النصيحة . هذئ من روعك ، أعد حساباتك بدقة ، تعلم من تجارب غيرك فلا تقع في الحفرة التي ترى شخصاً قبلك يقع فيها . وتذكر أن في الثاني السلامة و في العجلة الندامة . استفد من هذه النصيحة ماليا و اجتماعيا كي تحسن حياتك و حياة اسرتك .

مهنياً: هذئ من روعك وتأقلم مع الظروف و اخرج من عزلتك ، لا تكن عنيداً ولا ترجى عمك .

الدلو



أهلاً بالرومانسية . إذ لم يكن لديك موعد ساخن اليوم فابدأ بالبحث عنه الآن . وفكر بطريقة الخروج عن المألوف حين تخطط لقضاء هذا المساء ، أي شيء غير إعداد مشاهدة فيلم أو تحضير الطعام . الرومانسية ضعيفة في حياتك فلا تترك هذه الفرصة اليوم ، ماليا مشروع جديد يطرح عليك تمهل بشأنه .

مهنياً: ييشّر هذا اليوم بدعم أو بأفاق أخرى أو بحلول ، تزيل بعض الالتباس وسوء التفاهم ويضع شؤنك على الخط الصحيح .

العذراء



ابدأ مبكراً بتنفيذ مهامك هذا الصباح ، فانت لن تكون نشيطاً كالعتاد في وقت لاحق من هذا اليوم . في نهاية اليوم اذهب الى مكان تجده مريحاً برفقة صديق و او شريك الحياة كي تستعيد نشاطك المعتاد ، عاطفياً لديك شك في الطرف الآخر حاول التأكد من شكوك قبل ان تقدم على امر لا تحمد عقباه .

مهنياً: تتحرز من قيد ، وتلتقي من تحب أو تفرح بإنجاز ، فتعلن عن إطلاق مشروع أو تباشر جديداً وتمارس نفوذاً .

الحمل



إذا قررت الخروج عن الأساليب المطروقة ، ستري فرصاً عاطفية جديدة تفتح أمامك . ستجد حلولاً جيدة لمشاكل العائلية . اتخذ أسلوب حياة أكثر روية . اتصل مع محيطك بشكل افضل و لا تغلق الباب امام الفرص الجديدة الحب في الطريق اليك لا تكن مستعجلاً مع الطرف الآخر و لكن حاول فهم ما يريد .

مهنياً: تطور كبير في العمل ، بسبب دعمك مشروعاً نوعياً يضمن لك مستقبلاً زاهراً .

الثور



راجع بعض المشاكل التي وضعت على الرف لوقت طويل . آمن النظر في حياتك بطريقة أكثر استقلالية وبرودة أعصاب . احذر من اضطرابات الورك والساقين ، بالإضافة إلى الحصى . المشاكل المالية ستصبح حادة: لكي تحلها ، قاوم رغباتك الحالية للنفقات . سمائك العاطفية ستكون كثيفة ، لكن لا بد أن تتحسن الأمور بشكل تدريجي .

مهنياً: تعقد اتفاقات مهيبة مناسبة وتلفت نظر بعض النافذين والقادرين على تنفيذ مشاريعك أو طموحاتك .

الجوزاء



كن متواجداً طيلة اليوم . جلسك في موعدك ستكون جيدة ، و لكن ليس إذا كنت ستضع حواجزاً من التكرار و الغطرسة ، وفر هذه الخطط لتكسب قلب الحبيب . الحب سيعيدك بالزمن الى الوراء فاسعد به و لكن لا تبالي في تقدير نفسك فتقع في المشاكل ماليا تغيير في العمل يقودك الى منصب جديد مهم .

مهنياً: يفتح لك هذا اليوم باباً للعمل مميزاً ، وفرصة يجب أن تستغلها في الوقت المناسب .

السرطان



هذا المناخ النجسي سيحسن علاقات حياة بإمالة الأصحاب إلى التسامح ويزيادة راحتهم المادية . خفف استهلاكك من اللحم و فضل الأسماك عن غيرها . المعدة بيت الداء فكن حكيماً فيما تأكل عائلتك هناك اخبار جيدة من الأطفال او من الشريك لا تجعل ضغوط العمل سبب في المشكلة بينك و بين عائلتك .

مهنياً: ابتعد عن التوتر والانفعال قدر المستطاع ، فهذا اليوم يحمل اليك المتاعب والهجوم .

الأسد



الظروف ستمتلك من أن تكون تحت الأنواء . أقدامك قد تصبح حساسة ؛ والضعف متنبأ في ربتك . احذر من بعض زملائك في العمل الذين قد يحاولون وضع العراقيل في دربك . لا تنق بأي شخص على اسراراك ، عفة مالية بسيطة ستتجاوزها بنجاح اخبار عن الحبيب ستجعلك في وضع جيد .

مهنياً: يغلق هذا اليوم بعض الأبواب حتى نهاية الشهر ، ويحذر من الصدامات والخيبات والتسربات والهور في اتخاذ بعض القرارات .

كلايت تطلق تطبيق "ابليكشف" لاضطرابات نقص الانتباه والتركيز عند الأطفال

كلايت

أطلقت كلايت تطبيق "ابليكشف" لاضطرابات نقص الانتباه والتركيز عند الأطفال . وذلك كجزء من عملها نحو توفير كافة الخدمات بالطرق الأحدث والأنجع لجمهور المؤمنين . يُعد هذا التطبيق الأول من نوعه في البلاد ، اذ يساعد على فحص اضطرابات نقص الانتباه والتركيز عند الأطفال بين 6-18 سنة . يعمل التطبيق على تسهيل عملية نقل المعلومات بين الأهالي والأطباء ، بما في ذلك المعلمين والمعلمات المسؤولين عن معاينة ونقل المعلومات عن الطلاب للأهل والأطباء المختصين . يأتي هذا التطبيق لتسهيل الخدمات الرقمية لمؤمني كلايت ولإتاحة خدمات الاون-لاين لتشخيص اضطرابات نقص الانتباه والتركيز عند الأطفال .

الأهل عن هذا التطبيق ، تبين أن تقليص المدة الزمنية كان كبير جداً بين التطبيق والطرق الأخرى ، وكان استخدام التطبيق سهل وواضح بالنسبة لهم . وفي كلمة السيد محمد فريج ، مدير المجتمع العربي في كلايت حول الموضوع: "يشكل هذا التطبيق خطوة مبتكرة لجمع مؤمني كلايت ولأبناء مجتمعنا العربي البلاد . نحن في كلايت دائماً نسعى لتقديم أكثر الخدمات الطبية تطوراً لمؤمينا ، وأيماناً بدور التواصل السليم والسرعة بين الأهالي ، المعلمين والمعلمات ، والأطباء . وجود تطبيق "ابليكشف" باللغة العربية أيضاً سيُنتج التواصل بين مؤمني كلايت في المجتمع وأطباء كلايت بنجاح أكبر ."



تطبيق "ابليكشف" متاح باللغة العربية أيضاً ويعمل على تقليص المدة الزمنية للمعاملات بفارق كبير . منذ إطلاق هذه الخدمة المتقدمة والريادية من كلايت ، لا داعي للأهل الذهاب الى المكاتب العيادات لتلقي الاستبيان المخصص لفحص اضطرابات نقص الانتباه والتركيز عند الأطفال ولا حتى تحميله من الموقع . فهو متاح للأهل عبر رسالة نصية بعد زيارة الطبيب المختص الموجود في التطبيق . بالإضافة الى أن الاستبيان سيكون متاح للمعلم أو المعلمة لتعنيته في حين انتهاء الأهل منه وبذلك تصل جميع المعلومات اللازمة للطبيب المختص بأسرع وقت ممكن . وفي استطلاع رأي

الميزان



أنت تقدم أفضل ما لديك لتكون مشاركتك ناجحة ، لا تقلل لا من جهودك ولا وقتك . بالصدفة ، سوف لن تأخذ مدة طويلة لحصولك على جائزة ، مما سيحزقك أكثر . اصبر على المصاعب التي تواجهك للحصول على الهدف الأكبر عاطفياً هناك مطالبات صعبة على الطريق كن مستعداً و استقبل الامر بشجاعة .

مهنياً: نتائج إيجابية مهيبة في الشأن المهني ، وانتظارك مستقبل أكثر استقراراً وإشراقاً وسلاماً داخلياً واطمئناناً على المستقبل .

العقرب



تريد أن تشعر أنك أنجزت شيئاً ، لا تتفاخر بالعظمة أو الشهرة ، فالناس يبحثون دائماً عن الأخطاء و الانتقاد ، تفصيلياً وإجمالاً ، فيحبطونك و يثنون من عزيمتك . ابحث عن الاصدقاء الحقيقيين الذين يساعدونك في بناء حياتك كما تريد و لا ترفض رأي صديق لأنه قد ينجح من قرار صعب ، عاطفياً حاول الاتصال مع الشريك أكثر .

مهنياً: لا تفقد اتزانك ولا تحاول أن تفرض هيمنتك على الآخرين ، بل كن عاقلاً وادرس الأمور بهدوء .

القوس



استخدم ذلك ال والطاقة اللطيفة التي لديك لتتال من تحب . يمكنك الآن أن تستخدم مواهبك للحصول على ما تريد من تريد . لأن الحب في جانبك الآن الطرف الآخر في الوضع المناسب كي نبوح له بمشاعرك اتجاهه ، ماليا تحسن في العمل قد يجلب لك ارباحاً جيدة و لكن الكثير من المنافسين فكن حذراً .

مهنياً: يدعوك هذا اليوم الى التكم ، وقد يجعل أمراً من الماضي يظهر مجدداً في حياتك بيعت فيك الأمل الذي كنت تفتقده .

الجدي



يقول لك الفلك أنك محط أنظار الجميع ، لذلك قليل أن تشنج عضلات رقبتك من العمل و تبدأ بالسبسية لهور صحتك ، شغل الموسيقى الآن و ابدأ بالغناء . او اذهب الى السينما او المسرح او الطبيعة و كن منفتحاً على الحياة بعيداً عن الشك او الهور حسن علاقاتك مع عائلتك كي تتمكن من تجاوز اوقات الضغط .

مهنياً: يوم مميز يحمل اليك الإنفراج والرضى ، وتحقق مشروع مهم كنت تسعى إليه منذ مدة طويلة .



جد 10 الفروق؟



اوصل النقاط

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



سعر خاص حتى نهاية الشهر

شارع بن יהודה, חיפה

₪1,395,000

בן יהודה 20 | חיפה

*התמונה להמחשה בלבד | ט.ל.ח.



مشروع سكني
جديد

تم الحصول على
رخصة بناء

- ✓ 3 - 5 غرف
- ✓ شرفة كبيرة مطلة على البحر
- ✓ مصعد كهربائي, موقف خاص

050-2699613

שיורק בלעדי
פ. עניהול ואחזקות

مستوی سهل

5		3	2	4			9
				3		5	6
	1		5		9		2
	2	5			3	8	
	4			2			7
		7	6			2	1
3			8		5		2
	6	8		9			
	5			7	1	6	3

مستوی وسط

	8		4	5				
1	9		3		2	6		
4				6				
7				3	9	8		
		8	6		5	7		
		6	1	7				2
				1				7
		2	8		3		4	6
				2	4		3	

مستوی صہب

		8				6		5
		5	4				8	
			5		1		3	
			8		4			1
2			1		6			7
4			2		3			
	6		9		2			
	5				8	4		
8		7				9		

شروط اللعبة

هذه الشبكات مكونة من 9 مربعات كبيرة وكل مربع كبير مقسم إلى 9 خانات صغيرة.
من شروط اللعبة وضع الأرقام من 1 إلى 9 ضمن الخانات بحيث لا يتكرر الرقم
في كل مربع كبير وفي كل خط أفقي أو عمودي.

حلول الهدد الماضي

كلمات متقاطعة

[illegible]

افقيا

- | | |
|--|---|
| 1. شاعر عباسي ولد في بغداد من أب رومي وأم فارسية | 1. شاعر عباسي نشأ في دمشق وتوفي في الكوفة - شخصية أسطورية اشتهرت بنوادرها |
| 2. ما يجري في عروق الإنسان - يقعدون | 2. يقايض |
| 3. خفاش - التهذيب | 3. مجالس - ما كان لوئه لون الرماد |
| 4. أضواء | 4. طمأنينة - ضد قديم |
| 5. نقيض - قط - يطالع | 5. غبطة ونعمة لشخص أو أكثر - قهوة |
| 6. والد - من الحيوانات الضخمة | 6. سقي - أعلى - يبصر |
| 7. عملاق - استياء | 7. مأوى الضيع - بريق |
| 8. بشع - يكتب اسمه في ذيل وثيقة | 8. سأم - يجلب البضائع من الخارج |
| 9. سياف - يمتنع عن العمل | 9. يباري - عوائق |
| 10. نقيض بحر - لاعب | 10. حب - أوياس - أخو الأب |
| 11. دولة أوروبية عاصمتها أثينا - ثمر نخل يابس | 11. أخيار - مدفن الإنسان |

حلول العدد الماضي

- 1- طرفه بن العبد 2- حق - نوم - أسف 3- أبض -
4- رئيس - ربح 5- قم - ند - طابوس 6- راج - خبر -
7- زلزال - أم - رد 8- ديان - وزير 9- قمز - حد - داعب
10- سر - عاقل 11- ناع - ثمن - مر

بدك تبیع بیتك؟ لتقییم سعر البيت مجانا اتصل: امیر صفوري- امانة ومصادقية



شقق للايجار

شارع النبي

1.5 غرف ، بناية مرتبة، طابق 1، موقف مشترك
2,000

مکاتب للايجار

شارع פל-ים

2.500

بشارع המגינים

3 غرف 75 متر، مرمر بموقع مركزي، ملائم لكل هدف،
بنابة مرتبة ومصعد

لايجار مكاتب بمساحات مختلفة بالبلد تحتى

שדרות הציונות-17 חיפה topnadlan10@gmail.com

058-7633398 נייד

شقق للبيع

شارع طبريا

- 4 غرف واسعة
 - مصعد , مخزن
 - طلة على البحر
 - بناية مرتبة
 - موقف خاص
- 1.350.000

شارع عباس

≈ 1,350,000



- 4 غرف
- 105 متر
- طابق اول
- شرفة
- بنایة مرتبة
- موقف خاص

شارع מדרגות בית שערים

3 غرف + شرفة ، طابق ثاني
موقع مركزي وهاديء سعر مغري
~ 900 000

900.000

דיגיטל טאואר



הדפוס הזול בישראל

- ✓ גלויות
- ✓ פליירים
- ✓ פנקסים
- ✓ חותמות
- ✓ לוחות שנה
- ✓ הזמנות לאירועים
- ✓ מודעות אבל
- ✓ תלי דלת
- ✓ דגלים ממותגים

- ✓ כרטיסי ביקור
- ✓ מחברות
- ✓ פולדרים
- ✓ נייר מכתבים
- ✓ מעטפות
- ✓ מגנטים
- ✓ רולאפים
- ✓ מדבקות
- ✓ מוצרי פרסום



1000 כ.ביקור 10 פנקסים A5 רול-אפ

מתקן,
תיק נשיאה
הדפסה איכותית
גודל (85X200)

רק ב- 180 ₪

10 פנקסים גודל A5 נייר כימי
מקור ושני העתקים + מספור

רק ב- 99 ₪

נייר כרומו 300 ג"ר דו-צדדי פרוצס
למיניציה מט / מבריק

רק ב- 99 ₪

נייר כרומו 135 ג"ר דו-צדדי פרוצס
גודל A5 מלא (21X14.8)

רק ב- 290 ₪



להזמנות והצעות מחיר 0529-444-344

המבצע בתוקף עד 30.7.2022 *המחירים לא כוללים מע"מ *ט.ל.ח *המחירים לא כוללים משלוח * המחירים לא כוללים גרפיקה * הזמנות רק דרך ה- WHATSAPP