

חולצות טריקו

החל מ-14 ₪

052-9444-344

דיגיטל טאואר



شفاعمرو والمنطقة

Haifa

أسبوعية قُطرية، مستقلة، شاملة ◀ العدد 601 ◀ الجمعة 19 آب 2022 ◀ توزع مجاناً



ذاب
الشلج

15



لا تغيير

6



تواصلوا

4



اللدّا
النتنياهوية

2

مفاوضات أم؟!



6

وأخيراً



4

fHaifanet حيفانت

بإدارة: راني عباسي

www.haifanet.co.il حيفا الأول موقع



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



كيف نتصدى "للاشا" التتياهووية



جواد بولس

مفترض ولن توقف مدها قضيانه التي يراها من ورق.

فاسرائيل/ اسرائيليم، كما يردد في جميع المناسبات، هي أم التقدم والتفوق في جميع مجالات الحياة؛ فهي ربة القوة والجيش التي لا تتحداها قوة، وهي قلعة الاقتصاد المنيع التي تشهد لها مكانة شيكلها في أسواق عملات الامم، وهي سيّدة العلوم والتكنولوجيا التي أصبحت مكانتها مثالا بين القارات والدول وأسماء جامعاتها تدرج الى جانب أفضل وأعرق جامعات الدول المتحضرة الأخرى. إنه القائد الذي يعرف ماذا يريد وكيف يحصل على ماذا يريد، ولكن ..

سينتهي قريباً النظر في جميع ملفات نتتياهو المنظورة أمام القضاء الاسرائيلي، وسنعرف اذا ما زال يوجد في اسرائيل قضاة يتجراؤن على ادانة هذا "الزعيم"؛ لكنني، وبعداً عن أية نتيجة سيصل اليها قضاة المحاكم، أنصح بالآلا ننظر مصير نتتياهو الشخص وألا نركن على عدل لم ينصف ضحايا نتتياهو وفن سبقوه من زعماء شاركاو، كلّ بمفاهيمه، في تعبيد طرق القبر والقمع والعنصرية التي أوصلتنا حتى الفاشية الناجزة في أيامنا. فمأساتنا، نحن المواطنين العرب، بدأت بعيداً في الزمن، ولنقل مع "البنغوربونية" وقبلها واستفحلت من عصر الى عصر حتى تفاقمّت في عصر "التتياهووية". لقد عرف أبأونا كيف يكون البقاء في الوطن وكيف يجتروحون آيات النضال والصمود، وذلك حين فهموا أن قضيتنا لم تكن محصورة في شخص من وقف على رأس الدولة، بل هي "أبعد من ذلك في دماننا"، فليس بن غوريون كان المشكلة إنما "البنغوربونية"، ولا شارون كان القضية بل "الشارونية"، واليوم لن يكون الحل مع أو ضد جانتس أو لبيد أو نتتياهو، بل في فهمنا وفي جاهزيتنا، عرباً ويهوداً، لمواجهة "التتياهووية" ومتحوراتها القائلة القادمة لا محالة.

الأساسي، واسترؤاؤه هي المهمة الأسى عنده: هكذا هو وهكذا علم أتباعه، ويكفي أن ننتبه لرد النائب زهر، ولتأكيد الواضح والمستفز، عندما طالبه بعض زملائه في الكنيست بالاعتذار عن أقواله السابقة، على أن موافقه "واضحة ولن اعتذر عن أقوالي، فأنا لست "ساذجاً" بل أني أعكس ما يشعر به الشعب. أنا أمثل مليون مصوّت دعموا حزب الليكود ويشعرون بأن البعض يحاول سرقة الحكم منهم بطرق غير ديموقراطية".

إنهم تلاميذ مطيعون يتكلمون كمعلمهم ويحاولون مثله القفز عن مؤسسات الدولة ويتجاهلونها؛ فباسم "الشعب" يدافعون عن "ديموقراطيتهم" ويدوسون الديموقراطية الحقيقية بنعالهم، وباسم الشعب يخترعون "حقاً" لهم وباسمهم يستبقون النتائج وبقوته يترنون زعيمهم، ويلبسون دور "الضحية" وباسمها يهاجمون من ليسوا معهم ومن لا يمثلون لأهوائهم ولرغبات زعيمهم.

إنها مدرسة الولاء المطلق للزعيم القوي، التي تعتمد خطاب "الديماغوغية الخالصة": وطلابها هم البارعون في السعي إلى بناء نظام يقف على رأسه "المعلم" الساحر القوي القهار الجبار القادر على كل شيء، والمترّ عن المعاصي، والمغفورة كل زلاته وأخطائه: فهو عندهم هذا "التتياهو"، منقذ الشعب وحامي مستقبل الدولة من جميع أعدائها في الخارج وداخلها.

إنها حالة تولد في عقل وحضن "الشخص"، ثم ما تلبث أن تصبح أكبر وأخطر منه، تماماً كما عرفنا التاريخ على مثيلها: فتتياهو قد يكون اليوم المشكلة الكداء، لكنه قد يختفي أو ينتهي دوره بقرار قضائي أو بغيره ولكن "الحالة" التي هندسها وأرسى مفاهيمها، باقية، وهي مشكلتنا الحقيقية: فهو قد أصبح قائداً "معبوداً" داخل شرائخ وقطاعات واسعة بين الشعب لأنه عرف كيف يزرع مفاهيمه في "جيوبهم" ويصل منها إلى قلوبهم ومن هناك ليتحكم في قبضات أياديهم.

إنه، باختصار، القائد "الملكي" القادر على استمالة قلوب بسطاء شعبي أسوة بعقول أصحاب المال وعتاة العدة والعتاد، وأن يتحدث أمامهم فيشعروهم أنهم "أسياد الكون" وأنه معهم يقفون على "أنف الدنيا" وعلى رأس دولة لا تجاري بقوته؛ ثم يأمرهم، بلغة جسد وبخطابية فذة لا يفث من صلابتها سجن

تخوّفاً على شكل الحكم ومصير دولتهم نفسها، بينما تعاضل آخرون مع ظاهرة بنيامين نتتياهو كحدث شاذ وعابر، مؤمنين بأن مؤسسات الدولة لا زالت قادرة على معاقبته وتجميعه وإنقاذ بئى الدولة من "الفساد والعفن السلطويين" الذين تمكّنوا واستحكموا في معظم أعضاء جسدّها.

ستسقط جميع رهانات هؤلاء قريباً: فالقضية، كما قلت قبل خمسة أعوام، ليست مقصورة على نتتياهو وزمرته ولا على مصيره السياسي، بل تتعدى كل ذلك إلى ما هو أعم وأخطر، حتى لو رسم اسمه، في أوراق التاريخ، هذه الحقبة برمتها.

فمن أين تأتي شعبية نتتياهو العالية؟
في الواقع يقف حزب نتتياهو وراء وقفة رجل واحد؛ وهذا بحدّ ذاته يُعدّ حصداً متوقفاً لما خطط له في العقدَيْن الأخيرين، حين تعدّد بمنهجية سافرة استبعاد جميع القادة التقليديين التاريخيين في حزب الليكود واستقدام شخصيات مغمورة "التاريخ والنسب الحزبي" وتجنيد هذه الطريقة لفرق من "الاستشهاديين" السياسيين المستعدين لافتداء "القائد المظفر" بكل ما يملكون، ومهما فعل أم لم يفعل. وإذا راجعنا كيف تصرف هؤلاء وما صرّحوا به، لتحقيقنا من كونهم جنوداً مخلصين في جيش نتتياهو، ولاكتشفنا عمق الفوارق بينهم وبين من أسسوا حزب الليكود وقادوه ردحاً من الزمن؛ فالنائب ميكي مخلوف زهر، مثلاً، لم يتورّع عن تشبيه التحقيقات مع "قائده المفذّي" بعملية قتل رئيس الحكومة السابق اسحق رابين، أو كما صرّح هو في حينه: "لقد قلت في الماضي بشكل واضح بأنه وكما أراد يچال عمير اسقاط الحكومة بشكل غير ديموقراطي، هكذا يفعلون لرئيس الحكومة نتتياهو من خلال محاولات "تشويه وتلطيف سمعته"، ففي حالة نتتياهو تكون "وسائل الاعلام هي يچال عمير وهي التي تحاول هدر دم الرجل من خلال ملاحظته، وهذا ما يشعره الشعب". وفق تصريح زهر مع بدء التحقيقات مع نتتياهو.

لم يكن هذا النائب وحيداً في تقمصه لشخصية الناطق باسم "الشعب"، مثل زعيمه، وهجومه على "الآخرين"، فغیره أيضاً تلقّطوا بخطابات تحريضية خطيرة يمكننا من خلال التمعن بها سر ما يعتمد عليه نتتياهو أساساً لقوته ولثقته.

فالشعب هو الهدف الثابت في خطابه السياسي

قبل خمسة أعوام، وعندما بدأت وحدات التحقيق الخاصة في شرطة اسرائيل باستجواب رئيس الوزراء بنيامين نتتياهو وكثيرين من أقربائه والمقرّبين إليه ومن عملوا معه وفي محيطه خلال السنوات الماضية؛ كثرت التكهّنات حول مصيره السياسي ومن سيحل محله.

وكما يعلم الجميع فلقد أفضت التحقيقات إلى تقديم أكثر من لائحة اتهام خطيرة في حقه، ما زال القضاء الاسرائيلي ينظر فيها ولا أحد يستطيع اليوم أن يتكهن بنتائجها؛ فكل الاحتمالات حالها كانت ولا زالت مفتوحة.

لقد راهن الكثيرون، وفق ما انكشف في الصحافة من دلائل، على دنوّ نهاية بنيامين نتتياهو السياسية أو، على الأقل، على تراجع شعبيته بين المواطنين؛ بيد أن بنيامين نتتياهو لم يرتدع، كما كان متوقفاً وطبيعياً أن يتصرف رئيس حكومة يواجه عدداً من التهم الجنائية، كما ولم تراجع شعبيته بين المواطنين، على المستويين الشعبي والنخبوي؛ لا بل على العكس تماماً، فقد واجه ويواجه منافسيه بشراسة لافتة ويحظى، في نفس الوقت، بشعبية قد تقوده مع حزبه إلى تشكيل الحكومة الاسرائيلية المقبلة.

لم يقتصر المشهد الإسرائيلي في السنوات الخمس الأخيرة على طريقة ازدياد نتتياهو نفسه لتفاصيل قضيتته، بل تجاوزها حين وظّفها في حربه من أجل تقويض أسس منظومة الحكم الاسرائيلية وفي طليعتها الجهاز القضائي على تفرعاته: فداب، بأساليب الجهنمية والشعبوية، وبمساعدة فرقته الضاربة، على تأجيج الأجواء وتأليب مؤيديه ضد مؤسسات الحكم والقانون، والطعن بشرعيتهما والتشكيك باستقلاليتها وبنزاهتها.

لقد تقدم نتتياهو صفوف معسكره في هذه الحرب، وكانت سياسته، في جميع محطاتها، هي الخميّة التي ساهمت في تسريع اكتمال عملية الجنوح اليميني الفاشي وفي تجسير الهوات داخل شرائخ المجتمع الاسرائيلي اليهودي، المتخاصمة والمتنافرة، وصهرها معاً لتندفع معاً في شوارع الدولة وميادنها كسيل من اللافا الحارقة.

لقد أثارت هذه التطورات استياء عدد من الشخصيات الاعتبارية في صفوف النّخب الإسرائيلية، فأبدى بعضها، إلى جانب الاستياء،

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

المقالات الموقعة لا تعبّر بالضرورة عن رأي التحرير الإعلانات على مسؤولية المعلنين

حيفا

صحيفة أسبوعية، ثقافية،

فنية، اجتماعية شاملة

تصدر عن:

مؤسسة الأفق للثقافة والفنون

حلال

just

vinovino



3 بيتسا عائلية

(بدون إضافات)

بـ 120 ₪

وجبتان بـ 100 ₪

شنييتسلونيم رفيولي



TRADITIONAL
PASTA

أفخر أنواع الباستا الإيطالية



Pizza | Salads | Pasta

f Just vino vino

04-8524112 | 04-8553553

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

إطلاق نار على شايبين في شفاعمرو

لمراسل صحيفة "حيفا" في شفاعمرو - صحت شفاعمرو يوم أمس الأول، الأربعاء، على خبر إطلاق نار في المنطقة الصناعية في شفاعمرو على شايبين، أحدهما يبلغ من العمر 38 عاماً، والثاني يبلغ من العمر 22 عاماً. وأفادت الشرطة أنها تلقت بلاغاً عن إطلاق نار في المنطقة الصناعية في شفاعمرو، مما أسفر عن إصابة شايبين، أحدهما أصابته متوسطة والثاني طفيفة، وأنه تم نقلهما إلى مستشفى رمبام في حيفا. وأفاد المتحدث بلسان الشرطة أن خلفية الحادثة لا زالت غير معروفة وأنه يتم إجراء التحقيقات في الحادث.

وأخيراً تمّ تعيين فاخر بيادسة مديراً عاماً لبلدية حيفا



لمراسل صحيفة "حيفا" - استقبل الوسط العربي في حيفا بارتياح قرار تعيين المحامي فاخر بيادسة مديراً عاماً لبلدية حيفا، بعد مماطلات وتأجيلات استمرت لمدة شهرين بحجج مختلفة حاولت الطعن بهذا القرار. حيث تمّ الموافقة على هذا التعيين بالإجماع في جلسة المناقصات لتعيين وظائف هامة ومركزية في البلدية التي عُقدت يوم أمس، الخميس، رغم الإجراءات السابقة التي اتخذت بحق فاخر من قبل نقابة المحامين.

هذا وتوالى التهاني والتبريكات على موقع التواصل الاجتماعي لفاخر بمناسبة هذا التعيين بوظيفة هامة ومركزية، الأمر الذي يعتبر سابقة في بلدية حيفا، أن يتم تعيين عربي بمنصب رفيع كهذا.

نتقدم مؤسسة الأفق للثقافة والفنون

بهيئاتها وكوادرها وإدارتها بأحرّ التهاني

للمحامي فاخر بيادسة

بمناسبة تعيينه

مديراً عاماً لبلدية حيفا

آملين من خلال تسلّمه هذا المنصب الرفيع أن يستمر في خدمة مجتمعه

كايد عبود

رئيس مجلس إدارة مؤسسة الأفق

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

يوم دراسي لطلاب منحة روضة بشارة- عطا

اللهم.. ورشات واكبت اهتمام الطلاب ومهاراتهم

الفردى والجماعى لمفهوم النجاح. وفي كلمة الافتتاح، عرض منسق المشروع، سُهيلة غطّاس وعزّ عودة، أهداف اليوم والتي منها تحضير طلاب سنة ثالثة في المنحة لسوق العمل، تذويت الانتماء والمبادرة المجتمعية، تزويد الطلاب باليات عملية لتنظيم المشاريع والمبادرة. بالإضافة لرسم صيغة التطوع والبرنامج التثقيفي للسنة الدراسية 2022-2023.

لمراسل صحيفة "حيفا" - عقد مشروع منحة روضة بشارة- عطا لله في جمعية الثقافة العربية يوم الاثنين الماضي يوماً دراسياً مطولاً في فندق "ليجاسي" في مدينة الناصرة لطلاب وطالبات المنحة، بهدف تزويد الطلاب بأدوات عملية وتنظيمية عبر برنامج ورشات ومحاضرات متر ومتنوع، حيث خصّصت الورشات لمواكبة اهتمام ومهارات الطلاب وفق السنوات في المنحة.

افتتح اليوم الدراسي بفعاليات ترحيب وتعارف بين عشرات الطلاب القادمين من مختلف المؤسسات الأكاديمية في فلسطين التاريخية. وتحت عنوان "مستقبلي قيم وتنظيم" وبالتشديد على الجانب القيّم والتكافل المجتمعي والتفكير بالمصلحة الجماعية، غنّى البرنامج، كما تُشدّد منحة روضة بشارة- عطا لله في مشروعها على مدار السنة من خلال البرنامج التثقيفي، على بناء جيل منتم وواع ويتطلع للنهوض بمجتمعه ووطنه، ضمن التصوّر



"بلدنا" تتظّم مخيم تواصلوا الصيفي الأول في رام الله

يأتي هذا المخيم ضمن نشاطات مشروع "تواصلوا" المستمر، والذي يسعى الى توفير مساحة للشباب من الداخل الفلسطيني، والضفة الغربية والقدس، لتعزيز الهوية الفلسطينية الجامعة وتطوير المواقف المشتركة حول القضايا السياسية والاجتماعية، وسدّ الثغرات المعرفية حول السياقات الفلسطينية المختلفة.

يختتم المشروع عامه السادس على التوالي منظّماً سلسلة من الجولات والورش الحوارية التي قد شارك فيها الآلاف من الشباب على طول هذه المدة، والتي سعت الى تعزيز الهوية الوطنية الفلسطينية الجامعة بين شريحة الشباب ومحاربة واقع الشرذمة، الذي يعيشه الفلسطينيون وما يولده ذلك على المستوى السياسي والاجتماعي.



لمراسل صحيفة "حيفا" - نظّمت جمعية الشباب العرب - بلدنا بالشراكة مع مؤسسة الرؤيا الفلسطينية وبدعم من هيئة خدمات الأصدقاء الأمريكية - الكوبركز، مخيماً صيفياً امتدّ على مدار ثلاثة أيام في جبل النجمة في رام الله. جمع المخيم ما يقارب 100 شاباً وشابة من الداخل الفلسطيني، القدس والضفة الغربية بهدف كسر الحواجز الجغرافية والسياسية المفروضة وتعزيز التواصل بين الشباب الفلسطيني.

تخلّل المخيم سلسلة من الورش والجولات والأنشطة الترفيهية، كان أبرزها ورش الألعاب السياسية المطورة على يد جمعية بلدنا، اذ لعب المشاركون والمشاركات بكل من لعبتي "سلك غزّة" وب "بيتي ع الغارطة"، والتي تهدف الى رفع الوعي حول واقع الحصار في غزّة وقضية الأرض والسكن وهدم البيوت في الداخل الفلسطيني، من جهة أخرى نظّمت جولة ميدانية في بير نبالا، بيت حنينا التحتي وبلدة قلنديا بهدف التعرف على واقع الشرذمة وجدار الفصل العنصري الذي يُمارس في هذه المناطق وسياسات العزل المستمرة. اختتم المخيم يومه الثالث بعروض قدمها المشاركون، لخصوا من خلالها تجربتهم والمعرفة المكتسبة خلال المخيم، مشدّدين على أهمية استمرار هذا النوع من الأنشطة.



מכון לפיזיותרפיה פיזיעד בבית ויצו כרמל

- ✓ עדנן סואעד פיזיותראיסט מומחה
- ✓ 20 שנה ניסיון
- ✓ מעורף בה לתעוויץ המלי בקלליט מושלם
- ✓ מעורף בה לתעוויץ המלי بالتأمين الصحي الخاص

مختص بـ

- علاج الاوجاع ديسكات الرقبة / الظهر
- علاج الاوجاع المفاصل / التهابات / تكلس
- علاج الدوخة Vertigo
- علاج فك الحنك TMJ



فرع حيفا - شدروت ماريا 50 ● فرع شفاعمرو - وادي صقيع

للاستفسار والحجز - 052-2418085

آخر مستجدات الانتخابات الداخلية لدى الأحزاب السياسية

لا تغيير في قائمة مرشحي الجبهة



بعد إجراء الانتخابات الداخلية يوم السبت الماضي في شفاعمرو للجبهة الديمقراطية للسلام والمساواة لم يحدث أي تغيير في الأماكن الثلاثة الأولى في قائمة المرشحين للانتخابات الكنيست، حيث أعيد انتخاب عضو الكنيست أيمن عودة رئيساً لقائمة الجبهة الديمقراطية للسلام والمساواة، ولم يُعلن عن عدد الأصوات التي حصل عليها عودة مقابل منافسه ونام شبيطة.

كما حازت النائبة عايدة توما- سليمان على غالبية الأصوات، في جولة ثانية حاسمة، لتتبوأ المقعد الثاني، وكذلك النائب عوفر كسيف، حصل على أغلبية الأصوات للمقعد الثالث.

مفاوضات أم محادثات؟!



نفى د. مطائش شحادة، القيادي في حزب التجمع الوطني الديمقراطي، عن إجراء أية مفاوضات بين التجمع ومركبات المشتركة الأخرى، من جهة أخرى أعلن أنه هنالك محادثات واتصالات مع مركبات المشتركة الأخرى، لكنه أصر بأنها ليست مفاوضات إنما محادثات ليس إلا.

ووردت معلومات من مصادر معينة أنه كان من المتوقع عقد اجتماع يوم أمس الأول، الأربعاء، بين ممثلين عن مركبات المشتركة، إلا أن هذا الاجتماع ألغي من طرف التجمع الوطني الديمقراطي حسب هذا المصدر.

استطلاعات الرأي: الليكود 35، يش عتيد 22، أييلت شاكيد لن تعبر نسبة الحسم



تتواصل استطلاعات الرأي حول انتخابات الكنيست المقبلة حيث قامت القنوات 11 و 12 و 13 بفحص كيفية تأثير دخول رئيس الأركان السابق، غادي إيزنكوت، على نتائج الانتخابات وما إذا كان العمل المشترك مع بيبي غانتس وساعر سيحدث تغييراً في ميزان القوى بين معسكر نتنياهو والمناوئين له.

حسب استطلاع قناة 11، يبدو أن أكبر كتلة حتى الآن الليكود، حيث حصلوا في الاستطلاع على 35 نائباً، يليه حسب الاستطلاع ثاني أكبر حزب يش عتيد بزعامة رئيس الوزراء يائير لبيد، الذي حصل على 22 مقعداً، أما حزب تحالف غانتس، ساعر وإيزكوت حصلوا على 14 مقعداً، وفازت الصهيونية الدينية بزعامة عضو الكنيست بتسليل سموتريتش بـ 9 مقاعد، وحصلت شاس على ثمانية مقاعد، بينما يهودوت هتورا حصلت على 7 مقاعد، والقائمة المشتركة على ستة مقاعد.

أما حزب العمل فحصل على 5 مقاعد، وحزب بيتينو بقيادة وزير المالية أفيغدور ليبرمان هو الآخر لم يتعد الـ 5 مقاعد، ميرتس حسب هذا الاستطلاع ستحصل على 4 مقاعد فقط، وكذلك الأمر القائمة الموحدة ستحصل في هذه الانتخابات حسب هذا الاستطلاع على 4 مقاعد، أما حزب الروح الصهيونية برئاسة وزيرة العدل أييليت شاكيد، فلن يعبر نسبة الحسم.



STELLA MARIS
GOLDEN
CORAL
MEDITERRANEAN RESTAURANT
مطعم كورال

يستقبلكم في أجمل موقع في حيفا

حيفا- ستيللا مارس 130

جلسة قمة الروعة

054-4645367



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

"إذا احسنتم إلى من يحسن إليكم، أيّ فضل لكم؟ وإذا احببتم من يحبك فأيّ فضل لكم؟ أليس العشارون والخطاة يفعلون كذلك؟" أقرأوا هذه الرسالة وانظروا كيف عيل صبر بولس الرسول أمام النزاعات وأمام الشقاقات المستمرة في غلاطية. وبدون شك لو أنه أتى اليوم، رعيئنا وقريئنا لا شك أنه يصرخ. سوف يصرخ في وجه الكثيرين قائلا "كفانا نزاعاً وإنانية. كفاكم الانتفاخ وحب الرئاسة والتسلط والغطرسة. كفاكم لا تشبهوا بالكثير من كهنتمكم." لو أتى اليوم المسيح إلى رعيئنا لا شك أيضاً إلى أبرشيئنا لكننا نسمعه يردّد علينا بالم حشرة قائلا: "لا يعنّي أحدٌ فيما بعد، أي لا يُعَيِّنني أحدٌ من الآن فصاعداً، لأنني حاملٌ في جسدي سمات الرب يسوع.

وأنا لا افتخر إلا بصليب السيد المسيح، الذي به صُلِبَ العالم لي، وأنا صُلِبْتُ للعالم. ولا أريد أن أعرف بينكم ولا أريد أن أعرف فيكم سوى يسوع المصلوب. فهو يعرفنا معه على الصليب.

وهناك يُسمَرُ ألامنا وخطايانا وبرفعنا معه إلى السماء." رأينا في الانجيل المقدس، لعازر والغني، الواحد خرم من كلّ خبرات هذا العالم. والثاني انغمس فيها حتى أنه لم يعد ينتبه إلى القيم الإنسانية البديية. أهمل الرحمة والشفقة وجفّت أحشائه من التعاطف مع أخيه الإنسان الفقير المريض المحتاج. لم يعد ينتبه إلى الإنسان المخلوق على صورة الله وعلى مثاله، لم يستطع من كثرة نظره أن يشاهده مطروخاً عند باب بيئته، ولا إلى صورة الله المشوهة في الإنسان المسكين التعيس الذي غطّت القروح جسده. لم يتفقه أنّ المطروح أمام بيته هو المسيح في شخص لعازر "كلما صنعتموه لأحد اخوتي هؤلاء الصغار لي صنعتهم". وماتت المحبة واختفت الأصالة من قلب الكبار. لم يبق لديهم سوى أن يتنعموا كاذبين على أنفسهم قائلين يا نفسي كلي وتنغي لك خبرات إلى الأبد. وأصبحت الكلاب أشفق على لعازر المسكين، فكانت تأتي وتلجس قروحاً، الكلاب أشفق منه على أخيه الإنسان. وكانت الكلاب تلجس قروحاً. بينما الإنسان الآخر الغني المليء من نفسه، والواثق بإفراط بأمواله، والأمن بقوته البشرية لا يلتفت نظراً إلى لعازر المسكين، إلى المريض والمحتاج. لم يعد الغني يستطيع أن يلمح بيديه بعمل الرحمة، لأنّ يديّه مُثَقَّلَةٌ بثروات هذا العالم. ولا يستطيع الإنسان أن يعبد ربّين الله والمال. وما أسعر على ذوي الأموال أن يدخلوا ملكوت السماوات. لم ينحني الكاهن واللاوي على اليهودي الذي وقع بين اللصوص وهو نازل من اورشليم إلى اربعا. إن ملابسهما نظيفة، لا شك أنّهما في الطريق إلى احتفال أو إلى اجتماع أو إلى لقاء لزعماء هذا العالم وأربابه. كيف ننظر منهما أن ينحني على هذا المسكين الذي ينازع الموت؟ لم يشفق عليه إلا من كان فقيراً مثله، من كان مديوناً ومن كان مزدوّ في المجتمع الإنساني. من كان سامراً. هذا يراة وينحي عليه ويحمله تحت جناح الرحمة. حقا أنهم يأتون من المشرق ومن المغرب ويتكئون في أحضان إبراهيم وأبناء الملوك يطرحون خارجاً. الفرنسي يرجع إلى بيته مثقلاً بالكبرياء أما العشار الخاطى يرجع إلى بيته مبرراً. نرى في الانجيل المقدس أمثلة بشكل تمثيلية، وهي درس لنا وأمثلة لاتبناها. والأمثلة، أيها الأحياء، تحمل دائماً درساً لقلوبنا ولسامعها، ليس في بلادنا فقط ولكن في أصقاع الأرض كلها.



المطران الياس شقور
(رئيس أساقفة عكا وحيفا والناصرة وسانت الجليل سابقاً)

ليس من الصعب أن نتخيّل لعازر مطروحاً، خاصة في هذه الأيام. أصبح لعازر ممثلاً لا بل ملايين من الأبرياء اللاجئين، ومن المشردين التائبين. ليس في بلادنا وحسب. يا ليت الوضع فقط كذلك، ولكن في أصقاع الأرض كلّها. وصوتهم يصرخ من الأرض للانتقام. أما الله فيهمل ولا يهمل. هو الذي سمع صراخ شعبه ومد يده القادرة وحرر أبناءه من عبودية فرعون. الله لا يراقب التاريخ كما تجلس نحن أمام شاشات التلفزيون، لا حيلة بيدنا ولا قوة حتى ولا عواطف ولا رغبة في التحرك، وكأننا بنا نُقَلِّبُ الادوار. ليس نحن نراقب التلفزيون بل هو يراقبنا ويهزأ بنا ويتنظرنا كي نختفي من أمامه. دون أن تكون حارين أو باردين بل نبداً، ونستمر وننهي العرض ونحن غير مبالين فاترين، وبكاد الله يتقينا من فمه. وكأننا بعضنا هذا العالم، وبأغنياء هذا المجتمع وقيادة الدول العظمى قد صمموا أن يحولوا الإنسانية برمتها إلى مصنع هائل مخيف ينتج المشتتين ويكثر الفقراء ويقتل الأطفال والأبرياء ويجزئ سفك الدماء تحت غطاءات وإن تعددت فهي جميعها زائفة ظلمة، خاطئة مخطئة وملطخة بالجرمة. ولسان حالهم يردد: هل أنا مسؤول عنهم؟ أنهم غريباء على رعيي. ما لي ولهم؟ إن آمنوا بالسماة فلنكن السماة لهم عوناً. أما أنا فتكفي الأرض. تكفي الأرض وما فيها فيها. والحقيقة تصرخ قائلة يا أحمق الأرض وما فيها لله، انت مسافر دون توقف. ترك كل شيء وراءك ولا تأخذ معك سوى ما تخلّيت عنه إبان حياتك للفقير وللمحتاج وللضعيف. هم يحكمون عليك أمام الله. وهذا الذي جمعتهم لمن يكون؟ الانسمع اليوم صراخ الله في وجهنا قائلاً: قانين قانين أين اخوك؟ ماذا فعلت بأخيك؟ جوابنا يُقرّر مصيرنا. إن دمه يصرخ إلى من الأرض للانتقام. إن امعاء الفقراء وأمرض الأطفال المحرومين، وعري الناس المهمشين، وحرمان الضعفاء، يصرخ عالياً إلى الله للانتقام. فإين مخيئنا نحن أيها الأحياء؟ مع أية فئة نفق وماذا تحمل ابادينا لنقدمه لله يوم الدينونة؟ هل ما زلنا على ما قاله السيد له المجد في مستقبل حياته العلنية إنّ روح الله على مسحي لأبشر الفقراء وأرسلني لأنادي للمأسورين بالتخليّة، وللعميان بالبصر، ولأطلق المرهقين أحراراً وأنادي بسنة قبول عند الرب. هل اذ كر امامكم امريكا اللاتينية ام القارة الافريقية؟ هل تطير معاً إلى افغانستان؟ هل نرجع بسرعة إلى بلادنا المقدسة التي انقطع عنا المطر لأنها ارتوت بدماء النساء والأطفال. وعظماة هذا العالم يصورون الخبز شراً والشّر يصورونه خبزاً. فالفقير هو دائماً الضحية وهو المذنب لأن في نظره حجة الاقوى هي الفضلى.



الشيخ رشاد أبو الهيجا
(إمام مسجد الجرينة ومأذن حيفا الشرعي)

كالبنيان يشدّ بعضه بعضاً وشبك بين أصابعه). وقال تعالى (ومن أحيائها فكانما أحياء الناس جميعاً)، وهذا يأتي في سياق الحديث عن منع قتل النفس مهما كانت ويحمل معناها على أن أزر مريضاً بعلاجه أو يتبرع دم ونحو ذلك. والمتأمل في القرآن الكريم والسنة النبوية يجد القصص القرآني والحديث على جبر الخواطر بالكتاب والسنة ومنه أنه لما ألقى يوسف في الجب على يد اخوته الذين كانوا يحسدونه أوحى إليه الله بأنه سينجي مما وقع فيه، وأنه سيجتمع مع اخوته بعد أن يتمكن فيصحب صاحب كلمة الفصل في مصر وما حولها. قال تعالى (فلما ذهبوا به وأجمعوا أن يجعلوه في غيايات الجب، وأوحينا إليه لتنبئهم بأمرهم هذا وهم لا يشعرون). وأخيراً ربنا بأنه جبر خاطر أم موسى عندما تفرط قلبها على ولدها الذي ألقته في اليم خوفاً من الطاغية فرعون، قال تعالى (فرددناه إلى أمه كي تقرّ عينها ولا تحزن ولتعلم أن وعد الله حق ولكن أكثر الناس لا يعلمون). ولما تأمرت مكة على رسول الله وخرج منه مهاجراً وهي أحب بقاع الأرض عنده جاءته البشرى من الله، قال تعالى (وإن الذي فرض عليك القرآن لرادك إلى معاد)، أي رادك إلى مكة، وعمل الرسول كل جهده على جبر خواطر أصحابه.

يُروى أنّه لما استشهد والد جابر بن عبد الله حزن جابر عليه حزناً شديداً وقد تحمل دينا عن والده واخوته فقال له رسول الله جابراً لخاطره (لا أبشرك بما لقي الله به أبأك ؟)، قال: بلى يا رسول الله. قال الرسول (ما كلم الله أحدا قط إلا من وراء حجابي، وأحبي أبأك فكلمه كفاحاً (مواجهة)، فقال يا عبيدي تمنّ عليّ أعطيك، قال: يا رب تحييي فأقتل فيك ثانية. قال الرب تبارك وتعالى: إنّه قد سبق مني أنهم اليها لا راجعون). وقد اعتبر الرسول مؤازرة الناس من أعظم القربات فقد سئل: أيّ الأعمال أفضل؟ قال (أن تدخل على أخيك المؤمن سروراً أو تقضي عنه ديناً أو تطعمه خبزاً). وفي حديث آخر قال (أحب الناس إلى الله أنفعهم للناس، وأحب الأعمال إلى الله عز وجل سرور تدخله على مسلم تكشف عنه كربة، أو تقضي عنه ديناً، أو تطرد عنه جوعاً، ولئن أمشي مع أخ في حاجته أحب إليّ من أن أعتكف في هذا المسجد شهراً).

حكمة العدد
كايد عبود
إذا كانت خطتك لعام واحد فازرع قمحاً،
وإذا كانت لعشرة أعوام فازرع شجراً،
وإذا كانت لمئة عام فقم بتربية أطفالك.

عيادات كلاليت في الشمال تحتفي بالأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية

"إرضاع من أول قطرة"

كلاليت

وتساهم ملامسة الجلد للجلد في إنتاج حليب وافي من الاصابات والاحتقان إضافة الى أنه يزيد من فرص الرضاعة الطبيعية الحصرية.

• تدجين كامل/عدم الانفصال – تعافي كل من الأم والطفل سوية بعد الولادة يساعد على الرعاية الشخصية والحد الأدنى من انتقال العدوى. وذلك يسمح بعملية رضاعة صحيحة تتناسب مع المطلوب، وتوفر بيئة هادئة وغير مضاهة، تحت اشراف الطواقم الطبية.

• الرضاعة وفقا لعلامات الجوع الاولى- تحريك الرأس من جهة الى اخرى، ووضع اليد في الفم، ونقر جسد الأم. البكاء هو علامة متأخرة للشعور بالجوع.

• إذا كنت لا تقومين بالإرضاع، قومي بالضح: تؤثر الولادة والتدخل بالرضاعة مباشرة بعد الولادة على جهوزية الرضاعة في الساعة الأولى وأحيانا حتى على استمرار الرضاعة الطبيعية. بعد الولادة، يجب سحب اللبأ في معلقة صغيرة او حقنة في أسرع وقت ممكن واعطاؤه للطفل الرضيع كل ساعتين الى ثلاث ساعات. وفي اليوم التالي يجب البدء بضح اللبأ.

• التمكين والدعم - يجب عقد جلسة مع مستشارة رضاعة خلال 24 ساعة من الولادة ومن المفضل عقد جلسة أخرى بعد اسبوع من الولادة. المرأة التي لم تحصل على الدعم، خلال الأسبوعين الأولين للولادة، ستجد صعوبة في الاستمرار بالرضاعة الطبيعية الحصرية.

مسؤولية الرضاعة الطبيعية لا تقتصر فقط على الأم المرضعة، فنجاح تلك الرضاعة يعتمد على الدعم المبني بين الزوجين والأسرة.

• USE IT OR LOSE IT – للرضاعة والسلوك بعد الولادة، وللأيام الاولى التي تعقب الولادة تأثير كبير جدا على استمرار عملية الرضاعة الطبيعية بل وحتى على استمرار الحياة. لعملية إرضاع الطفل ووتيرتها تأثير كبير على كمية وتكوين الحليب.

• اللبأ – الكولوستروم: أول القطرات الذهبية التي يتم انتاجها من الاسبوع ال 16 للحمل. كمية صغيرة تلائم حجم معدة الرضيع وتسمح له بالجدولة والتنظيم بين الرضاعة والبلع والتنفس. كما ويسمح اللبأ بالتطور الامثل للمكروبيوم في أمعاء الرضيع عن طريق الحفاظ على خلايا الأنسجة المعوية مفتوحة للامتصاص الأمثل للعناصر الغذائية.

• الرضاعة في غرفة الولادة - "الوقت الذهبي" – ردود وهرمونات الرضاعة تكون في ذروتها عند الأم والرضيع. تساعد الرضاعة الطبيعية أثناء الوقت الذهبي على انقباض الرحم وإخراج المشيمة، كما انها تضاعف انتاج الحليب وتقي من المشاكل خلال عملية الرضاعة الطبيعية. ومن المهم الحصول على مساعدة الطاقم.

• SKIN TO SKIN – تغلق ملامسة الجلد للجلد أي التماس الجلدي حالة من الحب والطمانية بين الطفل وأمه، ويعيد الى الطفل ذلك الشعور الآمن الذي كان يشعر به داخل رحم أمه، كما انه يؤدي الى خلق أعراض حيوية وصحية لدى الطفل فضلا عن الشعور الآمن الذي ينتاب الأم بعد الولادة. كما

• نظمت عيادات كلاليت في لواء الشمال هذا الاسبوع ورشات عمل جماعية وبرامج فردية تتعلق بمواضيع الرضاعة الطبيعية: كالتحضير للرضاعة، الرضاعة في الايام الاولى التي تعقب الولادة، الجنس خلال فترة الرضاعة، الأساطير والخزعبلات، متابعة ومراقبة الطفل الرضيع، الرضاعة والعودة الى العمل. نظمت مجموعات "احاطة معرفية" للطواقم المهنية قدمتها مستشارات مختصات ومعتمدات في مجال الرضاعة عبر الفيسبوك، كما قامت تلك المستشارات بالإجابة عن جميع الاستفسارات التي طرحتها المشاركات في المنتديات ومجموعات الفيسبوك.

• وتجدر الإشارة الى أن أسبوع الرضاعة الطبيعية هدف الى زيادة الوعي بأهمية الرضاعة الطبيعية وأهمية خلق بيئة داعمة لتلك الرضاعة، سيما وأن مسؤولية الرضاعة الطبيعية لا تقتصر فقط على الأم المرضعة، فنجاح تلك الرضاعة يعتمد على الدعم المبني بين الزوجين والأسرة. وفي هذا الاسبوع، تم التأكيد على العديد من الأمور الهامة ومنها: التوعية بوجوب التحضير أثناء فترة الحمل الجيد للولادة والرضاعة، وأن الإرادة والمعنويات العالية يلعبان دورا مهما في عملية الرضاعة الطبيعية.

• وفي حديث ايبي نول، مركزة الطب الوقائي عن النشاطات التي نظمتها كلاليت بمناسبة "الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية": "من شأن الرضاعة الطبيعية أن تعزز العلاقة بين الأم ورضيعها كما من شأنها أن تزود الرضيع بكل العناصر الغذائية المطلوبة، والوقاية من الامراض المعدية، كما أنها تقلل، على المدى الطويل، من خطر الإصابة بأمراض معينة. لقد شددنا وأكدنا هذا العام على نقل المعرفة والدعم وتوضيح الأولويات والقدرات الشخصية والتوجهات العاطفية للأم المنتجة وذلك من أجل أن تكون عملية الاختيار واتخاذ القرار بالرضاعة مبني على الوعي والمعرفة، وذلك بالتوازي مع تقديم الدعم المطلوب للأمهات اللواتي قررن عدم القيام بالرضاعة. نلتزم كلاليت بهذا الموضوع التزاما كاملا وتعمل باستمرار على تحسين البنية التحتية التي تشجع البيئة الداعمة للرضاعة الطبيعية".



وفي السياق، قدمت ربما دراوشة، مستشارة الرضاعة في كلاليت لواء الشمال العديد من النصائح الهامة والتي تساهم في بداية ناجحة للرضاع الطبيعية:

أقلام واعدة

مسيرة زهرة

خاطرة

غلبي الشعور بالوحدة، فقممت وفتحت باب البيت لأخرج من وحدتي، هبت رياح قوية اخترقت بيتي وأدخلت معها أوراق الأشجار والزهور المنتشرة إلى الداخل، انتفضت ملابسي وتماليل شعري، ابتسمت. خرجت وأغلقت الباب خلفي لكنها اتبعتني وسارت ورائي لسبب مجهول.

كانت أصواتها تملأ أذني، لمسائها الرقيقة تداعب وجبي، ويدبها الضمختين تدفعني إلى الأمام وتقودني لمكان ما. كانت تدفعني بعجلة، بلا تويحي أي حذر، لا بأس، فقد تملكني شعور حتما لم أكن أعرفه من قبل! اطمأن قلبي تلقائيا وأذن لها باصطحابي حيثما تشاء واثق ثقة عمياء.

انتابني شعور غريب، رائع يصعب وصفه، وكأن زهرة قد فتحت بداخلي، ترويبها السكينة فتنموا بالرقص الهادئ مع النسيم، كان عيبرها يفوح في كل أنحاء جسدي، يملأ الفراغ في عقلي ويتجول بمساحته. بدأت الأهازيج تترنم تدريجيا، تدخل من أذن وتخرج عبر الأخرى؛ وبلحظة نظرت أمامي بشكل عشوائي، يا للأسف، انقطعت فرحتي، لاحظت المازن تعتليهم تعابير متهمكة وناقدة مرسومة على وجوههم فاستفزني الأمر وشد انتباهي، كانوا قاطبين وبحالة من الذهول يحذقون بي. لا أعرف ما الذي جرى.. ماتت الزهرة! اسودت عياني، انسدت أذني، غابت الأهازيج عن مسامعي، فقدت سكينتي، شعرت بثقل يهبط فوق هامتي وقد كان شعور مزعج لا تفسير له.. أم أنه يوجد؟ نعم يوجد.

عادت الرياح لترفعني عاليا مانحة لي أكتاف ترفرف نحو السماء تحلق بي نحو القمة، كانت ثقني بالرياح ما زالت مترسخة بداخلي فاني أعلم أن ما يحدث هو خير لي.. انكشف لي سر عظيم، جعلني أرمي أكتافي تلقائيا وأعيد لها للرياح لهدايا لمن يحتاجها ولتنجي أزهارا أخرى، وجعلتني أعود إلى الأرض لأكمل مسيرتي. تابعها وكأن شيئا لم يكن، ماذا جرى يا ترى؟ اختفى المازن..



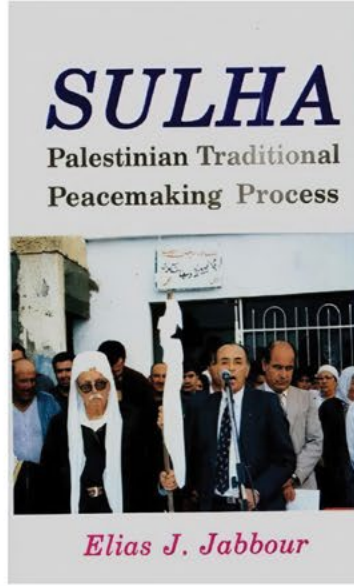
جون ابو نورة
الصف الثامن
مدرسة ماريوينا الانجيلي

"الصلحة" مسبحة تناثرت...



زايد صالح خنيفس

للأسف الشديد تناثرت حبات مسبحة الونام، وغدت مسبحات اللنام هي الحكيم.



حاول البعض إقامة لجان إصلاح، ولكن الواقع غاب عنهم، بأن رجل الإصلاح يجب أن تجتمع به صفات جوهرية أساسية، لديها القدرة على حسم الخلاف، حاصلًا على ثقة الله أولاً، وثقة الناس كمرحلة ثانية، وأن يحمل ضميرًا حيًا، قادرًا على الوقوف على الحياد، وأن يطرح حلولًا، في حال تعقيدتها، وأن يمتلك الشجاعة على قول الحق، وأن يكون ذا قدرة على امتصاص ساعة الغضب أولاً وأخيرًا، وبينه وبينهم العلي القدير، ورجال الإصلاح يمثلون الخير للجميع، من أجل رفعة الأخلاق، نجدهم مكلفين ومنذفين غير غيرة يحب الناس.

رجال الإصلاح ليس فقط ارتداء العبايات البيضاء المزخرفة، بل هي عباءة خشوع لله، وإنصاف المظلوم، عند النطق بحكمهم العادل... الرحمة للذين عقدوا وعزموا وثابروا من أجل التنازل الجراح، وستبقى آثار بصماتكم محفورة مدى الدهر في ضمير الإنسانية إلى الأبد.

كتاب أبو جيتور بنسخته الإنجليزية، يُعيد حاجتنا إلى إعادة نموذج الماضي الجميل، عندما كان مجتمعنا متراسًا بعاداته وتقاليدته الأصيلة، حينها كان للجهاات هيبته ووقارها، ورب بيت كان يفرض هيئته، وللمسبحة كان لها معنى بين أصابع اليد، لأنه

المرحوم الأستاذ رجل المجتمع والإصلاح الياس جبور، وثق تاريخ شفاعمرو الماضي، ليُشكل جسرًا ذهبيًا، يجمع ما بين حاضرها ومستقبلها، ولم يترك زاوية إلا وسلط الضوء عليها، وقد أصدر الزاحل عشرين كتابًا وأكثر، كما بادر أبو جيتور، لإقامة مؤسسة "بيت الأمل"، في الحي القديم من البلدة، فمن هنا سعى لإقامة أول أكاديمية للسلام في العالم، لتوثيق العلاقات بين الشعوب.

أثناء زيارتي للكاتب مارون عزام وقع بين يدي كتاب "الصلحة" في نسخته الإنجليزية، وهو يشرف شخصيًا على تصميم نسخة جديدة للكتاب. والواقع أراد الزاحل أن يؤكد بأن الصلحة العربية، كانت وستبقى المادة التعليمية التي تُدرّس في جامعات العالم وكتلياتها، وعلم الوساطة، ما هو إلا نسخة مطوّرة، مأخوذة من واقع وتقاليد المجتمع العربي، تؤكد على أهمية الحوار، من أجل الوصول إلى أفضل حلول الوسط.

عقد الرايات عبر عن فتح الصفحات الجديدة للخلاف مهما كان حله مستحيلًا أو معقدًا، فيوجد جهات الصلح العربية التقليدية، باتت رجاحة العقل في بوصلتهم، بعيدًا عن العواطف والقبلية، وكل ذلك لحقن الدماء بين المتخاصمين، والحياة هي أثمن هدية رتيانية.

أوجاع ومشاكل الكاحل



منير مخول

في حال كان متورمًا أو محمرًا، أو كنت تعاني ألمًا في الكاحل يتراوح بين المتوسط إلى الشديد. كيف يتم تشخيص ألم الكاحل الناجم عن إصابة ما؟

يبدأ الطبيب بأخذ القصة السريرية وذلك بسؤالك عن بداية ألم كاحلك، على سبيل المثال: ماذا كنت تفعل حين بدأ الألم؟ هل كنت تمشي أو تمارس الرياضة أو أشياء من هذا النوع، ثم يجري فحصًا سريريًا للقدم المصابة بمحاولة تحريك الكاحل لمعرفة شدة الإصابة، قد يطلب أيضًا إجراء صورة شعاعية بسيطة (الأشعة السينية) للتحقق من وجود حالة كسراً أو التواء قد سببت الألم.

كيف يُعالج ألم الكاحل؟

يعتمد العلاج على تحديد سبب الألم: هل هو كسر أم التواء؟

يُنصح لمعالجة هذا الألم عادةً بإراحة قدمك عن طريق تجنب حمل الأشياء الثقيلة التي تزيد الضغط على القدم المصابة والاستعانة بالعكازات لبضعة أيام أو أسابيع؛ اعتمادًا على مدى سوء الإصابة، بالإضافة إلى رفع القدم المصابة على من مستوى الجسم عند الاستلقاء.

وقد ينصحك الطبيب بالالتزام بما يلي: وضع أكياس الثلج على الكاحل المصاب لتخفيف التورم الحاصل.

ما أسباب ألم الكاحل؟

يُعد التواء الكاحل الذي يحدث نتيجة إصابة الأنسجة التي تساعد على ضمّ عظام الكاحل معًا هو السبب الأكثر شيوعًا لحدوثه غالبًا، وقد يحدث عندما يتحرك الكاحل من مكانه الطبيعي كأن يلتوي أو ينثني بشكل خاطئ باتجاه الوجه الداخلي للساق، ما يؤدي إلى حدوث شدّ لهذه الأربطة أو تمزقها. وقد يحدث أيضًا نتيجة الإصابة بكسر في إحدى عظام الكاحل، هي أكثر عظام الساق عرضة للكسر كونها صغيرة جدًا مقارنة بعظم أما بالنسبة للأسباب الأقل شيوعًا فتشمل داء النقرس والتهاب المفاصل. قد يسببه بالإضافة إلى ذلك التهاب وتر أخيلس وهو الغرُقوب أو الإفراط في استخدام عضلات الربلة في الجزء الخلفي من الساق وهي أكثر شيوعًا لدى العدائين والرياضيين غالبًا.

ما أعراض ألم الكاحل؟

قد يعاني المريض تورمًا وتكدّمًا مع ألم الكاحل، حينها لا يكون قادرًا على حمل أي وزن على الكاحل المصاب غالبًا.

يجب عليك إراحة قدمك والسعي إلى الحصول على المعالجة في أسرع وقت ممكن، وذلك في حال عجزك عن تحمل وزن جسمك على الكاحل المصاب أو

ألم الكاحل هو أي نوع من الألم أو الإزعاج الذي يؤثر على أي جزء من الكاحل؛ إذ يؤثر على أحد الكاحلين أو كليهما، حتى أنه يمنع البعض من المشي، وقد يحدث نتيجة أسباب متنوعة، ويصيب أي فئة عمرية.

يُعد الكاحل جزءًا مُعقدًا من الجسم، وهو المفصل الذي يصل عظم الكاحل بعظام الساق. تساعد الأربطة على ربط هذه العظام مع بعضها وتسمح بالحركة، ويكون الكاحل خاصة عرضة للإصابة بسبب هذا التعقيد، وعند إصابة هذه الأربطة يحدث الالتواء الذي يعد السبب الأشيع لألم الكاحل.

ويُعالج الالتواء باستخدام العكازات للحركة ووضع أكياس من الثلج على الكاحل ورفع موضع القدم المصابة أعلى من مستوى الجسم ولَفَّ الكاحل برباط ضاغط بالإضافة إلى تناول مسكنات الألم المتاحة دون وصفة طبية.

من هم الذين قد يُصابون بألم الكاحل؟

قد يُصاب به أي شخص ومن أي فئة عمرية، وهو يحدث غالبًا نتيجة السقوط العرضي أو الإصابات الرياضية؛ إذ تكون الإصابة به أكثر شيوعًا لدى الرياضيين والرجال العاملين دون سن العشرين. بينما في النساء، يعد أكثر شيوعًا لدى من تزيد أعمارهن عن الثلاثين عامًا.

مركز نور للعلاج

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

الحوت



في الوقت الحالي، أنت تعمل بصورة جيدة من خلال الفريق، وأنت مستمتع بذلك أيضًا. حافظ على بيئة العمل الخلقة هذه لأن كل منكم سوف يحقق أهدافه الشخصية أسرع إذا تكاتفتم معًا. حتى في حياتك الشخصية فسوف تشعر أكثر بالراحة في مجموعة عما إذا كنت وحدك. قد يساعدك هذا الشعور في التقدم في حياتك العاطفية والاستمتاع ببرور الرومانسية.

مهنياً: انفتح على احتمالات جديدة واعدة، قد تهتم بالتاريخ والقصص القديمة التي تتحدث عن أحداث ماضية.

الدلو



اليوم يمكنك تحفيز من هم حولك، ولكن لا تهمل احتياجاتك الخاصة لأن أهدافك الآن أصبحت أوضح عن ذي قبل. أسلوبك النشط معدي لمن هم حولك وبعظه الآخرين. لا يوجد سبب يمنع الاحتفال بأفكارك والاستمتاع بوقتك، لكن لا تدع هذا يتحول إلى الوضع الطبيعي. أنت تشعر بالصحة في الوقت الحالي، لكن الكثير من الحياة الرغدة قد يؤدي صحتك.

مهنياً: تتخلص من الكثير من الضغوط والمسؤوليات الملقاة على عاتقك اليوم وعليك أن تتولى العائلة المزيد من الاهتمام.

العذراء



اليوم أنت على وفاق مع الجميع، وسوف يظهرون لك اهتمامًا بك. وأنت بدورك يجب أن تكون جاهزًا لمساعدتهم ودعمهم. هنا يتحقق التوازن بين الأخذ والعطاء ويقرب الجميع من أهدافهم. إلا أن هذه المرحلة لن تستمر إلى الأبد. لذلك، وفر بعض الوقت للتفكير في نفسك، واستخدم هذه الفترة للإعداد لأوقات قادمة أقل تناغم من الآن.

مهنياً: يحمل هذا اليوم أحلامًا جديدة إذ تنتقل إلى مركز مناسب لك وبهيك الحظ، وتضطر من خلاله إلى الغاء الكثير من المواعيد.

الحمل



بيدو وكأنك تغف أمام مشكلات لا يمكن التغلب عليها، فلا تناس! فقط عليك تغيير منظورك للأشياء وعندئذ سوف تبدو الحلول واضحة. لا تغف من طلب النصيحة! حياتك الخاصة متقلبة بشدة في الوقت الحالي. يجب أن تتعامل مع التقلبات غير المتوقعة بهدوء. تحتاج إلى استرخاء أكثر. خذ استراحة بعيدًا عن مسئولياتك واستمتع ببعض الوقت الخاص بك. اقرأ كتابًا جيدًا أو استمتع بحمام مرج.

مهنياً: تحفظ ولا تعطي ثقة غير مبنية على أرض صلبة، قد تفكر في بيع عقار أو منزل، وربما تلقى عرضاً أو توسع عملاً يتعلق بشأن منزلي.

الثور



أنت اليوم تشعر بإحساس رائع وصحتك جيدة وتشعر بالثقة، فأنت في المقدمة في العمل، ويمكنك أخيرًا البدء في تطبيق أفكار جديدة. حياتك الخاصة مستمرة في الازدهار. استغل الوقت لمحاولة اكتشاف فرص جديدة. تفكك بذاتك الآن معززة ونتيجة لذلك سوف يمتد إحساسك بالرضا.

مهنياً: تتخلص من العراقيل والاضطرابات على مختلف الصعد أو تزيح من دربك معاكسات كبيرة لكنها تتطلب منك جهداً لحماستها.

الجوزاء



لا يمكن التغلب على العقبات التي تراها أمامك في الوقت الحالي إذا حاولت حلها بالطرق القديمة المعروفة. يجب أن تغف مدخلك والتوصل إلى استراتيجية جديدة وأن لا تسمح للآخرين بتغيير رأيك أو خططك كثيرًا. يمكن الحل بداخلك، فبعض الثقة بالنفس تستطيع التغلب على هذه المشكلات والإمساك بزمام الأمور مرة أخرى.

مهنياً: يسهل أمامك هذا اليوم الاتصالات ويجعلك أكثر تناغمًا مع المحيط، ولا تخجل من طلب المساعدة من الزملاء في حال شعورك بكثرة الضغوط عليك.

السرطان



في العمل، أنت دائماً تخطب رأسك في الحائط، وهذا بالتأكيد لا يفي بالغرض. يلاحظ زملاؤك أنت تعمل ضدهم. لا تنس أن كل عضو من أعضاء الفريق له نفس الأهمية! في حياتك الخاصة، يجب أن تتحدد أهدافك الحقيقية. قد يكون للسلام الداخلي أيضاً تأثير على شئون القلب، لذلك يجب تحديد أهدافك لأسباب صحية أيضاً. الهدوء وممارسة الرياضة هما الطريق إلى الأمام، وإلا سوف تصبح مهنياً ومحبباً.

مهنياً: يخفف هذا اليوم النمط ويجعلك متكلاً على الآخرين في بعض الواجبات والمسؤوليات.

الأسد



في الوقت الحالي، بيدو أن حجم المشكلات في تزايد، ولكن يجب أن لا تطغى المشكلات عليك. فقط عندما تواجه مشكلة واحدة تلو الأخرى سوف تبدأ في الشعور بالسعادة مرة أخرى. من الضروري أن تتصرف في الحال، وإلا فسوف تواجه تعقيدات أكثر. لا تغف من قبول المساعدة من الآخرين في حالة عرضها.

مهنياً: يجعل هذا اليوم أمورك في العمل تتغير نحو الأفضل وأوضاعك المالية في تحسن مستمر أكثر من المتوقع.

كلايت ترافكم مع عودة أبناءكم للمدارس وتقدم لكم النصائح المهمة

كلايت

يُنصح باختيار حقيبة مبطنة جيداً في مكان الأخرمة ويُنصح بوجود ظهر صلب نوعاً ما ومبطن للحقيبة لكيلا تصادم الكتب مباشرة بظهر الطفل.

وفي حديث مع السيد محمد فريج، مدير المجتمع العربي في كلايت، قال: "العودة للأنشطة التربوية والتعليمية هو حدث بالغ الأهمية بالنسبة للأهل والطلاب، والتطرق لموضوع العودة إلى المدرسة وتقديم النصائح اللازمة هو واجب علينا تقديمه للعائلات ولجميع مؤمني كلايت. ونحن في كلايت دائماً ما نسعى لخدمة مجتمعنا بكل الطرق المتاحة والخدمات المتوفرة في العيادات والخدمات الرقمية أيضاً، من أجل ضمان عودة سهلة وممتعة للمدارس والحفاظ على سلامة أبنائنا".



مع الاقتراب من السنة الدراسية الجديدة و انتهاء العطلة الصيفية، يواجه الأهالي والأولاد صعوبات في تغيير نمط حياتهم الذي تعودوا عليه طيلة العطلة الصيفية. فهذه الأيام هي بمثابة المرحلة الانتقالية من العطلة الطويلة إلى مقاعد الدراسة، وغالباً ما يصعب على الأهالي إلزام أبنائهم بساعات النوم المبكرة والعودة إلى نمط الحياة التعليمي. تطلق كلايت حملة العودة إلى المدارس وتوفر لكم كافة المعلومات المهمة لتغيير سلوك أبنائكم لكي يلائم ساعات الدوام، بالإضافة إلى النصائح الصحية الأخرى لنمط حياة صحي وأمن.

تسعى كلايت دائماً لنشر التوعية والمعلومات المهمة حول صحة العائلة وصحة الأطفال، وتقدم الخدمات الصحية الريفية في المواقع الرقمية وفي العيادات، من أجل ضمان دوام الصحة والعافية للأسرة. الطريقة الأكثر نجاعة في تغيير ساعات النوم لكي تناسب الدوام المدرسي هي البدء تدريجياً بتغييرها قبل أسبوع من بداية السنة الدراسية. ومن المفضل تقليص مدة مشاهدة التلفاز واستخدام الشاشات بأنواعها قبل موعد النوم لتجنب السهر لساعات متأخرة. وتنصح كلايت بتناول وجبة عشاء خفيفة للأطفال قبل النوم، لكي تكون عملية النوم سهلة وخالية من الاضطرابات في جهازهم الهضمي، وهذا الأمر يساعد أيضاً على نهوضهم في اليوم التالي بنشاط وحيوية.

من الأمور الهامة جداً مع العودة للدوام في المدرسة هو اختيار الحقيبة المناسبة لأبنائكم لكي لا يؤديوا أنفسهم. فإن الحقائب غير الملائمة لأطفالكم قد تسبب أضراراً للعمود الفقري وتحدث آلام في الظهر.

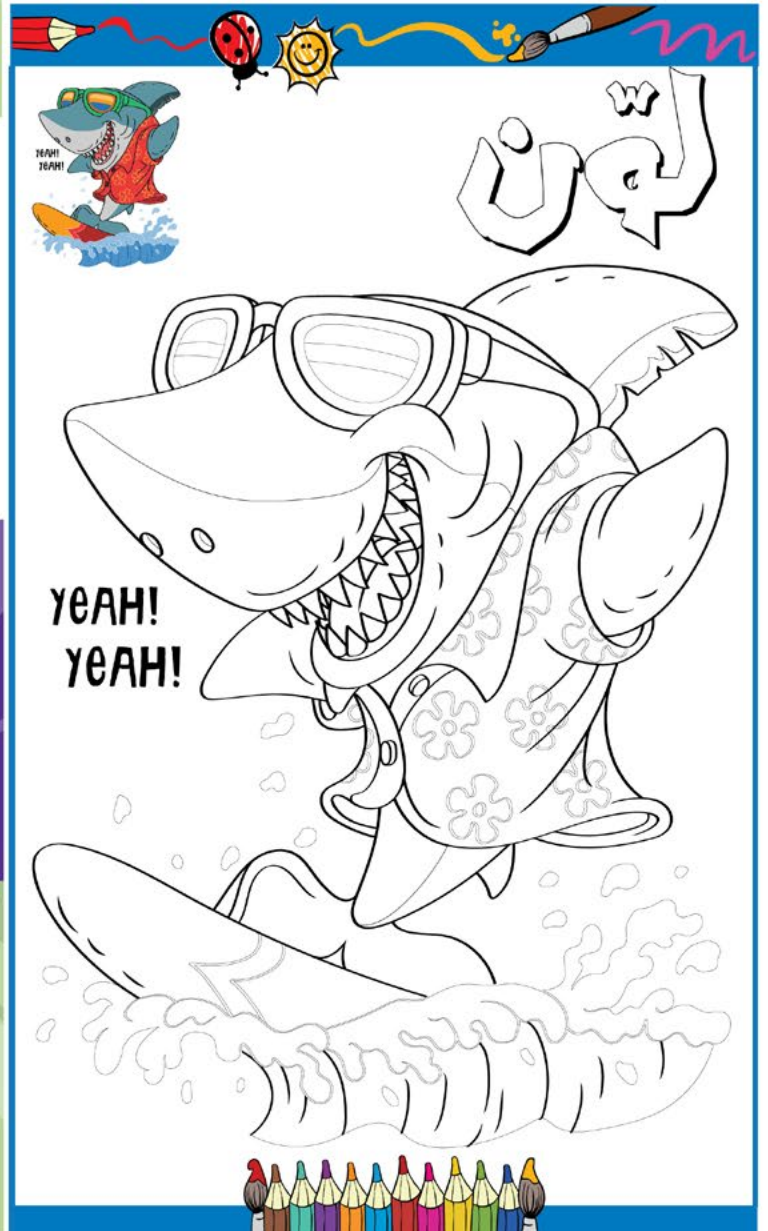
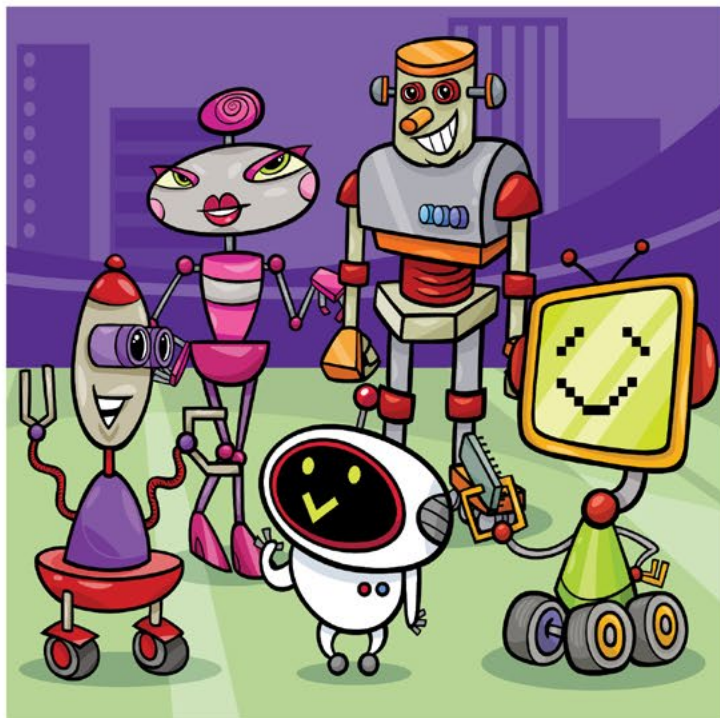


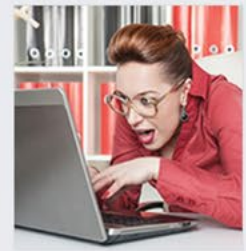
اوصل النقاط

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



جد 10 الفروف؟





 Send Message

مستوی سهل

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

مستوی وسط

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

مستوی صہب

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

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

مستوی سطح									مستوی وسط									مستوی سفلی								
1	4	8	3	2	7	6	9	5	6	8	7	4	5	1	3	2	9	5	8	3	2	4	6	1	9	7
7	3	5	4	6	9	1	8	2	1	9	5	3	8	2	6	7	4	4	9	2	1	3	7	5	6	8
6	9	2	5	8	1	7	3	4	4	2	3	9	6	7	5	1	8	7	1	6	5	8	9	4	3	2
5	7	3	8	9	4	2	6	1	7	5	4	2	3	9	8	6	1	9	2	5	7	1	3	8	4	6
2	8	9	1	5	6	3	4	7	2	1	8	6	4	5	7	9	3	6	4	1	9	2	8	3	7	5
4	1	6	2	7	3	8	5	9	9	3	6	1	7	8	4	5	2	8	3	7	6	5	4	2	1	9
3	6	4	9	1	2	5	7	8	3	4	9	5	1	6	2	8	7	3	7	4	8	6	5	9	2	1
9	5	1	7	3	8	4	2	6	5	7	2	8	9	3	1	4	6	1	6	8	3	9	2	7	5	4
8	2	7	6	4	5	9	1	3	8	6	1	7	2	4	9	3	5	2	5	9	4	7	1	6	8	3

كلمات متقاطعة

[illegible]

افقيا

1. ممثل مصري من أفلامه « موعِد مع القدر »
2. آلة تدور على محور - ركائز
3. جاف - مرتفع
4. ود - واطب - زمن
5. حسن وطلاوة - قطع
6. يتمل - بسط - قهوة
7. روى - مصباح
8. جواب - عودة - ركض
9. حمام بري - شجاع
10. حب - أرشد - رجع
11. حلم مزعج - صعد

عمودیا

1. ممثلة مصرية من أفلامها
« خائفة من شيء ما »
2. ضد خطأ - ضد تأخروا
3. أمر - أبصر - تهذيب
4. ضد صالحيون - والدة
5. والد - من أفرط في حب نفسه - دبر امكاند
6. مكبر الصوت - مدينة من مدن الشرق القديم
7. مخرب - فواكه معقودة بالسكر
8. ذلك الشيء دلكا شديداً - بان وظهر - ثمن
9. من الأحجار الكريمة - مدونات
10. ضد بعد - خفق القلب
11. يكره - ضد فشل

حلول العدد الماضي

- 1- أبوتمام - جحا 2- يبادل 3- ننوات -رمادي 4
 1-ابن الرومي 2- دم - يجلسون 3- ووطوا -
 الادب 4- انوار 5- ميت - هر - يقرأ 6- اب - جاموس
 7- مازد 8- ديم 9- جلد 10- بر -
 دابع 11- الغنماء - يضب

بدك تبیع بیتک؟ 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 لایجار

شارع פל-ים

2 غرف واسعة
2,500

בשארע המגינים

3 غرف 75 متر، مرصم بموقع مركزي، ملائم لكل هدف،
بنابة مرتبة ومصعد
3700

للايجار مكاتب بمساحات مختلفة بالبلد التحتي

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
- بناية مرتبة
- موقف خاص

شارع מדרגות בית שערים

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

وزنه الشنطة؟ عدد ساعات النوم الكافية؟ التعامل مع جدول ساعاته
كمية المياه التي لازم ابني يشربها؟ أنواع الأكل الصحية لطفاي؟ روتين الصباح؟
ابني عنده التوتر والقلق؟ كيف اقنعه اللباس الموحد؟ مسجوعة المسليات؟
الوقت المشترك برفقة العائلة؟ وزنه الشنطة؟ عدد ساعات النوم الكافية؟

Samara

BACK
TO
SCHOOL

هدوء الأهالي

كلّ المعلومات والنصائح للرجعة غ المدارس!



أيضاً عند العودة للمدارس.. **كلاليت** ترافقكم أنتم وأطفالكم
فترة العودة للمدارس وخلال السنة الدراسية من خلال نصائح قيّمة
ومفيدة لصحة أطفالكم وسلامتهم.. ونوسّع لكم المعرفة.

سنة دراسية موفقة لنا جميعاً.. كلها صحة وأمان.

Wake
up



كلاليت

لكل المعلومات والنصائح
حول العودة للمدارس
إمسحوا الكود بواسطة كاميرا الهاتف

