

חולצות טריקו

החל מ-14 ₪

052-9444-344

דיגיטל טאוואר



شفاعمرو والمنطقة

Haifa

أسبوعية قُطرية، مستقلة، شاملة ◀ العدد 602 ◀ الجمعة 26 آب 2022 ◀ توزع مجاناً

| | | | |
|---|--|--|---|
|  ممنوع الاستحمام 23 |  نقطة ضوء 10 |  نساء في الأفق 6 |  سيتم التصحيح 4 |
|---|--|--|---|

نجاحات مذهلة لمكابي حيفا

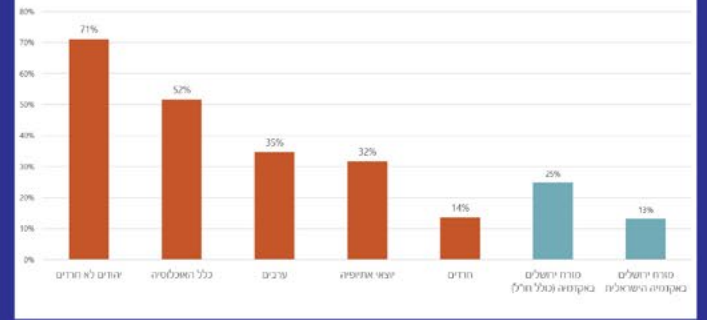


8

ارتفاع مُشرف في نسبة الطلاب العرب

חלק משמעותי מהפער בייצוג באקדמיה הישראלית לעומת כל הערבים נובע מלימודים בחו"ל

שיעור הסטודנטים בשנה א' (ללא הא"פ) בחשפ"א ביחס למספר הצעירים הממוצע בשכבה בגילאי 20-24 ב-2021



6

fHaifanet **חيفانت**
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



وزن الشطة؟ عدد ساعات النوم الكافية؟ التعامل مع جدول ساعات

كيت المياه اللوح لارم ابني يشربها؟ أنواع الأكل الصحية لطفاي؟ روتين الصباح؟

ابني عنده التوتر والقلق؟ كيف اقنعه اللباس الموحد؟ مسموعة المسليات؟

الوقت المشترك برفقة العائلة؟ وزن الشطة؟ عدد ساعات النوم الكافية؟

Samara

مدرسة الأهالي

BACK
TO
SCHOOL

كلّ المعلومات والنصائح
للرجعة ع 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



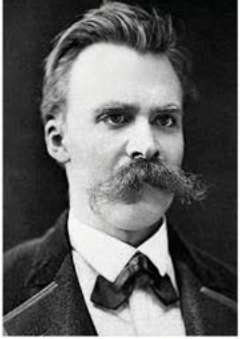
كلاليت

لكل المعلومات والنصائح
حول العودة للمدارس
إمسحوا الكود بواسطة كاميرا الهاتف



عبد عنتاوي

إنه نيتشه



عفيف شليوط

عندما تكون في موقع القرار، لأي موقع مهما كان صغيراً أو محدوداً، هنالك أشخاص متعلقين بهذا القرار، ينتظرون أي خطوة من قبلك، لأنهم متعلقين بقرارك. هذه المسؤولية لا يشعر بها إلا من كان في موقع كهذا. منهم من يرى في هذه الصلاحية القوة والجرأة التي يستعين بها لتحقيق مآربه الشخصية، دون أن يأخذ بعين الاعتبار مطالب الآخرين وأحاسيسهم، الذين عقدوا الأمل على شخصه، منتظرين عدله. وهنالك من يرى في هذه الصلاحية عبئاً ثقيلاً، يفكرون بكل قرار قبل اتخاذه، أخذين بعين الاعتبار من سيتضررون من سيستفيد من هذا القرار، وهل هو للصلاح العام ويخدم أكبر شريحة من المجتمع، ويتصرف المظلومين.

أحياناً عندما تكون في موقع القرار، يمكن أن لا تُرضي أقرب الناس إليك، لأنهم نتيجة قريتهم منك يعتقدون بأنه يحق لهم ما لا يحق لغيرهم. عندما تكون في موقع القرار لا بد أن تؤلم البعض، حتى لو كانوا أعز الناس لديك، هذا إذا قررت أن تكون مهنيًا، وتعمل بموجب عقلك لا عاطفتك.

أكتب هذه الكلمات وأنا أراقب نفسي قبل أن أراقب الآخرين، أكتب لأفسر ذاتي لا لأصدر حكمي على الآخرين. أكتب حتى أوضح وأحل بعض الأمور، لكي لا يُسيء البعض فبسي. وأتحدث هنا عن العام من خلال الخاص، فعندما أكتب بصيغة المتكلم، ليس بالضرورة أتحدث عن ذاتي، بل من خلال الذات أطرح قضايا اجتماعية وفكرية تمم الجميع ولا تنحصر في إطار موضوع محدود.

على سبيل المثال عندما يوكل إليك إدارة مشروع معين، فأنت مؤتمن عليه، وعلى تنفيذه على أتم وجه. وعندما تشعر بأنه هنالك من يعمل على حرف المشروع عن مساره، حتى لو كان هو صادقاً في مشاعره، ومن منطقي إيمانه أن ما يفعله هو الصواب، عليك أن تصحح المسار حسب رؤيتك للأمور، ربما تكون مخطئاً في تقديره، لكنك أنت الذي ستحاسب إذا أخطأت، وستتحمّل أخطاء فشل المشروع، وستتحصد النجاح إذا حقق المشروع النجاح المرجو.

فلا توجد حقيقة مطلقة، ولا يوجد قرار صائب أو غير صائب، بل النتائج النهائية هي التي ستحدد ما هو الصواب وما هو الخطأ. لكن من يكون في موقع القرار، من حقه أن يستخدم هذا الحق، خاصة عندما يحاول البعض التناول على هذا الحق، ربما من منطلق أنهم يشعرون بأنهم فوق القانون، وفوق

• قد يرحل لكنه لا يموت..

• لا يمكن تقديسه لكن لا يمكن بدونه..

• قد يغيب لكنه دائم الحضور..

• لا يمكن إتباعه لكنه بوصلة..

• لم يُقل الحقيقة كلها لكنه اقترب من أهدافها..

• لا يعرف الحدود لكنه دائم الوجود..

• لم يصنع الكمال لكنه اقترب من الجمال..

• قد نختلف معه لكن لا اختلاف عليه..

• يرفض الأتباع والتابعين، الخاضعين والخانعين..

• يكره العبودية، لكنه يكره "العبودية المُختارة" أكثر..

• يحترق الضعف ويستنهض قوة الإرادة..

• عدوٌ لدود للوعي الزائف..

• لا حديث ولا حادثة ولا ما بعدها، حين يتكلم..

• تحزّر من اليومي باكراً فانقضّ على الوجودي مُخترقاً..

• جرّد عقله من معظم الشوائب وتجاوزه حتى "الجنون"..

• هو الجديد المُتجدد، أبداً..

• جبّ جُلّ ما قبله.. وجاب جُلّ ما بعده..

• تتجاوَزَه، محاولاً أو عابثاً أو عدماً، فتجده أمامك..

• سبّمت منه، وتمردت عليه، فعدت إليه..

• يلتقي في شهر الغروب مع محمود درويش وناجي العلي..

• يقتل "الفكرة المطلقة" ويعلن موتها..

• "على هذه الأرض ما يستحق الحياة.. أم البدايات وأم النهايات..

• فاحترموا قدسية الحياة وقيّمها على الأرض"، هكذا تكلم..

• إنه المستحيل الممكن.. إنه نيتشه...

كل الاعتبارات نتيجة نجاح حقوقه في الماضي، أو نتيجة إنجاز معين، ناسين أو متناسين أنّ التقييم يتم على العمل لا على الشخص. فلا نقيم الشخص بشكل عام، بل نقيّمه على أعماله، فربما العديد من أعماله تستحق الثناء والتقدير، لكن إذا هذا الشخص أخطأ بعمل ما، يجب أن نحاسب، حتى لو كان أبو زيد الهلالي.

دعونا نتحرر من تقديس الأشخاص وتأليبهم، لأن هذا الأمر كفيل بتدمير مجتمع بأسره، وتدمير مؤسساتنا وأطرنا السياسية والاجتماعية، فلنكرّم كل شخص خدم مجتمعه، نكرّم كل من يستحق التكرم، لا أن نعلن المزايدات العلنية لتكريم كل شخص يقدم مصالحنا الشخصية، ونرفع من شأنه ليرفع من شأننا، فنتحول الأمور الى مقايضة، تكريم مقابل تكريم، أو تكريم مقابل مبلغ من المال، أو منصب، أو ...

إن الميزة التي تحدث اليوم في حياتنا الثقافية، ليهو مؤشر خطير، فلا يكفي ما حدث في المجال السياسي والبلدي والاجتماعي، لينتقل اليوم الى المجال الثقافي. هل أصبحنا في حالة "مخترة" حتى في الثقافة، فتحولت ثقافتنا الى مخترة، فكل مدح للأدب يجمع من حوله فريق من "السحيجة"، أو رئيس مجلس بحاجة الى عدد من الأصوات حتى يضمن استمرارية توليه الرئاسة، فيكرّم أحد مدعي الأدب ينتسب الى عائلة كثيرة العدد، وبهذا يضمن دعم أفراد عائلة هذا المدعي، والمدعي للأدب يُفجع نفسه بأنه أدبياً.

أذكر هذا لأذكركم، أنه عندما تكون في موقع القرار تتعرض لكل هذه الابتزازات وأكثر، فإما أن تخضع لهذه الاعراض فتخسر ذاتك، أو تتخلى عن هذه الاعراض فتكسب ذاتك، "فماذا ينفع الانسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه".

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

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

حيفا
صحيفة أسبوعية، ثقافية،
فنية، اجتماعية شاملة

تصدر عن:

مؤسسة الأفيق للثقافة والفنون

حلال

just

vino vino



3 بيتسا عائلية

(بدون إضافات)

بـ 120

وجبتان بـ 100

شنيتسلونيم رفيولي



**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

السلة الثقافية تعاود نشاطها كالمعتاد

صحيفة "حيفا" تطرح قضية أصحاب محلات في شارع بيلج في حيفا

الأفق للإعلام – بعد النشر المتواصل في صحيفة "حيفا" عن خطر إغلاق "السلة الثقافية" التي تدعم العروض الفنية والنشاطات الثقافية في البلاد، وعدم تجديد الاتفاقيات مع العاملين في هذه المؤسسة. وأنه لم يطرأ أي تغيير يذكر في موضوع توقيع الاتفاقية بين "السلة الثقافية" ووزارة التربية والتعليم. كما نشرنا عن حملة التوقيع المطالبة وزارة التعليم بالإسراع في توقيع الاتفاقية مع "السلة الثقافية"، لأنه في حال إغلاق هذه المؤسسة ستسبب ضرراً للمؤسسات الثقافية عامة والفرق المسرحية خاصة في المجتمع العربي، التي تقدم عروضها في المدارس في كافة المناطق.

ووصلنا مؤخراً من مصدر موثوق أنه تم المصادقة على ميزانية السلة الثقافية للسنة الدراسية الحالية، وهذا سيباشر هذه المؤسسة عملها استعداداً لافتتاح السنة الدراسية، الأمر الذي استقبلته المؤسسات الثقافية العربية بحفاوة نظراً لأهمية بقاء هذه المؤسسة، التي لها حصة الأسد في دعم العروض الفنية في المدارس عامة، وفي المدارس العربية خاصة.



لمراسل صحيفة "حيفا" – توجه لصحيفة "حيفا" مجموعة من أصحاب المحلات في شارع بيلج في حيفا يشكون من إزالة اللافتة التي تسمح من الساعة الثامنة صباحاً حتى الساعة الثانية ظهراً بتفريغ وتحميل بضاعة، الأمر الذي كان يسهل على أصحاب المحلات استقبال مزودي البضائع لهم.

لكم مؤخراً قامت بلدية حيفا بإزالة هذه اللافتة، الأمر الذي سبب الأضرار لهم، فكل من يرتاد محلاتهم لأي هدف حسب ما افونوا به يتعرض لغرامة مالية نتيجة ركن سيارته في هذا الموقع. ويفيد أصحاب هذه المحلات بأنهم وجهوا رسالة بهذا الخصوص لإدارة بلدية حيفا مطالبين بإعادة السماح بركن السيارات حسب ما كان متبعاً في السابق، لكنهم حسب أقوالهم لم يتلقوا أي رد حول هذا الموضوع.

توجهنا بدورنا لمكتب الناطق الرسمي بلسان بلدية حيفا فكان هذا الرد: لا يوجد أي تغيير بترتيبات السير في الشارع المذكور. التفريغ والتحميل لا يزال مسموحاً به في مكان اللافتة. أما بالنسبة للإشارة على جانب الناصية سيتم تصحيحه قريباً.

מרכנתיל
סמייל

أصحاب بطاقة اعتماد
مركنتيل

يتمتعون من

5% تخفيض ثابت

في موقع المشتريات للسجاد
BUYCARPET

عند استلام كشف بطاقة الاعتماد
خاضع لما هو مذكور في موقع مركنتيل سمايل.

מרכנתיל
خدمات باهتياز

تشكيلة سجّاد ضخمة
تناسب كل ذوق



שטיחים רבותי שטיחים!!!
BUYCARPET.CO.IL
אתר קניות השטיחים מספר 1 בישראל.



أمسية تكريمية لمصالح حيفاوية شبكات- تعارف- تشييك مصالح



דניאל
אילום: נ. יחזקאל

דניאלה לוגסי



אילום: פריס

גיל שוחט



אילום: מיתם עזר

פבלו רוזנברג

יום الأحد 4.9.2022 17:30
المركز الرياضي جالي حيفا

حلفات وحوارات
مع
شخصيات بارزة

في البرنامج:
كلمات ترحيب

• تلخيص البرنامج السنوي حيفا كاش باك
• عرض موسيقي - غيل شوحط يستضيف فبلو روزنبرغ
• ودنيאלה لوجسي بعرض ثلاثي مثير



ללינק ישיר לדרך ההרשמה
ניתן לסרוק

الاشتراك في البرنامج مشروط بالتسجيل مسبقاً بالموقع. الدخول مجاناً الأماكن محدودة



בחסות:

ارتفاع هائل في نسبة الطلاب العرب في المؤسسات الأكاديمية



الإسرائيلية وينخرط الطلبة أبناء المجتمع العربي في جميع المؤسسات الأكاديمية. علاوة على مضاعفة أعداد الطلبة في اللقب الأول ثمة ارتفاع كبير في أعداد طلبة الألقاب المتقدمة وأنها خير دليل على أننا نجحنا في إزالة عقبات استمرت لعشرات السنين، وكل ذلك بفضل برنامج مجلس التعليم العالي الشمولي، والمرافقة الفردية، والتوجيه بدءاً من مرحلة الدراسة الثانوية "برنامج رواد التعليم العالي" وصولاً إلى الأكاديمية. نعتز ونفتخر بأن نكون جزءاً من هذا الإنجاز الرائع والتغيير المجتمعي".

بينما وصلت نسبتهم في العام 2017 إلى 13%، أما طلبة الدكتوراة العرب في الجامعات الإسرائيلية فبينما كانت نسبتهم في العام 2011 حوالي 4.3% وصلت إلى 6.3% في العام 2017.

وفي حديث خاص مع أشرف جبور، مدير عام برنامج رواد للتعليم العالي، قال: "إن ثورة دمج الطلبة العرب في المؤسسات الأكاديمية تعتبر إنجازاً عظيماً لجهاز التعليم العالي في إسرائيل وبشرى سارة للمجتمع العربي. في هذه الأيام يستمر التسجيل للأكاديمية

الأفق للإعلام - تم مؤخراً نشر رسم بياني يشير إلى تقدم ملحوظ وملفت للنظر ويدعو إلى الفخر، يشير إلى ارتفاع متواصل في عدد الأكاديميين العرب خلال السنوات 2011 - 2017، حيث يشير الرسم البياني وحسب معطيات دقيقة أن عدد الأكاديميين العرب الذين كانوا يدرسون للقب الأول في الجامعات الإسرائيلية في العام 2011 بلغ نسبة 10.8%، بينما وصلت نسبتهم في العام 2017 إلى 16.1%. أما طلاب اللقب الثاني فوصلت نسبة الطلاب العرب في الجامعات الإسرائيلية إلى 7.9% في العام 2011،

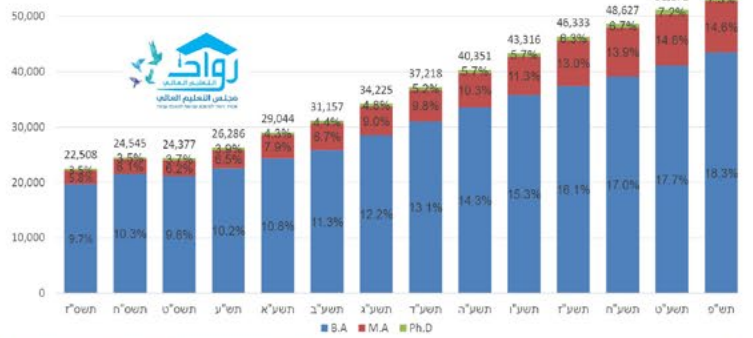
عدد من زبائن بنك مركنتيل فرع وادي النسناس يشكون من عدم وضع غطاء للأجهزة

تعييرهم تم وضع الأجهزة على الجدار الخارجي للفرع، الأمر الذي يسبب لهم الإزعاج وعدم الراحة في أثناء تلقي تلك الخدمات.

صحيفة "حيفا" توجهت إلى إدارة الفرع بهدف الحصول على رد الإدارة، لكن الأمر تعذر رغم محاولات الصحيفة المتكررة، بهذا نقوم بنشر هذا الخبر وسنقوم بنشر رد إدارة الفرع لاحقاً في حالة تلقي الصحيفة للرد.

لمراسل صحيفة "حيفا" - توجه إلينا عدد من زبائن بنك مركنتيل ديسكونت، فرع وادي النسناس في حيفا، يشكون من أنهم في عهد الخدمات الديجيتال في البنوك، يضطرون أن يقفوا صيفاً وشتاء في ظروف غير مريحة لإيداع شيكات أو سحب نقود من حساباتهم، تحت حر الشمس صيفاً وتحت زخات المطر شتاء. عادة في البنوك الأخرى يتم وضع غطاء لهذه الأجهزة، أو وضع الأجهزة داخل غرفة مغلقة لتسهيل على الزبائن، أما فرع وادي النسناس حسب

יצוג החברה הערבית בהשכלה הגבוהה



رحلة إلى إيلات

وذلك يوم الأحد الموافق 30/10/22 و لمدة 5 ايام 4 ليالي

في فندق استراک نیرفانا 4 نجوم مفتخر حتى يوم الخميس، يتخلل الرحلة فطور وعشاء يومين، غداء يوم، شوربات بالغداء وجميع المشروبات مجانية من الظهر حتى منتصف الليل تقريبا تضييقات يوميا بعد الظهر، كعكه مع القهوة والنشاي

بركه ساخنة غير الباردة، أمسيات وبرامج كل ليله . رحلة بالسفينة ساعة ونصف حول ايلات السعر للشخص الواحد 1850 شيكل

يشمل الباص والفندق و برامجه والسفينة

للحجز الاتصال نقولا ابو الزوز 0549876989 / 0502962189

موقعنا بالفيس بوك احلى الرحلات مع نقولا ابو الزوز

انشاء إطار نسائي في مؤسسة الأفق

تم خلال الاجتماع تقديم الاقتراحات لبرنامج عمل هذا الإطار النسائي، الذي سيقدم خدماته لشريحة هامة في المجتمع العربي في حيفا، وتم اتخاذ قرار عقد الاجتماعات لهذا الإطار بشكل أسبوعي وثابت في مركز مؤسسة الأفق في حيفا.

الأفق للإعلام - عُقد يوم الاثنين الماضي الاجتماع الأول والتأسيسي لإطار نسائي في مؤسسة الأفق في مركز المؤسسة في مدينة حيفا، بحضور عدد من السيدات العربيات من حيفا، ومدير عام المؤسسة الكاتب والفنان عفيف شليوط الذي رحب بالسيدات، وهناك بنشوء هذا الإطار الهام والحيوي للمجتمع الحيفاوي.





שיפוץ מעטפת

בניין בסנפלינג

המבנה צריך תיקונים חיצוניים, אם על מנת לחזק את התשתיות, לחדש את הנראות, לייעל את תפקוד הבניין או להאדיר את שווי המבנה באמצעות פעולת שיפוץ יחסית זולה. אי לכך לא פעם יש צורך בביצוע עבודות סנפלינג, וזאת על מנת להגיע ביתר קלות אל כל נקודה רצויה, לחסוך בזמן, לחסוך טרחה מהדיירים וכדומה

- ✂ התקנת והחלפת מרזבים
- ✂ שיפוץ מעטפת בניין בסנפלינג
- ✂ הרחקת יונים
- ✂ שיקום בטון ואיטום סדקים בקיר
- ✂ ניקוי חלונות בגובה
- ✂ עבודות צבע
- ✂ בעיות רטיבות
- ✂ חיזוק והדבקת שיש

ARTE

עבודות שיפוצים וסנפלינג

עבודות בהוצאה

צוות עובדים מקצועי ומוסמך

050-9778884



אחריות

מספקים אחריות לעבודה שבוצעה
בין 5-10 שנים לפי סוג העבודה

גישה גמיש ויעיל

זמינים ונותנים מענה לכל פנייה
במהירות ויעילות

לחסוך כסף וזמן

במקום להשתמש בפיגומים ומנופים
ללא חריגה מיתרת בעלויות ולוחות זמנים



SPORT



مكابي حيفا إلى دور المجموعات بدوري الأبطال للمرة الثالثة في تاريخ النادي

في المباراة البيئية السابقة فاز فريق مكابي حيفا على النجم الأحمر الصربي بثلاثة أهداف مقابل هدفين، حيث أقيمت مباراة الإياب يوم الثلاثاء الماضي في صربيا وانتهت بالتعادل مما يؤهل فريق مكابي حيفا بالمشاركة بدوري الأبطال.

لمراسل صحيفة "حيفا" - تقدّم بطل كرة القدم في البلاد- مكابي حيفا إلى دور المجموعات لدوري أبطال أوروبا للمرة الثالثة في تاريخه، بعد أن أنهى مباراته يوم الثلاثاء الماضي بالنتيجة 2:2 أمام النجم الأحمر في صربيا، وذلك في إطار مباريات ملحق التأهل لمرحلة المجموعات بدوري أبطال أوروبا.

تصوير-رؤوفين كوهين- مكتب الناطق الرسمي لبلدية حيفا



الجمعة 26 آب 2022



حلول الذكرى الثامنة لرحيل الشاعر سميح القاسم

الحصول على التصاريح اللازمة من لجنة التخطيط والبناء والمجلس المحلي في الرامة. تتزامن هذه الذكرى مع الاستعدادات في مؤسسة الأفق للثقافة والفنون على إصدار مجموعة قصائد مترجمة للغة العبرية في كتاب للشاعر الراحل سميح القاسم، ترجمة د. نبيل طنوس، ومراجعة وتحرير عيدان بربر.

لمراسل صحيفة "حيفا" - حلت يوم الجمعة الماضي الذكرى الثامنة لرحيل الشاعر الكبير سميح القاسم الذي يُعتبر من أهم شعراء القرن ال 21 والذي تُرجمت قصائده إلى أكثر من 20 لغة. وعلمنا أن مؤسسة سميح القاسم تعمل في هذه الأيام على تنفيذ مشروع بناء متحف ومركز ثقافي على اسم الشاعر الراحل في موقع الضريح في قرية الرامة، بعد



أبو الزور

رحلة الى الخليل

بتاريخ 03/09/2022
يوم السبت، السفر الساعة 7:30
الدفع لدى التسجيل 100 ₪

رحلة الى نابلس

بتاريخ 04/09/2022
يوم الاحد، السفر الساعة 7:30 صباحًا
80 ₪

موقعنا بالفييس بوك
"أحلى رحلات مع
نقولاً أبو الزور"

أبو
الزور

050-2962189

054-9876989

الرجاء الدفع عند التسجيل

מכון לפיזיותרפיה פיזיעד בבית ויצו כרמל

✓ עדנן سواعد فيزوترايست مختص

✓ 20 سنة خبرة

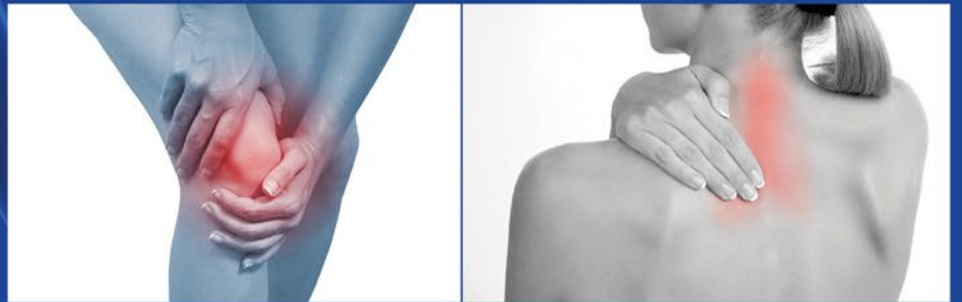
✓ معترف به للتعويض المالي بكلايت موشلام

✓ معترف به للتعويض المالي بالتأمين الصحي الخاص



مختص ب

- 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

أمل مرقس وإنجازات جديدة



مجموعة من اغانيها الخاصة المتنوعة: دولا، حكاية، دق، حلم، تعالي الي، عصفور، ع الاوف مشعل، يابالالا، تعالوا ايها الشعراء، تخلفنا ارتجالاات موسيقية ومشاركة وتفاعل كبير من الجمهور الغفير. وكتب الناقد الفني ستيف كبرا في الموقع الالكتروني مركز موسيقى العالم عن هذا الحفل: " كان حفلاً موسيقياً بارعاً ورائعاً ، أمل مرقس وفراس زريق وفريقهما الفني موهبة فنية عالمية من الدرجة الاولى، حنجره وأوتار أمل مرقس تتمكن من غناء كل الانماط الموسيقية وتتجول بسهولة في الاوكتافات الموسيقية والتغيرات النغمية والايقاعية بدون جهد".

لمراسل صحيفة "حيفا" - بعد ان أمضت شهر في اقامة فنية ابداعية، كانت قد حصلت الفنانة والنجمة العالمية أمل مرقس على منحة إقامة ابداعية فنية في مركز العدالة الاجتماعية "بلو ماونتين سنتر" على شاطئ بحيرة الجبل الأزرق شمالي نيويورك، حيث تم اختيارها من بين عشرات المتقدمين لهذه المنحة سنوياً وبلتقي هناك مجموعة من الفنانين الموسيقيين، الكتاب والشعراء، الرسامين والنشطاء الاجتماعيين من كل انحاء العالم، وامضت أمل مدة شهر في عزلة فنية مستقلة للكتابة والعمل الفني، التأمل والقراءة والانتاج الفني الجديد.

ويوفر المركز الاجتماعي "بلو ماونتين" فضاء ابداعي داعم، حيث قدمت الفنانة أمل مرقس خلال اقامتها هناك عرضاً لبعض أعمالها ومقاطع لأفلام وثائقية عن عملها الفني وبعض من اغنياتها.

وأحييت الفنانة أمل مرقس على هامش جولتها في الولايات المتحدة حفلاً كبيراً في لينكولن سنتر في اهم مهرجانات وقاعات مدينة نيويورك ومهرجان صيف المدينة للموسيقى والفن العالمي بمرافقة خماسية عازفين بقيادة وتوزيع الفنان عازف القانون الملحن فراس زريق، حيث قدمت على امتداد الساعة وامام أكثر من الفين مستمع وجمهور من الفنانين والصحافيين الفنيين في باحة مسرح بارك دارموش،

انشاء مركز للدراسات الفلسطينية بجامعة ووترلو الكندية بمبادرة يافاوي

ويقوم شوقي الفحل بدعم عدد من المشاريع الخيرية في كندا والبلاد من خلال رصد التبرعات من الصندوق الخاص الذي أقامه كرجل أعمال فلسطيني ناجح يعيش في كندا ويحافظ على التزامه تجاه بلده وقضية شعبه، كما وينشط فحل ضمن مؤسسة أصدقاء مركز مساواة في الولايات المتحدة وكندا حيث يقوم بمرافقة نشاط المرافعة الدولية لمركز مساواة والمجتمع العربي الفلسطيني في البلاد داخل كندا، كما وينشط فحل الى جانب ادارة أعماله وشركاته في الحزب الديمقراطي الكندي ويعمل على تطوير العلاقات السياسية والبحفية والاقتصادية، وتعتبر الجالية العربية والفلسطينية في كندا من الجاليات الكبيرة نسبياً حيث تنشط داخلها جالية فلسطينية كبيرة سافرت الى كندا في البحث عن العمل بدون تمييز عنصري تعاني منه الجماهير العربية في البلاد.

الأفق للإعلام - أعلنت جامعة ووترلو الكندية عن إقامة مركز للدراسات الفلسطينية وذلك بدعم من رجل الأعمال الفلسطيني ابن يافا شوقي الفحل، وقد رصد الفحل تبرع خاص لإقامة مركز الدراسات الفلسطينية بهدف تشجيع الأبحاث والتبادل الأكاديمي بين المؤسسات البحثية الفلسطينية والباحثين الكنديين.

في ظل الإهتمام القليل بالأعمال العلمية والفنية والأدبية الإبداعية الفلسطينية بادر يافاوي المقيم في كندا رجل الأعمال شوقي الفحل بالشراكة مع جامعة ووترلو بإقامة مركز للدراسات الفلسطينية هو الأول من نوعه في كندا والهدف الأساسي من إقامة مركز للدراسات الفلسطينية خلق فضاء واسع لفتح المجال للحوار الهادف حول فلسطين وقضايا الشعب الفلسطيني وتشجيع الأبحاث والتبادل الأكاديمي بين المؤسسات البحثية الفلسطينية والباحثين الكنديين، وستتضمن مبادرة الدراسات الفلسطينية في جامعة ووترلو سلسلة محاضرات للتوعية حول الثقافة الفلسطينية وتسليط الضوء على الثقافة والحياة الفلسطينية وبناء السلام وتشجيع النقاش حولها، كما ستتضمن المبادرة رحلات دراسية للطلاب الجامعيين، منح بحثية، ورشات بحثية، منح دراسية وبرامج ما بعد الدكتوراة.

وعن هدف إقامة مركز الدراسات الفلسطينية تحدث رجل الأعمال شوقي فحل الذي قام بزيارة البلاد الأسبوع الماضي "هناك عشرات مراكز الأبحاث والدراسات بمواضيع مختلفة بما في ذلك دراسات الشرق الاوسط وإسرائيل وغيرها. كفلسطيني شعرت بالنقص في الدراسات الكندية حول فلسطين وقررت دعم المبادرة الأكاديمية وتشجيعها وننوي توسيع البرامج من هذا النوع".



سهره عائلية ومبيت في مدينة بيت لحم

و فندق 4 نجوم

وذلك في تاريخ 2022/10/4

مع الطرب الاصيل والفنان

{ إلياس عطالله }

يتخللها وجبه عشاء ومشروبات خفيفة

السعر 299 شيكل للشخص الواحد بغرفه زوجيه

امكانية السفر بالباص ب100 شيكل

للحجز والاستفسار مع نقولا ابو الزور حيفا

0549876989 / 0502962189

موقعنا بالفيس بوك احلى الرحلات مع نقولا ابو الزور

בישולים - על האש - קינוחים

MAYA KITCHEN

BEST FOOD IN TOWN



מיוחדים -

קינוחים

עוגת לוטוס - קוטר 24 ס"מ **180₪**

בסיס של ביסקויט 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

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

35₪

חמוס עם בשר

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

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.

ארוחות משפחתיות

מאזנה

Cibus

תן ביס

להזמנות ומשלוחים
053-714-4405

مركز مساواة يطالب باغلاق الفجوات التعليمية عشية افتتاح العام الدراسي



مركز مساواة لحقوق المواطنين العرب في اسرائيل
Mossawa Center The Advocacy Center For
Arab Citizens In Israel



المدارس في العام 2018 عند الطلاب العرب في النقب 24.6% مقارنة مع 12% من المجتمع العربي عامة و6.5% من المجتمع اليهودي غير المتدين. وكان من المفروض حسب الخطة 550 العمل على تقليص الفجوات بالتسرب من المدارس بنسبة 50% على الأقل بين التعليم العربي والتعليم اليهودي.

لمراسل صحيفة "حيفا" - توجه مركز مساواة الى وزارة التربية ووزارة المالية مطالباً بإيهاهم بتنفيذ التزاماتهم باغلاق الفجوات التعليمية بحسب الخطة الحكومية 550، حيث كان من المفروض ان ترصد الوزارات ميزانية بقيمة 2.15 مليار لإغلاق الفجوات التعليمية في العام الدراسي 2022-2023.

وأشار مركز مساواة الى إغلاق الفجوات في الساعات التفاضلية في المدارس الثانوية العربية والتي كان من المفروض ان تحصل حسب الخطة الخماسية 550 على 1.910 مليار شيكل.

ووفقاً للمخطط 550 المعروف باسم "تقدم" كان من المفروض ان ترصد الحكومة حوالي 9 مليار شيكل لإغلاق الفجوات التعليمية خلال السنوات 2022-2026. وأشار الاقتصادي في مركز مساواة محمد ابو ليل ان الفجوات بين الطلاب العرب واليهود تؤدي الى تحصيل علي متدن بين الطلاب العرب وتمس بحق الطالب العربي في التعليم والتعليم العالي وفرص حصوله على عمل ملائم في المستقبل.

ويقضية بناء الغرف التدريسية أشار مركز مساواة الى النقص ب 3,500 غرفة تدريسية، حيث من المفروض ان تصرف وزارة التربية 25% من ميزانيتها بمجال البناء، بالمقابل على وزارة المالية تخصيص موازنة لبناء 1000 غرفة تدريسية على مدار خمس سنوات، وبحسب تقديرات مركز مساواة يتوجب على الحكومة صرف موازنة تقارب 3.187 مليار شيكل لبناء غرف تدريسية ووحدات رياض الأطفال خلال خمس سنوات.

واقبس مركز مساواة معطيات من تقرير وزارة التربية التي صنفت غالبية مدارس جسر الزرقاء "بالمدراس الحمراء"، وأشارت التقارير الى الفجوة بين الطلاب العرب وبين باقي الطلاب في البلاد. حيث حُسم الأطفال عرب النقب لا يدخلون الحضانات مقارنة ب2.7% عند الأطفال اليهود، بينما نسبة الحاصلين على شهادة البجروت التي تتيح دخول الجامعات من عرب النقب هم 26.7% مقارنة بما يقارب 48.4% من الطلاب العرب في البلاد ومقارنة ب 72.5% من الطلاب اليهود. وحسب معطيات الوزارة تبلغ نسبة التسرب من

يتابع مركز مساواة رصد الموازنات الحكومية بكل المكاتب الحكومية، ويقوم بالتنسيق مع لجنة متابعة قضايا التعليم العربي واللجنة القطرية لرؤساء السلطات المحلية العربية بمتابعة الميزانيات المرصودة للتعليم العربي.



مكتبة دار الحكمة شارع الوادي 44 (وادي النسناس) حيفا

بإدارة الأستاذ الدكتور عماد بهو

- حملة تخفيض أسعار بنسبة 10% لكل من يشتري اللوازم المدرسية.
- هدية قيّمة على كل شروء فوق ال 300 شيكل
- كتب مدرسية لجميع المدارس ولجميع الصفوف من التمهيدي حتى الثاني عشر
- حملة تبديل الكتب المدرسية مستمرة حتى 30.8.22.
- جميع أنواع القرطاسية والحقائب المدرسية. * كتب مطالعة، روايات، موسوعات. * تصوير مستندات، تجليد الكتب. * تكبيس الكتب مجاناً.

المكتبة مفتوحة يومياً من الساعة الثامنة صباحاً حتى التاسعة مساءً.

للتواصل

04-8245016



تعلن عن بدء التسجيل
لدورات كتابة إبداعية



للتسجيل: 04-8523022 / 054-2239899
elofuq@gmail.com

آخر مستجدات انتخابات الكنيست اتهام السلطة الفلسطينية بالتدخل في الانتخابات الاسرائيلية



الكنيست، إن كانوا عربا أو يهودا، هي مباحثات سياسية عادية وليست أكثر من ذلك.

هذه هي ليست المرة الأولى التي توجه الاتهامات للسلطة الفلسطينية أنها تحاول التدخل والتأثير على نتائج انتخابات الكنيست، الذي تعتبره اسرائيل تدخلا في شؤونها الداخلية.

الفلسطينية من نسبة التصويت المنخفضة في المجتمع العربي والامكانية لعودة نتניהو الى السلطة".

أما السلطة الفلسطينية فأكدت أنه لا توجد أية نوايا للسلطة بالتدخل في الانتخابات، وإن كل الاجتماعات التي تجريها مع أعضاء

بعث جهاز الأمن العام الإسرائيلي (الشاباك) تحذيرا شديدا للجهة الى قادة السلطة الفلسطينية محذرا إياهم من التدخل في الانتخابات الإسرائيلية. هذا وورد في موقع "N12" أن "رئيس المخابرات الفلسطينية، ماجد فرج، أجرى اجتماعين مع رؤساء القائمة المشتركة عبر خلالها عن مخاوف السلطة

الحزب الصهيوني الوحيد الذي تشمل قائمة مرشحيه مكاناً مضموناً لعربي

مرز
ميرتس

انחנו
لكنסת ה-25
מרز



بعد اعلان نتائج الانتخابات الداخلية لحزب ميرتس التي جرت يوم الثلاثاء الماضي، تبين أن ميرتس هو الحزب الصهيوني الوحيد الذي شملت قائمة مرشحيه مرشحا عربيا في مكان مضمون، هذا في حال عبور الحزب نسبة الحسم، حيث حصل علي صلاحية على المكان الرابع في قائمة المرشحين. من جهة أخرى وبعد منافسة شرسة على رئاسة الحزب، والتي للمرة الأولى في تاريخ الحزب تشهد الانتخابات الداخلية في هذا الحزب هذه الحدة، فازت زهافا غلزون مجددا برئاسة ميرتس، وذلك بعد فوزها وبفارق كبير على عضو الكنيست يانير غولان. يانير غولان رغم عدم فوزه برئاسة الحزب وبالمكان الأول في قائمة المرشحين، تم ادراجه في الانتخابات الداخلية في المكان الخامس، وهو غير مضمون حسب استطلاعات الرأي، كما أن وزير الصحة نيتسان هوروفيتس، حصل على المكان السابع الأمر الذي يؤكد بأنه لن يُمثل في الكنيست المقبلة، لأنه حسب الاستطلاعات ميرتس من المتوقع أن تحصل بين 4-5 مقاعد فقط.

ونشر فيما يلي قائمة المرشحين الأوائل في قائمة ميرتس لانتخابات الكنيست المقبلة.

1. زهافا غلزون
2. موسي راز
3. ميخال روزين
4. علي صلاحية
5. يانير غولان
6. غابي لاسكي
7. نيتسان هوروفيتس

STELLA MARIS
GOLDEN
CORAL
MEDITERRANEAN RESTAURANT

مطعم كورال

يستقبلكم في أجمل موقع في حيفا

حيفا- ستيل مارس 130

جلسة قمة الروعة

054-4645367



مؤسسة الأفق للثقافة والفنون

تعلن عن إنشاء مدرسة للتمثيل المسرحي لكافة
الاجيال في شفاعمرو وحيفا



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

الشهود يوم القيامة

قال قائل: تقولون بأن يوم القيامة سيحكم الله على عباده بالعدل، ونحن نعلم أن القضاء العادل هو الذي تقدّم فيه البيّنات، ويشهد فيه الشهود، ولا بد من لائحة دعوى تقدّم، قبل هذا سيكون يوم القيامة؟ أجبت: نعم كل ذلك سيكون وأكثر لأن الله يعلم السر، وأخفى علينا أن ندرك حق اليقين بأن الزمان سيشهد علينا والمكان سيشهد علينا والملائكة ستشهد علينا وأنفسنا ستشهد علينا، وكل ذلك جاء في الكتاب، ولكن بعد سماع الشهود والاطلاع على البيّنات والأدلة إما أن يعفو الله عن العبد أو يُنزله المكان الذي يستحقّ دون ظلم ولا تعدي والله هو القائل (وما ربك بظالم للعبيد). لذا وكل ربنا من ملائكته من يكتب لنا كل حركة وسكينة وكل همسة وكلمة



الشيخ رشاد أبو الهيجاء

(إمام مسجد الجرينة وماذون حيفا الشرعي)

وقه خلافة الله على أرضه، وعبادته حق العبادة فيأتي هذا الجسم الذي اقحمناه المنكرات ليشهد شهادة حق. قال تعالى (اليوم نختم على أفواههم وتكلمنا أيديهم وتشهد أرجلهم بما كانوا يكسبون)، وقال (ويوم يحشر أعداء الله إلى النار فهم يوزعون حتى إذا ما جاءوها شهد عليهم سمعهم وأبصارهم وجلودهم بما كانوا يعملون وقالوا لجلودهم لم شهدتم علينا قالوا أنطقنا الله الذي أنطق كل شيء وهو خلقكم أول مرة واليه ترجعون وما كنتم تستترون أن يشهد عليكم سمعكم ولا أبصاركم ولا جلودكم ولكن ظننتم أن الله لا يعلم كثيرا مما تعملون وذلكم ظنكم الذي ظننتم بربكم أرداكم فأصبحتم من الخاسرين). فإذا كانت ستشهد على من مثنى عليها بخير ينفع الناس والنفس والمجتمع فإنها ستشهد بالشر الصادر من العباد واتباع خطوات الشيطان وقد أكد ربنا بقوله (إنا نحن نحي الموتى ونكتب ما قدموا واثارهم وكل شيء أحصيناه في إمام مبين). وقد عقب ابن كثير على قوله تعالى (فما بكت عليهم السماء والأرض)، فقال: لم تكن لهم أعمال صالحة تصعد في أبواب السماء، فتبكي على قدمهم، ولا لهم في الأرض بقاع عبدوا الله فيها فتنفدوهم.

لذا علينا أن نستمع إلى نصيحة لقمان لابنه (ولا تمش في الأرض مرحا إن الله لا يحب كل مختال فخور)، وفي سورة الاسراء (ولا تمش في الأرض مرحا إنك لن تخرق الأرض ولن تبلغ الجبال طولا). وأخيرا نعود إلى السائل نجيبه بجواب رسول الله فيما رواه عنه أنس بن مالك قال: أن نبينا صلى الله عليه وسلم ضحك يوما حتى بدت نواجذه، ثم قال: أندرون مما أضحك؟ قالوا: الله ورسوله أعلم، قال من مجادلة العبد ربه يوم القيامة، يقول يا رب: ألم تجرني من الظلم؟ فيقول: بل، فيقول: لا أجزى عليّ شاهدا إلا من نفسي، فيقال: كفى بنفسك اليوم، وبالكرام عليك شهيدا، فيختم على فيه، ويقال لأركانه: أنطقي، فتنتطق بعمله، ثم يخلى بينه وبين الكلام فيقول: (بعدا لكن وسحقا فعنك كنت أناضل).

الفقراء هم الذين يحكمون علينا يوم الدين



المطران الياس شقور

(رئيس أساقفة عكا وحيفا والناصرة وسائر الجليل سابقاً)

باسم الاب والابن والروح القدس، آمين

انتبه لنفسك يا ابن الكنيسة وانت أيها السيدة الكريمة، انتبهوا لأنفسكم لنلا تجدوا انفسكم امام الله الحاكم الديان يقول لكم: "لقد نلت خير اترك في حياتك ولعازر هذا نال بلاياه"، وكثيرا ما تكون خير اترك لئيسنت لك، كثيرا ما تكون بلاياه لا يستحقها، والله يُهمل ولا يُهمل، والله يسألنا باستمرار كما سأل قاتين بعد أن قتل اخاه هابيل، قائلا: "قاتين قاتين اين اخوك؟" ماذا فعلت بأخيك؟ ظلمته، سلبته كرامته، حرمته من امواله ومن ورثته، صادرت املاكه بدهانك، انتبكت سمعته، ماذا صنعت بأخيك؟ لقد قتلته، قتلته سمعته وشوّهت صورته أمام الناس، ماذا فعلت بأخيك؟ إن دمه يصرخ إليّ من الأرض للانتقام، حينما يُنفذ صبرُ الله، ودون محاباة وجوه إذ امامه تعالى يتساوى الفقير والغني ويحاسب كل واحد بموجب اعماله، وإذا مثلنا امامه مثقلين بأعمالنا على الأرض على حساب جارنا وأخيّنا نحمل ضحايانا بأيدينا، وعندها نسمع من الله: الان ضحيّتك تتعزى وأنت تتعذب. ليس هناك استئناف على هذا الحكم، وليس عنه رجعة. وكما بالأحرى تكون دينوتنا مصيرية نحن الذين كنا بعيدين عن المسيح وقد قرّبتنا إليه بدمه الالهي وأصبح هو كمالنا وسلامنا، نعم نحن الذين قد لبسنا المسيح بالمعمودية، أي توب نلبس الآن؟ أهو توب الظلم؟ توب ملطخ بالأنانية وبالخطيئة، أم توب المتصالحين مع الله والمتصالحين مع اخوتهم البشر؟ أترك ضميرك يا أخي يُحكّم عليك او معك، وكما أنّ المسيح قد قتل العداوة بين الناس بارتفاعه على الصليب، هكذا نحن إذا أدعنا وأطعنا بتعاليم المعلم الالهي الذي أتى يبشرنا بالسلام ويجعل من البعيدين قريبين، نستحقّ عندئذ أن نكون له سفراء ونجعل من كنيستنا، أي من رعيّتنا، من عائلتنا، حقلاً مخصباً يثمر أعمال الرحمة والعدل الخلاصية.

نعم، من قرّبتنا المحبوبة نبي بيتا لله نحن أهله، ونعيش بعضنا مع بعض بالاحترام اللائق بأبناء الله، وهكذا يا أحبائي نعتزف، بتواضع وبافتخار، أن الخير الذي نقوم به، وأن التسامح الذي نعيشه، والغفران الذي نغدقه بعضنا لبعض، انما هو راسخ كالبناء الصلب في قلب المسيح الذي هو رأس الزاوية، وفيه يُنسَق البناء كله، أي تتجلى كنيستنا وعائلتنا ورعيّتنا بالمحبة وتتقارب بالغفران، وترتفع لتصبح هيكلًا مقدّساً، فلا يعود الصليب بعد مجرد خشبة منصّبة فوق بيوتنا، بل يرتفع عاليا ويتعالى في قلوبنا وفي ضمائرنا، وهكذا لا تبقى الكنيسة الحجرية المسكن الوحيد لله، بل نصبح جميعنا مسكنا لله مقدّسا. هذه هي تعاليم مسيحنا، نحن لسنا بحاجة الى أن يقوم واحد من الاموات كي نقتنع بها. نحن بحاجة الى الايمان بالمسيح لنبتدل حياتنا ب حياة أفضل وعلاقاتنا بعلاقات أسلم. نحن بحاجة الى الارتداد الى الله وليس الى عجائب يهلوانية تسلينا حرية الاختيار. فأنتم الذين بالمسيح اعتمدتم المسيح قد لبستم هَلُوبًا، آمين!



معين أبو عبيد

هي الحياة

شاقة وطويلة هي مسيرة قطار الحياة، ومحطاته كثيرة ونحن ركاب هذا القطار لنا محطة بداية لكن لا نعرف موعد المحطة النهائية، وقد نتوق للعودة إلى محطة معينة في حياتنا كنا قد أضعنا فيها بعض المواقف وهذا بلا شك مستحيل، فقطار الحياة لا محطة له للعودة، نحن في سباق مع هذا الزمن اللعين، إما نقتل التخلف أو يقتلنا التاريخ، فعلينا ان لا نتوقف كثيرا على محطة اليأس والقشَل. عندما رحل والدي، رحمه الله، عن هذه الدنيا لم أدفنه في القبر المظلم، ولم يحتضنه التراب الأسود والحجارة الصلبة، بل في قلبي وذاكرتي. يقولون من فقد والده يبقى يتيمًا، وأنا أتعرف ورمغم حساسية ما أتطرق إليه، منذ أن رحل والدي بقيت أكثر من يتيم ... وجرمي ما زال يترّف وكادت حرقه الفراق ولوعته تقرب آخرتي، فقد تغير كل شيء في حياتي وحياة محيطنا، ولم يبق غصن لنتمسك به وعليه، وركبنا قطار الحياة المدمر الذي لم يتوقف في أي محطة حتى في المحطات المصيرية الحرجة! هذه الأوضاع والمشاهد تكرر نفسها ولم تسدل الستارة علينا وغدت ظاهرة متفشية في مجتمعنا

الذي أدخل نفسه في حالات حرجة ومعقدة بنحري عمق المحيط نصارع امواجه العاتية فخلخت أجواء متوترة وانعكست سلبيا على نمط حياتنا، فلم نعد نفكر بعقلانية وموضوعية ونكتف ضميرنا، ونجروا القشور متأثر من كلمة النفاق والنميمة، والخيانة مسلكتنا.

السؤال الذي يطرح نفسه: أليس من الواجب علينا أن نفكر معا بعمق وترّف ونتراجع خطوة كي نتقدم أخرى؟ ثم لماذا لا نستخلص العبر؟ ألا يكفيها ما وصلنا إليه، وحل بنا؟ علينا الإيمان بأن الحوار هو الأساس ومصدر التفاؤل والأحلام والوسيلة الكفيلة للوصول إلى بر الأمان والأمان. قطار الحياة علمني ان أثق فقط بقدراتي فالطير على الشجرة لا يخاف أن يتكسر الغصن لأنه لا يثق بالغصن بل بأجنحته.

حكمة العدد كايده عبود

من لم يشرب من مياه التجربة، مات عطشاً في صحراء الحياة.

الاتفاق النووي.. انتصار للإرادة الإيرانية



د. حسن مرهج

إيران روبرت مالي، وعد بأن تدفع واشنطن في اجتماع مجلس محافظي الوكالة باتجاه إغلاق ملف قضايا الضمانات، إن أرسلت الوكالة لاحقاً، تقريراً أكدت فيه حلحلة خلافاتها مع طهران".

وأشارت إلى أن النص الأوروبي يقترح جدولاً زمنياً للتعاون بين إيران والوكالة الدولية للطاقة الذرية، لحل قضايا الضمانات (اتفاق الضمانات تابع لماهدة حظر انتشار الأسلحة النووية) حتى الاجتماع المقبل لمجلس محافظي الوكالة في أيلول، أو اجتماع استثنائي آخر إذا تطلب الأمر.

ختاماً، يبدو واضحاً أن القيادة الإيرانية لا تريد الذهاب إلى اتفاق جديد، يفتح الباب مستقبلاً أمام أي إشكاليات أمريكية تأتي خارج الاتفاق النووي بنوده الأساسية، وبذات التوقيت، فإن إيران لا تريد أن تترك أي ثغرة في سياق أي اتفاق نووي جديد، لا سيما قضايا الصواريخ الباليستية أو الطائرات المسيّرة، خاصة أن إيران وصلت مؤخراً إلى تفاهات مع العديد من الدول الخليجية، للعمل على خفض التوتر، وإعادة ترميم العلاقات السياسية وكذا الاقتصادية مع تلك الدول، وبالتالي، فإن إيران تسعى وستنجز قريباً، بتأسيس مسار نووي جديد، يُخرج ورقة الفلق الإقليمي من اليد الأمريكية والأوروبية.

تعتبر في غالبيتها مطالب قديمة عمل على تحديثها لتنسجم مع التطور الحاصل في المفاوضات.

ففي مقابل عدم استعداد واشنطن لتقديم أي ضمانات حول استمرارية الاتفاق مع أي رئيس جديد، يسعى الجانب الإيراني إلى تثبيته ما حققه من خطوات في أنشلة تخصيب اليورانيوم بالأشهر الأخيرة بالإبقاء عليها مع تعليق عملها وعدم تفكيكها، لتكون ورقة رد سريع على أي إجراء تقوم به أي إدارة أمريكية مقبلة.

أما فيما يتعلق بالضمانات الاقتصادية، فإن إيران تسعى إلى الحصول على التزامات سياسية واقتصادية تزيل العراقيل أمام الاستثمارات الأجنبية والتعاملات الاقتصادية والتجارية الإيرانية مع العالم، سواء في قطاع الطاقة وغيرها، من خلال إعادة إحياء جميع مندرجات اتفاق عام 2015 والتزام ما يتم من تفاهات جديدة، وإعادة تفعيل رقابة الوكالة الدولية والمفتشين وكاميرات المراقبة، وأن يكون لها الحق في التراجع عن هذه الخطوات في حال أخل أي طرف من الموقعين بالشروط.

وفي سياق الردود الإيرانية، فقد أكدت مصادر، إن الرد الإيراني يشمل "ملاحظات" في ثلاث قضايا عالقة باقية، وأشارت المصادر إلى أن "النص المعروض يتضمن وعداً أمريكية بالاستعداد لرفع عقوبات ثانوية عن عدد من الشركات الاقتصادية التابعة للحرس (الثوري)، والاستعداد للنظر بإيجابية بشأن حل قضايا الضمانات والخلافات بين إيران والوكالة الدولية للطاقة الذرية".

وأضافت المصادر أن "المبعوث الأمريكي الخاص إلى

إلى تحريك الوكالة الدولية لفتح ملفات أخرى في المستقبل، وقد تنتهي بإعادة الملف إلى مجلس الأمن الدولي، وعلى الرغم من كلام الوسيط الأوروبي مفوض السياسة الخارجية والأمن جوزيب بوريل ومعاونه إنريكي مورا عن الانتهاء من صياغة مسودة الاتفاق الجديد، إلا أن الطرفين الإيراني والأميركي، تعاملًا معه بكثير من الحذر والتشكيك. وفي مقابل السكوت الأميركي الرسمي، فإن الجانب الإيراني اعتبر أن وجود نص نهائي لا يعني القبول به، في ظل بقاء نقاط عدة عالقة ولم يتم حسم الموقف منها واتخاذ قرار حولها سياسياً واقتصادياً.

الجديد في الموقف الإيراني أنه وجد مخرجاً للمطلب الذي يهدد مصير أي تفاهم مع واشنطن، سواء في التوصل إلى صيغة تعيد إحياء الاتفاق القديم، أو في إطار تفاهم جديد، عندما أكد تخليه عن شرط إخراج قوات حرس الثورة عن لائحة العقوبات، باعتبار أن هذا الموضوع لم يكن مطروحاً على طاولة التفاوض ولم يكن من بين شروط المفاوضات الإيرانية، واستعاض عنه بمطلب إقفال ملف التحقيقات التي تقوم بها الوكالة الدولية بالتزامن مع إصدار مجلس حكام الوكالة قراراً يؤكد سلمية البرنامج النووي وعدم وجود أنشطة عسكرية فيه.

التصلب الأميركي في الامتناع عن تقديم أي ضمانات مكتوبة للجانب الإيراني فيما يتعلق بعدم الانسحاب مستقبلاً من الاتفاق، وأن تكون قادرة على ممارسة أنشطتها الاقتصادية والتجارية بكل حرية، بما في ذلك الحصول على عائداتها المالية من دون أي عوائق، دفع المفاوضات الإيرانية إلى البحث عن صيغ وحلول تضمن له تحقيق الحد الأدنى من هذه المطالب التي

انطلاقاً من أوراق قوتها الإقليمية، وعطفاً على قدرة إيران على تطويع واستثمار العقوبات الدولية المفروضة عليها، وابدالها فرصاً ذهبية؛ بات واضحاً أن القيادة الإيرانية، تمكنت ووفق معادلة الصبر الاستراتيجي، من تعبيد المسار النووي الشائك والمعقد، بغية الوصول إلى غاياتها النووية السلمية، يأتي كل ذلك، على الرغم من التصلب الأميركي في الامتناع عن تقديم أي ضمانات مكتوبة للجانب الإيراني، الأمر الذي دفع طهران إلى البحث عن صيغ جديدة تضمن لها تحقيق مطالبها، مع الأخذ بعين الاعتبار مصالح حلفائها، وبما يضمن اتفاقاً نووياً جديداً، لكن خارج العنجهية الأمريكية.

في سياق المسار النووي الشائك، يحضر قوياً كلام الرئيس الإيراني إبراهيم رئيسي مع نظيره الفرنسي إيمانويل ماكرون في وقت سابق، لجهة الآثار السلبية لمسودة قرار الترويكا الأوروبية الذي تبنته الوكالة الدولية للطاقة الذرية، بإدانة أنشطة تخصيب إيرانية في ثلاثة مواقع تقع في مريوان وورامين وطورقوز آباد، إذ لم يكن كلام رئيسي في هذا السياق كلاماً عابراً، فقد كشفت الجولة الأخيرة من المفاوضات غير المباشرة بين الولايات المتحدة وإيران على مدى أربعة أيام في فيينا، أن المفاوضات الإيرانية يتمسك بمطلب إعلان الوكالة الدولية إقفال الملف الإيراني بشكل نهائي والعودة إلى المادة التاسعة من اتفاق 2015 باعتباره مطلباً أساسياً يشكل خطأ أحمر بالنسبة إلى النظام، بخاصة ما يتعلق بإعلان سلمية جميع الأنشطة النووية الإيرانية.

في ذات السياق، فإن إصرار الجانب الإيراني على هذا المطلب، مرده الخوف من أن تلجأ القوى العظمى

الاتحاد العام للكتاب الفلسطينيين - الكرمل 48، في دورة أمانته الثالثة للعام 2022:

• يدين إقدام المؤسسة الإسرائيلية على

إغلاق منظمات ومؤسسات حقوقية

وأهلية في رام الله والبيرة.

• وينظر بعين القلق إلى تكرار منع عرض

وتقديم أعمال فنية وثقافية في عدد من

بلداتنا في الداخل.

وقد كان عبر الاتحاد العام مؤخرًا وبالشراكة مع "مؤسسة إبداع الدهيشة"، في لقاء الكن الفلسطيني في مخيم الدهيشة - بيت لحم، عن شجبه للاعتداءات التي تتعرض لها أوجه الثقافة المختلفة على الصعيد الفلسطيني "الشيء المنافي لطبيعة شعبنا الفلسطيني وتطلعه للحرية وبناء مجتمع حر. وطالب الجهات المسؤولة التصدي لهذه الظواهر التي تنم عن تخلف حضاري" كما جاء في البيان، ومن جهتنا ندعو الهيئات التمثيلية والأحزاب السياسية والجمعيات الفاعلة في مجتمعنا، إلى رفع صوتها واضحا في التصدي لتلك الدعوات الظلامية والوقوف إلى جانب حرية الفكر والإبداع.



1. يدين "الاتحاد العام للكتاب الفلسطينيين - الكرمل 48"، إقدام المؤسسة الإسرائيلية على إغلاق سبع منظمات ومؤسسات حقوقية وأهلية فلسطينية تعمل في رام الله والبيرة، والتعرض المباشر على هذه المؤسسات، في تعدد سافر للمنظومة الحقوقية الدولية، وانتهاك للحقوق والحريات، تأتي في إطار التعتيم على جرائم القوة القائمة بالاحتلال، وهي جزء لا يتجزأ من العدوان الشامل على الوجود الفلسطيني. وبغض النظر عن الموقف من المساعدات الأوروبية، يرى الاتحاد أنه من الغريب إصرار وزير الحرب الإسرائيلي على إغلاق تلك المؤسسات، والآتي بعد أن أكد الاتحاد الأوروبي أنه لا أساس لتهام تلك المؤسسات بدعم "الإرهاب" أو إقامة "صلات مع جماعات إرهابية" وأنه "لم يتم إثبات مزاعم إساءة استخدام أموال الاتحاد الأوروبي من قبل هذه المنظمات".

2. ينظر "الاتحاد العام للكتاب الفلسطينيين - الكرمل 48"، بعين القلق إلى تكرار منع عرض وتقديم أعمال فنية وثقافية في عدد من قرانا ومدننا في الداخل، تحت ادعاءات ومزاعم بعيدة عن منطقتها ولا تهدف إلا إلى ضرب الحركة الثقافية الإبداعية، الأمر الذي يعكش أجواء غير طبيعية ولا تخدم مجتمعنا وتطوره وانطلاقه في عالم التفكير والإبداع، أساس الحياة والسير في ركب الحضارة الإنسانية.

بقرارات تتعلق بما يمر على الساحة الثقافية عامة وقمع عمل مؤسسات فلسطينية من قبل سلطات الاحتلال.

عرض الأمين العام، سعيد نفاع مواضيع البحث في بداية الاجتماع وقدم بيانا حول تلك المواضيع، التي قام الأعضاء بمناقشتها معمقا ومطولا ومن ثم اتخاذ القرارات بشأنها إما بالتصويت أو بالاتفاق. وفي نهاية الاجتماع اتخذت الأمانة ممثلة للاتحاد قرارات تهم المشهد الثقافي العام، وهي:

عندما توقف قلب شفاعمرو



زايد صالح خنيفس

مهما امتد جسد المدينة في الاتجاهات، فإن الأصل يبقى قلب المدينة، فإن توقف نبضه، مات الجسد، وإن قرعنا ناقوس الخطر أكثر من مرة فإننا لن نفقد الأمل بأن تولد أجيالاً ستعيد كتابة تاريخ بلدها، وتجعله واقعا ومنازةً تبقى بصيص ضوء مشتعل في نهاية النفق.

موقع القرار، نسوا أحياء قلب مدينتهم، فعجزوا عن إطلاق مبادرة أو تخطيط شامل، يُعي ما كان فخراً لشفاعمرو، وطريق الأديان لم يبق منه إلا مجرد شارع مرصوف بالأحجار السود، لا تُعبّر إلا عن شعوب التخطيط، فضاعت لافتات تأخذك لمواقع كانت حينها مزاراً ميمياً لأهالي البلدة ومحيطها المجاور.

من يملك مغر يزنطية ومن يملك قلعة عثمانية بنتها سواعد صليبية، كيف تسول له نفسه أن يصمت طوال هذه السنين، ولا تمرّ أسراب السائحين بين أزقة حاربت المعتدين، وعاش على جانبيها أهالي عرفت معنى التضحيات، وقدّست انتماءها، وأكلتها غيرتها على بلدها.

الألب، وقمم رسمت وجهها الناصع البياض، وجسر وردي على نهرزرقته لا تشبه ألواناً أخرى.

في منتصف الأسبوع تواجدت في حي الرقاق، ووقفت بجانب الدرج المؤدي لقلعة الظاهر عمر، وهنا تصلّبت عيناى نحو الشمال، فانطلق صوت الأذان من منذنة المسجد القديم، وانتصب خزان المياه وقلعة مغلقة، فهنا يبدأ طريق الأديان كما سماه السابِقون، ففي المحيط، السوق القديم، وكنيسة وكنيس قديم، ومرجع شهيد أحداثاً ومحطّات رسمت وجه بلد، نظرا إليه البلاد، وحضرت لمقامه العباد.

إني لا أظن منطلق البعض ومن سموا أنفسهم "قيادات محلية"!!! ولا أظن تفكير رؤساء كانوا في

يتناوب شعور غريب، كلما مررت في حي الرقاق القديم والتاريخي، ماراً بشوارع جُتور وجنور وبجانب باب الحواصل، ونحو المنحدر المؤدي إلى الحارة الغربية، في منعطف بناية الحاكم العسكري (المكتب)، يُطل نظرك على حي العين، ففي هذه المسافة كان يبيض قلب شفاعمرو في ذلك الزمن الجميل.

الشعوب الحضارية تحفظ تراثها، وعندما تحل كسائح في أحد المواقع، يصحبك المرشد السياحي إلى الأحياء القديمة التي حولتها الشعوب إلى مناطق تتردد إليها، فهنا برج شيد في الزمن الغابر... وسور شيد بهمة الرجال... وكنائس أبداع في زخرفة جدرانها مبدعين، وأزقة ضيقة صنعت من حجارة قديمة، أقيمت في زواياها مقاهٍ وجهها نحو نهر منبعه جبال

الشقيقة (الصداع النصفي)



منير مخول

تشخيص الشقيقة

لدى الأشخاص الذين يعانون من الشقيقة أو الذين لهم تاريخ عائلي من المعاناة منها من المحتمل أن يُشخص الطبيب المرض من خلال التاريخ الطبي والفحص البدني، بينما إذا كان الصداع غير تقليدي سيوصي الطبيب بالخضوع لعدة فحوصات، بهدف التأكد من عدم وجود عوامل أخرى ممكن أن تؤدي للصداع..

العلاجات البديلة

علاج الشقيقة بطرق بديلة من الممكن أن يُساعد الأشخاص الذين يعانون من صداع نصفي مزمن، ويشمل الآتي:

- علاج بالوخز،
- علاج الارتجاج البيولوجي
- التدليك،
- الأعشاب والفيتامينات والأملاح.

الآلية التي تؤدي للشعور بالصداع، هناك عوامل يمكنها أن تحفز الشقيقة:

تغيرات هرمونية، أنواع أطعمة معينة، التوتر، مثيرات حسية، تغييرات في نمط النوم والاستيقاظ، عوامل جسدية، تغييرات بيئية، أدوية..

إن خطر الإصابة بالشقيقة لدى النساء يفوق الخطر لدى الرجال بثلاثة أضعاف، خلال فترة الطفولة تكون نسبة الإصابة بالصداع لدى البنات والبنين متساوية، بينما تكون النسبة مرتفعة أكثر وسط الشابات بعد جيل المراهقة مقارنة بالشبان.

الكثير من النساء اللواتي تعانين من الشقيقة تشعرن بالصداع في الفترة التي تسبق الحيض أو بعد فترة قصيرة من بدايته، ولهذا قد تحصل تغييرات على الصداع خلال فترة الحمل أو بعد انقطاع الطمث. لدى النساء اللواتي تتأثر الشقيقة لديهم بالحمل والدورة الشهرية يُحتمل ازدياد شدة الصداع لديهم عقب استعمال حبوب منع الحمل أو علاج هرموني بديل.

مضاعفات الشقيقة

قد يؤدي علاج الصداع نفسه إلى بعض المشكلات، فمضاعفات الالتهاب يمكن أن تسبب الآم في البطن، ونزيفاً، وقرحة، خاصة عند أولئك الذين يتناولون جرعات كبيرة أو يتناولون الدواء لفترات طويلة، في الآتي أبرز المضاعفات:

الصداع المرتد

إن الأشخاص الذين يتناولون أدوية دون وصفة طبية أو حتى مع وصفة طبية أكثر من مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً أو بكميات مفرطة يعرضون أنفسهم لمضاعفات خطيرة معروفة باسم الصداع المرتد. يظهر الصداع المرتد في الحالات التي تفشل فيها الأدوية في منع الصداع بل تصبح هي سبباً للصداع، ونتيجة لذلك يتناول الشخص المزيد من الأدوية ويقع فريسة دائرة قاسية.

لدى جزء آخر من المرضى علامات إنذار مبكرة. صداع الأشخاص بعوارض الإنذار المبكر للشقيقة قبل 15 - 30 دقيقة من بدء الصداع، وقد تستمر علامات الإنذار حتى بعد بدء الصداع، ويمكن أن تبدأ فقط بعد ظهور الصداع.

فيما يأتي علامات الإنذار المبكرة التي يشعر بها الناس: رؤية وميض أو لمعان الضوء، ملاحظة خطوط تهر النظر، الشعور بانتشار بطيء لبقع عمياء في مجال الرؤية، الشعور بجحّة إضافة إلى شعور مشابه لوخز الإبر في إحدى الذراعين أو إحدى الساقين، الشعور بالوهن أو اضطرابات في القدرة على الكلام.

في الحالات التي تظهر فيها العلامات المبكرة، وأيضاً في تلك التي لا تظهر فيها قد يظهر شعور مبكر قبل ساعات أو يوم من بدء الصداع النصفي، وقد يشمل هذا الشعور:

مزاج إيجابي ومعنويات عالية، الرغبة الشديدة بتناول الحلويات، العطش، النعاس، الحساسية أو الاكتئاب.

تبدأ الشقيقة بالظهور عادةً في فترة الطفولة في عمر المراهقة أو لدى الشباب، وقد ينخفض توأرتها أو تكون أقل شدة مع البلوغ، تستمر نوبة الشقيقة لدى الأطفال لفترة أقصر منها لدى الكبار، بينما يمكن للألم أن يشل حركة المريض وبصاحبه شعور بالغثيان، والتقيؤ، والدوار، والحساسية المفرطة للضوء وعادةً ما يشعر الأطفال بالشقيقة في كلا شقي الرأس.

أسباب وعوامل خطر الشقيقة

موضوع الصداع بشكل عام لا يزال غير مفهوم كلياً، لكن بعض الباحثين يعتقدون أن مسبب الشقيقة هو التغيرات الحاصلة في عمل العصب الثلاثي التوائم (Trigeminal) بالإضافة إلى خلل في توازن المواد الكيميائية في الدماغ الذي يعمل كمنظم لنقل إشارات الألم في هذا المسار. العوامل التي تحفز نوبات الشقيقة بغض النظر عن

الشقيقة أو الصداع النصفي يمكن أن تكون عوارضها شديدة جداً، تجعل من المصابين بها يفكرون أحياناً بإيجاد مكان مظلم وهادئ للاستلقاء. في بعض الحالات تظهر علامات تحذير لصداع الرأس الشديد هذا أو تكون مصحوبة بعلامات، مثل: ومض الضوء، أو توشوش في الرؤية أو الشعور بوخز في الذراع أو الرجل، أو الغثيان، أو التقيؤ، أو الحساسية المفرطة للضوء والضجيج، وقد تكون الشقيقة شديدة لدرجة شل حركة المريض لعدة ساعات أو حتى أيام.

لقد طرأ في العقد الأخير تحسناً ملحوظاً على أساليب التعامل مع الشقيقة، الأفضل أن يقوم المرضى الذين استشاروا الطبيب في الماضي ولم ينجحوا في السيطرة على عوارض الشقيقة بمعاودة استشارة الطبيب.

حتى الآن لا يوجد علاج شافٍ للمرض، ولكن الأدوية تُساهم في تقليل معدل ظهور الشقيقة وتوقف الصداع بمجرد أن يبدأ تناول الأدوية المناسبة إلى جانب قيام المريض بإجراءات وتغييرات بنمط الحياة يمكن أن تؤدي إلى تحول هائل في مجرى مرض الشقيقة.

أعراض الشقيقة

قد تكون نوبات أعراض الشقيقة مصحوبة بجزء من الأعراض الآتية أو جميعها: ألم بين معتدل وشديد في أحد شقي الرأس أو في الجانبين، صداع يرافقه الشعور بنبض أو ضربات في الرأس، ازدياد حدة الألم خلال القيام بجهد جسدي، تشوش قدرة الشخص على القيام بعمله كالمعتاد، الشعور بالغثيان مع أو بدون التقيؤ، حساسية للضوء والضجيج. عادة ما تستمر نوبة الشقيقة ما بين 4 - 72 ساعة إذا لم يتم علاجها، أما توأرات النوبات فيختلف من شخص لآخر، فقد تظهر الشقيقة عدة مرات في الشهر أو مرة أو مرتين فقط في السنة.

هناك تفاوت بحدة الشقيقة، لدى غالبية الأشخاص يظهر الصداع بدون علامات إنذار سابقة، بينما تظهر

مركز نور للعلاج

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

الدوت



يوم آخر من الحظ والأجواء الجيدة يا صديقي، فتمتع ولا تضع الفرصة. لكن عليك اليوم أن لا تمهروا وفكر قبل أن تجيب، فقد تفقد العديد من النقاط في فترة الظهيرة. في فترة ما بعد الظهر قد تكتشف أمراً يخص أحد المقربين منك، يجعلك تعيد حساباتك معه. أما المساء فهو يعدك بالترفيه عن نفسك برفقة أصدقائك.

مهنياً: بعض المصاعب المتعلقة بالماضي تبرز اليوم لكنك تتخطاها بسرعة قياسية وكان شيئاً لم يكن.

الدلو



يفضل أن تتبعد قليلاً عن الأحداث التي تدور حولك، وحاول التركيز على أفكارك أكثر على ما تنوي فعله، فإن كل حركة لك تحسب عليك، وتأخذ أكثر من حجمها. في فترة ما بعد الظهر تضغط عليك الأعمال بشكل كبير، ما يجعلك تصاب بانزعاج وعصبية، المساء هادئ إلى حد ما، وقلة البرامج قد تجعلك تجلس في المنزل.

مهنياً: لحسن الحظ تعود المياه إلى مجاريها في العمل، ثم تتطور الأمور لكي تعيش مرتاحاً وتعرف ملذات كثيرة تتضاعف وتجعلك مطمئناً وسعيداً.

العذراء



ركز أكثر على ما تقوم به، ولا داعي لأعمالك المنهورة في صباح هذا اليوم، واستخدم نشاطك في الطريقة الصحيحة. في فترة الظهيرة قد تضطر إلى مواجهة رئيسك في العمل لوضع النقاط على الحروف وتكون أنت المنتصر. مزاجك قد يتغير في فترة ما بعد الظهر، وتصبح متوتراً وذلك لأمر عائلي طارئ، لكن ما يلبث أن ينتهي بسرعة لتسهر مع أصدقائك سهرة ممتعة.

مهنياً: يحفل هذا اليوم بالتطورات الإيجابية ويجعل أمورك في العمل تستقر بشكل أفضل وتشعر أنك تبلي بلاءً حسناً.

الحمل



وأخيراً جاء الفرج الذي تنتظره يا صديقي، فما أنت اليوم تريد التعويض عما فاتك في الأيام الماضية من أحداث، وبخاصة على الصعيد العاطفي الذي يشهد تراجعاً في فترة الظهيرة لتراكم الأخطاء لديك، عليك بأخذ قسط من الراحة في فترة ما بعد الظهر كي تستطيع السهر في الليل، لأنه قد تكون لديك دعوة لهذا المساء.

مهنياً: تصطلح أمور كثيرة ويحمل هذا اليوم فرصاً جيدة وتصحيحاً لمسار أو تقدماً في بعض المشاريع ومعنويات عالية رغم كل العوائق.

حصرياً في المركز الطبي هعيمك من مجموعة كلايت... التدليك اليدوي كطريقة علاج اليرقان (الصفري) عند الأطفال

كلايت

والأهل، بعكس طريقة الضوء الخاص، التي يجب على الطفل أن يكون في حاضنة وبعيد عن الأهل".

وتضيف ماريا "يفضل طريقة التدليك، فإن الأهل مشاركين فعالين في العلاج، فبم ما يقوموا بتدليك الطفل بحسب توصيات جاليا ايرام، معالجة كبيرة في العلاج الطبيعي للأطفال. وبذلك يفرح الأهل أيضاً من قضاء الوقت مع المولود الجديد". بالإضافة للإرشاد الشخصي، هنالك فيديو إرشادي للأهالي وكيفية القيام بالتدليك بشكل صحيح وفعال.

وبحسب أقوال مهندبة حايط، الممرضة المسؤولة في المركز الطبي هعيمك: "من المثير أن نكون المركز الطبي الأول والوحيد حالياً الذي يعتمد هذه الطريقة الريادية للعلاج، وهي واحدة من المبادرات الكثيرة التي نظورها كجزء من خطط البحث والتدريب للممرضين والممرضات في المستشفى".



لأول مرة في البلاد، أقسام الولادة في المركز الطبي هعيمك التابع لكلايت، تقوم بإرشاد الأهل الجدد الذي يوجد لديهم أطفال مصابين بمرض اليرقان في كيفية تدليكهم للتخفيف من مستوى البيليروبين في الدم. أكثر من نصف الأطفال المولودين يوجد عندهم ريقان (صفري) فيسولوجي بسبب مستويات مرتفعة من البيليروبين في الدم. غالباً ما يزول اليرقان دون تدخل خارجي، لكن في بعض الأحيان تكون هنالك مستويات مرتفعة من البيليروبين عند الأطفال، لكي نمنع حدوث أضرار للطفل من الضروري تعريضه لضوء خاص الذي يسبب لإخراج البيليروبين من الأمعاء، بدأت في الأونة الأخيرة طريقة علاج جديدة في المركز الطبي هعيمك والتي ترشد الأهل في كيفية تخفيف نسب البيليروبين عن طريق تدليك الطفل.

وفي حديث ماريا سيربرانيك، ممرضة في قسم الولادة أ: "تنص الأبحاث حول موضوع اليرقان عند الأطفال بأن البيليروبين هي مادة التي تخرج بالبراز، ولذلك كلما أخرج الطفل أكثر كانت مستويات البيليروبين في الفحوصات صحية أكثر. تدليك الأطفال يمكن له أن يرفع من عملية الأيض وبذلك يسرع علاج اليرقان".

إدخال الطريقة الجديدة لكي تكون الطريقة المعتمدة في العلاج هو من مبادرة ماريا سيربرانيك ولينا أبو سينا، ممرضة في قسم الخدج في المركز الطبي هعيمك، وتقول ماريا "كجزء من عملنا، وجدنا في أدبيات البحث أدلة كثيرة تدل على أن التدليك اليدوي للأطفال في منطقة البطن يزيد من عمل الأمعاء، ويفضل الإخراج بوتيرة أكبر، تنخفض مستويات البيليروبين في الدم. بالإضافة، إلى أن بهذه الطريقة يتم التواصل واللمس بين الطفل

الميزان



الأمور المالية هي أكثر ما يهيك في هذا اليوم، وأيضا العقارات والبيع والشراء، تكون في قمة اهتماماتك، الالتزامات المالية تظهر فجأة أمامك في الظهيرة، عليك التخفيف من مصاريفك، في المساء ركز أكثر على أمورك العائلية والعاطفية، التي أهملتها منذ وقت ليس بالقصير.

مهنياً: يحمل هذا اليوم حدثاً مهماً، وقد تستفيد من حياة مهنية صاخبة لالتقاط فرص معينة تفتح أمامك بعض الأبواب.

العقرب



التغيير ما يزال إلى الأفضل وأكثر من يوم أمس، الأعمال من أولوياتك، فلديك صفقات رابحة في الظهيرة وتقدم ملموس قد تحرزها على المستوى الاجتماعي، في فترة ما بعد الظهر احذر الثقة الزائدة في النفس وحاول التركيز أكثر قبل أن تقول أي كلمة أو تقوم بأي حركة، فقد تغضب الآخرين منك، وبخاصة أفراد عائلتك ومن تحب المحتاج إلى حنانك.

مهنياً: تصل هذا اليوم إلى قناعة وتجد نفسك شخصاً مرغوباً به كثيراً لأن كفاءتك العالية تلفت الجميع.

القوس



احذر من أي تصرف قد يضر بك، يوم متوتر ممل وكتيب وقد يجعلك تفكر أفكاراً سوداء لا داعي لها، يفضل أن تأخذ راحة في فترة ما بعد الظهر، وأن لا تتعب نفسك، لأن صحتك قد تطلق جرس إنذار طالبة منك بعض الراحة، في المساء ملازمة البيت هي ما تفكر به، وبخاصة إذا كنت من مواليد ١٢ أيلول (سبتمبر).

مهنياً: قد تستاء لقرار يصدر أو لأمر يتعلّق بأحد الزملاء، فتحاول مساعدته بكل ما أوتيت من قوة.

الجدي



انتبه إلى سمعتك وإلى الإشاعات التي قد تطلق في هذا اليوم يا صديقي، انتبه إلى تصرفاتك وأفعالك، فأني خطأ قد تقع فيه تسمع بسببه الكثير من الانتقادات التي لا ترغب في سماعها على الإطلاق. المساء ينسبك ما فعله النهار بك، فالأوضاع العاطفية ممتازة ويعجبك التطور الذي سيحدث في المساء.

مهنياً: تترك الحياة المهنية وتولّد صراعاً وازدواجية، قد تواجه منافسة مع زميل أو زميلة، وربما يدور صراع بينكما.

الثور



تشعر بوجع في ظهرك أو معدتك في الصباح الباكر، وتفكر في ملازمة البيت كي تريح نفسك من هذا اليوم الذي لا يبدو جيداً، تلقي المشاكل العائلية بحملها عليك في فترة ما بعد الظهر، ما يجعلك تبدو بحالة عصبية، المساء يكون هادئاً جداً وأنت لست معتاداً على هذا الهدوء، ما يضعك في حالة كآبة.

مهنياً: يغذيك هذا اليوم بالأمل ويجعلك مشرقاً، وقد تقدّم النصائح للأخريين أو الدعم وترفض أن تظهر بمظهر الضعيف.

الجوزاء



الأوضاع الفلكية لا بأس بها اليوم، وتدعمك بكل قوة وبخاصة في مظهرك وتأثيرك على غيرك، قد تكون جذاباً للجنس الآخر لابتسامتك وطلتك الجميلة، لكن لا تكن عنيداً جداً في تصرفاتك، وحاول أن تكون أكثر تفهماً وأقل غيرة مع حبيبك الذي يحذرك بموضوع مهم في هذا المساء، مواليد شهر شباط (فبراير) هم الأكثر جاذبية لهذا اليوم.

مهنياً: تتراح للتطورات وتبدو مزهواً بنفسك، قد تنجز عملاً يلاقي الاستحسان وتختفي الضغوط ويطمئن بالك.

السرطان



يوم مرح يا صديقي، فأنت تبدو في صحة جيدة، لكن انتبه لكيفية قيادة سيارتك في فترة الصباح وأنت ذاهب لعملك، في الظهيرة الصعوبات ممكنة، لكنك تجد حلاً سريعاً لها للحظ الذي يدعمك. في فترة ما بعد الظهر تبدأ باعداد الخطط للامساء، أمر مهم قد يحدث لك في تلك الفترة يدعمك للأيام المقبلة.

مهنياً: تركز اليوم على مساعدة إلى أحد الزملاء في العمل والكل يقدر وقوفك إلى جانبه ومساندته في ظرفه الدقيق.

الأسد



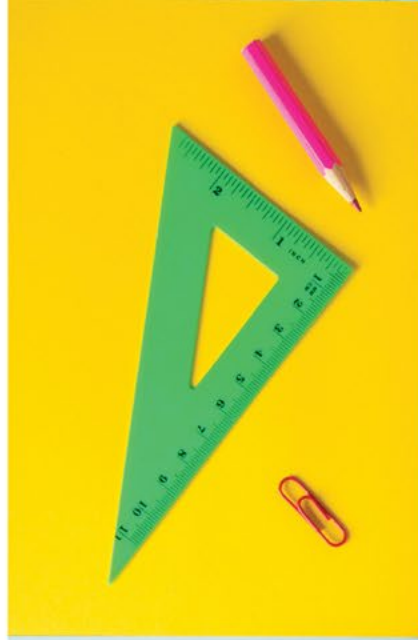
«العاصفة» ما تزال ترافقك منذ أمس وتريك موازينك وتفكيرك، لذلك احذر من اتخاذ أي قرارات أو إطلاق أحكام متسرعة، في فترة ما بعد الظهر مكالمة تلفونية بينك وبين من تحب قد تحدث مشكلة بينكما. أما في المساء فاحذر على صحتك، وبخاصة مواليد ١١ أيار (مايو) الأكثر تعباً وتوتراً لهذا اليوم.

مهنياً: يشير هذا اليوم إلى فترة مليئة بالحركة والسفر واللقاءات، وقد تضطر إلى الاهتمام بشؤون تشغلك عن المشاريع الجديدة.



جد 10 الفروف؟





الشبكة الأريخص
 فجي البلاد
 ديرة بار يهودا 96 - نيشر

MAX
 לא מוננים בדין
 Back
 To School

