

חולצות טריקו

החל מ- 14 ₪

052-9444-344



דיגיטל טואר

شفاعמו ו المنطقة

Haifa

توزيع مجاني

الجمعة 05 آب 2022

العدد 599

أسبوعية فظرية، مسلسلة شاملة



خطر
الاغلاق

10



الأشجار
تموت
واقفة

6



4

شفاعمو
والمرحلة
المقبلة



2

دمى
البحر

مؤسسة عبد المحسن
القطان تغلق أبوابها
احتجاجاً

مؤسسة
عبد المحسن
القطان

A M QATTAN
FOUNDATION

8



اليوم تحيي شفاعمو
الذكرى الـ 17 لشهداء
مجازرة الحافلة



6

حيفانت
إدارة: راني عباسى

موقع حيفا الأول www.haifanet.co.il



ملحمة الحليطة

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

اللحمة مثل بسر أسمار بتعرفها لمن تنحط عالنار

054-9220234 \ 04-8533811 هجيبوريم 28, حيفا



حِمْنَ الْبَحْرِ الْمُتْوَسِطِ



جواود بوس

المخرجة مها الحاج، ابنة مدينة الناصرة، لحضور العرض الأول، في البلاد. لفيلمهما الجديد "حِمْنَ الْبَحْرِ الْمُتْوَسِطِ" الذي عرض مؤخراً في مهرجان "كان" السينمائي، ونالت عليه، ضمن مسابقة "نظرة ما"، جائزة أفضل سيناريو. لقد تعرف العالم على مها الحاج بشكل واسع بعد صدور فيلمها الطويل السابق "أمور شخصية"، عام 2016، حيث لفتت من خلاله نظر النقاد والمتابعين، ونالت عنه جائزة "أرشي" في مهرجان فيلادلفيا السينمائي، وجائزات أخرى.

على القراء متنة مشاهدته عندما سيتاح للجمهور الواسع: لكنني سأقبل مقابلتي بما كتبته لها الحاج مباشرة بعد خروجي من صالة العرض في حيفا، واستمعيما عندا لاني أفعل. قلت "آتتها المها، شكرنا على دعوتنا الحضور العرض. ما زلت أحاول استيعاب روعة ما شاهدناه قبل أن أقول لك ما أرغب أن أقول لك. خرجت من الصالة مع شعور باعتزاز شخصي ومزهواً كانني صاحب هذا الانجاز المشرف، فلك الشكر. حاولت أن أضبط مشاعري أمام الحضور ففحضرني قلي، ووشت عيوني بما حسبته في صدري، فلك الشكر. فرحتا رغم الغصة، تماماً كما يجدر بالإبداع أن يعمل بالنفس البشرية. فلك الشكر. قدموه للعطاء هبة وسيري على دروب الشمس والنجوم، وعاتقي المدى هناك عند حفاف الورد والندى. تحبك".

كدت ابني مقالتي عندما وقعت عيناي على خبرين مزعجين متزامنين، الأول يفيد ان لجنة الطاعة في جامعة بن غوريون في بئر السبع ستنتظري في شوكى ضد الطالبة العربية "وطن ماضي" بسبب قراءتها قصيدة محمود درويش خلال يوم ذكرى النكبة الفلسطينية الأخيرة؛ والثاني يفيد أن بدبيه مدينة عربية قررت منع إقامة حفل للفنان "تامر نفار"، ابن مدينة اللد، بسبب مضمون أغانيه التي لا تتوافق وذائق المجتمعات المحافظة، حسب ما جاء في الخبر.

قرأت: حررت وعدت لاحضان "انتيغوني" و"حِمْنَ الْبَحْرِ الْمُتْوَسِطِ" وأمل ...



شادي شليوط (تصميم الصحيفة)

رئيس التحرير والمحرر المسؤول: عفيف شليوط

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

قسم الإعلانات: 0542239899

التحرير: بريد الكتروني: eloqu@gmail.com هاتف: 04-8523022 - 04 فاكس: 04-6586250

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

"هزمتك يا موت الفنانين جميعاً..". هكذا قال محمود درويش

لم تعد أخبار إلغاء النشاطات الفنية على أنواعها في مدننا وقرانا العربية حدثاً يسترعى أي التفات مجتمعي، لا ولا يحده الأدنى. وتصر هذه الأخبار، على الأغلب، من دون أن تحدث ضجة أكبر من ضجة سقوط شجرة عالية في غابة بعيدة، لا يسكنها بشر.

من المؤسف أننا كمجتمع ناضل وما زال يناضل من أجل نيل حرزاته الأساسية. ومن ضمنها، تاريخياً، حرية الإبداع والكتابنة والانتاج الفني. قد استسلمنا لظاهرة القمع الخطيرة: فما زال أبناء جيلنا يتذكرون كيف لاحقت المؤسسة الإسرائيلية الأمنية جمهورة المبدعين المحليين في محاولات لم تنجح، رغم قسوتها، باخراست أصوات "شعراء الحب والمقاومة"، أو قمع المسريحين الأوائل، أو إسكات المغنين الشعبيين، سواء كانوا حداً استنفرت حنجرتهم أكف الشباب وحبيتهم دفاعاً عن الكرامة والعزة ضد الطغيبان، أو كانوا مطربين أفراد يستحضرون الفرح العربي الشقيق ويرقصون الليل على أغاني كتبت أصلًا في مدح الأرض والثورة وحب الوطن. كنا مجتمعنا يحب الحياة ولا يقدس الموت وثقافته.

قد يحسب البعض أن التطرق لهذا الموضوع ونحن على اعتاب خوض معركة الانتخابات لكتائبنا الاسرائيلية هو اتجاه غير موفق من ناحية التوفيق، وإن كان يجزي صاحبه أجراً واحداً، وقد يفي غيرهم بأن التعاطي مع الفنانين وقمعهم ليس بالأمر الملح رفضت الانصياع لقرار ملك "كريون" وتحدىت مصبرة على التصدي لشorer الطفاة وال مجرمين من خلال تسلیط الضوء على مكانة القانون والحد بين حق الحكم إزاء حق الشعب.

يعتبر لجوء المؤلف، عفيف شليوط، لإيجاءات المسرحية الإغريقية و"موتيغونا" مغامرة جريئة مما تتطلبه من إمام وإحاطة بذلك الموروث اليمام: فالعودية إلى أدب الإغريق العرقية واضحلال مساحات الجيزة العامة ومكانة "ساحات البلد" في تراثنا المجيد؛ فمن يؤمن وبطاب بحراته يجب أن يعرف أنها لا تتجزأ؛ ومن يقاوم سياسات قمع الدولة خالدة.

لا يمكن أن نجزئ حالة الفوضى التي تسود مجتمعاتنا، في كلّ عصوى متماسك بممتانة، يغذي طرفه الواحد طرفه الآخر؛ كذلك لا يكفي بأن تنسك بالقاء كامل المسؤولية على إسرائيل ومؤسساتها. فالدولة مسؤولة من باي البداوة واجهها تجاه مواطنها؛ بيد أنها، كما نعرف وكما نفهمها بعقق، غير معنية بضمان سلامية مجتمعاتنا وغير قادرة على تأمين تلك السلامية.

حِفَا
صَدِيقَةُ أَسْبُوعِيَّةُ ثَقَافِيَّةُ
فُنْيَةُ اِجْتِمَاعِيَّةُ شَامِلَةٌ
تَصْدِيرُ عَنْ:
مُؤسَسَةُ الْأَفْلَقِ لِلثَّقَافَةِ وَالْفَنُونِ



اليوم نسافر بسهولة!

خدمة أولية ما قبل السفر في مطار حifa!

هل ستتسافر مع شركة العال؟ إبتداءً من 17 يوليو تموز بامكانك استكمال إجراءات الفحص والتسجيل المبكر التشيكي - إن، قبل رحلتك بيوم واحد وذلك في مطار حifa. يمكنك الوصول إلى المطار في يوم الرحلة حتى ساعتين قبل مغادرة الطائرة، والمرور بسرعة في قاعة السفر - الترمinal في جناح W. في القاعة.

المسافرون إلى الأماكن التالية: نيويورك، نيوارك، ميامي، لوس أنجلوس، تورنتو، بانكوك، بوكيت، يوهانسبرغ، لندن - هيثرو ، باريس، تركيا - الخطوط الجوية التركية إلى اسطنبول، أنطاليا ودالمان، تركيا - بيفاسوس إسطنبول.

إنتبهوا! بإمكان مثل واحد (فوق سن 18) تسليم أمتنة جميع أفراد الأسرة بإيصال جميع جوازات السفر. الخدمة مخصصة للمواطنين الإسرائيليين فقط وسيتم توفيرها من الأحد إلى الخميس من الساعة 14:00 حتى الساعة 8:00 مساءً

ما أكثر.. وما أقل



زياد شليوط

ما أكثر مدربين/ات التنمية البشرية في مجتمعنا .. وما أقل التنمية!!
ما أكثر الإعلاميين ووسائل الإعلام على أنواعها وألوانها في مجتمعنا وما أقل الإعلام!!
ما أكثر "الأدباء" من كتاب وشعراء في مجتمعنا، وما أكثر من الأطروحة والمنابر الأدبية .. وما أقل الأدب!!
ما أكثر الناشطين السياسيين الحزبيين في مجتمعنا.. وما أقل النشاطات السياسية العربية!!
ما أكثر المعلمين والمربين والمرشدين والمفتضلين في مدارسنا.. وما أقل التربية!!
ما أكثر الآباء والأمهات والأوصياء في بيوتنا وحاراتنا.. وما أقل الوالدية!!

ما أكثر المؤسسين والمدعين والمتضامنين في بيوت العزاء.. وما أقل التعزية والمواساة!
ما أكثر السيارات الحديثة والفاخرة وما أكثر السائقات والنسانقين في شوارعنا.. وما أقل أداب السيارة والالتزام بالقواعد والأخلاق العامة!
ما أكثر المفكرين والمنظرين والمخالفين في صفوتنا.. وما أقل التفكير من أجل التدبر!!
ما أكثر المسعفين في مجتمعنا وما أقل الإسعاف!!
ما أكثر المدعين الوهبيين في صفوتنا.. وما أقل الإبداع!
ما أكثر المسؤولين في مجتمعنا.. وما أقل المسؤولية!
ما أكثر عدتنا.. وما أقل بركتنا!

التفوى عزة وتمكين



الشيخ رشاد أبو اليمجاد

(إمام مسجد الجرينة ومأذون حيفا الشرعي)

يعرفه العقلاء لذا ما رجع رسول الله من غار حراء بعد لقائه الأول بجبريل عليه السلام، عاد إلى بيته وجل (وقال زملوني، زملوني)، أو (دثرونني، دثرونني)، أي غطونني، لأنَّه رأى شيئاً لم يعهد له من قبل، فلما ذهب عنه الروع وسائله عن خبره فأخبرها بما حصل معه قالت كلمة تكتب بمداد من ذهب وهي تعتبر قاعدة مهمة في العمل، قالت (كلا والله لا يغرنك الله أبداً، إنك تصلب الرحم، وتتحمل الكل، وتكتسب المدحوم، وتفرقي الضيوف، وتعين على توابل الدهر)، وتحب هذه الآية من سورة التوبة ذات مغزى عام وخاص بحاجة للقول بمثل قوله لشياطينا وبناتها وجمعها أطيفات مجتمعنا حتى تتسع ساحة العمل في الغير فينصر الضييف وتعمل الأزلمة والمسكين ولا يتكلم إلا بالكلمة الطيبة التي أصلها ثابت وفرعها في السماء ويكون حم أحدنا، كيف يمكنني أن أكون مفتاحاً للغير مغلقاً للشر ولا يتحقق هذا إلا بنبذة مظاهر الجهل والتخلف والضياع والإقبال على طلب العلم النافع الذي هو الكنز الذي لا يُضيع باتفاقه.

قال علي بن أبي طالب لكميل بن زياد، يا كميل: العلم خير من المال، العلم يحفظك وأنت تحفظ المال، العلم يزكي بالإنفاق، والمال تنقصه النفقة، والغرب أنت نسمع الكثير من أصحاب المعرفة والخبرة، يزاجمون من زاغوا عن طريق الحق واتبعوا سبيل الشيطان، وينظرُون لذلك دون أن يحرك أحدهم ساكناً، بل منهم من طلب منصباً أو وظيفة ولا يبذل جهداً في توعية الشباب والصبيان، فهؤلاء أشد مقتاً للعنزة المنافقين إلى يوم الدين، لذا لا بد من محاسبة النفس وشكل دائم كالناجر المجيد الذي لا يحب الخسارة فهو دائماً يُقيم بضاعته وينغير طريقة عمله من قبل وليخلفن إن أردنا إلا الحسنى والله يشهد لهم لكاذبون، لا تقم فيه أبداً المسجد أنس على التقوى من أول يوم أحق أن تقوم فيه، فيه رجال يعنون أن يتظروا والله يحب المطهرين).

هنا نلاحظ أن من الناس من يقومون بأعمال ظاهرة الخير لكن باطنها الشر، فبناء المسجد أمر عظيم أما بناء مسجد لتشتيت شمل الأمة وتشتيت أفكارها ومعتقداتها فهو شر لا يقبل عند أصحاب الضيمان، فالناس فكال (والذين اتخذوا مسجداً ضراراً وكفراً) للعنزة المنافقين إلى يوم الدين، لذا لا بد من محاسبة النفس وشكل دائم كالناجر المجيد الذي لا يحب الخسارة فهو دائماً يُقيم بضاعته وينغير طريقة عمله حتى لا يكتب من الخاسرين، ونحو في هذه الدنيا تناجر مع الله، قال تعالى (يا أهلاً الذين آمنوا هل أدلهم على تجارة تنجيك من مذاب أليم)، والله أكدر في كتابه أنه سيدافع وسيحكي من سلك طريق التي فيها مرضاه ربه، قال تعالى (إن الله يدافع عن الذين آمنوا إن الله لا يحب كل خوان كفوراً)، وهذا المنطق

شفاعمرو والمرحلة المقبلة!!



زياد صالح خنيفيس

قد يفهم البعض من العنوان، بأننا ندخل حقول السياسة المحلية، لنقرع أبواب الانتخابات البلدية، الواقع ما شئنا إلى الفوضى في هذا البعض، كان حضوري مؤتمر الدراسة والتعلم، الذي يادر إليه خرجوا "مانديل"، حيث حمل المؤتمر عنواناً جديراً بالاهتمام، وكيف نحو حل العجز العام "الآن والطيف" في اللقاء، واعتبروه منيراً وفرصة لتسجيل نقاط أمام الجالسين.

في الواقع لدى شعور شخصي بأن المبادرين حملوا علينا وأصحاب القرار فيها رسالة لربما لم يتتبه لها البعض، والقضية هنا ليست قضاء بعض الساعات في ثناياها تقديم وجهة متواضعة، بل في جوهر الرسالة يمكن كيف تفجّر أن نعمل سوية للمرحلة المقبلة، وشفاعمرو تحمل بين ثناياها طاقات فكرة قادرة على الانتقال من حلم الهبوط بثباتها، إلى مرحلة المسؤول بكل المرافق والتعليق بها إنجازاً وإبداعاً، لا يستطيع أحد أن يخفي الشمس بكلنا يديه، وشفاعمرو التي تقع على مساحة 26000 دونم، وتوسيع سكانها تجاوز 43000 نسمة، وغالبية أبنائها من جيل الشباب، ورغم كونها مدينة بالاسم فقط، إلا أنها ما زالت قرية كبيرة سكانها، أما من حيث التقدم فكما أنها هزيلة جدًّا، في إل هذا اليوم لا تملك مستشفى ولا جامعة ولا محكمة، ولا دور عرض، فتقصر إلى متزايدات عصرية، فكل ما تملكه مجموعة من الجسمات الفكرية، موضوعة في أرشيف النسيان، وثلاجات ضخمة تحوي بداخلها أفكاراً.

حكمة العدد

بعض الأشخاص كالكتب القديمة، غالباً مهترء، لكنها تحتوي على الكثير من كنوز المعرفة، فلا تفترنَّك الأغلفة.

حلال

just vinovino



٣ بيتزا عائلية
(بدون إضافات)

بـ ١٢٠ ₪

وجيتان بـ ١٠٠ ₪

شنيتسلاوينم رفيولي



TRADITIONAL
PASTA

أفخر أنواع الباستا الإيطالية



Pizza | Salads | Pasta

f Just vino vino

04-8524112 | 04-8553553

تسينوت 31، حيفا | مفتوح من الساعة 11:00 حتى منتصف الليل | يداره: سيلاس سوطى



פיזי-עד PHYSI-AD

מכון לפיזיותרפיה פיזיעד בבית ויצו כרמל

- ✓ عدنان سواعد فيزوترايبست مختص
- ✓ 20 سنة خبرة
- ✓ معترف به للتعويض المالي بكلاليت موشلام
- ✓ معترف به للتعويض المالي بالتأمين الصحي الخاص

مختص بـ

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



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

للاستفسار والجز ● 052-2418085

اليوم شفاعمرو تحيي الذكرى الـ 17 لشهداء مجرزة الحافلة

وأضاف البيان بأنه "سيتم احياء الذكرى الـ17 لمجزرة الحافلة تحت الشعار لننسى ولن نغفر. لن ننسى شهداءنا البررة هزار، دينا، ميشيل ونادر الذين دفعوا حياتهم ثمنا لإنقاذ كل أبناء شفاعمرو. ولن نغفر للقتلة العنصريين جرمتهم النكراء، التي تتصرّخ الضماير العية، وستتصدى لكل عنصري موتور يدبر دم العرب".

ودعت اللجنة الشعبية أهالي المدينة وكذلك ممثلو الجماهير العربية وهنّتها القطرية وحركاتها السياسية، للمشاركة في الوقفة الجماهيرية لاحياء ذكرى شهداء شفاعمرو.



167 ليس مجرد رقم ومحطة



معن أبو عبيد

دوى الرصاص العي وصراخ الإغاثة ما زالت تدوي في الأذان وعلاقة في الذكريات والغضبات الالمية في القلوب النازفة، والمحلجة ورصفها ومحيطها تروي بمرارة ما شهدته من مشيد تراجيدي مقلق غير متوقع يصعب استيعابه وتفسيره آخر على نمط حياتنا، تفكيرنا وتعاملنا وخلق إستراتيجية وفرض عادلة مرتكبة لمحطة سجلت في التاريخ دهشة وجرا وطروح أسلئلة لا أجوابات عليها.

الحدث يدور عن حادثة حافلة رقم 167 التي راح ضحيتها أربعة من خورة أبناء شفاعمرو العزل: هزار ودبنا تركي نادر حايك وسائق الباص ميشيل بحوث. لم يكن لهم أي ذنب سوى سفرهم في الحافلة بعد رجوعهم من يوم عمل شاق لتوفير لقمة العيش الكريمة.

الرابع من شهر آب الهايب سنة 2005 لم يكن يوماً كييفي الأيام ، ولم يحرق بحرارته المرتفعة قلوب ذوي القتلى البريء وقلوب الأسرة الشفاعمية ، بقدر ما حرقوهم الحادثة البشعه وتركهم يتزفون، حيث فجر الدهو المطلق الذي خيم على سماء المدينة وأهلها الآمنين انذاك...؟! عندما قام الجندي ننان زادة باطلاق النار بصورة عشوائية على الركاب.

الأسرة الشفاعمية بكلفة أطيافها تحيي كل سنة من الرابع من شهر آب الذكرى السنوية بتجمعيها حول النصب التذكاري الذي أقيم في وسط المدينة، وهناك بد من التروي والتوقف على أوضاع شفاعمرو الأخذة في الآونة الأخيرة بالتردي إذ فقد الأهمي الأمن والأمان والاستقرار نتيجة تفاقم أعمال العنف ومظاهر التعصب والتطرف ولغة التجريح بكلفة أشكاله ونحو مطالبون معاً بالعمل على التصدي لهذه الظاهرة ومعالجتها بكل الوسائل وتوسيع الأجيال الصاعدة وزرع روح الحياة لتنمو وترعرع من جديد لغة وثقافة التسامح وقبول الآخر، وأدكم نحن بحاجة مثل هذه المشاهد التي نفتقد لها!



الشهيدة دينا تركي

الشهيدة هزار تركي



الأشجار تموت واقفة



اسكندر رمبل

لمراسل صحيفة "حيفا" في شفاعمرو - تحيي اليوم مدينة شفاعمرو وممها الجماهير العربية الذكرى السنوية السابعة عشرة لمجزرة الحافلة، التي راح ضحيتها أربعة شهداء من أبناء المدينة وهم: الشقيقان هزار ودبنا تركي، ميشيل بحوث ونادر حايك، يوم 4 آب 2005 على يد قاتل عنصري مأمور. هنا وأفاد أحد حمي، رئيس اللجنة الشعبية في شفاعمرو بأن "احياء الذكرى سيتم هذا العام اليوم الجمعة، الساعة الثامنة مساء، بوقفة عند النصب التذكاري لشهداء المجزرة في دوار الشهداء، بحيث سيتم وضع أكاليل من الدهور والقاء كلمات باسم بلدية شفاعمرو ولجنة المتابعة العليا واللجنة الشعبية وأهالي الشهداء".

هذا وأصدرت اللجنة الشعبية بياناً بهذه المناسبة أكدت فيه بأن "الجرح ما زال ينزف دماً ودمعاً على أرواح شهداء مدينتنا البريء، الذين سقطوا برصاص الحقد والكراهية العنصرية، على يد مستوطن يملابس جيش الاحتلال، وعلىخلفية سياسية عنصرية ما زال تضرب بشعبنا ومجتمعنا سواء في شفاعمرو أو أي تجمع عربي آخر".

هل الموت هو نهاية الحياة؟ نعم ملـن كانت حياتهم تكراراً مـلاً، أما قـيـدـناـ الغـالـيـ،ـ الحالـ فـوزـيـ،ـ فـحيـاتهـ بيـنـناـ وـبـيـنـ منـ حـضـيـنـ أـجـلـهمـ باـقـيـةـ ماـ بـقـيـتـ السـحبـ فيـ السـمـاءـ وـالـأشـجـارـ عـلـىـ وجـهـ الـبـسـيـطـةـ،ـ فـيـ شـيـاهـ رـأـيـ فيـ الشـبـيـبـ الشـيـوـعـيـةـ مـئـقـفـاـ وـمـرـشدـاـ لـنـضـالـ وـاطـبـ علىـهـ،ـ فـقـدـ انـخـرـطـ فـيـ صـفـوفـ الـعـزـبـ الشـيـوـعـيـ الـذـيـ نـاضـلـ فـيـ أـجـلـ قـيـامـ الدـولـةـ الـفـلـسـطـيـنـيـةـ الـمـسـتـقـلـةـ كـيـ يـنـعـمـ أـبـنـاءـ شـعـبـنـاـ الـفـلـسـطـيـنـيـ بـالـمـوـاطـنـةـ الـحـقـيقـيـةـ.

لم تكن حياة أبي جريس روتينية، فقد كان معطاءً له عمل معه وشعر دائمًا رغم كونه في دولة رأسمالية أن العامل يجب أن يحصل على حقوقه ولم يكتف بالشعور فقد مارس ذلك عندما كان رب عمل.

الاشتراكية التي تربى عليها ورث أولاده عليها كانت أساساً متبيناً بقي عليه أسرته وتصرّف في عمله بهمّها، وأخلاقياً، فتم قبر العين أهلاً بالحال العزيز وستكمل الطريق بكل ما أوتياناً من جهد.

فوزي جريس تركي داود (أبو جريس) في ذمة الله



لمراسل صحيفة "حيفا" - غيّب الموت يوم الثلاثاء المناضل فوزي جريس تركي داود عن عمر يناهز ٨٦ عاماً قضى جلّها في النضال من أجل قضيّاً شعبه وقد بدأ حياته السياسية رفيفاً في الشبيبة الشيوعية فرع المغار وحين انتقل إلى حيفا انخرط في صفوف الحزب الشيوعي فرع حيفا حيث ناضل من خلاله من أجل حقوق شعبنا العربي الفلسطيني وحقوق العمال والفلاحين والمستضعفين كافة.

كان إنساناً عصامياً أحبّ الحياة وأحبّ الناس لذلك بادلته الناس حبه بالمثل، كان قارئاً بها، منافقاً ثورياً، يننظر صحفة الاتحاد يومياً كل صباح اذ لم يكتمل نهاره دون قراءتها واحتساء قهوة الصبح..

كان أبو لعائلة عزيزة النساء، استمرت في نهجه وناضلت من أجل لقمة العيش الشريف وعمل القيد وأسكنه فسحة جنانه والهم اولاده وأحفاده قيידنا طوال حياته عملاً شاقاً ومضنياً، كي يكفل ذويه الصبر والسلوان وحسن العزاء وطولبقاء.

تظاهرات نساء نادي "يودفات" في الهدار أمام البلدية зуترة يطرح قضيّاً المراكز الجماهيرية العربية في لجنة المالية

لمراسل صحيفة "حيفا" - تواصل كتلة "الجمعة" في بلدية حيفا متابعة قضيّاً المراكز الجماهيرية في الأحياء العربية والمختلطة، وبضمها مركز "يودفات" في الهدار والذي يعاني من بنية تحتية متهترنة ونقص في الوظائف. كما تعاني مراكز جماهيرية عربية أخرى من نواقص مختلفة على مستوى البيئة التحتية والملاكات.



هذا وكان رئيس كتلة "الجمعة" رجا زعترة قد طرح موضوع مركز "يودفات" في جلسة لجنة المالية الأخيرة، واتخذ قراراً بتحضير خطة وإقرار ميزانية للترميم وتعزيز القوى العاملة.

בישולים - על האש - קינוחים

•MAYA KITCHEN•

BEST FOOD IN TOWN



-אינוחים-

קינוחים

₪180

עוגת לוטוס - قطر 24 ס"מ

ביסיס של ביסקוויט לוטוס ועליו ציפוי עם שברי עוגיות לוטוס, שוקולד צ'יפס ובצפוי מרווה לוטוס ושבוי עוגיות לוטוס.

₪90

רולדת שוקולד

עוגת רולדת שוקולד במילוי גנאש שוקולד ובציפוי שוקולד.

₪40

₪35

סלט תברונה

פטרוזיליה, עגבניה, מלפפון ובורנול.

מושג בלויי 3 רטבים לביריה.

חומוס עם בשר

חומוס עם שמן זית ובשר טחון.

מושג בלויי פיתה וסלט ירקות בצד.

ארוחות משפחתיות

מנה זוגית

4 שיפודו לבחירה (קבב/ פרנית/ חזה עוף/ שניצל/ נקניקיות חריפה/ בשר עגל, אורז, סלט ירקות ורטבים בצד.

מנה משפחתיות

10 שיפודו לבחירה (קבב/ פרנית/ חזה עוף/ שניצל/ נקניקיות חריפה/ בשר עגל, אורז, סלט ירקות ורטבים בצד.

Maya

Cibus

תנ' ביס

להזמנות ומשלוחים
053-714-4405

حلقة باقشيش المغربية في مهرجان مسرحيد في عكا



المسرح الطيب الصديقي في مشاهد عديدة ومتعددة. يقدمها مسرح الناس مجدداً لتجول الأوطان وتعبر الأقطار.

المسرحية من إعداد وإخراج: حاتم الصديقي، تمثيل: محمد الكعوبني في دور باقشيش، كمال جيمود في دور السارد، إدارة فنية وتقنية: الوزير الصديقي، ملابس ومحفظ المعاني وتجسد المباني متغايرة عبر العصور والأجيال.

وفي هذه الحلقة يتم استحضار شخصيتين بارزتين فيها: باقشيش والسارد، شخصيتان تختزل البعض من العناصر الأساسية لفن الحلقة، وظفها فقيد

*بعد تحول مهرجان مسرحيد إلى مهرجان دولي، يستضيف المهرجان هذا العام، والذي سيطلق في 5/9 حتى 8/9/2022، في عكا القديمة، فرقة "مسرح الناس" التي أسسها الفنان المغربي الكبير الراحل الطيب الصديقي، في عمل مسرحي ثانٍ مميز.

لمراسل صحيفة "حيفا" - المسرحية مأخوذة عن نصوص "البساط" للطيب الصديقي، حيث دأب الصديقي، طوال عقود على الرقى بالأشكال الفرجوية التقليدية، دامجاً إياها في حل مسرحية بأدوات العصر، من إخراج وتتشخيص وتقنيات.

ومن بين الركائز حضور شخصية تحكي للملتقي ما جادت به قريحة المؤلفين من شئ العصور. شخصية قد تسمى بالراوي، الحكواتي، الحاكي، السارد أو العلاقي. وهي تسرد الواقع، وتحكي الطراف.

وتروي العكبات وتنقص الغرفات والأساطير. وتحفظ المعاني وتجسد المباني متغايرة عبر العصور والأجيال.

مؤسسة عبد المحسن القطان تغلق أبواب مركزها يوم أمس، الخميس، احتجاجاً على تعريضها للتهديد وعدم توفير الجهات الرسمية الحماية لهم



الأفق للإعلام - أصدرت مؤسسة عبد المحسن القطان في رام الله بياناً يوم أمس، الخميس، على أثر تعريض المؤسسة لهجوم من قبل مجهول في محاولة منها من تنفيذ أمسية موسيقية في مركزها الثقافي برام الله للفنان الفلسطيني جوان صيفي بحاجة غير واضحة، ولا سيما في ظل ما تشهده الحياة الثقافية الفلسطينية في الفترة الأخيرة من حوادث الاعتداء ومحاولات النع الموسفة، التي تخللها منفجات جسمية ولقطي وتهديد صريح طال عاملين وناشطين ثقافيين وفنانين ومؤسسات متعددة. وصل حد الاعداء استيعاب التعذيبة والتنوع وأشكال التعبير الثقافي المختلفة، ولم يكن صدفة أن أوكل للشاعر الكبير محمود درويش، بما يمثل من رمزية وقامة ثقافية كبيرة، للتغيير عن ذلك الجلم الفلسطيني في بيان إعلان الاستقلال.

وترى المؤسسة أن الرضوخ لمثل هذه التهديدات تتعذر ذريعة الغوف، أو آية تبريرات أخرى، يسامي في تقويض المنجز الكبير الذي راكمته الحركة الثقافية الفلسطينية على مدى سنوات طويلة، ومتمثل ضربة قاسمة لحرية التعبير والرأي، وإقراراً للفعل الثقافي من عناصر ثرائه وقوته، وكسراً للجسور الثقافية العديدة التي تم بناؤها عبر السنين ما بين أبناء الشعب الفلسطيني في جفر افياه المتراصة والمشتونة صوتاً وصورة.

هذا وورد في البيان أن الأمر لم يقتصر على تهديد العاملين في الحقل الثقافي والاعتداء عليهم، وعلى حقوقهم في الانتاج والتغيير، بل وصل إلى تهديد وجودهم وحقوهم في الحياة الآمنة، بقصد إرهاب المؤسسات والفاعلين الثقافيين، من خلال ممارسة

خلال أقل من عام تستضيف مجموعة "اذن صاغية" للمرة الثالثة الكاتب عفيف شليوط

ينتتحول إلى كائن حي غريب وصغير الحجم، الأمر الذي يؤدي أن تقوم زوجته بوضعه في سلة الميلات لتعود الحياة من جديد إلى هذا البيت بعد التخلص من رب العائلة.

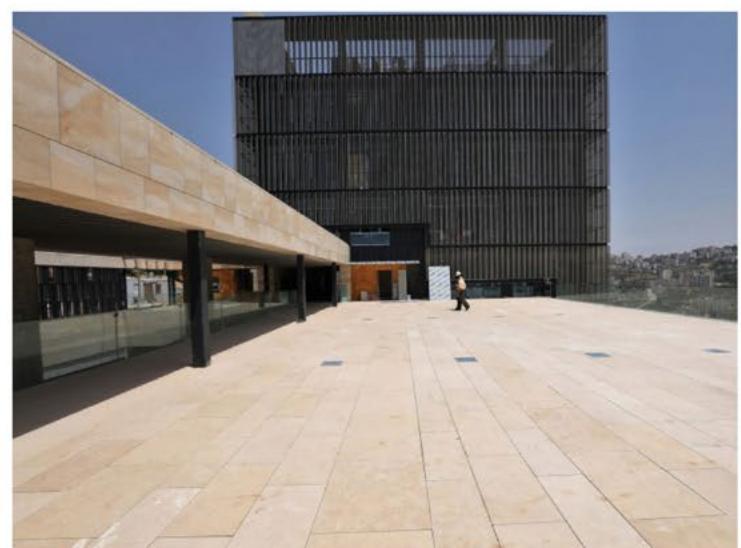
من الجدير بالذكر أن اللقاءات الأدبية مع الكاتب عفيف شليوط في الوسط العربي قد تعددت في عدة مناطق ومؤسسات أكاديمية بعد صدور كتابه الثاني باللغة العربية "الإهيار"، وهو عبارة عن مجموعة قصصية مثل قصة "الكمبة من ثاج" ، "عالم ذكور" ، "مسرحية "اعتراضات عاهرسياسي" . و"اذن صاغية" هو إطار أدبي يجمع في إطاره أدباء وباحثين وأكاديميين هنود وعرب.

لمراسل صحيفة "حيفا" - للمرة الثالثة على التوالي تستضيف مجموعة "اذن صاغية" عبر تطبيق زووم الكاتب والفنان عفيف شليوط، وهذه المرة تم استضافته مساء الخميس (21/7/2022)، حيث تم مناقشة قصته "الوحده" ، و"الإهيار" من مجموعة القصصية "الإهيار" التي صدرت باللغة العربية.

هذا وكانت المجموعة قد استضافت شليوط في المرتين السابقتين لمناقشة قصة أخرى من ذات المجموعة مثل قصة "الكمبة من ثاج" ، "الإهيار" ، "مسرحية "اعتراضات عاهرسياسي" . و"اذن صاغية" هو إطار أدبي يجمع في إطاره أدباء وباحثين وأكاديميين هنود وعرب.

في هذا اللقاء تم التأكيد أن الكاتب ضيف هذا اللقاء نتيجة تأثير أسلوبه في الكتابة، ذي للمرة الثالثة لمناقشة كتاباته، والتعمعن بأسلوبه الذي اعتبره غالبية المشتركون ما بعد العدالة، ويزور الأسلوب المسرحي في مؤلفاته، حتى تشعر خلال قراءة القصة أنك بصدد مشاهدة فيلم سينمائي درامي.

أكّد البعض أن الكاتب عفيف شليوط في قصة "الإهيار" قد تأثر بأسلوب كافكا، هذه القصة التي تصوّر بأسلوب يجمع ما بين الواقعية والخيال التدهور الاقتصادي لرب عائلة، الأمر الذي يؤدي إلى عزوف أفراد العائلة عنه باستثناء ابنته التي تلزمه وتحاول أن تحيي به حب الحياة من جديد، إلا أن رب العائلة ينزعز بغرفته، وينبذ جسده بالانكماش



من جهة، ومع العالم من جهة أخرى. ممارسة الرقابة الذاتية على خيالهم وإبداعهم وبرامجهم، نزولاً عند رغبة عناصر ظلامية تعمل على إثارة الخوف والتوتر وتشتيت الطاقات، ما يفضي إلى ضرب شروط الحياة والإبداعية الفلسطينية الكامنة في الوحدة الداخلية، والثقة المجتمعية، والتماسك الوطني، ولخدمة كل الجهات التي ترى مصلحتها في تعطيل الحياة الإبداعية والثقافية، وإسكات الصوت الإنساني الفلسطيني، وخدوث فلتان وغياب للقانون.

وبحذر البيان من العواقب الوخيمة التي يمكن أن تجرها مثل هذه التهديدات والأفعال القمعية على الحياة الثقافية بشكل خاص، وعلى المجتمع الفلسطيني بشكل عام، وعلى مكانة فلسطينيين الثقافية أولئك الذي يقفون وراء التهديد والوعيد، وإرباك في الخارج، تلك التي ساهمت في بنائها وتوسيعها عدد هائل من المثقفين والكتاب والسياسيين والفنانين على مدى عقود متعددة، وله العديد منهم أثاماً باهظة طالت أرواحهم، ليؤسسو مجتمعاً



أتقدم بجزيل الشكر للمحامي القدير

أمير صباح

المختص بشؤون السير

على مساعدتي في استعادة رخصة السيارة بعد انقطاع دام 21 عاماً، حيث لم أتمكن خلالها من الحصول عليها بسبب مواع فرضتها المحكمة ومكتب التراخيص التابع لوزارة المواصلات

حيث استطاع المحامي أمير صباح خلال 9 أشهر من الحصول على قرار يمنعني الحق بأن أتقدم لامتحان نظري وعملي تمهدأ لاستعادتي لرخصة السيارة

شادي نجار
شفاعمرو



مُوحِّدَتْ تقدِّم خدمات طبَّية واسعة وشاملة تحت سقف واحد في المركز الطبي شفاعمرو



والنساء، من خلال رزمه حمل تشمل مركزاً للحمل والولادة، تحديد أدوار بسيولة، فحوصات هيبيردية، مراجعة حمل واستشارة رضاعة ونوم.

هذا بالإضافة إلى الخدمات الأخرى التي تقدم من طبَّية واسعة شاملة لآلاف المؤمنين في مُوحِّدَتْ، بالإضافة إلى العديد من المؤمنين من خارج المدينة الذين يتوجهون إلى المركز الطبي لتلقي خدمات طبَّية مهنية في مجالات عديدة من التخصصات الطبية. الأمر الذي يتبع لهم تلقي مختلف الخدمات والعالجات تحت سقف واحد دون الحاجة للخروج خارج شفاعمرو ولبذا الغرض.

كما يوجد في المركز الطبي شفاعمرو مختبر لفحوصات الدم ومعهد فيزيورابيا ومعهد تصوير رنين وتمتد قلب تجري فيه فحوصات ايكو قلب وهولتر قلب وفحص جهد القلب، بالإضافة إلى هولتر ضغط الدم، وعيادة أستان للأولاد حتى سن 18 سنة، والطب الهيبيري والصيدليات التي تعمل باتفاق مع مُوحِّدَتْ، وورش التوعية الصحية، تاهيك عن التطعيمات المختلفة ضد الكورونا والوليو والإفلونزا، ومختلف خدمات السكرياتاريا، علماً أن جميع الخدمات المذكورة تقدَّم طبَّ العائلة والباطني، طبَ الأطفال، طبَ الأعصاب، طبَ الصمام، الغدد الصماء للأطفال، أنت آذن حنجرة، الجهاز الهضمي، الجهاز البصري للأطفال، طبَ النساء، جراحة، جراحة الأوعية الدموية، طبَ أمراض الدم، طبَ الجلد والجنس، العيون، طبَ والتوليد، طبَ العظام، طبَ الكلى، طبَ النساء والوليد، طبَ العظام، طبَ المفاصل، طبَ القلب، طبَ أمراض الرئة، طبَ النساء، طبَ النفس، طبَ العلاج التجميلي والطب النفسي.

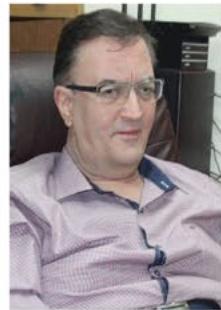
مُوحِّدَتْ تهم بمستوى آخر بطبَ الأطفال قسيس، مديرية عيادة شفاعمرو.

شكراً وتحية

وبهذه المناسبة نتقدم له بالشكر على كل ما قدَّمه لرفع شأن الصحيفة وتقديمها وتطورها، واحلاصه وتفانيه في العمل خلال توليه هذا المنصب. وبصدور هذا العدد من صحيفَة "حيفا" يكون الزميل الإعلامي عمري حسنين قد أثني مهامه كمدير عام لصحيفَة حيفا، متمنين له الخير والنجاح في مشاريعه الإعلامية المستقبلية.

أسرة تحرير صحيفَة «حيفا»

حب مع وقف التنفيذ!!



مارون سامي عزام

قلت لك موازاً، عبر وسائل التواصل الشخصي، دعي الأمور تأخذ مجراها إلى النهاية... أكره أن أراك خاضعة لني إنسان، يهدىك بالإطاحة بجينا دون أي مرر، لا تخافي تحذيرات والدتك، رئيس مجلس أمن العائلة، هناك من يعارض سياساتها المعادية لجينا... المناهضة لمبدأ مناقشة رأيها. بصيص الأمل في قضيتنا، أت من حلفاءك الذين يؤدون قصة جينا... لا تُنفي مخططاً بإعادتك إلى خارج نطاق حي... رجاء لا تسمعي لها بالتأثير عليك، لأنها ستكون مُمكناً لها لن تثير فضولياتنا الغربية، يهدف الطعن بمصداقية جينا!!!

والدتك تعمل جاهدة ويشتى الأساليب، كي تهين إلغاء قرار العقوبات المفروضة على، منذ تقديمك طلب مصاہرة أهلي. ساد التوتر في الجلسة، مع أن النقاش كان حاداً، لكن الذي صدَّت بعنهما، أي معالحة لثنها عن قرارها.

ذهلت من فحوى المذكورة، توقيت قليلاً، ثم تابعت قراءتها: "انتهت الجلسة... وباءات مهنة والدي والأعضاء الدائمين بمجلس العائلة بالفشل... في الماضي كانت والدي تستشير والدي بكل كبيرة وصغرى، بتعاون تام، يتخذان القرارات بحكمة، أنا اليوم... فقد منحته والدي، صلاحيات مطلقة، تتعلق بسياسة حياته الداخلية، فيما يتعلق بالقضايا المصيرية التي ستغير مجرى حياته بشكل جذري، فالقرار النهائي لها حصرها".

من جهتي لن أكف عن إثارة قضية جينا في جميع المجال، سائر الرأي العام ضدَّها، حتى لو اعتقل الناس أرائي في سجن التوبيخ القاسي، أو أطلقت والدتك على رصاص شائعاتها وسط ساحة المدينة، فإن تخرق عقلية الوجهاء، بعد أن سمعوا معي عن أفعالها المخالفة للمبادئ، حظيت بتاييدهم، وثاروا ضدَّ تعسف والدتك، فهم ليسوا ساذجين إلى هذا الحد، وإن يذعنوا المصربة تشدُّ أملك.

يصدق بأن هناك أمَا اليوم، ترفض شخصاً تعبه كل هذا التعنت القائم بيننا وبينها، أعلم أنها ستفرض حقَّ رؤيتي، وتغيير قضية جينا طعنة لا

تُنثر في خاصرة كرامَة والدتك، غير جديرة بأن ترى

النور!!..."

أرسلت لي حبيبي مذكرة مستعجلة تقول فيها: "...في الماضي كان الرقيق يتعاون في سوق النخاسة، لأسيادهم مقابل ثمن حquier، لكن جينا هو سيد نفسه، ظاهراً أن تدفع أملك ثمن بيعه لشخص آخر، بل كلانا سيدفع ثمنه من غلة الأزمة المفتعلة. حفلاً لا التي جمعناها طيلة هذه الأزمة المفتعلة، أدرى ماذا لا تهدم والدتك رئيس مجلس أمن العائلة الموقر، جدار تصميمها الفكري المتمدد على طول حدود العلاقة التي قد تؤثر مستقبلاً على علاقة عائلتنا مع بقية الأعضاء..."

تابعت حبيبي قائلة: "عُيَّدَ الاجتماع الطاري، وحاول الأعضاء إقناعها بالعدول عن سياساتها المنافية للأعراف الاجتماعية، ليُظهرها لها مدى خطورة خطواتها، وتأثيرها على علاقتنا... تباخروا

خطر إغلاق السلة الثقافية



الأفق للإعلام - تسرّيت لنا رسالة من إدارة "السلة الثقافية" التي تندم العروض الفنية والنشاطات الثقافية في البلاد، تعلن فيها عن اتخاذ خطوات معينة مثل عدم تجديد الاتفاقيات مع العاملين في هذه المؤسسة. عدم إناحة الامكانية لإدخال عروض فنية جديدة في موقع السلة الثقافية حسب ما وصلنا من بعض المنتجين والمؤسسات الثقافية والفنية.

حتى الان الغموض هو المسيطر على حيثيات هذا الأمر، ولكن الإجراءات التي بدأت تتخذها إدارة السلة الثقافية لا تبشر بالخير.

في حال إغلاق هذه المؤسسة ستتضرر المؤسسات الثقافية عامه والفرق المسروحة خاصة في المجتمع العربي، التي تقدم عروضها في المدارس في كافة المناطق بالمساهمة في تمويل العروض من قبل هذه

ولكن هذا المرض التنكسي يمكن أن يؤثر أيضاً على الفراغ القطعي والمفاصل الموجودة في العمود الفقري، بما في ذلك تلك الموجودة في الرقبة. وبعداء الفقار الرقبية شكلان من أشكال التهاب المفاصل التنكسي المعروف أيضاً باسم هشاشة العظام) والذي يؤثر بشكل خاص على الرقبة. وهذا النوع من التهاب المفاصل شائع جداً لدى كبار السن، حيث يصيب أكثر من 85% من الأشخاص فوق سن الستين.

وتشمل أعراضه، ضوضاء عند لف رقبتك

مثل الطعن أو الفرقعة، والصداع، وخدر في

اليدين أو الذراعين أو الأصابع في حالة حدوث

تضيق أو ضغط صهي. وتشعّب عضلي

في الكتفين والرقبة. قد يوصي طبيبك بإجراء

عملية جراحية إذا كنت تعاني من انضغاط في

العصب الفقري أو تضيق في العمود الفقري.

5. **النوبة القلبية**
قد يكون ألم الرقبة لدى بعض الأشخاص، أحد أعراض النوبة القلبية. الأمر الذي يتطلب علاجاً طارئاً. وتشمل العلامات الأساسية للنوبة القلبية الشعور بعدم الراحة في منطقة الصدر مثل الضغط أو الامتلاء أو الضغط أو الألم. وعدم الراحة في الجزء العلوي من الجسم مثل الرقبة وكذلك الذراعين أو المعدة أو الفك أو الظهر، وضيق التنفس، والتعرق البارد، والغثيان والدوار.

6. **السرطان**
يمكن أن يكون ألم الرقبة أيضاً من أعراض السرطان، على سبيل المثال، سرطان الغدة الدرقية، ويمكن أن يسبب تورماً مؤلماً أو غير مؤلم في مقدمة العنق. وتعتمد الأعراض المحددة لسرطان الرأس والرقبة على مكان السرطان ونوعه، ولكنها قد تشمل نتوءاً في الرقبة أو أنها لا زرول، وتقرحات في العنق أو الفم لا تلتئم، والتهاب الحلق المستمر الذي لا يزول، ومشاكل في البلع، والتغيرات في الصوت، والتورم حول الفك أو الذقن، وخدري الوجه.

4. **فيبروميالgia (الآلم العضلي الليفي)** سبب آخر محتمل لألم الرقبة المزمن هو الألم العضلي الليفي، وهي حالة تسبب آلاماً واسعاً النطاق في جميع أنحاء الجسم، ولا يعرف الخبراء بالضبط سبب إصابة بعض الأشخاص بهذا الاضطراب، ولكن إذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل الروماتويدي أو الذئبة، فمن المرجح أن تصاب بالألم العضلي الليفي. وتشمل الأعراض الأخرى للحالة الإعفاء، والاكتئاب والقلق، وصعوبة النوم، بما في ذلك الشعور بعدم الارتياح عند الاستيقاظ، ومشاكل في الذاكرة والتركيز، والصداع، والصداع النصفي (الشقيقة). وقد تشمل أعراضها، التي تظهر فجأة تصلب الرقبة، وصداع الرأس، والعنق، وقد يعاني المريض أيضاً من الغثيان والقيء والحساسية للضوء والإرثاك.

كلاليت في لواء الشمال...إنجازات وتألق!

يفي. د. طنوس كرم، المدير الطبي للواء ويقول: "أشكر كل المحاضرين على استثمارهم في تعليم وتدریس الطلاب. نحن كأطباء علينا أن نهتم ونعلم ونذرب الدور المستقبلي للطب في إسرائيل. التعليم والتدريس هم جزء لا يتجزأ من طبيعة يومنا في العيادات. ونحن نسعى للتفوق في التدريس خصوصاً وفي الطب عموماً. منذ وصول المرضى للعيادة، مهمتنا هي إعطاء العلاج المناسب والأكثر تجاهلاً ليكي يتعافوا بعد انتهاء العلاج".

وفي حديثه، مودهاني ديان، مدير لواء الشمال في كلاليت: "التفوق في التدريس والطب هو جزء لا يتجزأ من طبيعة يومنا. تفوق أطبائنا يعكس الخدمات الرائدة والمتقدمة التي يتلقاها المتعالجين في العيادات المتعددة في الشمال. أنا فخور بأطبائنا المتفوقين وأتمنى للجميع عمل مثمناً وصحيحاً.حصلوا على أعلى المعايير من قبل الطلاب.

المحاضرون المتفوقون: د. ايريس اوهال شاني- مدورة المركز الصعي للنساء في طيريا، د. ناديا لوبلسكي- مدورة المركز الصعي للأطفال في المغفولة، د. يوسف جولدشتاين- مدورة المركز الصعي للأطفال في كريات شمونه، د. روشي شيلي- مدير عيادة الأطفال في رفع يزرعيل، د. عصام مكاشة- مدير المركز الصعي للأطفال ديانا، د. اياد عيساوي- أخصائي طب الأطفال في الناصرة وكفرمندا، وقد حصلوا على أعلى المعايير من قبل الطلاب.

مشاكل آلام الرقبة



منير مخول

يمكن اعتبار آلام الرقبة شائعة نسبياً، وفي الواقع العديد من أساليب آلام الرقبة ليست خطرة، ورغم ذلك، فإن هذا لا يعني عدم القلق بشأنها. للمساعدة في تحديد السبب، تحتاج أولاً إلى تحديد نوع آلام الرقبة التي تعاني منها.

أنواع آلام الرقبة

غالباً ما يحدث الألم العاد، أو الألم الذي يظهر فجأة، بسبب إجهاد العضلات أو اللقاء. واستثنى معظم حالات آلام الرقبة الحادة في غضون أيام قليلة بمساعدة مضادات الالتهاب التي لا تستلزم وصفة طبية والراحة، أو التوجيه إلى معالج فيزيائي، ومن المرجح أن يحدث الألم المزمن، الذي قد ينطوي على وجع أو آلم مستمر يأتي ويذهب، بسبب حالة تنكسية أساسية.

"تبدأ العديد من الحالات التنكسية على شكل ألم متقطع، ويصبح أكثر شيوعاً وتكراراً مع مرور الوقت وتتطور الحالة".

أسباب آلام الرقبة الأكثر شيوعاً:

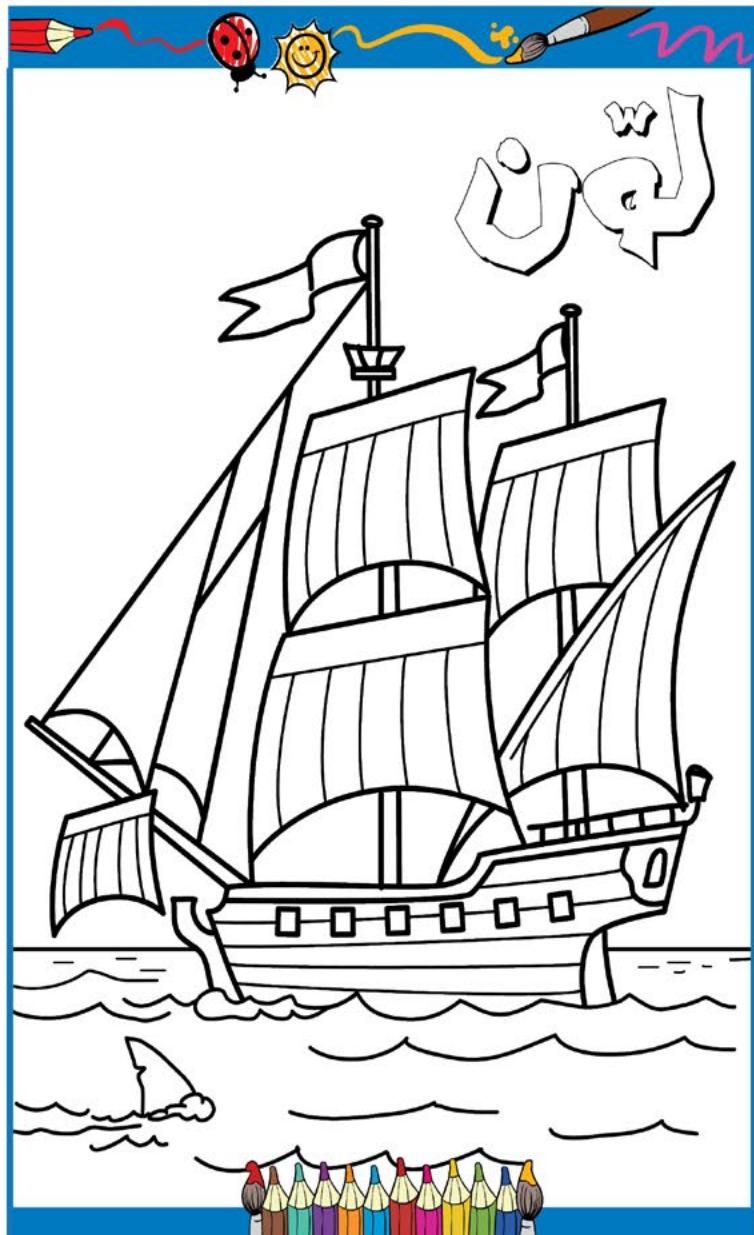
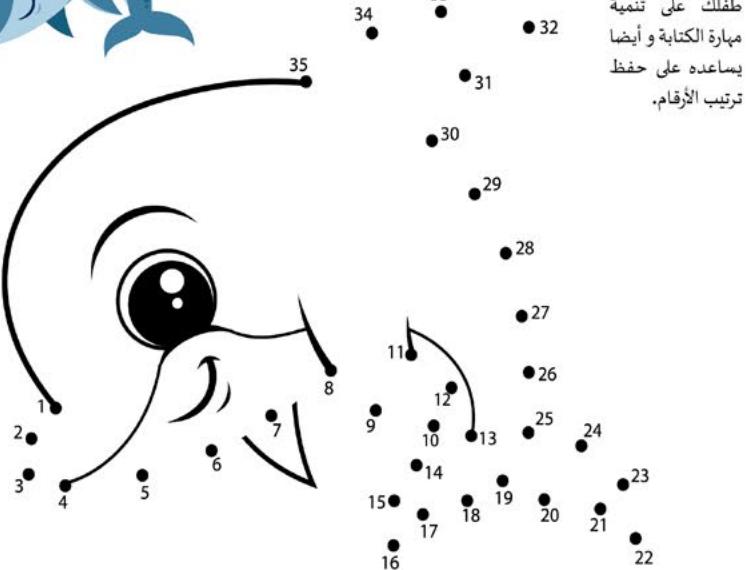
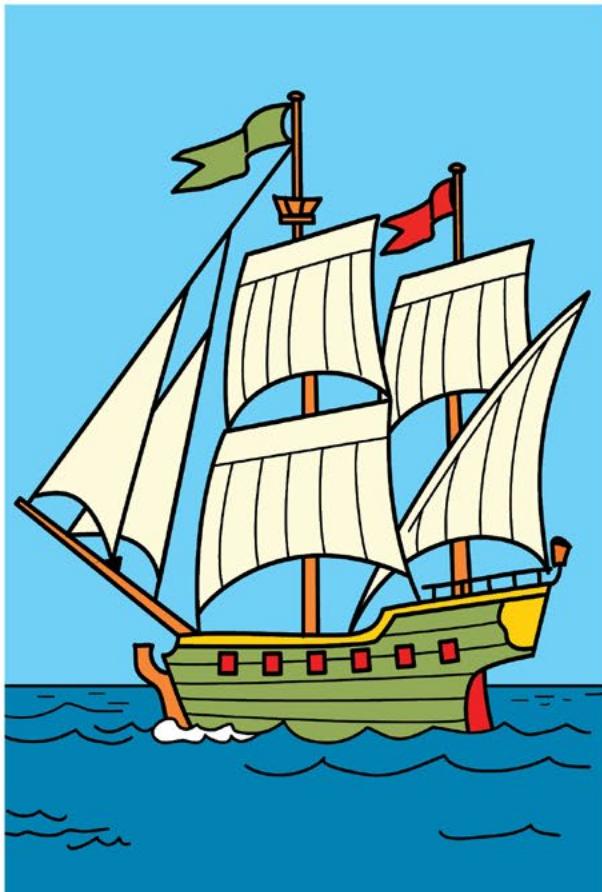
1. **الجلوس بشكل خاطئ ووضعية النوم**
يمكن أن يساهم الانتهاء على مكتبك لساعات متتالية، أو الانتهاء لفترات طويلة مع المايفون النقال أو رفع رقبتك للتحديق في هاتفك، أو النوم على وسائد غير مهللة، في آلام الرقبة المرتبطة بالعضلات. محاولة عدم ثني الرقبة كثيراً للأمام أو للخلف، والحفاظ على استقامة الكتفين والظهر عند الجلوس أو الوقوف. ويمكن أيضاً وضع شاشة الهاتف أو الكمبيوتر عند مستوى العين للمساعدة في تجنّب رفع الرقبة، وإذا وصلت الاستيقاظ من النوم وانت تعاني من آلم في الرقبة، فقد تكون وسادتك أو فراشك هي المشكلة، لذلك ضع في اعتبارك

مركز نور للعلاج

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



جد 10 الفروف؟



سعر خاص حتى نهاية الشهر

شارع بن يهودا ، حيفا

₪ 1,395,000

بن يهودا 20 | חיפה

*التمونة لاملاحة بلند | ط.ل.د.



مشروع سكني

جديد

تم الحصول على
رخصة بناء

050-2699613

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

שיווק בלבד
פ. ع نיהול ואחזקות

SUDOKU

مستوى سهل

مستوى وسط

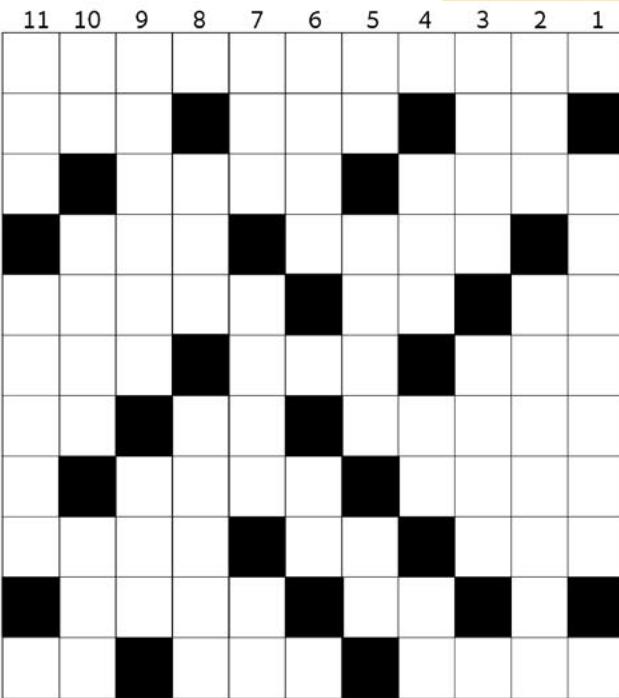
مستوى صعب

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

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

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

كلمات متقطعة



عموديا

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 العدد الماضي

	مستوى صعب	مستوى وسط	مستوى سهل
1	3 9 4 2 8 1 5 6 7	2 8 1 7 5 9 4 3 6	8 3 5 9 7 1 2 6 4
2	6 1 7 4 5 3 9 8 2	4 7 9 6 2 3 5 1 8	7 2 6 4 5 8 3 9 1
3	8 2 5 7 9 6 3 4 1	3 5 6 8 1 4 7 9 2	9 4 1 2 6 3 5 8 7
4	4 3 9 5 7 2 6 1 8	5 6 4 1 7 2 9 8 3	3 9 4 7 1 2 8 5 6
5	5 7 6 1 3 8 2 9 4	9 3 2 4 6 8 1 5 7	5 6 7 8 3 9 4 1 2
6	1 8 2 6 4 9 7 3 5	7 1 8 3 9 5 2 6 4	1 8 2 6 4 5 7 3 9
7	7 5 8 9 6 4 1 2 3	8 2 3 9 4 1 6 7 5	4 7 3 5 9 6 1 2 8
8	9 4 1 3 2 7 8 5 6	1 4 7 5 3 6 8 2 9	2 1 9 3 8 4 6 7 5
9	2 6 3 8 1 5 4 7 9	6 9 5 2 8 7 3 4 1	6 5 8 1 2 7 9 4 3

لديك تبع بيتك؟ لتقديم سعر البيت مجانا اتصل: أمير صفورى - اهانة ومصداقية



شقق للبيع

شارع طبريا

جديد

٤ غرف واسعة
• بناءة مرتبة طابق 1، موقف متر

٠ مصعد ، مخزن
• طلاق على البحر

٢,٠٠٠ د.ل

١,٣٥٠,٠٠ د.ل

٤ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول
• شرفة
• موقف خاص
• مصعد

١,٣٥٠,٠٠ د.ل

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

موقعي مركزى وهادئ سعر مغري

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

٩٠٠,٠٠ د.ل

شادرات بيت شعير

٣ غرف + شرفة . طابق ثانى
• بناءة مرتبة طابق اول

يا محلى عز الصيف.. ولما الطاقم حل ضيف



كلاليت معكم كل الصيف!

وتتمنى لكم صيفا كله متعة.. وتدعوكم للحفاظ على القواعد
الـ 6 المهمة ليكون صيفكم آمنا!



نراقب الأطفال
في المسبح



نبقى في الظل
وقايةً من الشمس



لا ننسى الأطفال
في السيارات



في الشط نضع
واقي الشمس



نرتدي القبعات
خارج البيت



نحافظ على شرب
الماء بكثرة

كلاليت

لمزيد من النصائح والمقالات ،
إمسحوا الكود بواسطة كاميرا الهاتف

