

חולצות טריקו

החל מ-14 ₪

052-9444-344

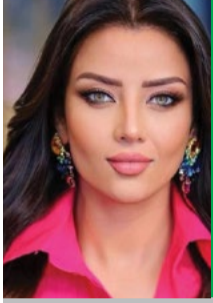
דיגיטל טאוואר



شفاعمرو والمنطقة

H a i f a

أسبوعية قُطريّة، مستقلة، شاملة ◀ العدد 603 ◀ الجمعة 02 أيلول 2022 ◀ تُوّج مجانا



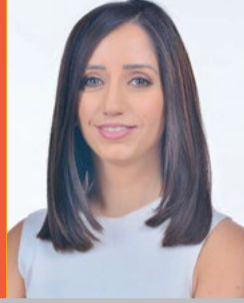
من
حقها

23



التجمع
لوحده

14



فيحاء
مسؤولة

6



مرسيل الى
القدس

2

افتتاح السنة الدراسية
بأجواء احتفالية



6

العودة الى لجنة
التعيينات



4

حيفانet fHaifanet
بإدارة: راني عباسي

موقع
حيفا الأول
www.haifanet.co.il



ملحمة الحليصة

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

للحمة مشر بسر أسمار بتمرهما لمن تنحط عالنار

هجيבורيم 28، حيفا 04-8533811 \ 054-9220234



مرسيل خليفة .. في الطريق الى القدس



جواد بولس

مرسيل من تحت رماد الاحتلال كجمرة الروح وغنى لها كيلا تنطفيء مهما قست عليها الأيام وخانها الاخوة وتمادى على لحماها الاعداء.

لم يكن توظيف مرسيل في المؤتمر الصحفي الذي سبق الاحتفال لاستعارة كونه "في الطريق الى القدس"، مجرد استرسال بياني أو تعبير نزق؛ فقد صرح بذلك متعمداً وطلب منا أن "ننظر في مرآة العيون فنرى القدس تختال بين القصيدة والأغنية". فمرسيل، مثل كل المبدعين الصادقين، يعرف أننا نعيش في زمن الثرثرة الخاوية والحماقة والتفاهة، ولذلك رأينا يتوجه إلى أطفال القدس وشبابها المؤمنين بالعمل وبالابداع وبالعباءة قائلًا: "ارتفعوا عن الثرثرة السياسية التفاهة في الصميم، واطيروها كما هي في خيانتها". ثم ربت على أكتفاهم وقال لهم: "انتم الوطن بلا علم وبلا نشيد، وجودكم في قلب الموسيقى اعتراف صريح بطقس التحرير..". إنني على قناعة بأنه قصد ما كان يقول واختار اغانيه خدمة لذلك الهدف، فلما ألهب القاعة بنشيد "إني اخترت يا وطني" كان عملياً يدق على أبواب القدس، وعندما صلى لأمه كانت أمهات القدس تزف نبضات قلبه، وحينما وقفت القاعة على ساقيها تردد وراءه "شدوا عامودها: "يا أهلنا في غزة، في الضفة، في فلسطين نحبكم! من يستطيع أن يغني وهو يعيش الموت؟". من يفتش عن اجابة لهذا السؤال كان يجب أن يسمع عازف البيانو الرائع، رامي خليفة، وهو يهدي "القدس" قطعة من مجد السماء.

كنت أراقبه وأخاف على أضلعي أن تتكسر؛ فأمامي كان ذلك المرسيل الذي تحلقتنا حول صوته قبل خمسة وأربعين عاماً، وحملناه أيقونة في أحلامنا وتميمة في ضياعاتنا. كانت ليلة مقدسية بامتياز. في الغد، لم أجد أجمل مما قاله مرسيل لمن فتشوا عن خلل في المشهد وحاولوا، كعادة مثبطي العزائم، أن يقللوا من شأن الحدث أو ينتقدوا القائمين عليه، فجوابه لجميع هؤلاء وغيرهم كان "قليل من الأمل يكفي كي يحمو جبلاً من الياس". ما أجملك! وذعته، كما في المرة السابقة، وأنا لا أعرف إن كنت سأرجع ثانية إلى عمان وتساءلت: يا فرحنا هل تدموم؟ لم أنظر إلى الوراء، لكنني تخيلته يدندن هناك في وسط الردهة: "وجدنا غربيين يوماً.. ومضيت أفتش عن قدسي. فإلى لقاء أيها الصديق.

أراد الجميع أن ينجح الحفل ليس لأن ربه سيكون من نصيب أطفال القدس وحسب، بل لأن القدس كانت هي عنوانه؛ هكذا كان يردد المحامي ضياء شويكي، رئيس نادي الهلال المقدسي المبادر لاقامة الحفل، ومثله أيضاً راعي الحفل النائب خليل عطية، وطاقم مساعديه. كانت الأعصاب مشدودة والقلق بادياً على وجوه المنظمين إلى أن حان وقت رفع ستائر المسرح، فحينها تبين أن أكثر من ثلاثة آلاف شخص قد احتلوا مقاعدهم في القاعة ولبوا نداء "هلال القدس" رغم جميع العوائق والصعوبات والأخطاء التي برزت خلال العمل على تنظيم الاحتفال.

افتتح الحفل ضيف الشرف والشاعر والاعلامي زاهي وهي، المصباح، هو أيضاً، بحب فلسطين، والمعروف بمنابرتة العنيدة والدائمة لقضاياها ولحقوق شعبها، والذي حضر من بيروت خصيصاً ليدعم القدس وأهلها وليشاركهم همهم وأحلامهم. قرأ زاهي ثلاث قصائد من قصائده الجميلة والمناسبة لاجواء الاحتفال فاستقبلها الحضور بالتصفيق وبالتهتاف، ثم دعا بعدها، صديقه مرسيل إلى المسرح وقدمه للحضور كي يبدأ وفرقته برنامج الليلة. ما أن ضرب مرسيل بربشته على وتر عوده وأغمض عينيه وبدأ بترتيل "بغيبتك نزل الشتي" ضجت القاعة، وكأن سداً قد خلع ليندفع منه سيل هادر؛ ثم فجأة ساد السكون. مضت لحظة بعدها أحسست بسخونة طفيفة تسري على خدي ثم شعرت بها تقف على طرف شفطي. لم يكن ذلك بكاءً، لكنه كان ماء الطرب.

غنى مرسيل من جواه بعاطفة مميزة وكأنه يقف على أسوار القدس. أنا لا أبالغ بل أقول هذا لأنني سمعته من قبل في عشرات المسارح والمدن والمناسبات حيث كان يعطي أجمل ما عنده، لكنه في ليلة القدس كان مختلفاً؛ فالجانب ايمانه بقديسية فني الأبداع الموسيقي والغناء، وهما في عرفه رسالتان انسانيات خالدتان، حضرت في وجدانه القدس التي كان يحلم فيها لتكمل في تلك الساعات جميع المعاني المنسية والمنهكة في قاموس الكرامة العربية. لقد أخرجها

وتولد في أفيائها العزيمة أو الهزيمة. أنهينا طقوس استعادة "العادي" بيننا حتى أوصلنا الحديث، بسرعة متوقعة، إلى مأساة وفاة صديقنا الشاعر جريس سماوي، ابن مدينة الفحيص، الذي راح ضحية لجائحة الكورونا بعد أيام من رحيل أخيه سليم لنفس السبب، وفي ظروف عبثية مؤلمة. اتفقنا، وقد صرنا ثلاثة بمجيء صديقنا طلال قراين، وهو عنوان آخر للوفاء والاخلاص، على أن عماننا هذه المرة ناقصة صديقاً نقياً مخلصاً كريماً، كان يلقانا، في كل مرة جنناها، بحفاوة وبدفء وبدمائه غامرة. قررنا أن نبدأ نهارنا من طريق الوجد، وأن نتحرك نحو بيت جريس وسليم سماوي في الفحيص ونقدم واجب العزاء لزوجة سليم ولابنه فارس. من الصعب أن ننسى ما سمعناه هناك من مني، زوجة سليم، حول ظروف رحيل الاخوين، وكيف قضيا في المستشفى من دون أن تودعهما العائلة، ودفنا في المقبرة من غير طقوس أو مشاركة أحد. كانت تفاصيل الرواية محزنة ومخيفة وقاسية، وذكرتنا بفصول رواية "العمى للروائي العالمي جوزيه ساراماغو، فاصبنا بالخرس. سمعنا الأسى يسيل من روح زوجة كسيرة وعرفنا ألا عزاء لها إلا في مستقبل ابنا فارس وفي صدر حنين مؤجل وفي نعمة النسيان. جلسنا أمام قبرين توأمين تظللها أشجار السرو. كان الصمت في المقبرة "سماوياً" فلم نبك لأننا، هكذا يبدو، أدركنا أن الدموع، في مثل هذا الموقف، ترف جانزي مستهلك، وأما الحكمة، التي فتشنا عنها في اختيار السماء، وجدناها مدفونة في التراب.

عدنا إلى بيت العائلة. وقفنا في شارع سني على اسم الشاعر الراحل جريس سماوي، الغائب جسداً والحاضر في أشعاره التي على الجدران المحاذية للشارع. فقرأنا من شعره عن إحدى أمنياته تقول: "أعدني إلى أول الكون، حيث الندى نبيء، والجبال عجين، وروحي هلامية لا تجف. أعدني.. أعدني إلى الله روحاً ترف". كنا محبطين وبحاجة إلى شيء مختلف، فرجعنا إلى طريق القدس، حيث "الموسيقى هي الوجد الشديد ترفع الروح عن المألوف وتأخذنا إلى القريب البعيد"، كما أعلن مرسيل مخاطباً العالم قبل الاحتفال.



كان لقائي الأخير بمرسيل خليفة في مدينة عمان قبل أربعة أعوام، حينها وقف على مسرح مهرجان جرش الجنوبي وغنى، بعد أن حيا محمود درويش، صديقنا الباقي كالنبض بين ضلوعنا، فأبكي وأفرح وأرخص ألقاً من عشاقه جاؤوه على صهوة اللهفة والأمل، طوابير تهول خشية أن تفوتهم تهيدة واحدة من صدر حارس الأمانة الأمين. تواصلنا في زمن الكورونا وبعدها، لكننا لم نلتق.

كنت في بيتي عندما تلقيت مكالمته وفيها أخبرني أن "نادي هلال القدس" دعاه ليشترك في احياء حفل خيري يقيمونه في عمان بتاريخ 2022/8/26 دعماً للأطفال وأيتام المدينة. أحب أن يطمئن مني عن هوية النادي والداعين، وليؤكد على ضرورة حضوره إلى عمان للمشاركة في هذا الحدث.

أحسست بفرحه وكيف كان يشعر في تلك اللحظات؛ فهو عندما سمع بلفظ القدس وهي تهيب به، صار سيلاً من رعد وكتائب برق تستقدم الأيام بشوق طافح وتنتظر الساعة كي يمطر فارسها سماء هبية المدائن بالورود ويملا قلوب أهلها بالنور والحب والعواصف. تواعدنا على أجمل عهد.

وصلنا عمان في ساعات الظهيرة. تعانقنا، فعصر صدرانا أنفاس الشوق. تبسمنا. لم أنطق بكلمة. كنت بحاجة لبعض الصمت كي أداري عجقة الندى في عيوني. لاحظت أن حزنه المخبأ في تقاسيم وجنتيه صار أكبر من قبل، وأن ضوء عينيه تائه بالبعيد؛ لكنه بقي مرسلنا، الشامخ بتواضعه والدافئ ببسمته الخجولة. كنت أود أن أخبره كيف كنا، أنا وبناء جيبي الطلاب في الجامعات، نتحلق، في أواسط سبعينيات القرن الماضي، حول مسجل صغير وندس في حلقه شريطاً كان صاحبه يحرسه كطفل ويخاف عليه من التآذي؛ وكيف كنا نغني مع العاصفة، ونتبه على "زند ريتا" ونغني هويتنا في حيطان الذاكرة؛ لم ننم من النشوة لأنه كان معنا وكنا مثله. لقد كان مرسيل في ذلك الزمن، يوم كان الناس يعبدون رب المقهورين والفقراء والبؤساء والمحبة والعدالة والسلام، أيقونة زرعها الثائرون على الظلم والودعاء في صدورهم، وسكروا على بخورها في جميع الميادين. حينها كانت أناشيدته تمانم ومطارق، وأعواده مقاصل ومناجل. أحببناه لأن قبضاته كانت قبساً ينير عتمة العشاق.

لوهلة وددت أن أبوح له أن تلك القدس، قدسه وقدسنا، التي كانت تحتضنا بشغف وبشهوة، رحلت في شرايين الشرق النازفة ودست سبية في أغماد الغاصبين؛ لكنني لم أقل شيئاً، إذ تذكرته وهو يمشي في أزقة المدن وشوارعها حاملاً عوده على ظهره ومطرقاً في الأرض، أم المقامات، فنظرت في وجهه وسمعت عينيه تقولان لي: تذكر.. عوده صليبيه، وهذه القدس التي لا مكان فيها، كما كتب قبل يومين فقط، "للمتعدد إلا في الخيال الخصب حين يجمع.. في القدس ما يجرح الحقيقة في حقيقتها، ويُدبر عن المقيد. للمتعدد مجاز شعري في الحارات، في دروب لا تغلق الأفق على سلم لتسلق الحكاية حتى آخر نوتة مطرزة بحرير يبلله غمام القيامة". إنها ما زالت قدسه التي من "حجر شحيع الضوء فيها تندلع الحروب"،

شادي شليوط (تصميم الصحيفة)

رئيس التحرير والمحرر المسؤول: عفيف شليوط

العنوان: حيفا - شارع شبتي 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 تعبر بالضرورة عن رأي التحرير الإعلانات على مسؤولية المعلنين

حيفا
Haifa

صحيفة أسبوعية، ثقافية،

فنية، اجتماعية شاملة

تصدر عن:

مؤسسة الأفق للثقافة والفنون

كلايت تدعوكم للإستمتاع بخدمات الأون-لاين المتطورة من كل مكان! توفير وقت ، راحة وسرعة!

طبيب أطفال أون لاين

عبر الحاسوب، التابلت والسمارتفون من خلال
فيديو أو هاتفيا (2700* مجاًتاً)



طبيب عائلة أون لاين

عبر الحاسوب، التابلت والسمارتفون من خلال
فيديو أو هاتفيا (2700* مجاًتاً)



مركز ممرضات

يعمل المركز 24 ساعة على مدار الاسبوع
لخدمتكم *2700



صيدلية أون لاين

استلام ذاتي أو إرسالية حتى البيت، يشمل
تخفيضات كلايت موشلام



استشارة هاتفية أو عبر الفيديو

مع طبيب عائلة وأطفال



شبكة مراكز طبية طارئة

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



طلبات من الطبيب\ة والعيادة

في التطبيق والموقع



فحص التراساوند بيتي

يعمل من خلال السمارتفون ويرسل البيانات
للطبيب بشكل فوري.



نموذج 17

عبر خدمة الطلب من العيادة . ابعثوا النموذج
للمستشفيات والمراكز المختلفة.



خدمة TYTO

الجهاز المتطور الذي يتيح لك إجراء
الفحوصات الأولى عن بُعد .. من كل مكان!



مين قدك؟ الخدمات حدك!

خذوا عيادتكم معكم لكل مكان.



خطوة قبل، من أجل صحتك

clalit.co.il/arb *2700



محكمة العمل تقرر إعادة تعيين مدير عام بلدية حيفا للجنة التعيينات

وأعز نحاس الى أهمية التنوع العرقي بإشغال المناصب البلدية قد توقف بعد عام 1948 وان المجلس البلدي في مدينة حيفا قد أقال نائبة رئيسة البلدية العربية شهيرة شلبي، وعدم تعيين محاسب البلدية السابق جاي واكيم لوظيفة مدير البلدية، على الرغم من تجربته المهنية الغنية. وطالب مركز مساواة البلدية ووزارة الداخلية تعيين عرب بوظائف إدارية مركزية في البلديات.



بلديات المدن المختلطة وأشار الى واجب وزارة الداخلية ملاحقة هذا الموضوع، حيث كشف تقرير مراقب الدولة ان نسبة العمال العرب في بلدية حيفا لا تتجاوز الـ 7.7%.

وكان قد تقدم المحامي البيرنحاس باسم مركز مساواة بطلب من محكمة العمل أشار من خلاله الى أهمية التفضيل المصحح وتنفيذ قوانين التمثيل للملائم وعدم التمييز في التشغيل ببلدية حيفا وببقي بلديات المدن المختلطة والى غياب تعليمات واضحة من قبل وزارة الداخلية لتنفيذ التفضيل المصحح والتمثيل للملائم في البلديات المختلطة.

فاخر بيادسة. وأعرب بيادسة خلال الجلسة عن إستعداده للتعاون مع كل الفحوصات المطلوبة حول عمله واستهجن الملاحقة التي تمارسها جمعية عربية ضد تعيينه كأول مدير عربي لبلدية حيفا، حيث لم يحدث في السابق التدقيق بهذا الشكل بالتجربة المهنية لمرشحين يهود في بلدية حيفا أو غيرها.

مركز مساواة يتهم وزارة الداخلية بعدم تنفيذ قانون التمثيل للملائم للعرب في البلديات المختلطة

هذا وكان مركز مساواة قد اتهم وزارة الداخلية بالتعاس بتنفيذ مسؤولياتها لضمان التمثيل للملائم للعرب في البلديات المختلطة وذلك بطلب تقدم فيه للمحكمة بقضية تعيين فاخر بيادسة، مدير عام لبلدية حيفا. وأشار المحامي البيرنحاس باسم مركز مساواة الى تعاس وزارة الداخلية في تنفيذ قانون التمثيل للملائم للعرب في البلديات المختلطة. وكان مراقب الدولة قد انتقد مؤخرا عدم تنفيذ التمثيل للملائم والتنوع التشغيلي في

لمراسل صحيفة "حيفا" - قررت محكمة العمل يوم أمس، الخميس، إعادة ملف تعيين مدير عام بلدية حيفا للجنة التعيينات ورفضت الدخول في تفاصيل الالتماس الذي قدمته جمعية الادارة السلمية. وقرر القضاة برئاسة القاضي بوغز جولدبرغ مطالبة لجنة التعيينات تسوية قرارها حول القضايا التي تم إثارتها في الالتماس ضد التعيين. ورفضت المحكمة الخوض في تفاصيل الالتماس حيث قررت ان اللجنة المسؤولة عن التعيين يجب ان تشرح بالتفصيل أسباب الاختيار وأن لا تكتفي بالمصادقة على التعيين.

ومن المتوقع ان تجتمع لجنة التعيينات مرة اخرى خلال الشهر القريب لاتخاذ قرار حول تعيين



اعتقال بروفييسور من التخنيون بشبهة التهرب من الضريبة

حوالي 6 مليون دولار حتى العام 2019. كما وجهت للمحاضر تهم أخرى مثل إيداع أموال في حسابات بنكية متعددة في الولايات المتحدة من مدخولات حصل عليها في إطار عمله في تقديم استشارة لشركة مايكروسوفت بين السنوات 2013 حتى العام 2019.

هذا وتم إطلاق سراح هذا المحاضر تحت شروط مثل منعه من السفر الى خارج البلاد لمدة 180 يومًا.

لمراسل صحيفة "حيفا" - قامت الشرطة باعتقال محاضر من معهد العلوم التطبيقية "التخنيون" في حيفا، يحمل لقب بروفييسور، بشبهة قيامه بإيداع أموال في حساب بنكي له خارج البلاد، دون ابلأغ الضريبة.

وهذا تم توجيه تهمة التهرب من دفع الضريبة لهذا المحاضر حيث كان يدير حسابًا بنكيًا في سويسرا منذ العام 012، وقد قام هذا المحاضر بإخفاء الأمر عن سلطة الضرائب، وقد وصل المبلغ في حسابه هذا الى

رحيل المربية والكاتبة عايدة حوراني نصرالله



لمراسل صحيفة "حيفا" - رحلت يوم الأحد الماضي المربية والكاتبة الناشطة الاجتماعية عايدة حوراني نصرالله (أم ناصر) الى جوار ربها عن عمر يناهز الـ 74 عامًا. تركت الفقيدة إرثًا تربويًا وثقافيًا غنيًا، حيث قامت بتربية وتعليم الاف الطلاب في مدينة طمرة وأصدرت عددًا من الكتب.

رحلة إلى إيلات

وذلك يوم الأحد الموافق

30/10/22

و لمدة 5 ايام 4 ليالي

في فندق استراك نيرفانا كلاب 4 نجوم مفتخر

حتى يوم الخميس، يتخلل الرحلة فطور وعشاء يوميين،

غداء يوم، شوربات بالغداء وجميع المشروبات مجاني

من الظهر حتى منتصف الليل تقريباً

تضييفات يومياً بعد الظهر، كعك مع

القهوه والشاي

بركه ساخنة غير الباردة، أمسيات وبرامج

كل ليلة . 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

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

f Just vino vino

04-8524112 | 04-8553553

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

يوم غني بالفعاليات التربوية والترفيهية في مدرسة مار يوحنا

والفعاليات التربوية والترفيهية التي تركت انطبعا جميلا في نفوس الأطفال.

كما شارك الطلاب في الصفوف الأعلى بفعاليات وأنشطة رياضية حركية وأخرى فنية وفعاليات تربوية داخل الصفوف.

ولم يخل البرنامج من فقرة تأمل وصلاة مصحوبة بتراتيل وعزف داخل الكنيستين مار يوحنا ويوحنا المعمدان، في حين رافق طلاب الثامن طلاب الرابع عند دخولهم للمرة الأولى للكنيسة في مار يوحنا.

لمراسل صحيفة "حيفا" - بأجواء مفعمة بالمحبة والتفاؤل بالعام الدراسي الجديد، استقبلت أسرة وعائلة مار يوحنا الانجيلي أمس طلابها من البستان حتى الصف الثامن، حيث بدأ اليوم باستقبال طلاب الأول بواسطة شخصيات دمي وتزيين بالنونات وتجهيز منصة تصوير للأهل والطلاب سوية، هذا إضافة الى أنشطة حركية رياضية وفقرة رقص وعرض مسرحي قصير لتفريغ المشاعر.

هذا وحظي أطفال البساتين بيوم يعج بالحيوية



مدرسة جبور جبور تستقبل طلابها بالورود والبالونات

استقبال الطلاب من خلال فعاليات ترفيهية وتزيين المدرسة بالورود والبالونات، وتم انتشار الطلاب في الصفوف للقيام بفعاليات تعارف وشرح دستور المدرسة. كما قام بزيارة المدرسة في يوم الافتتاح رئيس البلدية عرسان ياسين وأشخاص من وزارة المعارف ورجال شرطة.

لمراسل صحيفة "حيفا" في شفاعمرو - افتتحت مدرسة جبور جبور الابتدائية في شفاعمرو العام الدراسي الجديد بأجواء احتفالية، حيث استقبلت إدارة المدرسة طلابها بالورود والبالونات.

في حديث مع مديرة المدرسة ايمان أعمار حلاحلة قالت أنه تم افتتاح السنة المدرسية في المدرسة على أحسن حال حيث تم التحضير لاستقبال الطلاب من خلال فعاليات تربوية وترفيهية، وفي يوم الافتتاح تم



مدرسة راهبات الناصرة في شفاعمرو تستقبل السنة الدراسية باحتفالات وعروض فنية

اطلاق بالنونات بشكل جماعي مما أضفى أجواء رائعة على هذه الاحتفالات، واختتم اليوم بفعالية مركزية في قاعة المدرسة.

لمراسل صحيفة "حيفا" في شفاعمرو - استقبلت مدرسة راهبات الناصرة في شفاعمرو طلابها في يوم افتتاح السنة الدراسية بأجواء احتفالية مميزة شملت أغاني وعروض فنية لطلاب الأوائل، كما تم



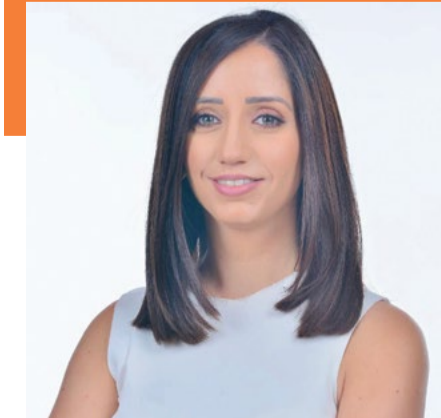
انتخاب الكاتب زياد شليوط أمين سر اتحاد الكتاب الفلسطينيين - الكرمل 48



لمراسل صحيفة "حيفا" - تم الأسبوع الماضي انتخاب الكاتب والصحفي زياد شليوط، لمنصب أمين سر/ سكرتير "الاتحاد العام للكتاب الفلسطينيين - الكرمل 48"، حيث صوت أعضاء الأمانة العامة على اقتراح الكاتب سعيد نفاع، الأمين العام لاتحاد الكتاب حيث حظي ترشيح الكاتب زياد شليوط بموافقة أعضاء الأمانة العامة بالإجماع.

ويأتي هذا التكليف بعد اعتذار الكاتب مصطفى عبد الفتاح عن مواصلة مهمته كسكرتير للاتحاد، وتوليه إدارة مجلة "شذى الكرمل" الصادرة عن الاتحاد. يذكر أن زياد شليوط يشغل أيضا مهمة رئاسة اللجنة الاعلامية في الاتحاد إلى جانب مهام أخرى، إضافة إلى عضوية الأمانة العامة للاتحاد التي انتخب إليها في المؤتمر العام لاتحاد الكتاب في شهر كانون أول من العام الماضي.

تعيين فيحاء عوض مسؤولة عن مركز جماهيري واد الجمال



وهي حاصلة على لقب ثانياً في إدارة أنظمة تعليمية من جامعة حيفا. هذا واستقبل سكان الحي هذا التعيين بحفاوة خاصة أن فيحاء من سكان الحي، الأمر الذي سيساهم في توطيد العلاقة بين إدارة المركز وسكان حي واد الجمال.

عوض في هذه المرحلة مسؤولة عن المركز، على أمل إقرار تعيينها مستقبلاً كمديرة للمركز بشكل رسمي.

من الجدير بالذكر أن فيحاء عملت 8 سنوات في جمعية التطوير الاجتماعي كمركز للبرامج التربوية، هذا بالإضافة الى النشاطات والفعاليات التي قامت بها في مراكز جماهيرية متعددة ومخيمات صيفية.

لمراسل صحيفة "حيفا" - تم مؤخراً تعيين الناشطة الاجتماعية فيحاء عوض مسؤولة عن المركز الجماهيري في حي واد الجمال، بعد اغلاق المركز حوالي عام كامل بسبب عدم صلاحية البناية لاستقبال أشخاص واجراء فعاليات في داخله، لكن بعد اجراء تصليحات وترميمات للبناية من قبل بلدية حيفا، وأصبح صالحاً لاستقبال الناس تم تعيين فيحاء



أمسية تكريمية لمصالح حيفاوية

شبكات- تعارف- تشييك مصالح



دنيلا لوجسي

אילום: רן יחזקאל



גיל שוחט

אילום: פבריס



פבלו רוזנברג

אילום: מנחם עוז

יום الأحد 4.9.2022 17:30
المركز الرياضي جالي حيفا

حلقات وحوارات
مع
شخصيات بارزة

في البرنامج:

• كلمات ترحيب

• تلخيص البرنامج السنوي حيفا كاش باك

• عرض موسيقي - غيل شוחט يستضيف فبلو روزنبرغ

ودنيلا لوجسي بعرض ثلاثي مثير

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



ללינק ישיר לרף ההרשמה
ניתן לסרוק



בחסות:

دمشق وأنقرة... مصالحة وفق محددات استراتيجية



د. حسن مرهج

عبره في محاولة للقفز على الخلافات التي تسببت فيها سياساتها بالشرق الأوسط على مدار أكثر من عقد من الزمن، انقلبت خلاله سياستها إلى التدخل المباشر في شؤون المنطقة والتوجه التوسعي عبر التموضع عسكرياً في سوريا وليبيا، وتوسيع وجودها العسكري القائم في شمالي العراق، فضلاً عن استعداد القوى الإقليمية الكبرى.

لكن ضمن ما سبق، فإن انتصار سوريا في الحرب التي شنت عليها، فرض على الجميع مقاربات مختلفة، واليوم يبدو واضحاً أن القيادة السورية، تحصد ثمار صبرها الاستراتيجي في السياق السياسي، في انتظار قطف الثمار الاقتصادية لتلك التحولات بعناوينها الاستراتيجية.

التشكيلات العسكرية التي تدعمها تركيا، وملف إدلب، كذلك الملف الكردي، فتركيا ترى في الأكراد أعداء يجب القضاء عليهم، بينما تعتبر سوريا المشكلة في مشروعهم الانفصالي المدعوم أمريكياً.

وترافق التصريحات التركية، محاولات امتصاص للاحتكاكات التي تجري بين قسد والجيش التركي، وما يتخلله من استهداف لمواقع تابعة للجيش السوري، الأمر الذي يبقى احتمالية الوصول إلى تفاهات بين البلدين مطروحاً لكن مساره طويل، سيما في ظل رغبة تركيا الواضحة في العودة إلى سياسة "صفر مشاكل"، وما يعزز ذلك تواصل تركيا تعزيز مسار التطبيع مع إسرائيل من جهة أخرى، الأمر الذي اعتبره مراقبون ينصب في سياق التحولات التي بدأت تطرأ على سياسات بلادهم الخارجية منذ فترة.

حقيقة الأمر، ثمة منعطف استراتيجي يرتقي لأن يكون نقطة ارتكاز في سياسة تركيا تجاه محاولات تقاربها مع المحيط العربي بأنه يستهدف استعادة استراتيجية "صفر مشاكل" مع محيطه العربي. فبعد سنوات من العزلة الإقليمية على خلفية تدخلات وملفات عاصفة، تخطو تركيا على طريق العودة نحو سياسة أعلنها، منذ العام 2009، رئيس الوزراء التركي السابق أحمد داوود أوغلو، تحت مسمى "صفر مشاكل"، أي تصفير جميع الإشكالات مع الجوار والمحيط.

استراتيجية تطرح نفسها كجسر حتمي تجتهد أنقرة

وسط صمت سوري، وتمسك في الشروط المعلنة لاستعادة العلاقات، ومن بين السيناريوهات المتوقع تشكيلها كإجابة للحل، توسع دائرة المصالحات بما يتيح عودة أكبر عدد من اللاجئين إلى بلادهم، وإدخال تعديلات على اتفاقية أضنة على نحو يسمح بخروج القوات التركية تدريجياً، وإبعاد ما تدعوه أنقرة «الخطر الكردي» عن الحدود.

التصريحات التي أطلقها أردوغان تنصب في إطار تيقن الأخير بضرورة التواصل مع دمشق، لإيجاد حلول للمشكلات العالقة على الشريط الحدودي، بالإضافة لأهمية معالجة «أزمة اللاجئين» قبيل الانتخابات التركية. وفي الوقت الذي ترحب فيه سوريا بإعادة العلاقات مع كافة الدول، بما فيها من كانت طرفاً في الحرب، تنظر بعين الحذر في علاقتها مع تركيا، لما حاولته الأخيرة من إحداث تغييرات على شكل السلطة في سوريا، لضمان مشاركة الإخوان المسلمين في السلطة، مقابل أن تكف يدها عن دعم "المعارضة" الأمر الذي رفضته سوريا، كما أن موقف الأخيرة المعلن تجاه عودة العلاقات بين البلدين يتمثل في وقف تركيا دعم الإرهاب، وإخراج قواتها من الأراضي السورية.

ويضاف إلى ما سبق، أحد أهم نقاط الخلاف بين البلدين، هو عمليات التترك في المناطق التي تسيطر عليها أنقرة في الشمال السوري، وعمليات التغيير الديموغرافي، ومشروع تشييد مدن صغيرة لتشكيل حزام بشري قرب الحدود التركية، فضلاً عن ملف

للوهلة الأولى يبدو الحديث عن عودة العلاقات السورية التركية إلى سابق عهدها، وكأنما الأمر مرتبط بحالة من التفاهات السياسية، والتي تبدو أنها ضرورية لكل من دمشق وأنقرة، نتيجة المناخ الإقليمي والدولي المرتبط بشكل أو بآخر، بتداعيات الحرب على سوريا، وضرورة العمل على إيجاد الحلول السياسية، لمنع انجرار الإقليم برمته، إلى حرب أوسع وبعناوين متعددة، لكن ضمن ذلك، فإن الحديث عن عودة العلاقات السورية التركية، مرتبط بشكل مباشر، بنتائج الحرب على سوريا، وما أفرزته من حالة التشتت الإقليمي، فضلاً عن أن انتصار الدولة السورية، بات أمراً واقعاً لا يمكن لأية قوة فاعلة ومؤثرة في الشأن السوري، من إنكاره أو تجاهل نتائجها، وبالتالي، فإن عودة العلاقات بين دمشق وأنقرة، مرتبطة في العمق بالحال الذي وصلت إليه تركيا، جراء سياساتها في سوريا والإقليم، بالإضافة إلى الرغبات التركية بالبحث عن مخارج سياسية من الأزمة السورية، والأهم ثمة رغبات تركية بوضع حد لطبيعة الهواجس الأمنية التركية، المرتبط بالأكراد خصوصاً، إذ لا مخرج من ذلك، إلا بالتقارب مع دمشق، وعودة العلاقات بين البلدين، إلى سابق عهدها.

في ذات السياق، وانطلاقاً من قاعدة أن لا عدو دائم في السياسة، ربطاً بذلك، وفي الأيام الأخيرة، أطلق مسؤولون أتراك وعلى رأسهم الرئيس التركي رجب طيب أردوغان سلسلة تصريحات، عبروا من خلالها عن رغبة معلنة لتقدم مسار التطبيع مع سوريا،

أمام الواقع المر لنجرب الامتناع لمرة واحدة



زياد شليوط

أكبر فئة تبلغ نحو 60% من مجموع المواطنين العرب، وتتحول فئة المصوتين إلى أقلية تصل إلى 40% تتوزع على مؤيدي الأحزاب العربية المختلفة بالأساس، وهناك فئات ولو أنها قليلة حتى الآن التي تصوت للأحزاب الصهيونية.

أمام هذا الوضع المتشابك وما دمنا جربنا وسائل مختلفة من خلال ممارسة التصويت، ماذا يضربنا لو امتنعنا عن التصويت في هذه الانتخابات، ولنترك الأحزاب الصهيونية تلعب لوحدها في ملعبها، لنرى أي نتيجة سيحققون وإلى أين سيصلون معها، هذا من ناحية ومن ناحية الأحزاب العربية، أن الأوان أن تتلقى "ضربة قاسية" من جمهورها، جراء ممارساتها، تعيدها إلى رصدها لتصحيح المسار.

حليفه اليميني بينيت، ساكب الماء البارد على وجوه نوابنا المساكين الذين مسحوا وجوههم جحلاً وخيبة. وهنا ظن أحد اللاعبين العرب أنه أن الأوان كي يدخل اللعبة من أوسع أبوابها، رافعا يافطة "التأثير من الداخل"، ودخل ملعب الائتلاف معتقداً أن دخوله آمن وثابت، وأنه سيحجز من خلاله العديد من الأهداف في الشباك، متجاهلاً أن اللاعب كثيراً ما يحرز أهدافاً "ذاتية" مهما بلغت مهارته. حاول اللاعب العربي مراراً أن يتخطى الخطوط المرسومة له، لكن المدرب وبتنسيق مع لاعبيه المطيعين أعطى الأوامر بعرقلة محاولة اللاعب "الشاطر" وافشاله، لكن اللاعب المتذكي ما زال مصراً أنه على حق وأن بإمكانه اختراق جميع الخطوط وتحطيم الأسوار التي تحول بينه وبين دخول الملعب ثانية، واللعب من جديد تحت رعاية أي مدرب كان، فهو لا يرى فرقاً بين المديرين "العنصريين" وكل ما يهيمه وكل مبتغاه أن يلعب في ملعبهم على سجل هدف يوماً ما.

وهنا نصل إلى جمهور الناخبين العرب والمواطنين العرب عامة، هذا الجمهور ليس من تشكيلة واحدة كما أشرت في مطلع المقال، لذا نجد فئة كبيرة وأمام الوضع الاتي بكل اشكالياته باتت تشعر بنوع من الإحباط وخيبة الأمل من عملية التصويت، التي لم تحقق لها أدنى المطالب المجتمعية والحقوقية والسياسية، وتنضم هذه الفئة إلى فئة المقاطعين لدوافع مختلفة، ولتشكل - وفق الاستطلاعات-

قبل المديرين والمسؤولين الكبار في الدولة. ورأى أحد الأحزاب أنه لا بد من دخول الملعب ولو بأسلوب التحايل بالقرب من المدرب ومجالته والاستماع لتعليماته وخصوصاً بعد الخروج عن الخط المرسوم له، ولعبت أحزاب أخرى لعبة "نفسى فيه وتفوه عليه" فأوصت على أحد المرشحين لكنها امتنعت عن الدخول معه إلى غرفة النوم.

جربت أحزابنا طرقاً وأساليب عمل سياسية مختلفة، اجتهد نوابنا بأفكارهم وأعمالهم، حاول ممثلونا تحقيق أقصى ما يستطيعون، لست في معرض التشكيك بصدق نوايا كل من مثل الجمهور العربي في الكنيست، لكن المسألة ليست مسألة نوايا وطموحات وتطلعات مشروعة، بل هي مسألة إنجازات وأعمال ملموسة على الأرض وفي الميدان. لقد ثبت أن المجال مغلق أمام نوابنا من التأثير على سياسات الحكومة المتعاقبة، وحتى عندما اقتربوا من ذلك عرفت الأحزاب الصهيونية بيمينها ويسارها، كيف تستبعد أحزابنا العربية وتسد الأبواب في وجوهها. حتى عندما حظي المرشح لتركيبة الحكومة بيني غانتس بتوصية نواب "المشتركة" والتي تتيح له تشكيل الحكومة، قام بالتوجه نحو خصمه بيني نتياهو وقدم له التوصية والترشيح على "طبق من فضة"، ووجدت الكتل العربية نفسها خارج اللعبة عائدة إلى دكة الاحتياط مرغمة لا راغبة. وأعيدت الكرة ثانية مع المرشح ينير لبيد الذي حمل بدوره التوصية وقدمها على "بساط أحمر" تحت قدمي

في كل جولة انتخابية نعود إلى مناقشة وضعنا السياسي وطريقنا الذي يجب نسلكه في الانتخابات، وأقصد بذلك المواطنين العرب أو الناخبين على وجه الدقة، وأكثر ما يزعجني هو الحديث عن العرب كقطع أو جسم متجانس، فقد ثبت أن المواطنين العرب ليسوا كتلة انتخابية أو سياسية واحدة، لذا لا يجوز الحديث عنهم وكأنهم جسم واحد حتى لو كانوا يتعرضون لنفس الأخطار والتحديات.

اليوم تجري الاستعدادات لخوض انتخابات الكنيست الـ 25، أي سبق وشاركنا في الانتخابات البرلمانية الإسرائيلية 24 مرة، وبلغت ذروة وتيرة الاشتراك في الانتخابات في السنوات الثلاث الأخيرة حيث بلغت خمس انتخابات متتالية. وفي السنوات الأخيرة جربت الأحزاب العربية خوض الانتخابات بتحالفات وتوجهات مختلفة، مرة تحالف ثنائي، ومرة رباعي ومرة ثلاثي، كذلك جربت الأحزاب العربية الابتعاد عن موقع اتخاذ القرار سواء برغبتها أو نتيجة رفض الأحزاب الصهيونية من اشراكها في الائتلاف، وجربت دعم الائتلاف الحكومي من الخارج دون الدخول مباشرة في الائتلاف وعرف باسم "الكتلة المانعة"، بعدها تجرأت تلك الأحزاب أو معظمها على رفع شعار "التأثير من الداخل" نتيجة ضغط الشارع العربي الذي سنم ومل مقاعد الاحتياط ورغب بالدخول إلى أرض الملعب، فقامت تلك الأحزاب مجتمعة بالتوصية على أحد المرشحين لتركيبة الحكومة، وتم إبعاد الأحزاب العربية مرة أخرى من



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

ARTE

עבודות שיפוצים וסנפלינג

עבודות בהוצאה

צוות עובדים מקצועי ומוסמך

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

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 מיותרת בעלויות ולוחות זמנים

حنين لاجئة إلى بلدها

صالح مصلح حماده

بنا زجوا بعربياتٍ "وكبونا" بلبنان
طر ابلسا وصلناها ببدآوي خلان

أحنُّ إلى ثرى بلدي شفاعمرو وبولهان
لحارتنا لهوارة بناياتٍ وسكان

لمدرستك علي الزعلي علي ذيبٍ وجيران
لشارودٍ وشاهين شفانيةٍ وشعبان
أبو جليلٍ وبحوثٍ وقراطمٍ وكتان
لفرنٍ لمحسنٍ الشاعر وفي المهجر عبتيان

أحنُّ لحارة القلعة وظهر كنيس، مرشان
لعجروشٍ إلى كركٍ لبصليّةٍ وميدان
لوادي المغر لمشاجرٍ لطبيّةٍ وأصران
وخلة شبلٍ لن أنسى وفوارًا ووسطان

وملء الكون ذاكرتي وإسهابي بإمعان
وهذا الشيء أعبني مرارًا ثم أبكان
وتفكيري بييت أبي يضاعف عمق أحزان

أحب حساننا الأسود ومحرانًا وبستان
وأذكر قعدة البيدر ودزاسًا ودوران
وأوصافًا لأغنامٍ وعنزاتٍ وتيسان
وديكًا مع دجاجاتٍ بكل صباح ألحان
ومشتاقه لتيناتٍ وصبراتٍ ورمان
أمور شتى لا تخصني لها حيز بوجدان

أنا فدوى كجارتنا أبي قد كان سمان
جنوب الدير كلتنا وبيتانا قريبان
أنا بنت لخزانٍ وعاصي، أبيك نعمان
ونمر الحج هوزوحي فهيمه وأدما أختان
فهيمه وأدما أختان

"الواقع والدعم النفسي للطلاب والأهالي

والمرين في ظل جائحة كورونا"

ندوة للرابطة العامة للأطباء

والطبيبات العرب

كلاليت

الطلاب الذين شعروا بالوحدة في جائحة الكورونا وفي الفترة التي تليها. بالإضافة للتفكير في عمليات الانتحار. وأضافت السيدة عمري أنه من المهم أيضًا تدريب المعلمين على كيفية التوجه للطلاب، فثبت أنه هنالك الكثير من الطواقم التربوية غير المؤهلة بصورة كاملة لمعرفة كيفية التوجه الصحيح للطلاب على الصعيد النفسي.

وفي أقوال د. جمال دقدوقي، اخصائي نفسي مختص في الصدمة النفسية حول موضوع الصدمات النفسية في ظل جائحة الكورونا وما بعدها: "موضوع الصدمات النفسية هو موضوع هام جدا، لأنه هنالك أهمية كبيرة للمشاعر والأحاسيس عند الأشخاص وبالأخص عند الأطفال والشباب. ففي جائحة الكورونا تعرّض جميعنا لصدمة جزاء التغييرات الحياتية التي كان علينا خوضها نتيجة الجائحة، وقد أثرت هذه التغييرات بشكل مباشر وغير مباشر أيضًا على أطفالنا في تصرفاتهم اليومية وكيفية تعاملهم مع الأمور الاجتماعية والحياتية على الصعيد اليومي. يمكن للصدمة النفسية أن تغير مجرى حياة الأشخاص بشكل كبير نتيجة عدم التعامل معها بالشكل الصحيح".

وفي نهاية اللقاء تم نقاش وطرح الأسئلة، خاصة موضوع الأهل ولجان أولياء الأمور واندماجهم بالعمل المشترك إلى جانب المؤسسة والمدراء والمرين وأهمية العمل معهم بشكل منهجي لأخذ الدور الأنجع ولتوطيد العلاقة بين المدرسة والأهالي للتعامل الشمولي مع اسقاطات عوارض الكورونا وغيرها.

عُقدت يوم الاثنين 29/08/22 الندوة الأولى لأطباءنا - الرابطة العامة للأطباء والطبيبات العرب في قاعة جمعية الجليل في شفاعمرو. وكانت هذه الندوة الافتتاحية تحت عنوان "الواقع والدعم النفسي للطلاب والأهالي والمرين في ظل جائحة الكورونا". وهي سلسلة من الفعاليات المخططة للرابطة والتي ستبعتها المزيد من الندوات في مواضيع أخرى من المهم طرحها في مجتمعنا في البلاد. وقد أفتتح د. ياسر خطيب، رئيس الهيئة الادارية لرابطة الأطباء العرب بكلمة ترحيب بالحضور تلاها نبذة قصيره عن الرابطة وتأسيسها وأهدافها. استعرض د. خطيب الدوافع التي أدت الرابطة للعمل على هذا الموضوع وأهمها اهتمام وحرص الرابطة على تعزيز مكانة وصحة وسلامة طلابنا وجاهزتهم النفسية وجهوية أهاليهم والمرين لبدء السنة الدراسية بدافعية عالية. ثم تطرق لموضوع الأثر النفسي على الطلاب والأهالي والمرين في ظل جائحة الكورونا ولأهمية الحديث عن موضوع الصحة والسلامة النفسية لأبنائنا وطلابنا في المدارس، والتي يجب أن يكون على سلم أولوياتنا ونحن على أعتاب بداية السنة الدراسية الجديدة، لكونه يمس بالغالبية العظمى من مجتمعنا.

وفي حديث د. علا عكر، طبيبة نفسية للأطفال واليافعين ومديرة عيادة الصحة النفسية في كلاليت، شفاعمرو: "جائحة الكورونا لا زالت مستمرة، ولها تأثيرات نفسية واضحة على الأطفال واليافعين". وأضافت أنه في العام الأول من الجائحة، وُجدت زيادة ملحوظة في متوسط درجات القلق والتوتر والاكتئاب بسبب عدم اليقين من المستقبل، وقد ازدادت اضطرابات الأكل والزيارات لعيادات الصحة النفسية بسبب حالات الانتحار أو التفكير فيه. وعلى النقيض من ذلك، انخفض مستوى التوتر المرتبط بالمجالات الاجتماعية. واختتمت في الحديث عن أهمية التوجه المبكر للعلاج النفسي حتى في الفترات الأولى من نمو الطفل، لمنع حدوث مشاكل مستقبلية عند الطفل التي تزداد صعوبة مع مرور الوقت.

وفي كلمة السيدة أمينة عمري، مفتشة استشارة تربوية في المجتمع العربي في لواء الشمال "في بداية جائحة الكورونا كانت هنالك صعوبات التي لم نعرف كيفية التعامل معها وكانت هناك كمية كبيرة من الطلاب الذين لم يتواصلوا مع المعلمين والمدرسة بشكل فعال. وفي بحث الصحة النفسية في المدارس في لواء الشمال، وُجدت آلاف الردود من





פיזי·עדד PHYSI·AD

מכון לפיזיותרפיה פיזיעדד בבית ויצו כרמל

- ✓ עדנן סוועד פיזוטרבסט מחדס
- ✓ 20 סנה אברה
- ✓ מעטרפ בה לתעוויס המלי בכלאיט מושלמ
- ✓ מעטרפ בה לתעוויס המלי 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

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 الزوز حيفا

0549876989 / 0502962189

موقعنا بالفيس بوك احلى الرحلات مع نقولا ابو الزوز

أبو الزوز

رحلة الى الخليل

100 ₪

بتاريخ 03/09/2022

الدفع لدى التسجيل

يوم السبت . السفر الساعة 7:30

رحلة الى نابلس

80 ₪

بتاريخ 04/09/2022

يوم الاحد . السفر الساعة 7:30 صباحًا

موقعنا بالفيس بوك
"أحلى رحلات مع
نقولا أبو الزوز"

أبو
الزوز

050-2962189

054-9876989

الرجاء الدفع عند التسجيل

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 شروعة فوق ال 300 شيكل
- كتب مدرسية لجميع المدارس ولجميع الصفوف من التمهيدي حتى الثاني عشر
- جميع أنواع القرطاسية والحقائب المدرسية. * كتب مطالعة، روايات، موسوعات. * تصوير مستندات * تكبيس الكتب مجاناً.

المكتبة مفتوحة يوميا من
الساعة الثامنة صباحا حتى التاسعة مساءً.

للتواصل

04-8245016

בישולים - על האש - קינוחים

MAYA KITCHEN

BEST FOOD IN TOWN



מיוחדים

קינוחים

- 180 ₪** עוגת לוטוס - קוטר 24 ס"מ
בסיס של ביסקוויט לוטוס ועליו קצפת עם שברי עוגיות לוטוס, שוקולד צ'יפס ובציפוי ממרח לוטוס ושברי עוגיות לוטוס.
- 90 ₪** רולדת שוקולד
עוגת רולדת שוקולד במילוי גנאש שוקולד ובציפוי שוקולד.

- 40 ₪** סלט תבולה
פטרז'וליה, ענבניה, 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.

מאיה

Cibus

תן ביס

להזמנות ומשלוחים
053-714-4405

آخر مستجدات انتخابات الكنيست

توقيع اتفاقية فائض أصوات بين حزبي ميرتس والعمل



وقّع حزب ميرتس اتفاقية فائض أصوات مع حزب العمل أمس الأول، الأربعاء، لانتخابات الكنيست الـ 25. رغم أنه لم يتم الاتحاد بين الحزبين، تأتي هذه الخطوة لمنع حرق الأصوات لدى هذين الحزبين.

هذا وتشير الاستطلاعات إلى ازدياد قوة ميرتس بعد الإعلان عن نتائج الانتخابات الداخلية لديه وفوزها فافا غلؤون برئاسة الحزب، بينما تشير الاستطلاعات إلى التراجع في قوة حزب العمل بعد الإعلان عن نتائج الانتخابات الداخلية لحزب ميرتس.

التجمع سيخوض الانتخابات لوحده



يتساءل البعض حول إصرار قيادة حزب التجمع على خوض انتخابات الكنيست بمفرده، رغم أن كل الاحتمالات تشير بأن التجمع إذا خاض الانتخابات لوحده لن يعبر نسبة الحسم. يشير البعض إلى أن التجمع يهدف من وراء هذه الخطوة، خوضه الانتخابات بمفرده، رغم إدراكه بأنه لن يعبر نسبة الحسم، أن يظهر لمركبات المشتركة ما هي قوته، حتى يتم التعامل معه من قبل مركبات المشتركة في الانتخابات القادمة بما يتلاءم مع حجم قوته.

تحالف التطرف اليميني



الأحزاب العربية في حالة انقسامات، والأحزاب الصهيونية في حالة توحيد الصفوف، ومن ضمن الأحزاب التي اتحدت حزب عوتسما يهوديت وهتسيونوت هادتيت، أي اتحاد أقطاب التطرف اليميني الإسرائيلي إيتمار بن غفير وبتسلئيل سموتريتش، حيث سيخوضان الانتخابات المقبلة في قائمة واحدة. طبّخ هذا التحالف رئيس الليكود بنيامين نتنياهو الذي بارك هذه الشراكة معتقداً أن هذه الخطوة ستحقق الانتصار للمعسكر اليميني وإقامة حكومة يمينية مستقرة للسنوات الأربع المقبلة.



مطعم كورال

يستقبلكم في أجمل موقع في حيفا

حيفا- ستيلد مارس 130

054-4645367

جلسة قمة الروعة





مؤسسة
الأفق

للثقافة والفنون ج.م

تعلن عن بدء التسجيل

لدورات كتابة إبداعية

كتابة مسرحية

شعر

قصة قصيرة

خاطرة/صورة قلمية

الوفاء خلق الأصفياء



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

أعود فأكتب مرة أخرى عن الوفاء وذلك لقناعتي أن غالبية مشاكل ومتاعب مجتمعنا سببها عدم الوفاء بالعهود والمواثيق الحاصلة بين الناس، سواء كانت مكتوبة أو معهودة عند الشرفاء، لذا أؤكد أن الوفاء صفة من صفات الشرفاء يعتز صاحب هذا الخلق فتعظم مكانته عند ربه وفي عيون الفضلاء لأنه يستجيب لأمره فيحسب في عبادته ويحسن في معاملة العباد. قال تعالى (يا أيها الذين آمنوا أوفوا بالعقود)، وقد نفى رسول الله الدين عن الذي لا يحافظ على العهود. قال رسول الله (ولا دين لمن لا عهد له)، ومن صور عدم الوفاء هو أن يكون كلام المرء شيئاً وعمله شيء آخر، لذا وجّه ربنا نداء عتاب لبعض المؤمنين فقال لهم (يا أيها الذين آمنوا لم تقولون ما لا تفعلون كبر مقتا عند الله أن تقولوا ما لا تفعلون). لذا الوفاء بالقول والفعل من أعظم صفات الأصفياء الذين يعبرون عن إنسانيتهم بهذا الخلق لقناعتهم بأن من فقد الوفاء فقد تخلى عن إنسانيته. وقد عرّف أحد العلماء الوفاء فقال: هو ملازمة طريق المواصاة. ومحافظة عهود الخلقاء. والوفاء إما أن يكون بالعهد الذي بين العبد وربّه لقوله تعالى (وإذ أخذ ربك من بني آدم من ظهورهم ذريتهم وأشهدهم على أنفسهم ألست بربكم قالوا بلى شهدنا). وقد لخص مطلب هذا العهد بقوله تعالى (ألم أعهد إليكم يا بني آدم أن لا تعبدوا الشيطان إنه لكم عدو مبين وأن اعبدوني هذا صراط مستقيم). وإما أن يكون بين الناس وقد لخص العلامة السعدي قوله تعالى (يا أيها الذين آمنوا أوفوا بالعقود)، هذا شامل للعقود بين العبد وربّه، والتي بينه وبين رسوله والتي بينه وبين الوالدين والأقارب، وحقوق الصحبة في الغنى والفقر واليسر والعسر، وسأركز على حقوق العباد مع يقيني أن المؤمن الحق عليه أن يحافظ عليها لأن إيمانه بالله يمنعه من الظلم والتعدي، وكل شخص سمى نفسه لا بد أن يكون وفياً ومخلصاً لأقرانه وأهله وفي مقدمة العهود التي يجب الوفاء بها هي ما تعاقده عليه الزوجان وذلك بما يعلم بالضرورة لاستقامة الحياة الزوجية وتوفر السكن والطمأنينة والمودة والرحمة لقوله تعالى (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة)، مما يجعل الأسرة مستقرة ومتعاونة فيما بينها على كل حال. في حال الشدة والرخاء وفي حال العسر واليسر، وكذلك ما تعاقده عليه الزوجان من أجل إتمام اللقاء بينهما بحضور وكيل وشهود وهو الوفاء وعدم الخيانة الزوجية وكذلك الوفاء بما اتفقا عليه من مهر. قال رسول الله (أحق الشروط أن توفوا به ما استحللتم به الفروج)، فلا يُعقل أن يتعاقد الزوجان وبعد ذلك يبادر أحدهما إلى خيانة الطرف الثاني ولا يعقل أن يتعاقدا على مهر ثم إذا حان وعد السداد يتنكر أحدهما إلى الآخر فالزوج يتهم زوجته بتهم كانت مستورة أو الزوجة تتهم زوجها بتهم كانت طبيعية من قبل وفي لحظة قاما بخيانة العقود التي بينهما وهي كثيرة وفي مقدمتها عقد الزواج. لهؤلاء نقول لهم تعلموا من رسول الله كيف يكون الوفاء للزوجة ولوبعد موتها فقد ثبت عن رسول الله أنه كان يكرم صديقات زوجته خديجة بعد موتها فإذا أتى بشيء كان يقول (أذهبوا بها إلى فلانة، كانت صديقة خديجة، أذهبوا إلى بيت فلانة كانت تحب خديجة). ومن ظواهر الخيانة وعدم وفاء الأمانة أن بعض

السبت جعل من أجل الانسان



المطران الياس شقور

(رئيس أساقفة عكا وحيفا والناصرة وسائر الجليل سابقاً)

باسم الاب والابن والروح القدس، أمين

أيها الإخوة والأخوات المحبوبون، الله لا يقتل، ولا يريد ذبيحة بل رحمة. طوبى لأنبياء القلوب لأنهم يُعابنون الله. مُحاولاتي المتكررة، مرّة تلو المرّة هي أن أشرح لكم، وأبين من الكتاب المقدس، مَنْ هو مسيخنا وأيّ هي أعماله، لأننا لا نؤمن بالرحمة المجردة، ولا بالمحبة غير المتجسّدة. إنما نؤمن بالمسيح الرحوم والتلميذ لنسير مع المسيح المُحب. المسيح يستعمل يده للبركة وللشفاء: "تعالوا إليّ يا ثقيلي الأحمال وأنا أريحكم". أرجو أن ينظر كلُّ منا بعين ضميره وبصيرة نفسه إلى يديه. كم من مرّة أخطأنا استعمالها؟ كم مرّة بدّل أن نبارك لَعْنَا، وبدّل أن نُعزّي شَمَتْنَا، وبدّل أن نُفرّج كرب غيرنا، سلَكْنَا له وأمامه كالمهلوف إلى الشّر؟

يا أحبائي، نحن تلاميذ المسيح. مسؤوليتنا أمام أبنائنا وأمام مجتمعنا تتلخّص أن نُظهِر لهم الصورة الحقيقية لابن مريم الذي صار جسداً وحلّ فينا. نحن لسنا أبناء الشريعة، وهيكلنا ليس في القدس ولا في روما، إنما هو في قلب المسيح. هو هيكلنا وعلى رأسنا يسير هامة الرُّسُل بطرس الذي تذكّرنا به روما باستمرار.

إذا تمعّنا في قراءة إنجيل هذا الصّباح، لا يجوز إلا أن نذكر رئيس المجمع المئزمت، وهو رئيس كهنة كبير، هذا وُلد من الشريعة، وللشريعة، فإنه يؤمن أن الإنسان وُلد لأجل السبت. فاغتاظ حينما رأى السيّد المسيح، يعكس الآية ويقول لنا إن السبت جعل للإنسان وليس الإنسان للسبت. ما أروع حكمة وبساطة السيّد المسيح! رغم كل تواضعه ووداعته، لم يتردّد في التعبير عن نغمته على هذا الرئيس الكبير للمجمع قائلاً له: "يا مُراني، أما يجعل كل واحد منكم ثوره أو حمارة في السبت من المذود وينطلق به فيسقيه؟ وهذه ابنة إبراهيم، التي وُلدت طفلة على صورة الله

وعلى مثاله، وقد وقعت في حبال الشيطان. أما كان ينبغي أن تُطلق من هذا الرباط يوم السبت؟ إن القديس لوقا الذي سرّد لنا هذه الحادثة لم يتردّد في كتابة ووصف الخزي الذي أصاب رئيس المجمع وأعوانه. لوقا، هذا الطبيب، في بداية هذا الإنجيل، استهزأ بحكمة الأطباء ليؤكد لنا أن الطبيب الحقيقي لنفوسنا وأجسادنا هو المسيح. والمسيح وحده. ثماني عشرة سنة من المُعالجة، دون طائل. وهنا، وضغ يدًا طائفة توصّل المرأة إلى مُناها.

وهناك فرقة ثالثة أيها الأحباء، وأود أن ننضمّ إليها جميعنا، تاركين جانباً حكمة الحكماء، وفلسفة العلماء، وننضمّ إلى الجمع كلب الذي شاهد ما حدث وفرح فرحاً كبيراً، وكانوا تواقين إلى السماع لمزيد من حكمة الله. ننضمّ جميعنا، لا إلى هيروودس لنقتل الأمل، بل ننضمّ إلى الرعاة ونستعدّ للذهاب إلى بيت لحم حيث نشاهد عطية الله، نشاهد عمّانويل، الله معنا، وننضمّ إلى الرعاة، فنفرح فرحاً عظيماً جداً. لأن السيّد المسيح أتى، ليكون لنا فيه سلام وفرح، ويكون فرحنا فيه كاملاً. آمين.

الحكمة الحقيقية



معين أبو عبيد

كل فكرة وكلمة هي بمثابة طاقة روحية تعتمد على الوعي والتحكم بالشعور والتفكير وتعمل على تنشيط قوى الحياة في داخلنا سواء كانت ذات طبيعة سلبية أو إيجابية، والحكمة الحقيقية ليست في رؤية ما هو أمام عينيك فحسب، بل هي تكهن أحداث المستقبل، فعندما تعرض عليك أي مشكلة حاول أن تبعد نفسك عن التحيز والأفكار المسبقة، وتعرّف على حقائق الموقف ورتبها ثم اتخذ الموقف الذي يظهر لك أنه أكثر عدلاً وتمسك به.

الذين يحملون في نفوسهم شرارة المعرفة وحنينا كبيرا إلى رفض الحياة الروتينية، هم دائما الذين يرسمون للحياة مستواها الرائع ومستقبلها المشرق والمشرف رغم ما يلاقونه من متاعب ومشاق، والعقول المشوشة والسلبية لن تستوعب النوايا والسيرة الحسنة، والعقول الصغيرة لن تستوعب الكلمات الراقية والعميقة، فإذا جعلك النجاح تتكبر فلن تنجح أبدا، وإذا زارك الفشل، وفي داخلك تصميم وعزيمة، فإنك لن تفشل أبدا، سربيطه لكن لا تسر إلى الخلف أبدا.

للأسف قد يرى البعض أن التسامح انكسار، وأن الصمت هزيمة، لكنهم لا يعرفون أن التسامح يحتاج إلى طاقات وقوى وإرادة أكبر من الانتقام، وأن الصمت أقوى من أي كلام فهناك كلام لا يقول شيئا وصمت يقول كل شيء.

ويل للظالم من دموع مظلوم لا تجف، وقلوب ترفع شكواها للباري عزوجل، فقد تستطيع ان تجد الحب في كل الأديان، لكن الحب نفسه لا دين له.

غياب من تحبهم ولهم مكانة مميزة كغياب اللون عن الصورة تماما، فهو لا يفقدنا الحياة، إنما يفقدنا طعمها والقلوب الطيبة والمتسامحة كالذهب لا تصدأ أبدا حتى لو انكبها العناء... مجرد مسحها بكلمة يظهر بريقها مرة أخرى.

ذهب الوفاء ذهاب أمس الناهب

فالناس بين مختال وموارب

يفشون بينهم المودة والوصفا

وقلوبهم محشوة بعقارب

حكمة العدد كايده عبود

اتخذ من الطيبين خلان فيجازوك الإحسان بالإحسان.

مؤسسة الأفق للثقافة والفنون

تعلن عن إنشاء مدرسة للتمثيل المسرحي لكافة
الاجيال في شفاعمرو وحيفا

طلاب المدرسة يكتبون:

- 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

وفاة الفنان جورج الراسي في حادث سير مروع

الغناء كمحترف في عمر الـ16 سنة، وتزوج لأول مرة من سيدة خارج الوسط الفني حيث كانت تعمل في مجال الهندسة، ثم تزوج مرة ثانية من عارضة الأزياء جويل حاتم، لكن لم يستمر هذا الزواج وانفصل الراسي عن جويل بعد انجابها "جو".

كان جورج الراسي يتمتع بصوت مميز جداً، وكانت طبقة صوته وأدائه قريب من صوت الفنان جورج وسوف لدرجة أنك عندما تسمع جورج الراسي تعتقد أنه صوت جورج وسوف الذي نعاه في تغريدته عبر حسابه الخاص بموقع التواصل الاجتماعي تويتر وقال: "شو هالخير الحزين صباح اليوم، كثير بكير يا جورج. الله يصبر اهل الفنان جورج الراسي على هالكارثة وأهل الصبية يلي كانت برفقتو. خالص التعازي لكل محبي جورج الراسي".



الوكالات - نشرت وسائل اعلام لبنانية نبأ وفاة الفنان جورج الراسي، صباح يوم السبت الماضي، إثر وقوع حادث سير مروع على الطريق الدولي الفاصل بين الحدود اللبنانية - السورية. وأفادت وسائل الإعلام أنه توفيت أيضاً فتاة كانت برفقة الفنان جورج في أثناء سفره بالسيارة.

وأفادت وسائل الاعلام اللبنانية أن المطرب اللبناني جورج الراسي كان عائداً من دمشق بعد إحيائه حفلاً غنائياً وكانت ترافقه صديقه زينة المرعي التي توفيت بعد دقائق من الحادث إثر اصطدام السيارة بالحاجز الأوسط على الطريق الدولية الفاصلة بين الحدود اللبنانية السورية.

هذا وتفيد وسائل الاعلام اللبنانية أن الفنان الراحل جورج الراسي كان يسير بسرعة كبيرة وهذا ما جعله يفقد السيطرة على السيارة فاصطدم بحاجز صخري في الطريق وتهشمت سيارته بشكل مفرع، وحسب تصريحات عناصر الدفاع المدني بمركز المصنع تم سحب جثمان جورج الراسي والفتاة المرافقة له من داخل السيارة ونقلهما إلى أقرب مستشفى، لكن توفي جورج وصديقه بمجرد الوصول للمستشفى.

من الجدير بالذكر أن الفنان جورج الراسي من مواليد عام 1982، وهو من عائلة فنية فولده عازف عود شهير في الوسط الموسيقي اللبناني، وشقيقته الفنانة نادين الراسي، ودخل جورج الراسي عالم

بنك مركنتيل يساهم بحملة الحقائب واللوازم المدرسية



لمراسل صحيفة "حيفا" - شهد المجتمع العربي الحيفاوي عشية افتتاح السنة الدراسية الحالية حملات تبرعات من جهات مختلفة، مؤسسات ومبادرات شخصية، لدعم العائلات في ضائقة من خلال تزويدهم بلوازم وحقائب مدرسية، كما ساهمت المكتبات في هذه الحملات، حيث تم جمع تبرعات من الزبائن للعائلات المحتاجة أيضاً.

من ضمن التبرعات ساهم بنك مركنتيل ديسكونت للجنة حي وادي النسناس بـ 70 حقيبة مدرسية، كما قدم سعيد كرام بلوزات مدرسية لتقدمها لجنة حي وادي النسناس للعائلات المحتاجة.

وفي حديث خاص مع رئيس لجنة حي وادي النسناس المحامي حمودي المصري شكر كل من ساهم في هذه الحملة، وقال بأن لجنة حي وادي النسناس تقوم بهذه الخطوة عشية افتتاح السنة الدراسية من كل عام.

أعراض ضربة الشمس



منير مخول

إلى 37.5 درجة مئوية على الأقل بمجرد أن تنخفض درجة حرارته إلى المعدل الطبيعي، استبدل الملاءة المبللة بأخرى جافة. أثناء انتظار وصول المساعدة، راقب مستوى استجابته ودرجة حرارته. إذا بدأت درجة حرارته في الارتفاع، برده مرة أخرى بنفس الطريقة. إذا أصبح غير مستجيب في أي وقت، افتح مجرى الهواء الخاص به، وتحقق من تنفسه.

في بعض الحالات، يمكن أن تؤثر النوبة أيضاً على الأشخاص المصابين بضربة شمس، ويجب دائماً التعامل معها على أنها حالة طبية طارئة. فإن علامة الخطر الأخرى لضربة الشمس هي عدم الاستجابة بعد التعرض الشديد لأشعة الشمس.

درجة حرارة الجسم فوق 40 درجة مئوية وهي علامة أخرى على هذا المرض المرتبط بالحرارة. ماذا تفعل إذا ظهرت عليك أعراض ضربة الشمس؟ يعد اتخاذ الإجراءات بسرعة أمراً ضرورياً للوقاية من الإصابة بأمراض خطيرة من ضربة الشمس، ولكنها ليست دائماً بسيطة مثل شرب الماء أو تبريد الجسم. وإذا كنت بصحبة شخص تظهر عليه العلامات الواضحة لضربة الشمس، فهناك بعض الخطوات الأساسية التي يجب عليك اتخاذها دائماً.

- انقل المصاب بسرعة إلى مكان بارد واخلع أكبر قدر ممكن من ملابسه الخارجية.
- الوصول إلى مساعدة الطوارئ.
- ساعده على الجلوس في وضع مريح
- لفه في منشفة مبللة وباردة واستمر في سكب الماء البارد فوقه، حتى تنخفض درجة حرارته

ويمكن أن تحدث ضربة الشمس بسرعة إذا كان الجو حاراً جداً أو إذا كنت تجهد نفسك، ولهذا السبب من الضروري أن تبقى رطباً في الشمس وشرب الماء ضروري وتتصرف فوراً إذا كنت تعاني من الأعراض.

- عدم التعرق

التعرق هو رد فعل الجسم الطبيعي للحرارة عندما يكافح لتحقيق التوازن في درجة حرارته. ومع تبخر العرق، يبرد سطح الجلد، لكن هذا لا يحدث دائماً في حالات ضربة الشمس. وفي الواقع التعرق حتى أثناء الشعور بالحر الشديد يُعد علامة خطيرة على الإصابة بضربة شمس.

الارتباك وفقدان الوعي

الدوخة والارتباك والإغماء المرتبطة بالحرارة هي أيضاً نتيجة مباشرة لارتفاع درجة حرارة الجسم وتنتج عن انخفاض تدفق الدم إلى الدماغ.

تسبب الحرارة زيادة في تدفق الدم إلى الجلد وتجمع الدم في الساقين، ما قد يؤدي إلى انخفاض مفاجئ في ضغط الدم. ويمكن أن يكون هناك شعور بالدوار قبل حدوث الإغماء.

تُعد ضربة الشمس مجرد تهديد مباشر يمكن أن يحدث بعد التعرض للحرارة الشديدة والشمس الحارقة، ولكن ما هي العلامات التي يمكن أن تشير إلى إصابتك بها؟

ما هي أعراض ضربة الشمس؟

تحدث ضربة الشمس بسبب فشل "منظم الحرارة" في الدماغ المسؤول عن تنظيم درجة حرارة الجسم. ويمكن أن يؤدي قضاء الكثير من الوقت في الشمس وممارسة الرياضة في بيئة حارة والإرهاق الحراري إلى الإصابة بضربة شمس، ما يتسبب في سلسلة من الأعراض الجسدية غير السارة.

كما أن الإرهاق هو أحد المؤشرات المبكرة على وجود الكثير من أشعة الشمس، ولكن هناك العديد من العلامات التحذيرية الأخرى التي يجب أن تعرفها من أجل التصرف بسرعة.

الصداع - الإرهاق الشديد - نشاف الجلد يُعد الصداع أحد أكثر أعراض الإجهاد الحراري شيوعاً، والذي يحدث قبل حدوث ضربة الشمس. ويحدث هذا عندما تضيق الأوعية الدموية في الجسم نتيجة الجفاف.

مركز نور للعلاج

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

דיגיטל טאואר



הדפוס הזול בישראל



גלויות ✓

פליירים ✓

פנקסים ✓

חותמות ✓

לוחות שנה ✓

הזמנות לאירועים ✓

מודעות אבל ✓

תלי דלת ✓

דגלים ממותגים ✓

כרטיסי ביקור ✓

מחברות ✓

פולדרים ✓

נייר מכתבים ✓

מעטפות ✓

מגנטים ✓

רולאפים ✓

מדבקות ✓

מוצרי פרסום ✓



1000 כ.ביקור 10 פנקסים A5 רול-אפ

מתקן,
תיק נשיאה
הדפסה איכותית
גודל (85X200)

רק ב-180 ₪



רק ב-99 ₪

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

רק ב-99 ₪



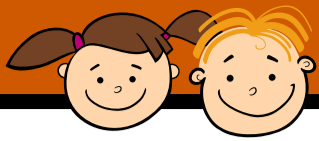
נייר כרומו 135 ג"ר דו-צדדי פרוצס
גודל A5 מלא (21X14.8)

רק ב-290 ₪

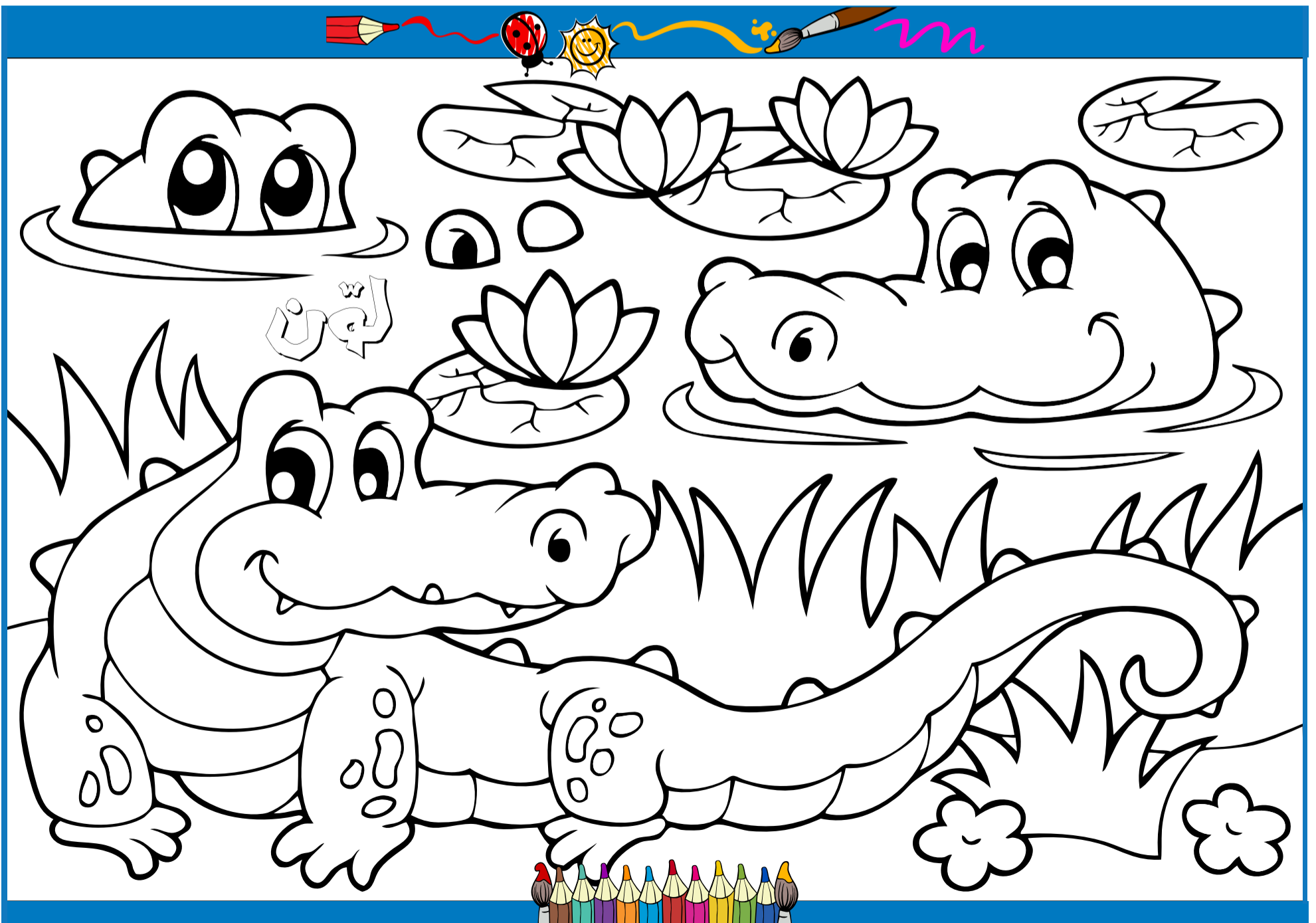
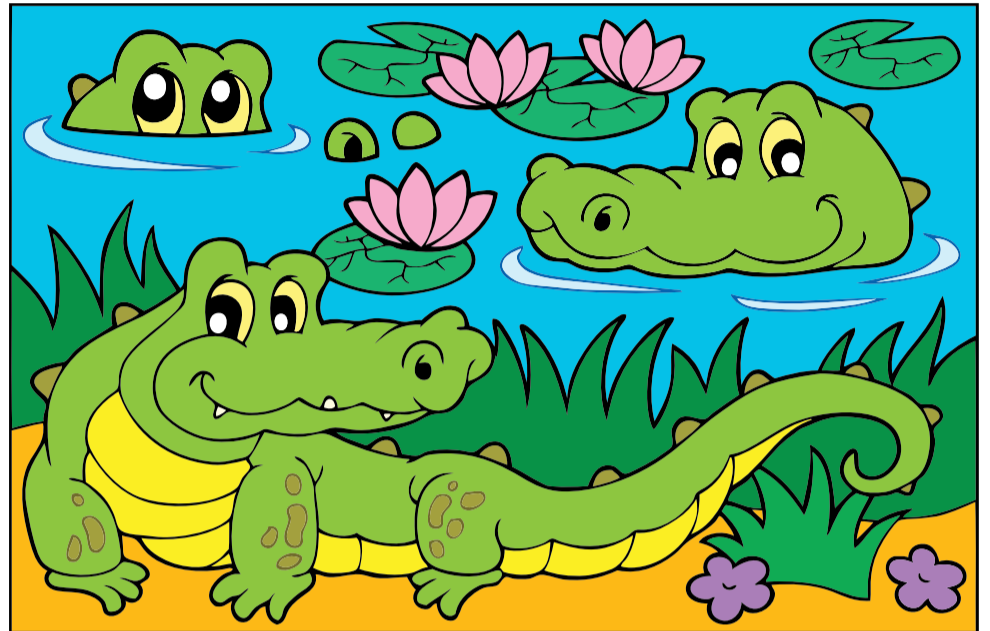
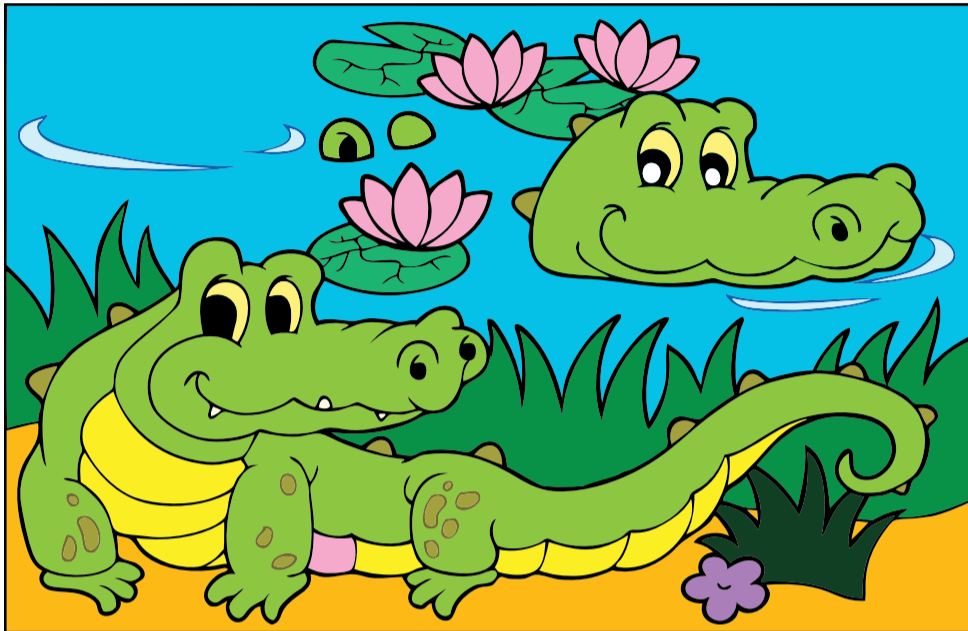


להזמנות והצעות מחיר 0529-444-344

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



جد 10 الفروف؟



الحمل



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

مهنياً: تكون المعنويات مرتفعة والوعود كثيرة، لا شك في أنك تبدأ دورة جديدة في هذه الأثناء وتستعيد حيويتك وإيجابيتك.

الثور



يبدو في الوقت الحالي أنك تواجه عدداً متزايداً من التعقيدات غير المتوقعة. لا يقع اللوم على من هم حولك - في بعض الأحيان تكون أنت المخطئ. حاول أن تظل هادئاً وأن ترى العقبات الموجودة في طريقك كوسيلة لاكتشاف مداخل جديدة. اعد اكتشاف هدونك وسوف تخرج من هذه المرحلة أقوى.

مهنياً: يلقي هذا اليوم الضوء على شراكة لك مهنياً، وقد يكون حاسماً، وتعبّر عن استيائك بانتفاضة ما على الأرجح.

الجوزاء



تستطيع أخذ نفس عميق والاسترخاء، وقد حان الوقت لكي تفكر في نتائج المجهود الذي قمت به. استغل هذه المرحلة لتحسين حالتك الصحية. سوف تعطيك الفيتامينات والهواء النقي عقداً جديداً من الحياة والذي سيكون في غاية الأهمية. تستطيع التمتع بحياتك الخاصة أكثر وقضاء أوقات أكثر مع أصدقائك وعائلتك في حالة عدم وجود سوء تفاهم ونزاعات.

مهنياً: يتطلب منك العمل بذل المزيد من الجهد، وكل ما عدا ذلك لن يكون في مصلحتك في الأيام المقبلة.

السرطان



سوف تقابلك التحديات بصورة متكررة بشكل غير عادي اليوم، مسببة لك الكثير من الضغوط. ربما يجب أن تتعد عن الطريق أحياناً بدلاً من تحمل مسؤولية كل شيء. سوف يساعدك هذا على توفير طاقتك للأشياء الهامة بحق، خاصة في العمل. يجب أيضاً أن تفكر في صحتك، لأنه على المدى الطويل لن يعود عليك بالفائدة أن تسهّل كل قوتك في مدة زمنية قصيرة.

مهنياً: الخطوط جيدة للانطلاق والتدقيق والبحث ثم الإنجاز. لا تقف مكتوفاً تراقب الحياة تمر أمامك، بل قاوم لتتال حقوقك وتحصل على ما هو ملك لك.

الأسد



اعتني بصحتك، فقد تشعر بالإرهاق والاضطراب اليوم، حيث هناك بشائر بمصاعب وشيكة الحدوث في الأفق. تعلم كيفية مواجهتها بالصبر والتركيز في تحقيق توازن داخلي وكبح رغبتك في إحراز تقدماً مهما كلف الأمر. بدلاً من حرق تلك الطاقة ظاهرياً، استخدمها لتحقيق نوع من السلام الداخلي، فتكون هذه الفترة أقل إرهاقاً. قد تجد أن نتائج تلك الأمور مقبول وغير المتوقع لها.

مهنياً: يوفر لك هذا اليوم فرصة جديدة للتعمق في بعض الموضوعات ويجعلك تتغلب على كل من عرقلة أحد المشروعات الغالية على قلبك.

العذراء



إن العراقيل التي تنبأت بقدمها منذ فترة طويلة تظهر تدريجياً وتتحوّل إلى واقع، وبات تفاديهما مستحيلًا. واجه تلك التحديات في أسرع وقت، حتى وإن كانت المهمة صعبة. كلما تأخرت في ذلك، تراكمت العراقيل ووجب عليك مضاعفة المجهود لتجاوزها.

مهنياً: إياك والغرور وانتقاد الآخرين ما لم تكن أهمّ منهم، بل عد إلى صوابك وكن واعياً، فالزمن لا يرحم.

الميزان



أنت أنسان مرّن وتتقبل التغيير، كما أنك تمر بفترة سلسة، فكل ما تقوم به لا يتطلب مجهود من قبلك ونتيجته جيدة. انتفع من هذه الأوقات الممتعة للتقدم في تحقيق أحلامك وطموحاتك! مع ذلك، يجب اتخاذ الحذر من تحمل عبء القيام بعدد كبير من الأعمال دفعة واحدة، فتجد نفسك مُحمل بما لا طاقة لك به عندما تتغير الأمور ولا تسير كما توقعت.

مهنياً: تنتابك حماسة كبيرة لفكرة تراودك سراً، لحلم لا تجرؤ على البوح به، تتوضّح أمور ويأتيك الجواب بعد طول انتظار، فتشعر بالارتياح.

العقرب



بسبب الظروف المتغيرة، يبدو أن هدفك خارج السيطرة من جديد. لا يجب أن ينتابك اليأس والإحباط؛ ابدأ بإعادة التفكير في الموقف بتمعن. قد يكون مجرد انطباع ويمكن جعل الخسارة في أضيق الحدود باتخاذ الإجراءات المناسبة. إذا لم يكن هذا هو الوضع، فتذكر إن مخطط الرحلة غايتك في حد ذاتها.

مهنياً: قد تعترضك بعض المطبات في العمل، لكن ذلك لن يحول دون قيامك بالمهام الموكلة إليك كما يجب.

القوس



بما أنك الآن تنضح بهالة خاصة من القوة والاستقرار، فإن الناس سوف يلجئون إليك من أجل المساعدة والدعم. حاول استخدام طاقتك في مساعدة الآخرين، حيث أنهم سوف يردون الجميل بالتأكيد في المرة القادمة التي تحتاج فيها إلى مساعدة. لكن حاول ألا تغفل عن أهدافك لأنك الآن تملك القوة اللازمة لتحقيقها.

مهنياً: تتلقى تأثيرات إيجابية طوال اليوم، والعوامل الإيجابية المتضاربة تجعلك تنطلق بثقة عالية بالنفس.

الجدي



بما أنك شخص اجتماعي بحق، وبما أنك ربما قد تكون قد أهملت واحد أو اثنين من معارفك مؤخراً، يجب عليك الآن إصلاح هذه العلاقات مرة أخرى ومعاودة التواصل. ترتفع فرص حل نزاع ما بين الأسرة أو الأصدقاء للأبد. سوف تمر بساعات لا تُنسى من التناغم والتضامن، وهذا قد يطفئ الأوقات الصعبة.

مهنياً: تصرفات المثالية تنقل صورتك الحقيقية لدى أرباب العمل، وتكون قادراً على ضبط الأمور قبل فوات الأوان.

الدلو



الخطط التي قمت بوضعها منذ وقت طويل أو شككت أن تتحقق، فلا تنبأ بعد الآن وحتى وإن كانت لديك بعض الشكوك. سوف تحصل على مساعدة من جميع الجوانب، لكن يجب أيضاً أن تستجيب بانفتاح للنقد البناء - فالهدف الوحيد منه هو مساعدتك. لا تنس أيضاً أن تعمل شيئاً من أجل جسدك خلال هذه الفترات العصيبة. أهتم بنظامك الغذائي وحقق التوازن من خلال ممارسة الرياضة، فهكذا فقط يمكنك تحمل التوتر الذي سوف تواجهه.

مهنياً: تتاح لك فرص مميزة تتعلق بعملية نشر أو ترويج أو بيع، فكن جاهزاً لبعض العروض والتطورات ولسفر، ولا تتنازل عن حقك.

الحوت



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 ويلحظه الآخرون. 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: استند من علاقاتك الخاصة والعامة لتعزيز موقعك العملي، لكن إياك واستغلال الآخرين.

كلايت تطلق حملة الخدمة

الذاتية كجزء من توسيع خدماتها

الرقمية كلايت اون-لاين

كلايت

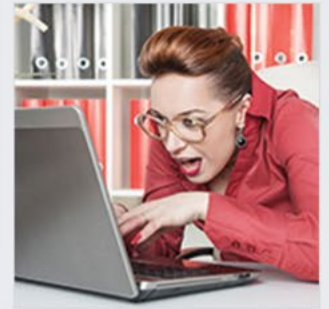
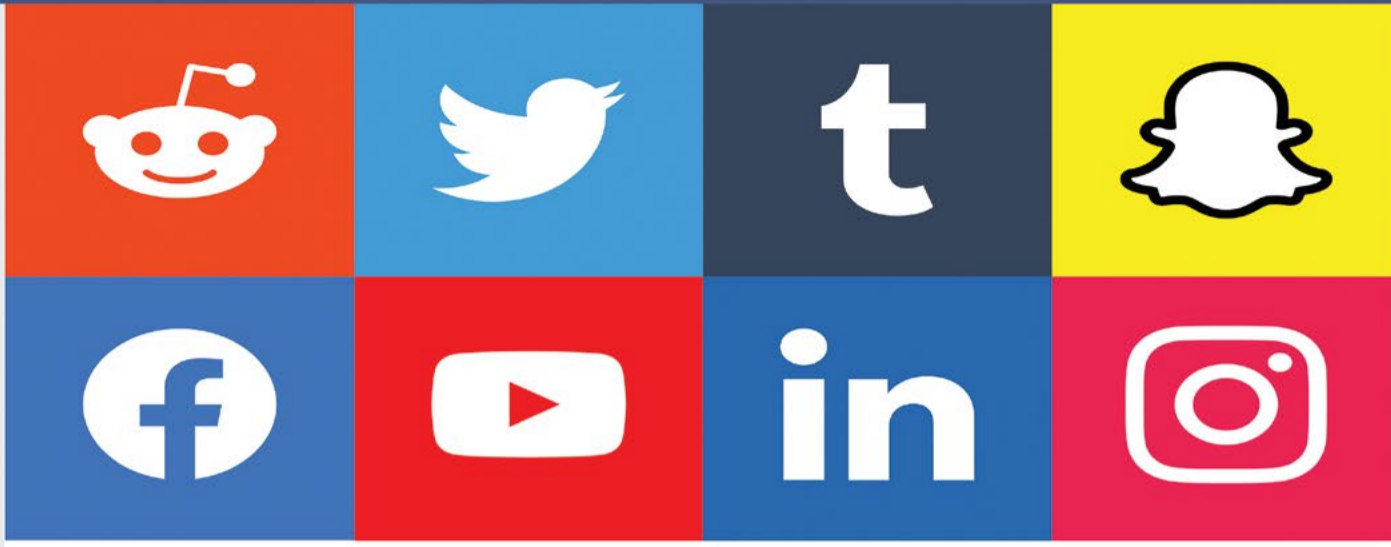
"تشمل الخدمة الذاتية في كلايت اون-لاين الكثير من التطورات التي تسهّل على جمهور مؤمنينا ومجتمعنا العربي. وذلك إيماناً منا في كلايت بضرورة السعي والعمل المتواصل لتقديم أكثر الخدمات الطبية المتقدمة والمتطورة لمؤمنينا، بما في ذلك إتاحة الخدمات من أي مكان وبأي وقت. نحن في كلايت نرى أنه علينا أن نطور ونحسن من خدماتنا دائماً لكي تتماشى مع متطلبات العصر الرقمي. ونعمل على توفير الخدمات على مدار الساعة من أجل توفير الدعم والخدمات بشكل دائم للجمهور".

نشهد في الآونة الأخيرة ارتفاعاً في تشكيلة الخدمات الرقمية في كلايت، وتأتي هذه الخدمات كجزء من الخدمة الذاتية للمؤمنين في كلايت اون-لاين لكي توفر عليكم الخروج من المنزل والذهاب الى العيادات، وتقليل مدة الانتظار. وتتضمن خدمات الاون-لاين الآن أيضاً أجهزة منزلية التي يمكن إجراء العديد من الفحوصات المنزلية بواسطتها والتي تصل نتائجها مباشرة الى الملف الطبي الشخصي ويمكن للطبيب/ة رؤيتها عبر الانترنت دون الحاجة للذهاب الى العيادة.

الخدمات الرقمية بالخدمة الذاتية تشمل طبيب أطفال اون-لاين، طبيب عائلة اون-لاين، طبيب جلد اون-لاين، مركز الممرضات اون-لاين، صيدلية اون-لاين، استشارة مع الطبيب عبر الهاتف أو مكالمة فيديو، شبكة مراكز طبية طارئة، طلبات من الطبيب/ة والعيادة، فحوص الموجات فوق الصوتية (اولتراساوند) البيئية، خدمة جهاز Tyto لإجراء عدة فحوصات والتشخيص من البيت، خدمة DayTwo لتغذية صحية وملائمة شخصية، والمزيد من الخدمات عبر الاون-لاين التي يمكن استخدامها بالخدمة الذاتية.

وبحسب أقوال السيد محمد فريج، مدير المجتمع العربي في كلايت حول الموضوع:





سهام نافذ

SOCIAL MEDIA

Liked

Following

Share

...

Contact Us

Send Message

أريرطلللك

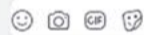
عجبتني النجمة ياسمين صبري عند نفيها لوجود أية علاقة صداقة تربطها بنجوم الوسط الفني، ووصفتهم بالزملاء فقط. ورفضت ياسمين التخلي عن حالة الغموض المسيطرة على حياتها الشخصية، وقالت إن التفاصيل تخصها وحدها ولن تخرج للعلن. عن جد عجبتني وخاصة إنه لا يوجد لها أصدقاء من الوسط الفني، بتعريفي؟ أريرطلللك.



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

جيفا

View all 8,950 comments

الجمهور عاوز كده

خلال مداخلة هاتفية لبرنامج "الحياة اليوم"، الذي تقدّمه الإعلامية لبنى عسل عبر فضائية "الحياة"، قال الفنان هاني شاكر: الجمهور المصري مظلوم معنا، ناس كتير بتقول إنه جمهور يحب الأغاني الهابطة والرقص فقط، لا إحنا ظالمين الجمهور ده. وأعرب عن دهشته من إصرار بعض المؤدين على الغناء رغم أنهم لا يتمتعون بحلاوة الصوت. طول عمرك جريء وصريح وفنان بامتياز.



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

جيفا

View all 8,950 comments

من حقي

انفعلت الإعلامية رضوى الشربيني بشدة بعد تلقيها رسالة من متابعة لبرنامجها "هي وبس"، تحدثت فيه عن الانفصال وكأنه يقلل من قدر المرأة، ورفعت رضوى صوتها قائلة: "أنا منفصلة وبقولها بفخر، ومن حقي أتزوج مرة واثنين وثلاثة وأربعة، لأن ده شرع ربنا، ولو زوجي لا يرضيني سأطلب منه الطلاق فوراً وأبحث عن غيره". ما شاء الله! شو هالدرر ست رضوى؟!



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

جيفا

View all 8,950 comments

عدم الرد رد

ميريام فارس رفضت الرد على أقوال فارس كرم، وقالت: "استغربت كلام فارس ولا أريد أن أرد عليه لأن المستوى الذي تكلم به لا يمكن الرد عليه وأنا لذي فكرة عنه أنه إنسان محترم وفوجئت بهذا الكلام والقصة ليست ذات أهمية وهو موضوع بسيط". بتعرفوا بهالرد مسحته مسح وأرجت أديش هو صغير ومتهور.



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

جيفا

View all 8,950 comments

اللي استحو ماتوا

رد النجم اللبناني فارس كرم على النجمة اللبنانية ميريام فارس التي تحدثت عن خلافهما فقال في تغريدة عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي "تويتر": "بحب أذكرك أيام ما كنت تغني بالأوتار وتركضي تنصوري معي آخر الليل.. والباقي بتعريفه كتير منيح... صرتي بذك تدبرلي حفلات؟ فعلا اللي استحو ماتوا...". ولللل، هاي الأمور مولعة مع فارس.



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

جيفا

View all 8,950 comments

راح نضيبيع!

وجهت الفنانة هند البلوشي، نصيحة هامة لجمهورها ومحبيها عبر حسابها الرسمي على انستغرام، حثتهم من خلالها على تغيير حياتهم للأفضل. وكتبت "ابدأ بنفسك أولاً فأنت من يحدد شكل الأرسال وهكذا تستطيع إحداث التغيير". اسمعيني! يعني من غيرك شو كنا عملنا، من غير نصائحك راح نضيبيع!



Share Comment Like

Top Comments

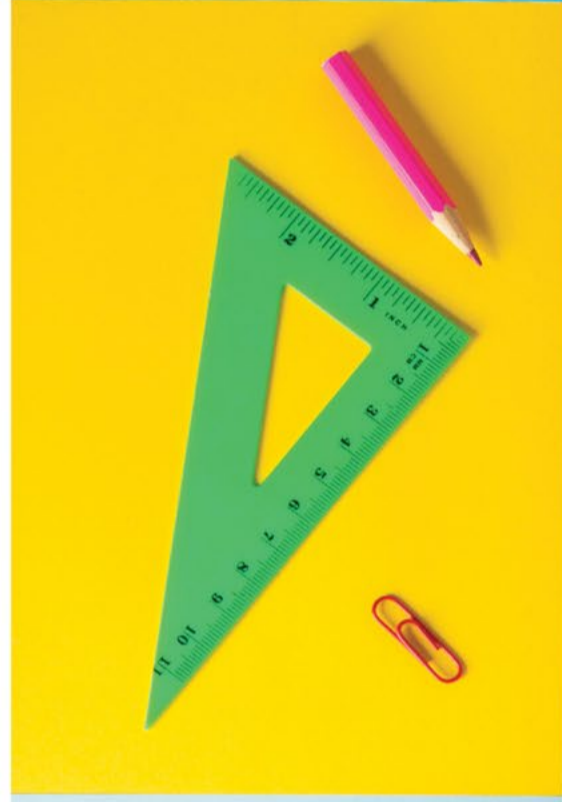
1.6M



Write a comment...

جيفا

View all 8,950 comments



MAX
מגזין מקינח
Back To School

פגי הבילד
השבוע הארבע

דיריג בר יהודה 96 - נישר

