

STELLA MARIS
GOLDEN
CORAL
MEDITERRANEAN RESTAURANT

مطعم كورال

أجمل الجلسات في حيفا
حيفا- ستيلا مارس 130
054-4645367

حيفا

شفاعمرو والمنطقة

H a i f a

أسبوعية قُطرية، مستقلة، شاملة

توزع مجاناً ◀ الجمعة 16 أيلول 2022 ◀ العدد 605 ◀

	كاليش والألوان 11		اسأل في .. 10		تكريم مهيب 4		اغلاق الملف 2
--	---------------------------------	---	-----------------------------	---	----------------------------	---	-----------------------------

حيفا تشهد مباراة بمستوى آخر



9

ماتت الملكة .. عاش الملك



6

حيفانet fHaifanet **حيفانet** **موقع**
بإدارة: راني عباسي **www.haifanet.co.il** **حيفا الأول**



ملحمة الحليصة

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

اللحمة مشر بس أسمار بتمرفها لمن تنحط **عالنار**

هجيבורيم 28، حيفا 04-8533811 \ 054-9220234



اللحظة

اللي الكل ما بحبها



قبل الشتاء وتقلب الأجواء.. نتطعم!

Samara

#بادروا لتلقي تطعيم الإنفلونزا

كلاليت تتمنى لكم ولعائلاتكم شتاءً صحيًا وآمنًا،
وتدعوكم للتطعيم ضد الإنفلوانزا، عن طريق الأنف أو الحقنة.

لمزيد من المعلومات حول التطعيم وحجز دور:

إتصلوا 2700*



توجهوا للعيادة



أدخلوا لكلاليت Online
في الموقع او التطبيق



كلاليت

خطوة قبل، من أجل صحتك

2700 * clalit.co.il/arb @idf

جمعية نمو لمرافقة تطور الطفل في حيفا تحتفي بالإنجاز التاريخي:

الزام بلدية حيفا باتفاقية قانونية بمصادقة المحكمة

كتبت: رزق ساحوري

والعاطفي وهدف المشروع بالأساس تركيزنا على أهم فترة لدى الطفولة المبكرة لبناء جيل رافع ولديه القدرات".



هذا وألقى إبراهيم غطاس كلمة ورد فيها أنه رغم الضغوطات من أطراف معينة إلا أن الحضانات رستخت مكانتها، "فالحاضنات والأهالي رغم عدم الاستقرار أعطونا أعلى ما عندهم. فأشكر بدوري الجميع على الدعم. فمن اليوم نحن قادمون لبناء صرح تربوي، فنحن أول حضانة رسمية عربية في حيفا وهذا إنجاز تاريخي".

ومما جاء في كلمة محامي الجمعية أن هذه المعركة كانت هامة جدا ورايحة من أجل الأولاد في جيل الطفولة الذين يستحقون ولا يحصلون على حقوقهم من البلدية.

وقالت مديرة حضانة نمو في كلمتها "حصلت حضانة نمو على شرعية، فأشكر الطاقم المبني للجمعية وأعضاء إدارة الجمعية، فحدودنا هي السماء. فنحن مشروع متخصص بجيل الطفولة المبكرة وخلال هذه الفترة تطور لدى الولد المجال الاجتماعي، الحركي،

هذا وقد شارك في الاحتفال أعضاء الهيئة الإدارية لجمعية نمو، وعدد من أصدقاء وداعمي الجمعية، ومديرة ومربيات حضانة نمو، ومحامي الجمعية. هذا وقد تحدث خلال الاحتفال رئيس الهيئة الإدارية للجمعية أنور حسن، ثم تلت كلمة إبراهيم غطاس الناطق بلسان الجمعية ثم تبعها كلمة محامي الجمعية ليؤرداتس، وكان مسك الختام كلمة المديرة المهنية لحضانة لجمعية نمو المربية ربما وضو غطاس، وقدمت الحلويات للحضور وتم التقاط الصور التذكارية.

هذا وقال رئيس الهيئة الإدارية في كلمته "استمر نضالنا نحو عامين ونصف لتحقيق حقوقنا، فطالينا بلدية بحقنا الشرعي في حيفا. فالأهالي سيحصلون على تخفيض سنوي وتحصيل حقوق المربيات من استكمالات وحقوق. فنحن حصلنا على اتفاق والزام للبلدية لإيجاد وتخصيص أرض لبناء حضانات مستقلة لجمعية نمو. فحلمنا بناء مؤسسة تربوية ومهنية لجيل الطفولة المبكرة".

احتفلت جمعية نمو لتطور الطفل في مقرها شارع جوتليف شوماخر 4 (الحي الألماني) في حيفا مساء يوم الثلاثاء 13.9.22 بالإنجاز التاريخي الذي حققته لأول مرة في المجتمع العربي في حيفا، حيث التزمت بلدية حيفا باتفاقية قانونية بمصادقة المحكمة، من أهم بنودها: تخصيص أرض لهدف إنشاء حضانات عصرية وحديثة للمجتمع العربي، شرط ألا تكون الحضانات حزبية أو دينية. كما التزمت البلدية بتخصيص ميزانية مستحصل عليها من الدولة في العام المقبل لصالح إنشاء الحضانات. بتكلفة إجمالية قد تصل إلى 5 ملايين شيكل. كما التزمت بالعمل للحصول على إعفاء من ضريبة الأملاك لأنشطة جمعية نمو. يُذكر أنه حتى يتم بناء حضانات ستستمر جمعية نمو في العمل في بيئها الحالي في شارع جوتليف شوماخر. هذا وقد أبرمت الاتفاقية على ضوء تدخل المستشار القانوني للبلدية، المحامية ياميت كلاين، والمحامية تامي الملوچ، والمحامي فاخر بيادسي، ولينورداتز محامي جمعية نمو.



ماحاش تقرر اغلاق ملف التحقيق بمقتل محمد كيوان محاميد

هذا وصرح والد محمد كيوان أنه بعد مرور سنة ونصف من المماطلة والمعاناة تم اتخاذ قرار من هذا النوع، لكنه أكد أنه سيلحق الموضوع بكافة الوسائل القانونية المتاحة.

المحامي البير نحاس، عضو إدارة مركز مساواة والذي يرافق العائلة منذ شهر ايار 2021، طلب وقف الجلسة مع ماحاش وتسليمه مواد التحقيق فوراً للاستئناف عليها. وأضاف يجب التحقيق بهذا النهج الذي يسمح بتكرار حالات قتل العرب من قبل رجال شرطة.



لمراسل خاص - اعلمت وزارة القضاء الإسرائيلية يوم أمس، الخميس، عائلة الشهيد محمد كيوان محاميد أنها قررت اغلاق ملف التحقيق ضد الشرطي قاتل ابنهم "بسبب عدم توفر الأدلة". وقد استدعت ماحاش أمس عائلة محمد كيوان محاميد الذي اصيب برأسه برصاص الشرطة بتاريخ 2021.5.12 خلال هبة الكرامة برفقة المحامي البير نحاس عضو إدارة مركز مساواة الذي يرافق العائلة منذ إصابة ابنهم لاعلامهم بنتائج التحقيق بقتل ابنهم.

وكانت الشرطة الإسرائيلية قد أطلقت النار باتجاه سيارة جلس فيها محمد مع أصدقائه بمنطقة قرب مدخل مدينة أم الفحم حيث استقرت رصاصه برأسه وادت الى ضرر بالدماغ مما أدى الى وفاته في مستشفى رامبام في حيفا، هذا وقامت عائلته بعد الاعلان عن وفاة ابنها بالتبرع بأعضائه لإنقاذ حياة خمسة مرضى.



أبو الزوز

رحلة الى نابلس

80

بتاريخ 17/09/2022

يوم السبت ، السفر الساعة 7:30 صباحاً

موقعنا بالفيس بوك
"أحلى رحلات مع
نقولا أبو الزوز"

أبو
الزوز

050-2962189
054-9876989

الرجاء الدفع عند التسجيل

شادي شليوط (تصميم الصحيفة)

رئيس التحرير والمحرر المسؤول : عفيف شليوط

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

قسم الاعلانات: 0542239899

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

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

حيفا
صحيفة أسبوعية، ثقافية،
فنية، اجتماعية شاملة

تصدر عن:
مؤسسة الأفي للثقافة والفنون

حلال

just vino vino



3 بيتسا عائلية

(بدون إضافات)

بـ 120 ₪

وجبتان بـ 100 ₪

شنييتسلونيم رفيولي



TRADITIONAL
PASTA

أفخر أنواع الباستا الإيطالية



Pizza | Saldas | Pasta

f Just vino vino

04-8524112 | 04-8553553

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

تكريم مهيب ومؤثر لمديرة مركز ماتيا شفاعمرو المربية تمام سلباق نشاشيبي

كتب: حسين الشاعر

بالتعليم الخاص وإرساء مداميك التعليم، لهذا سنحافظ عليها وتمنت للمحتفى بها العمر المديد والصحة والعافية.

وكانت الفقرة قبل الأخيرة فقرة غنائية مع المعالج بالموسيقى جورج قندلفت الذي انتحف الحضور بوصلات مميزة بتفعيل الجمهور بفرقة playback. وفي الختام قامت مختلف طواقم التربية والتعليم الخاصة بتكريم السيدة تمام نشاشيبي بالهدايا التذكارية القيمة والكلمات المعبرة، وكان وداع الحفل بأغنية مؤثرة بمناسبة التكريم وتقاعدها، من كلمات حنان شوملي مرشدة ماتيا وعزف المعالج بالموسيقى جورج قندلفت.

وضع نصب أعينها تحقيق النجاح وعادت بذاكرتها وعلاقتها المثينة والمؤثرة مع السيدة تمام. وكانت الكلمة المركزية للسيدة تمام نشاشيبي التي تأثرت بالكم الهائل من الحب والتقدير وسط دموع كانت قطراتها تشكر فيها محبيها على هذا الرقي والتنظيم والحب المتبادل، وثمنت دور كل فرد في القاعة وشكرت كل من عمل معها بإخلاص وتفان، وتمنت للمديرة الجديدة سمية قسوم متابعة مسيرة النجاح وخروجها للتقاعد هو نقطة تحول لمسيرة جديدة.

هذا شكرت السيدة سمية قسوم مديرة مركز ماتيا السيدة تمام على عملها الدؤوب على مدار عقود من الزمن والتي سخرت كل طاقاتها وإمكاناتها للنهوض

التربية الخاصة وعائلة المحتفى بها. افتتحت الحفل وإدارته بلباق السيدة نتالي حايك داموني معالجة بالدراما من طاقم مركز ماتيا شفاعمرو. استمع الحضور إلى بعض الكلمات افتتحتها الدكتورة رنا صبح التي واكبت مسيرة السيدة تمام وأثنت على دورها الريادي في صقل مفهوم التعليم الخاص والمركز بتحويله لخلية عطاء وهي بمثابة علم من اعلام التربية والتعليم في شفاعمرو.

كما أشادت المفتشة الدكتورة ماري ملا أبو يمن بكلمتها، مدى العطاء الإنساني والحب الصادق والتعاون الفعال في تطوير الصرح التربوي وأضافت أن "أم الجود"، تميزت بقدر كبير من الثقافة ومنحت جهاز التربية والتعليم ذات قيمة عالية.

تلاها عرض السيرة الذاتية الجبانية والعملية الغنية بالعمل والتفان والأمل حتى يومها الأخير في المركز من كلمات المعالجة بالنطق ومركزه الاندماج اللغوية هزار قصص أعدد وتنسيق أريج سلمان معلمة دمج. وكلمة العائلة كانت لابتها الدكتورة لورين نشاشيبي والتي تحدثت عن والدها الإنسانية والمربية والأم بكلمات مؤثرة تصحبها دموع الشموخ والافتخار.

واستمع الحضور بوصلة موسيقية بعزف على البيانو من قبل حفيدة المحتفى بها تامي نشاشيبي. أما الدكتورة كاملة بدارنة عثمانة مديرة مركز ماتيا في كفرنا، أشارت إلى الإخلاص والتفاني بالعمل والعطاء اللا محدود للسيدة تمام التي نجحت في

غصت قاعة الأشكول بإيس في شفاعمرو بجمهور غفير في حفل تكريم المربية الفاضلة تمام سلباق نشاشيبي، بمناسبة خروجها للتقاعد بعد ثلاثة عقود من العطاء والتي أفنت زهرة العمر في العمل التربوي، وغرست القيم التربوية في مختلف فروع المركز، حيث تميزت بأسلوبها وباحتوائها ولم تفر من هممتها ولم تنحني هامتها بالرغم من المعوقات والصعاب وكانت على قدر التحديات ووضعت أهداف المركز في أعلى سلم أولوياتها على مدار خدمتها، برفقة طاقم الإرشاد، الطاقم التربوي والعلاجي ومناخ تعليمي يشهد لها بالبنان.

وكان من بين الحضور، الدكتورة رنا صبح مديرة قسم المعارف في بلدية شفاعمرو، مفتشة التربية الخاصة الدكتورة ماري ملا أبو يمن، السيدة المتقاعدة جمانة عاصي مربية وهي نائبة المديرة تمام، الدكتور خالد حجازي مفتش عام الوزارة بمدارس شفاعمرو، السيد ساطي خلايلة مفتش الحوسبة في المجتمع العربي، مفتشة البساتين شفاعمرو، طمرة وكابول السيدة أخلاص سيد أحمد، إسرائ خطيب مفتشة التربية الخاصة الجديدة، السيدة سمية قسوم مديرة مركز ماتيا شفاعمرو الجديدة، السيدة كاملة عثمانة مديرة مركز ماتيا كفرنا والسيدة وفاء أبو طله مديرة مركز ماتيا الناصرة، السيدة روزيت غانم مديرة مركز ماتيا المغار، السيدة حنان مزاوي رئيسة لجان الاستحقاق، مركزي التربية الخاصة ورياض الأطفال بالسلطات المحلية، مديري مدارس، مرشحات مركز ماتيا شفاعمرو وطاقم المعالجين والمعالجات، معلمي



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

رحلة الى ايلات

وذلك يوم الأحد الموافق

30/10/22

و لمدة 5 ايام 4 ليالي

ففي فندق استراة نير فانا كلاب 4 نجوم مفتخر

حتى يوم الخميس، يتخلل الرحلة فطور وعشاء يوميين،

غداء يوم، شوربات بالغداء وجميع المشروبات مجاني

من الظهر حتى منتصف الليل تقريبا

تضييقات يوميا بعد الظهر، كعكه مع

القهوه والشاي

بركه ساخنة غير الباردة، أمسيات وبرامج

كل ليله . رحلة بالسفينة ساعة ونصف حول ايلات

السعر للشخص الواحد 1850 شيكل

يشمل الباص والفندق و برامجه

والسفينة

للحجز الاتصال نقولا ابو الزوز

0549876989 / 0502962189

موقعنا بالفيس بوك احلى الرحلات مع نقولا ابو الزوز



מכון לפיזיותרפיה פיזיעד בבית ויצו כרמל

- ✓ עדנן סואעד פיזיותראבסט מִחְתָּס
- ✓ 20 שנה חִבָּרָה
- ✓ מִעֲתָרָף בִּה ללִתְעוּיִז המִאִלִי בִּכְלָלִיִּת מוֹשְׁלָמ
- ✓ מִעֲתָרָף בִּה ללִתְעוּיִז המִאִלִי בִּתְאֻמִּיִּן הַסְּחִי הַחֶסֶס

מִחְתָּס ב

- עִלָּג הָאוּגָע דִּיִּסְכָּת הָרִקְבָּה / הָזֶהֱר
- עִלָּג הָאוּגָע הַמִּפָּאֵל / הַתְּהָבָת / תִּכְלָס
- עִלָּג הַדּוּחָה Vertigo
- עִלָּג פֶּק הַחֶנֶק TMJ



● פֶּרַע חִיפָּא - שְׁדֵרוֹת מָרִיָּא 50 ● פֶּרַע שְׁפָאֶמְרוּ - וָאֵדִי שְׁחִיעַ

לַלִּסְתִּפְסָר וְהַחֶבֶז - 052-2418085

وفاة الملكة إليزابيث الثانية بعد 70 عاما في قصر باكنغهام وتشارلز الثالث يرث العرش



على الأميركية فيرجينيا جوفري عندما كانت في السابعة عشرة من عمرها. وكانت أعيدت انتماءاته العسكرية ورعايته الملكية إلى الملكة في يناير 2022، ونفى أندرو المزاعم ودفع تسوية خارج المحكمة لإنهاء القضية في مارس 2022.

- الأميرة بياتريس - التاسعة في ترتيب ولاية العرش
- سينا - العاشرة على التوالي على العرش
- الأميرة أوجيني - المركز الحادي عشر في ترتيب العرش
- الأمير إدوارد - المركز الثالث عشر في ترتيب ولاية العرش
- جيمس سيفيرن - المركز الرابع عشر في ترتيب ولاية العرش
- لويز وندسور - المركز الخامس عشر في ترتيب ولاية العرش
- الأميرة آن - المركز السادس عشر في ترتيب ولاية العرش
- بيتر فيليبس - السابع عشر في ترتيب ولاية العرش
- سافانا فيليبس - المركز الثامن عشر في ترتيب ولاية العرش
- إيسلا فيليبس - المركز التاسع عشر في ترتيب العرش
- زارا تيندال - المركز 20 في ترتيب العرش
- ميا تيندال - المركز الحادي والعشرون في ترتيب العرش
- لينا تيندال - المركز الثاني والعشرون في ترتيب العرش
- لوكاس تيندال - 23 في ترتيب العرش



بواجبات وأحداث لدعم الملكة الآن أصبح مستقبله كملك أكبر من أي وقت مضى.

- الأمير جورج - الثاني في ترتيب ولاية العرش
- ولد الطفل الأكبر لوليام، جورج ألكسندر لويس ، في 22 يوليو 2013 ، ومن المقرر أن يسير على خطى جده ويصبح ملكا. وإذا كان لجورج أيضا أطفال، فإنهم سيصعدون بإخوته على خط الخلافة.
- الأميرة شارلوت - الثالثة في ترتيب ولاية العرش والأميرة الشابة الآن هي الثالثة في الصف، ولكن كان هناك وقت كان فيه الأمير لويس سيقفز أمامها في الولاية، ومع ذلك ، تم تغيير قانون وراثة الملك بحيث - بالنسبة للأطفال المولودين بعد 28 أكتوبر 2011 - لم يعد الأخ الأصغر قادرا على إزاحة أخته الكبرى.
- الأمير لويس - الرابع في ترتيب ولاية العرش لويس آرثر تشارلز هو أصغر أبناء وليام ولي العهد، ولد في 23 أبريل 2018 ، وهو سادس أحفاد إليزابيث الثانية.
- الأمير هاري - الخامس في ترتيب ولاية العرش كان دوق ساسكس في المرتبة الثالثة في الترتيب ، ولكن من غير المرجح أن يصبح ملكا ، وبموجب قواعد الخلافة تم نقله إلى أسفل ترتيبا من قبل أطفال الأمير وليام. ويعيش هاري وزوجته ميغان في كاليفورنيا وتصدرا عناوين الصحف عندما استقالا من عملهما في العائلة المالكة في عام 2020.
- أرشي - السادس في ترتيب ولاية العرش ولدنجل هاري وميغان، أرشي هاريسون مونتباتن وندسور، في 6 مايو 2019 في مستشفى بورتلاند في لندن. وكان هناك جدل في يونيو 2021 عندما أخبر ميغان أوبرا وينفري أن أحد أفراد العائلة المالكة أثار "مخاوف" بشأن لون بشره أرشي قبل ولادته.
- ليلبيت - السابعة في ترتيب العرش ولدت ابنة هاري وميغان ي كاليفورنيا وسُميت على اسم الملكة ، كما كان جدها الملك جورج الخامس يسميها بمودة ليلبيت - تقليدا لمحاولتها الخاصة لقول إليزابيث.
- الأمير أندرو - الثامن في ترتيب ولاية العرش تنحى الابن الثالث للملكة عن واجباته العامة في نوفمبر 2019 وسط مزاعم بالاعتداء الجنسي

ردود الفعل

أثارت وفاة الملكة إليزابيث الثانية موجة من الحزن العارم ولاقت تعاز حارة من قادة العالم والناس العاديين على حد سواء. لقد كُتبت العديد من المستعمرات البريطانية السابقة ذكرى الملكة الراحلة، بينما شارك كثيرون صورا لها خلال زيارتها لبلداتهم.

لكن يبدو أن هذا الإعجاب والتقدير لا يحظى بإجماع مطلق. فبالنسبة للبعض، أعادت وفاة ملكة بريطانيا ذكريات التاريخ الدموي في بعض الأحيان للحكم الاستعماري، بما في ذلك القتل ضد السكان الأصليين، وسرقة التماثيل والمصنوعات اليدوية من دول غرب قارة أفريقيا، والذهب والماس من جنوب أفريقيا والهند، بالإضافة إلى ممارسات العبودية والقمع.

من هم الـ 23 على خط وراثة عرش بريطانيا؟

مع اعتلاء الملك تشارلز الثالث عرش بريطانيا، من هم الذين يقفون على خط الوراثة، لأعرق عرش ملكي عبر ألف عام من التاريخ. وبالطبع لن يتكرر عهد الملكة الراحلة إليزابيث الثانية لعدة سنوات الولاية، حيث ظلت ترتفع على العرش نحو 70 عاماً ليحمل العصور اسم "العصر الاليزابيثي بلا منازع". وتزامنا، ظل الملك تشارلز الثالث هو الآخر الأطول ولاية للعهد في العالم، إن لم يكن عبر التاريخ، وكان الثاني على خط العرش منذ كان في الثالثة من عمره، ومع اعتلائه العرش، فإنه أيضاً أكبر ملك بين ملوك وملكات بريطانيا على الإطلاق يتولى السلطة في عمر 74 عاماً.

الواقفون على الخط

وفي الآتي نبذة عن الواقفين على خط وراثة العرش البريطاني:

- الأمير وليام هوولي العهد الآن، والابن الأكبر لتشارلز الثالث، وأصبح الآن أمير ويلز، هو الابن التالي في خط العرش، وإذا اعتلى العرش سيكون اسمه وليام الخامس. وكان الأمير وليام، ضابطا في الجيش ، قبل أن يعمل كطيار بحث وإنقاذ في سلاح الجو الملكي والإسعاف جوي. ومنذ فترة طويلة

الرحلة الأكثر تتبعاً عبر التاريخ

الوكالات - ذكرت وكالات الأنباء أن الرحلة التي نقلت جثمان الملكة إليزابيث الثانية من إدنبرة إلى لندن كانت الأكثر تتبعاً في التاريخ. وورد أيضاً أن ما يقرب من ستة ملايين شخص حاولوا تتبع مسار الطائرة من إدنبرة إلى سلاح الجو الملكي البريطاني في نورثولت خلال الدقيقة الأولى من تحليقها في الجو.

وكان جثمان الملكة نقل جواً على متن طائرة تابعة لسلاح الجو الملكي البريطاني من طراز (غلوب ماستر سي 17-) بعد أن سجي في كاتدرائية سانت جايلز في إدنبرة. ورافقت الأميرة أن وزوجها السير تيموثي لورانس الجثمان، وقالت الأميرة إنها شعرت بأنها محظوظة لتمكها من مشاركة الساعات الأخيرة من حياة "أمها العزيزة". وأضافت: "لقد كان شرفاً وامتيازاً أن أرافقها في رحلتها الأخيرة". وكانت رئيسة الوزراء ليز تروس ووزير الدفاع بن والاس من بين أولئك الذين كانوا ينتظرون في سلاح الجو الملكي نورثولت للرحلة، التي هبطت قبل الساعة 19:00 بتوقيت غرينتش.

مراسم الدفن

على وقع هتاف المواطنين وتصفيقهم، وصل جثمان الملكة إليزابيث الثانية مساء الثلاثاء الماضي إلى قصر باكنغهام في لندن حيث جسي هناك ليلة واحدة، قبل أن يسبح في ويستمنستر أمام العائلة باعتباراً من الأربعاء وليلة خمسة أيام لتتوج بعدها بجنازة وطنية تاريخية. وكان في استقبال جثمان الملكة الراحلة نجلها الملك تشارلز الثالث وزوجته كاميللا اللذان عادا من زيارة رسمية قصيرة إلى إيرلندا الشمالية، و أفراد آخرين من العائلة المالكة.

وبينما كان جثمان الملكة الراحلة يدخل قصرها اللندني لقضاء ليلة أخيرة، كانت جموع غفيرة من المواطنين في استقبال نعش المرأة التي حكمت بلدهم 70 عاماً. وأضاءت الحشود بهواتفها المحمولة المصوبة باتجاه السيارة الجنائزية ظلمة الليل، في حين علت هتافاتهم وصيحاتهم الوداعية.

ووضع النعش داخل سيارة جنائزية أضيئت من الداخل واختزلت حشود المواطنين الذين اصطفوا على جانبي الطريق لاستقبال جثمان الملكة، في حين لم يتوان سائقون عن إيقاف سياراتهم والتبرجل منها واجتياز الطريق لإلقاء التحية على ملكتهم الراحلة.





SPORT

تصوير موقع بانيت وصحيفة بانوراما

ميسي ونجوم فريق باريس سان جيرمان يحققون نصراً مذهلاً على مكابي حيفا

نتيجة المباراة

كانت نتيجة المباراة متوقعة، فقد فاز الفريق الفرنسي على فريق مكابي حيفا بنتيجة 3-1 ، فرغم أن مكابي حيفا نجح في الدقيقة الـ 25 بإحراز الهدف الأول والذي سجله اللاعب شيران شيري، إلا أن الفريق الفرنسي سرعان ما أحرز هدف التعادل في الدقيقة الـ 37، حيث سجل اللاعب الهدف للنجم ميسي، وفي الدقيقة الـ 69 سجل اللاعب الفرنسي أمباري الهدف الثاني لفريقه، وفي الدقيقة الـ 90 سجل اللاعب الفرنسي نيمار الهدف الثالث لفريقه، لتنتهي المباراة بفوز فريق باريس سان جيرمان على مكابي حيفا بنتيجة 3 أهداف مقابل هدف واحد.

مكابي حيفا، لإرضاء جمهور ومشجعي فريق مكابي حيفا.

تصريحات مدرب مكابي حيفا

وفي تصريح لمدرب فريق مكابي حيفا براك باخر لوسائل الإعلام حول الاستعدادات لهذه المباراة قال: "نعمل على اعداد لاعبي مكابي حيفا لهذه المباراة كما نفعل مع الفرق الأوروبية. ونسعى لمنح الثقة للاعبين ليكونوا على قدر المسؤولية، بالرغم من كونهم يلعبون مع لاعبين مرموقين ذوي قدرات كروية عالية جداً".

وأضاف باخر: "من يتابع مبارياتنا يدرك أن جميع اللاعبين يبحثون

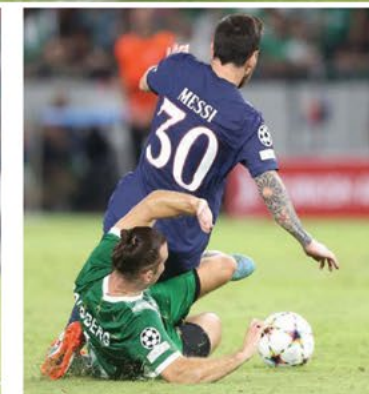
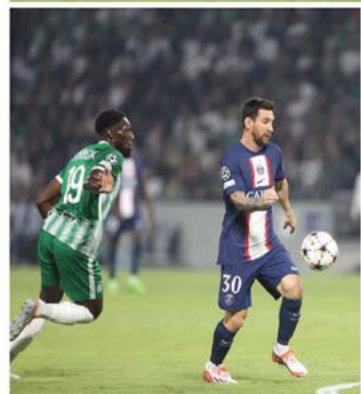
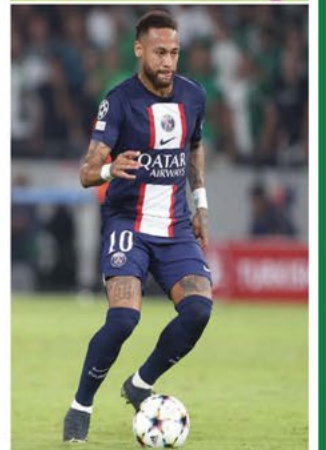
عن النجاح وفرض وجودهم في التشكيلة الأساسية، وأي لاعب ليس على استعداد للتفريط بمكانته وقدراته. ما امله أن نخرج من هذه المباراة نحن والجمهور راضين عن الأداء وعن الجهد الذي بذله كل فرد منا".



استقبال نجوم الفريق الفرنسي

كما أثار وصول لاعبي باريس سان جيرمان لفندق دان كرميل في حيفا فضول عدد كبير من المشجعين الذين رغبوا برؤية نجوم الكرة للفريق الفرنسي. كما أضاءت

بلدية حيفا بنائية البلدية بألوان العلم الفرنسي، احتفاءً بوصول لاعبي فريق باريس سان جيرمان لمدينة حيفا، الأمر الذي أثار غضب مشجعي فريق مكابي حيفا، فسارعت رئيسة بلدية حيفا بإصدار التعليمات بإضاءة البناية باللون الأخضر، اللون المميز لفريق



الصديق المطلوب



الشيخ رشاد أبو الهيجا

(إمام مسجد الجرينة ومأذون حيفا الشرعي)

الصديق الوفي يفرج الهم والغم عن صديقه في أوضاعه الصعبة وقلة الحال فيشعر بعبارة وكرامة ولو في أسوأ أحواله لذا قال الامام أحمد بن حنبل (إذا مات أصدقاء الرجل ذل)، وكان الرسول يستعبد من صاحب السوء فيقول (اللهم إني أعوذ بك من يوم السوء، ومن ليلة السوء، ومن ساعة السوء، ومن صاحب السوء)، وقد وصف ربنا حال الكفار يوم القيامة كيف يتشتت شملهم ويقولون (فما لنا من شافعين، ولا صديق حميم) والصحبة الصالحة تنفع المرء في دنياه وفي آخرته. قال تعالى (الأخلاء يومئذ بعضهم لبعض عدو إلا المتقين)، وخاصة لما يرى المرء مقعده في الآخرة ويدرك البعض أن أصحابهم للأشعار تشعل بهم النار فيندمون على صحبة رفاق السوء فيقولون (يا بليتي ليتني لم أتخذ فلانا خليلا لقد أضلني عن الذكر بعد إذ جاءني) فالصاحب صاحب اما الى طريق الحق وإما الى طريق الضلال فكن خير صديق وداوم على محبة الأصحاب، ولا تكن ذاما لهم ومقبحا لأفعالهم أمام الناس إن أخطأوا بل اصبر عليهم وعظمهم وغيض الطرف عن زلاتهم وانصحبهم وقليك مفعم بالحب والمودة لهم وإن قصروا فربنا أمر رسوله فقال له (اصبر نفسك مع الذين يدعون ربهم) ولا تبني علاقتك مع الأصدقاء على الظن والشك فقد قال الرسول الكريم (إياكم والظن، إياكم والظن، فإن الظن أكذب الحديث) لأن هذا السلوك يفقدك كل اصدقائك وستبقى وحيدا ومذموما عند الخلق وعند الخالق. قال الشاعر أبو العتاهية:

وشر الأخلاء من لم يزل

يعاتب طورا وطورا يذم

يربك النصيحة عند اللقاء

ويربك في السريري القلم

وكما بينت فإن الصداقة مهمة ومطلب شرعي وانساني تجمع القلوب كما تجمع الأجساد وقد امتن ربنا على المؤمنين فقال (وآلف بين قلوبهم لو أنفقت ما في الأرض جميعا ما آلفت بين قلوبهم ولكن الله آلف بينهم إنه عزيز حكيم)، ولكننا أصبحنا نسعى ونقرأ عن صداقات افتراضية عبر وسائل التكنولوجيا الحديثة والبعض شغف بها حبا وهو لا يدري من صديقه من الطرف الآخر لأن منهم من يصاحبك باسم مستعار ومنهم من يصاحبك لغاية في نفسه وقد بلغنا أن من الناس من وقع ضحية لمثل هذه الصداقات فمن الرجال من ابتز ماليا ومن النساء من ابتزت بعرضها لذا من أراد الأصدقاء فليختارهم كما يختار أطايب الطعام والرسول يقول (المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل).

حاجة المرء الى صديق وفي ومخلص أمر ضروري لأن المرء ضعيف بنفسه قوي بإخوانه ولا يستطيع المرء العيش بعيدا عن الناس الا إذا خاب رجاءه منهم، وهذا إما أن يكون حقيقة وإما لوازع في نفسه لم يسلمه الى الحقيقة. ولا قيمة لصداقة ومعاشرة مستديمة إذا المرء لا يشعر بالطمأنينة وقد تغنى الشعراء بهذا الباب كثيرا وخاصة الشعراء الربانيين. قال الشافعي:

سلام على الدنيا إذا لم يكن بها

صديق صدوق صادق الوعد منصفا

إذا المرء لا يربك إلا تكلفا

فدعه ولا تكثر عليه التأسفا

ففي الناس أبدال وفي الترك راحة

وفي القلب صبر على الحبيب ولو جفا

فما كل ما تنهوا بهواك قلبه

ولا كل من صافيته لك قد صفا

أفهم من ذلك أنه كان يبحث عن صديق له مواصفات خاصة تؤهله لأن يتخذه خليلا لأن الصحبة الصالحة تجعل الانسان يشعر بمعاني الحب والأنس، فتغمر حياته السعادة، ونحن نغتر عن هذه الصداقة بكلمة أرق وأسمى ألا وهي الأخوة والتي نعتبرها مطلباً شرعياً وضرورياً لمواجهة تحديات الحياة. قال تعالى (إنما المؤمنون أخوة)، ولا شك أن من يقرأ القرآن يجد أن الرسول كان له أصدقاء خلد الله ذكرهم الى يوم القيامة، وقد برز دور هذه الصداقة عند محنة الهجرة من مكة الى المدينة المنورة، حيث سخر أبو بكر صاحب رسول الله كل امكانياته لحماية الرسول وتسهيل وصوله الى المدينة، ولما أوشكت قريش أن تصل اليهما خاف أبو بكر على الرسول فقال له الرسول (ما ظنك بانيثن الله معهما)، وهذه الصداقة بهذا الحب خلدتها ربنا في كتابه لتكون عبرة ودرسا للأجيال المتعاقبة. قال تعالى (وإذ يقول لصاحبه لا تحزن إن الله معنا)، فالصديق هو الذي ينصر صديقه على الحق ويمنعه من الباطل رحمة به ومحبة له. قال رسول الله (أنصر أخاك ظالما أو مظلوما فقال رجل يا رسول الله: أنصره إذا كان مظلوما، أفرأيت إذا كان ظالما كيف أنصره؟ قال: تحججه أو تمنعه من الظلم فإن ذلك نصرة)، فمن مقتضيات الصداقة أن يدافع الصديق عن صديقه بالحق تماما كما فعل رسول الله مع أبي بكر الصديق لما تطاول أحدهم عليه، قال رسول الله (إن الله بعثني إليكم فقلتم: كذبت، وقال أبو بكر: صدق، وواساني بنفسه وماله فهل أنتم تاركون لي صاحبي؟ فما أؤذي بعدها)، وقد حدد الامام علي متطلباتها

وإن خان الصديق فلا تخنه

ودم بالحفظ منه وبالدمام

ولا تحمل على الاخوان ضعفا

وخذ بالصبح تنج من الآثام

إن أخاك الصديق من يسعى معك

ومن يضر نفسه لينفعك

ومن إذا ريب الزمان صد عنك

شئت فيك شمله لينفعك

العقلاء يطلبون صداقة حقيقية غير مبنية على مصالح شخصية، ان تحققت زال الود واختفت المحبة بل الصديق كما يقال عند الضيق لأن

الله هو سيد الحياة



المطران الياس شقور

(رئيس أساقفة عكا وحيفا والناصرة وسائر الجليل سابقاً)

بالقيامة والمريض بالعافية هو الذي في البدء، من مزيد محبته لنا، ومن قُرب كرمه علينا، نفخ فينا روحاً حية، ولولا نفسه فينا، ولولا روحه الذي يقدسنا ليقيمنا جسداً هامداً: تاجر ناجح، أو زعيم مقدم، أو رئيس متسلط. ولكن بدون روح الله، بدون نقاوة القلب، بنقى ماذيين، من التراب أجذنا وإلى التراب نحن عائدون. ("يا أحمر، في هذه الليلة تؤخذ نفسك منك، وهذا الذي جمعتك لمن يكون؟")

لا تفتشوا عن الإيمان شمالاً أو يميناً! لن تجدوه، إنما علينا أن نصبح قراء بالروح. أن نشعر بالحاجة إلى الله، وعندنا بُعد نفوسنا وضماننا لتقبل نعمته الإيمان عطية مجانية لفقراء النفوس، لأنقاء القلوب لفاعلي السلام، للرحماء، فإن الله أمين ولن يتركنا وحداً. فإن نعمته التي تكمل في الضعف هي التي تجعلنا أبناء الله.

نعم هذه هي رسالة الإنجيل، خاصة أن المسيح أتى ليدعو الخطاة إلى التوبة لا الصديقين. أتى ليشفى المرضى لا الأصحاء – "تعالوا إلي يا ثقبلي الأحمال، وأنا أريحكم، ومن عطش فليأت إلي ويشرب، من يتبعني لا يسير في الظلام".

نعم، يا أحيائي، إن يسوع يقول

لكل فرد من أبناء كنيستنا الكرام:

"ثقي يا ابنتي، إيمانك أبرألك. اذهبي بسلام".

أمين.

نعم أيها الأحناء، إن دموع الأم ولوعة الأب لا يمكن أن تذهب سدى: فلوعة الأب الحنون هي التي أعادت إليه ابنة الشاطر ابنة العاق. نعم أيها الأحناء آمنوا وثقوا وصلوا فيرجع ابنكم إليكم. لا تستسلم لليأس فإن كلمة اليأس لا وجود لها في قاموس السيد المسيح.

وبينما هو يتكلم مع رئيس المجمع، والجموع تزحفه، لا شك أن ذلك قد حدث بعد أعجوبة تحويل الماء الى خمر في قانا الجليل. وقد انتشرت سمعته وعرف عنه الداني والقاصي. كل واحد كان يريد الاقتراب منه ووجهه كان إلى كفرناحوم، وفي لحظة نظر السيد إلى تلاميذه وقال: "من لمسي؟" - والجمع برؤيته كان يزحفه، ولكن شخصاً واحداً لمسه فلو كان لمن ثيابه هو الذي يقرئنا من المسيح، إنما رغبنا في أن نلمسه، في أن نتصل به، في أن نستعطفه الشفاء واثقين مؤمنين أنه يستطيع ذلك، فيكون لنا ما أردنا.

كم يسمع بعضنا من بعض تعبير اليأس، ضعيف الإيمان، الذي يصلي إلى الله، على أمل أن يستجيب الله، ولكن دون إيمان ودون ثقة بأن الله يستجيب لا محالة، ويقدر على شفاء نفوسنا وأجسادنا. فنصلي ونحن مشككون، ونطلب ونحن مترددون، ونقرع ونحن متسائلون. ولذلك لا نعطي ولا نفتح لنا، ولا نجد ما نصبو إليه.

فإننا نقرأ ما قاله يسوع لهذه المرأة: "ثقي يا ابنتي، إيمانك هو الذي خلصك هو الذي أبرأك، فاذهي وأنت سالمة الجسم، سليمة الصبغة، اذهبي بسلام". كذلك تلبية لإيمان وثقة رئيس المجمع، نادى يسوع قائلاً لابنته الميته: "يا صبية قومي"، تماماً كما سيأتي لعازر قائلاً: "يا لعازر هلم خارجاً".

لا تنسوا أيها الأحناء أن الله أعطى هذه القوة، قوة الشفاء، لمن يؤمن به ويثق بمحبته ويتكل على قدرته تعالى. يصنع ما صنعه الرب يسوع، فإنه لا شيء مستحيل أمام الله.

فنشاهد، في أعمال الرسل، بطرس يصرخ بالصبي الميته قائلاً: "يا طابيثا قومي".

لا يغتر عن بالنا، أيها الأحناء، أن الذي يأمر الميث



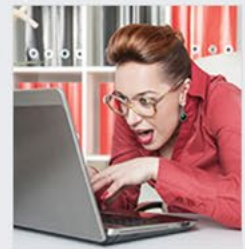
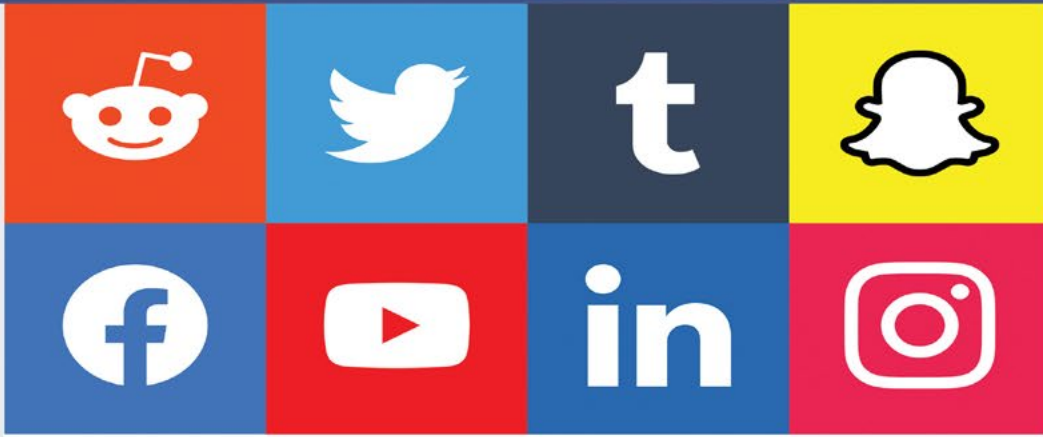
كايد عبود

حكمة العدد

إذا مات القلب ذهب الرحمة،

إذا مات العقل ذهب الحكمة،

إذا مات الضمير ذهب كل شيء.



سهاام نافذ



Liked Following Share

Contact Us

Send Message

متفائل ومتشائم

كشف الفنان فتحي عبد الوهاب، عن سلبياته خلال لقاء له في برنامج "AB Talks"، فقال أنه متسرع، كسول، لا يتحلى بالصبر، ويميل بسرعة، وأكثر أمر غريب قاله أنه شخص غير متفائل ولكن لا يعني أنه متشائم. جميل أن يتحلى الفنان بالصراحة، بس إشة ومنو، أخونا ما خلا صفة عاطلة إلا ونسبها لإله. أما قصة غير متشائم ولا متفائل، فهذه فزورة مش اعتراف.



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

ليبييه

سجل متعبد الحفلات الأردني اباد النقيب ووكيله المحامي محمد سالم النصور، شكوى احتيال بحق الفنانة اللبنانية ميريام فارس، لدى مدعي عام عمان، وذلك بسبب عدم قيام الأخيرة بالالتزام باحياء حفل فني حيث حضرت إلى مكان الحفل ولم تصعد إلى المسرح. ليبييه ست ميريام، شو السيرة، كيف يعني بتوصلي مكان العرض وما بتطلعي للمسرح، مين مفكري حالك؟!



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

مش مثل بقية الفنانين

يبدو أن الأجواء الرومانسية قد عادت بين النجم اللبناني مروان خوري وخطيبته ندى رمال بعد انفصالهما عن بعضهما البعض قبل حوالي الأربعة الأشهر، حيث ظهر مروان خوري وندى في فيديو جديد عبر موقع التواصل الاجتماعي "انستغرام" وبدا بحالة رومانسية كبيرة وهما يرقصان على أنغام أغنية "يارب". لدى انفصالهما لم ينشرا أي تعليق، بعقلوا، مش مثل بقية الفنانين بفضحوا بعض لمن ينفصلوا.



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

مش مصرزة

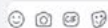
اللي دخل على الخط هذه المرة بالنسبة للخلاف بين فارس كرم وميريام فارس الفنان جوزيف عطية، وقال كلمتين فقط حول هذا الخلاف "مش مصرزة". يعني جوزيف حسم الموقف برأيه الصريح والواضح والمحدد جدًا.



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

كاليش والألوان

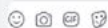
أغضبت هذا الأسبوع رئيسة بلدية حيفا كاليش جمهور مكابي حيفا بسبب قرار إضاءة مبنى البلدية بالألوان العلم الفرنسي تكريما لوصول الفريق الفرنسي إلى المدينة. بعد أن عبّر جمهور مكابي حيفا عن غضبهم لهذا القرار سارعت كاليش إلى تغيير لون إضاءة المبنى إلى الأخضر، لون مكابي حيفا. كان من أول يا كاليش حطلي اللون الأخضر، حدا بزعل جمهور مكابي؟!



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

شو اللي صار؟!

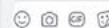
في العدد الماضي نشرنا عن قضية الخلاف بين إليسا وزباد بريجي لكن كانت إليسا رايقة وكتبت تعليق طريف عبر حسابها على موقع التواصل الاجتماعي. فشو اللي صار وغير الأحوال حتى تنوجه إليسا إلى القضاء وترفع دعوى قضائية ضد زباد بريجي وأحمد ماضي بعد أن قام الأخير بإصدار أغنية "وبطير"؟



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

الإعلان عن نتائج مسابقة مهرجان مسرحيد في عكا

إنجاز مسرح "المحطة 57" من حيفا، أفضل ممثلة سناء لهب عن مسرحية "القرار" من إنتاج مسرح "نياترو" من الناصرة، أفضل نص محمود قدح، عن مسرحية "جواز سحر" من إنتاج مسرح "كان يا ما كان" من الناصرة، أفضل إضاءة نزار خمرة، عن مسرحية "سنة حلوة يا ذبيح/ هذيان" من إنتاج مسرح "المجد" من حيفا، أفضل ديكور عادل سمعان، عن مسرحية "تخريف ثنائي" من إنتاج مسرح "سينما دراما" من طمرة، أفضل ملابس توفيق سعيد، عن مسرحية "سنة حلوة يا ذبيح/ هذيان" من إنتاج مسرح "المجد" من حيفا، أفضل موسيقى حبيب شحادة، عن مسرحية "وادي الأغاني" من إنتاج مسرح "الفا" من تل أبيب- يافا. وفي إطار مهرجان "مسرحيد كينز" فازت مسرحية "الولد البطل" من انتاج مسرح "الأجيال" من طمرة.



لمراسل صحيفة "حيفا" - اختتمت يوم الخميس الماضي مهرجان مسرحيد، بعد تقديم 43 عرضا مسرحيا للجمهور على مدار أربعة أيام، من ضمنها عروض المسابقة الرسمية للمهرجان وعروض المسابقة لمسرح الطفل في مهرجان "مسرحيد كينز"، وعروض ضيفة على الهامش، بالإضافة إلى الأمسيات الفنية المميزة التي كانت تعرض للجمهور الواسع بعد انتهاء عروض المهرجان المسرحية في كل مساء.

هذا وفي ختام المهرجان تم الإعلان عن نتائج لجنة التحكيم للمهرجان: أفضل مسرحية "تخريف ثنائي" من إنتاج مسرح "سينما دراما" من طمرة، أفضل مخرج ربيع خوري، عن مسرحية "تخريف ثنائي" من إنتاج مسرح "سينما دراما" من طمرة، أفضل ممثل أمجد بدر، عن مسرحية "الصعود إلى الهاوية" من



اسأل في حانوت مسعود أبو خضرة

يحب أن يقرأ الزبون، وأية صحف. وحتى لدى سفر الزبائن الى خارج البلاد، يتم حفظ الصحف التي صدرت في أثناء مكوثهم خارج البلاد، ليطلعوا عليها فور عودتهم الى البلاد، بناء على طلبهم.

واذ تحيي أصحاب حانوت مسعود أبو خضرة على هذا الاهتمام بالصحافة الورقية، وإن دلّ هذا الأمر على شيء إنما يدل على المستوى الثقافي الذي يتحلى به أصحاب المحل، والمستوى الثقافي الذي يتحلى به زبائن هذا المحل. من جهة أخرى هذا الاهتمام بالصحف الورقية أكبر رد على كل من يدعي أن عصر الصحف الورقية قد انتهى، ومن يريد أن يسأل فليسال في حانوت مسعود أبو خضرة.

خلال تجوال المسؤول عن توزيع صحيفة "حيفا" في مراكز التوزيع في مدينة حيفا، شعر بالغبطة لدى دخوله الى حانوت مسعود أبو خضرة في شارع اللني 45 حيفا، لما شاهده بأعينه وما شعره بمدى اهتمام أصحاب المحل، ابني المرحوم مسعود أبو خضرة، مستمرين في مسيرة والدهما بالاهتمام بالصحافة ودعمها.

فشاهد كيف يتم وضع الصحف باهتمام وفي مكان يليق بالصحف، مكان بارز ومركزي. ولم تتوقف الأمور عند هذا الحد بالاهتمام بالصحف، بل تعدتها عندما أطلعنا أحد الأبناء كيف يتم وضع الصحف للزبائن في أكياس خاصة وحسب طلبهم، فهم يعرفون ماذا



أبرز أسباب آلام الظهر



منير مخول

كيف يتم تشخيص آلام الجزء العلوي من الظهر؟

يقوم الطبيب بفحص المريض وسؤاله عن أعراضه، وقد يحتاج المريض للخضوع لعدد من الفحوصات الطبية والتي تتمثل فيما يلي:

- الأشعة للعمود الفقري، والتي تستخدم الإشعاع لإنتاج صور للعظام في العمود الفقري.
- التصوير بالرنين المغناطيسي.
- فحص الدم أيضاً يمكنه الكشف عن العلامات الجينية لبعض الحالات التي تسبب آلام الظهر، أو استشارة معالج فيزيائي.

علاج آلام الجزء العلوي من الظهر

يعتمد العلاج على أسباب وأعراض الألم، يمكن للأشخاص الذين يعانون من آلام الجزء العلوي من الظهر المعتدلة إلى المعتدلة التحكم في أعراضهم في المنزل ويمكن الخضوع لما يلي:

- تناول مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية.

يمكن أن تنكسر عظام العمود الفقري أثناء وقوع حادث مثل سيارة أو سقوط.

الفصال العظمي:

وهو النوع الأكثر شيوعاً من التهاب المفاصل الذي يسبب آلام الظهر العلوية.

ألم الظهر:

7 علامات تستوجب زيارة الطوارئ فوراً.

أعراض آلام الجزء العلوي من الظهر

يختلف شكل الألم في الجزء العلوي من الظهر من شخص لآخر وعادة ما يصف المصابون آلام الظهر بما يلي:

1. ألم حارق أو حاد جداً،
2. ألم خافق،
3. تصلب العضلات،
4. ألم منتشر على طول العصب،
5. وخز
6. تنميل
7. ضعف.

قد يُعاني البعض من آلام أعلى الظهر نتيجة التعرض لإصابة ما أو لإرهاق بشكل عام، ولكن ربما يشير ذلك لمشكلة صحية أخرى تستوجب تلقي العلاج المناسب. في التقرير التالي، الأسباب المحتملة لآلام الجزء العلوي من الظهر، قد تكون ناتجة عن العديد من الحالات الطبية والإصابات المختلفة، والتي يمكن أن تشمل ما يلي:

• الإجهاد والالتواء:

يُعد إجهاد الظهر السبب الأكثر شيوعاً لآلام الجزء العلوي من الظهر، يمكن إصابة العضلات أو الأوتار أو الأربطة برفع شيء ثقيل أو التعرض لإصابة أو النوم بطريقة خاطئة أو الجلوس بشكل لغاطن.

• مشاكل الغضروف:

يمكن أن تزلق الغضاريف أو تنتفخ من موضعها في العمود الفقري ما يؤدي للضغط على العصب. وينتج عن ذلك آلام في العمود الفقري في بعض الحالات آلام شديدة. يجب التوجه الى الطبيب أو الى مُعالج بالطب البديل.

مركز نور للعلاج

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

الحوت



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 غابتك في حد ذاته.

مهنياً: قد تقدم على ترك العمل نتيجة الضغوط الكثيرة التي تواجهها، ناهيك بالمضايقات المستمرة من بعض الزملاء.

الدلو



في الوقت الحالي، الأمور لا تسير كما تشبه الأنفس، فأنت تهرق نفسك بأعباء وأعمال كثيرة محاولاً درء سوء الحظ لديك، مما يؤثر على صحتك تأثيراً قوياً. يجب أن تقتنع بأن الأمور تتغير ولا تدوم، وقد يستحيل حدوث الشيء في بعض الأحيان. رقه عن نفسك قليلاً عندما لا تسير الأمور كما تتوقع.

مهنياً: تشبّث بأرائك وترفض أن تناقشها مع أحد، فرصة عمل جديدة في طريقها إليك.

العذراء



يمكنك اليوم تبني موقفاً مؤيداً لتقوية الروابط الأسرية، وسوف تتقبل عائلتك ذلك بسعادة وسوف تدعمك بشدة في خططك. هذا التعزيز في العلاقات سوف يستمر أيضاً في حياتك العاطفية. قد تتقرب من شخص محدد، قد ينتج عن ذلك علاقة طويلة المدى.

مهنياً: بدعمك أحد الزملاء ويساعدك بعدما وضع لك العصي في الدواليب، وتبدل الصورة وترى الحظ ينساب إليك.

الحمل



أنت متفعم بالطاقة والتفاؤل، ولا عجب أن كل شيء تواجهه ينجم بسرعة وبكفاءة وبثمر نتيجة جيدة. إعجاب كل من حولك بك واضح ويعزز من ثقتك بذلك. لكن احذر من التمادي في الأهداف نتيجة للغرور أو الكثير من التمحيص، لأن هذا الحظ الجيد الواضح سرعان ما سيتحول إلى سوء حظ.

مهنياً: يخبئ لك هذا اليوم مفاجأة سارة ويجعلك تتفهم بعض التفاصيل الماضية، ويساعدك في مجال إعلاني أو ترويجي.

الثور



هناك ما يعوقك عن التقدم في اتجاه أهدافك، فلا تياس أو تتوقع تلقي الكثير من المواساة من أي شخص. احشد قوتك واستمر في تتبع أحلامك - حتى وإن كان لا بد من تغييرها بعض الشيء. لا تتصرف بتسرع وحافظ على طاقتك. انظر إلى هذه المشكلة كمهمة أخرى يجب إنجازها، وثق أنه لن يقف أمامك أي شيء.

مهنياً: تطرأ بعض الأحداث لتسبب لك المشكلات أو القشل، أنصح لك تعزيز العلاقات المهنية والابتعاد عن الأشخاص الغامضين.

الجوزاء



سوف تحصل اليوم على الكثير من الاهتمام في العمل، كما أن روح الفريق ملحوظة. اعمل في فريق كلما أمكن ذلك، لأن هذا يجعلك تشعر براحتك. قم بعمل شيء غير عادي اليوم مع أصدقائك. ما رأيك في إقامة حفلة؟ أنت في حالة مزاجية جيدة ويمكنك تحمّل أي شيء. لكن لا تهرق نفسك، وإلا فسوف تعرض صحتك للخطر.

مهنياً: يعاود كوكب مكرور سيره المباشر اليوم، وقد يصبح أخطاء ماضية، أو تعاود طرح قضية سفر مجدداً بعد عرقلة معينة.

السرطان



لا شيء يسير حسب رغبتك في الوقت الحالي، ولكن إذا قمت بتغيير مدخلك، قد تنجز أهدافك بشكل أسرع. كما قد تساعد آراء الآخرين. سوف تواجه في حياتك الخاصة جميع أنواع المشكلات، ولكن يجب أن تكون وحية نظرك واضحة في هذا الموقف. سلامتك الجسدية قد تصبح أفضل. فكر في أسلوب حياتك، ولكن لا تكن قاسياً على نفسك.

مهنياً: تعرف مناسبات كثيرة تشارك فيها بفرح وحماسة، وتحتاج إلى مرونة أكبر للفهم مع المحيط، وربما تصاب بجرح في كبريائك.

الأسد



استجمع شجاعته من أجل تحقيق المشروعات المخطط لها منذ مدة ودافع عن أفكارك بالتأكيد الذاتي حتى تتغلب على المتشككين. سوف يتجاوب من حولك بإيجابية مع حماسك وسوف يحاولون تشجيعك أكثر. هذا صحيح أيضاً بالنسبة لحياتك العاطفية. لا تخجل من إظهار هذا الجانب المكتشف حديثاً من ذاتك - هكذا يكون التقدم إلى الأمام.

مهنياً: يحذرك هذا اليوم من التدخل في مسائل وقضايا مهنية لا تخصك لتلا تلقى أي لوم أو ملاحظة من أرباب العمل.

كما تعودنا في كل سنة كلاليت تطلق

حملة تلقّي التطعيم ضد الانفلونزا

كلاليت

المجتمع العربي في كلاليت: "أدعوا جميع الأهالي والأبناء في المجتمع العربي للتواصل والاستفسار حول التطعيم عبر التطبيق، الموقع أو في العيادات التابعة لكلاليت. وأدعوا جميع مؤمني كلاليت بالتوجه للعيادات لتلقّي التطعيم السنوي الجديد ضد الانفلونزا سواءً بواسطة الحقنة أو بخاخ الانف. من المهم تلقّي التطعيم ضد الانفلونزا سنوياً للحفاظ على صحتنا وعلى سلامة الآخرين، ولكي نخفف من أخطار الإصابة بالعدوى وأعراض المرض الشديدة. أتمنى لكم دوام الصحة والسلامة".

مع اقتراب حلول فصل الشتاء وبمناسبة موسم الانفلونزا الجديد، تطلق كلاليت حملة تلقّي التطعيمات الجديدة ضد الانفلونزا في فصل الشتاء القريب. تقدّم جميع عيادات كلاليت المنتشرة في جميع أنحاء البلاد التطعيم بنوعين. تطعيم بواسطة بخاخ الأنف للأطفال (فلوميست) والذي يحتوي على فيروسات إنفلونزا حية مخففة، وتطعيم بواسطة حقنة للبالغين والتي تحتوي على فيروسات ميتة من سلالة الانفلونزا.

تنصح كلاليت جميع مؤمنها بتلقي التطعيم السنوي ضد الانفلونزا لتقليل عدد الإصابات بالفيروس واحتمالية نقل العدوى، وتتمنى لكم ولعائلاتكم شتاءً صحياً وأمناً. تدعوكم كلاليت بالمبادرة لتلقي التطعيم ضد الانفلونزا عن طريق الأنف أو الحقنة، علماً أنّ كافة التطعيمات متوفرة دون تكلفة. بما في ذلك تطعيم بخاخ الانف (فلوميست). للمزيد من التفاصيل وحجز الأدوار يكمن تلقّي كافة المعلومات حول الموضوع عبر تطبيق كلاليت اون-لاين، أو موقع كلاليت، أو في مركز الخدمة الهاتفية 2700*، أو في العيادات.

وفي حديث مع السيد محمد فريج، مدير





جد 10 الفروف؟



تعلن عن بدء التسجيل

لدورات كتابة إبداعية



مستوی سهل

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

مستوی وسط

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

مستوی صہب

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

شروط اللعبة

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

حلول الهدد الماضي

كلمات متقاطعة

[illegible]

افقيا

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. أديب إيرلندي من مسرحياته | 1. أديب فرنسي أشهر آثاره |
| « امرأة لا أهمية لها » | « مصير البشر » |
| 2. هضبة - مجال - صُقع أو ناحية | 2. ألم - شدة نشاط وفرح - ناحية بعيدة |
| 3. وسيلة لنشر مبدأ أو لترويج سلعة - حبس | 3. صواب - نصرة |
| 4. من الحيوانات البرية - ثمن - قط | 4. خراب - وزن |
| 5. بحر - رجاء - عائلة | 5. شعب - ضد حلو - بس |
| 6. فرار - انتلاف | 6. جواب - تحية - ضد جوع |
| 7. موضع - ممشى - أخو الأم | 7. عريض - ما نعم من الأرض |
| 8. ما بقي من رسم الشيء - طمأنينة | 8. طبيب يمارس الجراحة - سأم وضجر |
| 9. ملائم - ولد الليث - تسوية | 9. سعد - ضد بارد - والدة |
| 10. سرب من الطيور - لسان النار - من هرب | 10. سارق - نهر يروي غوطة دمشق - طائر |
| 11. زمن - خوف - مذهب | 11. يعيش في أعالي الجبال |
| | 11. بحث - دُرّة |

حلول العدد الماضي

- 1- سان موريتر 2- أم - رف - سماوي 3- لبن - أمر -
 4- حائط - قدس 5- سيم - رجل - حي 6- دلفين - وبال
 7- لب - رجوع 8- ايراد - ابريق 9- فل - حطة 10- جدي
 11- غل - مانيه
 1- سالتو دل انجل 2- آمد - سلي - دم 3- نجيف
 4- مير - اميرال 5- وفاء - نجد - سن 6- مطر - حد
 7- يسر - جوعان 8- تم - قلب - بطي 9- زاهد - أسرة
 10- مد - حب 11- حياي - فقرة

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



شقق للبيع

شارع يافا بيت عربي

- 3 غرف واسعة
- إمكانية إضافة بناء
- مدخل منفرد
- طابق أرضي
- تصلح لمكتب او عيادة
- 90 متر

₹ 1,250,000

شقق للايجار

شارع الجبل

- 3 غرف + شرفتين - مرممة + تكييف 2,800 ₪
- פנטהאוז ברמת הנשיא חדש**
- 6 غرف، شرفتين، موثب بجودة عالية جداً وبذوق رفيع، منظر خلّاب من جميع الاتجاهات + موقف للسيارات ومخزن. للجدّين فقط
- جديد**
- الدور
لغوي

شارع النبي

- 1.5 غرف ، بنائة مرتبة، طابق 1، موقف مشترك

شقق للبيع

شارع طبريا

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

≈ 1,350,000

شارع عباس

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

≈ 1,350,000

شارع מדרגות בית שערים

- 3 غرف + شرفة ، طابق ثاني
موقع مركزي وهادئ، سعر مغري
950,000 ₪

950,000

شارع الوادي

- 2 غرف واسعة
- مساحة صغيرة
- مدخل منفرد
- طابق أرضي

590.000

שדרות הציונות 17 חיפה topnadlan10@gmail.com

058-7633398 נייד

 חפשו אותי ב-

ورشات تمثيل مسرحي لكافة الأجيال

- تشمل الورشات:
- الحركة
- ارتجالات
- التمثيل بالأقنعة
- الإلقاء وتقديم النصوص
- العمل على مونولوجات

