

חולצות טריקו

החל מ- 14 ₪

052-9444-344



דיגיטל טאוור

شفاعמו ו المنطقة

Haifa

أسبوعية فقرية، مستقلة، شاملة

العدد 604 الجمعة 09 أيلول 2022

توزيع مجاناً



واسطتها
ثقيلة

19

العلاقات
في
الحضيض

14

مقتل
نضال
اغبارية

4

الطريق
الثالث

2

وفد الجامعة الأمريكية في ضيافة الأفق



6



8

حيفات fHaifa.net
بإدارة: راني عباسى

موقع حيفا الأول www.haifanet.co.il



ملحمة الحلبيّة

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

اللحمة مثل بشر أسمار بتعرفها لمن تنحط عالنار

ه gio بوريم 28, حيفا 04-8533811 \ 054-9220234



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

طبيب أطفال أون لاين
عبر الحاسوب، التابلت والهواتف من خلال
فيديو أو هاتفيًا (2700 *مجاني)



طبيب عائلة أون لاين
عبر الحاسوب، التابلت والهواتف من خلال
فيديو أو هاتفيًا (2700 *مجاني)



مركز ممرضات
يعمل المركز 24 ساعة على مدار الأسبوع
لخدمتكم 2700 *



صيدلية أون لاين
استلام ذاتي أو إرسالية حتى البيت. يشمل
تخفيضات كلاليت موشالم



استشارة هاتفية أو عبر الفيديو
مع طبيب عائلة وأطفال



شبكة مراكز طبية طارئة
مراكز طبية فورية قطريه و60% تنزيل
في أيام الجمعة - سبت، وليلي العيد



طلبات من الطبيب/ة والعيادة
في التطبيق والموقع



فحص التراسوند بيتي
يعمل من خلال السمارتفون ويرسل البيانات
للطبيب بشكل فوري.



نموذج 17
عبر خدمة الطلب من العيادة . ابعثوا النموذج
للمستشفيات والمراكز المختلفة.



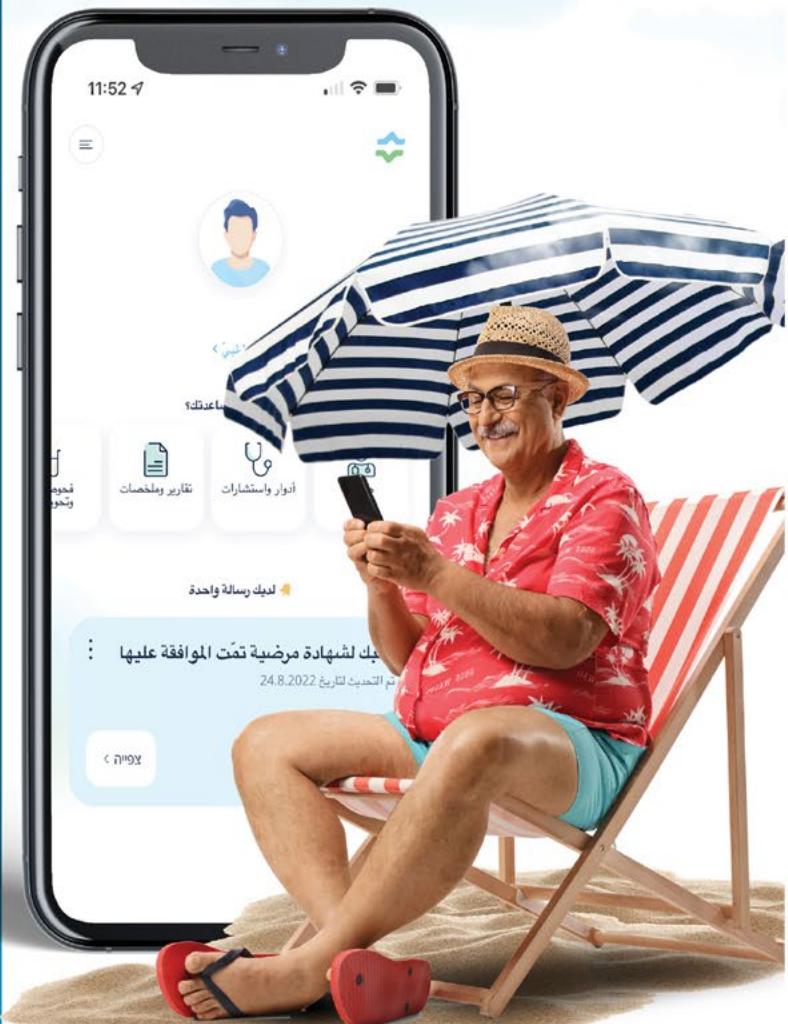
خدمة TYTO
الجهاز المتطور الذي يتيح لك إجراء
الفحوصات الأولية عن بعد.. من كل مكان!



كلاليت

مين قدّك؟ الخدمات حّدّك!

خذوا عيادتكم معكم لـكلّ مكان.



خطوة قبل، من أجل صحتك

clalit.co.il/arab *2700

الطريق الثالث.. كل الطرق تؤدي إلى الطاحون



جود بوس

إن غداً لمناظره قريب؛ يساورني شعور أن الفرقاء الثلاثة سيتوصلون إلى حلول بيهم، حيث لم يعد لديهم متسع من الوقت للمماطلة والمناورات، واذالم ينحووا بذلك سيكون من شأن قرار حزب التجمع في خوض الانتخابات، كتيار ثالث، التأثير على الحالة السياسية العربية القائمة داخل مجتمعنا العربي، وقد يخرجها من حالة الالتباس الذي عاشته في السنوات الأخيرة وعززته تجربة القائمة المشتركة.

ومع أني، كما صرحت سابقاً، أتمنى أن ينحووا في استعادة بناء القائمة المشتركة،أشعر إذا مضي حزب التجمع في تحديه لاحياء الطريق الثالث، بأن قراره سيشكل محطة مفصلية في تشكيل خارطة التيارات السياسية المؤثرة داخل مجتمعنا العربي. وهذا يعني بالضرورة ظهور القوة الحقيقية لكل تيار من التيارات الأساسية التي ما زالت تدعى أنها تعطى مكانة بين الجماهير، وهي أكثر من ثلاثة تيارات التي عندها حزب التجمع في إعلانه، اعتقد ساعتها سيضطر حزب التجمع أن يشرح للمواطنين نظرته السياسية وتبريره لخوض الانتخابات في ظل إعلان رئيسه النائب أبو شحادة على أن: "شعبينا مسيئون.. وهم مدكون ولديهم قراءة.. ويعرفون الحقيقة أنه لا شريك في الخارطة السياسية في إسرائيل ولذلك لن نبيع الناس وهما وستكونوا واضحين مع الناس، الهدف هو رفع نسبة التصويت وتصويب الخطاب السياسي للمجتمع الفلسطيني في الداخل". ما القصد وماذا بعد؟

قد تكون بحاجة إلى هذه الخضة السياسية كي تظهر الصورة على حقيقتها ونعرف بأية أدوات سياسية علينا مواجهة المشهد السياسي الذي سيتشكل في إسرائيل بعد الانتخابات القادمة.

الادنى، وأتها ستكون إناء سياسياً هشاً لا يمكنه، في معطيات العمل المشترك في البرلمان الصهيوني، أن يسع مباديء حزب التجمع المعلنة والمعروفة، وكما يشدد علماً اليوم قادة الحزب ولجننته المركزية.

وما دمنا نكتب من باب التذكير، فلن يضرنا اذا ما عدنا وراجعنا ما قلنا، خلال معارك الانتخابات المعاذه والمتكررة في السنوات الماضية، حين أنتبه الكثيرون إلى الخلل في أداء القائمة المشتركة وإلى بواعظ ضعفها وقصورها، وتمعنوا على قادتها، وبضمهم طبعاً قادة حزب التجمع، أن تتصرف استحداثات أداة سياسية عصرية متamasكة وقادرة على تصميم وهندسة مفاهيم كفاحية جديدة تتلاءم مع جميع المتغيرات التي طرأة على مجتمعي الدولة الأساسية، اليهودي والعربي.

لقد مضت السنون وزاد يأس المواطنين. لم تتحول القائمة إلى رافعة قادرة على تحقيق ما كان متوقعاً منها، ولا على تشكيل حالة نضالية يطمئن لها المواطنون وبخلاف منها النظام العنصري وبحسب الفاشيون لها ألف حساب.

لم يحصل هذا، وأعتقد أنه لن يحصل في هذه المرة أيضاً: فالقائمة ولدت وبقيت في غرفة الانعاش. وكلاً نظل قادتها بما لم يكونوا قادرين عليه أصلاً. يجب أن نعرف بأن اللجوء إلى إقامة القائمة المشتركة كان هو العلامة على افلالس الحالة السياسية العربية داخل مجتمعاتها، والدليل على أزمة غياب القيادة السياسية ونفاد قدرتها على التجاوب المرتجل مع هواجس ومشاعر المواطنين العرب في إسرائيل. إنها أزمة كبيرة لا تتوقف تداعياتها على عنفات الكنيست بل تختلطها لتشمل كل منظومة المؤسسات التمثيلية السياسية والمدنية القائمة داخل مجتمعنا وداخل معظم التيارات السياسية الناشطة ببيها.

من المؤسف لا يشعر، في هذه الأيام، قادة الأحزاب المنافسة على تركيبة القائمة أضرار تأخير إعلان الصهيونيين، بل جزءاً من الحركة الوطنية (يقصد الفلسطينيين بليغاً) ونمثل شعبنا أمام حكومات إسرائيل ولن تكون جزءاً منها أو شبة أمان لها". ومع جزيل الاحترام لما قاله النائب أبو شحادة، وإن كان الأمر كذلك، فلماذا راهن حزب التجمع، منذ البدايات وطيلة سبع سنوات، على الشراكة في قائمة كان من الواضح للجميع، قبل قيامها ومنذ يوم ولادتها الأول، على أنها مجرد مغامرة لن تتجاوز شعبية لافتة.

أعلنها حزب التجمع ورفعها كيابطات تبرر مضيئه في بناء "الطريق الثالث" من داخل البرلمان الصهيوني، وتأكيديه على ضرورة استعادة وإحياء "الصوت الوطني"، خاصة وهم يشعرون بوجود حاجة "المراجعة جدية لمشروع المشتركة": فعدة أخطاء تتطلب ذلك. وهناك تراجع كبير في نسبة التصويت والخطاب السياسي والمشروع المطروح للناس". كما جاء على لسان النائب أبو شحادة.

ليس سراً أنني كنت من مؤيدي القائمة المشتركة منذ بدايات تأسيسها، حين كانت تتشكل من أربعة مرکبات: وبقيت من مؤيديها حتى بعد انسلاخ القائمة الإسلامية الموحدة عنها بقيادة النائب منصور عباس؛ وفي ما زلت في واقعنا السياسي الحالي،

حاولت قيادات الأحزاب الثلاثة إيهاماً بأن المفاوضات بينهم تدور حول تحسين أداء القائمة في الدورة النيابية المقبلة عن طريق تمتين وتطوير العلاقات المشتركة بينهم وعلى أساس من القواسم السياسية الواضحة التي من شأنها أن تقلل فرص المناكفات المضرة وتعنفهم من ممارسة المزايدات أو الوقوع في أخطاء قاتلة. لقد صرحت تلك القيادات،

مباشرة بعد الإعلان عن حل الكنيست، عن تبنيها لقيادة الأحزاب الأربعية خرائب مؤسساتهم الحزبية البرمية وقد كانت على حافة الاندثار؛ فجاء تشكيلها كردة فعل طبيعية على مؤامرة الحكومة الاسرائيلية في رفع نسبة الجسم أمام الأحزاب المشاركة في الانتخابات، وكانتجة بدائية لغزارة البقاء التي يتقنها السياسيون بعفوية وبانهزاز فطريتين. من الجدير أن نقرأ ما يتحدث عنه النائب أبو شحادة

في معرض تعليمه لعودة حزب التجمع إلى خيار "الطريق الثالث"، خاصة وأنه يشير إلى وجود عيوب بنوية أعادت وتعيق عمل القائمة المشتركة وتعنفهم من أن تتحول إلى "جزء من مشروعنا لتنظيم الأقلية الفلسطينية في الداخل على أساس قومي وهي ليست كذلك". كما صرخ في خطابه المذكور، هذا الكلام يستوجب المناقشة.

فقد يكون ما قاله، وفقاً لفلاهيم حزب التجمع،

صحيحاً: كما قد يكون صحيحاً ما أضافه أبو شحادة حين قال: "نحن لسنا جزءاً من اليهود واليسار الصهيونيين، بل جزءاً من الحركة الوطنية (يقصد

اللجنة المركزية لحزب التجمع الديمقراطي بياناً، أصدرت استمراهم بعد اللقاءات التفاوضية، وإن الاعنة في العلانية، حول أعداد المقاعد النيابية التي يقاتل كل طرف لضمانها، خاصة في المقاعد السبعة الأولى؛ وهي الحرب التي تحكمها، في فقه السياسة السائلة، "قواعد الدراسة الكافية في علوم المحاسبة الرابحة".

وبعد أن تذر، حتى كتابة هذه المقالة، التوصل إلى توافق نهائي بين جميع الأطراف، وعلى الرغم من استمراهم بعد اللقاءات التفاوضية، أصدرت اللجنة المركزية لحزب التجمع الديمقراطي بياناً، أعلنت فيه أنهما يواصلون استعداداتهم لخوض الانتخابات "كتيار ثالث". كما كان قد أعلن عنه النائب سامي أبو شحادة في رسالة مصورة بثت على الملايين في العشرين من الشهر المنصرم.

لست بصدد مناقشة العناوين السياسية التي

شادي شليوط (تصميم الصحيفة)

رئيس التحرير والمحرر المسؤول: عفيف شليوط

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

قسم الإعلانات: 0542239899

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

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

حيفا
صحيفة أسبوعية ثقافية،
فنية، اجتماعية شاملة
تصدر عن:
مؤسسة الأفق الثقافية والفنون

حلال

just vinovino



٣ بيتزا عائلية
(بدون إضافات)

بـ ١٢٠ ₪

وجيتان بـ ١٠٠ ₪

شنيتسلاوينم رفيولي



TRADITIONAL
PASTA

أفخر أنواع الباستا الإيطالية



Pizza | Salads | Pasta

f Just vino vino

04-8524112 | 04-8553553

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

مقتل الصحفي نضال اغبارية يثير استنكاراً واسعاً في المجتمع العربي

باكمله فمثل هذه الرصاصات الفادحة في محاولة لإسكات الصحفيين عن قول الحق والحقيقة".

وأصدرت بلدية أم الفحم بياناً حول الحادث جاء فيه: "صُبِعَتْ مدينتُهُمُ الْفَحْمُ وَصَدَمَتْ مسَايِّرَهُمُ الْأَفْلَاقُ لِلْاعْلَامِ - كَانَ وَقْعُ نِيَّا مَوْلَى مَوْلَى الصَّحْفِيِّ نِضَالَ اِغْبَارِيَّةَ، مُدِيرَ مَوْلَى بَلْدَتَنَا مِنْ أَمْ الْفَحْمِ كَالصَّاعِدَةَ عَلَى الْجَمَعَةِ الْعَرَبِيَّةِ، حِيثُ تَوَقَّيْ مَتَّأْرِيَّ بِجَرْحِهِ الْجَرْحَةَ فِي جَرْبَةِ إِطْلَاقِ نَارٍ فِي مَدِينَةِ أَمِ الْفَحْمِ مَسَاءَ يَوْمِ الْأَحَدِ الْمَاضِيِّ، وَتَفَيدُ التَّفَاصِيلُ أَنَّ جَنَاحَهُمُ الْأَكْمَامَ مُنْدَهَشَةَ عَلَى إِطْلَاقِ النَّارِ عَلَى إِغْبَارِيَّةِ خَلَالِ وَجُودِهِ دَاخِلَ سَيَّارَتِهِ فِي الْكَيْنَةِ (الْبَيْرِ) بِأَمِ الْفَحْمِ، وَحَسَبِ التَّقَارِيرِ الطَّبِيبَةِ، فَإِنَّ اِغْبَارِيَّةَ أَصَبَّ بِعَيَّارَاتِ نَارِيَّةٍ فِي الْقَسْمِ الْعُلُوِّيِّ مِنْ جَسَدِهِ، مَا أَسْفَرَ عَنِ اِصْبَابِهِ بِجَرْحِهِ جَرْحَةً، وَقَدَمَ طَاقِمُ طَيِّبِيْ مِنْ "نَجْمَةِ دَادُودِ" الْجَمَرَاءَ عَمَلَيَّاتَ الْإِنْعَاشِ لَهُ، ثُمَّ جَرَى نَفْلُهُ عَلَى وَجْهِ السَّرْعَةِ إِلَى مَسْتَشْفِي "هَعِيمَكِ" فِي الْعَفْوَةِ لِتَلَقِّيِ الْعَلاجِ، بَيْدَ أَنَّهُ جَرَى إِقْرَارُ وَفَاتِهِ بَعْدِ فَشْلِ مَحَاوِلَاتِ إنْقَاذِ حَيَاتِهِ.

كما أصدر الحزب الشيوعي والجبهة بياناً حول جريمة القتل هذه حيث حمل الحزب الشيوعي والجبهة الديمقراطي للسلام والمساواة شرطة إسرائيل وحكومتها، المسؤولية عن جريمة قتل الصحفي نضال اغبارية. وأضاف البيان إن لشرطة علمنت منذ عام أن المنظمات الإجرامية قامت بوسم منزل نضال اغبارية. قبل سنة بالضبط تم إطلاق النار على نضال بينما كان هو وعائلته داخله، لكن الشرطة لم تتحرك لإنقاذ القبض على المجرمين.

وقد اشتعلت مدينة أم الفحم بالسوداد، فيما علقت على مداخلها لافتات كبيرة، كتبت عليها اقتباسات من منشور سبق ونشره القيد بعد تعرض بيته لإطلاق نار قبل عدة أشهر، قال فيها: "الكل يشهد لي وبفضل الله أني لم أسي لأحد، ولم أكل حق أحد، ولم أتسبب بأذى لأحد، لا من قريب ولا من بعيد".... وقد علقت على اللافتة الأخيرة من هذه اللافتات صورة كبيرة للمرحوم نضال اغبارية مكتوب عليها "داعتنا أهل بلدتنا - أخوكم نضال اغبارية".

هذا وكانت مدينة أم الفحم قد خرجت عن بكرة أبها، حصر يوم الاثنين الماضي، لتشيع جثمان الصحفي نضال محمد أبو العيلة اغبارية. كما تظاهر المئات وسط تواجد مكثف لقوات الشرطة في المكان، حيث هتف المتظاهرون: "ما بهاب وما بهاب الشرطة ام الإرهاب"، "علي علي الصوت اللي بهتف ما بهموت الشرطة ما بيتساعد دم ولادنا مش بارد".



فاخر بياضة يسحب ترشيحه

ولم يلسلل صحفية "حيفا" - بعد اعادة قرار تعينه فاخر بياضة مديرًا عامًا للبلدية حيفا إلى لجنة التعيينات من جديد، بعد أن ثمنت المصادقة على التعيين بالاجماع في السابق، أعلن فاخر بياضة عن سحب ترشيحه لمنصب مدير عام بلدية حيفا، معربًا عن رفضه لهذه المطالبة والضبابية والتي تمسن به على الصعيد الشخصي، فهو يشغل منصب مدير عام بديل للقطار البواني منذ حوالي 7 سنوات، واستمرار المطالبة في تعينيه مديرًا عامًا للبلدية، سؤلدو إلى البحث عن مدير عام بديل للقطار البواني. كما أن بلدية حيفا تعمل بدون مدير عام منذ أكثر من ستة أشهر، وهذه المطالبة من جديد، تعفي شهرين اضافيين على الأقل وبما أكثر، الأمر الذي سيؤثر سلبًا على أداء بلدية حيفا، فوجود بياضة من الأنساب سحب ترشيحه حتى يتبنى المجال لرئيسة بلدية حيفا اختيار شخص آخر لشغل هذا المنصب.



25 رئيس بلدية ومجلس محل عربي يطالبون بالوحدة

ولم يلسلل صحفية "حيفا" - دعا 25 رئيس بلدية ومجلس محلي عربي في بيان مشترك إلى وحدة الأحزاب اليسارية في قائمة واحدة، وجاء في البيان: "يصفعننا الواقع وتقاعس السلطة المؤسسة العاكمة والجهاز الشرطي بشكل يومنا الثقة بأن كل الأحزاب تحمل حرقة على أوجاع شعبينا من خلال استراتيجيات متباينة و مختلفة ، وهذا الاختلاف في الرأي لا يفسد للود للقضية، ولننذكر بأن القضية هي واحدة، وحدة شعب ضيق درعاً بالتبني والاضطباب والتعاجة الممالة للهبوط بكل من فرقتنا وتشذبنا؟ ام مستنصرم الفرقة الحمقاء تحكمنا ؟ أليس وقيرة الافتياضات التصاعدية للفتن والجريمة علامه كافية من القدر بان دواعنا بدورنا كقيادات في الحكم المحلي أن نقود مثل هذه المبادرة والتوجه بصدق وحرقة نحو الوحدة وهي لربما يكون في وحدتنا، وحدتنا العقيقة والتغايف حول قضيابانا المصيرية وعلى رأسها قضيابا الأرض والمسكن، العنف والجريمة ولجمها وقطع دابراها، الحفاظ على المقدسات ومحاربة بلدوزرات البدم التي تحاول التليل من أبناء مجتمعنا، تدعيم قضيابا التربية والتعليم وتعزيز المبوية العربية الفلسطينية لدى أبناء شعبنا والحفاظ على رموزنا الوطنية والثقافية".

وحذر البيان من خطورة عدم عبور الحزاب منفردة نسبة الجسم معترفين خوض الانتخابات في قوائم منفردة مغامرة تحمل رائحة حرق الأصوات.

وأضاف البيان: "ندعو جميع الأطر العربية والاحزاب اليسارية لاستغلال الأيام الأخيرة المتبقية قبل الانتخابات لرأب الصدع بينها والتعالى عن المناكفات، التناحرات ووقف التراشق بالاتهامات جت، جاجولية، دبورية، الرينة، زمير، عرب الشيلي، طلعة عارة، عيلبون، كفركنا، كفر مندا، كوكب أبو البيجا، المزرعة، يافا، الناصرة، الجديدة المكر، عكّبا، والاتفاق بشكل فعلي متفق حول برنامج وطني صلب يجمع الثوابت الوطنية الواحدة لتكون



اختيار بن سامي من حيفا للمشاركة في "مهرجان القهوة الدولي" ما بين تاريخ 15-14-13 من شهر أيلول الجاري تحت عنوان Coffee Fest TLV 2022 في منطقة التحنة في تل أبيب

كتب: رزق ساحوري

يذكر أنه في العام 2016 قرر معبد التصدير وقبل شهرين تم افتتاح فرع لبن سامي في قبرص. ونكتة في البلاد. حيث يشارك في معارض العديدة ولكافية الأذواق على مستوى البلاد والعالم. يتم إعداد القهوة من بذور البن المحمصة التي يتم انتاجها من شجرة البن إلى دبي. وقرباً سوف يفتح الفرع الثاني في دبي وحتى نهاية العام سيتم افتتاح فرع بن سامي في بروكلين في نيويورك.

التي يتميز بها. فبن سامي في حيفا أصبح علامة تجارية فارقة، حيث يتميز بنكهات البن العديدة ولكافية الأذواق على مستوى البلاد والعالم. كما يتميز بالخطة السحرية والتجميل وطحن القهوة التي يتميز بنكهات عديدة ومن أجود أنواع

تم اختيار بن سامي من حيفا للمشاركة في مهرجان القهوة الدولي في أواسط الشيرالي حيث يزور المعرض الآلاف للتذوق خلطات ومذاقات القهوة لأشهر مصانع ومحلات تحميص وتسويق القهوة في البلاد وفي العالم. كما سيتم عرض أحدث الأجهزة لتصنيع القهوة للبيوت والمحلات. كما ستقام ورشات عن كيفية اختيار القهوة الأفضل وكيفية تجيئها حتى كيفية تقديمها للزيان، حيث سيكون المعرض على مدار أيامه الثلاثة مفتوحاً ما بين الساعات 18:30 حتى 23:00



Samy
Coffee
סמי סמי

كما يتميز
بن سامي
بالجودة
والتنوعية
وهذا سر
بقاء ونجاح
بن سامي.
فالقهوة فن،
علم، مذاق،
وجودة.. حتى أن البيل

يتم استيراده من غواتيمالا،
وهو موجود وأغلى أنواع البيل الأخضر، وبعد
الختام يتم تخفيض البيل.

هذا وقد تم اختيار بن سامي Samy Coffee

الذي يقع في زقاق غزة 3 ما بين شارعي يافا وشارع الملوك (العنسيروت 90) في حيفا من قبل منظمي المعرض نظراً لجودة ونوعية وخلطات القهوة



اجتماع تسييري بين اتحاد الكتاب الفلسطينيين – الكرمل 48 ورابطة الكتاب الأردنيين

الرابطة الأردنية، أعضاء هيئتها الإدارية: الدكتور يوسف رباعة والاستاذ محمد المشايخ والكاتب عبد السلام صالح. هذا وتباحث الطرفان في مواضيع أدبية وثقافية مشتركة وتم الاتفاق بين الطرفين على تعزيز العلاقات الثنائية من خلال الأعمال الثقافية المشتركة مثل عقد ندوات ولقاءات مشتركة، نشر ابداعات الكتاب والشعراء في كل من مجلة الاتحاد العام "شذى الكرمل" ومجلة الرابطة "أوراق" وغيرها من العمال والنشاطات.

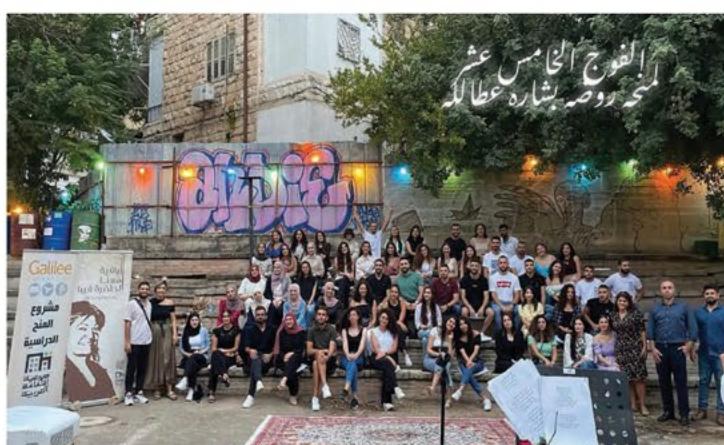


تخرج الفوج الخامس عشر من منحة روضة بشرارة- عطا الله وإطلاق نادي الخريجين

التخرج.

هذا وأكدت الجمعية وطاقم منحة روضة بشارة عطا الله في حفل التخرج على أهمية استمرار الطلبة الخريجين في نشر ومارسة القيم التي اكتسبوها في المنحة، وأهمية الانتماء المجتمعي والاستمرار في مسيرة العطاء لوطتنا ويعطيها والانتماء الفلسطيني للشعب الفلسطيني الواحد في مختلف أماكن وجوده. وأضاف: "تحفل اليوم بتخرج الفوج 15 من منحة روضة بشارة عطا الله، وفي كل سنة لدينا ما لا يقل عن 250 طالباً من كافة السنوات الدراسية، والميوم نقوم بتخرج 90 طالباً وطالبة من مختلف جامعات فلسطين التاريخية".

هذا وتم الإعلان عن بدء التسجيل للمنحة القادمة منذ بداية الشهر الحالي. من الجدير بالذكر أن برنامج المنح في جمعية الثقافة العربية انطلق منذ العام 2007 بدعم من مؤسسة الجليل-لندن، وبهتم البرنامج بتقديم مرافق أكademie للطلاب، وينظم برامج ثقافية، بالإضافة إلى ساعات عمل تطوعية تخدم المجتمع العربي الفلسطيني في الداخل.



وفد من الجامعة الأمريكية في جنين يحل ضيفاً على مؤسسة الأفق في حيفا

لراسل صحيفة "حيفا" – قام وفد من الجامعة الأمريكية في جنين يوم الثلاثاء الماضي بزيارة مؤسسة الأفق للثقافة والفنون في حيفا بمشاركة الأفقيين والفنون في مركزها في حيفا، مفتتحاً صلاحياته الجديدة في جنين، تمبيداً لعقد زيارة الشيخ محمد سعيد شليوط، مفتتح عام قوى الأمن الفلسطيني وعضو المجلس الوطني الفلسطيني، وعضو المجلس المركزي لمنظمة التحرير الفلسطينية، والدكتور إبراهيم دلبع، نائب رئيس الجامعة الأمريكية في جنين، والشيخ نافع زيد الكيلاني، عضو اللجنة المجتمعية للجامعة العربية الأمريكية. كان في استقبالهما عضو الكنيست السابق عصام مخول والفنان سعاد نصر.



رحلة إلى إيلات

وذلك يوم الأحد الموافق

30/10/22

و لمدة 5 أيام 4 ليالي



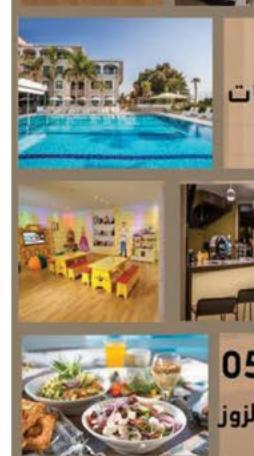
في فندق استراخ نيرفانا كلاب 4 نجوم مفتوح حتى يوم الخميس، يتخلل الرحلة فطور وعشاء يومين، غداء يوم، شوربات بالغداء وجميع المشروبات مجانية من الظهر حتى منتصف الليل تقريباً، تضييفات يومياً بعد الظهر، كعكه مع القهوة والشاي

بركه ساخنة غير البارده، أمسيات وبرامج

كل ليله . رحلة بالسفينة ساعة ونصف حول إيلات السعر للشخص الواحد 1850 شيكل

يشمل الباص والفندق وبرامجها

والسفينة



للحجز الاتصال نقولا ابو الزوز 0549876989 / 0502962189 موقعنا بالفيس بوك احلى الرحلات مع نقولا ابو الزوز

حفلة طربة مميزة

04\10\2022
يوم الثلاثاء

مع الفنان القدير
هاندو جريس



فندق اوريتال بالاس بيت لحم

للعائلات والأزواج فقط | يشمل مبيت وأستلام غرف الساعة 14:00
يشمل عشاء فاخر ووجبة فطور | موقف خاص للسيارات

للجز الرجاء الاتصال لابو الياس حبيب كل الناس | 052-8352140

مدينة حيفا تستضيف المؤتمر الدولي السنوي لاتحاد الفولكلور العالمي



الماضي عدة قصائد من نظمه في هذه الأمسية.

دعوة شليوط مسرح بوزنان في بولندا
خلال انعقاد المؤتمر الذي شارك فيه صديق الاتحاد الكاتب والفنان عصيف شليوط، والذي سبق وأن دعي من قبل للمشاركة في برامج الاتحاد في فعالياته الأدبية ومبرجاناته المسرحية في رومانيا، إيطاليا، بلغاريا، التقى خلال المؤتمر مع زملائه الممثلين والمخرجين من مسرح بوزنان في بولندا، حيث كان على جدول أعمال المؤتمر دعوة شليوط ومسرح الأفق لزيارة مسرح بوزنان في بولندا لتقديم عروض مسرحية هناك.

اختيار المحامي نضال قاسم مستشاراً قانونياً للاتحاد

هذا وخلال هذا المؤتمر تم تعزيز قرار تعيين المحامي نضال قاسم مستشاراً قضائياً للاتحاد، خاصة وأنه مدير مكتباً مختصاً بالقانون الإداري المحلي والدولي بما في ذلك القانون الدولي العام، ليشمل استشارة قانونية، مرافق إدارية ورقابية في إطار قوانين البيانات العامة محلياً ودولياً ومن ضمنها مركز جماهيرية، مجالمن محلية، هيئات تعليمية، مؤسسات ثقافية، فنية، اجتماعية، صحية، ترفيهية وغيرها.

بحث تقارير التنظيمات المحلية وفعالياتها للسنين 2021 و 2022 مع تقديم توصيات وملحوظات لتطوير أداء تلك التنظيمات.

4. بحث مضامين مجلة آي. جي. آف السنوية، مناقشة مضامين ومواضيع التي ستنشر في المجلة، وتقديم تقرير للاتحاد الأوروبي لكل تنظيم محلي.

5. بحث التقارير التالية: اللوبي النسائي للاتحاد،

لوبي الشباب في الاتحاد ولوبي المحافظة على

التراث الشعبي.

6. تحديد موايد العيادات المصادر عليها للعام 2023: المهرجان الدولي للفولكلور في رومانيا في شهر آب 2023. احتفال الأوسكار السنوي للفولكلور للعام 2023 في فيتنام. احتفال الكرمان المتنقل على اسم أنتونيو خوسيه فينياس في شهر آذار في العام 203 في إسبانيا. أسبوع الثقافة العالمية لمنظمات عالمية في فرنسا في شهر تشرين أول في العام 2023.

ختتام المؤتمر بأمسية أدبية

وتم اختتام المؤتمر بأمسية ثقافية أدبية وفنية باشتراك أدباء وشعراء وفنانيين، شارك من البلاد الكاتب والفنان عصيف شليوط، الشاعر رشدي الماضي، الشاعر زياد حسون، الساحرة هديل قدورة، ومن رومانيا بروفيسور كوسما، ووفود من فيتنام، بولندا، أوكرانيا وفرنسا.

خلال هذه الأمسية أشار المحامي نضال قاسم ، مدير المؤتمر، إلى تقديم وتطور مكانة الأدب والثقافة في البلاد، وازدياد الاهتمام بتمثيلها في الاتحاد، حيث أصبح التنظيم المحلي في البلاد من أهم ثلاثة تنظيمات الاتحاد العالمي.

خلال هذه الأمسية ألقى الشاعر بروفيسور كوسما من رومانيا مجموعة من قصائده باللغة الرومانية وتم قراءة الترجمة باللغة الإنجليزية لهذه القصائد. كما تحدث في هذه الأمسية الكاتب عصيف شليوط ثم ألقى مقطعاً من قصة "لوحدة" من مجموعته القصصية "الإهيار". كما ألقى الشاعر رشدي

لمراسل صحيفة "حيفا" - استضافت مدينة حيفا في الأسبوع الماضي المؤتمر الدولي السنوي لاتحاد الفولكلور العالمي آي. جي. آف، المتبثق عن اليونسكو والمفوضية الأوروبية الأولى في نيس - فرنسا في العام 1949، كاظماً مستقلة يقوم بوعاء لعلاقات ثقافية عابرة للقارات ويشمل مشاريع ثقافية وفنية عديدة وخاصة في مجال التقارب بين الشعوب عن طريق الثقافة، وبشكل خاص في مجال الفولكلور كأساس شعبي لكافة الشعوب في كافة أرجاء العالم.

تولى إدارة المؤتمر المحامي نضال قاسم، الذي يتمتع بحضوره حصرية في اتحاد الفولكلور، وهو اليوم يشغل منصب المستشار القانوني الرسمي لهذا اتحاد.

شمل المؤتمر زيارات لمراكز ثقافية عديدة من شمال البلاد حتى جنوباً، بهدف تشجيع المشاركات الدولية لفرق الرقص، فرق موسيقية، مسارح، ممثلي إلى جانب الشعراء والأدباء كجزء لا يتجزأ من المجتمع الدولي.

وفي حديث خاص مع مدير المؤتمر المحامي نضال قاسم قال أن هذا الإطار يضم 62 مديرية تنظيمية محلية من 62 دولة في العالم، وخلال انعقاد المؤتمر في فندق الكولوني في حيفا اجتمع أعضاء الهيئة الإدارية لهذا التنظيم حيث تم بحث عدة موضوعات منها:

1. الموافقة بشكل رسمي على المديرية التنظيمية المحلية كأعضاء في الاتحاد في تشيكوسلوفاكيا، الأردن، البيرو والمغرب.

2. تعديل بعض البنود في دستور الاتحاد مثل: الرسوم، تغيير اسم أحد البرامج السنوية للاتحاد وهو "الكرفانات الموسيقية" (البيرو

الموسيقية المتحركة)، والتي تُعقدت حتى اليوم تحت إدارة التنظيم الكتالوني الإسباني، لاسم "كرفان خوسيه أنتونيو فينياس"، تخليداً لذكرى مدير التنظيم الإسباني الراحل أنتونيو خوسيه فينياس، ونائب مدير التنظيم الإسباني الراحل مقابل مبنى وزارة الثقافة الإسبانية الكتالونية.





التعليم العالي

תכנית "رؤاد" להרחבת הנגישות להשכלה גבוהה

نتقدم بأحر التهاني
إلى أبناء الطائفة الدرزية

بمناسبة زيارة مقام النبي سبلان عليه السلام
زيارة مقبولة وكل عام وأنتم بخير



أشرف فؤاد جبور
مدير عام برنامج رؤاد التعليم العالي
وطاقم البرنامج

أنت باقٍ في قلبي وإن رحلت..

فوزي جريس تركي داود (أبو جريس)..

د. خالد تركي

عفه أيضاً، ويسألني عن صحة والدي، وكثيراً ما كان يحدث هذا، وكثيراً على موعد، يشعران بضيق الآخر والشوق والشوق مللاقة بعضهما البعض، يا محاسن الصدف، كيف لا، وقد كانا معاً، تلك العقود، لم تربطهما أواصر القرى فقط، بل لعنة العال في الفكر والثقافة والتضال، كما جاء في القصيدة أجمل حبٍ، للشاعر محمود درويش: كما ينبع العشب بين مفاصل صخره وجذناً غربين يوماً وبنقى ريفيين دوماً.

ويقول الشاعر الأموري ربعة بن عامر التميمي (مسكين الدارمي)، عن ابن العم:

أخالك أخاك إنَّ من لا أخاله
كساع إلى اليمجاء بغير سلاح
وإنَّ ابن عمَّ المرء فاعلم جناحه
وهل ينهضُ البازري بغير جناح
رحلت، ولستَ براحل..
غيثٌ وأنتَ حاضرٌ..

تركَتِ الديار، وأنتَ مقيمٌ في قلوبنا..

رحلت، فليكنْ جُلُوكَ رتحالكَ هناكَ في دار

البقاءِ أفضلَ ممَّا كنتَ عليهِ في دارِ الفناءِ..

ليُكِنْ ذكرُكَ، يا خالي يا شقيقِ أمِّي، ويا ابنَ عمِّ والدي، حُيَّ النبي، خالداً في حياتك الجديدة، حيث لا وجع ولا ألم ولا حزن ولا تهجد، حياة لا تفنى، حين تجلسُ عن يمين

الآبِ، الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ..

أنتَ باقٍ في قلبي وإن رحلت..

فتم قرير العين يا رفيقي، منمشي ومنكفي

الطريق يا رفيق..



كورتشاغن، عندما خانته صحته: أنا مستعدٌ لتحمل كل شيء، فقط لو عيبني ذلك إلى العمل. ليس في حياتي شيءٌ أرهب من فقداني القدرة على العمل. وهي الشفاعة التي لا استطيعها.

جريدة أنه في أيام الحكم العسكري وبعد انتفاضة شعبنا في الذكرى العاشرة للنكبة، أنه كان ملاحقاً وبعضاً من رفاقه الذين تقاسموا معهم طريق التضال والتعدي والتصدي والعرينة والشقاء، وشنف العيش، من فرع الشبيبة، في قرية المغار، قضاء طبرية، من الجليل الأسفل، على جبل حزور، من قبل عساكر صهيون، بعد أن اشتراكوا في مظاهرة حين انتقل إلى السكن في حيفا، وانخرط في ساحات العمل الشاق، حمل هم أشقائه وأبناء عائلته عن وطنهم، ليتدروا المعانٌ عن بلادهم، وحين بدأ العساكر يستخلصون عبرة خسارتهم، أمام الشباب، عراة الصدور، متسلحين بفكر أعمى عما يرى، وجدوا ملائهم "لشن غلبهم" اعتقال الرفاق، وزجهم في غياب السجون، وتلفيق لهم، لكنَّ فوزي "الزكير" ورفاقه وجدوا في الورع ملائهم، قراءة الشرين، كانوا يتذرون على بيهم سراً، إلى أن حلّت الأمور بشamea محامينا الأجلاء وحزينا الأشم..

أنت في البال وفي الخيال يا خال..

كلما أنزل نزلة شارع الجيل أو أطلع طلعة شارع الجيل، يمرُّ وجه خالي في خيالي وأرى طيفه يلوح شرقه بيته أو فنتينا على ناصية الشرفة، والسبعين المشتعلة التي لا تدرج شفتيه، في مكانها، يرحب بكل ماز يقربه، بوجه بشوش، سموح وسائم وضاح المعينا..

ويتبغ ابتسامته بكلمة تفضّل..

وحين كان يعلمُ أبي سازوره صباح يوم ما، كان يستيقظ من "فتحة الحمار" من "ذئشي"، ليحضرلي طعام الفطور، على ذوقه، ممَّا لذ وطيب، من "الي بجيُو قلبك" من زيت زيتون وعزرٍ بدلي ولينة بلدية "مزقلطة"، وبعدها تكون "تحلايتنا" فواكه موسمية من بين وصري وعنب ويطيخ، نختمنها بفنجان قهوة شبهية.. يسرد لي ذكريات أيام شبابه وشفاته وتعيه وفرجه..

كنتُ كريماً هماماً..

أشتاقُ إلى البك وإلى حدائقك وإلى قبريك..

أشتاقُ شوقين، شوق النوى وشوقاً لقربِ الخلل من جمالك

فاما الذي هو شوق النوى فحسنِي الدّموع لطول توak

واماً اشتياقي لقربِ الجي فناري حيّةٌ خبت في ضيالك لم يعرف جسده، في حياته الزاهية البتة، لكنه عرفها في روح ذلك الجسد، بعد أن أصبحتْ أبديةً خالدة، إلى يمين ربِّ السباوات ليكون ذكره بقربه سرمدياً مؤنداً..

كان والدي من بيته ينادي ابن عفه ويسألني إن كان يمكّنه زيارته، وكان خالي وهو على سريره ينادي ابن

جريس تركي داود عن عمر ناهز الستة والثمانين عاماً قضى جلها في التضال من أجل قضايا شعبه وقد بدأ حياته السياسية والتضالية، رفقة في الشبيبة الشيوعية فرع المغار إذ انخرط ورفاقه الشباب في توسيع صفوف الفرع في القرية، وحين انتقل إلى حيفا انخرط في صفوف الشبيبة الشيوعية، فرع حيفا، حيث ناضل من خلالها من أجل حقوق شعبنا العربي الفلسطيني وحقوق العمال والفالحين والموظفين والفقراء والمستضعفين كافة على وجه البساطة..

كان إنساناً عصامياً أحب الحياة وأحب الناس، لذلك باذله النأس حبه بالمثل..

حيث انتقل إلى السكن في حيفا، وانخرط في ساحات العمل الشاق، حمل هم أشقائه وأبناء عائلته على كتفيه حيث ثابر وداوم وواظب على أن يبني له ولاشقائه مستقبلاً زاهراً، إذ أقام شركة تضم لهم لقمة العيش الكريم بشرفٍ وإباء دون منة من أحد، ولم يبغِ علمهم البلة، بل كان سخيّاً، معطاءً وجاداً حتى في أيام الشّيخ..

كان أباً مخلصاً لعائلته عزيزة النفس، كريمة الوجودان، استمرت في نجده ومسارته في طريقه وعلى خطاه، ناضل من أجل لقمة العيش الشريف، حيث عمل في قيادتنا طوال حياته عملاً شافعاً ومضنياً، كي يكفل لعائلته حياة حرةً كريمة، إذ لم ينس يوماً أنه ابن لهذا الشعب الرازان تحت الاحتلال، "نحن أهل هذا الوطن ولاوطن لنا غير هذا الوطن.."

كان قارئاً نهماً، مثقفاً ثورياً، ينتظر صحيفة "الاتحاد" يومياً كل صباح، إذ لم يكتمل نهار دون قراءتها واحتساء قهوة الصباح معها.. وحين لا تصله الصحافة العالمية، بنكهة القهوة العربية الأصيلة ويعقّ حبات البobil على وجه غلاية القبوة، أول الحديث بكلمة واحدة "تفضّل" وكان يعني ما يقول، "مش رفع عتب"، تفضّل يعني تفضّل، لاحتتساء قهوته العاضرة العاهرة، حيث كان دوماً يطلق العنوان على "فيلي" لرغباته جسيمة، وهو الذي نشأ على عقّب، فكيف للجسد أن يخون صاحبه ينقلب رأساً على عقب، عيش وملح أكثر من ثمانية عقود، "بحون العشرة" وتهون العشرة عليه، حيث كان دوماً يطلق العنوان على "فيلي" لرغباته جسيمة، وهو الذي نشأ معه وترثى معه، وواجهاً ظروف الحياة، بغسرها ويسراها، في سرائها وضرائها، يخلوها ومزها، خارجين منها، غالباً، بقامة مرفوعة متصرين..

كنتُ، ما أجمل ما كنت..

كان، ما أجمل ما كان..

يرسم على محياه ابتسامة رقيقة، جميلة، لا تفارق وجهه، تحمل بين طياته كرمه الأصيل، تتلخص بكلمة واحدة "تفضّل" وكان يعني ما يقول، "مش رفع عتب"، تفضّل يعني تفضّل، لاحتتساء قهوته العاضرة العاهرة، بنكهة القهوة العربية الأصيلة ويعقّ حبات البobil على وجه غلاية القبوة، أول الحديث مع الضييف، وحديثه له شجون يجرّ الحديث من حديث إلى حديث، من نقاش إلى نقاش، ويربطه بشكل مشوق يثير السُّرُوز والجحور في نفس كل سامع وجالس معه..

كان فلاكاً، في مقتبل العمر، ساعد والده في فلاحة الأرض وحرثها وزراعتها وجنى ثمارها، أوقات راحته وعطشه الأسيوية والموسمية.. كان يعطيها قوتَه وروحه، عرقه ودمه، وكانت قابله الحبُّ وتبادله المودة، فتقطّعه مقابل ذلك أجمل الشمار وأذاكها، فواكه طيبة وأدوية وسوائل ومصل ومحبيّات للتنشيط، وحنان العائلة الجميلة وعطفها ورفقها، واحتضانها له ورعايتها وعنایتها برمض العين والأهداب، الأمر الذي دفعه يواجه عاتيات الزمن بقوّة ونشاط وشجاعة واباء، بابتسامة وترحاب، ومن شدة حبه للحياة اختار الصمود والمواجهة..

لكنَّ الموت الرؤام كان أقوى..

إنَّها إرادَةُ الجنَّانِ المُنَانِ التي لا إرادةُ فوقيها..

كان يقول دائمًا مقتبساً ما كتبه الكاتب السُّوفِيُّ في روايته "كيف سقطنا الغواية"، نبُولًا أوستروفسكي (الجزء الثاني ص 274) على لسان بطل الرواية بافل

فقد غيَّب الموت بالآمس، في الثالث من آب، من هذا العام، الفين وإثنى وعشرين، الرَّفِيقُ المناضل فوزي

الوادي للأدوات الموسيقية

ملتقى الفنانين والعازفين

إدارة الفنان وصانع الأعواود: بشاره ديب

أسعار خاصة بمناسبة افتتاح
السنة الدراسية للمدارس،
المعاهد، المؤسسات

- أعواود تعليمية، واحترافية
- آلات إيقاعية
- كمان تعليمي arietta جميع الأحجام
- مشغل تصنيع وتصليح الأعواود
- أوتار للأعواود pyramid lute
- جيتارات تعليمية، احترافية
- طبل(درابيك) احترافية إيقاعية من الفخار أو المعدن.



شارع الوادي 36 (وادي النسناس) - حيفا

للإتصال:

052-2692412 \ 04-6213004

أبو الزوز

رحلة الى الجولان

لقطف التفاح وجولة بالسفينة في طبريا

بتاريخ 10/09/2022

١٣٠ لـ

يوم السبت ، السفر الساعة 7:30 صباحاً

الدفع لدى التسجيل يشمل السفر بالباص والسفينة

رحلة الى نابلس

٨٠ لـ

بتاريخ 17/09/2022

يوم الاربعاء ، السفر الساعة 7:30 صباحاً

موقعنا بالفيسبوك
أحلى رحلات مع
نقولا أبو الزوز



050-2962189
054-9876989
الرجاء الدفع عند التسجيل

شهره عائلية ومبيت في مدينة بيت لحم

و فندق 4 نجوم

وذلك في تاريخ 2022/10/4

مع الطرف الاصيل والفنان

{ إلياس عطالله }



يتخالها وجهه عشاء ومشروبات ذهبية
السعر 299 شيكل للشخص الواحد بغرفة زوجيه
اماكنية السفر بالباص بـ 100 شيكل

للجز والاستفسار مع نقولا ابو الزوز حيفا

0549876989 / 0502962189

موقعنا بالفيسبوك أحلى الرحلات مع نقولا ابو الزوز

لذكرى رحيل الصديق أمين حليم تلحمي (أبو شادي)

تبعتَ رزنامة العُمر



مارون سامي عزام

كثيّر كثني، ميّزوا خامة صوته، فأجاد التراثيل البيزنطية، كان في بعض الأحيان يرثّل بعض المقطوعات على الحان مختلفة، لأنه أحبّ التنوع في الترثيل... أذكر أنه كان يكتب بعض الصنلوفات بخط يده الجميل، هذا يعكس قوّة تمكّنه بدنياً، كثيّع من التناغم الروحي مع الرّب، وإخلاصه للكنيسة المحاذية لمنزله.

كم كان المرحوم يتعامل مع أسرته، بأسلوب أبيوي، قرّبه أكثر من أبناءه، الذين أثاروا حياته بشموع الوفاء، لتبنيه الصالحة، كما أثار حياتهم بأنوار الفضائل، ليعرفوا قيمة الإنسان وتقييمه. هذان المبدآن كانا ركناً أساسياً في تعامل أبي شادي مع الآخرين. زوجته الفاضلة، البشوشة، كانت سند الأول موالٌ ثمينه... حرصت على صحته... رافقته كشركة أيامه، دعمته بصيرتها، كانت أمينة على منحه جودة حياة أفضل، إلا أنها أطاعت أوامر القدر، الذي تحكم بالظروف العجائبة للمرحوم، لكنها قاومت القدر بصلواتها ودعواتها.

كثيّر منه لحق العيرة الغالى عليه كثيراً، متمسّكاً بشدة برباط هذه العلاقة القديمة التي جمعت بين العائلتين، في حي باب العوائل التاريقي، هذه هي قصة الإنسانية في شخصية العم أمين... لكن تيار القدر العنيف لا يرحم أحداً، قاس جداً، جرف حياة المرحوم نحو منحدرات الموت، فتباشرت رزنامة عمره على لعلتنا، لقد كان يساند دانينا اسمياً عن جميع

من تاريخ هذا البلد. برحيله فقدت الطائفة المسيحية خاصةً، وشاع عمرو عادةً إنساناً طيباً، ولكن كثيّر ورؤساء هذه الطائفة الذين تعاقبوا عليها على مرّ السنين، تقاضوا عن تكريمه في حياته، تناعوا نشاطه الموسيقي البسيط والمليء في آن واحد... هذا الرجل المعنق بالأصالة كان يستحق حقّ التقدير الكبير، فالخدمات الكنسية التي قدّمها المرحوم في الماضي كان الناس يدّعون على رزنامة أبي شادي تسجيده طائفة الرّوم الملكيين الكاثوليك على رزنامة مناسباتها!!!

في الماضي كان الناس يدّعون على رزنامة أبي شادي ذاكرتهم، ومواعيدهم للاّ تفوّتهم... عرفوه أيضاً

عندما وصلني على هاتفى رسالة قصيرة فحواها، خبر رحيل الصديق أمين تلحمي، كنت في مناسبة اجتماعية، فائزّقْتُ مع خزني للحظات، ووضعت حاجز الفراق بيّني وبين من حولي. سقطت دموع الوداع عند مرفاً ذهولي في تلك الليلة، وأبى أن تغادر، فليلت أوتار صوتي، وغضّن الكلام في حنجرتي، لم أتوقع رحيله أبداً في هذا الوقت تحديداً، إذ اعتقدت أنه مهمّك يا صدّار رزنامة الشّيّرة، التي من المفترض أن تصير عادةً أو آخر الصّيف، أي مع قدوم شهر أيلول، فكان يحضرها لوحده، مُسْتَمْتَهاً بهذا الإنجاز المثير جداً.

هذه الرزنامة الأكثر شهرةً في شفاعمرو، تكاد لا تخلو من أي منزل أو مؤسسة أو حتى مكتب، فإنّها تحتوي على تواريخ هامة، وعيارات وتراث دينية الطوانف، ومناسبات عامة، وعيارات وتراث دينية مسيحية، على مدى ستين عاماً وأكثر... ظلّ الراحل مواطننا على إصداراتها سنّوياً، حتى عندما أعدّه الشّيخوخة، ولزمه المرض، لم يتوان للحظة عن الاستمرار في مشروعه الشخصي، الذي بات تراثاً شفاعمرياً موسمياً، ننتظر قドومه بشغف، مثل أي موسم آخر، كما كان المرحوم حريصاً على أن يوصل رزناسته لبعض الأشخاص الأوفياء له، الذين لهم معزة خاصةً في قلبه.

تفغى أبو شادي، بمحبته لعموم أهل بلده، الذين ما زالوا يذكرون لطفه ودعابته، حتى غدت مدحّرات



بالنسبة لأبي شادي، هذه الملامالت البافتقة، عرفان كبير منه لحق العيرة الغالى عليه كثيراً، متمسّكاً بشدة برباط هذه العلاقة القديمة التي جمعت بين العائلتين، في حي باب العوائل التاريقي، هذه هي قصة الإنسانية في شخصية العم أمين... لكن تيار القدر العنيف لا يرحم أحداً، قاس جداً، جرف حياة المرحوم نحو منحدرات الموت، فتباشرت رزنامة عمره على لعلتنا، لقد كان يساند دانينا اسمياً عن جميع درب الحياة الأبدية.



פיזי-עד PHYSI-AD

מכון לפיזיותרפיה פיזיעד בבית ויצו כרמל

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

مختص بـ

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



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

للاستفسار والجز ● 052-2418085

آخر مستجدات انتخابات الكنيست

هل سيكون هناك اتحاد بين العمل وميرتس؟



هناك محاولات حثيثة لتوحيد حزبي ميرتس والعمل لخوض الانتخابات في قائمة واحدة، خوفاً أن لا تعبّر إحدى القائمتين نسبة الجسم، الأمر الذي سيتيح الفرصة لنتنياهو تشكيل حكومة برئاسته. ميراف ميخائيلي رغم الضغوطات التي تمارس عليها من أجل توحيد الحزبين، لكنها لا تزال تصر على خوض حزب العمل للانتخابات لوحده، وكما يبدو أن الشخصية الأكثر احتمالاً للتأثير على قرار رئيسة حزب العمل ميراف ميخائيلي هو رئيس الوزراء يائير لبيد، فالضغط الشعري على رئيسة حزب العمل كبير جداً، حتى من داخل معاشرها.

ناظمون في حزب العمل يطالبون بالتوحيد، بل يهددون بالتصويت لميرتس إذا عارضته ميخائيلي، ومع ذلك، لا تزال رئيسة حزب العمل تحظى بدعم كامل نسبياً من أعضاء حزبها وإدارتها. الأمر الوحيد الذي قد يدفع الاتحاد مع ميرتس هو ضغط أكبر من قبل لبيد، ولبيد يدرك أهمية هذه الوحدة، حيث تشير الاستطلاعات أن زعيم المعارضة بنيامين نتنياهو يمكنه تشكيل ائتلاف من 61 عضواً كنيست. فقط في حال عدم تجاوز أحد الأحزاب اليسارية نسبة الجسم.

هل ستخوض المشتركة الانتخابات بمركباتها الثلاث؟



هناك توقعات للإعلان عن إعادة تشكيل القائمة المشتركة بمركباتها الثلاثة، هذا ما أعلنت عنه مصادر مطلعة، خاصة أنه كان هناك تحركات حزبية مؤخرًا تصب في هذا الاتجاه. في تلك معلومات تفيد بتقدّم ملحوظ في المفاوضات بين مركبات المشتركة الثلاثة لإعادة تشكيل القائمة المشتركة، وهنالك من يبالغ بأنه يتوقع إعادة تشكيل القائمة خلال يوم غد الجمعة، وتم وصف الاجتماع الثاني الأخير بين الجبهة والتجمع بالإيجابي.

العلاقات بين ليبرمان ونتنياهو في الحضيض



وصل التوتر في العلاقات وتبدل الاتهامات بين نتنياهو وليبرمان إلى الحضيض، حيث وصف ليبرمان زعيم المعارضة نتنياهو بحالة الجنس البشري. واتهم ليبرمان نتنياهو بأنه هو من روج للادعاء بأن ناشط سابق من حزب ليبرمان ادعى بأن ليبرمان عرض عليه مبلغ 100 ألف دولار مقابل قتل ضابط شرطة. من جهة أخرى يحاول نتنياهو في هذه الأيام تشكيل قائمة من البيود القادمين من روسيا لمنافسة حزب ليبرمان بهدف العمل على عدم عبور حزب ليبرمان نسبة الجسم، وهذا الأمر يزيد من التوتر أكثر فأكثر بين ليبرمان ونتنياهو الذي أوصل الأمور بينهما إلى الحضيض.

STELLA MARIS
GOLDEN
CORAL
MEDITERRANEAN RESTAURANT

مطعم كورال

يستقبلكم في أجمل موقع في حيفا

حيفا - ستيل مارس 130
054-4645367

جلسة قمة الروعة



المشتركون يكتسبون:

- تطوير الخيال
- اللفظ السليم
- القدرة على التركيز
- القدرة على التعبير
- الجرأة والثقة بالنفس

ورشات تمثيل مسرحية لكافحة الأجيال



04-8523022 / 054-2239899

الله هو طبيب نفوسنا وأ Jsadna



المطران الياس شقور

(رئيس أساقفة عكا وحيفا والناصرة وسائر الجليل سابقاً) يُخفى عنكم الله لم يكن حيّا قبل ألفي سنة فحسب، بل هو حيّ اليوم بعد أن قام من بين الأموات، وليس الموت سلطنة عليه. هل أنا بحاجة أن أذكركم أن يسوع لا يريدهم نازواه، ولا أن تتفقّع بصحته متعذّر؟ لا تربّد أن نصرّ كما قال بطرس على جبل طابور: «يا رب، خسّن لنا أن نقيمه ها هنا». نعمة الإيمان التي تعلّق لنا، يجب أن تشاركها بها غيرنا. والإ، فيبدو أن تكون جدول ماء حيّا، ترك وتمكّن فتشخيص أسمة وتكون مستنقعاً.

وهكذا نحن، كمّا امثالنا من محبي الله، وكلّما ثلّنا مغفرة مجاناً، علينا أن نشارك إخوتنا وأقاربنا بهذه النعمة. علينا أن نصفي ليسوع يقول لنا، يقول لي ولكلّ، يقول لك يا أخي: ارجع إلى بيتك، وحيثّ بما صفع الله لك!

هذا يعني مجيئنا إلى الكنيسة يوم الأحد، لالكي تقدّر بل لكى تستقي من تعاليم السيد المسيح، ونسير معه، ونبشّر أخواتنا بأن الله محبةً ومحبته تتجلّى في مغفرته لخطايانا. أهلاً للآباء، ليس أجمل ولا أقوى من تعاليم هذا المعلم الإلهي، فهو الذي صنع بي العجائب، واختاري لأخدمكم على هيكل الأبرشية، هو ينظركم أيضاً، شيئاً وشيئاً كباراً وصغاراً، كي تبدأوا أيضاً بالرجوع إلى أنفسكم وإلى بيتك، وتحدونا بما صنع الله لكم. وفي كلّ مرة تدخلون الكنيسة، راجعوا في قلوبكم كلمةً صموئيل الصغير: «تكلّم يا رب، فإن عبدك يصغي». أمنٍ.

أنا لست من بلاد بعيدة، أنا من قرية مثل قريتكم، أنا لست من شعب غريب، أنا منكم أنا ابن هذه الكنيسة المقدّسة التي حملت شعلة الإيمان، ونادت بالمسیح مخلصنا وفتحت حضنها للمبودي والأجنبي.

نعم، بينما كنت أحضر هذه الموعظة، رأيت أماء عيّنة مسيخنا الله المخلص، الوديع والمتواضع القلب، الذي لا يحقّر أحداً، وبختارني، كما اختارني من بينكم لا استحقّق ميّ، ولكن من قبض محبتيه. ومن غزاره نعمته. فانا معكم مثل بولس الذي اقطبَ الكنيسة الذي زاغ بعيداً، ولكن عين الله كانت عليه، وإراده الله اصطفلته كي يكون آباء مختاراً يحمل كلمة الغلاص لكلّ امرى. وكان يقول عن نفسه: «القد اختارني المسيح وأنا مثل السقط لا استحقّ هذا الاختيار». إن رحمة الله فوق كلّ ضعف، وأقوى من كلّ خطيبة، فمثمنا كثُرت خطابانا، إذا رجعنا إلى صادقين وأصغيتكم لكتّمته بصدق، فإنه يطهّر نفوسنا وإن كانت كالقرمّ، يعيدها بيضاء كالثّلّاج. «اغسلني يا الله فاني يضّيّع أفضل من الثّلّاج».

وهذا الشّاب الذي يشبه كثرين بيننا، كان يعيش في القبور، واسمخوا لي أن أقول لكم إنّا كثيراً ما نستسلم إلى الخطيبة فنتقوّف على أنفسنا، بينما يتقدّم القلّوط. نعم، هل أنا وأنت وأنت نعيش في قبورنا الشخصية الذاتية؟ أم لدينا الشجاعة أن نقف وننصر إلى المسيح المخلص، طالبين منه أن يطهّرنا، أن يخرجنَا من قبرنا الأخلاقي والاجتماعي، وأن يليسنا ثوب الرحمة ورداء الماجحة. لا يريد أن أطيل عليكم معلّقاً على ما جرى على شاطئ بحيرة طبريا. يمكنكم أن تقرأوا ما كتب في الإنجيل، ونصحكم أن تنظّم زيارة للرعاية للوقوف على ما حدث في المكان المُسّى اليوم «كُورني». ولكن فلتخرج إلى المسيح الإله، ولتنزّع إلى أنفسنا! ألم تجّعن الوفت؟ يا أخي، بعد ما اتكلّنا بإفراط على أنفسنا، وبعد أن اذعننا كاذبين أثنتان سعداء في خطيبتنا؟ أخبروني، ألم يجنّ الوقت أن ترجم ونجلس عند قدمي يسوع ملتحفين بوصايه، متّجهين للسير وراءه، لأنّه هو الطريق والحق والحياة؟!

نعم، يا أخي، لقد حان الوقت للصّفiro الكبير، أن نعود إلى صوابنا وأن نعترّف بأنّنا مخلصاً واحداً، هو المسيح الإله الذي تجسّد من العذراء مريم، ولا عدك يصغي».

السلطات الأردنية تمّنّع الكاتب سعيد نفاع من دخول الأردن ورابطة الكتاب الأردنيّين تكرّمه

المعبر عن أسفه قائلاً إن الأمر فوق صلاحاته. وصرح نفاع أن لا تفسير لديه للبّة حول هذا الإجراء الغربي والمستعين وغير المتوقع، فسبّق له أن زار الأردن مرات عدّة قبل الحكم عليه بالأشهر عام 2015. وزيارته لسوريا والتي كانت وراء الحكم عليه بالسجن تمت عبر الأردن وباركة الأردن.



لرسائل صحيفة «حيفا» - قدمت رابطة الكتاب الأردنيّين للكاتب والأسير السياسي المحرر سعيد نفاع درعاً تقديرية، وذلك على هامش معرض عمان الدولي للكتاب، والذي منع نقاع من دخول الأردن للمشاركة فيه. تم تقديم الدرع في أمسية إشهار كتاب «الكتاب على ضوء شمعة - طقوس الكتابة خلف القضبان»، والذي ساهم فيه نقاع بمداخلة مطولة حملت العنوان: «طقوس الكتابة خلف الأسلاك والجدار حين يقوى الخيال على الواقع».

هذا وكانت السلطات الأردنية قد منعت يوم الأحد الماضي أمين عام اتحاد الكتاب الفلسطينيين الكاتب سعيد نفاع من دخول الأردن للمشاركة في معرض عمان الدولي. حدث هذا وبعد أن دخل نقاع الأراضي الأردنية ودفع بدل التأشيرة، ولم تتعلّم سلطة المغبر الرفض بأي تعليّل أمام نقاع اللّيّم إلا أن ضباط

ازدياد حالات القتل



الشيخ رشاد أبو الباقياء

(إمام مسجد الجرينة ومأذون حيفا الشرعي)

قال: (الأشر) كفر النعمة، (والبطر) الطغيان عند النعمة، وشدة المرح والفرح وطول الغنى (والنڭار) من جمع المال (والتشاحن) التعادي والتلاحد (والتباغض والتحادس)، أي تميّز زوال النعمة عن الغير (حتى يكون البغي)، أي اجاوزة العد (البرج) القتل، فأسباب القتل بدأية لأن هؤلاء لا يرضون

بما قسم الله لهم ويستخفون بنعمة الله فإذا فتح الله عليهم من نعمة ينكرون على الخلق وينظرون عليهم ولا يقنعون بما أتاهم الله فائضهم تتطلع إلى ما بين أيدي الناس، وإن كانوا أحرج ما يكونون فيه ولا يتذدون بأن يقتلون النفس التي حرمت الله إذا لم يتألوا ما يشتّون وبطبيعة الحال من مرض بهذا

ما هو فستان العقوبة في الدارين وما نختاره نحن ربنا يجازينا به وهو القاتل (ذلك لأن الله لم يك مغيراً نعمة انعمها على قوم حتى يغيروا ما يأنفسهم)، وقد كان في الماضي نعيش حياة مطمئنة لأن أبناء مجتمعنا

تناصحوا وتناصروا وتعاضدوا حتى أصبحوا كالجند إذا اشتكي منه عضو تداعى له باقي الجسد بالحمى والسبير، ولم يكن يفرق بينهم أي انتقام، أما في زماننا يقتل مؤمناً معمداً فجراوة جهنم خالداً فيها وغضبه على الله عليه ولعنه وأعد له ذياباً أليماً، وقد اقشعر عادت البنا حالة قabil وهابيل ودب البنا داء الأمم السابقة التي تكثّرت لإرادة خالقها، وقد حذرنا

الرسول من حالة الدين فقال (دب اليكم داء الأمم قبلكم: الحسد والبغضاء، هي الحالة، لا أقول يقتل المشرّكين، ولكن يقتل بعضكم بعضًا، حتى يقتل الرجل حاره، ويقتل أخيه، ويقتل عمه، قالوا: ومعنا عقولنا يومنّ يا رسول الله؟ قال (إنه لمن تزعزع عقول أهل ذلك الزمان، وبخلف لهم هباء من الناس يحسب أكثرهم على شيء، وليسو على شيء)، وهذا

الحديث يأتي للتذكرة حق لا نفع في جبال ومصادر الحسد، فقد حسد قabil هابيل لأن الله تقبل منه صدقته، وحسده على نعمة الله عليه فقتله ليكون أول مجرم على وجه الأرض، ولكن له كفل من كل دم يُسفك على الأرض، وهذا أيضاً جزاء كل قاتل يحاكيه أهل الباطل بباطلهم، وقد صرّوا لنا الرسول الكريم حالتنا وكأنه يعيش بين أظافرنا ذلك؟ قال له: أفعل ما أداء الأمم، قالوا: يا رب، وما داء الأمم؟ قال: الأشر

والبطر، والنڭار والتشاحن في الدنيا، والتباغض، والتحادس حتى يكون البغي ثم البرج، وللأسف نجد أن هذه هي الدوافع للقتل في زماننا لهذا أسوق إلى حضر انكم ما جاء في شرح المناوي لهذا الحديث

كайд عبد

من ظواهر العبودية: أن يضعوا لجاماً على فمك

وسرجاً على ظهرك ثم يركبون.


[Like](#) [Following](#) [Share](#) ...
[Contact Us](#)[Send Message](#)

شو الجديد؟!

كشفت الإعلامية ومقدمة البرنامج السعودية، ليلى عبد العزيز، عبر حسابها الشخصي على انستغرام عن عيب وصفته بالكبير في شخصيتها، مؤكدة أنها تحب نفسها أكثر من الجميع. هذا مش عيب أولاً، وثانياً ما كل الناس هيك، شو جنبي جديد يعني؟!


[Share](#) [Comment](#) [Like](#)
[Top Comments](#)

1.6M

1.6M



Write a comment...

[View all 8,950 comments](#)

كلمات أغانيك بتعرifik

الأمور ما توقف هون، اندخلت الإعلامية دينا صادق وردت على تعليق فارس إسكندر مذكرة إيه بأسمى أغانيه اللي يتبدل على شخصيتها: "اللي يتقصّر تثورة"، "نسونجي"، "ضيق لبسك ما عندك أوسع منه"، "تعينا ما عننا بنت تتوظّف بشبابتها". وعلى قول المثل، من كلمات أغانيهم ينعرفوهم.


[Share](#) [Comment](#) [Like](#)
[Top Comments](#)

1.6M

1.6M



Write a comment...

[View all 8,950 comments](#)

علم ذكور

هاي الخلاف بين فارس كرم وميريام فارس عميتوس، ودخل على الخط الشاعر فارس إسكندر مدفأعاً من فارس كرم. فكتب: "قالت ذكري قلت من داعي السرور.. بهمة ذكري بيتي أنا فيها قبور.. المشكلة إنك قلبي عاذرك.. من كثر ما مارق على راسيك ... ذكور". هيک لكان قلبتوها حرب ذكور وإناث، كبير حلو، بيهاجمها لأنها هاجمت ذكر، إنروا عالم ذكور.


[Share](#) [Comment](#) [Like](#)
[Top Comments](#)

1.6M



Write a comment...

[View all 8,950 comments](#)

مش بس كاظم

مش بس كاظم بعمل واسطات لأفراد عليه، كمان المطربي محمد حماقي قام بتقديم ابن شقيقه إلى جمهور حفله في ختام مهرجان العلمين بالساحل الشمالي، استصاقه على المسح وعرف الجمهور عليه، قائلاً: "هذا هو ابن أخي طارق، ويبلغ في النادي الأهلي، وأتفق له أن يصبح لاعب كبير في مصر ويعمل حلوي القديم". بلا جماعة من بعد من الفنانين حابب يطلع ابن أخوه، حفيده، على المسح؟!


[Share](#) [Comment](#) [Like](#)
[Top Comments](#)

1.6M

1.6M



Write a comment...

[View all 8,950 comments](#)

واسطتها ثقيلة

كشف النجم كاظم الساهر عن ظهور حفيديثه معه في أحدى حفلاته مطلع العام الجاري وغناهما معاً، مؤكداً أن إحدى حفيديثه ظلت منه الظهور معه حتى تصبح مشهورة مثله، وأضاف إن حفيديثه الصغير آية البالغة من العمر 7 سنوات قالت له يعني جدو مشهور وأنالا هذا ليس عدلاً، فقرر فوراً إنها تطلع تغفيه معاه على المسح، هيا واسطتها ثقيلة لها الحفيدة


[Share](#) [Comment](#) [Like](#)
[Top Comments](#)

1.6M

1.6M



Write a comment...

[View all 8,950 comments](#)

لو ذكرت اسمه

لا تزال قضية اطلاق الفنان زياد برجي لأغنية "وطير" تتفاعل عبر السوشال ميديا حيث يشتعل موقع التواصل الاجتماعي "تويتر" بنقادات متباينة بين محبي كل من زياد برجي واليسا. القضية وما فيها إنه ليسا تجنبت ذكر اسم كاتب الأغنية فراح زياد مطلق الأغنية بصوته، فردت أليسا عبر حسابها على موقع التواصل الاجتماعي: "كثير بحب لما فنانين تانينين يغنوني أغاني". يا أليسا لو ذكرت اسمه ما كتنا وصلنا لبيون.


[Share](#) [Comment](#) [Like](#)
[Top Comments](#)

1.6M



Write a comment...

[View all 8,950 comments](#)

الكشف عن حبوب للتنحيف تحتوي على إكستازى ومواد ممنوعة أخرى



منير مخلوٰ

تمارين للتخفيض من ألم الحوض والرُّوك
هناك العديد من التمارين الرياضية التي تساعد في التخفيف من ألم الحوض والرُّوك، مثل:

1. تمارين تمدد الحوض.
2. تمارين الاندفاعة.

ويمكن القيام بها عبر اتباع الخطوات التالية:

قم بأخذ خطوة كبيرة إلى الخلف، ولا تجعل كعب القدم أو الظهر يلامسان الأرض. قم بتكثّر التمارين قدر استطاعتك مع تبديل القدمين باستمرار.

ومن العذير بالذكر أن على المريض القيام بهذه التمارين تبعًا لحالته ومستوى شعوره بالراحة معها. فمحاولة إرغام الجسم على القيام بهذه التمارين بينما يشعر المريض بالألم أو نوع من عدم الراحة، قد يتسبب في ضرر يفوق أي منفعة منشودة. كما يجب استشارة الطبيب أو معالج فيزيائي قبل البدء بأي نوع من هذه التمارين الرياضية.

ما يتسبب بانتشار الألم في منطقة الرُّوك والمؤخرة، وغالبًا ما يصاب المريض بهذه الحالة الطبية نتيجة ممارسات مثل: لعب الرياضة بحداء مهترئ وغير مناسب.

ألم العضلة الأللوية الوسطى
قد تتسبب مشكلة ما في منطقة العضلة الأللوية الوسطى بالألم في منطقة عرف العرقفة، الأمر الذي يعني انتفاخًا: كمية الدم المتداهن إلى المنطقة، والمرونة، والقدرة على الحركة، وجودة الوظائف العضلية العصبية عموماً.

سرطان العظام
في حالات نادرة، قد ينبع ألم الحوض عن سرطان العظام، ولكن في غالبية الحالات يعود ألم الحوض للأسباب المذكورة أعلاه لسرطان العظام.

علاج ألم الحوض والرُّوك

العرض علىأخذ قسط كافٍ من الراحة بعد القيام بالأنشطة الحركية، خاصة تلك التي تصيب منطقة أسفل الظهر أو عظمة العوض. أثناء فترة الراحة، ينصب المريض بوضع القليل من الثaq على منطقة الألم والضغط للتخفيف من الألم والتورم، وبفضل وضع الثaq في منشفة، وتطبيقه على منطقة الألم.

استعمال مسكنات الألم التي لا تحتاج لوصفة طبية. فهذه قد تخفف من التورم والآلم، قد يصف الطبيب للمريض بعض الأدوية المضادة للالتهابات. قد يجدي العلاج الطبيعي نفعًا مع المرض.

سيبوترامين الممنوعة من التسويق إثر اعتراضها الجاني و منها تضرر القلب والملوسة.
وأما منتج Black Coffee Diet والذي يُباع كبودرة للتنحيف فقد وجد في الفحوصات المخبرية أنه يحتوى على المخدر الخطير وغير القانوني إكستازى (MDMA) والمادة الفعالة سيبوترامين.

وحذرّت وزارة الصحة من استخدام المنتجين حيث يتم تسويقهما بطريقة غير قانونية بهدف النزول في الوزن والتي من شأنها تعريض صحة الجمهور كالصيديليات وشبكات الفارم والإمتناع عن شرائها عبر شبكات التواصل الاجتماعي و موقع الانترنت غير المعتمد.

هذا وتناشد وزارة الصحة المواطنين بشراء منتجات الحمية الغذائية من الأماكن المرخصة فقط كالصيدليات وشبكات الفارم والإمتناع عن شرائها عبر شبكات التواصل الاجتماعي و موقع الانترنت غير المعتمد.

هل تشعر بألم في الحوض؟ فلتتعرف على حالة ألم الحوض والرُّوك من خلال المقال الآتي.

ألم الحوض والرُّوك: أسباب وعلاج

يتكون الحوض من ثلاثة عظام ربيبة، وبشكل عرف العرقفة أحد أكبر أجزاء عظام الحوض، وهو الجزء المنحني من الحافة العلوية للرُّوك، والذي يكون عادة قربًا من الجلد وهو غالباً الجزء العظمي البارز الذي ترتعج عليه أسفل الخصر، فيما هو ألم الحوض والرُّوك؟

يتميز ألم الحوض والرُّوك الذي يبدأ في منطقة عرف العرقفة، يجعل من الحركة العاديّة أمراً صعباً بعض الشيء. ليس له حدة معينة، فقد يكون بسيطاً عند البعض وحادياً جداً عند البعض الآخر. قد ينتشر الألم إلى مناطق أخرى عدا منطقة الحوض والرُّوك، مثل القدمين والمؤخرة، وذلك لاتصال عدد كبير من العضلات والأعصاب بمنطقة الحوض.

التهاب المفاصل، التقدم في العمر والرياضة. وفي هذا النوع من الإصابات، يبدأ الألم عادة بالانتشار من جانب واحد من منطقة أسفل الظهر والمؤخرة، غالباً يشعر المصاب هنا بحدّر، وأنواع من التورم، وقد تزداد الأعراض شيوغاً مع ألم الحوض والرُّوك. قد يشعر المصاب بتشنجات وتقلصات مفاجئة في العضلات. قد يشعر المصاب بالملامح عند المثي أو محاولة الانتهاء لأسفل.

أسباب ألم الحوض والرُّوك
هناك العديد من الأسباب وراء ألم عرف العرقفة.

مركز نور للعلاج

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

حيفا

الدوت

حين تقوم بإنجاز المهمة التي أئندت اليك، فإن مزيداً من العمل سينتظرك، ومن الأفضل أن لا تتندر مما زادت الضغوط العاتية متاح لصفاء القول بينك وبين الشرك، وهذا يعزز الثقة بينكما سترسل طيبتك بين العين والآخر، وأطلب منه أن يعطيك وصفة لتقوية الفيتامينات في جسمك



مهنياً: يبشرك هذا اليوم بترقية أو بمتكافأة غير متوقعة في مجال عملك، كل هذا سببه جهودك الكبير وال التواصل والتفاني في مجالك المهني.

الدلو

تحسن الحال فتشعر بجو أكثر إماناً، كما تحمل اليك هذا اليوم طالعاً جيداً وحظاً كبيراً يسهل لك مقاومة مادية باستطاعتك مناقشة موضوعات جدية مع الشرك، وتشعر بالقوة والحظ، وتبدو مؤمناً بقدراتك، قد تسافران أو تنتقلان إلى مكان آخر ووضعك الصحي لا يطمئن، اتصل بطبيبك وحدد موعداً للكشف عليك



مهنياً: يبشرك هذا اليوم بترقية أو بمتكافأة غير متوقعة في مجال عملك، كل هذا سببه جهودك الكبير وال التواصل والتفاني في مجالك المهني.

العذراء

أفاق واسعة واحتفلات شقي وتنسيق يريحك من قلق ويسخح بعض الأوضاع في الجو مصالحة أو لقاء أو عودة قديمة إلى حياتك رسالة دعم من صديق قديم، لكن ذلك من شأنه العودة قليلاً بالذكرى إلى الماضي، وهو ما سيافق الشرك صحياً بادر فوراً إلى تطبيق إرشادات الطبيب، وتجنب المشروبات الروحية والغازية



مهنياً: قد يطرأ تراجع ما هذا اليوم يشير إلى بعض الالتباس في العمل، لكن كل الأمور النتائج تصب في مصلحتك في النهاية.

الحمل

كن هادئاً وصحيح الأوضاع، لا تضطـع على المحظـيين، كـن متعاطـفاً ومتـفـيقـاً، أضـيـطـ عـنـ عـلـىـ وأـعـصـابـكـ، ولاـ تـهـمـ الآـخـرـينـ بـمـسـاوـيـهـ هـمـ بـعـيـدـونـ عـنـهـ، يومـ منـاسـبـ لـشـارـكـ العـيـبـ أحـلـاهـ وأـحـلـاتـ ولـعلـ رـحـلـةـ أوـ مـشـرـوعـأـقـومـانـ بـمـعـاـيـرـ الـروـابـطـ وـسـاهـمـ فيـ تـقـرـبـ المـشـارـعـ وـاسـجـامـهـ كـنـ وـاعـيـاـ وـمـدـرـكاـ أـخـطـارـ تـدـهـورـ الـوـضـعـ الصـحـيـ إذاـ وـاصـلـتـ استـخـافـاتـ بـذـلـكـ



مهنياً: تقدم على تغييرات وتوقع عقداً أو تعالج مسألة مالية أو قضية بيع وشراء، وتقطـف ثـمـارـ جـهـودـ سابـقـاـ.

الثور

حاذر أجواء هذا اليوم ونظـمـ اـعـمـالـ وـرـاقـبـ اـرقـامـ وـحـسـابـاتـ لاـ تـكـلـ علىـ الـحـظـ،ـ رـيمـاـ عـلـىـهـ الانـسـحـابـ اوـ الـانـعـزالـ للـتـفـكـيرـ فيـهـ اليومـ حـذـارـ انـفـعـالـاتـ وـتـصـرـفـاتـ خـاطـئـةـ معـ الـآـخـرـينـ تـلـيـ مـعـظـمـ حـاجـاتـ الـعـاطـفـيـةـ منـ خـالـلـ تـفـاعـلـ الـعـجـابـ مـعـ وـدـعـمـ عـوـافـكـ وـشـاعـرـكـ خـفـفـ منـ صـعـوبـ الـأـدـرـاجـ اوـ السـلـالـمـ،ـ ولاـ تـرهـقـ نـفـسـكـ بـعـلـمـهـ طـالـعـهـ



مهنياً: ربما يجعلك هذا اليوم تراجعاً أو تتردد قبل إتمـامـ مـشـرـوعـ مـالـيـ مـفـتوـحـ فيـ الـعـلـمـ،ـ فـتـلـقـيـ بـكـ مـطـمـنـ البـالـ،ـ وـلنـ تـحـصـدـ إـلـاـ النـتـائـجـ تـوـخـاـهـاـ

الجوزاء

تلـقـيـ إـشـارـاتـ وـاعـدةـ وـرـيـمـاـ تـحـقـقـ إنـجـازـاـ كـبـيرـاـ،ـ تـسـارـعـ الـأـدـبـاتـ وـتـشـعـرـ بـسـعادـةـ أوـ بـارـتـياـحـ،ـ يـومـ قـدـ تـمـتـ تـطـورـ بعضـ الـعـلـاقـاتـ مـعـ جـوـ رـوـمـنـسـيـاـ وـاعـداـ،ـ تـفـكـرـ فيـ خـوـضـ تـجـرـيـةـ عـاطـفـيـةـ جـدـيـدةـ قدـ تـقـرـرـ إـثـرـهاـ الـاسـقـارـارـ وـيـنـاءـ عـالـةـ مـرـءـ مـرـعـيـةـ رـحـلـاتـ تـرـفـيـهـيـةـ معـ الـآـصـدـقـاءـ بـعـدـأـنـ عنـ جـوـ الـعـلـمـ الـرـوـتـيـ



مهنياً: ترسم مشاريع ذات صلة باستثمارات مالية تعود عليك بالمزيد من الأرباح، وتكون دافعاً لك للمضي في أنت عازم على تنفيذه.

العقرب

قد تعيش ترددًا وضرورة اتخاذ قرارات أو حسم الأوضاع من دون انتظار، يبشرك هذا اليوم إلى إراكات قد توشح عليك أجواء، وتمتنع من تنفيذ رغباتك، أو تجعلك في موقف محرج في بعض الأحيان، وغير قادر على التعبير عن نفسك أو قول الحقيقة لا تخذل مواقف سلبية من الشرك لأنه ارتكب خطأً علـيـاـ،ـ هلـ تـسـبـيـتـ كـمـ سـاعـدـكـ فـيـ المـاضـيـ؟ـ صـعـبـاـ:ـ لـأـ تـرـدـ أـصـدـقـاءـ خـاصـيـنـ حينـ يـتـصـلـونـ بـكـ لـتـشـارـكـمـ فيـ رـحـلـةـ إـلـىـ أـحـضـانـ الـطـبـيـعـةـ،ـ فـيـ مـفـيـدـاـ مـهـنـيـاـ:ـ تـسـتـفـلـ أـفـكـارـ وـقـرـارـاتـ لـبـلـوغـ أـهـدـافـ الـمـرـسـومـ بـدـقـةـ،ـ وـتـنـلـخـلـ مـنـ الـنـافـسـةـ غـيرـ الشـرـفـةـ وـالـمـازـحـةـ الـأـخـلـاقـيـةـ.



القوس

محطة جديدة في حياتك المهنية، ومستقبل واعد ينتظرك إذا حافظت على المبادئ التي انطلقت منها لاستغل ضعف الشرك تجاهك، لأن ذلك قد تكون له انعكاسات واردادات غير محسوبة تجنب كثرة التنقلات المتتابعة، ولا تحاول القيام بالعمل أكثر من المطلوب منه



مهنياً: إذا شعرت بأن وضعك المالي غير مريح، عليك أن تبادر إلى إجراء تعديلات جذرية لخطي ذلك.

السرطان

تميز بحضورك اللافت، وتعزز موقعك وتنجحه للتقدم والتأخر، تزداد الأعمال وترتفع منوياتك، تابع سيرك بخطى ثابتة، الحظ إلى جانبك وبقودك إلى الانفراج، ويعيد الثقة إلى كل من أمن بقدراته وتحالف معك معيت لتحقيق هدف ونجاحه، فاعذته سبباً للاقتحام على الآخرين والتغلب على حظك السيء حاول قدر الإمكان عدم ارتياد المقاهي الليلية لتجنب آثار التدخين المضرة لرئتيك



مهنياً: يزinkك هذا اليوم شفـقاـ وـحـمـاسـةـ،ـ وـيـنـتـرـافـقـ ذـلـكـ مـعـ قـرـارـكـ الـحـاسـمـ قـبـلـ الـمـفـقـلـةـ..

الجدي

قد تعاي بعض المتعاب وفقدان الجيوبية، من المستحسن عدم المراهنة على أي تجاه، لا تتردد في طلب المساعدة والنصيحة من الأصدقاء والآخرين، إنه يوم الصداقات والمعارف وتجسيد الروابط إذا ثقيت الدعم المنشود فأنك ستحقق انتلاقة ناجحة ومنهلة، وتنقـيـهـ الـأـوـلـيـةـ هيـ الـأـهـمـ وـالـأـسـعـبـ قدـ لـافـارـقـ الفـراـشـ وـوـمـيـنـ أوـ تـلـاثـةـ بـنـاءـ عـلـىـ نـصـيـحةـ الطـبـيـبـ للتـخـلـصـ مـنـ الـإـرـهـابـ



مهنياً: يعقد برنامج وفك بعض الشيء، واليوم هو الوقت المناسب لتكون على مستوى المشاريع التي ستدفع عنها أمام كبار المستثمرين.

الأسد

عليك لا تستسلم بسيولة مهما اشتـدـ الضـغـطـ،ـ لـأـيـ تـحـوـلـ قدـ لـيـكـ فيـ مـصـلـحـتـكـ لـتـعـزـيزـ مـوـقـعـكـ الرومانسية الزاندة عندك، تمنحك قدرة على الإنفاذ، مما تكون المصاعب أو اشتـدـ الـأـمـاتـلـاـ تـلـبـ جميعـ الدـعـوـاتـ إـلـىـ الـمـطـاعـمـ أوـ الـمـلـاـهيـ اللـيـلـيـةـ،ـ خـصـصـ وـقـتـاـ كـافـيـاـ لـلـنـوـنـ

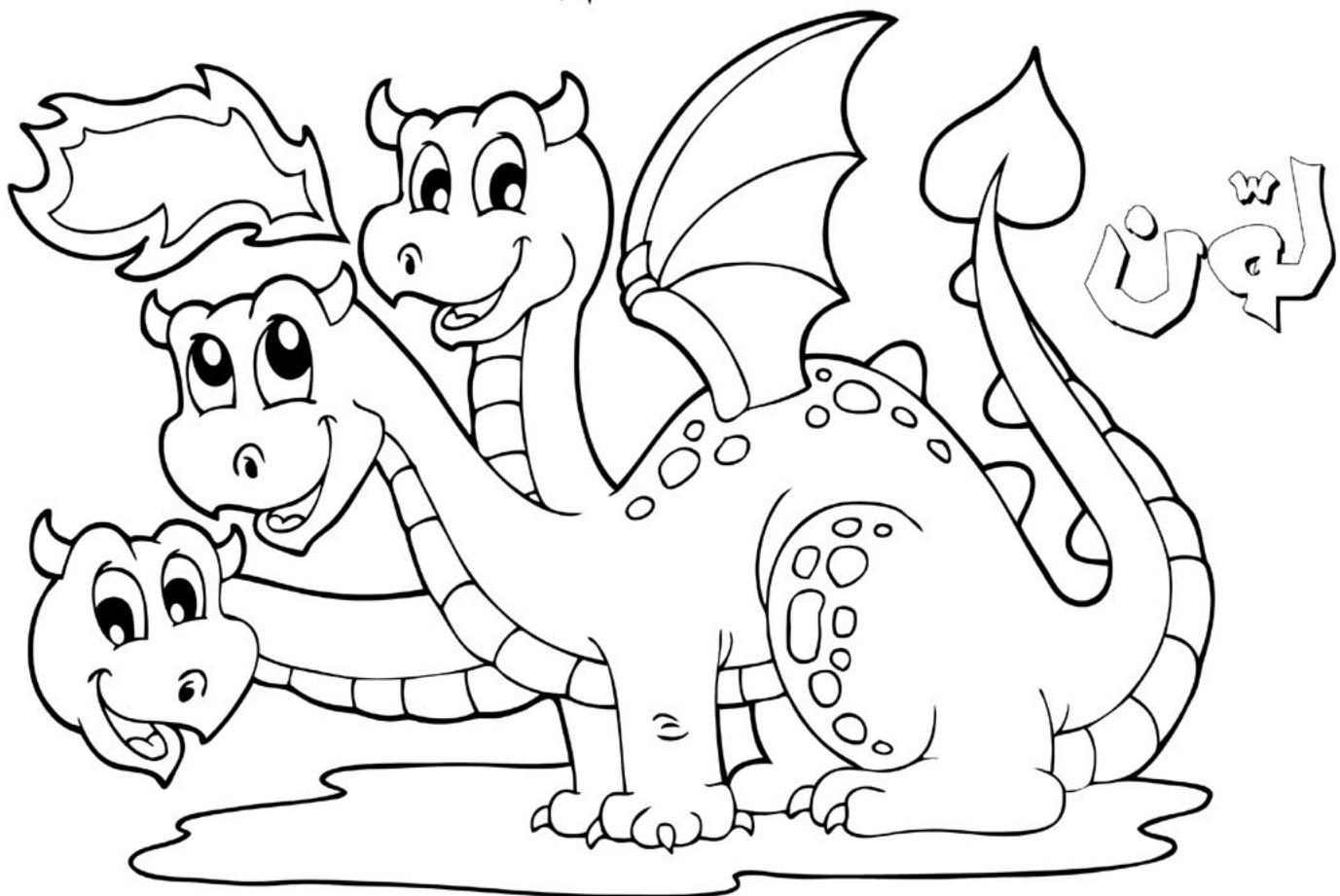
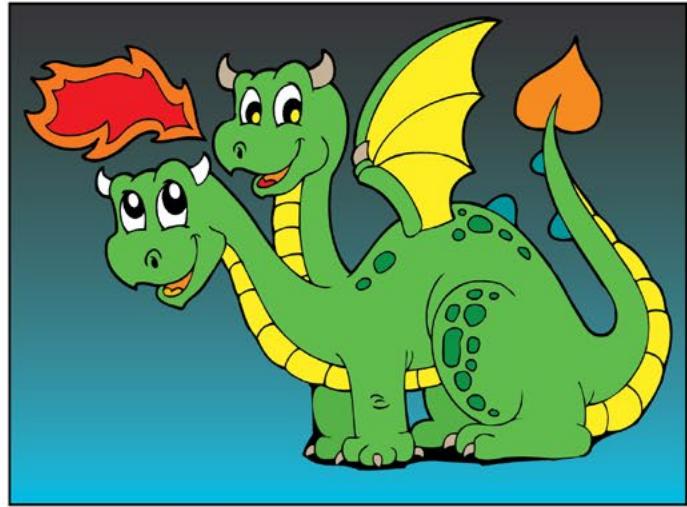


مهنياً: تشـعـجـ عـلـىـ التـلـاقـ وـجـمـعـ الشـمـلـ،ـ فـيـكـونـ يـوـمـ إـيجـابـياـ يـنـسـجـ عـلـىـ الـأـيـامـ الـمـقـبـلـةـ..





جدر 10 الفروف؟



MAX
אנו חווים תנו^ת
Back To School

الشيفكة للرّجبي
مُتّابِع الْبَلَلِ

دِيرخ بار يعوادا ٩٦ - نيشر



SUDOKU

مستوى سهل

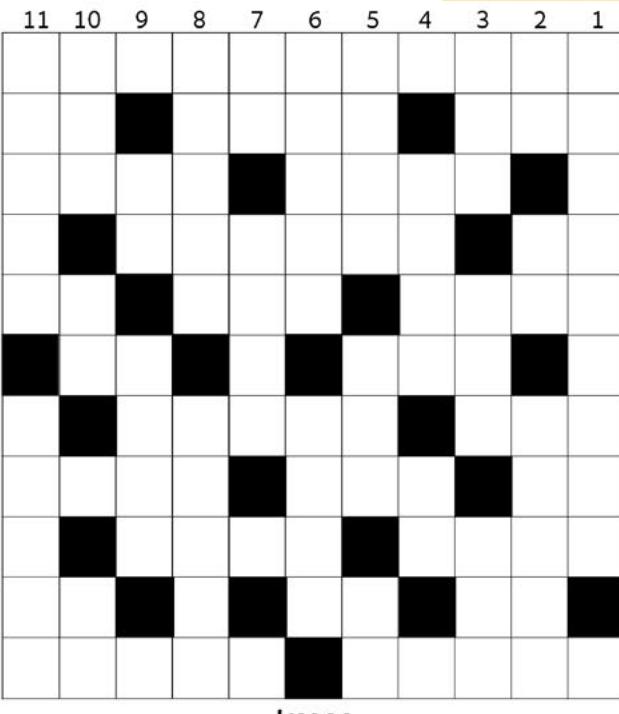
مستوى وسط

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

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

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

كلمات متقطعة



عموديا

- مركز تزلج في سويسرا
- والدة - سرب من الطيور - ما هو بلون السماء
- لين - طلب - ضد ضلال
- جدار - قامة
- جميل الوجه - خلاف امرأة - نقىض ميت
- دابة بحرية يُضرب بها المثل في الضخامة - سوء العاقبة
- محظى الثمرة - عودة
- مدخل - إماء من خزف له فم وعروفة وبليلة
- نبات له زهر ذكي الرائحة تقي البياض - قمح
- ضد هزلي - حاجز - نقىض مملوك
- بريق - وليمة

حلول العدد الماضي

- هوبيل ستيب-2-أم - مور- تنك-3-ريب -نروبي
- لندن -بلاد-يامن -ظلام-6-نعم-كبسب -مر
- مل -منام -جري-8-وغض -عمل-9-رسالة -بس
- 10 -رسين- جارح-11-عمران -حل

- أعلى شلال في العالم في فنزويلا
- وقت - ضد إيجابي - ما يجري في عروق الإنسان
- نجيل - ضد ثغرين
- ضد حلو - أمير البحر
- إخلاص - هضبة - مقدار العمر
- غيث - فاصل
- ضد عسر - ضد شبعان
- اكتمل - فؤاد - ضد سريع
- راغب عن الدنيا منتصر إلى الآخرة - عائلة
- حب - تسوية - ود
- غير منحاز - استطاعة

شارع يافا بيت عربي

- 3 غرف واسعة
 - مدخل منفرد
 - إمكانية إضافة بناء
 - طابق أرضي
 - 90 متراً
 - صالح لمكتب أو عيادة
 - جديده
- 1,250,000 ₪

شقق للإيجار

- الدخول
 - شقة + شرفتين - مرممة + تكيف
 - جديده
 - 3 غرف + شرفتين - مرممة + تكيف
- 2,800 ₪

فتحاوس برمات הנשיא חדש

- جداً ويدق رفيع، منظر خلاب من جميع
- الاتجاهات + موقف لسياراتين ومخزن.
- للجديين فقط

شارع النبي

- 2,000 ₪
- 1.5 غرف ، بناية مرتبة، طابق 1، موقف مشترك

חפשו אוטה-ב-

شדרות הציונות-17 חיפה topnadian10@gmail.com

نيد 058-7633398

حلول العدد الماضي

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

مستوى صعب

مستوى وسط

مستوى سهل

بهذا تبيع بيتك؟ لتقييم سعر البيت مجانا اتصل: أمير صفورى - اهانة ومصداقية



شقق للبيع

شارع طبريا

- 4 غرف واسعة
 - بناية مرتبة
 - موقف خاص
 - مصعد ، مخزن
 - طلاق على البحر
- 1,350,000 ₪

شارع عباس

- 4 غرف
 - شرفة
 - بناية مرتبة
 - موقف خاص
 - طلاق اول 105 متراً
- 1,350,000 ₪

شارع مدرجات بيت شعري

- 3 غرف + شرفة ، طابق ثاني
 - موقع مركزي وهادي ، سعر مغربي
- 950,000 ₪

شارع الوادي

- 2 غرف واسعة
 - مدخل منفرد
 - طابق أرضي
 - ساحة صغيرة
- 590,000 ₪



تعلن عن بدء التسجيل

لدورات كتابة إبداعية

كتابة مسرحية

شعر

قصة قصيرة

خاطرة/صورة قلمية