

**أنفضوا الكراهية والبغض
عن نفوسكم!**

2

**لا تغتسلوا ولا تشربوا
من مياه «رمبام»!**

4

**التعليم العربي يتطلب
55 ألف ساعة
و3000 غرفة تدريسية
إضافية!**

4

البروفيسور تيسير إلياس، أول عربي في البلاد يحمل لقب الأستاذية في الموسيقى، في حوار لصحيفة «حيفا»:

افتتاح قسم الموسيقى العربية الذي أقمته



**كان نقلة نوعية
وتاريخية أثر
على العالم
العربي!**

24 22



27

**محلات
الخرساني**

39



11



15 14

האבולוציה מק6

8 יח' קרלו קצפת שוביל 9⁹⁰ ₪

2 חלב תנובה 1 ליטר 8⁹⁰ ₪

לבנה פיראוס גלילית 500 גרם 15⁹⁰ ₪

2 יוגורט תנובה 1.5 ליטר 6% / 4.5% 22⁹⁰ ₪

6 שמנת תנובה 9⁹⁰ ₪

* החמלה סارية في فرع شارع الخوري 9 فقط! * خاضعون لشروط الحملة. الأسعار سارية المفعول حتى لفاذ المخزون. * الحملة سارية المفعول حتى وحدة واحدة فقط من كل منتج. * الصور للتوضيح فقط.

ח'ורי 9, חיפה 04-8526233 ■ ח'ורי 15, חיפה 077-3202707 ■ שבתאי לוי 9, חיפה 077-5051120
חלוץ 2, חיפה 077-4655155 ■ חלוץ 27, חיפה 04-8600808



جواد بولس

الصليب الأحمر ليس عدواً!

بعضهم بدحضها جملةً وتفصيلاً وذلك من خلال لقاءات دعوا إليها مسؤولين في المنظمات الفلسطينية العاملة في الدفاع عن الأسرى الفلسطينيين وبعضها جرى في مقر المنظمة في جنيف وأخرى تمت في مكاتبها الرئيسية في فلسطين. في جميع هذه اللقاءات حاول المسؤولون تقديم شرح واف عن فلسفة عمل المنظمة واعتمادها السرية كعنصر موجب لإنجاز مهمتها الأولى وهي الوقوف إلى جانب ضحايا الاحتلال والحرب وصد ما تتكبدته تلك الضحايا جراء سياسات القمع ومحاولة تغيير ذلك. وقد يكون ما قاله قبل سنوات نائب مدير العمليات في الصليب الأحمر السيد "دومنيك شتيلهارت" في لقاء مطول نشر على مواقع المنظمة، واضحاً ومقنعاً حيث عبر فيه عن قناعات منظمته، المبنية على خبرة سنوات طويلة، ومفادها: "أن السرية هي أداة أساسية تساعد اللجنة على مساعدة الأشخاص المتضررين من انعدام الأمن ومن العنف والنزاعات المسلحة وتمكننا من بناء الثقة والتواصل وإحداث تغييرات" إلى ذلك وفي نفس المجال أضاف موضعاً أن السرية "لا تعني الرضا. فإذا كنا لا نكشف عن بعض القضايا للعلن لا يعني ذلك أننا نلتزم الصمت"، لأن وسائل التأثير متعددة وبعضها قد يكون أكثر نجاعة من بيانات الشجب والاستنكار العلنية، مع أننا نشهد طفرة نوعية متميزة في عدد التقارير المهنية التي تعدها وتنشرها المنظمات العاملة في ميادين حقوق الإنسان والدفاع عن الأسرى الفلسطينيين، وقد يكون نشاط نادي الأسير الفلسطيني في طليعة تلك المنظمات لكنه ليس وحيداً.

لم تنجح محاولات المسؤولين الفلسطينيين في ثني مسؤولي الصليب الأحمر عن قرارهم بإلغاء مسؤوليتهم عن زيارة من الزيارات وذلك رغم عدة اجتماعات حصلت بين الأطراف المعنية؛ وبمغزل عن صحة الأسباب الحقيقية التي دفعت المنظمة إلى التثبت بموقفها، ستبقى طريقتهم بإدارة الأزمة وما صاحبها من غموض نقطة تسجل في حقهم؛ فإذا كان العجز المالي لديهم هو الدافع لقرارهم، وفقاً لفهم بعض المشاركين في تلك اللقاءات، كان الأجوب والأولى بهم أن يعلنوا ذلك منذ البداية وعلى الملأ؛ فبعضنا يعلم أن المنظمة تعاني منذ سنوات من عجز أدى إلى تخفيض ميزانية البعثة العاملة في فلسطين بنسبة كبيرة، وبعضنا يعلم أن ميزانية تأمين الزيارات للأسرى في فلسطين تكلف خزانة المنظمة حوالي الأربع وعشرين مليون شاقلا في العام الواحد (حسب مصدر من اللجنة، والتقدير يشمل كل المصاريف المباشرة والمراقبة لتنفيذ الزيارات)، وعلى رغم من ذلك يبقى حق الأسر بزيارة أبنائهم مرتين على الأقل في الشهر أغلى من كل تلك المعوقات، ويبقى انتظار الأسرى للحظات لقاءات أحببتهم أهم من كل الدوافع والسياسات، ما ظهر منها وما خفي.

في النهاية جاء حل الأزمة فلسطينياً، فسيادة الرئيس محمود عباس تكفل بتأمين مصاريف الزيارة الثانية للأسرى، في موقف انحاز لصالح الوجد والامل الفلسطينيين، مع أن بعض الناشطين السياسيين لم يستعذبوا ذلك القرار، فالأسرى، بعرف أولئك المنتقدين، فرسان الحرية المنشودة ويدفعون أغلى ما يملكه آدمي من أجل تلك الحرية والكرامة وهم ضحايا للاحتلال الذي عليه أن يتحمل مسؤولياته وفقاً لشرع الأمم ومواثيقها الإنسانية، وإذا أعرض الاحتلال وتطاول بتغافل من «المجتمع الدولي» فلتقم تلك الدول بواجباتها تجاه فلسطين المحتلة، وأضعف تلك الواجبات وأرخصها تأمين بعض الملايين لأسرى تهضم حقوقهم وحقوق عائلاتهم بشكل يومي.

والخلاصة عندنا بسيطة معقدة: فلسطين أدمت نار الكواء وليها طال وتجر. وكل منزلة فيها تقع بين منزلتين وحيرتين: إذا طردنا الصليب ما بديلنا؟ وإذا لم يستجب الرئيس بدفع تكاليف الزيارة ما بديلهم؟ فيا ويل من قرر أن يدفع ويا ويله لو قرر أن لا يدفع. يا ويل من يرحب في الصليب ويا نار من يطرد الصليب! ولمن نسي أو تناسى أو غفل: أصل الحكاية في احتلال وحركة كانت تسمى وطنية وفصلها صار يسمى احتلالاً وهي تسمى حركة.

قبل يومين استأنفت بعثة الصليب الأحمر نشاط مكاتبها في القدس وذلك بعد أن علقت، منذ السابع من آب الجاري، بدعوى اقتحام مجموعة من المتظاهرين الفلسطينيين مكاتبها الكائنة في منطقة الشيخ جراح وإعاقة عمل الموظفين على حد ما صرحت به في حينه، "أجاث ستريكر"، نائب مدير البعثة في القدس والصفة الغربية، مضيفة أن "اقتحام مكتبنا غير مقبول ولذلك قررنا تعليق نشاطاتنا حين حصولنا على الضمانات اللازمة للقيام بعملنا في ظروف آمنة"، وأكدت على أن عمل مكاتبهم في الضفة الغربية لن يتأثر بهذا القرار.

لقد كان واضحاً لكثيرين ممن يتابعون قضايا الأسرى أن المسؤولين في بعثة الصليب الأحمر سيجدون مناسبة مواتية ليعادوا فتح مكاتبهم في القدس واستئناف نشاطاتهم منها، فلقد شهدنا في الماضي أحداثاً مشابهة أدى بعضها إلى جفاء ميداني مؤقت كان ينتهي دوماً بسرعة محسوبة وبعد استخلاص جميع الفرقاء عبرهم واستيعاب كل من مكانه ووفقاً لمصلحته على أن العلاقة بينهم متشابكة وموضوعية، فالضحية الفلسطينية، مهما قست تعابير وجعها وشدت ردود أفعالها عن المألوف، لن تتنازل عما يوفره الصليب لها من خدمات وإسناد، والصليب بدوره كان يستعيد فقه البدايات، فهو قد ولد وصار أحمر منذ العام 1836 ليكون في صف المظلومين ومع دماء ضحايا الحروب والاحتلالات العاشمة. لم تأت تداعيات القدس من فراغ أو كتعبير عن نزوة عرضية، فخلفية الأحداث المقدسية واكبتها نشاطات فلسطينية احتجاجية قامت بها مجموعات من الناشطين الفلسطينيين وعائلات الأسرى وجرى أهمها في ساحات مكاتب بعثات الصليب في مدن الضفة المحتلة، ومرد تلك الاحتجاجات كان إعلان المسؤولين في اللجنة الدولية للصليب الأحمر عن قرارهم بتقليص عدد زيارات أهالي الأسرى لأبنائهم في سجون الاحتلال من اثنتين شهرياً إلى زيارة واحدة. قرار الصليب شكل صدمة كبيرة في فلسطين وضربة قاسية لأحد أهم إنجازات الحركة الأسيرة التي صارت في بداياتها من أجل إحراز وتشبث حق الزيارة بإطارها المتبع منذ عقود، فالغاء الزيارة الثانية هو في الحقيقة أشد من خيبة عادية نزلت على صفوف العائلات والأسرى، لا سيما والجميع يعرف حجم التعقيدات والتحفظات التي تضعها قوات الاحتلال الإسرائيلي في أثناء التجهيز لتنفيذ كل زيارة وخلالها وهي في الواقع عبارة عن عراقيل تستهدف إذلال العائلات وإفشال الزيارات بشكل كامل أو لبعض الأسر المشاركة.

ومرة أخرى أعادت هذه المناكفة إلى مواقعنا تلك السجلات المعهودة حول دور لجنة الصليب الأحمر وما يقوم به وكلاهما أثناء زياراتهم الدورية للأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال أو في الميادين الأخرى التي تندرج في سلة المهام الموكلة لها. فالمنظمة ناشطة منذ عقود طويلة في العشرات من الدول وفق الصلاحيات والمسؤوليات المنصوص عليها في الميثاق الدولي وهي بدورها عكفت على تأديتها كذلك في فلسطين المحتلة. راوحت معظم النقاشات بين ما هو مأمول ومرغوب وما هو معقول ومقبول، ويبقى مثار أشهر التهم التي تنسب لأداء مندوبي الصليب متعلقاً بالسرية الكاملة التي يحيطون فيها أنفسهم ويغلفون بها تقاريرهم المعدة على أثر زياراتهم للأسرى خاصة في الأيام الأولى للاعتقال. فمندوبو الصليب يكونون بالعادة، في حالات الاعتقال الأمني، أول من يلتقي الأسرى في زنازين التحقيق وهم لذلك شهود العيان الحقيقيين على ما تمارسه أجهزة التحقيق الإسرائيلية، في حين يمنع، على الغالب، محامو الدفاع من مقابلة موكلهم وكذلك العائلات.

بعض الجهات الفلسطينية تصر على أن بعثة الصليب في فلسطين وهي تمارس نشاطها بسرية وتتعمد عدم نشر تقاريرها التفصيلية حول ما يشاهده مندوبوها في غرف التحقيق، تتواطأ عملياً مع سياسة القمع الاحتلالي وتتستر على موبقات أجهزة التحقيق على أنواعها، وبعض هؤلاء ينادون بوجوب اتخاذ خطوات صارمة تصل حد المقاطعة التامة أو حتى طرد البعثات من فلسطين. لقد رفض مسؤولو هذه المنظمة عبر السنين تلك التهمة وقام



متطرفون مفتنون..!

مطانس فرح

«اسألوا التاريخ عن جرائم الإسلام»؛ «الإسلام أصبح عبئاً على العالم»؛ «السعودية تكرر تحذيرها للوافدين إليها: الإعدام لمن يحمل معه مخدرات أو إنجيل»؛ «يجوز للابن ممارسة الجنس مع أمه، شريطة أن...»؛ «القبض على مصريين مسيحيين بتهمة التبشير»؛ «شيخ مسلم يعتنق المسيحية لسبب القرآن»؛ «ارتداء الحجاب - أو ما يسمى بالتخلف - جاء لهدف اقتصادي توفير، لا ديني»؛ «المسلمون إرهابيون» (!..). هذه، أيها القراء الأعزّة، بعض من أمودجات كثيرة نُشرت على عدد من صفحات التواصل الاجتماعي («فيسوك»)، التابعة لأشخاص «مسيحيين» اعتباريين - للأسف الشديد - بصورة استفزازية، تحقيرية، حاكمة وتعصبية، دفعني أنا الحيفاوي الإنساني، أولاً وأخيراً، إلى القرقفة والانتفاض، خوفاً واضطراباً على مستقبل التعايش الحيفاوي، العربي - العربي الأخرى الوحدوي في هذه المدينة، التي بدأت تشتعل فيها نيران التطرف والطائفية، نيران، قد تؤدي على المدى القريب إلى حريق كبير يصعب إخماده!

تخلف.. تطرف.. تعصب.. حقد.. غباء وضراء؛ هذا هو غيض من فيض الصفات التي يمكنني أن أكيلها لكل من سولت وتُسول له نفسه قذع وتذليل وتحقير وإدانة ذيانة الآخر.

كعادتي، ولأنني إنسان أممي حر، لا طائفي، يستفزني جداً هذا «التحريض» - نعم التحريض الأرعن - وتشيرني كتابات بعض المهوسين المتطرفين الحقودين، وخصوصاً «المثقفين»

منهم، من مرّبي ومرّيات أجيال، وشخصيات اجتماعية مرموقة، الذين يُقحمون الدين في كل صغيرة وكبيرة، لهدف المجاهرة بدينهم المتسامح والتقليل من دين الآخر، بدل التسامح الديني، واحترام عقائد الآخرين.

من حق كل واحد منكم أن يحول صفحته الخاصة عبر موقع التواصل الاجتماعي «فيسوك» إلى ما شاء: فنية، سياسية، عقائدية، حزبية، زندقية، أو حتى دينية.. ولكن ليس من حقه أن يستخدمها سلاحاً للتحريض على ذيانة الآخر وتكفيره. فما فائدة صلاتك أو المفاخرة بديانتك، التي تعلم على المحبة، التصالح، التسامح، العطاء، المساعدة، الأخوة، والصدق، وغيرها من تعاليم الدين؛ طالما تعمل أنت بخلاف ذلك.. إذ تحقر، تهين، تستفز، تحقد، تقاضي، تكره وتدين الآخر. فلا تدين كيلاً تدان!

أتركوا الآخرين وشؤونهم، أتركوا إيمانهم وعقائدهم وتفكيرهم، فلا يحق لأي منكم التدخل في ذلك، طالما أنتم لا ترضون أن يتدخل أحد في شؤونكم.. تخيلوا تأثير وقع هذه الكتابات والعبارات المهينة والمستفزة من على صفحات التواصل الاجتماعي.. «ما أكبر صليبها»؛ «المسيحيون قوم مناتين يأكلون لحم الخنزير الفطس»؛ «تدخل النساء الكنائس بلباس غير محتشم»؛ «المسيحيون كفار»؛ و.. و.. فقبل أن تلصقوا التعابير لغيركم أو تكتبوا ضد وتشاركوا رابطاً مهيناً للديانة الأخرى، فكروا مرتين وعولوا مليون مرة.

ولندا مسيرين دينياً لا مخيرين، ومع ذلك من حق كل واحد منا أن يكون كافراً أو مؤمناً، فما عليكم سوى احترام آراء وعقائد الغير وتقيلها، ولا تفرضوا آراءكم أو تفكيركم العقائدي وتكيلوا لعناتكم على الآخرين!

دعونا نتكلم في ما بيننا بالإنسانية، لا بالطائفية العمياء، المبنية على حب وتفضيل نبي على نبي، أو إعلاء دين على حساب دين آخر، ما قد يؤدي إلى زيادة الاستقطاب الأخذ في الاتساع، أصلاً. فالتطرف الديني المقيت - وللأسف الشديد - في ازدياد مقلق، وبشكل مفرز ومُعيب، وبدأ يضرب الجميع وينتشر في كل مكان؛ حيث يتفشى كالسرطان الحبيث القاتل بيننا.. بات التطرف ملموساً، على أرض الواقع، رغم محاولات تجميل الصورة هنا أو تحسينها هناك. فما الهدف من وراء التأكيد على أن الديانة المسيحية أفضل من الذبابة الإسلامية، أو أن النبي أفضل من المسيح.. إلآ سنصل؟! فهل ينقصنا اقتتال طائفي وتطرف ديني واستقطاب اجتماعي؟!

يكفيكم كراهية وبُغض؛ عيب عليكم أيها الحقودون المفتنون. لن ندع أمثالكم تحول تعايشنا الأخوي الحقيقي في مدينة حيفا إلى فوهة بركانية قد يؤدي ثورانها إلى انفجار كارثي لا تحمد عقباه.

● وائل عوض (تصوير فوتوجرافي)

● ميرا (شلهوب) فريوات (قسم الإعلانات)

● آية صفدي (تصميم إعلانات)

المدير العام والمحرر المسؤول: ● راني عباسي

مدير التحرير: ● مطانس فرح

بريد إلكتروني: haifa.newspaper@gmail.com

هاتف: 048522822 فاكس: 048522767 إعلانات: 0546481533

● المقالات الموقعة لا تعبر عن رأي التحرير. ● الإعلانات على مسؤولية المعلنين.

العاب سوبر ماريو الآن في ماك دوناльдز



لعبة مع كل
وجبة هابي ميل



لا تشربوا ولا تفتسوا في مياه مستشفى «رمبام»!



لمراسل «حيفا»

تم، أول أمس الأربعاء، في المركز الطبي «رمبام» في حيفا فحص مياه الشرب في قسم علاج الأورام السرطانية، بعد أن تم العثور على جرثومة «الليغيونيلا» في لعاب أحد المرضى، وفق ما تناقلته وسائل الإعلام العبرية. ولحين الحصول على نتائج الفحوصات طلب من جميع المرضى في قسم الأورام السرطانية، عدم شرب مياه الحنفيات وعدم غسل اليدين وأو الاستحمام، وقد تم إبلاغ وزارة الصحة بالموضوع.

لا يتم نقل الجرثومة بشكل مباشر من مصاب إلى آخر، إلا عن طريق التعرض للمصدر ذاته. حيث إن جرثومة الليغيونيلا تتواجد في الأساس في المياه الساخنة أو في أجهزة التكييف، وتصيب الإنسان عن طريق ملامسة مياه ملوثة بالجرثومة، حيث تؤدي هذه الجرثومة إلى مرض يشبه مرض الإنفلونزا، وخاصة في فصل الصيف. هذا وفي حالات معينة لدى المرضى الذين يعانون مشاكل في جهاز المناعة أو الجهاز التنفسي قد تؤدي الجرثومة إلى التهاب رئوي حاد ووفاة المريض.



تهنئة

نتقدم بأحر التهاني القلبية إلى الحفيد الغالي

ربيع ماجد خمرة

بمناسبة تخرجه من جامعة كازان - روسيا
بموضوع الطب البيطري وعودته إلى البلاد

متمنين له التقدم والنجاح دوماً

مقدمة من
الجدة أم ماهر خمرة
وأولادها والعائلة



مركز «مساواة»، بالتعاون مع لجنة رؤساء السلطات
المحلية ولجنة متابعة التعليم:

وضع التعليم العربي يتطلب زيادة وظائف المعلمين وبناء 3000 غرفة تدريسية

لمراسل «حيفا»

أعلن مركز «مساواة» ولجنة متابعة قضايا التعليم العربي، ولجنة رؤساء السلطات المحلية العربية، عن معارضتهم لميزانية التعليم المقترحة للسنتين 2017-2018 والتي تتجاهل حاجات التعليم العربي لزيادة وظائف المعلمين، وبناء على الأقل 3000 غرفة تدريسية، وذلك خلال اجتماع خاص عقدته الهيئات العاملة في مجال التعليم العربي وميزانية الدولة، يوم الخميس الأخير في بلدية طمرة، وذلك بمشاركة أعضاء الكنيست العرب، أعضاء لجنة التربية البرلمانية وممثلي أقسام تربية ولجان أهالي.

وكانت لجنة رؤساء السلطات المحلية ومركز الحكم المحلي قد أعلنوا نيّتهم إغلاق المؤسسات التعليمية في حال قلّصت وزارة المالية الميزانيات المخصصة للتعليم.

وفي ورقة عمل أعدها مركز «مساواة»، وتعتمد على دراسة داخلية لمكتب رئيس الحكومة ووزارة المالية يتضح أن 30% من ساعات التعليم في جهاز التعليم يخصص حسب معايير غير واضحة من ناحية اقتصادية وتربوية. وأوصى التقرير في رفع حجم الساعات الإضافية لجهاز التعليم العربي بحجم 30% في المدارس الابتدائية، 50% في المدارس الإعدادية و75% في الثانويات.

وأكد عضو سكرتارية لجنة متابعة قضايا التعليم العربي راجي منصور على النقص الكبير في المدارس والغرف التدريسية حيث تشير معطيات اللجنة أن المجتمع العربي ينقصه 3000 غرفة تدريسية في هذه المرحلة، وأكثر من 2000 غرفة إضافية للتجارب مع التكاثر الطبيعي حتى عام 2020. وأشار مدير مركز «مساواة» جعفر فرح إلى وجود عشرات المصادقات المالية لبناء مدارس وحضانات لا يمكن تنفيذها بسبب معارضة دائرة أراضي إسرائيل تخصيص أراض لبناء هذه المدارس. ومن بين المواقع التي تعاني من نقص في الأرض، وتلك المصادقات على بناء حضانات ومدارس: مجد الكروم، الطيبة، رهط وجسر الزرقاء وحيفا. وتعاني



العائلات العربية في المدن المختلطة من ممانعة السلطات المحلية من الاستثمار في بناء المدارس العربية، حيث قدمت، مؤخراً، جمعية حقوق المواطن التماساً باسم الأهالي ومركز «مساواة» ضد بلدية «نتسيرت عيليت» التي ترفض بناء مدرسة، وكان مركز «مساواة» قد طالب بلدية حيفا في بناء مدرسة جديدة لمدرسة «حوار» الابتدائية والاعتراف في مدرسة «حوار» الأهلية، وتخصيص غرف وبنائات لمدارس مختلفة في المدينة. وتتفاوض المؤسسات العربية في السنة الأخيرة مع وزارة المالية ووزارة التربية على إضافة 130 مليون شيكل سنوياً لتطوير خدمات التعليم غير المنهجي، حيث تحاول بعض الجهات تحويل هذه الميزانيات إلى «شركة المراكز الجماهيرية» والالتفاف على السلطات المحلية العربية، علماً أن عشرات القرى العربية لا تملك مراكز جماهيرية مما يعني استثنائها من برنامج التعليم غير المنهجي. ويتضح أن الحكومة الإسرائيلية قد اتخذت يوم 19.6.2016 قراراً، يؤكد أهمية رفع نسبة النجاح في البجروت النوعية التي تؤهل الطلاب في الدخول إلى الجامعات. كما قررت رفع معدل العرب في امتحانات البجروت الدولية، ولم ترصد الحكومة ميزانية لتنفيذ هذا القرار الحكومي، وطالب مركز «مساواة»، الذي يتابع ميزانية الدولة من منظور الجماهير العربية بتخصيص ميزانية لتنفيذ هذا القرار، خصوصاً أن توصيات طاقم وزارة المالية تؤكد على أهمية تخصيص الميزانية لهذا الهدف.

حريق في منطقة وادي النسناس

لمراسل «حيفا»

شبه حريق في الباحة الخلفية لـ«بيت أردشتاين» في شارع المخلص (ي.ل. بيرتس) في منطقة وادي النسناس، أسفر عن حرق عدد من الأشجار عض والأعشاب المنتشرة هناك، ولن يبلغ عن إصابات جسدية. وقد تم استدعاء المطافئ التي هرعت على الفور وأخمدت الحريق.



ماشي معاكو الفرحة...



60 قنينة بلاك ايبيل

• قنينة دابل بلاك • 6 كؤوس

96 قنينة بلاك ايبيل

• قنيتين دابل بلاك • 6 كؤوس

60 قنينة رد ايبيل

• قنينة بلاك ايبيل 700 مل • 6 كؤوس

96 قنينة رد ايبيل

• قنيتين بلاك ايبيل 700 مل • 6 كؤوس



JOHNNIE WALKER®
KEEP WALKING.



لاقرب نقطة بيع 052-5375935 الاحد - الخميس من 18:00-10:00 من تاريخ 15/7-1/10 او تحت نفاذ المخزون *المودة للتجسيد فقط

تحذير: إستهلاك مفرط للكحول خطر على الحياة ومضر للصحة !

الدورة البرلمانية المنتهية هي دورة «دفن الديمقراطية» في إسرائيل



لمراسل «حيفا»

بدأت الكنيست، رسميًا، عطلتها الصيفية، وذلك بعد دورة صاحبة شهدت تشريعات لقوانين عنصرية وتحريضية تمس بقيم ديمقراطية أساسية وبمكانة الجماهير العربية، إضافة إلى استمرار قوينة انتهاكات حقوق الشعب الفلسطيني. ومن أبرز ما شهدته الدورة البرلمانية المنتهية هو التحريض العلني على الجماهير العربية ونواب المشتركة من جميع كتل اليمين واليمين المتطرف.

ووصف النائب د. يوسف جبارين الدورة البرلمانية المنتهية بدورة «دفن الديمقراطية»، مؤكداً أن القوانين التي تم تشريعها هي بمثابة مراسيم عنصرية نحو دفن الديمقراطية في إسرائيل.

وأوضح جبارين: «يمكن تلخيص التشريعات العنصرية التي أقرت خلال الدورة البرلمانية المنتهية بثلاث مستويات: أولاً، تجريم العمل السياسي وتطبيق سياسات كم الأقواء، مثل قانون الجمعيات وقانون إهانة رموز الدولة؛ ثانياً، قوينة العنصرية من خلال تشريع قوانين تهدف إلى انتهاك حقوق المواطنة والقيم الديمقراطية، كقانون طرد النواب وما يسمى «قانون مكافحة الإرهاب» وقانون لم الشمل؛ ثالثاً، قوانين تهدف إلى ترسيخ الاحتلال وتعزيزه ومنحه، كقانون الامتيازات الصربية للمستوطنين وتشديد العقوبات على الفلسطينيين، إضافة إلى ضخ ميزانيات هائلة للمستوطنات».

وأضاف جبارين «الدورة المنتهية لم تقتصر على تشريعات غير ديمقراطية فقط، بل امتازت أيضاً بوتيرة تشريع عالية؛ فقد شهدت الدورة المنتهية سرعة غير مسبوقة بتشريع القوانين وإقرارها بالهيئة العامة بالكنيست بالقراءات الثلاث، رغم مسها بالقيم الديمقراطية الأساسية وبحرية العمل السياسي وحرية التعبير».

وأكد جبارين على أن منظومة هذه القوانين تهدف إلى تدجين العمل السياسي وتقويض عمل المعارضة في البرلمان، خاصة نواب المشتركة. كما تمتاز هذه القوانين بملاحقة منظمات حقوق الإنسان، وهي ملاحقة تأتي بعد مئات التقارير التي نشرتها هذه المنظمات والتي

تفضح انتهاكات حقوق الشعب الفلسطيني، ناهيك عن دورها بتوثيق قمع قوات الجيش للفلسطينيين». وأشار جبارين إلى التصعيد الخطير بالسياسات الحكومية تجاه المجتمع العربي وخاصة بسياسات الاقتلاع ضد أهاليها بالنقب، مثل المخططات لاقتلاع قرية أم الحيران وعتير والعراقيب، التي تم هدمها أكثر من مائة مرة، مؤكداً أن هذه السياسات تتزامن وتضيق الخناق على البلدات العربية المهددة اليوم بتنفيذ أوامر هدم البيوت، علماً بأن السلطات المختصة تنصل من مسؤوليتها القانونية بهذا المجال وترفض إقرار الخرائط الهيكلية للبلدات العربية.

كما أكد جبارين على سياسة وزارة المعارف بتعميق أسئلة وصهيئة مناهج التعليم، متطرقاً إلى كتاب المديّنات الأخير الذي يشرف عليه وزير المعارف بينت المعروف بتطرفه وعنصريته، قائلاً «إن كتاب المديّنات الجديد يأتي كترجمة للمواقف العنصرية والتحريضية لوزراء البيت اليهودي ولوزراء «الليكود»، ويعكس روايتهم الصهيونية المتطرفة التي يريدون فرضها على كل الطلاب».

وأكد النائب جبارين على ضرورة تعزيز العمل النضالي والجماهيري في مواجهة موجة التحريض والقوانين العنصرية والتمييزية التي تشهدها البلاد ضد الجماهير العربية، وإلى تعميق الوحدة والعمل المشترك بين الهيئات التمثيلية للمجتمع العربي.

معهد العلوم التطبيقية يبادر إلى دورة مساعدة للطلاب العرب



بروفيسور يوسف جبارين

«أحد المشاريع الهامة؛ هي إعطاء دورة صيفية مكثفة للطلاب الجدد. تحوي تعليم الرياضيات، اللغة العبرية، تطوير طرق دراسة جديدة، والتأقلم والتكيف مع الحياة الأكاديمية في المؤسسة». واختتم جبارين المنشور قائلاً: «ستصلكم رسالة مني قريباً، وسيتمّصل بكم مندوبون عن «التخنيون» من أجل ذلك. التسجيل قد ابتدأ. وستبدأ الدورة في 4.9.2016 ومدتها 6 أسابيع.. إن الجديدة والانخراط في هذه الدورة والانخراط في مشروع تحسين الفرص والامتياز عند العرب يسهل ويساعد في العملية التعليمية والنجاح. خسرنا في السنوات العشر الأخيرة حوالي 3000 مهندس ومهندسة عرب تسربوا من «التخنيون».. نريد معاً وقف ذلك وتحسين حياتنا».

لمراسل «حيفا»

نشر المحاضر في معهد العلوم التطبيقية («التخنيون»)، البروفيسور يوسف جبارين، محاضر كبير في كلية الهندسة المعمارية وتخطيط المدن في المعهد ونائب رئيس «التخنيون» عبر صفحة التواصل الاجتماعي «فيسبوك» بشرى افتتاح دورة تدريبية تأهيلية للطلاب العرب، تهدف إلى مساعدة الطلاب على التأقلم في النطاق التعليمي للتخنيون، منعاً للتسرب، ولمساعدتهم على تخطي هذا الحاجز الصعب. وجاء في المنشور..

«رسالة هامة إلى 500 طالبة وطالباً، وجميعهم عرب تم قبولهم للتعليم في «التخنيون» بمواضيع الهندسة، العلوم والطب وغيرها، للسنة التعليمية القادمة.. مبروك أولاً القبول وبالنجاح». «معدّل البسيخومتري عند هؤلاء الطلاب يزيد عن 700 ومعدّل البجروت حوالي 112، ولكن للأسف، فإن نسبة التسرب عند العرب في «التخنيون» تصل إلى 30% سنوياً.. أي نحو ثلث الطلاب الذين تم قبولهم، يجدون عادةً أنفسهم خارج معهد «التخنيون» بعد السنة الدراسية الأولى، وذلك يعود إلى ضعف المدارس الثانوية الرسمية والأهلية، على حد سواء، وطرق التعليم القديمة وغير الملائمة، لذا نستثمر سنوياً حوالي 4 مليون شيكل من أجل منع التسرب وتعزيز الامتياز لدى الطالبات والطلاب العرب».



شكر وتقدير

نتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من شاركنا فرحتنا بعيد الميلاد الأول لطفلتنا

تيا جوزيف جميل

يوم الجمعة الأخير، في مطعم B بيروت، ونخص بالذكر إدارة وطاقم المطعم على حسن الضيافة والكرم والخدمة.

مرفت وجوزيف جميل



متاحف حيفا البلدية تفتح أبوابها مجاناً!



لمراسل «حيفا»

من كافة الشرائح العمرية والمجتمعية، على عوالم ثقافية وحضارات مختلفة. المتاحف الحيفاوية التي تفتح أبوابها مجاناً، أمام القصر (الأطفال والشبيبة)، هي: متحف المدينة، متحف حيفا للفنون، متحف «تيكوتين» للفنون اليابانية، المتحف البحري الوطني، متحف «مانا - كاتس»، ومتحف «هرمان شتروك».

كجزء من تعزيز المناخ الثقافي والترفيهي في حيفا، واستمراراً لعرض البرامج الثقافية المتنوعة خلال العطلة الصيفية، تفتتح متاحف البلدية في مدينة حيفا أبوابها أمام جمهور الأطفال والشبيبة حتى جيل 18 عاماً، مجاناً.

حيث تتيح هذه المتاحف زيارة مختلف المعارض الفنية المميزة، والتي تكشف الأطفال والشبيبة،



2 פיצות
משפחתיות
+ שתייה 1.5 ל'
99
₪

קוד קופון: 993650

התמונות להמחשה בלבד. תקף בסניפי חיפה בלבד. מינימום הזמנה למשלוח 59.90 ש"ח. ט.ל.ח.

₪ הטכניון, חיפה | ₪ מוריה 13, חיפה | ₪ המושבה הגרמנית, חיפה



Pizza Hut



1-700-50-60-70 | pizzahut.co.il

تسليم جائزة القدس عاصمة دائمة للثقافة العربية للأديب حنا أبو حنا

لمراسل «حيفا»

الجائزة لشاعرنا المحتفى به هو بمثابة منح الجائزة لكل فلسطيني بقي في وطنه متشبّثاً بأرضه في الجليل وحيفا وعكا ويافا واللد والرملة.

بعدها قام موسى أبو غربية والشاعر محمد حلمي الريشة بتسليم جائزة القدس عاصمة دائمة للثقافة العربية للأديب حنا أبو حنا، وقدّما لمدير مؤسّسة «الأفق» عفيف شليوط درعاً تقديراً لدور المؤسّسة في إثراء الثقافة الوطنية.

بعدها تحدّث الشاعر حنا أبو حنا مُعرباً عن غبطته باستلامه هذه الجائزة الأدبية الهامة، مُعلنًا أنّ هذه الجائزة ليست له وحده، بل لكل واحد فينا. ثمّ استعرض بعفويته المعهودة مسيرته الأدبية مُستذكراً بعض الأحداث المؤثرة والذكريات الجميلة، مستعرضاً الحياة الثقافية في فلسطين قبل عشرات السنين. ثمّ ألقى باقة من قصائده بأدائه المميّز، فقابله الحضور بالتصفيق المتواصل معربين عن سعادتهم بهذا اللقاء الحميمي وسماعهم تلك القصائد المؤثرة.

عقب ذلك مشاركة الحضور بمداخلات عبّروا من خلالها عن مشاعرهم ومحبتهم وتقديرهم للأديب المحتفى به حنا أبو حنا، وهم: الشاعر سامي مهنا، رئيس إتحاد الكتّاب الفلسطينيين العرب في الداخل الفلسطيني، هشام عبده، عضو بلدية سابق وناشط اجتماعي، الفنّان محمود صبح، مخرج مسرحي ورئيس سابق لمجلس إدارة مؤسّسة «الأفق»، الكاتب جودت عيد، الإعلامي نايف خوري، الكاتب فهد أبو ركن، رئيس تحرير جريدة «الحديث»، والكاتبة حنان جبيلي - عابد.



بأنّ منح الأديب حنا أبو حنا الجائزة هو شرف للجائزة، بل يزيدا قيمة. وحيّا موسى أبو غربية مؤسّسة «الأفق» على تعاونها مع لجنة الجائزة في تنظيم هذا اللقاء، وأعلن أمام الحضور أنّ التعاون مع مؤسّسة «الأفق» سيستمرّ من أجل تعزيز الثقافة الفلسطينية الواحدة والموحدة.

ثمّ تحدّث الشاعر محمد حلمي الريشة، رئيس تحرير مجلة «مشارف المقدسية» ورئيس «بيت الشعر» في رام الله، مستعرضاً مسيرة حنا أبو حنا الأدبية، وموضّحاً لماذا تمّ منح الجائزة للأديب حنا أبو حنا. وأضاف الشاعر محمد حلمي الريشة قائلاً إنّ منح

الثقافي الهام. كما أشار إلى أهميّة التعاون الثقافي مع بيت الشعر واللجنة الوطنية للقدس، عاصمة دائمة للثقافة العربية، ووزارة الثقافة الفلسطينية في رام الله، مؤكّداً أنّ هذا اللقاء ما هو إلّا تمهيد لسلسلة نشاطات ثقافية ستشهدا قريباً الساحة الثقافية في البلاد.

بعدها تحدّث الأستاذ موسى أبو غربية، مدير عام لجنة القدس، عاصمة دائمة للثقافة العربية، مُعرباً عن سعادته لسببين، الأوّل أنّه سيسلم علماً من أعلام الثقافة الفلسطينية جائزة القدس، والثاني أنّه موجود في مدينة حيفا، تلك المدينة الجميلة الفاتنة. كما قال

اجتمع مساء الثلاثاء 9/8/2016 نخبة من الأدباء والشعراء والفنانين وعُشّاق الكلمة في مؤسّسة «الأفق» للثقافة والفنون في حيفا، بدعوة من اللجنة الوطنية للقدس عاصمة دائمة للثقافة العربية ومؤسّسة «الأفق»، للمشاركة في حفل تسليم جائزة القدس التقديرية للثقافة والإبداع للعام 2015، للشاعر والأديب حنا أبو حنا.

افتتح اللقاء وتولّى إدارته الكاتب والفنّان عفيف شليوط، مدير مؤسّسة «الأفق» للثقافة والفنون، مرحّباً بالحضور وبعضوي لجنة جائزة القدس للثقافة والإبداع الذين حضرا خصيصاً من رام الله لتسليم الجائزة للأديب المحتفى به في مدينة حيفا، فقال: «عندما هاتفتني الشاعر مُرهف الحسّ محمد حلمي الريشة، عارضاً عليّ أن يتمّ تسليم جائزة القدس للثقافة والإبداع للشاعر حنا أبو حنا في مؤسّسة «الأفق» في حيفا، لم أتمكن من إخفاء مشاعر التأثر لسببين، الأوّل أن تحتضن المؤسّسة هذا الحدث الثقافي الهام، تسليم هذه الجائزة التي تعني لنا الكثير، والثاني لأنّ الجائزة تُمنح لأديب وشاعر لا يختلف اثنان على استحقاله للجائزة، في زمنٍ يستحيل أن يكون هنالك إجماع على شخص مُعيّن، ألا وهو الشاعر والكاتب الفلسطيني الوطني النقي حنا أبو حنا».

ثمّ تحدّث الشاعر رشدي الماضي، رئيس مجلس إدارة مؤسّسة «الأفق» مُرحّباً بالشاعر والأديب المحتفى به والذي يستحق هذه الجائزة وهذا التّكريم، وقال إنّّه لشرف كبير لمؤسّسة «الأفق» أن تحتضن هذا الحدث

الشبيبة الشيوعية

تختتم مخيم «الراية الحمراء»



الرائع، وإنجازنا الأكبر بضحكة كل طفل وكل معلومة جديدة تعلمها واستفاد منها. وأودّ أن أشكر جميع المرشدين المتطوّعين: رما زعبي، لينا منصور، مشيل فرح، سيلين يوسف، كرسيتينا أبو راس، جابي كاردو، لين يوسف، أسيل سمعان، زين جدعون، موسى غزاوي، سما شماس، ربي حمدون، ومارك سويدان، ومركزة المخيم الرفيعة يارا فرح، وكذلك عضو البلدية الرفيعة عرين عابدي - زعبي التي دعمتنا ورافقنا في التحضيرات وخلال المخيم.

لمراسل «حيفا»

اختتم فرع حيفا للشبيبة الشيوعية قبل أيام مخيم «الراية الحمراء»، والذي تواصل ثلاثة أيّام في قرية «السندباد» في كابول. وشارك في المخيم أكثر من 50 طفلاً ومرشداً، وتخلّلتها فعاليات ثقافية وترفيهية واجتماعية مميّزة ومتنوعة، إلى جانب النشاطات الفنية والرياضية.

وقال سكرتير الشبيبة الشيوعية باسل فرح: كان مخيمنا مميّزاً، بسواعد رفاقنا أنجحنا هذا العمل

مطعمي הכרמל

إرساليات، كيترينج ومناسبات

أكل درزي أصلي

خبز صاج

لبنة / زعتر / شوكولاتة / حمص - ₪15

خبز صاج

مع إضافة بيضة، زيت زيتون، حار، تبولة، مسبحة - ₪20

خبز صاج - حمص وشنيتسل - ₪20

بيتسا - ₪10

ذرة، زيتون، فقع

سمبوسك بزعر - ₪10

سمبوسك بسبانخ - ₪10

خبز بزعر / محمر - ₪10

كبة (حجم كبير)

حبة واحدة - ₪10

2 حبات - ₪15

3 حبات - ₪20

كبة (حجم صغير)

حبة واحدة - ₪5

5 حبات - ₪20

وجبة "شنيتسلونيم" - ₪10

054-6672766 • اللبني 41، حيفا

"كيترينج" لإحتفالات، لأعياد ميلاد، للأفراح، للأفراح صغيرة، لشركات

سیتی سنٹر - حيفا
077-8880790

نقص ونوفر مع مجموعة قسائم

سعر خاص!

بتسليم هذه القسيمة عند شراء PETS طقم ألوان 86 قطعة



محدد باستخدام القسيمة واحدة للزبون

18.8.2016 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينها ٧ (٧) وجبة في الاميازات. يحتفل

وجوه فريق في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوايت الشبكة ولذا سيعرض السعر ما قبل

التخفيض عشر المئحة/جانبه.

السعر للطقم بعد تطبيق القسيمة

19⁹⁰

סופר פארם

9 17000001230667

 | super-pharm.co.il
 حملوا التطبيق إلى السمارتفون

«المرأة في الأدب والفن»



دومًا في المطبخ، على سبيل المثال، بالكاد نجدها تتنافس على مسابقات الشيف، حتى في مجال تصميم الشعر، وتصميم الأزياء، فإن المجتمع الذكوري يزاخم النساء، في مجالات تعتبر نسائية.

وحول النادي الثقافي في "بيت الكرمة" وتطوره، تحدث ضو قائلا: "إن النادي الثقافي هو جزء لا يتجزأ من عمل مسرح "الكرمة"، هدفي الأساس هو تطوير المسرح وتحويله إلى مسرح للكبار، والبرهان على ذلك هو نجاح مسرحية "بلد المفاتيح". سنستمر بتقديم الأعمال المسرحية الراقية، كما سنستمر بتقديم الأمسيات، الأفلام، وغيرها من العروض الشائقة من خلال فعاليات النادي الثقافي.

(تصوير: بلال حصري)

لمراسل "حيفا" أقيمت في النادي الثقافي في مسرح "الكرمة"، أمسية ثقافية فنية بعنوان "المرأة في الأدب والفن"، حيث شارك في الأمسية كل من: منال شلبي، مجدة حنا - مشرق، عدلة شداد - خشيبون، حنان أبو الزلف، هديل حنا - منصور، أنور سابا. وتولّى عرافة الأمسية وقدمها الفنان سليم ضو (المدير الفني لمسرح "بيت الكرمة")، والذي قال: "هناك أهمية لإقامة أمسية المرأة في الأدب والفن"، خاصة ونحن نعيش في مجتمع ذكوري. قليل ما نسمع عن إنجازات نسائية، النساء قطعن وتقطعن أشواطًا يفخر بها في عالم الفن والأدب وبكل فروع الفن والمسرح، السينما والفن التشكيلي.

وأضاف: "من المستغرب، أن المرأة التي تتواجد

جديد جديد في الاسواق

معجنات ماما مديانا

معجنات عربية 100%

تجدونها في النقاط المختارة.. حيفا والمنطقة..

دكان المصنع شفاعمرو تـل: 04-9503446 | معجنات ماما مديانا

شركة «سونوبا إسرائيل» تنضم إلى «بارك العلوم الحياتية»



وشركة "مفنيه" (מפניה)، وتُبنى في الضواحي الجنوبية لحيفا، بين "متام" وستاد سامي عوفر، كجزء من استراتيجية مواصلة تطوير صناعات التكنولوجيا الفائقة على مشارف المدخل الجنوبي للمدينة.

رئيس بلدية حيفا يونا ياهف، قال: "حيفا هي مركز دولي للبحوث والتنمية التكنولوجية والصحية وبارك العلوم الحياتية وضع حيفا في طليعة التكنولوجيا للصناعة والأنشطة الطبية التي سيتم تنفيذها بالتعاون مع المؤسسات الأكاديمية الرائدة ومعاهد البحوث والمستشفيات في المدينة وهي الوطن الطبيعي للشركات الرائدة، بما في ذلك "سونوبا" و MindUP، إذ ستضم إليهم في القريب المزد من الشركات من مجال العلوم الحياتية".

لمراسل "حيفا" وقعت شركة "سونوبا إسرائيل" الرائدة في مجال إعادة التأهيل السمعي على عقد إيجار في "بارك العلوم الحياتية"؛ وتنضم بذلك إلى حاضنة التكنولوجيا MindUP (المجال الطبي الرقمي)، التابعة لميدترونيك، IBM، صندوق رأس المال الاستثماري، "فيطنجو" والمركز الطبي "رمبام".

وتأسست "سونوبا إسرائيل"، المعروفة باسمها السابق "شتاينر أجهزة السمع"، في عام 1949، وأنشأت في البلاد مجال إعادة تأهيل السمع، وقد كانت بملكية العائلة المؤسسة حتى اشترتها شركة "سونوبا العالمية"، وهي أكبر شركة لإعادة تأهيل السمع في العالم، ويقدر حجم مبيعاتها بـ 10 مليارات للعام 2016/2017، إلى جانب قيمة سوقية بمقدار 50 مليار دولار.

وجدير بالذكر أن بارك العلوم الحياتية قد أقيم في حيفا لصالح تعزيز الصناعة في البلاد، وهو معد للشركات التي تعمل في مجالات بحث وتطوير الحلول والمعدات الطبية في مجالات البيولوجيا والتكنولوجيا الحيوية، علم الأحياء الحاسوبي، تكنولوجيا النانو والهندسة الزراعية والأبحاث الطبية، وغيرها.

كما أنشئ وفقاً لمعايير بناء عالية، إذ يدعم جميع البنى التحتية البحثية والتطويرية للشركات العاملة في مجال الطب الحيوي، وسيتم افتتاحه في أيلول المقبل.

البارك بملكية مشتركة للشركة الاقتصادية حيفا

المركز الطبي لعلاج الأسنان - الابتسامة المثالية
بإدارة: د. سامر خوري - هداسا

Dr. Samer Khoury
الخبير الموسوم

- ✓ علاجات تجميلية: قشور خرفية وتبييض أسنان
- ✓ علاجات جراحية: زرع أسنان، زرع عظم وقلع
- ✓ تركيب أسنان: ثابت ومتحرك
- ✓ تقويم أسنان: عادي وغير مرئي
- ✓ علاجات عصب وحشوات
- ✓ زرع أسنان و تركيب بجلسة واحدة
- ✓ فحص واستشارة مجانية

- حملة خاصة لتبييض الأسنان -

نحن نعمل مع كل من شركات التأمين - (هرثيل، فينيكس، ديكلو ومنورا)

الخبر الموسوم - د"ر سامر خوري

فرع حيفا: جادة بن جوريون: 077-2001660 | فرع الرينة: 04-6785548



میداس

مفرق عین ابراهیم - ام الفحم

حفل ختامي لمشروع «قصتي وقصتك»



عن شبّاكها الذي يعكس نظرتها للعالم، طموحاتها ومخاوفها. رافقت المجموعة المركزات: سماح حمّاد وتيمنا بالف - برناع، كما أعربن عن سعادتهنّ بنجاح هذا المشروع، ورغبة وتعطش الفتيات للمعرفة والاستماع لقصص الأخريات. هذا وشارك في الاحتفال كلّ من أهالي الفتيات ومجموعة من المربين الداعمين لفكرة العمل المشترك والمسؤولين عن قضايا الشّربية في بلدية حيفا، وكيوتس "معجان ميخائيل" لدعم المشروع والفتيات. وأعربت مديرة الوحدة الجماهيرية "شالفا"، عن مدى سعادتها بنجاح وقيّم هذا المشروع، والرّغبة في الاستمرارية ودعم مثل هذه البرامج التي تحثّ على التّعلم والانكشاف على الآخر، وتقليص الآراء المسبّقة التي تكبلنا وتقتل الإبداع.

لمراسل "حيفا" شاركت مجموعة من الفتيات العربيات من الوحدة الجماهيرية شالفا في مدينة حيفا، وفتيات يهوديات من كيوتس "معجان ميخائيل"، مؤخرًا، في الاحتفال الختامي لمشروع "قصتي وقصتك"، وهو مشروع استثنائي ومميز. تخلل الحفل 12 لقاءً بين حيفا و"معجان ميخائيل"، طرحت من خلاله مضامين متعدّدة، منها: الجندريّة، الهويّة، الاختلاف والتّشابه، الآراء المسبّقة، العمل المشترك، وغيرها. حيث تمّ تسليط الضّوء على تجربة الفتيات والتّحديات التي يواجهنها كعربيات ويهوديات في أمورهنّ الحياتيّة، ومدى قدرتهنّ على العيش المشترك في الدّولة في ظل غياب الانكشاف ومعرفة الآخر. وتخلل الاحتفال عرض لفيلم "شبابيك" الذي شاركت في بطولته فتيات من المجموعة، وروت كلّ مشاركة

اختتام مخيم كشافة الشرق الأوسط وحوض المتوسط ICCS-EM - عمان 2016



لمراسل "حيفا"

عاد إلى البلاد، يوم الأحد الأخير (7.8.2016)، وفد جولة منظمة الكشف الكاثوليكي، بعد أن شارك في مخيم جولة الشرق الأوسط في مركز سيّدة السّلام في عمّان، إلى جانب وفود كشفية من: الأردن، لبنان، وفلسطين.

تكوّن الوفد من تسعة أفراد من ثلاث مجموعات كشفية من البلاد، من حيفا والجليل، برفقة القائد الكشفي حنا بيدس، مفوض الإرشاد وعضو لجنة التنسيق للمخيم.

يُذكر أنّ المخيم حمل عنوان "مسيرة رحمة" في العاصمة الأردنيّة عمّان، في مركز "سيّدة السّلام"، وقد أقيم من يوم الأربعاء 3.8.2016 وحتى السّبت 6.8.2016؛ حيث توزّع المشاركون على أربع طلائع كشفية، قامت بنشاطات روحية، تطوعية، كشفية، ترفيهية، وزيارات لمواقع دينية أثرية، اجتماعية في كل من: عمّان، مادبا، الرّزقاء.. وقد شمل المخيم نشاطات كشفية ترفيهية جرت في منتجع المغامرة والتّحديات في ثغرة عصفور.

وفي اليوم الأخير للمخيم قام المشاركون بمسيرة حجّ، سيراً على الأقدام، من قلعة عجلون الأثرية إلى "باب الرحمة" في مزار سيّدة عنجرة، حيث أقيمت صلاة خاصة بالرحمة في المزار. من الجدير ذكره، أيضاً، أنّ إدارة هيئة كشافة اللّاتين الأردنيّة وقائدها بشار المعشر قامت بتنسيق وتنظيم هذا اللقاء المميز بكلّ نجاعة ومهنيّة.

وقد خيّمت على برنامج المخيم أجواء أخوية كشفية، إلى جانب النّشاطات الدّينية الرّوحية، وروح التطوّع واحترام الآخر، وفقاً للتّعاليم الكشفية.



Opti-Moria



جادة هلسلي 35 الفرع الجديد (بالقرب من مقهى طبيبي الكرمل) | 077-4500969 | دوريف 15 | 077-4500970 | 054-4205273

أرقى الماركات بأرخص الأسعار



FOX
OUTLET

GALITA
Outlet

Jump
OUTLET

ONOT
OUTLETSTORE

**WHITE
BLACK**

ארצנו
הקטנטונות

TNT
OUTLET

FRICKER
JEANSTATION
OUTLET

RENUAR
OUTLET

Outlet
Delta

רשת בגדי ילדים

HONIGMAN
MEN AND WOMEN
OUTLET

DONNA VICTORIA
OUTLET

NINE WEST
RISHA ZAKAY
OUTLET

ALDO
outlet

**LADY
COMFORT**
לידי קומפורט נוחות עם נקודות

SCOOP
FASHION SHOES

ZIP
OUTLET

NELLY
רשת הנשים בגדי

ארנקי
המושב

עוק הפורט

adidas

HOMESTYLE
A House of Style Design
OUTLET

Naaman נעמן
OUTLET

**Office
DEPOT**



סופר-פארם
בית מרקחת

מתפרת
הסיטי

גאלהאד ביג ביג

McDonald's
I'm lovin' it

**COFFEE
STATION**

פנדו

סיטי מרקט
מבחר מוצרי

אור חם
רשת פינוי

סיטי סנטר OUTLET “אوت-לט” המارקאות

גادة בן גוריון 6 חי האלמאני
إبحثوا عنا في الفيسبوك

مفتوح يومي الجمعة والسبت *
*موقف مجاني بيومي الجمعة والسبت

معروض اكسسوارات دائم
اكسسوارات ازياء | مجوهرات | هدايا | كل ايام الاسبوع

أسعار جنونية



<p>חלב טרה 1 ליטר</p> <p>2-ב 8⁹⁰</p>	<p>מעדן מז</p> <p>5-ב 9⁹⁰</p>	<p>קוטג' תנובה 250 גרם 3% 5% 9%</p> <p>3-ב 10⁹⁰ מוגבל למימוש 1</p>	<p>מגוון שימורים/ פרי זה/ יכין/ פרי חן/ (מסוג)</p> <p>4-ב 10⁹⁰</p>	<p>גרעיני תירס מתוק היינד</p> <p>4-ב 10⁹⁰</p>	<p>קמח, סולת 1 ק"ג</p> <p>5-ב 10⁹⁰</p>
<p>שוקו טרה 2 ליטר</p> <p>11⁹⁰</p>	<p>יין ירדן לבן/ אדום</p> <p>מוגבל ל-3 יח' 25⁹⁰</p>	<p>בירה פאולר, פרנסיסקאנר, הוגרדן</p> <p>2-ב 14⁹⁰</p>	<p>שניצל תירס 2 ק"ג זוגלובק</p> <p>34⁹⁰</p>	<p>סנפרוסט ירקות קפואים</p> <p>9⁹⁰</p>	<p>נחתי פילה סלמון תנובה</p> <p>59⁹⁰</p>
<p>כוס בירה</p> <p>3-ב 10⁹⁰</p>	<p>גולדסטאר 6x330</p> <p>29⁹⁰</p>	<p>בירה הייניקן 12 יח' 330 מ"ל</p> <p>59⁹⁰</p>	<p>ממרח פרה עלית</p> <p>2-ב 15⁹⁰</p>	<p>נוטלה 350 גרם</p> <p>10⁹⁰</p>	<p>חמאת בוטנים סקיפי</p> <p>12⁹⁰</p>
<p>ויסקי רד לייבל 1 ליטר בלי פורד</p> <p>89⁹⁰</p>	<p>בלאק לייבל 1 ליטר יבוא מקביל בלי פורד</p> <p>129⁹⁰</p>	<p>לחם אחיד פרוס</p> <p>2-מוגבל 4⁹⁰</p>	<p>אורין</p> <p>2-ב 10⁹⁰</p>	<p>בורקס מעדנות גבינה תפוח אדמה מלוח עגול</p> <p>9⁹⁰ מוגבל ל-3 יח'</p>	<p>מטרנה חלבי 700 גרם</p> <p>49⁹⁰ מוגבל ל-2 יח' בקניה מעל 100 ש"ח</p>
<p>שייט קולה 2 ליטר</p> <p>4-מוגבל 27⁹⁰</p>	<p>שייטה Re 1.5 ליטר</p> <p>3-מוגבל 17⁹⁰</p>	<p>שייטה מים טורקי גדול וקטן</p> <p>5⁹⁰</p>	<p>סיגר/קובה בשר 1 ק"ג שלושת האופים</p> <p>14⁹⁰</p>	<p>קטשופ אסם 750</p> <p>7⁹⁰</p>	<p>פסטה ספגטי ברילה 500 גרם</p> <p>3-ב 10⁹⁰</p>
<p>שוקולד טובלרון 100 גרם</p> <p>2-ב 9⁹⁰</p>	<p>גלידה לה קרמריה נסטלה</p> <p>12⁹⁰</p>	<p>שוקים פופס קידס 60 יח'</p> <p>2-ב 16⁹⁰</p>	<p>שמן תירס 3 ליטר שוקחה</p> <p>19⁹⁰</p>	<p>שמן קנולה 3 ליטר</p> <p>16⁹⁰</p>	<p>אורז יסמין שוקחה 5 ק"ג</p> <p>29⁹⁰</p>
					<p>אורז תאילנדי 1 ק"ג</p> <p>2-ב 8⁹⁰</p>
					<p>אורז פרסי 1 ק"ג</p> <p>6⁹⁰</p>

فهي مي ماركت حيفا

<p>שמורת טבע 48 גלילים</p>  <p>26⁹⁰</p> <p>מגבל ל-3 יח'</p>	<p>קולגייט טריפל אקשן</p>  <p>4⁹⁰</p> <p>יח'</p>	<p>נקיקיות טירת צבי</p>  <p>17⁹⁰</p> <p>ק"ג יח'</p>	<p>חמוס אחלה 750 גרם</p>  <p>2-15</p> <p>יח'</p>	<p>יוגורט תנובה 3 ליטר</p>  <p>19⁹⁰</p> <p>יח'</p>	<p>תבנית ביצים M 30 יתנובה</p>  <p>24⁹⁰</p> <p>יח'</p>
<p>טייד 8 ק"ג</p>  <p>49⁹⁰</p> <p>יח'</p>	<p>דאדורנט אקס</p>  <p>9⁹⁰</p> <p>יח'</p>	<p>שמפו פנטן 600 מ"ל היד אנד שולדרס 500 מ"ל</p>  <p>14⁹⁰</p> <p>מגבל ל-2 יח'</p>	<p>בשר בקר טחון</p>  <p>4 ק"ג ב-120</p> <p>יח'</p>	<p>חזה הודו</p>  <p>3 ק"ג ב-60</p> <p>יח'</p>	<p>כבד עוף</p>  <p>3 ק"ג ב-30</p> <p>יח'</p>
<p>סט לאמבטיה עם וילון</p>  <p>49⁹⁰</p> <p>יח'</p>	<p>6 כוסות גלידה</p>  <p>19⁹⁰</p> <p>יח'</p>	<p>שעון קיר משולב מתלה</p>  <p>79⁹⁰</p> <p>יח'</p>	<p>חזה עוף טרי</p>  <p>4 ק"ג ב-100</p> <p>יח'</p>	<p>כרעיים עוף טרי</p>  <p>6 ק"ג ב-100</p> <p>יח'</p>	<p>חזה אסאדו טרי</p>  <p>3 ק"ג ב-130</p> <p>יח'</p>
<p>פחם איכותי</p>  <p>2 ק"ג 16⁹⁰ 4 ק"ג 29⁹⁰</p> <p>יח'</p>	<p>מנגל גירוסטה מתקפל</p>  <p>69⁹⁰</p> <p>יח'</p>	<p>מגוון קנקנים לחלב או לשתיה</p>  <p>10</p> <p>יח'</p>	<p>פילה דג נסיכת הנילוס</p>  <p>29⁹⁰</p> <p>יח'</p>	<p>סטייק פרגית טרי</p>  <p>5 ק"ג ב-100</p> <p>יח'</p>	<p>כנפיים עוף טרי</p>  <p>5 ק"ג ב-30</p> <p>יח'</p>
<p>שיפודי עץ</p>  <p>3 ב-10</p> <p>יח'</p>	<p>צידינית 25 ליטר</p>  <p>79⁹⁰</p> <p>יח'</p>	<p>כסא לים אלומיניום</p>  <p>49⁹⁰</p> <p>יח'</p>	<p>כסא לים מתקפל</p>  <p>3 ב-100</p> <p>יח'</p>	<p>משקה אננס</p>  <p>4 ב-10</p> <p>יח'</p>	<p>לבש קירי 300 גרם למריחה</p>  <p>14⁹⁰</p> <p>יח'</p>
<p>ס 6 קערות</p>  <p>11⁹⁰</p> <p>יח'</p>	<p>חותר אבטיח/מלון</p>  <p>19⁹⁰</p> <p>יח'</p>	<p>מגבת</p>  <p>גוף פנים 15 7⁹⁰</p> <p>יח'</p>	<p>ארטיק אבטיח/כדורגל/קסטה</p>  <p>10 ב-10</p> <p>יח'</p>	<p>אגסים, מנגו מאיה, תפוח גלה</p>  <p>5⁹⁰</p> <p>ק"ג יח'</p>	<p>תפוח אדמה אדום ארוז גזר ארוז, בצל</p>  <p>1⁹⁰</p> <p>מגבל ל-4 ק"ג יח'</p>

«نورة الأمورة» تشارك في فعاليات صيفية في وادي الجمال



لمراسل «حيفا»

شاركت، أول أمس الأربعاء، فرقة نورة الأمورة من حيفا، باحتفالات صيفية في وادي الجمال في بستان «هتورن»، والذي ينظمها المركز الجماهيري «كلور» التابع للمركز الجماهيري ليشويك. وشاركت في النشاطات عائلات مئات الأطفال والشبيبة، وتخلل الحفل رقص وغناء ومحطات رياضية ترفيهية ودمى ورسم على الوجوه. هذا وشكرت فرقة نورة طاقم «كلور» على مساهمتهم الفعالة في الدعوة وإنجاحها، وخاصة المدير هاني الفار ومركز النشاط نور الدين عباسي.

لمناسبة صوم التاسع من آب العبري مكاتب بلدية حيفا تطلق أبوابها يوم الأحد القادم



لمراسل «حيفا»

ستكون مكاتب بلدية حيفا مغلقة، يوم الأحد المقبل 14 آب 2016، وذلك بمناسبة صوم التاسع من آب العبري. حيث تفتتح المكاتب أبوابها أمام الجمهور كالمعتاد صباح يوم الاثنين 15 آب 2016، كما أنه يمكن للسكان التوجه لمركز الاتصال البلدي 106 على مدار الساعة. وستغلق مساء يوم غد السبت، الأماكن التي تقدم فيها «خدمات ترفيهية عامة»، بما في ذلك: المطاعم والمقاهي ودور السينما والمسارح، من غروب الشمس إلى شروقها في اليوم التالي، وذلك بموجب القانون البلدي في حيفا (فتح المصالح التجارية وإغلاقها) لعام 1949.



MEAT ALL YOUR NEEDS

لحوم طازجة * خدمة شخصية * اسعار خاصة

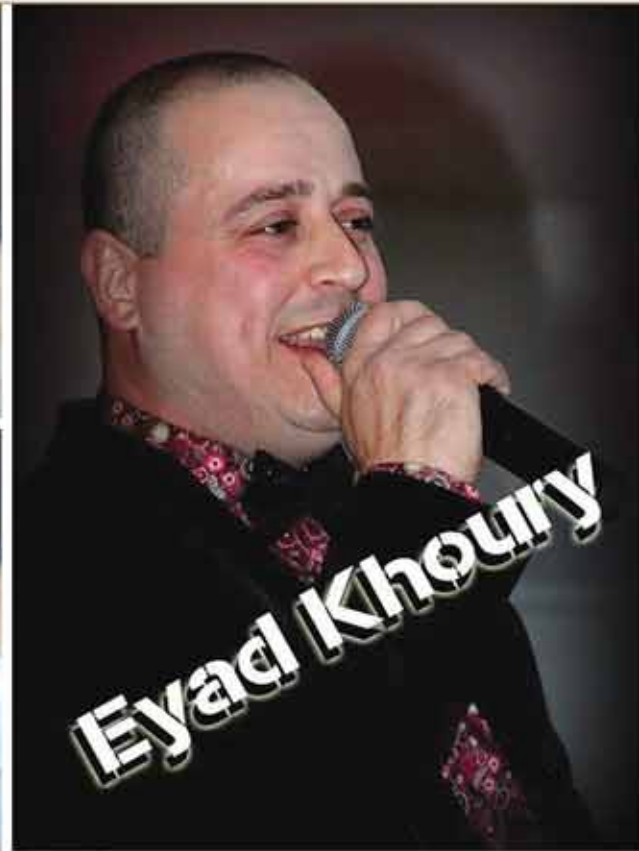
100 ₪ فقط

1½ كغم

شاورما عجل طازج



شارع مار يوحنا 36
سوق وادي النسناس
هاتف: 048-510-776



مطعم KINGS ROAD
يدعوكم يوم الخميس الموافق
18-08-2016

لحضور أمسية طريفة
لمناسبة إفتتاح المطعم
مع المطرب الفنان إياد خوري
يرجى الحجز مسبقاً
الدخول للأزواج والعائلات فقط



١١

الحملة
سارية
طيلة أيام
الاسبوع

دجاج كنتاكي k.s.c
ب 39 ش.ج

KINGS ROAD BAR RESTAURANT

وجبات ب 49 شاقل فقط!
تشمل المشروب لكل شخص وتشكيلة سلطات طازجة...

الوجبات: كباب شامي - فروج - صدر دجاج - شنيتريلونيم
جميع أنواع الپاستا - دنيس - سلمون - فيلية مشط
فيش اند تشيبس - همبورجر (وزن كل وجبة 250-300 غرام)

لدينا اراجيل شامية • امكانية توصيل الوجبات وال "كيريدينج"

إمكانية حجز المطعم لأيام عيد ميلاد، أيام زواج وزيانة

شارع الملوك مطعم الملوك بال يام 16 حيفا - للحجز: 04-8335598 • 055-6676969 • 054-6732323

المهرجان الدولي لمسرح الدمى في القدس يختار الفنانة لينا داهود لتقديم مسرح «خيال الظل»



المبهرة للأطفال والكبار، إلى جانب الورشات والفعاليات الفنية المشرية والمتنوعة، والسيرك وحديقة الحيوانات المصنوعة من الدمى. وتعدّ هذه فرصة نادرة أمام الأطفال للانكشاف على مساح استثنائية وأداء متكامل. وتشارك في المهرجان أشهر المسارح المحلية والعالمية من مختلف دول العالم، وتقام العروض والفعاليات في مساح ومواقع مركزة في منطقة واحدة، كمسرح القطار ومسرح الخان والمحطة الأولى وحديقة الجرس.

لمراسل «حيفا»

وقع الاختيار على الفنانة لينا داهود، ابنة مدينة حيفا، لتقديم العرض المسرحي «التهمني» في مجال خيال الظل، وذلك من قبل المهرجان الدولي لمسرح الدمى في القدس. وتقدّم داهود العرض في 16.8 على خشبة مسرح الخان عند الساعة الخامسة مساءً والساعة السادسة والنصف مساءً، باللغتين العربية والعبرية للأطفال العرب واليهود على حد سواء.

ويعتمد العرض على ظلّ الدمى التي صنعتها الفنانة لينا داهود بنفسها. وتقول داهود إنّها منذ أن كانت طفلة صغيرة لطالما انجذبت للظلال والعتمة والدمى، الأمر الذي حفّزها لاحقاً على دراسة مجال مسرح الدمى، وكذلك تعلم صناعة الدمى وإتقانها، إلى جانب عملها كحكاويّة ومرشدة حركة. وتضيف أنّ هذا النوع من المسرح هو وسيلة علاجية لمخاوفنا الباطنية التي لا نتحدث عنها علناً، لكننا ننفس عنها من خلال هذه العروض. وتطمح داهود إلى الدمج ما بين المجالات التي تعمل بها معاً، والتي تشمل مسرح الظل والدمى والحركة والقصة، وهي تشجّع الأهالي على كشف أبنائهم على هذه المجالات، نظراً لما تتضمنه من تعزيز للذات وإثراء للخيال وتقوية القدرة على التعبير.

ويسري العرض المسرحي «التهمني» الذي تقدّمه داهود، قصة فأر صغير يتعرض لمكيدة من ثعلب، بحيث يحاول الإيقاع به لافتراسه، في حين يلجأ الفأر لاستخدام عقله لإنقاذ حياته. ويهدف العرض إلى إيصال رسالة مفادها أنّ عامل الخوف هو عامل طبيعي، مع ذلك فبالإمكان السيطرة والتغلب عليه من خلال استخدام العقل. ومن الجدير بالذكر أنّ المهرجان السنوي الدولي لمسرح الدمى يقام ابتداءً من 15.8 ولغاية 18.8 في القدس، ويضمّ عشرات العروض المسرحية

في حفل افتتاح مهرجان مسرحييد في عكا: تكريم الفنان الفلسطيني خليل



لمراسل «حيفا»

قرّرت إدارة مهرجان «مسرحييد - 2016»، برئاسة القاضي فارس فلاح، تكريم الفنان هيثم خليل على مجمل ما قدّمه من الفن خلال مسيرته الفنية والتي وصلت صيتها الأفاق البعيدة، وسيتمّ تكريمه في حفل افتتاح المهرجان في مدينة عكا في 6/9/2016، والذي سيستمر ثلاثة أيام.

هيثم خليل، فنان فلسطيني

من مواليد قرية مجد الكروم، حصل على المركز الثاني في برنامج «أرب آيدول» (محبوب العرب) في موسمه الثالث. توجه إلى بيروت، وشارك في تجارب أداء «أرب آيدول» على شاشة «إم.بي.سي»، ونال استحسان لجنة التحكيم ووصل إلى المراحل النهائية، ونجح في إيصال صوته وصوته إلى كل العالم العربي.

وعلمنا من إدارة المهرجان أنّه كان يجب تكريم خليل في العام الماضي، لكن الأمر تعذر لسبب ارتباط الفنان هيثم بعروض خارج البلاد، وبعد الاتصال معه، وعد بأن يتفرّغ في يوم تكريمه القادم، حتى يلتقي مع جمهوره الحبيب الذي ينتظره بشغف كبير.

من ناحية أخرى، علمنا أنّ فرقة «عجر» بمرافقة نزار بغدادى ومحمد فودي وسليم سكران وزوار بهلول، ستقدّم وصلة خاصة لحفل افتتاح مهرجان مسرحييد، حيث تدمج بين الموسيقى الغجرية الإسبانية والشرقية العربية.

تزييلات على مجوهرات الألباس
وعلى جميع أنواع الساعات الفاخرة



بورصة ايهاب
للمجوهرات

- لدينا أيضا ساعات يد
من شركات فاخرة!

شارع الراهبات 16، شفاعمرو
04-9861665



סטאטיק ובן אל תאפורי | עידן בן זאקן | SKAZI | אדי ג'י | אולי | וטליסמאן יסטיזיפאן | עמרי
סבאח | וברויקט | פפאח | ארוך | אידו | בי | וטסוקי | אינטישי | נייטש | אדורון | ייטון | וקאטריקס
דאפיד | דיכל | אראז | סימון | VIVO | אמרי | סילפר | לאל | מלכא | אמרי | מרדחאי | וגאדי | דהאן | אדוליף | נישליס | מושיקו | בלוסקי



סער פאס באליע המבקר לסקאן חيفا 60 ש.ח.
סנדוק אטוס 8338888-04 | עלאקאט עאמא רייסי - עידאן אשור 7599161-054
סקאן חيفا, אשורימ תזכרא למדינה השייבה באליע המבקר? תסחוקון ממועה הדיא ממעה פי אנהא מדינה חيفا.
* הדיה לילה פיקס ממנה לסקאן חيفا אנהא 12 - 19, מן ישורי תזכרא למדינה השייבה באליע המבקר ממנה. * אהסול על המדיא בואסמה
הברנאמח חيفا בלמסה אסבע. * אדאני 10,000 תזכרא באליע המבקר, אדאני 30,000 תזכרא לברנאמח ממנה התפייק. מוגרין תרבות חיפאי



<p>3 رزم رصاص بايلوت 0.5/0.7</p>  <p>9⁹⁰ ₪ 2-ب</p>	<p>تيبكس</p>  <p>4⁹⁰ ₪ 3-ب</p>	<p>اقلام تلوين</p>  <p>2⁹⁰ ₪</p>	<p>حقيبة ترولي 2 بـ 1 Hello Kitty</p>  <p>229⁹⁰ ₪ إبتداء من-</p>	<p>طقم 10 اقلام للغمش</p>  <p>6⁹⁰ ₪</p>	<p>قلم جل بايلوت 0.4 PILOT</p>  <p>19⁹⁰ ₪ 3-ب</p>
<p>علبة 12 قلم رصاص</p>  <p>2⁵⁰ ₪</p>	<p>علبة 12 قلم رصاص شتدلر STAEDTLER</p>  <p>6⁵⁰ ₪</p>	<p>ثلاثية دفاتر اقواس ورقة 72 A4</p>  <p>9⁹⁰ ₪</p>	<p>حذاء اولستار عالي CONVERSE ALL STAR</p>  <p>169⁹⁰ ₪</p>	<p>حذاء اولستار واطي CONVERSE ALL STAR</p>  <p>149⁹⁰ ₪</p>	<p>مقصات</p>  <p>0⁹⁰ ₪</p>

ع المدرسة راجعين

حقيبة مدرسة كاملة



*الحقيبة تشمل 3 دفاتر 72 ورقة A4، قلم بايلوت v5 أسود/كحلي، مسطرة حديد، 3 اقلام ماركة شروط الحملة | الحد الأقصى 2000 وحدة بالمخزن

بلوزات مدرسة تشمل طباعة



19⁹⁰ ₪

لجميع المدارس
بأشود، أشكلون، جان
ياقني، ياقني والمنطقة

**على شروة فوق الـ 100
شكل من منتجات الدكان،
** لا يشمل قسم الديجتال

NIKE

بلوزة اخضر
19⁹⁰ ₪
سنيكرز
24⁹⁰ ₪

تشكيلة كبيرة من مستلزمات المدرسة
من جميع المنتجات

إبتداء من
19⁹⁰ ₪

تشكيلة حقائب أديداس
adidas

أكثر
من
100
موديل

تايتس منقط

19⁹⁰ ₪
بلوزة زهرية
19⁹⁰ ₪
حقيبة ترولي
إبتداء من-
139⁹⁰ ₪



رزمة فوط ورقية ملونة ثلاثية



14⁹⁰ ₪
إبتداء من-

10 بلوكات ورق حساب/أسطر



12⁹⁰ ₪



بلوزة كحلية
19⁹⁰ ₪
حقيبة
سمائي
139⁹⁰ ₪



حقيبة زوادة حافظة للبرودة/للسخونة



19⁹⁰ ₪



رزمة 10 دفاتر

6⁹⁰ ₪



بنطلون
29⁹⁰ ₪
بلوزة أزرق فاتح
19⁹⁰ ₪



هؤمان 9 - تلبوت، القدس | حوتسوت همفرايس، حيفا | هايهلوميم 7 أشدود | يشبارو بلانيت، بئر السبع | كريات يهوديت بجانب المنتدى
ملابس لكل العائلة | أحذية | ألعاب | انسجة للبيت | ملابس داخلية | كوسميتيكا ولوازم البيت | اكسسوارات | لوازم أطفال | أدوات | هدايا منزلية | ديجتال | مقهى | ألعاب للأطفال

موقف مجاني



البروفيسور تيسير إلياس أول عربي في البلاد يحمل لقب الأستاذية في الموسيقى

✽ البروفيسور العظيم منير بشير قال لتيسير إلياس: أنت خليفتي في الشرق الأوسط! ✽

لقاء أجراه نايف خوري

البروفيسور تيسير إلياس، ابن لعائلة من البعنة، ولد عام 1960 فيها، ثم انتقل إلى شفاعمرو وتخرج من مدارسها الابتدائية والثانوية، والتحق بمعهد «روين» لتعليم الموسيقى في حيفا، وانتقل لدراسة الموسيقى في الأكاديمية للموسيقى والفنون في القدس وحصل على اللقب الأول، أما اللقب الثاني فحصل عليه من الجامعة العبرية في القدس وكذلك اللقب الثالث، الدكتوراه بامتياز. أسس قسم الموسيقى العربية في أكاديمية الفنون في القدس، وترأسه مدة 17 عاماً، وعمل محاضراً في جامعة «بار إيلان» في تل أبيب، وهو اليوم يحمل لقب الأستاذية الكاملة كمحاضر كبير في قسم الموسيقى في جامعة حيفا. متزوج من ميراندا وهي مطربة شاركته بعدة أعمال فنية في البلاد والخارج، وله أربعة أولاد: سيرين (عازفة البيانو) وإلياس (عازف الكمان)، وقد ظهرا مع فرق سيمفونية عديدة في البلاد والخارج، ثم حلا وربما لا تزالان في المرحلة الابتدائية وتعزفان على البيانو.

– أستاذ تيسير، أنت تعشق الموسيقى منذ صغرك.

صحيح، فعشقي للموسيقى منذ الولادة، وترعرع معي.. لأن الموهبة رابنية، وهناك من ينمّيها ويطوّرها، وهناك من يهملها نتيجة عدم توافر الظروف المناسبة. ولذلك وضعت نصب عيني ألا أكتفي بالموهبة، بل يجب الحفاظ عليها وتقديسها لأنها عطية من الله عز وجل، وذلك عن طريق تنميتها وصقلها بالدراسة والعلم. فالموهبة شرط أساسي لكل فنان، ولكن يجب صقلها بالعلم والدراسة والكد والجهد والتضحية والعمل الدؤوب. وعلى الفنان أن يكون بمثابة وعاء أو إناء صالح ونقي للحفاظ على قدسيّة هذه الموهبة.

– بدأت حياتك الفنية عازفاً على الكمان مع فرقة موسيقية في الحفلات والأعراس.

نعم، فقد بدأت العمل في الحفلات والأعراس لتحصيل القوت ولقمة العيش. ولكن سرعان ما توصلت لقناعة بأن هذا المجال، أي الحفلات، ليست المستقبل الذي أريده لنفسني. بل رأيت من الأفضل أن أتطور وأتو فنياً وأن أبلغ النطاق العالمي، وأترق المستويات العالمية. ولا يمكن تحقيق ذلك إلا إذا اجتهدت ودرست وضّحت بالكثير من أجل الموضوع.

– كيف شعرت بذلك وتوصلت إلى هذا القرار؟

بصراحة كان هذا منذ البداية، أي بعد السنة الأولى من عملي كعازف، وكانت تنقصنا المؤسسات والمعاهد العليا التي يمكن الالتحاق بها لإتمام الدراسة. وكانت تلك الخطوة نوعاً من المجازفة أو المغامرة، خاصة أن والذي كان يقول، واعتقد مثل آباء كثيرين، إن الفن لا يطعم الخبز في بلادنا. وكنت أردّ قائلاً لا يهمني أن أكل الخبز، بل أبحث عن الغذاء الروحي لا الجسدي. والحمد لله لم يذهب الجهد سدى، ولو كان المرحوم والذي على قيد الحياة الآن لأعرب عن رضاه عني وبارك خطواتي.

– أنت أول عربي في البلاد يحمل لقب الأستاذية في الموسيقى؟

فعلاً، هذا أمر مشرف ويبعث على الفخر والاعتزاز؛

فأنا أول عربي يحصل على الدكتوراه بالموسيقى من جامعات البلاد، وشم الأستاذية كبروفيسور عربي وحيد بالموسيقى في هذه الديار..

– نجد اليوم العديد من الشباب العرب الذين يرغبون إتمام دراستهم الموسيقية الأكاديمية.

أقول هنا لا للمفاخرة، بل على سبيل الموضوعية، إن افتتاح قسم الموسيقى العربية الذي أقمته في أكاديمية الموسيقى في القدس عام 1995 كان نقلة نوعية وتاريخية في البلاد، وهذا أثر على العالم العربي. لأنه لم يكن قبل ذلك أي معهد عال أو أي

كنا فيه وأقامته مؤسسة «الغريال» في الناصرة، وترأست أنا هذا المؤتمر، فقد حضرت وزيرة المعارف والثقافة ذلك الحين شولاميت ألوني. وكنت قد أعددت كلمة شاملة عن وضع الموسيقى وتعليم الموسيقى في المجتمع العربي. ولكن الوزيرة همت بمغادرة المؤتمر، فطلبت منها التريث وعدم المغادرة حتى تسمع أقوالي. وفعلاً جلست وأنصت، وطلبت من يوسي فروست، الذي كان مساعداً لها، الحصول على نسخة من كلمتي، لأنني وجهت حديثي إليها وقلت، نحن لا نريد أموالاً، لأنك اعتدت على مطالبة المؤسسات لك بالميزانية أو تمويل، فأنا لا أريد ميزانيات ولا



أي تمويل، بل أريد أن أقلب الهرم رأساً على عقب، وأبدأ من الأعلى، من رأس الهرم. وطلبت ببناء قسم للموسيقى العربية، واستيعاب الطلاب العرب الموهوبين للتعليم، ومن ثم ينتشرون في المدارس والمؤسسات والمجتمع العربي لنشر الثقافة الموسيقية بشكل أكاديمي وعلمي صحيح. وفعلاً كان هذا بمثابة حلم راودني آنذاك، وها أنا أحققه اليوم. وهكذا بعد مضي عامين توجهوا إلي لإقامة القسم العربي في أكاديمية الموسيقى بحيث أتولى رئاسة هذا القسم.

– كيف بدأت عملك في تلك الأكاديمية؟

تشاء الظروف والصدف أن أدعى لكونسيرت كي



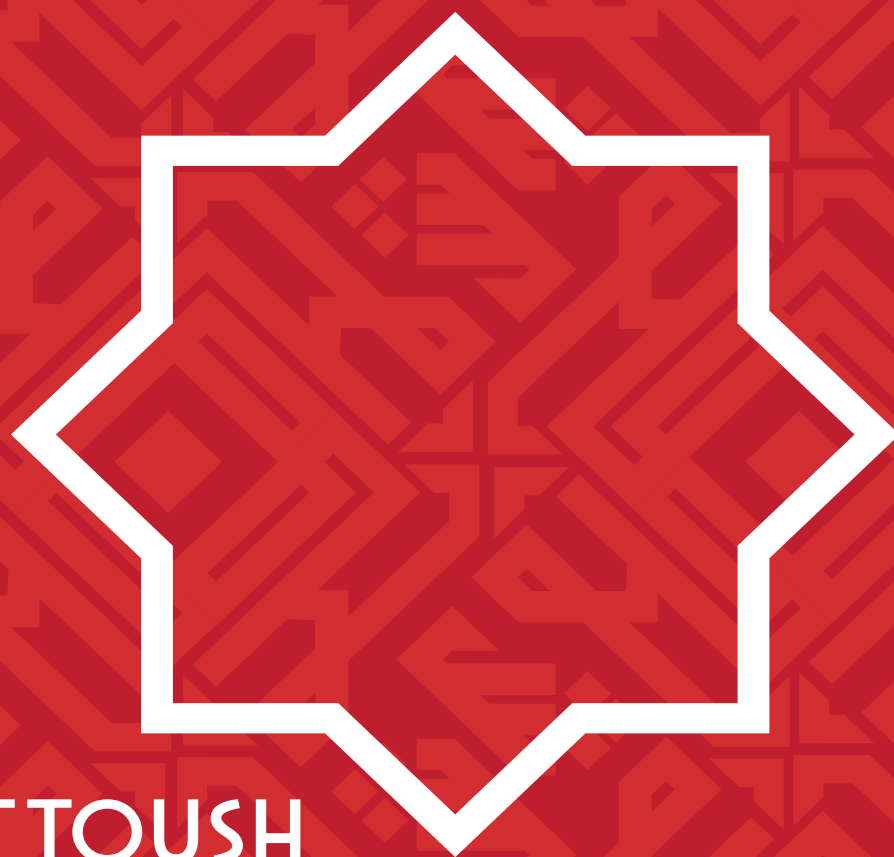
أعزف كونشيرتو للعود والبيانو في أوركسترا مدينة ليبل في فرنسا، وكان قائد الأوركسترا البروفيسور أنير بيرون مدير الأكاديمية في القدس. وحقق الكونسيرت نجاحاً لا يوصف، وعندما انحنينا أمام الجمهور في ختام العرض، أمسك المدير بيدي وقال يجب أن نجلس حالاً فور النزول عن المسرح كي نتفق على موضوع الأكاديمية. وهكذا اتفقنا على كافة التفاصيل في فرنسا لفتح القسم العربي في الأكاديمية، وكان ذلك قبل أسبوعين من بدء السنة الدراسية. وشرعت بالاتصال بالشباب الذين أعرفهم كمخائيل مارون وسامي خشيبون وتيسير حداد وسهير مخول ونزار روحانا وغيرهم، وشجعتهم لدراسة الموسيقى ليوم واحد في بداية الأمر. وبلغ عددهم 35 طالباً في البداية، وتخرج منهم 22. واليوم أصبحوا مدرّسين في الأكاديمية، وعلى سبيل المثال فالدكتور ميخائيل مارون الذي كان تلميذ من الفوج الأول يتراأس بدلاً مني القسم العربي اليوم، الذي يتعلم فيه نحو 80 طالباً.

– هناك عدد من المعاهد والجامعات التي افتتحت قسماً للموسيقى فيها.

طبعاً الوضع اليوم مختلف عما كان سابقاً، ومعظم الجامعات حذت حذونا وأقامت فروعاً لتعليم الموسيقى. وإذا نظرنا إلى هذه الأقسام نجد أننا حققنا ثورة فعلية ونوعية في مجتمعنا العربي، وأي فعالية موسيقية ذات مستوى رفيع تجد أبطالها وأهم العازفين والموسيقيين فيها من طلابنا. وأصبح لدينا كادر موسيقي مثقف ومتعلم، وهذا رصيد لثقافتنا عموماً والموسيقية خصوصاً.

– وبعد أن اتخذت موقعك اليوم في مجال تدريس الموسيقى، انطلقت إلى العالم لتعرض فنك ومهاراتك وموسيقاك. وظهرت في العديد من المهرجانات المحلية والعالمية إلى جانب أسماء لامعة في دنيا الموسيقى في العالم. وأدرج اسم الفنان العالمي تيسير إلياس في موسوعة مشاهير العالم، وفي موسوعة أبرز 2000 مثقف في العالم التي صدرت عن جامعة «كامبردج» عام 2004..

فعلاً يبدو الأمر كمهمة شبه مستحيلة، ولكن بالحقيقة عزفت مع أكبر الفرق الموسيقية والسيمفونية والفلهارمونية في العالم، ورافقت كبار قادة الفرق، في فرنسا، ألمانيا، أمريكا، إيطاليا، وفي العام القادم، وتحديداً في آيار، سأعزف طيلة شهر كامل مع الفرقة الفلهارمونية في فرنسا، وسأعود إلى البلاد لسلسلة عروض محلية. وظهرت على أهم المسارح في العالم، مثل الملعب الأولمبي في مدينة برشلونة الإسبانية، وبلغ الجمهور هناك ما يفوق 200 ألف شخص، حيث جلس الناس على المدرجات وعلى أرض الملعب بازدهام كثيف، وهذه أول مرة أعزف فيها أمام هذا الحشد الكبير من الجمهور بحضور ملك إسبانيا والأمين العام للأمم المتحدة، وغيرهم من الشخصيات العالمية. وتم بث هذا الحفل الكبير مباشرة لجميع أنحاء العالم. كما عزفت في البيت الأبيض وفي مؤتمر علمي في مالطا بحضور 65 عالماً من الحاصلين على جائزة نوبل. وفي موقع



FATTOUSH
متجر STORE
فتوش

قريباً
Soon

آخر كنت في ميني السّات الفرنسي بمرافقة قائد الأوركسترا لدار الأوبرا المصريّة المايسترو نادر عبّاسي.

– حصل معك أمر طريف هناك.

صحيح، هذا المبنى يعتبر تحفة معماريّة وفنيّة متكاملة، من السّجّاد الأحمر على الأرض وحتى الجدران المزينة بأجمل اللّوحات والصّور الذهبيّة. وما حدث، أنّي طلبت الانفراد جانباً كي أدوزن العود الذي أحمله، وفَتّشنا عن مكان قريب، وإذ بهم يرشدونني إلى مكان جانبي فخّم، وفيه مقعد أكثر فخامة، وقالوا تفضّل بالجلوس هنا وأصلح العود، وسألت ما هذا المقعد فقالوا إنه كرسي العرش للملك لويس الرابع عشر.

– أوّد الإشارة إلى ثلاثة لقاءات مميّزة لك مع شخصيات موسيقيّة لا تنسى.

إنّك تعيد إلى الذاكرة لبضع سنوات خلت. فلا غرو، لأنّنا كنّا معاً، أنت وأنا نعمل طيلة سنوات في غرفة واحدة في الإذاعة.

– لو سمحت بالحديث عن باكو دي لوتشيا الإسباني، وديع الصّافي والعملاق منير بشير.

كنت منذ أسبوعين في مدريد، وعندما نذكر باكو دي لوتشيا في إسبانيا فكأنّما تذكر أسطورة رائعة في عالم الموسيقى الإسبانيّة. وعندما علموا أنّني عزفت مع باكو أجروا معي لقاءات صحفية نشرت في 16 صحيفة إسبانيّة. وقد عزفت معه بمرافقة فرقته السباعيّة، وقد زار بلادنا من قبل، ولحسن حظي أني عزفت معه معزوفة له بعنوان «زرباب» وفي آخر العرض جرى حوار موسيقي بغاية الصّعوبة والانتقان بيني وبينه، هو على الجيتار وأنا على العود، وكان ذلك في القدس وفي قيسارية. وبعد الانتهاء من العرض أخذ الجمهور يصفاحنا لأكثر من نصف ساعة متواصلة.

– وماذا عن لقاءك بالعظيم وديع الصّافي؟

هذا العظيم حبيبنا ومعلّمنا وأبونا الرّوحي ومصدر إلهامنا ووحينا، ومهما قلنا عنه نكون مقصّرين بحقه. أنت، أستاذ نايف، كنت شريكاً في التواصل بيني وبينه، حيث نقلت له رسالة منّي أثناء إعدادي لأطروحة الدكتوراه، وكانت رسالته بالصّوت والصّورة. وكان لي الشرف الكبير بالتعرّف عليه عن كثب، والاجتماع به لساعات طويلة، نتحدث عن كل شيء في الموسيقى والغناء والأصوات، والسمائيات والأرضيات، فقد كان موسوعة يحمل روحاً ملائكيّة. وأعرب عن إعجابه بمدى إلمامي وفهمي لموسيقاه، ومحبتنا لفنه وعبقريته وعظيم تقديرنا لشخصه الفذ. وفعلاً فقد خصّصت فصلاً كاملاً من أطروحة الدكتوراه للعظيم الصّافي كنموذج رائع لبحث العلاقة بين الأنماط المكتسبة والأنماط المدروسة بالموسيقى العربيّة وعن العلاقة الوطيدة بين المعرفة الحديسيّة والمعرفة الإدراكيّة.



موسيقيّة في هذا الشّرق.. وطلب منّي القدوم إلى مؤتمر الموسيقى العربيّة في القاهرة كي نعزف معاً، ونعرض عبقرية وجمال العزف على العود للعالم العربي. ولكن للأسف الشديد فقد توفي قبل أيام من هذا المهرجان، ولم يتحقّق حلمي الكبير بأن أعزف معه، فاضطرت للعزف بمفردي. ورغم أنّنا عزفنا على عوده الشّخصي في تلك الليلة في عمّان، وهناك قال لي أمام ابنه عمر: أنت خليفتي في الشّرق الأوسط!!

– بالإجمال، إلى أي مدى ترى الوضع الموسيقي مبشراً بمستقبل جميل عندنا؟

لا شك أن الوعي قد زاد أضعافاً لأهميّة الموسيقى



وتعلّم الفنّون في أوساط المجتمع. وأنا لا ألقى باللوم على الإنسان العادي، أو حتى الموسيقي، لكن عندما تقدّم لهذا الإنسان غذاءً معيّنًا وهو يعتاد عليه، يصبح ذلك جزءاً من حياته، وهكذا الموسيقى بالنسبة للغربيين، فماذا ينقصنا نحن الشرقيين وخاصّة العرب أبناء هذه البلاد لتكون

نسهر حتّى ساعات الفجر، ولم يكتف الواحد منّا من هذا النبع الفيّاض والغزير من الفن والموسيقى والعود. علماً أنّه كان، رحمه الله، يحمل أربع شهادات دكتوراه بالعود، ويقول ها أنا أحمل عودي أتحدّث عنه وأعزف عليه للعالم.. وأنّه رغم الأموال الباهظة بين أيدي المسؤولين العرب، فإنّنا لا نجد مصنعاً واحداً لأيّ أداة

كذلك؟ إنّ وسائل التّواصل الاجتماعي التي تعتبر سيفاً ذات حدّين، جعلت المعرفة أسرع وأسهل بين الجمهور. أضف إلى أنّنا نخطو بنقلة نوعيّة لبناء جيل من المثقّفين موسيقيّاً وفنّيّاً، وكادر من المدرّسين والمعلمين ذوي الاختصاص والمهارة. وهذا يؤثّر على توفّر المعاهد ويزيد مجالات الدراسة والتّعليم. ومن ناحية ثانية نجد الفضائيات وما تقدّمه لنا، يعتبر متناقضاً، لأنّها وسيلة سريعة الدّخول إلى المنازل والبيوت، وكبيرة الضّرر لما تقدّمه من أعمال هابطة وتسويق فنون مبتذلة ورخيصة، تبلغ حد الركاكة والإسفاف. وهذا يطغى للأسف على الأعمال الجيّدّة أحياناً. لكنني متفائل لأنّ وعي الجمهور والفنّانين قد زاد نتيجة العلم والدراسة. وبينما كان عدد طلاب الموسيقى في بداية الأمر يعدّون على أصابع اليد الواحدة، أصبح عددهم اليوم بالعشرات، وأقيمت المعاهد الموسيقيّة في شفاعمرو وإعيلين وترشيحا والنّاصرة وحيفا وغيرها. فقد أقمت معهداً موسيقيّاً يضم خيرة الأساتذة والطلاب المميّزين، معهد «نكرين» للموسيقى، ويرأّي هذا سيحدث نقلة نوعيّة بسرعة قياسيّة لا مثيل لها. وبودّي الإشادة بوعي الطلاب والأهل الذين يضحّون بالغالي والتّفيس من أجل فلذات أكبادهم. وهذا كفيل برفع المستوى إلى أسمى المراتب. كما افتتحت قسمًا للعزف الموسيقي العربيّة في جامعة حيفا، انطلاقاً من إيماني بأنّ إيقاد شمعة أفضل من لعن الظلام. وأنّ قيمة الإنسان تكمن في أعماله وليس فقط في أقواله أو نواياه، وفي خلق مشاريع عظيمة من البداية ذات تأثيرات إيجابيّة طويلة الأمد، وكما كان افتتاح قسم الموسيقى في القدس يعتبر مشروعاً موسيقيّاً جيّاراً سيشهد له التاريخ، فإنني أتوقع لقسم عزف الموسيقى العربيّة في جامعة حيفا نجاحاً وإزدهاراً مماثلاً. وهذا من شأنه جذب عدد أكبر من الطلّاب، الذين كان يصعب عليهم السّفر إلى القدس للدراسة، واليوم تتوفّر لهم الفرصة لتعلّم الموسيقى في حيفا، وهذا يدعو إلى التّفاؤل والأمل المشرق إن شاء الله.

– كلمة أخيرة توجّهها أستاذ تيسير للطلّاب والموسيقيّين.

أقول لهم أن يبحثوا دائماً عن الحقيقة في ذواتهم، ويصدقوا مع أنفسهم ليرضوا عن أعمالهم أولاً، ثمّ ليتجنّبوا سياسة الكرسي الشاغر الذي صنّع لغيرهم، بل ليصنعوا هم بأنفسهم الكرسي الذي يليق بهم ومقاييسهم الماديّة والمعنويّة، وأرجو أن يكونوا مبدعين ليتجنّبوا التقليد الاجتراري وانتحال الأشياء ونسبتها لأنفسهم، بل يحاولوا صنع تاريخ لهم ولا يدعوا التاريخ يصنعهم. لأنّ التاريخ يحترم الذين صنعوه وليس من صنّعهم هو.

– شكراً جزيلاً أستاذ تيسير. عفواً.

دجاج الزطمة

ملحمة مريمار

5 كغم
فخاد دجاج
100⁰⁰ ₪

4 كغم
صدر دجاج
100⁰⁰ ₪

3 كغم
"برغيت"
100⁰⁰ ₪

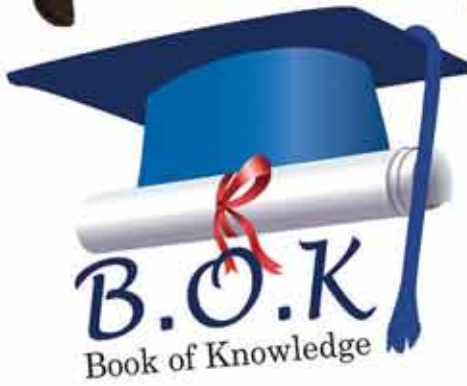
3 كغم
لحمة مطحونة
100⁰⁰ ₪

بإدارة شافع أبو راس | شارع يافنيه 7، حيفا | 04-8620818

BACK TO SCHOOL

حملة
آخر الموسم
عنا بأول
الموسم!

راجعين عالمدرسة مع



مكتبة B.O.K Book of knowledge

• تجليد الكتب مجاناً

• ملابس موحدة للمدارس

• كل ما يلزم لأعياد الميلاد

• قسم خاص لطباعة الوظائف

• تحطيم أسعار الحقائب المدرسية



قسم خاص
للهدايا



قسم خاص
بالروضات



قسم خاص
بالمكاتب

افتتاح جناح خاص
بالحقائب المدرسية

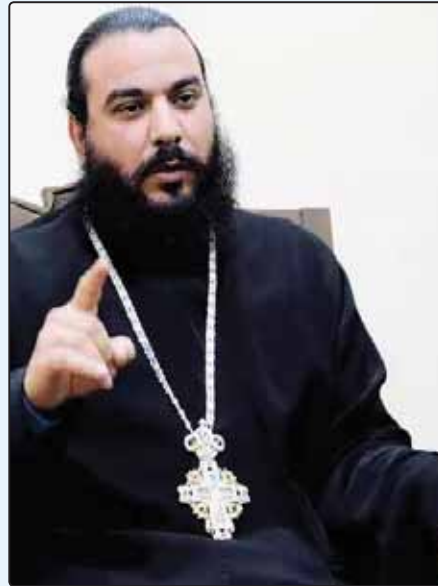
فرع حيفا
همجينيم 64



04-6255473

العلاقات والتواصل مع الآخرين

الأرشمندريت أغابوس أبو سعدى - يكتب من لبنان



العلاقات مهمة جداً لحياتنا، فالله خلقنا بطريقة لتواصل مع الآخرين وتفاعل معهم، وليس لننزل عنهم ونكون وحيدين. إن الهنا إله العلاقات، وقبل أن يخلقنا كان الأب في علاقة حميمة وشركة مع الابن والروح القدس، وخلقنا لتنتمتع بعلاقة مباشرة حية معه. والرب يتلذذ بالتواصل معنا، فلقد أعلن عن ذلك بصراحة: "ولذاتي مع بني آدم" (أمثال 31:8).

بدون العلاقات نحف ونذبل، فالعلاقات هي أخذ وعطاء، فنحن نبارك الآخرين ونفيدهم، وبالمقابل فإن الرب يستخدمهم ليكونوا بركة وتشجيعاً لحياتنا. لكي تكون علاقتنا بالآخرين سليمة وإيجابية يجب أن نحافظ على علاقة صحيحة بالله كيما يرشدنا ويعطينا الحكمة في التعامل معهم. فكل مؤمن بالمسيح مسؤول عن القيام بدوره لتأسيس علاقات طيبة والحفاظ عليها، ومثالنا في ذلك هو الرب يسوع، الذي أظهر عندما عاش على هذه الأرض مثالاً للمحبة الكتابية ومشاركتها مع الآخرين (متى 23:5-24). تتطلب المحبة للقرى الاستعداد الدائم للاعتماد على قوة المسيح والموت عن الذات. وسأذكر في تأملتي هذا بعض الخطوات الكتابية التي تمكننا، بنعمة الله، من أن نقضي حياة مطمئنة هادئة (1 تيم 2:2):

"كل ما تريدون أن يفعل الناس بكم افعلوا هكذا بهم" (متى 12:7).
 "لا تدينوا كي لا تدينوا" (متى 1:7): إدانة الآخرين من أخطر الأعداء وأشدّها فهي قادرة أن تضرب العلاقات، لأن الإدانة تُشعر الآخرين بأننا أفضل منهم وهذا الشعور يؤذيهم ويجعلهم يبتعدون عنا. كذلك عندما ندين ونصدر الأحكام فنحن نأخذ مكان الله الوحيد الذي له الحق أن يدين. لذلك يجب أن ننبتة للكلمات الخارجة من أفواهنا وفتحناها لأن الكلمة الخارجة لا يمكن إعادتها بل تعمل عملها. لذلك كونوا لطفاء ورقىقي القلب، ولا تنطقوا بكلمات رديّة بل بكلمات تبني وتحقق السلام (أمثال 2:18).

"تعودوا في تواصلكم مع الآخرين أن تنصتوا باهتمام وانتباه" (يعقوب 1-20:19).
 "اعتبروا الآخرين أفضل منكم، وتجنّبوا تعظيم الذات" (فيلبي 2-3:8) أليس خصاصة أفرام خيراً من من قطاف أبيعوز؟ (قضاة 2:8). لم يستدع جدعون سبط إفرايم القوي لمساعدته في حربه مع مديان، وبعد الحرب أتوا معاتبين إياه، فكان رده: "هاتوا اقل ما عندكم (خصاصة أفرام عندكم) فهو أعظم من كل ما ملك". علينا أن نستخدم عبارات كهذه دائماً لإطفاء نار غيرة من حولنا التي قد تعيق تقدمنا.

يساعد الاتزان على بقاء العلاقات سليمة

(اجعل رجلك عزيزة في بيت قريبك لئلا يمل منك فيبغضك) (أمثال 17:25).
 لا تحد عن الأمر ميمناً أو شملاً (ثنية 11:17) يخبرنا الكتاب المقدس بأهمية الاتزان، فيجب ألا ننزل عن الناس والعالم الخارجي، لأن المعتزل يطلب شهوة نفسية (أمثال 1:18)، أي من الممكن أن نغمس في أفكار شريرة تؤدي الى خطية بسبب عدم انشغالنا بشيء آخر. ومن المفضل، من ناحية أخرى، ألا نُكثِرَ الأصدقاء، فالمكثّر الأصدقاء يخرب نفسه، وهذا يسبب لنا أيضاً الضرر والتشويش والضغط السلبي.

لا نفشل في عمل الخير لأننا سنحصد في وقته إن كنا لا نكل (غلاطية 9:6) يجب ألا نتوقع أن نستوفي أجراً من البشر لأننا سنصاب بالإحباط. لذلك علينا أن نكثر في عمل الخير للجميع، وأن نزرع المحبة لأن الذي يزرع بالبركات فبالبركات يحصد في وقته، والله يعطينا الحصاد، لذلك فلنزرع محبة حتى نحصد محبة.

مارسوا المحبة بلا رياء مظهرين ثمار المسيح في أفكاركم وكلامكم وأفعالكم (رومة 9:12) كونوا مبادرين في التصالح مع الآخرين (متى 9:5).
 الغفران: علينا أن نتبع مثال الرب في منح الغفران للآخرين، ولا ننسى أنه غفر لنا جميع خطايانا. ولقد منحنا الله هذه القدرة أن نغفر للآخرين بناءً على الآية من أفسس 32:4؛ ولا يعتمد الغفران على مشاعرنا، بل هو قرار ينبع من القلب عندما نتجاوب مع محبة الله. وإذا لم نحب الآخرين، فذلك يشير إلى أننا لا نحب الله! (1 يوحنا 20:4-21). وإن لم نغفر فلن نتمتع بغفران الله (مرقس 25:11-26). فغفراننا للآخرين يُظهر طاعتنا لله ولكلمته (كولوسي 3:13) ومن ثم يظهر محبتنا له (يوحنا 14:15).

الزموا أولادكم وأحسنوا أدبهم

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



فتنة)، فنظرت إلى هذين الصبيّين يمشيان ويعثران فلم أصبر حتى قطعت حديثي ورفعتهما. وكان بهتمّ بظهرهما الخارجي وحلاقتيهما.

عن ابن عمر أنّ النبي رأى صبيّاً قد حلق بعض شعر رأسه وترك بعضه فنهاهم عند ذلك، وقال: أحلقوه كلّهُ أو اتركوه كلّهُ. ذلك ليظهر الطفل بمظهر متميّز يجعله صاحب شخصيّة مستقلّة. وكان يشرف بنفسه على حلاقة الأولاد من أهل بيته يروى أنّه لما جاء خبر استشهاد جعفر بن أبي طالب أمهل أهله ثلاثة أيام، وفي اليوم الثالث، قال: لا تبكوا على أخي بعد اليوم. يريد إنهاء الحداد عليه وقال: أدعوا لي بني أخي. وقال: أدعوا لي الحلاق؛ فأمره فحلق رؤوس أبناء جعفر وأشرف على ذلك لينبّه الآباء إلى أهميّة صحة الأبناء حتّى عند الحلاق.

وعن عبد الله بن جعفر، قال: كان رسول الله إذا قدم من سفر تلقى بصبيان أهل بيته، قال وإنّه جاء من سفر فسبق بي إليه فحملني بين يديه ثمّ جيئ فأخذ ابني فاطمة الحسن والحسين فأردفهم خلفه. قال: فأدخلنا المدينة ثلاثة على دابة. وعن أبي هريرة قال قبل رسول الله الحسن وعنده الأقرع بن حابس جالساً؛ فقال الأقرع: إنّ لي عشرة من الولد ما قبلت منهم أحداً. فنظر إليه رسول الله، ثمّ قال: من لا يرحم لا يرحم. وكان الرسول يصف عبد الله وعبيد الله وكثيراً من بني عمّه العباس؛ ثمّ يقول: من سبق إليّ فله كذا وكذا. فيسبقون إليه فيقعون على ظهره وصدره فيقبلهم ويلتزمهم. وكان يعوذ الحسن والحسين، ويقول عن أباكما كان يعوذ إسماعيل وإسحاق أعوذ بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة ومن كل عين لامة. وكان يصحّح أخطاءهم بالحسنى.

فعن رافع الغفاري، قال: كنت وأنا غلام أرمي نخلاً للأنصار، فأتى بي إلى النبي، وقيل: إنّها هنا غلاماً يرمي نخلاً. فقال: يا غلام لما ترمي النخل؟ قلت: أكل. قال: فلا ترم النخل، وكلّ ممّا يسقط في أسفلها. ثمّ مسح رأسي، وقال: اللهم اشبع بطنه. وكان يعلمهم الآداب في المعاملة.

عن أنس، قال: قال رسول الله: يا بني إذا دخلت على أهلك فسلم يكن عليك وعلى أهل بيتك بركة. والحديث قد يطول ولكنّها نماذج نرتب عليها ونعلّمها لأبنائنا.

ذكرت هذا الحديث في الأسبوع الماضي حين تكلمت عن إعداد الجيل القادم. وقد تبين لي أنّ ملازمة الأولاد في مرحلة إعدادهم إحدى الوسائل التي اهتمّ بها الرسول، ولكنّ النصوص ساقلة من التعليق وسأتركه لكم لتحلّوه وتعلّقوا عليه كما تشاؤون.

ففي الصّحّاحين عن أنس، قال: لما ولدت أم سليم غلاماً، أرسلت به معي إلى النبي وحملت قرأ فأتيته به رسول الله وعليه عباءة. فقال: هل معك تمر؟ قلت: نعم. فأخذ التمرات وألقاهنّ في فيه فلاكنّ ثمّ جمع لعابه ثمّ فغر فاه، فأوجره، فجعل الطفل يتلظّظ. فقال رسول الله "حب الأنصار الثمر" فحنكه. هذا الحديث يظهر كيف كان يلزمهم وهم صغار وكان يتدخّل في تربيتهم بشكل مباشر، وذلك بإبعادهم عن العادات الجاهليّة.

عن بريدة، قال: "كنا في الجاهليّة إذا ولد لأحدنا غلام ذبح شاة وحلق رأسه وطلّخ رأسه بدمه؛ فلما جاء الإسلام كنّا نذبح شاة ونحلق رأسه ونلّطّخه بالزّعفران". وقد فهم ذلك الصحابة من رسولهم الذي عمل كل جهده أن يبعدهم عن العنف في الأسماء. وقد ظهر ذلك من قوله: "أحب الأسماء إلى الله عبد الله وعبد الرحمن وأصدقها حارث وهمام وأقبحها حرب ومرة". وكان يباشر بتغيير الأسماء القبيحة فغيّر اسم عاصية إلى جميلة واسم أصرم إلى زرة واسم حزن إلى سهل.

وعن أبي هريرة قال: لما رجع رسول الله من السوق، قال: أين لكاع؟ أدعوا لي لكاع. فجاء الحسن فاشتدّ حتّى وثب في حبوته فأدخل فمه في فمه؛ ثمّ قال: اللهم إني أجبه فأجبه وأحب من يحبه. (ولكاع هو صغير الجسم)، ومن أخلاق الرسول أنّه كان يؤتي بالصبي الصغير فيجلسه في حجره حتّى أن الصبي ليبول في حجر النبي، فلا يرفعه إلى أهله حتّى لا يظنّوا أنّه ضجر من ذلك.

فعن أم كرز الخزاعيّة، قالت: دخلت على رسول الله بابت لي لم يأكل بعد فبال عليه، فدعا بما فرشه. وعن أسامة بن زيد، قال: كان نبي الله يأخذني فيقعطني على فخذه ويقعد الحسن بن عليّ على فخذه الأخرى، ثمّ يضمنا ثم يقول: "اللهم ارحمهما فإنّي أرحمهما". ووصل الحد إلى أن يلزمهم حتّى في صلاته.

روى مسلم، قال: كان رسول الله يؤمّ النّاس وهو حامل أمامه بنت أبي العاص على عاتقه، فإذا ركع وضعها، وإذا رفع من سجوده حملها. ومرة صلى أمامها فسجد وأطال السجود فسئل عن ذلك، فقال: ابني ارتحلني فكرهت أن أعجله حتّى يقضي حاجته. ويترك خطبته لما دخل الحسن والحسين المسجد.

عن بريدة، قال: كان رسول الله يخطبنا إذا جاء الحسن والحسين عليهما قميصان أحمران يمشيان ويعثران فنزل من المنبر فحملهما ووضعهما بين يديه. ثمّ قال: صدق الله (إنّما أموالكم وأولادكم



מבצע על האש

קילו בשרים על האש

קבאב/פרגיות/חזה עוף/לברבט/כבד עוף/סרסוס

+
קילו סלטים

150 ש"ח

למחירה 3 סוגי בשר מתוך 6 סוגים
המבצע רק 5 Take Away



ماذا يعني تقديم جائزة القدس في حيفا

عفيف شليوط



عندما هاتفني الشاعر مُرهف الحسّ محمد حلمي الريشة، عارضاً عليّ أن يتم تسليم جائزة القدس للثقافة والإبداع للشاعر حنا أبو حنا في مؤسسة «الأفق» في حيفا، لم أتمكن من إخفاء مشاعر التأثر لسببين، الأول أن تحتضن المؤسسة هذا الحدث الثقافي الهام، تسليم هذه الجائزة التي تعني لنا الكثير، والثاني لأنّ الجائزة تُمنح لأديب وشاعر لا يختلف اثنان على استحقاقه للجائزة، في زمن يُستحيل أن يكون هنالك إجماع على شخص مُعيّن، ألا وهو الشاعر والكاتب الفلسطيني الوطني النقي حنا أبو حنا.

إنّ هذا الحدث الثقافي اليوم يعني لي الكثير، هذا الحدث الذي يجمع بين جائزة القدس للثقافة والإبداع والشاعر والكاتب حنا أبو حنا، هو تأكيدٌ على أنّ ثقافتنا الفلسطينية واحدة ومُوحدة، وأنّ تسليم جائزة القدس للأديب حنا أبو حنا في مدينة حيفا، له بعدٌ سياسي يتحدّى حدود المكان، وله دلالة لرفضنا واقع يحاولون فرضه علينا، وهو أنّ الثقافة ستنتصر وستهزم كل المحاولات لسلبنا عن ثقافتنا وحضارتنا وهويتنا الفلسطينية.

كما أجمع كل من شارك في احتفال توزيع الجائزة أن حنا أبو حنا يستحقّ الجائزة بدون أدنى شك، بل أنّ الجائزة تشرفّ به. فحنا أبو حنا الذي حصّد الجوائز والأوسمة: وسام القدس في العام 1991، منحه هذا الوسام دائرة الثقافة في منظمة التحرير الفلسطينية، وعلمت من مصادر عالمة ببواطن الأمور أنّه لولا حصول الأديب حنا أبو حنا على وسام القدس لَمّ منحه جائزة القدس الكبرى. جائزة فلسطين للسيرة الذاتية في العام 1999، وجائزة محمود درويش في العام 2013. من مؤلفاته الشعرية: نداء الجراح (مكتبة عمان، 1969م)، قصائد من حديقة الصبر (عكا، 1988م)، تجرّعت سمك حتى المناعة (حيفا، 1990م)، «عراف الكرمل»، (حيفا، 2005م). وفي مجال الدراسات: عالم القصة القصيرة (مطبعة الكرمل، حيفا، 1979م)، روحي على راحتني: ديوان عبد الرحيم محمود . تحقيق وتقديم (مركز إحياء التراث العربي، الطيبة، 1985م)، دار المعلمين الروسية (في الناصرة 1994م)، رحلة البحث عن التراث (حيفا، 1994م)، الأدب الملحمي، ديوان الشعر الفلسطيني، وقام بأعمال ترجمة: ألوان من الشعر الروماني / ترجمة (دار الاتحاد، حيفا، 1955م) وليالي حزيران / رواية مترجمة عن الأدب الروماني (دار الاتحاد، حيفا، 1951م). وفي مجال السيرة: ظل الغيمة (دار الثقافة، الناصرة 1997) خميرة الرّماد (مكتبة كل شيء - حيفا 2004)، مهر اليوم (مكتبة كل شيء ، حيفا 2004)، ولهذا لُقّب بـ «زيتونة فلسطين».

هذا الإرث الثقافي الغني لحنا أبو حنا يُفسّر سبب إقبال الناس بمحبة لحفل تسليم جائزة القدس له، وثبتت أنّ ثقافتنا بخير، وشعبنا بخير، ورموزنا بخير، وأحد هذه الرموز وأبرزها الأديب والشاعر المبدع المتألق والمتجدّد دائماً، والذي سحر كل من حضر الاحتفال بعفويته المعهودة وذاكرته وذكرياته، وقصائده الرائعة وإلقائه الأروع. فهنيئاً لأديبنا (أبو الأمين) بالجائزة، وهنيئاً لنا بحنا أبو حنا، فشعبٌ لديه شخصية كشخصيته، يستطيع أن يطمئن بأنّ الدنيا لا تزال بخير، وأنّا لا نزال بخير.

نوّار الملح

طارق عسراوي



ها هم أسرى الحرّية يحثّون الخطى في درب الجوع الموحش؛ ومرة أخرى تعجز المفردات عن مجاراة الأسطورة فتتنحّى جانباً، فيبعض الحكايات يفسدها الكلام، ولا يليق بها إلا الصمت الشاقب للقلوب على حافة الدهشة العالية.

ها هم يحملون خفة أجسادهم وثقل الوقت الجراح، ويصبرون، يجتازون حدود المعقول والاحتمال، يسيرون في درب الماء والملح، ويُطمعون الفجر من لحمهم لتكسر شمس الحرّية عتمة القعر الذي نحيا في شقوقه!

قلوب تخفق خلف القضبان بمفردات التحدي على إيقاع الأمل، وحدهم يضيئون عتمة الانفرادي في مواجهة السجّان، ودولته التي تفتّت في زوايا العتمة والرطوبة، على غفلة من الحقيقة والعدالة العاجزة.

يرجّحها بلال كايد اليوم بأنفاسه المتعبه، يتكئ على صبره وصمته الذي غدا رمحاً لامع النصل.. ورفاق الدرب يلبّون النداء، ويتوافدون لدرب الخلاص، ليس سوى الحرّية سقفاً لمعركتهم العادلة.

أحمد سعدات، عمر نزال، بلال كايد، محمّد ومحمود بلبول، عياد الهريمي، مالك القاضي، وليد مسالمة، وغيرهم.. قرابة 90 أسيراً، يقرعون بأمعانهم الخاوية صمتنا المطبق، يرفعون أيديهم المكبلة عالياً، ويُطيرون منها شارات النصر الآتي، يلقنونا درسهم العنيد، ويتلون على مسامعنا مفردات إرادتهم المقدسة، التحدي والندية والإصرار والإرادة؛ كل هذه المفردات هي تراب أرض الحرّية الخصبة، وفيها توعن سيقان إكليل الغار اللامعة، وتنفرّد أوراق كعب الغزال الملساء، فتغدو سهول البلاد مزينة تعدّ ثوب زفافها الأثيق.

ها هم على هدي من سبقوهم من رفاق الأسر، الذين مهّدوا منذ إضراب القيد الأوّل طريق الخلاص الطويلة، أولئك الذين جعلوا من أجسادهم مشاعل تنير أيامنا المُعتمة؛ فما زالت قبضة عبد القادر أبو الفحم تقرّع باب سجن عسقلان وتتصادى منذ عام 1970، وكلما سقى أسير أرض زنزانته بالماء والملح زهر الزعتر البري، وأضاءت في سماء سجن نفحة نجمة راسم حلاوة وعلي الجعفري، وتفلّع الوميض من جدران سجن جنيد وتساعدت هامة محمود فريتخ. لم يُقعد السجّان هامتهم، ولم يصب أرواحهم عطب اليأس، بل ما زالوا يروّضون صهيل الجوع، ويجمعون خارج الأسوار، تحملهم رياح الحنين إلى أمهاتهم وقهوة الزوجة والأبنة المدللة.

أراهم يطلون من خلف السياج، أعلى من شوك القيد، يلوحون لزوجة السماء، ومن جباههم ترف أسراب الطيور إلى حقول البلاد كي تبشّرنا، نحن من في السجّن الكبير، بأعراس الخلاص!

(جنين)



www.haifanet.co.il

عنوانكم الأول والأکید للأخبار الحيفاوية

«السلطة الرابعة».. مهنة المتاعب والمخاطر

الإعلامي أحمد حازم



يقولون عن الصحافة إنّها مهنة المتاعب، ومتعارف عليها، في العالم الحر وفي الدّول التي تحترم نفسها ومواطنيها، إنّها «سلطة رابعة» لأنّها وسيلة من وسائل دعم المواطن والبحث عن الحقيقة. ويطلقون على الصحافة، أيضاً، لقب «صاحبة الجلالة». والصحافي المهني الملتزم صاحب رسالة شريفة، وهناك العديد من الصحافيين الذين يجوبون العالم ويعرضون حياتهم للخطر من أجل تغطية صحفية صادقة. فالصحافي، المتواجد في مناطق الأزمات والصّراع، لديه مهمّة لا تقل عن مهمّة الجندي. وكثيراً ما قدّمت الصحافة شهداء من أجل الكلمة والمعلومة، تماماً مثل الجندي الذي يستشهد من أجل الوطن.

منذ سنوات طويلة جداً وأنا أتنقل في بلدان هذا العالم، من بلد إلى آخر، جواً وبحراً، وأيضاً كان لوسائل النقل البريّة قسطاً من تنقلاتي على الصّعيد العربي والدولي. لكن الرحلات الجوية، ورغم مخاطرها، كانت المفضّلة عندي، بسبب سرعة الوصول إلى المكان المنشود.

وما أنّي أستمع دائماً بذاكرتي في الرجوع إلى الماضي البعيد --- وذاكرتي لم تخن أبداً لغاية الآن --- أجزم بأنّ عدد الرحلات الجوية التي قمت بها حتى وقتنا هذا، في رحلاتي المكوكية إلى مناطق في الكرة الأرضية، تتجاوز المائتي رحلة طيران في مشارق الأرض ومغاربها وفي قاراتها. أي بما معدّله على الأقل 800 ساعة طيران، ممّا يعني أنّي بقيت في الجو معلقاً بين الأرض والسّماء ما يعادل أكثر من 33 يوماً.

لكنّي أعترف، بأنّ الولايات المتحدة وأستراليا وكندا لم تطأ قدماي أرضيهما، رغم أنّي تلقّيت ما لا يقل عن عشرين دعوة رسمية وخاصة، من مؤسسات وأشخاص في تلك الدّول الثلاث، إلّا أنّي رفضت بشدّة السفر إليها لأسباب سياسية.

القارة الأوروبية كان لها النصيب الأكبر في تجوالي في هذا العالم. فقد زرت كافّة دولها الغربيّة والشرقيّة مرات عديدة بحكم عملي الصحفي، حيث كانت العاصمة الألمانيّة برلين في فترة عملي خارج العالم العربي، العاصمة التي أقمت فيها واحتضنتني مواطناً وإعلامياً سنوات طويلة، ومنها كنت أنطلق إلى دول أخرى.

في الفترة الماضية من منتصف سنوات التسعينيات، تلقّيت دعوة من وزارة الخارجية السودانية لزيارة السودان لمدة أسبوع، وطلب مني الملحق الصحفي في السفارة السودانية الذي كان مكلفاً بترتيب زيارتي، أن أرسل له أسماء الشخصيات السياسية التي أود مقابلتها خلال وجودي في العاصمة السودانية الخرطوم. ففعلت ذلك، وأضفت طلباً آخر وهو إتاحة الفرصة لي لزيارة جنوب السودان، الذي كان في تلك الفترة منطقة صراع خطيرة مع الحكومة السودانية.

طائرة الإيرباس الصّخمة التي أقلّنتني من العاصمة الأردنيّة عمان إلى الخرطوم، لم يكن على متنها سوى 15 شخصاً، كان معظمهم غير سودانيين. هبطت الطائرة في مطار الخرطوم حوالي الثامنة مساءً، وكانت هذه الطائرة --- كما علمت فيما بعد --- هي الثالثة فقط التي تهبط في مطار الخرطوم في ذلك اليوم، بسبب قرار مقاطعة السودان. وكان في استقبالني في المطار مندوب عن وزارة الخارجية ومندوب عن دائرة الإعلام الخارجي، حيث رَجّبا بي بحرارة وأوصلاني إلى فندق هيلتون، الذي أقمت فيه لمدة أسبوع. وأخبراني بأنّ برنامج زيارتي للخرطوم قد تمّ الموافقة عليه، وسيبدأ تنفيذه في اليوم التالي.

أخبرتني مرافقتي، التي انتدبتها وزارة الخارجية لترتيب وتنظيم مواعيدي مع سائق خاص، عن موعد زيارتي لمنطقة جنوب السودان لمدة يومين، وبأنّ السّفر إلى هناك سيتم بواسطة مروحية عسكرية سيكون على متنها جنرال مع مستشاره ومرافق له. وقبل يوم من موعد السّفر، طلبت من المرافقة إيصالي إلى مبنى وزارة الخارجية، حيث كنت على موعد خاص خارج نطاق العمل مع صديق عزيز شغل منصب سفير في أكثر من دولة. وخلال الحديث أخبرته بموضوع السّفر إلى الجنوب، فنظر إليّ باستغراب كبير قائلاً: «هل جننت يا أستاذ أحمد...؟! السّفر لجنوب السودان خطر كبير على حياتك، فأرجوك إلغاء فكرة الذهاب إلى الجنوب». ثم شرح لي بالتفصيل عن خطورة الوضع هناك، فعملت برأيه وأخبرت المرافقة بعدولي عن السفر. وبسبب ذلك لم يكن لديّ برنامج مقابلات لمدة يومين. وقد فاجأنتني المرافقة في اليوم التالي، بأنّ صديقي في الخارجية ترك رسالة لي لمقابلاته فوراً في مكتبه. فذهبت إليه. وكما كانت دهشتي غريبة عندما استقبلني بالقول: «الحمد لله على سلامتك...!». وأخبرني الصديق بأنّ المروحية العسكرية، التي كان من المقرر أن أسافر على متنها، قد تعرّضت لصاروخ من قوات جبهة تحرير جنوب السودان، وتحطمت ومات كل من كان على متنها.

بقيت ساكناً، ولم يكن بوسعي النطق بأي حرف وكأنّي في حلم، ثم عدت إلى نفسي وتساءلت: ماذا لو لم ينصحنني السفير بعدم الذهاب إلى جنوب السودان...؟! والجواب طبعاً موت محتم، لكن رحمة الله أقوى من كل شيء، وكل إنسان يلقي وجهه ربه في الوقت الذي يريده الخالق. وهكذا ابتعد الموت عني في اللحظات الأخيرة...!!

العودة الى المدارس



جميع مستلزمات المدارس من كتب مدرسية قرطاسية حقائب
في اكبر عرض مميز في المنطقة

ربطة 10 دفاتر ب 4.99

64 قلم تلاوين ب 8.50

24 قلم طوش ب 8.50

12 قلم رصاص ب 4.50

مقصات ب 0.50

محايات ب 0.50

حقيبة مدرسية ب 69
بدل 179

كتب

مدرسية



تنزيلات 25% حتى

**على الحقائب المدرسية
ماركات عالمية**



04-6464412

شفاعمرو المنطقة الصناعية

دراما «نؤارة لهبيلة»

رشدي الماضي



تنبش في الرموز الملحمية والأسطورية والواقعية، لتصل إلى الجوهر الإنساني والقيم الأخلاقية المثلى بين الإنسان مهما اختلف جنسه، والطبيعة مهما تنوعت فصولها وأزمنتها

وأمكنها، موظفة «رباعية» كمشهد مؤلف من أربع جمل أو أربع كلمات، تتشارك بلغة بسيطة مغلفة بالواقعية والحلم والمخيّلة...

والبحث عن الذات في الآخر، ليس بحث ضياع، بل بحث الأنا القويّة، الهادفة إلى طرد الشوائب من شبكة العلائق المظلمة، للالتفات إلى شبكة العلائق الطبيعية، المضيفة بالابتعاد عن الفكر المحدود الذي يختصر «الذات المؤنثة» بقوالب فكرية واجتماعية وسلوكية مسبقة الصنع...

بحيث تجعل «الأنا المتسلطة» ترى وتبصر بعيداً عن التقليد الأعشى، فتتأى عن المفهوم السلبي للسلطة والسيادة وتقترب من المفهوم الإيجابي لهما، مما يجعل الحياة، حتى الافتراضية أقرب إلى تناغمها المتكامل بين الجنسين.

ترسم «نؤارة لهبيلة» معاناتها التراجيدية بإيقاعات مختلفة، تهبط إلى المألوف العادي لتقترب من كل قارئ، وترتفع إلى اللا-مألوف لنشير إلى درامية تتصارع فيها تحولات «الأنا» و«الشخص» و«القارئ»، كشخصية فاعلة، تساهم في كشف الزمن الصّدي.

وتتأمل في مسافة الناحية عن الزمن ودلالته المائلة إلى الظلام والظلم والاستعباد للمرأة التي تبسج بوضوح شديد المباشرة، وإصرار على تكرار بعض المفردات مثل «أنا» الحاضرة في كل صفحة تقريباً. «أنا المرأة.. المرأة».

و«أنا النّبيّ، يراودكم، في الصّحو، في اللّهُو، في الزّهُو»؛ ولكي تُنجز مسافة بلاغية وفنية أكثر تناسياً حذفت «في اللّغو، في الغن، في القهر، في الذّل» لتنتقل إلى رباعية: «أنا التّفاحة الحلال، الجسد، العورة، الحرام».. وتتواصل هذه العفوية إلى أن تخرج القصيدة عن متواليات التّدايعات إلى: «الصورة اللوحة»... مثل:

«هنا يُزهر صمتي كنوار الثّلج» وإلى «الصورة المشهد»: مثل: «الزمن المحنّط يستضيء بالعمّة، وما صدئ من الذّكرة، أندري أنه يتيم هذا الزمن؟». ثمّ تضيف: «أنا المخبّأة، في أريج العشب، أنا نبتة الصّبر، السّاكنة في قلب الصّخر». وتقوم شاعرتنا أحياناً بإشباع الدّلالة جماليّاً بمنقّاضات الدّلالة: «تبليّلي، بقليل من الجمر، نارنا لا تحرق، إلّا الماء».

وهكذا تجمع زينب الأعرج عناصر الوجود، من ماء وهواء ونار ونبات فتؤكد على أنّ «أنا الشّاعرة» المضمرّة لـ«الأنا المؤنّثة»، هي عنصر حياتها الباذخة بجذليّة الصّراع بين المتضادات مثل الذّكرة والنسيان... «أسند القلب، إلى الفصول المنسية، أتكنّى على لغة، مغلفة كالمقابر...».

وهذا ما يجعل صراعها يتواصل مرّداً بين حين وآخر، عتاًباً جمعيّاً، يمزج المعتاد اليومي بمخيّلة متناسبة مع الغاية المقصودة من إطلاق ما في الدّاخل الإنساني إلى الفضاء.. وهي الميزة التي أصرت عليها «رباعية نؤارة لهبيلة»:

سمّرت/م الأوتاد/ عند/ حافة الحلم/ لما/ غنّيت/ خطفت/م حنجرتي/ لما/ أزهر ملحي/ أطفال/م في/ البريق والاندھاش...

صراع درامي مشهدي، يتكنّى على شخصية «المرأة/الأنا» كبطل محوري مركّب من شخصيات أنثوية رمزية، تاريخية وأسطورية، مثل: هاجر - زنوبيا - سبأ - بنيلوب - كليوترا - عشتار - أنثى النّور - أنثى البراري... بهذه الصّورة الفسيفسائية تقدّم الشّاعرة زينب الأعرج مجموعتها الشعريّة «رباعيات نؤارة لهبيلة»، وذلك بتداخل تتداعى تفاصيله ومسمياته لتشكّل مجموعة مؤلفة من قصيدة واحدة، مكتوبة بالخط الأندلسي، لما في ذلك من دلالة على التمسك بمرحلة تاريخية مشرقة... تشير إلى الشّاعرة الأميرة «ولادة بنت المستكفي» ومقتعها بحريتها الإنسانية الجميلة لدرجة أنها طرّزت على ثوبها بيتاً شعرياً يدل على تلك المرحلة ومكانة المرأة فيها، وبذلك تبرز «ولادة» كشخصية ملتزمة بشخصية شاعرتنا زينب، التي استبدلت اسمها بالاسم «نؤارة» بما يحيل إلى النّور والشّعاع والضّوء، وبالاسم «لهبيلة» إشارة إلى «هابيل» بما فيه من إحالة إلى الطّبيعة وتقبّل الأضحية ثم القتل كمصير أخير على يد أخيه «قايين/قابيل».

هذا إضافة إلى ما تضمّنه الشخصية واسمها من إشارات صريحة أو لمحة إلى الرجل، منذ الاسم الأسطوري «أخيل» الذّاهب إلى الحوريات،



عبوراً إلى قاضي القضاة ومفتي الحي، وصولاً إلى أعماق كل «أنا ذكورية»، وبشكل متواز إلى أعماق كل «أنا أنثوية»... كل ذلك انطلاقاً من الذّكرة الجمعيّة التّاريخيّة الأسطوريّة كشخصية مؤنّثة، تتراوفاً معها تداخلات، «اللغة» كمؤثّة تبدأ المجموعة بتشكيلات موروثية، مرسومة بحرف «النّون/ن».. ويشاركها في ذلك «نون أنا، انتن، هن»، إضافة إلى «نأ التّأنيث» و«النأ المربوطة» المشحونين بدلالات قويّة مثل «الدّائرة» ومدلولاتها المختلفة.

فتؤكد الشّاعرة، ومنذ البداية، على التّعامل الإنساني بين المؤثّ والمذكّر، مسودة حديثين عن الرّسول العربي (ص)، ثمّ الإهداء إلى أمّها «راضية»... متوقفة عند مقولة الشّاعر الألماني غوته: «من لا سلّطة له على نفسه، سيظل عبداً على الدّوام». وهي تُشير بهذا إلى أنّ السّلطة ليست «ديكتاتورية» بكل تأكيد، بل تطوير للقيم الأخلاقية والجمالية، بين «الذات»، و«الذات والآخر».

ثمّ تتداعى القصيدة بتموجات «مونولوجيّة» لا تتخلّى عن «الديالوج» وهي تنبش في الذّكرتين: الجمعيّة والذاتية، ومن معنى آخر،

أما أن لهذا الفارس أن يستريح؟!

هاشم ذياب



المسيرة.. الرواية..

تجوع.. تعود.. لم تكتمل بعد

بإملاء الخطر.. الرواية..

بين أقمار الأنباء.. التي يهمس فيها اللّحد.. نقول المفردات..

سائرة.. الرواية..

قسراً

لا مناص.. التي يجوع فيها المنتصر.. نكتب مثلما..

مسيرة العويل.. الرواية..

الحراس في التقارير..

نحن.. التي سلّمت الصّباح.. نعبي أحزاننا..

نائمون فيها.. لجلادها..

في حقائب أطفالنا..

أقدّم.. تلتصق الأعناق بحبرها.. ونهاجر..

جاءت لبلادنا.. ولا تخاف..

بين موانئ الخبر

ميناء.. حيث الصّديق..

القهر والرّفاق.. الخبر.. المداد.. يخشى الخبر..

رست بارجة.. والرّحلة.. وحكاياتنا..

الوعيد.. مع الجنود القتلى.. التي خلّدتنا

ناح العرب.. الخبر ومتاهة العذاب.. حكايتنا..

والضّاد.. الخبر الذي.. التي بكينا..

بالخبر مقال.. ساس به الرّؤساء.. حكايتنا..

للشّقاء برودة.. في مجاهل الرواية.. التي لا تنتهي..

في العيون.. هذا الخبر.. حكايتنا..

الكلمات.. التي صارت تهاليل..

لها طعم الفرار.. يخلّدنا..

والحريق.. مستهلكين..

*** حيفا / طمرة) ***

إبر و دبابيس أقوالهم غير أفعالهم



(بالعاميّة والمشرّح)

*** ما شاء الله عليهم وعلى تعليمهم ومواعظهم.. بالكلمات والخطابات.. **
ما شاء الله عليهم وعلى شطارتهم.. بقولوا أقوال حكيمة.. وبعلمونا أصول العادات والتّقاليد.. ** ما شاء الله عليهم وعلى ذكاءهم.. كيف بسحروا قلوبنا وبسلبوا عقولنا.. ** ما شاء الله عليهم وعلى دهاءهم.. كيف بفرجوننا القلوب البريئة.. والأفعال النقيّة.. ** ما شاء الله عليهم وعلى حنكتهم.. كيف بقلبوا الأبيض أسود والأسود أبيض.. ** ما شاء الله عليهم وعلى دسائسهم ومؤامراتهم.. على مكائدهم ومقالبهم.. ** ما شاء الله عليهم وعلى أقوالهم الحلوة مثل العسل.. وعلى أفعالهم الشنيعة المليئة بالسّم ** ما شاء الله عليهم وعلى دعواتهم للناس بالتقارب.. وهم بالفعل أشد من العقارب ** ما شاء الله عليهم وعلى غضب الله عليهم.. راح يكون مصيرهم جهنم والجحيم والنّار ** اللهم نجنا من كل شرورهم.. واحفظنا من الأخطاء والآثام.. وأبعد عنا كل مكروه.. واجعل المحبّة في قلوبنا.. والحب في نفوسنا.. فإذا أحببنا لن يصدر عنا سوى الخير.. ** آمين يا رب العالمين..

(أبو إلياس)

مفروشات البستان يركا



قرب العيد ... مع احلى حملات وارقى موديلات **كلمة السر**



3990



4990



2490



1990



1990



2490



2990



4990



2990



2990



4990



3990

اثاث بيت كامل

11,990



2990

يركا المنطقة الصناعية 04-9562353 053-4685337/9

اوقات الاستقبال: كل ايام الاسبوع - من المباشرة صباحا حتى الثامنة والنصف مساء .. يوم الاحد عطلة

معتقدات صحية خاطئة تتعلق بالجهاز الهضمي



إعداد: نانسي نعمة

تحتاج العلكة إلى سنوات كي تُهضم
انتشرت الشائعة أن العلكة قد تلصق في أمعائك لسنوات طويلة، حيث إنها لا تذوب في الفم مثل باقي الطعام فبالتالي لا تستطيع معدتك هضمها إذا بلعتها. ولكن هذا ليس صحيحاً على الإطلاق. يقوم جهازك الهضمي بتحريك العلكة تماماً كأي طعام آخر ويخرجها من جسمك خلال أيام معدودة.

الأطعمة الحارة تسبب القرحة

يشري لمحبي الطعام الحار! يظن معظم الناس أن الطعام الحار يسبب حرقة المعدة ولكن في معظم الحالات تنتج القرحة بسبب التهاب بكتيريا تدعى هيليلوري أو بسبب بعض الأدوية مثل الأسبيرين، الأيبوبروفين أو نابروكسين، ولكن الأطعمة الحارة لا تسبب القرحة. إلا أنه وفي بعض الحالات قد تزيد الأطعمة الحارة من سوء حالة القرحة المتواجدة أصلاً ولكنها لا تسببها.

حمل الأشياء الثقيلة تسبب الفتق

إنها إحدى الأسباب، ولكن ليست السبب الوحيد لهذه الجروح.. قد تتعرض للفتق، أيضاً، نتيجة للإمساك المستمر أو السعال. يحدث الفتق عند وجود ضغط وضعف في عضلات الجدار الداخلي للبطن. ثم يبرز عضو أو نسيج دهني إلى الخارج خلال الفتحة؛ تحدث عادة في الفخذ، السرة والجزء العلوي من المعدة.

البقوليات هي أكثر الأطعمة المسببة للغازات لا، ليست البقوليات أكثر الأطعمة المسببة للغازات. تسبب منتجات الألبان غازات بشكل أكبر من البقوليات، خاصة عندما نتقدم في السن ونصبح غير قادرين على امتصاص السكر الموجود في الحليب (اللاكتوز). لتسهيل المشكلة احرص على شراء منتجات الحليب الخالية من اللاكتوز أو يمكنك شراء اللاكتيز الذي يساعد على هضم اللاكتوز.

التقدم بالسن يسبب الإمساك

قد يصاب كبار السن بالإمساك، ولكن التقدم بالسن ليس المسبب. يتناول كبار السن عادة أدوية تجعل الجهاز الهضمي خاملاً كما أنهم لا يمارسون الرياضة، لا يتناولون طعاماً بشكل جيد أو يشربون كميات كافية

الابراج مع ابي الطيب



الميزان (23 أيلول - 23 تشرين الأول)

مهنياً: الاستخفاف بالمهام الموكلة إليك يكون مكلفاً جداً، فبادر إلى تدارك الأوضاع قبل فوات الأوان.
عاطفياً: حاول أن تجد السبب الحقيقي لنفور الشريك منك، وهذا يسهل الأمور بينكما.
صحياً: تجنب العصبية الزائدة قدر المستطاع، وما تصاب به من ضرر يكون سلبياً جداً.



العقرب (24 تشرين الأول - 22 تشرين الثاني)

مهنياً: تعطي جهودك نتائج جيدة رغم الضغوط التي أخرجت في الآونة الأخيرة.
عاطفياً: بإمكانك تسوية المشكلات وإيجاد الحلول للنزاعات التي تطورت أخيراً مع الشريك.
صحياً: تمنح نفسك بضعة أيام راحة للتخلص من أعباء الحياة العملية والاستمتاع بأجواء تفتتها منذ مدة طويلة.



القوس (23 تشرين الثاني - 20 كانون الأول)

مهنياً: تركز الاهتمام اليوم على عدد من القضايا المالية حتى آخر الشهر، على أن تنتقل بعدها إلى الاهتمام ببعض التدابير المهنية الجديدة.
عاطفياً: لحسن الحظ، الضغوط تعود لتتخسر، فتتحسن الأجواء وتلطّف ويتقارب الحبيب مجدداً، تقوى العلاقة المتأرجحة.
صحياً: تجد البراهين اللازمة والضرورية لإقناع الآخرين بضرورة ممارسة الرياضة للمحافظة على الصحة سليمة ومعاودة.



الجدي (21 كانون الأول - 19 كانون الثاني)

مهنياً: تحتفل بجاذبية كبيرة ويسحر قمارسه على الجميع، ولا ترفض التعامل مع الآخرين، بل تفتح أبوابك لكل من يقصد لاستشارة أو طلب المساعدة.
عاطفياً: تناقش بعض الشؤون العائلية العالقة وتتخذ بشأنها قرارات مهمة وصائبة.
صحياً: انتبه لحوادث السير فأنت تحب السرعة ولا تحسب حساباً لعواقبها.



الدلو (20 كانون الثاني - 18 شباط)

مهنياً: أنت الوحيد من عليه اتخاذ القرارات المناسبة والخيارات التي تجدها ضرورية لتلافي المشاكل في العمل.
عاطفياً: المصادفة تؤدي دوراً كبيراً في اختيار الشريك المناسب، ولن يخيب أملك على هذا الصعيد.
صحياً: تجنب تناول الطعام في أوقات متأخرة، فهذا يضرّك كثيراً.



الحوت (19 شباط - 20 آذار)

مهنياً: يتيح لك هذا اليوم فرصاً جديدة، لا تستخف بمسؤولياتك، بل ابتعد عن التسرع والتهور والطيش والعبث بالحسابات.
عاطفياً: تتمتع بوضع عاطفي واعد وبظروف إيجابية، وتعيش يوماً مشوقاً وحاراً جداً تنوّع خلاله مفاجأة سارة.
صحياً: وضعك الصحي المتذبذب بعض الشيء أنت المسؤول عنه، إذا راجعت حساباتك جيداً عرفت السبب.



الحمل (21 آذار - 20 نيسان)

مهنياً: يدعم هذا اليوم خطواتك، ويحمل إليك دعماً من قبل بعض الأصدقاء والمؤسسات التي ارتبطت بعقود عمل سابقة معها.
عاطفياً: تسيطر الهواجس العاطفية على تفكيرك، وقد تخرج قصة شخصية إلى العلن وتشكل بعض الاضطراب والقلق.
صحياً: حاذر الأعداء والمتطفلين، قد تصاب بأزمة غضب أو تسمع كلاماً مسيئاً أو تتعرض لإهانات ولا تستطيع السكوت عنها.



الثور (21 نيسان - 20 أيار)

مهنياً: تسلط عليك الأضواء هذا اليوم، وتجد نفسك أمام استحقاقات مهمة قد تغير حياتك المهنية.
عاطفياً: الحرص المبزرة من الشريك يسهم في زيادة التقارب، وقد تكون لذلك انعكاسات إيجابية غير متوقعة.
صحياً: حاول قدر الإمكان الاهتمام بذاتك والترويح عن نفسك.



الجوزاء (21 أيار - 21 حزيران)

مهنياً: يتعقد برنامج وقتك بعض الشيء، واليوم هو الوقت المناسب لتكون على مستوى المشاريع التي ستدافع عنها أمام كبار المستثمرين.
عاطفياً: تدعو الشريك إلى مصاحبتك في هدوء الحياة فلا دعوات صاخبة ولا حياة اجتماعية حافلة.
صحياً: من حسن حظك أنك محاط بأشخاص لا يقلون عنك اهتماماً بالشأن الرياضي، ما يشجّعك على ممارستها بانتظام.



السرطان (22 حزيران - 22 تموز)

مهنياً: يحمل إليك هذا اليوم انطلاقة جديدة نحو آفاق واسعة ونجاحات مهنية قد تساعدك على تطوير قدراتك.. عاطفياً: أوقات سعيدة في طريقها إليك، وتظهر ملامحها في بعد أيام ولا سيما أن النيات صافية في هذا الاتجاه.
صحياً: عليك بتهذئة أعصابك وأخذ الأمور ببساطة وروية وحكمة.



الأسد (23 تموز - 22 آب)

مهنياً: تنشط كثيراً هذا اليوم على مستوى الاتصالات وتبادل المعلومات، وقد تقوم بعمل مشترك ومثمر مع أحد الزملاء.
عاطفياً: يسعدك الشريك باقتراحاته الجيدة، فتطمئن ويساعدك على تخطي العقبات التي كنت تخشى مجرد ذكرها.
صحياً: أنت بحاجة هذا اليوم إلى استرداد قوتك أو على الأقل إلى جمع وتركيز أكثر.



العذراء (23 آب - 22 أيلول)

مهنياً: تبشر الأوضاع بتحسن ملموس، ذلك لغياب المعاكسات الرئيسة، تفسح لك الظروف في المجال لإنجاح مساعيك وإثبات الحضور وتستعيد شهيتك على الحياة.
عاطفياً: يدعوك الشريك إلى أن تتخلي قليلاً عن موقفك العدائي تجاه بعض الأمور، وأن تأخذ الحياة بصورة أكثر مرحاً وتساهلاً.
صحياً: القلق يؤثر في حياتك الصحية والنفسية وكثرة الجلوس تسبب لك ألماً في الظهر.

عنوانكم الأول والأخير
للأخبار الحيفاوية

حيفا
www.haifanet.co.il

الأرجيلة اكلامع ليالي زمان

بإدارة: شادي ابو رقبة

فحم ليالي زمان
100% فحم جوز الهند
1 علبة 20 ش
3 علب 50 ش



اسعار خاصة بمناسبة موسم الصيف

ارجيلة سورية حجم كبيرة



100 شاقل
فقط

ارجيلة سورية خشب



80 شاقل
فقط

ارجيلة سورية حجم صغيرة



80 شاقل
فقط

بيليفون توسع الانتشار التسويقي وتعرض ماركة جديدة بالتعاون مع الكترا بيليفون والكترا تنتجان ماركة خليوية جديدة: EMOBILE



الماركة الجديدة ستعرض في 60 فرعاً من فروع شبكة "محسني حشمال سيلولر" و "شيكيم الكتريك" في أنحاء البلاد. ستعرض رزم خليوية مغرية ابتداءً من 29.9 شيكل في الشهر لرزمة دون تقييد مع 6 جيجا تصفح انترنت وكل انتساب اضافي بـ 19.9 شيكل في الشهر (حتى 5 منتسبين) رزمة عائلية لـ 5 خطوط ستكلف 110 شيكل في الشهر.

المنتسبين الجدد الى Emobile سيستفيدون من رزمة خاصة بسعر العرض: شريحة هدية، اضافة 2 جيجا، وتطبيق سوبر TV، خدمة سحابة مع تخزين بحجم 100 جيجا بايت وخدمة اغنية في الانتظار - جميعها لنصف عام دون تكلفة.

تعرض شركة بيليفون والكترا للمنتجات الاستهلاكية، من مجموعة بيع التجزئة الرائدة في البلاد، الماركة الخليوية بالسعر المخفض - EMOBILE.

سيتم تسويق الماركة الجديدة EMOBILE في 60 فرعاً من فروع شبكة "محسني حشمال سيلولر" و "شيكيم الكتريك"، المنتشرة في أنحاء البلاد، وبذلك توسع نطاق الخدمات الخليوية المعروضة للزبائن اليوم، مع مجموعة من الرزم الخليوية المغرية بأسعار تبدأ من 29.9 شيكل حتى 99 شيكل. ايلان سيغال، نائب المدير العام لشؤون التسويق قال: "تعمل بيليفون على زيادة حجم سوقها وتنتج ماركة خاصة فرعية بانتشار قطري واسع. نرّف اليوم بشري التعاون الاستراتيجي الاضافي الذي وقع مع مجموعة الكترا، من مجموعة بيع التجزئة الرائدة في اسرائيل، وعرض الماركة التجارية الجديدة - EMOBILE بانتشار قطري وبأسعار مغرية. الماركة الجديدة والتي ستعرض في عشرات فروع شبكة "محسني حشمال سيلولر" و "شيكيم الكتريك"، ستتيح اللقاء مع جماهير هدف اضافية وتستفيد من الرزم الخليوية، الملائمة لاحتياجاتهم ونمط استخدامهم". ووفق اقوال طالي كيدار، نائب مدير عام التسويق لشؤون الشركات والتطوير التجاري في الكترا للمنتجات الاستهلاكية: "الحديث يدور عن ارتباط استراتيجي يشكل اعترافاً اضافياً بنجاح شبكة محسني حشمال في فرع الخليوي تحت الشبكة الفرعية "محسني حشمال سيلولر" وموقع payngo.co.il التجاري". كما اشارت



مطلوب

مطلوب لمكتب في حيفا

سكرتيرة ذات خبرة

مفضل مؤهلة

بالحسابات او

הנדסאית/ת

תעשייה

ונייהול

לوظيفة كاملة

سيرة ذاتية

fmhandasa@gmail.com

للإيجار

دار للإيجار في الكباير

شارع رعنان قريية من

مركز الكرمل ٣ غرف

+شرفة منظر خلاب

للبحر طابق ثاني وضع

ممتاز تسليم فوري

0528172233

0542516741

للإيجار

دار في وادي جمال
شارع هتورن
طابق رابع 3 غرف
-منظر للبحر والجبل-

للتفاصيل

052-8909898

للإيجار

شارع عباس
طابق 4، 4 غرف،
حمام + مطبخ
- الدخول 12/2016 -

للتفاصيل

050-3344166

مطلوب

موظفة لمكتب مبيعات
مع خبرة في مجال
الحسابات والمبيعات

للتفاصيل ولإرسال السيرة
الذاتية عبر البريد الإلكتروني:
ehabja@hotmail.com

أو لفاكس رقم:
04-8523140

للإيجار

في حي
وادي جمال
شارع هاعوجن
طابق أرضي

4 غرف

للتفاصيل

052-8909898



www.haifanet.co.il

عنوانكم الأول والأخير

للأخبار الحيفاوية

بيليفون تعلن عن بدء التسجيل الخاص للبيع المسبق للجهاز المنتظر

من سامسونج Galaxy Note 7

حصري لمن يشتري من بيليفون: خمس سنوات كفالة على الجهاز + خدمة Musix لسنة مجاناً!

سيحصل اول 500 مشترٍ في التسجيل المسبق عبر موقع بيليفون على بطاقة ذاكرة بحجم GB128 هدية +

رزمة اجهزة موسعة للجهاز: شاحن لا سلكي، غطاء امامي وحافظ للشاشة بقيمة 800 شيكل



بدأت شركة بيليفون عملية البيع المسبق للجهاز الجديد المنتظر من بيت سامسونج الـ Galaxy Note 7 عبر موقع الشركة ، بميزات خاصة عديدة من بينها: تعريف بيومري للحفاظ على الخصوصية، حماية الجهاز والقلم الخاص به من الماء والغبار، ذاكرة داخلية بحجم 4GB، عرض Edge من كلا الجانبين وغيرها.

يُمكن لزبائن كل الشركات الحصول على الجهاز في اطار عملية التسجيل المسبق عبر موقع شركة بيليفون على الانترنت ، مع اقتراب تسويق الجهاز في بيليفون الذي يأتي بالتزامن مع التسويق حول العالم.

وتعرض شركة بيليفون جهاز الـ Galaxy Note 7 بحجم 64 جيجا مع قلم "ستايلوس" الرائد في المجال، بالوان اسود، ذهبي وفضي. بالإضافة الى ذلك سيحصل كل من يشتري الجهاز من شركة بيليفون على كفالة على الجهاز لخمس سنوات، وخدمة Musix لسنة مجاناً.

جهاز Galaxy Note 7 مزود بشاشة 5.7 انش، بنظام تشغيل اندرويد OS V6.0.1 ، وكاميرا متطورة ، بطارية قوية، تعريف بيومري للحفاظ على خصوصية الزبون، حماية الجهاز والقلم من الغبار والماء، بالإضافة الى دعم الجيل الرابع، الشبكة الاسرع والاكثر تطوراً من بيليفون.

للتسجيل المسبق يمكنكم الضغط على الرابط التالي
http://www.pellephone.co.il/digital/3G/Corporate/digital/general/LEADS/samsung_note_7_presale.aspx

تسويق عقارات واستثمار

نيللي عبود دباغ: 0529770054

ميسر سلامة: 0502342003

רכסים פאסט

לلمزيد من العروض زوروا صفحتنا في الفيسبوك: רכסים פלוס

- للبيع - הגפן

طابق 1 + مصعد - 3 غرف مرممة، أماكن متوفرة لوقف السيارات
ملائمة للمستثمرين والأزواج الشابة

- للإيجار -

بمنطقة الهدار

4 غرف طابق 3
ملائمة للطلاب

- للإيجار -

כרמל צרפתי

4 غرف طابق 2، مرممة ومنظر خلاب للبحر

- للإيجار -

הלל

طابق 1 3 غرف
بوضع جيد جداً
للتسليم فوري

- للإيجار -

סטלה מאריס

3.غ طابق 1 منظر للبحر
بوضع جيد جداً

- للإيجار -

אלנבי

2.5 غرف طابق 2
بوضع جيد

لرنا عروض أخرى!

VIP D.R. נכסים

ד.ר. נכסים תיווך, ניהול, יעוץ ושווק נכסים

بيع، شراء، تأجير وإدارة جميع أنواع العقارات بإدارة: روجيه ضاهر

للبيع



9. **الكرمل الفرنسي:** تشارنيحوفسكي: شقة الأحلام 5 غرف واسعة، 130م شرفتان كبيرتان (30م + 40م) مرصعة بخوق رفيع منظر جزئي للبحر - 4 سكان فقط! (ط. ثانية وأخيرة)

للبيع

1. **بودنهايمر:** 88م مرصعة 4 غرف طابق 3 + مصعد + موقف + مخزن



2. **اللبني:** 120م 4 غرف مرصعة حديثاً طابق 1 قدمت تأشيرات لبناء شرفة



3. **عباس:** 180م (داران مندمجتان)، امكانية تقسيم لدارين بـ 5 دقائق واسعة جداً 5 غرف (مخزن لكل دار) أماكن متوفرة لوقوف السيارات، منظر رائع!



4. **الكرمل الفرنسي - أفيك دور:**

125م 5 غرف شرفة 30م منظر رهيب للوادي ولبحر مرمم بخوق رفيع



5. **شاي عجنون:** 3 غرف طابق 3 72م مرتبة ومنظر للبحر

6. **براحا حبس:** 3.5 غرف مرتبة، ومنظر خللاب للبهانية وللبحر 88م

7. **الكبابير - مور:** 120م 4.5 غ + حمامان + حديقة 90م مرصعة ومنظر للبحر + موقف + مخزن

8. **الكرمل:** "دوبلكس" 190م مرصعة + شرفة 70م + حديقة + موقف + مخزن ومنظر خللاب - بمنطقة هادئة

للإيجار

1. **شاي عجنون:** طابق 1 2.5 غرف ومنظر للبحر - التسليم فوري

2. **متسونوت 47:** طابق أرضي، دار ستوديو 38م (للتسليم فوري)

3. **إيدر 51:** 4.5 غرف واسعة + موقف خاص بمنطقة هادئة - منظر مفتوح والدخول فوري ولمدى طويل

4. **عباس:** 90م طابق 3 واسعة جداً 3 غرف، مرتبة ومنظر مفتوح للبحر، التسليم فوري



تجاري

1. **لتسليم فوري:** مقهى في مجمع مركزي مع زبائن دائمين يشمل جميع لوازمه

3. **البلدة التحتا:** مخازن بأحجام مختلفة من 35م وحتى 65م سقف عالٍ + موقف

للإستثمار

1. **حلميش:** مبنى جديد، قريباً من التخنيون والجامعة 3 غرف 65م + موقف

2. **وادي النسناس:** 95م طابق أرضي ملائمة لعيادة/مكاتب مرصعة وبسعر خاص!

3. **عباس:** دار ستوديو 35م طابق أرضي - مرصعة

4. **وادي النسناس:** 150م + ساحة مرصعة مبنى قناطر



5. **بيلو:** دار ستوديو 30م فقط بـ 288,000 ₪

شارع تشارنيحوفسكي 14، حيفا | تل: 04-8333603 | نقال: 052-8260007

بريد الإلكتروني dr2008r@gmail.com | d.r.realestate f

بمناسبة اقتراب العام الدراسي:
50% تخفيض على الزوج الثاني من أحذية الأولاد في Crocs&more

crocs & more

Brands. Trends. Passion



يعود طلابنا خلال الأسابيع القليلة إلى مقاعد الدراسة، وخلال الأيام المتبقية من العطلة ينصب اهتمام الأهل بتجهيزات المدرسة لأبنائهم من كتب و لوازم مختلفة، وطبعاً لا تكتمل التحضيرات دون اقتناء حذاء مناسب ومريح لهم. بهذا الخصوص أعلنت شبكة أحذية Crocs&more عن انطلاق حملة مميزة وخاصة للطلاب العائدين لمقاعد الدراسة، فكل من يشتري من تشكيلة أحذية الأولاد يحصل على تخفيض 50% على الزوج الثاني. الحملة سارية المفعول حتى 31.8.2016 في جميع فروع الشبكة. كما وينتظر أطفالنا العائدين للحضانات تشكيلة رائعة من ماركة الأحذية اليابانية الرائدة TSUKIHOSH والتي تتميز بالراحة والغطاء المناسبة خصيصاً لمرحلة الخطوات الأولى للطفل وفترة الحضنة، إضافة لمرونة وخفة الحذاء التي تتيح للأطفال اللعب كما يحلو لهم بوجود دعم لكف القدمين. كما أن نعل الحذاء يحوي طلاء مضادة للبكتيريا، لذا فإن هذه الأحذية هي العنوان المناسب للحفاظ على صحة الأطفال الصغار. ومع اقتراب حلول العام الدراسي الجديد تتمنى شبكة حوانيت Crocs&more لطلابنا الأعزاء سنة دراسية موفقة ومريحة.

كلايت كفر ياسف تحتفل بأكثر من 150 طفل بمناسبة انتقالهم الى الصف الأول



بأدب عيادة كلايت - كفر ياسف بإدارة د. لطف كركبي لإقامة حفل صحي للأطفال كفر ياسف، والذين سينتقلون إلى الصف الأول الابتدائي بعد أقل من شهر بعد أن تلقوا درس مهم بموضوع صحتهم وكيفية المحافظة عليها، حيث تضمن الحفل فعاليات ترفيهية للأطفال، فحصولات روتينية ومعلومات صحية هامة للأطفال وذويهم. تم تنظيم الحفل على يد طاقم التمريض في العيادة وعلى رأسهم سعادة شداد، حيث شارك في الحفل حوالي 150 طفل برفقة أهاليهم الذين استمتعوا من عدة فعاليات صحية وترفيهية: محاضرة عن التغذية السليمة، بالإضافة إلى تحضير ساندوشات صحية، فعاليات رياضية، ورشة حول الأمان بالطرق وأخيراً بعرض شيق لحنان سوسان. وبحديث مع طاقم العيادة أكدوا أنهم ومن تجربتهم هذه هي الطريقة الأفضل للقيام بالفحوصات اللازمة لأكثر عدد من الأطفال بالإضافة إلى إيصال المعلومات المهمة بطريقة لطيفة ومقنعة.

هل تريد بيع أو تأجير بيتك شادي نجار هو عنوانك!



حملة مميزة!
من يبيع بيته عن طريق مكتبنا
يحصل على تلفاز 40"



للبيع -
وادي جمال - بنير شطيرين: مشروع
بناء 38 م² / 96 م² / 110 م² / 120 م²
+ منظر خلابة + موقف سيارة
+ مصعد + مخزن
ابتداءً من - 1,380,000 ₪

للبيع -
لوحمي هجتوت: طابق أرضي
مبنى حجر 170 م² 5 غرف + ساحة
+ موقف سيارة

2,800,000 ₪



للبيع -
بيت لحم: مشروع بناء
مبنى جديد 126-90 م²
دور 4-5 + شرفة
+ مصعد + موقف + مخزن
ابتداءً من - 1,900,000 ₪

للبيع -
تسيدون: طابق أول
150 م² - 4 غرف
430,000 ₪

NEW - للبيع -
عباس: طابق أرضي
130 م² ملائمة للإستثمار
بحاجة للترميم
+ موقف لسيارة
990,000 ₪

NEW - للبيع -
الأنبي: 2.5 غرف طابق 4
ملائمة للإستثمار
650,000 ₪

NEW - للبيع -
لوحمي هجتوت:
بنتهاوس 180 م² 5 غرف
+ شرفتان - مرمة
بالكامل ومنظر خلابة
1,720,000 ₪

للبيع -
الأنبي: طابق 3 95 م²
4 غرف مكيفة
ومرمة جزئياً
990,000 ₪

للإيجار -
يؤال: 85 م² + شرفة
طابق 1 - مرمة
2,200 ₪

للبيع -
الأنبي: 65 م² 3 غرف طابق 4
إمكانية لإضافة بناء شرفة
650,000 ₪

للبيع -
فيا ماري: بنتهاوس مبنى
جديد 157 م² + 4 شرفات
موقف خاص للسيارة + مخزن

للبيع -
الأنبي: 120 م² 4 غرف طابق 1
مرمة بالكامل + ساحة 70 م²
1,600,000 ₪

للبيع -
يافا: دار ستوديو 50 م²
410,000 ₪



House Deal (חיווך גדל) בחיפה

إدارة: شادي نجار - 0528259977 house-deal@hotmail.com



NATALY SALIBA

REAL ESTATE

נטלי סליבה - נטלי סליבה יועצת ומשווקת נדל"ן



מורשה ממשרד המשפטים | תיווך • השקעות • ושיווק נדל"ן

בבלעדיות!

أجمل موقع في حيفا بمشروع حي وادي الجمال!

• شركة "تسار"
و "סקאי סי" تقدما
لکم المشروع الأضخم
من نوعه في حي وادي
الجمال مع بناء 25 وحدة
سكن 4 وحدات بنتهاوس
ومنازل مع حديقة.

• بكل طابق منزلين فقط
— ابتداءً من 1.380.000 ₪

شرفات واسعة مطلّة على منظر خلّاب للبحر • موقف خاص لكل وحدة سكنية • مخزن • "انترکوم"
مصاعد • أبواب فخمة • مطبخ حديث • تصميم داخلي أولي

للبيع

1. يشعياهو: طابق 2 130م مرممة بالكامل 5 غرف
2. بوعا: طابق أرضي 85م + شرفة + ساحة + رخص لإضافة بناء
3. عباس: 3 غرف طابق 3 تقريباً 96م مرممة + شرفة
4. الكرمل الفرنسي: مشروع 38م - دירת 6 و طوابق عالية
5. وادي جمال: بنتهاوس - 156م + 4 شرف من مقاول
6. الكرمل الفرنسي: 140م + ساحة 200م + موقف خاص للسيارة
مرممة 2,000,000 ₪
7. شاي عجنون: طابق 4 65م 640,000 ₪
8. حداد: طابق أرضي 120م 620,000 ₪

دور للبيع في وادي جمال (العليا): دور من المقاول
120م + شرفة + موقف خاص + مخزن ومنظر خلّاب للبحر

للإيجار

1. هننميم: (بر مسعدة) تقريباً 100م
2. وادي النسناس: ملائمة لحدان/مكاتب تقريباً 30م
3. شبتاي ليفي: طابق 1 3 غرف
4. همرونيتم: 60م 3 غرف طابق 2 + شرفتان 2,200 ₪
5. شحروت روتشيلد: طابق 4 مؤثثة جزئياً
6. نورودو: 35م 2 غرف مؤثثة وملائمة للطلاب 2,100 ₪ (يشمل مياه وأرنونا)
7. هننميم: ملائم لمكاتب (بحسب الأمتار)
8. مزايث: ملائمة للطلاب/للعائلات قريبة من التخنيون طابق 2

• 052-8550022 •

לפגישת ייעוץ ללא התחייבות התקשרו עוד היום!



nataly_saliba@hotmail.com



נטלי סליבה - יועצת נדל"ן



ماركة العناية للأطفال Soft Care

تفخر بعرض: Soft Care – صابون ناعم للأطفال

جديد من سوفت كير: صابون سائل بتركيبة ناعمة – خصيصًا لبشرة الطفل الحساسة. أطلقت ماركة سوفت كير مجموعة صابون سائل جديدة للأطفال، تمنح الأهل الثقة الكاملة بعملية العناية اليومية ببشرة طفلهم في سنواته الأولى. منتجاتان جديدتان في المجموعة: صابون سائل كلاسيكي ناعم للطفل – غني بـبروتين القطن، البابونج وفيتامين E صابون سائل ناعم للطفل – غني بـبروتين القطن، برو فيتامين B5 والانتوين تم فحص منتجات المجموعة وتبين أنها بدون مواد حافظة، مضادة للحساسية، ملائمة لذوي البشرة الحساسة وخضعت لإختبارات سريرية بواسطة أخصائيي الجلد. صابون ناعم للطفل يحتوي على بروتين القطن، فيتامين E وبابونج، التي تزود البشرة بالرطوبة، تهدئ الحساسية والإحمرار وتمنح إحساسًا بالنعومة المدللة لطفلك. بعد الإستعمال، طفلك نظيف، هادئ ورائحته رائعة. منتجات المجموعة متوفرة بعبوات جديدة مريحة وآمنة للإستعمال أثناء الحمام أو العناية بالطفل. متوفر في شبكات التسويق والفارم المختارة



"سوبر ماريو" الآن في ماكدونالدز



شبكة مطاعم ماكدونالدز توزع ألعاب لعبة الحاسوب الشهيرة سوبر ماريو مع كل وجبة هابي ميل. تشمل المجموعة 8 ألعاب مختلفة. اجمعوا الآن ألعاب OIRAM REPUS مع كل وجبة هابي ميل. بإمكانكم مشاهدة جميع الألعاب في موقع الانترنت باللغة العربية www.mcdonalds.co.il/ar الألعاب متواجدة في جميع فروع ماكدونالدز مع كل وجبة هابي ميل حتى نفاد المخزون.

تلخيص معطيات الاسترجاع للفصل الثاني 2016

نصبت شركة إعادة التدوير "إيلا" خلال الفصل الثاني 2016، 207 حاوية استرجاع وقد نصبت بالمجلع بواسطة مجمع الشركات في أنحاء البلاد 13.817 حاوية استرجاع جراء التصحيح بالقانون (في بداية 2010). بالمجلع تنتشر في أنحاء البلاد أكثر من 22 ألف حاوية استرجاع. بعد أسبوع من بداية رمضان (حزيران 2016) أطلقت شركة إعادة التدوير "إيلا" حملة شاملة ومدمجة للجمهور العربي بعنوان "عشان أولادي بسترعج القناني". شملت الحملة فيديو على قناة YOUTUBE و FACEBOOK. وايضا بانرات وبريولز على مواقع الانترنت الرائدة وكذلك على أجهزة الموبايل. استخدمت حملة رمضان صور المتصفحات وأولادهم التي ظهرت على <https://www.facebook.com/Recycle.ar>، وعرضت حملة "شهادة شخصية" لنساء جديدات وأولادهم، حول ضرورة وأهمية تكرير قناني البلاستيك في حاويات الاسترجاع. في إطار الحملة الداعية، قامت شركة "إيلا" بفعالية ميدانية قطرية في عدد بلدات وقرى عربية. وخلال 18 يوما من رمضان دعينا الأولاد للخروج لحاويات الاسترجاع قرب مكان سكنهم للقاء عربية البوطة، وهناك عرضنا عليهم بوطة تلج مقابل 3 قناني للاسترجاع. شمل النشاط الترويجي إعلانات في الصحافة العربية (المحلية والقطرية) وبانرات في مواقع الانترنت. هنا أيضا تم استخدام تمثيل واقعي لنساء من سكان البلدة مع أولادهم وقد ظهرت مملات الواقع في كافة وسائل الإعلام المختارة.

عبوات الرهنية

كانت مجمل مبيعات العبوات بالرهنية والتي تم إقرارها لجمع الشركات في نهاية الفصل الثاني 2016 حوالي 407 مليون عبوة، جمع منها وكرر حتى نهاية الفصل الثاني 2016 حوالي 314 مليون عبوة وقد بلغت نسبة التجميع الإجمالية 77%.

نشاط تثغيلي

تزود شركة إعادة التدوير "إيلا" خدمات تجميع وتفرغ لعبوات مشروبات برهنية من الاف زبائننا بإنحاء البلاد، بواسطة مقاولي تجميع، شركة "هنيجف قهعرباه" وشركة "نوعه هوفالوت". بفعل مجمع الشركات مركز خدمات زبائن هاتفي يمنح ردودا للزبائن، توجهات الجمهور وطلبات التفرغ (310-700-1700). يملك مجمع الشركات مركزا لمعالجة (في كريات آتا وأشدود) تجلب إليها كافة عبوات الشراب المزمنة بالرهنية يتم تفرغ القناني وأخذ عينات منها بعد ما يتم فرزها ومعالجتها كمواد أولية لصناعة التكرير.

قناني الشراب العائلية فصل 2016-2

بلغ إجمالي مبيعات القناني العائلية في ختام النصف الأول من عام 2016 حوالي 357 مليون قنينة. من بين هذه المبيعات تم تجميع وتكرير ما نسبته حوالي 56% من قناني الشراب العائلية (لتر ونصف) حتى نهاية الربع الثاني من 2016، والتي هي عبارة عن 7.8 ألف طن.

العمل التشغيلي

تتيح أكثر من 22 ألف حاوية استرجاع منتشرة في أنحاء البلاد تجميع القناني العائلية من الجمهور. يتم التفرغ من حاويات الاسترجاع بواسطة مقاولي التفرغ الذين فازوا بالمناقصة بشكل مباشر عبر السلطة المحلية التي يقومون بالتفرغ منها. تنتج حاويات الاسترجاع التي تنصب بواسطة إيلا بموديلين أساسيين: "عش ياروك" و "بيراح". تفعل شركة إعادة التدوير "إيلا" طاقم إنشاء يعمل أمام السلطات المحلية والسلطات عامة، وكذلك مقاولي التفرغ ومصانع الإنتاج لمُنع استجابة لانتشار حاويات الاسترجاع لصالح الجمهور.

الماركة المحبوبة والمعروفة نكا 7 تطلق



نكا 7 - KIDS: سلسلة منتجات تمت ملاءمتها لبشرة الأطفال الحساسة، بدفعة خاصة ومميّزة مع شخصيات الـ«مينيوز»

في إطار عملية الوسم الجديدة، تقوم «نكا 7» بتجديد وتحديث كل منتجاتها، وتوسّع مجال نشاطاتها لتشمل فئة جديدة، وهي فئة الأطفال. منتجات نكا 7 - KIDS مضادة للحساسية، بدون مواد حافظة، خضعت لإختبارات سريرية بواسطة أخصائيي جلد، ملائمة أيضًا لذوي البشرة الحساسة. السلسلة تضم:

صابون سائل غني بالرطوبة وأزهار البابونج، التي تحمي البشرة من الجفاف وتهديء الحساسية. شامبو يحتوي على روزمارين للمحافظة على نظافة رأس الطفل، وكذلك تحتوي على مواد مرطبة للتمشيط السهل والمريح. مطر يحتوي على روزمارين للمحافظة على نظافة رأس الطفل ومواد مرطبة للتمشيط السهل والمريح. تصل المنتجات مع تصاميم جميلة ومتنعة لشخصيات المينيوز، وهي شخصيات يحبها الأطفال مما يشجعهم على دخول الحمام برغبة شديدة. منتجات نكا 7 لم تجرّب على الحيوانات متوفرة في شبكات التسويق والفارم. السعة 750 ملل



جديد في ماكودمالدز

«ماك وينجن»: أجنحة دجاج مقرمشة وبيكانتي

طرحت شبكة مطاعم ماكدونالدز مؤخرا مُنتج دجاج جديد: McWINGS إـماك وينجن، أجنحة دجاج بغلاف مقرمش وطعم وبيكانتي شهي. تباع الماك وينجن بـ 3 أو 5 قطع ووجبة تشمل 5 أجنحة دجاج مقرمشة، تشبيس ومشروب. سعر 3 قطع من أجنحة الدجاج المقرمش: 19.90 ش.ج. وسعر الـ 5 قطع: 31.90 ش.ج. سعر وجبة 5 «ماك وينجن»: 46.90 ش.ج.

بارترن تطلق خدمة الرد الآلي الفوري عبر الفيسبوك ماسنجر لراحة زبائننا

بارترن هي شركة الاتصالات الأولى في البلاد التي تطلق خدمة الرد الآلي-الفوري عبر الفيسبوك ماسنجر لراحة زبائننا، البالغ عددهم أكثر من 3 مليون. يمكن للزبائن الحصول عبر هذه الخدمة على معلومات شخصية فيما يتعلق باستغلال رزمة التصفح، كما تتوفر امكانية الدردشة الكتابية مع مندوب خدمة الزبائن أطلقت مجموعة بارترن للاتصالات اليوم خدمة جديدة تتيح الدردشة الكتابية والحصول على رد فوري عبر الفيسبوك ماسنجر وفق نظام رد آلي. وتعتبر بارترن شركة الاتصالات العملاقة الوحيدة التي تتبنى هذا النظام كقناة رسمية للتواصل مع الزبائن. وفي المرحلة الأولى ستوفر الخدمة على مدار 24/7 للاستفسار حول رزم التصفح داخل البلاد واستغلالها وموعد تجديد الرزمة. وسيتم تطوير الخدمة وفق ما يحده الزبائن أنفسهم، بناءً على المواضيع التي تهتمهم والمعلومات التي يطلبون الحصول عليها، بما في ذلك رزم التصفح خارج البلاد والأجهزة الذكية والانترنت البيتي وغيرها. وتجدر الإشارة إلى أنّ هذه الخدمة تتيح امكانية مواصلة الدردشة الكتابية مع مندوب خدمة من الشركة عبر الماسنجر.

إيتسكينبنستي، مدير عام مجموعة بارترن: "من السهل جدًا التعامل مع هذه الخدمة المبتكرة من أي مكان وبأي وقت والتي تتلاءم مع روح هذا العصر"، وأضاف "تحليل مئات آلاف التوجهات من قبل الزبائن بمختلف الوسائل أظهر بشكل واضح أنّ الموضوع الذي تتمحور حوله غالبية التوجهات هو رزم التصفح. لذلك فإن خدمة الرد الآلي-الفوري ستعطي أجوبة شخصية فيما يتعلق برزم التصفح. نحن سنواصل تطوير هذه الخدمة لتغطي مجالات إضافية وفي احتياجات الزبائن".

ويذكر أنّ خدمة الرد الآلي-الفوري عبر الفيسبوك ماسنجر، تضاف لقنوات التواصل العديدة الأخرى، والتي يمكن من خلالها التوجه لشركة بارترن كالتوجه إلى مراكز الخدمة المنتشرة في مختلف البلدات أو التوجه عبر الهاتف أو موقع الانترنت أو الفيسبوك أو تطبيق MyPartner ورسائل SMS.

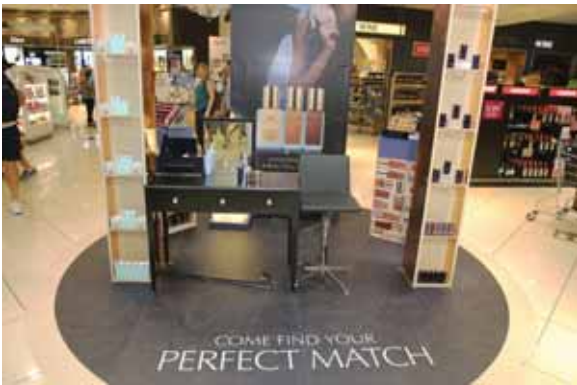
وفيما يتعلق بكيفية عمل الخدمة، يمكن الدخول إلى تطبيق Messenger، وكتابة Partner في نافذة البحث والبدء بالدردشة الكتابية. الروبوت سيقوم بالرد ويطلب رقم الهاتف الخليوي للزبون ليتمكن من تشخيصه وتقديم المعلومات الشخصية له حول رزمة التصفح. فور ارسال رقم الهاتف إلى الروبوت، سيتلقى الزبون مباشرة رسالة مع رمز، بعد ادخال الرمز يستطيع الزبون الحصول على ردود لاستفساراته وأسئلته من الروبوت أو مواصلة الدردشة الكتابية مع مندوب خدمة الزبائن.



عنوانكم الأول والأكيد للأخبار الحيفاوية

أول مرة في إسرائيل!

جهاز IMATCH الجديد، من بيت استي لاودر



جهاز IMATCH الجديد، من بيت استي لاودر، لتحديد متكامل للون البشرة يصل إلى إسرائيل، ويوضع في زاوية فاخرة في حانوت جيمس ريتشاردسون في ديوتي فري الجهاز يحدد بشكل فوري لون البشرة ويلائم لون الميك أب، الكونسيلر والبودرة الملائمة لك. الخدمة حصرية في حانوت جيمس ريتشاردسون ديوتي فري وتقدم مجاناً للزبائن يسّر جيمس ريتشاردسون ديوتي فري أن يعرض جهاز IMATCH الثوري الذي يُعرض لأول مرة في إسرائيل – جهاز ديجيتالي لتحديد درجات اللون لبشرتك، من بيت استي لاودر! الجهاز الديجيتالي IMatch لتحديد لون البشرة، يحلل لون بشرتك كي يلائم لون الميك أب، الكونسيلر والبودرة المناسب بثلاث «ضغوطات» فقط. الجهاز الفريد من نوعه يعرض خدمة مبتكرة إضافية تمكن من ايجاد لون أحمر الشفاه والخدود الذي يُناسبك، هذه التكنولوجيا الجديدة لملاءمة الألوان تعتبر اختراقاً، واستي لاودر هي الأولى التي تعرضها. الجهاز الديجيتالي iMatch لتحديد متكامل للون بشرتك يعرض مجاناً لكل ضيوف جيمس ريتشاردسون ديوتي فري

المنتج الأيقوني من إستي لاودر- بسعر مفر في حانوت جيمس ريتشاردسون : ميك أب Double Wear من بيت استي لاودر هو المنتج الذي أصبح الأكثر مبيعاً في الشركة من بين منتجات الميك أب، من مزاي المنتج – التركيبية توازن الدهون بدون تجفيف البشرة أو إغلاق المسامات، المنتج يمنح ثباتاً لمدة 15 ساعة، تغطية يمكن تقويتها تدريجياً بطبقة بعد طبقة، ينسج خفيف، مقاوم للحز والرطوبة، وايضا لا يسبب البقع وبدون رائحة. الميك أب يمنح إحساساً بالراحة على البشرة، يعمل لفترة طويلة، ويُضفي لسة نهائية متكاملة وناعمة.

ابوت تهتم بتغذية الرجال من خلال 5 نصائح غذائية



تقوم جميعنا بإدارة حياتنا حسب سلم الأولويات المهمة لدينا، الكثير منها تدور حول الاهتمام بالعائلة وبالأخرين. الا أننا غالباً نتجاهل صحتنا الشخصية، تقول رونيت دوييف، مديرة علمية في ابوت، منتجة انشور بولس وسيميلاك.

زار الاطباء خلال السنة الماضية 24% من الرجال أقل من النساء، ولديهم احتمال أكبر بنسبة 28% من احتمال النساء بالمبيت في المستشفى في أعقاب قصور في عمل القلب و 32% أكثر للمبيت في المستشفى في أعقاب تعقيدات طويلة الامد لمرض السكري، وهذا حسب وكالة الابحاث وجودة الصحة للقسم الامريكي لصحة وخدمات الإنسان.

مع وجود أرقام كهذه، من الواضح ان للرجال عدة متطلبات صحية خاصة. ومعها تاتي أيضاً متطلبات تغذية خاصة، يقول رفعت حجازي، MD, PhD, MS, MPH، عالم وطبيب في ابوت، والتي تنتج من بين عدة امور أيضاً سيميلاك.»التغذية هي كلمة السر في مساعدة الرجال في كافة الأعمار

في الساعت بحياة صحية».

اليكم 5 طرق تساعدكم في التعرف بشكل افضل على المتطلبات الصحية والغذائية الخاصة بك على مدار السنوات.

- أكثر من استهلاك البروتين لديك يعمل البروتين على تطوير العضلات والصحة العامة، يقول حجازي ،وذكر انه بعد جيل 40، قد يفقد الرجال حتى 8% من كتلة العضلة لديهم في كل 10 سنوات.
- «البروتين في التغذية هو اهم عامل في تجنب وعدم فقدان كتلة العضلة، والذي يحدث كلما تقدمنا بالعمر»، يقول حجازي.

من اجل تحسين تغذيتك والتي ستدعم العضلات، يوصي حجازي بالوصول إلى مصادر البروتين الكامل بما فيها الاسماك، لحوم قليلة الدسم، البيض ومنتجات الحليب. يمكنك الحصول على البروتين عبر اضافات غذائية.

• احصل على المزيد من فيتامين C و E

امراض القلب هي مجموعة الامراض رقم واحد التي تضر بالرجال- واذا وضعنا مسالة الوراثة جانباً، فلدك سيطرة كبيرة على احتمال اصابتك بالأمراض، يقول حجازي .احرص على تناول الاطعمة الغنية بالفيتامينات C و E، مثل الجوز، البرتقال، الجريب فروت والخضراوات الورقية الخضراء وتحذث مع طبيبك حول احتياجاتك الخاصة من اجل صحة القلب.

• تمتع بوجبة اسماك صحية

احماض الدهن اوميغا 3 والتي تتواجد بشكل طبيعي في فيليه السلمون على طبقك تعتبر مصيرية في المحافظة على التقليل من درجة الالتهاب، والذي يتعلق ايضا بالميل الى السمنة، الخرف، السكري من نوع 2 وأمراض القلب. فضلو الاسماك مثل السلمون، المكاريل، الطونا والسريدين مرتين خلال الاسبوع.

• تنازل عن الكربوهيدرات المصنعة

استبدال كربوهيدرات على أساس حبوب مرّت بعملية تصنيع مقابل اختيار حبوب مليئة أكثر (وأقل مصنعة) هي المفتاح للتحكم بوزن الجسم، للتقليل من احتمال الإصابة بسكري من نوع 2 وحتى لدعم أداء الدماغ.

يوصي حجازي بالتقليل من استهلاك الكربوهيدرات المصنعة والسكريات البسيطة، كالآرز الأبيض، الخبز الأبيض، الباستا والمشروبات المحلاة.

• افحص مستويات فيتامين D لديك

ليس عيباً انه يدعى «فيتامين الشمس». معظم فيتامين D في جسمنا ينتج جراء التعرض لأشعة الشمس، خاصة في منتصف النهار، بين الساعات 11 حتى 15 ظهرًا. مع هذا عند الأشخاص الذين لا يقضون الوقت الكثير في الخارج، هنالك قيمة كبرى لاستهلاك الاطعمة الغنية بفيتامين D وتشمل الحليب الغني، صفار البيض، الاسماك الدهنية، فيتامين D ضروري للمحافظة على الصحة المثلّى.

«فيتامين D يساعد في المحافظة على صحة العضلات والعظام من اجل ابقائك قويًا على مدار السنوات»، يقول حجازي.

محلات الخرساني

نعلمن لزبائننا الكرام عن
حملة تنزيلات صيفية هائلة!



1/24 أرمز
بيرة
קרלסברג

120 ₪



1/24 أرمز
بيرة ستלה

120 ₪



1/24 أرمز
بيرة بكس

120 ₪



1/24 أرمز
بيرة היינקן

120 ₪



1/6 بيرة
קורונה (קר)

40 ₪



1/24 פחיות
בירה היינקן

120 ₪



1/24 פחיות
בירה
קרלסברג

120 ₪



1/24 أرمز
بيرة קורונה

140 ₪



1/6 بيرة
בקس (קר)

35 ₪



1/6 بيرة
סטלה
(קר)

35 ₪



1/6 بيرة
היינקן
(קר)

35 ₪



1/6 بيرة
קרلסברג
(קר)

35 ₪



+



+



+



+



Finlandia 700ml
Blu 6 +
+ שקית קרח
+ לונגים

99 ₪



1/6 פחיות בירה
קרלסברג
(קר)

35 ₪



1/6 פחיות
בירה היינקן
(קר)

35 ₪

مطلوب عمال ذو خبرة، للمعنيين يرجى الإتصال: 04-8521008

فواكه وخضار
طازجة يوميا!
بزورات وفواكه
مجففة بجميع
أنواعها!

حيفا - شارع اللبني 21 زاوية صهيون - هاتف: 04-8521008

مفتاح بيتك الجديد



شرف لنا
أن تنضموا
إلى زبائننا
الكرام!

للإيجار

2 نوم نوم
4 غ. ومنظر خلّاب
للبحر



بنتهاوس

المطران حجار

5. غ 130م + شرفه وسطح 30م. مخزن وموقفين للسيارات. منظر رائع للميناء

دومل צרפתי - פנטהאוס و شقق

תמ"א 38 - 127 מ - 5 غرف + شرفة (سطح 70م
للبنتهاوس فقط) موقف + مخزن ومنظر خلّاب للبحر

פועה - לبيع

2.5 غرف + شرفه. طابق 3 بوضع ممتاز
₪585,000

מור - הכיכר - לبيع

شقة طابق أرضي 120م 5 غرف + حديقة 100م
مصعد + موقف سيارة + مخزن ومنظر خلّاب للبحر



بيت كله عراقه !!

- (1) شقة 235م 7 غرف + 3 شرفات، طابق - 1
- (2) شقة 98م 3 غرف + شرفتان، طابق - 2
- (3) شقة 156م 4 غرف + 3 شرفات، طابق - 2
- مع سطح 250م و امكانية لإضافة بناء

دومل צרפתי - لبيع

شارع טשרניחובסקי - 135م طابقين
5 غرف - شرفتان 80م - مرممة

פועה - לبيع



شقة 3.5 غرف + شرفة
طابق 3 90م مرممة
₪785,000

י.ל פורץ - لبيع

شقتان للبيع كل واحدة 2.5 غرف بنائية حجر
للمستثمرين) 570,000 ₪

الكرمل الفرنسي - لبيع



دوفلكس
شقة 5 غرف
(تشمل وحدة
منفردة) 140م
+ ساحة + شرفه
وموقف سيارة



הצלבים - لبيع

في احلى شوارع البلد شقة 5 غرف
126م موقف سيارة
منظر خلّاب للبحر وجبال الجليل



הציונות

شقة 3.5 غ + شرفه 105م
بوضع جيد - طابق 4
₪680,000 فقط!

الحي الألماني - מאיר - لبيع

مبنى حجر - طابق أرضي
شقة 4 غرف 110م + ساحة 90م مرممة بذوق رفيع



الحليصه - بالقرب من الجامع

3.5 غ 75م ط - 2 مرممة
مع منظر خلّاب للبحر
جديد



بدك تشتري شقة؟ إتصل!

مها قندس علي: 052-8980085

نحن عنوانك الجديد!

بدك تبيع بيتك؟ إتصل!

خليل حجّو: 052-2840945