



מיחל קנדיס עלי
052-8980085



חליל חג'ו
052-2840945





מפתח ביתך החדיד

47

עלי הדיק:
«إن شاء الله نغني بفلسطين»



22

مع أحلى أمنياتنا بالنجاح، أمس، الأول من أيلول:

53,792

طالبًا توجهوا إلى
مدارسهم في حيفا



4

مطلوب

مطلوب لمكتب حسابات معروف بمنطقة حيفا
موظفة تحمل شهادة حسابات (1+2+3)
ذات خبرة للعمل بوظيفة كاملة

لإرسال السيرة الذاتية عبر البريد الإلكتروني:
Le-gat@orange.net.il
054-537-8011

حوار صريح مع الفنانة حنان أبو الزلف:

**المجتمع هو الذي يقيم
الأعمال الأدبية والفنية**



20 18

דבאח

סאלח דבאח ובניו

25 24



35

סופר-פארם

17 16



קרלו מיני
מארז 8 יח'



9⁹⁰ ₪

סלמי מעושן איטלקי
300 גרם של טירת צבי



14⁹⁰ ₪

פריגת סחוט
2 ליטר



16⁹⁰ ₪

300 גרם
גבינת נעם



11⁹⁰ ₪

10 קרחונים או
3 טילונים
של נסטלה



9⁹⁰ ₪

* החמלה סאריה של 9 שקלים בלבד! * חאטונות לשורות החמלה. האספסופים סאריה הפעולות חתה נאזא המאזון. * החמלה סאריה הפעולות חתה וחדה וחדה הפעולות חתה כל מלח. * הפעולות לתושיח הפעולות.

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



جواد بولس

ما تقوله الروابي في فلسطين

الأصليين في 1948، ومن غير الصعب متابعة ما اقترفته تلك السياسات في حق المواطنين الفلسطينيين الذين جابهوها بمقاومة إنسانية يومية لامست حد الأساطير حتي غدا إنشاء سيرة تأوي قطيعاً من الماعز يعتبر مقاومة وافشالا لسياسة المحو والإتشاء الكارثية. ومن مفارقات الصدف أن أكتب مقالتي هذه بالتزامن مع نشر تقرير الانتهاكات الإسرائيلية لشهر آب الفائت والصادر عن "مركز عبدالله الحوراني" التابع لمنظمة التحرير، حيث نقرأ فيه عن هدم (104) منازل ومنشأة فلسطينية خلال شهر واحد في جميع محافظات الضفة الغربية والقدس الشرقية؛ منها (37) منزلاً مأهولاً و(17) منزلاً تحت الإنشاء و(50) منشأة تجارية وزراعية وصناعية، بناؤها، كما قلنا، يحتسب، في عرفهم تحدياً، مقاومة وصموداً.

"الروابي"، جميع من هاجمها وسخر منها، هي مدينة فلسطينية تبنى بأساليب حضارية مميزة وبرؤى تستشرف نساتم المستقبل وتستهدف رفاهة المواطن الفلسطيني وسلامته، وهي معدة لاستيعاب أربعين ألف فلسطيني. تقام على سفوح تلال فلسطينية أنقذت من الابتلاع لأنها انتزعت من فكي الاحتلال؛ ولمن لا يعرف فعند إتمامها ستقطع عملياً تواصل مجموعات من المستعمرات الإسرائيلية الصغيرة التي تبدأ من الشرق حتى تصل إلى منطقة رأس العين.

في فلسطين تبنى مدينة ورسخ وجود وتشمخ حضارة وهذا هو الأهم وما سيبقى في ذاكرة التاريخ، وكل التفاصيل الصغيرة، على أهميتها، وما قيل في السر والعلن عن بدايات بنائها وعن المستفيدين من مداخلها سواء من كبار البرجوازيين الفلسطينيين وأصحاب رؤوس المال الذي لا يعرف الشعب، هي قضايا قابلة للنقاش والتدقيق، لكنها تبقى في المحصلة والمقارنة فواصل في نص كبير غني ومتين وليس أكثر من هوامش ضامرة على صفحة العمران الكبيرة والمغامرة الجلييلة؛ فالرؤية من وراء إنشاء مدينة فلسطينية -هي عملياً أول مجمع سكاني يبنى منذ مئات السنين في فلسطين- تعتبر تجسيداً لمعنى الوجود الفلسطيني وانعكاساً للمفهوم المؤسس لفعل المقاومة ولمعنى الصمود الفلسطيني الفعلي في وجه الاحتلال الإسرائيلي ومشروع الحركة الصهيونية الكبير.

شعب فلسطين بحاجة لموازة الإخوة والأصدقاء وجميع أنصار الحرية وكرامة البشر، وأبناء هذا الشعب يشاهدون ما يجري في الدول العدو والشقيقة والصديقة والممانعة والوسيطه، ولقد صمدوا وضحو وما زالوا يواجهون العدو مباشرة والمكائد والمؤمرات والمزايدات وباعة الأوهام؛ وهم، لذلك، صاروا خبراء في فقه السقاية والعطش ويفرقون بين الفقاعة والرذاذ والطل والمطر، وتحذرون من يسخف صمودهم ويسخر من بناء مدينة زاهرة، سواء كان مغرراً به أو متجنياً أو متجاهلاً لما يعرفونه هم ويعرفه البشر: فمن وقف على مدرج روابي فلسطين قبل جبين التاريخ وزرع حصاً في تاج الكرامة، ومن غنى من هناك لغزة والقدس وجنين لأمس الشام على خد القمر، ومن رندح للحب وهز أجفان الحرية هو مقاوم وسند لفلسطين الأرض وليس صاحباً لها في المجاز والمتاع والفكرة والسهرة؛ لأن المقاومة عندنا، في فلسطين، تعني البقاء في الأرض والبناء في الروابي والغناء للسواعد السمر وللعيون السواهي ولأطفال يعشقون الورد ويربون الحجر.

كنت هناك وكانت الكوفية هناك وصوت شعب يحب الحياة ينادي من على كل رابية ومنحني ووادي: "بأن البابل لما تزل هناك تعيش بأشعارنا/ وما زال بين تلال الحنين/ وناس الحنين مكان لنا".

المحتلة أو بدوافع لا تمت للمصلحة الفلسطينية بأية صلة أو قرى. وفي الحالتين أثارت العاصفة سؤالاً قد نعود إليه: من وكيف يصنع الرأي العام في فلسطين؟

فما كتيبه جريدة "الأخبار" اللبنانية عن زيارة صابر الرباعي وحفله الوهاج في مدرج مدينة الروابي المبهر تخطى كل منطق إعلامي مهني نزيه وتعدى كونه موقفاً سياسياً مبرراً قد يندرج فيما تتيحه حرية التعبير من هوامش وفرص حتى مع من لا يوافقهم العقيدة والرأي والموقف.

فلقد كان الأولى بمن كتب: "لعل الفنان التونسي ظن نفسه في رحلة استجمام في ربوع إدارة "أبو مازن" المعنية بتجريد أي نزعة مقاومة في الضفة المحتلة"، أن ينأى عن هذا الغلو في التقرع الشخصي والابتعاد عما يشي بهذه الكمية من الحقد الرخيص على من يشغل منصب رئيس منظمة التحرير الفلسطينية وحركة فتح والسلطة الفلسطينية، فحتى لو كانوا في الجريدة على خلاف سياسي مع الرئيس محمود عباس كانت الكياسة تحتم احترام ما ومن يرمز إليهم الشخص، والمسؤولية تستوجب، عند من يحسبون أنفسهم أصدقاء للفلسطينيين، أن يحترموا أولاً هذا الشعب وقياداته ومن ثم ليحتفظوا بحقهم في معارضته سياسياً وعقائدياً، فالقارئ كان يتوقع منهم بالذات أن يتعاملوا مع المشهد بمسؤولية أكبر فالقضية تبقى فلسطين ووجهها، وعليهم في "الأخبار" أن يدركوا أن لهجتهم المتعالية المستفزة قد مست مشاعر كثيرين من أبناء الشعب الفلسطيني.

ومع يقيني أن السياسة تبقى عند البعض فناً في إدارة الهزائم أو الغنائم وبراعة في بيع الوهم والخواتم، أتساءل ماذا سيشفع حتى لهؤلاء حين يصير الجهل عندهم رايات للمقارعة وتهاليل للنوم في جوف الشعار. فكيف يصبح واحد من أهم المشاريع الوطنية المقاومة لفكرة الاحتلال الإسرائيلي التأسيسية مجرد "مستوطنة" تنعت بنفس تحقيري، إن كان يعيب أحداً فهو لا يعيب أصحاب المشروع الكبير اطلاقاً. ففي "الأخبار" اللبنانية نقرأ أن صابراً: "لا يعرف البعد الرمزي لـ"مستوطنة" الروابي "حيث أحياء حفلة"، هكذا كما ورد في الأصل. قد تكون هفوة أو غفلة لأن من يكتب بهذه الصيغة لا يفقه، أما جاهلاً أو متجاهلاً، كنه الحركة الصهيونية منذ أطلق آباؤها المؤسسون حلم العودة إلى "أرض الميعاد" وحمله المردة الخارجون من قوارير الزمن التوراتي ليهبط في فلسطين طائراً على أجنحة شعاراتهم الشيطانية وأولها: "أرض بلا شعب لشعب بلا أرض". من لا يعرف معنى أن يبنى الفلسطيني حتى ولو كوخاً -فما بالكم ببناء مدينة كاملة- في أرضه لا يعرف معنى الصمود وكيف تكون المقاومة عندنا.

إنها سياسة "المحو والإتشاء"، هكذا أسماها كثيرون من المحققين والباحثين وأوجزتها د. هندية غانم في دراسة قيمة نشرت في مجلة "الدراسات الفلسطينية" في خريف 2013. وفيها نقرأ أن مقابل أكثر من (٤٠٠) قرية فلسطينية هدمت ومحيت أسماؤها بشكل كلي أقيمت، منذ عام 1948 خريف 2013، أكثر من ألف مستعمرة يهودية (فقط داخل الخط الأخضر) وحوالي (350) منها أعطي اسم من الأسماء التوراتية القديمة، وذلك تنفيذاً لنهج مدرّوس باتقان ودراية محكمة من أجل محو الفلسطينيين كوجود بشري وتاريخي ومعنوي من وطنهم.

أما في الضفة الغربية المحتلة عام 1967 فقد دأب الاحتلال الاسرائيلي على تنفيذ سياسة استعمارية أكثر عدوانية وقمعية ومستهدفاً نفس الوجود الفلسطيني، تماماً كما فعلت الحركة الصهيونية الأم مع السكان الفلسطينيين

من تشريح للمعطيات الحقيقية كما تواجهها القضية الفلسطينية ويعيشها الفلسطينيون في هذا الزمن القبيح؛ ومن المؤسف أن نجد ان هذه المعادلة، بمجاهيلها الكثيرة أضحت، مع السنين، كورقة إنجيل منسية مهمة خاصة من قبل من يعيشون حжим الواقع الفلسطيني وعليهم تقع مسؤولية السعي، بهدي دوافعهم الوطنية والسياسية الصائبة، إلى وضع مساطر مجرّدة من كل مصلحة فتوية ضيقة من شأنها أن تساعد على تعريف وضبط محددات ذلك التطبيع المذموم من غير تأثر بأي شهوة حزبية ضيقة أو جهل أو ضغوطات لمزايدات واهية.

معظم الذين هاجموا زيارة التونسي الجميل لفلسطين ضموا لهجومهم مدينة "الروابي" الفلسطينية فصارت هي أيضاً هدفاً لهجائهم وهجماتهم.

بعضهم فعلوا ذلك عن جهل مطبق بما تكونه مدينة الروابي هذه وكفعل تبرره لهم غريزة القطيع حين يندفع أفرادهم وراء من يجفل أولاً أو من يبدأ رحلة العطش والسراب في سهول "السافانا" القاحلة. بينما غالت آخرون بتعمد سافر وخطير وهاجموا الرباعي والروابي خدمة لأجنداتهم السياسية الغربية عن واقع فلسطين

أثارت زيارة الفنان المتميز صابر الرباعي إلى فلسطين عدداً من القضايا الهامة التي تصدرتها مسألة التطبيع مع الاحتلال الإسرائيلي، وذلك لما يستجلبه هذا العنوان من ردود موسمية عاصفة وسياسية ملتبسة تتسم في العادة بكونها سهلة الترويج وسريعة الانفلات، لا سيما تلك التي تتولاها مجموعات من المناضلين العاطفيين الذين يدافعون عن فلسطين بأفئدة تهيم عند نعومة الليل وتغرق في بحور من حب "بني عذرة"، ومجموعات من المعارضين المحترفين البارعين في تطويع الشعار وصباغته بعيداً عن معطيات الساحة والمرحلة ومعزل عن ضرورات المصلحة الوطنية الحقيقية؛ ومن الملاحظ أن هؤلاء هم في الواقع قلة صاحبة تعلو أصواتها كصدى لموجة كاسحة تمضي بسرعة فترطم على الصخر أو تهدأ في حوض شاطئ بعيد.

الإشكال أن "الهيصة" تخبو سريعاً وتتلاشى. العامة تنسى، ولكن في فضاءات الشرق يبقى ذلك الطين المؤذي.

عن الزيارة والتطبيع كتبت مقالتي في الاسبوع الفائت، فالقضية هامة من الدرجة الأولى، لكنها، وعلى الرغم من خطورتها، صارت "ملطشة" لكل نزق أو صاحب مأرب أو نزوة، ولم تحظ بما يناسبها



قداس و جناز الأربعين

لأننا إن عشنا فلرب نعيش، وإن متنا فلرب نموت، فإن عشنا، وإن متنا فلرب نحن.

(رومية ٨: ١٤)

زوج الفقيد أمير منصور وبناتها ليلي ودنيا وعموم آل منصور
وآل بركات وجميع أقربائهم وأنسبائهم في البلاد والخارج
يدعونكم لمشاركتهم قداس وجناز الأربعين راحة لنفس فقيدتهم الغالية المرحومة

ساندرا أنيس (بركات) منصور

وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠١٦/٩/٢ الساعة الخامسة عصراً

في كنيسة مار الياس للروم الكاثوليك
شارع عين دور ٢٣ - حيفا

لا اراكم الله مكروها بعزير

الرجاء إعتبار هذه الدعوة بمثابة دعوة خاصة للجميع

● 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

العنوان: حيفا - شارع الجبل «هتسيونوت» 5

هاتف: 048522822 فاكس: 048522767 إعلانات: 0546481533

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

تصدر عن شركة «إكسترا توب» م.ض.

حيفا

Haifa

صحيفة أسبوعية، اجتماعية، سياسية، ثقافية، فنية، مستقلة

MEGA

CRISPY CHICKEN

ميچا كريسپي تشيكن



100% من صدر الدجاج الفاخر المَقْرَمَش،
مُقَدَّم بشطيرة خبز طرية، بإضافة خس
وبندورة، مع ٦ صلصات للاختيار

افتتاح السنة الدراسية لمدرسة مار يوحنا الإنجيلي الأسقفية



لمراسل "حيفا"
ليكونوا ركيزة أساسية في مجتمعهم.
وساهم القس عماد دعبس بتأمل روحي مشجع للطلاب والأهالي. تلا ذلك احتفال خاص مع طلاب صفوف الرابع حتى الثامن في كنيسة مار يوحنا بترانيم خاصة بمشاركة المريمية إيلين نجار وعازف الأورغن الفنان فادي ديب، وكلمات دعم وتشجيع من مدير المدرسة والقس والمربيين والطلاب.
ولفت المدير إلى أن المدرسة ستتابع هذه السنة تطوير تجربتها التربوية الرائدة في مجال ثقافة السلام، بالتركيز على محوري سلسلة يوميات متنامية، وجواز سفر السلام الهادفة إلى رفع مستوى هداية البال والامتياز. وذلك من منطلق إيمانها أن المعرفة قوة يجب توجيهها لخير الإنسان والبشرية، ول مستقبل أفضل لطلابها فتكون مؤسسة على مخافة الرب، التي هي رأس وبدء ونبع المعرفة الحقيقية والحكمة. وهكذا تكتمل الحلقة بين الأهالي والمدرسة والإدارة، للسير معاً لتنمية جيل يكبر على العلم والإيمان، حتى يصبح ملأً ونوراً في هذا العالم.
نصلي لسنة مباركة نرجوها بإذن الله للمعلمين والطلاب والأهالي والمجتمع وجهاز التربية والتعليم في البلاد.

افتتحت مدرسة مار يوحنا الإنجيلي الأسقفية في حيفا السنة الدراسية الجديدة بالترحاب بالطلاب والأهالي في مبنى المدرسة في منطقة سانت لوكس ومار يوحنا، من صفوف البساتين حتى الثامن، واحتفل بهذه المناسبة بزراعة شجيرات في حديقة ساحة سانت لوكس تعبيراً عن بداية خضراء، تبشر بسنة نمو وخير للطلاب. وقال مدير المدرسة الدكتور عزيز دعبس إننا نستقبل العام الدراسي الجديد بالتوجه نحو التجدد والامتداد.
وأشار الدكتور دعبس إلى أن المدرسة في هذه السنة الدراسية الجديدة توسعت إلى مبنى سانت لوكس ليشمل ستة صفوف من الأول حتى الثالث، إضافة لصفوف البساتين، وذلك بدعم ومباركة من سيادة رئيس الأساقفة المطران سهيل دواني ومجلس الإدارة ودائرة الأملاك في المطرانية. وشاركت لجنة الأهالي بدعم خاص لتطوير الساحة الخلفية لسانت لوكس واستقبلت إدارة المدرسة أهالي طلاب صفي الأول في كنيسة مار لوقا بالترنيم والترحاب، في إشارة لتأكيد ضرورة التعاون والشراكة بين المدرسة والأهالي، من أجل إنجاح المسيرة التربوية، وتقديم الطلاب

أمس الخميس، في الأول من أيلول:

53,792 طالباً توجهوا إلى مدارسهم في حيفا



لمراسل "حيفا"

خاصة للمنتدى البلدي، للحذر على الطرقات.
كما زار رئيس بلدية حيفا، يونا ياهف، عدداً من المدارس خلال بداية العام الدراسي الجديد، استهلها بزيارة إلى مدرسة "إيلانوت"، مدرسة "المسار" للتعليم الخاص، وثانوية "الكرمة" العلمية.
(صورة من الأرشيف البلدي لثانوية "المتنبي" البلدية)

عاد، أمس الخميس، 53,792 طالباً إلى مدارسهم في 525 مؤسسة تعليمية في مدينة حيفا، بدءاً بمرحلة رياض الأطفال وانتهاءً بالمرحلة الثانوية. ورافق الطلاب في طريقهم إلى ومن المدرسة العشرات من أفراد الشرطة والمتطوعين، وذلك ضمن حملة

افتتاح السنة الدراسية في مدرسة عبد الرحمن



والكادر التدريسي كأسرة واحدة، مؤكداً أن عبد الرحمن الحاج هو بيت الجميع.
وأضاف أن المدرسة عملت خلال العطلة الصيفية على ترميم الصفوف، وتجهيز الصفوف الدنيا بكل ما يحتاجه الطلاب. هذا إلى جانب تعزيز البرنامج التربوي بعشرات البرامج الإثرائية. واختتم حديثه بالتمنيات للجميع بسنة ناجحة ومميزة.

لمراسل "حيفا"
افتتحت السنة الدراسية في ابتدائية عبد الرحمن الحاج الرسمية باحتفال مميز ومهيّب، وسط مشاركة أولياء الأمور. وتخلل استقبالا مميزا لصفوف الأوائل، إلى جانب فعاليات تربوية أخرى جرت بمختلف الشرائح وأضفت جواً جميلاً من المرح.
وأعرب مدير المدرسة المربي محمد عواد عن سعادته إزاء التفاعل الجميل الذي جمع أولياء الأمور بالطلاب

قداس وجناز الأربعين



أبناء الفقيدة زاهر، رامي ونجود
وأخوتها وأختها
وعموم آل أبو الزلف وآل خشيبون
اقرباؤهم وانساباؤهم في البلاد والخارج
يدعونكم لمشاركتهم
قداس وجناز الاربعين
راحة لنفس فقيدتهم الغالية طيبة الذكر

فيرا الياس أبو الزلف - خشيبون (أم زاهر)

وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠١٦/٩/٢ الساعة السادسة مساءً
في كنيسة القديسين بطرس وبولس للروم الكاثوليك
في شفاعمرو

لها الرحمة ولكم من بعدها طول البقاء

الرجاء اعتبار هذه الدعوة بمثابة دعوة شخصية للجميع



excellent

مكي تلاله المصور للترويج للعلامة

العاب چوب سماكس الجديدة
الآن في ماكدونالدز!
اجمعوا مجموعة 24 طابة مختلفة



جمعية الدفاع عن حقوق المهجرين تنظم جولة إلى قرية لفتا المهجرة



عن حقوق المهجرين، قال: «تأتي هذه الجولة الثانية بعد أن شاركنا في جولة لقرية عين حوض، ضمن سلسلة جولات تهدف إلى التعرّف على المدن والقرى الفلسطينية المهجرة عن كثب، وتوثيق معلومات عنها في كتيب قمنا بإصداره من قبل الجمعية». وتابع كيّال: «يبلغ عدد مهجري لفتا اليوم ما يقارب 40 ألف نسمة، نصفهم يسكن في الأردن، والنصف الآخر تشتت في بقاع مختلفة، كالقدس ورام الله والبييرة وبيت لحم وأريحا وأماكن أخرى في الضفة الغربية المحتلة».

نظمت جمعية الدفاع عن حقوق المهجرين جولة في قرية لفتا الفلسطينية المهجرة، البوابة الغربية لمدينة القدس، والتي احتلت موقعاً استراتيجياً مميّزاً على الطريق العام بين القدس ويافا، بمشاركة نحو 50 ناشطاً من مختلف أنحاء البلاد. وقدم الأستاذ يعقوب عودة، ابن القرية، شرحاً مفصلاً عن تاريخ القرية والتي تعتبر من أوائل القرى التي هُجرت في النكبة، إضافةً إلى التعرّف عن القرية وموقعها الجغرافي وتاريخها ومعالمها. وفي حديث مع محمد كيّال، من جمعية الدفاع

«الجبهة» تطالب باحترام أعياد المستخدمين العرب في البلدية

سهيل أسعد إلى مسؤولي البلدية، مطالباً بإيجاد حل لهذه القضية، إذ لا يُعقل عدم احترام أعياد المستخدمين العرب. فهذا أمر غير قانوني وغير أخلاقي، ولا يتلاءم مع حياة مدينة تصبو لقيم المساواة والعيش المشترك والاحترام المتبادل. ومن جانبها وافقت البلدية على معالجة هذا الوضع، وأصدر المدير العام للبلدية توجيهات بهذا الشأن إلى مديري الأقسام المختلفة. وقال الدكتور أسعد إنه في حال تعرّض أي مستخدم لحالة شبيهة، أرجو التوجّه إلينا لنعالج الموضوع.



لمراسل «حيفا» تلقت كتلة «الجبهة» في بلدية حيفا توجيهات من عاملات عربيات يعملن في روضات أطفال في الوسط اليهودي، بأنهن لا يستطعن الاحتفال بالأعياد الإسلامية والمسيحية، نظراً لأن جميع مستخدمي البلدية، عرباً ويهوداً، يحصلون على أيام الأعياد اليهودية فقط. وفي حالة هؤلاء العاملات، يتم حرمانهن من قضاء أيام العيد مع عائلاتهن، حتى على حساب أيام الإجازة العادية، لعدم وجود من يستبدلهن في العمل. وتوجّه رئيس كتلة «الجبهة» في البلدية الدكتور

الدكتور سهيل أسعد يطالب بحضانات أطفال في المجتمع العربي

في سوق العمل، مع تأمين إطار للأطفال. وتوجد اليوم في حيفا سبع حضانات، كلها في الوسط اليهودي. وتدعي البلدية أنها تجد صعوبة في إيجاد أماكن ملائمة في الأحياء العربية. وأكد الدكتور أسعد أن الاجتماع الأخير هو خطوة هامة في هذا الاتجاه، وأضاف: سنتابع الموضوع حتى نحصل حق أطفالنا ونسائنا في هذه الأطر.

لمراسل «حيفا» عقد رئيس كتلة «الجبهة» في بلدية حيفا الدكتور سهيل أسعد، هذا الأسبوع، اجتماعاً مع القائمة بأعمال رئيس البلدية السيدة حدفا المونغ ومسؤولة قسم الأملاك السيد بنينا باز، من أجل إقامة حضانات للأطفال (أجيال 0 إلى 3 أعوام) في المجتمع العربي في المدينة. وتسهل هذه الحضانات على الأمهات الانخراط



Dr. Haj Yahya Nafi
طبيب أسنان - Dentist

بدك اسنان جميلة ؟ بدك ما تغطي ابتسامتك ؟

تقويم أسنان بأساليب متطورة للوصول لابتسامة مثالية!



✓
مظهر خارجي جميل

✓
إحساس بالثقة بالنفس

✓
شعور مريح مع الإبتسامة

د. نافع حاج يحيى
طبيب أسنان - حيفا
أساليب متطورة بتقويم الأسنان
معاملة شخصية وخاصة وأسعار معقولة

للإتصال وللحفص والاستشارة الأولية مجاناً

077-2103373

www.dr-nafi.co.il

إحاد هعام 13 حيفا

عيادة د. نافع حاج يحيى



سعيد
عائدين



NAZARENE TOURS Ltd

*6926

عروض نزارين تورز لعيد الأضحى المبارك

رحلات منظمة خلال عطلة العيد



11/09/2016 جنوب فرنسا

فقط \$1349 للشخص

7 أيام شامل الإقامة في منطقة نيس الشهيرة



13/09/2016 شمال إيطاليا

فقط \$1199 للشخص

8 أيام شامل الإقامة في فنادق *4 مختارة



11/09/2016 الأندلس

فقط \$1549 للشخص

8 أيام شامل زيارة مدريد



البحر الميت
فندق "Leonardo Plaza" 11-13/09

ابتداءً من ₪450

لليلة للشخص شامل وجبتي الإفطار والعشاء



إيلات والبحر الميت
في فترة العيد
14-17/09

رزمة مميزة لعطلة العيد تشمل الإقامة لمدة
ليلة في البحر الميت وليلتين في إيلات

فقط ₪1375 للشخص شامل وجبتي الإفطار والعشاء

الرزمة تشمل الفنادق:
David Resort Dead Sea/ Caesar Premier Eilat



إيلات والبحر الميت وشمال البلاد في فترة العيد

إيلات

فندق "U Suites" 11-15/09

ابتداءً من ₪494

للشخص في غرفة عائلية (2+2) شامل وجبتي الإفطار والعشاء

فندق "La Playa Hotel" 11-14/09

ابتداءً من ₪425

للشخص في غرفة زوجية شامل وجبتي الإفطار والعشاء

فندق "Leonardo Club" أو "Leonardo Privilege" أو "Magic Sunrise" 15-18/09

ابتداءً من ₪518

للشخص في غرفة زوجية شامل جميع الوجبات

فندق "Leonardo Plaza" أو "Leonardo Royal" أو "Magic Palace" 15-18/09

ابتداءً من ₪425

للشخص في غرفة زوجية شامل وجبتي الإفطار والعشاء

إمكانية حجز موصلات فقط

بـ ₪250 للشخص



طبريا
فندق "Mineral Tiberias" 12-14/09

ابتداءً من ₪375

لليلة للشخص شامل وجبتي الإفطار والعشاء



شمال البلاد
فندق "Kfar Giladi" 11-14/09

ابتداءً من ₪360

لليلة للشخص شامل وجبتي الإفطار والعشاء



الهيئة التدريسية في حوار المستقلة للتربية البديلة تشارك بحلقة دراسية حول علاقة المعلم والطالب

لمراسل «حيفا»

نظمت جمعية التطوير الاجتماعي يوم الاثنين الماضي ورشة عمل للمعلمين خلال يوم دراسي خاص في مدرسة "حوار" المستقلة للتربية البديلة في موضوع اللقاء والعلاقة بين المعلم والطالب وأهميتها لرفع الدافعية للتعليم من جهة، ورفع شعور الطالب بالانتماء للمدرسة وطاقتها التربوية من جهة أخرى. أشرف على الورشة ووجهها، الدكتور عامر جرابسي أخصائي في التربية والعلاج الاجتماعي.

تخللت الورشة أساليب وآليات في بناء وتطوير علاقة المعلم والطالب وكيفية تطبيقها في الصفوف، حيث تطرق المحاضر والمعلمون إلى الصعوبات والعراقيل القائمة والمتداخلة في اللقاء بين المعلم والطالب، منها التجارب السلبية المسبقة، التوقعات المبالغ فيها أو غير الواقعية. كما تحدث الدكتور جرابسي عن سبل تطوير هذه العلاقة بواسطة التدعيم الإيجابي، الاهتمام بالطالب بشكل شخصي، إجراء الزيارات البيتية والاتصالات الهاتفية عند الحاجة، على ضوء الفوارق بين العلاقة التقليدية والعلاقة العصرية-المرجوة، والتي تركز على القرب والحضور، والاحترام المتبادل وعدم المسّ بالمشاعر، الحريات والرغبات لدى الطرفين. وقد شدد المحاضر على توضيح ملامح سلطة المعلم العصرية، والتي تركز على الأركان الأربعة في الرقابة والحضور: الحضور الجسدي، المعنوي، السلوكي والجماعي للمعلم في وجدان الطالب.

كما حذر دكتور جرابسي من المطبات السبعة التي يمكنها التصعيد من عدائية الطالب في حال الوقوع فيها وهي: مطب انتقاد السلوك السلبي، الجدال، المنطق، السؤال حول السلوك السلبي، السخرية، التهديد ومطب اليأس. وقدمت آليات عمل عصرية متعارف عليها في العملية التربوية كآليات ناجحة في مقاومة وعلاج مشاكل طلابية يتعرض لها المعلم، إحدى الآليات المركزية تعتمد على نموذج «ABCD» والذي يركز على أهمية تفسير المعلم للحدث الذي قد يخلق شعوراً مختلفاً في حال تغير تفسيره للحدث وخلف أفكار بديلة وبالتالي تغيير ردة الفعل. نموذج آخر، "خذ نفس" يعتبر من آليات العمل المهمة للحوار الذاتي وإعادة تنظيم الأفكار من أجل اتصال محكم مع الطالب.

تجدر الإشارة إلى أن ورشة العمل لاقت إعجاب واستحسان إدارة المدرسة والعلمين. كما أكدوا على ضرورة الاستمرار بمثل هذه البرامج. وفي تعقيب، لمركز البرامج التربوية في جمعية التطوير الاجتماعي، فيحاء عوض نوهت إلى أهمية هذه الورشات التي تترك طابعاً إيجابياً عند المعلمين وتحفزهم لفتح آفاق وتبني أساليب تربية بديلة للتعامل مع طلابنا والتي تأتي ضمن مشروع "المجتمع الآمن" المعتمد من قبل جمعية التطوير الاجتماعي منذ عدة سنوات والهادف إلى خلق بيئة آمنة وسليمة داخل المدارس وخارجها.

الشرطة تبحث عن مشتبهة بطعن 3 أطفال في منطقة حيفا



تبحث الشرطة عن مشتبهة من منطقة حيفا، يشتبه بأنها قامت بطعن 3 أطفال. وأفادت المتحدث باسم الشرطة لوبا السمري: أن الشرطة تناشد الجمهور بالمساعدة في العثور على المشتبهة بطعن أطفال في كريات آتا خلال الأسبوعين الأخيرين ولاذت بالفرار.

وأضافت المتحدث: أن الشرطة كانت قد توصلت بتحقيقاتها الحثيثة إلى بينات هوية الشابة المشتبهة، التي تشير إلى أنها من سكان المنطقة، إلا أن الشرطة لم تتمكن بعد من إلقاء القبض عليها. وتابعت: أن الشرطة تنسب للفتاة شبهات الضلوع في 3 وقائع طعن منفصلة في أحياء مختلفة، ما يشمل واقعيتين نفذتهما خلال يوم واحد، وتخللها إصابة 3 أولاد صغار بجراح وصفت بالطفيفة، ثم توارت المشتبهة عن الأنظار، ولذا تناشد الشرطة كل من تتوفر لديه أي معلومات ذات علاقة، بالاتصال ببدالة الشرطة المركزية رقم 100 أو برقم مركز الشرطة في زفولون - 048464444.



د. منار قعوار

• خريج الجامعة العبرية في القدس، أنهى تخصصه في مستشفى ايكيلوف في تل أبيب

• مسؤول عن مجال تصميم الجسم بعد النزول في الوزن في قسم الجراحة التجميلية في مستشفى مثير - كفار سابا

Dr. Manar Kawar
Plastic and Aesthetic Surgery

د. منار قعوار

أخصائي جراحة تجميلية

اهتمام شخصي وسرية تامة

علاجات تجميل:

- حقن البوتوكس
- حقن التعبئة (حومצה היאليرونيت)
- حقن للخدين والشفتين

عمليات تجميل:

- شفط دهون
- تكبير صدر
- رفع/تصغير صدر
- تصغير صدر للشباب
- شد بطن
- شد رجلين
- شد ذراعين
- تنسيق الجسم بعد النزول في الوزن

• للإستفسار وحجز لقاء:

053-5243911

• عيادة الناصرة: شارع حيفا 57؛ فوق محلات ياسر آمنة للأزياء • عيادة حيفا: جادة بن جوريون 6؛ كنيتون السيتي سنتر؛ الطابق السابع
mkawar.work@gmail.com | www.DrKawar.com | Facebook.com/DrManarKawar

100

تخفيض

على كل شروعة فوق 300

NEW COLLECTION

حسية

Crazy Line

Celebrate Life

لا يشمل الإكسسوارات، التخفيض على السعر الأصلي،
لا ازدواجية بالحملات والتخفيضات، إمكانية الخطأ وأردة

الحملة في الفروع التالية: جراند كانيون ■ بيج حيفا ■ ايكيا كريات آتا ■ حوتسوت مفراتس ■
شيك بوست ■ عوفر كزيون

”على الأكل الجيد
يجب الحفاظ جيداً!“

المسلماني



نحافظ على الغذاء طازجاً وصحياً مع علب التخزين من لومينارك



الأكثر أماناً لأي إستعمال
علب التخزين من لومينارك
ملائمة للمجمد، للتلاجة، للجلاي
وللميكروجال، تحتوي على أصباغ
عضوية خالية من المعادن الثقيلة
والبيسفنول A.

تعقيم قصوي
زجاج محصن لا يبقى بقع،
بكتيريا أو روائح، مقاوم للحرارة
والبرودة ويضمن تعقيم قصوي.

محافظة على الطعم الأصلي!
للتمتع من الطعم والنكهة
الأصلية للطعام أيضاً بعد التبريد
والتجميد، نحتاج لوعاء تخزين
مخصص لذلك بالتحديد:
سلسلة **Pure Box Active**
و- keep'n'Box من لومينارك.

إغلاق محكم
بفضل الأغشية الفريدة مع شريط
الإغلاق المرن تمنح علب لومينارك
إغلاقاً محكماً للروائح والسوائل
للحفاظ على الطعم والنظافة.

Luminarc®



صنع
في فرنسا

أصباغ عضوية
بدون معادن ثقيلة

بدون
بيسفنول A

محكم
الإغلاق

آمن للاستعمال
في الميكرو

آمن للاستعمال
في الجلاية

متينة
بشكل خاص

وفد جبهوي يقوم بجولة ميدانية لمكاتب وزارة المعارف بلواء الشمال ويلتقي بالمعلمين وبمديرة اللواء



خلال الجولة مع عشرات المعلمين وقمنا بالتعرف على المشاكل التي يواجهونها عن قرب، حيث نقلنا هذه المشاكل إلى مديرة لواء الشمال وذلك خلال الجلسة التي عقدت معها ومع مفتش المجتمع العربي أحمد بدران مباشرة بعد الجولة. وأضاف خاليلة "أشكر عضوي الكنيست د. يوسف جبارين وعائدة توما - سليمان على متابعتهم لعمل كتلة المعلمين، وطرح قضايا المعلمين والمعلمات، وعلى نشاطهما المتفاني لخدمة شعبنا". يُذكر أن عدد الطلاب العرب يعادل الـ 430 ألف طالب، حيث يشكلون زهاء 25% من إجمالي الطلاب في جهاز التربية والتعليم في البلاد.

نزع المساواة التامة لطلابنا ومعلمينا". وأكدت النائب عائدة توما - سليمان على أن هناك مشكلة تعيينات في وزارة المعارف، مؤكدة على أن "المعلمين يشكون من عدم وضوح في قضية التعيينات، ومن نسب البطالة العالية"، مضيفة أن "محاربة تأهيل المزيد من المعلمين ليس الحل وإنما حل مشكلة النقص في الصفوف وساعات التعليم والاحتفاظ في المدارس في المجتمع العربي هو الحل. ولهذه القضية وجه نسائي واضح، كون الغالبية ممن يعانون البطالة هن من المعلمات". وقال موفّق خاليلة، رئيس الكتلة العامة للجبهة في نقابة المعلمين: "كان من المهم القيام بهذه الجولة وذلك بعد التوجهات الكثيرة من قبل المعلمين، وقد تحدّثنا

توظيفهم بسلك التعليم. كما أكد الوفد على أن هناك تحدّيات تواجه جهاز التعليم العربي، أبرزها: شحّ الموارد والميزانيات، عدم تنفيذ البرامج التعليمية المخططة من قبل الوزارة، الماطلة بتطبيق خطة التمويل التفاضلي التي تمنح للمدارس العربي أكثر من خمسين ألف ساعة تعليمية إضافية بتكلفة حوالي نصف مليار شيكل لخمس سنوات.

*** المطالبة بخطة شمولية للتعليم العربي**
كما طرح الوفد أمام مديرة لواء الشمال بوزارة المعارف أهمية العمل على تشكيل مجلس استشاري تربوي لجهاز التعليم العربي والذي أقرته أنظمة قانون التعليم الرسمي من العام 1996. كما طالب الوفد تبني رؤية تربوية شمولية، تهدف إلى سد الفجوات بين جهاز التعليم العربي واليهودي، هذا وطالب أعضاء الوفد بتنفيذ الخطط فوراً التي تتعلق بجهاز التعليم العربي وتوفير ميزانيات لبناء مدارس وتقليص عدد الطلاب بالغرف التدريسية، الأمر الذي سيشجع آلاف المعلمين والمعلمات العمل في سلك التعليم. وقال النائب يوسف جبارين، عضو لجنة المعارف البرلمانية، خلال الجولة: "نهئى طلابنا ومعلمينا باقتتاح العام الدراسي، آمين أن يكون العام الجديد ناجحاً ومشجعاً، فالطلاب هم الأساس لمستقبل مجتمعنا ولتقدمه". وأضاف جبارين "تأتي هذه الزيارة بعد توجهات عديدة من قبل المعلمين، وبعد طرحنا للعديد من القضايا المركزية التي تتعلق بجهاز التعليم العربي من خلال لجنة المعارف البرلمانية ووزارة المعارف، وسنعمل جاهدين لمتابعة هذه القضايا حتى

لمراسل "حيفا" في ظل التحضيرات لافتتاح العام الدراسي الجديد، قام وفد جبهوي من كتلة المعلمين في نقابة المعلمين وعضوي الكنيست: د. يوسف جبارين وعائدة توما - سليمان بجولة ميدانية لمكاتب لواء الشمال بوزارة التربية والتعليم لمتابعة الاستعدادات لفتح العام الدراسي. وقد ضم وفد المعلمين كل من: موفّق خاليلة، كامل برغوثي، ميسر دحله، جميل منصور، اعتدال زعبي ونبيب نخلة.

*** أكثر من 11000 معلم عربي عاطل عن العمل**
وطرح المعلمون والمعلمات الذين تواجدوا بمكاتب وزارة المعارف بلواء الشمال أمام الوفد الجبهوي الصعوبات التي يواجهونها حتى يتم توظيفهم بالمدارس، خاصة وأن المعطيات تشير إلى أن هناك أكثر من 11000 معلم ومعلمة عرب عاطلين عن العمل. كما طرحوا قضية استحقاقات النقاط للمعلمين والانتظار الطويل في مكاتب اللواء لإنهاء المعاملات. كما تمّ طرح أمام الوفد قضية تخصيص وظائف في مدارس الشمال بعد افتتاح العام الدراسي، الأمر الذي يمنع من معلمي ومعلمات سكان الشمال الذين يعملون بالنقب من التسجيل لهذه الوظائف والعودة إلى منطقة الشمال.

*** جلسة مع مديرة اللواء اورنا سمحون**
وبعد الالتقاء بالمعلمين والمعلمات التقى الوفد بمديرة لواء الشمال بوزارة المعارف، أورنا سمحون، ومفتش المجتمع العربي أحمد بدران، حيث طرح الوفد أمامهما القضايا الشائكة التي يعاني منها المعلمون والمعلمات العرب والمعانة التي يواجهونها حتى يتم

حملات خاصة للعيد في شبكة ازياء Honigman



اعلنت شبكة الازياء Honigman عن حملات خاصة ومميزة بمناسبة عيد الاضحى المبارك في جميع فروع الشبكة المنتشرة في كافة انحاء البلاد.

اذ تعرض شبكة Honigman kids في اطار الحملات بلوزات للولاد بـ 49.90، فساتين للبنات بـ 89.90، وغيرها من الملابس بأسعار خاصة.

اما السيدات والصبايا فتعرض عليكن شبكة Honigman التجدد والتألق في العيد مع التشكيلة الجديدة التي وصلت الى الشبكة وبأسعار خاصة ومناسبة للجميع. والتي تشمل مجموعة كبيرة من الفساتين البلايز، البناتين وغيرها.

بيليفون تعرض: رزمة خاصة «العودة الى المدارس» بسعر مغر

سمارتفون Gini S4 متطور مع كفالة مدى الحياة + حاسوب نقال + طابعة مدمجة لا سلكية فقط بـ 2999 شيكل
سمارتفون Gini W5 متطور مع كفالة مدى الحياة + حاسوب نقال + طابعة مدمجة لا سلكية فقط بـ 3399 شيكل



بمناسبة العودة الى المدارس، اطلقت شركة بيليفون رزمة خاصة ملائمة لاحتياجات التلاميذ ولكل العائلة، التي تشمل سمارتفون متطور مع كفالة لكل الحياة، حاسوب نقال وطابعة مدمجة لا سلكية متطورة بأسعار مغرية : ابتداءً من 2999 شيكل لكل المنتجات معاً، توفير بمئات الشواقل عند شراء الرزمة.

ايلان سيجال، نائب مدير عام التسويق في شركة بيليفون قال: «قامت شركة بيليفون بالعمل على بناء رزمة خصيصاً للاولاد والشباب العائدين الى المدارس بعد العطلة الصيفية. فحسب الفحوصات التي قمنا بها ، فإن الرزمة ملائمة لاحتياجات الاهالي واحتياجات التلاميذ. الرزمة تشمل حاسوب نقال، طابعة لا سلكية متطورة واحد اجهزة السمارتفون للتعلم، بينها جهاز الاطفال GINI S4، الذي يمنح الاهالي امكانية مراقبة المضامين التي ينكشف عليها أطفالهم وتحديد التطبيقات التي ستعرض على شاشة الجهاز . نحن نعرض الرزمة بسعر مغر يخول العائلات التوفير بمئات الشواقل مقارنة مع شراء كل منتج بشكل منفرد وبالتالي يمكن لكل العائلة التمتع بكل المنتجات».

اين يمكن الحصول على الرزمة؟
يمكن الحصول على الرزمة الكاملة في حوانيت شبكة بيليفون او من خلال موقع الشركة على العنوان www.pelephone.co.il.

نشتري بطارية للسيارة ونشارك في سحب على سيارة سيتروين كاكوتوس هدية حملة خاصة مغرية في شبكة اوتوديبو



بمساحة داخلية واسعة، المشاركة في السحب متاحة ابتداء من جيل 18. سريان المفعول: 21.8.16 - 31.10.16 في جميع فروع شبكة اوتوديبو في انحاء البلاد. السحب يقام في تاريخ 15.11.16.

شبكة اوتوديبو، الوحيدة للبيع بالتجزئة في اسرائيل في تخصص المركبات، التي تملكها الكترا للمنتوجات الاستهلاكية، تعرض في هذه الايام حملة مغرية بشكل خاص لمشتري البطاريات في حوانيت الشبكة. في اطار الحملة، نشترى بطارية للمركبة من بين الماركات المعروضة في فروع الشبكة (فارتا، شاب، StartUp، Energizer)، نقوم بتعبئة التفاصيل على الاستمارة الخاصة، نضعها في صندوق السحب، ونشارك في الفوز بسيارة سيتروين كاكوتوس جديدة.

السيارة المقدمة كجائزة: سيارة سيتروين كاكوتوس 1.2 لتر، علبة تروس يدوية، 82 قوة حصان، C4 Cactus Fun. في اختبارات الطرقات تقرر ان لسيتروين كاكوتوس تصميم مثير للالهام بدمج مسطحات هوائية على جانب السيارة لحمايتها من الاصابات والخدوش. السيارة تتميز باستهلاك اقتصادي للوقود (13.5 كلم للتر) وتتمتاز

ACE في حملات خاصة لعيد الاضحى



اطلقت شبكة ACE بمناسبة عيد الاضحى المبارك حملات خاصة ومميزة على سلتزمات الزهات والتخميم.

من بين المستلزمات المعروضة ضمن الحملة تجدون: 4 كراسي بلاستيكية بـ 99 شيكل، خيمة زوجية بـ 39.90 شيكل، كاشون فحم يد خشبية (18) بـ 59.90، خيمة لأربع اشخاص مع شباكين بـ 99.9 شيكل، خيمة لـ اشخاص مع شباكين بـ 169.9 شيكل، طاولة قابلة للطي 2016 بـ 199.9 شيكل، طاولة قابلة للطي 2015 بـ 179.90 شيكل، كاشون نيروستا كبير برجل واحدة بـ 99.90 شيكل، كاشون نيروستا كبير بعدة ارجل بـ 129.9 شيكل، وغيرها من المنتجات الخاصة بالزهات والتخميم.

«الجميع يتحدث عن الأكل الصحي... تعالوا نتحدث عن المقلاة الصحية»

اسمى

كل ما يجزى
عيد أضى مبارك



أداة الطبخ الأفضل في العالم! نقطة

**7 طبقات داخلية
لشوي متوازن وصحي**
كل مقلاة لتيفال مبنية من 7 طبقات
داخلية، تمنح توزيعاً حرارياً متساوياً
ومثالاً، لتضمن شوي وقلي متقنان.

لا تحتوي على رصاص وكاديوم
خلافاً للمقالي الأخرى التي تباع في
البلاد، مقلاة تيفال خالية من أي معادن
سامة وتضمن لكم راحة نفسية
لسنوات طويلة.

**النقطة الحمراء
لطهي مثالي مرة بعد مرة**
Thermo-Spot إبتكار حصري لتيفال
وهو مؤشر يظهر حين تصل المقلاة
لدرجة الحرارة المثالية للطهي وتضمن
استعمالاً دقيقاً ومهنياً للحصول على
وجبات تظاهي أمهر الطهاة.



طلاء نون ستيك - غير لاصق
المتطور لقلي صحي أكثر بدون زيت
يعرّف طلاء تيفال - **Titanium Pro**
من قبل الكثيرين على أنه «معجزة طهي»
حيث يتيح لكم القلي والشوي باستعمال
القليل من الزيت! ويضمن تنظيفاً سهلاً
ومريحاً وتعقيماً قصوياً أيضاً.

Tefal®
شريكك للطبخ الصحي



متوفر في شبكة همشبير لتسرخان، شوفر سال، إيس والحوانيت المختارة. المستورد الحصري مسلمانى جروب م.ض. هاتف: 08-6491155

«الزاوية الدافئة» لمسنات حي الحليصة تعج بالنشاطات المميزة



لمراسل «حيفا»

وأضافت جشي: من الأمور التي حدثت، مؤخراً، في «الزاوية الدافئة» تلبية لطلب فتاة من الحي تحضير «الحبز الأصفر» وتوزيعه على سيدات الحي، لذكرى والدتها، التي كانت عضواً من أعضاء «الزاوية الدافئة»، إذ رحبت أعضاء «الزاوية» بالأمر وقمن على الفور بإعداد ما طلب منهن برحابة صدر. تجدر الإشارة إلى أن «الزاوية الدافئة» في حي الحليصة، تعمل ضمن إطار الخدمات البلدية للرفاه الاجتماعي، وتتألف المجموعة من 25 سيدة مسنة من سن 60 وما فوق، يلتقين مرتين أسبوعياً، كل أحد وخميس، خلال ساعات الظهيرة ويشاركن بفعاليات عدة، منها: أشغال يدوية، محاضرات صحية وتثقيفية، محاضرات توعوية وتثقيفية للمسنات في مجالات مختلفة، رياضة أسبوعية، زيارة لنواد نسائية وغيرها، خارج وداخل مدينة حيفا.

أفادت مركزة «الزاوية الدافئة» أميمة جشي أن «الزاوية» تشهد نشاطاً كبيراً ومميزاً يتسم بروح العطاء وبالتجدد المستمر. حيث استضافت «الزاوية الدافئة» منذ مطلع العام الجاري عشرات المحاضرات التوعوية والإثرائية فيما يخص تعزيز صحة وسلامة المسنات. كما بادرت إحدى الأعضاء إلى مشروع جديد تحت عنوان «أكلة ستي»، وذلك ضمن برامج الزاوية المثيرة. إذ تختار كل عضو طبخة أسبوعية يتم تحضيرها في المركز، مثل: المجدرة، الشلباط، الكبّة النيئة، وغيرها من المأكولات الشعبية والتراثية، ما ساهم في تعزيز العلاقات والحفاظ على التقاليد على حد سواء. وإلى جانب تعزيز التراث، اختتمت، مؤخراً، سلسلة لقاءات جمعت بين الجدات والأحفاد بهدف توطيد العلاقات بين الأجيال المختلفة.

كَيْلا تُغرّموا.. اجمعوا فضلات كلابكم!



لمراسل «حيفا»

ونوعية حياة سكّان المدينة. وقد حرّر مفتشو البلدية منذ بداية السنة 191 مخالفة بقيمة 475 شيكلاً. وفي الوقت نفسه تعمل البلدية على الحد من انتشار الكلاب الضالة. فممنذ بداية العام تمّ العثور على 189 منها في مختلف أحياء المدينة؛ وقد تمّ إخراجها ونقلها إلى مأوى الكلاب البلدي، منعاً لخطر قد يقع جراء هجومها على المارة، وللحد من إزعاج قد تسببه للسكان.

(تصوير القسم البيطري البلدي)

ستدخل حيّز التنفيذ، اعتباراً من يوم الأربعاء القادم 7/9/2016، الزيادة المقررة على الغرامة المالية في مدينة حيفا، المفروضة على مالكي الكلاب لتركهم براز ومخلفات كلابهم في الأماكن العامة، من دون الاهتمام بجمعها وتنظيف الأمكنة، لتصل إلى 730 شيكلاً. وتأتي هذه الزيادة ضمن القانون البلدي المساعد، ويتصدّق من وزير القضاء، وزير الداخلية، لجنة الدستور والقانون والقضاء البرلمانية، حيث تهدف إلى تعزيز مكافحة هذه الظاهرة التي تمسّ برفاهية

قريباً:

انطلاق مشروع المرأة الريادية للمرة الرابعة في حيفا



لمراسل «حيفا»

ينطلق، قريباً، مشروع المرأة الريادية باشتراك مكتب الرفاه الاجتماعي والتطوير الاقتصادي في حيفا، حيث يشغل عن طريق جمعية «بعتسمي» (בעצמי) وهو مشروع اجتماعي على مستوى قطري ينفذ في حيفا، بالتعاون مع مركز التوظيف البلدي מרכז התעסוקה (التابع لبلدية حيفا)، وذلك بهدف زيادة الوعي الجماهيري لأهمية انخراط المرأة واستيعابها في سوق العمل، وترافق النساء مجموعة من المختصين في مجالات العمل والاقتصاد وغيرها، حتى يتسنى لهنّ إيجاد العمل المناسب.

ويشمل المشروع الذي تركّزه وترافقه المركزة تينا حجار، على لقاءات جماعية وفردية للنساء المناسبات للمشروع، إلى جانب ورشات عمل تهدف إلى تهيئة المشتركات في المشروع وإكسابهنّ المهارات الأساسية للخروج لسوق العمل، تعليم أسس كتابة السيرة الذاتية، تحضير المشتركات لمقابلات عمل، دورات مهنية حسب احتياجات المشتركات في المشروع كالحاسوب واللغة العبرية، ورشة لتعزيز القدرات الذاتية لدى المشتركات وغيرها. جدير بالذكر أن المشروع أعدّ للأمهات اللواتي

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

Dr. Samer Khoury
החיוך המושלם

- ✓ 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 وإستشارة مجانية

- حملة خاصة لتبييض الأسنان -

ממורה מבטחים | הפניקס | הרצל | דקלה

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

החיוך המושלם - ד"ר סאמר חורי

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

بازار في



بسكوت اوريو 176 غرام	ثلاثية سائل للايدي	زيت لوكس	3 محارم رطبة	ميونيز تلما 500 غرام	عرجليوت اوسم
4 ⁹⁰	4 ⁹⁰	4 ⁹⁰	4 ⁹⁰	4 ⁹⁰	4 ⁹⁰
ورق تواليت ليبي	ماء نار 1 لتر	مطري غسيل مركز زهر داليا 1 لتر	3 فراش سنان جوليت	اكس ادم	سيف جلي نيكول
28 ⁹⁰	2 ⁹⁰ 4 ⁹⁰	4 ⁹⁰	4 ⁹⁰	4 ⁹⁰	4 ⁹⁰
كولون 9 كيلو	برينجيز 67 غرام	محارم رطبة هاجيس	مكنسة+ عصاي	مماسح نيكول	3 رزم معالق- شوك
39 ⁹⁰	4 ⁹⁰	4 ⁹⁰	4 ⁹⁰	4 ⁹⁰	4 ⁹⁰
ورق تواليت	زيت الشقحة الاصلي 2 لتر	شورية اوسم	سداسية كوكا كولا	تايد 5 كيلو	عصير بريجات/ تبوزينا
3 ⁹⁰ 50	2 ⁹⁰ 25	6 ⁹⁰	29 ⁹⁰	29 ⁹⁰	4 ⁹⁰ 17 ⁹⁰
محدد لوحدتين على شروة فقط ال 100 ش.ج	محدد لوحدتين على شروة فقط ال 100 ش.ج	محدد لوحدتين على شروة فقط ال 100 ش.ج	محدد لوحدتين على شروة فقط ال 300 ش.ج	محدد لوحدتين على شروة فقط ال 100 ش.ج	محدد لوحدتين على شروة فقط ال 100 ش.ج
بيتير اوسم	سيميلاك 900 غرام	شوكولاتة شاح 0,5 كيلو	ماتيرنا اكسترا كير 700 غرام	جروس سكر مان	بفلة عيليت XL
14 ⁹⁰	74 ⁹⁰	8 ⁹⁰	49 ⁹⁰	29 ⁹⁰	17 ⁹⁰
حفاضات هاجيس			محدد لوحدتين على شروة فقط ال 100 ش.ج		
2 ⁹⁰ 69 ⁹⁰			محدد لوحدتين على شروة فقط ال 100 ش.ج		



خاضع لشروط الحملة ■ لا ازدواجية بالحملة ■ الصور للتوضيح فقط ■ الخطأ وارد ومردود

شفاعمرو المنطقة الصناعية هاتف: 046817144

إبحثوا عنا بالـ
Pazara Super

رمات هنسي - حيفا **جديد!**
077-8882240

”رمبام“ - حيفا **جديد!**
077-8882320

آرمون - حيفا
077-8880820

سيتي سنتر - حيفا
077-8880790

هدايا عيد الأضحى فقط من سوپر فارم



BRITNEY SPEARS™
فانتازي
رزمة تشمل:
أدب 100 مل +
كريم للجسم 100 مل
بدلاً من 299
199
ش.ح
للزينة



VERSACE
فيمرساتشي برايت كريستال
رزمة تشمل:
أدب 50 مل +
مستحلب للجسم 100 مل
بدلاً من 299
199
ش.ح
للزينة



Rihanna
ريهانا ريبيل فلور
رزمة تشمل:
أدب 100 مل +
كريم للجسم + أدب 10 مل
بدلاً من 299
219
ش.ح
للزينة



Elizabeth Arden
فيكت أفيديو
رزمة تشمل:
أدب 125 مل +
كريم للجسم 100 مل
بدلاً من 299
199
ش.ح
للزينة



Elizabeth Arden
جرين تي
رزمة تشمل:
أدب 100 مل +
كريم للجسم 100 مل
بدلاً من 499
129
ش.ح
للزينة



DOLCE & GABBANA
دولتشي جابانا
لايت بلو
رزمة تشمل:
أدب 100 مل +
أدب 25 مل
بدلاً من 399
329
ش.ح
للزينة



VERSACE
فيمرساتشي اروس
رزمة تشمل:
أدب 50 مل +
كريم للجسم
بدلاً من 349
249
ش.ح
للزينة



Mercedes-Benz Perfume
مرسيدس CLUB للرجال
رزمة تشمل:
أدب 100 مل +
جل استحمام 75 مل
بدلاً من 349
259
ش.ح
للزينة



GIVENCHY
پاي للرجال
رزمة تشمل:
أدب 100 مل +
ديودرانت ستیک
بدلاً من 349
229
ش.ح
للزينة



ROCHAS
روشن للرجال
رزمة تشمل:
أدب 100 مل +
أدب 50 مل
بدلاً من 349
229
ش.ح
للزينة



DOLCE & GABBANA
دولتشي و جابانا
إيتيمسو للرجال
رزمة تشمل:
أدب 75 مل +
أفتر شيف 100 مل
بدلاً من 399
299
ش.ح
للزينة



VERSACE
فيمرساتشي من
أو فريش للرجال
رزمة تشمل:
أدب 100 مل +
جل استحمام 100 مل
بدلاً من 349
199
ش.ح
للزينة

السعر قبل التخفيض كان ساري المفعول ليومين

حد أدنى من الحزون وحدين في كل فرع فيه تباع الماركة. إلى قائمة الماركات www.super-pharm.co.il أو في خدمة الزبائن 09-9725151 لغاية 18.9.2016 أو حتى نفاد الحزون. الأسبق من بينهما. * 12 قسماً بواسطة بطاقات الاعتماد فقط بدون ربط وفائدة. بموجب أنظمة شركات الاعتماد عند الشراء بأكثر من 99 ش.ح من قسم التجميل لمستحضرات مشار إليها بالعلامة الزهرية. تحتفظ الشركة لنفسها بحق تحديد كمية الشراء. لا ازدواجية في الامتيازات.

12 قسط* بدون قائمة وربط
TAX FREE

رمات هنسي - حيفا **جديد!**
077-8882240

“رمبام” - حيفا **جديد!**
077-8882320

آرمون - حيفا
077-8880820

سيتي سنتر - حيفا
077-8880790



ساري المفعول لغاية 8.9.16

سائدي
ورق تواليت
40 لفه

29.90

فروش ونز CARE
مناديل رطبة تعتمة
رزعة خصاسية

19.90

لايف بيميز
لتشكيلة قناني للشرب
للأطفال والأولاد

14.90

لايف
مياه معدنية
رزعة سداسية
500 مل

8.90

غارنييه
ديورانت
سپري/رول اون

9.90

ريفلون
كريم غني
24 ساعة
60 مل

149.90

وأيضاً، حصري لزائن
كيف
صابون سائل مضخة
1 لتر

8.90

نقص، نوفر ونتمتع مع مجموعة قسائم في سوپر فارم

يمكن استغلال هذه القسائم وعشرات قسائم إضافية عبر التطبيق

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسمة عند شراء
لايف
سائدي
500 مل
رزعة ثلاثية

7.90

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسمة عند شراء
شامبو/شعير
600 مل
تشكيلة مستحضرات
غنية بالشعر

13.90

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسمة عند شراء
لايف بيميز
حفاضات

29.90

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسمة عند شراء
ألفا سوليس
مزيل
عجوة توفير

129.90

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسمة عند شراء
أوريو
بسكويت محشو
كريم شوكولاتة
176 غرام

5.90

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسمة عند شراء
جيليت
ديورانت
كثير جل
سپري استيک
منظور

13.90

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسمة عند شراء
هاچیز مناديل
نسيب نسيب
بالساقه مستحلب
رزعة رطبة

17.90

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسمة عند شراء
لايف بيميز
عجيدة
200 غرام

6.90

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسمة عند شراء
آلترن
30 قرص

59.90

1+1
بتسليم هذه
القسمة عند شراء
تسمتروم المولتي فينلامين
الأكثر مبيعا في العالم

1+1

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسمة عند شراء
مام
تشكيلة
محضات
رزعة زجاجة

24.90

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسمة عند شراء
بغين يميني
عطري لغسيل
2 لتر

12.90

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسمة عند شراء
كول وونر
نابت دايك
للرجال
أدت

510.99

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسمة عند شراء
مودين ميوز
أدت
50 مل

139.90

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسمة عند شراء
ME
أدت
50 مل

29.90

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسمة عند شراء
يوپ للرجال
أدت
75 مل

369.79

TAX FREE
لتفاصيل حول الفروع التي تباع فيها الماركات المشاركة في الحملة، وخدمة الزائن: 09-9725151
الحزون الأسبق من بينها، الإمتيازات المعلن عنها لزائن لايف ستابل مشروطة بالدفع بواسطة بطاقة لايف ستابل فقط. تحتفظ الشركة لنفسها الحق بتحديد كمية الشراء، لا إردابية في الإمتيازات.
يحتمل وجود فرق في أسعار المنتجات قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة، ولذا، المكان الذي لا يعرض فيه السعر قبل التخفيض - سيعرض السعر على المنتج، بجانبه في كل واحدة من حوانيت الشبكة.

الفنانة حنان أبو الزلف:

المجتمع هو الذي يقيم الأعمال الأدبية والفنية

• هل تجددين نفسك أكثر نجاحا في أماكن أخرى مثل حيفا أو الناصرة؟

• بديهي أن أحب الدالية مسقط رأسي حيث ترعرعت وكبرت، أما بالنسبة للجمهور فقد وجدته في أماكن أخرى مشابهة للجمهور الدالية بالمحبة والقبول، إن كان في الناصرة أو كفر كنا أو حيفا أو غيرها من الأماكن. وهذا مبعث للفرح والسعادة لأنني استطعت أن أتخطى حدود المكان الواحد إلى أماكن أخرى.

• ماذا يشغل بالك واهتمامك غير الموضوع النسائي والمرأة؟

• إن وضع المرأة في المجتمع يحتاج لاهتمام وعناية كبيرين، ولا يقتصر ذلك على المرأة في بلد معين. ويؤلني أن العالم يحتفل بيوم المرأة، وأتساءل لماذا الاحتفال ليوم واحد فقط؟ لماذا الاحتفال ليوم واحد ويتم؟ ألا تستحق المرأة اهتمام العالم كله على الدوام؟ فهي الأم والأخت والبنت والزوجة. ولا نزال نجاهد اليوم مهضومة الحقوق الأساسية في مجتمعات ذكورية، وحالتها مزرية، لماذا يجعلون من المرأة أضحوكة بالاحتفال بها ليوم واحد؟ هل يسخرون منها في الاحتفال في هذا اليوم فقط وينسون أو يتجاهلون المرأة طيلة أيام السنة؟

• إلى جانب المرأة وحقوقها، ماذا يعني لك الكتاب؟

• الكتاب والكتابة محط أنظاري لطرح القضايا كمسألة المرأة، وهنا لا بد من التنويه إلى من نكتب؟ ونجد الأسماء العديدة التي تظهر على المؤلفات، بأسماء لامعة وأوصاف براقعة، كالشاعر الكبير والمؤلف النابغة والكاتب العيقرى، ما هذا الإسهال؟ فمن منحهم هذه الصفات والألقاب؟ نرى هذا الشويعر صاحب قصيدة واحدة ومفككة ولا أحد يفهمها، يطلق ديوانا عبارة عن بضع صفحات، مليئة بالأخطاء اللغوية والنحوية. وهو لم يكدر يقرأ قصيدة أو يكتب بيت شعر واحد في حياته. فلماذا هذا السلوك المتعجرف والتباهي والغرور؟ القارئ والمجتمع هو الذي يقيم الأعمال الأدبية والفنية، وليس الكاتب أو الفنان نفسه. فالقارئ والمتفرج هو المتلقي الأول للعمل الإبداعي، وهو صاحب الرأي بهذا العمل أو ذاك، وهو بمثابة الناقد الذي تنعكس عليه

مدى قبوله لك؟

• الحقيقة أنني وجدت قبولا شديدا لدى الجمهور لأعمالي وعروضي الفنية، واعتقدت أنني سأدخل عصر العلوم والحاسوب والإنترنت، كما نشاهد ونرى الانشغال حتى الانغماس في الإنترنت ودنيا الحاسوب، وفجأة رأيت الوضع مختلف على المسرح. ووجدت أن عروض الحكواتية هي الحلقة الأكثر إصغاء لدى الجمهور، ولذا أطلب من الجمهور وضع الهواتف جانبا والتخلي عنها ولو لوقت قصير، كي يتمكنوا من التركيز بما أقول.

• إن العلاقة المباشرة بين الممثل والجمهور هي التي تصنع العملية المسرحية.

• بالضبط، ووجدت السعادة والمتعة الحقيقية تكمن في هذا التلاقي الحتمي، وأجد الجمهور المتابع ينظر إلي وهو ينتظر المزيد والمزيد مما يجب أن يسمع، أو أفاجئه بما يسمع، ويبلغ ذروة متعته مع القصة التي أرويها له. فالتفاعل جميل جداً بيني وبين الجمهور عن طريق الإصغاء والانتباه والمتابعة، وهذا يمنحني دفعا إلى الأمام ومزيداً من العطاء.

• أنت كامرأة، من دالية الكرمل، كيف تجددين قبول المجتمع لك؟

• المجتمع في دالية الكرمل لم يعد ذلك المجتمع المتحفظ والمعارض والمغلق الذي كان قبل قرون، بل بالعكس فهو مجتمع منفتح ومتطور لدرجة كبيرة جدا، ويمكنك أن تجد في دالية الكرمل الشاعرات والأديبات والفنانات وسائر المجالات التي يمكن للمرأة أن تظرفها أسوة بالرجل. وهكذا وجدت قبولا وترحيبا من أهل بلدي ومن المجتمع عامة لأنني لا أخرج عن قواعد اللياقة والأدب والأخلاق. وهذا إلى جانب كوني امرأة مكافحة ومناضلة من أجل حقوق النساء، ورفع مكانة المرأة، وحمايتها من العنف والتعنيف، وهضم الحقوق. ودالية الكرمل تحتضن عددا كبيرا من الفنانين والأدباء، وقد تكون هي البلدة التي تضم أكبر عدد من هؤلاء المبدعين. وأصبحنا نجد الجمهور في الدالية متعطشا للأعمال الإبداعية بشتى ميادينها، وهذا ما وجدته عندما عرضت عملي الفني أمام الجمهور، فقد استقبلني أهل بلدي وتقبلوني وشجعوني على مواصلة طريقي باحترام متبادل.

الإبداعي من وزارة التربية والتعليم. وتبين لي حينها أنني أعشق المسرح.

• ما هي تجربتك في العروض المسرحية؟

• كانت لي ثلاث تجارب مسرحية، أهمها العرض الوحيد الذي أقدمه كممثلة وحيدة بعنوان «كله مكتوب» ويتحدث عن العنف ضد النساء. والثاني بعنوان «أنا وهو» والثالث عمل مشترك مع مجموعة من طلاب المدارس قدمته حول موضوع البيئة والمحافظة عليها.

• وكيف دخلت عالم الحكواتية؟

• بعد طلاقي رأيت من الضروري البدء بطريق جديدة للعمل وتحصيل لقمة العيش، ولم يكن عملي السابق كافيا، فبدأت بسرد الحكايات في روضات الأطفال والصفوف الدنيا، من دون أن أتلقى التدريب المسرحي لذلك، وللصدفة التقيت بإحدى المخرجات اليهوديات التي أرشدتني لتعلم الموضوع في رمات غان، ودخلت دورة حكايات، وهكذا أخذت أروي القصص العربية والعبرية. وغالبا ما ترجمت الحكايات عن الأدب الإنجليزي وأرويها. وهكذا وجدت كنزا من الروايات والحكايات الطريفة والعالمية.

• أين قدمت العروض الفنية؟

• اشتركت في مهرجانات متنوعة للحكايات، ومهرجان التسوق في الطيبة وعروض في المدارس، ومن المتوقع أن أشارك في مهرجان للحكايات في الأردن قريبا. وفي مطلع تشرين الأول القادم سأسافر إلى الولايات المتحدة لتقديم سلسلة عروض باللغتين الإنجليزية والعربية لأبناء الجاليات العربية هناك.

• ما هي المواضيع التي تختارينها؟

• عادة أختار القصص الشعبية، والكتب التي تروي الأدب الشعبي مثل كتب الأخوين جبروم، وهذه القصص تخاطب الفئات الشبابية أكثر، وهناك مؤلفات للعالم النفسي خورخيه بوكيه الذي وضع مؤلفات جميلة بعنوان «من أنت» و «المميزون» وغيرها. واستفيد من كتاب «الصدى» للأستاذ جريس عواد الذي يضم العديد من القصص والأمثال. هذا إضافة إلى حكايات جدتي التي ربيتنا عليها.

• كيف تجددين الجمهور الذي يستمع إليك، ما

لقاء مع نايف خوري

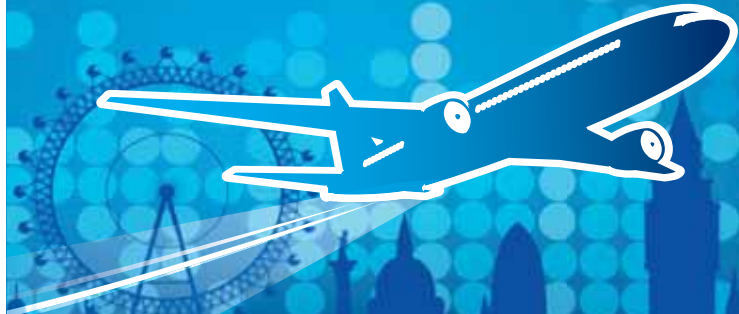
حنان أبو الزلف من دالية الكرمل، كاتبة أدب أطفال، كاتبة مسرح، وحكايات. تلقت دراستها الابتدائية والثانوية في الدالية، تحمل اللقب الأول في التاريخ والفلسفة من جامعة حيفا، وبعد تخرجها من الجامعة لاحظت ميلا شديدا عندها للغة العربية، فاهتمت بأدب الأطفال وأخذت تكتب القصص والحكايات، ومنها انتقلت إلى رواية القصص والبحث عن القصص الشعبية لسردها أمام الجمهور. تعيش بمفردها مع أولادها رغد، شادي وراوي.

• لماذا اخترت مجال أدب الأطفال؟

• لاحظت أن الأعمال الأدبية المختصة بالأطفال متوفرة بكثرة، بل بإسهال مفرط في المجتمع العربي. وحاولت وضع أربعة مؤلفات بناء على أسئلة أولادي. وعندما أعلنت وزارة التربية والتعليم عن مشروع «الآخر وأنا» كتبت أول عمل مسرحي لي وكان بعنوان «أنا وهو»، ولا يزال مسرح «كفرون» في شفاعمرو يعرضه في المدارس إلى اليوم. وحازت المسرحية على جائزة النص



رحلة ميوزيك VIP ع أوروبا مع الشلة! وعشرات جوائز قيمة إضافية



اجمعوا الأغذية وادخلوا على موقع:
www.XLmusic.co.il

كل غطاء يزيد من فرصك للفوز! أكسلا ومزكها مع الشلة!
سيجري السحب النهائي على الجائزة الكبرى يوم 28/9/2016

تجري حملة السحب من قبل تمبو للمشروبات م.ض، وبإشراف المحامي عيران كوهين - تسيون،
بحسب قوانين إجراء السحوبات للإعلانات التجارية، وخاضع لأنظمة الحملة: XLmusic.co.il



العملية الإبداعية.

• وهذا ما تلاحظينه في مجال الكتابة للأطفال؟

• الوضع في أدب الأطفال حدث عنه ولا حرج، فالساحة الأدبية تعج بالكتب المختلطة بين الغث والسمين، بين ما يلائم الأطفال فعلا وبين ما يؤذي حياتهم ونفوسهم، ويعود عليهم بالضرر لا بالنفع، وكأننا أمام ظاهرة التسبب في عالم الأطفال، هذا الذي يجب أن يكون أكثر متعة وإتقانا وحساسية من غيره من المؤلفات. هذه الحالة رهيبه جدا، لأننا نشهد مؤلفات للأطفال وضعت للتجارة فقط، لا لهدف تربوي ولا تعليمي ولا علمي. وللأسف نجد هؤلاء المؤلفين يحصلون على جوائز لا مبرر لها وشهادات لا قيمة لها.

• أعتقد أنك لا تشملين كافة المؤلفين والمبدعين.

• بالتأكيد لا، ولكن هذا الوضع يشمل شريحة كبيرة منهم، ونجد عددا من المؤلفين الجديين والجريدين الذي نستمتع بمؤلفاتهم، وهؤلاء غائبون عن ساحة الشهرة والمشاهير، ونقول عن أمثالهم إنهم يستحقون وبجدارة أن نقرأ لهم ونطالع أعمالهم، وهم لا يكتبون للشهرة، لأنه ليس كل شهير هو مهم أو أعماله ذات قيمة أدبية رفيعة.

• هل تخشين شيئا وتحسبين له حسابا خاصا؟

• أكثر ما يخيفني ويقلقني أن أنظر إلى طفل يبكي ولا أحد يحتضنه أو يواسيه أو يكفكف دموعه. لا يهم إن كان هذا الطفل ابني أو سواه، لأنني أرى في كل الأطفال أولادي. وصدق الشاعر توفيق زياد بقوله «وأعطي نصف عمري للذي يجعل طفلا باكيا يضحك».

• إلى أي مدى يمكنك عرض المواضيع والقضايا الجريئة على المسرح؟

• كلما أتحدث عن حكايتي الشخصية أتطرق إلى قضايا جريئة وساخرة على المسرح. وكلما تطرقت إلى قضايا العنف ضد النساء لا أخجل من ذكر أشنع الأوصاف وأورد أقبح

الألقاب بالرجال الذين يعنفون النساء عموما ونساءهم خصوصا، والذين يكيلون الإهانات للمرأة ومحاوله تحقيرها ومعاملتها كالحیوان في البيت أو خارجه. كل هذا أطره أمام الجمهور بكل صراحة ووضوح وجراة. وأجد الجمهور يبكي معي أو يضحك معي. وفي حالات كثيرة يستغرب الجمهور ما أورده أمامه عن معاملة الرجل للمرأة.

• هل تتخيلين مجتمعا للرجال بدون النساء أو بالعكس؟

• هذا مستحيل، فأنا لا أنكر ولا أنفي دور الرجل في المجتمع، ولا أهاجم الرجل، بل أدافع عن المرأة وحقوقها، وليعلم الرجل أن امرأته توازيه وبحاجة لقدر من المساواة في معاملتها. لماذا لا ينظر الرجل إلى المرأة على أنها شريك له بالتساوي والتمام والكمال؟ لماذا ينظر إليها النظرة الدونية، والمعاملة التحقيرية؟ أنظر إلى زعيمات العالم ودورهن في قيادة بلدانهن، انظر إلى الكاتبات والمبدعات، إلى المفكرات والعالمات، فلماذا لا نقف بالمرء الذي يحترم المرأة ويعاملها بما يليق بمقامها ومكانتها الصحيحة؟

• في ختام لقائنا، هل يمكن أن نورد شيئا من النص الذي تعرضينه أمام الجمهور؟

• بكل سرور، فأنا أقول في «كله مكتوب» أمام الجمهور: (كله مكتوب، كل المكتوب عاجلين بدها تشوفو العين، نحنا نكبر وتكبر معنا المصطلحات ونتعلم مصطلحات جديدة، مثلا «عيب»، عيب اقعد مليح وأجريكي مسكرة، أنت صرتي بنت كبيرة، عيب تضحكي بصوت عالي، عيب تركضي، عيب عيب عيب، صار عمرك ثلاث عشر سنة. ولما سألت أُمِّي، شوب بعملوا الكبار في الأوضة لحالهم، قالت لي عيب، بس تكبري ببقى بشرح لك).

• ونحن نشكرك شكرا جزيلا، لثراك في أعمال ناجحة.
• على أمل أن تنال المرأة أكثر حقوقها. أشكرك على هذا اللقاء.

MEAT ALL YOUR NEEDS

لحوم طازجة * خدمة شخصية * اسعار خاصة

حملة اسعار خاصة



Yones Bambino

since 1969

اسعار خاصة
للافراح
والمناسبات

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

1 كغم عجل طازج

60 ₪



3 كغم فخاذ دجاج مسح

100 ₪

1 1/2 كغم شاورما عجل طازج

100 ₪



TRIPLE MIX!

2 פיצות משפחתיות

+ נהיסי תירס

+ טבעות בצל

+ מקלות שוקולד

רק ב- 90 **129** ₪

מהצד השקף מיוחד!

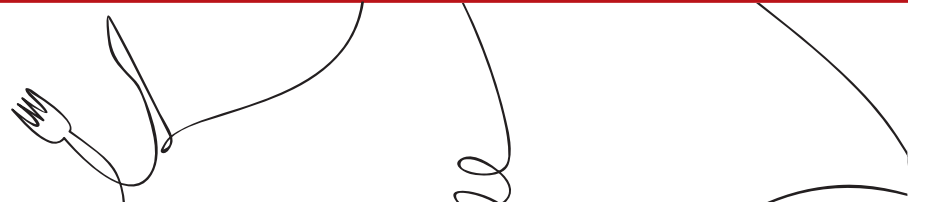


התמונות להמחשה בלבד. תקף בסניפי חיפה בלבד. מינימום הזמנה למשלוח 59.90 ש"ח. ט.ל.ח.

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



Pizza Hut



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

«حقيبة لكل طالب»



لمراسل «حيفا»

لمناسبة ابتداء السنة الدراسية الجديدة 2016/17 قامت مؤسسة «البنّاؤون الأحرار - الماسونية» بحملة قطريّة لشراء وتوفير حقائب مدرسيّة لطلاب الصفوف الابتدائية من أبناء ذوي الدخل المحدود.

لقد تمّ شراء زهاء 1000 حقيبة وزّعت على جميع أنحاء البلاد، وكان نصيب مدينة حيفا منها حوالي 150 حقيبة، وزّع القسم الأكبر منها على طلاب عرب في ثلاث مدارس.

وهذفت الحملة، إلى: أولاً، رسم البسمة على وجوه الأطفال في أهم يوم في رحلتهم الدراسية وتوفير حقيبة جديدة كما

يليق بهم.

ثانياً، زيادة الوعي في التكافل الاجتماعي. ثالثاً، مساعدة ومعاودة أهل الخير الذين يعملون لغيرهم قبل أنفسهم.

رابعاً، إيماناً من المؤسسة بأنّ العطاء ثمّ العطاء والعطاء هو قيمة إنسانية عليا، يجب تذويتها وترسيخها في كل مكونات المجتمع.

وأكد المسؤولون في مؤسسة «البنّاؤون الأحرار» أنّهم على علم ودراية بأنّ هنالك ضرورة إلى تقديم المزيد في هذه الحملة وحملات أخرى، واعدين أن يعملوا جاهدين لتوفير أكبر قسط ممكن من الإحتياجات في السنين المقبلة. متمنين لجميع الطلاب سنة دراسية مثمرة ومباركة.

علي الديك في حوار خاص مع تغريد عبساوي: إنشاء لله نغني بفلسطين عندما تستقل ونزورها من غير أن يكون لها باب أو مفتاح



حاورته الاعلامية تغريد عبساوي

– ما بتزعل لما بينقلك إنه انتشارك فنيا كان من خلال أغنية علوش؟

– لا أبداً وكمان الحاصودة.

– في رصيدك خمسة ألبومات، أما اليوم أنت تتبع أغنية السينغل؟

– السينغل اليوم هي الطريقة الأفضل والأغنية تأخذ حقها.

– برنامج غنيلي تغنيك حقق نجاح كبير في لبنان رغم الانتقادات؟

– طبعاً هو الأول كبرنامج تلفزيوني عبر الجديد، وكل برنامج يتعرض للانتقاد وخاصة إذا نجح النجاح الكبير، وهو مستمر على تلفزيون الجديد.

– عائلته علي الديك هي عائلة فنية بامتياز، علي وحسين وحسن عمار ومحمد. أما حسين فهو اليوم في الصدارة، بتنكر انه سبق علي الديك؟

– أبداً، بل العكس، أنا من حضن حسين، وكان يبلغ من العمر 12 سنة، وكان صبياً خجولاً، شجعتة ودعمته حتى هذه اللحظة، فهو لا يقوم بأي عمل فني أو أي شيء دون استشارتي، حتى في انتقاء الأغنية لحناً وكلمة أنا المرجع الأول والأخير لحسين. إنه لفخر لي أن أخي حسين استطاع الوصول إلى ما وصل إليه من نجاح. أعتبر نجاحه هو نجاحي وفرحي.

– حملوني سلامات بالشوالات من فلسطين لعمان لسوريا

– وأنا بحملك سلام مليون محبة وشوق لهذا الشعب الحبيب.

وهكذا ودّعني في نهاية اللقاء: سعدت بلقائك تغريد، أنت شرفتنا من فلسطين، واجب علي أن أحترمك وأجلك وأجل بلدك العظيم.

شكرته في نهاية الحديث للطفه ومحبتة وأخلاقه العالية.

وكنا في انتظار الحفل الذي أقيم في مطعم نغم بفندق الرويال حيث استقبل الجمهور الكبير الذي أتى خصيصاً للمشاركة في حفل علي الديك، وكان من كل أنحاء الوطن العربي.

غنى علي الديك حتى ساعات الصباح، فأطرب الحاضرين وأسعدهم، وتفاعل معه جمهوره الكبير، فرقص وغنى على أنغام الفرقة الموسيقية والأغاني الشعبية الرائعة.

النجم السوري علي الديك من عائلة فنية، بدأ مسيرته سنة 1997 وأصدر خمسة ألبومات. وهو يقدم البرنامج الشعبي الشهير «غنيلي تغنيك» عبر فضائية الجديد.

وقال النجم الديك: «مركب علي البيسيكليت ونحن رايعين لعندكن على فلسطين» هكذا بدأ الحديث في لقائنا الخاص بعد قدومه من العراق حيث أحياء عدة حفلات تكللت بالنجاح، وأحياء حفلين في مطعم عتابا ومطعم نغم بالرويال في عمان.

– محبتك للشعب الفلسطيني كبيرة جداً؟

– ما في حدا بحبك إلا ما يكون كمان هو يحبك لأن محبتي للشعب الفلسطيني ليست مجاملة وما في مجال للمجاملة، والقضية الفلسطينية فيها شعب مؤمن أن قضيتهم برقبتهنا ليوم الدين ولن نتنازل عنها. ما في فرق بين السوري والفلسطيني، ونحن نعتبر الفلسطيني هو سوري. وهناك فنانون كبار هم من أصل فلسطيني مثل الفنانة شكران مرتجى وعبدالمعظم عماد وغيرهم، ولهم وقع خاص عندنا.

– شو ما قلت عن فلسطين ما يعطيه حقها.

– عندي حلم أن أروح على فلسطين وأشوف الفلسطيني باللي لابس يريم وعقال وشروال وجالسين تحت الشجرة.

– بعد في حدا يلبس شروال؟

أنا شفتهن بفلسطين لحد اليوم الشروال هو تراثنا الجميل جداً، حلو ومرتب، بتشعر إنه فيه أصالة عندما يكون لابس الشروال مع الجاكيت والقميص، وكل واحد لون، برأيي هذا يدل على الحضارة والرقى.

وبس يتخلّى الفلسطينيون عن الشروال والزيتونة أنا ببطل آمن فيهم كفلسطينيين.

– ليست المرة الأولى التي تزور فيها المملكة الأردنية الهاشمية؟

– أكيد لا، أنا زرتها شي خمسة آلاف مرة، وأنا متواجد اليوم في عمان لإحياء حفلتين.

– تحمل محبة كبيرة للشعب الأردني؟

– عندما تقولين عمان تقولين سوريا. الشمس لا تحجب عمان وشعبها وقياداتها. نعتبرهم أهلنا، وليسوا أغراب وهم ملزمون بنا. بالعربي لازم يحبونا.

– آخر عمل لعيونك؟

– كتار تغزلوا بالمرأة، ولكن أجمل غزل كان في أغنيته لعيونك.

مطعمي الكرمل

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، لأفراح صغيرة، لشركات

هذا ما نسسميه إنجازا!

كافة الثانويات الحيفاوية متفوقون في وزارة المعارف
وفي مقدمتهم عيروني أ و عيروني هـ!



أعلنت وزارة المعارف هذا الأسبوع قائمة بأسماء المدارس المتفوقة انجازات قيمية، اجتماعية
وتعليمية، المجتمعية والتحصيل العلمي للسنة الدراسية 2015. وتبرز في القائمة أسماء
13 مدرسة حيفاوية، وتتصدرها عيروني أ و عيروني هـ بالتدريج القطري

لكل المدارس وروضات الأطفال في حيفا وكريات حاييم،
سنة تعليمية متميزة هذا العام كذلك!

خروف كامل مع عظم /
نصف خروف مع عظم
59.90 للكغم

زيت ذرة 3 لتر

محدود لقطعتين
بشروء فوق
200 ش.ج
14.90

صالح ذباج وأولاده سعر

رز ياسمين
شقة 5 كغم

محدود لقطعتين
بشروء فوق
200 ش.ج
24.90

بيومات مسحوق غسيل
5 كغم

محدود لقطعتين
بشروء فوق
100 ش.ج
19.90

بالموليف سائل جلي
الأواني 1.5 لتر

محدود لقطعتين
بشروء فوق
100 ش.ج
9.90

الحملة سارية المفعول لغاية تاريخ 11.09.16

***5333**

دבאח
סאלח דבאח ובניו

7 مفتوح
أيام في
الأسبوع

073-7104777 MACHTINGER



كاتشوب أوسم عادي
750 غم
محدود لقطعتين
بشروة فوق 200 ش.ج. **4.90**



طحينة الهلال
900 غم
محدود لقطعتين
بشروة فوق 200 ش.ج. **14.90**



طحين مان / شطيبيل
رزمة 10 كغم
محدود ل-4 رزم
بشروة فوق 200 ش.ج. **14.90**



ببسي / ميرندا /
سفن آب سداسية 1.5 لتر
محدود لقطعتين
بشروة فوق 200 ش.ج. **14.90**



يتمنون لكم

سعيد



ورق تواليت سوفت
30 لفة
محدود لقطعتين
بشروة فوق 100 ش.ج. **19.90**

سانو سوشي محارم مطبخ
12 لفة
محدود لقطعتين
بشروة فوق 100 ش.ج. **14.90**

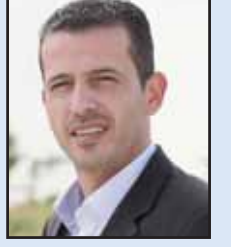


فرع دير الاسد - البعنه | فرع معليا الشارع الرئيسي معالوت - نهاري
فرع المجدل - طبريا | فرع عين همفراوس - عكا

يحق لإدارة الشبكة إيقاف أو تحديد الحملة بأي وقت / للبيع بالجملة ممنوع / الصور للتجسيد فقط / لا ازدواجية بالحملة / الخطأ وارد

حكاية العدد، ليل المثل

طارق عسراوي



من الإغريقية اشتقت كلمة إيطاليا، أرضُ
الماشية اليافعة.
قبل نعيق الرصاص برقصتين، كان الشعيرُ
يفرش ليل المثل الصاحب سهولاً خضراء،
والأيل يدنو من كناس الغزال على خطوة
الرغبة المتأججة وجمرة الإلحاح، ليس إلا
انسجاماً مع فطرة كأس التجلي.
أنا وصاحبي غريباً المكان، حيث اللغة
تصعبُ على النطق، وتجهّد في قرع جدران
الحكاية!

إلا أن سرورة نبتت في تراب الذاكرة، لتطل
على مقبل الأيام، ومدّت أغصانها للطيور
المهاجرة من ملوحة المتوسط إلى ملح عرقِ
الأرض المباركة.

ربما هذه ليلتنا الأخيرة، أقول له، فاغتنم من
نجومها ما استطعت السبيل إلى الهداية.
كل هذه المتعة أقلّة بعد انبلاج الفجر وانسدال
النّفس، وغدا ستبدو الأشياء جارحة على
حقيقتها، وسوف تسقط أقنعة الجمال وتغرز
أظفارها الحياة في جسد أعمارنا، وربما وقعنا
في شرك السؤال ذات يوم: هل مررنا في ليل
كهذا نستشرف الأتشي؟

برصاصتين، ارتد الواقع الصعب إلى حقيقة
الموت المنتشر في جسد المدينة، ولم أكن إلا
مسافراً أغوته فيئة امرأة غريبة ضاق بها
الجمال، واتسعت لظلال المجاز، فاستترت
خلف غريزة الفراش في قرع زجاج السراج،
لتحرق الغابات، فمن نفس يشهق كوز
الصنوبر وتحك السنابج فروهاً.
ليل المثل، خيال زواج الأضداد وشارك الغرباء
ذاكرة مشاعاً.

نحن الغرباء، وما من سوانا يطل من نافذة
الذاكرة على أثر الحكاية، نراها مجردة، تخلو
من استعارات الفتوة.
فأسأل: هل يذنب القلب إذا شده الحنين إلى
امرأة غريبة؟!

مسرح «السراج» يبدأ أعماله بخطوات أكيدة!

مدير المسرح علي عباسي: أعمالنا الفنية هي أقوى سلاح ضد كل ما هو سلبي في مجتمعنا



من الأمور الخطيرة التي تحدث يومياً داخل بيوتنا العربية. ولهذا الموضوع جندنا أفضل المبدعين المختصين في التعامل مع هذا الجيل، وخرجنا بعمل مسرحي تحت عنوان «فهمان».

• نعتقد بأن جيل الكبار يواجه أخطاراً تخصه، ولكنها تحدث خارج البيت، فماذا لديكم حول هذه المخاطر؟

• لدينا مسرحيتان نتطرق فيهما إلى مثل هذه المخاطر، الأولى مخصصة للمرحلة الابتدائية، بعنوان «اللعبة»، وتتناول موضوع «الحذر على الطرقات ومخاطر اللعب في الشارع». هذا الموضوع تناولته العديد من المسارح، وقد رأى مسرح «السراج» أن يعرضه بطريقة مختلفة، وبأسلوب شيق وجذاب لعالم الأطفال والفتيان، بعيداً عن الطريقة المنهجية المملة. ويستطيع المتلقي التعاطف مع أبطال المسرحية، وأن يحذو حذو البطل العقلاني، الذي لا يقحم نفسه بألعاب خطيرة لمجرد التباهي أمام الآخرين بأنه قادر على كل شيء. أما المسرحية الثانية، فبعنوان «الفخ» ومخصصة لمرحلتى الإعدادية والثانوية وللجمهور عامة، ويحاول مسرح «السراج» في هذه المسرحية، خوض إحدى أخطر الآفات التي اجتاحت بلداتنا العربية، وهي أفة المخدرات والعنف في أوساط الشباب. وتجري أحداث المسرحية من خلال لقاء سريالي في مقبرة القرية، بين لصين وأب وأم- فقدتا ولديهما بسبب الإدمان. وتحدث مفارقات وتطورات درامية أشبه بالوقوع في الفخ، عندما يخلص أحدهم من فخ آخر..

• هل يعني هذا أن أعمالكم تبحث في المخاطر التي يعاني منها مجتمعنا فقط... ماذا عن المواضيع الاجتماعية الأخرى؟

• مسرحنا يهتم بكافة القضايا التي تهم الجمهور، فالمواضيع الاجتماعية الأخرى بالنسبة لنا ستأخذ حيزاً واضحاً وقسطاً وفيراً من أعمالنا، وعلى سبيل

• حيفاً - من أسامة مصري - مع إطلالة سنة جديدة وموسم إبداعي جديد، يقدم مسرح «السراج» خمسة عروض مسرحية جديدة ومتنوعة، بالإضافة لأعمال مسرحية عديدة أخرى، كان قد تبناها من قبل، وأصبحت ضمن برنامج السنوي. وأفاد مدير المسرح المنتج علي عباسي، أنه إزاء هذا الكم الهائل من العروض، والذي يلبي مطالب جميع الأجيال ويخوض المواضيع المختلفة والتي تهتم كل فئات جمهورنا العربي في البلاد، فإن مسرح «السراج» بدأ أعماله الفنية بخطوات كبيرة وأكيدة.. حول جديد المسرح، أجرينا هذا اللقاء الخاطف مع مدير المسرح، المنتج علي عباسي..

• لماذا يمتاز برنامجكم المسرحي الجديد؟
• بداية، أريد أن أعبر لجمهورنا عن جزيل شكرنا وامتناننا، لمساندتكم ودعمكم الدائم لنا، أملاً أن يستمر هذا التعاون وتعمق جذوره، لما فيه مصلحة أبناء شعبنا على كافة المستويات. أما عن نوعية عملنا وما يميزنا فإنه منذ انطلاقة مسرح «السراج» اهتم أن يعمل مع أصحاب القدرات والكفاءات المهنية في كل مجالات الإبداع، من مؤلفين ومخرجين وممثلين وتقنيين وغيرهم. ونحن نضع ثقتنا بهم، مستفيدين من تجاربهم الغنية في جميع المجالات. ونسعى لنرقى مع جمهورنا إلى أعلى مستوى إبداعي، آخذين بعين الاعتبار، أن ما نقدمه هو أقوى سلاح ضد كل ما هو سلبي في مجتمعنا، ضد التخلف.

• لماذا تهتم أعمالكم المسرحية وبمن؟
• ليس لدينا فئة أفضل من فئة في مجال



اهتمامنا، فنحن نتعامل مع الصغار والكبار بذات المستوى، إن لم يكن أكثر. وعلى سبيل المثال، لدينا مسرحية للأطفال، للجيل المبكر وحتى صفوف الثالث، وتعالج أخطر القضايا التي يعاني منها هذا الجيل، وهي الحذر داخل البيوت وفي محيطها، مثل: اللعب بالنار، استعمال الأدوات الحادة، الاقتراب من الكهرياء، شرب مواد سامة، تقليد الشخصيات السينمائية الخارقة والقفز من أماكن مرتفعة وغيرها

المثال، لدينا مسرحية جديدة بعنوان «أبو الطيب»، تتناول موضوع القيم الانسانية، والتكبر والطمع واحتقار الآخر، بأسلوب شيق وممتع.

• في مجال الأطفال، تعرفنا على شخصيات الدمى الشهيرة، فهل ستواصلون هذه العروض؟

• طبعاً لا ننسى «فوكسي» محبوب الأطفال وصديقه «سنا»، حيث يقدم الثنائي (سنا و فوكسي) عروضاً عديدة، بعد أن شقت هذه الدمية طريقها إلى قلوب الأطفال، على أثر نجاح البرنامج التلفزيوني «أمال وكمال وفوكسي»، ويُعدّ العرض من العروض الأولى في البلاد الذي لا يمل منه الأطفال، لأنه يتماشى مع مشاكل العصر، ويتناول الموضوعات التي تُعنى بالمشاكل التربوية المختلفة.

• هل لك كلمة توجهها للجمهور؟

• أريد أن التأكيد على أن مسرح «السراج» أخذ على عاتقه العناية بأمور الثقافة عامة، والعمل بشكل خاص على إيصال مبدعينا إلى أبعد الحدود، وظهورهم على منصات عربية وعالمية، حتى يسمع العالم بأسره صوت المبدعين من أبناء شعبنا، ويتعرف على قدرات خلاقة عندنا.



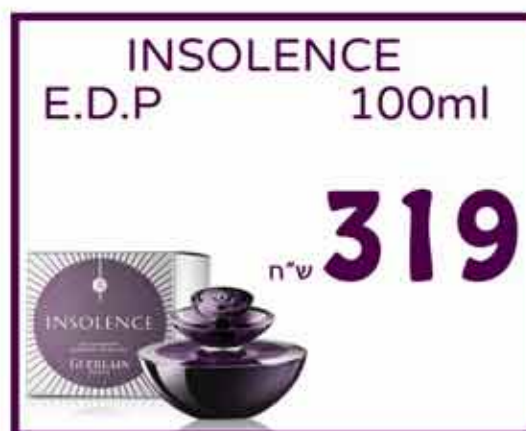
www.haifanet.co.il

حيفا
haifa.net

عنوانكم الأول والأخير للأخبار الحيفاوية

Tarneem

PERFUME



مجموعة كبيرة من عطور البوتيك

399-3 ش.ج



الأحد - الخميس: 9:00-19:00 | الجمعة: 9:00-17:00 | السبت مغلق

تل: 04-8511641 | فاكس: 04-8511642 | شارع هنير 21، حيفا | tarneem perfume تارنيم פרפיום



نهنيء جميع المسلمين بمناسبة حلول عيد الأضحى المبارك

"كل عيد وأنتم لربكم طائعون ولنبيكم تابعون
لدينكم رافعون ولأهلكم نافعون"

كل عام وأنتم بخير

حملات خاصة بمناسبة العيد...



* تقبل بطاقات الاعتماد، ودفعات مريحة.



أسعار مميزة بمناسبة عيد الأضحى المبارك

الحملة
حتى اشعار
آخر!



500 גרם גבינת מסדאם ₪20

500 גרם גבינת גאודה (הולנדית) ₪20

500 גרם גבינת צהובה (גרמנית) ₪20

500 גרם גבינת צהובה (עמק) ₪20

300 גרם גבינת אמנטל (הולנדית) ₪18

200 גרם פסטרמות טעמים (נתח שלם) ₪10

300 גרם סלמי תה/פיין /פריזר/ מפולפל ₪10

200 גרם סלמי פפרוני /איטלקי/ קוניאק /איטלקי מפולפל ₪10

تجدون لدينا جميع أنواع
الأجبان العربية والمستوردة!

حج مبرور وذنب مغفور

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



يزداد الحنين إلى البيت الحرام كلما اقترب موسم الحج الذي أمرنا بأن نشدّ الرّحال إليه. فنرى الوفود من كل بقاع الأرض تشدّ الرّحال إليه ليطنوا المكان الأوّل الذي وضع على الأرض لعبادة الله تعالى. فقد سئل الرّسول عن أوّل بيت وضع لعبادة الله تعالى قال: المسجد الحرام. سئل: ثمّ أي؟ قال: المسجد الأقصى، وبينهما أربعون عاماً.

والقصد هو حجّ البيت العتيق لأداء فريضة الحج التي تعتبر أحد أركان الإسلام الخمسة والتي يعظم فيها الحجّ الشعائر. قال تعالى

(ذَلِكَ وَمَنْ يُعِظْ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ). وقد استدلّ على فرضيّة الحجّ من القرآن والسنة. قال تعالى (وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنْ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ). أمّا السنة قال ابن عمر إنّ رّسول الله؛ قال «بني الإسلام على خمس شهادات، أن لا إله إلا الله وأنّ محمّداً رّسول الله، وإقامة الصّلاة، وإيتاء الزّكاة، وصوم رمضان، وحجّ البيت لمن استطاع إليه سبيلاً»؛ والاستطاعة هي القدرة البدنيّة والماديّة والنفسيّة.

وهذه الفريضة بدأت قبل بداية البشريّة على الأرض فقد جاء أنّ آدم حجّ أربعين سنة وأنّ جبريل قال له إنّ الملائكة طافت قبلك بهذا البيت سبعة آلاف سنة. ويعتبر الحجّ من أعظم العبادات لاشتمالها على بذل المال والوقت ومجاهدة النّفس والصّبر، لذلك خطب رّسول الله خطبة دعى فيها الناس. فقال: «أيّها النّاس إنّ الله عزّ وجل قد فرض عليكم الحجّ فحجّوا». فقال رجل: أكل عام يا رّسول الله؟ فسكت حتّى قالها ثلاثاً؛ فقال رّسول الله: لو قلت نعم لوجبت ولما استطعتم. ثمّ قال: «ذروني ما تركتكم فإنما هلك من كان قبلكم بكثرة سؤالهم واختلافهم على أنبيائهم، فإذا أمرتكم بأمر فأتوا منه ما استطعتم وإنّ نهيتكم عن شيء فدعوه».

ذلك خطاب لكلّ النّاس في كل زمان ومكان، ولم يخصّ به الصّحابة ولا أهل الإيمان فقط؛ بل دعاهم كدعوة إبراهيم الخليل بعد أن رفع القواعد من البيت العتيق وقف على جبل أبي قبيس ونادى بأعلى صوته «أيّها النّاس إنّ ربكم قد بنى بيتاً فحجّوه». ويعتبر الحجّ من الأعمال المفضّلة عند الله؛ كما جاء على لسان الرّسول عن أبي هريرة أنّ رّسول الله قال، حين سئل: أي العمل أفضل؟ قال: إيمان بالله ورّسوله. قيل: ثمّ ماذا؟ قال: جهاد في سبيل الله. قيل: ثمّ ماذا؟ قال: حجّ مبرور. فالحجّ المبرور

يغسل العبد من ذنوبه شريطة أن لا يفسق ولا يفجر ولا يخاصم ولا يجادل. قال تعالى (الحجّ أشهر معلّومات فمن فرض فيهنّ الحجّ فلا رفث ولا فسوق ولا جدال في الحجّ). وقال رّسول الله: «من حجّ فلم يرفث ولم يفسق رجع كيوم ولدته أمّه». وقال: «الحجّ المبرور ليس له ثواب إلا الجنّة». وجاء وصف الحجّ المبرور «إنّ برّ الحجّ إطعام الطعام وطيب الكلام». فيعتبر الحجّ المبرور الحالي من الآثام والتّعديّ مكفّراً لما قبله. روى ابن شماسه، قال: حضرنا عمرو بن العاص وهو في سياقة الموت فبكى طويلاً، وقال: فلمّا جعل الله الإسلام في قلبي أتيت النبي. فقلت: يا رّسول الله أبسط يمينك لأبيّعك، فبسط يده فقبضت يدي. فقال: مالك يا عمرو؟ قلت: أردت أن أشرط. قال: تشترط ماذا؟ قال: أن يغفر لي. قال: أما علمت أنّ الإسلام يهدم ما كان قبله، وأنّ الهجرة تهدم ما كان قبلها وأنّ الحجّ يهدم ما كان قبله.

وعن ابن مسعود، قال: قال رّسول الله «تابعوا بين الحجّ والعمرة فإنّهما ينفيان الفقر والذنوب كما ينفي الكير خبث الحديد والذهب والفضّة، وليس للحجّ المبرور ثواب إلا الجنّة». فالحجّ فريضة تكفر الذنوب وتجمع النّاس على كلمة واحدة إذا أخلصوا لله. وما أجمّلها من لوحة التي ترسم الملايين من البشر وقد تجرّدوا من كلّ لباس الزّينة ولبسوا ملابس الإحرام التي تشبه الأكفان إعلاّناً منهم أنّهم تجرّدوا من الدّنيا طاعة لربّ البريّة، يطوفون حول الكعبة طاعة لله القائل (وليطوفوا بالبيت العتيق) مستسلمين الحجر الأسود وهم يدعون: «اللهم إيماناً بك وتصديقاً بكتابك ووفاء بعهدك وتباعاً لسنة نبيك محمّد».

وفي استلام الحجر الأسود إعلان تجديد البيعة لله مع الاعتقاد أنّه حجر لا ينفع ولا يضرّ، ثمّ تنتقل اللوحة إلى سعيهم بين الصّفي والمروة ثمّ الوقوف بعرفة وهو الرّكن الأكبر. قال رّسول الله «الحجّ عرفة»، ثمّ الشّرب من ماء زمزم والتّلبية «لبيك اللهم لبيك، لبيك لا شريك لك لبيك، إنّ الحمد والتّعمة لك لا شريك لك». ثمّ رمي الجمرات يأتي إعلاناً منهم على أنّهم أعلنوا الحرب على الشّيطان ثمّ حلق رؤوسهم. وبعد أداء مناسك الحج يتوجّهون إلى المدينة لزيارة قبر الرّسول محمّد وهم كذلك نقول لهم بشوق وحنين..

كقول الشّاعر:

يا سائرين إلى الحبيب ترفّقوا/ فالقلب بين رحالكم خلفته
مالي سوى قلبي وفيك أذنبته/ ما لي سوى دمعي وفيك سكبته

الحسد (3)

الأرشمندريت أغايوس أبو سعدى - يكتب من لبنان



من أجل الهوى، ولكن أن نصلي أيضاً لأجل الذين نشعر من جھتهم بالحسد.

ينبغي أن ننظر لكل شيء يقتنيه أخونا على أنّه عطية من نعمة الله. إن الله هو واهب كل العطايا. من يستطيع كفّ النبع عن أن يدفق المياه؟ كل مواهب الروح والجسد يمنحها الله. لو تكلمنا ضدّ أخينا، فإنّنا نظهر أنفسنا كأعداء لله ومقاومين له. بالإضافة إلى ذلك، لا ينبغي علينا أن نعتبر أنّ الأموال والمقتنيات والخيرات الماديّة بوجه عام هي الأشياء الحسنة الوحيدة. إنّها أدوات لتقودنا للفضيلة. يقول القديس باسيليوس: "لا يستطيع أحد أن يسدّ نبعا جارياً، وعندما تسطع الشمس لا يغطي أحد عينيه".

يكون الإرشاد الروحي من قبل كاهن خبير في المنهج الأرثوذكسي للعلاج مطلوباً. إنّنا نستطيع، من خلال الوسائل المتاحة له ومن خلال توجيهاته، أن نتحرّر من هوى الحسد المدمر وأن نحيا حياة مسيحيّة صالحة.

السؤال الذي يطرح نفسه الآن هو: ماذا ينبغي أن نفعل عندما يكون شخص ما غريباً منا وعندما نكون ضحايا لحسد الآخرين؟ قبل كلّ شيء نحتاج أن نظهر الصبر والاحتمال. ينبغي علينا أن نفرح لأن هذه التجربة وقعت علينا وأن نطلب من الله الصبر والاحتمال. من يحتمل هذه التجربة بفرح يتلقى تعزية من الله ويكتب التواضع المقدس. من الجدير بالذكر أنّ هذا النوع من الصبر عادةً ما يوجد في أولاد الله الأكثر شجاعة الذين اقتنوا ثباتاً وشجاعة روحيّة. كل من يحتمل حسد أخيه بصبر سوف ينال إكليل شهادة.

التوصية الثانية من التعليم الأبائي هي أنه ينبغي علينا أن نتجنّب العيش مع، أو في نفس المكان الذي يعيش فيه الذين يحسدوننا لأنّ ضرراً كبيراً قد يحدث.

مكتوب في سفر الأمثال: "لا تأكل مع رجل حسود ولا تشته أطيبه. إنه يأكل ويشرب كمن سبّتلع شعراً. ولا تدعّه ليأكل خبزك معك لأنّه سيقتّياه ويخرب كلماتك الحلوة" (أم23: 6-8 عن الترجمة السبعينية). يقول القديس باسيليوس مشيراً لهذه المسألة أنّه تماماً مثلما نحاول أن نبقى المواد القابلة للاشتعال بعيدة عن النار، هكذا ينبغي علينا أن نبتعد عن الصداقات مع الأشخاص الحسودين لأنّه "تماماً مثلما تكون الآفة الحمراء مرضاً خالصاً بالقمح، هكذا يكون الحسد مرضاً يصيب الصداقة".

نصح الأنبا يمين شخصاً قائلاً: "لا تحيا في مكان موجود فيه من يغار منك لأنك لن تتقدّم".

بوجه عام، عندما نفتني نعمة الله داخلنا وعندما نكون في حالة روحيّة جيّدة، فعندئذ لا تستطيع سهام الحسود أن تصيبنا ولا أن تضرّتنا. إلّا أنّه عندما لا تكون نفوسنا قويّة وعندما نضطرب بسهولة ينبغي علينا، بمحبّة ومن أجل المحبّة، أن نقطع صداقتنا مع الشّخص الحسود وأن نكفّ عن مصاحبته. بالطبع، لا يعني ذلك أنّه ينبغي علينا أن نكفّ عن الصلاة من أجله أو عن الاهتمام بحياته. إنّنا نساعد ببساطة لكي تمنعه من إتيان أمر سيّء.

هوى الحسد خطير. وكما شرحنا من قبل، يكون الحسد ضاراً جداً للنّاس. إنّّه في الواقع يظهر وجود العديد من الأهواء داخلنا وتولد منه أهواء أخرى. يقول القديس غريغوريوس اللاهوتي إنّ الحسد هو أكثر الخطايا ظلماً، لكنّه أيضاً أكثرها عدلاً. إنّّه ظالم لأنّه يهاجم البري، لكنّه عادل لأنّه يهاجم أيضاً أصحاب المقتنيات والمذنبين. إنّنا نحتاج لبذل مجهود لكي نحرّر أنفسنا من هذه الرّذيلة الخبيثة.

يحثنا القديس باسيليوس، قائلاً: "يا إخوتي دعونا نفلت من هذا المرض الذي يعلم العداوة لله، والذي هو أم القتل، والذي يفسد الطيبة، ويتغاضى عن الصّداقة، والذي هو أكثر البلايا حماقة". "دعونا نهرب من هذه الرّذيلة غير المحتملة. إنّّه درس نتعلّمه من الحية، واختراع للشّياطين، وعقبة ضدّ التّكريس، والطريق للجحيم، وخسارة الملوكوت".

كان قايين أوّل تلميذ لإبليس في هوى الحسد. «لقد كان أوّل تلميذ للشيطان لأنه تعلم منه الحسد والقتل»، ووصل إلى قتل أخيه هابيل البار (القديس باسيليوس الكبير).

فيما بعد كان شاول مدفوعاً بالحسد فانقلب على داوود الذي أحسن إليه. فبينما كان داوود يسلي شاول لكي ينقذه من الجنون، طلب شاول أن يقتله. لقد أصبح داوود طريداً وطارده شاول لكي يقتله. لأيّ سبب؟ لأنّ داوود كان يفعل الخير لشاول باستمرار وبالتالي أثار حسده. كما يقول القديس باسيليوس: الحسد "هو نوع من العداوة صعب جداً في التعامل معه". تشير أعمال الصّلاح الشّخص الحسود أكثر. تهدأ الكلاب عند إطعامها، وتروض الأسود عندما يُعتنى بها، "إلّا أنّ الحسود يصبح أكثر شراسة عندما يُعامل حسناً". تجعله الأعمال الصّالحة أكثر غضباً.

يحلّ القديس مكسيموس المعترف حالة شاول الذي اضطهد داوود على الرغم من معاملته الحسنة له. إنّّه يقول إنّ من يكره شخصاً ما ويذمه حسداً لأنّه يتفوّق عليه في جهاد الفضيلة ولأنّه أغنى منه في المعرفة الروحية، يكون مصروعاً بروح شرير كما كان شاول. إن ما يغضبه بالأكثر هو أنّه لا يستطيع قتل من أحسن إليه. وقاماً مثلما نفى شاول ابنه المحبوب يونان، هكذا الشّخص الحسود يطرد عنه "التعقّل الفطري الذي لضميره" لأنّه يويّخه على بغضته الخاطئة ويعطي بياناً حقيقياً عن إنجازات الشّخص الآخر.

بالمثل، من خلال الحسد، بيع يوسف للمصريين من قبل إخوته وصار عبداً. يقول القديس باسيليوس: "هنا تتعجّب من بشاعة المرض!". لو كانت أحلام يوسف حقيقية، فمن كان يستطيع منعها من أن تتحقّق؟ لو كانت أوهاماً خاطئة فلماذا الحسد؟ الأشياء التي فعلوها لإيقاف النبوة أعدت الطريق لتحقيقها. يشير تعليق القديس باسيليوس هذا إلى أنّ الحسد لا معنى له. في أغلب الأحيان عندما نغار من إختوتنا فإنّنا في الواقع نعدّ لهم، دون أن ندرك ذلك أو نريده، طريق مجدّهم وخزينا. معاصرو المسيح أسلموه إلى بيلاطس حسداً. يقول القديس متى الإنجيلي عن بيلاطس: "لأنّه علم أنّهم أسلموه حسداً" (مت27: 18). لقد كانوا يغارون منه لأنّه صنع معجزات، وعمل الخير للناس بطرق عديدة متنوّعة. فرح وخلص الآخرين جلبا الحزن والقنوط للشّخص الحسود. لقد وصل الحسد لدرجة ارتكاب أعظم جريمة في التّاريخ بقتل المسيح. يكون الحسد ميالاً باستمرار للقتل. السبب الجذري للقتل هو الحسد، والقتل هو ثمرة الحسد.

يكتب القديس غريغوريوس بالاماس عن هذا الموضوع قائلاً: "...الحسد يميل للقتل. لقد تسبّب في أول جريمة قتل ومؤخراً في ذبح الله".

إذ يفكر القديس ثالاسيوس في اليهود الذين دعوا المسيح بعزبول لأنّهم افترضوا أنّه صنع المعجزات بقوة الشيطان ينصح قائلاً: "أنظر إلى اليهود ولاحظ نفسك بعناية؛ إذ أن اليهود أعماهم الحسد وتعاملوا مع ربّهم وإلّهم خطأ على أنّه بعزبول".

* كيف يُشفي هوى الحسد

لا توجد فائدة من مجرد وصف خطورة هوى الحسد ما لم نتابع ونناقش كيفيّة الشفاء منه. إلّا أنّه ينبغي علينا أن نعرف أنّ العلاج صعب لأنّ الشّخص الحسود "لا يطلب الطبيب من أجل مرضه ولا يستطيع أن يجد أي دواء يستطيع أن يشفي الهوى". حتّى عندما يُسأل، فإنّه لا يريد الاعتراف "أنا حسود ومنمعض. حُسنُ حظ قريب يضايقني وفرح أخي يجعلني أنتحب. لا أستطيع تحمّل رؤية بركات الآخرين وأعتبر أن صحة قريب وسعادته هي تعاسي" (القديس باسيليوس الكبير).

مع ذلك نستطيع تحديد بعض العلاجات. إنّنا نحتاج لإظهار محبّة خاصّة تجاه أولئك الذين نشعر أنّنا ميّالون داخلياً لأنّ نحسدّهم. ينبغي علينا أن نجبّهم أكثر وأن مدحهم بكلّ قلوبنا. ينبغي علينا على الأخص أن نصلي

יונית מרקט

לקנות בזול

פירות
וירקות
במחירים
הכי זולים!

تتقدم أسرة يونيت ماركت بحملات مميزة
بمناسبة افتتاح السنة الدراسية..

 <p>מו קצפת 6 ב 10 ₪</p>	 <p>קוטג תנובה 3 ב 10 ₪</p>	 <p>גבינה לבנה תנובה 250 גרם 3 ב 10 ₪</p>	 <p>חלב קרטון תנובה 3 ב 10 ₪</p>
 <p>פסטרמה טירת צבי במעדניה 200 גרם 10 ₪</p>	 <p>קמח מן 4 ב 10 ₪</p>	 <p>שימורים שעועתת אפונה. פול. חמוס. אפונה וגזר 3 ב 10 ₪</p>	 <p>שמנת תנובה 6 ב 10 ₪</p>
 <p>אורז בסמטי שוקה 5 ק"ג 29.90 ₪</p>	 <p>יסמין מדליה שוקה 5 ק"ג 29.90 ₪</p>	 <p>שמן ג'ורג שוקה 3 ליטר 19.90 ₪</p>	 <p>קפה נח'לה 1 ק"ג 40 ₪</p>
 <p>מרק דגש קנור 1 ק"ג 9.90 ₪</p>	 <p>קטשופ אסם 9.90 ₪</p>	 <p>פתי בר אסם 1.75 ק"ג 19.90 ₪</p>	 <p>שעועית ירקה חתוכה אפוייה לקט העונה מילוטל קפוא 9.90 ₪</p>
 <p>נייר כסף ענק 7.90 ₪</p>	 <p>כוסות חד פעמי 4 ב 10 ₪</p>	 <p>תה ליפטון 100 שקיק 10 ₪</p>	 <p>שניצל אצבעות מאמא עוף 1.5 ק"ג 39.90 ₪</p>
 <p>נוזל רצפות סנו פנטזיה 10 ₪</p>	 <p>מרכך סוד 4 ל" 12.90 ₪</p>	 <p>מגבת מטבח טאץ 2 ב 15 ₪</p>	 <p>אבקת כביסה סנו מקסימה 6 ק"ג 39.90 ₪</p>

*המבצע תקף עד 16.9.16 או עד גמר המלאי. *החניה בחינם.

*החנות שומרת לעצמה את הזכות להגביל את כמות הקנייה או הגבלת המבצע. ט.ל.ח - התשלום במזומן או בכרטיס אשראי בלבד.

רחוב תל אביב 14, חיפה | 04-6444409

بيانات لا تعبر عن الواقع



المشاركين في هذا الاستطلاع أجابوا أن الجسم الرسمي الجماهيري الأول الذي يجب إصلاح أوضاعه وتحسينه هو جهاز التعليم، الأمر الذي يؤكد مرة أخرى عمق أزمة ثقة الجمهور بهذا الجهاز. وعن رأي أهالي الطلاب بالمدارس الثانوية، أجاب 40% من المشاركين في الاستطلاع، أنهم يعتقدون أن المدارس الثانوية تلبّي احتياجات الطلاب «بصورة محدودة»، وأجاب 16% أن المدارس الثانوية لا تلبّي احتياجات الطلاب على الإطلاق. وطرح الاستطلاع سؤالاً عن المرحلة التعليمية التي يعتبرونها الأكثر مرضية نسبياً، فأتضح أنه كلما تقدّم الطلاب في مرحلة تعليمهم قلت نسبة رضاهم عن الأداء والنتائج.

من جهة أخرى كان من المتوقع أن يعلن ممثلو السلطات المحلية الدرزية والشركسية إضراب جهاز التعليم في المدارس في الوسيط الدرزي والشركسي ابتداء من يوم أمس الخميس، موعد افتتاح السنة الدراسية، إلى أن يتم استلام كافة الميزانيات المستحقة. والذي تمّ الإعلان عنه نتيجة أزمة الثقة بين السلطات المحلية الدرزية ووزارة التعليم، بسبب عدم تحويل الميزانيات المستحقة للمجالس المحلية الدرزية المقررة في الخطة الخماسية. لكن تمّ في اللحظات الأخيرة إلغاء الإضراب وافتتاح السنة الدراسية في الوسيط الدرزي والشركسي كالمعتاد بعد تحويل الميزانيات. من هنا ندرك خطورة الواقع المؤلم لجهاز التربية والتعليم من جهة، ومن جهة أخرى عدم واقعية البيانات الصادرة عن مؤسسات تربية تحاول أن تروج لإنجازاتها «الوهمية» بمناسبة افتتاح السنة الدراسية، وكلنا يعرف الحقيقة، ولا يسعه إلا أن يضحك أثناء قراءة تلك البيانات الوهمية، ولا يسعني إلا أن أستذكر في هذه العجالة مثلنا الشعبي «الجانزة حامية والميت كلب».

تمّ يوم أمس «الخميس» افتتاح السنة الدراسية في البلاد ومن ضمنها الوسيط العربي، وسط إصدار بيانات وتعميمها على وسائل الإعلام بعيدة كل البعد عن الواقع، ولا تعبر إطلاقاً عما يجري على أرض الواقع، محاولين تجميل أحوال التربية والتعليم في إسرائيل، رغم أن كل طرف يحاول إحالة مسؤولية ما آل إليه الوضع على أطراف أخرى، إلا أن هنالك إجماعاً على الوضع الخائب لجهاز التعليم في الوسيط العربي.

تبين من خلال استطلاع الرأي الأخير الذي أجراه مكتب الإحصاء المركزي الإسرائيلي أن 48% من الجمهور في إسرائيل يعتقد بأن جهاز التعليم في البلاد «لا يؤدي وظائفه بصورة جيّدة»، من بينهم 12% قالوا إن جهاز التعليم في البلاد يؤدي وظائفه بصورة ليست جيّدة على الإطلاق. الأمر الذي يعكس خيبة المواطنين من هذا الجهاز، ويؤكد لنا مرة أخرى أن جهاز التعليم في إسرائيل يعاني من أزمة عميقة، خاصة أن نتائج التقارير والاختبارات المختلفة الدولية تُشير إلى تدني مرتبة إسرائيل في مستوى التعليم نسبةً إلى الدول الأخرى في العالم. كما أشار استطلاع الرأي إلى أن 46% من المشاركين في الاستطلاع أكدوا أن جهاز التعليم في البلاد لا يُقدّم خدمات متساوية. من النتائج التي وردت في هذا الاستطلاع والتي تلقي الضوء على عمق أزمة جهاز التعليم، أن 62% من الطلاب، في المراحل الابتدائية والثانوية، يضطرون للاستعانة بدروس خصوصية ومدرسين خصوصيين، الأمر الذي يثقل على كاهل الأهالي، فتكون هذه الدروس على نفقتهم الخاصة، بهدف التعويض عن النقص الناشئ والمتراكم، نتيجة تقصير جهاز التربية والتعليم. ربما ستكون نسبة الطلاب الذين يستعينون بالدروس الخصوصية أكبر لو كانت تلك الدروس مجانية، فهناك عدد كبير من الطلاب الذين لا يتمكنون من تلقي الدروس الخصوصية بسبب وضعهم المالي، وليس بسبب عدم حاجتهم لمثل تلك الدروس الخصوصية. كما ورد في الاستطلاع أن 36% من

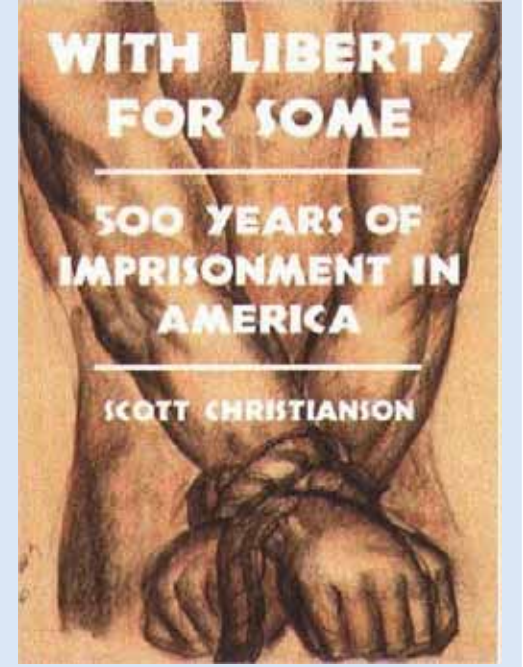
الولايات المتحدة أكثر الدول المنتشرة فيها جرائم القتل والعنصرية.. وأكثرها انتهاكا لحقوق الإنسان

الإعلامي أحمد حازم



الثانية في العالم بعد روسيا، التي تضع أكبر عدد من مواطنيها وراء القضبان الحديدية. واعتُرف تقرير صادر عن مكتب التحقيقات الفيدرالية «إف بي آي» عام 1999 بارتفاع جرائم الكراهية والجرائم القائمة على أساس عنصري داخل الولايات المتحدة، مشيراً إلى أن 8000 جريمة ترتكب سنوياً من تلك الجرائم أكثر من نصفها بدوافع تتعلق بلون البشرة. تمتلك الولايات المتحدة أعلى معدل من مرتكبي جرائم القتل وأكبر عدد من المساجين المسجلين في العالم. ففي بداية عام 2008، تمّ سجن أكثر من 2.3 مليون شخص، بمعدل يزيد عن شخص واحد بين كل مائة من البالغين. وبعد المعدل الحالي حوالي سبعة أضعاف الرقم في عام 1980. ولا تزال قضية العنف وارتفاع معدلات الجريمة في الولايات المتحدة الأمريكية واحدة من أهم وأخطر المشاكل. ويقول الباحث العراقي الدكتور أكرم المشهداني في دراسة له، إن الولايات المتحدة تشهد حالة قتل كل 22 دقيقة وحالة اغتصاب كل 5 دقائق. ويؤكد الباحث المشهداني استناداً إلى إحصاءات «مكتب التحقيقات الفيدرالي» أن العام 2012 وحتى فترة الخريف الماضي شهد تقديم حوالي 16 مليون طلب للحصول على أسلحة نارية، وإذا تمت الموافقة على تلك الطلبات، كما جاء في الإحصاءات، فإن هذه الأسلحة تكفي لتسليح قوات حلف الناتو بأضعاف تسليحهم الحالي. الأقليات الإسلامية في الغرب عموماً وفي أمريكا خاصة يواجهون انتهاكات متصاعدة لحقوق الإنسان. وكان وزير الدفاع الأمريكي الأسبق ديك تشيني، أول من رفع شعار «الإسلام عدو بديل» بعد سقوط الشيوعية في الاتحاد السوفييتي. وتحدّث عن ذلك في «منتدى الشؤون الأمنية الدولية» في ميونيخ عام 1991.

ويفيد مكتب التحقيقات الفيدرالي أن الجرائم الموجهة ضد المسلمين تضاعفت عشرات المرات على مستوى الولايات المتحدة. وقد أظهر استطلاع للرأي أجرته مؤسسة «غالوب» لحساب محطة «سي إن إن» الإخبارية ومجلة «يو إس توداي»، أن 58% من الأميركيين يحبّذون إخضاع المسلمين والعرب، بمن فيهم الذين يحملون الجنسية الأمريكية، لإجراءات أمنية خاصة، وأكثر تشدداً من الفئات الأخرى، خاصة قبل ركوب الطائرات في الولايات المتحدة، ووصل الأمر به 49% من الذين استطلعت آراؤهم إلى حد المطالبة بأن يحمل الأميركيين من أصول عربية ومسلمة بطاقات هوية خاصة تميّزهم عن سائر المواطنين.



الأرقام واضحة كل الوضوح في هذا الاتجاه. فمنذ نهاية الحرب العالمية الثانية شنت الولايات المتحدة 75 حرباً وتدخلت عسكرياً أو دعماً لانقلاب عسكري في مناطق شتّى من العالم، وكل ذلك لا علاقة له بالدفاع عن حقوق الإنسان، رغم أن هذا ما تم الترويج له. العمليات الإجرامية للولايات المتحدة لا تتوقّف فقط على التدخل في شؤون العالم بدعوى حماية حقوق الإنسان، بل أن سجلها الداخلي أكثر سواداً في هذا المجال. فالولايات المتحدة هي أكثر بلاد العالم انتهاكاً لحقوق الإنسان. الباحث الأمريكي سكوت كريستيانسون يكشف في كتابه «500 عام من السجون في أمريكا» أن الولايات المتحدة هي الدولة

دجاج الزطمة

ملحمة مريم

5 كغم
فخاد دجاج
100.00

4 كغم
صدر دجاج
100.00

3 كغم
"برغيت"
100.00

3 كغم
لحمة مطحونة
100.00

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

حملة خاصة للمدارس حيفا

مسرحية الفخ!

مكافحة المخدرات والعنف

المرحلة الإعدادية والثانوية والأهالي

يحاول مسرح "السراج" في هذه المسرحية، خوض إحدى أخطر الآفات التي اجتاحت بلداننا العربية، وهي آفة تعاطي المخدرات والعنف لدى الشباب خاصة. من خلال لقاء سريالي في مقبرة القرية، بين لصّان وأب وأم- فقدوا ولديهما بسبب الإدمان- تحدث مفارقات وتطورات درامية أشبه بالوقوع بالفخ، مما يخلص أحدهم من فخ آخر.. ما هو الفخ؟ من الذي وقع فيه؟ ومن الذي نجى منه؟ أسئلة تجيب عليها هذه المسرحية بشفافية ودون موارد، فتنتج صدمة للجمهور، بعد أن يسمع صرخة مدوية، تجعله يستيقظ من كابوس يومي يعيش فيه كل من حوله.

تمثيل: خليل قدورة، الياس جبران، نضال حجاج وقمر بدر.

كلمات الاغاني: د. ناظم شريدي

توزيع وألحان: معين شعيب

ديكور: مروان صباح

تأليف وأخراج: د. ناظم شريدي



مع تحيات مسرح السراج، علي عباسي 0524281464

هاملت ماشين

رشدي الماضي



الأعبُ الوقت ولا ألاحقه... أسأله: لماذا أيها الوقت لا تمارس معنى سوى فعلي واحد: هو الجري.. دعني لا أغضب منك، ولو قليلاً.. فخطواتك تؤجل نشوتي، التي تبدأ على الطرق السريعة. أحسبك في ساعة متحجرة؟! ساعة، لها، عقارب مُزعجة!

غريب أنت أيها الوقت، لا تأبى إلا أن تتقدم نحوي، وأنا متصلّب أسحب بصعوبة خيط فكرتي في خواء وحدتي التي يغطيها السكون.

ها هو الألماني هاينز موللر قد مكن هاملت شكسبير أن يُتقن تمارين مهارة الوقت، يُقشر فراغه الزماني بعد أن رثاَ قرونًا طويلة.. يتمطط مثل أوتار كمان ويخرج من حجرة الساعات ويتقدم نحونا.

يتقدم بشكله وصوته وفكره وحتى بآلامه، ولكنّها آلام جعلها تلمرة من عصرنا وعالمنا، ليصبح بالنتيجة هاملتنا نحن، نقرأ بلغة ميّالة بصورها السوداء أن تعكس اليأس المسيطر على واقعنا نتيجة لهيمنة أقطاب كبرى على مصائر الشعوب.. أدت إلى انعدام القيم فتحول الإنسان إلى شيء، بل لا أغالي إذا قلت: إلى ماكينة!!

وهذا ما جعل كاتبنا موللر يفتتح فصل مسرحية بما سمّاه "البوم" العائلة أن يفتتحه بالمقطع: "كنت هاملت، وقفت عبد الساحل وتحدّثت مع الأمواج هراء، خلف ظهري خرائب أوروبا، افتتحت التوقييس مراسيم الدفن الرسمية، القاتل والأرملة شريكان وخلف الجنازة يسير المستشارون بخطوات عسكرية، ويذرفون الدموع في حزن رخيص الثمن.. وينتهي المقطع بالجملة: "أذهبي إلى عرسك أيّتها العاهرة تحت الشمس الدافئة التي تشع من الأحياء والموتى، سأدفن الجثة عند مدخل الباب، حتى يختنق القصر بالخراب الملكي، دعيني بعد ذلك أكل قلبك يا أوفيليا".

لا يخفى أن المؤلف أراد أن يقدم المعنى الحقيقي لحركة التاريخ على الشعوب، إذ يقول ماركس: "من المستحيل تمامًا تجاوز قوانين الطبيعة، ما يمكن أن يتغيّر في الظروف التاريخية المختلفة ليس سوى شكل القوانين التي تفضح نفسها، فالتاريخ يُعيد نفسه في المرة الأولى كمأساة، وفي المرة الثانية كمهزلة!!"

فباستحضار هاملت الشكسبييري، نستعيد التاريخ لحاضرنا المعاش، لأنّ هاملت الفارس الدافاركي يُجسّد بشكل مُحدث تراجيديا معاصرة، تُدخلنا في دوامتها.. وعليه فالمؤلف بجملته الافتتاحية على لسان هاملت القرن العشرين يبكي على عالم ما زال يكرّر أخطاءه ويقع في الحفر نفسها من الحروب والاستبداد، ويطور من آلات القمع والسقوط، وما استحضار سوى محاولة للتحرّر من أخطاء التاريخ.. ومن خلال عصرنته (هاملت) بقالب الآلة العظمى التي سيطرت على العالم.. أراد المؤلف أن يبرز انهيار حلم هاملتنا الكبير وهو يشاهد سقوط أكبر الأيديولوجيات الحديثة..

أما بخصوص التسليم الذي يبديه هاملت في آخر المقطع أعلاه، فهو لم يكن سوى اعتراف واضح بالجريمة وتمهيد لإعادة سردها مع ضحية المسرحية الشكسبييرية الكبرى، أوفيليا المرتبطة بالمقطع الثاني: "أوروبا المرأة".

وهو مقطع متمعن بالسياسة العالمية الحديثة، ضمن سياسات الاستبداد بكافة أصعدتها التي لا يحذ من سلطانها أيّ قانون!

واضح أن المؤلف هاينز جعل من أوفيليا تُسقط برمزية بالغة نحو الضحية الكبرى: أوروبا.. لذلك قلب مسرحيته في هذا المقطع، بشكل جعلنا نلاحظ فيه أوفيليا تتداعى بقصدية واعية أمامنا.. ومن ثمّ تعرض ما في المخابى، لتخرج من بعدها، كما في نهاية المقطع: "متلفعة بدمها!!"

إذًا، أوروبا في نظر المؤلف هي أوفيليا التي مزّق الجميع جسدها، وتناوبا على روحها، فبدا أولادًا عاقين، أنانيين في نظر هذه "الأم الطيبة" التي ماتت مخنوقة بالغاز مشنوقة مقطعة الشرايين.

نعم هذه هي أوروبا بنفسها.. أوروبا التقسيم والتقطيعات الأيديولوجية ضمن اقتسامات للمال والسلطة، فغدت كذبيحة للحاضر ولربما للمستقبل، ومع تغيّر العالم اكتنزها البؤس وشرور الرأسمالية العمياء.. فأصبحت القارة فقيدة نفسها.

هذا، بل وأكثر، فإسقاط أوروبا على أوفيليا ذات المصير المؤلم، هي الإنسانية الضحية وسط العنف وأنظمة القمع!

حقًا هذا هو تاريخ أوروبا الذي عرّى موللر حاضره ولربما مُستقبله.. ذبيحة أباد صنعتها الأموال الرأسمالية الاستعمارية.

أما أنا فلن أصاب بداء الكرونوفوبيا (رهاب مضي الوقت) حيث لا يمنعي من مواصلة المشي ساحبًا طريقي ورائي، خفيفًا ومرتاحًا، طريقًا يكسو الأخضر ضفتيها حتى النهاية.

دوبن أن أعرف إن كان ثمة نهاية لهذا الطريق.. فالصورة تتنقل بين الأنا والطريق لتستمر ذاتي في سيرها مضيّ وقتٍ يطرد الفراغ ويغطي بسفري الزمن جسد القصيدة..!

المعرفة قوّة

د. عزيز سمعان دعيم



وأصحاب قلوب طيبة.

إن كانت المعرفة قوة ذات اتجاهات، فالجهل المدقع ذو قوة مخيفة، ولكنه للأسف الشديد يصبّ في اتجاه واحد، وهو الدمار والخراب، الفقر والتعاسة، العنف والحرب، الثقة العمياء بالنفس واحتقار الآخرين، الإيمان الأعمى والانغلاق التام على الآخرين.

كما أنّ معرفة الإنسان لا تقاس فقط بالشهادات والتحصيل والنتائج، وكذا الجهل، فالجهل هنا ليس عدم معرفة القراءة أو الكتابة وليس ما يسمّى بالأميّة، بل قد يكون الجهل ويتربع داخل شخص لديه معرفة كبيرة، أو يتفاهم في أجواء مجموعة يدعي أفرادها المعرفة، ولكنهم يعيشون في بيئة مظلمة الفكر، لا تسمح بنور التسامح والمحبة والحوار أن يتسلل إلى زواياها المنتنة، لئلا تتزعزع طمأنينتها الكاذبة، ووحدها الشرسة الشريرة التي تفني بحقدتها المميت أرباء كثيرين، إذ تؤمن بأنها موكلة على الحق المطلق أو العقيدة الأصح، وبالتالي تكفر أو تلغي الآخر، وتضع ذاتها مكان الله لتأخذ حقه من الآخرين، أو تؤله ذاتها وعقيدتها لتسحق الآخرين بما يتوافق مع ضيق نظرتها وفهمها ومحدودية أفقها.

كلمة الله تحدّثنا من الجهل والجهال "فأقول هذا وأشهد في الرب: أن لا تسلكوا في ما بعد كما يسلك سائر الأمم أيضًا ببطل ذهنهم، إذ هم مظلّموا الفكر، ومتجنبون عن حياة الله لسبب الجهل الذي فيهم بسبب غلاظة قلوبهم. الذين إذ هم فقدوا الحس أسلموا نفوسهم للذعارة ليعملوا كل نجاسة في الطمع. وأما أنتم فلم تتعلموا المسيح هكذا، إن كنتم قد سمعتموه وعلمتم فيه كما هو حق في يسوع، أن تخلعوا، من جهة التصرف السابق، الإنسان العتيق الفاسد بحسب شهوات الغرور، وتتجدّدوا بروح ذهنكم، وتلبسوا الإنسان الجديد المخلوق بحسب الله في البر وقداة الحق. لذلك اطرحوا عنكم الكذب، وتكلموا بالصدق كل واحد مع قريبه، لأننا بعضنا أعضاء البعض" (أفسس 4: 17-25).

كلمة الرب تصف الجهل الحقيقي والجهال أصدق وأوفى وصف، فهم يسلكون ببطل ذهنهم، وفكرهم مظلم، متجنبون عن حياة الله، قلوبهم غليظة، وقد فقدوا الحس.

كل شيء تقريبًا، إن لم يكن مطلقًا، يمكن توجيه قوته للخير أو للشر، حتى الدين. فإن لم تكن محبة الله ومحبة الإنسانية هي الدافع الحقيقي للدين، فعندها يكون الدين وتكون العبادة، مجموعة معتقدات يؤلّفها البشر. كما قد يستخدم البعض (وأحيانًا قد يطغى عددهم فيكونون الأغلبية) الدين أو العبادة كمصدر قوة أو تجارة لربح المال والنفوذ والتسلط والهيمنة والاستهتار بحياة الآخرين في سبيل تمجيد أنفسهم. فلننتبه إذن، فقد علمنا الوحي المقدّس "وأما التقوى مع القناعة فهي تجارة عظيمة" (1 تيموثاوس 6: 6)، كما أن كلمة الرب تُلخّص التقوى والعبادة الحقّة بالوصية العظيمة في عمق بساطتها، وفقًا لقول الرب يسوع "فأجابه يسوع: إن أول كل الوصايا هي: اسمع يا إسرائيل. الرب إلهنا رب واحد. وتحب الرب إلهك من كل قلبك ومن كل نفسك ومن كل فكرك ومن كل قدرتك. هذه هي الوصية الأولى. وثانية مثلها هي: تحب قريبك كنفسك. ليس وصية أخرى أعظم من هاتين" (مرقس 12: 29-31). فلا يمكن أن ندعي أننا نحب الله إن لم نحب الإنسان، أيّا كان "إن قال أحد: «إني أحب الله» وأبغض أخاه، فهو كاذب. لأنّ من لا يحب أخاه الذي أبصره، كيف يقدر أن يحب الله الذي لم يبصره؟ ولنا هذه الوصية منه: إن من يحب الله يحب أخاه أيضًا" (1 يوحنا 4: 20 و21).

على الجهل المظلم الذي لا يسمح لنور المحبة والحوار والتسامح والتعددية الجميلة، أن يطهر وينقي أركانه ويعطر الأجواء المنتنة، لهذا الجهل قوة عظيمة، ولكنها تندفع بشكل جنوني في اتجاه واحد، وهو الدمار والخراب والهدم، مما يتطلب من كل إنسان يدرك معنى الإنسانية أن يعمل جاهداً لمنع اندفاعه المدمر ولإبطال قوّة المميته وسمّه القاتل من خلال كشفه أمام شمس المعرفة والمحبة والشفاء. المعرفة قوة تزداد قيمتها بشكل متسارع كل يوم، ولها اتجاهان، للخير أو للشر. دورنا التربوي كأهالي وأصحاب رسالة إنسانية ومجتمعية وتربوية أن نعدّ المعرفة في مياه التربية الداعية لمحبة الله ومحبة الإنسان والبشرية جمعاء، وأن نعرّز القيم الإنسانية في جوهر المعرفة، لنُدفعها في اتجاه الخير والبناء وخدمة البشرية جمعاء.

يقولون المعرفة قوة، وفي اعتقادي إنّ القول صحيح 100%. كل قوة لها مقدار ولها اتجاه، إذ تُعرّف الموسوعة الحرة (ويكيبيديا) القوة الفيزيائية على أنها كمية متّجهة (أي لها مقدار واتجاه)، وهي مؤثّر يؤثر على الأجسام، فيسبّب تغييراً في حالة الجسم أو اتجاهه أو موضعه أو حركته.

عامّةً، كلّما اكتسب شخص معرفة أكثر كلّما ازدادت قوّته، أي أنّه مع ارتفاع كميّة المعرفة تزداد قوّة الشخص، أو المجموعة أو المؤسسة. ولكن السّؤال الأهم مرتبط بالاتجاه، أي: ما هو اتجاه قوة المعرفة هذه؟ هل تتّجه قوة هذه المعرفة للبناء أم للهدم، للخير أم للشر؟ عند ارتفاع كمية المعرفة الموجهة قوتها في اتجاه الخير، نحصل على ربح جزيل للإنسانية جمعاء، ولكن كلما توجهت قوة المعرفة المتزايدة في اتجاه الشرّ ففي هذا الطامة الكبرى.

في القرون الماضية كانت المعرفة تزداد بشكل بطيء، بل بطيء جداً، ولكن في عصرنا الحالي تزداد المعرفة بشكل لم يسبق له مثيل، فهي في تسارع مذهل. وبما أنّ حقيقة تسارع ازدياد المعرفة مذهل جداً، فبالتالي قوّتها تزداد بشكل عظيم، مما يوجب علينا ضبط اتجاهها كيلا تهدم كل ما بنيناه.

لا يمكن ضبط اتجاه المعرفة، وتوجيهها في سبيل خير البشرية، إلا بمعرفتنا الحقيقية لله، خالقنا بل خالق وضابط كل شيء، غير المحدود بزمان أو مكان، كليّ القدرة والمعرفة. ليس الحديث عن زيادة معلوماتنا عن الله، بل معرفة الله معرفة شخصية، وبناء علاقة شخصية معه، أي أن نجتمعنا مع الله العظيم محبة شخصية، فنتمثّل بالعيش وفقاً لدعوته السامية بالمحبة للجميع، أي تقبّل كل إنسان في البشرية لأنّه خلق على صورة الله، وعمل الرحمة والخير مع الجميع، والاعتراف الحسن بحريّة كل إنسان في عبادته وعقيدته، فقد ميّز الله الإنسان عن كافة الخليقة بالإرادة الحرة الواعية. لقد أصاب العازف جمى هنتر كرس جوهر الهدف في قوله المشهور "عندما تتغلّب قوة الحب على حبّ القوة سيشهد العالم السلام". وبالتالي علينا أن نوجّه المعرفة في اتجاه المحبة الحقّة، فعندما تأتزر المعرفة المتزايدة في تسارعها بلباس المحبة عندها تكون البشرية بألف خير، أمّا إذا اكتست المعرفة الهائلة برداء محبة القوة والتسلط والعنجهية فـ "على العالم السلام".

كل مادة يمكن استخدامها للخير أو تحويلها للشر، فالقلم على سبيل المثال لا الحصر (حاول أن تلعب هذه اللعبة الفكرية، فتختار أية مادة بشكل عشوائي، وتفحص إمكانات استخداماتها المتنوعة، لتتأكد من أنّها سيف ذو حدين، وأنها قد تستخدم للخير أو للشر وفقاً لإرادة وقصد المستخدم)، يمكنك أن تستخدم القلم (وسائل الإعلام كافة: الورقية والرقمية، المقروءة والمسموعة والمرئية) في الكتابة لما فيه خيرك وخير البشرية، ويمكنك استخدامه للتحرّض على الشر والتشهير بالآخرين والاستهتار بهم وبحياتهم.

لقد اخترع ألفرد نوبل، العالم السويدي، الديناميت (باليونانية القوة الشديدة) لاستخدامه كمادة متفجرة في ميادين المناجم وحفر الأنفاق وبناء الطرقات وهي أمور إيجابية عموماً وتخدم المجتمع، ولكن سرعان ما تمّ توجيه هذه المادة والمواد المتفجرة التي اخترعها لاحقاً لاستخدام جهات عسكرية، ليتعامل البشر بوحشية لا مثيل لها في إيذاء بعضهم البعض. وقد شعر نوبل بالندم من اختراعه للديناميت واستخدامه في مجازر عديدة، فحاول أن يعوّض البشرية عن طريق تقديم جوائز نوبل لاختراعات وأبحاث في خدمة ومنفعة البشرية.

أعجبتني رسالة أرسلها مدير مدرسة لمعلميه يقول فيها: معلمي العزيز، لقد نجيت من المحرقة النازية، ورأيت بأمر عيني ما لا يجب أن يراه أي إنسان في حياته، رأيت كيف يبني مهندسون خلايا غازات الموت، وكيف يقوم أطباء بتسميم أطفال، وكيف تقوم ممرضات بقتل أطفال، وكيف يقوم أصحاب التعليم العالي وخريجو الجامعات الممتازة في أوروبا برمي أطفال ونساء بالرصاصة وحرقهم. لذلك أنا لا أثق بالتعليم. أنا أطلب منك: أن تساعد الأولاد ليكبروا في إنسانيتهم. يجب أن تركز مجهودك لمنع إنتاج حيوانات متعلمة ومجانين مدرّبين وآلات بشرية قاتلة. القراءة والكتابة والحساب لها أهمية في حالة واحدة فقط، إذا كان دورها هو دعم ومساندة أولادنا ليكونوا عظماء بإنسانيتهم (كيني آدم)



מבצע על האש

קילו בשרים על האש

קבאב/פרגיות/חזה עוף/לברבות/כבד עוף/סרסיסו

+
קילו סלטים



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



054-9040555

افعلي ولا تفعلي أثناء الدّورة الشّهريّة!



إعداد: نانسي نعمة

الاهتمام بنفسك من النّاحية الصحيّة والنفسية في أثناء الدّورة الشّهريّة أمر شديد الأهميّة، من ثمّ عليك أن تكوني على دراية بالممارسات الصحيّة التي يجب عليك اتّباعها في أثناء الدّورة الشّهريّة، والابتعاد عن الممارسات الخاطئة التي توارثنا بعضها.

* النّظافة الشخصيّة:

الاهتمام بالنّظافة الشخصيّة مهمّ جدّاً في أثناء الدّورة الشّهريّة، فلا تهملّي نفسك؛ لأنّ ذلك ينعكس عليك صحياً ونفسياً..

أحرصّي على:

- الاستحمام بماء دافئ للتخلّص من الألم.
- تغيير الفوطيّة الصحيّة بانتظام؛ لأنّ تركها لفترة طويلة قد يتسبّب في مشكلات، مثل: الإصابة بالالتهابات ووجود روائح غير مستحبة.
- استخدام فوط قطنيّة، وارتداء ملابس قطنيّة للشعور بالمزيد من الراحة.
- عدم استخدام الصّابون أو غسول الجسم في هذه المنطقة، واستخدام غسول طبيّ وماء فقط.

* الأغذية والمشروبات:

- أحرصّي على شرب السّوائل الساخنة، خاصّة القرفة والنّعناع حيث تساعد على تسكين آلام البطن والظهر.
- تناولّي غذاءً صحياً ومتوازناً، وأحرصّي على تناول أطعمة تحتوي على الألياف مثل الحبوب الكاملة والخضراوات والفاكهة الطازجة.
- قسّمي الوجبات إلى وجبات خفيفة على فترات متقاربة لتنظيم حركة الأمعاء، كي لا تصابي بالإمساك. لا تتناولّي الطعام الكثير في وجبة واحدة.

في أثناء الدّورة الشّهريّة، أحرصّي على:

- ممارسة رياضة خفيفة مثل المشي، حيث ينشط ذلك الدّورة الدّمويّة ويحسن من حالتك المزاجيّة.
- استخدام قربة بلاستيكيّة بها مياه ساخنة أو دافئة وضعيها على بطنك لعدة دقائق، وذلك لتسكين الآلام والمساعدة على استرخاء العضلات المهيّلية.
- ممارسة اليوجا للتقليل من التوتر والتقلّبات المزاجيّة.
- تناولّي فيتامين B والكالسيوم حيث تساعد المكملات الغذائيّة على الحدّ من الألم.
- شرب 8 أكواب من الماء حتى لا تصابي بالجفاف.

أمر يجب تجنّبها في أثناء الدّورة الشّهريّة:

- تجنّبي أخذ مسكنات الألم على معدة فارغة ويمكنك أخذها فقط بعد الطّعام.
- تجنّبي حبس البول والامتناع عن دخول المرحاض لفترة طويلة.
- ابتعدي عن تناول المشروبات المثلجة والمشروبات الغازيّة.
- لا تحملي الأشياء الثقيلة أو سحبها أو ممارسة رياضة عنيفة.
- قلّلي من تناول الملح والأطعمة الغنيّة بالتوابل وقلّلي من تناول الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من السكّريّات والدهون؛ لأنّ الملح الزائد يزيد من حبس السوائل في الجسم مما يسبّب زيادة الوزن، أمّا الدهون من السكّريّات تؤدّي إلى عدم استقرار نسبة سكر الدم ممّا يؤدّي إلى زيادة التقلّبات المزاجيّة.
- تجنّبي تناول الشاي والقهوة والكابوتشينو والمشروبات التي تحتوي على الكافيين عامّة.

هي.. أنا.. حبيبتي!



أو.. الأسماء الحُسنَى

للصّمت ..

(بحبك)

كلّ هذا الغريق ..

تعرّضه المصارف والبنوك.

على المتصارعين بين

الشّبابيك.

إلا فهم المقروء ..

بين الهمسات الهاربة ..

إلى السّماء.

وعجزي لا يكرهك.

يُداويه ..

قلبي المسكون ..

(بحبك)

في حيفا ..

على الكرمل.

المقاهي مُتداخلة.

الحبّ له طريق المدن

(حيفا / طمرة)

جنّة البحر

بلوعة الشّغف والأحلام ..

(بحبك)

تعرفّوا على مُحترّف

الخوف ..

(بار) الكؤوس الفارغة

بين طاولات القمار ..

والزّبائن الثّملة.

سعادة مفتعلة ..

بين لعبة الشّطرنج والمؤسّسة

وأنت ملعب البدايات ..

(بحبك)

الدّهر هو الدّهر ..

يكره العد.

ليس لنا إلاّ الحسنوات

أو .. الكلمات

أو .. المخدّرات

أو .. الصّلوات

البحر يسكن على حجر

البوّح يعجّ بالشّيج

تكرع الأنوثة ..

سكرات السّماء الوردية ..

(بحبك)

يتنلّمذ الحب على الإغراء

إذا غرقت الحكاية ..

في سهل الغواية.

ليلها الطويل وسادة ..

تنبض بالأحلام ..

(بحبك)

إذا تلاطمت الأمواج ..

في الغسق.

تستحوذ على كياني ..

خمرة الشّفاة.

إذا استطرّد البوح ..

قول الحب.

يداعب لساني ..

إبر و دبابيس (بالعاميّة والمِشبح)



أميركا قلقاني

محكمة لاهاي، لا تتوسعوا إنتو، لا تعمروا ولا تبنوا في بلادكم، هذا البناء غير مرخص.. إذا بنيتو

إسرائيل بتهدمه على روسكم..

• وإذا بنت إسرائيل ما بتقول أميركا أكثر من إنها قلقانه.. دخلكو شو بدو يفيد قلقها غير إنه يتسجل بالبرتوكولات الدبلوماسية؟

• وإسرائيل عارفه إنها أميركا قلقاني.. مش كثير بس شوي، معلش.. بكرة بترضى وبتسكت وبتنسى، وإحنا بنبني في المستوطنات وفي القدس.. وبنهدم لكل فلسطيني بيتو اللي عمّرو..

• لما الفلسطيني بدو يعمر بيت أو يزيد غرفة على بيتو بطلب رخصة عمار.. لكن إسرائيل مش معقول توافق أو تعطيه رخصة.. عشان هيك بتهدم له اياه لأنه بنى بيته بدون رخصة..

• لا تقلقوا عشان أميركا قلقاني.. لأنها هي بس قلقاني، وإسرائيل مش قلقاني..

• فهمتو يا شاطرين كيف الأمور بتصير؟؟

أبو إلياس

• أميركا قلقاني عشان إسرائيل بدها تبني في المستوطنات..

• يا حرام يا أميركا زعلاني عشان إسرائيل بدها تتوسع على الأراضي الفلسطينيّة..

• أميركا قلقت الشهر الماضي، وزعلت في الشهر اللي قبله، وعبرت عن قلقها الشديد.

• هي ما قلقت عشان البناء والتوسع، لكن عشان تراضي الفلسطينيين.. وتقول أنا بحكي بالعدالة والمساواة.

• يعني إذا إسرائيل توسعت، لازم أميركا تقول لا تزعلوا يا فلسطينيين، خليها تتوسع، بس إحنا قلنا لهم إننا قلقانين..

• وإذا الفلسطينيين حكو أي كلمة هيك أو هيك، كمان أميركا بتعبّر عن قلقها عن هيك، وبتقول أكثر من هيك: هيك وهيك لأمكم ولأبوكم.. منين طلعتولنا؟؟ هيك وهيك لأرضكم ولدولتكم..

• وأميركا بتنبّه: ممنوع، لا تعملوا، لا تحكوا لا تروحوا على مجلس الأمن، لا تقدموا قضايا في

إحتفال بعيد الاضحى

يوم
الاربعاء 14.9.16

حيفا - حي الألمانية الساعة 16:00 ساحة مقهى Fresh

يشترك في الاحتفال الفرق التالية:

عجر | زمن | تريو ميشيل سجراوي | خلص | مزمار

ميرا عوض | ميساء ضو | لورا محاميد

الياس عطاالله | سليم خليل | يوسف مخول | الياس غرزوزي

الساحرة هديل قدورة

معارض لأعمال يدوية فنية | فعاليات فنية للأطفال

ضيف الشرف

رئيس بلدية حيفا، السيد يونا ياهف

عرافة الفنان سليم ضو



مسرح الكرمة
תיאטרון אלכרמה
Al-Karma Theater

مجموعة
الليلة الاولى

برعاية مفاهاتي ومطاعم حي الألمانية:
الريان | لكون | فتوش | طربوش | فرش
كافيه جوني | دوزان | فيسز | شترودل



د. كميل ساري - مدير منطقة الشمال في سلطة الآثار

طوبا الزنغرية

تقع قرية طوبا الزنغرية في الجليل الأعلى إلى الشرق من «روش - بينا» (الجاعونة). تأسست القرية الحالية عام 1908 على يد قبيلة بدوية من الأثري لمنطقة «روش - بينا»، تم نشره مؤخراً في بحث جديد عام 2012. ومسح لاحق أجري بأعقاب أعمال تطوير وبناء مخططة إلى الجنوب والجنوب الشرقي من القرية وشرقيها.

أما الحفريات الأثرية الوحيدة التي أجريت حتى الآن، تمحورت في دراسة وتوثيق «دولن» (المعروف أيضاً باسم المناطير - مبنى من الصخر الكبير) إثر أعمال تطوير في المنطقة.

نتائج الأبحاث
أشارت الأبحاث إلى وجود العديد من المواقع الأثرية في القرية، وحولها، أذكر أبرزها: طوبا الزنغرية (ونعني بها المواقع المتواجدة داخل القرية)، إلى الغرب منها تتواجد خربة السنينة، بينما تقع عين عادية إلى الجنوب الشرقي من القرية.

تتميز المنطقة بانتشار مجموعة كبيرة من «الدولن» (الصورة رقم 3). على سبيل المثال، إلى الشرق من القرية، تم العثور على مجموعة من صخور الدولن، قرابة 38 دولن، إضافة إلى ثلاثين رجمة من الحجارة (أكوام من الحجارة - الصورة رقم 4) التي كما يبدو تغطي دولن أخرى أو قبور قديمة: الدولن عبارة عن مبنى من الصخر الكبير (البعض منها بنى من صخر البازلت) غالباً ما يكون دائري الشكل أو مستطيل، يغطي تحت الصخور غرفة واحدة. احتوى بعضها على القبور داخلها.

إلى الشمال من القرية تم العثور على بقايا موقع أثري، حفظت منه بعض جدران المباني وجزء من طريق قديمة (قرابة 200 متراً طولها - الصورة رقم 2) كما يبدو فقد أدت الطريق إلى خربة النطور المتواجدة إلى الشمال من قرية طوبا الزنغرية. طريق أخرى عثر عليها ضمن الموقع، خربة شورا المتواجدة غربي القرية، طولها قرابة 400 متراً وعرضها أكثر من 4 أمتار.

أما إلى الجنوب من القرية وعلى مساحة 20 دونماً (حيث تتواجد خربة عين عادية) فقد تم العثور على العديد من أدوات الصوان التي تم تحديد تاريخها إلى العصر الحجري القديم (الأوسط - قرابة 250000 - 45000 عام قبل أيامنا). إلى الغرب من عين عادية تم العثور على مبنى يعود تاريخه إلى العصر النحاسي (قرابة 5000 عام قبل الميلاد).

تشير المكتشفات الأثرية إلى وجود استيطان في بداية عصور ما قبل التاريخ (العصر الحجري القديم قرابة 250000 عام قبل أيامنا) استمراراً حتى الفترة العثمانية، مما يشير إلى أن إجراء تنقيبات أثرية في المنطقة، سوف يأتي بالعديد من المعلومات الهامة لدراسة تاريخ القرية وتراثها.

الصور بلطف سلطة الآثار

الصورة رقم 1



عرب الهيب. تشمل القرية الحالية ضمن حدودها العديد من المواقع الأثرية، إلا أن الحفريات الأثرية لم تجرَ ضمن حدود القرية. من هنا، فيما يلي لمحة عامة عن المواقع الأثرية في القرية وحولها.

البحث الأثري
الأبحاث الأثرية قليلة جداً في طوبا الزنغرية حيث لم تجرَ حفريات أثرية، لأن غالبية معلوماتنا هي



الصورة رقم 2



الصورة رقم 3



الصورة رقم 4



الصورة رقم 5

من المسح الأثري للمنطقة، الذي جرى بين الأعوام

الابراج مع ابي الطيب



الميزان (23 أيلول - 23 تشرين الأول)

مهنياً: يوم مناسب لملاحقة بعض الأعمال والاتصالات المهنية وتظهر عن شجاعة كبيرة وقدرة على التكيف.
عاطفياً: تراودك مشاعر تحمل إليك الحماسة والعزيمة لإحداث تغيير كبير، أو للقاء حبيب أو للإقدام على مغامرة استثنائية.
صحياً: تتراح إلى بعض الظروف والمتغيرات التي تخفف عن كاهلك الضغط الكبير.



العقرب (24 تشرين الأول - 22 تشرين الثاني)

مهنياً: تهتم اليوم بمعالجة المسائل القانونية والأوراق والملفات الرسمية المطلوبة منك من قبل أرباب العمل.
عاطفياً: إذا كنت أعزب فإن فرصة تجمعك بشخص مميز تشعر أنه شريك العمر قد تأتيك اليوم فاستغلها.
صحياً: خفف من تناول المنبهات وتدخين النارجيلة والإكثار من المشروبات الغازية.



القوس (23 تشرين الثاني - 20 كانون الأول)

مهنياً: تنجح في مهمة أو في دراسة، أو تحقق ربحاً عن طريق فرصة مؤاتية، وربما تدعمك جهات نافذة.
عاطفياً: تشعر بالحماس والفرح اليوم للقاء الحبيب ومصارحته بحقيقة مشاعرك تجاهه، فبيادلك بالمثل.
صحياً: أنت قوي الإرادة وكلمتك كلمة في حال أقدمت على اتخاذ قرار يتعلق بوضعك الصحي.



الجدي (21 كانون الأول - 19 كانون الثاني)

مهنياً: تحقق رغباتك أو تعبّر عنها اليوم بالطريقة التي تراها مناسبة وتريحك نفسياً، وتكون قادراً على استقطاب التأييد من أكبر المراجع.
عاطفياً: تبحث في بداية علاقة أو نهايتها وتقيم حسابات للمستقبل أو تستعد لمشروع سري كبير يريحك مع الشريك على المدى المنظور.
صحياً: تناول الطعام خلال مشاهدة التلفزيون لا ينصح به أخصائيو التغذية لأنه مضر.



الدلو (20 كانون الثاني - 18 شباط)

مهنياً: تزهو بنفسك وتشعر بالارتياح وتزدهر الأوضاع وتكبر شعبيتك كما جاذبيتك وتشعر بالحياة الكبيرة تعود اليك.
عاطفياً: يوم موفق جداً ويدعوك الى تكرار المحاولات وعدم الاستسلام أمام العلاقات الفاشلة.
صحياً: اتبع النظام الغذائي السليم الذي لا يفقدك المناعة والحياة وينعكس إيجاباً على وضعك الصحي.



الحوت (19 شباط - 20 آذار)

مهنياً: تتمتع بحضور مميز وتعزز موقعك وتتشجع على التقدم والمباشرة وتزدهر الآمال وترتفع المعنويات.
عاطفياً: تركز على قضية تثير قلق الشريك وتستحوذ على كل تفكيره واهتماماته وتبعده عنك بعض الشيء، لكن ذلك يكون لمدة قصيرة جداً.
صحياً: مجرد التفكير في التخلص من المشاكل الصحية الناجمة عن السمنة أمر يدعو إلى التفاؤل.



الحمد (21 آذار - 20 نيسان)

مهنياً: الصعيد المهني لمواليد برج القوس سيشهد الكثير من الضغوط والاضطرابات فلا تتردد من أخذ قرارات جادة حاسمة.
عاطفياً: العاطفة والرومانسية يدفعك اليوم لكي تشهد علاقتك مع شريك حياتك تطور ملحوظ، و اعلم أنكما في حاجة للتجديد اليوم بتناول العشاء سوياً أو الذهاب لمشاهدة فيلم جديد بالسينما وذلك لكي تنطبق حالة الملل للعلاقة.
صحياً: لمواليد برج القوس سوف تعاني هذه الفترة من المشاكل الصحية مثل الحموضة وعسر الهضم وجفاف الجلد فعليك شرب المزيد من الماء بالإضافة إلى اتباع نظام غذائي جيد.



الثور (21 نيسان - 20 أيار)

مهنياً: تخطئ حساباتك إذا كنت تنتظر انفرجاً أو تسوية واضحة أو نتيجة حاسمة لأمر معين.
عاطفياً: الجو يثير لديك المخاوف والهواجس ولا بد من أن يبدها الحبيب لتطمئن وترتاح.
صحياً: تدرك ولو بعض تأخير أن التخلص من البدانة ليس بالأمر السهل ويتطلب إرادة قوية.



الجوزاء (21 أيار - 21 حزيران)

مهنياً: قد لا يكون اليوم في صالحك فالمشاكل تطاردك من ساعة وصولك الى العمل عاطفياً: الحبيب يحبك كما انت لذلك جرب ان تتصرف بعفوية معه.



السرطان (22 حزيران - 22 تموز)

مهنياً: تنعم بأجواء إيجابية جداً تأتيك بالحلول وبالرعاية من قبل المحيط.
عاطفياً: تمر بتجربة تتعرض فيها لخرج، أو تتأرجح بين الإيجابية والسلبية، إلا أنك لا تلبث أن تشعر بتحسين الأحوال.
صحياً: تتعزز الصحة وتتدفق الإيجابيات، وتقوم بلقاءات مشوقة جداً تثير في قلبك الحماسة.



الأسد (23 تموز - 22 آب)

مهنياً: يجعلك هذا اليوم أكثر قدرة على اتخاذ قرارات مادية مناسبة، تتبادل الآراء مع أشخاص قادرين على نصحك، وقد تبني وجهة نظر جديدة.
عاطفياً: يوم ممتاز، يحالفك الحظ في إشاعة السلام والحب وتقريب وجهة نظرك بينك وبين الحبيب على مختلف الصعد.
صحياً: كن حريصاً على أن تنام الساعات المطلوبة لتكون نشيطاً في عملك.



العذراء (23 آب - 22 أيلول)

مهنياً: يشير هذا اليوم إلى تجربة مهنية جديدة وازدواجية ما وانفصام بين اتجاهين، حدد خياراتك وكن واضحاً ودقيقاً في خياراتك وأفكارك.
عاطفياً: تتخلص من الالتباس والغموض في حياتك العاطفية، نتيجة إدراكك ووعيك في تحديد خياراتك النهائية.
صحياً: آلام الظهر والكتفين حلها الوحيد هو المشي أو السباحة أو ممارسة تمارين خاصة للتخلص منها.

مفروشات البستان يركا



قرب العيد ... مع احلى حمالات وارقى موديلات **كلمة خبير**



اثاث بيت كامل

11,990



يركا المنطقة الصناعية 04-9562353 053-4685337/9

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



Farid Saeed

Real Estate Consulting & Sales

054-3037999



חושבים למכור את דירתכם? בזמן הקצר ביותר ובמחיר הטוב ביותר?

 <p>חדש פועה מצויינת למשקיעים ולזוגות צעירים 3 חדרים - 68 מ"ר קומה 3 - במצב מצויין</p> <p>650,000 ₪</p>	 <p>חדש לבונטין מצויינת למשקיעים! 3 וחצי חדרים 75 מ"ר - קומה 2 על עמודים, משופצת מושקעת וממוזגת מרוהטת (ריהוט חדש)</p> <p>750,000 ₪</p>	 <p>לרציניים ולמהירי החלטה - רח' פועה 3 חדרים + יציאה לחצר פרטית - 65 מ"ר קומה 2- במצב מצויין גישה נוחה + 2 כניסות לדירה</p> <p>660,000 ₪</p>	 <p>ברמת הנשיא בבנין חדש 5 חדרים כ- 130 מ"ר + מרפסת כ- 15 מ"ר משודרגת + 2 חניות בטאבו ומחסן</p> <p>1,770,000 ₪</p>
 <p>רמת הדר רח' לאון בלום בבנין חדש עם מעלית וחניה מקורה בטאבו 4 חדרים - כ- 100 מ"ר קומה 9 + מרפסת פונה לנוף ים פנורמי משופצת וממוזגת ולמהירי החלטה</p> <p>860,000 ₪</p>	 <p>שדרות הציננות צמוד לואדי ניסנס בבנין אבן מיוחד 3 וחצי חדרים כ- 100 מ"ר + יציאה ל- 3 מרפסות בקומה 2</p> <p>860,000 ₪</p>	 <p>חדש אלנבי 4 חדרים כ- 115 מ"ר קומה 4 - משופצת ומושקעת מיקום מבוקש חניה בשפע - בתהליך לקבלת היתר למרפסת 12 מ"ר</p>	 <p>אלנבי 3 וחצי חדרים (אופציה ל- 4) + מרפסת כ- 100 מ"ר כולל המרפסת משופצת ומושקעת ברמה מאוד גבוהה 2 חדרים שירותים קומה 3 מ- 4 חניה בשפע במיקום שקט</p>
 <p>להשכרה שניים בנובמבר 4 חדרים קומה 1 כ- 100 מ"ר במצב שמור פונה לנוף ים פתוח</p> <p>3,600 ₪</p>	 <p>אלנבי 3 חדרים קרוב ל- 80 מ"ר בקומה גבוהה עם מעלית, פונה לנוף ים מהמם במיקום מרכזי ונגיש</p>		

www.faridsaeed.co.il | farid saeed YouTube | Farid Saeed Real Estate Consulting & Sales - פריד סעיד יועץ וסוכן נדל"ן - f



هل تريد بيع أو تأجير بيتك شادي نجار هو عنوانك!



<p>حملة مميزة! من يبيع بيته عن طريق مكتبنا يحصل على تلفاز 40"</p> <p>هدية!</p>	<p>للبيع - 38 واדי جمال - بنير شطيرن: مشروع بناء 38 96 110 / 120 م + منظر خلابة + موقف سيارة + مصعد + مخزن ابتداءً من - 1,380,000 ₪</p>	<p>للبيع - لوحמי هجتوت: طابق أرضي مبنى حجر 170م 5 غرف + ساحة + موقف سيارة 2,800,000 ₪</p>	<p>للبيع - بيت لحم: مشروع بناء מבני جدید 126-90م דור 4-5 + שרפה + مصعد + موقف + مخزن ابتداءً من - 1,900,000 ₪</p>	<p>للبيع - اللنبي: طابق 3 95م 4 غرف مكيفة وممرمة جزئياً 990,000 ₪</p>
<p>للبيع - تسידون: طابق أول 150م - 4 غرف 430,000 ₪</p>	<p>للبيع - عباس: طابق أرضي 130م ملائمة للاستثمار بحاجة للترميم + موقف لسيارة 990,000 ₪</p>	<p>للبيع - اللنبي: 2.5 غرف طابق 4 ملائمة للاستثمار 650,000 ₪</p>	<p>للبيع - لوحמי هجتوت: بنتهاوس 180م 5 غرف + شرفتان - مرمرمة بالكامل ومنظر خلابة 1,720,000 ₪</p>	<p>للبيع - اللنبي: طابق 3 95م 4 غرف مكيفة وممرمة جزئياً 990,000 ₪</p>
<p>NEW - للبيع - الجبيل: طابق 4 100م 4 غرف - مرمرمة بالكامل ملائمة للاستثمار 600,000 ₪</p>	<p>للبيع - اللنبي: 65م 3 غرف طابق 4 إمكانية لإضافة بناء شرفة 650,000 ₪</p>	<p>للبيع - فيا ماريس: بنتهاوس مبنى جديد 157م + 4 شرفات + موقف خاص للسيارة + مخزن 520,000 ₪</p>	<p>NEW - للبيع - قيسارية: 50م طابق أرضي + ساحة 65م + موقف خاص للسيارة + مخزن - مرمرمة بالكامل 520,000 ₪</p>	<p>للبيع - يافا: دار ستوديو 50م 410,000 ₪</p>

Find us on Facebook

House Deal (תיאור נדל"ן בחיפה)

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

الأرجيلة اكلامع لياالي زمان

بإدارة: شادي ابو رقبة

فحم لياالي 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

The screenshot shows the Al-Fayrouq website interface. At the top, there is a navigation bar with links in Arabic: "عن الموقع" (About the site), "مشاركات" (Contributions), "التعليق" (Comment), "الاعلان" (Advertisement), "خدمات" (Services), and "عن الموقع" (About the site). Below the navigation bar, there is a large banner with the text "كل ما يهم الأمهات والأباء لنذكره بالفيسبوك" (Everything that concerns mothers and fathers we will mention on Facebook). To the left of the banner is a colorful baby toy, and to the right is a baby playing with a blue block. Below the banner, there are several smaller images and text blocks. On the left, there is a red button with the text "تصفح على حاسبك" (Browse on your computer). In the center, there is a photo of a woman holding a baby. On the right, there is a photo of a baby playing with a blue block. At the bottom, there is a section titled "مشاركات" (Contributions) with a photo of a woman and a section titled "الاعلان" (Advertisement) with a photo of a baby.

Khoury Pharmacy
صيدلية الخوري

مطلوب

مطلوب مساعد/ة صيدلي
والأفضلية لصاحب/ة خبرة
في المجال

تسروط عمل مريحة!

صيدلية الخوري بإدارة الصيدلي جلال صليب
للمعنيات يرجى إرسال سيرة ذاتية نفاكس: 04-8673203
أو عبر البريد الإلكتروني: pharmacykhoury@gmail.com

شارع عباس
طابق 4، 4، غرف،
حمام + مطبخ
- الدخول 12/2016 -
للتفاصيل
050-3344166

طابق أرضي
غرفة استوديو
+ ساحة
في بن غوريون
للتفاصيل
050-5604073

محل / دكان
25 متر في
بن غوريون، حيفا
للتفاصيل
050-5604073

في حي
وادي جمال
شارع هاعوجن
طابق أرضي
4 غرف
للتفاصيل
052-8909898

**موظفة لمكتب
مبيعات لبيع
الأجهزة المكتبية**
للتفاصيل ولإرسال السيرة
الذاتية عبر البريد الإلكتروني:
ehabja@hotmail.com
أو لفاكس رقم:
04-8523140

لمكتب محاماة في حيفا
سكرتيرية بوظيفة كاملة، تجيد
الطباعة على الحاسوب،
ذات خبرة سابقة وبفضل
أن تكون قد اشتغلت
سابقاً بمكتب محاماة
للتفاصيل وللإرسال السيرة
الذاتية عبر البريد الإلكتروني:
tan_law@netvision.net.il
أو فاكس رقم:
04-8515276

موظف/ة مدير/ة حسابات (3١٥3)
لوظيفة جزئية في مكتب
مدقق حسابات في حيفا
للرسالة السيرة الذاتية عبر الفاكس أو البريد الإلكتروني:
153-4-8643012
farahcpa@gmail.com

دار في وادي جمال
شارع هتورن
طابق رابع 3 غرف
-منظر للبحر والجبل-
للتفاصيل
052-8909898

نیللی عبود دباغ: 0529770054
 میسر سلامة: 0502342003

נכסים פאזיט

للمزيد من العروض زوروا صفحتنا في الفيسبوك: [نכס'ם פלוס](#)

1. הגפן + מבעד - 3 חדר ממו. אומן מופרת לوقف السيارات
מלאת למستثمرين والزواج الشاب
2. שי ענן 3 חדר طابق 3 مرممة و منظر للبحر
3. להשקעה- הציונות طابق أرضي 4 غ + ساحة (ليست بالطابو) مؤجرة
(مخيرة لکنسية)
4. הגפן طابق عالي 3 حדר منظر خللاب للبحر + مבעد وموقف
5. بموشבה הגרמנית (مبنى عربي) 4 حדר طابق أرضي + حديقة (ليست

1. קדושי דמשק 3 غرف طابق 2 بوضع جيد ومنظر للبحر
2. כרמל צרפתי - עובדיה 4.5 غرف طابق 1 - مرممة
3. כרמל צרפתי - היוכל בوضع جيد، منظر للبحر + مصعد + موقف خاص
4. שי עגנון 3 غرف طابق 3 مرممة ومنظر للبحر
5. רזיל غرفة ستوديو مرممة بالكامل (الإستيلام فوري)
6. במושבה הגרמנית مكاتب للإيجار

لدينا عروض أخرى!

יעוץ, שיווק ותיווך נדל"ן —

054-9094869__

**מוכר/קונה נכס לפגישת ייעוץ
ללא התחייבות פנה אלי עוד היום!**



אתם מוזמנים לבית הפתוח ברח' רמב"ן ב - 9.9.2016
74 מ"ר 3 חדרים, דירה מושקעת ויפיפיה, קומה גבוהה עם מרפסת לנוף
עם חניה ומחסן בטאבו - בניין חדש ומפואר

למכירה - בן יהודה
קומה 4 כ 75 מ"ר
חדרים מסודרת בטעם טו
שכרת מחיר סופר אטרקט
אסור לכספס!

למכירה
עבאס עליון
קומה 2 מתוך 4 101 מ"ר + ח
נוף מדהים במחיר סופר א
- ירידה במחיר -

למכירה - רדק
קומה 2
כ- 120 מ"ר
4 חדרים + 2 מרפסות
נכס מיוחד!

למכירה
מונאים/הנריטה סולד
3.5 חדרים 87 מ"ר
פסת 70 מר לנף מדהים,
נומה 1 + מעלית, חנייה
ומחסן כנוסות

למכירה - גולומב
קומה 1 ו 90 מ"ר
מרפסות, לרענון
רק - 950.000 ₪

למכירה - קיסריה
ת. בודד 130 מ"ר 5 חדרים
צו. אופציה לבנייה על הגג
750.000 ₪

למכירה - חלוצ
קומה 3 מתוך 3
חדרים 3 מרפסות
כ- 110 מ"ר
מסאז'ה לבושה

למכירה
שד רוטשילד
בבילעדיע
מה 1 מתוך 4 כ 67 מ"ר
3 חדרים 6 מדרגות
כדאית להשקעה!
700 000

למכירה
יצחק שדה
ומה 3 מתוך 4 כ 85 מ"ר
4 חדרים
800 000

למכירה
שיי עגנון
קומה 2 80 מ"ר
דירים מאווררים ומסודרים

להשכרה
שבתאי לוי
שרד או קליניקה קומה 1
כ 55 מ"ר משופצת

✉ yakovanan@remaxcity.co.il | ענאן יעקוב f

بمناسبة عيد الاضحى:

بنك لئومي يعرض لزبائنه مجموعة من القروض بشروط مريحة

مع اقتراب عيد الاضحى المبارك، يعرض بنك لئومي على زبائنه مجموعة من القروض بشروط مريحة، كما يتيح لهم اختيار مسار القرض المريح وفق احتياجاتهم الخاصة وقدرتهم على التسديد.

في عيد الاضحى تكون المصروفات أعلى من المعدل على المنتجات الغذائية، الملابس لكل العائلة، الرحلات والنزهات في البلاد والسفر الى الخارج. وفي ضوء ذلك، يعرض بنك لئومي مسارات قروض خاصة بشروط جذابة ويمنح زبائنه إمكانية الاستمتاع بالعيد دون القلق والاستعداد له بشكل صحيح ومدرّوس. تأتي هذه الخطوة لتنضم الى الخطوات الأخرى التي يقوم بها بنك لئومي في تطوير الخدمات البنكية الخاصة وذلك في إطار تعزيز وتقوية نشاطه في المجتمع العربي، والهدف الى تمكين الزبائن من الاستفادة من خدمات البنك الرائد والمتطور مع الملاءمة الكاملة لاحتياجاتهم.

يُذكر انه بالإمكان الحصول على القرض بواسطة كبسة زر من خلال جميع قنوات لئومي الديجيتالية (موقع لئومي، تطبيق لئومي، نقاط الخدمة الذاتية في الفروع) ولدى موظفي البنك في فروع لئومي المنتشرة في أنحاء المجتمع العربي.



شتراس توسّع فئة الأجبان وتُطلق لأول مرة:

جبنة فيتا غنم

الجبنة الأصلية من جبال الأوليمبوس في اليونان تحت ماركة سيفونيا

شتراس توسّع فئة الأجبان وتدخل لأول مرة لفئة الأجبان المالحة مع إطلاق جبنة فيتا تحت ماركة سيفونيا.

جبنة فيتا تصنع في جبال الأوليمبوس في اليابان، من حليب الغنم، مع 22.5% دهن، بطريقة تصنيع تقليدية وتحمل ختم PDO (معيّار أوروبي Protected Designation of Origin)، الذي يحافظ على منتجات مواردها الخام تميز المنطقة الجغرافية التي منها يأتي المنتج. المنتجات التي تتميز بمنطقة الجغرافية، يجب أن يتم تحضيرها وإنتاجها بنفس المنطقة. (مثلاً، شمبانيا من شامباين في فرنسا، جبنة پرميزان من بارما في إيطاليا وهكذا).

يقول السيد إيلي إيتسكين، المدير العام لمحال شتراس: «محبة شتراس وضعت نصب عينها هدفاً بأن تقدّم للمستهلك الأجبان الأعلى جودة والأكثر لذة في السوق. لأول مرة اخترنا الدخول إلى فئة الأجبان المالحة، مع بشرى تجلب للمستهلك في البلاد جبنة فيتا الأصلية المصنوعة في جبال الأوليمبوس في اليونان». جبنة الفيتا سيفونيا لا تحتوي على مواد حافظة، غنية بالطعم، ومناسبة جداً للأكل مع البطيخ البارد أو سلطة يونانية كلاسيكية. الجبنة تصل في عبوة 200 غرام.



بمناسبة عيد الاضحى المبارك

كريزي لاين تقدم تشكيلة أزياء خاصة لأحدث الصرعات والتصاميم تتناسب وأجواء العيد الاحتفالية وبجملة خاصة



الزينة، الانسجة وما شابه. وجميعها متوفرة في فروع الشبكة بمقاسات من 38-52. هذا وتشمل التشكيلة الجديدة ايضا مجموعة غنية من الإكسسوارات النسائية كالجزادين، المجوهرات والوشحة وكل ذلك لإظهار المرأة بمظهر أنيق، عصري وشبابي. يشار الى ان حملة عيد الاضحى المبارك سارية المفعول حتى 11.9.2016 مع العلم انه لا توجد ازدواجية في الحملات والتخفيضات ووفقا لشروط الحملة. هذا وتتمنى شبكة كريزي لاين لجميع المحتفلين عيداً سعيداً وأضحى مبارك.

وتتميز كريزي لاين - شبكة الأزياء النسائية الرائدة في البلاد بتصاميم ذات رونق خاص لأفضل صرعات الموضة عالية الجودة مع الأخذ بعين الاعتبار ذوق المرأة العربية، من خلال عشرات الفروع في الوسط العربي والتي تعنى بتصميمات تتلاءم ومتطلباتها كالتنانير الطويلة، قمصان ذات أكمام، إضافة للتصميم الكلاسيكي المفصل، قطع القماش الجلدية، دمج الأزهار المذهبة، فساتين بتصاميم وأقمشة متنوعة، كالجينس، إضافة لقمصان وسراويل الجينس الضيقة (السكني)، العادية والواسعة والتي تعود هذا الموسم بلمسات ذات أناقة بدمج الأزهار الذهبية، ازرار

اطلقت كريزي لاين - شبكة الأزياء النسائية تشكيلة مميزة وخاصة للمحتفلات بعيد الاضحى المبارك، وبجملة احتفالية عبارة عن 100 شيكل تخفيض على كل شروء بـ 300 شيكل وما فوق. تتميز التشكيلة بتصاميم جديدة وعصرية تتلاءم والمناسبات المسائية على أنواعها وتناسب أجواء العيد الاحتفالية. كما وتضفي هذه التشكيلة مظهر جذابا وكلاسيكيا للمرأة وخصوصا انها مصنوعة من أنواع قماش مريح وعصري مثل الشيفون، الدانتيل، المخمل، الكريب، الفساتين المطرزة وغيرها لتتناسب أنواق كافة النساء المحتفلات بالعيد.



www.haifanet.co.il

عنوانكم الأول والأكيد للأخبار الحيفاوية

ملحمة فارس

تعلن ملحمة فارس بمناسبة عيد الاضحى المبارك
عن حملة تنزيلات على جميع اللحوم والدجاج



حلال
جميع أنواع
اللحوم الطازجة
يوميًا!

صالح بن سري

3 كغم برغيت	99 ⁹⁰
4 كغم صدر دجاج	110
4 كغم دجاج صحيح	100
6 كغم فخاد دجاج	99 ⁹⁰
5 كغم جناح دجاج	49 ⁹⁰
3 كغم كبدة	49 ⁹⁰
2 كغم قلوب	49 ⁹⁰
3 كغم لحمة مطحونة (الكباب)	119 ⁹⁰
1 1/2 كغم عجل للطبخ	99 ⁹⁰
1 كغم أنتريكوت	99 ⁹⁰
1 كغم "فيليه" عجل	129 ⁹⁰
1 كغم سينتا	89 ⁹⁰
1 كغم خروف بعظمة	95 ⁰⁰

شارع النبي 17، حيفا | إمكانية التوصيل حتى البيت (300 ش.ج وما فوق) | 052-9040009/04-8229010

D.R. VIP

ד.ר. נכסים

תיווך, ניהול, יעוץ ושיווק נכסים

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

للبيع



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

6. **للجديدين فقط! في مدخل الكرمل الفرنسي:**
بالمنطقة الراقية وهادئة 190م من الزواق والمستوى العالي طابقان + شرفة 70م
(من الصالون) المطلة لمنظر بانورامي. وحدة زوجية مطلة لمنظر خلّاب + حديقة 40م
مطلة لمنظر مفتوح (امكانية لبركة متحركة) + موقف لـ 3 سيارات + مصعد + مخزن.
مبنى جديد، 6 سكان فقط



7. **شاي عجنون:** طابق عالي مرصمة بمستوى عالي من الجمال 88م
+ مصعد + مخزن + موقف خاص



8. **الكبابير - مور:**
120م دירתون
4.5غ + حمامان
+ حديقة 90م
مرممة ومنظر للبحر
+ موقف + مخزن

للإيجار



1. **يفيه نوف:**
الشارع الراقى
طابق 1 140م 4
غرف - منظر للبحر

للبيع

1. **أللبي:** 120م 4 غرف مرصمة حديثاً طابق 1 قدمت تأشيرات لبناء شرفة



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



3. **الكرمل الفرنسي**
أفيك دور:
125م 5 غرف
شرفة 30م
منظر رهيب
للوادي وللبحر
مرمّم بخوبى رفيع



4. **هتسليمن:**
بالمنطقة الراقية!!
المطلة للمنظر
الخلّاب 150م،
طابقان
5 غرف + شرفة
مطلة لمنظر رائع،
مرممة بمستوى عالي



ميجا كريسبي تشيكن وميجا تشيكن ستيك 50% أكثر دجاج!



وجبات الدجاج الشهية من ماكدونالدز-ميجا كريسبي تشيكن المقرمش تشيكن وميجا تشيكن ستيك المشوي على الفحم، مع 50% أكثر دجاج! 100% من صدر الدجاج الفاخر، مُقدم بشطيرة خبز طرية، بإضافة خس وبندورة، مع 8 صلصات للاختيار

انطلاق موسم القطف في مصانع النبيذ بركان النبيذ الحائز على أكبر عدد من الجوائز في البلاد

يبدأ في هذه الأيام القطف في مصنع بركان، مصنع النبيذ الرائد في البلاد. تمحور مصنع بركان منذ أيامه الأولى في جودة العنب. وصلت الأنواع الممتازة من العنب من كل أرجاء العالم وتمت زراعته في كروم بركان في كل أرجاء البلاد. يوجد اليوم للمصنع عشرات الأنواع المنتشرة على مساحة أكثر من 10000 دونم من الكروم، حيث يتم ملائمة



كل نوع لمناطق الزراعة الأفضل من أجله، بفضل هذا فإن أنواع نبيذ بركان تحظى سنة تلو الأخرى بالميداليات في مسابقات النبيذ العالمية.

تتغير فترة القطف حسب المنطقة الجغرافية، وكل نوع ينضج في وقت مختلف. لتحديد موعد القطف أهمية مصيرية بشأن طابع وجودة النبيذ، يبدأ المصنع ومنذ شهر تموز في متابعة عملية نضوج العنب. ويتم كل عدة أيام أخذ نماذج من كل كرم في البلاد إلى مختبر المصنع الذي يتم به فحص معطيات الحموضة والسكر. بالمقابل هناك متابعة لتطور اللون بالعنب ومتابعة نضوج حبات العنب. كل هذه المتابعات تتم مقابل الأعمال الزراعية في الكرم والتي تؤدي إلى مرحلة نضوج مثالية، ناضجة وممتازة. الأنواع الأولى التي تنضج هي الأنواع البيضاء في كروم الجنوب، الشردونا والسوفيتيون بالان من الكروم المحيطة بالمصنع في حولدا. ستنتضم فيما بعد أيضاً الأنواع الحمراء من هذه الكروم. في نهاية شهر آب من المتوقع أن يتم قطف الأنواع البيضاء من كروم الشمال المختارة ومن الأسبوع الأخير في آب حتى نهاية شهر أيلول هناك نضوج في كافة أرجاء البلاد، الأنواع الحمراء من الكروم



في أرجاء البلاد تصل إلى مرحلة النضوج والمصنع يعمل بشكل تام وكامل. كيف يصنع النبيذ؟

هناك طريقتان لقطف العنب، قطف آلي وقطف يدوي. يتم القطف الآلي عبر ماكينة تسمى «قاطفة» والتي تقوم بإزالة عناقيد العنب. تعتبر هذه العملية أسرع وتقلل من المدة التي تبقى بها العنب في الكروم وبالتالي تمنع الحموضة والتخمر غير المرغوب للعنب قبل وصوله إلى المصنع. القطف اليدوي، كما هو اسمه، يتم بشكل يدوي. وبهذه الطريقة يتم المحافظة على العناقيد كاملة ويمكن فصل والتخلص من العناقيد الأقل جودة. هذه العملية أطول وتتطلب عدد عمال أكثر. بعد القطف فوراً تنتقل العناقيد إلى المصنع في حولدا والمزود بوسائل الإنتاج الأكثر تطوراً في العالم. تمر عناقيد العنب في المصنع بتصنيف أولي ويفصل العنب من العناقيد وينتقل إلى الغسل. بعدها ينتقل العنب إلى الهرس والعصر الخفيف من أجل إخراج عصير العنب وينقل إلى أوعية التخمر مع القشرة من أجل استخلاص النكهات. مع انتهاء مراحل التخمر تنتقل أنواع النبيذ الحمراء من مجموعات الجودة إلى التعتيق في البراميل لعدة أشهر ومن هناك إلى القنينة. في مصانع بركان هناك أكثر من 6000 برميل من خشب البلوط، معظمها براميل خشب بلوط فرنسي.

يمكن تذوق أول أنواع النبيذ من قطف 2016 في عيد الصحة في السنة القادمة، إلا أن أنواع النبيذ من مجموعة الجودة الفائزة بالميداليات Altitude والمجموعة الفاخرة Supérieur سنحظى بتذوقها ليس قبل عام 2020.



جديد في ماكدونالدز «ماك وينجن»: أجنحة دجاج مقرمشة وبيكانتي

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

أطيب زوادة: هكذا يمكنكم أن تحضروا ساندويش صحي ولذيذ للمدرسة سيحبه أولادكم

ساندويش الزوادة هو حقنة طاقة صحية في منتصف نهار التعليم. وهو مهم ويمكن الولد من الدراسة بشكل جيد، التركيز وغيرها. وهنا أيضاً يجب أن نحاول إيجاد الطريق الذهبي ما بين الصحي، اللذيذ والمغذي، حيث أن الهدف هو أن لا يقوم الولد بإلقاء الساندويش إلى القمامة، بل إلى معدته. اليكم 5 قواعد لتجهيز الساندويش المثالي للمدرسة: حضروا قائمة ساندويشات للمدرسة حسب الأيام وعلقوها على الخلاجة: – من المفضل أن تجروا نقاش مع أولادكم قبل بداية الأسبوع، حيث يختار أولادكم الساندويشات التي يرغبون بتناولها خلال الأسبوع، علقوا قائمة الساندويشات على الخلاجة. – أعطوا الساندويشات أسماء. يمكن أن يكون الاسم متعلق بمنظر وتركيب الساندويش، اسم دلع، أو على اسم أكثر شخص يحب هذا الساندويش بالتحديد. – كلمة السر في الساندويش هي الإبداع: جربوا كل مرة شيء جديد – جبنة صفراء من عيمك، أجبان بيضاء، غموسات، خضار، انواع خبز ولحمانيوت من انواع وتشكيلات مختلفة. – احرصوا على أن يكون منظر الساندويش جذاب: من المهم بذل المجهود في شكل الساندويش، لأن العيون هي التي تاكل أولاً. – العلاقة الجيدة مع الأولاد يمكنها أن تغير الشهية، ابدلوا الجهد أيضاً في العلاقة مع



الأولاد، اضيفوا إلى الزوادة «ورقة مع ملاحظة دافئة». كلمات دافئة مثل «ألى أشطر ولد في العالم – صحتين، مع حبي ماما»، أو «أتمنى لك نهاراً سعيداً»، ستلج القلب عندما تكون مفاجئة في منتصف نهار التعليم. هذه الملاحظات ستذكر الأولاد أننا نفكر بهم، ومن يعلم – ربما حتى ستثير شهية لديهم. اليكم وصفة لتحضير ساندويش عيمك مع الخضروات المقادير لـ 2 ساندويش:

- 2 قطع لحمانيوت صغيرة مقطعة إلى النصف
- 2 شرائح جبنة صفراء عيمك تنوفا
- 1 فلفل احمر مشوي مقطع إلى شرائح
- 2 حبات فجل مقطع إلى دوائر رقيقة
- 2 ملاعق كبيرة من طماطم الزينة من صنع اوليفيا

حفنة صغيرة من أوراق الكرات

طريقة التحضير:

نرتب داخل كل قطعة لحمانيبة شرائح عيميك، شرائح فلفل وفجل ونرش طماطم للتزيين وأوراق الكرات. يمكن تقديمها بحارة ووضعها بالفرن بدرجة إلى 180 درجة إلى أن تذوب الجبنة



24 طابة Gob Smax الآن في ماكدونالدز



شبكة مطاعم ماكدونالدز توزع 24 طابة بتصاميم رائعة ومختلفة لشخصيات جوب سماكس Gob Smax – طابة هدية مع كل وجبة هابي ميل اجمعوا الآن 24 طابة جوب سماكس مع كل وجبة هابي ميل. بإمكانكم مشاهدة جميع الألعاب في موقع الانترنت باللغة العربية <http://www.mcdonalds.co.il/ar> www.mcdonalds.co.il/ar اجمعوا الآن 24 طابة جوب سماكس مع كل وجبة هابي ميل حتى نفاذ المخزون.

استمرا لحادثة نسيان الطفل من الزرايزير في السيارة منذ مساء امس رجاء نشر تعقيب بطيرم

بحسب معطيات مؤسسة بطيرم بين السنوات 2016-2008 تم الإعلان عن 400 حادثة نسيان أطفال في السيارة أو لأطفال قاموا بدخول السيارة بمفردهم وعلقوا داخلها. ومن بين تلك الحالات هناك 22 حالة انتهت بوفاة الطفل. وهذا العام 2016 لوحده تم الإعلان عن 6 حالات وفاة نتيجة نسيان أطفال داخل السيارة. السيدة كيتي نويصر مركزة الامان والمتطوعات في بطيرم: «هذا الصيف كان قاتلا للأولاد، 6 أولاد توفوا بسبب نسيانهم في السيارة. هذا يمكن أن يحدث لكل واحد منا في لحظة تعب وبالأخص عندما نقوم بعمل بعض الأمور بشكل أو توماتيكي وبسرعة. ولذا بالأخص الآن ومع العودة إلى المدارس ادعوا الاهل بأخذ الحيطة والحذر واتباع بعض خطوات الوقاية كوضع الحقنية أو الهاتف في الخلف بجانب الطفل أو تنزيل تطبيق خاص بعدم نسيان الأطفال أو الاتصال دائماً بالزوج /الزوجة عند الوصول لمكان معين».

كيف نحتفل بعيد الأضحى ونحافظ على صحة جيدة

«كلاليت» تقدم نصائح صحية بمناسبة عيد الأضحى خلال أيام عيد الأضحى المبارك نحتفل مع العائلة والأصدقاء ونقضي الكثير من وقتنا جالسين حول مائدة الطعام لنستمتع بتذوق أشهى الأطباق والحلويات وهكذا حتى نكتشف في نهاية العيد أننا قد تناولنا خلال فترة قصيرة العديد من الوجبات الغنية بالدهون والكثير من السعرات الحرارية. إن لقاء أفراد العائلة حول مائدة الطعام لتناول مأكولات العيد والاستمتاع بالأطباق اللذيذة هو بلا شك جزء هام من طقوس العيد، لكن علينا أن نذكر أن الوجبات الدسمة والمليئة بالدهنيات والسكر لها تأثيرات سلبية على الصحة، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة، السكري أو أمراض القلب والشرايين.

كيف نتجنب في تخطي فترة الإعياء بدون كيلوجرامات زائدة نحن في غنى عنها؟ اليكم أهم النصائح من أخصائي التغذية في كلاليت لتجتازوا فترة العيد بنجاح:

اختاروا لحم قليلة الدسم، والذي يمكن إزالة الدهن عنه بسهولة. تذكروا أن احتياج الجسم اليومي للحوم لدى الشخص البالغ يعادل حجم كف اليد، أي 120-150 غرام وليس أكثر. أكثروا من اكل الخضروات، فالخضروات غنية بالقيمة الغذائية وتساهم في الشعور بالشبع، كذلك أكثروا من شرب الماء، وتجنبوا العصائر والمشروبات الغازية لما تحتويه من سكر وسعرات حرارية أنتم في غنى عنها!

ولا تنسوا القيام بنشاط جسدي أثناء العيد لأن هذا قد يساعد في الهضم وفي حرق السعرات الحرارية المستهلكة. استغلوا أية فرصة للحركة والخروج ل جولات قصيرة بعد الطعام لأن الجلوس لفترات طويلة أثناء فترة العيد يساهم في الإصابة بالسمنة والخمول. في هذا السياق، تحدث السيد محمد فريج، مدير التسويق للوسط العربي في كلاليت: «نحن في كلاليت نرافقكم دائماً في المناسبات والأعياد أيضاً، بحيث أنه بإمكانكم الاستفسار حول معلومات طبية أو حول ساعات دوام العيادات المختلفة خلال أيام العيد عن طريق التوجه للعيادات أو زيارة موقع كلاليت على الانترنت www.clalit.co.il/arb أو عبر تطبيق كلاليت أخيراً بإسمي وإيسم إدارة «كلاليت» أهنيء المحتفلين بحلول الأضحى المبارك وأتمنى أن يعاد عليكم بالخير من الصحة والخير.»



مفتاح بيتك الجديد



شرف لنا
أن تنضموا
إلى زبائننا
الكرام!

2 בנובמבר

4.ג. طابق عال
ومنظر خلّاب للبحر
بسعر مغر!



بنتهاوس

5.ג. 130م + شرفه و سطح 30م. مخزن وموقفين للسيارات. منظر رائع للميناء

المطران حجار

جديد

כרמל צרפתי - פנטהאוס ו שقق

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

פועה - לبيع

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

الكرمل الفرنسي - للبيع

200م 6 غرف طابق 1 + شرفة وساحة،
منظر خلّاب للبحر وموقفين للسيارات



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 وامكانية لإضافة بناء

כרמל צרפתי - לبيع

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

פועה - לبيع

طابق

شقة 3.5 غرف + شرفة
طابق 3 90م مرممة

785,000 ₪

י.ל פוץ - לبيع

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

الكرمل الفرنسي - للبيع



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



הצלבים - לبيع

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



הציונות

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

الحي الألماني - מאיר - للبيع

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



الحليصه - بالقرب من الجامع

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



بدك تشتري شقة؟ إتصل!

مها قندس علي: 052-8980085

نحن عنوانك الجديد!

بدك تبيع بيتك؟ إتصل!

خليل حجّو: 052-2840945



نحتفل
وإياكم
بافتتاح
فرعنا في
حيفا

13

اشتري نظارة وأحصل على 2 هدية



D&G PRADA Ray-Ban VERSACE ARMANI

אופטיניס

نظاراتك.. أوبتينايس

الشبكة العربية الأكبر في البلاد



خاضع لشروط الحملة - الصور للإيضاح فقط

حيفا، شارع عصفور 21، هاتف 04-6667988 | 9126 * www.optinice.co.il