

سهام قنديس على 052-8980085
خليل جبو 052-2840945
مفتاح بيتك الجديد

47

توزع مجاناً ◀ الجمعة 2 أيلول 2016 ◀ العدد 335

أسبوعية قطرية، مستقلة، شاملة

Haifa net



علي الديك: إن شاء الله نغنى بفلسطين

22

مع أحلى أمنياتنا بالنجاح، أمس، الأول من أيلول:

53,792 طالباً توجهوا إلى مدارسهم في حيفا

4

مطلوب

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

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

حوار صريح مع الفنانة حنان أبو النلف:
المجتمع هو الذي يقيم الأعمال الأدبية والفنية

20 18

דבאת

סאלח דבאת ובניין

25 24

COLONY GRILL
1889

35

סופר-פארם

17 16

| | | | | |
|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| 9.90 ₪ | 11.90 ₪ | 16.90 ₪ | 14.90 ₪ | 9.90 ₪ |
|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------|

10 קרכונים או 3 טילונים של נסטה 300 גרם גבינת געם פריגת סחוט 2 ליטר סלמי מעושן איטלקקי 300 גרם של טירת צבי קרלו מיני מארד 8 י"ח,

* الحملة سارية في فرع شارع الدخوري 9 فقط! * خاضعون لشروط الحملة. الأسعار سارية الفعول حتى لفاذ المخزون. * الحملة سارية المفعول حتى لفاذ المخزون. * الصور للتوضيح فقط.

מובל של מבצעים

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



جواد بولوس

مأتمه الروابي في فلسطين

الأصلين في 1948، ومن غير الصعب متابعة ما اقتربته تلك السياسات في حق المواطنين الفلسطينيين الذين جاهوهها مقاومة إنسانية يومية لامست حد الأساطير حتى غدا إنشاء سيرة تأري قطعاً من الماء يعتبر مقاومة وافسالاً لسياسة الموح والإنماء الكارثية. ومن مفارقات الصدف أن أكتب مقالتي هذه بالتزامن مع نشر تقرير الانتهاكات الإسرائيليية 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) منزلًا مأهولاً و(17) منزلًا تحت الإنشاء و(50) منشأة تجارية وزراعية وصناعية، بناها، كما قلنا، يحتسب في عرفهم تحدياً، مقاومة وصموداً.

"الروابي"، لجميع من هاجمها وسخر منها، هي مدينة فلسطينية تبني بأساليب حضارية مميزة وبرؤى تستشرف نسائم المستقبل وتستهدف رفاهة المواطن الفلسطيني وسلامته، وهي معدة لاستيعاب أربعين ألف فلسطيني. تقام على سفح تلال فلسطينية أنقذت من الابتلاء لأنها انتزعت من فكري الاحتلال؛ ولن لا يعرف عند إقامتها ستقطع عملياً تواصل مجموعات من المستعمرات الإسرائيليية الصغيرة التي تبدأ من الشرق حتى تصل إلى منطقة رأس العين.

في فلسطين تبني مدينة ويرسخ 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 المستفيدن من مداخلتها سواء من كبار البرجوازين الفلسطينيين وأصحاب رؤوس المال الذي لا يعرف الشعب، هي قضايا قابلة للنقاش والتدقيق، لكنها تبقى في المحصلة وبالمقارنة فواضل في نص كبير غني ومتين وليس أكثر من هامش ضامرة على صفحة العمran الكبيرة والمغامرة الجليلة؛ فالرؤى من وراء انشاء مدينة فلسطينية -هي عملياً أول مجمع سكاني يبني منذ مئات السنين في فلسطين-. تعتبر تحسيساً لمعنى الوجود الفلسطيني وانعكاساً للمفهوم المؤسس لفعل المقاومة ولمعنى الصمود الفلسطيني الفعلي في وجه الاحتلال الإسرائيلي ولمشروع الحركة الصهيونية الكبير.

شعب فلسطين بحاجة لموازنة الإخوة والأصدقاء وجميع أنصار الحرية وكراهة البشر، وأبناء هذا الشعب يشاهدون ما يجري من قوارير الزمن التوراتي ليحيط في فلسطين ظارياً على أجنه شعاراتهم الشيطانية وأولها: "أرض المعبد" وحمله المردة الخارجون بلا أرض". من لا يعرف معنى أن يبني الفلسطيني حتى ولو كوخاً -فما بالكم ببناء مدينة كاملة- في أرضه لا يعرف معنى الصمود وكيف تكون المقاومة عندنا.

إنها سياسة "المحو والإنشاء"، هكذا أسمها كثيرون من المحققين والباحثين وأوجزتها د. هنيدة 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 (٣٥٠) منها أعطي اسم من الأسماء التوراتية القديمة، وذلك تنفيذاً لنهاج مدرس باتفاقان ودرية محكمة من أجل محو الفلسطينيين موجود بشري وتاريخي ومعنى من وطنهم.

أما في الضفة الغربية المحتلة عام 1967 فقد دأب الاحتلال

المحتلة أو بداعي لافت للملحة الفلسطينية بأية صلة أو قربي. وفي الحالتين أثارت العاصفة سؤالاً قد نعود إليه: من وكيف يصنع الرأي العام في فلسطين؟ فيما كتبته جريدة "الأخبار" اللبنانيّة عن زيارة صابر الرياعي وحفله الوهاج في مدرج مدينة الروابي المبهـر تخطـي كل منطق إعلامي مهـني نـزيه وتعـدى كونـه موقفـاً سياسـياً مـبرراً قد يـندـجـ فيما تـتيـحـه حرـيـة التـعبـيرـ من هـوـامـشـ وـفـرـصـ حتـىـ معـ منـ لاـ يـوـافـقـهـ عـقـيـدـةـ وـرـأـيـهـ وـلـمـقـفـ.

فلقد كان الأولى من كتب: "لعل الفنان التونسي ظن نفسه في رحلة استجمام في ريو ادراة "أبو مازن" المعنية بتجريد أي نزعة مقاومة في الضفة المحتلة"، أن ينـأـيـ عنـ هـذـاـ الغـلوـ فيـ التـقـرـيـعـ الشـخـصـيـ وـالـبـعـادـ عـمـاـ يـشـيـ بـهـذـهـ الـكـمـيـةـ منـ الحـقـدـ الرـخـيـصـ عـلـىـ مـنـ يـشـغـلـ منـصـبـ رـئـيـسـ منـظـمـةـ التـحرـيرـ الفـلـسـطـيـنـيـ وـحـرـكـةـ فـتـحـ وـالـسـلـطـةـ الـفـلـسـطـيـنـيـةـ،ـ فـحـتـىـ لـوـ كـانـواـ فـيـ الـجـرـيـدـةـ عـلـىـ خـالـفـ سـيـاسـيـ معـ الرـئـيـسـ مـحـمـودـ عـبـاسـ كـانـتـ الـكـيـاسـةـ تـحـتـمـ اـحـتـرـامـ مـاـ وـمـنـ يـرـمـزـ إـلـيـهـ الشـخـصـ،ـ وـالـمـسـؤـلـيـةـ تـسـتـوـجـبـ،ـ عـنـدـ مـنـ يـحـسـبـونـ أـنـفـسـهـمـ أـصـدـقـاءـ لـلـفـلـسـطـيـنـيـنـ،ـ أـنـ يـحـترـمـوـ أـوـلـاـ هـذـاـ الشـعـبـ وـقـيـادـهـ وـمنـ ثـمـ لـيـحـفـظـوـ بـحـقـهـمـ فـيـ مـعـارـضـهـ سـيـاسـيـاـ وـعـقـائـدـ،ـ فـالـقـارـئـ كـانـ يـتـوـقـعـ مـنـهـمـ بـالـذـاتـ أـنـ يـتـعـاملـوـ مـعـ الشـهـدـ بـمـسـؤـلـيـةـ أـكـبـرـ فـالـقضـيـةـ تـبـقـيـ فـلـسـطـيـنـ وـوـجـعـهـ،ـ وـعـلـيـهـمـ فـيـ "الـأـخـبـارـ"ـ أـنـ يـدـرـكـواـ أـنـ لـهـجـتـهـمـ الـمـعـالـيـةـ الـمـسـتـفـزـةـ قـدـ مـسـتـ قـاـشـهـ مـشـاعـرـ كـثـيرـينـ مـنـ أـبـنـاءـ الشـعـبـ الـفـلـسـطـيـنـيـ.

وـمعـ بـقـيـيـنـيـ أـنـ السـيـاسـةـ تـبـقـيـ عـنـدـ الـبـعـضـ فـتـأـ فيـ إـدـارـةـ الـهـزـائـمـ أـوـ الـغـنـائـمـ وـبـرـاعـةـ فـيـ بـيـعـ الـوـهـمـ وـالـخـوـاتـمـ،ـ أـتـسـأـلـ مـاـذـاـ سـيـشـفـعـ حـتـىـ لـهـؤـلـاءـ حـيـنـ يـصـبـرـ الـجـهـلـ عـنـدـهـمـ رـايـاتـ لـلـمـقـارـعـةـ وـتـهـالـيلـ للـنـوـمـ فـيـ جـوـفـ الـشـعـارـ.ـ فـكـيـفـ يـصـبـحـ وـاحـدـ مـنـ الـمـشـارـيعـ الـو~طنـيـةـ الـقاـوـمـةـ لـفـكـرـةـ الـاحتـالـلـ الإـسـرـائـيـلـيـ التـأـسـيـسـيـ مجردـ "مـسـتوـنـةـ"ـ تـنـعـتـ بـنـفـسـ تـحـقـيـرـيـ،ـ إـنـ كـانـ يـعـيـبـ أـحـدـ فـهـوـ لـاـ يـعـيـبـ أـصـحـابـ الـمـشـرـعـ الـكـبـيرـ اـطـلاقـاـ.ـ فـفـيـ "الـأـخـبـارـ"ـ الـرـوـابـيـ "ـحـيـثـ أـحـيـاـ حـفـلـتـهـ"ـ،ـ هـكـذاـ كـمـاـ وـرـدـ فـيـ الـأـصـلـ.

قد تكون هفوة أو غفلة لأن من يكتب بهذه الصيغة لا يفقه، أما جاهلاً أو متجاهلاً، كنه الحركة الصهيونية منذ أطلق آباؤها المؤسسين حلم العودة إلى "أرض المعبد" وحمله المردة الخارجون من قوارير الزمن التوراتي ليحيط في فلسطين ظارياً على أجنه شعاراتهم الشيطانية وأولها: "أرض بلا شعب لشعب بلا أرض". من لا يعرف معنى أن يبني الفلسطيني حتى ولو كوخاً -فما بالكم ببناء مدينة كاملة- في أرضه لا يعرف معنى الصمود وكيف تكون المقاومة عندنا.

إنها سياسة "المحو والإنشاء"، هكذا أسمها كثيرون من المحققين والباحثين وأوجزتها د. هنيدة 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 (٣٥٠) منها أعطي اسم من الأسماء التوراتية القديمة، وذلك تنفيذاً لنهاج مدرس باتفاقان ودرية محكمة من أجل محو الفلسطينيين موجود بشري وتاريخي ومعنى من وطنهم.

أما في الضفة الغربية المحتلة عام 1967 فقد دأب الاحتلال

الإسرائيلي على تنفيذ سياسة استعمارية أكثر عدوانية وقمعية ومستهدفاً نفس الوجود الفلسطيني، تماماً كما فعلت الحركة الصهيونية الأم مع السكان الفلسطينيين

من تshire للمعطيات الحقيقة 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 مهملاً خاصة من قبل من يعيشون جحيم الواقع الفلسطيني وعليهم تقع مسؤولية السعي، بهدي دوافعهم الوطنية والسياسية الصائبة، إلى وضع مساطر مجردة من كل مصلحة فئوية ضيقة من شأنها أن تساعده على تعريف وضبط محدودات ذلك التطبيع المذموم من غير تأثر بأي شهوة حزبية ضيقة أو جهل أو ضغوطات مزاييدات واهية.

معظم الذين هاجموا زيارة التونسي الجميل لفلسطين ضمـواـ لهـجـومـهـ مـديـنـةـ "الـرـوـابـيـ"ـ لـوـجـةـ كـاسـحةـ قـضـيـ بـسـرـعـةـ فـتـرـطـمـ عـلـىـ الصـخـرـ أوـ تـهـأـ فيـ حـضـنـ شـاطـئـ بـعـيـدـ.

بعضـهـمـ فـعـلـوـ ذـلـكـ عـنـ جـهـلـ مـطـبـقـ بـاـ تـكـونـهـ مـديـنـةـ الـرـوـابـيـ هـذـهـ وـكـفـعـلـ تـبـرـرـهـ لـهـمـ غـرـيـزةـ الـقطـيعـ حـيـنـ يـنـدـفـعـ أـفـرـادـهـ وـرـاءـ مـنـ يـجـفـلـ أـوـلـاـ فالـقـارـئـ كـانـ يـتـوـقـعـ مـنـهـمـ بـالـذـاتـ أـنـ يـتـعـاملـوـ مـعـ الشـهـدـ بـمـسـؤـلـيـةـ أـكـبـرـ فـالـقضـيـةـ تـبـقـيـ فـلـسـطـيـنـ وـوـجـعـهـ،ـ وـعـلـيـهـمـ فـيـ "الـأـخـبـارـ"ـ الـرـوـابـيـ "ـحـيـثـ أـحـيـاـ حـفـلـتـهـ"ـ،ـ هـكـذاـ كـمـاـ وـرـدـ فـيـ الـأـصـلـ.

عنـ الـزـيـارـةـ وـالـتـطـبـيعـ كـتـبـتـ مـقـالـتـيـ فـيـ الـاسـبـوعـ

عـلـىـ رـغـمـ مـخـطـرـتـهاـ،ـ بـيـنـمـاـ غـالـطـ آخـرـونـ بـعـدـ سـافـرـ وـخـطـيرـ وـهـاجـمـوـ الـرـيـاعـيـ وـالـرـوـابـيـ لـكـنـهاـ،ـ

لـأـجـنـدـاتـهـمـ السـيـاسـيـةـ الـغـرـبـيـةـ عـنـ وـاقـعـ فـلـسـطـيـنـ

لـأـنـاـ إـنـ عـنـنـاـ فـلـلـبـ نـعـيـشـ،ـ وـإـنـ مـتـاـ فـلـلـبـ نـحـنـ،ـ إـنـ مـتـاـ فـلـلـبـ نـحـنـ،ـ (ـرـوـمـيـةـ ٨١٤ـ)

**زوج الفقيه أمير منصور وبناها ليلي ودنيا وعموم آل منصور
وآل برّكات وجميع أقربائهم وأنسابهم في البلاد والخارج
يدعونكم لمشاركة قاس وجناز الأربعين راحة نفس 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 مكروهاها بعزيز
الرجاء اعتبار هذه الدعوة بمثابة دعوة خاصة لجميع**

المدير العام والمحرر المسؤول: راني عباسى

مدير التحرير: مطانس فرح

العنوان: حيفا - شارع الجبل «هتسينون» 5

تصدر عن شركة «إكسترا توب» م.ض.

حيفا
Haifa

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

• وائل عوض (تصوير فوتوغرافي)

• ميرا (سلهوب) فريوات (قسم الإعلانات)

• آية صفدي (تصميم إعلانات)

بريد إلكتروني: haifa.newspaper@gmail.com

هاتف: 048522822 فاكس: 048522767 إعلانات: 0546481533

• المقالات الموقعة لا تعبّر عن رأي التحرير • الإعلانات على مسؤولية المعلن.

MEGA CRISPY CHICKEN

مِيْجَا كَرِيسِيْپِيْ تَشِيكِنْ



١٠٠% من صدر الدجاج الفاخر المقزّمّش،
مقدّم بشطيرة خبز طريّة، بإضافة خس
وبندورة، مع ٦ طلصات للاختيار

افتتاح السنة الدراسية لمدرسة مار يوحنا الانجليزي الأسقفية



ليكونوا ركيزة أساسية في مجتمعهم. وساهم القس عماد دعيبس بتأمل روحي مشجع للطلاب والأهالي. تلا ذلك احتفال خاص مع طلاب صفوف الرابع حتى الثامن في كنيسة مار يوحنا بتترانيم خاصة بمشاركة المربية إيلين نجار وعازف الأورغن الفنان فادي ديوب، وكلمات دعم وتشجيع من مدير المدرسة والقس والمربيات والطلاب.

ولفت المدير إلى أن المدرسة ستتابع هذه السنة تطوير تجربتها التربوية الرائدة في مجال ثقافة السلام، بالتركيز على محوري سلسلة يوميات متنامية، وجوائز سفر السلام الهادفة إلى رفع مستوى هداة البال والامتياز. وذلك من منطلق إيمانها أن المعرفة قوة يجب توجيهها لخير الإنسان والبشرية، ولمستقبل أفضل لطلابها فت تكون مؤسسة على مخافة الله، 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 ملحاً ونوراً في هذا العالم. نصلي لسنة مباركة نرجوها بإذن الله للمعلمين والطلاب والأهالي والمجتمع وجهاز التربية والتعليم في البلاد.

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 الصنوف، وتجهيز الصنوف الدنيا بكل ما يحتاجه الطالب. هذا إلى جانب تعزيز البرنامج التربوي بعشرات البرامج الإثرائية. واختتم حديثه بالترنيمات للجميع بسنة ناجحة ومميزة.

لمراسل "حيفا"

افتتحت السنة الدراسية في ابتدائية عبد الرحمن الحاج الرسمية باحتفال مميز ومهيب، وسط مشاركة أولياء الأمور. وتخلل استقبالاً مميزاً لصنوف الأوائل، إلى جانب فعاليات تربوية أخرى جرت ب مختلف الشرائح وأضفت جوًّا جميلاً من المرح. وأعرب مدير المدرسة المربي محمد عواد عن سعادته إزاء التفاعل الجميل الذي جمع أولياء الأمور بالطلاب

أمس الخميس، في الأول من أيلول:

53,792 طالباً توجهوا إلى مدارسهم في حيفا



لمراسل "حيفا"

افتتحت مدرسة مار يوحنا الانجليزي الأسقفية في حيفا السنة الدراسية الجديدة بالترحاب بالطلاب والأهالي في مبني المدرسة في منطقة سانت لوكس ومار يوحنا، من صنوف البساتين حتى الثامن، واحتفل بهذه المناسبة بزراعة شجيرات في حديقة ساحة سانت لو克斯 تعبيراً عن بداية خضرة، تبشر بسنة فو وخير للطلاب. وقال مدير المدرسة الدكتور عزيز دعيم إننا نستقبل العام الدراسي الجديد بالتجدد والامتداد. وأشار الدكتور دعيم إلى أن المدرسة في هذه السنة الدراسية الجديدة توسيع إلى مبني سانت لو克斯 ليشمل ستة صنوف من الأول حتى الثالث، إضافة لصنوف البساتين، وذلك بدعم ومبادرة من سيادة رئيس الأساقفة المطران سهيل دوانى ومجلس الإدارة ودائرة الأملك في المطرانية. وشاركت لجنة الأهالي بدعم خاص لتطوير الساحة الخلفية لسانت لوكس. واستقبلت إدارة المدرسة أهالي طلاب صفي الأول في كنيسة مار لوكا بالترنيم والترحاب، في إشارة لتأكيد ضرورة التعاون والشراكة بين المدرسة والأهالي، من أجل إنجاح المسيرة التربوية، وتقدم الطلاب

لمراسل "حيفا"

كما زار رئيس بلدية حيفا، يونا ياهف، عددًا من المدارس خلال بداية العام الدراسي الجديد، استهلها بزيارة إلى مدرسة "إيلاتوت"، مدرسة "المسار" للتعليم الخاص، وثانوية "الكرمة" العلمية.

(صورة من الأرشيف البلدي لثانوية "المنتبى" البلدية)

لمراسل "حيفا"

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 والمتطوعون، وذلك ضمن حملة

قداس وجناز الأربعين



أبناء الفقييدة زاهر، رامي ونجد

وأخواتها وأختها

و عموم آل أبو الزلف وآل خشيبون

أقرباؤهم وانسباؤهم في البلاد والخارج

يدعونكم لشاركتهم

قداس وجناز الأربعين

راحة لنفس فقييدهم الغالية طيبة الذكر

قيرا 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

هي ملائكة من العيون المشرقة اللذين يقدّمون

دبابات متوازنة والألعاب مسلية



**GOB
SMAX**

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



جمعية الدّفاع عن حقوق المُهجرِين تنظم جولة إلى قرية لفتا المُهجَّرة



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

مراقب «حيفا» نظمت جمعية الدّفاع عن حقوق المُهجرِين جولة في قرية لفتا الفلسطينية المُهجَّرة، البوابة الغربية لمدينة القدس، والتي احتلت موقعًا استراتيجيًّا مميًّا على الطريق العام بين القدس ويافا، بمشاركة نحو 50 ناشطًا من مختلف أنحاء البلاد. وقدّم الأستاذ يعقوب عودة، ابن القرية، شرحاً مفصلاً عن تاريخ القرية والتي تعتبر من أوائل القرى التي هُجّرت في النكبة، إضافةً إلى التعريف عن القرية وموقعها الجغرافي وتاريخها ومعالها. وفي الحديث مع محمد كيال، من جمعية الدّفاع

«الجبهة» تطالب باحترام أعياد المستخدمين العرب في البلدية



سهييل أسعد إلى مسؤولي البلدية، مطالباً بإيجاد حل لهذه القضية، إذ لا يُعقل عدم احترام أعياد المستخدمين العرب. فهذا أمر غير قانوني وغير أخلاقي، ولا يتلام مع حياة مدينة تصبو لقيم المساواة والعيش المشترك والاحترام المتبادل. ومن جانبها وافقت البلدية على معالجة هذا الموضوع، وأصدر المدير العام للبلدية توجيهات بهذا الشأن

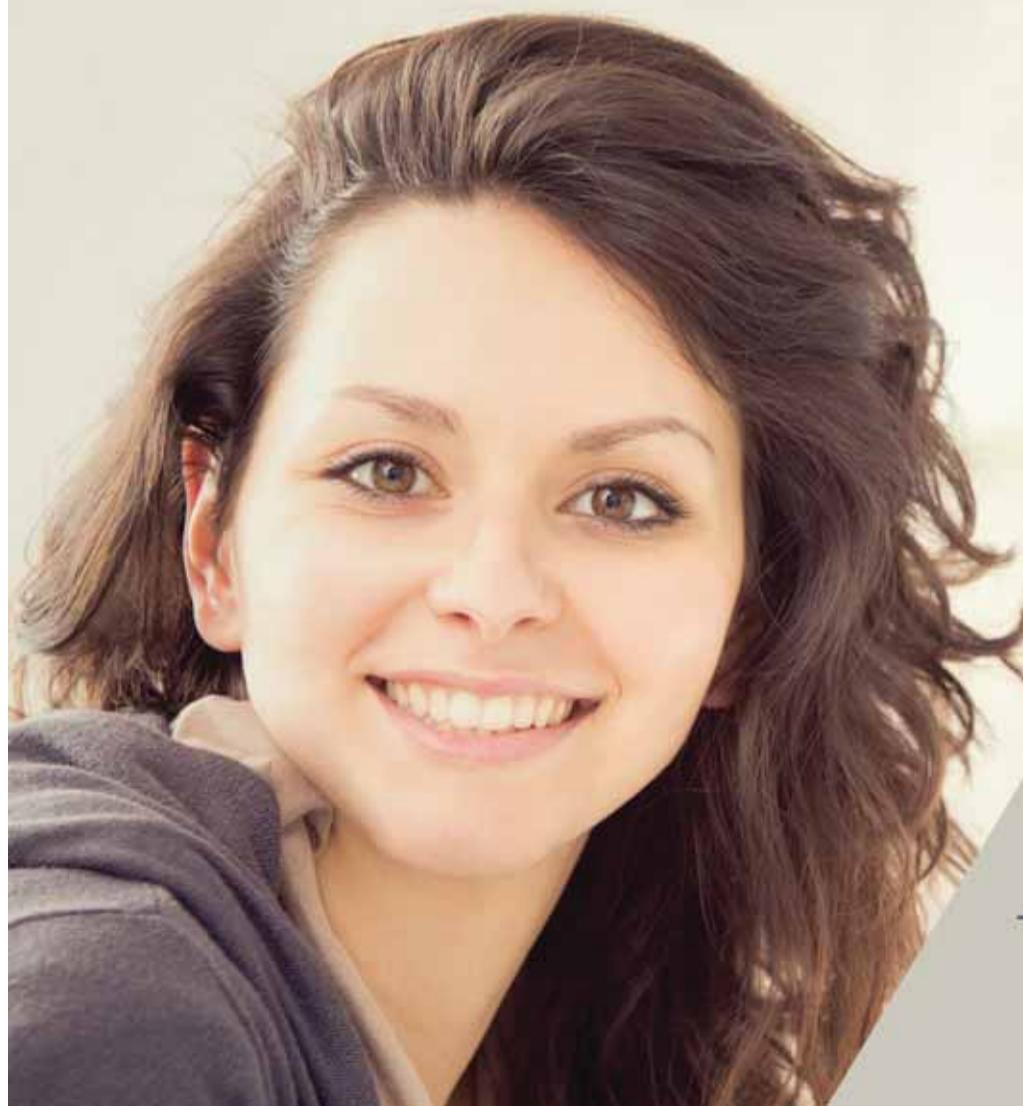
أيام العيد مع عائلتهن، حتى على حساب أيام إلى مدير الأقسام المختلفة. الإجازة العادلة، لعدم وجود من يستبدلُهن في وظائفهم. وقال الدكتور أسعد إنه في حال تعرض أي مستخدم لحالة شبيهة، أرجو التوجّه إلينا لمعالجه. وتوجه رئيس كتلة «الجبهة» في البلدية الدكتور

ال موضوع.

الدكتور سهيل أسعد يطالب بحضانات أطفال في المجتمع العربي

مراقب «حيفا» عقد رئيس كتلة «الجبهة» في بلدية حيفا الدكتور سهيل أسعد، هذا الأسبوع، اجتماعاً مع القائمة بأعمال رئيس البلدية السيدة حدفاً المؤوغ ومسؤوله قسم الأملكـاـت 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
طبـب اسـنـان -



بدك اسنان جميلة؟ بدك ما تغطي ابتسامتك؟

تقـيم اسـنـان بـأسـالـيب مـتـطـوـرـة
للـوصـول لـابـتسـامـة مـثـالـية!

✓ مظهر خارجي جميل

✓ إحساس بالثقة بالنفس

✓ شعور مريح مع الإبتسامة

دـ.ـناـفـعـ حاجـ يـحيـيـ

طبـب اسـنـان - حـيفـا

أسـالـيبـ مـتـطـوـرـةـ بـتقـيـمـ الأسـنـاهـ

عـاـمـلـةـ شـخـصـيـةـ وـخـاصـيـةـ وـأـسـعـارـ معـقـولـةـ

للـإـتـصـالـ وـلـلـفـحـصـ وـالـإـسـتـشـارـةـ الـأـوـلـيـةـ مـجـانـاـ

077-2103373



إـحـادـ هـعـامـ 13ـ حـيفـاـ

عيـادـةـ دـ.ـنـافـعـ حاجـ يـحيـيـ

سَعْيُ
نَزَارِين



*6926

عروض نزارين تورز لعيد الأضحى المبارك



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 منادق 4* مختارة



11/09/2016

الأندلس

فقط \$1549 للشخص

8 أيام شامل زيارة مدريد



11-13/09

البحر الميت

فندق "Leonardo Plaza"

ابتداءً من 450 ل.

لليلة للشخص شامل وجبتي الإفطار والعشاء



14-17/09

إيلات والبحر الميت

في فترة العيد

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

فقط 1375 لـ للشخص شامل وجبتي الإفطار والعشاء

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



12-14/09

طبريا

فندق "Mineral Tiberias"

ابتداءً من 375 لـ

لليلة للشخص شامل وجبتي الإفطار والعشاء



11-14/09

شمال البلاد

فندق "Kfar Giladi"

ابتداءً من 360 لـ

لليلة للشخص شامل وجبتي الإفطار والعشاء



رحلات منظمة خلال عطلة العيد

إيلات والبحر الميت وشمال البلاد في فترة العيد

إيلات

فندق "U Suites"

ابتداءً من 494 لـ

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

11-14/09 فندق "La Playa Hotel"

ابتداءً من 425 لـ

للشخص في غرفة زوجية شامل وجبتي الإفطار والعشاء

"Leonardo Privilege" أو "Leonardo Club" أو "Magic Sunrise"

15-18/09 فندق "Magic Palace"

ابتداءً من 518 لـ

للشخص في غرفة زوجية شامل جميع الوجبات

"Leonardo Royal" أو "Leonardo Plaza" أو "Magic Palace"

15-18/09 فندق "Magic Palace"

ابتداءً من 425 لـ

للشخص في غرفة زوجية شامل وجبتي الإفطار والعشاء

إمكانية حجز مواصلات فقط

بـ 250 لـ للشخص



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

لراسل «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 وطاقمها التربوي من جهة أخرى. أشرف على الورشة ووجهها، الدكتور عامر جراسيي أخصائي في التربية والعلاج الاجتماعي.

تخللت الورشة أساسيات وأليات في بناء وتطوير علاقة المعلم والطالب وكيفية تطبيقها في الصنوف، 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 جراسيي 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- المرحومة، والتي ترتكز على القرب والحضور، والاحترام المتبادل وعدم المس بالمشاعر، الخبرات والرغبات لدى الطرفين. وقد شدد المحاضر على توضيح ملامح سلطة المعلم العصرية، والتي ترتكز على الأركان الأربع في الرقابة والحضور: الحضور الجسدي، المعنوي، السلوكى والجماعي للمعلم في وجдан الطالب.

كما حذر دكتور جراسيي من المطبات السبعة التي يمكنها التصعيدين من عدانية الطالب في حال الوقوع فيها وهي: مطب انتقاد السلوك السلبي، الجدال، المنطق، السؤال حول السلوك السلبي، السخرية، التهديد ومطب اليأس. وقدّمت آليات عمل عصرية متعرّف عليها في العملية التربوية كآليات ناجحة في مقاومة وعلاج مشاكل طلابية يتعرّض لها المعلم، إحدى الآليات المركزية تعتمد على فوّز «ABCD» والذي يُركّز على أهمية تفسير المعلم للحدث الذي قد يخلق شعوراً مختلفاً في حال تغيير تفسيره للحدث وخلف أفكار بدائلية وبالتالي تغيير ردة الفعل . فوّز 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 والعلميين. كما أكدوا على ضرورة الاستمرار بـ هذه البرامج. وفي تعقيب، لمركز البرامج التربوية في جمعية التطوير الاجتماعي، فيحاء عوض نوهت إلى أهمية هذه الورشات التي تشرك طابعاً إيجابياً عند المعلمين وتحفزهم لفتح آفاق وتبنيّ أساليب تربية بديلة للتعامل مع طلابنا والتي تأتي ضمن مشروع «المجتمع الآمن» المعتمد من قبل جمعية التطوير الاجتماعي منذ عدة سنوات والهادف إلى خلق بيئه آمنة وسليمة داخل المدارس وخارجها .

الشرطة تبحث عن مشتبه بـ بطعن 3 أطفال في منطقة حيفا



تبحث الشرطة عن مشتبه من منطقة حيفا، يشتبه بأنها قامت بـ بطعن 3 أطفال. وأفادت المتحدثة باسم الشرطة لوبا السمري: أن الشرطة تناشد الجمهور بالمساعدة في العثور على المشتبه بـ بطعن أطفال في كريات آتا خلال الأسبوعين الأخيرين ولادت بالفرار. وأضافت المتحدثة: أن الشرطة كانت قد توصلت بـ تحقيقاتها الخيشية إلى بـ هوية الشابة المشتبه، التي تشير إلى أنها من سكان المنطقة، إلا أن الشرطة لم تتمكن بعد من إلقاء القبض عليها. وتابعت: أن الشرطة تنسب للفتاة شبّهات الضلوع في 3 وقائع طعن منفصلة في أحياط مختلفة، ما يشمل واقعين نفذتهما خلال يوم واحد، وتخللها إصابة 3 أولاد صغار بـ جراح وصفت بالطفيفة، ثم توارت المشتبه عن الأنظار، ولذا تناشد الشرطة كل من تتوفر لديه أي معلومات ذات علاقة، بالاتصال بـ بيدالة الشرطة المركزية رقم 100 أو برقم مركز الشرطة في زفولون - 048464444.



د. منار قعوار



Dr. Manar Kawar
Plastic and Aesthetic Surgery

د. منار قعوار

أخصائي جراحة تجميلية

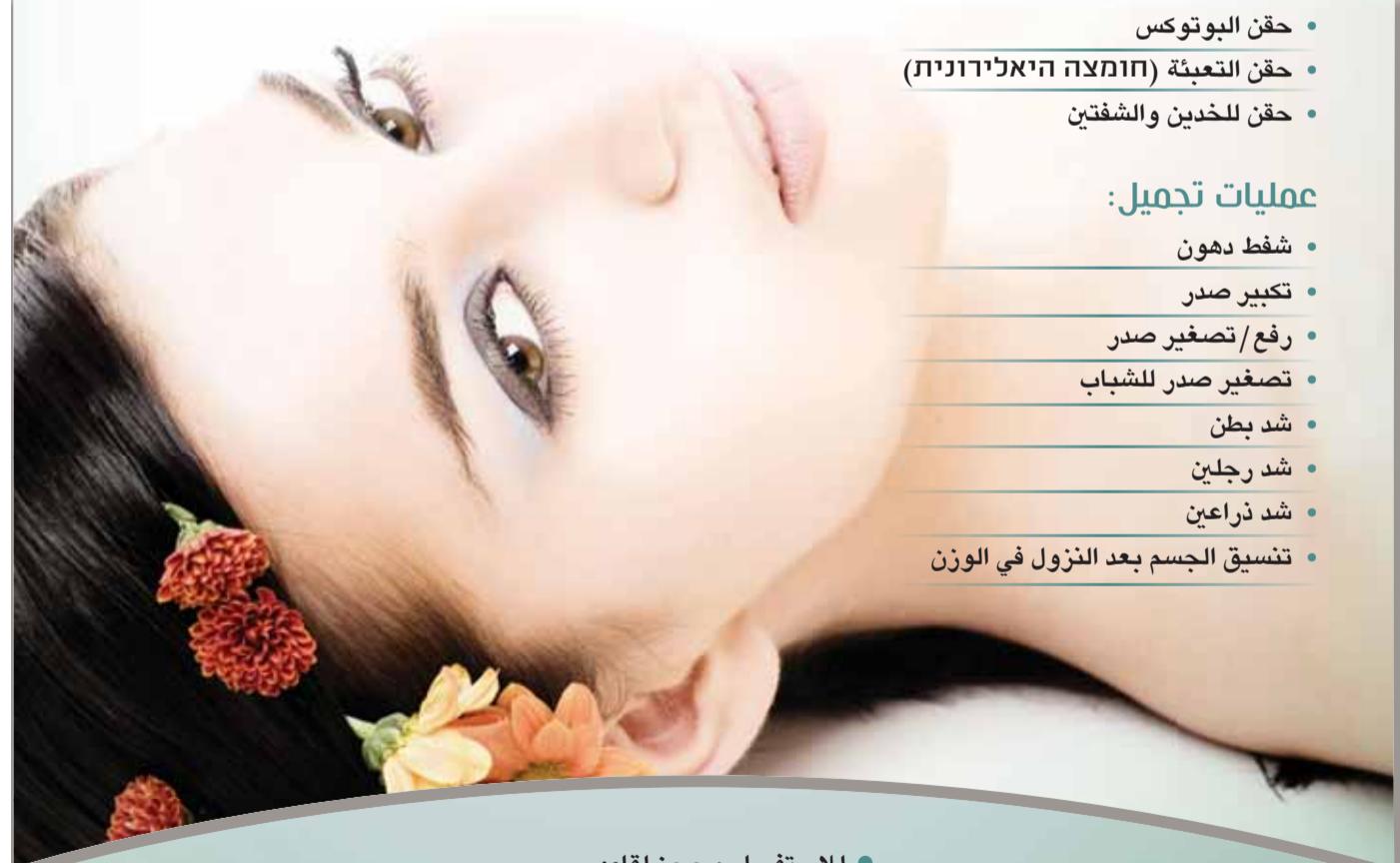
اهتمام شخصي وسرية تامة

علاجات تجميل:

- حقن البوتوكس
- حقن التعبئة (חומרה היאלידרונית)
- حقن للخددين 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: كنيون السيتي سنتر: الطابق السابع
mkawar.work@gmail.com | www.DrKawar.com | Facebook.com/DrManarKawar

100% تخفيض

على كل شروة فوق 300 ل.

NEW COLLECTION

كريزي لين

Crazy Line

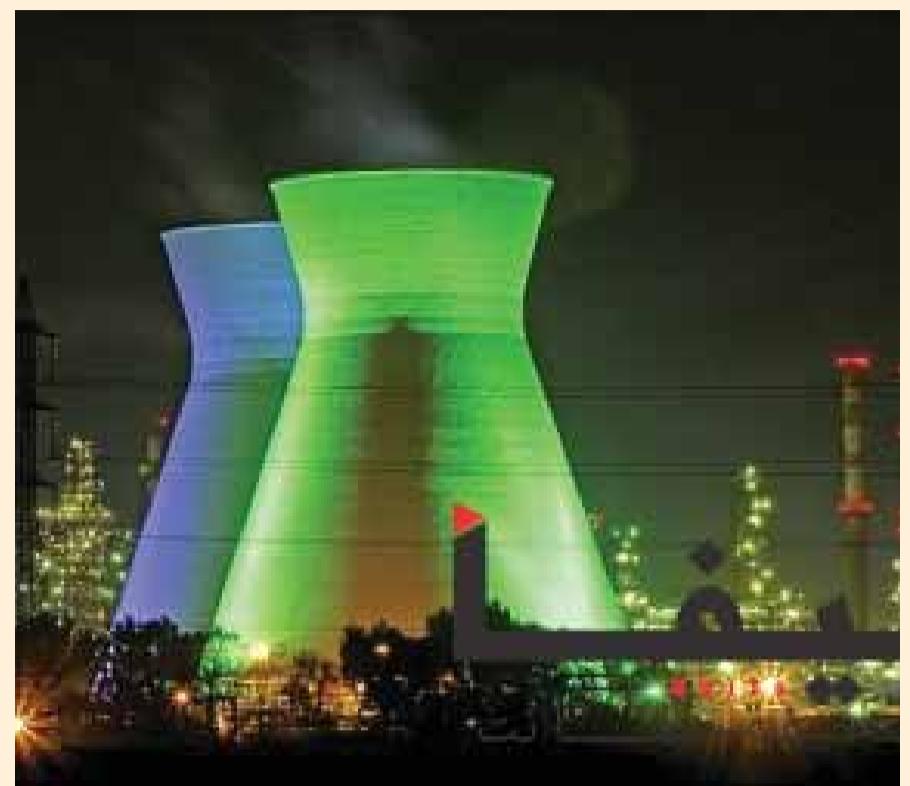
Celebrate Life

لا يشمل الاكسسوارات، التخفيض على السعر الأصلي.
لا ازدواجية بالحملات والتخفيضات، امكانية الخطاً واردة



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

توسيع منطقة معامل التكرير



لراسل «حيفا»
بعد تلقيه رسالة من رئيس البلدية يوナ ياهاف، طلب توسيع منطقة معامل التكرير، وردت لجنة الاعتراضات كافة التحفظات التي تقدمت بها هيئات ومنظمات مختلفة ضد هذا التوسيع.
وقال رئيس البلدية إنّه إذا لم تجد هذه الرسالة فسيتوجه إلى القضاء لإيقاف هذا التوسيع.
وجاءت هذه الرسالة بعد أن استوفت إدارة المعامل

لراسل «حيفا»
قامت مصلحة الضرائب في حيفا بحملة تفتيش على المصالح التجارية في المدينة، لمراقبة إدارة حساباتها. وفحص الموظفون 118 مصلحة تجارية بمختلف المجالات، وتبين أنّ 11% منها لم تسجل مدخلاتها بموجب القانون. وكشف الموظفون في أحد معاهد التدريب في «نيشر» أنّ صاحب المعهد لم يسجل في دفاتره مدخلات بقيمة 5200 شيكل. وقال الموظف الذي كان في المعهد أنا لا أجيد التسجيل وأنظر وصول صاحب المعهد ليأتي ويسجل.

وفي «كريات حاييم» كشف المراقبون في أحد المقاصف أنّ المدخلات من بطاقات الدخول لم تسجل أبداً، كما لم تسجل مدخلات أخرى بقيمة 1600 شيكل، بادعاء أنّ صاحب المقصف يحصل على بطاقات الدخول في نهاية يوم العمل.

وبعد التحريرات التي قام بها مراقبو مصلحة الضرائب لأحد المطاعم شوهد المستخدم هناك دون أن يسجل المدخلات في الصندوق، وخاصة المبالغ الصغيرة.

وضبط المراقبون في ثلاثة أكشاك وسطاط للحلوي والمجوهرات أنّ صاحب أحدها لم يسجل مدخلاته، وأخر ليس لديه أيّ دفاتر قطعياً، وادعى أنه أبقى دفاتره لدى المحاسب ولم يسترجعها بعد.

فحص 811 مصالحة تجارية في حيفا وضبط 11% بدون تسجيل مدخلات



إصابة عامل نتيجة سقوط أداة حادة عليه في مصنع في المنطقة الصناعية

ويذكر أنّ هذا العامل هو السادس الذي يتعرض للإصابة أثناء العمل في شهر آب المنصرم في منطقة حيفا، ثلاثة منهم في معامل التكرير، وأخر توفّي أثناء تركيب مكيّف للهواء الخامس نتيجة إصابة أخرى، أمّا السادس فأصيب أثناء سقوط مطرقة على صدره!

لراسل «حيفا»
سقطت أدلة حادة على عامل يبلغ 65 عاماً في مصنع في المنطقة الصناعية في حيفا. وقدّمت له طواقم الإسعاف التي هرعت إلى المكان الإسعاف الطبي، وتم نقله إلى مستشفى «رمبا» وهو في حالة متوسطة الخطورة.

إلقاء قنبلة صوتية في شارع «هجيبوريم»

لراسل «حيفا»
ألقيت قنبلة صوتية من سيارة مسرعة نحو شاب في سنواه العشرين من العمر في شارع «هجيبوريم» في حيفا، مما أدى إلى سماع دوي هائل في كل الشارع، دون أن يلحق أيّ ضرر بالأرواح أو الأموال.



صعوبة في القراءة وفهم المقررات؟
صعوبة في الكتابة والتعبير الكتابي؟
صعوبة في اكتساب اللغات الأجنبية؟
صعوبة في المهارات الحسابية؟
صعوبة في الراحة، السمع والتركيز؟
التشخص للكشف عن ضعف في التعلم



جمعية نيتسان نحن هنا من أجلك
هاتف : 04 8372488 | 04 8107775

نيزان حيفا
Nitzan Haifa

nitzan98@nitzan-haifa.com

www.nitzan-haifa.com

على الأكل الجيد
يجب الحفاظ جيداً!

نحافظ على الغذاء طازجاً وصحيّاً مع علب التخزين من لومينارك



الأكثر أماناً لأي إستعمال
علب التخزين من لومينارك
ملائمة للمجمد، للثلجة، للجلي
وللميكروويف، تحتوي على اصبع
عضوية خالية من المعادن الثقيلة
والبيسفنول A.

تعقيم قصوى
زجاج محسن لا يبقي بقع،
بكتيريا أو رواح، مقاوم للحرارة
والبرودة ويضمن تعقيم قصوى.



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

إغلاق محكم
بفضل الأغطية الفريدة مع شريط
الإغلاق المرن تمنحك علب لومينارك
إغلاقاً محكماً للروائح والسوائل
للحفاظ على الطعام والنظافة.

Luminarc®

- في فرنسا
- اصبع غذائية مُعافٍ
- بدون بيسبفنول A
- محكم
- آمن لل الاستعمال
- آمن في الجالية
- متينة بشكل خاص

وفد جبهوي يقوم بجولة ميدانية لمكاتب وزارة المعارف بلواء الشمال ويلتقي بالمعلمين وبمدیرة الاداء



خلال الجولة مع عشرات المعلمين وقمنا بالتعرف على المشاكل التي يواجهونها عن قرب، حيث نقلنا هذه المشاكل إلى مديرية لواء الشمال وذلك خلال الجلسة التي عقدت معها ومع مفتش المجتمع العربي أحمد بدران مباشرةً بعد الجولة". وأضاف خالدة "أشكر عضو الكنيست د. يوسف جبارين وعايدة توما - سليمان على متابعتهما لعمل كتلة المعلمين، وطرح قضيّاً المعلمين والمعلمات، وعلى نشاطهما التفاني لخدمة شعبنا". يُذكر أن عدد الطالب العرب يعادل 430 ألف طالب، حيث يشكلون زهاء 25% من إجمالي الطلاب في جهاز التربية والتعليم في البلاد.

نزع المساواة الثامنة لطلابنا ومعلمينا". وأكدت النائب عايدة توما - سليمان على أن هناك مشكلة تعينات في وزارة المعارف، مؤكدة على أن "المعلمين يستكون من عدم وضوح في قضية التعينات، ومن نسب البطالة العالية"، مضيفة أن "محاورة تأهيل المزيد من المعلمين ليس الخل وإنما حل مشكلة النقص في الصنوف وساعات التعليم والاكتفاظ في المدارس في المجتمع العربي هو الحل. ولهذه القضية وجه نسائي واضح، كون الغالبية من يعانون البطالة هن من المعلمات". وقال موفق خالدة، رئيس الكتلة العامة للجمة في نقابة المعلمين: "كان من المهم القيام بهذه الجولة وذلك بعد التوجهات الكثيرة من قبل المعلمين، وقد تحدثنا

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

*المطالبة بخطة شاملة للتعليم العربي كما طرح الوفد أمام مديرية لواء الشمال بوزارة المعارف على تشكييل مجلس استشاري تربوي لجهاز التعليم العربي والذي أقرته أنظمة قانون التعليم الرسمي من العام 1996. كما طالب الوفد تبني رؤية تربوية شاملة، تهدف إلى سد الفجوات بين جهازي التعليم العربي واليهودي، هذا وطالب أعضاء الوفد بتنفيذ الخطط فوراً التي تتعلق بجهاز التعليم العربي وتوفير ميزانيات لبناء مدارس وتقليل عدد الطالب بالغرف التدريسية، الأمر الذي سيتيح لآلاف المعلمين والمعلمات العمل في سلك التعليم. وقال النائب يوسف جبارين، عضو لجنة المعارف البرلمانية، خلال الجولة: "نهى طلابنا ومعلمينا بافتتاح العام الدراسي، أملين أن يكون العام الجديد ناجحاً ومشمراً، فالطلاب هم الأساس المستقبل مجتمعنا وتقدمه". 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 لتابعة هذه القضايا حتى

تمارس "حيفا" في ظل التحضيرات لافتتاح العام الدراسي الجديد، قام وفد جبهوي من كتلة المعلمين في نقابة المعلمين وعضو الكنيست: د. يوسف جبارين وعايدة توما - سليمان بجولة ميدانية لمكاتب لواء الشمال بوزارة التربية والتعليم لمتابعة الاستعدادات لفتح العام الدراسي. وقد ضم وفد المعلمين كل من: موفق خالدة، كامل برغوثي، ميسير دحلة، جميل منصور، اعتدال زعبي ونبيل 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 لإنتهاء المعاملات.

كما تم طرح أمام الوفد قضية تخصيص وظائف في مدارس الشمال بعد افتتاح العام الدراسي، الأمر الذي يمنع من معلمى ومعلمات سكان الشمال الذين يعلمون بالنقل من التسجيل لهذه الوظائف والعودة إلى منطقة الشمال.

* جلسة مع مديرية اللواء أورنا سمحون وبعد الالتقاء بالمعلمين والمعلمات التقى الوفد بمديرية لواء الشمال بوزارة المعارف، أورنا سمحون، ومجدهم العربي أحمد بدران، حيث طرح الوفد أمامهما القضايا الشائكة التي يعاني منها المعلمون والمعلمات العرب والمعاناة التي يواجهونها حتى يتم

حملات خاصة للعيد في شبكة ازياء Honigman



اعلنت شبكة الازياء Honigman عن حملات خاصة ومتعددة بمناسبة عيد الاضحي المبارك في جميع فروع الشبكة المنتشرة في كافة أنحاء البلاد. اذ تعرّض شبكة Honigman kids في اطار الحملات بلوّرات للاولاد بـ 49.90، فساتين للبنات بـ 89.90، وغيرها من الملابس بأسعار خاصة. اما السيدات والصبايا فتعرّض عليهن شبكة Honigman التجدد والتالق في العيد مع التشيكية الجديدة التي وصلت الى الشبكة وباسعار خاصة ومتعددة للجميع، والتي تشمل مجموعة كبيرة من الفساتين البالين، البناطلين وغيرها.

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

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



يمناسب العودة الى المدارس، اطلقت شركة بيليفون رزمة خاصة ملائمة لاحتياجات التلاميذ وكل العائلة، التي تشمل سماراتفون متتطور مع كفالة لكل الحياة، حاسوب نقال وطابعة مدمجة لا سلكية متطرورة بأسعار مغرية: ابتدأء 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 للأولاد والشباب العاديين الى المدارس بعد العطلة الصيفية. فحسب الفحوصات التي قمنا بها، فإن الرزمة ملائمة لاحتياجات الأهالي واحتياجات التلاميذ. الرزمة تشمل حاسوب نقال، طابعة لا سلكية متطرورة واحد اجهزة السماراتفون المتطرورة، بينما جهاز الأطفال GINI S4، الذي يمنح الاهالي امكانية مراقبة المضامين التي يمكنها اكتشاف عليها اطفالهم وتحديد التطبيقات التي ستعرض على شاشة الجهاز. نحن نعرض الرزمة بسعر مغرٍ 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.

ACE في حملات خاصة لعيد الاضحي



اطلقت شبكة ACE بمناسبة عيد الاضحي المبارك حملات خاصة ومميزة على ستلزمات النزهات والتخيم.

من بين المستلزمات المعروضة ضمن الحملة تجدون: 4 كراسى بلاستيكية بـ 99 شيكل، خيمة زوجية بـ 39.90 شيكل، كانوا فحم مع يد خشبية (18) بـ 59.90، خيمة لاربع اشخاص مع شباكن بـ 99.9 شيكل، خيمة د اشخاص مع شباكن بـ 169.9 شيكل، طاولة قابلة للطي 2016 بـ 199.9 شيكل، طاولة قابلة للطي 2015 بـ 179.90 شيكل، كانوا فرسونا 82 قوة حسان، كبير برجل واحدة بـ 99.90 شيكل، كانوا نيروسنستا بـ 129.9 شيكل، وغيرها من المنتجات الخاصة بالنزهات والتخيم.

نشرى بطارية للسيارة ونشارك في سحب على سيارة سيتروين كاكتوس جديدة هدية



بمساحة داخلية واسعة.

ال夥شاركة في السحب متاحة ابتداء من جيل 18. سريان المفعول: 21.8.16 - 31.10.16 في جميع فروع شبكة اوتوديبو في احياء البلاد.

السحب يقام في تاريخ 15.11.16.

شبكة اوتوديبو، الوحيدة للبيع بالتجزئة في اسرائيل

في تخصص المركبات، التي تملّكتها الكترالا للمنتجات الاستهلاكية، تعرّض في هذه الايام حملة مفرحة بشكل خاص لمشتري البطاريات في حوانيت الشبكة. في اطار الحملة، نشتري بطارية للمركبة من بين الماركات المعروضة في فروع الشبكة (فارتا، شتاب، StartUp Energizer) ، تقوم بتعينة التفاصيل على الاستثمار الخاصة، تضعها في صندوق السحب، ونشارك في الفوز بسيارة سيتروين كاكتوس جديدة.

السيارة المقامة كجائزة: سيارة سيتروين كاكتوس 1.2 لتر، علبة تروس يدوية، C4 Cactus Fun.

في اختبارات الطرقات تقرر ان سيتروين كاكتوس تصميم مثير للإلهام يدمج مسطحات هوائية على جانب السيارة لحمايتها من الاصابات والخدوش. السيارة تتغّير باستهلاك اقتصادي للوقود (13.5 كم للتر) وتنتاز

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

نادين نجيم



أداة الطبخ الأفضل في العالم! نقطة

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

لا تحتوي على رصاص وكadmium
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 تضاهي أشهر الطهاة.

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

Tefal
شريك للطبخ الصحي



الزاوية الدافئة لمسنات حي الحليصة تعج بالنشاطات المميزة



وأضافت جشّي: من الأمور التي حدثت، مؤخّراً، في «الزاوية الدافئة» تلبيةً لطلب فتاة من الحيّ تحضير «الخبز الأصفر» وتزييعه على سيدات الحيّ، لذكّري والدتها، التي كانت عضواً من أعضاء «الزاوية الدافئة»، إذ رحّبت أعضاء «الزاوية» بالأمر وقمنَ على الفور بإعداد ما طلب منهن برحابة صدر. تجدر الإشارة إلى أنّ «الزاوية الدافئة» في حيّ الحليصة، تعمل ضمن إطار الخدمات البلدية للرّفاه الاجتماعي، وتعتبر أحد المشاريع الناجحة. وتتألّف المجموعة من 25 سيدة مسنّة من سنِ 60 وما فوق، يلتّقين مرتّين أسبوعياً، كلّ أحد وخميس، خلال ساعات الظهيرة ويشاركن بفعاليّات عدّة، منها: أشغال يدوّية، محاضرات صحّية وتشقيفيّة، محاضرات توعيّة وتشقيفيّة لمسنّات في مجالات مختلفة، رياضة أسبوعيّة، زيارة لنوادٍ نسائيّة وغيرها، خارج وداخل مدينة حيفا.

اجمعوا فضلات كلامكم!



ونوعيّة حياة سكّان المدينة.

وقد حرّر مفتشو البلدية منذ بداية السنة 191 مخالفّة بقيمة 475 شيكلاً. وفي الوقت نفسه تعمل البلدية على الحد من انتشار الكلاب الصالّة. فمنذ بداية العام تم العثور على 189 منها في مختلف أحياء المدينة؛ وقد تم إخلاءها ونقلها إلى مأوى الكلاب البلدي، منعاً لخطر قد يقع جراء هجومها على المارة، وللحذر من إزعاج قد تسبّبه للسكّان.

(تصوير القسم البيطري البلدي)

لراسل «حيفا»

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

قريراً: انطلاق مشروع المرأة الريادية لأمرة الرابعة في حيفا



لراسل «حيفا»

ينطلق، قريباً، مشروع المرأة الريادية باشتراك مكتب الرفاه الاجتماعي والتطوير الاقتصادي في حيفا، حيث يشغل عن طريق جمعية «بعتزّسي» (بعظمي) وهو مشروع اجتماعي على مستوى قطري ينفذ في حيفا، بالتعاون مع مركز التوظيف البلدي مركز التعاوّد (التابع لبلدية حيفا)، وذلك لهدف زيادة الوعي الجماهيري لأهميّة انخراط المرأة واستيعابها في سوق العمل، وترافق النساء مجموعة من المختصّين في مجالات العمل والاقتصاد وغيرها، حتى يتّسّى لهنّ إيجاد العمل المناسب.

ويشمل المشروع الذي ترتكّزه وترافقه المركّزة تبنا حجاّر، على لقاءات جماعيّة وفردّيّة للنساء المناسبات للمشروع، إلى جانب ورشات عمل المهنيّة لاكتساب المهارات المطلوبة، فضلاً عن توفير الإرشاد والتوجيه (الفردي والجماعي). أسس كتابة السيرة الذاتيّة، تحضير المشرّكات لمقابلات عمل، دورات مهنيّة حسب احتياجات العديد من البرامج في 90 منطقه مختلفة في البلاد، وتعلّم الجمعيّة مع مختلف الأوساط والآطياف والشّرائح العمريّة، بهدف تأهيلهم وتزويدهم بأدوات العمل اللازم للانخراط في سوق العمل.

جدير بالذكر أنّ المشروع أعدّ للأمهات اللواتي



المراكز العلني لعلاج الأسنان - الإيتسامة المثالية
بإدارة: د. سامر خوري - هadasa



- ✓ علاجات تجميلية: قشور خزفية وتببييض أسنان
- ✓ علاجات جراحية: زرع أسنان، زرع عظم وقلع
- ✓ تركيب أسنان: ثابت ومتّحرك
- ✓ تقويم أسنان: عادي وغير عادي
- ✓ علاجات عصب وحشوات
- ✓ زرع أسنان وتركيب بجلسة واحدة
- ✓ فحص وإستشارة مجانية

- حملة خاصة لتببييض الأسنان -



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

הח'יך המושלם - ד"ר סامر חורי

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

بازار في



| | | | | | |
|----------------------------|--|---|--|--|----------------------|
| بسكوت اوريو 176 غرام | ثلاثية سائل للايدين | 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 ليلي | ماء نار 1 لتر | مطري غسيل مركز زوهير داليا 1 لتر | 3 فراش سنان جولجيت | اكس ادم | سيف جلي نيكول |
| 28 ⁹⁰ | 2 ⁹⁰ 4 ⁹⁰ | 4 ⁹⁰ | 4 ⁹⁰ | 4 ⁹⁰ | 4 ⁹⁰ |
| كولون 9 كيلوا | برينجيلز 67 غرام | محارم رطبة هاجيس | مكنسة+عصايب | معمسح نيكول | 3 رزم معلاق- شوك |
| 39 ⁹⁰ | 4 ⁹⁰ | 4 ⁹⁰ | 4 ⁹⁰ | 4 ⁹⁰ | 4 ⁹⁰ |
| ورق تواليت | زيت الشقدة الاصلية 2 لتر | شوربة اوسم | سداسية كوكا كولا | | |
| 3 ⁹⁰ 50 | 2 ⁹⁰ 25 ⁹⁰ محدد لوحدتين على شروة فقط لا 100 ش.ج | 6 ⁹⁰ محدد لوحدتين على شروة فقط لا 100 ش.ج | 29 ⁹⁰ محدد لوحدتين على شروة فقط لا 300 ش.ج | | |
| تايد 5 كيلوا | عصير بريجات/ تبوزينا 17 ⁹⁰ محدد لوحدتين على شروة فقط لا 100 ش.ج | بيتير اوسم | سيميلاك 900 غرام 74 ⁹⁰ محدد لوحدتين على شروة فقط لا 100 ش.ج | | |
| شوكلاته شاهر 0,5 كيلوا | ماتيرنا اكسترا كبير 700 غرام 49 ⁹⁰ محدد لوحدتين على شروة فقط لا 100 ش.ج | جروس سكر مان | بفلة عيليت XL | دفاضات هاجيس 69 ⁹⁰ محدد لوحدتين على شروة فقط لا 100 ش.ج | |
| 8 ⁹⁰ | | 29 ⁹⁰ | 17 ⁹⁰ | | |



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

شفاعمرو المنطقة الصناعية هاتف: 046817144

ابحثوا عننا بالـ | فرهاود سنور |

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

"رمبام" - حifa **جديد!**
077-8882320

آرمون - حifa
077-8880820

سيتي سنتر - حifa
077-8880790

هدايا عيد الأضحى فقط من سوبر فارم

BRITNEY SPEARS™



فاناتزي
زمرة تشمل:
أدب 100 مل +
كريمة الجسم 100 مل
بدلاً من 595
ش.ج
للزبونة

199

VERSACE



فيرسانشي برايت كريستال
زمرة تشمل:
أدب 50 مل +
مستحلب للجسم 100 مل
بدلاً من 595
ش.ج
للزبونة

199

Rihanna



ريهانا ريميل فلور
زمرة تشمل:
أدب 10 مل +
كريمة الجسم 10 مل
بدلاً من 595
ش.ج
للزبونة

219

Elizabeth Arden



فيكت أفينيو
زمرة تشمل:
أدب 125 مل +
كريمة الجسم 100 مل
بدلاً من 299
ش.ج
للزبونة

199

Elizabeth Arden

چرين تي
زمرة تشمل:
أدب 100 مل +
كريمة الجسم 100 مل
بدلاً من 395
ش.ج
للزبونة

129

DOLCE & GABBANA



دوليتشي چيانا
لايت بلو
زمرة تشمل:
أدب 100 مل +
أدب 25 مل
بدلاً من 395
ش.ج
للزبونة

329

VERSACE



فيرسانشي اروس
زمرة تشمل:
أدب 50 مل +
كريمة الجسم
بدلاً من 545
ش.ج
للزبونة

249

Mercedes-Benz Perfume



مرسيديس CLUB للرجال
زمرة تشمل:
أدب 100 مل +
جل استحمام 75 مل
بدلاً من 445
ش.ج
للزبونة

259

GIVENCHY



پاي للرجال
زمرة تشمل:
أدب 100 مل +
بورولانت ستيف
بدلاً من 285
ش.ج
للزبونة

229

ROCHAS



روشنس للرجال
زمرة تشمل:
أدب 100 مل +
أدب 50 مل
بدلاً من 525
ش.ج
للزبونة

229

VERSACE



فيرسانشي من
أو فرش للرجال
زمرة تشمل:
أدب 100 مل +
جل استحمام 100 مل
بدلاً من 545
ش.ج
للزبونة

199

DOLCE & GABBANA



دولتشي وچيانا
إينتنيسو للرجال
زمرة تشمل:
أدب 75 مل +
أفتراضي 100 مل
بدلاً من 485
ش.ج
للزبونة

299

السعر قبل التخفيض كان ساري المفعول ليومين

حد أدنى من المخزون وحدتين في كل قرع فيه تباع الماركة. إلى قائمة الماركات www.super-pharm.co.il أو في خدمة الزبائن 09-9725151.
لفترة 18.9.2016 أو حتى نفاد المخزون، الأسواق من بينهما. 12 قسطلاً بواسطة بطاقات الاعتماد فقط بدون رسيل وفايل، ويوجب أنظمة شركات الاعتماد عند الشراء.
بأكثر من 99 ش.ج من قسم التحميل لمستحضرات مشار إليها بالعلامة الزهرية. تحفظ الشركة لنفسها بحق تخفيض كمية الشراء لا إرداجية في الامتيازات.

12 قسطلاً بدون قائدة ورسيل

TAX FREE



סופר-פארם

super-pharm.co.il

حملوا التطبيق إلى السمارتفون

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

"رمام" - حifa **جديد!**
077-8882320

آرمون - حifa
077-8880820

سيتي سنتر - حifa
077-8880790



ساري المفعول لغاية 8.9.16

ساندي
ورق تواليت
لفة 40

29⁹⁰
لجرع

CARE فرش وزر
مناديل رطبة تعتدنة
رزمة خاصية

19⁹⁰
لجرع

لایف بیبیز
نشکلیه غانی للشرب
للأطفال والأولاد

14⁹⁰
لجرع

لایف
مياه معدنية
رزمة ساداسية
500 مل

8⁹⁰
لجرع

غاريبيه
ديبورانت
سيريبرول أون

9⁹⁰
لجرع

ريفلون
كريمة غني
لـ 24 ساعه
60 مل

149⁹⁰
لجرع

وايضاً، حصرى لرمان
كيف
صابون سائل مضخة
لتر 1

8⁹⁰
لجرع

نقُص، نوفر ونتمتع مع مجموعة قسائم في سوبر فارم

يمكن استغلال هذه القسائم وعشرات قسائم إضافية عبر التطبيق

سعر
خاص!

بتسلیم هذه

القصيمية عند

شراء

لبلی

ورق تواليت

لفة 24

لایف

القيمة
الأسعار

القيمة<br

الفنانة حنان أبو الزلف:

المجتمع هو الذي يقيم الأعمال الأدبية والفنية



لقاء مع نايف خوري

• هل تجدين 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 مشابه لجمهور 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. ويؤلمني أن العالم يحتفل بيوم المرأة، وأتساءل لماذا الاحتفال ليوم واحد فقط؟ لماذا الاحتفال ليوم واحد ويتم؟ لا تستحق المرأة اهتمام العالم كله على الدوام؟ فهي الأم والأخت والبنت والزوجة. ولا نزال نجدها 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 يتتجاهلون المرأة طيلة أيام السنة؟

• إلى جانب المرأة وحقوقها، ماذا يعني لك الكتاب؟

• الكتاب والكتابة محظوظ أنظاري لطرح القضايا كمسألة المرأة، وهنا لا بد من التنويه إلى من نكتب؟ ونجد الأسماء العديدة التي تظهر على المؤلفات، بأسماء لامعة وأوصاف براقة، كالشاعر الكبير والمولف النابغة والكاتب العبقري، ما هذا الإسهال؟ فمن منحهم هذه الصفات والألقاب؟ نرى هذا الشعير صاحب قصيدة واحدة ومفكرة ولا أحد يفهمها، يطلق ديواناً عبارة عن بعض صفحات، مليئة بالأخطاء اللغوية والنحوية. وهو لم يكدر يقرأ قصيدة أو يكتب بيت شعر واحد في حياته. فلماذا هذا السلوك المتعجرف والتباكي والغرور؟ القارئ والمجتمع هو الذي يقيم الأعمال الأدبية والفنية، وليس الكاتب أو الفنان نفسه. فالقارئ والمترفج هو المتلقى الأول للعمل الإبداعي، وهو صاحب الرأي بهذا العمل أو ذاك، وهو بشارة الناقد الذي تنعكس عليه

مدى قبوله لك؟

• الحقيقة أنني وجدت قبولاً شديداً لدى الجمهور لأعمالى وعروضي الفنية، واعتقدت أنني سأدخل عصر العلوم والحاوسوب والإنترنét، كما نشاهد ونرى الانشغال حتى الانغماس في الإنترنيت ودنيا الحاسوب، فجأة رأيت الوضع مختلف على المسرح. ووجدت أن عروض الحكومية هي الحلقة الأكثر إصغاءً لدى الجمهور، ولذا أطلب من الجمهور وضع الهواتف جانبها والتخلّي عنها ولو لوقت قصير، كي يتمكنوا من التركيز بما أقول.

• إن العلاقة المباشرة بين الممثل والجمهور هي التي تصنّع العملية السريرية.

• بالضبط، ووجدت السعادة والمعنة الحقيقة تكمن في هذا التلاقي الحتمي، وأجد الجمهور المتبع ينظر إلى وهو ينتظر المزيد والمزيد مما يجب أن يسمع، أو أفادجه ما يسمع، وبلغ ذروة متعنته مع القصة التي أرويها له. فالتفاعل جميل جداً بيني وبين الجمهور عن طريق الإصغاء والانتباه والمتابعة، وهذا يعنّي دفعاً إلى الأمام ومزيداً من العطاء.

• أنت كامرأة، من دالية الكرمل، كيف تجدين قبولاً المجتمع لك؟

• المجتمع في دالية الكرمل لم يعد ذلك المجتمع المتحفظ والمعارض والمنغلق الذي كان قبل قرون، بل بالعكس فهو مجتمع منفتح ومتطور لدرجة كبيرة جداً، ويمكنك أن تجد في دالية الكرمل الشاعرات والأديبات والفنانات وسائر المجالات التي يمكن للمرأة أن تطرّقها أسوة بالرجل. وهكذا وجدت قبولاً وترحيباً من أهل بلدي ومن المجتمع عاملاً 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 والتعنّيف، وهضم الحقوق. ودالية الكرمل تحتضن عدداً كبيراً من الفنانين والأدباء، وقد تكون هي البلد التي تضم أكبر عدد من هؤلاء المبدعين. وأصبحنا نجد الجمهور في الدالية متغطشاً للأعمال الإبداعية بشتى ميادينها، وهذا ما وجدته عندما عرضت عملي الفني أمام الجمهور، فقد استقبلتني أهل بلدي وتقبّلوني وشجعوني على مواصلة طريقي باحترام متبادل.

إليادي من وزارة التربية والتعليم. وتبين لي حينها أنني أعيش المسرح.

• ما هي تجربتك في العروض المسرحية؟

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

• وكيف دخلت عالم الحكومية؟

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

• أين قدمت العروض الفنية؟

• اشتراك في مهرجانات متعددة للحكومية، ومهرجان التسوق في الطيبة وعروض في المدارس، ومن المتوقع أن أشارك في مهرجان للحكومية في الأردن قريباً. 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 الأخرين جيروم، وهذه القصص تناطح الفئات الشبابية أكثر، وهناك مؤلفات للعالم النفسي خورخيه بوكيه الذي وضع مؤلفات جميلة بعنوان «من أنت» و«المميزون» وغيرها. واستفید من كتاب «الصدى» للأستاذ جريس عواد الذي يضم العديد من القصص والأمثال. هذا إضافة إلى حكايات جدتي التي ربينا عليها.

• كيف تجدين الجمهور الذي يستمع إليك، ما

حنان أبو الزلف من دالية الكرمل، كاتبة أدب أطفال، كاتبة مسرح، وحقوّاتية. تلقت دراستها الابتدائية والثانوية في الدالية، تحمل اللقب الأول في التاريخ والفلسفة من جامعة حيفا، وبعد تخرّجها من الجامعة لاحظت ميلاً شديداً 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 اختارت مجال أدب الأطفال؟

• لاحظت أن الأعمال الأدبية المختصة بالأطفال متوفّرة بكثرة، بل بإسهال مفرط في المجتمع العربي. وحاولت وضع أربعة مؤلفات بناء على أسلئلة أولادي. وعندما أعلنت وزارة التربية والتعليم عن مشروع «آخر 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



VIP رحلة ميوزيك مع أوروبا مع الشلة!

وعشرات جوائز قيمة إضافية



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

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

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

العلمية الإبداعية.
• وهذا ما تلاحظينه في مجال الكتابة للأطفال؟

• الوضع في أدب الأطفال حدث عنه ولا حرج، فالساحة الأدبية تتعج بالكتب المختلطة بين الغث والسمين، بين ما يلائم الأطفال فعلا وبين ما يؤذى حياتهم ونفوسهم، ويغدو عليهم بالضرر لا بالفزع، وكأننا أمام ظاهرة التسيب في عالم الأطفال، هذا الذي يجب أن يكون أكثر متعة وإتقانا قيمة لها.

• أعتقد أنك لا تشملين كافة المؤلفين والمبدعين.

• بالتأكيد لا، ولكن هذا الوضع يشمل شريحة كبيرة منهم، ونجد عددا من المؤلفين الجديين والجيدين 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 شيئاً وتحسبين له حساساً؟

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

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

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



الألقاب بالرجال الذين يعنفن النساء عموماً ونساءهم خصوصاً، والذين يكيلون الإهانات للمرأة ومحاولتها تحقيقرها ومعاملتها كالحيوان في البيت أو خارجه. كل هذا أطرحه أمام الجمهور بكل صراحة ووضوح وجرأة. وأجد الجمهور يبكي معي أو يضحك معي. وفي حالات كثيرة يستغرب الجمهور ما أورده أمامه عن معاملة الرجل للمرأة.

• هل تخيلين مجتمعاً للرجال بدون النساء أو بالعكس؟

• هنا مستحبيل، فأنا لا أنكر ولا أنفي دور الرجل في المجتمع، ولا أهاجم الرجل، بل أدافع عن المرأة وحقوقها، وللعلم الرجل أن امرأته توازيه وبجاجة لقدر من المساواة في معاملتها. لماذا لا ينظر الرجل إلى المرأة على أنها شريك له بالتساوي والتام والكمال؟ لماذا ينظر إليها النظرة الدونية، والمعاملة التحقيرية؟ أنظر إلى زعيمات

العالم ودورهن في قيادة بلدانهن، انظر إلى الكاتبات والمبدعات، إلى المفكرات والعلميات، فلماذا لا نقتدي بالعالم الذي يحترم المرأة ويعاملها بما يليق بمقامها ومكانتها الصحيحة؟

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

• بكل سرور، فأنا أقول في «كله مكتوب» أمام الجمهور: (كله مكتوب، كل المكتوب عالجبن بدها تشوفو العين، نحنا نكبر وتكبر معنا المصطلحات ونتعلم مصطلحات جديدة، مثلاً «عيّب»، عيب أعمدي مليح وأجريكي مسكرة، أنت صرتني بنت كبيرة، عيب تضحكني بصوت عالي، عيب تركضي، عيب عيب عيب، شوب بعملوا الكبار في عشر سنة. ولما سألت أمي ، شوب بعملوا الكبار في الأوضة حالهم، قالت لي عيب، بس تكري بيقي بشر لك).

• ونحن نشكرك شكراً جزيلاً، لزراك في أعمال ناجحة.

• على أمل أن تثال 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
للفرح
والمناسبات

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

1 كغم عجل طازج

60₼



3 كغم فخاذ دجاج مسحب

100₼

1½ كغم شاورما عجل طازج

100₼



TRIPLE MIX!

2 פיצות משפחתיות

+ נגיסי תירס

+ טבעות בצל

+ מקלות שוקולד

רק ב- 99 ₪

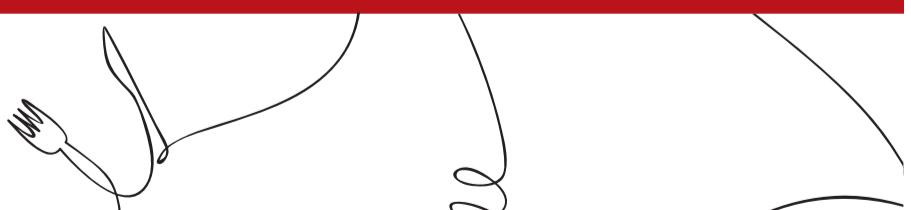


התמונה להמחשה בלבד. תקף בסניפי חיפה בלבד. מינימום הזמנה למסלוח 59.90 ש"ח. טל.ח.

הטכניון, חיפה | מורייה 13, חיפה | המושבה הגרמנית, חיפה



Pizza Hut



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

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



- ما بتزعل لما بينقلك إنه انتشارك فنيا كان من خلال أغنية علوش؟
- لا أبداً وكمان الحاصدة.

- في رصيده خمسة ألبومات، أما اليوم أنت تتبع أغنية السينغل؟
- السينغل اليوم هي الطريقة الأفضل والأغنية تأخذ حقها.

- برنامج غنيلي تغينيك حق 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.

- عائله علي الديك هي عائلة فنية بامتياز، علي وحسين وحسن عمار ومحمد. أما حسين فهو اليوم في الصدارة، بتذكر انه سبق علي الديك؟

- أبداً، بل العكس، أنا من حضن حسين، وكان يبلغ من العمر 12 سنة، وكان صبياً خجولاً، شجعته ودعمته حتى هذه اللحظة، فهو لا يقوم بأي عمل فني أو أي شيء دون استشارتي، حتى في انتقاء الأغنية لمنزلة 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 بالشوارات من فلسطين لعمان لسوريا

- وأنا بحملك سلام مليون محبة وشوق لهذا الشعب الحبيب.

وهكذا ودعني في نهاية اللقاء: سعدت بمقائلك تغريد، أنت شرفتنا من فلسطين، واجب علي أن أحترمك وأجلرك وأجل بلدك العظيم. شكرته في نهاية الحديث للطفة ومحبته 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.

حاورته الإعلامية تغريد عبساوي

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

وقال النجم الديك: "منركب على البيسيكليت ونحنا رايحين لعندنكن على فلسطين" هكذا بدأ الحديث في لقائنا الخاص بعد قدومه من العراق حيث أحياناً عدة حفلات تكللت بالنجاح، وأحياناً حفلين في مطعم عتاباً ومطعم نغم بالرويال في عمان.

- محبتك للشعب الفلسطيني كبيرة جداً؟

- ما في حدا يحبك إلا ما تكون كمان هو يحبك لأن محبتي للشعب الفلسطيني ليست مجاملة وما في مجال للمجاملة، والقضية الفلسطينية فيها شعب مؤمن أن قضيته برقبتنا ليوم الدين ولن نتنازل عنها. ما في فرق بين السوري والفلسطيني، ونحن نعتبر الفلسطيني هو سوري. وهناك فنانين كبار هم من أصل فلسطيني مثل الفنانة شكران مرتجي وعبدالمنعم عمايري وغيرهم، لهم وقع خاص عندنا.

- شو ما قلت عن فلسطين ما بعطيها حقها.

- عندي حلم أن أروح على فلسطين وأأشوف الفلسطينيين باللي لابس بريم وعقال وشرواول وحالسين تحت الشجرة.

- بعد في حدا يلبس شرواول؟

أنا شفتهن بفلسطين لحد اليوم الشرواول هو تراثنا الجميل جداً، حلو ومرتب، بتشعر إنه فيه أصالة عندما يكون لابس الشرواول مع الجاكيت والقميص، وكل واحد لون، برأبي هذا يدل على الحضارة والرقي. ويس يتخللى الفلسطينيين عن الشرواول والزيتونة أنا بيطل آمن فيهم كفليستينيين.

- 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 تجحب عمان وشعبها وقيادتها. تعتبرهم أهلنا، وليسوا أغراضاً وهم ملزمون بنا. بالعربي لازم يحبونا.

- آخر عمل لعيونك؟

- كتار تغزّلوا بالمرأة، ولكن أجمل غزل كان في أغنية لعيونك.

«حقيقة لكل طالب»



مراكش «حيفا»

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

لقد تم شراء زهاء 1000 حقيقة وزعت على جميع أنحاء البلاد، وكان نصيب مدينة حيفا منها حوالي 150 حقيقة، وزع القسم الأكبر منها على طلاب عرب في ثلاث مدارس.

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

מטاعي الكرمل

إرساليات، كيترینج ومناسبات

أكل درزي أصلي

خبز صاج

لبنة/زعتر/شوكولاتة/حمص - 15₪

خبز صاج

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

خبز صاج - حمص وشنيدل - 20₪

بيتسا - 10₪

ذرة، زيتون، فقع

سمبوسك بزرعتر - 10₪

سمبوسك بسباخ - 10₪

خبز بزرعتر / محمر - 10₪

كببة (حجم كبير)

حبة واحدة - 10₪

2 حبات - 15₪

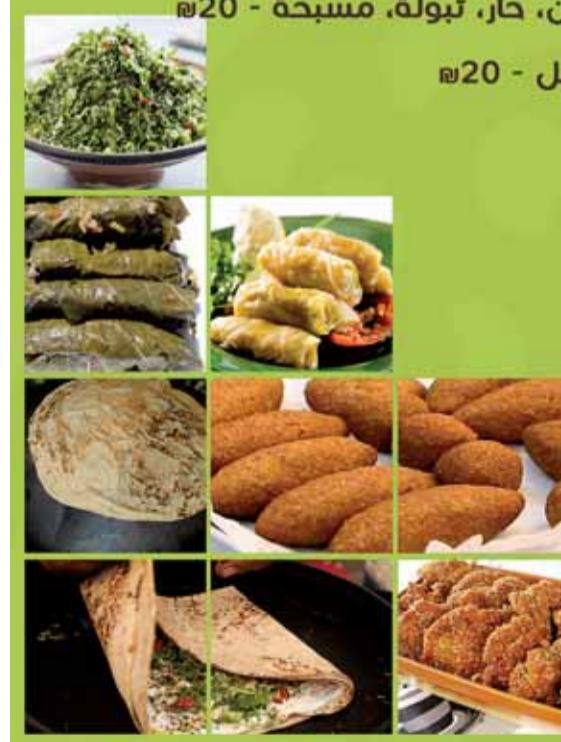
3 حبات - 20₪

كببة (حجم صغير)

حبة واحدة - 5₪

5 حبات - 20₪

وجبة "شنيدلوبيم" - 10₪



054-6672766 • اللنبي 41، حيفا

«كيترینج» للاحفلات، لأعياد ميلاد، للأفراح صغيرة، لشرفات

هذا ما نسميه إنجازاً!

كافة الثانويات الحيفاوية متفوّقون في وزارة المعارف
وفي مقدمة عيروني أ وعيروني هـ!



أعلنت وزارة المعارف هذا الأسبوع قائمة بأسماء المدارس المتفوقة انجازات قيمة، اجتماعية وتعلية، المجتمعات والتحصيل العلمي للسنة الدراسية 2015. وتبرز في القائمة أسماء 13 مدرسة حيفاوية، وتتصدرها عيروني أ وعيروني هـ بالترتيب القطري

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

صالح ذباح وأولاده

سبعين سبعين

خرف كامل مع عظم /
نصف خروف مع عظم

59.90 للكجم

زيت ذرة 3 لتر

محدود لقطعتين
بشروة فوق 200 ش.ج

14.90



رز ياسمين
شقحة 5 كجم

محدود لقطعتين
بشروة فوق 200 ش.ج

24.90



بالموليف سائل جلي
الأواني 1.5 لتر

محدود لقطعتين
بشروة فوق 100 ش.ج

9.90



بيومات مسحوق غسيل
5 كجم

محدود لقطعتين
بشروة فوق 100 ش.ج

19.90



الحملة سارية المفعول لغاية تاريخ 11.09.16

***5333**



مفتوح
أيام في
الاسبوع





كاتشب 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 / شطبيبل
رزمة 10 كغم

محدود لـ 4 زمم
بشروة فوق 200 ش.ج

14.90



ببسي / ميرندا/
سفن آب سداسية 1.5 لتر

محدود لقطعتين
بشروة فوق 200 ش.ج

14.90



يتمكنون لكم

من



ورق تواليت سوافت
لفة 30

محدود لقطعتين
بشروة فوق 100 ش.ج

19.90

سانو سوشي محارم مطبخ
لفة 12

محدود لقطعتين
بشروة فوق 100 ش.ج

14.90



فرع دير الاسد - البعنة | فرع معليا الشارع الرئيسي معالوت - نهاريا
فرع المجدل - طبريا | فرع عين همفراتس - عكا

يحق لادارة الشبكة ايقاف او تحديد الحملة باي وقت / للابيع بالجملة ممنوع / الصور للتجسيد فقط / لا ازدواجية بالحملات / الخطأ وارد

طارق عسراوي



من الإغريقية اشتُقت كلمة إيطاليا، أرض الماشية اليافعة.

قبل نعيق الرصاص برصتين، كان الشعير يفرض ليل المطل الصاخب سهولاً خضراء، والأيل يدنو من كناس الغزال على خطوة الرغبة المتاجحة وجمرة الإلحااح، ليس إلا انسجاماً مع فطرة كأس التجلّي.

أنا وصاحبي غرباً المكان، حيث اللغة تصعبُ على النطق، وتُجهدُ في قرع جدران

إلا أن سرقة نبتت في تراب الذاكرة، لتطل على مقبل الأيام، ومدت أغصانها للطبيور المهاجرة من ملوحة المتوسط إلى ملح عرق الأرض المباركة.

ربما هذه ليلتتنا الأخيرة، أقول له، فاغتنتم من نجومها ما استطعت السبيل إلى الهدایة.

كل هذه المتعة آفلة بعد انيلاج الفجر وانسدال النس، وغداً ستبدو الأشياء جارحة على حقيقتها، وسوف تسقط أقنعة الجمال وتغزو أظفارها الحياة في جسد أعمارنا، وربما وقعنا في شرك السؤال ذات يوم: هل مررنا في ليل كهذا نستشرف الأنثى؟

برصاصتين، ارتد الواقع الصعب إلى حقيقة الموت المنتشر في جسد المدينة، ولم أكن إلا مسافراً أغونه فيئة امرأة غريبة ضاق بها الجمال، واتسعت لظلل المجاز، فاستترت خلف غريزة الفراش في قرع زجاج السراج، لترتحق الغaiات، فمن نفس يشهق كوز الصنوبر وتحك السنابج فروها.

ليل المطل، خيال زاوج الأصداد وشارك الغرباء ذاكرةً مشاعراً.

نحن الغرباء، وما من سوانا يطلُ من نافذة الذاكرة على أثر الحكاية، نراها مجردة، تخلو من استعارات الفتوة.

فأسأل: هل يذنب القلب إذا شدَّ الحنين إلى امرأة غريبة؟

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



المثال، لدينا مسرحية جديدة بعنوان «أبو الطيب»، تتناول موضوع القيم الإنسانية، والتكبر والطمع والاحتقار الآخر، بأسلوب شيق ومحزن.

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

• طبعاً لا ننسى «فوكسي» محظوظ الأطفال وصديقه «سناء»، حيث يقدم الثنائي (سناء وفوكسي) عروضاً عديدة، بعد إن شقت هذه الدمية طريقها إلى قلوب الأطفال، على أثر نجاح البرنامج التلفزيوني «أمال وكمال وفوكسي»، ويعود العرض من 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 العامة، 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.



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».

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

• لدينا مسرحيتان تنتطرق فيهما إلى مثل هذه المخاطر، الأولى مخصصة للمرحلة الابتدائية، بعنوان «اللعبة»، وتناول 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 والفتيا، بعيداً عن الطريقة المنهجية المملة.

ويستطيع الممثلين التعاフレ مع أبطال المسرحية، وأن يجدوا حذو البطل العقلاني، لما فيه مصلحة أبناء شعبنا على كافية المستويات. أما عن نوعية عملنا وما يميزنا فإنه منذ انطلاق مسرح «السراج» أن اهتم أن يعمل مع أصحاب القدرات والكافاءات المهنية في كل مجالات الإبداع، من مؤلفين ومخرجين وممثلين وتقنيين وغيرهم. ونحن نضع ثقتنا بهم، مستفيدين من تجاربهم الغنية في جميع المجالات. ونسعى لنرقي مع جمهورنا إلى أعلى مستوى إبداعي، آخذين بعين الاعتبار، أن ما نقدمه هو أقوى سلاح ضد كل ما هو سلبي في مجتمعنا، ضد التخلف.

• بماذا يمتاز برنامحكم المسرحي الجديد؟

• بداية، أريد أن أعتبر جمهورنا عن جزيل شكرنا وأمتننا، لمساندكم ودعمكم الدائم لنا، آملأ أن يستمر هذا التعاون وتنعمق جذوره، لما فيه مصلحة أبناء شعبنا على كافية المستويات. أما عن نوعية عملنا وما يميزنا فإنه منذ انطلاق مسرح «السراج» أن يعتمد على كل شيء. أما المسرحية الثانية، فبعنوان «الفخ» ومحصلة لرحلتي الإعدادية والثانوية وللجمهور عامة، وبحاول مسرح «السراج» في هذه المسرحية، خوض إحدى أخطر الآفات التي اجتاحت بلداناً العربية، وهي آفة المخدرات والعنف في أوساط الشباب. وتجري أحداث المسرحية من خلال لقاء سريالي في مقبرة القرية، بين لصين وأب وأم- فقدا ولديهما بسبب الإدمان. وتحدث مفارقات يخلص أحدهم من فخ آخر.

• بماذا 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، و تعالج أخطر القضايا التي يعاني منها هذا الجيل، وهي الحذر داخل البيوت وفي محبيتها، مثل: اللعب بالنار، استعمال الأدوات الحادة، الاقتراب من الكهرباء، شرب مواد سامة، تقلييد الشخصيات السينيمائية الخارقة والقفز من أماكن مرتفعة وغيرها

www.haifanet.co.il

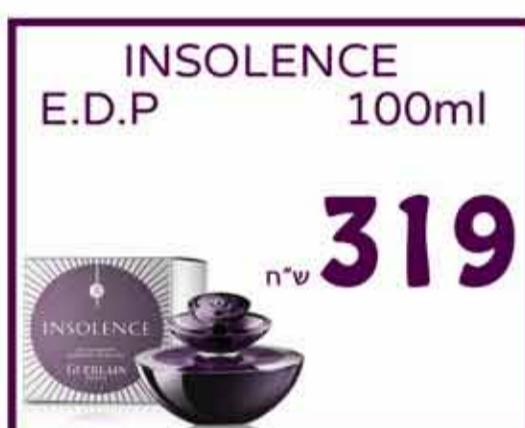
عنوانكم الأول والأكيد للأخبار الحيفاوية

حيفا
Haifa.net

حيفا
Haifa.net

Tarneem

PERFUME



مجموعة كيده من عطور البوتيك

399-3 ج.ش.



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

تل: 04-8511641 | فاكس: 04-8511642 | شارع هنري 21، حيفا tarneem perfume



ننهنء جميع المسلمين بمناسبة حلول عيد الأضحى المبارك

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

كَلَّا لِذِيْنَرَبِّ

حملات خاصة بمناسبة العيد...

تجدون
لدينا لحم العجل
الطازج والخروف
العربي

الحملة
حتى اشعار!
آخر!



* تقبل بطاقات الاعتماد، ودفعات مرتبطة.

بادارة حمودي شاويش - شارع ماريونا 41 (الوادي)، حيفا | 04-8511926 / 054-6922463



أسعار مميزة بمناسبة عيد الأضحى المبارك

**الحملة
حتى اشعار
آخر!**



| | |
|------|---|
| 20 ₪ | 500 جرام جبنة مسدام |
| 20 ₪ | 500 جرام جبنة جاؤدة (الهولندية) |
| 20 ₪ | 500 جرام جبنة ذهبية (גרמנית) |
| 20 ₪ | 500 جرام جبنة ذهبية (عمق) |
| 18 ₪ | 300 جرام جبنة أمنطال (الهولندية) |
| 10 ₪ | طعيم (نתח شلم) |
| 10 ₪ | 300 جرام سلمي تها/فيز (فريز/مफولفل) |
| 10 ₪ | 200 جرام سلمي فپروني /أيسلكي/ كونياك /أيسلكي مفولفل |

تجدون لدينا جميع أنواع
الأجبان العربية والمستوردة !

الحسد (3)

الأرشمندرية أغبيوس أبو سعدى - يكتب من لبنان



حج مبرور وذنب مغفور

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



يزداد الخين إلى البيت الحرام كلما اقترب موسم الحج الذي أمرنا بأن نشد الرحال إليه. فنرى الوفود من كل بقاع الأرض تشد الرحال إليه ليطأوا المكان الأول الذي وضع على الأرض لعبادة الله تعالى. فقد سُئلَ الرسول عن أول بيت وضع لعبادة الله تعالى قال: المسجد الحرام. سُئلَ: ثم أي؟ قال: المسجد الأقصى، وبينهما أربعون عاماً. والقصد هو حج البيت العتيق لأداء فريضة الحج التي تعتبر أحد أركان الإسلام الخمسة والتي يعظم فيها الحج الشعائر. قال تعالى (ذلك ومن يعظم شعائر الله فأنها من تقوى القلوب). وقد استدل على فرضية الحج من القرآن والسنة. قال تعالى أَوْلَاهُ عَلَى التَّلِّ حُجُّ الْبَيْتِ مَنْ أَسْتَطَعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ. أمَّا السُّنَّةُ فَقَالَ أَبْنَى عَمْرَ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ قَالَ «بَنِي الإِسْلَامِ عَلَى خَمْسِ شَهَادَاتٍ، أَنَّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّداً رَسُولُ اللَّهِ، وَإِقَامَةُ الصَّلَاةِ، وَإِيتَاءُ الرِّزْكَةِ، وَصُومُ رَمَضَانَ، وَحِجَّ الْبَيْتِ مَنْ أَسْتَطَعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا»؛ والاستطاعة هي القدرة البدنية والمادية والنفسية.

وهذه الفريضة بدأت قبل بداية البشرية على الأرض فقد جاء أن آدم حج أربعين سنة وأن جبريل قال له إن الملائكة طافت بذلك بهذا البيت سبعة آلاف سنة. ويعتبر الحج من أعظم العبادات لاشتمالها على بذل المال والوقت ومجاهدة النفس والصبر، لذلك خطب رسول الله خطبة دعي فيها الناس. فقال: «أتَيْهَا النَّاسُ إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَ قد فرض عليكم الحج فحجوا». فقال رجل: أكلَ عام يا رسول الله؛ فسكت حتى قالا ثلثاً: فقال رسول الله: لو قلت نعم لوجب ولما استطعتم. ثم قال: «ذُرْونِي ما ترకتكم فإنما هلك من كان قبلكم بكثرة سؤالهم واحتلافهم على أنيابائهم، فإذا أمرتكم بأمر فأتوا منه ما استطعتم وإن تهتكم عن شيء فدعوه».

ذلك خطاب لكل الناس في كل زمان ومكان، ولم يخص به الصحابة ولا أهل الإيمان فقط؛ بل دعاهم كدعوة إبراهيم الخليل بعد أن رفع القواعد من البيت العتيق وقف على جبل أبي قبيس ونادي بأعلى صوته «أيتها الناس إن ربكم قد بنى بيتكا فحجوه». ويعتبر الحج من الأعمال المفضلة عند الله؛ كما جاء على لسان الرسول عن أبي هريرة أن رسول الله قال، حين سُئلَ: أي العمل أفضل؟ قال: إيمان بالله ورسوله. قيل: ثم ماذا؟ قال: جهاد في سبيل الله. قيل: ثم ماذا؟ قال حج مبرور. فالحج المبرور يغسل العبد من ذنوبه شريطة أن لا يفسق ولا يفجر ولا يخاصم ولا يجادل. قال تعالى (الْحُجُّ أَشْهُرٌ مُعْلَمَاتٌ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحُجَّ فَلَأَرَاثَ وَلَا فُسُوقٌ وَلَا جَدَالٌ فِي الْحُجَّ). وقال رسول الله: «مَنْ حَجَ فَلَمْ يَرْفَثْ وَلَمْ يَفْسُقْ رَحْمَ كَيْوَمْ وَلَدَتْهُ أُمَّهُ». وقال: «الحج المبرور ليس له ثواب إلا الجنّة». وجاء وصف الحج المبرور «إِنَّ بِالْحَجَ إِطْعَامَ الطَّعَامِ وَطَبِيبَ الْكَلَامِ». فيعتبر الحج المبرور الحالي من الآثار والتعدّي مفكراً لما قبله. روى ابن شمسة، قال: حضرنا عمرو بن العاص وهو في سياقة الموت فبكى طويلاً، وقال: فلما جعل الله الإسلام في قلبي أتتني النبي. فقلت: يا رسول الله أبسط يمينك لأبايعك، فبسط يده فقبضت يدي. فقال: مالك يا عمرو؟ قلت: أردت أن أشتطر. قال: تشرط ماذا؟ قال: أن يغفر لي. قال: أما علمت أن الإسلام يهدم ما كان قبله، وأن الهجرة تهدم ما كان قبلها وأن الحج يهدم ما كان قبله.

وعن ابن مسعود، قال: قال رسول الله «تابعوا بين الحج والعمرة فإنهم ينفيان الفقر والذنوب كما ينفي الكير خبث الحديد والذهب والنفقة، وليس للحج المبرور ثواب إلا الجنّة». فالحج فريضة تكرر الذنوب وتجمع الناس على كلمة واحدة إذا أخلصوا لله. وما أجملها من لوحة التي ترسم الملايين من البشر وقد تحرّدوا من كل لباس الزينة ولبسوا ملابس الإحرام التي تشبه الأكفان إعلاناً منهم أنهم تحرّدوا من الدنيا طاعة رب البرية، يطوفون حول الكعبة طاعة لله القائل (وليظفوا بالبيت العتيق) مستسلمين الحجر الأسود وهم يدعون: «اللَّهُمَّ إِيمَانًا بِكَ وَتَصْدِيقًا بِكَتَابِكَ وَوَفَاءً بِعهْدِكَ وَتَبَاعًا لِسَنَةِ نَبِيِّكَ مُحَمَّدًا».

وفي استلام الحجر الأسود إعلان تجديد البيعة لله مع الاعتقاد أنه حجر لا ينفع ولا يضر، ثم تنتقل اللوحة إلى سعيهم بين الصفي والمروءة ثم الوقوف بعرفة وهو الزنـاك الأكبر. قال رسول الله «الحج عرفة»، ثم الشرب من ماء زمزم والتلبية «لَبَّيكَ اللَّهُمَّ لَبَّيكَ، لَبَّيكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيكَ، إِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ لَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ». ثم رمي الجمرات يأتي إعلاناً منهم على أنهم أعلموا الحرب على الشيطان ثم حلق رؤوسهم. وبعد أداء مناسك الحج يتوجهون إلى المدينة لزيارة قبر الرسول محمد وهم كذلك نقول لهم بشوق وحنين..

كقول الشاعر:

يا سائرين إلى الحبيب ترقّوا / فالقلب بين رحالكم خلفته
مالـي سـوى قلبـي وـفيـكـ أذـبـتهـ / ماـ لـي سـوى دـمـعـي وـفيـكـ سـكـبـتهـ

من أجل الهوى، ولكن أن نصلّي أيضاً لأجل الذين نشر من جهتهم بالحسد. ينبع أن نصلّي لأجل شيء يقتنه أحـونـا على أنه عـطـيـةـ من نعـمةـ اللهـ. إنـ اللهـ هوـ واـهـبـ كلـ العـطـيـاـ. مـنـ يـسـطـعـ كـنـ النـبـعـ عـنـ أـنـ يـدـفـقـ المـيـاهـ؟ـ كـلـ مـوـاهـ الروـحـ والـجـسـدـ يـنـحـنـهاـ اللهـ.ـ لـوـ تـكـلـمـاـ ضـدـ أـخـيـناـ،ـ فـإـنـتـاـ نـظـهـرـ أـنـفـسـنـاـ كـأـعـدـاءـ لـهـ وـمـقـاـمـيـنـ لـهـ.ـ بـالـإـضـافـةـ إـلـىـ ذـلـكـ،ـ لـاـ يـنـبـغـيـ عـلـيـنـاـ أـنـ نـعـتـبـ أـنـ الـأـمـوـالـ وـالـمـقـنـيـاتـ وـالـخـيـرـاتـ الـمـادـيـةـ بـوـجـهـ عـامـ هـيـ الـأـشـيـاءـ الـحـسـنـةـ الـوـحـيـدـةـ.ـ إـنـهـ أـدـوـاتـ لـتـقـوـدـنـاـ لـلـفـضـيـلـةـ.ـ يـقـولـ الـقـدـيسـ باـسـيلـيوـسـ:ـ الـحـسـدـ هـوـ نـوـعـ مـنـ الـعـدـاوـةـ صـعـبـ جـدـاـ فـيـ التـعـالـمـ معـهـ.ـ يـقـولـ الـقـدـيسـ باـسـيلـيوـسـ:ـ لـاـ يـسـطـعـ أـحـدـ أـنـ يـسـدـ نـيـعـاـ جـارـيـاـ،ـ وـعـنـدـماـ تـشـيرـ أـعـمـالـ الصـالـحـ الشـخـصـ الـحـسـودـ أـكـثـرـ.ـ تـهـدـأـ الـكـلـابـ إـنـ طـعـامـهـ،ـ وـتـرـوـضـ الـأـسـوـدـ عـنـدـماـ يـعـاملـ حـسـنـاـ.ـ تـجـعـلـ الـأـعـمـالـ يـصـبـحـ أـكـثـرـ شـرـاسـةـ عـنـدـماـ يـعـاملـ حـسـنـاـ.ـ تـجـعـلـ الـأـعـمـالـ الصـالـحةـ أـكـثـرـ غـضـبـاـ.

يحلل القديس مكسيموس المعترف حالة شاول الذي اضطهد داود على الرغم من معاملته الحسنة له. إنه يقول إن من يكره شخصاً ما ويدمه حسدًا لأنّه يتتفوق عليه في جهاد الفضيلة تكون شخصاً ما غيراناً مناً وعندما نكون ضحايا لحسد الآخرين؟ قبل كل شيء نحتاج أن نظهر الصبر والاحتمال. ينبغي علينا أن نتحلى بحياة مسيحية صالحة. السؤال الذي يطرح نفسه الآن هو: ماذا ينبغي أن نفعل عندما يكون شخص ما غيراناً مناً وعندما نكون ضحايا لحسد الآخرين؟ قبل كل شيء نحتاج أن نظهر الصبر والاحتمال. إننا نستطيع أن نتحرر من هو الحسد المدمر وأن نحيا حياة مسيحية صالحة.

يشير تعليق القديس باسيليوس هذا إلى أن الحسد لا معنى له. في أغلب الأحيان عندما نغار من إخوتنا فإننا في الواقع نعد لهم، دون أن ندرك ذلك أو نريده، طريق مجدهم وحزينا. معاصره المسيح أسلمه إلى بيلاطس حسدًا. يقول القديس متى الإنجيلي عن بيلاطس: «لأنه علم أنهم أسلموه حسدًا» (مت 27:18). لقد كانوا يغارون منه لأنّه صنع معجزات، وعمل الخير للناس بطرق عديدة متنوعة. فرح وخالص الآخرين جلباً الحزن والقنوط للشخص الحسود. لقد وصل الحسد لدرجة ارتکاب أعظم جرية في التاريخ بقتل المسيح. يكون الحسد ميلاً باستمرار للقتل. السبب الجنري للقتل هو الحسد، والقتل هو ثمرة الحسد.

يكتب القديس غريغوريوس بالاماس عن هذا الموضوع قائلاً: «...الحسد يمبل للقتل. لقد تسبّب في أول جريمة قتل ومؤخرًا في ذبح الله».

إذ يفك القديس ثالاسيوس في اليهود الذين دعوا المسيح بعلزبور لأنهم افترضوا أنه صنع المعجزات بقوة الشيطان ينصح قائلاً: «أنظر إلى اليهود ولاحظ نفسك بعناء؛ إذ أن اليهود أعمام الحسد وتعاملوا مع ربهم وإلههم خطئاً على أنه بعلزبور».

* **كيف يُشفى هو الحسد**
لا توجد فائدة من مجرد وصف خطرة هو الحسد ما لم نتابع ونناقش كيفية الشفاء منه. إلا أنه ينبغي علينا أن نعترف أن العلاج صعب لأن الشخص الحسود لا يطلب الطبيب من أجل مرضه ولا يستطيع أن يجد أي دواء يستطيع أن يشفى الهوى». حتى عندما يسأل، فإنه لا يريد الاعتراف «أنا حسود ومتغضض. حسُن حظ قريبي يضايقني وفرح أخي يجعلني أنتحب. لا أستطيع تحمل رؤية بركات الآخرين وأعتبر أن صحة قريبي وسعادته هي تعاستي» (القديس باسيليوس الكبير).

مع ذلك نستطيع تحديد بعض العلاجات.
إننا نحتاج لإظهار محبة خاصة تجاه أولئك الذين نشر أننا ميالون داخلينا لأنّ نحسدهم. ينبغي علينا أن نحبهم أكثر وأن ندحّهم بكل قلوبنا. ينبغي علينا على الأخض أن نصلّي

זנית מרים

לפנות בזול

**פירות
וירקות
במחזירים!
הכי זולים!**

| | | | |
|---|---|--|---|
|  מילק קרטרון תנובה 10 ב 3 ₪ |  קומט תנובה 10 ב 3 ₪ |  גבינה לבנה תנובה 250 גרם 10 ב 3 ₪ |  חלב קרטרון תנובה 10 ב 3 ₪ |
|  פסטרינה טירת צבי בمعدניה 10 גרם 200 ₪ |  קמחמן 10 ב 4 ₪ |  שימורים שעועצת אפונה. פול. חומוס. אפונה ו גזר 10 ב 3 ₪ |  שמנת תנובה 10 ב 6 ₪ |
|  אורז בסמטי שוקחה 5 ק"ג 29.90 ₪ |  יסמין מדליה שוקחה 5 ק"ג 29.90 ₪ |  שמן ג'ורג שוקחה 3 ליטר 19.90 ₪ |  קפה נחלה 1 ק"ג 40 ₪ |
|  מרק דגש קנוור 1 ק"ג 9.90 ₪ |  קטשופ אומ 9.90 ₪ |  פטי בר אסם 1.75 ק"ג 19.90 ₪ |  שעועית יrokeה חתוכה אפיה לקט העונה מילוטל קפוא 9.90 ₪ |
|  נייר כוסף ענק 7.90 ₪ |  כוסות חד פעמי 10 ב 4 ₪ |  תה ליפטו 100 שקיק 10 ₪ |  שניצל אצבעות מאמא עוף 1.5 ק"ג 39.90 ₪ |
|  נוזל רצפות סנו פנטזיה 10 ₪ | מר크 סוד 4 ל"ל 12.90 ₪ | מגבת מטבח טاز 2 ב 15 ₪ | אבקת כביסה סנו מקסימה 6 ק"ג 39.90 ₪ |

הנחה שומותה לעצמה את הזכות להגביל את כמות הקביה או הגבלת המבצע. טלח - החלטים מוחזק או בכרטיס אשורי בלבד.

04-6444409 | רחוב תל אביב 14, חיפה

بيانات لا تُعبّر عن الواقع



تم يوم أمس «الخميس» افتتاح السنة الدراسية في البلاد ومن ضمنها الوسط العربي، وسط إصدار بيانات وتعديلمها على وسائل الإعلام بعيدة كل البعد عن الواقع، ولا تُعبّر 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 الوسط 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 جيدة، من بينهم 12% قالوا إن جهاز التعليم في البلاد يؤدي وظائفه بصورة جيدة على الإطلاق. وطرح الاستطلاع سؤالاً عن المرحلة التعليمية التي يعتبرونها الأكثر مرضية نسبياً، فاتضح أنه كلما تقدم الطالب في مرحلة تعليمهم قلت نسبة رضاه عن الأداء والناتج.

من جهة أخرى كان من المتوقع أن يعلن ممثلو السلطات المحلية الدرزية والشركسي إضراب جهاز التعليم في المدارس في الوسطين الدرزي والشركسي ابتداء من يوم أمس الخميس، موعد افتتاح السنة الدراسية، إلى أن يتم استلام كافة الميزانيات المستحقة. والذي تم الإعلان عنه نتيجة أزمة الثقة بين السلطات المحلية الدرزية وزرارة التعليم، بسبب عدم تحويل الميزانيات المستحقة للمجالس المحلية الدرزية المقرونة في الخطة الخمسية. لكن تم في اللحظات الأخيرة إلغاء الإضراب وافتتاح السنة الدراسية في الوسطين 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 لإيجازتها «الوهنية» بمناسبة افتتاح السنة الدراسية، وكلنا يعرف الحقيقة، ولا يسعه إلا أن يضحك أثناء قراءة تلك البيانات الوهمية، ولا يسعني إلا أن أستذكر في هذه العجلة مثلنا الشعبي «الجنائز حامية والميت كلب».

تم يوم أمس «الخميس» افتتاح السنة الدراسية في البلاد ومن ضمنها الوسط العربي، وسط إصدار بيانات وتعديلمها على وسائل الإعلام بعيدة كل البعد عن الواقع، ولا تُعبّر 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 الوسط 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 جيدة على الإطلاق. وطرح الاستطلاع سؤالاً عن المرحلة التعليمية التي يعتبرونها الأكثر مرضية نسبياً، فاتضح أنه كلما تقدم الطالب في مرحلة تعليمهم قلت نسبة رضاه عن الأداء والناتج.

من جهة أخرى كان من المتوقع أن يعلن ممثلو السلطات المحلية الدرزية والشركسي إضراب جهاز التعليم في المدارس في الوسطين الدرزي والشركسي ابتداء من يوم أمس الخميس، موعد افتتاح السنة الدراسية، إلى أن يتم استلام كافة الميزانيات المستحقة. والذي تم الإعلان عنه نتيجة أزمة الثقة بين السلطات المحلية الدرزية وزرارة التعليم، بسبب عدم تحويل الميزانيات المستحقة للمجالس المحلية الدرزية المقرونة في الخطة الخمسية. لكن تم في اللحظات الأخيرة إلغاء الإضراب وافتتاح السنة الدراسية في الوسطين 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 لإيجازتها «الوهنية» بمناسبة افتتاح السنة الدراسية، وكلنا يعرف الحقيقة، ولا يسعه إلا أن يضحك أثناء قراءة تلك البيانات الوهمية، ولا يسعني إلا أن أستذكر في هذه العجلة مثلنا الشعبي «الجنائز حامية والميت كلب».

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

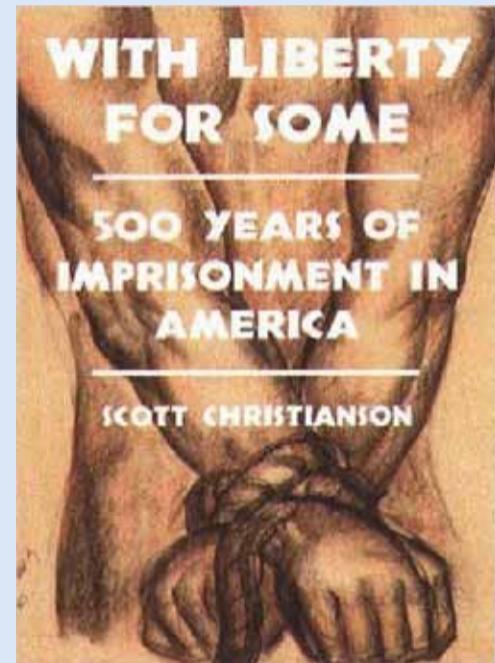


الثانية في العالم بعد روسيا، التي تضم أكبر عدد من مواطنيها وراء القضايا الحديدة. واعترف تقرير صادر عن مكتب التحقيقات الفيدرالية، إف بي آي، عام 1999 بارتفاع جرائم الكراهية والجرائم

القائمة على أساس عنصري داخل الولايات المتحدة، مشيراً إلى أن 8000 جريمة ترتكب سنويًا من تلك الجرائم أكثر من نصفها بداعٍ من مرتكبي جرائم

قتل الولايات المتحدة أعلى معدل من الاتهام كل إيهاله للرؤساء الأمريكيين، حيث قال: «من وجهة النظر القانونية هناك ما يكفي من الأدلة لاتهام كل الرؤساء الأمريكيين منذ نهاية الحرب العالمية بانهم مجرمي حرب، أو على الأقل متورطون بدرجة كبيرة في جرائم حرب».

الولايات المتحدة الأمريكية لها تاريخ دموي في التعامل مع حقوق الإنسان، واستخدمت حقوق الإنسان ستاراً لارتكاب أبشع ممارسات انتهاكات الإنسان في تاريخ البشرية. ويرى بعض المؤرخين أن الولايات المتحدة هي أكثر الدول دموية في التاريخ. وقد ذهب المفكر الأمريكي ناعوم شومسكي إلى أبعد من ذلك في تحليله للرؤساء الأمريكيين، حيث قال: «من وجهة النظر القانونية هناك ما يكفي من الأدلة لاتهام كل الرؤساء الأمريكيين منذ نهاية الحرب العالمية بانهم مجرمي حرب، أو على الأقل متورطون بدرجة كبيرة في جرائم حرب».



وحتى فترة الخريف الماضي شهد تقديم حوالي 16 مليون طلب للحصول على أسلحة نارية، وإذا

قت المواجهة على تلك الطلبات، كما جاء في

الإحصاءات، فإن هذه الأسلحة تكفي لتسلیح

قوات حلف الناتو بأضعاف تسلیحهم الحالي.

الأقليات الإسلامية في الغرب عموماً وفي أمريكا

خاصة يواجهون انتهاكات متضاعفة لحقوق الإنسان.

وكان وزير الدفاع الأمريكي الأسبق ديك تشيني، أول من

رفع شعار «الإسلام عدو بديل» بعد سقوط الشيوعية

في الاتحاد السوفييتي. وتحدث عن ذلك في «منتدى

الشؤون الأمنية الدولية» في ميونيخ عام 1991.

وبعيد 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 يحبذون إخضاع المسلمين والعرب، من فيهم

الذين يحملون الجنسية الأمريكية، لإجراءات أمنية

على التدخل في شؤون العالم بدعوى حماية حقوق

الإنسان، بل أن سجلها الداخلي أكثر سواداً في

رکوب الطائرات في الولايات المتحدة، ووصل الأمر به

49% من الذين استطاعت آراؤهم إلى حد المطالبة بأن

يحمل الأميركيون يكشف في كتابه «500 عام من

السجون في أمريكا» أن الولايات المتحدة هي الدولة

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 شتى من العالم، وكل ذلك لا علاقة له بالدفاع عن حقوق الإنسان، رغم أن هذا ما تم الترويج له.

العمليات الاجرامية للولايات المتحدة لا تتوقف 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 الأميركي سكوت

كريستيانسون يكشف في كتابه «500 عام من

هوية خاصة قاتلهم عن سائر المواطنين.

دجاج الزطمة ملحمة مريمار



5 كغم
فخد دجاج
100⁰⁰



4 كغم
صدر دجاج
100⁰⁰



3 كغم
برغبيت
100⁰⁰



3 كغم
لحمة مطحونة
100⁰⁰

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

حملة خاصة مدارس حيفا

مسرحيّة الفخر!

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 خاصةً. من خلال لقاء سريالي في مقبرة القرية، بين لصّان وأب وأم- فقدا ولديهما بسبب الإدمان- تحدث مفارق وتطورات درامية أشبه بالواقع 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 مواربة، فتنتج صدمة للجمهور، بعد أن يسمع صرخة مدوّية، 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

دیکور: مروان صباح

تألیف و آخراء: د. ناظم شریدی



مع تحيات مسرح السراج، علي عباسی ۰۵۲۴۲۸۱۴۶۴

هاملت ماشن

رشدي الماضي



الأعُبُ الوقت ولا الأحْقُه... أَسْأَلُ: لماذا أَيَّهَا الْوَقْتُ لَا تَقْرَسُ مَعْنَى سُوِّي فَعْلٌ وَاحِدٌ: هُوَ الْجَرْيُ.. دُعْنِي لَا أَغْضَبُ مِنْكُ، وَلَوْ قَلِيلًا.. فَخَطْوَاتِكَ تَؤْجِلُ نَشْوَتِي، الَّتِي تَبْدِأُ عَلَى الْطَرِيقِ السَّرِيعَةِ.. أَحْسَبِكَ فِي سَاعَةٍ مَتْحَجَّرَةً؟! سَاعَةٍ لَهَا، عَقَارِبُ مُزْعِجَةٍ!

غَرِيبُ أَنْتَ أَيَّهَا الْوَقْتُ، لَا تَأْبِي إِلَّا أَنْ تَقْدِمَ نَحْويَ، وَأَنَا مَتَصَلِّبُ أَسْحَبُ بِصَعْوَةٍ خَيْطَ فَكْرِتِي فِي خَوَاءٍ وَحْدَتِي الَّتِي يَعْطِيَهَا السَّكُونَ.. هَا هُوَ الْأَلَانِي هَايِنْزُ مُولَّرُ قَدْ مَكَنَ هَامِلْتَ شَكْسَبِيرَ أَنْ يُتَقَنَّ مَارِينَ مَهَارَةَ الْوَقْتِ، يُفْشِرُ فَرَاغَهُ الْزَّمِنِيَّ بَعْدَ أَنْ رَأَاهُ قَرْوَنَ طَوِيلَةً.. يَتَمَطَّطُ مَثْلُ أُوتَارَ كَمَانٍ وَيَخْرُجُ مِنْ حَجَرَةِ السَّاعَاتِ وَيَتَقْدِمُ نَحْنُوَنَا.

يَتَقْدِمُ بِشَكْلِهِ وَصَوْتِهِ وَفَكْرِهِ وَحَتَّى بِالْأَمِّ، وَلَكِنَّهَا الْأَمِ جَعَلَهَا تَالِمَةَ مِنْ عَصْرِنَا وَعَالَمِنَا، لِيَصِبُّ بِالنَّتِيَّةِ هَامِلَتَنَا نَحْنُ، نَقَرَأُ بِلَغَةِ مِيَالَةِ بَصُورَهَا السَّوَادِ، أَنْ تَعْكِسَ الْيَأسَ الْمُسِيَّطَ عَلَى وَاقِعَنَا نَتِيَّةً لَهِيَّمَنَةَ أَقْطَابِ كَبِيرِيَّ علىِ مَصَائِرِ الشَّعُوبِ.. أَدَتِ إِلَى اِنْدَارِ الْقِيمِ فَتَحَوَّلُ الْإِنْسَانُ إِلَى شَيْءٍ، بَلْ لَا إِغَالِيَّ إِذَا قَلْتُ: إِلَى مَاكِينَةً!!“ وَهَذَا مَا جَعَلَ كَاتِبِنَا مُولَّرَ يَفْتَحُ فَصْلَ مُسْرِحِيَّةَ بِمَا سَمِّاهُ “الْبَلَوْمُ” الْعَائِلَةَ“ أَنْ يَفْتَتَحَهُ بِالْمَقْطَعِ: “كَنْتُ هَامِلْتَ، وَقَفَتْ عَبْدُ السَّاحِلِ وَتَحَدَّثَتْ مَعَ الْأَمَوَاجِ هَرَاءً، خَلْفَ ظَهِيرِ خَرَابِ أُورُوبَا، اِفْتَتَحَتِ النَّوَاقِيسُ مَرَاسِيمُ الْمَنَفِ الرَّوْسِيَّةِ، الْفَاقِلُ وَالْأَرْمَلَةُ شَرِيكَانُ وَخَلْفَ الْجَنَّازَةِ يَسِيرُ الْمُسْتَشَارُونَ بِخَطْوَاتِ عَسْكَرَةَ، وَيَذْرُفُونَ الدَّمْوَعَ فِي حَزْنِ رَخِيْصِ الشَّمْنِ.. وَيَنْتَهِيَ الْمَقْطَعُ بِالْجَملَةِ: “أَذْهَبِي إِلَى عَرْسِكَ أَيَّهَا الْعَاهِرَةِ تَحْتِ الشَّمْسِ الدَّافَارِكِيَّةِ الَّتِي تَشَعَّ مِنَ الْأَحْيَاءِ وَالْمَوْتِيِّ، سَادَفَنَ الْجَثَّةَ عِنْدَ مَدْخَلِ الْبَابِ، حَتَّى يَخْتَنِقَ الْقَصْرُ بِالْخَرَاءِ الْمَلْكِيِّ، دَعَيْنِي بَعْدَ ذَلِكَ أَكَلَ قَلْبِكَ يَا أَوْفِيلِيَا“.

لَا يَخْفَى أَنَّ الْمُؤْلَفَ أَرَادَ أَنْ يَقْدِمَ الْمَعْنَى الْحَقِيقِيَّ لِحَرْكَةِ التَّارِيخِ عَلَى الشَّعُوبِ، إِذَا يَقُولُ مَارِكِسُ: “مِنَ الْمُسْتَحِبِلِ قَمَّا تَجَازَ قَوَانِينَ الْطَّبِيعَةِ، مَا يَكُنُ أَنْ يَتَغَيِّرُ فِي الظَّرْفِ التَّارِيَّخِيِّ الْمُخْتَلَفِ لِيَسْ سُوِّي شَكْلَ القَوَانِينَ الَّتِي تَفَضَّلُ نَفْسَهَا، فَالْتَّارِيخُ يُعِيدُ نَفْسَهُ فِي الْمَرَّةِ الْأُولَى كِمَاسَةً، وَفِي الْمَرَّةِ الْثَّانِيَّةِ كِمْهَلَةً“!!

فَبِاستِحْضَارِ هَامِلْتَ الشَّكْسَبِيرِيِّ، نَسْتَعِيدُ التَّارِيخَ لِحَاضِرِنَا الْمَعاَشِ، لَأَنَّ هَامِلْتَ الْفَارِسَ الدَّافَارِكِيِّ يُجَسِّدُ بِشَكْلِ مُحَدِّثِ تَرَاجِيَّدِيَا مَعَاصرَة، تُدَخِّلُنَا فِي دَوَامَتِهِ.. وَعَلَيْهِ فَالْمُؤْلَفُ يَجْمِلُهُ الْاِفْتَاتِحَةَ عَلَى لِسَانِ هَامِلْتَ الْقَرْنِ الْعَشِرِينَ يَبْكِي عَلَى عَالَمٍ مَا زَالَ يَكْرَرُ أَخْطَاءَهُ وَيَقْعُدُ فِي الْحَفْرِ نَفْسَهَا مِنَ الْحَرُوبِ وَالْأَسْتِبَادَاتِ، وَيَطْوُرُ مِنَ الْأَنْقَعِ وَالسُّقُوطِ، وَمَا اسْتِحْضَارُ سُوِّي مَحَاوِلَةً لِلْتَّحْرِيرِ مِنْ أَخْطَاءِ الْتَّارِيخِ.. وَمِنْ خَلَالِ عَصْرِنَتِهِ (هَامِلْتَ) بِقَالِبِ الْأَلَةِ الْعَظِيمِيِّ الَّتِي سَيَطَّرَتْ عَلَى الْعَالَمِ.. أَرَادَ الْمُؤْلَفُ أَنْ يَبْرِزَ انْهِيَارَ حَلْمِ هَامِلْتَ الْكَبِيرِ وَهُوَ يَشَاهِدُ سُقُوطَ أَكْبَرِ الْأَيْدِيُولُوْجِيَّاتِ الْمَدْهَلَيَّةِ..

أَمَّا بِخَصُوصِ التَّسْلِيلِ الَّذِي يَبْدِيهِ هَامِلْتَ فِي آخِرِ الْمَقْطَعِ أَعْلَاهُ، فَهُوَ لَمْ يَكُنْ سُوِّي اعْتِرَافَ وَاضْجَاعَ بِالْجَرْعَةِ وَقَهْيَدَ إِلَاعَادَةِ سُرْدَهَا مَعَ ضَحْيَةِ الْمُسْرِحِيَّةِ الْشَّكْسَبِيرِيَّةِ الْكَبِيرِيَّةِ، أَوْفِيلِيَا الْمُرْتَبَطَةِ بِالْمَقْطَعِ الثَّانِيِّ: “أُورُوبَا الْمَرْأَةِ“.. وَهُوَ مَقْطَعٌ مُتَمَمٌ بِالسِّيَاسَةِ الْعَالَمِيَّةِ الْمُدْهَلَةِ، ضَمِّنَ سِيَاسَاتِ الْأَسْتِبَادَادِ بِكَافَةِ أَصْعَدَتِهَا الَّتِي لَا يَجِدُ مِنْ سُلْطَانِهَا أَيْ قَانُونَ!

وَأَخْبُرُ أَنَّ الْمُؤْلَفَ هَايِنْزَ جَعَلَ مِنْ أَوْفِيلِيَا تُسَقِّطَ بِبِرْمَيَّةِ بِالْغَةِ نَحْوَ الْضَّحَّيَّةِ الْكَبِيرِيَّةِ؛ أُورُوبَا.. لِذَلِكَ قَوْلُ مَسِرْحِيَّتِهِ فِي هَذَا الْمَقْطَعِ، بِشَكْلِ جَعَلْنَا نَلْهَظُ فِيهِ أَوْفِيلِيَا تَنَدَّعَى بِقَصْدِيَّةِ وَاعِيَّةِ أَمَامَنَا.. وَمِنْ ثُمَّ تَعْرُضُ مَا فِي الْمَخَابِيَّ لِتَخْرُجُ مِنْ بَعْدِهَا، كَمَا فِي نَهَايَةِ الْمَقْطَعِ: “مَتَلَفَّعَةَ بِدَمَهَا!!“ إِذَا، أُورُوبَا فِي نَظَرِ الْمُؤْلَفِ هِي أَوْفِيلِيَا الَّتِي مَرَّقَ الْجَمِيعَ جَسَدَهَا، وَتَنَاوِلَتِهَا عَلَى رُوحَهَا، فَبَدَأُوا أَوْلَادًا عَاقِينَ، أَنَانِيَّنِ فِي نَظَرِ هَذِهِ “الْأَمِ الطَّيِّبَةِ“ الَّتِي مَاتَتْ مَخْنَوْقَةَ بِالْغَازِ مَشْنُوْقَةَ مَقْطَعَةِ الشَّرَابِينَ.

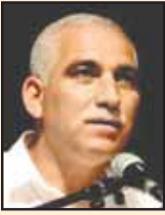
نَعَمْ هَذِهِ هِي أُورُوبَا بِنَفْسِهَا.. أُورُوبَا التَّقْسِيسِ وَالْتَّقطِيعَاتِ الْأَيْدِيُولُوْجِيَّةِ ضَمِّنَ اقْتِسَامَاتِ لِلْمَالِ وَالسُّلْطَةِ، فَغَدَتْ كَذْبِيَّةُ الْحَاضِرِ وَلِرَقَا لِلْمُسْتَقْبِلِ، وَمَعْ تَغْيِيرِ الْعَالَمِ اِكتَنَزَهَا الْبَؤْسُ وَشَرُورُ الرَّأْسَمَالِيَّةِ الْعَمِيَّةِ.. فَأَصْبَحَتِهَا الْفَارَّةَ فَقِيَّدَهَا نَفْسَهَا.

هَذَا، بَلْ وَأَكْثَرُ، إِفَاسِقَاطُ أُورُوبَا عَلَى أَوْفِيلِيَا ذَاتِ الْمَصِيرِ الْوَلَمِ، هِيَ الْإِنْسَانَةُ الْضَّحَّيَّةُ وَسَطُ الْعَنْفُ وَأَنْظَمَةُ الْقَمَعِ! حَقَّا هَذَا هُوَ تَارِيخُ أُورُوبَا الَّذِي عَرَى مُولَّرَ حَاضِرَهُ وَلِرَقَا مُسْتَقِبِلِه.. ذَبِيَّةُ أَيَادِ صَنْعَتِهَا الْأَمْوَالِ الرَّأْسَمَالِيَّةِ الْاسْتِعْمَارِيَّةِ.

أَمَّا أَنَا فَلَنْ أَصْبَحَ بِدَاءَ الْكَرْنُونِفُوْبِيَا (رَهَابِ مَضِيِّ الْوَقْتِ) حَيْثُ لَا يَعْنِي مِنْ مَوَالِصِ الْمَشْيِ سَاحِبًا طَرِيقِيَّ وَرَأَيِّ، خَفِيفًا وَمُرْتَاحًا، طَرِيقًا يَكْسُوُهُ الْأَخْضَرُ ضَفْتِيَّهَا حَتَّى النَّهَايَةِ.. دونَ أَنْ أَعْرِفَ إِنْ كَانَ ثَمَّةَ نَهَايَةَ لِهَذِي الْطَّرِيقِ.. فَالصَّوْرَةُ تَتَنَقَّلُ بَيْنَ الْأَنْا-

لِلْأَنْا-
المَرْأَةِ فَتَسْتَمِرُ دَائِيَّةً فِي سِيرِهَا مَضِيًّا وَقْتٌ يَطْرُدُ الْفَرَاغَ وَيَعْطِيَ بِسَفَرِيِّ الْمَرْأَةِ جَسَدَهَا جَسَدَ التَّصْيِيدِ..!

المعرفة قوة



وأصحاب قلوب طيبة.

إن كانت المعرفة قوة ذات اتجاهات، فالجهل المدقع ذو قوة مخيفة، ولكنه للأسف الشديد يصب في اتجاه واحد، وهو الدمار والخراب، الفقر والتعاسة، العنف وال الحرب، الشقة العميم بالنفس واحتقار الآخرين، الإيمان الأعمى والانغلاق التام على الآخرين.

كما أن معرفة الإنسان لا تقاس فقط بالشهادات والتحصيل والنتائج، وكذا الجهل، فالجهل هنا ليس عدم معرفة القراءة أو الكتابة وليس ما يسمى بالأمية، بل قد يكون الجهل ويترعرع داخل شخص لديه معرفة كبيرة، أو يتفاقم في أجواء مجموعة داخل اتجاهها المعرفة للبناء أم للهدم، للخير أم للشر؟! يدعى أفرادها المعرفة، ولكنهم يعيشون في بيئه مظلمة الفكر، لا تسمح بنور التسامح والمحبة وال الحوار أن يتسلل إلى زواياها المتننة، لتلا تزعزع طمأنينتها الكاذبة، ووحدتها الشرسة الشريرة التي تبني بحقها الميت أبناءها كثيرون، إذ تومن بأنها موكلة على الحق المطلق أو العقيدة الأصلية، وبالتالي تكفر أو تلغى الآخر، وتضع ذاتها مكان الله لتأخذ حقه من الآخرين، أو تؤله ذاتها وتعيدها لتسحق الآخرين بما يتوافق مع ضيق نظرتها وفهمها ومحدوديتها أفقها.

كلمة الله تحذرنا من الجهل والجهل ”فأقول هذا وأشهد في الله“ أن لا تسلكوا في ما بعد كما يسلك سائر الأمم أيضاً ببطء ذهنهم، إذ هم مظلومون الفكير، ومتجنبون عن حياة الله لسبب الجهل الذي فيه بسبب غلاظة قلوبهم. الذين إذ هم فقدوا الحسن أسلموا نفوسهم للدعاية ليعلموا كل نجاسة في الطمع. وأما أنتم فلم تتعلموا المسيح هكذا، إن كنتم قد سمعتموه وعلموه فلم تتعلموا العيش وفقاً لدعوته السامية بالمحبة للجميع، أي تقبل كل إنسان في البشرية لأنَّه خلق على صورة الله، وعمل الرحمة والخير مع الجميع، والاعتراف بالحسن بحرمة كل إنسان في عبادته وعقيده، فقد ميز الله الإنسان عن كافة الخلائق باليادة الحرة الواعية. لقد أصحاب العازف جمي هنتركس جوهر الهدف في قوله المشهور ”عندما تتغلب قوة الحب على حب القوة سيشهد العالم السلام“.

وبالتالي علينا أن نوجه المعرفة في اتجاه المحبة المقدمة، فعندما تأنز المعرفة المتزايدة في تسارعها بلباس المحبة عندها تكون البشرية بألف خير، أما إذا اكتست المعرفة الهايلة ببراءة محبة القوة والتسلط والعنجهية فـ ”على العالم السلام“ كل مادة يمكن استخدامها للخير أو تحويلها للشر، فالقليل على سبيل المثال لا الحصر (حاول أن تلعب هذه اللعبة الفكرية، فتختر المعرفة المتنوعة، لتتأكد من أنها سيف ذو حدين، وأنها قد يستخدم للخير أو للشر وفقاً لإرادة وقصد المستخدم)، يمكنك أن تستخدimatesها للاختصار جهات عسكرية، لاستعمال البشر بوحشية لا مشيل لها في إبداء بعضهم البعض. وقد شعر نوبل بالندرم من اختراعه للديناميت واستخدامه في مجازر عديدة، فحاول أن يعوض البشرية عن طريق تقديم جوائز نوبل لاختراعات وأبحاث في خدمة ومنفعة البشرية.

لقول رب يسوع ”فأجابه يسوع: إنَّ أَوْلَى كُلِ الْوَصِيَّا

د. عزيز سمعان دعيم يقولون المعرفة قوة، وفي اعتقاده إن القول صحيح 100%. كل قوة لها مقدار ولها اتجاه، إذ تُعرَف الموسوعة المحررة (ويكيبيديا) القوة الفيزيائية على أنها كمية متوجهة (أي لها مقدار واتجاه)، وهي مؤثر يؤثر على الأجسام، فيسبب تغييراً في حالة الجسم أو اتجاهه أو موضعه أو حركته.

عامةً، كلما اكتسب شخص معرفة أكثر كلما ازداد قوته، أي أنه مع ارتفاع كمية المعرفة تزداد قوة الشخص، أو المجموعة أو المؤسسة. ولكن المسؤول الأهم مرتبط بالاتجاه، أي: ما هو اتجاه قوة المعرفة هذه؟ هل تتوجه قوة هذه المعرفة للبناء أم للهدم، للخير أم للشر؟! عند ارتفاع كمية المعرفة الموجهة قوتها في اتجاه الخير، نحصل على رفع جزيل للإنسانية جماعة، ولكن كلما توجهت قوة المعرفة المتزايدة في اتجاه الشر ففيها تآكل طهراً تهدم كل ما بنينا.

لا يمكن ضبط اتجاه المعرفة، وتوجيهها في سبيل خير البشرية، إلا بعترفنا بها للحقيقة لله، خالقنا بل خالق وضابط كل شيء، غير المحدود بزمان أو مكان، كلي القدرة والمعرفة. ليس الحديث عن زيادة معلوماتنا عن الله، بل معرفة الله معرفة شخصية، وبينه علاقة شخصية معه، أي أن تجمعنا مع الله العظيم محبة شخصية، فنتمثل بالعيش وفقاً لدعوته السامية بالمحبة للجميع، أي تقبل كل إنسان في البشرية لأنَّه خلق على صورة الله، وعمل الرحمة والخير مع الجميع، والاعتراف بالحسن بحرمة كل إنسان في عبادته وعقيده، فقد ميز الله الإنسان عن كافة الخلائق باليادة الحرة الواعية. لقد أثبتنا ذلك من خلال عزف جمي هنتركس جوهر الهدف في قوله المشهور ”عندما تتغلب قوة الحب على حب القوة سيشهد العالم السلام“.

أعجبتني رسالة أرسلها مدير مدرسة لعلمي يقول فيها: معلمى العزيز، لقد ثجيت من الحرقة النازية، ورأيت بأم عيني ما لا يجب أن يراه أي إنسان في حياته، رأيت كيف يبني مهندسون خلية غازات الموت، وكيف يقوم أطباء بتسميم أطفال، وكيف تقوم مرضات بقتل أطفال، وكيف يقود أصحاب المعرفة المعاشرة، وخرجو الجامعات الممتازة في أوروبا برمي أطفال ونساء بالرصاص وحرقهم. لذلك أنا لا أثق بالتعليم. أنا أطلب منك: أن تساعد الأولاد ليكبروا في إنسانيتهم. يجب أن تترك مجھودك لمنع إنتاج حيوانات متعلمة ومجانين مدربين وألات بشرية قاتلة. القراءة والكتابة والحساب لها أهمية في حالة واحدة فقط، إذا كان دورها هو دعم ومساندة أولادنا ليكونوا عظماء بإنسانيتهم (كَبَنِي آدَم)



מטעע עלי האס

לינו בשרים עלי האס
קבראנט/פריגית/זהה עילן/רמסאי

לינו סלטים

150

ש"ח

לבחירה 3 סוגים בשער מטבח 6 סוגים
המבעד רק ל You Take Away

054 - 9040555



افعالي ولا تفعالي أثناء الدورة الشهرية!



إعداد: نانسي نعمة

الاهتمام بنفسك من الناحية الصحية والنفسية في أثناء الدورة الشهرية أمر شديد الأهمية، من ثم عليك أن تكوني على دراية بالمارسات الصحيحة التي يجب عليك اتباعها في أثناء الدورة الشهرية، والابتعاد عن الممارسات الخاطئة التي توارثنا بعضها.

- * **النظافة الشخصية:** الاهتمام بالنظافة الشخصية مهم جدًا في أثناء الدورة الشهرية، فلا تهملين نفسك؛ لأن ذلك ينعكس عليك صحياً ونفسياً.. احرصي على:
 - الاستحمام بماء دافئ للتخلص من الألم.
 - تغيير الفوطة الصحية بانتظام؛ لأن تركها لفترة طويلة قد يتسبب في مشكلات، مثل: الإصابة بالالتهابات وجود رائحة غير مستحبة.
 - استخدام فوط قطنية، وارتداء ملابس قطنية للشعور بالمزيد من الراحة.
 - عدم استخدام الصابون أو غسل الجسم في هذه المنطقة، واستخدام غسل طبي وماء فقط.

- * **الأغذية والمشروبات:**
 - احرصي على شرب السوائل الساخنة، خاصة القرفة والعناء حيث تساعد على تسكين آلام البطن والظهر.
 - تناولي غذاء صحيًا ومتوازنًا، واحرصي على تناول أطعمة تحتوي على الألياف مثل الحبوب الكاملة والخضروات والفاكهة الطازجة.
 - قسمي الوجبات إلى وجبات خفيفة على فترات متقاربة لتنظيم حركة الأمعاء، كي لا تصابي بالإمساك. لا تتناولين الطعام الكثير في وجبة واحدة.

- في أثناء الدورة الشهرية، احرصي على:
 - ممارسة رياضة خفيفة مثل المشي، حيث ينشط ذلك الدورة الدموية ويعحسن من حالتك المزاجية.
 - استخدام قرية بلاستيكية بها مياه ساخنة أو دافئة وضعيها على بطنك لعدة دقائق، وذلك لتسكن الآلام والمساعدة على استرخاء العضلات المهلية.
 - ممارسة اليوجا للتقليل من التوتر والتقلبات المزاجية.
 - تناولي فيتامين B والكالسيوم حيث تساعد المكمالت الغذائية على الحد من الألم.
 - شرب 8 أكواب من الماء حتى لا تصابي بالجفاف.

- أمور يجب تجنبها في أثناء الدورة الشهرية:
 - تجنبى أخذ مسكنات الألم على معدة فارغة ويفكر أخذها فقط بعد الطعام.
 - تجنبى حبس البول والامتناع عن دخول المرحاض لفترة طويلة.
 - ابتعدى عن تناول المشروبات المثلجة والمشروبات الغازية.
 - لا تحملى الأشياء الثقيلة أو سحبها أو ممارسة رياضة عنيفة.
 - قللّى من تناول الملح والأطعمة الغنية بالتوابل وقللّى من تناول الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من السكريّات والدهون؛ لأن الملح الزائد يزيد من حبس السوائل في الجسم مما يسبب زيادة الوزن، أما الدهون من السكريّات تؤدي إلى عدم استقرار نسبة سكر الدم مما يؤدي إلى زيادة التقلبات المزاجية.
 - تجنبى تناول الشاي والقهوة والكافتونى والمشروبات التي تحتوى على الكافيين عامّة.

هي.. أنا و.. حبيبي!



أو.. الأسماء الحُسْنِي

للصمت..

(بحبّك)

كل هذا الغريق..

تعرضه المصارف والبنوك.

على المتصارعين بين والألماني.

الشّبابيك.

إلا فهم المقوء..

بين الهمسات الهازية..

إلى السماء.

وعجزي لا يكرهك.

يُداوِيه..

قلبي المسكون..

(بحبّك)

على ضوء القمر

يسكن في حرك

يكره العد..

في حيفا..

على الكرمل.

(بحبّك)

(حيفا / طمرة)

ليس لنا إلا الحسنوات

أو.. الكلمات

أو.. المخدّرات

أو.. الصلوات

البحر يسكن على حجر جنّيَة البحر

بلوغه يعجّ بالتشيّح البوح يعجّ بالتشيّح

تكرّع الأنوثة.. سكرات السماء الورديّة..

(بحبّك) ***

تعرّفوا على مُحْتَرَفَ كل هذا الغريق..

الخوف.. تعرّضه المصارف والبنوك.

على المتصارعين بين والألماني.

الشّبابيك.

إلا فهم المقوء..

بين الهمسات الهازية..

إلى السماء.

وعجزي لا يكرهك.

(بحبّك) ***

يتتلّمذ الحب على الإغراء إذا غرقـت الحكاية..

في سهل الغواية..

ليلـها الطـويل وسـادة..

تبـضـ بالـأـحـلـام..

(بحبّك)

إذا تلاطـمـتـ الأمـواـجـ..

في الغـسـقـ..

تـسـتحـوذـ علىـ كـيـانـيـ..

خـمـرةـ الشـفـاهـ..

إذا استـطـرـدـ الـبـوـحـ..

قولـ الحـبـ..

يدـاعـبـ لـسـانـيـ..

إبر و دبابيس (بالعامية والمشير)



أميركا قلقاني

• أميركا قلقاني عشان إسرائيل بدها تبني في محكمة لاهاي، لا تتسعوا إنـتوـ، لا تعمـرواـ ولا المستوطـنـاتـ..

• يا حرام يا أميركا زعلاني عشان إسرائيل بدها إسرائيل بتهدـهـهـ على روـسـكـ..

• وإذا بنت إسرائيل ما بتقول أميركا أكثر من إنـهاـ قـلـقـانـهـ.. دـخـلـوـ شـوـ بـدـوـ يـفـيـدـ قـلـقـهـاـ غـيـرـ إـنـهـ يـتـسـجـلـ

ـ بـالـبـرـتـوـكـوـلـاتـ الدـبـلـوـمـاسـيـةـ؟ـ

• وإـسـرـائـيلـ عـارـفـهـ إنـهـ أمـيرـكاـ قـلـقـانـيـ.. مـشـ كـثـيرـ بـسـ شـوـيـ، مـعـلـشـ.. بـكـرـةـ بـتـرـضـىـ وـبـتـسـكـ وـبـتـنـسـىـ،

ـ وـإـحـنـاـ بـنـبـنـيـ فـيـ الـمـسـتوـطـنـاتـ وـفـيـ الـقـدـسـ.. وـبـنـهـمـ

ـ لـكـلـ فـلـسـطـيـنـيـ بـيـتـوـ اللـيـ عـمـرـوـ..ـ

• لـمـاـ الـفـلـسـطـيـنـيـ بـدـوـ يـعـمـرـ بـيـتـ أوـ يـزـيدـ غـرـفـةـ عـلـىـ

ـ بـيـتـوـ بـطـلـبـ رـخـصـةـ عـمـارـ.. لـكـنـ إـسـرـائـيلـ مـشـ مـعـقـولـ

ـ تـوـافـقـ أوـ تـعـطـيـهـ رـخـصـةـ.. عـشـانـ هـيـكـ بـتـهـمـمـ لـهـ اـيـاهـ

ـ لـأـنـهـ بـنـىـ بـيـتـهـ بـدـوـنـ رـخـصـةـ..ـ

ـ كـمـانـ أـمـيرـكاـ بـتـعـبـرـ عـنـ قـلـقـهـاـ عـنـ هـيـكـ، وـبـتـقـولـ

ـ أـكـثـرـ مـنـ هـيـكـ:ـ هـيـكـ وـهـيـكـ لـأـمـكـمـ وـلـأـبـوـكـمـ..ـ

ـ طـلـعـتـلـنـاـ؟ـ هـيـكـ وـهـيـكـ لـأـرـضـكـمـ وـلـدـولـتـكـ..ـ

ـ وـأـمـيرـكاـ بـتـنـبـهـ:ـ مـنـوـعـ، لـأـتـعـلـمـ، لـأـتـحـكـواـ لـأـ

ـ تـرـوـحـواـ عـلـىـ مـجـلـسـ الـأـمـنـ، لـأـتـقـدـمـواـ قـضـاـيـاـ فـيـ

أبو إلياس



إحتفال العيد العاشر

14.9.16 يوم الإربعاء

حيفا - حي الألماني الساعة 16:00 ساحة مقهى Fresh

يشارك في الاحتفال الفرق التالية:

عجر | زمن | تريو ميشيل سجراوي | خلص | هزهار

ميرا عوض | ميساء ضو | لورا محاميد

الياس عطا الله | سليم خليل | يوسف مخلول | 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
Théâtre Al-Karma
Al-Karma Theater

مجموعة
الليلة الاذولى

معارض مطاطب ومطاعم حتى 24:00
الريان بلكون فتوش طربوش فرش
كافيه جونبي دوزان فيسبز شترودل



طوبا الزنغرية

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

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



الصورة رقم 1

نتائج الأبحاث أشارت الأبحاث إلى وجود العديد من المواقع الأثرية العديدة من الموقع الأثري، إلا أن الحفريات الأثرية لم تجرَ ضمن حدود القرية. من هنا، فيما يلي لحة عامة عن الواقع الأثري في القرية وحولها.

الباحث الأثري الأبحاث الأثرية قليلة جداً في طوبا الزنغرية حيث لم تجرَ حفريات أثرية، لأن غالبية معلوماتنا هي عاديَة إلى الجنوبي 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 (أكواخ من الحجارة - الصورة رقم 4) التي كما يبدو تغطي دولن آخر أو قبور قدية: الدولن عبارة عن مبني من الصخر البازلت (البعض منها يبنى 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 المبني وجزء من طريق قدية (قرابة 200 متراً طولها - الصورة رقم 2) كما يبدو فقد أدت الطريق إلى خربة النطور المتواجدة إلى الشمال من قرية طوبا الزنغرية. طريق آخر عشر 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 تتوارد خربة عين عاديَة) فقد تم العثور على العديد من أدوات الصوان التي تم تحديدها تاريخها إلى العصر الحجري القديم (الأوسط - قرابة 250000 - 45000 عام قبل أيامنا). إلى الغرب من عين عاديَة تم العثور على مبني 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.



الصورة رقم 2



الصورة رقم 3



الصورة رقم 4



الصور بلطف سلطة الآثار

من المسح الأثري للمنطقة، الذي جرى بين الأعوام

الابراج مع أبي الطيب

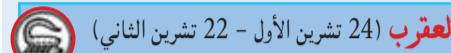


الميزان (23 أيلول - 23 تشرين الأول)

مهنياً: يوم مناسب للاحقة بعض الأعمال والاتصالات المهنية وظهور 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: ترتاح 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 المنيبات وتدخين التارجيلة والإكثار من المشروبات الغازية.

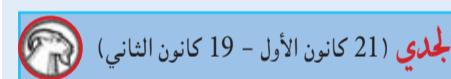


القوس (23 تشرين الثاني - 20 كانون الأول)

مهنياً: تنجح في مهمة أو في دراسة، أو تحقق ربحاً عن طريق فرصة مواتية، وربما تدعمك جهات نافذة.

عاطفياً: تشعر بالحماسة والفرح اليوم للقاء الحبيب وصارحته بحقيقة مشاعرك تجاهه، فييادلك بالمثل.

صحياً: أنت قوي الإرادة وكلمتك كلمة في حال أقدمت على اتخاذ قرار يتعلق بوضعك الصحي.



الجدي (21 كانون الأول - 19 كانون الثاني)

مهنياً: تتحقق رغباتك أو تعبر عنها اليوم بالطريقة التي تراها مناسبة وترى حبك نفسياً، وتكون قادرًا على استقطاب الآخرين.

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: ترهو بنفسك وتشعر بالارتياح وتزدهر الأوضاع وتكرر شعورك كما جاذبيتك وتشعر بالحيوية الكبيرة تعود إليك.

عاطفياً: يوم موفق جدًا ويدعوك إلى تكرار المحاولات وعدم الاستسلام أمام العلاقات الفاشلة.

صحياً: اتبع النظام الغذائي السليم الذي لا يقدرك المناعة والحيوية وينعكس إيجاباً على وضعك الصحي.



الحوت (19 شباط - 20 آذار)

مهنياً: تتمتع بحضور مميز وتعزز موقعك وتتشجع على التقدم والمبادرة وتزدهر الآمال وترتتفع المعنويات.

عاطفياً: تركز على قضية تشير قلق الشريك وتحسُّن شيء، لكن ذلك يكون لمدة قصيرة جداً.

صحياً: مجرد التفكير في التخلص من المشاكل الصحية الناجمة عن السمنة أمر يدعو إلى التفاؤل.



الحمل (21 آذار - 20 نيسان)

مهنياً: الصعيد المهني ولوليد برج القوس سيشهد الكثير من الضغوط والاضطرابات فلا تتردد من أحد قرارات جادة حاسمة.

عاطفياً: العاطفة والرومانسية يدفعاك اليوم لكى تشهد علاقتك مع شريك حياتك تطور ملحوظ ، واعلم أنكما فى حاجة للتتجديد اليوم بتناول العشاء سوياً أو الذهاب لمشاهدة فيلم جديد بالسينما وذلك لكي تتطرق حالة الملل للعلاقة .

صحياً: لوليد برج القوس سوف تعانى هذه الفترة من المشاكل الصحية مثل الحموضة وعسر الهضم وجفاف الجلد فعليك شرب المزيد من الماء بالإضافة إلى اتباع نظام غذائى جيد .



الثور (21 نيسان - 20 أيار)

مهنياً: تخطئ حساباتك إذا كنت تنتظر انفراجاً أو تسوية واضحة أو نتيجة حاسمة لأمر معين.

عاطفياً: الجو يشير لديك المخاوف والهواجس ولا بد من أن يهدأ الحبيب لتطمئن وترتاح.

صحياً: تدرك ولو بعض تأخير أن التخلص من البدانة ليس بالأمر السهل ويطلب إرادة قوية.



الجوزاء (21 أيار - 21 حزيران)

مهنياً: قد لا يكون اليوم في صالحك فالمشاكل تطاردك من ساعة وصولك إلى العمل

عاطفياً: الحبيب يحبك كما انت لذلك جرب ان تصرف بعفوية معه.



السرطان (22 حزيران - 22 تموز)

مهنياً: تعم بأجواء إيجابية جداً تأتيك بالحلول وبالرعبية من قبل المحيط.

عاطفياً: تمر بتجرية تتعرض فيها لحرج، أو تتراجع 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 نظر بينك وبين الحبيب على مختلف الصعد.

صحياً: كن حريصاً على أن تناول الساعات المطلوبة لتكون نشطاً في عملك.



العذراء (23 آب - 22 سبتمبر)

مهنياً: يشير هذا اليوم إلى تجربة مهنية جديدة واذدواجية ما وانفصام بين اتجاهين، حدد خياراتك وكن واضحًا ودقيقًا في خياراتك وأفكارك.

عاطفياً: تخلص 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 ممارن خاصة للتخلص منها.

مفرشات البستان يركا



قرب العيد ... مع احلى حملات وارقى موديلات *كل عام أنت بخير*



3+2+2 موديل ٣٩٩٠



3+2+2 موديل ٦٩٩٠



٢٤٩٠



٣٩٩٠



١١٩٠



٣٢٩٩



٢٩٩٠



٥٤٩٠



٢٩٩٠



٢٤٩٠



٤٩٩٠



٤٤٩٠

اثاث بيت كامل
11,990



٣٣٩٠

يركا المنطقة الصناعية ٠٤-٩٥٦٢٣٥٣ / ٠٥٣-٤٦٨٥٣٣٧

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

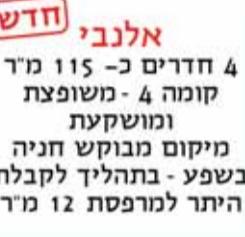


Farid Saeed

Real Estate Consulting & Sales
054-3037999

Google

**חושבים למכור את דירותכם?!
בזמן הקצר ביותר ובמחיר הטוב ביותר?**

| | | | |
|--|--|--|--|
|  <p>חדש פועה מצויינת למשקיעים ולזוגות צעירים 3 חדרים - כ- 68 מ"ר קומה 3 - במצב מצוין 650,000 ₪</p> |  <p>חדש לבונטין מצויינת למשקיעים! 3 וחצי חדרים כ- 75 מ"ר - קומה 2 על עמודים, מושופצת מושקעת ומוכoggת מורחתת (ריהוט חדש) 750,000 ₪</p> | <p>לדצינאים ולמהירiy החלטה - רח' פועה 3 חדרים + יציאה לחצר פרטיה כ- 55 מ"ר קומה 2 במצב מצוין גישה נוחה + 2 כניסה לדירה 660,000 ₪</p> | <p>ברמת הנשיא בבניין חדש 5 חדרים כ 130 מ"ר + מרפסת כ 15 מ"ר משודרגת + 2 חניות בע aborto ומחסן 1,770,000 ₪</p> |
|  <p>רחוב לאון בלום בבניין חדש עם מעליות וחניה מקורה בע aborto 4 9 חדרים - כ 100 מ"ר קומה 9 + מרפסת פונה לנוף ים פנורמי משופצת ומוכoggת لدצינאים בלבד למהירiy החלטה 860,000 ₪</p> |  <p>שדרות הציונות צמוד לוואדי ניסנס בבניין אבן מיוחד 3 וחצי חדרים כ 100 מ"ר + יציאה ל 3 מרפסות בקומה 2 860,000 ₪</p> |  <p>אלנבי 3 חדרים קרוב ל 80 מ"ר בקומה 1 גבוה עם מעליות, פונה לנוף ים מהנים במקיומ מרכז ונגיש 3,600 ₪</p> |  <p>אלנבי 3 וחצי חדרים (אופציה ל 4) + מרפסת כ 100 מ"ר כולל המרפסת משופצת מושקעת ברמה מאוד גבוהה 2 חדרים שירותים קומה 3 כ 4 חניה בשפע במקיומ שקט 1,900,000 ₪</p> |
|  <p>ل扞קה שנים בנובמבר 4 חדרים קומה 1 כ- 100 מ"ר במצב שומר פונה לנוף ים פתווח 3,600 ₪</p> |  <p>אלנבי 3 חדרים קרוב ל 80 מ"ר בקומה 1 גבוה עם מעליות, פונה לנוף ים מהנים במקיומ מרכז ונגיש 3,600 ₪</p> |  <p>אלנבי 3 וחצי חדרים (אופציה ל 4) + מרפסת כ 100 מ"ר כולל המרפסת משופצת מושקעת ברמה מאוד גבוהה 2 חדרים שירותים קומה 3 כ 4 חניה בשפע במקיומ שקט 1,900,000 ₪</p> | |

פריד סaeed ייעז ווסף נדל"ן | farid saeed YouTube | Farid Saeed Real Estate Consulting & Sales - 



هل تريدين بيع أو تأجير بيتك شادي نجار هو عنوانك!



| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| حملة مميزة! من يبيع بيته عن طريق مكتبنا يحصل على تلفاز 40"!  هدية! | - للبيع-  وادي جمال - بنير شطرين: مشروع بناء تما"א 38 96 / 110 / 120م + منظر خلاب + موقف سيارة + مصعد + مخزن 1,380,000 ₪ ابتداء من - | - للبيع- لوحبي هجيتوت: طابق أرضي ببني حجر 170م 5 غرف + ساحة + موقف سيارة 2,800,000 ₪ | - للبيع-  بيت لحم: مشروع بناء مبني جديد 126-90م دور 4-5 + شرفة + مصعد + موقف + مخزن - ابتداء من - 1,900,000 ₪ | |
| - للبيع- تسيدون: طابق أول 150م - 4 غرف 430,000 ₪ | - للبيع- عباس: طابق أرضي 130م ملائمة للاستثمار بحاجة للترميم + موقف لسيارة 990,000 ₪ | - للبيع- اللنبي: 2.5 غرف طابق 4 ملائمة للاستثمار 650,000 ₪ | - للبيع- لوحبي هجيتوت: بنتهاوس 180م 5 غرف + شرفتان - مرممة بالكامل ومنظر خلاب 1,720,000 ₪ | - للبيع- اللنبي: طابق 3 95م 4 غرف مكيفة ومرمية جزئياً 990,000 ₪ |
| NEW - للبيع- الجبل: طابق 4 100م 4 غرف - مرممة بالكامل ملائمة للاستثمار 600,000 ₪ | - للبيع- اللنبي: 65م 3 غرف طابق 4 إمكانية لإضافة بناء شرفة 650,000 ₪ | - للبيع- فيا ماريس: بنتهاوز مبني جديد 157م 4 + شرفات + موقف خاص لسيارة + مخزن 520,000 ₪ | NEW - للبيع- قيسارية: 50م طابق أرضي + ساحة 65م + موقف خاص للسيارة + مخزن - مرممة بالكامل 520,000 ₪ | - للبيع- يافا: دار ستوديو 50م 410,000 ₪ |

[Find us on Facebook](https://www.facebook.com/house.deal.co.il)
 House Deal

house-deal@hotmail.com 0528259977



بادرة: شادي ابو رقبة

الرجيلة اطلس من ليلالي زمان

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

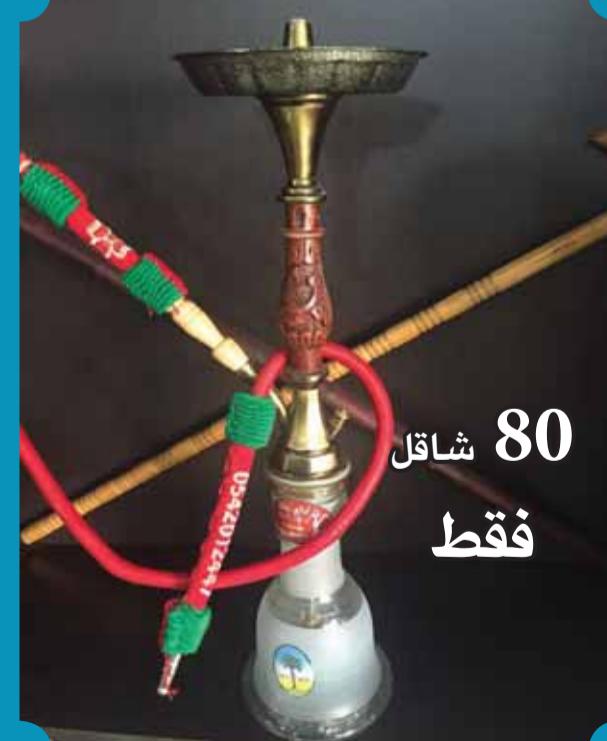


اسعار خاصة بمناسبة موسم الصيف

ارجيلة سورية حجم كبيرة



ارجيلة سورية خشب



ارجيلة سورية حجم صغيرة



متيرنا تجدد وتطلق موقعها باللغة العربية

تبليغ لطلبات الأمهات من الوسط العربي، أطلقت متيرنا، الرائدة في مجال تغذية الأطفال في البلاد، موقعها باللغة العربية!

المأمة لكل مرحلة تطورية في حياة الطفل، ويتتيح إمكانية التعرّف على خبراء مركز الإستشارة الغذائية في متيرنا اللواتي يسرّهن تقديم النصائح للأهالي في مجالات مختلفة، مثل: التغذية، الرضاعة والنوم.

بالإضافة، يعرض الموقع تشيكية امتيازات يمكن الحصول عليها بـ«كبسة زر».

ويترافق إطلاق الموقع أيضاً مع إطلاق الخدمة الجديدة والحصرية متيرنا: «هطفيط» باللغة العربية. وهي خدمة طورتها متيرنا لكي تُسهل على الأهل تحضيط الوجبات اليومية والاسبوعية لأطفالهم. في هطفيط يمكن أن تجدوا تشيكية وجبات ملائمة للطفل حسب عمره، ووصفات واضحة وسهلة التحضير.

الخدمة بسيطة جدًا: تدخل عمر الطفل وتحصل على قائمة يومية وأسبوعية ملائمة لعمره ولمرحلة نظوره، بالإضافة إلى إمكانية طباعة القائمة لتسهيل عملية تحضير الوجبات للطفل.

كل وجبة ينصح بها «هطفيط» يمكن تحضيرها بوصفة سهلة، حيث أنه «هطفيط» يحتوي على ما يقارب الـ 140 وصفة خضعت لمراقبة اختصاصية تغذية في متيرنا وتمت الصادقة عليها كوجبات ملائمة للأطفال.

منذ سنين أخذت متيرنا على عاتقها أن تكون الأقرب إلى الأم، ليس فقط من خلال تقديم المنتجات الأفضل، إنما أيضًا من خلال الخدمات التي تقدمها لجميع الأمهات، إبتداءً من مركز الإستشارة الغذائية، ومرورًا بإطلاق موقعها وخدمة هطفيط باللغة العربية لتسهيل التعامل معها على الأمهات من الوسط العربي:

www.materna.co.il/ar



مطلوب

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

شروط عمل مريحة!

صيدلية الخوري بادارة الصيدلي جلال صليبا
للمعنين يرجى ارسال سيرة ذاتية لفاكس: 04-8673203
او عبر البريد الإلكتروني: pharmacykhoury@gmail.com

للإيجار

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

مطلوب

موظفة مدير/ة حسابات (سوج 3)
لوظيفة جزئية في مكتب
مددق حسابات في حيفا
لإرسال السيرة الذاتية عبر الفاكس أو البريد الإلكتروني:
153-4-8643012
farahcpa@gmail.com

تسويق عقارات واستثمار

نيللي عبود دباغ: 0529770054
ميسر سلامة: 0502342003

רכסם פלאס

لل了解更多 العروض زوروا صفحتنا في الفيسبوك: رכסם פלאס

للبيع

1. **النافع** طابق 1 + مصعد - 3 غرف مرممة. أماكن متوفّرة لوقف السيارات
ملائمة للمستثمرين والزواج الشابة
2. **שי ענן** 3 غرف طابق 3 مرممة و منظر للبحر
3. **لalık** طابق أرضي 4 غ + ساحة (ليست بالطابو) مفجرة
(חכירה לננסיה)
4. **النافع** طابق عال 3 غرف منظر خلاب للبحر + مصعد و موقف
5. **بמושבה герمانيا** (مبني عربي) 4 غرف طابق أرضي + حديقة (ليست بالطابو)

للإيجار

1. **كداشي دمشق** 3 غرف طابق 2 بوضع جيد ومنظر للبحر
2. **برمل صرفتي - عوبده** 4.5 غرف طابق 1 - مرممة
3. **برمل صرفتي - حيوبل** بوضع جيد، منظر للبحر + مصعد + موقف خاص
4. **شي عanan** 3 غرف طابق 3 مرممة ومنظر للبحر
5. **رزيل** غرفة ستوديو مرممة بالكامل (الإستيلام فوري)
6. **بמושבה герمانيا** مكاتب للإيجار

لدينا عروض أخرى!



גוטלי תישען - נטלי סליבא יועצת ומשווקת נדלן

כורשה משרד המשפטים | תיעור • השקעות • אשוק נדל"ן

בבלעדיות

חלק גדול מהדיירות
כבר נמכרו!

أجمل موقع في حيفا بمشروع حي وادي الجمال!



- شركة "تسار" و "سكاي سي" تقدما لكم المشروع الأضخم من نوعه في حي وادي الجمال مع بناء 25 وحدة سكن 4 وحدات بنتهاوس ومنازل مع حديقة.
 - بكل طابق منزلين فقط ابتداء من **1.380.000**

شرفات واسعة مطلة على منظر خلاب للبحر • موقف خاص لكل وحدة سكنية • مخزن • "انتركوم"
مصاعد • أبواب فخمة • مطبخ حديث • تصميم داخلي أولي

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

للبيع

١. لفونتين: ملائمة لدكان/مكاتب تقربياً 30م² .
 ٢. وادي النسناس: ملائمة لدكان/مكاتب تقربياً 30م² .
 ٣. همرونيتيم: ملائمة لدكان/مكاتب تقربياً 30م² .
 ٤. شاي عجنون: طابق 2 غرف 3 غرف - مرممة 2.200 .
 ٥. هنفينيم: ملائمة لمكاتب (بحسب الأهمية)

****غرف للسكن ملائمة للطلاب بمنطقة الحس الألماني****

١. هتون - وادي جمال: ١١٥م + شرفة + مصعد $\text{₪}1,250,000$
 ٢. بوعا: طابق أرضي ٨٥م + شرفة + ساحة + رخص لإضافة بناء
 ٣. عباس: ٣ غرف طابق ٣ ترقياً ٩٦م مرممة + شرفة $\text{₪}920,000$
 ٤. الكرمل الفرنسي: مشروع تم"א ٣٨ - ديرت ١٢ و طوابق عالية
 ٥. وادي جمال: بنتهاوس - ١٥٦م + ٤ شرف من مقاول $\text{₪}2,900,000$
 ٦. الكرمل الفرنسي: ١٤٠م + ساحة ٢٠٠م + موقف خاص للسيارة $\text{₪}2,000,000$ مرممة
 ٧. شاي عجانون: طابق ٤ ٦٥م $\text{₪}640,000$
 ٨. لفهنتين: طابق ٢ ٩٠م - قبة $\text{₪}730,000$

ستيلاماريس: 90م² غرف + صالون طابق 1 + شرفة 9م²
غرفة بالكامل + تأشيرات للإضافة بناء 5م² وشرفة

• 052-8550022 •

לפניות ייעוץ ללא התחייבות התקשרו עוד היום!

 nataly_saliba@hotmail.com נטלי סליבא - יועצת נדל"ן

**بنك لئومي يعرض لزبائنه مجموعة من القروض
بشروط مريحة**

مع اقتراب عيد الأضحى 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 الأضحى تكون المصروفات أعلى من المعدل على المنتجات الغذائية، الملابس لكل العائلة، الرحلات والنزهات في البلاد والسفر إلى الخارج. وفي ضوء ذلك، يعرض بنك لئومي مسارات قروض خاصة بشروط ذاتية ويعتزم زبائنه إمكانية الاستفادة بالعديد دون الطلق والاستعداد له بشكل صحيح ومدروس. تأتي هذه الخطوة لتنضم إلى الخطوات الأخرى التي يقوم بها بنك لئومي في تطوير الخدمات البنكية الخاصة وذلك في إطار تعزيز وتفوقة نشاطه في المجتمع العربي، والهدف إلى تمكن الزبائن من الاستفادة من خدمات البنك الرائد والمتطور مع الملاءة الكاملة لاحتياجاتهم.

يذكر أنه بالإضافة الحصول على القرض بواسطة كبسه زر من خلال جميع قنوات لئومي الدبيجيتالية (موقع لئومي، تطبيق لئومي، نقاط فروع لئومي المنتشرة في أنحاء المجتمع العربي).



**شتراوس توسيع فئة الأجبان وتطلق لأول مرة:
جبنة فيتا غنم**

**الجبنة الأصلية من جبال الأوليمبوس في اليونان تحت
ماركة سيمفونيا**

شتراوس توسيع فئة الأجبان وتدخل لأول مرة لفئة الأجبان المالحة مع إطلاق جبنة فيتا تحت ماركة سيمفونيا.

جبنة فيتا تصنّع في جبال الأوليمبوس في اليونان، من حليب الغنم، مع 22.5% دهن، بطريقة تصنيع تقليدية وتحمل ختم PDO (معيار أوروبي Protected Designation of Origin)، الذي يحافظ على منتجات موادها الخام تعنى المنطقة الجغرافية التي منها يأتي المنتج. المنتجات التي تتغير بمنطقتها الجغرافية، يجب أن يتم تحضيرها وإنتاجها بنفس المنطقة. مثلاً، شعبانياً من شامبانيا في فرنسا، جبنة پرميزان من بارما في إيطاليا وهكذا).

يقول السيد إيلي إيسكين، المدير العام محال شتراوس: « محلية شتراوس وضعت نصب عينها هدفًا يان تقدم للمستهلك الأجبان الأعلى جودة والأكثر لذة في السوق، لأول مرة اختبرنا الدخول إلى فئة الأجبان المالحة، مع بشرى تحمل للمستهلك في البلاد جبنة فيتا الأصلية المصنوعة في جبال الأوليمبوس في اليونان».

جبنة الفيتا سيمفونيا لا تحتوي على مواد حافظة، غنية بالطعم، ومناسبة جدًا للأكل مع البطيخ البارد أو سلطة يونانية كلاسيكية. الجبنة تصل في عبوة 200 غرام.



كريزي لain تقدم تشكيلة أزياء خاصة لأحدث الصراعات وال تصاميم تتناسب وأجواء العيد الاحتفالية وبحملة خاصة



الزينة، الانسجة وما شابه، وجميعها متوفرة في فروع الشبكة بمقاسات من 52-38. هذا وتشمل التشكيلة الجديدة، أيضاً مجموعة غنية من الإكسسوارات النسائية كالجذارين، الجواهرات والأوشحة وكل ذلك لإظهار امرأة بمظهر أنيق، عصري وشبابي.

يشار إلى أن حملة عيد الأضحى المبارك سارية المفعول حتى 11.9.2016 مع العلم أنه لا توجد ازدواجية في الحفلات والتخفيضات ووفقاً لشروط الحملة.

هذا وتنتهي شبكة كريزي لain لجميع المحتفلين عيداً سعيداً وأضحى مبارك.

وتنتمي كريزي لain - شبكة الأزياء النسائية الرائدة في البلاد بتصاميم ذات رونق خاص لأفضل صرارات الموضة عالية الجودة مع الاخذ بعين الاعتبار ذوق المرأة العربية، من خلال عشرات الفروع في الوسط العربي والتي تعنى بتتصميمات تتلاءم ومتطلباتها كالتنانير الطويلة، قمصان ذات أكمام، اضافة للتصميم الكلاسيكي المفصل، قطع القماش الجلدية، دمج الأزرار الذهبية، ساتين بتصميم واقفة متنوعة، كالجينس، اضافة لقصان وسراويل الجينس الضيقة (السكيني)، العادي والواسعة والتي تعود هذا الموسم بلمسات ذات أناقة بدمج الأزرار الذهبية، ازار

وتحف وعصري مثل الشيفون، الدانتيل، المخمل، الكريب،وكلاسيكي للمرأة وخصوصاً أنها مصنوعة من أنواع فماش مريج وعصري مثل الشيفون، الدانتيل، المخمل، الكريب، المحساتين المطرزة وغيرها لتناسب اذواق كافة النساء المختلفة بالعديد.

حيفا

www.haifanet.co.il

عنوانكم الأول والأكيد للأخبار الحيفاوية

ملحمة فارس

**تعلن ملحمة فارس بمناسبة عيد الأضحى المبارك
عن حملة تخفيضات على جميع اللحوم والدجاج**



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

**VIP****תיווך, ניהול, ייעוץ ושוק נכסים****ד.ר. נכסים**

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

للبيع

5. **الكرمل الفرنسي**
تشارنيوفسكي:
شقة النحلام 5 غرف
واسعة، 130م شرفتان
كبيرتان (30م + 40م)
مرفمة بذوق رفيع منظر
جزئي للبحر - 4 سكان
فقط! (ط. ثانية وأدبية)



6. **الحبيين فقط! في مدخل الكرمل الفرنسي:**
بالمنطقة الراقية وهادئة 190م من الزواق والمستوى العال طابقان + شرفة 70م
(من الصالون) المطلة لمنظر بانورامي. وحدة زوجية مطلة لمنظر خلاب + حديقة 40م
مطلة لمنظر مفتوح (إمكانية لبركة متنقلة) + موقف لـ 3 سيارات + مصعد + مخزن.
مبني جديد، 6 سكان فقط

للبيع

1. **النبي:** 120م 4 غرف مرفة حديثاً طابق 1 قدمت تأشيرات لبناء شرفة
واسعة جداً 5 غرف (مخزن لكل دار) أماكن متوفرة لوقف السيارات، منظر رائع!



7. **شاي عجانون:** طابق عال مرفمة بمستوى عال من الجمال 88م
+ مصعد + مخزن + موقف خاص



8. **الكبائر - مور:**
120م 5 غرف
+ حمامان
+ حديقة 90م
مرفمة ومنظر للبحر
+ موقف + مخزن



3. **الكرمل الفرنسي**
أفيكدور:
125م 5 غرف
شرفة 30م
منظر رهيب
للوادي وللبحر
مرفمة بذوق رفيع

**للإيجار**

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



4. **هتسلين:**
بالمنطقة الراقية!!
المطلة لمنظر
الخلاب 150م،
طبقان
5 غرف + شرفة
مطلة لمنظر رائع،
مرفمة بمستوى عال

ميجا كريسيبي تشiken وميجا تشiken ستيك 50% أكثر دجاج!



وجبات الدجاج الشهية من ماكدونالدز-ميجا كريسيبي تشiken المقرمش وميجا تشiken ستيك المشوي على الفحم، مع 50% أكثر دجاج! 100% من صدر الدجاج الفاخر، مقدم بشطيرة خبز طيبة، بالإضافة خس وبندورة، مع سنت صلصات للاختيار.

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

يبدأ في هذه الأيام القطاف في مصنع بركان، مصنع النبيذ الرائد في البلاد. تتحول مصانع بركان منذ أيامه الأولى في جودة العنب. وصلت الأنواع المتاحة من العنب من كل أرجاء العالم ونمت زراعتها في كروم بركان في كل أرجاء البلاد. يوجد اليوم لمصنع عشرات الأنواع المنتشرة على مساحة أكثر من 10000 دونم من الكروم، حيث يتم ملأة



كل نوع لمناطق الزراعة الأفضل من أجله. يفضل هذا قناع نبيذ بركان تحظى سنته تلو الأخرى بالميداليات في مسابقات النبيذ العالمية.

تتغير فترات القطاف حسب المنطقة الجغرافية، وكل نوع يتضمن في وقت مختلف. لتحديد موعد القطاف أهمية مصرية بشأن طابع وجودة النبيذ. يبدأ المصنع منذ شهر متابعة لتطور اللون من الدراسة بشكل جيد، التركيز وغيرها. وهنا أيضًا يجب أن نحاول ايجاد الطريق الذهبي ما بين الصحي، الذي تحدى والمغذي، حيث أن الهدف هو أن لا يقوم الولد بالقاء الساندويش إلى القمامه، بل إلى معدته. اليكم 5 قواعد لتجهيز الساندويش المثالي للمدرسة:

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

ساندويش الزوادة هو حفنة طاقة صحية في منتصف نهار التعليم. وهو مهم ويمكن الولد من التغذية، بل إلى معدته. اليكم 5 قواعد لتجهيز الساندويش المثالي للمدرسة: حضروا قائمة ساندويشات المدرسة حسب الأيام وعلقها على الثلاجة:- من المفضل ان تجروا تناقلهم مع أولادكم قبل بداية الأسبوع، حيث يختار أولادكم الساندويشات التي يرغبون بتناولها خلال الأسبوع. علقوا قائمة الساندويشات على الثلاجة.- أعطوا الساندويشات أسماء، يمكن أن يكون الاسم متعلق بمنظر وتركيبة الساندويش، اسم دلع، أو على اسم أكثر شخص يحب هذا الساندويش بالتحديد.- كلبة السر في الساندويش هي الإبداع؛ جربوا كل نوع شيء جديد - جبنة صفراء من عيدم، أجبان بيضاء، غومسات، خضار، أنواع خبز ولحمينوت من أنواع وتشكيلات مختلفة.- اخترعوا على أن يكون منظر الساندويش جذابًا: من المهم بذلك المجهود في شكل الساندويش، لأن العيون هي التي تأكل أولاً.- العلاقة الجيدة مع الأولاد يمكنها أن تثير الشهية، ابذلوا الجهد أيضًا في العلاقة مع



الأولاد. اضيفوا إلى الزوادة "ورقة مع ملاحظة رائفة". كلمات رائفة مثل "إلى أشطر ولد في العالم - صحتين، مع حبي ماما، أو "أتمنى لك نهارًا سعيدًا"، ستلتصق القلب عندما تكون مفاجئة في منتصف نهار التعليم. هذه الملاحظات ستذكر الأولاد أننا نفكّر بهم، ومن يعلم - ربما حتى ستثير الشهية لديهم.

اليمكن وصفة لتجهيز ساندويش عيدم مع الخضراء

المقادير لـ 2 ساندويش:

2 قطع لحمينوت صغيره مقطعة إلى النصف

2 شرائح جبنة صفراء عييميك تتوافا

1 فلفل أحمر مشوي مقطع إلى شرائح

2 جبات فجل مقطع إلى دواير رقيقة

2 ملاعق كبيرة من طماطم الزيتون من صنع اوليفيا

حفنة صغيرة من اوراق الكرات

طريقة التحضير:

نرتّب داخل كل قطعة

لحمنينية شرائح

عييميك، شرائح فلفل

وفجل ونرش طماطم

وأوراق

للتزيين

الكرات. يمكن تقديمها

حاره ووضعها بالفرن

بحراوة 180 درجة الى

ان تذوب الجبنة

في أرجاء البلاد تصل إلى مرحلة النضوج والمصنع يعمل بشكل تام و كامل.

كيف يصنع النبيذ؟ هناك طرقتان لقطاف العنب، قطاف آلي وقطاف يدوى، يتم القطاف الآلي عبر ماكينة تسمى «قاطفة»، والتي تقوم بإزالة مثنيات العنب. تعتبر هذه العملية أسرع وتقليل من المدة التي تبقى بها العنب في الكروم وبالتالي تمنع الحموضة والتخرم غير المرغوب للعنبر قبل وصوله إلى المصنع. القطاف اليدوي، كما هو اسمه، يتم بشكل يدوى، وبهذه الطريقة يتم المحافظة على العناقيد كاملة ويمكن فصل والتخلص من العناقيد الأقل جودة. هذه العملية أطول وتتطلب عدد عمال أكثر. بعد القطاف فورًا تنتقل العناقيد إلى المصنع في حولها والمزود بوسائل الانتاج الأكثر تطورًا في العالم. تم عناقيد العنب في المصنع بمصنعين أولى ويحصل العنب من العناقيد وينتقل إلى الغسل. بعدها ينتقل العنب إلى الهرس والعصر الخفيف من أجل إخراج حبيبات العنب وينقل إلى نوعية التخمر مع القشرة من أجل استخلاص النكهات. مع انتهاء مراحل التخمر تنتقل أنواع النبيذ الحمراء من مجموعات الجودة إلى التعنيق في البراميل لعدة أشهر ومن هناك إلى القنية. في مصانع بركان هناك أكثر من 6000 برميل من خشب البلوط معظمهما برأميبل خشب بلو فرنسي.

يمكن تناول أول أنواع النبيذ بنصف 2016 في عيد النصيف في السنة القادمة، الإن أنواع النبيذ من مجموعة الجودة الفائزة بـ Altitude Supérieur والمجموعة الفاخرة.

ستحظى بتدوتها ليس قبل عام 2020.

McWINGS ماك وينجن

أجنحة دجاج مقرمشة وبهدايا



«ماك وينجن: أجنحة دجاج مقرمشة وبهدايا

طرحت شبكة مطاعم ماكدونالدز مؤخرًا منتج دجاج جديد: McWINGS | ماك وينجن: أجنحة دجاج بخلاف مقرمش وطعم وبهدايا شهيء. تباع الماك وينجن بـ 3 أو 5 قطع ووجبة تشمل 5 أجنحة دجاج مقرمشة، تشيبس، مشروب. سعر 3 قطع من أجنحة الدجاج المقرمش: 19.90 ش.ج. وسعر الـ 5 قطع: 31.90 ش.ج. سعر وجبة 5 «ماك وينجن»: 46.90 ش.ج.

24 طابة Gob Smax الآن في ماكدونالدز



شبكة مطاعم ماكدونالدز توزع 24 طابة بتصميم رائعة و مختلفة لشخصيات جوب سماكس مع كل وجبة هابي ميل.

بإمكانكم مشاهدة جميع الألعاب في موقع الانترنت باللغة العربية <http://www.mcdonalds.co.il/ar>

الألعاب متواجدة في جميع فروع ماكدونالدز مع كل وجبة هابي ميل حتى تفادي المخزن.

استمراراً الحادثة نسيان الطفل من الزرارير في السيارة منذ مساء أمس رجاء نشر تعقيب بطيرم

بحسب عيارات مؤسسة بطيرم بين السنوات 2008-2008 تم الإعلان عن 400 حادثة نسيان أطفال في السيارة أو لأطفال قاموا بدخول السيارة بمفردهم وعلوها. وبين تلك الحالات هناك 22 حالة انتهت بوفاة الطفل. وهذا العام 2016 لوحده تم الإعلان عن 6 حالات وفاة نتيجة نسيان أطفال داخل السيارة.

السيدة كتبي توصر حركة الامان والمتطلبات في بطيرم: «هذا الصيف كان قاتلاً للأولاد.

6 أولاد توفوا بسبب نسيانهم في السيارة. هذا يمكن بحدث لكل واحد منا في لحظة تعب وبالاخص عندما نقوم بعمل بعض الأمور بشكل أوتوماتيكي وبسرعة، ولذا بالاخص الان ومع العودة الى المدارس ادعوا الاهل باخذ الحيطه والاحذر وابتاع بعض خطوات الوقاية كوضع الحقيبة او الهاتف في المخفر بجانب الطفل او تنزيل تعليمي خاص بـ عدم نسيان الأطفال والاتصال دائماً بالزوج/ الزوجة عند الوصول لمكان معين».

كيف نحتفل بعيد الأضحى ونحافظ على صحة جيدة

«كاليلت» تقدم نصائح صحية بمناسبة عيد الأضحى خلال أيام عيد الأضحى المبارك نختلف مع العائلة والأصدقاء وننسى الكثير من وقتنا الجالس حول مائدة الطعام لمستمتع بتناول أشهى الأطباق والحلويات وهكذا حتى نكتشف في نهاية العيد اذنا قد تناولنا خلال فترة قصيرة العيد من الوجبات الغنية بالدهون والكثير من السعرات الحرارية. إن إقاء أفراد العائلة حول مائدة الطعام لتناول ماكولات العيد والاستمتاع بالأطباق اللذيذة هو بلا شك جزء هام من مقوس العيد، لكن علينا أن ندرك أن الوجبات الدسمة والمليئة بالدهنيات والسكر لها تأثيرات سلبية على الصحة، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة، السكري أو أمراض القلب والشرايين.

كيف ننجح في تخطي فترة الاعياد بدون كيلوجرامات زائدة في غنى عنها؟ إليكم أهم النصائح من أصحابي التغذية في كاليلت لتجاوزها فترة العيد بنجاح:

اختاروا لحم قليلة الدسم ، والذي يمكن ازالة الدهن عنه بهدوءة. تذكروا أن احتياج الجسم اليومي للحوم لدى الشخص البالغ يعادل حجم كف اليد، أي 150-120 غرام وليس أكثر. اكتفوا من أكل الخضروات، فالخضروات غنية بالقيمة الغذائية وتساهم في الشعور بالشبع، كذلك اكتفوا من شرب الماء، وتجنبوا العصائر والمشروبات الغازية لما تتحميه من سكر وسرعات حرارية أنت في غنى عنها.

ولا تننسوا القيام بنشاط جسدي أثناء العيد لأن هذا قد يساعد في الهضم وفي حرق السعرات الحرارية المستهلكة. استغلوا أيام العيد لحركة والخروج لجولات قصيرة بعد الطعام لأن الجلوس لفترات طويلة أثناء فترة العيد يساهم في الإصابة بالسمنة وال الخمول. في هذا السياق، تحدث السيد محمد فريح، مدير التسويق للوسط العربي في كاليلت: «نحن في كاليلت نراقبكم دائمًا في المناسبات والإعياد أيضًا، بحيث أنه بإمكانكم الاستفسار حول معلومات طبية أو حول ساعات دوام العيادات المختلفة خلال أيام العيد عن طريق التوجه للعيادات أو زيارة موقع كاليلت على الانترنت www.calilat.co.il/ar، أو عبر تطبيق كاليلت أخيراً باسمه وباسم إدارة كاليلت «أهنتي المحتفلين بحلول الأضحى المبارك وأتمنى أن يعود عليكم بحلول الأضحى المبارك وأتمنى أن

يعد عليكم بالمزيد من الصحة والخير».

مفتاح بيتك الجديد



شرف لنا
أن تضمنوا
إلى زبائننا
الكرام!



بنتهاوس
5. غ 130 م + شرفه وسطح 30 م. مخزن و موقفين للسيارات. منظر رائع للمينا

المطران حجار

2 بنوفمبر
4 غ طابق عال
ومنظر خلاب للبحر
بسعر مغر!

جديد

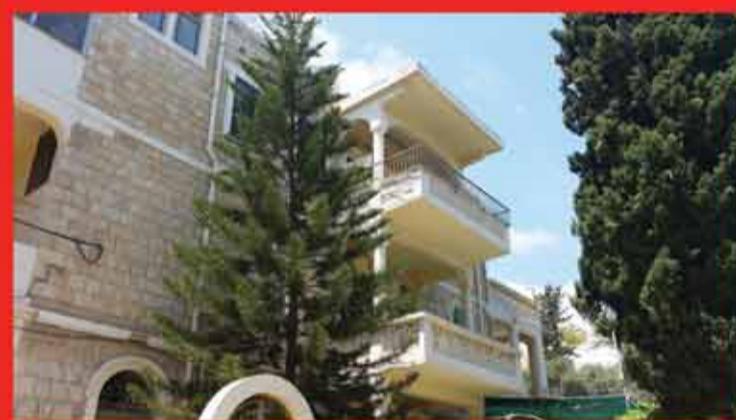
هرمل صوفتي - بناتهاوس وشقق

تام"א 38 - 127 م - 5 غرف + شرفه (سطح 70 م
للبنتهاوس فقط) موقف + مخزن ومنظر خلاب للبحر

فوعة - للبيع

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

الكرمل الفرنسي - للبيع
200 م 6 غرف طابق 1 + شرفه وساحة،
منظر خلاب للبحر و موقفين للسيارات



بيت كله عراقة !!

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

هرمل صوفتي - للبيع

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

فوعة - للبيع



شقة 3.5 غرف + شرفه
طابق 3 90 م مرممة

يل فروز - للبيع

شققان للبيع كل واحدة 2.5 غرف بناية حجر
(للمستثمرين) ₪ 570,000

الكرمل الفرنسي - للبيع



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



الצלبيون - للبيع

في أهل شوارع البلد شقة 5 غرف
126 م موقف سيارة
منظر خلاب للبحر وجبال الجليل



ال Zionot

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

الحي الألماني - مأمور - للبيع

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



الحليصه - بالقرب من الجامع

5. غ 75 م ط - 2 مرممة
مع منظر خلاب للبحر



بدهك تشتري شقة؟ اتصل!
052-8980085 مها قندس على:

نحن عنوانك الجديد !

بدهك تبيع بيتك؟ اتصل!
052-2840945 خليل حجو:



نحتفل
وإياكم
بافتتاح
فرعنا في
حيفا



اشتري نظارة وأحصل على 2 هدية



D&G PRADA Ray-Ban VERSACE ARMANI

אופטיניס
نظاراتك.. أوبتينيس

الشبكة العربية الأكبر في البلاد

فدع نظر
مجاناً

خاضع لشروط الحملة - الصور لإيصال فقط

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