



د. فايز مراد، لصحيفة «حيفا»:

نوصي أن ينتبه الصائم، بعد الصوم، إلى ضرورة شرب الماء بوفرة

* معظم الأمراض المنتشرة بين الجمهور نسَمِّيها «أمراض الوفرة والثراء» *

22 20



عمري مع الكرة..

المدرّب الحيفاوي

أيمن خلايلة؛

شارة القيادة

هي كل حياتي!

44

رمضان كريم

4 2

التضامن مع
الأسرى المضربين
عن الطعام
مستمر

6



كريم اللي
بالمشتريات
بتذكر الاخوات



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

بدايةً، أقدم أحر التَّهاني للأُمّتين الإسلاميّة والعربيّة بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك، وأرجو من الله أن يكون هذا الشهر مفتاح الخير والمحبة، وأن يكون هلاله مغلاقاً للفتن والشُّرور التي تعصف بعمالنا العربي بشكل خاص وبعد..

قال تعالى (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ)، نزلت هذه الآية في شهر شعبان من السنة الثانية للهجرة ومنذ ذلك والأمة الإسلامية تصوم رمضان لتلتقي مع الأُمم السابقة في أصل الصوم ومراده، وتختصّ بفرضية صيام شهر رمضان لغاية عظيمة وهي بلوغ التقوى التي يطمع بها كل مؤمن، لأنّ التقوى معناها العفة عن الحرام والابتعاد عنه، كما عرّفها أحد الصّالحين «أن لا يراك الله حيث نهاك»، ولا يكون ذلك إلا بمجاهدة النفس وإصلاحها حتى تزكو وتتطهر من أدران الجاهلية.

وتعريف الصيام وفق الشّرع: إمساك عن المفطرات من طلوع الفجر إلى غروب الشمس، ولا شك في أنّ الصيام يكون من هلال شهر رمضان حتى هلال شهر شوال. قال رسول الله (ص): «صوموا لرؤيته، وأفطروا لرؤيته، فإن غم عليكم فأكملوا عدة شعبان ثلاثين يوماً».

وقد نجد أنّ مطلع الشّهر قد يختلف فيه الناس من بلد إلى آخر، ونرى ذلك كلّ عام ولا لبس فيه إذا كانت الاعتبارات شرعية، أمّا إذا كانت سياسية فذلك غير مقبول، والدليل على ذلك ما رواه مسلم عن كريب، قال: استهل عليّ رمضان وأنا بالشّام، فرأيت الهلال ليلة الجمعة، ثمّ قدمت المدينة في آخر الشّهر، فسألني ابن عباس (رضي الله عنه): متى رأيتم الهلال؟ فقلت: رأيناه ليلة الجمعة. فقال: أنت رأيته؟ قلت: نعم. ورأه الناس، وصاموا وصام معاوية؛ فقال: كلنا رأيناه ليلة السّبت. فلا نزال نصوم حتى نكمل ثلاثين، أو نراه. فقلت: أو لا تكتفي برؤية معاوية وصيامه؟ قال: لا، هكذا أمرنا رسول الله. ولذلك من سافر إلى بلد فعليه موافقة أهل البلد التي نزل فيها لأنّه صار منهم.

ودليل وجوب الصّيام جاء في القرآن والسّنة، ففي القرآن قال تعالى (شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ). وقول رسول الله (ص): «بني الإسلام على خمس: شهادة أن لا إله إلاّ الله، وأنّ محمداً رسول الله، وإقامة الصّلاة، وإيتاء الزّكاة، والحج، وصوم رمضان». وجواب الرّسول للأعرابي حين سأله، قال: يا رسول الله: أخبرني ماذا فرض عليّ الله من الصّوم؟ فقال: صيام رمضان. والصيام كباقي العبادات والمعاملات وكلّ ما يتقرّب به العبد إلى ربّه له أركان وأصول يجب أن يأتي بها حتى يكون العمل متقبلاً وبوافق مراد الله. فالصّوم يتحقّق بركنين أساسيين، وهما: النية والإمساك عن المفطرات من الفجر إلى غروب الشمس. ولا يد من بيان هذه الأركان ببعض التفصيل حتى ندخل رمضان ونحن على بينة من أمرنا، لأنّ (من عبد الله على جهالة كان كمن عصاه).

الركن الأوّل النية: والنية معناها القصد ومحلها في القلب ولا يشترط بالنية التلفّظ بها، ولكن من تلفّظ بها بلسانه دون أن يعقدها في قلبه فإنّه لا يكون قد نوى، أمّا من قصدها في قلبه دون التلفّظ بها فنيته تكون صحيحة وصيامه صحيح، ودليل وجوب النية. قال تعالى (وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ) وقول رسول الله (ص): «إنما الأعمال بالنيّات»، ولذلك يجب أن تعقد النية للصّوم في رمضان قبل طلوع الفجر لأن من لم ينو قبل طلوع الفجر يكون صومه غير صحيح أمّا إذا كان الصّوم نافلة أي غير صيام رمضان كصوم يوم الاثنين والخميس وصيام ثلاثة أيّام من كل شهر وصيام شعبان وصيام يوم عرفة يمكن أن ينوي المرء بعد الفجر شريطة أن لا يكون قد أكل من بعد الفجر ودليل وجوب النية في رمضان قبل الفجر ما رواه الدار قطني من حديث رسول الله (ص): «من لم يبيت الصّيام قبل الفجر فلا صيام له»؛ وهذا الحديث خاص برمضان.

أمّا بالنسبة للتّوافل فقد جاء في حديث عائشة أنّ النبي (ص) قال لها يوماً: «هل عندكم غداء؟ قالت: لا. قال: فإنّي إذا أصوم». فقد كانت نيّته من بعد الفجر لنافلة. وبما أنّ شهر رمضان أيّام معدودة وكل يوم عبادة منفصلة يجب أن تكرر النية لكل يوم. أمّا الركن الثاني من أركان الصّيام فهو الإمساك عن الأكل والشّرب وباقي المفطرات من طلوع الفجر إلى غروب الشّمس، أمّا من أكل أو شرب ناسياً لم يفطر؛ لقول رسول الله (ص): «من نسي وهو صائم فأكل أو شرب فليتمّ صومه، فإنما أطعمه الله وسقاه».



ما زالت تعمل بينها القديمة وبمنهجية أرسستها تحالفات تلك السنين؛ وكثيرون ما زالوا ينتظرون نجاح محمد بركة، كما تعهد، بتغيير تلك البنى واستبدالها بمؤسسة عصرية تعمل وفق رؤى حديثة ومطورة وبمفاهيم تستشرف المستقبل وتؤدي، في البداية، إلى استعادة ثقة الجمهور بمؤسساته السياسية التمثيلية.

فالحالة كما استعرضها المؤتمرون تبدو في أحد جوانبها مقلقة للغاية، حين تبين في استطلاع لرأي الجمهور بالهيئات الشعبية والرسمية أنّ 71% من المستطلعين راضون عن أداء لجنة المتابعة العليا إلا أن هذه النسبة اصطدمت بمعطى حول الثقة بها، فلقد تبين أن نسبة 24% فقط يثقون بلجنة المتابعة، بينما حازت لجنة الزكاة مثلاً على نسبة 26%، في حين كان نصيب الأحزاب العربيّة نسبة 14% فقط.

من الواضح أنّ هنالك كمّاً هائلاً من الملاحظات والعوائق التي ما زالت تحول دون إحداث طفرة جدية في مكانة لجنة المتابعة وتمكين رئيسها من تحقيق ما يؤمن به على المستوى السياسي والقيادي. بعض هذه الإشكالات ضمته السطور وبعضه غيّب، بحكمة، لتسيير أعمال المؤقّر.

ولعل ذلك «الخط» الفاصل في عنوان المؤقّر، يعكس إحدى هذه العقبات كأداة. فمن الغريب أن يقرأ الناس عن مؤقّر يعنى بشؤون «الطاقات البشرية العربية - تنظيم وتفعيل قدرات مجتمعنا» من دون أن يعرفوا أي العرب هؤلاء؟ وأين تقيم هذه الطاقات؟ «ولأي جماعة تعود إلنا» المصقة بمجتمعنا؟

فالمبادرون لم يقصدوا التحري عن جميع طاقات العرب الساكنين في جميع أوطان العُرب والعالم، ولذلك فإن تمنعهم من التعاطي مع الجغرافيا وإسقاطهم من العنوان كلمة «في إسرائيل» والاستعاضة عنها «بالخط» الفاصل، يدل على عمق إحدى المشاكل التي تتخبط بها مركبات لجنة المتابعة.

لقد استصعب المبادرون وضع عنوان المؤقّر كما يقتضيه واقع المواطنين وتعكسه مكانتهم القانونية، لأنّ المؤقّرين جاءوا لبحثوا عن «الطاقات البشرية العربيّة في إسرائيل» وعن «تنظيم وتفعيل قدرات مجتمعنا» المحلي، فهكذا كان سيستقيم المعنى و«يركب» السياق.

ما زال طريق بركة ورفاقه في الخندق طويلاً وتذليل ما يعترضه من عثرات بحاجة إلى صبر وحكمة وحكمة، فهو يعرف أنّ إسقاط «إسرائيل» من عنوان لمؤقّر يبحث كيف ستجند طاقات العرب فيها من أجل حمايتهم من ساسة إسرائيل ومن أعدائهم الدّاخلين، لن يسهل الرحلة، كما أن الاكتفاء بتعداد رأس مالنا البشري لن يعفي القادة من مواجهة الأسئلة الكبيرة، فكيف يفسرون اكتشاف إحدى الدراسات لهذا الغنى في الطاقات البشرية العربيّة المحليّة؟ كيف يرون نموّ هذا الكم الهائل من هذه الشرائح والنخب في غضون عقود قليلة من الزمن؟ وهل هذا التطوّر يعد طبيعياً؟ وهل حصل بدعم من الدّولة وما معنى ذلك؟ أو ربّما غصباً عن أنف الدّولة؟ وكيف تمّ ذلك؟

كلنا يعرف أنّ واقع المواطنين العرب في إسرائيل ليس فقط وردياً كما قد يظهر من هذه الدّراسة، ولكن عندما نقرأ أنّنا نملك 1300 مدرسة، وأنّ نسبة مستحقي البحجروت (التوجيهي) أعلى من 50%، وعدد الطلاب العرب في الجامعات خارج البلاد عشرة آلاف طالب، وعدد قضاة المحاكم العرب وصل في العام 2014 إلى 52 قاض (كان العدد في العام 1964 قاض واحد)، وأنّ نسبة المحامين العرب تبلغ 7% من عددهم العام، وأنّه في العام 1960 كان عدد الصّيادلة العرب 26، فبلغ عددهم اليوم 2933، أي (36% من عدد الصّيادلة في الدّولة). وأنّه في العام 1980 كان عدد أطباء الأسنان 25 طبيبياً؛ أمّا اليوم فيصل عددهم إلى 1751 بينما كانت نسبة الأطباء العرب عام 1970 1% (35 طبيبياً فقط)؛ أمّا اليوم فعددهم 4000 طبيب (نسبة 11%)، عندما نقرأ هذه المعطيات، يحقّ لنا أن نفخر ونعتزّ بكنوزنا البشريّة، ولن يفيدنا أن نختبئ وراء «الخطوط» وفي ظلّ الالتباس، فواقعا معقد وعلينا أن نواجه الحقائق والأسئلة الصّعبة لنعرف كيف نحتمي مستقبلنا على أرضنا.

سيبقى مؤقّر المشتركة حول القدس لفترة جميلة وموقفاً للتاريخ، أمّا مؤقّر الطيبة فهو، رغم كل شيء، علامة على الطريق وبداية البشري.

جواد بولس
في تزامن عرضي نظمت، خلال الأسبوع الفائت، المؤسسات السياسية القياديتين القائمتان بين المواطنين العرب في إسرائيل، مؤقّرين عامين، فدعت «لجنة المتابعة العليا لشؤون الجماهير العربيّة» إلى المشاركة في مؤقّر قطري تحت عنوان «الطاقات البشرية العربية - تنظيم وتفعيل قدرات مجتمعنا» وقد انعقد في مدينة الطيبة في المثلث في يوم السبت المنصرم الموافق 20 أيار الجاري.

وبالتزامن معه تقريباً دعت «لجنة القدس في القائمة المشتركة»، وبالتعاون مع جامعة القدس الجمهور لحضور «المؤقّر الدولي حول القدس، وذلك بعد خمسين عاماً من الاحتلال الإسرائيلي وأفاق مستقبلية»، كما جاء في نص الدعوة التي وزعت واحتوت على تفاصيل برنامج ثلاثة أيام انعقاد المؤقّر، وذلك من الواحد والعشرين لأيار وحتى الثالث والعشرين منه.

في الواقع لم نسمع كثيراً عن «لجنة القدس» المنبثقة عن القائمة المشتركة منذ انتخابها في الكنيست قبل حوالي ثلاثين شهراً، بيد أن ذلك لم ينتقص من أهمية المبادرة لعقد مؤقّر دولي شارك فيه عشرات المهتمين والأكاديميين المتخصصين. ففيه ناقشوا بتفصيل جملة قضايا ذات علاقة في القدس وقطاعات المعيشة فيها، ومنها التاريخية والسياسية والقانونية والصحية والاقتصادية وغيرها، مما أفضى، كما قرأنا في بيان المؤقّرين الختامي، إلى وضع توصيات بأربعة أبعاد هامة لمستقبل القدس، هي البعد السياسي والمؤسساتي والاقتصادي والأكاديمي.

عن القدس وهما ساعود وأكتب قريباً، ولكن ستيبقى أهمية ذلك المؤقّر مرهونة بقدرة الداعين على متابعة ما تمّت مناقشته وتشخيصه وبقدرتهم، كذلك، على تطبيق ما أعلنوه من توصيات وتصورات عمل مستقبلية؛ ومع تميّاتي للقدس بنجاحهم، لكنني أتساءل ومثلي فعل البعض، حول مقومات القائمة المشتركة وطاقاتها الفعلية في تبني ومتابعة قضية القدس على تعقيداتها، والكل يعلم كيف أتاحت هموم هذه المدينة، قبل المشتركة ولجنتها المتواضعة، جامعة الدول العربية ولجنة القدس الكبرى ومنظمة الدول الإسلامية وقممهم الكثيرة، والتي نشرت الرياح أكرام قراراتها حتى غدت أمام أعين المقدسين وأوجاعهم كأوراق الشجر في فصل خريف أھوج.

على ضفة أخرى، كانت مبادرة «لجنة المتابعة العليا لشؤون الجماهير العربية في إسرائيل»، وهذا هو اسمها الرسمي، خطوة لافتة ومبشرة، وتأتي، كما صرح رئيسها السيد محمد بركة في «سياق الرؤية التي وضعتها لجنة المتابعة لاستنهاض أطر وإقامة أطر جديدة تساهم في العمل الباني للمجتمع، وبلاستفادة من الطاقات البشرية بيننا..».

قد يكون حضور المئات من الشخصيات القيادية والمجتمعية وذوي الاختصاص، طوال أعمال المؤقّر، مؤشراً على أهميته ومقباساً لنجاحه، كما جاء في البيان الختامي، إلا أنها تبقى عوامل غير جوهرية، فالعبرة بالمضامين، والحكم الأخير على أهمية الحدث سيبقى ملكاً للمستقبل، ولما تخبئه لنا موجعات الدهر ودهاليز السياسة وشهواتها، وهذا ما يفهم، عملياً، من تصريح بركة الثاقب حين أعلن: «نحن لا ننهى اليوم مؤقراً بل نبدأ مشروعاً».

يحمل اسم المؤقّر هواجس المبادرين إليه وإشكالاته ودلالاته الرئيسية، فهدفه الأول، رصد الطاقات البشرية التي تملكها الأقلية العربية في إسرائيل، وقد يعتبر هذا الأمر، بحد ذاته، منحيّ جديداً يقوده محمد بركة، ومن قاموا معه على فكرة المؤقّر، في بحثهم على ما عندنا من قدرات ومخازن طاقات بشرية واعتبارهم ذلك قضية رئيسية بعدها يصير ما نحتاجه بحكم تحصيل الحاصل. أما الهدف الثاني، فهو يتمثل بالسعي من أجل تأطير هذه الطاقات بما يدعم الهيئات السياسية التمثيلية، ويخدم مصالح مجتمعنا ويحوّله إلى كيان حصين، وهي مهمة أشغلت في الماضي رفاق بركة، المعلمين الأوائل، وقيادات الجماهير العربية الذين حاولوا مراراً إنجاز المهمة فتصدّت لمحاولاتهم الدّولة وأفشلتها.

الهدف إذن بناء أطر أهلية وشعبية ومنظومات مدنية تتشارك على تحديد هدف جامع وتنقّ على آلية تحقيقه، في حين تشرف المؤسسات السياسية القيادية والمفاعيل الاجتماعية الناطمة على تشبيك تلك المنظومات وتحويلها مجتمعة إلى دروع واقية في وجه سياسة الدّولة العدائية أولاً، وبعدها في وجه وكلاء السوء على مختلف أصنافهم والذين تنتجهم مجتمعاتنا المحلية.

يبرز نجاح المؤقّر بشكل خاص إذا ما تذكرنا أن لجنة المتابعة العليا

أنا قبلت التحدي .. وأنت ؟



كلاليت تعرض Ramadan Challenge: نفحص وزننا في بداية الشهر المبارك وفي نهايته، وما بنطلع بالوزن !

خلال رمضان نصوم ساعات طويلة، وعند الإفطار نتناول الأطباق الرمضانية الدسمة، ونفرط في تناول الحلويات، مما يسبب زيادة في الوزن. في هذا الشهر كلاليت تقدم النصائح الصحية لتساعدكم في المحافظة على صحتكم ووزنكم خلال الشهر المبارك.

لتكسبوا التحدي وما تطلعوا بالوزن في شهر رمضان
إبحثوا عن Ramadan challenge في جوجل والفيسبوك.



رمضان كريم..!

مطانس فرح



لذا يجب أن ننفق في هذا الشهر بشكل مدروس لا يمس مشاعر الآخرين ولا يهز كيانهم.

لتكن موائد الإفطار متواضعة بلا بذخ ولا إسراف ولا مفاخرة.. غنيّة بناسها وأهلها، مُحاطة بمحبة ودفع عائليّ وسمو أخلاقي، مدعمة بأواصر التواصل والتآلف بين الأقرباء والجيران والأصحاب، وأن نتذكر أسرارنا الفلسطينيين ومعركة الأمعاء الخاوية التي يخوضوها من أجلنا، من أجل الحفاظ على كرامتنا في هذه البلاد.

علينا ألا نتوانى في الصدقة والعطاء، لنحرر فينا الإنسان من الشُّح، والبخل، كي نسعد المحتاجين. على الجمعيات الدينية - المسيحية والإسلامية - والمؤسسات المجتمعية والسياسية واللجان الفاعلة العمل بكل جدّ ونشاط على تقديم العون والمساعدة للمحتاجين، والمبادرة إلى إرسال رزم من الملابس والمأكّل والمشرب إلى المحتاجين والعائلات المستورة، والوجبات للضائمين. وإننا إذ غدّ يد العون للمحتاجين ونعمل وراء الكواليس، طوال أيام السنة عن طريق التبرّع بالأموال وإطعام الجائعين وكسوة العُربانيين ومداواة المرضى؛ فإننا نتصدّق عملياً في الخفية، لأسباب إنسانية وأخلاقية بحته إن لم تكن دينية بمجملها.

وهناك المئات من يواجهون صعوبة في إيجاد ما يسدّ رمقهم ورمق أبنائهم عموماً وعند الإفطار خصوصاً.

لنصم عن مطامعنا وأخبائنا وبذخ نفقاتنا، ولنشعر مع الفقير والضائم، ولنؤكّد أن رمضان لا يقتصر على فئة معينة ميسورة الحال دون غيرها، فهو شهر الخير والبركة والرحمة.. شهر المحبة للجميع. رمضان كريم..

ونحن على مشارف شهر رمضان الكريم، علينا أن نتذكّر أخانا الإنسان.

في شهر الرحمة والتّراحم، هناك من ينتظر هذا الشهر بكلّ شوق ولهفة، وهناك من يخشى اقترابه، فكلما دنا الوقت وتسارعت عقارب الساعة ازداد قلقه.. نعم! ستزّين البهجة حياة البعض وستغمّهم السعادة وتريح أنفسهم، بحلول الشهر الفضيل، بينما ستنغص على البعض الآخر عيشهم بتخوّف منه أملين بربضان أفضل؛ حيث ينتظرون الصدقات متمنين أن يعمّ فضل الله في هذا الشهر الكريم كما يعمّ على الجميع، مؤمنين أن رمضان كريم والله الأكرم، لا يترك عباده.

ولكننا للأسف، وفي السنوات الأخيرة، نشهد أوضاعاً مجتمعية وسياسية واقتصادية صعبة طالت عائلات كثيرة من مجتمعنا العربي، في كافة البلدات والمدن العربية، ووصلت الأحياء العربية الحيفاوية؛ فلا تجد هذه العائلات ما يسدّ رمق أولادها طوال هذا الشهر وكافة أشهر السنة، أيضاً!.

صحيح أن رمضان هو شهر تعزيز التّراحم بين المسلمين؛ لكنني أجد، أيضاً، شهر تعزيز التّراحم بين بني البشر، بين الإنسان وأخيه الإنسان، بين أبناء الشعب الواحد. شهر المسارعة إلى فعل الخير، وفعل الطاعات، والإنفاق في سبيل مرضاة الصّميم الإنسانيّ.

إن غلبة الفقر من جراء ارتفاع الأسعار، وانتشار الأزمة الاقتصادية العالمية، ذات تأثير على المجتمع - وخاصة على الفئات المستضعفة - اقتصادي ومعنوي وحتى نفسي وجسديّ.

ويعجز معدومو الحال عن توفير نفقات شهر رمضان، ما يزيد تعاستهم وهمهم وغمهم، فلا غنى لهم عن المتصدقين كيلا يفقدوا فرحة هذا الشهر وكل شهر.

لمناسبة حلول شهر رمضان الكريم، نتقدّم إلى قراء صحيفة «حيفا» بأسمى آيات التهنئة والتبريكات، مقرونة بأصدق مشاعر المحبة لشعبنا الفلسطيني خاصة وأمتنا العربية والإسلامية عامة، متمنين للضائمين صوماً مقبولا وإفطاراً هنيئاً، راجين أن يعمّ الخير والبركة والرحمة على أهلنا وشعبنا في الوطن والشتات، وأن يتحرّر شعبنا من نير الاحتلال وأن يجد حريته المستحقة والمنشودة.

وكلّ عام وأنتم بخير

رمضان كريم



● وائل عوض (تصوير فوتوجرافي)

● ميرا (شلهوب) فريوات (قسم الإعلانات)

● آية صفدي (تصميم إعلانات)

المدير العام والمحرر المسؤول: راني عباسي

مدير التحرير: مطانس فرح

حيفا
Haifa

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

بريد إلكتروني: haifa.newspaper@gmail.com

العنوان: حيفا - شارع الجبل «5»

هاتف: 048522822 فاكس: 048522767 إعلانات: 0546481533

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

تصدر عن شركة «إكسترا توب» م.ض.



بمناسبة حلول شهر رمضان الفضيل
مؤحيدت تتمنى لجميع مؤمنيها صومًا مقبولًا
وإفطارًا شهياً. أعاده الله على الجميع
بتمام الصحة والعافية

وكل عام والجميع بخير



رمضان كريم

وقفة تضامنية مع الأسرى في حيفا



كما تم توزيع منشور تطالب بوقف اعتداء مصلحة السجون على الأسرى. وطالب المتظاهرون بالاستجابة لمطالب الأسرى، وإطلاق سراحهم لنيل حريتهم. يُذكر بأن الوقفة شملت مشاركة فرقة الأوركسترا الفنية التابعة للشبيبة الشيوعية وأبناء الكادحين. ويشار إلى أن رئيس لجنة المتابعة محمد بركة والنواب جبارين وأبو معروف وتوما - سليمان وقيادة الحزب والجبهة قاموا بشرب الماء والملح تضامناً مع الأسرى الفلسطينيين. وعقب النائب د. يوسف جبارين على الوقفة، قائلاً: «نحيي الشبيبة الشيوعية على هذه المبادرة الوطنية لدعم أسرانا الأبطال وهي رسالة كفاحية إلى الأسرى بأننا نقف إلى جانبهم لشيوينا، شبانا وأطفالنا حتى يتحقق نصرهم في الإضراب، ثم تحقيق حريتهم نحو إقامة الدولة الفلسطينية المستقلة».

يحيى أمل جبارين
شارك العشرات من أعضاء الشبيبة الشيوعية، الحزب الشيوعي والجبهة الديمقراطية للسلام والمساواة، يوم الجمعة الأخير، في وقفة احتجاجية دعماً للأسرى في إضرابهم عن الطعام. وتأتي هذه الوقفة التي أقيمت في حيفا بدعوة من الشبيبة الشيوعية، ضمن سلسلة من فعاليات ونشاطات التحامية مع أسرى فلسطين القابعين في سجون الاحتلال. وكان من بين المشاركين بالوقفة، رئيس لجنة المتابعة العليا، محمد بركة والنواب د. يوسف جبارين، عايدة توما - سليمان ود. عبد الله أبو معروف، إضافة إلى أمين عام الحزب الشيوعي، عادل عامر؛ وسكرتير عام «الجبهة»، منصور دهاشم؛ وسكرتير منطقة حيفا، رجا زعاترة، وآخرين. وردّد المتظاهرون الهتافات المناهضة للاحتلال وأذرعته التي تقض مضاجع شعبنا منذ يوم الاحتلال الأول. ورفعت لافتات مناصرة للأسرى وداعمة لهم في إضرابهم، باللغتين: العربية والعبرية.

مظاهرة حاشدة في حيفا نصرةً للأسرى المضربين عن الطعام



لمراسل «حيفا»
شارك المئات من أهالي حيفا والمنطقة، مساء الاثنين الأخير، في مظاهرة حاشدة، تضامناً مع الأسرى ودعمًا لحملة الأعماء الحاسوبية وإضرابهم عن الطعام في السجون الإسرائيلية لليوم الـ 36 على التوالي (حتى يوم الاثنين). وقد سارت المظاهرة من ساحة الأسير، وصولاً إلى منطقة وادي التسناس، وسط أنباء عن نقل عشرات من الأسرى المضربين عن الطعام إلى المستشفيات، لسبب تدهور حالتهم الصحية. هذا وحمل المتظاهرون عدّة لافتات وهدفوا مطالبين بتحسين ظروف الأسرى وتحصيل حقوقهم. يذكر أن هذه المظاهرة واحدة من أكثر المظاهرات دعماً وأنجعتها نصرةً للأسرى المضربين عن الطعام.

طعم الحياة™

كريم اللي.. بطنيّ الجار قبل اهل الدار

طبيعي نختار تمر هندي ع الافطار



في الكلية الأرثوذكسية العربية ندوة احتفائية لمناسبة مرور قرن على ولادة الشاعرة والأديبة فدوى طوقان



لفدوى طوقان، «رحلة جبلية - رحلة صعبة». حصلت على المرتبة الأولى الطالبة سينا كنها، وعلى المرتبة الثانية الطالب منور تركمان وعلى المرتبة الثالثة الطالبتان ندى أبو راشد وحنين دسوقي. تخلل الندوة أيضًا إلقاء قصائد لفدوى طوقان ولأصدقائها من الشعراء الفلسطينيين محمود درويش وسميح القاسم، إضافةً لمداخلة قدمها الأديب محمد علي طه، شارك من خلالها الطلاب بذكرياته الخاصة مع الشاعرة فدوى طوقان. قدمت الكلية للطلاب الفائزين شهادات تقدير وجوائز مادية.

لمراسل «حيفا»
أقامت الكلية الأرثوذكسية في حيفا بتاريخ 19/5/2017 ندوة احتفائية لمناسبة مرور قرن على ولادة شاعرة السنديان والبيلسان والإنسان فدوى طوقان، شارك بها جميع طلاب صفوف التوسع في الكلية. استهلّت الندوة بكلمة افتتاحية قدمتها أستاذة اللغة العربية ماجدولين عواد، والتي بادرت لتنظيم الندوة بالتعاون مع طاقم اللغة العربية في الكلية. كما ألقى مدير الكلية الأستاذ إدوار شيبان كلمة أشاد بها بأهمية النشاطات التي تعمل على إحياء لغتنا العربية وأعمال أديانها. شملت الندوة مسابقة محوسبة بين الطلاب، حيث طرحت عليهم أسئلة تخص السيرة الذاتية الأولى

فرض 2.7 مليون شيك غرامة على شركة «كرمل أولبينيم»

لمراسل «حيفا»
فرضت وزارة حماية البيئة غرامة مالية بقيمة 2.7 مليون شيكل على شركة «كرمل أولبينيم» في حيفا، جراء سلسلة من التجاوزات الخطيرة التي وقعت في المصنع ما بين أيلول وتشرين الأول الماضي. وفرضت الوزارة هذه الغرامة لأن المصنع أطلق في الهواء غازات سامة، مخالفًا بذلك تعليماتها، وعدم التبليغ عنها للجهات المسؤولة. وقررت الوزارة اتخاذ إجراءات قضائية بحق إدارة المصنع التي تسببت بتلوث الجو بنسبة فاقت المعدل المسموح به. وأشار بيان صادر عن الوزارة، أنها ستتعامل بحزم إزاء كل مخالفة ترتكبها المصانع في حيفا وتؤدي إلى تلوث الجو. وقال رئيس البلدية يونا ياهف إن البلدية تحيي الوزارة لاتخاذها هذه الإجراءات الصارمة حيال هذا المصنع وسائر المصانع في منطقة الخليج. وأفادت رئيسة جمعية «مواطنون لأجل البيئة» بقولها حتى وإن جاء هذا الإجراء متأخرًا، لكنه يجب أن يشكل رادعًا لكافة المصانع والمعامل التي تلوث أجواء حيفا والمنطقة المجاورة.

كريم اللي.. بشد نسهر ونتسحر
طعم الحياة™

مسؤوليتي صحة عائلتي!

رضائي



إنتهى سيدتي!

هناك أصناف عديدة من زيت الذرة، بعضها قد تم خلطه بزيوت مختلفة قد تعود بالضرر عليك وعلى أفراد عائلتك. زيت ذرة شقحة الأصلي مكرر ثلاث مرات وخالٍ من الكوليسترول - يبقى الأصل لصحة العائلة. فمسؤوليتنا، نحن في مجموعة شقحة أن نضمن لكم زيت ذرة بنقاوة وصفاء وجودة لا مثيل لها. زيت ذرة شقحة الأصلي - الصنف الممتاز

شقحة

ثقتكم بنا فخر لنا
www.shukha.com



النائب عودة خلال مؤتمر في القدس: هناك حلان، إما إنهاء الاحتلال وإقامة الدولة الفلسطينية وإما دولة أبارتهايد!



– الإسرائيلي.
لم يكن لدي أي توقعات من ترامب ليس قبل زيارته ولا بعدها، من يأتي للشرق الأوسط من أجل إجراء صفقات لبيع السلاح لا يمكن أن يكون داعياً للسلام». واختتم عودة كلمته في المؤتمر الصحفي قائلاً: «خمسون عاماً مرت على احتلال مدينة القدس، سكان القدس محرومون من أبسط الحقوق الإنسانية وبوضع اجتماعي – اقتصادي أخذ في التدهور، والآن حكومة نتنياهو تتحدث عن أن حلها لأراضي الضفة الغربية هو فرض السيادة الإسرائيلية على أجزاء واسعة من الأراضي الفلسطينية ليتحول السكان مواطنين بدون حقوق، في السنة الخمسين للاحتلال واضح أكثر من أي وقت مضى بأن هناك حلان، إما إنهاء الاحتلال وإقامة الدولة الفلسطينية أو دولة أبارتهايد، لا يوجد حل آخر».

لمراسل «حيفا»
قال رئيس القائمة المشتركة، النائب أيمن عودة، خلال المؤتمر الصحفي في ذكرى مرور 50 عاماً على احتلال القدس: «بعد قليل تبدأ في القدس الشريفة مسيرة الكراهية السنوية ويبدو أنه لا يوجد هناك مسيرة أفضل لإحياء ذكرى ما يسمى كذباً «توحيد القدس»، نحن الآن في الأراضي المحتلة والحقيقة أنه هناك إجماع دولي سيحق لهذه الحقيقة». وأضاف النائب عودة: «يهمني أن أوضح، بأن الطريق الوحيدة للوصول إلى السلام هي إقامة الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس الشرقية». يتحدث نتنياهو عن التطبيع مع الدولة العربية أولاً لحل الصراع الإسرائيلي الفلسطيني وأنا أقول بأن شعوب المنطقة لا يمكن أن تقبل بهذا التطبيع دون حل القضية الفلسطينية، وهي لب الصراع العربي

ضمن حملة للشرطة تحرير عشرات المخالفات في حيفا



لمراسل «حيفا»
عممت الناطقة بلسان الشرطة للوسط العربي، لوبا السمر، بياناً على وسائل الإعلام، وصلت صحيفة «حيفا» نسخة عنه، جاء فيه: في إطار حملات الشرطة الرامية إلى تعزيز مستوى السلامة العامة على طرقات حيفا، تم يوم الاثنين الأخير، القيام بحملة مرورية مكثفة تضمنت تحرير عشرات المخالفات حول تجاوزات مختلفة، تشكل خطراً على السلامة العامة، وغيرها من الإجراءات ذات الصلة.

كريم يا رمضان



طعم الحياة™

"سمير يا غالي، أتمنى لك ولعائلتك صومًا مقبولًا وإفطارًا شهياً
مالك محاميد، مدير فرع مزراحي- طفحوت أم الفحم"

"زميلي عبد، رمضان كريم وكل سنة وأنت سالم
مراد مدلج، مدير فرع مزراحي- طفحوت باقة الغربية"

"أختي العزيزة سناء، ينعاد عليكم الشهر الفضيل بالخير والبركة
بادره حاج، مديرة فرع مزراحي- طفحوت الناصرة"

"صديقي جميل، أقدم لك أجمل الأمنيات بمناسبة الشهر الفضيل
عارف زميرو، مدير فرع مزراحي- طفحوت كفر قاسم"

"أخي محمد، أعاد الله عليكم الشهر المبارك باليمن والبركة
سامر سويد، مدير فرع مزراحي- طفحوت كفر ياسيف"

**ولكل واحد من زبائننا الكرام
نتمنى لكم صومًا مقبولًا وإفطارًا شهياً**

بانتظاركم في مزراحي- طفحوت،
موظف شخصي يسعده أن يمنحكم خدمة شخصية وإنسانية
في شهر رمضان أيضًا عبر الهاتف، SMS
أو البريد الإلكتروني

مبارك عليكم الشهر



מזרחי טפחות
נهتم بك. بشكل خاص

mizrahi-tefahot.co.il | *8860

رمضان الخير والحملات بمعي ماركت كلها خير



زيت ذرة شقة محدود 2ل بالشرء فوق 200 ش.ج لا يشمل حملات 14⁹⁰	سداسية كوكاكولا 1.5 لتر محدود 2ل بالشرء فوق 200 ش.ج 29⁹⁰	أرز سنوايت 5 كيلو محدود 2ل بالشرء فوق 200 ش.ج لا يشمل حملات 27⁹⁰	أرز ياسمين 5 كيلو شقة محدود 2ل بالشرء فوق 200 ش.ج 24⁹⁰	أرز ريحان 5 كيلو بسماتي محدود 2ل بالشرء فوق 200 ش.ج 29⁹⁰
بسبي، ميريندا، 7up محدود لمرة واحدة بالشرء فوق 200 ش.ج 30⁹⁰	سداسية مياه معدنية نثيعوت 1.5 لتر محدود 2ل 7⁹⁰	طحين حيفا محدود لمرة واحدة بالشرء فوق 100 ش.ج 10⁹⁰	شعيرية أوسم 400 غرام محدود لمرة واحدة 15⁹⁰	معكرونة برילה 500 غرام رقم 3، 4 محدود لمرة واحدة 3⁹⁰
جامب 1.5 لتر محدود لمرة واحدة بالشرء فوق 200 ش.ج 10⁹⁰	شراب مركز بريچات بطعمات، 3 لتر محدود لمرة واحدة بالشرء فوق 200 ش.ج 24⁹⁰	حمص أحلى 750 غرام محدود لمرة واحدة 6⁹⁰	بريچات 2 لتر خمخم/مختق محدود لمرة واحدة 14⁹⁰	تمر مجهول 1 كيلو محدود لمرة واحدة 15⁹⁰
شراب قمتو محدود لمرة واحدة بالشرء فوق 200 ش.ج 14⁹⁰	علب كوكاكولا 185 ملل 12 وحدة محدود لمرة واحدة 14⁹⁰	بوريكاس بطاطا، جبنة، بوريكاس فيلو معدنوت محدود لمرة واحدة 24⁹⁰	شكلاطه نوتيللا 750 غرام محدود لمرة واحدة 19⁹⁰	كسشوف هينز 931 غرام + توست محدود لمرة واحدة 7⁹⁰
بريچات 2 لتر محدود لمرة واحدة بالشرء فوق 100 ش.ج 6⁹⁰	رباعية سودا شويس محدود 2ل 11⁹⁰	سداسية بفاريا أطعمة 330 ملل محدود 2ل 17⁹⁰	جوز إكسترا محدود لمرة واحدة 39⁹⁰	صنوبر صيني محدود لمرة واحدة 55⁹⁰

سكر أبيض عالي
الجودة



محدود لمدة واحدة
بالشراء فوق 100 ش.ج

27⁹⁰

10 كيلو

قهوة
جاكوبس
أخضر
200 غرام



19⁹⁰

قهوة
النصر 1
كيلو



19⁹⁰

شاي لبتون 100 كيس



7⁹⁰

كونفكتور سوناكس 800 غرام



9⁹⁰

البازلاء، البازلاء والجزر،
الجزر الصغير، حب الذرة
سانفروست 800 غرام



12⁹⁰

خيار فري حن، خل / ملح
640 غرام + 20% إضافية



10⁹⁰

علب بندورة فري حن
600 غرام



3⁹⁰

ألواح شكلاطة فاخرة مع
فستق حلبي نستلي



10⁹⁰

حشوي ميني ميكس 400 غرام



16⁹⁰

تشكيلة كعك 600 غرام
(عذائيات الزهبة)



20⁹⁰

بتيير أوسم 1.750 كيلو



19⁹⁰

بسكوت بتي بتيير 930 غرام



16⁹⁰

سنيكرس،
مارس،
باونتي،
تويكس،
ملكا واي



10⁹⁰

شكلاطة روشير 375 غرام



27⁹⁰

طاولة بلاستيك 180 سم



139⁹⁰

سداسية كؤوس



10⁹⁰

بسكوت لوتوس 50 وحدة



11⁹⁰

شكلاطة أوريو 720 غرام



14⁹⁰

فقط
في مي
ماركت



محمص مي ماركت
بفروعه الثلاثة

يتميز بأجود أنواع المكسرات
والحلويات الشامية، الحلقوم
الطازج وأجود أنواع الفواكه
المجففة من كل العالم

مكون
كسאות
فلستيك
(بلي يديت)



220⁹⁰

نكهات جديدة
من البوظة في
مي ماركت



الحملة سارية حتى 28.5.2017 أو حتى نفاذ المخزون * خاضع لشروط الحملة * لا ازدواحيه
في الحملات * الصور للتوضيح فقط * يحق للشركة إيقاف/تحديد الحملة بكل وقت، احتمال الخطأ وارد ومردود



رمضان الخير والحملاات بمي ماركت كلها خير

صدر دجاج طازج



5 كيلو ب 100

برجيت دجاج طازج



5 كيلو ب 100

دجاج كامل



7⁹⁰ كيلو

محدود ل 5 كيلو

أجنحة دجاج طازج



5 كيلو ب 30

كبدة دجاج طازج



3 كيلو ب 50

لحمة عجل طازج



49⁹⁰ كيلو

نعنع، بقدونس، كزبرة، شومر



5 ب 10

خيار ، بطاطا بيضاء (أكياس)



2⁹⁰ كيلو

محدود ل 3 كيلو

بصل، ملفوف



1⁹⁰ كيلو

محدود ل 3 كيلو

شمام، بطيخ



2⁹⁰ كيلو

رمضان كريم



شمينت تنوفا **تنوفا**



يوچورت تنوفا 3 لتر
4% و 6.5%
تنوفا



جينة بوك 500 غرام



تنوفا

اشتر 2
حليب تنوفا
1.5 لتر
واحصل
على إبريق
زجاج فاخر
هدية



جينة حيمد تنوفا **تنوفا**



أجبان مالحة بيروس **تنوفا**



جينة نبوليون تنوفا 250 غرام **تنوفا**



جينة لافاشكيري 12 وحدة



شوكو يطفا 2 لتر



لبنة الهنا 1 كيلو



جبة كيري 6 وحدات



جينة ريكي 8
مثلثات



جينة لافاشكيري علية
300 غرام



صلصة كنور 400 غرام **Knorr**



طحينة الهلال 900 غرام



حلاوة 500 غرام ششون الكوكلة



حلاوة الهلال 700 غرام



رزمة حلاوة 700 غرام +
مربي 240 غرام



منتجات خاصة بشهر رمضان الكريم



الحملة سارية حتى 28.5.2017 أو حتى نفاذ المخزون * خاضع لشروط الحملة * لا ازدواجية
في الحملات * الصور للتوضيح فقط * يحق للشركة إيقاف/تحديد الحملة بكل وقت ، احتمال الخطأ وارد ومردود

مدرسة الشطرنج التابعة للمركز الثقافي «كاون» تخرج الفوج الثامن

لمراسل «حيفا»
احتلت، يوم الجمعة الأخير، مدرسة الشطرنج التابعة للمكتبة والمركز الثقافي «كلور» بتخريج فوج طلابها الثامن، ضمن برنامج خاص ومميز.

شمل البرنامج مباريات بين الطلاب من فئة 5 سنوات وما فوق، بدءًا من الساعة 15:30 حتى 19:00 مساءً. تلاها البرنامج الاحتفالي في مسرح "بيت الكرمة" باشتراك الأهل والأصدقاء.

قُتِ المباراة الأخيرة والحاسمة على الكأس بين المشترك طوني حدّاد والمشارك جوليّان جريس على خشبة المسرح أمام الجمهور. وبما أنّ الاثنين تعادلا في النقاط النهائية، فكان لا بدّ من اختيار فائز واحد هو الأفضل بينهما، فكان الفوز من نصيب الطالب طوني حدّاد.

وقد حصل على المرتبة الأولى من فئة التمهيدى
سليم داود، من فئة الأول - الثانى مبتدئين
إبراهيم أبو عطا، من فئة الأول - الثانى

متقدمين نزار قبضي، من فئة الثالث - الرابع مبتدئين وليد وهبي، من فئة الثالث - الرابع متقدمين توماس جريس، من فئة الثالث - الرابع سنة ثالثة شربل حداد، وعن فئة السنة السابعة طوني حداد.

وأعرب ماهر محاميد (مدير المكتبة والمركز الثقافي "كلور") عن فخره بهذه الإنجازات المشرفة التي تحصدها مدرسة الشُّطرنج، ابنة الـ 8 أعوام، كونها أكبر المدارس في الوسط العربي التابعة إلى اتحاد الشُّطرنج الإسرائيلي، والمعترف بها كناد رسمي؛ ما يفسح المجال لمشاركة واسعة لطلابها بالمستويات المختلفة في ألعاب دوري الشُّطرنج على المستوى القطري.

لمراسل «حيفا»

عَمَّتِ النَّاطِقَةُ بِلِسَانِ الشَّرْطَةِ لِلإِعْلَامِ الْعَرَبِيِّ،
لُوبَا السُّمْمَرِيِّ، بَيَانًا عَلَى وَسَائِلِ الإِعْلَامِ،
وَصَلَتْ صَحِيفَةُ «حَيْفَا» نَسْخَةً عَنْهُ، جَاءَ
فِيهِ: «مَعَ اقْتِرَابِ الشَّرْطَةِ مِنْ أَنْهَاءِ تَحْقِيقَاتِهَا
فِي مَلَفٍ شَبِهَاتٍ مُحَاوَلَةِ قَتْلِ شَابٍ (17)
عَامًا) فِي مَتْنِهِ كَرِبَاتِ حَايِمٍ، فِي السَّادِسِ
مِنْ شَهْرِ أَيَّارِ الْجَارِيِّ، طَعْنًا بِسُكَّيْنٍ، مِنْ قَبْلِ
مَشْتَبِهَيْنِ فِي الْعَشْرِيْنِيَّاتِ مِنْ أَعْمَارِهِمَا،
فَقَدْ تَقَرَّرَ، أَمْسَ الْخَمِيسِ، تَقْدِيمُ تَصْرِيحٍ إِلَى
الْأَدْعَاءِ الْعَامِ ضَدَّهُمَا، تَهْيِئًا لِتَقْدِيمِ لَاحِظَةِ
أَتَهَامٍ بِحَقِّهِمَا».

ووفقاً لمادة التَّحْقِيقَاتِ المتوافرة للشرطة، فإنَّ خلفيَّةَ القتل تعود إلى جدال عنيف كان قد توسَّع في حينها ما بين الضحيَّة الشاب وفتاة تبلغ نحو (14 عاماً) على شاطئ البحر، فتوجَّهت إلى المشتبهين، وهما شقيقَيها وصديق له، سارده روايتها، فالتقيا مع الشاب في المنزلة طاعين إياه وهارين. حيث تمَّ تحويل الشاب إلى المستشفى بحالة حرجة.

هذا وتوصّلت الشّركة لاعتقالهما بعد أن تشكّلت قاعدة لأدلة ضدّهما، بشبهة محاولة القتل، وغيرها ذات العلاقة.



هذا وأضاف محاميد أنه من الممتع أن يعلم اللاعبين أنَّ الوصول للنَّجاح يتطلَّب مجهوداً، مثابرة وعزيمة، وبالتالي يبذل المتنافسون كل ما في وسعهم من تركيز وتخطيط وانضباط في أثناء اللعبة/المنافسة ويتقبَّلون النتيجة برحابة صدر وبروح رياضيَّة، سواء في حالة الرِّيح أو الخسارة.

وتوجّه ماهر محاميد بالشكر الخاص للمدرّين هلال همّام وعبد الكريم همّام، ومركزة المشروع سامية زهر، أصحاب العمل الدؤوب والرؤية الواضحة والعزيمة القويّة؛ كما شكر جميع من ساهم في إنجاح هذا البرنامج، وأثنى على الأهالي الذين يقفون داعمين وساندين لبّائناهم، مُشيرًا إلى أنّ نجاح الطفل يعود إلى كفاحهم وعطائهم وتوجيههم إلى الطريق الصحيح.



+

قداس وجناز الأربعين

زوجة الفقيد ابناؤه سعيد وجورج، بناته نادية، عايده وأميرة
اخوته فتحي وفضيل، أخواته فهيمة وفوزية
وعموم آل سعيد وجميع اقربائهم وأنسابهم في البلاد والخارج
يدعونكم للمشاركة في قداس ذكرى الاربعين
راحة لنفس فقيدهم طيب الذكر

فرید عبداللہ سعید
(أبو نبیل)

وذلك يوم السبت 27/5/2017

الساعة الحادية عشرة قبل الظهر

في كاتدرائية مار الياس للروم الملكيين الكاثوليك حيفا

شارع عين دور ٢٣، حيفا

لا أراكم الله مكروهاً بعزیز

الرجاء اعتبار هذا الاعلان بمثابة دعوة شخصية



✚
قداس وجناز الأربعين

أرملة الفقيد فادية، أبنائه منير، سيزار وبناته رلى، رانيا وأخوته مشيل، سهيل وأخته كلير وعموم آل نخلة وبلوطين وعيسى وجميع أقربائهم وأنسبائهم في البلاد والخارج

يدعونكم لمشاركتهم قداس وجناز الأربعين راحة لنفس فقيدهم الغالي المرحوم

البيير نعمة الله نخلة
(أبو منير)

وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠١٧/٥/٢٦ الساعة السادسة مساءً

في كنيسة مار الياس للروم الملكيين الكاثوليك

شارع عین دور ۲۳ - حيفا

لا اراكم الله مكروها بعزیز

الرجاء إعتبار هذه الدعوة بمثابة دعوة شخصية للجميع



ارز ياسمين
شقة الأصلي

الشيف
حمودي عقله

مقلوبة من حول العالم

شقة تدعوكم للتمتع مع أرز ياسمين شقة الأصلي بنكهته العطرة والمميزة، مع وصفات جديدة وأفكار مبتكرة لمقلوبة من حول العالم مقدمة من الشيف حمودي عقله

شقة® ثقتكم بنا فخر لنا

في الاجتماع العام السنوي لجمعية التطوير الاجتماعي:

«خيارنا مواصلة المسيرة والعطاء خدمة لمجتمعنا وتلبية لاحتياجاته»

* إقرار التقارير المالية وتقرير هيئة الرقابة وانتخاب هيئة إدارية جديدة * توصية بتطوير موارد الدخل الذاتي والبرامج المدرة للدخل *



لمراسل «حيفا»

«لقد استطعنا في الأشهر الأخيرة أن نتعامل مع آثار رحيل والدي كمؤسس ومدير للجمعية. وقد ترك رحيله فراغاً ووجعاً في قلوبنا ووجداننا، بفضل التفاني طاقم الجمعية والهيئة الإدارية وبفضل إخلاصهم ومساندتهم تمكّنّا من تجاوز الأزمة والتقدّم بخطى واثقة نحو ترسيخ أقدام الجمعية ومواصلة العطاء» - هذا ما قالته المحامية جمانة اغبارية - همام، المديرية العامة لجمعية التطوير الاجتماعي في افتتاحية الاجتماع السنوي للهيئة العامة، يوم الاثنين.



الأخير بحضور أعضاء الهيئة الأربعين. وكان رئيس الهيئة الإدارية للجمعية، د. جوني منصور قد افتتح اللقاء السنوي بكلمة موجزة أكد فيها قرار الهيئة الإدارية مواصلة أداء الرسالة وخدمة مجتمعنا العربي في حيفا. وأشار إلى ما أنجزته المديرية الجديدة وطاقمها لجهة تثبيت الجمعية بعد رحيل مؤسسها الأستاذ المربي حسين اغبارية، مشيراً إلى دوره وأثره في تحويل الجمعية إلى موديل لاقت في العمل الأهلي.

خصص الاجتماع السنوي، كما هو متبع، لعرض برامج أنشطة ومشاريع الجمعية، ولناقشة التقرير المالي للعام الفائت قدّمه مدقق حسابات الجمعية شربل خريش. وأشار التقرير إلى تمتّع الجمعية بقدرات مالية جارية لتمويل برامجها للسنوات الثلاث الآتية. وأعطى مدقق الحسابات رئيس هيئة الرقابة إياد سلامة قراءته النقدية للتقرير المالي، مشيراً إلى التقدم الذي حصل. وأوصى أن تستغل الجمعية التمويل المتوفّر لها للمرحلة القليلة القادمة لتطوير مواردها، لا سيما تطوير بنود الدخل الذاتي أو البرامج المدرة للدخل. وفي ختام العرض والإجابة على الأسئلة تم إقرار التقريرين - المالي وهيئة الرقابة - بالإجماع، من خلال التصويت برفع الأيدي.

وانتخبت الهيئة العامة هيئة إدارية من 11 عضواً، هم: د. جوني منصور والنائب السابق محمد ميعاري والمحامية سناء سريّة والناشطة رحاب بشتاوي والناشطة أميمة جشي وعضو البلدية السابق المهندس هشام عبده والمهندس خالد محاميد والمهندسة ليزا غرزوزي والناشطة ياسمين مطر والمربي فهيم دكور والناشط علي طاطور. وتضم الهيئة الجديدة ناشطين جدد يشكلون إضافة نوعية للهيئة وعملها. كما مدّت الهيئة العامة عمل مدقق الحسابات شربل خريش وعمل هيئة الرقابة المحاسب إياد سلامة لفترة أخرى. وقد أدار الاجتماع بمهنية، المستشار التنظيمي مرزوق الحلبي.

وعادت مديرية الجمعية العامة المحامية جمانة لتشكر الحضور وتدعوهم إلى وجبة عشاء متواضعة أعدها طاقم مطعم شواطينا مشكوراً. وأثنت على عطاء أعضاء الهيئة العامة ومساندتهم للجمعية في الأشهر الأخيرة. وقالت إنّ أمام الجمعية ما تطوّره وفقاً لاحتياجات المجتمع بكل أطرافه وأنها ستعكف في الأسابيع المقبلة على بناء قدراتها وتطوير برامجها. واختتمت بالقول: كان أمامنا أن نختر طريق اليأس بعد رحيل والدي وأن نتوقف عن العمل، لكننا اخترنا أن نمضي قدماً بروح وصيته وإرثه».

صنوايت

تجمعنا بالمحبة



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



www.facebook.com/SunwhiteME

شقيقة

ثقتكم بنا فخر لنا

لأول مرة بتاريخ البشرية يصبح أطفالنا مرضى أكثر منا!



لقاء أجراه نايف خوري

الأوبئة؟

إن 70% من الأمراض المزمنة التي تصيبنا هي أمراض تتعلق بنمط حياة صحي، وبإمكاننا أن نتفادها قبل أن نصاب بها. ومن هذه الأمراض السكري، الدهنيات الزائدة في الدم، ضغط الدم، القصور في القلب أو الكلى، وحتى الأمراض السرطانية.

– ذكرت من قبل مسألة التدخين، السجائر والرجيلة، كيف يمكن الإقلاع عنهما؟
التدخين يؤثر بشكل مباشر على تكوين سرطان المسالك البولية، بينما تدخين الغليون يؤثر على البروستاتا. وهناك أنواع معينة من التغذية تؤدي إلى سرطان الثدي عند النساء. كل هذا متعلق بنمط أو نهج الحياة الصحي.

– هل تقوم نقابة الأطباء، أو وزارة الصحة مثلاً بأي خطوات لتدارك الأمر وتلافي هذه الأمراض؟

طبعاً، نقوم في بلادنا، وفي بلدان عديدة في العالم بحملات توعية، وتوجيه النصائح الطبية والإرشاد الصحي للجمهور، في نطاق التغذية الصحيحة.

– مثل أي إرشادات؟

بشكل عام قليل من الناس الذين يعرفون مدى أهمية شرب الماء.. لأن 70 - 75% من أجسامنا يتألف من الماء. ومعدل الإنسان العادي الذي يبلغ حوالي 70 كيلوغراماً وطوله نحو 170 سم، يحتاج إلى 2.50 - 3 لتر من الماء يومياً. فهل نراعي متطلبات الجسم بهذا المجال؟ وخاصة في فترة الصيف.

– كيف تثيرون الوعي الجماهيري لاتباع نمط حياة صحي؟

أعدنا المنشورات والأوراق الإرشادية في صناديق المرضى والجمعيات والمؤسسات العامة، ونقابات



الأطباء والمراكز الطبية وغيرها، ونلتقي بالجمهور حتى نرشده إلى ضرورة اتباع نمط حياة صحي. كما نشير إلى ضرورة ممارسة الفعاليات

ولد الدكتور فايز مراد في بلدة عين الأسد في الجليل، ودرس الطب في إيطاليا عام 1992، مارس مهنة الطب في مستشفى صفد ثم اختص في مجال طب العائلة، حيث بدأ يعني بمجال نمط الحياة الصحي منذ عام 2007. وساهم عام 2012 بإقامة الفرع الرسمي لنمط حياة صحي في البلاد. ويعمل هذا الفرع ضمن لجنة أطباء العائلة في نطاق نقابة الأطباء العامة. وأصبح هذا الموضوع مدار تعليم طلاب الطب في الجامعة، وانبثق عن ذلك مجموعة من المرشدين الطبيين لنمط حياة صحي. يعمل مركزاً لنمط حياة صحي في لواء حيفا والجليل الغربي.

– هل تم إدخال نمط حياة صحي إلى منطقة حيفا؟

نعم؛ فقد توليت المسؤولية الطبية لتطبيق نظام حياة صحي منذ شهر أيلول الماضي، وسنقيم في السنة الأكاديمية القادمة دورة في لواء حيفا والجليل الغربي لحوالي 45 طبيباً، نرشدهم ونؤهلهم في برنامج إثراء وتأهيل حتى يعملوا بهذا المجال في المنطقة.

– هل سيتم ذلك بموجب برنامج تعليمي أو إرشادي خاص؟

نعم، فقد أعددت خطة خماسية لانتشار الوعي الجماهيري لهذا المجال الطبي والصحي، وكذلك لزيادة عدد الأطباء المختصين بالمجال.

– ما نمط الحياة الصحي؟

القصد هو تقديم التوعية للجمهور، والمعلومات الكافية في نواحي الحياة الصحية كالتغذية السليمة، والفعاليات الجسمانية، وعادات الإدمان غير المستحبة وأهمها التدخين، والضغوطات النفسية التي نواجهها في حياتنا اليومية والتخلص منها.

– هل نحن كجمهور، نعاني من سوء نمط الحياة الصحي؟

للأسف الشديد، نرى في مجتمعنا في البلاد، دون التطرق للأوضاع في العالم العربي، فهناك الأمر متفاقم جداً، فنرى في عالم النساء أن 50% من نسائنا العربيات يعانين من زيادة في الوزن. أما بين الرجال فنسبة الذين يعانون من السمنة الزائدة تتراوح ما بين 30 - 35%. والنسبة في العالم كله، بموجب الاستطلاعات تشير إلى 15 - 20%. وفي الولايات المتحدة فإن واحداً من بين كل ثلاثة يعانون من السمنة، وهذا يشمل الأطفال هناك أيضاً. ومن المعلومات الاستطلاعية الخطيرة التي لاحظناها هي أننا اليوم نحن أول جيل في تاريخ البشرية نجد أطفالنا مرضى أكثر منا، ومعدلات حياتهم أقل من معدلات حياتنا.

– هل ذلك يعود إلى انتشار الأمراض أو

«مؤشر السكر» وهذا مؤشر مهم في التغذية اليوم. فالسكر يتسبب بما لا يقل عن 70% من أمراضنا، وليس عيشاً ما قاله الأطباء والحكماء القدماء، ابتعدوا عن الثلاثة البيض، وهي السكر والملح والدقيق أو الطحين، أو الخبز الأبيض. وهذا يعني سرعة امتصاص السكر الذي يدخل إلى الجسم، وتحليله وجاهزته للاستعمال، فإذا كانت كمية السكر التي نتناولها من أي مصدر كان، وبمجرد وصوله إلى الأمعاء بسرعة، ومنها انتقل إلى الدم بسرعة أيضاً، فهذا يرفع نسبة السكر في الدم. ويخزن هناك على شكل دهنيات، دون الحاجة إليه في الوقت الحاضر ليدخل في دائرة امتصاص الغذاء واستعماله في التوازن الهرموني في الجسم، وإفراز الإنسولين من غدة البنكرياس. ووظيفة الإنسولين أنه يساعد الخلايا على امتصاص السكر إلى داخلها ويتحول إلى طاقة يصرفها الجسم.

– نعرف بعضاً من الأمراض المتعلقة بالسكر..

هذه الأمراض كثيرة، ابتداءً من السكري، ثم الوزن الزائد، والدهنيات في الدم، لأن السكر يخزنه الجسم بشكل دهنيات. وزيادة إفراز الإنسولين يؤدي إلى الشعور بالضعف والإرهاق في خلايا البنكرياس، وتعطل الإفراز الصحيح للإنسولين على مستوى خلايا غدة البنكرياس، ومن الطرف الآخر تعطل التفاعل الذي يجب أن يتم على مستوى غشاء الخلية الذي يسهل إدخال السكر إلى الخلايا. وهكذا تتسبب حوالي 70% من الأمراض المزمنة في العالم.

– وبما أن شهر رمضان الفضيل في بدايته، فهل تجد ضرورة لنهج حياة صحي للصائمين؟

أولاً كل عام والجميع بخير، ورمضان كريم،

الجسمانية، إن كان بصورة فردية أو ضمن دورات وورشات لتخفيف الوزن، أو الإقلاع عن التدخين، وكذلك النوم والراحة للتخلص من التوترات التي يتعرض لها الإنسان.

– هل تلاحظون تجاوباً من الجمهور مع هذه الإرشادات؟

نعم. وجدنا أنه خلال السنوات السبع الماضية انخفضت نسبة المدخنين في البلاد، من 22% إلى 15% تقريباً. ولاحظنا أن قسماً من المدخنين التجأوا إلى الرجيلة بدل السجائر. علماً أن الرجيلة لا تقل خطورة عن السجائر، لا بل تفوقها ضرراً وخطورة.

– ما مدى تأثير عدم اتباع نمط حياة صحي علينا؟

أولاً، وللأسف، فإن معظم الأمراض المنتشرة بين الجمهور نسميها «أمراض الوفرة والشرء». وهذا ناجم عن توفر متطلبات الحياة بزيادة وتوفر ويزح. لأن الاعتدال هو سيد الموقف في هذه الحالات، وأجريت بحوث استطلاعية في أفريقيا، في المجتمعات الأشد فقراً، حول الأمراض التي تتسبب نتيجة النقص في الغذاء، وتمت المقارنة مع أمراض الترف عندنا وفي الغرب عموماً، تبين أن خطورة الأمراض عندنا تزيد بنسبة 1.5% عما في أفريقيا. وعندما نجد أن النقص في الغذاء يؤدي إلى مرض معين، فنعطيه هذا الغذاء ليتغلب على المرض. ولكن هنا الأطعمة التي نتناولها تحتوي على كثير من المواد غير الطبيعية.

– أصبحت المسألة متعلقة بتصنيع الغذاء ونوعية الأطعمة..

بالتأكيد، والمعلبات، والأطعمة المجففة والأغذية المصنعة، والمواد الحافظة، هذه كلها كالمسموم التي ندخلها إلى أجسادنا بأيدينا. وظهر اصطلاح في سنوات الثمانين من القرن الماضي يسمى

סופר סטוק

הולת הפולה בארץ

כל מה שהבית צריך במקום אחד!

מבצעים מסורפים בסניף קרית אליעזר
בקנייה ב-50 ש"ח ומעלה ממוצרי החנות



מבצעים מסורפים במחלקת הצעצועים



צעצועים - החל מ-10 ש"ח



מחלקת מוצרי הפלסטיק - החל מ-5 ש"ח



מצעים - במחיר מבצע 89 ש"ח



מוצרי נוי החל מ-5 ש"ח



תבניות סיליקון - החל מ-15 ש"ח



סגון סירים החל מ-39 ש"ח



סטים מהודרים של כלי מטבח החל מ-5 ש"ח



מבחר צנצנות - החל מ-5 ש"ח



סגבות פנים החל מ-10 ש"ח
סגבות גוף איכותיות - החל מ-15 ש"ח

* בתוקף בסניף קרית אליעזר בלבד עד גמר הסלאי בכפוף לקניה ב-50 ש"ח ומעלה ממוצרי החנות * אין כפל מבצעים * התמונות להמחשה בלבד

סניף קרית אליעזר, רחוב צהל 12, כיכר מאירהוף חיפה - שעות פתיחה: ימים א-ה 08:00 - 20:00 | ימי ווערב חג: 08:00 - 15:30



الحياة الصحي والتغذية الصحيحة، الذي يعيد للجسم توازنه وعمله الطبيعي. وفي استطلاع أجريناه بين الأطباء تبين أن عددًا كبيرًا منهم يميلون إلى هذا المجال من الاختصاص.

– نتمنى التوفيق والنجاح، وصومًا مقبولًا للصائمين..
وأضّم صوتي إلى التمنيات بالخير والسعادة للجميع. وشكرًا لك.

من الجسم، أو الجلد لأشعة الشمس حتى يكتسب فيتامين د.

– ما مدى الاهتمام بهذا المجال الطبي في أوساط الأطباء أو الجمهور؟
نحن ننظم دورات استكمال للعديد من الأطباء.. ويبدو أننا نتوقعه للمستقبل أن هذا الاختصاص الطبي سيلقى الاهتمام والانتشار والرواج بصورة واسعة جدًا. والعالم كله أصبح يهتم بمجال نمط

والدهنيات، والقسم الثاني وهي التي لا تظهر للعين ومتوقفة بشكل معادن يحتاجها الجسم كالصوديوم والكلور وغيرها. وكذلك الفيتامينات نجدها في الخضراوات والبقول بأنواعها، والمكسرات تزودنا بعناصر غذائية هامة شرط ألا تكون محمصة مع الملح، فإذا وضعناها على النار تفقد من قيمتها الغذائية، وكذلك الملح الذي يعتبر «المجرم الغذائي». ولا ننسى السمك الذي يزودنا بالحوامض الدهنية الأساسية والمعروفة بأوميغا 3. لأن خلايا الدماغ عند الإنسان تتألف من 60-70% منها من الحوامض الدهنية، وأهمها أوميغا 6 و3 بنسبة معينة. وهذه متوفرة في السمك بأنواعه، وبعض النباتات مثل الجوز البلدي والبرازيلي.

– وماذا عن فصل الصيف المقبل، وضرورة انتهاز نمط حياة صحي فيه؟
أعود وأكرر ضرورة شرب كمية كافية من الماء، لأننا نتعرض لأشعة الشمس والجفاف. وللوقاية من أشعة الشمس الحارقة يجب أخذ الحبيطة والحذر، بوضع غطاء على الرأس كالقبعة. وأن نتحاشى التعرض لأشعة الشمس المباشرة لفترة طويلة، وخاصة ما بين الساعة العاشرة صباحًا وحتى الثانية بعد الظهر. مع العلم أن الشمس تزودنا بالفيتامين د (D) وله أهمية غذائية كبيرة للجلد. وعندما نذهب إلى شاطئ البحر أو برك السباحة، نضع المراهم والدهون الواقية من أشعة الشمس، وهذا يحول دون وصول أشعة الشمس إلى الجلد وطبقاته الداخلية. وكفي تعريض 5%

ونتوجه بالمعايدة للصائمين ولغير الصائمين. وثانيًا، الطعام الصحي لا يختلف بين شهر وشهر، ولا في هذا العيد أو ذاك. الاختلاف في شهر رمضان عن سائر شهور السنة، هو الصيام. ويسمح للصائم أن يأكل مرتين، في موعد الإفطار وموعد السحور. والصيام ما بين 12 - 14 ساعة في اليوم، ولكن أهمية الوجبات في رمضان هي في مكوناتها وفي تنوعها. ومن المفضل، لا بل نوصي أن ينتبه الصائم، بعد الصوم، إلى ضرورة تناول الماء بوفرة كي يعوض النقص في السوائل، ويجب أن تحتوي وجبات الإفطار والسحور على مكونات المجموعات الغذائية، التي نعرفها، كالسكريات التي يجب تناولها باعتدال شديد، والابتعاد عن السكريات التي تأتي من منتجات مصنعة، وتناول الفواكه والخضراوات بدلًا منها. ثم البروتينات من منتجات الحليب والألبان قليلة الدسم، وكذلك البقوليات كالعدس، الفول والحمص وغيرها وهي غنية بالبروتينات. وهناك الدهون المشبعة التي يجب أن نخفف منها قدر المستطاع، وعندما نتناول اللحوم يجب نزع الدهون عنها، وأما الدجاج فنتناوله بدون الجلد لأنه غني بالدهن، هذا عدا عن الدهن النباتي، ويظهر على شكل زبدة أو مرجرين الذي يجب الابتعاد عنه.

– وماذا بالنسبة للفيتامينات التي يحتاجها الجسم، فأين مصدرها؟
الفيتامينات متوفرة بالمجموعات الغذائية والتي نقسمها إلى قسمين. القسم الأول وهي المواد التي نراها في العين المجردة الكربوهيدرات، البروتينات

انطوان شقحة وأولاده م.ض

السفرة.. دائمة!

عاطولة بتشرين
مع جول شلوفة



ضرب المدفع.. في واحد مش رح يدفع!



أكثر من 280 رابع حتى الان
الحملة مستمرة حتى 29.5.2017

رمضان الخير.. عنا غير



يركا: 04-906-9600 | نتسيرت عيليت: 04-906-9700

רמאט הנסי - חיפה
077-8882240

רמבאם - חיפה
077-8882320

ארמון - חיפה
077-8880820

סיטי סנטר - חיפה
077-8880790

סאנו K
301/400
מבידات חشرات
300 מל



השער ללוחדה

9⁹⁰

האג'יז
מנאביל רטבת נעמנה
רזמה רבאעיה



השער לרזמה
רבאעיה

16⁹⁰

SUNDAY!
ורק נואליט
40 לף



29⁹⁰



Life
صابون سائل
500 מל
רזמה ثلاثية



השער
لرזמה
ثلاثية

9⁹⁰

د قيشتر اولترا سول
سپري شفاقة
مستحلب حماية
SPF50
250/300 مל



השער ללוחדה

39⁹⁰

أولوبيز*
فوط صحية
رزמה توفير
إينقيني
رزמה سينچل



השער
لלוחדה

14⁹⁰

*لا يتشغل رزמה توفير مرزوجة

LifeStyle
وايضًا حصري لزيائن

كولون
أشرطة للقسيل
32 وحدة



14⁹⁰

نقص ونوفر مع مجموعة قسائم

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسمة عند شراء
Life Dental
غسل فم
500 مل



9⁹⁰

محدد باستخدام قسيمة واحدة للزيائن
لغاية 1.6.2017 أو حتى نفاد المخزون الأسبق من بينهما لا إزواجية في الامتيازات
يحتمل وجود فرق في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا سيعرض
السعر ما قبل التخفيض على المنتج بجانبه

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسمة عند شراء
Life Michel Mercier
مجموعة مهنية
للعتابة بالشعر
الذي مر بعملية تلميس/
التالف



14⁹⁰

محدد باستخدام قسيمة واحدة للزيائن
لغاية 1.6.2017 أو حتى نفاد المخزون الأسبق من بينهما لا إزواجية في الامتيازات
يحتمل وجود فرق في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا سيعرض
السعر ما قبل التخفيض على المنتج بجانبه

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسمة عند شراء
فيري
أفراس للجلاية
37/48 وحدة



29⁹⁰

محدد باستخدام قسيمة واحدة للزيائن
لغاية 1.6.2017 أو حتى نفاد المخزون الأسبق من بينهما لا إزواجية في الامتيازات
يحتمل وجود فرق في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا سيعرض
السعر ما قبل التخفيض على المنتج بجانبه

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسمة عند شراء
Life
كركم C3
1000 ملغم
60 قرص



99⁰⁰

الحد الأدنى 3 وحدات في مخزون كل فرع
محدد باستخدام قسيمة واحدة للزيائن
لغاية 1.6.2017 أو حتى نفاد المخزون الأسبق من بينهما لا إزواجية في
الامتيازات

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسمة عند شراء
Life BABY'S
صابون بلا صابون للطفل
750 مل



7⁹⁰

محدد باستخدام قسيمة واحدة للزيائن
لغاية 1.6.2017 أو حتى نفاد المخزون الأسبق من بينهما لا إزواجية في الامتيازات
يحتمل وجود فرق في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا سيعرض
السعر ما قبل التخفيض على المنتج بجانبه

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسمة عند شراء
Life
ديورانت



7⁹⁰

محدد باستخدام قسيمة واحدة للزيائن
لغاية 1.6.2017 أو حتى نفاد المخزون الأسبق من بينهما لا إزواجية في الامتيازات
يحتمل وجود فرق في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا سيعرض
السعر ما قبل التخفيض على المنتج بجانبه

TAX FREE لغاية 1.6.2017 أو حتى نفاد المخزون الأسبق من بينهما. الإمتيازات المعلن عنها لزيائن لايف ستايل مشروطة بالدفع بواسطة بطاقة لايف ستايل فقط. تحتفظ الشركة
لنفسها الحق بتحديد كمية الشراء لا إزواجية في الامتيازات. يحتمل وجود فرق في أسعار المنتجات قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا المكان الذي لا يعرض فيه السعر قبل التخفيض - سيعرض
السعر على المنتج بجانبه في كل واحدة من حوانيت الشبكة

رمات هنسي - حيفا
077-8882240

رمبام - حيفا
077-8882320

آرمون - حيفا
077-8880820

سيتي سنتر - حيفا
077-8880790

نفتح الصيفية مع حملات مدهشة في سوپر فارم

تشتري من تشكيلة مستحضرات قديم التجميل*

نضيف
39⁹⁰

ونحصل على



د. فيشر جنيسيس
كريم للوجه مضاد للشيخوخة
لحماية عالية من الشمس
SPF 50



*لا يشمل حملات "تشتري نضيف نحصل على"

LifeStyle

حصري لزيائن لايف سنابل

تشتري ب 149 شح وما فوق من تشكيلة منتجات الحايوت*

نضيف
34⁹⁰

ونحصل على

ARCOSTEEL

طقم مكون من قالبين للخبيز
من مجموعة أركوستيل
ميكي شيمو ويشمل:
• قالب مستطيل "إنجلش كيك" 31 سم
• قالب مع رفاص 26 سم
مع طلاء مانع للاتصال قاعدة واسعة للأغلا
الضحك والراحة القصوى



*لا يشمل حملات "تشتري نضيف نحصل على" ساري للفعول لغاية 9.6.17 أو حتى نفاذ الخزون الأسبق من بينهما محدد لاستعمال واحد في الشرة الواحدة

أكوا فرش
معجون أسنان
خففاتنغ
رزمة ثلاثية
100 مل

السعر
لرزمة ثلاثية
14⁹⁰



دكتور عور
مستحلب
استحمام
700 مل

16⁹⁰



كونكس
فوط يومية/
فوط صحية

السعر للوحدة
16⁹⁰



هواي
شامبو/مغس
700 مل

السعر للوحدة
8⁹⁰



*لا يشمل أولاد

Life men
جل خلاقة
200 مل

9⁹⁰



كريما من
جل استحمام 700 مل/
ديورانت جل 75 مل

السعر للوحدة
15⁰⁰



پنينا روزنلوم
ديورانت سسري
رقم 1/
كريم للحصم
رقم 2

السعر للوحدة
19⁹⁰



كبرلاين
شامبو/مغس
ديورانت*

السعر للوحدة
11⁹⁰



*لا يشمل سنبل

أليبت
قنبنة پوليهروپيلان
حليب كلاسيكية
330/260/125 مل

السعر للوحدة
59⁹⁰



*لا يشمل نوزال

مامي كير
كريم تحفيض
طبيعي كالنولا
120 مل

14⁹⁰



Life BABY'S
حفاضات سباحة
للبركة وللبحر
حفاضات للقطام

السعر للوحدة
21⁹⁰



مفاسات 5-6

Life BABY'S
عصالة
تشكيلة أنعمه
200 غرام

9⁹⁰



سوفت كير
شامبو/صابون بلا
صابون
1 لتر
شامبو رغوة
بلا دموع
500 مل

السعر للوحدة
14⁹⁰



د. فيشر
كميل بلو سنسيتيف
قبل النوم
1 لتر

19⁹⁰



Life BABY'S
مناديل رطبة نوزال
رزمة رباعية

السعر
لرزمة رباعية
17⁹⁰



بيش شوكولاته
تشكيلة ماركات
رزمة ثلاثية

السعر
لرزمة ثلاثية
12⁹⁰



*لا يشمل بيض كيندر

تغاية 1.6.2017 أو حتى نفاذ الخزون الأسبق من بينهما. الإمتيازات المعلن عنها لزيائن لايف سنابل مشروطة بالدفع بواسطة بطاقة لايف سنابل فقط. تحتفظ الشركة لنفسها الحق بتحديد كمية الشراء. لا ازدواجية في الإمتيازات. يحتمل وجود فرق في أسعار المنتجات قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة. ولذا المكان الذي لا يعرض فيه السعر قبل التخفيض - سيعرض السعر على المنتج/ بجانبه في كل واحدة من حوانيت الشبكة.



לא תדור
ולא תחתאר ענד

أرخص الأسعار

كرتونة زيت انطوان الشقحة

كولون 5 كيلو

أريال 8 كيلو

انطوان شقحة وأولاده مفضلين

79.90

שמן צמח
زيت نباتي

24.90

COLON

49.90

אריאל



حلاوة الهلال 700 غرام

12.90

الهلال

سداسية ورق مطبخ نيكول

15

ניקול

جروس طحين مان

35.90

2

جروس سكر سوجات/ مان

29.90

סוכר לבן
WHITE SUGAR

شورية
كينور
7 وحدات

19.90

7

شاي
ليبتون

17.90

2

Lipton
YELLOW LABEL
TEA

شامبو
بينوك

17.90

2

פינוק

سداسية عصير بريمر

24.90

פרימור

سيميلاك ادفانس

150

2



شراب سميلي
3 لتر

15.90

3

סמיל

عرجليوت اوسم

5.90

ערגליות
שוקו



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

046817144

شفاعمر المنطقة الصناعية

إبحثوا عنا بالـ
פרהוד סנטר



زوج מלמע
זבאג אבאקס

14⁹⁰



נס כאפיה זאקובס מע קאס

24⁹⁰



חפאזאט
האגיס

94⁹⁰

3 ב



קייטשוב
האיינס
460 גראם

4⁹⁰



פירי 1,240

10⁹⁰



רז
יאסימין
الشقة
الاصلي

24⁹⁰



נס כאפי
עיליט

18⁹⁰



שוקוא טנופה
1 לטר

7⁹⁰



לבנה טנופה ברייוס 750 גראם

2 ב
24⁹⁰



שמיינט טנופה

7 ב
9⁹⁰



לבן טנופה
יוגורט
1,5 לטר

9⁹⁰



לאליה פוואט
זכר אוסמ

7⁹⁰



زوج בטיימ
אוסמ

2 ב
7⁹⁰



בוריקס זוגלוביק 800 גראם

11⁹⁰



עגינה ספיה זוגלוביק

8⁹⁰



קהוה
אבו סלמי

29⁹⁰



שעריה אוסמ 250 גראם

4 ב
9⁹⁰



טונה השקה

3 ב
9⁹⁰



קינדר אסאב 50 גראם

5 ב
9⁹⁰



ואחל
עלי סדאסיה
קול הדיה

סדאסיה מירינדה/ בייסי/ סיפן אב



רבאיה
פוט
נסאיה

29⁹⁰



טחינה
לארז

19⁹⁰



זאע לשרוט החמה ■ לא זרדואגיה באחמלאט ■ الصور للتوضيح فقط ■ الخطأ وارد ومردود

046817144

شفاعمر المنطقة الصناعية

إبحثوا عنا بالـ
Polaris سنتر

مدرسة «عبد الرحمن الحاج» تحتفل بتخريج طالباتها وطلابها



تعددت وتنوعت فقرات البرنامج بين كلمات ورقص وغناء وعزف. وقد تطرق الأستاذ محمد عواد (مدير المدرسة) في كلمته إلى الرؤية المدرسية وإلى أهم الإنجازات والمشاريع التي تم تنفيذها خلال السنة الدراسية المنصرمة.. ثم هنأ الخريجين بالشهادة، وثنى لهم النجاح في مسيرتهم التعليمية القادمة وإنهاء الثانوية بامتياز والتقدم بحياتهم المستقبلية.

(تصوير: وائل عوض)

لمراسل «حيفا»
احتفلت مدرسة عبد الرحمن الحاج في حيّ الخليصة - حيفا، يوم الخميس المنصرم، بتخريج فوج جديد من طالبات وطلاب الصف الثامن، وذلك بحضور مدير المدرسة الأستاذ محمد عواد ود. ماجد خمرة (مدير وحدة النهوض بالتعليم العربي في بلدية حيفا) ومدراء مدارس ومؤسسات تربوية وممثلين عن وزارة المعارف وعائلات الطلاب المتخرجين والطاقم التربوي.

«يوم القمّة» في مدرسة عبد الرحمن



والفائدة.
وقد أشاد الأستاذ محمد عواد (مدير المدرسة) بعمل الطواقم المتنوعة في هذا اليوم، الأمر الذي يؤكد أهمية دمج القيم في جميع المواضيع لتذويتها في حياة الطالب. كما أشاد بالفعاليات المتنوعة الغنية في المحطات المختلفة. وأضاف عواد قائلاً: إنه يوم حافل بالقيم والمعرفة قطف من خلاله طلابنا ثمار المعرفة وجنوا ثمرات من القيم والأخلاق والتعاليم التربوية. وأكد في الختام على ضرورة تكرار مثل هذه الأيام لما فيها من فائدة تعود على الطلاب بالخير والمنفعة.

لمراسل «حيفا»
«رمضان مدرسة من القيم والأخلاق» - كان هذا عنوان يوم القمّة الذي نظّمته الطواقم المختلفة في مدرسة «عبد الرحمن الحاج» في حيّ الخليصة الحيفاوي. فقد قسّمت المدرسة إلى محطات متنوعة: محطات في المواضيع الأساسية، إضافة إلى محطات بالفنون والرياضة حوت ألعاباً تعليمية وفعاليات مختلفة، تناولت موضوع القيم في شهر رمضان بشكل خاص وموضوع القيم في حياتنا بشكل عام. وتنقل طلاب المدرسة في هذا اليوم بين المحطات وعلى وجوههم الفرحة لما حوته المحطات من فعاليات غنية جمعت بين الترفيه

خلال يوم الطالب في الكلية الأكاديمية العربية للتربية:

زكي كمال: «نستثمر في طالباتنا وطلابنا الغالي والنفيس أكاديمياً ومالياً»



لمراسل «حيفا»

«نلتقي اليوم هنا في الكلية الأكاديمية العربية للتربية، في احتفال خاص بكم أنتم طلابنا.. لقاء نؤكد فيه مرة أخرى، التزامنا بأن نقدم لكم الأفضل وأن نواصل دعمكم أكاديمياً ومادياً عبر منح دراسية تقدر قيمتها سنوياً بأربعة ملايين شيكل تشكل في نظرنا استثماراً مباركاً يجني المجتمع العربي في هذه البلاد ثماره كل يوم بل كل ساعة وفي كل حصة دراسية في مدارسنا عبر كوكبة مختارة من عشرات الآلاف من خريجاتنا وخريجينا الذين يشكلون العمود الفقري لمجهاز التربية والتعليم في قرانا ومدننا العربية» - هذا ما قاله المحامي زكي كمال (رئيس الكلية الأكاديمية العربية للتربية في إسرائيل - حيفا)، في كلمة ألقاها أمام مئات الطلاب، في مستهل نشاطات يوم الطالب في الكلية. وأضاف المحامي كمال: «منذ سنوات عديدة رفعنا وبوضوح تام لا يقبل الشك أو التأويل راية العلم والأكاديمية انطلاقاً من إيماننا العميق بأن بلادنا وإن افتقرت إلى الثروات الطبيعية فإنها تزخر بالثروة العلمية والأكاديمية والإنسانية التي تخترق الحدود وتنافس على قدم المساواة، بل ويتفوق أفضل الخبرات الأكاديمية والبحثية في العالم. نؤكد هنا أننا إذ نستثمر فيكم الغالي والنفيس والجهود فإننا ندرك أنكم تستحقون. هذا ما نعمل على تحقيقه منذ سنوات في هذه الكلية كي تصبح جامعة للتربية تشكلون أنتم ومن بعدكم زادها وعمادها .. من أجلكم ويفضل العمل الدؤوب لمدير الكلية البروفيسور سلمان عليان تواصل الكلية شق طريقها إلى الأمام عبر وضع خطط أكاديمية مبتكرة أقر مجلس التعليم العالي عدداً كبيراً منها في السنوات الأخيرة. لا بد هنا من تقديم أسمى آيات الشكر والتقدير للإعلامية فيدا مشهور، رئيسة تحرير صحيفة «الصنارة»، التي تقدّم سنوياً منحاً دراسية للطلاب تقدر بالآلاف الشواقل نشمنها غالباً لأهميتها النوعية».

من جهته أكد البروفيسور سلمان عليان (مدير الكلية) أن خطوات الكلية الرامية إلى تعزيز مكانتها ودعم طلابها لا تقتصر فقط على الجانب الأكاديمي، ودعا الطالبات والطلاب إلى عدم الاكتفاء باللقب الأول، بل مواصلة الدراسة إلى ألقاب متقدمة، مشيراً إلى عمل الكلية المتواصل على إقرار خطط دراسية للقبين الأول والثاني في الطريق إلى اللقب الثالث.

رئيس مجلس الطلاب في الكلية، الطالب نضال سليمان، أشار في كلمته إلى أن مجلس الطلاب في الكلية يواصل العمل بالتعاون التام مع إدارتها والمسؤولية فيها على دعم الطلاب وإيجاد الردود لكافة احتياجاتهم وتوجهاتهم في محاولة لتسهيل دراستهم إضافة إلى مواصلة العمل على تعزيز دور الكلية الأكاديمي والبحثي والاجتماعي والإنساني. هذا وتمّ خلال مراسم الافتتاح توزيع المنح الدراسية على المتفوقين من الطلاب والذين كانوا هذا العام على صفوة الطالبات، حيث أكد رئيس الكلية المحامي زكي كمال اعتزازه الشديد بالتفوق الذي تبديه الطالبة العربية ليس فقط في الكلية الأكاديمية العربية للتربية في إسرائيل - حيفا بل في كافة الجامعات والكليات.

يذكر أن مراسم افتتاح فعاليات يوم الطالب جرت بحضور البروفيسور محمد حجيرات (نائب مدير الكلية) والدكتور الأب فوزي خوري وعميد الطلبة الدكتور نبيه القاسم وعدد كبير من المحاضرين ورؤساء الأقسام والمسارات الأكاديمية في الكلية. هذا وتخللت اليوم فعاليات فنية وثقافية وتربوية وموسيقية، إضافة إلى مقطوعات موسيقية مميزة قدمها الدكتور نزار رضوان.



Marhba

8,900
بدل 13,900

صالون (prizma) 1+1+3+3



6,900
بدل 9,900

صالون (mira) 1+1+3+3



3,900
بدل 6,900

طاولة سفرة (139) 6 كرسي قابل للفتح لـ 14 شخص



5,900
بدل 8,800

طاولة سفرة square siena 6 كرسي قابل للفتح لـ 14 شخص



7,900
بدل 12,900

صالون (RODOS) 1+1+3+3



أثاث عبد اللطيف

تابعونا على الفيسبوك
f lattef

ORIX SALONI C-EERS CALIA

دير الأسد
البعنة-مدخل البلد
04-9887837
مفتوح كل الأسبوع

شفاعمر
الناعمة-عمارة صليبا
04-9867298
يوم الأحد عطلة

الناصر
جاليري أبو ماهر
04-6570077
يوم الأحد عطلة

ام الفحم
مجمع عبد اللطيف
04-6315561
يوم الجمعة عطلة

اربح معنا 4 سيارات



نشتري بـ 390 ش.ج
ونشتريك بالسحب
فائز واحد في كل فرع

طحينة الامير 1 كغم



90 ₪

محدود 2 وحدات بشروء فوق 200 ش.ج

رز الياسمين 5 كغم
الشقحة



190 ₪

محدود 2 وحدات بشروء فوق 200 ش.ج

زيت ذرة الشقحة
3 لتر



140 ₪

محدود 2 وحدات بشروء فوق 200 ش.ج

لبن تنوفا 3 لتر



140 ₪

محدود لوحدة واحدة بشروء فوق 200 ش.ج

مشروب تبوزينا 1.5 لتر



1000 ₪

محدود 3 وحدات بشروء فوق 200 ش.ج

طحين شطيبيل 1 كغم



150 ₪

حمص احلا 650
غرام



200 ₪

محدود 2 وحدات بشروء فوق 200 ش.ج

شوربة بطعم الدجاج 1
كغم اوسم



50 ₪

محدود 2 وحدات بشروء فوق 200 ش.ج

كتشوب اوسم رزمة
زوجية



140 ₪

محدود لرزمة واحدة بشروء فوق 200 ش.ج

فرع دير الاسد (البعثة) | فرع معليا، الشارع الرئيسي معلوت - نهاريا | فرع مجدال طبريا | فرع عين همفراوس - عكا

* 5333

ابحثوا عنا في





الحملة لغاية
30.6.17



رقبة خروف طازج
بالعظم



49.90 ₪
للكغم

لحمة عجلات صغيرة



49.90 ₪
للكغم

سكر سوجات 1 كغم



3 وحدات
ب-

10.00 ₪

فخاذا دجاج



9.90 ₪
للكغم

دجاج كامل



7.90 ₪
للكغم

رزمة شوربة خضار 7
اكياس كنور



14.90 ₪

محدود لوحدة واحدة بشروعة فوق 200 ش.ج

مناشف نيكول 12 لفة



16.90 ₪

محدود 3 وحدات

مسحوق غسيل كولون
5 101 كغم



2 وحدات
ب-

40.00 ₪

محدود 2 وحدات

حلاوة الهلال 700 غرام
شوكو/فانيل



14.90 ₪

محدود 2 وحدات

الحملة سارية المفعول لغاية 30.05.2017. السحب حصري لاعضاء النادي والمنضمين الجدد.
يحق للشبكة ايقاف وتحديد الحملات باي وقت / لا يوجد بيع بالجملة / الصور للتجسيد فقط / لا ازدواجية بالحملات / الخطأ وارد

أربح معنا 4 سيارات



نشتري بـ **390** ش.جـ
ونشتترك في السحب
رابح واحد لكل فرع



الحملة لأعضاء النادي والمنضمين الجدد فقط

فرع دير الأسد (بعنة)، فرع معليا، الشارع الرئيسي معلوت نهاريا، فرع المجدال - طبريا، فرع عين همفرائس - عكا

*** 5333**

إبحثوا عنا بـ 

مضحكرك

حتى تاريخ 30/06/17

الحملة سارية المفعول حتى 30.06.2017, بخضع للنظام
بحق للشبكة إيقاف وتحديد الحملات في أي وقت, لا يوجد بيع بالجملة, الصورة للتجسيد فقط, لا إزدواجية بالحملات, الخطأ وارد

الأرجيلة أحلى مع

ليالي زمان

بإدارة: شادي ابو رقبة

حملة رمضان الكريم

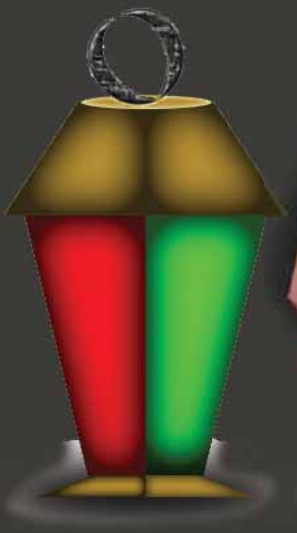
إشتر 1 كيلو غرام من
أفخر أنواع المعسل

واحصل على تخفيض ولا بالأحلام
1- أرجيلة سورية صغيرة بـ 30 شاقلاً فقط
2- أرجيلة سورية كبيرة بـ 50 شاقلاً فقط

أو

إشتر 1 كيلو غرام من
أفخر أنواع المعسل
واشتر أحد الهدايا التالية:

- 1- نبريج توربو (هدية)
- 2- 2.5 كيلو فحم طبيعي (هدية)
- 3- باكيت فحم 1 كيلو جوز الهند "كوكوس" (هدية)
- 4- كروس فحم (هدية)



رمضان
كريم

حيفا - هتسيونوت 6 (شارع الجبل) 054-2012447

ميني ماركت شماس

نعلن عن تنزيلات خاصة
بمناسبة حلول
الشهر المبارك

 3 لتر زيت البسملة 14⁹⁰ ₪	 10 كغم طحين 25 ₪ 3 كغم أكياس 10 ₪	 10 كغم سكر 35 ₪ 3 كغم أكياس 10 ₪
 1 كغم تمر مجهول 20⁰⁰ ₪	 5 كغم أرز الياسمين 29⁹⁰ ₪	 5 كغم أرز الشققة 29⁹⁰ ₪
 1 كغم طحينة الناصرة 14⁹⁰ ₪	 1 كغم مرققة دجاج "أوسم" 9⁹⁰ ₪	 قهوة الطربوش 25⁰⁰ ₪
 4 Yoplait 9⁹⁰ ₪	 2 لتر حليب "تنوفا" 9⁹⁰ ₪	 لبنة الأرز 9⁹⁰ ₪
 5 "بامبا شوش" 9⁹⁰ ₪	 10 قطع بوطة 9⁹⁰ ₪	 1/8 "كارلو" 9⁹⁰ ₪
 4 رزم كاسات بلاستيك 9⁹⁰ ₪	 كولا RC 23⁹⁰ ₪	 2 علب بسكوت 20⁰⁰ ₪
		 "كاتشب أوسم" 750 غرام 9⁹⁰ ₪

* الأسعار خاصة لأهل حيفا * الأسعار المعروضة للبيع بالعموم فقط * خاضعون لشروط الحملة * الحملة سارية حتى نفاذ المخزون

مركز

بإدارة حمودي غزاوي

رخصتك كلها



99 شيكيل	8 كيلو فخاد دجاج
99 شيكيل	6 كيلو صدر دجاج
99 شيكيل	5 كيلو شنييتسل
49 شيكيل	6 كيلو جناح
49 شيكيل	4 كيلو كبدة
49 شيكيل	3 كيلو قلوب
99 شيكيل	9 كيلو دجاج كامل
99 شيكيل	4 كيلو برغيت
90 شيكيل	1.5 كيلو شاورما
44 ⁹⁰ شيكيل	1 كيلو لحم عجل

* الحملة حتى نفاذ المخزون، الخطأ مردود

وادي النسناس، شارع ماريوحنا 30 04-8510776

הבשר

יתקדם מרכז اللحوم

بأحر التهاني بمناسبة حلول الشهر الفضيل

كل عام وأنتم بخير



الكبابير، شارع عوده ندى مقابل الصيدلية 052-9598903 | عبلين: 052-7012438

محلات الخرساني

نتقدم بأجمل التهاني والتبريكات للجميع
بمناسبة حلول شهر رمضان الفضيل
كل عام وأنتم بخير



2.5 لتر
أنطوان الشقحة

14.90 ₪



4 كغم طحين

10.00 ₪



3 كغم سكر

10.00 ₪



10 لحمانيات
طازجة

8.00 ₪



1 كغم قهوة
مع هيل

19.90 ₪



5 كغم تمر مجهول

99.00 ₪



10 كرטיب كرام

10.00 ₪



8 יחידות
שמנת תנובה

10.00 ₪



1.5 ליטר
יוגורט תנובה

9.90 ₪



5 חטיפי שוקולד
מארס/טוקס
סניקס

10.00 ₪



700 גרם
ממרח שוקולד
נוטלה

19.90 ₪



محلات الخرساني

حملات هائلة بمناسبة الشهر الفضيل



3 كندر بوانو



10.00

3 بيرة سل كندر



10.00

2 شوكوليد ميلקה
كل הטעמים



10.00

2 פרינגלס
גדול



15.00

1 כגם שוקולאטה
מستوردة



50.00
25.00

2 מארזים
Happy Hypoo



15.00

2 כגם פחם



9.90

1/24 משקה good
בכל הטעמים



35.00

1/6 תמר هندي
1.5 لتر



29.90

3 כוסות חד
פעמים



10.00

2 חבילות צלחות
חד פעמים



10.00

تشكيلة واسعة من الصحن والجاطات المميزة
بأسعار خاصة!

فواكه وخضار
طازجة يوميا!
بزورات وفواكه
مجففة بجميع
أنواعها!

مار الياس الأسقفية تخرج الفوج الخامس من طالباتها وطلابها



لمراسل «حيفا»

احتفلت مدرسة مار الياس الأسقفية - حيفا، يوم الجمعة الماضي، بتخريج الفوج الخامس من طالبات وطالب الشوانتي عشر في قاعة «كريغر» في الكرمل الفرنسي. وقد حضر الحفل طاقم الهيئة التدريسية، وعلى رأسهم مدير المدرسة الأب وليام أبو شقارة، مطران أبرشية عكا وحيفا والناصرة وسائر الجليل للروم الملكيين الكاثوليك وعدد من المدعوين ومديري المدارس إلى جانب أهالي الطلاب والأصدقاء.

وقد هنأ مدير المدرسة، الأب وليام أبو شقارة الخريجات والخريجين، وتمنى لهم حياة اجتماعية وأكاديمية ناجحة ومثمرة. تخلل حفل التخرج العديد من الفقرات الفنية والإبداعية من تقديم طالبات وطلاب مار الياس الأسقفية. وتم في نهاية الحفل توزيع الشهادات على الخريجات والخريجين، وتميزت الخريجة هديل القاسم حيث حصلت على شهادة تقدير من قبل بلدية حيفا لامتيازها وتميزها، وقد قدم لها الشهادة الدكتور نائل سمرا.

سلسلة عروض غير مسبوقة لمسرح مؤسسة الأفق في مدينة رهط



لمراسل «حيفا»

قام مسرح مؤسسة الأفق في حيفا خلال الأسبوعين الأخيرين بجولة عروض غير مسبوقة في مدينة رهط، أكبر تجمع للبدو في صحراء النقب، حيث قام بتقديم 16 عرضاً مسرحية «القنديل الصغير» من تأليف وإخراج الفنان عفيف شليوط، وشارك في التمثيل: صفاء حنتوت، نور الدين مغربي وعفيف شليوط.

تم استقبال طاقم المسرحية في رهط بحفاوة، وحضر المسرحية حوالي 6000 طالب وطالبة من مدارس رهط الابتدائية، وبهذا تكون قد بلغت عروض مسرحية «القنديل الصغير» أكثر من 700 عرض مسرحي منذ انطلاق عروضها، الأمر الذي يشير بأنها المسرحية هي الأكثر انتشاراً في مسرح الأفق.

تدور أحداث المسرحية في قصر ملك عادل أحبّه الناس، لكنه يصاب بمرض مزمن يؤدي لوفاته، فيترك وصية لابنته الوحيدة بأن تحكم من بعده شرط أن تنجح بحمل الشمس وإدخالها إلى داخل القصر. وعندها تبدأ رحلة البحث عن الشمس وكيفية إدخالها إلى داخل القصر.

يقول مؤلف ومخرج المسرحية الكاتب والفنان عفيف شليوط، مدير عام مؤسسة الأفق للثقافة والفنون: «منذ حوالي 25 عاماً ومسرحية «القنديل الصغير» لا تزال تُعرض، تبدل الممثلون أكثر من مرة، ولا تزال هذه المسرحية تحبب البلاد بعروضها المتألقة والتي تحظى بزخم متجدد دائماً. من خلال

إخراجي لهذه المسرحية نجحتُ بخلق عالم سحر يجمع بين الجمال والذكاء والحركة، فعشق الأطفال هذه المسرحية وتابعوها بشغف». ويضيف شليوط: «أنا فخور بهذا الإنتاج المسرحي، وبتجربتي المميزة في مسرح الطفل، الذي يحترم عقله وذوقه الفني».

للبيع

قطع ارض في اجمل مواقع مدينة اريحا (شارع القدس-اريحا) بمساحات مختلفة.

جانب فندق الإنتركونتيننتال ومنتجع الوتر لاند

محاطة بظل ومفروزة بكواشين طابو ومفتوح عليها شوارع وماء وكهرباء وكافة الخدمات

للتفاصيل الاتصال: 0527856422





ليديا زيدان
ممرضة مؤهلة وخبيرة تجميل طبي

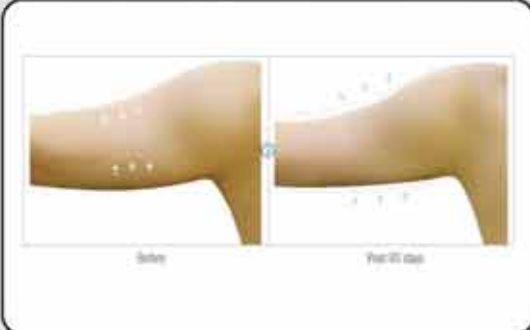
تتقدم عيادة Eve & Adam clinic

بإدارة ليديا زيدان بأحر التهاني بمناسبة
حلول شهر رمضان الفضيل.



Before

After 90days



Before

After 90 days



Before

After 90days

جديد جديد

الحل للدهون المتراكمة والعنيدة بمناطق الجسم المختلفة.
في eve & adam clinic عن طريق cryolipolissis
تقنية تجميد الدهون، طريقة جديدة للتنحيف وتقليص بالمقاسات.
الوحيدة الموازية لعملية شفط الدهون. الجهاز معتمد من قبل
وزارة الصحة، الوحيد بحيفا.

66

* eve & adam clinic 18:00 - 9:00 كل ايام الاسبوع

* إمكانية الدفع ببطاقة الاعتماد

* العلاج للنساء والرجال

04-7792990



حيفا شارع الخوري 19

أهني، الجميع
بمناسبة حلول
شهر رمضان المبارك

أعاده الله علينا
بالسحبة والسلام

نجد زينة
سليم



בונבונירה מרקט

شبكتة محلات بونبونيرا
تتقدم لكم بأحر التهاني بمناسبة
حلول شهر رمضان المبارك

مقدم رمضان

* خاضعون لشروط الحملة. الأسعار سارية المفعول حتى نهاية شهر رمضان أو حتى نفاذ المخزون. * الحملة سارية المفعول في فرع الخوري فقط.

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



المدرّب الحيفاويّ أيمن خلايلة:

«علينا أن نقبل التحدي ونسعى إلى تحقيق أهدافنا»



أرض الملعب، وجميع اللاعبين خضعوا لتعليماتي في الملعب.

– هل أنت مدرّب محظوظ.. وكيف تقيّم تجربتك في الدوري الإسرائيلي حتى الآن؟
الحظ هو جزء لا يتجزأ من حياتنا، ولكن ممنوع أن يتّكل المدرّب فقط على الحظ في مسيرته. من الواجب أن يتكل على عمله ومهنيته واحترافه في العمل. أنا اليوم والحمد لله مدرّب ذو تجربة وقادر على قيادة فرق في درجات أعلى من الأولى.

– كيف ترى الاحتراف في الكرة اليوم، وكيف ترى المنافسة في القمة والقاع؟
الاحتراف الآن رغم أنّه يضخّ مبالغ كبيرة وفي بعض الأحيان تتعدى المعقول، إلا أنه لم يحقق المردود المطلوب الذي يوازي ما يُدفع من مبالغ كبيرة وخيالية في نفس الوقت. فتجد نجم اليوم يبلغ بالقيمة الشيء الكثير، لكن قيمته الفنية داخل الملعب أقلّ ممّا يُدفع له، وهذا أمر سبب تراجعاً فنياً مخيفاً في كرة القدم، ولغى النجم اللاعب في الفرق، حتى أصبح النجم المؤثر يكاد يكون معدوماً في الزمن الجاري، رغم وجود لاعبين موهوبين خصوصاً في الكرة السعودية، لكن يظلّ العمل الفني المقدّم لم يرتق لمستوى ما يُضخّ من أموال وما يجد اللاعب من زخم إعلامي وجماهير من خارج الملعب. هنالك مدرّبون محترفون وهناك أقلّ احترافاً ولكن أتكلّم عن نفسي، فأنا مدرّب محترف جداً ودائماً أعمل باحتراف كي أتقدّم في عملي.

– وماذا عن الفرق بين كرة القدم وإشارتها وتشويقها بين الماضي وفي هذا الوقت الحالي؟
بصراحة الفرق بين كرة القدم قديماً وحديثاً كالفرق في كلّ شيء بين الماضي والحاضر، وكرة القدم شهدت تطوراً، كما كلّ جوانب الحياة وتطورت الرياضة بصفة عامة وكرة القدم تحديداً، وأصبحنا نتابع الفرق وهي تلعب كرة القدم بطرق حديثة مختلفة، كما أن وجود المنشآت الضخمة والملاعب الكبيرة والحديثة، والإمكانيات الهائلة ومتابعة وسائل الإعلام المختلفة

أشكرهم على ما يبذلونه من جهد كبير ورائع.

– هل ترى أنّ الأجواء في أي فريق تعاملت معه، سواء إداريّة أو على صعيد اللاعبين، تساعد على تحقيق طموحك؟
بكلّ فريق تعاملت معه سادت بيئة إيجابية من أجل التطوير والعمل باحترافية، وأنا أعرف أنني لن أستطيع أن أغير فكر سنوات عديدة بسرعة، ولا بد من التدرّج خطوة خطوة، والفكر السائد بأن اللاعب لا يزال يعيش دوره فقط، وهذا خطأ شائع، لأنّ كرة القدم تتطلب عملاً جماعياً متكاملًا وأنا أبدأ بالتغيير خطوة خطوة إلى أن أصل إلى ما أريد من تطوير لفكر اللاعب؛ والأهم دعم إدارة الفريق والجمهور لي في كلّ قراراتي لأنهم يريدون أن يشاهدوا فريقهم كفريق أفضل، وبالتأكيد هذا الدعم مهم لي كمدرّب ويعطيني راحة وقوة في اتخاذ قراراتي. لكل فريق تعاملت معه جلبت معي خبرتي في التدريب لأقدّمها له، فكان العمل في الفرق احترافياً، فهناك تنظيم واحترام للتخصّص. والفريق يطبّق هذا ليصل إلى قمة الاحتراف بشكل جيّد، وهذا وجدته على مستوى الإدارة واللاعبين. الأجواء تختلف من فريق إلى آخر ولكن في معظم الحالات عندما يكون الفريق في وضع جيّد فالمشاكل تكون محدودة، ولكن عندما تكون الأوضاع متزعزعة تزداد مشاكل الفريق ويزداد سوء التعامل ويسود عدم الهدوء وتتعدّم جميع وسائل الراحة.

– هل طبّق اللاعبون ما تريده في طريقة الضّغط على حامل الكرة؟

في أغلب الحالات اللاعبون يطبّقون ما أريد وهذه إحدى الأسباب لنجاح الفريق، وأجد راحتني عندما تكون للاعب قابليّة التغيير ويريد أن يطور نفسه، والتأقلم مع طريقة اللعب الجديدة، وذلك يحتاج وقتاً بالتأكيد، إلا أنّ الأهم بالنسبة لي أنّ اللاعب يؤمن بقدراتي ويساعدني على أن يتطوّر مع أسلوب الضّغط في اللعب. وأنا كمدرّب لا أحب أن «أستقبل» أهدافاً في مرماي، بل أريد أن أحافظ على شبانكا نظيفة.

– الاعتماد على العناصر الشّابة مفيد للفريق ولك شخصياً؟

أؤكد بأنّ العناصر الشّابة مهمة لأيّ مدرّب، أنا سعيد بوجود لاعبين صغار ولديهم إمكانيات عالية، وكلّ مدرّب يرغب بأن يكون لديه لاعبين صغار ومقاتلون لديهم إمكانيات ومهارات. أنا أتابع اليوم الدوري الإسرائيلي وأجد لدينا مواهب جيّدة وأستفيد من بعضهم، والعناصر الشّابة ضرورية لكل فريق يحترم حاله. أنا شخصياً أحب جداً العناصر الشّابة والموهوبة طبعاً.

– وضع شارة القيادة على معصمك، هل هو نوع من الحماس أو التفاؤل؟

شارة القيادة هي كلّ حياتي، وأنا أضعها منذ زمن طويل، ولو أبعدتها عن معصمي أشعر وكأنني أفقد هويّتي وشخصيّتي. أضعها كي يعرف اللاعبون أن لديهم قائداً في كلّ اللحظات الصعبة والمرحة يقف معهم وإلى جانبهم، ولكي يعرف اللاعب أنني أنا المسؤول ولا أشعرهم بالحماص، وأنا مدرّب حماسي جداً، ومدرّب لا أحب الخسارة، أحب القتالية. اللاعب المقاتل هو لاعبي الفضل، ولذلك لا أتخلّى عن شارة القيادة. وعلى سبيل المثال لم أكن كابتن فريق ولا مرة، ولكن شخصيّتي كانت بمثابة مدرّب ثاني على

كان لنا هذا الحوار مع المدرّب الحيفاويّ الكبير، أيمن خلايلة، والتي تمتدّ مسيرته في الملاعب كنجم ومدرّب على مدار نصف قرن من الزمان.. فكان لقاءنا مميّزًا وحوارنا شائقًا، طرحنا من خلاله العديد من الأسئلة على المدرّب الحيفاوي أيمن خلايلة، فأجابنا عليها بكلّ وضوح وصراحة..

– بدايةً، هل لك أن تحدّثنا عن مشاركتك الكروي، وكيف بدأت مع الدوري الإسرائيلي؟
مشواري الرياضي كمدرّب بدأ مع «الأخوة» في حيفا، لدى أب الجميع، حبيبي عيسى خوري (أبو ربيع)، ومن ثم انتقلت إلى بيتار حيفا على مدار عامين، وبعدها إلى مجد الكروم، وصعدت في هذا العام إلى الدرجة الأولى، بعد بقاء لمدة 15 سنة في الدرجة الثانية. بعد ذلك انتقلت إلى فريق هبوعيل اكسال من الدرجة الثانية على مدار 3 سنوات، وفي أول سنة حقّقت معهم الصعود إلى الدرجة الأولى. فبعد 15 سنة في الدرجة الثانية وستين في الدرجة الأولى والأخيرة كانت قريبة جداً من الممتازة، فهذا الشيء إنّ دل على شيء فيدل على النجاح الباهر الذي كان في هبوعيل اكسال على مدار 3 سنوات متتالية.

– لأي من المدرّبين كان الأثر الأكبر في مسيرتك الرياضيّة كلاعب كرة قدم؟
في بداية طريقي كنت متأثراً جداً بالمدرّب العملاق



سمير عيسى (أبو لؤي)، الذي علّمني معنى الاحتراف وساعدني في تقدّمي مهنيًا، وفي منتصف مشواري تأثرت جداً من المدرّب والإنسان الرائع عزمي نصار (رحمه الله) والذي كان لي بمثابة الأب الثاني، وصعدت معه عدّة درجات حتى العليا.

– خلال سنين عملك في فرق الدوري الإسرائيلي، هل تجد بأنّ اللاعبين استوعبوا طريقة لعبك؟

إذا لم يستوعبوا طريقة لعبي فهناك خلل إمّا مني أنا شخصياً بكوني لم أملك القدرة على تفسير طريقة اللعب للاعبين، وهذا الأمر غير وارد في الحسبان أو من اللاعبين.. ولكن الحمد لله في كل الفرق التي درّبتها كان اللاعبون يفهمون ويتقنون طريقة لعبي، هدفي أن أنقل للاعبين الطموح، وأزرع فيهم روح التّحدي والقتاليّة، وأنا قبلت التّحدي وأعمل على تحقيقه، وهذا يتطلب من اللاعبين أن يبذلوا جهداً كبيراً في البداية، ويمكنهم أن يتعرّضوا بسببه إلى التّعب والإرهاق، لأنّ كلّ شيء سيتغير من حيث نوعية التفكير إلى نوعية التدريبات، وأنا لا اخترع بل أطيّق الأسلوب الحديث للتدريبات، والفكر الآن تغيّر عن السابق ولا بد أن يغيّر اللاعب فكره ويتجاوز السّنوات الماضية. ومبدئياً اللاعبون يتقبلون الطريقة، وأهم شيء أنّهم يجتهدون ولديهم رغبة في التطوير وتغيير الفكر السابق، وأنا

رجّحت كفة كرة الحاضر عن كرة زمان رغم وجود نجوم كبار في ذلك الوقت، أضف إلى ذلك أنّ الرياضة أصبحت صناعة، وكرة القدم أصبحت مهنة.

– أيمن خلايلة.. ماذا تريد أن تقول لوسائل الإعلام العربيّة، هل أخذت حقّك بالكامل كلاعب سابق واليوم كمدرّب محترف؟

الحمد لله، أنا راض من تغطية وسائل الإعلام لي في السّابق كلاعب وألّوم كمدرّب. ولكن يوجد أحياناً بعض الانتقادات غير البناءة والتي تثير غضبي. أنا أتقبّل كل انتقاد ولكن بشكل بناء ومحترم، وليس انتقاداً غير مهنيّ لمجرد الانتقاد فقط.

– كلمة تودّ قولها في ختام حوارنا..
أتمنّى لنفسني دوام الصّحة والعافية والنجاح والتقدم والتوفيق الدائم، وبشكل عام أتمنّى للفرق العربيّة في جميع الدرجات النّجاح والتقدّم والتألّق والارتقاء إلى درجات أعلى إن شاء الله.



Balcon

Restaurant & Bar



طاقم مطعم ومقهى **Balcon**
وجميع العاملين به، يتقدمون بأخلص التهاني وأسمى الأمنيات
للجميع بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك

”بتحلى القعدة ببللون في الشهر المبارك“

نقدم وجبات خاصة وشوربات
في الشهر الفضيل وشهر الخيرات بأجواء رمضان مميزة..
أراجيل على أنواعها..

”رايماً حلوه القعدة بالبللون“
”رايماً حلوه القعدة بالبللون“



روضة غنايم تلقي محاضرة بعنوان «صورة كلمة ومكان.. أنسنة المكان والزمان»



لمراسل «حيفا»

استضافت «سينمانا أكاديمي»، يوم الثلاثاء الأخير، المصورة القاطنة في مدينة حيفا روضة غنايم، لتقديم محاضرة بعنوان «صورة كلمة ومكان.. أنسنة المكان والزمان»، حيث أتحفت غنايم الجمهور من خلال عرضها الشائق والممتع لمشوارها التوثيقي في حارات مدينة حيفا، برفقة الكاميرا والقلم الذي امتد على مدار سنوات طويلة.

تضمنت المحاضرة عارضة تجمع أفلاماً قصيرة لشخصيات من حيفا وقصصاً لشخصيات وعائلات حيفاوية، بمرافقة موسيقى ونصوص للمصورة ونصوص أخرى لأدباء من المدينة. وقد أدخلتنا غنايم إلى البيوت، منها المهجرة ومنها المأهولة واستمعنا لقصص مثيرة لأول مرة.

افتتح الأمسية محمد بيطار عودة (مدير مؤسسة «سينمانا») مرحباً بالجمهور والمحاضرة. وقد استهلّت غنايم محاضرتها بقراءة نصّها الرومانسي الذي يصف جغرافية المكان في شارع عباس «أسير بين أزقة الحي، أنظر للجمال والعراقية. بيوت بُنيت من الحجر المدقوق ذي الطابع العربي وشبابيك خشبية مصبوغة بالأزرق والأخضر. سناسيل تعود لقرن من الزمن. أشجار ليمون ويرتقال ولوز تزّين حواكير البيوت. رائحة القهوة والطعام تفوح من شبابيك البيوت، وتنتشر بين الأزقة. جبل غسيل يتدلّى من أعلى شرفات البيوت، نساء تفيق في الصباح وترتشف القهوة في شرف بيوتهنّ المطلّة على البحر. ثلاثة رجال مجتمعون على عتبة محل جميل الحلاق، يلعبون

الإنسان والإنسانية من بنايات حي عباس وزقاقات وادي التسناس وأنقاض وادي الصليب. سمعنا منها قصصاً واقتباسات تثلج الصدر وترسخ الانتماء، وأخذتنا معها إلى حيفا العربية التي تعجّ بالعلم والفن والأدب وتزخر برجال ونساء مُفعمين بشغف الحياة. وهذا أضاف إلى روعة اللقاء وجود رجال ونساء بين الجمهور بمن عاشوا أمجاد حيفا وربطتهم علاقات قرابة أو صداقة بالأشخاص الذين قدّمتهم روضة بالصورة».

الدكتور عنان العباسي ابن شقيق الشاعر عصام العباسي وأبدى استحسانه لتقديم المحاضرة وذكر عمّه الشاعر عصام العباسي وبيت جدّه وذكرياتهم. أما الأستاذ مصلح كناعنة، فقال: «كانت هذه محاضرة غنيّة ضمن أمسية جميلة قضيناها في «سينمانا» في الناصرة. المصورة الموثقة روضة غنايم أنست حيفا العربية الفلسطينية بالصورة والكلمة، بأضواء الكاميرا وأضواء الذاكرة، وبالسرد الشعري لمشوارها البحثي الطويل من أجل بعث

الذّرد والشطرنج. وألاحظ أطفالاً تخرج مع الحلوى من دكان الحي. أسمع ضحكات وتحيات يتبادلها المارة هناك. أجراس مدارس الحي تملأ الأجواء. ناس تصعد على درج عصام العباسي باتجاه شارع المتنبي». وبرز من بين الحضور الفنانة جهينة حبيبي - قندلفت ابنة الأديب إميل حبيبي. حيث ثمنت المجهود الذي تبذله غنايم للحفاظ على الموروث الثقافي الفلسطيني. وأسرها رؤية بيت عائلتها في حيفا والاستماع إلى حكايات عن والدها. وتواجد، أيضاً،

دجاج الزرطمة

ملحمة مريم



4 كغم
صدر دجاج
100.00 ₪



4 كغم
"برغيت"
100.00 ₪



6 كغم
فخاد دجاج
100.00 ₪



3 كغم
لحمة مطحونة
100.00 ₪



5 كغم
جناح دجاج
50.00 ₪

نهنّي الجميع بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك

كلّكم عائلتي حنين

إدارة شافع أبو راس | شارع يافنيه 7، حيفا | 04-8620818 | مفتوح يوم السبت 27.5.17

Meat House

بإدارة ممدوح شليبي



زوروا الملحمة لتحصلوا على المزيد من الحملات!
بمناسبة شهر رمضان المبارك

- | | | | |
|-------------------------|-----|-----------------------|-----|
| 1 كغم لحم عجل | 49 | 7 كغم دجاج كامل | 99 |
| 1 كغم خروف طازج | 69 | 4 كغم صدر دجاج | 99 |
| 5 كغم لحمة مفرومة طازجة | 199 | 6 كغم فخاد دجاج طازجة | 99 |
| 1 كغم "سينتا عجل" | 99 | 5 كغم جناحان | 49 |
| 1 كغم شوارما عجل | 49 | 3 كغم دجاج (مسحب) | 100 |
| 1 كغم فيليه | 109 | 3 كغم كبدة / قلوب | 59 |
| 1 كغم "أنتريكوت" | 109 | | |
| 2 كغم كباب خاروف | 99 | | |



0547200606 / 04-8667627

شارع قيسارية 17

طاطىء رأسك يا أخى.. فالعرب نعاؑ



زىاء شلبوط

بعءما أطلق عبء الناصر فى منتصف القرن الماضى مقولته الشهيرة «ارفع رأسك يا أخى، فقد مضى عهد الاستعباء»، ءءل العرب فى عصر جءىء اتسم بالكرامة والعزة ورفعوا رؤوسهم عالىًا، افتخارًا بقاءء جاء وخلصهم من عهد

العبودية والذل والخنوع للاقتاعىين ومن خلفهم الاستعمارىين، وارتفع اسم العرب عالىًا فى أنحاء المعمورة وكان العربى يفخر بانتماؤه أنىما توجه وحل، خاصة أنه كان يستقبل باءرام والمضيف بقرن العربى بناصر، الذى رمز للءءحر والاستقلال والكرامة.

لكن عهد الاستعباء عاء، عءءما بدأ العرب بالءنازل عن ءرب العزة والكرامة وءءلوا فى ءرب الذل والتبعية مجددًا، وتوج هذا العهد مطلع الأسبوع الحالى حين شاهءنا زعماء معظم الءول العربية وعءء كبير من الءول الاسلامىة يحجون إلى الرياض، مطاطىي الرؤوس، خنوعىن، مءلولين لىستقبلوا الرئىس الأمريكى ترامب بناء على أوامره، بعءما أشبعهم إهائات وعباراء إءلال وتهكم، ولىقءموا له الولاء والخضوع وكأنهم لىستقبلون فاتحا جءىءًا ومنقءًا عظمىًا جاء يخلصهم من خىبائهم المتواصلة والمتلاحقة، وفى الواقع كانوا أشبه بالنعاؑ التى تقف أو تتحرك لءى إشاراة من راعىها.

واقامت الرياض بأعءاء استقبال قل مثىله لءرامب وصفه أءء الصحافىين الاسرائىلىين بأنه « بءكر بطقوس استوحياء من أساطير ألف ليلة وليلة»، كى يحظى الملك سلىمان من سىءه ترامب بءتبويجه زعىما على العالم العربى، وكأنه بقى شىء لىسمى العالم العربى، بعءما عملت السعودية وأشقائها على ءءمىر هذا العالم وتخريبه وءءفىته وقد نءجت بءلك بفضل أموالها وغبائها وءسلىم أمورها للولايات المتحدة. وبءكرنا مشهء الزعماء العرب يصطفون كالمعروضاء فى ءكان للأءىكيا يءیره ترامب، بما قاله الشاعر العربى نزار قبائى «رأىءُ العربوة معروضة فى مزاءِ الأءاء القءىم.. ولكننى ما رأىءُ العربَ...!!».

قبل أن يحضر ترامب إلى المنطقة أعلن بوقااى الصرىحة أن ءول الخلىع بءون أمريكا ما كان لها وجود، وأنّ علىها أن ءءفع الشمن وأن ءسء الءىون، ولم ينس أحد من ملوك وأمراء الخلىع بىنت شفة، بل حضروا إلى الرياض وطاطأوا رؤوسهم قائلىن: أمرك سىءنا! عشىة مءىئه إلى الرياض عرف ترامب من أين ءؤكل كءف السعودية، التى جل ما لىغلها أن ءءحول إلى زعىمة للعرب والمسلمىن بءعم سىء العالم الجءىء، وأن ءبىء عءوها الأول واللاءو إىران (بؤسفنى إن ظنّ أءءهم إسرائيل!)، ولما منءها ترامب ءلك الامءىازاء سكاى عن ضم حماس إلى قائمة المنظمات الارهابىة وءنكرى لها، سكاى عن الاهائاء التى وجهها ترامب للعرب والمسلمىن، وءولء مبلغا بقىمة 110 ملىاراء لفاء أسلءة ءواجه بها إىران، ىضاف إىه 270 ملىار ءولار لاءافاء مءءلفة.. فهل هناك من لىكئه اءراء حساب كم ءبلع ءكلفة بناء اللىمن وإناءاف أطفاله وأهله من الأمراض ووىلاء الحرب والءءوان، أو كم ءءءاؑ السعودية إلى ءءول بلادها إلى ءولة صناعىة وءطور علمى برقى بشعبىها.. وما على المنبىي، شاعر العرب الأول، سوى أن ىءململ فى قبره وهو ىرءء «يا أمة ضءكء من جهلها الأمم».

لا، لم نعد فى عهد عبء الناصر لىقول للسفىر الأمريكى الذى جاءه مءوعءًا مهندًا، عء إلى بلادك لأن من ىرفع صوته علىنا نقطع لسانه! ولم ىعء هناك عبء الناصر القاءء القومى العربى الذى ىءصءى لمؤامراء الغرب الاستعمارى وىقف فى وجه أكبر ءولة فى العالم وىكشف مؤامراءها على الوطن العربى وىفضح حكام السعودية وءورطها فى ءلك المؤامراء، وهذا ما عاء وكشف عنه الشرىط المصور لمقطع من خطاب لىعبء الناصر، الذى انءشر فى مواقع ءءواصل الاءتماعى وءل على أنّ السعوءىة ما زالت ءلعب ءاء الءور المنوط بها «أن أمريكا ءاولء أن ءسءءءم السعودية ضء القوى الشورىة عام 1957 وءلك باءءراف الرئىس الأمريكى أبزنهاور فى مءكراىه التى كءبها بعء ولاىته».

ولم نعد فى عهد كان ىقف فىه الشعب العربى من المءىط الهاءر إلى الخلىع الشائر خلف قائءه عبء الناصر وىهب هبة رجل واءء ءلبنىة لءءاءاته، كما جرى أثناء العءوان ءلاىى وعءوان الخامس من جزىران وكل المعارك التى خاضها عبء الناصر فى وجه الاستعمار وأعوانه.

من المؤسف أن مقولة عبء الناصر المشهورة ءءولء إلى عكسها وباءء «طاطىء رأسك يا أخى.. فقد عاء عهد الاستعباء»، هذا هو حال العرب اللىوم فى فترة الظلام والءءلف والاءقسام والءءلى عن النهج القومى.

الصعوء الإلهى.. هو للقءىسىن!

الأرشمءرىء أغابىوس أبو سعءى – رئىس رعىة الملكىىن الكاءولىك



الرّب بعءما كلمهم ارتفع إلى السماء ولسلس عن ىىن الله“ (مرقس – 16 19) نءء هنا لأنّ

فى حالة النبى إىلىا عبارة “كانّه إلى السماء” بىنما فى حالة المسىء فىستعمل عبارة “إلى السماء” فى إشاراة إباء الكنسىة إلى هذا الفرق ىقولون إنّ الأمر لىس مجرد عباراء مءءلفة بل هو موضوع اءءلاف لاهوئىّ. عبارة “كانّه إلى السماء” ءحمل معنى الشك، بىنما “إلى السماء” ءحمل الحقىقة (القءىس ابىفانىوس).

إنّ النبى إىلىا آءء بفسه لكنّه لم ىصعء إلى السماء ءىء الله بل إلى فضاء آءر بءسب القءىس ىوآنا الءهبى الفم. النبى إىلىا موءوء الآن فى الفءرءوس الأرضى الذى منه سقط آءم بسبب عصىانه وقمرءه على وصىة الله. ىقول القءىس نىلس إنّه فى الأءىر الذى هو أعلى من الهواء ولكن ءء السماء. ىقول بالاماس إنّ النبى إىلىا رفع فى مركبة نارىة. كل الصعوءاء كانت نوعًا من الاءءقال، أى اءءقال رفعهم نوعًا ما عن الأرض، لكنّه لم ىنقلهما إلى السماء.

بءعبىر آءر لم ىمر آءء منهم فوق جو الأرض على المءال عىنه، كل الءىن ارتفعوا عاءوا إلى الأرض مائوا مجددًا بعء قلىل من عوءءهم. المسىء قام وءخلص من قوّة الشىطان وكونه صعء إلى السماء كل اءءفاع هو ءونه من ءىء الاءءفاع.

نستءء أنّ صعوء إىلىا على مركبة نارىة كان بمءابة ءعبىر مكائى نوعًا من الموء الذى ىظهر ءقرىبًا كىف كان البشر ىرءلون لو لم ىخطأ آءم والموء بءءل العالم.

المسىء إله كامل وإنسان كامل، إء بءءسءه لم ىخسر ألوهىه ووجوده مع أبىه، ولهذا رافقته الملاءكة ءائمًا فى كل الأءاء السىءىة. فهم أنشدوا المءائء عءء ءءسءه ءءموه بعء اءءصاره على الشىطان فى الصءراء قبوّه عءء صلاىه فى المءمانىة آءبروا ءاملاء الطىب عن قىامىه وكانوا، أىضًا، ءاضرىن عءء صعوءه.

عءء الصعوء ىرء أنّه فىما كان ءلامىء ىنظرون المسىء صاعءًا إلى السماء “آءءه سءابىة عن أعىنهم” من ثمّ رءلان بشىاب بىض وقفا بهم وقالوا لهم أنّه سوف ىعوء بالطرىقة نفسها (اعمال الرسل 1: 9-11)، وهكذا ىظهر أنّه كان هناك الكءىر من الملاءكة عءء صعوء المسىء، من نوع الغىمة وشكلها من نوع الرءال الءىن كانوا ىرءءون ءىابًا بىض.

الغىمة التى ظهرت عءء الصعوء وأءفت المسىء عن أعىن ءلامىء هى الشروبىم الذى آءء شكل غىمة. السءب المنظورة هى رمز السماء ولهذا اءءفع المسىء إلى السءب إشاراة إلى القوّة الإلهىة، وكلمة شروبىم ءعنى ملء المعرفة أو مءرىء الحكمة، ما ىعنى أنّ الله ىجلس وىراءاؑ على من ىملك المعرفة والحكمة (نىقوءىموس الاىوسى).

إلى جانب الشروبىم الءىن آءءوا شكل سءابىة مرئىة حملوا المسىء ظهر أىضًا رءلان بشىاب بىض لكن لماذا ظهر الملاءكان كمءل رءلبن بالطىع، كى لا ىخاف ءلامىء؛ حقىقة أنّهما كانا بشىاب برقة إنّها ءعنى، أىضًا، الاءءاؑ لأنّ بهاء ءىابهما ىعلن فرء الملاءكة. بالحقىقة الملاءكة هم أنوار ءائوىة ءءلقى النور من الله وءشىر الشىاب البىض إلى نعمة الله التى ىلبسونها.

وبالءالى هو عىء الصعوء. من هذا المنظار ىقول القءىس غرىغورىوس بالاماس إنّ القىامة ءءصّ كل البشر، بىنما الصعوء هو للقءىسىن فقط. هذا من وجهة نظر أنّ المسىء بقىامىه غلب الموء ووهب القىامة للجمعى.. فالكل سوف ىقوم عءء مءىئه ءائى، الأبرار والءطاءة، لكن لن ىرءفع الجمعى وءءهم الأبرار المءالّهون سوف ىسءءقون هذه المءرة العظىمة.

لهذا من وجهة نظر فءائىة الصعوء هو عىء أكثر أهمىة بالضبط، لأنّ من له ءصة فىه له ءصة فى ءالّه.

فى صعوء رفع المسىء طبعىتنا البشرىة إلى السماء؟ إلى هذا، كل عمل ءءبىر الإلهى وهءفه ىكمن فى عءم ءركنا ءء على الأرض، بل رفعنا إلى السماء، إء أنّ ءلاصنا الحقىقى هو هناك. وهناك.

فى المءء عن نزول الله من السماء إلى الأرض لا نعىنى ءعبىرًا بالمكان بل ءنازل من ءون أن ىءرك عرشه وكرسىه إلى جانب الله أبىه. الآن بصعوءه لا ىرفع الله الالوهىة كونه ءومًا مءءءًا مع الله أبىه، بل هو ىتوّؑ هناك طبعىتنا التى آءءها (غرىغورىوس بالاماس).

إءا فى عىء الصعوء نءءفل بءتبوىؑ طبعىتنا فى السماء. بقىامة الطبىعة البشرىة وصعوءها نحن نءءفل فى أنّ واءء بقىامة وصعوء كل مؤمن، لهذا عءءما ىشارك الإنسان ما فى صعوء المسىء لا ىعوء من بعءها إنسانًا أرضىًا مثل الإنسان الأول، بل سماوىًا مثل الإنسان ءائى، المسىء (بالاماس).

العبارة البىونانىة للصعوء هى analipsid، ءسءعمل هذه الكلمة للإشارة إلى صعوء الإله – الإنسان إلى السماء، ءىء ىجلس مع الله الآب. لقد كان ءائمًا مءشاركًا فى العرش مع أبىه، لكن الآن ىشارك مءءءسءًا. إلى جانب كلمة “صعوء” ىسءعمل الكءاب المقدس كلمة “ارءفاع anodos” الفرق بىن الصعوء والاءءفاع ىشىر إلى السّر فى المءء. نسءعمل الفعل “صعء للإشارة إلى الألوهة، وفعلّى “ارءفع” و“آءء” للإشارة إلى الطبىعة البشرىة والجسء البشرى، لهذا فى بعض الآءىبان ءسءعمل “رفع” وفى آءىبان آءرى “صعء” ءءى نؤمن بأنّ المسىء هو إله وإنسان فى شءص واءء.

المسىء هو أولّ من صعء إلى السماء بالجسء الذى آءءه من العءراء وهو الوءىء فى ءلك. هذا ما أكءه لنا المسىء نفسه فى قوله: “لىس آءء صعء إلى السماء إلا الذى نزل من السماء”، ابن الإنسان الذى هو فى السماء“ (بوحنا 3-13). عبارة “لىس آءء” لا ءءرك أى شك لأنّها ءءرّؑ من فم السىء الصاءق. بءسب ءفسىر أباء الكنسىة العءراء صعءاء أىضًا إلى السماء بءسءها، لكن بعء صعوء المسىء، وءلك بسبب أنّ المسىء آءءء جسءًا من جسءها. لكن ءءى فى هذه الحالة، جسء العءراء ءلقى ءالّه، لأنّ جسء المسىء هو مصدر للنعمة غىر المءلوقة.

بىءو ءاكىء المسىء بأنّ آءءًا غىره لم ىصعء إلى السماء وكأنّه ىءضارب مع الكءاب المقدس الذى ىءكر أنّ النبى اللىاس أىضًا صعء. لىس هناك أى ءضارب.

بءكر الكءاب ءول صعوء النبى إىلىا: “إءا مركبة من نار وءىل من نار فصلء بىنهما فصعء إىلىا فى العاصفة وكأنّه إلى السماء” (2 ملوك 2-11). أمّا عن صعوء المسىء، فىقول: “ثمّ إنّ

إنّ لىعبء صعوء السىء معنى عظمىًا وأهمىة عءء المسىءىىن وفى المءاة الروءىة، لأنّه ىرءطبء بءالّه كل شءص.

كما أنّ فى العهد القءىم نبوءاء عن كلّ الأءاء التى جرت للرب، كءلك ىوءء عنّ الصعوء الإلهى. رأى النبى ءزقىال رؤىة ءشىر على الأكىء إلى صعوء الرب (ءزقىال 10 : 18 – 19). إنّ إءلائاء العهد القءىم هى إءلائاء للكلمة غىر المءءسء/ ما ءنّبًا به فى العهد القءىم ءءقّ فى العهد الجءىء بءءسء كلمة الله! وهكذا صعوء المسىء مءكر مرأء كءىرة فى العهد الجءىء.

سبب صعوء المسىء بعء أربعىن يومًا من قىامىه، ىقول القءىس نىقوءىموس الاىوسى، إنّ للمسىء فى طبعىته البشرىة ءلاى ولاءاء: الأولى من البءول مرىم، ءائىة بالمعموءىة، وءالءة بالقىامة. وبالإشارة إلى هذه الولاءاء ءلاى ىسمى “البكر”، لأنّه فى الأولى هو الأول بىن إءوة كءىرىن بءسب شركة الجسء. فى ءائىة هو بكر الخلىقة الجءىءة، وفى ءالءة هو أول المولوءىن من الأمواء. بعء كل من هذه الولاءاء بأربعىن يومًا تمّ أمرٌ مهم. أربعون يومًا بعء مىلاءة قءم إلى الهىكل فأسس عىء الءءول، أربعون يومًا بعء معموءىته فى نهر الأردن غلب الشىطان فى ءءاربىه ءالءة، وأربعون يومًا بعء قىامىته صعء إلى السماء وقءم أبىه باكورة ءمار طبعىتنا.

كان بمقءور المسىء أن ىصعء مباءرة بعء قىامىه لكنّه أءجم عن ءلك كى لا ءبءو القىامة وهمىة. بعء قىامىته، أظهر المسىء نفسه لءلامىء واءءرء معءزأء، وبهذا ءبّء إىائهم كى ىكونوا شءهوءا لقىامىته. إء لو أنّ المسىء لم ىءءسء وىقوم لما كان الصعوء تمّ، ولو لم ىقم من بىن الأمواء لكان ءءسء بءا عابثًا. الصعوء هو زىنة كلّ الأعباء: إنّه كمال كلّ الأعباء السىءىة. أول هذه الأعباء هو عىء مىلاء المسىء بالجسء. ءائى هو الظهور الذى ىحمل معانىة لله أهمّ من العىء الأول. ءالء هو القىامة الذى ىظهر أكثر مجدًا من الأولىن، لأنه فىه ىغلب الموء، لكن ءىى هذا لىس فىه ملء الفرء لأنّ المسىء لم ىزل على الأرض. أمّا عىء الصعوء فقد ملأ العالم بالاءءهاؑ لأنّ المسىء فءء السماواء وأرانا رؤىة فوق العاءة. إءا أهمىة عىء الصعوء هى فى أنّ الجسء البشرى الذى ءالّه بءءاءه بطبىعة الكلمة الإلهىة ىجلس عن على العرش الملوكى عن ىىن الله الآب.

بءءسءه الله المسىء طبعىة البشرىة لكن البشر لم ىعرفوا مجءه كما ىجب، ولهذا لم ىفهموا فافءروا علىه وفى ءهابة صلبوه. لكن عءءما صعء المسىء إلى السماواء اءءسب البشر معرفة كاملة عنه. لهذا ءءسء مع الصعوء الذى آتى بعءه ملنا العالم بمعرفة الله.

فرء آءر بىن عىءى القىامة والصعوء هو أنّ ءلامىء لم ىروا بءابىة القىامة بل نهایىتها فقط إء أنّ آءءًا لم ىر لحظة ءرء المسىء من القبر بل رأوه لآءقًا عءءما أظهر نفسه لهم على العكس عءء الصعوء، رأى ءلامىء بءابىتها أى راؤه ىرءفع إلى السماء وءطلعوا إلى السماء لىروا لىعرفوا نهایة المءء. فى ما ىءءص بالءقءم فى المءاة الروءىة وءرءة ءمءل بالمسىء، هناك ءقءم ءصاعءى. أولا نحن نولد معه ثم نءالم معه فنعلب قوّة الشىطان فنقوم. وءءائمًا نءءبر ءالّه. بالءءبء، العىء الذى ىرطه الآباء



ملحمة شربل مطر

ملحمة البوتيك

ترقبوا حملة رمضان
الأسبوع القادم

شارع أللنبي 17، حيفا ▪ 04-8229010

المطابوب إعادة النظر في

مشاهدة قناة «إم.بي.سي.»

* القناة تنوي عرض مسلسل يتناول

«زنا المحارم» في شهر رمضان المبارك! *

الإعلامي أحمد حازم



لفت نظري تقرير نشره «اتحاد إذاعات الدول العربية» يفيد بأن عدد القنوات الفضائية العربية قد تجاوز الألف وأربعمئة فضائية، في حين كان عددها لا يتعدى الثلاثين قناة في مطلع تسعينيات القرن الماضي. ويشير التقرير إلى أن القنوات الرياضية تنفرد بأعلى نسبة في مجموع

القنوات المتخصصة في البث الفضائي العربي، حيث يصل عدد هذه القنوات إلى 170 قناة. كما أن قنوات الدراما التي تبث أفلاماً ومسلسلات تأتي في المرتبة الثانية من مجموع القنوات المتخصصة حيث يتجاوز عددها المائة والخمسين قناة. أما القنوات الغنائية فقد وصل عددها بحسب التقرير إلى 124 قناة، مقابل 95 قناة دينية، فيما يبلغ عدد القنوات الإخبارية 68 قناة، وتحتل بذلك المرتبة الخامسة. ويقول التقرير إن القنوات الفضائية الربحية حازت على نسبة ما يقارب 19 بالمائة من مجموع القنوات، والسؤال الملح الذي يطرح نفسه: هل نحن أمة «ال» ضد» بحاجة إلى هذا الكم الهائل من الفضائيات، أم أننا من ناحية فعلية نستطيع الإستغناء عن غالبية هذه المحطات؟

عندما كنا صغاراً في زمن يطلقون عليه (الزمن الجميل) أيام مشاهدات المسلسلات التلفزيونية بالأسود والأبيض، تربينا على مشاهدة مسلسلات تعالج قضايا إسلامية واجتماعية وتاريخية بعيدة عن خدش المشاعر والحياء العام، يشاهدها الكبار والصغار من مختلف الأعمار.

وعلى مشاهدة هذه المسلسلات كبرنا وكنا نرى في الشاشة الصغيرة مصدراً ثقافياً وإخبارياً وتعليمياً. وحتى عندما دخلت الألوان إلى التلفزيونات (قبل انتشار الفضائيات) لم تتجرأ المحطات التلفزيونية العربية والتي كانت غير قليلة، تقديم برامج ومسلسلات فيها خلاعة وفسق وقلة احترام لذوق المشاهد، كما تفعل غالبية فضائيات العصر الحالي. وما نعيشه في الوقت الحاضر يختلف كلياً عن فترة العهد الماضي، والتي يتمنى كثيرون جداً من الناس عودتها، لأن كلمة (حياء) على ما يبدو قد تم حذفها من القاموس العربي.

قناة «إم.بي.سي.» السعودية تبث هذه الأيام دعاية لمسلسل تلفزيوني اسمه «أمس أحبك وياكر وبعد»، سيبدأ في شهر رمضان المبارك هذا العام، والذي سيظل علينا بإذن الله يوم غد السبت. الدعاية للمسلسل أثارت حالة من السخط والنقاش في الساحة العربية، وأيضاً في مواقع التواصل الاجتماعي، لأن هذا المسلسل يتناول موضوع «زنا المحارم» من خلال قصة شخص يجمع بين أختين، والذي يعتبر جريمة يعاقب عليها القانون في جميع أنحاء العالم، وهو فعل محرّم في الأديان السماوية، كما ورد على لسان مفتي السعودية.

فضائية «إم.بي.سي.» ليست هي الوحيدة التي تتحمل المسؤولية عن هذا المسلسل. فهناك شريك لها في التمادي على شعور المسلمين وعلى «قلّة الأدب وانعدام الحياء» وهو دولة الكويت، حيث تقول المعلومات إن وزارة الإعلام الكويتية مشاركة في الانتاج وأنها وافقت أيضاً على إنتاجه.

لقد تعودنا من فضائية «إم.بي.سي.» عرض مسلسلات أقل ما يقال عنها أنها إهانة لشعور المواطن العربي. فقد أقدمت هذه الفضائية في شهر رمضان العام الماضي على عرض مسلسل «كلام من ورق» الذي قامت بدور البطولة فيه ممثلة الإغراء هيفاء وهبي. فكيف يمكن لمحنة إسلامية أن تعرض مسلسلاً مليئاً بالإغراء في شهر رمضان، يستخدم المخرج بطله للمسلسل لعرض تفاصيل جسدها والتركيز على مفاتها.

من المؤسف جداً أن تقوم فضائيات عربية بعرض برامج ومسلسلات لا تتناسب وذوق المشاهد بشكل عام، لأنها تحمل سموماً خفية، وتحث خيبة كبيرة لدى المشاهد العربي، حيث يبدو بوضوح أن الهدف من بث مثل هذه المسلسلات، هو محاولة لإبعاد الأجيال العربية عن التمسك بعاداتهم وتقاليدهم وضرب المفاهيم العربية والرمضانية وتدميرها، ومحاولة لتضليل المشاهد العربي وإبعاده عن واقعه.

اللهم إني لك صائم..

وكل عام وأنتم بخير

حكاية العدد

الأمل.. في السجن



لستطيع المبادرة وتسويها بدلاً من المساهمة في تطويرها وإنجاحها، كي لا يعرّيه إنجازها وإنجاحها.

هذا ما فكرت به، في تلك الليلة التي تجمع فيها نفر من الناس قبالة ضريح الاختيار يهتفون وينشدون، رداً على سؤال صديق حول الأسباب التي دعت زوجة الأسير إلى الاعتصام في ضريح أبو عمار، ولكنني قلت له: لأننا حقاً نفتقده.. لبيتهم يقوم!

(جنين)

يا ربّ؛ في أيّ طين ندفن رؤوسنا! ***

ذهلت حين سمعته يقول: لقد صنعوا لنا من تمر قوتنا إلهاً! ألسنا جوعى؟ إذن متى نأكله!

لا أنتمي لفكرة البحث عن إباء، وأعي أنّ النفس البشرية ترمز شخصها وتستعيد ذكرهم من ماضيها حين لا تجد - وأعني النفس البشرية - في مفرداتها الحية ما يعبر عما تريد أو تفكر بتطلعاتها.

وحين يطبق العجز وما يتبعه من بأس على روح الجماعة، تصبح المبادرة فردية ويطغى اسم الطلائعيين على سواهم، وذلك ربّما ما يدفع العاجز إلى مهاجمة المبادرة وصاحبها

في رسالة حملها المحامي من سجن الرملة خلال زيارته الأخيرة، قال الأسير المثابر على الكرامة منذ ما يزيد عن سبعة وثلاثين يوماً: «إنني وإخواني الذين حملنا على عاتقنا الدفاع عن فلسطيننا وأقصانا نيابة عن أمتنا، بدأنا بمرحلة الموت الحقيقي.. فسامحونا إن قصّرنا بالقيام بواجبنا تجاه فلسطين والأمة».

تخيّلوا! ذلك الأسير المحكوم بخمسة عشر مؤبداً، والذي يدخل شهره الثاني مُضرباً عن الطعام في سبيل الحرية والكرامة الجماعية يقول: سامحونا إن قصّرنا في القيام بواجبنا تجاه فلسطين والأمة!



د. منار قعوار

• خريج الجامعة العبرية في القدس، أنهى تخصصه في مستشفى ايخيلوف في تل ابيب

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

Dr. Manar Kawar
Plastic and Aesthetic Surgery

د. منار قعوار

أخصائي جراحة تجميلية

اهتمام شخصي وسرية تامة

علاجات تجميل:

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

عمليات تجميل:

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

• للإستفسار وحجز لقاء:

053-5243911

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

מרואן חדאד (רמי)

בי"ס יעיל

מدرسة لتعليم السياقة

أوتومات | غيار عادي | شحن حتى 12 طن
دروس للإمتحان النظري "תיאוריה" (محواسبة)



مروان حداد وطاقم المعلمين
يتقدمون بأحر التهاني
بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك

مضان كريم



همغينيم 81 ، حيفا | 050-8224480

حكاية عشق - فتحي فوراني حبيب حزان

ومواطن الجمال في النص الأدبي



- ولد المربي حبيب حزان في قرية أبو سنان عام 1906.
- تعلّم في أواخر العهد العثماني على يد أستاذ من خريجي السمينار الروسي في الناصرة.
- في مطلع عهد الانتداب تعلم في مدرسة كفر ياسيف وأظهر تفوقاً في دروسه، الأمر الذي لفت انتباه مدير المدرسة الأستاذ المرحوم كريم أسعد. فاهتم به ورعاه وأخذه إلى دار المعلمين في القدس. حيث قدّم امتحانات الدخول إليها، فنجح بتفوق والتحق بهذه الدار التي كانت تمنح خريجها شهادة التدريس وشهادة المتريكووليشن معاً وفي آن واحد. حاز الأستاذ حبيب حزان على هاتين الشهادتين عام 1926.
- عُيّن معلّماً في مدرسة الناصرة الابتدائية عام 1927، ثم انتقل إلى مدرسة لوبيا. وبعدها إلى مدرسة طبريا عام 1930 حيث عمل مدة تسع سنوات، عاد بعدها إلى الناصرة. وبقي يدرس في مدارسها حتى عام 1947.
- إبّان هذه الفترة واصل الأستاذ حبيب تحصيله الذاتي وتقدّم إلى امتحانات التربية وعلم النفس واللغة العربية وعلوم الدين المسيحي، وحاز على شهادة علمية توازي شهادة الـ B.A. اليوم.
- عُيّن بعد قيام الدولة مديراً لمدرسة كفر ياسيف، ثم انتقل إلى دالية الكرمل ليعمل مديراً لمدرستها. وفي عام 1951 عاد إلى الناصرة معلّماً في مدرستها الثانوية.
- تخرّج على يديه المئات من الطّالّب الأكفيا الذين يحتلون اليوم مراكز مرموقة في المجالات العلمية والتربوية والأكاديمية والأدبية.
- أحيل إلى التقاعد عام 1966، ولكنه تابع مهنته المحبّة إلى نفسه، واستمر في تأدية رسالته في تدريس النشء الجديد في إطار الصّفين الحادي عشر والثاني عشر في مدرسة الفرنسييسكان في الناصرة مدة عشر سنوات.
- في عام 1976 تفرّغ لمراجعة وتدوين أعماله الأدبية ودراساته في الأدب العربي. وكانت ثمرة جهده المتواصل كتابه القيم عن "الأدب العربي في الأندلس".
- رحل الرّجل عن العالم عام 1991.

(كلمة شكر: أشكر الأستاذ أديب حزان الذي زودني بالصّور والمادّة عن حياة والده الأستاذ حبيب حزان - أبو الأديب)

واقتناص العبارة الجميلة.. وتطوير الذائقة النقدية.. في بيت الشعر الموضوع على طاولة التشريح. يتوقف أبو الأديب عند البحري في «داليته» التي يصف فيها صراعه مع الذّنب، فيلتقط صورة فنية للذّنب الذي يتصوّر جوعاً: يقضّض عُصلاً في أسرّتها الردى كفضضة المورور أرعدّه البرد.

والى جانبه يزيد بن معاوية (أو الوأواء الدمشقي) ينشد بيتاً في وصف معشوقته الجميلة: فأمطرت لؤلؤاً من نرجس وسقت ورداً/ وعصّت على العناب بالبرد

يمسك أبو الأديب بالبيتين.. ويتألّق في وصف دلالة الموسيقى اللفظية في البيت الأول.. والتكرار اللفظي.. قضّ قضّ.. قضّ + قضّة وتكرار حرف الرّاء ست مرّات زدالة الموسيقى اللفظية ودلالة هذا التكرار وعلاقته بالحالة "النفسية" لبطل المشهد.. الذّنب!
يقول أبو الأديب: هذه اللقطات الفنية.. من سمات الإبداع الشعري!
ثم ينتقل إلى جمال الاستعارة والتشبيه في البيت الثاني الذي يكتظ بالاستعارات. ويرسّخ هذا التحليل الأدبي في الذاكرة والوجدان منذ عقود خمسة حتى هذه اللحظة وإلى ما شاء الله!

علمتنا كيف نعشق اللغة العربية.. وكيف نطوّر ذائقتنا الأدبية!
حبيبنا أبا الأديب..
لقد علمتنا كيف نركب البحار الهائجة.. ونتحدّى أوضاعها وأعاصيرها.. ونغوص في أعماقها.. لاكتشاف الدّرر الكامنة فيها.. والاستمتاع بأسرارها وجمالها..
علمتنا كيف نتحدّى.. وكيف نفكر.. وكيف نناقش.. وكيف نفتش.. وكيف «نبجش».. وكيف نقارع ونعارض ونحاجج.. وكيف نعارك أمواج الأبيدية الهائجة.. ونعود إلى شواطئنا.. محمّلين بما لذّ وطاب.. سالمين غافين!
علمتنا عشق اللغة العربية.. وتطوير ذائقتنا الأدبية.. والإشراف على أسرار المعايير النقدية! سقى الله أيامك.. وطيب الله ثراك يا حبيبنا.. الأستاذ حبيب حزان!
فلمثلك من المربّين الأفاضل.. تنصب التماثيل!

نبتة - الأستاذ حبيب حزان (أبو الأديب)

*** «سببويه وسردفيه».. وذات درس للأدب العربي من كتاب «تاريخ الأدب العربي» لأحمد حسن الزيات.. وردت عبارة «وفي كتاب لسببويه سرد فيه بعض المسائل النحوية..» «قرأها الطّالّ» وفي كتاب لسببويه سردفيه بعض المسائل النحوية!
فانفجر الطّالّ ضاحكاً.. وابتسم أبو الأديب، وقال معلقاً بخفة ظل قميّز بها:
- هي.. هي.. النّجدة!
«سردفيه».. ما شاء الله..! يا ويلك يا خالد.. ألا تخاف الله؟!
استدعوا سيّارة الإعفاء حالاً.. والحقوا سببويه وأخاه «سردفيه».. فقد أغمي عليهما.. وهما في غرفة الإنعاش.. في حالة خطرة!



(في الصّورة: الأستاذ حبيب حزان (أبو الأديب) بالكوفية والعقال يتوسّط مجموعة من طلابه في المدرسة الثانوية البلدية في الناصرة. عن يمينه الأستاذ الياس دانيسال (أبو توفيق) وعن يساره مدير المدرسة الأستاذ ماجد الفاهوم (أبو نزيه) - رحمهم الله جميعاً).

موطن الجمال.. والموسيقى اللفظية!
لم يكتف أبو الأديب بشرح القصيدة شرحاً تقليدياً آلياً خالياً من الحيوية.. كغيره من بعض المعلمين.. معلمي اللغة العربية.
لقد علمنا فن تسليط الضوء على «موطن الجمال»..

*** طرائف من اللغة الهجينة!
وظلّ أبو الأديب حزان يرافقنا حتى سنواته الأخيرة إلى زهرة المدائن.
فقد سار معنا في «درب الآلام».. التي تغصّ بأكوام امتحانات البجروت.. ظلّ شاباً باسمًا متفانلاً..
ننتهي من «وردية» التّصليح نهاراً.. ونسهر على الطرائف التي واجهتنا في تصليح الدفاتر.. فتتبلور أمامنا صورة قاتمة.. تكشف الغربة التي تعيشها اللغة العربية بين أهلها وأبنائها من الأجيال الصاعدة!
الصاعدة؟! إلى أين؟! وماذا يخبئه الدهر لهذه الأجيال؟!
وتحتل الأمسية بعض الطرائف اللغوية التي خفّت من «هوم» تصليح الامتحانات ذلك اليوم..
يخرج أبو الأديب من جيبه قصاصة ورق صغيرة.. سجل فيها بعض «المأثر» البجروتية.. ويروح يروي مبتسماً ما أمتع من الحكايات والطرائف اللغوية التي صادفته ذلك اليوم.. وبشقّ طريقه وسط زحام الثّرات التي برع فيها بعض معلمي اللغة العربية.. فيفتتح الحكاية بعبارة «صلوا على النبي يا شباب.. اسمعوا ما تيسّر من حصاد اليوم»!

أينظن.. وطرِب.. ويشمّر.. والأذان.. إنشاء الله!
ثم يروح يسرد ما لذّ وطاب من «المستطرف في كل فن مستظرف» من «المجازر اللغوية».. ويقول: ضعوا أيديكم على قلوبكم.. واضبطوا أنفاسكم! هاكم الدّرر التي انتشلتها اليوم من دفتر واحد: نوح الطّالّ وأخوه أينظن (أيضاً)
طرِب (ضرب) الرّجل أخماساً بأسداس.
جلّسة (جلست) الطالبة على المقعد.
سننتصر إنشاء الله (إن شاء الله).
هنّ لُيسّتوا (لُسن) ناجحات.
حان موعد آذان (آذان) المغرب.
أكلنا التيراس (الذرة)
ذهب والذي لكي يشمّر (بحرس)

ويتوقّف أبو الأديب لحظة.. ثم ينفجر.. يا إلهي.. أهذا حصاد اثني عشر عاماً؟! لقد أصبحت لغة «أبناء العم».. هي لغة الأم! وأصبحت المسافة الزمنية بين اللغة العربية وبين أهلها.. سنوات ضوئية بعدد النّجوم.. وأصبحت الأبجدية العربية غريبة وجهاً وبدلاً ولساناً! إلى أين نحن ذاهبون؟! إنها أشرار السّاعة!

رمضان كريم



Sabbah

since 1987

טוארמה

فهرني الجميع بمناسبة حلول الشهر الفضيل

النبى 37، حيفا | منطقة الإرساليات محدودة
نقدم الأفضل منذ سنة 1987 | 04 - 8535450

تشارلي تشابلين والدكتاتور العظيم



بهجمتها ضد هتلر والألمان بشكل تصاعدي، وأما ذروة العمل السينمائي فقد تمحورت في الفيلم الذي التصقت به أختام تشابلين. فإذا كانت الأفلام الأولى قد سافرت نحو الهدف المنشود كالذي يسافر من الساحل إلى الجولان مروراً بالجليل ووقوفاً عند البحيرة من أجل إلقاء التحية على كفر

ناحوم وعسوراً فوق جسر بنات يعقوب، فإن فيلم تشارلي تشابلين ما هو إلا مجدل شامخ متعرش يلتحف بالألفة ولا يقبل غير القمة مكاناً له.

يستخدم تشارلي تشابلين في فيلم «الدكتاتور العظيم» أسلوب الهجاء الساخر ضد النظام النازي. يجسد البطل دورين في الفيلم. في البداية يلعب دور حلاق يهودي يشترك في الحرب العالمية الأولى ويحارب على أرضه طومينيا (المقصود ألمانيا)، وبعد فترة يفقد ذلك الجندي ذاكرته، وعندما عاد إلى حارته وعاد ذاكرته تفاجأ من التغييرات التي جرت على أيدي النازيين، خاصة أن الحي كان قد تحول إلى معسكر تركيز كمرحلة انتقالية لتنفيذ مخطط الحل النهائي الذي فرضه هتلر منذ بداية طريقه، وبعد فترة وجيزة يلقي نفسه أسيراً بأيدي الجنود النازيين. يقوم تشابلين خلال الفيلم بتبديل دوره ويتجسيد دور زعيم النازية دون أن يتم أي تغيير في المظهر الخارجي للممثل. من أهم مشاهد الفيلم كان الخطاب الذي وجهه الدكتاتور والذي نبذ من خلاله الدكتاتورية ورفع من شأن الديمقراطية وحرريات الإنسان وحقوقه. حاول تشارلي تشابلين أن يعرض رسالته الشخصية عبر المشاهد الغربية والساخرة، فقد استهدف النازيين واستهزأ بهم بطرق مبهمة وساخرة، ولكنه من جهة أخرى، انتقد الغرب الأوروبي الذي وقف صامتاً وخاملاً عند صعود هتلر إلى الحكم وإعلان سياسته الدكتاتورية.

الكثير من السينمائيين والمحللين السياسيين اعتقدوا أن «الدكتاتور العظيم» كان رداً صارخاً على الفيلم النازي «انتصار الإرادة» الذي تم إنتاجه سنة 1934، أي بعد صعود النازيين إلى الحكم، والذي خدم أفكار الحزب ومبادئه المعادية للإنسان والطبيعة، لذلك لاحق النازيون تشارلي تشابلين وحاولوا أن يقبضوا عليه.

احتجت السلطات الأمريكية أيضاً على العمل السينمائي الذي قدمه تشارلي تشابلين على أرضها، وطالبت بتقديمه للمحاكمة، خاصة أن الولايات المتحدة حتى ذلك الحين (1940) لم تدخل الحرب بعد إلى جانب الحلفاء ضد النازيين. فإن الاحتجاج المؤيد للنازية ضد عرض الفيلم في أمريكا المحايدة ساهم في اتخاذ تلك الخطوة من قبل السلطات هناك. ولكن دخول الولايات المتحدة الحرب ضد هتلر ونظامه بعد الهجوم الياباني على ميناء اللؤلؤ في جزر هاواي في 7.12.1941 أحدث تراجعاً في الموقف الأمريكي.

طوني باسيلا

اتبعت السينما الغربية التابعة لدول الحلفاء، بريطانيا، فرنسا والولايات المتحدة أساليب ومواقف غير ثابتة اتجاه هتلر وأصدقائه الفاشيين. عندما كانت العدوانية النازية تلوح بالحرب في أوائل الثلاثينيات من القرن العشرين طبق الحلفاء ما يسمى بسياسة الترضية، وهي تلك التي دعت لإرضاء الفهرر والدوتشي وعدم إغضابهما كي لا تعود أوروبا للحرب والدمار كما جرى في الحرب العالمية الأولى، التي سميت آنذاك بالحرب العظمى، وكي يضموا النازيين إلى جانبهم وتجنيدهم من أجل محاربة الشيوعية التي بدأت تعلو في غربي القارة بشكل ملحوظ. وقد عبرت سينما الحلفاء عن سياسة تشمبرلين الانكليزي ودالديه الفرنسي بواسطة عرض النصوص السينمائية غير العدائية اتجاه هتلر، بل على العكس تماماً، حيث تم انتقال سياسة الترضية إلى الأفلام. وللتوضيح والتعمق في هذا المجال يمكن القول أن السينما الغربية تجاهلت، قبيل الحرب، محاولات هتلر المتواصلة التي دعت لإشغال الفتق واغتصاب المناطق الضعيفة عسكرياً، تحت عنوان مبدأ «المجال الحيوي» الذي أراد أن يضمن للألمان الخيرات ومواد الخام والمواد الغذائية، تلك الخيرات التي وفرها الديان الخالق للشعوب المختلفة، كالأوكرانيين والبولنديين والتشيكيين وغيرهم من شعوب جوار عليها الزمن وأضحت ضحية ووقعت كقرصة في قبضة النازيين وأصبحت كخروف سيق للذبح بدون رحمة.. وبالرغم من كل هذا، لم تتحرك شركات الإنتاج التابعة للدول الديمقراطية نحو التأثير على تلك الحالة. حتى عند اندلاع الحرب العالمية الثانية فقد استمرت سياسة السينما مطابقة لسياسة التراجع والخوف من الوحوش الضارية والعارية من اعتبار الإنسان.

تبدلت الأحوال بعد بداية الحرب العالمية الثانية، فاشتعلت المواجهات العسكرية في الجبهات بين المحور والحلفاء، وعندها برزت أنياب النازية، فاحتلت معظم أنحاء أوروبا بسرعة البرق. لم تنتظر السينما الغربية في تلك الفترة تأشيرة الدخول للحرب، فقد أدركت شركات الإنتاج المعادية لهتلر بأنه ما عليها إلا أن تجند نفسها لمحاربة النازية ولا سيما لمحاربة الدعاية المدروسة التي سلطها الألمان ضد كل من وقف في طريقهم أو في طريق الأيديولوجية الفاشية التي دعت للسيطرة على العالم بقوة المدفع. عندها برزت عدة أفلام هاجمت النازية، تلك الأفلام التي انتهزت جميع نقاط القوة السينمائية من أجل التأثير على الرأي العام وإقناع المجتمعات الدولية، وبما فيها المجتمعات الواقعة تحت وطأة النازية، بأن التصدي لأهل الحرب واجب مقدس لا يجوز التراجع عنه مهما اختنق الأمل وتعال شراسة الذئب. كانت الأفلام المعادية للنازية تزداد بين فترة وأخرى، ولكن القمة السينمائية تجلت في فيلم «الدكتاتور العظيم» الذي خرج إلى النور على أيدي المخرج والممثل العالمي تشارلي تشابلين سنة 1940. والمثير هنا أن الأفلام التي حاربت النازية باشرت

ما روح فاضي!

إبرو دبابيس



(بالعامية والمشرج)

خلصنا...!! ** أطلقوا اسم دونالد ترامب على أكبر شارع في الرياض، وبداهم يحطو تمثال لترامب في أول هذا الشارع، مش أي تمثال.. من الذهب الخالص، مش مطلي.. وهذا أغلى تمثال في العالم. سمعت، والله أعلم، إنهم ناويين يعملوا سباقات الركن في هذا الشارع، والتجمع عند التمثال...!! ** وأعطاه الملك تمثال مصغر عن تمثال الحرية اللي في أمريكا، كله من الذهب ومرصع بالأماس والياقوت. الملك راح يوصل له اياه على أمريكا بطيارة خصوصية! ** مش ملحقين، صحيح؟؟ لأنه الملك أعطاه يخت طوله 125 متر، هو أطول يخت في العالم لشخصية خاصة. وفي هذا اليخت 80 غرفة مع 20 جناح ملوكي.. وكل الأبواب ومسكات الأبواب والمغاسل كلها من الذهب الخالص. سعر هذا اليخت 800 مليون دولار فقط لا غير!! ** هاي الهدايا تعتبر أكبر هدايا تقدمها السعودية لأي رئيس أجنبي، أو لرئيس أمريكي في تاريخ العلاقات السعودية مع دول العالم! ** الملك أصر إنه ينقل كل الهدايا بطيارته الخاصة لأمريكا، وتكون ملك للرئيس ترامب شخصياً، وكتبوا اسم ترامب عليها أحسن ما حدا يغلط ويفكر إنها إلو! ** الواحد لما يستلم هدية ما بقدر يرددها، أو يهديها لحدا ثاني، هاي أصول تقديم الهدايا.. تنشئوف شو بدو يقدم ترامب أي هدية للملك لما بروح الملك ع أمريكا...!!!

(أبو إلياس)

** الرئيس الأمريكي ترامب أجا على الشرق وما روح فاضي.. امتلا هدايا وعطايا.. حكّت وسائل إعلام عالمية عن الهدايا اللي أعطاهها الملك.. أنا ما شفت، بس هيك حكوا.. ** أول هدية، أو كل الهدايا كانت من الملك سلمان ملك السعودية، ولما الملك يعطي فبكون كريم أكثر من حاتم، وكنوزة ملانة أكثر من قارون! ** الهدايا تعتبر أكبر هدايا في تاريخ السعودية، وأهم هدايا بحملها ترامب.. بدكو تعرفو شو هي؟ ** الملك أعطاه حجر ألماس سعره أكثر من 100 مليون دولار. نعم حجر بحطو بجيبته وبمرقو بالجمرك بدون ما حدا يحس...!! ** مسدس كله من الذهب الخالص والنادر في العالم، وعليه صورة الملك عبد العزيز، وهذا المسدس عمره 80 سنة، بعدو مش مستعمل، ما طخ فيه الملك ولا رصاصة...!! ** سيف كله من الذهب الخالص، وزنه أكثر من 25 كغم ذهب، ومرصع بالأماس والحجارة النادرة وسعره أكثر من 200 مليون دولار بس. هذا السيف ما استعملوه للإعدامات بعد.. بس للزينة...!! ** الملك أعطى الرئيس الأمريكي ترامب 25 ساعة يد كلها من الألماس والذهب، إلو ولعائلته هدايا، وسعرها حوالي 200 مليون دولار. نعم، كل يوم بلبسو ساعة غير شكل...!! ** الملك حمّله أكثر من 150 عباية كلها مرصعة بالأحجار الكريمة إلو ولعائلته، من كل القياسات.. ويمكن يلبس العباية بدون أواعي تحتها...!! ** مش بس هيك وخلص.. لا.. بعدنا ما

تنزيلات خاصة لقراء صحيفة حيفا

פרויקט לב המושבה

מגורים ברמה אחרת
דירות יוקרה ברחוב מאיר (חטבורג) 23
במושבה הגרמנית

אנו מזמינים אותך להתרשם
בדירה לדוגמה בפרוייקט
המרוהטת במיטב המותגים
ובעיצוב אדריכלי.

נשמח להיפגש איתך אישית במועד
המתאים לך, ולהציג בפניך פרטים של
מגוון הדירות בפרוייקט.

התקשרו: 053-2723723

נאן נדל"ן
נדל"ן שמרניש בבית

www.haifanet.co.il



عنوانكم الأول والأخير للأخبار الحيفاوية

Meat House

بإدارة: الياس خازن



ارساليات
حتى البيت

شاورما	30 ₪	لفة/ باجيت
شاورما	25 ₪	رغيف
شقف خاروف	30 ₪	لفة/ باجيت / رغيف
كباب	20 ₪	لفة/ باجيت / رغيف
برغيت	20 ₪	لفة/ باجيت / رغيف
صدر دجاج	20 ₪	لفة/ باجيت / رغيف
كبد دجاج	20 ₪	لفة/ باجيت / رغيف
قلوب	20 ₪	لفة/ باجيت / رغيف
نقانق/ حار	20 ₪	لفة/ باجيت / رغيف
شنيتسل بيتي	20 ₪	لفة/ باجيت / رغيف

خاضع لشروط الحملة

شارع الوادي 10 ت: 04-9570420

الصحراء.. فضاء ومكاناً وإبداعاً..



رشد الماضي

كثيراً ما تعتريك بعد كل قراءة لك للمعلقات والمسوروت الشعري الجاهلي، رغبةً جامحة في تقصي أسرار العلاقة بين الإبداع والصحراء، بعيداً عن محضنها الطبيعي، في أجناس الكتابة، أي بعيداً عن الشعر الذي اختص بها واختصت به، في الثقافة العربية القديمة خصوصاً.. علاقة تكاد تنحسر في الشعر الحديث عموماً..

فالمعروف أن الفضاء المكاني اليوم قد اختزل في المدينة، وهو أمر طبيعي نتيجة اصطدام الشاعر الحديث بمفاهيم حضرية جديدة وتشكيل علاقات مستحدثة فرضتها أنماط الحياة الجديدة..

لم يستثن هذا الوضع النصوص السردية الحديثة، ومدونة إبراهيم الكوني تمكنا من الحديث عن شعرة الصحراء، وعن موسوعة سيمياء الصحراء بما فيها من قضايا فلسفية متعددة المداخل والمقاربات، إضافة إلى أبعادها ودلالاتها المختلفة المتناسلة من بعضها البعض.

وعلى حد علمنا، ما من روائي وقاص عربي احتفى بالصحراء، تفرّد بها اختص فيها، تهجّأها، كما فعل الكوني، مما جعلها مفتاحاً تأويلياً ملائماً، للدخول إلى عالمه السري.

تدفننا هذه الحقيقة إلى طرح بعض الأسئلة:

ما مبررات هذا الحضور الطاعني للصحراء؟.. ما هي مظاهره وتنوعاته؟.. هل له علاقة بعالم الكوني السري؟.. هل المكان/الصحراء، بكل مظاهره حضوره، مجرد وسيلة تبليغ وأداء؟..

طبعاً، نورد هذه الأسئلة، وهناك غيرها أيضاً، لا كمدخل للبحث العلمي المتخصص المتأني، بل على سبيل الإضاءة الفكرية التي تقودنا إلى بعض التأمّلات الحضارية..

وهي يمكن إيجازها في أن المكان في عالم الكوني ليس مكاناً ولا حيناً بقدر ما هو عالم الخلق وذريعة الإبداع والكتابة، إضافة إلى كونه قناة لتمرير المعارف حول حياة الصحراء وثقافتها الرمزية، فالصحراء مكان أصل، وهي جمع يرتد إلى المفرد، ومفرد يمتد في الحشد..

هذا، بل وأكثر.. فالصحراء، حيناً ومكاناً، نسغ هوية وعلامة وجود وانغراس وتأسيس.. وهي سبيل إلى الطهارة ومرقاة إلى النقاء ومركبة يجتمع فيها المقدس المتعالي والبشري المواقب..

وبذلك تؤدّي الصحراء في هذه المدونة الساحرة مجموعة من الوظائف، التي عدّد بعضها الغرب، واشتقّ البعض الآخر من النصوص اشتقاقاً.. فنراها تأتي وظائف متجاوزة ومتجاوزة ومتداخلة، حيث تتداخل معاً الوظائف التعليمية والأخلاقية والوعظية، ومن ثمّ المعرفية والجمالية والسردية، هذا بالإضافة إلى وظيفة أخرى هي تحديد هوية النص.

كل هذا يجعل من الصحراء لبنة من لبنات البناء، أي أنها غاية من غايات النصّ الأدبي تصريحاً وتلميحاً، إضافة إلى الاستمتاع بالسرد، بالرمز وبالتخييل.. ومن الضروري ونحن نتحدث عن الكوني وصرائه، أن نسجل نصين إفراراً نظريتين مختلفتين عن هذا الموضوع، لكنهما في الحقيقة متكاملتان..

النص الأول للنقاد فلاديمير غوسيف، أستاذ الأسلوبية بمعهد غوركي في موسكو.. عن هذا الموضوع، لكنهما في الحقيقة متكاملتان.

النص الأول للنقاد فلاديمير غوسيف أستاذ الأسلوبية بمعهد غوركي في موسكو.. وقد تساءل فيه: هل النص الكوني نصّ ضد أوروبا؟ هل هي الوجه الآخر للتعبير عن الوجود؟ أم هي «امبراطورية العلامة» عن العرب، على حدّ عبارة الفرنسي رولان بارت؟

لكن، جزم، بالمقابل، الفيلسوف الفرنسي جيل دولوز أن الصحراء تقول الوجود الإنساني لزمته.. فيها يمتلئ العرب بالألوان، بالضوء، وأنه لا بدّ من معجم لوني أو ثقافة بلونية لفهم علاقة العرب بالصحراء..

وحدهم الكتاب المجيدون، المبدعون يمتلكون شروطاً إدراكية فردية، تسمح لهم أن ينحتوا إدراكات جمالية على شاكلة رؤى حقيقية يفقهون بها الوجود بما هو موجود..

قارئاتي/ قرائتي!!

حين نتهجّى كينونتنا.. حين نتملّى وجودنا، نحن العرب، حين نرسم مجال علاقاتنا بالعالم «بالآخر».. لا بدّ لنا العودة إلى خصوصيات الفضاء حقيقة ومجازاً.. نستمدّ من رحابته وامتداده ومرونته قوانين العيش المشترك، التسامح، المرونة، الحوار، قبول الاختلاف..

تعالوا نبني قيماناً في المشترك الإنساني، ونذكر أن لا مجال للحياة في عزلة أو في وهم أو في خيال..

ألم يقل شاعرنا أبو القاسم الشابي:

ألا أنهض وسر في سبيل الحياة/ فمن نام لم تنتظره الحياة

أمل

في العيون اليتيمة



هاشم ذياب

أعرف الأمل..

في العيون اليتيمة.

له..

ابتسامه واعدة

على مائدة..

الأحلام السعيدة

في الأروقة المعتمة

بعد البكاء..

على صدر العطاء

إنه الأمل..

يلاطف مسبحاً

يستدرّ..

الصدقات الصغيرة

مثل أو هام..

تساور الحالم..

أن يسافر النهار

من حال إلى حال

هل.. هو؟

بقشيش القدر

أو.. فرح بعد غياب

هل.. هو؟

ملعب البلور..

الصامت..

في أفواه الجياع

إنه الأمل..

بأزيائه الواعدة

معتقل كبير

أسواره..

حوافر القدر

إنه الأمل..

لا يجافي..

العيون الباكية.

وما عدا..

نتركه لخياط

يجيد..

لعبة التجديد

في الحكاية

لن يموت أمل

له بداية..

وشماعة للإحباط.

مراسي الآهات..

التائهة في الليل.

حمامة زاجلة

يعتليها المهاجر..

إلى الشمال

أنا وجسدي



أنور سابا

هذا الجسد هو لي

أعرفه

يحمل أثقالي وأحملة.

سبله مألوفة لم تعد

تدهشني.

أعرفه

أعرف فقهته

رعشات فرجه

أعرف أقنعتة، أفكاره،

طموحاته.

أعرف آلامه

أشواقه، أحزانه.

أعرف تأوهات سجّل

أمراضه

لا أشفق عليه، يكبلني

يلجّم جموحه، واهن

بطيء، راجف، خائف

أكرهه، عاجز عنيد.

يتركني وحيداً في

شطحاتي

كلما مشيت على بساط

الربيع الأخضر

أتنشق عبير الورود

وأطرب

لطنين النحل يلثم فم

الأزهار

ليتة يمشي معي.

حين أجول الوديان

مأخوذاً بخير الماء

ويحُن ناظري لأشجار

السرو السامقة

أريده معي.

حين أعود إلى بيت جدّي

وأسمع رجّ دمدمة

جدتي الحزينة

تناولني رغيفاً ملتوتاً

بالزيت والسكر

يا ليتة يسمع معي.

على طرقات الحصادين

المتربة

على بيار القمح

وبين جنات العنب الأحمر

الدامي

ليتة كان معي.

خلف رعاء مختالة

يتراقص خصرها بأنوثه

مبكرة

ليتة معي

يا ليتة معي.

موقع هو، منهك

عكازه السنين

وأنا مراهق، عاشق،

باحث، راقص، شاعر،

أهيم خلف سرب فراشات

وأشعل الخيال ممطياً

خيّط طائرة من ورق

هناك تركني الزمان

صغيراً

غافياً تحت ظل غيمة.

غريب!

في زحمة الحوادث

أضاعني

غربتنا الأيام

ما عدت أذكره

ما عاد هذا الجسد

هو جسدي.

مفروشات البستان يركا



حملة شجرة العسل علينا

شرم الشيخ . طابا . العقبة . عمار . انطاليا . مرمرة . اسطنبول

رحلة زوجية



هدية

اثاث بيت كامل

14,990

WWW.ALBOSTN.COM

غرفة نوم مودرن كامله + خزانة ابواب

صالون زاويه موديرن

طاولة صفرا + 6 كراسي

مزنون + طاولة صالون

يركا المنطقة الصناعيه: 04-9562353 053-4685337/9

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

الصور للتوضيح فقط



تم يوم الخميس 18/5/2017 افتتاح فرع جديد لشبكة WESHoes في كانيون «شمونه سنتر» الطابق الأول ، كريات شمونه. شبكة WeShoes توفر أحذية لكل العائلة: للرجال، النساء والأطفال في مكان واحد.

المستورد والمسوق الوحيد في البلاد للماركات رائدة مثل: Blundstone, Crocs, Desigual, Rocket Dog, Natural World, Moses للشبكة فروع عديدة في البلاد، وفرعها في كنيون هدار سيعرض مجموعة واسعة ومتنوعة من الأحذية لجميع المناسبات والتي تلائم جميع الأجيال والأذواق «شبكة WeShoes سعيدة لافتتاح فرعها في أقصى الشمال في كريات شمونه. لقد كبرنا حجم الحانوت ثلاثة أضعاف حجم الحانوت السابق حتى يتسنى لنا أن نقدم لزيائنا مجموعة كبيرة ومتنوعة ونوعية غنية من ماركاتنا الرائدة . سيسرنا أن نصبح الاختيار الأول لسكان كريات شمونه والمنطقة المحيطة بها .» زوروا الفرع الجديد في كانيون «شمونه سنتر» واستمتعوا بأسعار وجودة لا مثيل لها. المجموعة متوفرة في جميع فروع Crocs&more و WeShoes وايضا في موقع الإنترنت: www.weshoes.co.il

ألوان الصحراء تسيطر على تشكيلة «NATURAL» من كريزي لاين

يعتبر فصل الصيف الوقت المناسب لتجديد تشكيلة الملابس لمجموعة أزياء أكثر مريحة وعصرية والتي تمنحك مظهرا وإطلالة أنيقة تبرز جمالك. ولهذا أطلقت شبكة الأزياء النسائية crazy line تشكيلة «NATURAL» المميزة والتي استوحيت من المناخ الصيفي الصحراوي في بلادنا الى جانب الحداثة العصرية، وبهذا هيمت على هذه التشكيلة ألوان الصحراء الناعمة مثل البني المائل الى الرملي، الأخضر الزيتي، ألوان القرب المائل إلى الأحمر والأزرق الفاتح . تتوفر في هذه المجموعة بدلات متنوعة مثل جاكيت بلون بيج مصنوعة من قماش الكتان، أقمشة طبيعية، أقمشة قطنية وقماش «الفيسكوزي» بقصات جينز مع تطريز والتي يمكن ملائمتها مع بناتيل او تنانير. اضافة الى بلوزات طويلة «تونيك» مطرزة بمطبوعات بألوان طبيعية. وللظهور بصور مغايرة وعصرية يمكن اختيار فساتين مطرزة مصنوعة من قماش القطن والكتان.

والنساء اللواتي يلجان لألوان الطبيعة، يمكنهن ملائمة جاكيت مع بنطال مريح باللون الاخضر الزيتي او البيج. بخطوط ناعمة ليست بالضرورة ضيقة. الى جانب هذا تتوفر تشكيلة متنوعة من بلوزات طويلة «تونيك»، اما للنساء اللواتي يحببن قضاء وقتهن في البحر والتمتع بالرمال فيمكنهن اختيار بنطلون برمودا بألوان الأزرق او الاخضر الزيتي وملائمتها مع بلوزات طويلة «تونيك» او بلوزات من نفس المجموعة. تشكيلة « NATURAL » متوفرة في جميع فروع crazy line في البلاد بما فيها الفروع الموجودة بالوسط العربي بمقاسات 40-52 و 5-0. او عبر موقع الانترنت الخاص بالشبكة [/https://www.crazyline.com](https://www.crazyline.com)



بمناسبة شهر رمضان المبارك: بنك هبوعليم يعلن عن انشاء صندوق منح للطلاب في المجتمع العربي

مئات رجال الأعمال، رؤساء المجالس والشخصيات الرسمية والدينية يشاركون في احتفال بنك هبوعليم أعلن مدير البنك، اريك بوينتو عن انشاء صندوق منح للطلاب في المجتمع العربي



بمناسبة شهر رمضان المبارك، نظم بنك هبوعليم حفل استقبال للشهر الكريم في عرعة، بحضور مدير عام البنك السيد أريك بينتو، شارك به مئات رجال الأعمال، رؤساء المجالس، والعديد من الشخصيات الرسمية والدينية وكبار المدراء في البنك منهم جولان شرمن مدير قطاع الخدمات المصرفية، نبيل تورتري مدير فعاليات البنك في المجتمع العربي، سريت بن نئان مديرة منطقة الشارون وروعي حيينر مدير مركز الأعمال في منطقة الشارون، ويعتبر هذا الحدث، استمرارا لتقليد طويل يقام منذ سنوات من قبل بنك هبوعليم للقاء زبائنه في اعيادهم واحتفالاتهم الرسمية والهامة. مدير عام البنك، أريك بينتو، شكر الحاضرين في الحفل وهنأهم بمناسبة اقتراب حلول شهر رمضان المبارك، وتمنى لهم صوما مقبولا، قائلا: «اجتمعنا اليوم من اجل تهنئتكم بمناسبة قدوم شهر رمضان المبارك، شهر المحبة والايمان والتقوى». وأضاف «هناك تغييرات عديدة تحصل في السنوات الاخيرة للمجتمع العربي في مجالات مختلفة، منها العائلة، الاقتصاد، التربية والثقافة. حيث أن مستوى المعيشة في ارتفاع مستمر، خروج المرأة للعمل ومساهمتها في تحسين دخل العائلة خلق طبقة وسطى تسعى الى حياة افضل لها ولأبنائها. البنوك في البلاد، وعلى رأسهم بنك هبوعليم فهموا هذا التطور وبنوا برامجهم المستقبلية بناء عليه» .

في السنوات الاخيرة حدثت قفزة نوعية في ادارة العلاقة مع زبائن المجتمع العربي والبنك، وكجزء من ذلك تم افتتاح خلال ال3- سنوات الاخيرة 8 فروع جديدة ، وتجديد وتحديث 6 فروع قائمه، حيث يوجد اليوم لبنك هبوعليم 28 فرع في المجتمع العربي و- 15 فرعا في مدن مختلطة قريبة من القرى العربية. يعمل البنك منذ سنوات طويلة على تطوير المصالح الصغيرة في المجتمع العربي لنموها ودمجها في اقتصاد البلاد، وذلك من منطلق ايماننا أن المصالح الصغيرة لها تأثير على الاقتصاد العام والعربي بشكل خاص.

يقوم بنك هبوعليم بالعديد من النشاطات الاجتماعية والتي يهدف من خلالها المساهمة في المجتمع، ودعم المبادرات التي تخدم ابناء المجتمع العربي ونحن فخورون بدعم الجمعيات والمؤسسات الناشطة في هذا المجال، ففي شهر اذار خلال هذه السنة ، أطلقنا مبادرة خاصة للنساء «مصلحة لك مع هبوعليم» بالتعاون مع جمعية التمكين الاقتصادي للنساء- افتتحنا خلاله ثلاثة مراكز ارشاد للنساء في المناطق التالية : الناصرة، سخنين وباقية الغربية- يحصلن من خلالها على ارشاد خاص لمدة 6 شهور من أجل تشجيع المبادرة وافتتاح مصلحة خاصة بهن، ونحن نواصل مراقبتهن بشكل شخصي حتى بعد انتهاء هذه الدورات»

وانهى اريك بينتو حديثه بالإعلان عن إقامة صندوق دعم للطلاب في المجتمع العربي بهدف تشجيع التعليم العالي. الطلاب الذين سيحصلون على المنح- سيطلقون من خلال ارشادهم موضوع «إدارة ميزانية العائلة» في المجتمع العربي بهدف نشر الوعي لأهمية التربية الاقتصادية وإدارة الميزانيات مما يقوي ويدعم إحدى القيم الهامة التي تتبناها بنك هبوعليم - قيمة الحرية المالية للزبائن.

في نهاية حديثه اشار بينتو «نحن في بنك هبوعليم نرى أننا ملتزمين في التعاون الذي أسسناه مع المجتمع العربي، وسنواصل معا تنظيم فعاليات وأنشطة مختلفة، نحن نرى في المجتمع العربي محرك هام يدعم النمو الاقتصادي وأن الاستثمار المشترك سيؤدي إلى النمو والازدهار في جميع مجالات الحياة .»

السيد مضري يونس رئيس مجلس فرع عرعة المحلي - البلد المضيف، والبروفيسور أحمد ناطور رئيس محكمة الاستئناف الشرعية رحبا بالحضور وقدموا شكرهما لإدارة البنك على هذه المبادرة الطبية وعلى قرارهم إقامة صندوق لدعم الطلاب الجامعيين .

سوء التغذية عند الجيل الثالث ظاهرة شائعة: التغذية الطبية تقلل من مخاطرها، والوفاة عند مرضاها

أعلنت شركة أبوت عن نتائج إيجابية في بحث التغذية NOURISH. نتائج البحث السريري تظهر، أن التغذية الطبية مسؤولة عن تقليل 50% بمعدل الوفيات، لمدة 90 يوم اوايل بعد العلاج لمرضى القلب أو رئة. وفقا للبحث، الذي نشر Clinical Nutrition (التغذية السريرية) والذي أقيم من قبل شركة أبوت، يثبت أن يمكن انقاذ حياة مريض من 21 مرض يحصلون على تغذية طبية ونجاعة العلاج.

بحث التغذية Nourish (Nutrition effect On Unplanned Readmissions and Survival in Hospitalized patients) - وهو واحد من الابحاث في موضوع التغذية الكبير من نوعه، وهدف لإضافة معلومات جديدة لمخزون قائم، والتي تدل على أن التغذية الطبية تسعى لتقليل التعقيدات، نسبة الوفيات والمرضى تعود للمتعالجين الذين يعانون من سوء تغذية. المشاركون 652 بالغاً يعانون من سوء تغذية، من جيل 65 وما فوق، تلقوا العلاج لأمراض قلب أو رئة. الباحثون اشاروا أن المتعالجين تعود بفترة 90 يوم بعد خروجهم من المستشفى من المتعالجين الذين تلقوا تغذية خاصة ببروتين (20 غرام)، HMB (مكون بروتيني يساعد على الحفاظ على كتلة العضلة)، فيتامين D لبين المتعالجين الذين تلقوا دواء وهمي.

أشارت نتائج البحث انه لا فرق واضح بين المجموعتين لهدف التجربة الرئيسي، مؤشر يدمج بين المتعالجين والوفيات. ومع ذلك التحليل أظهر:

- نسبة الوفيات قليل: تقليل ب 50% بنسبة الوفاة، للمتعالجين الذين تلقوا تغذية طبية. هذه النسبة تبدأ بعد 30 يوم من موعد الخروج من المستشفى ويمتد حتى 90 يوم.



معدلات مماثلة في المستشفيات بين المجموعتين.

- تحسن بمؤشرات صحية أخرى، خاصة في الوزن، الوضع الصحي ومستوى فيتامين D بعد 30 وبعد 60 يوم، من موعد الخروج من المستشفى وتحسن اضافي بعد 90 يوم لمجموعة احتاجت للتغذية الطبية.

« البحث Nourish يكثف المساهمة المهمة للنظام الغذائي على نتائج الرعاية الصحية. للمرضى، الذين يعانون من سوء التغذية بسبب المرض. تغذية مليئة بالبروتين HMB فيتامين D هي حاسمة للبقاء، اتجاه انها تساعد على الحفاظ على بروتين الجسم والعضلات، ويساعدون لجهاز المناعة لمحاربة المرض ولرجوع للعمل الطبيعى. قال د.داوتش، وهو حاصل على لقب ثالث، من مركز البحوث التطبيقية بموضوع الشيخوخة وطول العمر، في قسم الرئة في جامعة تكساس. « هذا دليل نأجح على أن هناك حاجة لتغيير النظام للمرضى وتشمل التغذية جزء لا يتجزأ من الصحة العامة، تماما بدمج تطعيم من الانفلونزا عن مرضى بالغبين بخطر، يجب لدعمهم بعلاج غذائي يمنع تدهور حالتهم.

سوء التغذية: حالة شائعة بين كبار السن يعاني واحد من بين 2 من الجيل الثالث من سوء تغذية ويصل للعلاج في المستشفى، الكثير من المسنين لا يعرفون أنهم يعانون من سوء تغذية- وزنهم يتضرر اما يقل او يزداد أكثر من المعدل، ولديهم مستوى منخفض من كتلة العضلات. فقدان العضلات، قوة أو طاقة يثبت للمتعالجين الذين يعانون من سوء تغذية وعند الذين يعانون من مشاكل صحية، مثل امراض القلب . أبحاث اخرى دلت على أن سوء التغذية ينتج للأسوأ ويعرض للخطر والتعقيدات، ولمعالجة في المستشفى أو الوفاة.

«بشكل مفاجئ، سوء التغذية عند الجيل الثالث هي ظاهرة كبيرة- وضع يؤثر على النظام الصحي، هذا ما قاله د.الفنسو كروز، الحاصل على لقب ثالث، ويعمل مدير قسم طبون القلب في مستشفى Ramón y Cajal في إسبانيا» الناس يطلبون من قيمة القوة والصحة في العضلة ودخولهم للمستشفى والتغذية السليمة هي مركب اسباب يمنع التنازل عنه. »

بحث التغذية Nourish يضيف لبحت قائم ووظيفتها للتغذية الصحية للمتعالج، بدء من بناء مُجدد العضلات لإعادة تأهيل من المرضى والإقامة في المستشفى. المواد الغذائية التي يتم تحديدها كمكملات غذائية مستخدمة في الدراسة، بروتين: HMB فيتامين D - هي مركبات مهمة لتجديد العضل خلال العلاج.

«التغذية السليمة هي اساس لصحة جيدة. الجمهور الطبي والمتعالجين لا يتساعدون من خلالها وخاصة بأمراض مثل الالتهاب الرئوي» هذا ما قاله د.رفعت حجازي، الحاصل على اللقب الثالث ومدير طبي في أبوت وشريك في البحث، سوء التغذية هو ظاهرة شائعة جدا، تظهر الدراسة أن أقل من اثنين في المئة من المرضى في المستشفيات الذين يعانون من سوء التغذية تقدم الأغذية الصحية مع شراب. يجب أن تكون التغذية واحدة من الأدوات الهامة المتاحة لدينا لمساعدة البالغين يعيشون حياة أطول وافضل.»

أقيم البحث من خلال استخدام بتغذية طبية للمستهلكين الاسرائيلين بانشور بلوس ادفانس (Ensure® Plus Advance) من أبوت.

فقدان العضلات الظاهرة الأكثر شيوعا وخطورة مع تقدم العمر العضلات والعظام تظاهي 60% إلى 50% من كتلة الجسم النحيل، والتي تشمل كتلة الجسم بدون الدهون. بالإضافة إلى وظيفة العضلات باستقرار الجسم ، العضلات تستخدم في إمدادات الطوارئ من البروتينات والأحماض الضرورية لشفاء الجروح ولعمل الجهاز ولجهاز المناعة.

كل ما كبر الناس في السن، يفقدون قوة العضلة بشكل طبيعي، بنسبة 8% بدءً من جيل 40، و 15% في كل عشر بعد جيل ال 70. فعليا، في كل وضعية حرمان من المغذيات تظهر بمرضية أو اصابة، يصعب عملية التداوي ويطول مدتها المرضية. وهناك انخفاض في كتلة العضلات، وتسارعت هذه الظاهرة مع زيادة العمر، وأكثر من 65 لها انعكاسات قوية على قدرة الشفاء .

فقدان العضلات مرتبط مع انخفاض في القوة البدنية والطاقة، وزيادة التعب والمضاعفات الصحية خطيرة، مثل السقوط ومخاطر الكس، وزيادة مخاطر المرض والعدوى وتقلل من القدرة على التعافي من جراح أو مرض. حدوث هذه المضاعفات يزيد مع زيادة فقدان العضلات.

«من بحث- Nourish يؤكد على الظاهرة المنتشرة لسوء التغذية من قبل مرضى القلب والرئة في جيل متقدم والحاجة لعلاج مهني من أجل منع تدهور طبي وموت. يقول بروفيسور يوسف، مدير وحدة أمراض القلب في المركز الطبي في برزيلي في اشكلون، جامعة بن غريون. العلاج الطبي الشامل بحاجة لتغذية صحية من خطوط الشخصيص الطبي. سوء التغذية ينتج عنه فقدان العضل ومشاكل في المشي وصعود الدرج والقيام عن الكرسي وتحريك الأشياء. وهي تحدت وظائف البالغين. التي تقود لخسارة العضل، الاعتماد على البيئة والتواجد في المستشفيات. فحص وعلاج لمجموعات المرضى ممكن أن توفر الموارد البشرية والمال لمنظومة الصحة في البلاد. كل تاخير يؤدي الى موارد اقتصادية مهمة لاهداف أخرى، ولذلك على منظومة الصحة ايجاد كل حل للتوفير على العلاج بالمرضى.

VIP

D.R.

ד.ר. נכסים

תיווך, ניהול, יעוץ ושווק נכסים

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

1. بالمباني الفخمة - حي دينيا:

مباني تريبو - 200م مرممة بمستوى عالٍ + شرفة مطلة لمنظر خلّاب - طابق عالٍ



2. راف خلفون - مبني حجر:

4 سكان فقط - بيت 260م
مكون من طابقان مرمم وواسع جداً
4 شرفات + ساحة 200م تحيط بالمبنى،
وحدة أهل كبيرة - 5 غرف نوم ومنظر
خلّاب للبحر + موقفان خاصان مسقوفان
+ بوابة كهربائية + مصعد
ومدخل منفرد لكل طابق



3. بن يهودا - الهدار زاوية "השלום":

دوبلكس 4 غرف + شرفة مطلة للبحر + مصعد
وموقف خاص *مبنى جديد*



4. للإستثمار - بوعا:

68م - 3.5 غرف طابق 3
مرممة - منظر جزئي للبحر
مؤجرة ب- 2350 ₪



5. بموقع مركزي:

مبنى كامل 1350م
(على مساحة 1300م)
ملائم للسكن/مكاتب



للبيع

شارع كبيريم:

135م مرممة حديثاً - 4 غرف
+ شرفة لمنظر خلّاب + مصعد
وموقف للسيارة



للبيع

شاي عجنون:

70م 3 غرف - مرممة
ومنظر للبحر - طابق 4



للبيع

بن يهودا - للبيع - "חבירה"
לכנסיה" קומת כניסה:
67م - 3 غرف



للبيع

לפונלין "דירת נ":
125م طابق أرضي 5 غرف
وحدة استوديو مع مدخل
منفرد - مرممة + مخزن
+ ساحة + شرفة



للبيع

פילא מא בין סעד ו רוש ביתא נשלם
מסלחה: 3 طوابق مبنى 720م على
مساحة 736م. طابقان الأحيار للسكن
أو للإيجار للمكاتب. الطابق الأرضي 5
"צימודים" للإيجار اليومي - مرممة
بمستوى عالٍ "حاكوزי" منفردة بكل
"צימוד" مع منظر خلّاب بموقع مادي
+ بركة سباحة + محمول عالٍ ومضمون.



للبيع

المتنبي - بنتماوس:
4 غرف 120م مرممة حديثاً
شرفة و منظر مفتوح للبحر
+ موقف + مخزن

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

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

بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك، كلاليت تطرح مشروع التحدي الأكبر لهذا الشهر Ramadan challenge



بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك، كلاليت المجموعة الصحية الأكبر في البلاد، تهنيئ جميع الصائمين والصائمات وتبشركم بطرح مشروع التحدي الأكبر لهذا الشهر الفضيل «Ramadan challenge». مشروع التحدي يتضمن تقديم نصائح وإرشادات صحية لضمان التمتع بصحة جيدة خلال الصوم، وتفادي المشاكل الصحية وأهمها عدم الزيادة في الوزن طيلة شهر رمضان. خلال شهر رمضان تتزين المائدة الرمضانية بالأطعمة والأطباق الدسمة الغنية بالكولسترول والدهنيات، ويسرف معظم الصائمين في تناول الحلويات الدسمة التي تترك آثار سلبية على الصحة، لذا كما وفي كل عام تقوم كلاليت بمرافقتكم خلال رمضان لإرشادكم في تناول الأطعمة الصحية وتتحداكم هذا العام في المحافظة على وزنكم إن اتبعت هذا الإرشادات.

وفي الحديث مع السيد محمد فريخ، مدير التسويق للمجتمع العربي في كلاليت حول هذا المشروع: «كعادتنا في كل عام نسعى في كلاليت لتقديم أفضل الإرشادات الصحية لجميع الصائمين لنساعدكم في تجنب الوقوع في أخطاء غذائية خلال شهر رمضان الفضيل. وفي هذا العام نقوم بطرح مشروع تحدي جديد والذي يضمن لكل من يقوم باتباعه تجنب الأخطاء الغذائية والتمتع بصحة جيدة أثناء الصوم وأهمها عدم الزيادة بالوزن». للمشاركة بمشروع التحدي رمضان تشالينج يمكنكم الدخول إلى صفحة كلاليت على الفيسبوك أو إبحثوا عن -Ramadan chalenge في جوجل وفي شبكات التواصل الإجتماعية.

للمحافظة على صحتكم في شهر رمضان المبارك، إتبعوا هذه النصائح: إستهلك الأغذية الغنية بالألياف الغذائية- مثل الحبوب الكاملة، الشعير، الجريشة، البرغل، الفريكة، الأرز البني، الخبز المصنوع من حبوب كاملة، والشوفان الغني بالألياف الغذائية. إهتّم بشرب الماء - تجنب شرب العصير والمشروبات الغازية واستبدلها بالماء. إشرب ستة إلى ثمانية أكواب من الماء بين ساعات الإفطار والسحور. قلل من الملح - يزيد الملح من حاجة الجسم للماء والشعور بالعطش بالإضافة إلى ملح الطعام هناك كمية عالية من الصوديوم في اللحوم المدخنة والمعلبة والشوربات الجاهزة والمخللات والمسليات المصنعة.

شوفان كويكر للشعور بالطاقة والشبع طيلة صيام رمضان

يعتبر شوفان كويكر من المواد الغذائية الغنية بالبروتين التي توفر لنا وجبة سريعة ومغذية ومُشبعة، والتي تشمل أليافاً غذائية ومعادن، مثل الحديد والكالسيوم والمغنيسيوم المهمة لصحتنا. إضافة الشوفان إلى وجباتكم، سيمنحكم شعوراً رائعاً، وإحساساً بالشبع لفترة طويلة، الأمر الذي من شأنه أن يساعد الصائمين خلال شهر رمضان المبارك.

أخصائية التغذية الطبية، السيدة ماس وتد، رئيسة ومؤسسة شركة «دوسات» العالمية تنصح بإضافة شوفان كويكر إلى وجباتنا خلال شهر رمضان الكريم، إن كان أثناء وجبة الإفطار أو حتى «السحور»، لأنه يمد الجسم بالطاقة المطلوبة طيلة يوم الصوم دون الشعور بالجوع أو التعب. بالإضافة إلى ذلك، يمنح شعوراً بالشبع لفترة طويلة، ومناسب لتحقيق هذه الأهداف.

من الجدير بالذكر أن كويكر أطلقت، بمناسبة قدوم الشهر الفضيل، حملة إعلانية خاصة، تشمل نشاطات في الراديو ووسائل الاتصال الإلكترونية وتتضمن وصفات غذائية شهية ولذيذة، مُشبعة ومغذية طيلة شهر رمضان، بمشاركة أخصائية التغذية الطبية المعروفة، ماس وتد، حيث ستقدم لكم نصائح حول كيفية استهلاك شوفان كويكر طيلة شهر رمضان. للحصول على وصفات غذائية سهلة بإمكانكم زيارة موقع كويكر باللغة العربية من خلال الرابط التالي:

www.quaker-ar.com



تجنّب الحلويات -تحتوي الحلويات على كمية كبيرة من الدهون التي تسبب عسر الهضم وتصلب الشرايين، إضافة إلى مستوى عال من السعرات الحرارية التي تساهم في الإصابة بالسمنة. لا تتنازل عن وجبة السحور التي توفر للجسم السوائل والعناصر الغذائية الهامة.

قسم الإفطار إلى 2-3 وجبات صغيرة حتى تسهل عليه الهضم. مارس الرياضة بعد وجبة الإفطار، مثل المشي لمدة 30 دقيقة.

تسويق عقارات واستثمار

نيللي عبود دباغ: 052-8388086
ميسر سلامة: 050-2342003

للمزيد من العروض زوروا صفحتنا في الفيسبوك: نكسيم فلوس

- للبيع - كليات اليعيزر 4 غرف طابق 3 مرممة (موقف عام للسيارات)	- للبيع - الحيوانات على كوتج واسع جداً + شرفة كبيرة مطلة لمنظر خلّاب للبحر، + موقف خاص + حديقة	- للبيع - ألنبي 3.5 غرف امكانية ل 4 طابق 2 بوضع جيد
- للإيجار - بيشوف حجار 3 غرف + شرفة، مرممة + مصعد + موقف خاص ومخزن	- للإيجار - ألنبي 3 غرف طابق 3 مرممة، قريبة من جادة بن جوريون (تصلح للطلاب)	- للإيجار - مשרדים להשכרה - שד' בן גוריון: בגדלים שונים + מעלית + חנייה

Gold House נכסים

שרבל רוזה יועץ ומשווק נדל"ן | **sharbel313@gmail.com**

• ייצום פרויקטים תמ"א 38 וחזיון מבנים •

למכירה בבילעדיז 1. רח' בישוף חג'אר בב' קומות. דירה חזיתית משופצת. כ- 90 מ"ר, 4 חדרים, מרפסת לוף פתוח לים, 2 מעליות, חנייה ומחסן בתהליך להגדלת המרפסת בבנין. מעולה למשפחות	למכירה בבילעדיז 2. רח' הירוק במושבה הגרמנית משופצת ברמה גבוהה עם נוף מדהים לים. 3 חד', קומה 2 כ- 70 מ"ר. מוארת ומאווררת אחת הדירות היפות באזור	למכירה בבילעדיז 3. ברמת הנשיא דירה חדשה מקבלן, משודרגת, 127 מ"ר + מרפסת 16 מ"ר נוף לים 5 חד', 2 חניות מקורות, מחסן, 3 מעליות, דירה מהממת
למכירה בבילעדיז 4. רח' שי עגנון קומה 1, כ- 82 מ"ר + מרפסת 12 מ"ר 4 חדרים כולל מ"ר	למכירה בבילעדיז 5. ברחוב לבנון קומת קרקע 60 מ"ר, 2.5 חד', מושכרת ב 2400 ₪ עם תשואה טובה	למכירה בבילעדיז 6. רח' מועה קרובה לגנים הבהאיים דירה משופצת ברמה 3 חד', קומה 3, כ- 75 מ"ר נוף מרהיב לים - מעולה למשקיעים עם תשואה 5%
למכירה בבילעדיז 7. בשכונת כביר רח' לבנה המבוקש בבנין חדש בן 3 שנים 124 מ"ר, עם מרפסת 16 מ"ר לוף ים - 5 חדרים + חנייה פרטית + מחסן + מעלית משופצת ברמה!	למכירה בבילעדיז 8. רח' שד הציונות משופצת במצב חדש קומה 4, עם נוף ים כ- 65 מ"ר 3 חדרים + מרפסת סגורה 6 מ"ר, נמכרת עם כל הריהוט ומצוי החשמל מתאימה למשקיעים!	למכירה בבילעדיז 9. רח' חדאד ואדי ניסנאס דירת קרקע 75 מ"ר, 4 חד' תקרית גבוהות, חצר לשימוש הדירה מעולה למשקיעים
למכירה בבילעדיז 10. רח' הבנון הירוש (הגפן) קומה שלישית, מרווחות, כ- 90 מ"ר, 4 חדרים, שללמו אגרות עבור מרפסת וממ"ד, קרובה לכל מרכזי העניינים באזור המושבה הגרמנית	למכירה בבילעדיז 11. רח' הגפן דופלקס דו קומות, כ- 147 מ"ר, 4.5 חדרים, מרפסת סגורה לוף ים מדהים, אזור שקט, דירה גדולה ומיוחדת	למכירה בבילעדיז 12. ברחוב הצרפתי - ישעיהו קומה 2- בבנין עם מעלית, 4 חד' מוארת ומרווחת, מחסן פרטי נוף מרהיב לאזור לים עם אופציה להוספת מרפסת דירה מקסימלית
למכירה בבילעדיז 13. רח' מועה טאבו פרטי, קומה שנייה, כ- 85 מ"ר, בבנין מטופח נוף ירוק מסיבב, מושכרת ב 2300 ₪ מעולה למשקיעים	למכירה בבילעדיז 14. רח' אלנבי קומה 1 משופצת ברמה, 3 חדרים 70 מ"ר, הכל חדש!	למכירה בבילעדיז 15. רח' עובדיה ברמת התשבי קומה שנייה, 107 מ"ר, 4 חד' + חנייה פרטית בטאבו + מחסן
למכירה בבילעדיז 16. רח' בן יהודה בתחילת הרחוב בבנין מבוקש 70 מ"ר, ק, ראשונה 3 חד' + מרפסת 6 מ"ר אפשרות לטווח ארוך 2500 ₪		

שרבל רוזה - יועץ ומשווק נדל"ן | **054-6860638**



NATALY SALIBA

REAL ESTATE

נטלי סליבא - נטלי סליבא יועצת ומשווקת נדל"ן

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

חדש  4. לליבג' - ללמניני: גרפתן מרמעה באלקמל 12 דרגה + סאכה מע מחדל מפרד 2,500	למכירה בכלעדיות ואדי جمال  3. 75م 3 غرف مرمعة بأكملها ومنظر خلّاب للبحر	2. بوعا: 100 م مرمعة بالكامل وبذوق راقبي جداً. مكوّنه من 3 غرف نوم وصالون + شرفه 6م مؤجرة بـ 3,000 800,000 	למכירה בכלעדיות 1. بقيت 4 دور أخيرة في وادي جمال مشروع توما 38: دور جديدة من مقاول 96م + شرفه 8م + موقف خاص للسيارة انتركوم + كاميرا + منظر خلّاب للبحر فقط! 1,600,000 
להשכרה - אלובי 8. ألتنيبي: (موق سوق ألتنيبي) طابق 2 (طابق كامل) 190م ملئم لأي هدف وبسعر مغري!	למכירה בכלעדיות - אלובי  7. 90م 4 غرف طابق 4 + ترخيص لإضافة بناء شرفة + مم" + مصعد مرمعة بالكامل (فرصة!)	6. عين هيم دירת 6: من مقاول. 100م و ساحة 100م + موقف خاص חדש	למכירה בכלעדיות 5. 3 غرف. طابق 1 + موقف خاص للسيارة. مرمعه بالكامل. مؤارت + شرفه 690,000
13. لליبג' - האני מאמין: طابق كامل 500م. مللعة لأي هدف + موقف ل 20 سيارة قريبة من مركز الشرطة	12. لליبג' - ألتنيبي: 12 درجة مرمعة بالكامل + غرפתان + شرفه كبيرة	11. لליبג' - بن جوريون: مكتب 150م طابق 2 مחדل مפרד + شرفه 50م. مللعة لأي هدف	10. لליبג' - ممرش מכונים: 1400م - مחדل מריח 8,000
9. לליבג' - אבית לחם: 80م - מרמעה + منظر خلّاب طابق 2			

נטלי סליבא - יועצת נדל"ן | شارع بن غوريون 1, חיפה | nataly_saliba@hotmail.com | 052-8550022



Farid Saeed
Real Estate Consulting & Sales
תיווך ושיווק נדל"ן בחיפה
רי/מקס פלירוק אישי

חושבים למכור? בזמן הקצר ביותר ובמחיר הטוב ביותר?

קרית אליעזר - ברח' אחווה  3 חדדים כ 75 מ'ד + מרפסת סגורה בקומה 4 במיקום שקט ומרכזי 790,000	באזור רח' עבאס  פנטהאון 2 מפלסים 4 חדדים 3 חדרי שירותים כ 150 מ'ד + 2 חניות בטאבו ומחסן קומה 3 ואחרונה עם 3 מרפסות פונות לנוף ים פתוח * לרציניים ולמהירי החלטה * 2,200,000		
במושבה הגרמנית ברחוב רד"ק  בבניין מיוחד בסגנון של פעם 3 חדדים (אופציה ל 5) + 2 מרפסות בקומה 2 כ 115 מ'ד דירה מיוחדת עם גדולה ומרווחת עם תקרות גבוהות 1,350,000	אזור המושבה הגרמנית חיפה רח' מרדכי אנילביץ  3 חדדים כ 87 מ'ד + מרפסת סגורה בקומה 4 עם חניה בשפע ומיקום מרכזי 930,000	רח' כורי באיזור העיר התחתית -- משרד במיקום מרכזי ונגיש --  כ 40 מ'ד בקומות קרקע ממוזג ומטופח 390,000	ברחוב ישעיהו  4 וחצי חדדים כ 90 מ'ד בקומה 2 במצב מצויין מוארת נוף חלקי לים עם גישה נוחה 1,320,000
רחוב אלנבי המבוקש  מצויינת למשקיעים ולווגות צעירים! 3 חדדים כ 75 מ'ד קומה 3 - משופצת ומוארת + חניה בשפע, מיקום שקט מתאימה לזוג צעיר או למשקיעים 770,000 (גמיש)	רחוב האסיף  בבניין שמור ומטופח עם מעלית - 4 חדדים כ 100 מ'ד קומה 3 ואחרונה פונה לנוף ירוק לוואדי ימעלית, חניה בשפע, מחסן *	רחוב שבתאי לוי בהדר  3 חדדים כ 70 מ'ד קומה 2 640,000	ברחוב הגפן במיקום שקט  2 וחצי חדדים כ- 67 מ'ד בקומה 3 במצב מצויין בבניין מטופח ושמור פונה לנוף חלקי ליים, אופציה עתידית לתוספת ממו'ד ומרפסת 780,000

054-3037999

www.faridsaeed.co.il | farid saeed YouTube | סניף ראשי חיפה, חורב 4, אחווה
פריד סעיד יועץ וסוכן נדל"ן - Farid Saeed Real Estate Consulting & Sales

مطلوب

مسرح جينة

مطلوب مديرة/تسويق ذو خبرة سابقة
في التسويق الميداني والتيليماركتينغ
لتنسيق فعاليات مع جميع المؤسسات
الثقافية في البلاد.

أفضلية لمن لديهم رخصة سيطرة وخبرة في
برامج الحاسوب Office والإنترنت
(الوظيفة جزئية)



ترسل السيرة الذاتية إلى: jbeneh@gmail.com
أو فاكس: 04-8517181

للإيجار

شارع النبي
4 غرف طابق أول
مرمر و بوضع ممتاز
(التسليم فوري)
053-7548685

للإيجار

دار استوديو بشارع هلال
مع مدخل منفرد،
غرفتين، مطبخ
وساحة 55م - غير مؤثثة
وبوضع ممتاز
052-8932126

للإيجار

شارع عباس - 3 غرف طابق 3 بوضع ممتاز
(التسليم فوري)
050-6479126



هل تريد بيع أو تأجير بيتك
شادي نجار هو عنوانك!

- للبيع -

بوعا: 65م 2.5 غرف طابق 1 - مرصعة
670,500 ₪

- للبيع - NEW

سانت لويس: طابق أرضي 2 غرف
مرصعة بالكامل ممتازة للإستثمار
520,000 ₪

- للبيع -

رداك: طابق 1 120م 4 غرف + شرفتان
1,320,000 ₪

- للإيجار - NEW

الكباير - شارع كاييريم:
دار جديدة ط. 4 3 غرف + شرفة ومنظر
خلاب + مخزن + موقف + مصعد
4,600 ₪

- للإيجار - NEW

ستيلامارس:
طابق أرضي + ساحة - 3 غرف
مرصعة بالكامل ومؤثثة

Find us on
Facebook
شادي نجار House Deal

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

«صباح من الاسترجاع» في مدينة سخنين

مجمع شركات الاسترجاع إيلا يشجع الاسترجاع في مؤسسات التعليم
بواسطة

النشاط الميداني الانطباعي، للجنة الثانية على التوالي



تهدف المبادرة لمنح مكان للتعبير والتعبير عن المشاعر
من خلال العمل الإبداعي للطلاب المعرفين على أنهم مع
مشاكل إصغاء وتركيز.

هذا وتتواجد مدرسة الغدير ضمن قائمة المدارس
الرائدة في مجال الاسترجاع. ففي السنة الدراسية
الحالية استرجعت مدرسة «الغدير» في سخنين،
أكثر من 35.000 عبوة شراب، تلقت مقابلها أكثر
من 10000 ش.ج كرسوم رهنية والمسيرة مستمرة.
في السنوات الأخيرة فازت المدرسة مرتين ب « وسام
الاسترجاع» الذي يمنح كل سنة بالاشتراك مع الوزارة
كتكريم على جهودهم. نشاط الاسترجاع في مدرسة
الغدير هو نشاط تربوي، تشجيعي ويجند المجتمع
كله لغرس عادات الاسترجاع والحفاظ على البيئة.
تشكل المدرسة بإدارة السيد كمال غنائم ونائب
المدير الذي يقود هذا النشاط منذ أعوام، السيد ياسر
شلاطة، نموذجاً يحتذى به للعطاء والتربية المثيرة
والداعمة التي تشكل قاعدة مثبته لقيم محبة الغير
والاحترام المتبادل.

يقول السيد كمال غنائم: « يسرنا استلام وسام التكريم
هذا ونفخر بتلاميذ المدرسة الذين نجحوا في تجنيد
كمية كهذه من قناني الشراب برهنية. ترحب المدرسة
على صعيدين - سواء من الناحية الاقتصادية حيث
يستفيد من أموال الرهنية وكذلك من الناحية القيمة
- من خلال تعليم الجيل الشاب الحفاظ على جودة
البيئة. وبهذه المناسبة بودي شكر كل أولئك الذين
عملوا ويعملون بغرض الاستمرار بقيادة هذه المبادرة
المباركة».

الاحتياجات الخاصة تحت مسمى «مبور مشمעות»

كفى للبايعوس!

ستخرجون في نزهة؟ لا تنسوا أن تأخذوا معكم سائو دي!

واقٍ شخصي فعّال للحماية من لسعات اليايعوس في البلاد والعالم تمّ فحصه من قبل أخصائيي الجلد!



من لسعات اليايعوس.

من منتجات المجموعة الرائدة: سائو دي! بولس ألوفيرا وسائو دي!
مستحلب طارد للبايعوس للأطفال والأولاد. تمّ فحص المنتجات من قبل
أخصائيي الجلد.

مع مجموعة سائو دي! يمكن لكل شخص أن يختار طريقة الدهن
المريحة له: بخاخ لرش مرقب، عبوة رول أون لدهن مريح على أجزاء
الجسم المكشوفة ورول- أون مع ألوفيرا المعروفة بفعاليتها في تهدئة
البشرة.

متوفر في شبكات التسويق والفارم.

تخطّطون للخروج في نزهة؟ لا تنسوا أن تأخذوا معكم سائو دي، منتج
الحماية الشخصي والفعال من لسعات اليايعوس في البلاد والعالم.
سائو دي فعّال لعدة ساعات ويمنح وقاية كاملة حتى في ظروف المناخ
الإستوائي التي تتميز بكثرة اليايعوس. يطرد اليايعوس قبل ملامسته
لللبشرة، ملائح للإستعمال اليومي ومصادق عليه من قبل وزارة
الصحة. متوفر بعبوات رول- أون مريحة للإستعمال واصطحابها في
السفر والنزهات داخل البلاد وخارجها.

مجموعة سائو- دي! الأكثر مبيعاً في البلاد، تعرض حلولاً ترتكز على
مواد فعالة تمت التوصية عليها من قبل منظمة الصحة العالمية للوقاية



בנהלת ויקטור חאין
חיוך - השקעות ושיוק מד"ן
052-2410113

victor-n-1973@hotmail.co.il • ויקטור נכסים

להשכרה - יצחק שדה

3.5 חדרים גדולים
משופצת קומפלט - קומה 4
חנייה בשפע - מסירה מיידית
2,800 ₪

להשכרה - יצחק שדה

2.5 חדרים קומה 1 חנייה בשפע
למסירה מיידית
2,400 ₪

חושבים למכור?
דרושות דירות למכירה בחיפה
לעסקה מיידית!

ענת נדל"ן

למכירה בבלעדיות בעתלית
וילה מפוארת ומושקעת
5 חדרים מפלס אחד 208/830 + גינה גדולה
ומטופחת בשכונה הכי טובה בעתלית
(פינוי מייד)



052-2978748

الجمعة 26 أيار 2017



מוכר נכס ?
רוצים לבדוק כמה הבית שלכם שווה ?
פנו למומחים שלנו עוד היום
***5968**



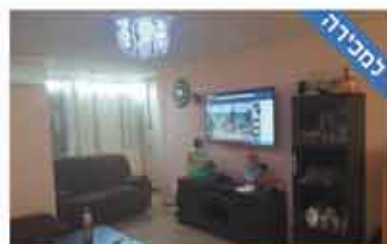
לפרטים נוספים ותיאום ביקור בנכסים

0502911911
***5968**

גבי חרמון

911 נדל"ן

הגפן 9 קומת קרקע חיפה



למכירה

רוטשילד 3.5 חדרים קומה 3 משופצת
חניה לדיירים בלבד קרובה למרכז מסחרי



למכירה

קומת קרקע בכרמל צרפתי 4 חדרים
יציאה לגינה פרטית מחסן וחניה ונוף ים



למכירה

צה"ל 4 חדרים משופצת קומה 6 נוף הר
בניין עם מעלית צמוד לאלנבי



למכירה

אלנבי 3 חדרים קומה 7 בניין עם מעלית
משוכרת אופציה להארכה מסודרת



למכירה

אלנבי 3 חדרים קומה 6 בניין עם מעלית
לכניסה מיידית נוף הר מסודרת



למכירה

בסטלה מאריס 3 חדרים קומה ראשונה
עם אפשרות חוספת ממד ומרפסת



למכירה

בליבוטין דירת 3 חדרים קומה שניה
בנין מסודר כניסה מיידית



למכירה

דירת 3 חדרים קומת קרקע ברחוב אלנבי
עם אופציה לגינה מסודרת פינוי גמיש



למכירה

דירת 4 חדרים מדהימה משופצת חלקית
4 כיווני אוויר, מרפסת, מחסן, בבן יהודה



למכירה

דירת 4 חדרים למכירה ברחוב אלנבי
קרקע עם אופציה ליציאה לחצר



למכירה

בניין בין 2 קומות ברחוב יפו מושכר
לעורכי דין מחולק ל 11 חדרים



למכירה

דירת 3 חדרים עם חניה מחסן ומרפסת
ברחוב חורי בבנין עם מעלית



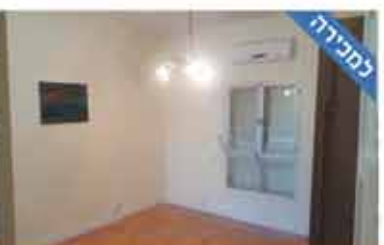
למכירה

דירת 2.5 חדרים ברחוב אלנבי קומה 2
מסודרת לכניסה מיידית חניה בשפע



למכירה

קומת קרקע מפריקט בבניה ברחוב פאר
גינה מחסן וחניה בטאבו



למכירה

דירת 2 חדרים קומה שניה משופצת חלקית
מעולה להשקעה בשכונת בת נלים



למכירה

קומה שלמה 450 מטר בבנין בין 3 קומות
מושכרת לשוכר מעולה לתקופה ארוכה



למכירה

למכירה דירת 4 חדרים נוף ים ברב קניאל
במעונות נאולה קרוב לגרנד קניון משופצת



למכירה

דירת 2.5 חדרים ברחוב מונש בבת נלים
מעולה להשקעה קומה 3 מושכרת



למכירה

להשכרה משרד בעיר התחתית משופץ
לכניסה מיידית להתקשר לאלן דכוור



למכירה

בטבעון בית פרטי 2 קומות בין 7 חדרים
למכירה או להשכרה כניסה מיידית



נביל בלאן
058-4555626



אנדרי סעאדה
052-2432331



גבי חרמון
050-2911911



אלן דכוור
054-6738943



גינאדי גרשגורן
052-7567178

הדרך שלכם למשכנתא חכמה מתחילה כאן
בניית תמהיל משכנתא אופטימלי
מכרז ריביות מקיף מול הבנקים
ליווי מלא עד קבלת הנכס
מחזור משכנתא

לפגישת ייעוץ חינם : 050-3623362



הגפן 9 חיפה

050-2911911

Nadlan911





מְהִיָּה

אֲמָנָה

חֲכָמָה

יִבְחַת, קָאָרְנַ וְאֶחְתָּאָר הָאֲפֻסֻּל!



בדק תשטרי שקה?
 إتصل! مها قندس علي:
 052-8980085



بدك تبیع بیتك?
 إتصل! خليل حجو:
 052-2840945

الكبابير - موز - للبيع

شقة طابق أرضي مرممة 4 غرف 120م + حديقة
 وساحة 100م منظر خلّاب للبحر، موقف مصعد ومخزن



- للبيع -
 مطعم لبناني
 مربح، التسليم
 فوري مع
 معداته

موزد הזמיר - פנטהאוס - للبيع



בנתיאוס جدید
 بجانب مستشفى الكرمل 6 غرف
 160م + 3 شرفات (60م) - منظر
 خلّاب للبحر + مصعد
 موقف يارة ومخزن.



פרויקט יוקרתי בכרמל מערבי - للبيع

التسليم بـ 1/5/2018

بنية ملبشة حجر

(1) بنتهاوس 4.غ 125م + 2 شرفات 125م منظر رائع
 للبحر والبلد. موقفان للسيارات، مصعد ومخزن
 (2) 4 شقق طابق 4/5، كل شقة 4.غ 125م + شرفة 20م.
 منظر رائع للبحر. موقف سيارة، مصعد ومخزن

المطران حجار

פנטהאוס - للبيع

5.غ 130م + شرفة وسطح 30م + مخزن
 وموقف للسيارات، منظر رائع للميناء



שי עגנון - للبيع

شقة 2.5 غرف + شرفة، طابق 3، مرتبة جداً وبسعر ممتاز



הציונות - للبيع

شقة 4 غرف + شرفة طابق 1 بوضع جيد



الكبابير - للبيع

5 غرف + شرفتان - 120م + مصعد
 + موقف سيارة ومخزن - مرممة بذوق رفيع
 ₪ 1,480,000

הצלבנים - للبيع

شقة واسعة - 5 غرف 130م
 + موقف للسيارة ومنظر خلّاب للبحر

الكرمل الفرنسي - פנטהאוס - للبيع

127م - 5 غرف + شرفة + سطح خاص 70م
 + موقف، مصعد ومخزن - منظر رائع للبحر والمدينة

רמת הנשיא דירה עם גינה - للبيع

5 غرف 130م + حديقة وساحة 160م
 + موقفان للسيارة - بوضع جيد

الحي الألماني - מאיר - للبيع

مبنى حجر - طابق أرضي
 شقة 3.5 غرف 110م + ساحة 90م مرممة بذوق رفيع

פועה - للبيع

2.5 غرف + شرفة، طابق 3 بوضع ممتاز
 ₪ 585,000

מדרגות בית שערים - للإيجار

הציונות: شقة فاخرة 6 غرف + شرفتان
 طابق أول - مطلة للبحر

צידון - 9.0 פרץ - للبيع

طابق أرضي 3.5 غرف 85م بوضع جيد
 ₪ 620,000

הרב כלפון/אלנבי אלנבי للبيع

بيت أرضي 150م + ساحة 80م 5 غرف
 + شرفة - مرممة بذوق