



مهيا قنديس علي  
052-8980085



خليل حجو  
052-2840945



**إبحث، قارن واختار الأفضل!**



الفنان ولاء سبيت:

## رسالتنا الفنية وطنية

10
8



## الاحتلال هو أصل الشرور

درب الضباب في القدس

4
2

عمري مع الكرة

لاعب كرة القدم عباس صوّان:

## هنالك لحظات لا تنسى

23



هل تريد بيع أو تأجير بيتك  
**شادي نجار - هو عنوانك!**

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



|   |   |
|---|---|
| <p>- للبيع -<br/>مساحة للبيع في شارع هجين<br/><b>₪520,000</b></p>                               | <p>- للبيع -<br/>سانت لويس: طابق أرضي 2 غرف<br/>مرصعة بالكامل ممتازة للإستثمار<br/><b>₪740,000</b></p>    |
| <p>- للبيع -<br/>بن يهودا: طابق 2 76م<br/>3 غرف مرصعة بالكامل ومكيفة<br/><b>₪690,000</b></p>    | <p>- للبيع -<br/>ابن سينا: طابق أرضي 3 غرف<br/>+ ساحة مرصعة بالكامل<br/><b>₪740,000</b></p>               |
| <p>- للإيجار -<br/>ملل: 2 غرف طابق 1<br/>مرصعة بالكامل<br/>ومؤثثة جزئيا <b>₪2,000</b></p>       | <p><b>NEW</b> - للإيجار -<br/>البلدة النحتي:<br/>بار مع جميع لوازمه ومعداته<br/><b>₪8,000 + ميع"م</b></p> |
| <p>- للإيجار -<br/>مينكيم: مساحة ملائمة لبار/مطعم<br/>365م مرصعة بالكامل<br/><b>₪20,000</b></p> | <p>- للإيجار -<br/>مكاتب بأحجام مختلفة<br/>في شارع بن غوريون<br/>مع موقف للسيارة - مرصعة بالكامل</p>      |

Find us on Facebook

House Deal

بإدارة: شادي نجار 0528259977

house-deal@hotmail.com



13
12



17
16

2 مشקה ג'ומקס  
בטעמים (גדול)

3 מלפפונים בחומץ  
אנטואן שוקחה

גלידה JOYA

מנגל קטן + רשת  
בקנייה מעל 150

מנגל גדול + רשת  
בקנייה מעל 250





**₪19<sup>90</sup>**



**₪10<sup>00</sup>**



**₪9<sup>90</sup>**



**₪9<sup>90</sup>**



**₪49<sup>90</sup>**

\* החמלה סארית פי פרום פורק 9 פקט! \* פאפפון לפרוט הפלה. הפפון סארית הפפון פקט לפאז הפפון. \* הפלה סארית הפפון פקט פקט פקט פקט. \* הפפון לפפון פקט.

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



# درب الضباب في القدس



جواد بولس

لم يعد تزامن الأحداث التراجيدية في مواقعنا شأنًا عابرًا، فتكرار مشاهد الدم بروتينية عبثية بغیضة دجن مشاعرنا وبلد عقولنا حتى تحوّل سواد الناس الأعظم إلى مجرد كائنات تستشفق القدر أن ينجّيه من غضب السماوات، وتستمطر الرحمة والنجاة من حكم مسدس طائش أو "زغردة" عصا عمياء، وتدعو الليل ألا يجبّ هدأة نعاسها من صاروا على السلامة قيمين وفي ساحات بلداتهم آمين وناهين.

يعميننا رذاذ الروايات الحزينة ويفسد حسنا فرط الوجد، ولكن من يحاول الابتعاد، ولو لمسافة شهيقة، محملًا في واقعنا من عل ومهملاً الزحمة في تفاصيل الرمل، سيرى أن ما يجري على أرض فلسطين عامة وبين المواطنين العرب في داخل إسرائيل على وجه الخصوص، يشبه، إلى حد القلق، ما حدث ويحدث في معظم الدول العربية المحيطة بنا. وإذا ما حيدنا الفوارق الطبيعية بين الحالتين (الدول العربية وحالتنا) سنجد أن محاور المستهدفين والاستهداف واحدة، و"عناصر الخراب" متماثلة، ففي معظم الدول العربية قوّضت "قوى الظلام" بُنى تلك الدول، الضعيفة أصلاً، ونجحت بتفكيك عراها السياسية الاجتماعية الجامعة اللاحمة مما أدى إلى تحلل مجتمعاتها وعودتها إلى أشكال تكونها البدائية الأصلية.

فهوياتها القومية شوّهت أو محيت، ومكانة "الشعب" آلت إلى حالة من الالتباس دامية، في حين تقزم مفهوم القيادة الوطنية إلى مسخ وقناع يخفي وراءه أصناف "تخب" شتى كلها تتدافع برغبة جامحة نحو مقاليد السيطرة، لكنها بريئة، في الواقع، مما كانت الشعوب تحلم بالحصول عليه من كرامة فردية وعدالة اجتماعية وعزة قومية - في زمن كان للعربية عربين، وللعلمانية مرافق، وكانت العقول منابت للآفاق والأمنيات.

ألم نصّب بالدائنين: مجتمع يتشظى، وقيادات تتفلى وتتصطاد عصافير الوهم والطيور المهاجرة؟ قبل أيام غادر ثلاثة مواطنين عرب من سكان أم الفحم بيوتهم الدافئة ومدينتهم إلى القدس، وقاموا بتنفيذ عملية مسلحة أطلقوا خلالها النار، في محيط المسجد الأقصى، على قوة شرطة إسرائيلية فقتلوا شرطيين إسرائيليين وجرحوا آخرين، وقتلوا ثلاثتهم بنيران قوات الأمن الإسرائيلية.

العديدون ممن تطرقوا إلى هذه العملية أجمعوا على "شدوذا"، لكن معظمهم تحالوا على طريقة وصفها، كما كانوا يتمنون، وذلك من خلال لجوئهم إلى بطون دوائر كلامية هشة تعكس أزمة الخطاب السياسي للعرب المواطنين في إسرائيل، وهو الذي يعينني في هذه المسألة بخلاف من تناولها وتحدث عنها من الضفة الغربية المحتلة أو غزة أو العالم الأوسع.

النقطة الأسخن الوحيدة في القدس وفي فلسطين، أن يتنبهوا أنهم يفعلون عملياً ما ينتظره منهم اليمين المتطرف وحكومة نتניהو الحالية. أما الحقيقة هي، على ما يبدو، أن المتابعة لم تستطع إصدار بياناتها إلا على هذا الشكل وذلك لوقوعها تحت تأثير قوة الحركة الإسلامية الشمالية، فمن يدقق في النصوص لن تخفى عنه روح خطاب الحركة ونبض استعاراتهم ومداد محابريهم. وقد نجد أحسن مثال على ذلك في لغة بيان المتابعة الذي صدر في يوم الاثنين الفائت بعد لقاء رئيسها السيد محمد بركة بالمرجعيات الإسلامية في القدس (من الغرب عدم إجراء اللقاء مع المرجعيات الوطنية والإسلامية المقدسية) وحين نقرأ في نهايته: "فإننا سنتواصل مع أهلنا في القدس وفلسطين في هذا الثبات على العقيدة والإيمان والدفاع عن المسجد الأقصى المبارك قبيلة المسلمين الأولى ومسرى نبينا الكريم (صلمع).." نرى كيف غابت كل القدس عن النص وغابت لجنة المتابعة الجامعة الموحدة.

لا أهمية لنية كتابة البيان فروحه بدت للبعض فتوية ضعيفة، وقد ينفع تذكيرهم، بهذا السياق، على أن الأقصى لم يسقط بعد وبجهود أهل القدس ومن يعملون بمسؤولية وطنية عليا وبمعايير سياسية ورشد مؤثرين لن يسقط، ولكن، بالمقابل، سقطت مواقع كثيرة في القدس وابتلعته ماكينات التهويد الفظيعة، وأخرى ما فتئت تن تحت شفرات بولدوزات حكومة نتניהو، فأين كانت الحشود، مثلاً، يوم صارت "ماميلا" المحاذية لباب الخليل، سوقاً تستقطب حوانيتها ومقاهيها جموع المتسوقين العرب الوافدين إليها، وأين كانت باصات المدد يوم جشمت فنادق الإسرائيليين وأعلامهم في حضان "الشيخ جراح" وأطبقت "بسغات زئيف" على "عناتا" المحاصرة وعلى "راس خميس" و"بيت حنينا" المقطعة أوصالها، وساعة أحاطت "التلة الفرنسية" بـ"العيسوية" وداعبتها كما يداعب دب جريزلي فريسته الأثيرة.

فكل هذه "القداديس" هوت ولم يشد إليها المؤمنون والمناضلون لا رحالاً ولا حتى قبضة، ولم يجفف دموع أهلها لا خطيب ولا شيخ ولا ثائر! البيانات المعومة تبقى مجرد ضرائب تحجر على مذابح الشهرة والعجز، وإن لم يكن كافياً كل ما ذكرت، فالיום ونحن نشاهد الدماء البريئة تتطرح في أزقتها الحزينة، تتعري أماننا فصول "مذبحة" كبيرة ضحاياها عشرات المواقع وآلاف الدوغمات من أرض القدس المسيحية العربية، فما هي أخبار صفقات بيعها من قبل رؤساء الكنيسة اليونانية وأعوانهم العرب تغزو عناوين الجرائد وتصلكم كحبات البندق، والقوم على الأرائك والقادة على المنابر دون أن يعيروها غصة أو خطبة استنكار واحدة لرفع العتب.

ما جرى قبل أيام في القدس سيترك ندوباً عميقة في وجه مدينة ناكلة، وشجب العملية بوضوح والتحذير من مخاطرها كان ضرورة، ولو تم لجنب القيادات مخاضات التخبط وعناءات الحرج ومحاولات الانقاذ والترقيع والتبرير، التي زادت الأوضاع تعقيداً، كما شاهدنا مؤخراً.

فلكم قلنا في الماضي: الأقصى لن يكون حرّاً إذا بقي تراب القدس مغتصباً، ولن تكون القدس أخت الشبهة إذا ما ضاعت أوقافها المسيحية وبقيت "قيامتها" تحت سطوة الغرب الأجنبي.

فالقدس لم تعد مطية عربيتكم. إنها جواز سفرنا إلى الحرية وجنة الوطن المشتبه، "فلا تسقطوا عنا جواز السفر".

وقبل التطرق إلى سحر "البيانات" التي صدرت في أعقاب العملية من اللافت أن نعرف أن "القائمة المشتركة" لم تصدر بياناً يعبر عن موقفها من العملية التي اعتبرها الجميع حدثاً صاعياً واستثنائياً، وذلك على الرغم من كونها أكبر وأهم جسم سياسي قيادي ناشط بين المواطنين العرب في إسرائيل. سكوت القائمة المشتركة واستنكافها عن إصدار بيان، مهما كان سيحمل من مواقف، يعد استهتاراً بناخبينا وقصوراً خطيراً في فهم قياديتها لمعنى المسؤولية العليا ولوظيفة القائد، لا سيما في ساعات الشدة وعند المنزلاقات الخطيرة.

أما "لجنة المتابعة العليا لشؤون الجماهير العربية في إسرائيل" فلقد اختارت أن تمسك عصا "الحكمة" من وسطها، وعبرت في بياناتها، ومثلها فعل في الحقيقة عدد من الأحزاب والحركات والمؤسسات الجماهيرية العربية، عن موقف "واسع الذمة" أخطأ عملياً ما كان مرجوً منه ولم يوصل رسالتها الرئيسية بوضوح.

فتلك البيانات يجب تقرأ كوحدة كاملة، من ديباجاتها إلى قفلاتها، مع العلم أنها ستفهم على خلفية ما سبقها من مناخات دعوية سادت في مدنا وقرانا، وعظمت نارية حُمّلت في السنوات الأخيرة شحنات من التجيش المباشر جعلت من استشهاد الشباب في سبيل المسجد الأقصى غاية تترجى وأمنية تستدعى.

لذلك قد يغدو في هذه الفضاءات تأكيد لجنة المتابعة في جمل يتيممة من بيانات مشحونة طويلاً على أن من "حقنا وواجبنا الكفاح والنضال ضد الاحتلال وسياسات المصادرة والإقصاء، ونضالنا كان ويجب أن يبقى سياسياً وجماهيرياً وشعبياً"، مجرد محاولة للوشوشة العاقلة الخجولة في ميدان حرب أهوج!

كان من الضروري برأيي، فرز الجوهري من الهامشي وتقديم الواجب الملح على الحق المطلق والخروج إلى الجماهير المندھشة بموقف سياسي مباشر واضح، على الأقل من قبل من يؤمن بوجود شجب العمليات العسكرية كوسيلة نضال شرعية بيننا في إسرائيل، وذلك بدون حاجة للتأكيد المسهب على كون القدس محتلة (هنالك من أصر أن يكتب القدس والأقصى وكأننا في صدد كيانين منفصلين) ولا التأكيد المطول على واجبنا في الكفاح ضد احتلالها في سياق معالجة هذه العملية وما رافقها من تداعيات ودقائق استوجبت مزبداً من الحذر والحزم؛ فأولاً، القدس محتلة منذ خمسة عقود ومن غير المعقول والمقبول أن تفتن القيادات العربية في إسرائيل لكونها محتلة في المواسم السياسية العابرة أو بعد كل عملية تورط القدس وأهلها في مزيد من برك الدم والقمع الإسرائيلي، وثانياً، لا علاقة طبيعية لكونها محتلة برفض أو تحفظ مصدري البيانات المتعلقة بهذه العملية بالذات، فربط ذنبك العاملين (كونها محتلة ورفضك للعملية) يضعف موقفك مرتين ويترك للجماهير حرية الاجتهاد والتفسير والاسترشاد، فمن يؤيد العملية في سرّ يرى "الغمزة" معلقة على كتف "الكفاح" الذي دعا البيان إليه، ومن يشكك في جدية رفض كاتب البيان للعملية يرى "الزوجة" في غنج النضالات الشعبية المقصودة في النداء. إن عدنا إلى بيانات قادة لجنة المتابعة فسيتضح لنا أنهم أجزموا "أن نتنياهو يطبق مخططات مبيتة لإفراغ الأقصى من أصحابه" وكأن باقي نواحي وجنبت القدس العربية محررة في أيدي أصحابها الأصليين، والأهم فإن هذا اليقين لم يأت بجديد على ما قلناه منذ سنوات وجعلنا نقترح على من أصر إقحام الأقصى في وسط آتون الصراع وتحويله إلى

## قداش وجناز الاربعين

زوجة الفقيده تريز  
واولاده جريس، جانيت، مارغو وجوني  
عموم آل فرح وخرمان  
اقرباؤهم وانسابهم في البلاد والخارج  
يدعونكم لمشاركتهم قداش وجناز الاربعين  
راحة عن نفس فقيدهم الغالي

### نقولا جريس فرح (أبو جريس)

وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠١٧/٧/٢١  
الساعة السادسة مساءً  
في كنيسة مار لويس الملك للموارنة  
زقاق روبين ٥، حيفا  
ليكن ذكره مؤبداً

المدير العام والمحرر المسؤول: راني عباسي  
مدير التحرير: مطانس فرح

العنوان: حيفا - شارع الجبل «5»

تصدر عن شركة «إكسترا توب» م.ض.

● وائل عوض (تصوير فوتوجرافي)

● ميرا (شلهوب) فريوات (قسم الإعلانات)

● آية صفدي (تصميم إعلانات)

بريد إلكتروني: haifa.newspaper@gmail.com

هاتف: 048522822 فاكس: 048522767 إعلانات: 0546481533

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

مینیونز مع  
كل وجبة هاپي ميل

ILLUMINATION PRESENTS  
**DESPICABLE  
ME 3**  
ONLY IN CINEMAS

excellent





# الاحتلال هو أصل الشرور وهو المسؤول عن كل قطرة دم تراق



والوحدة والمسؤولية، وإلى الموقف الذي يمنع استفراء السلطة بأي جزء من شعبنا، ويمنع جزئاً إلى الفتق على أشكالها. وهذا هو الموقف الوطني الحقيقي والعميق، الذي له صده الإيجابي في قرانا ومدننا، والذي يساعدنا على مقاومة مخططات السلطة ورفض التجنيد الإجباري وتعزيز الوحدة الوطنية، ويساعدنا أكثر على الاستمرار في رفض التجنيد الإجباري، رغم السلطة وجبروتها.

"وفي هذا الصدد فإننا نحبي كل المواقف التي صدرت عن قياديين من شعبنا من مختلف التوجهات السياسية، وكذلك نشمّن زيارة محمد بركة رئيس لجنة المتابعة العليا والوفد المرافق (والذي رافقنا في حريش) إلى عائلات من فقدوا أبنائهم في المغار وحريش، والتي تصبّ في جهود نزع فتيل الفتنة، ونؤكد على صحة وأهمية ما قاله الأديب محمد علي طه في اسم الوفد في حريش بأنّ عملية القدس أساءت إلى مليون ونصف المليون عربي في البلاد وإلى المسجد الأقصى بالذات.

"كما نعيد التأكيد في هذا السياق على موقفنا الثابت، وهو أنّ الاحتلال هو أصل الشرور، وهو المسؤول الأول والأخير عن كل قطرة دم تراق على مذبح الاحتلال والعنصرية. ولا مفرّ من انهائه واللجوء إلى السلام العادل والشامل وفي صلبه قيام الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس الشرقية. هذا الذي يحمي الجميع بما فيه مقدساتهم، وأهمها بالنسبة لنا المسجد الأقصى الشريف."

## لمراسل "حيفا"

عمّمت لجنة المبادرة العربية الدرزية بياناً على وسائل الإعلام، وصلتنا نسخة عنه، جاء فيه: "في هذه الأيام العصيبة، والتي يتعرّض فيها شعبنا لمخططات خبيثة لضرب وحدته الوطنية ونسيجه الاجتماعي وقضيته العادلة، نناشد الجميع أن فوّتوا الفرصة على المتربصين بوحدتنا والعابثين بتاريخنا وحاضرنا ومستقبلنا.

"فإذا كان واقع الأقلية العربية في إسرائيل مركباً ومعقداً، فإن واقع الطائفة المعروفة منه، والتي فرض على شبابها قانون التجنيد الإجباري قسراً هو بالغ التعقيد. فالسلطة الحاكمة لم ولا ولن توفر جهداً لسلخنا عن سائر أبناء شعبنا وتشويه انتمائنا الوطني والقومي والديني، وليس من باب المحافظة على مصالحنا أو حصولنا على حقوقنا، لذلك دَفَعُونَا وما زلنا ندفع الثمن مضاعفاً بمصادرة أرضنا وهدم بيوتنا وبسياسة التمييز العنصري الواقعة على كل عربي في هذه البلاد.

"وفي هذه الأيام بالذات، تستغل السلطة ووكلاؤها مقتل شابين من أبناء الطائفة في القدس لإشغال لهيب الفتنة الطائفية فيما بيننا، والتي يوجّجها إضافة للسلطة - من حيث يدرون أو لا يدرون - كل من يتبنّى خطاب التحريض والكراهية والتخوين والتكفير تجاه طائفة بأكملها.

"وفي هذه الأيام بالذات، نحتاج إلى صوت العقل



## النائبان عودة وتوما يشاركان أهالي القدس الاحتجاج في المسجد الأقصى

الوضع القائم بالمسجد الأقصى معتبرين أن محاولات قوات الاحتلال فرض ترتيبات جديدة تصعيد لمحاولات ننتياهاو إجراء تغييرات مكانية وزمانية في الأقصى الذي هو الأكثر قدسية وحساسية.

وأشار النائبان إلى أن ننتياهاو يصرّ على تحويل الصراع إلى ديني، ولكن ردنا يجب أن يكون سياسياً بامتياز، نضالياً وشعبياً. لأن القضية ليست فقط قضية عبادة، وإنما بجوهرها قضية سيادة، لأنه لن يكون أمن حقيقي وعميق للمسجد الأقصى وجميع الأماكن المقدسة إلا بإنهاء الاحتلال.

## لمراسل «حيفا»

قام النائبان أيمن عودة وعابدة توما - سليمان بجولة مساندة لأهالي القدس والعديد من الجماهير الفلسطينية التي تتوافد إلى مسجد الأقصى المبارك، على اثر الاحداث والتطورات الأخيرة.

وشاهد النائبان عن كثب التضحيات والمضايقات التي يتعرض لها المقدسيون بشكل عام والمصلين بشكل خاص، وتحويل البلدة القديمة إلى ثكنة عسكرية بما يشمل منع من هم ليسوا من سكان البلدة من الدخول إلى داخل الأسوار. وحذر النائبان ننتياهاو وحكومته من تغيير



## قداس وجناز الأربعين

زوجة الفقيد سهير، أبناءه بركات، البير وإبنته كريستين، وأخوته جريس، الياس، باسم وأيمن وأخواته وعموم آل خليل وآل عبدالمك وجميع أقربانهم وأنسبائهم في البلاد والخارج

يدعونكم لمشاركتهم قداس وجناز الأربعين راحة لنفس فقيدهم الغالي المرحوم

## يوسف بركات خليل (أبو بركات)

وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠١٧/٧/٢١ الساعة السادسة مساءً

في كنيسة مار الياس للروم الملكيين الكاثوليك

شارع عين دور ٢٣ - حيفا

لا اراكم الله مكروها بعزير

الرجاء اعتبار هذه الدعوة بمثابة دعوة شخصية للجميع

## بلدية حيفا ماضية العزيمة في حربها ضدّ «كيماويات حيفا»:

## إصدار أمر بوقف البناء الفوري في أحد المصانع!

## لمراسل «حيفا»

الموافقة بعد على هذا البديل؛ خصوصاً وأنّ قرار المحكمة العليا يقضي بالمحافظة على الوضع الراهن، وعدم إحداث أيّ تغييرات لهدف استقبال المواد القادمة عبر السفن الصغيرة.

وقال رئيس بلدية حيفا، يونا ياهف، الذي وقّع على أمر وقف البناء: "إنّ هذا التصرف يعتبر سلوكاً همجياً لمصنع "حيفا للكيماويات" الذي يضرب بعرض الحائط قرار المحاكم ويتجاهل القوانين، ما يعرّض حياة مليون شخص في حيفا والمنطقة إلى خطر. سنستمر في محاربتهم وسنكثّف نضالاتنا لهدف الحفاظ على سلامة وأمان السكان".

بلدية حيفا لم ولن ترفع الراية البيضاء، والآن وجدت طريقة إضافية جديدة لمحاربة "كيماويات حيفا" (حيفا كيميكايلم)، وستستمر بنضالها ضد استيراد الأمونيا.

حيث أصدرت بلدية حيفا، مؤخراً، أمراً يقضي بوقف العمل لشركة "كيماويات حيفا"، بعد العثور على مرافق بُنيت بطريقة غير مشروعة، من دون الحصول على تصريح لبناء "احتجاز" من أجل تفريغ الناقلات كبديل مؤقت، استعداداً لاستحضار السفن الصغيرة، حيث لم تتم



# EXTRA

ملان عصير فواكه .. طبيعي يكون زاكي



جديدا!

مكونات الفاكهة

90%



# البروفيسور مغير خميسي يحصل على منحة لتمويل بحثه الرائد



كان متخصصاً في الطب الباطني في قسم الطب الباطني في مستشفى "هداسا - عين كارم" وأكمل اختصاصه في أمراض الغدد الصماء والسكري والأبيض في المركز الطبي "رمبام"؛ إلى جانب كونه محاضراً وباحثاً هائلاً وأساسياً في العلوم السريرية.

تخرج البروفيسور خميسي مع مرتبة الشرف والامتياز بشهادة الدكتوراه في علم الأحياء في جامعة "بن غوريون" في بئر السبع. وواصل بحثه في مجال مرض السكري في كلية الطب بالجامعة العبرية في القدس. وعاد، مؤخرًا، من بوسطن بعد دراسته وخوضه في الأبحاث العلمية الهامة لمدة ثلاث سنوات، في كلية الطب في جامعة "هارفارد".

يركز بروفيسور خميسي في بحثه على المضاعفات التي قد تتسبب لمرضى السكري في وقت متقدم، جراء الإصابات أو تطور المرض. وتضمنت أبحاثه بجامعة "هارفارد" للابتكارات في مجال الطب، على إنشاء الخلايا الجذعية البشرية واستخدامها لمعالجة مضاعفات مرض السكري، خصوصاً في التئام الجروح.

حصل بروفيسور خميسي على العديد من المنح البحثية والأكاديمية دولياً وعالمياً، وحاز على جائزة من جامعة "هارفارد" حول بحثه الأخير، وقد نشر أكثر من خمسة وستين مقالاً علمياً في أهم المجلات الطبية العالمية، معظمها في مجال مرض السكري والتعقيدات الناتجة عنه.

## لمراسل "حيفا"

حاز، مؤخراً، البروفيسور مغير خميسي، على منحة قيمة ومرموقة من قبل الأكاديمية الإسرائيلية، لهدف تمويل بحثه الرائد والهام في مجال الخلايا الجذعية. وهذه منحة بحثية يقدمها لمدة ثلاث سنوات، الصندوق الوطني للعلوم والأبحاث الطبية الحيوية. وتعتبر هذه المنحة قيمة جداً ومرموقة، لكونها تؤكد على القدرة العلمية للحاصل عليها، وتقدم له مبلغاً يصل إلى مئات آلاف الشواقل.

وبعد مداورات ومناقشات، قرر الصندوق الوطني للعلوم تقديم المنحة المميّزة إلى بروفيسور مغير خميسي، لهدف دعم وتشجيع الأبحاث التي يجريها، وخصوصاً بحثه الرائد في إمكانية استخدام الخلايا الجذعية البشرية لمعالجة وتطبيب جروح مرضى السكري والتئامها.

بروفيسور خميسي طبيب وباحث مختص في معهد بحث الهرمونات والسكري والأبيض، وفي قسم الأمراض الباطنية (د) في مستشفى "رمبام"، ومحاضر في كلية الطب في "التخنيون"، تخصص في مستشفى رمبام وهداسا في بحث مرض السكري ونتائجه المتأخرة، وفي جامعة هارفارد تخصص في بحث فريد وجديد من نوعه، لاستخدام الخلايا الجذعية الإنسانية لعلاج التعقيدات الناتجة عن السكري.

البروفيسور خميسي خريج كلية الطب من جامعة "بن غوريون" في بئر السبع.

## احذروا الكلاب

### إصابة متوسطة لرجل تعرض إلى هجوم كلبين

لمراسل "حيفا" الأليّة لرجل (52 عاماً) أصيب بجروح، وصفت بين طفيفة ومتوسطة، ليتم نقله بعدها إلى مستشفى "رمبام" لاستكمال العلاج. وفي سياق متصل، تعرضت سيدة (60 عاماً) إلى جراحات حرجية جراء تعرضها لهجوم من قبل كلب شرس.

ونذكر أنه وبحسب القانون يُمنع السماح للكلاب بالسير بشكل حرّ في الأماكن العامة، إلا بمصاحبة أصحابها وربطها بحزام خاص.

أفاد الناطق بلسان "نجمة داود الحمراء"، في بيان له، يوم الاثنين الأخير، أنه عند الساعة 08:31 من يوم الاثنين، تلقى أفراد طاقم "نجمة داود الحمراء"، في لواء الكرمل، بلاغاً حول تعرض رجل إلى الهجوم من قبل كلبين قاما بعضّه، خلال تواجده في مسار سير في منطقة وادي السباح، على مقربة من مدافن كفار سمير في حيفا. حيث هرع أفراد الطاقم إلى المكان، وقدموا الاسعافات

## الفنان عفيف شايوط يشارك في حملة إعلامية للسلطة الوطنية للأمان على الطرق



والتي تحصل بشكل كبير لدى السائقين، وخاصة الشباب من جيل 17 - 24 وهي تشكل 10 أضعاف مقارنة مع السائقين اليهود من ذات الشريحة. عن هذه التجربة قال الفنان عفيف شايوط: "المشاركة في هذه الحملة الإعلامية يعني لي الكثير، فبالنسبة لي لم تكن المشاركة في هذه الحملة مجرد عمل أو ترويج لمنتج معين، بل طرح قضية حياة أو موت، وأدبت الدور وأنا في غاية التأثر، وإن نجحت من خلال هذا الإعلان التأثير على الناس ومنع وقوع حوادث طرق وبالتالي إنقاذ حياة أشخاص، سأشعر بأنني قمت بعمل جبار وتأدية رسالة إنسانية من الدرجة الأولى".

لمراسل "حيفا" انطلقت هذا الأسبوع الحملة الإعلامية التي نظمتها وبادرت لها السلطة الوطنية للأمان على الطرق تحت شعار "كلنا ضحايا حوادث الطرق"، شارك فيها الفنان عفيف شايوط من خلال مقطع تمثيلي مؤثر، سيتم بثه عبر شبكات التواصل الاجتماعي ومواقع الانترنت والتلفزيون، كما تم تسجيل صوته ليتم بثه في الإذاعات، كما تم نشر صورته على الحافلات يوجه من خلالها نداء للآباء "واجبنا أن نقول لابننا: حياتك أهم". تأتي هذه الحملة الإعلامية الواسعة في الوسط العربي لسبب كثرة الإصابات في المجتمع العربي



المدرسة الثانوية البلدية - حيفا  
אלמותרבי - תיכון עירונ חיפה

- بلدية حيفا -  
المدرسة الثانوية البلدية "المتنبى" - حيفا  
نعلن عن حاجتنا لمعلمات/معلمين  
مختصين في المواضيع التالية  
للسنة الدراسية 2017/2018

- الطفولة المبكرة (حيدر لغيل هر)
- تربية بدنية
- مستشارة تربوية
- رياضيات

## ملاحظة:

مفضل من أصحاب التجربة وأصحاب شهادة تدريس

على الملائمات/الملائمين إرسال سيرة ذاتية إلى البريد الإلكتروني:  
almutanabihaifa@gmail.com



# الصّحة بالحج.. تبدأ بالتطعيم

Samara



قبل السفر للحج.. نذكركم بتلقي التطعيمات  
وإجراء الفحوصات اللازمة للحفاظ على صحتكم

لإرشادات صحيّة ومعلومات حول التطعيمات والفحوصات اللازمة،  
توجّهوا للعيادة القريبة منكم.

حجاً مبروراً وسعيّاً مشكوراً

# لدينا رسالة وطنية نقدمها للعالم وهي أن الفن ملك للشعب



أعمالهم الفنية، كالموسيقى التي يتم نشرها على اليوتيوب.

## – وهكذا نشأت فرقة 47 التي تعمل معها؟

نعم، تعارفنا عن طريق الفيسبوك، وقررنا الالتقاء مرة بعد مرة، حيث جاء الفلسطيني المقيم في واشنطن، رمزي سليمان، لزيارتي في حيفا وذهبنا إلى إقرث، والتقينا مع سائر الأعضاء في عمان، طارق أبو كويك، وحمزة أرناؤوط. وهكذا أخذ كل منا يحكي حكايته الفنية والموسيقية والمسرحية، وقصيته السياسية والثقافية والفولكلورية. وظهرت أفكارنا المتشابهة وموسيقانا المتشابهة، وأن مسألة الحدود السياسية يمكن تجاوزها.

## – هل أصبحت لكم هوية موسيقية خاصة بكم؟

ربما، لأننا لا نزال نبحث عن هويتنا الفنية والفولكلورية، وهويتنا الثقافية الوطنية، وهذا ما جعلنا نحاول التغلب على عوائق جوازات السفر. وسافرت إلى عمان مرات عديدة، لتقديم عروضنا الفنية هناك، ولإجراء التدريبات اللازمة. ثم سافرنا إلى لندن لتقديم سلسلة عروض في موسم الصيف في بريطانيا.

## – وهكذا انطلقتم إلى العالم لتقديم عروضكم الفنية..

صحيح. فقد تلقيت دعماً من مؤسسة عبد المحسن القطان في رام الله، التي قدمت لي منحة للمدرسين، وهي منحة للاستكمال في لندن، وهناك أفضل المدارس الفنية للمسرح. واخترت الحصول على المنحة وهناك التقى أعضاء الفرقة كلهم لمدة سنة دراسية كاملة، ولا نزال نقيم إلى الآن في لندن، ومنها ننطلق إلى العالم.

## – هل تعيشون من عملكم الفني؟ وأين تعرضون أعمالكم؟

أساس مدخلنا يعتمد على العروض، ونقدم عروضنا في كل مكان قد يخطر ببالك. ونحن نعرض أحياناً أمام 100 ألف إنسان، وكان ذلك في أحد أضخم المهرجانات الموسيقية العالمية في أستراليا. وعرضنا في أهم مهرجان في بريطانيا، غلاسبري، أمام 50 ألف متفرج. وقد نعرض أحياناً أمام 50 شخصاً كما جرى في أحد الأحياء في لندن أثناء حدث جماهيري لعدد من العائلات العربية. وعرضنا كذلك أمام الجالية

حركة الدبكة تدمج بين الإقليمي والثقافة الكاريبية، أي من منطقة جزر الكاريبي كأسلوب بوب مارلي، مع الدبكة والمجاز الفلسطيني. وبعد سنة على عودتي إلى البلاد، واكتشافي لمفهوم التربية وأهميتها وتأثيرها على تنمية المجتمع وتقويته، قررت الدخول في عالم التربية والتعليم. وهكذا دمجت بين إيماني وحبّي للمسرح والدراما كأداة تربوية في العمل الاجتماعي ودخولي للمدارس، فأصبحت مدرّساً للدراما في مدرسة الكرمليت، وحوار المستقلة، وراهبيات الناصرة، واكتسبت خبرة كبيرة في العمل بهذه المدارس، واكتشفت هويتي كمدرّس وإنسان تربوي، وأهمية تأثير التربية على النشء الجديد والشبيبة.

## – مرحلة التعليم في المدارس كانت قفزة نوعية لعملك الفني مع الجمهور.

بالأكيد. ورغم أنني لا أمارس التدريس الآن، فقد رأيت من الضروري متابعة دراستي الفنية للقب الثاني، الماجستير في لندن، بموضوع الدراما في السياق التربوي والعمل الجماهيري الاجتماعي.

## – لكنك لم تستقر ولم تستمر في مجال الدراما التربوية..

لم أفعل ذلك لأنني أشعر بداخلي ذلك الدافع الذي يقودني إلى المسرح ومواجهة الجمهور العام، والعمل معه. وظهرت عندي تساؤلات، هل أحب شخصياً الوقوف على المسرح، أم أساعد غيري للوقوف عليه؟ وربما يعود ذلك إلى كوني منذ الطفولة، ظهرت على المسرح بسن الرابعة، وحولي عدد من الفنانين الكبار، المدرسة والأهل يشجعونني ويدعمونني لأدائي الفني. وهكذا رأيت من المناسب أن أمارس العمل المسرحي، إلى جانب تعليم الأجيال الأخرى التي سأرشدها للعمل الفني.

## – وهكذا انتقلت من التعليم إلى العمل المسرحي والجماهيري..

أثناء ممارسة التدريس، كنت أهتم بالنواحي الموسيقية ومشروع «حركة الدبكة» مع منسق الأسطوانات والمنتج الفني برونو صباغ المقيم في حيفا، وأتواصل مع فنانين وشباب فلسطينيين يقيمون خارج البلاد، في الأردن، وأمريكا. والفيسبوك جعل الاتصال سهلاً مع كل شخص في كل مكان. وزاد التعارف بين الشباب في كل الأقطار العربية والعالمية، والاطلاع على

## لقاء أجراه نايف خوري

الفنان ولاء أليف سبيت، ولد في حيفا لعائلة من مهجري إقرث، يبلغ 30 عاماً، تعلم ونشأ في مدرسة الكرمليت، وتلقى تدريبه منذ طفولته مع فرقة سلمى، على يد المدرسة فريال خشيبون، كما ترعرع موسيقياً على قريبه الفنان المطرب سليمان سبيت، والفنان الموسيقي ألبير بلان مدير معهد الكرمل، وهكذا نمت لديه الهوية الثقافية والفنية. التقيناه أثناء إجازة له في حيفا بعد سلسلة عروض فنية في أنحاء العالم.

## – أهلاً وسهلاً بك بعد عودتك من سلسلة عروض فنية في العالم.. شكراً.

## – هل بدأت نشاطك الفني منذ تخرجك من المدرسة الثانوية؟

حين تخرجت من الثانوية حصلت على منحة دراسية، وسافرت إلى الولايات المتحدة، ودرست في مدينة بوسطن مدة أربع سنوات، المسرح وعلم الاجتماع ومواضيع مرافقة تتعلق بفرض النزاعات وثقافة السلام. وهناك اكتشفت أموراً كثيرة جديدة حول هويتي الفنية والموسيقية، وحاولت تطبيقها بعد عودتي إلى البلاد. لأن هدفي هو أن يعرفني الجمهور كما كنت أعيش بينهم هنا في حيفا، رغم تطوري المهني ودراستي الأكاديمية.

## – بعد عودتك بدأت العمل هنا في سلك التعليم.

قبل أن أتقاضى راتباً، وأعمل بانتظام في حقل التعليم، كنت متأثراً جداً بدراستي الأكاديمية بالمسرح وثقافة المسرح الشعبي والمسرح الجماهيري. إضافة إلى تأثري بموضوع ميمز حول كيفية استخدام الفن «المرموق» في الشارع والأماكن غير التقليدية وغير المألوفة. واستوعبت أن الفن يستخدم في الغرب في كل زاوية وكل شارع وكل حي وحارة. والفن هو ملك للشعب وليس لمن درس الفن فقط. والفن ذو بُعد شعبي أكثر من كونه محصوراً في المعاهد أو بين الفنانين. وتعرفت في أمريكا على فرقة الهيب هوب، التي تحمل فكرة الشعر وتطرحه في الشارع، ومكانة الشاعر الشعبي والرقص في الأماكن غير التقليدية.

## – إذن كانت بدايتك، بممارسة هذا الفن هنا في البلاد..

نعم، فقد كانت لدي محاولات تقديم فن الراب، والغناء بأسلوب الريغي أو الريفي. وهذا جعلني أدمج الشعر الشعبي في عملي. خاصة أنني أعرف هذا الشعر الزجلي الجميل، مما اكتسبناه من الأهل في إقرث وغيرها من قرانا العربية. وهكذا أخذت أدمج الموسيقى الغربية والراث الشرقي. حتى أنني قدمت بعض العروض الفنية بهذا الأسلوب غير المألوف هنا في حيفا، في بعض الأحياء العربية، وخاصة في المهرجانات.

## – أنت أسست مشروعاً اسميته «حركة الدبكة»..

الفلسطينية في تشيلي في أمريكا اللاتينية.

## – إذن أنتم فرقة محترفة، وتظهر في أنحاء العالم..

بالضبط، نحن موسيقيون نظهر في عروض باحتراف، وأحياناً نتطوع لهذا الهدف السامي أو ذاك. وكثيراً ما تبرعنا بمقابل العروض إلى جهات ومؤسسات خيرية، مثل غزة.

## – ذكرت أن عملكم يشمل الموسيقى، والرقص والدبكة والغناء. فهل أنتم على تواصل مع شعراء أو مؤلفين؟

نحن نقوم بالأعمال الفنية باستقلال تام. نحن نكتب ونضع الألحان والموسيقى وغيرها. وتلاحظ ذلك من تركيب الفرقة، لأننا أربعة موسيقيين، وكل منا يعزف على آلة. وثلاثة منا نكتب الكلمات ونؤديها نحن الأربعة. لأن كلا منا كان بمشروع سابق لوحده، فأنا كنت مع حركة الدبكة، طارق أبو كويك كان مع مشروع «المرغ» ويقدم الأغاني الفردية مع الجيتار، ورمزي سليمان يقدم زين الناس، وكانت لديه فرقة في واشنطن، وحمزة الأرناؤوط كانت لديه فرقة الأوتوستراد الأردنية المشهورة، فكل فنان لديه مشروعه الخاص. ولكن اتحدنا في إطار 47 واتفقنا على وضع الألحان المشتركة، والكلمات المتفق عليها، فننظم العرض ونقوم ببناؤه وتأليفه، بحيث يعد كل عضو بالفرقة جانباً من اختصاصه. طارق يأتي بالإيقاعات، رمزي يهيئ الألحان، وأنا أقدم العرض المسرحي الراقص.

## – ما هي نوعية الأغاني التي تقدمونها؟ هل هي ذات محاور معينة؟

نحاول أن نعكس في مواضيعنا هذا الواقع الذي نعيشه كشباب، على المستوى الفردي والجماعي. وتعتمد الموسيقى التي نقدمها على الصوتيات، وليس الكلام فقط، وهي مستوحاة من الموسيقى الشعبية الشرقية، ولكن بأسلوب تندمج فيه الإلكترونيات والتكنولوجيا الصوتية، وهذه تختلط مع آلات إيقاعية حيّة. ومن ناحية أخرى، نجد في أعمالنا تأثيرات من الهيب هوب والراب والريفي والروك والجاز والسول، وبالمجمل هي







# ننتظركم في فرعكم وادي النسناس - حيفا

بنك مركنتيل يعرض عليك حلول تمويل



**مركنتيل**  
معك... العمر كله

توجه الآن أو اتصل: 076-8069400 أو: 5600\*

\* يحق للبنك وقف الحملة في أي وقت وبدون بلاغ مسبق \* عدم الالتزام بسداد القرض قد يؤدي إلى فرض فائدة تأخير واتخاذ إجراءات لتحصيل القرض \* التفاصيل الكاملة والملزمة في الفروع \* خاضع لأنظمة البنك ولكل قانون.





وضعت اسم فرقتنا ضمن العناوين الرئيسية في لافتات المهرجان. ولاحظنا مدى التقدير والإعجاب الذي نحظى به في العالم وفي فلسطين، ورأينا مدى محبة الجمهور لنا ما يضاهاى كبار الفرق العالمية. هذا عدا عن الإقبال الجماهيري على عروضنا، وتفاعل الحضور بالأعمال التي نقدمها.

#### – ما هي أعمالكم القادمة؟

إننا نعد لألبوم جديد، وسيصدر في شهر تشرين أول أكتوبر القادم، وهو بروح مشابهة لأعمالنا عموماً، ولكن بمضمون كلامي متنوع. فالألبوم الأول كان يميل إلى الاحتفالية، والآن جعلنا هذه

وفلسطين ولبنان والأردن. وبالتالي نستطيع نقله وإيصاله إلى الإنسان الغربي الإنجليزي والألماني والأمريكي، وحتى الأسترالي وابن الشرق الأقصى.

#### – أين تجدون أنفسكم اليوم على المستوى العالمي؟ إن كان ضمن المهرجانات أو العروض الأخرى؟

نحن لا نزال في الطريق، ولم نبلغ العالمية، ولكن إذا نظرنا إلى الواقع وإلى عدد المهرجانات التي أقمناها أو شاركنا فيها، وأسماء هذه المهرجانات نجدها على المستوى العالمي، مثل مهرجان روسكلدا في الدانمارك، حتى أن إدارة هذا المهرجان

موسيقى الشعوب المضطهدة والمقموعة، وخاصة السود الذين استعبدهم الرجل الأبيض وسخرهم وقمعهم إلى اليوم. وتبعث هذه الموسيقى في النفس شعوراً بالبحث عن الجذور.

#### – ما سرّ هذا النجاح؟ هل هي شعبيته؟

كل العوامل التي ذكرناها معاً.. الناحية الشعبية والكلمات المباشرة والبسيطة، وطبيعة الشباب الأعضاء في الفرقة تعكس الشتات والداخل الفلسطيني، ونتمكن بذلك من تحريك النوازع الداخلية للمستمعين والمشاهدين، ونحاول أن نخلق صوتاً يجد نفسه فيه ابن الشام،

الاحتفالية ذات معانٍ ورسالة وطنية، وتحمل البعد الشعبي والفن التراثي الراقي، لأن الفن ملك للشعب.

#### – التوفيق والنجاح نتمناه لكم..

شكراً.

## 5 أسباب لتناول لحم الحبش



\* مصدر ممتاز لفيتامين: 100 غرام من لحم الحبش يحتوي على نصف كمية فيتامين B<sub>12</sub> الموصى بها يوميا. فيتامين B<sub>12</sub> متوفر فقط في المأكولات الحيوانية (منتجات الحليب، اللحم والبيض). عوارض النقص في فيتامين B<sub>12</sub> تتمثل في فقر الدم، تساقط الشعر، تراجع بالذاكرة والتركيز، التعب والإجهاد، الدوخة، آلام الرأس والارتباك.

\* مصدر ممتاز للحديد: يوجد في كل 100 غرام من لحم الحبش 1.3 ملغم حديد، وهي نسبة كبيرة من الكمية الموصى بها يوميا، والتي تتراوح بين 9-18 ملغم في اليوم حسب الجيل.

\* مصدر ممتاز للسلينيوم: 100 غرام من لحم الحبش تزودنا بـ 45% من الكمية الموصى بها اليومية من معدن السلينيوم. للسلينيوم عدة وظائف مهمة في جسم الإنسان، فهو يحتوي على مضاد الأكسدة، يساعد في مراحل منع الأمراض السرطانية، أمراض القلب والأوعية الدموية، وهو ضروري لتنظيم عمل الغدة الدرقية وعمل المخ.

\* يحتوي على الزنك: كل 100 غرام من لحم الحبش تزودنا بـ 20% من كمية الزنك اليومية الموصى بها. الزنك أيضا من مضادات الأكسدة، يلعب الزنك دورا أساسيا في النمو والتطور، مهم لعمل الإنزيمات وحسب الأبحاث فهو يساعد على موازنة مستوى السكر في الدم.

كرات لحم، شنيتل، شاورما او في الفرن، لا يهم ما هي الطريقة، الحبش هو مكون أساسي تقريبا في كل الوجبات، ولكن لماذا لحم الحبش ضروري لجسم الإنسان؟

لحم الحبش، بالإضافة إلى مذاقه اللذيذ، فإنه صحي جدا، ويحتوي على العديد من المركبات المهمة والضرورية لصحة الإنسان، مثل البروتين عالي الجودة، المعادن والفيتامينات الضرورية للحفاظ على صحة سليمة. الحبش متوفر في كل شبكات التسويق وهناك العشرات من الوصفات الشهية التي يمكن تحضيرها من الحبش واضافتها الى الروتين اليومي.

إليك 5 معلومات حول أهمية الحبش وأهمية دمجها في غذائنا اليومي:

\* غني بالبروتين، قليل الدسم: اجزاء الحبش المختلفة، تحتوي ما بين 26 و 28 غرام بروتين لكل 100 غرام لحم. بروتين الحبش هو بروتين كامل، يحتوي على كمية الحامض الأميني التي يحتاج لها الجسم. الأحماض الأمينية ضرورية لبناء الجسم، فهي ضرورية لبناء العضلات، الجلد، مركبات الدم وجهاز المناعة وغيرها. بالإضافة الى ذلك، فإن لحم الحبش قليل دهن، 2-3 غرام دهن لكل 100 غرام صدر و 7 غرام دهن في كل 100 غرام من فخذ الحبش (الشاورما).

## محلبة طارة في خطوة مميزة بمناسبة موسم الأعراس والأفراح في المجتمع العربي بمشاركة نخبة من الطهاة الرائدة

\* ترافق الخطوة حملة اعلانية تحت شعار « لاعراسكم بس لبن طارة- على عاتقي» \*

ذلك تدعو المحلبة المستهلكين الى المشاركة في فعالية مثيرة تمنح المتصفحين المقبلين على الزواج او اقاربهم الفوز بتكاليف الشيف الذي سيقوم بالطهي لهم في العرس ولبن طارة. تنضم هذه الخطوة الى سلسلة خطوات قامت بها المحلبة في السنة الاخيرة في المجتمع العربي من بينها: ورشات طهي، تدريب شخصي، وصفات خاصة وبرنامج طهي عبر الانترنت بقيادة الماستر شيف ونوف ومجموعة من الرائدة في عالم الكوليتاريا.

جليل عثمان، مدير تسويق الوسط العربي في طارة قال: "الخطوة الجديدة تحكي، في الواقع، قصة نجاح لبن طارة، الذي اصبح الاختيار الاول للطهاة والخبراء في مجال الكوليتاريا والطبخ في المجتمع العربي. الخطوات التسويقية التي اطلقتها محلبة طارة في السنة الاخيرة والتي هدفت لتزويد الماركة في المطبخ العربي، حصدت نجاحا كبيرا بفضل الدمج بين منتج صحي، نسيج وطعم فاخر". في الحملة الاعلانية هذه، اخترنا ان نتواصل خلال فترة مهمة وذات صلة باستهلاك اللبن، وهي موسم الافراح والاعراس، حيث يواظب المضيف على تقديم افضل المأكولات وأجود المكونات للمضيفين. لبن طارة هو منتج عالي الجودة، صحي وشهي يضمن افضل الطهاة والخبراء بالإضافة إلى الماستر شيف نوف عثمان اسماعيل. لبن طارة كباقي منتجات محلبة طارة مصنوع بدون مواد حافظة وبدون لمس بتاريخ صلاحية المنتج، وذلك بفضل التقنية الجديدة التي تخول الحفاظ على معايير الجودة والنظافة الصحية الاعلى في العالم". اضاف جليل عثمان.

الفعالية مستمرة حتى 30.7 ويمكن الاططلاع على آخر المستجدات والمعلومات عنها من خلال صفحة محلبة طارة الرسمية باللغة العربية في الفيسبوك.

أطلقت محلبة طارة مؤخرا خطوة كلها لذة وفرح بمناسبة موسم الافراح والاعراس في المجتمع العربي، بقيادة طهاة رائدين في الاعراس ويستخدمون لبن طارة في طبخهم. في اطار الخطوة، اقيم موقع انترنت خاص عنوانه [weddings.tara.co.il](http://weddings.tara.co.il). ويدعو المستهلكين للاستفادة من توصيات ونصائح الطهاة حول كيفية دمج لبن طارة في اكلات الاعراس والافراح، حيث يضيف الى قائمة طعام العرس نكهة، وجودة وصحة. بالإضافة الى







# لأول مرة في البلاد! أوتوماتيكي Dacia Duster

eslaks



ابتداءً من 99,990 ش.ج

إمكانية الشراء في الموقع [dacia.co.il](http://dacia.co.il)



توفير في المصاريف وفي الوقود



ندفع فقط مقابل ما نحتاج

ماركة السيارات الأكثر نموًا في أوروبا

مركز مبيعات بيتح تيكفا، جابوتنسكي 92  
مركز مبيعات حيفا، بار يهودا 194، نيتشر  
مركز مبيعات بئر السبع، هنفارم 20

\*5755 | [www.dacia.co.il](http://www.dacia.co.il) f

وصلت إلى البلاد: داتشيا داستر الأوتوماتيكية! لأول مرة في البلاد  
يمكنكم التمتع من سيارة أوتوماتيكية للطرق المعبدة والوعرة وبسعر  
معقول. سيارة داستر صارمة من الخارج وواسعة من الداخل، ذات  
هيكل متين ومحرك طوربو قوي واقتصادي. أن الألوان للانضمام الى  
متعة القيادة المثيرة التي ستعشقونها أوتوماتيكيًا من أول نظرة.

\*السعر لفئة 1.5 لتر طوربو ديزل 2X4 وفقًا لتسعيرة 2017001. يشمل ض.ق.م ولا يشمل رسوم الترخيص. الصورة للتجسيد.

رמת האבזור הבטיחותי: 0

רמת בטיחות גבוהה 8 7 6 5 4 3 2 1 0 רמת בטיחות נמוכה

דרגת זיהום אוויר מרכב מנועי\*\*

זיהום מירבי 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 זיהום מזערי

\*\*המדד מחושב לפי תקנות אוויר נקי (גילוי נתוני זיהום אוויר מרכב מנועי בפרסומת) התשס"ט 2009.

| דגם                                 | נתוני צריכת דלק בליטרים ל-100 ק"מ* |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| דאסטר 1.5 ל' טורבו דיזל 2x4 אוטומטי | 4.4                                |
| עירוני                              | 4.5                                |
| בינעירוני                           |                                    |

\*נתוני היצרן עפ"י בדיקת מעבדה, 80/1268/EEC, Regulation (EC) 715/2007



”رمبام“ - حيفا  
077-8882320

آرمون - حيفا  
077-8880820

سیتی سنتر - حيفا  
077-8880790

## حملات صيفية منعشة في سوپر فارم

نشتري مستحضر من تشكيلة مستحضرات التجميل\*  
نضيف

**59<sup>90</sup>**

ونحصل على

**Life**

طقم رعاية  
فراشي ماكياج  
بيضوية الشكل

\*لا يشمل حملات "نشتري" نضيف. نحصل على: "لحم الأسماك" 5 وحدات في مخزون كل فرع.

LifeStyle زائن لايف ستايل يتمتعون أكثر

نشتري بـ 149 ش.ج وما فوق من تشكيلة منتجات الحائوت\*  
نضيف

**89<sup>90</sup>**

ونحصل على

**Disney**

طقم سرير قطني 100% قطن  
يشمل الطقم: غطاء فرشاة 90x200 سم  
غطاء لحاف 150x200 سم  
غطاء وسادة 50x70 سم

\*لا يشمل حملات "نشتري" نضيف. نحصل على: "ساري للفعل" حتى 9.8.17 أو حتى نفاد مخزون للتجارت. حسب الأسبق من بينهما. محدد لاستعمال واحد للشهوة الواحدة.

فا  
ديورانت  
سپري/رول أون

السعر للوحدة

**9<sup>90</sup>**

نيقيا  
ديورانت  
سپري/رول أون

السعر للوحدة

**15<sup>90</sup>**

هواي  
شامبو/مشمع/  
مستحلب  
استحمام

السعر للوحدة

**8<sup>90</sup>**

الفيف  
شامبو/مشمع  
مل 600

السعر للوحدة

**14<sup>90</sup>**

فينيش  
تشكيلة\*  
المستحضرات

الثاني\*

**1<sup>00</sup>**

\*الأرخص من بينهما. \*لا يشمل أقراص 48/50/60

سانو  
منشفة متعددة  
جانبو

**1+1**

جيليت  
فيونوس سوبرل  
يدوية  
3+ شفرات  
رزمة

السعر للوحدة

**44<sup>90</sup>**

جيليت فيوجين  
شفرات خالقة  
يدوية  
12 وحدة

السعر للوحدة

**119<sup>90</sup>**

لحم الأسماك 6 وحدات في مخزون كل فرع

Life  
BABY'S  
قنبنة رضاعة

السعر للوحدة

**19<sup>90</sup>**

بوب سقوج/  
جنتيات/هينتون  
تشكيلة\* مستحضرات  
العناية بالبشرة للأطفال

السعر للوحدة

**9<sup>90</sup>**

\*لا تشمل للنايل

پامپرز  
پریمیوم  
حفاضات\*  
رزمة سهلة  
الحمل

السعر لـ 6 رزم

**100<sup>00</sup>**

\*حفاضات 3-5

Life  
BABY'S  
حفاضات\*

السعر للوحدة

**29<sup>90</sup>**

\*مقاسات 2-6

Life  
KIDS  
حقبة  
للحضانة\*

السعر للوحدة

**23<sup>90</sup>**

\*مباعد من اسبيلات لحوال

Life  
KIDS  
تشكيلة من مستحضرات  
عناية للأطفال  
مل 700

السعر للوحدة

**9<sup>90</sup>**

نوتريلون  
بديل\* حليب  
400 غرام

السعر  
لـ 3 عبوات

**99<sup>00</sup>**

\*لا يشمل تركيزات طعام خاصة. يشمل مرحلة 3/2/1

د فيشر  
كميل بلبو/  
سنسیتیف/سارکال  
لتر/  
مستحلب جسم  
للطفل

السعر للوحدة

**19<sup>90</sup>**

نشتري من سوپر فارم ونجمع

حتى **200** ش.ج لاستغلالهم في قسم التجميل

من بدفع بطاقة لايف ستايل فترة الجمع: 31.8.17-22.6.17. مدة استغلال فسيمة الهدية في قسم التجميل: 11.10.17-15.9.17

خاضع لنظام الحملة العلن عنها في موقع لايف ستايل lifestyle.co.il

LifeStyle زائن لايف ستايل يتمتعون أكثر

TAX FREE ساري لغاية 26.7.2017 أو حتى نفاد المخزون. الأسبق من بينهما. الإمتيازات المعلن عنها لزائن لايف ستايل مشروطة بالدفع بواسطة بطاقة لايف ستايل فقط. تحتفظ الشركة لنفسها الحق بتحديد كمية الشراء. لا إزواجية في الإمتيازات. يحتتمل وجود فرق في أسعار المنتجات قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا المكان الذي لا يعرض فيه السعر قبل التخفيض - سيعرض السعر على المنهج/ بجانبه في كل واحدة من حوانيت الشبكة.



”رمبارم“ - حيفا  
077-8882320

آرمون - حيفا  
077-8880820

سیتی سنتر - حيفا  
077-8880790

**أولمپیز**  
فوط صحية  
رزمة توفير 3  
إفنتینی  
رزمة فردیة



السعر للوحدة  
**14<sup>90</sup>**

لا تشمل رزمة توفير مزدوجة

**Life**  
صابون سائل  
500 مل  
رزمة ثلاثیة



السعر  
لرزمة ثلاثیة  
**8<sup>90</sup>**

**ساتو سوفت**  
ورق نوالیت  
40 لفة



**26<sup>90</sup>**

**SUPER FIVE!**

**Life**  
لبلي وابت  
عاشق/عاشق  
أوب  
50 مل



السعر للوحدة  
**39<sup>90</sup>**

**کولجیت**  
فرشاة أسنان  
IC250  
رؤوس تعبئة  
رزمة رباعیة



السعر للوحدة  
**74<sup>90</sup>**

لقد الأني 6 وحدات في مخزن كل فرع

**أديداس/ بلاي بوي**  
تشكيلة ديورانت



السعر للوحدة  
**11<sup>90</sup>**

**LifeStyle**  
أيضاً، حصري لزيائن

**ساتو ماكسيم**  
مطري غسيل  
مركز  
1 لتر



**9<sup>90</sup>**

## نقص ونوفر مع مجموعة قسائم

**سعر خاص!**  
بتسليم هذه  
القسيمة عند شراء  
7 نكا  
شامپو/مطري



السعر للوحدة  
بعد تخفيض القسيمة  
**7<sup>90</sup>**

محدد باستخدام قسيمة واحدة للزيائن  
لغاية 20-26.7.2017 أو حتى نفاد المخزون الأسبق من بينهما لا ازواجية في الامتيازات. يحتفل وجود فرق في أسعار المنتج قبل  
التخفيض بين حوائث الشبكة ولذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على المنتج/بجانبه.

**سعر خاص!**  
بتسليم هذه  
القسيمة عند شراء  
سيمبلاک أوفانسی  
پلوس امهدرين  
بدیل حليب  
900 غرام



السعر للوحدة  
بعد تخفيض القسيمة  
**129**

لقد الأني 30 وحدة في مخزن كل فرع  
محدد باستخدام قسيمة واحدة للزيائن  
لغاية 20-26.7.2017 أو حتى نفاد المخزون الأسبق من بينهما لا ازواجية في الامتيازات. يحتفل وجود فرق في أسعار المنتج قبل  
التخفيض بين حوائث الشبكة ولذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على المنتج/بجانبه.

**سعر خاص!**  
بتسليم هذه  
القسيمة عند شراء  
SUNDAY  
سائل فوي بشكل خاص  
للجلبي  
24% مائة فعالة  
750 مل



السعر بعد  
لتخفيض القسيمة  
**5<sup>90</sup>**

محدد باستخدام قسيمة واحدة للزيائن  
لغاية 20-26.7.2017 أو حتى نفاد المخزون الأسبق من بينهما لا ازواجية في  
الامتيازات. يحتفل وجود فرق في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوائث الشبكة  
ولذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على المنتج/بجانبه.

**سعر خاص!**  
بتسليم هذه  
القسيمة عند شراء  
Life Dental  
معجون أسنان  
تريبلكس  
100 مل



السعر بعد  
لتخفيض القسيمة  
**3<sup>90</sup>**

محدد باستخدام قسيمة واحدة للزيائن  
لغاية 20-26.7.2017 أو حتى نفاد المخزون الأسبق من بينهما لا ازواجية في  
الامتيازات. يحتفل وجود فرق في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوائث الشبكة  
ولذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على المنتج/بجانبه.

## نشتري من سوپر فارم ونجمع

حتى 200 شج لاستغلالهم في قسم التجميل

من يدفع بطاقة لايف سنابل فترة الجمع: 31.8.17-22.6.17 مدة استغلال قسيمة الهدية في قسم التجميل: 15.9.17-11.10.17  
خاضع لنظام الحملة الاعلان عنها في موقع لايف سنابل lifestyle.co.il

LifeStyle  
زبائن أكثر  
يتمتعون أكثر

**TAX FREE** ساري لغاية 26.7.2017 أو حتى نفاد المخزون الأسبق من بينهما. الإمتيازات المعلن عنها لزيائن لايف سنابل مشروطة بالدفع بواسطة بطاقة لايف سنابل فقط.  
تحتفظ الشركة لنفسها الحق بتحديد كمية الشراء لا ازواجية في الامتيازات، يحتفل وجود فرق في أسعار المنتجات قبل التخفيض بين حوائث الشبكة ولذا. المكان الذي لا يعرض فيه السعر قبل التخفيض - سيعرض السعر  
على المنتج/بجانبه في كل واحدة من حوائث الشبكة.



super-pharm.co.il  
حملوا التطبيق إلى السمارتفون



# لسبب مشاكل لم الشمل أيضا شاهين تأمل مساعدتكم



## يحيى أمل جبارين

الفرصة بذلك فقط وأنا في الصف الأخير من المرحلة الثانوية ولم أنه كافة امتحاناتي، كما أن جميع أبناء وبنات صفي ذهبوا إلى إيلات لرحلة مبيت باستثنائي، لأن المدرسة منعتني من المشاركة بحجة أنه مكتوب على تصريح "مسموح بدخول إسرائيل باستثناء إيلات"، والكثير الكثير من النشاطات التي منعت من المشاركة بها فقط من أجل هويتي الفلسطينية!

وأكملت حديثها قائلة: "لم تتوقف معاناتي، بل استمرت حتى بعد تخرجي من المرحلة الثانوية، فقد منعوني من التقدم لامتحانات البجروت التي لم امتحن بها. وعلى صعيد العمل فقد عملت عن طريق "الواسطة" لأن أرباب العمل لم يوافقوا على تشغيلي لسبب هويتي لـ "خوفهم".. أتلقى مبلغا يصل إلى 200 شاقل شهرياً، وهو بمثابة تأمين صحي خاص، لكن لا يشمل أي علاج أريده".

واستطردت حديثها قائلة: "معاناتي وصلت إلى أمور كثيرة، فمنعوني من فتح حساب في البنك، ومنعوني من الحصول على رخصة سياقة كما لا يمكنني السفر.. وكل مكان أقصده لأي مجال كان تغلق فيه الأبواب بوجهي. لا أعيش حياتي كأني إنسان طبيعي يتمتع بحقوقه، كل هذه الأمور دفعتني إلى محاولة الانتحار والاكْتئاب إلى أبعد الحدود. بعد محاولة الانتحار، حصلت أُمي على تقرير من المستشفى يفيد بأنني بحالة اكتئاب لسبب الظروف التي أعيشها وبالرغم من هذا التقرير، فلم ألقِ الاهتمام أو الرحمة من المجتمع".

## \*\* عن التصريح

وزادت: "تصريح لم الشمل يتم تجديده كل عام، ويتوجب عليّ النزول إلى مكاتب الداخلية للحصول على أوراق تثبيت إقامتي هنا. يتعذر عليّ التعليم وبصعوبة أجد عملاً؛ فبعد انتهاء المرحلة الثانوية، واجهتنا مصاعب كثيرة كلما أردنا تجديد التصريح". وأنهت أيضًا شاهين حديثها قائلة: "يصعب عليّ العودة إلى الضفة الغربية والعيش بعيداً عن عائلتي، لا يوجد لدي أحد هناك، من المفروض أن يعطوني هوية حتى ولو مؤقتة، توجّهنا لأكثر من محام وقد بذلوا كل ما بوسعهم ولكن لم يتلقوا جواباً سوى "في حال تغيير القانون فإنك ستحصلين على هوية"، ولست متوقعة أن هذا اليوم آتٍ، واليأس بدأ يسيطر على حياتي بأكملها".

## \*\* مشاكل

وعن المصاعب التي تواجهها، قالت: "كثيرة هي المصاعب التي أمر بها منذ ستة أعوام وحتى الآن، حتى أنه في الصف العاشر والحادي عشر مُنعت من التقدم للبجروت كأني طالب في المدرسة، سنحت لي

كثيرون هم الأشخاص الذين يعانون من منع لم الشمل، وعلى وجه الخصوص عندما يكون الزوج من الضفة الغربية والزوجة من مناطق الخط الأخضر. المعاناة لا تقتصر على الأزواج فحسب، إنما تصل إلى الأبناء وتضرب عليهم الكثير من الأمور الحياتية. مثال صارخ على ذلك، الصبية أيضًا شاهين من سكان حيفا التي ولدت عام 1997 لأب من الضفة الغربية وأم من الداخل.. أيضًا لا تجيد الاستمرار بحياتها بسبب العراقيل التي وُضعت أمامها جراء منع لم الشمل.

السلطات لا توافق على منحها الهوية الإسرائيلية، لذا فالكثير من المصاعب تجابهها. فقد وصل بها الأمر إلى محاولة الانتحار لسبب اليأس الشديد الذي تشعر به. وتناشد شاهين البنت، كافة الهيئات والمواطنين بأن يساعدوها وينقذوها من الوضع الذي هي عليه!

## \*\* واقع مؤلم

وقالت أيضًا شاهين: "بدأت معاناتي عقب وفاة شقيقي. حينها افترق والدي وابتعدا عن بعضهما البعض لمدة ثلاثة أعوام ومن ثم عادا لبعضهما البعض. والذي لا يحب الفتيات، فعندما كانت أُمي تلد بنتاً، كان يبتعد عن البيت ويعتدي على والدتي وينكل بها، وعندما جاءت اختي الأصغر كان أمل والدي أن يكون المولود ذكراً بدلاً من الأنثى؛ فبعد عودة والدتي من المستشفى، قام والدي بضربها وطردها من البيت في منتصف الليل".

وأضافت: "والدتي كانت بتواصل مع خالي الذي يقطن في حيفا، وفي يوم واحد وعلى وجه السرعة، اصطحبنا خالي وهربنا معه إلى حيفا خوفاً من والدي، لأنه كان دائماً يهددنا. مع وصولنا إلى حيفا، ذهبت أُمي إلى مكتب وزارة الداخلية وطلبت لم الشمل بهدف حصولنا على الهويات لنصبح مواطنين هنا، وللأسف شقيقتي حصلت على المراتب، أما أنا فقد حصلت على هوية فلسطينية".



بيان  
لأبناء الطائفة الرومية الملكية الكاثوليكية  
اسرائيل

"غيرة بيتش، لكنني"



للمراجعة مجموعة أبناء الكنيسة:

|                |            |                 |            |
|----------------|------------|-----------------|------------|
| كايد عبود      | 0526898120 | فكتور ابو شقارة | 054463284  |
| منير ابو الزلف | 0505231549 | حليم حداد       | 0547939158 |
| يوسف منصور     | 0506564031 | شربل مطر        | 0547959567 |
| خليل اندراوس   | 0542421210 | اميل شحادة      | 0506243050 |
| عطالله نصار    | 0525406209 |                 |            |

أيها الاخوة، سلام المسيح لجميعكم

نحن أبناء الكنيسة الرومية الملكية الكاثوليكية نتوجه اليكم بهذا البيان لأن وضع رعينتنا خاصة وطائفتنا عامة أصبح على حال لا نحسد عليه .

اننا نعتقد بأن الانفرادية في ادارة شؤون الطائفة هي السبب الرئيسي في تردّي حالنا ولا منقذ لنا من هذا الوضع المتردي سوى مشاركة العلمانيين من ابناء الطائفة، الى جانب رجال الدين في ادارة شؤونها، اننا نؤمن بأن المشاركة الفعلية للعلمانيين سيؤمن الشفافية في اتخاذ القرارات خاصة المالية منها .

لقد آن الآوان لننهض من كبوتنا ونسهر على أوقاف كنيستنا، نصونها بهمة شبابها وحكمة شيوخها، ان الغيرة الوقادة والقلق الشديد على كنيستنا، من حجر وبشر، نضعها على رأس سلم اولوياتنا ومن أحد اهدافنا تأمين العلم لاجيالنا الصاعدة عن طريق ادارة سليمة مهنية وامينة لمدارسنا المسيحية، وتأمين مساعدات مالية لطلابنا ومنح تمكنهم من مواصلة تحصيلهم الاكاديمي . كذلك سنعمل على ايجاد حلول لمشاكل السكن المتأزمة للأزواج الشابة وذلك عن طريق حق الاولوية لأبنائنا في الشقق الوقفية اضافة الى اقامة مشاريع سكنية على اراض وقفية .

واستناداً لتوصيات الكرسي الرسولي سنبادر الى اقامة مجلس ابرشي علماني منتخب من جميع رعايا الأبرشية ليكون شريكاً فعالاً، الى جانب الرئاسة الروحية، في ادارة شؤون الابرشية ويكون هذا المجلس مبنياً على الشفافية المطلقة في ادارة الامور المالية منها والاجتماعية مع مراعاة الامور الدينية لرجال الدين ورئاستها الروحية .

ان مطالبنا هذه نابعة من حقنا الشرعي بالمشاركة في ادارة الممتلكات التي اوقفها اباؤنا واجدادنا للكنيسة، هذا من جهة، ومن جهة ثانية استناداً الى توصيات صاحب القداسة البابا فرنسيس حفظه الله .

من هذا المنطلق التقينا مجموعة من ابناء رعية الروم الملكيين الكاثوليك بحيفا، تباحثنا واستعرضنا بكل امانة ومسؤولية كل ما ذكر اعلاه وقررنا تأسيس جمعية رسمية مسجلة تعمل بموجب دستور وانظمة ديمقراطية وقانونية .

اننا ندعو جميع ابناء الطائفة، نساءً ورجالاً، شبيهاً وشباناً، مستنهضين هممكم للانتساب لهذه الجمعية لنعمل معاً لما فيه خير ورفعة الطائفة وابنائها .



# Touch & Win

إشتروا بـ **McTouch** بـ 50 ₪ وأكثر،  
أجيبوا على أسئلة قصيرة  
فوزوا بجائزة!

\*ساري المفعول حتى 31.8.17. خاضع للنظام



**SUMMER  
CUP**

6.90  
للخاس  
الواحدة



**Mc  
Touch**

إختاروا، ادفعوا وهاد هو.



# في ماركت

חזה אסאדו



3 ק"ג  
**120**

בשר עגל טרי



1 ק"ג  
**49<sup>90</sup>**

עוף טרי שלם



5 ק"ג  
**50**

\* עד 5 ק"ג

פרגית עוף טרי/ חזה עוף טרי



4 ק"ג  
**100**

כרעיים עוף טרי



6 ק"ג  
**100**

שמן  
אנטואן  
שוקה  
2.6 ליטר



**15<sup>90</sup>**

שזיף, מנגו



1 ק"ג  
**7<sup>90</sup>**

מוגבל ל-2 ק"ג

אבטיח, בצל



1 ק"ג  
**1<sup>90</sup>**

כנפיים עוף טרי



5 ק"ג  
**30**

בשר בקר טחון



4 ק"ג  
**120**

כבד עוף טרי



3 ק"ג  
**30**

קמח  
מפרץ  
1 ק"ג



5-  
**10<sup>90</sup>**

סוכר  
לבן  
1 ק"ג



4-  
**10<sup>90</sup>**

קופסת סיגרים וופל 400 גרם



**9<sup>90</sup>**

קטשופ היינס 910 גרם



**7<sup>90</sup>**

מוגבל-2

אורז אורזיל 1 ק"ג



3-  
**10<sup>90</sup>**

ציפס פרי גליל 2 ק"ג



**17<sup>90</sup>**

תנובה

חלב  
1 ליטר



**3<sup>90</sup>**

מוגבל-2

שוקו 2 ליטר



**10<sup>90</sup>**

מוגבל 2 יחידות  
בקנייה מעל 100

תנובה



גבינה בולגרית 24%  
**4<sup>50</sup>**



יוגורט  
1.5 ליטר  
**9<sup>90</sup>**

מוגבל-2

שקדים קלויים, פיסטוק חלבי  
גדול, בונדוק קלוי



100 גרם  
**6<sup>80</sup>**

פולסי סויה אדמה 1 ק"ג



**9<sup>80</sup>**

בורקס שחף גבינה / תפויא,  
בצק עלים 800 גרם - 1 ק"ג



**8<sup>90</sup>**

אבקת  
כביסה  
קולון  
8 ק"ג



**39<sup>90</sup>**

אריאל 8 ק"ג



בקנייה מעל  
100 ש"ח  
מהחנות  
מוגבל 1-7  
**49<sup>90</sup>**

מגוון שמפו או מרכך הוואי  
700 מ"ל



3-  
**25**

פיירי לימון 1.35 ליטר



**9<sup>90</sup>**



# מבצעי חודש יולי

החמישייה המנצחת של מחלבת טרה



2-10 ₪

קוטג' טרה  
גרם 250



8<sup>90</sup> ₪

צפתית מעודנת  
משק צוריאל 5%  
סדרת המעדניה



11<sup>90</sup> ₪

בולגרית מעודנת  
משק צוריאל 5%  
סדרת המעדניה



8<sup>90</sup> ₪

שוקו מו  
1 ליטר



10<sup>90</sup>-3 ₪

מולר פרופ



וויסקי  
בושמילס  
1 ליטר



89<sup>90</sup> ₪

מוגבל ל-2

מליקה אוריו  
גרם 300

10<sup>90</sup> ₪

מליקה חלק  
גרם 250

8<sup>90</sup> ₪

M&M מיקס 220 גרם



9<sup>90</sup> ₪

קינדר בואנו

3-8<sup>90</sup> ₪

פופס קידס 72 יחידה

15 ₪

שקית חטיפים מארס,  
באונטי, טוויקס 206 גרם



9<sup>90</sup> ₪

טקילה  
קוארבו  
גולד



69<sup>90</sup> ₪

מוגבל ל-2

קוקה קולה 500 מ"ל יבוא  
24 יחידות



64<sup>90</sup> ₪

פרינגלס טעמים 71 גרם



3-9<sup>90</sup> ₪

גלידה קרמריה



10<sup>90</sup> ₪

בקניה מעל  
100 ש"ח  
מהחנות  
2-ל מוגבל

טילון אקסטרים וניל /  
ריבת חלב



4-10<sup>90</sup> ₪

וודקה נמירוף 700 מ"ל



39<sup>90</sup> ₪

מוגבל ל-2

בירה הוגרדן 320 מ"ל



2-12 ₪

קרטון בקס 330 מ"ל/24



100 ₪

קרטון בירה היינקין / קלסברג  
פחיות 330 מ"ל/24



110 ₪

שישיית קורונה 330 מ"ל



29<sup>90</sup> ₪

בירה פרנסיסקאנו  
500 מ"ל פחית



2-15<sup>90</sup> ₪

קרטון סטלה 330 מ"ל/24



100 ₪

בירה קרלסברג קרטון  
330 מ"ל/24 - יבוא



100 ₪

קרטון אמסטל פחית  
500 מ"ל/24



100 ₪

קרטון אמסטל בקבוק  
330 מ"ל/24



100 ₪

פחית בירה היינקין  
500 מ"ל - יבוא



5<sup>90</sup> ₪

בירה טילר 500 מ"ל



3-12 ₪

יין אדום יבש ירדן



2-45 ₪

משקה תה בטעמים 2 ליטר



3-12 ₪

שישיית מים נביעות 1.5 ליטר



7<sup>90</sup> ₪

מוגבל ל-2

استهلاك الكحول بكميات كبيرة يشكل خطر على الحياة ويضر في الصحة





# من يحمل هموم المسيحيين؟



د. منعم حدّاد

لا نقاش في أنّ المسيحيين في هذه البلاد يشكّلون مركّباً أساسياً وعضوياً لا غنى عنه بين أبناء الشعب الفلسطيني، إن كان هنا في الداخل أو في الخارج أو في الشتات، وأنّ الأم هذا الشعب هي أمه، وأفراس الشعب أفراسه!

كما أن قادة جماهير الشعب الفلسطيني العربية هنا في الداخل تحمل - مشكورة - هموم المسيحيين

في الداخل ليس أقل من حملها هموم باقي الطوائف ومركبات هذا الشعب، وأنها لا تألو جهداً في الدفاع عن حقوقه والذود عن حياضه، وبالأخص عن مقدساته، إزاء ما تتعرض له من اعتداءات آثمة من حين لآخر، فالقيادات الفلسطينية في الداخل تكون كعهدها وأبداً دائماً على العهد وعلى الدوام سبّاقة إلى مكارم الدفاع عن المسيحيين والوقوف إلى جانبهم في مواجهة ما يلحق بهم من ملمات ومن أذى وفي المطالبة بتحصيل حقوقهم حتى قبل سواهم!

لكن هذا كله لا يغطي على التلكؤ والتجاهل وهبوط الهمم وتشبيط العزائم إزاء الواقع المأساوي الذي يعاني منه بعض أبناء الطوائف المسيحية، والطائفة الأرثوذكسية بشكل خاص، هنا في الداخل، من حيف وإجحاف وتمييز عنصري وديني يمارس ضدهم، ومن هضم لحقوقهم وإجحاف وظلم يقعان عليهم، وبيع وتسريب لأوقافهم، ممّا لا يستطيع شيء أن يحو ما يعاني منه هؤلاء وسواهم من المسيحيين، وربما كل المسيحيين وغير المسيحيين.

ولا بدّ حيال هذا من السؤال: من يحمل هموم المسيحيين الخاصّة؟ والتي تكون أحياناً "داخلية"، أي سببتها بعض القيادات أو الرئاسات الدينية نفسها، أو أنها بحكم ماهيتها شأن مسيحي داخلي أو ديني محض؟

لا ينكر أحد أن المسيحيين، والأرثوذكس منهم بشكل خاص، بوركو هنا والحمد لله بالوفير الغزير من القيادات على الأصدعة كافة، وبالجمعيات والمنظمات والحركات واللجان... والوقورة المحترمة! لكنهم نكبوا للأسف بكثير من "ذوي البسطات" والسماسة ولاقطي الفتات وماسحي الأحذية، وبشكل خاص على الصعيد الداخلي! وعندما تجري الاحتفالات الاجتماعية والدينية، مثلاً، أو تقام المهرجانات والمسيرات الموسمية

المختلفة، ويصار إلى تنفيذ مثل هذه الفعاليات المباركة، تغصّ المنابر وتزدحم الساحات والشوارع بالوجاهات والزعامات والقيادات الأرثوذكسية المختلفة، الوقورة والمحترمة.

ولكن يندسّ بينها أرباب بسطات وسماسة وماسحو أذنية لينافسوها وينافسوا بعضهم على السير في الطليعة واحتلال مقدمة المسيرات والاستعراضات، وشغل مقاعد الصفوف الأولى في قاعات الاحتفالات، والمنافسة على إشغال المناصب الأعلى في الهيئات التمثيلية والتشريعية والاعتبارية، والتحدث عبر الشاشات والإذاعات عن المسيحيين الأرثوذكسيين وباسم المسيحيين الأرثوذكسيين بعد أن نصب هؤلاء أنفسهم - ودون أن ينصبهم أحد أو يكلفهم بذلك أو يوكل لهم ذلك، أو نصبهم نفر لا هو في العير ولا في النفير - متحدثين باسمهم ووكلاء عنهم وأوصياء عليهم!

ويستحق جميع هؤلاء، ونقصد الوقورين المحترمين، دون أدنى شك التحية والشكر على ما يقومون به لصالح المسيحيين عامة والأرثوذكس خاصة والتهنئة على "إنجازاتهم المرموقة" على الأصدعة كافة، والشكر الجزيل لهم على تكريسهم وقتهم كله أو بعضه لهذه المهمات الجسام.

وكم نتمنى على هؤلاء أن يحملوا أنفسهم عناء البحث عن حل عملي وفعال لبعض المشاكل العينية المستعصية التي يعاني منها المسيحيون، كلهم أو بعضهم، وعلى سبيل المثال لا الحصر، بيع الأملاك الوقفية وتسريبها وتأجيرها و"تبخر" ما قبضوا لقاءها، مشاكل الهجرة والإسكان والتوظيف والتشغيل لأبناء الطائفة، التكافل والتضامن الاجتماعي، التثقيف الديني، عطل الأعياد (وأيام الحداد) للعاملين المسيحيين في مختلف القطاعات وسوى ذلك، علماً أن هذه الأمور لا تمسنا نحن شخصياً ولا تمس أحداً ممّن لنا علاقة قريبي به، لكننا عندما نرى معاناة الآخرين نشعر بألم شديد ويتعاطف مع آلامهم ومشاكلهم.

أم أن بعض هؤلاء "المستزعمين" لا يحملون من هموم المسيحيين إلّا حبّ الظهور والكبرياء الأجوف والزعامة الفارغة والتنافس على المقاعد الأمامية والصفوف الأولى في الاحتفالات والمهرجانات والمسيرات ليس إلا؟

## أخلاق المؤمنين (2)



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

المؤمن يبني أخلاقه على قواعد ثابتة لا تتغير بتغير الظروف والزمان، حيث يرسبها على قواعد، منها: الصبر والعفة والشجاعة والعدل والحكمة؛ وهو بحاجة إلى هذه القواعد للتعامل على أساسها حتى يستطيع بناء منظومة شاملة من الأخلاق، وهذه المنظومة لا يمكن أن تبنى إلّا على قواعد وأولها الصبر. لأنّ الصبر يجعله يتحمّل أعباء الحياة والتحديات الكثيرة التي تواجهها فيها، ويجعله يكظم غيظه حتى مع السفهاء، ومن الطبيعي أنّه لا يمكنه أن يكون معتدياً، بل يتصف بصفات الحلم والأناة والرفق وعدم التسرع والعجلة. كما أنه يحتاج إلى أن يكون عفيفاً طاهراً.

والعفيف الطاهر لا يرضى بالدون من الأخلاق، لذلك يتجنّب الرذائل في أقواله وأفعاله، ولأنّه حي فهو في رأس الهرم من الأخلاق فلا تجده يقترب من الفاحشة، ولا تجده شحيحاً أو كذاباً أو نمّاماً أو مستغنياً للناس لسان حاله (ولا يغتب بعضهم بعضاً)، وهو الذي يطعم بموضة الله، فتجده مقدماً شجاعاً كريماً، يحفظ لنفسه كرامتها، فلا يذل ولا يستكين. وعنده (اليد العليا خير من اليد السفلى)، فلا يوجد بما يزيد أو بالقليل إنّما يؤثر الآخرين على نفسه (ويؤثرون على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة ومن يوق شح نفسه فأولئك هم المفلحون)، فلا يعزّ عليه مفارقة المحبوب إليه من أجل إسعاد الآخرين، ولو كان هذا المحبوب هو المال أو الجاه أو المنصب أو حتى النفس والجواد الذي تهون عليه الدنيا بما رحبت لا ينتقم لنفسه بل يدفع إلى كظم الغيظ، فيتحكم بنفسه ولا يطلق لها العنان لأنّه طالب للجنان.

وطالب الجنان يكبح نفسه ويلجمها من النزع والبطش مستجيباً لتعاليم الرسول (ليس الشديد بالصرعة، إنّما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)، وهذا الحال يعبر عن حقيقة الشجاعة عند المؤمنين والتي بها يتغلب أحدهم على خصمه وحاسده، وبما أنّه لا يغضب لنفسه ولا يحب الانتقام من خصمه فإنّه يطمع بأن ينتشر العدل بين العباد ويتربّع على رأس هرم العدل متطلعاً إلى أن يسود بين الخلق على مختلف انتمائهم أو مركزهم، ولذلك يتوسّط الأخلاق، لأنّ الوسط فيه الخير.

فالعدل عند المؤمنين يحملهم إلى الجود والسّخاء وهو توسط بين الذل والقحة، ويحملهم على الشجاعة، وهو توسط بين التهور والجبن ويحملهم على الحلم والأناة، وهو توسط بين الغضب والمهانة وعندها يستطيع أحدهم إدارة الأزمت بصفاء الذهن وثقابة الرأي وإصابة حقائق الأمور والتفطن لدقائق الأعمال. وقد قرأت ما يلي «لم يبلغ كمال الاعتدال في الأمور إلّا رسول الله والناس من بعده متفانون في القرب والبعد منه، فكل من قرب من هذه الأخلاق فهو قريب من الله تعالى بقدر قربه من رسول الله، وكل من جمع كمال هذه الأخلاق استحقّ أن يكون

بين الخلق ملكاً مطاعاً يرجع الخلق كلّهم إليه، ويقتدون به في جميع الأفعال، ومن انفك عن هذه الأخلاق كلها وأتصف بأضدادها، استحقّ أن يخرج من بين البلاد والعباد، فهو قد اقترب من الشيطان اللعين المبعد».

ولتوضيح هذا المقال نستطيع القول بأنّ أساس الأخلاق السيئة السّافلة: الجهل والظلم والشهوة والغضب. فالبعيد عن أخلاق المؤمنين المستجيب لوساوس الشياطين يرى الشّيء الحسن سيئاً؛ ويرى الخلق القبيح بصورة الحسن ويرى الكمال في الأخلاق نقصاً، ويرى في النقص الكمال.. مثال على ذلك صاحب الخلق السيئ عندما تدعوه إلى قضم الغيظ والعفو والتسامح فإنّه يرى في ذلك ذل ومهانة، وفي المقابل يرى في قهر العباد والاستبداد وحبّ الانتقام رجولة وشجاعة. ولو سال دم الأبرياء لوضع الأمور في غير موضعها. فيغضب في موضع الرضا ويجهل في موضع الصبر والأناة ويتجبر في موضع اللين والمهادنة، وهكذا دواليك.. سلوكه يعبر على أنّه لا يرضى بما قسم الله له ولا يحترم خلق الله، ففي أفعاله وأقواله يظهر ويعبر عن أخلاقه الذميمة مثل حرصه على الدنيا وشهواتها ويغفل عن الآخرة والجنّة التي أعدها الله للمتّقين. وحرصه هذا يجعله يبخل ويشح في الإنفاق ويذل لطلبه ما في أيدي الناس مستغنياً عمّا في يد رب الناس، فإن فاتته شيء من حطام الدنيا يغضب فيحمله غضبه إلى الكبر الذي يعتبر الشرك الخفي ويحمّله إلى الحقد وإلى الحسد والسّفه. ومن جميل ما قرأت، كانت هذه الأبيات الشعرية المعبرة عن مكارم الأخلاق..

وكن رجلاً عن الأحوال جلدًا وشيمنتك السّماحة والوفاء  
وإن كثرت عيوبك في البرايا وسرك أن يكون لها غطاء/  
تستّر بالسّخاء فكل عيب عيب يغطيه كما قيل السّخاء/  
ولا ترى للأعادي قط ذلاً فإنّ شماتة الأعداء داء/  
ولا ترج السّماحة من بخيل فما في النّار للظمآن ماء/  
ورزقك ليس ينقصه التّأني وليس يزيد في الرزق العناء/  
إذا ما كنت ذا قلب قنوع فانت ومالك الدنيا سواء  
أخي القارئ/ أختي القارئة إيماناً منّي بأنّ الانطلاق إلى مجتمع فاضل يبدأ بالخلق الحسن، فإنّني سأستمر في هذه السلسلة من (أخلاق المؤمنين) لأنّ الذكرى تنفع المؤمنين.

(يتبع)

### غاز متطور

### موديل W/B/IX7300G

### من ساوتر




ان كنتم تبحثون عن غاز جديد، او ان كنتم تعاونون من الغاز الحالي وتريدون استبداله بغاز جديد ومتطور اليكم الغاز المتطور موديل W/B/IX7300G - المقدم من ماركة ساوتر.

جهاز الغاز:

- 4 عيون غاز مع رؤوس رئيسية ( 3 بقدرات مختلفة + 1 طوربو كبير)
- رأس طوربو Kw3.15.
- رأس كبير Kw1.9.
- رأس متوسط Kw1.4.
- رأس صغير Kw0.63

رؤوس جديدة مكونة من قطعتين لحمايتها من السوائل ولتنظيفها بسهولة

أزرار تفعيل جانبية

غطاء صلب للعيون من التافلون المضاد للشحوم وسائل الحماية والتشغيل:

مجسات استشعار آمنة في كل عين توقف تدفق الغاز أوتوماتيكياً بالإضافة إلى إطفاء الغاز للحماية من تسرب الغاز وللحماية القصوى

تفعيل أوتوماتيكي باستخدام الأزرار

متوفر باللون الأبيض والنيروستا

مقاسات الرخام/الشاش: عرض 56 سم، عمق 53 سم  
مقاسات خارجية: عرض 60 سم، عمق 53 سم ارتفاع 6 سم



חפשו אותנו  
בפייסבוק!  
**עידן 2000**  
סניף חיפה נשר



**פתוח  
במוצ"ש!**  
כ-500 מטר  
של צעצועים!

## מבצעים מטורפים בסניף נשר!

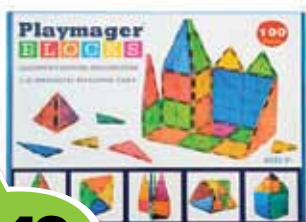
**תיק אורטופדי OUTDOOR**  
במקום 249.90  
**רק ב- 149.90**  
בקניה מעל 50 ש"ח ממוצרי בייס

**תיקי אדידס**  
במקום 399.90  
**רק ב- 149.90**  
בקניה מעל 50 ש"ח ממוצרי בייס

**טרולי קל גב**  
במקום 399.90  
**רק ב- 249.90**  
מגוון דגמים I-TROLLY

**קנו תיק אורטופדי קל גב (א'ג') וקבלו בקבוק חמותג!**

**ערכת חגגטים פליימגר 100 חלקים**  
בקניה מעל 50 ש"ח ממוצרי בייס



**119.90**

**תיקי גן קל גב** מגוון מותגים  
בקניה מעל 50 ש"ח ממוצרי בייס



**39.90**

**10 מחברות חומות**  
בקניה מעל 50 ש"ח ממוצרי בייס



**1.90**

**3 מחברות ספירלה בייסיק**



**9.90**

**אופנוע ממונע BMW | 12 וולט**  
בקניה מעל 100 ש"ח ממוצרי בייס

**699.90**  
במקום 1200 ש"ח



**הוברבורד במחיר שובר שוק!**

חזק! 700 וואט אורות ובלוטוס 6.5 אינץ' עם אחריות לשנה! בקניה מעל 100 ש"ח ממוצרי בייס

**699.90**  
במקום 1200 ש"ח



**סניף נשר מתחם רמי לוי נשר חיפה**  
שעות פתיחה: א'-ה' 09:00-21:00 | ו' וערבי חג 09:00-14:30 | מוצ"ש חצי שעה אחרי צאת השבת-22:00

\*בתוקף בסניף נשר בלבד בין התאריכים 21-28.7.17 עד גמר המלאי המוקדם מביניהם \* בכפוף לקניה ב-50 ש"ח ומעלה או ב-100 ש"ח ומעלה ממוצרי בייס, כפי המצויין \* אין כפל מבצעים \* התמונות להמחשה בלבד \* מינימום 5 יח' במלאי ממוצר בסניף \* מוגבל ל-1 יח' ללקוח ממוצר \* הרשת רשאית להפסיק את המבצעים בכל עת.



## الكنز القبرصي.. أمانة بين يديك!



رحمك الله يا أبا نعيم.. وأسكنك فسيح جناته!

## رسالة من الأستاذ حنا أبو حنا

بعد أن قرأ الأستاذ حنا أبو حنا مقالي عن فؤاد دانيال الذي نشر في الملحق الثقافي من "الاتحاد" بتاريخ 13-12-2013 بعث لي بالرسالة التالية:

أخي الأستاذ فتحي.. محبة

قرأت مقالك عن رائد الناشرين المرحوم فؤاد دانيال، فلمست فيه الوفاء ومهمة المؤرخ الذي يرتاد ما لم يلتفت إليه المؤرخون، ولكنه هامٌ لسيرة هذا الشعب الذي عاش ظروفاً ساد فيها ساسةٌ مبدعون في القمع والاضطهاد وسلب القرى وتشريد أهلها. وكان الحصار بكل أبعاده، بما فيها الثقافية، حيث حاولوا احتكار النشر، فأصدر حزب مباني جريدة "اليوم" اليومية وأسبوعية "حقيقة الأمر" وشهرية "الهدف" وصحيفة "اليوم لأولادنا". وأصدر حزب مبام "المراصد" وأقام داراً للنشر.

وكان على الغيورين أن يبحثوا عن جريدة "الاتحاد" ومجلة "الجديد" ومجلة "الغد" للشبيبة. وانتظرنا حتى الستينيات لنصدر سلسلة "الكتب المختارة".

هذه الزاوية هامة للبحث والدراسة لتتملاً فصلاً من تجربتنا التاريخية. أما ما لم أنشره عن صلتني بالمرحوم فؤاد فهو أني ذات يوم كنت فيه في مكتب تعليم الطباعة الذي أداره فؤاد، ودار الحديث عن ما نعاني من حرماننا من الصلة الثقافية بالعالم العربي وكان اقتراحي أن يقوم بإنشاء دار للنشر.

أما الكتب فمنها ما قد يصل إلى أعضاء الكنيست الشيوعيين ومنها ما يصل إلى مكتبة الجامعة في القدس أو ما يمكن أن يحمله بعض زائري أوروبا.

أعرب لي فؤاد عن اقتناعه وحماسه للفكرة وبعد زمن يسير باشر بتنفيذ المشروع وأعد أكثر من كتاب واتسع الميدان..

بإخلاص  
حنا أبو حنا



لتشق طريقها عبر البريد.. وصولاً إلى القراء المتعطشين للأجدية العربية في جميع أنحاء الوطن!

وتنهجر الأمطار الغزيرة لتروي الأرض العطشى! أنا الأرض العطشى.. لا تحرميني المطر!

هكذا قال الرائع.. راشد حسين!

\*\*\*

2013-12-13

## \*\* لقد جرت الرياح عكس ما تشتهي سفني

لقد كتب هذا المقال قبل سنوات، وكان مخزوناً في ذاكرة الحاسوب ضمن مادة "السيرة الذاتية-

بين مدينتين". وقد وعدت صديقي الراحل أكثر من مرة أن أزوره، وكان يجيبني فرحاً "أنا في انتظارك.. لا تتأخر عليّ!".

ولأسباب خارجة عن إرادتي.. لم أتمكن من الوفاء بهذا الوعد..

وقبل ثلاثة أسابيع اتصلت هاتفياً لأبلغه بنييتي لزيارته، وطلبت أن أكلّمه، فردّت عليّ عقيلته أم نعيم.. وأبلغتني أن وضعه الصحي لا يسمح بذلك! فآلني الأمر.. وتأثرت بالغ التأثر.

إلى أن كان يوم.. كم تمنيت لو لم يأت ولم يكن!

ففي الأسبوع الماضي اتصل بي أحد الأصدقاء من الناصرة، وأبلغني برحيل فؤاد دانيال.. فأكلت أصابعي ندماً.. وشعرت بحسرة عميقة لرحيله.. ولعدم زيارتي له من قبل الرحيل. وكم وددت لو نشر المقال قبل غياب الرجل!.. غير أن الرياح المشاكسة أبت إلا أن تجري في اتجاه معاكس لما تشتهي سفني!

\*\*\*

إن المئات من الصبايا اللواتي تعلّمن فن الطباعة "العمياء" على الآلة الكاتبة.. لن تنسى فؤاد دانيال.. حارساً وراعياً ومرشداً أميناً.

إن الآلاف من أبناء شعبنا.. ستظل تذكر الناشر الأول.. وستظل تذكر مطبوعات ومنشورات "مكتب فؤاد دانيال للطباعة والنشر" التي كسرت جدران العزل الثقافي.. وما زالت تزيّن مكتباتنا في طول الوطن وعرضه.. وتذكرنا بالدنيا الثقافية في الزمن الجميل..

## إبر و دبابيس

(بالعامية والمشبرج)



## ذئب في ثياب حمل

كلامك والله معك.. لأنه كلامك مش معقول ولا انت مقبول  
\*\* وقّف في نص القاعة وصار يقول آيات من الإنجيل عن طرد الباعة من الهيكل، وطرّد الزناة والفجّار، وفي يوم الدين حسابهم عسير.. \*\* قلت له لازم أوقفك عند حدك أكثر، لأنك انت ما بتعرف يسوع، ولا حدا من القديسين، أنت ذئب بثياب حمل، جاي حتى تفرق القطيع.. \*\* قال أنا بدي أظهر في كل حفل وكل منبر حتى أقول كلمة الرب.. قلت له مش عنا.. انت جاي تبيع مي في حارة السقاين.. خذ أفكارك وأقوالك معك وارحل.. لا ترجع ولا تحكي قدامي مرة ثانية.. لا راح أسمعك ولا أخلي حدا يسمعك أو يسمع كلامك الكذب والملان غش وخداع.. \*\* قال لو كان المتكلم أحد الشيوخ كنت بتسكت، وما بتحكي.. قلت له الشيوخ ما بحكوا مثلك.. الشيوخ بعرفوا الحديث بهاي المواقف أفضل منك \*\* وبعدين لا تقارن نفسك بالشيوخ أو برجال الدين من أي دين لأنك مش واحد منهم.. \*\* قال انتو ما بدكم تسمعو كلام الله.. قلت له ما بدنا نسمعه منك.. أنا بعرف كلام الله وكلام يسوع وكلام العذراء وكلام القديسين وكلام الكنيسة أكثر وأفضل منك، وأنا ما بدي أتعلم من واحد مثلك.. انقلع.. \*\* وفعلنا انقلع.. وانصرف.. درب تسد ما ترد..

(أبو إلياس)

\*\* أجا يعزينا بالوفاة.. وقف وصار يخطب فينا ويبشرنا بالمسيح، والملكوت، واقترب الأزمنة.. \*\* صار يلقي علينا آيات.. كم آية من الإنجيل المقدس ويخلطها بشوية تورا، وببعض الأسفار من العهد القديم، والناموس والشريعة الموسوية.. \*\* وراح يلقي علينا المواعظ، قلنا له فوراً، أنت تحفظ بعض الآيات وجاي تلفظها قدامنا وتبين أنك بتعرف الكتاب المقدس؟؟ خلص، اختصر ولا تكمل حديثك \*\* جابوب أنه لا يتحدث باسمه.. لكن المتحدث هو الروح القدس، لا بل هو المسيح نفسه.. يعني يسوع ينطق من داخل الرجل.. \*\* وصار يوصفنا، مع كل الجالسين في بيت العزاء المجاور للكنيسة، بأننا كالمرائين والغشاشين، والكذبة والمنافقين الملعونين.. \*\* هون أنا وقفت وقلت له.. اسمع لا تحكي غلط.. أنت غلطان وبتغلط الناس كمان.. بدك تحكي عن يسوع تفضل، ولكن احكي صحيح.. لأنني بعرف يسوع مثلك إذا ما كنت أفضل منك \*\* وقلت له، أنت بجانب الكنيسة، وأنا فكرت بدك تحكي لنا أي شيء جديد عن المسيح، أو العذراء.. لكن لا تعتقد أنك تعلمنا معلومات غلط، وتلبي مطالب أسيادك، اللي بعثوك حتى تلعب بعقول الناس، بحجة التبشير بيسوع.. لأنه يسوع بعيد كل البعد عن تعاليمك وتبشيرك.. أعمل معروف اختصر كمان مرة.. اختم



## \*\* تطير العصفورتان إلى قبرص.. ملتقى الأحبة!

يطيرون شوقاً وعطشاً من الوطن المثخن بالجراح.. للقاء الأحبة.. إخوانهم الذين طردوا من بيوتهم في يوم سماؤه مكفهرة.. ووجدوا أنفسهم لاجئين في مخيمات ذوي القربى.. يوم نزلت النازلة!

## \*\* الجزيرة القبرصية.. "خطب العصا"!

إنها ملتقى الأحبة.. وهي الشرفة التي نطل منها على عواصم الثقافة.. ومنها نستطيع أن نعثر على الكتب العربية التي حرمتنا الحدود والسدود والحواجز من لقاءها.. فلطالما سمعنا عن هذه الكتب عبر "البرنامج الثاني" (وهو إذاعة مستقلة تبث من القاهرة، وتُعنَى بشؤون الأدب والثقافة)، و"لغتنا الجميلة" لفاروق شوشة من إذاعة القاهرة.. نتلقف أخبار الأدب والثقافة عبر الإذاعات العربية.. ويظل شوقنا وحلمنا أن نحضن كتاباً جديداً صادراً في أرض الكنانة وفي عاصمة الأرض وفي بغداد الرشيد!

تطير العصفورتان الزرقاوان إلى قبرص.. وتعودان إلينا حاملتين محمّلتين بما تيسر من الذخائر الأدبية.. الروايات والقصص القصيرة والدراسات ودواوين الشعر وغيرها..

## \*\* "المستشار" الصغير مستشاراً للناشر الأول!

يسلم العمّ فؤاد "الكنز القبرصي" الأدبي والثقافي إلى صديقه الطالب عبد الله.. واثقاً بذوقه الأدبي.. ومعتمداً على استعدادده لتحمل المسؤولية النقدية.. واختيار ما يراه مناسباً لإعادة طباعته!

## \*\* هذه أمانة بين يديك يا عبد الله!

أرجو أن تساعدني في اختيار الكتاب القادم.. ومن ثم.. الكتب الأخرى التي ترى من المناسب إعادة طباعتها لإبصالها إلى القارئ العربي في هذا الوطن..

فنحن نتحرّق شوقاً إلى شيء من الأدب الصادر في العالم العربي! وعلى الشاطئ الآخر.. علينا واجب ومسؤولية تجاه أبناء شعبنا!

## \*\* تستطيع أن تضع يديك في مياه باردة.. وتنام الليل الطويل.. يا أبا نعيم!

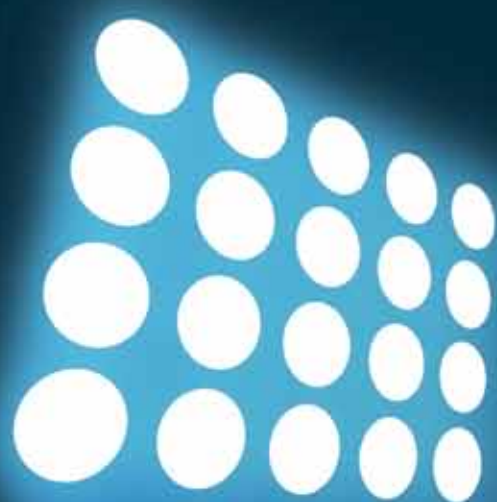
نحن لها!

ويكون "المستشار" الصغير مستشاراً للناشر الأول!

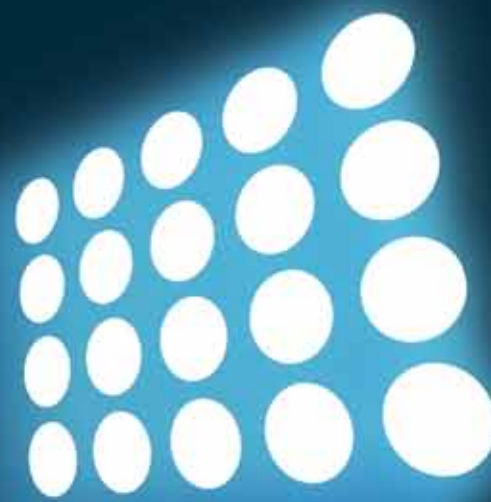
إنها مهمة كبيرة ألقاها عليك العمّ فؤاد دانيال! وعليك أن تضطلع بها وتكون على مستوى المسؤولية!

تتوالى الإصدارات المختارة.. وتولد "الرزم" التي تنطلق من مدينة البشارة..





نادي الأخوة - حيفا



## إدارة نادي الأخوة حيفا تعلن عن

افتتاح التسجيل لدورات كرة القدم لعام 2017-2018

تدريبات تقنية وتكتيكية مع مدربين مؤهلين ذوي لقب B.Ed.  
من معهد قينغيت للرياضة

| سעה           | ימים        | מגרש אימון        | קבוצה וגיל                |  |
|---------------|-------------|-------------------|---------------------------|--|
| 16:00 - 17:15 | ב' + ה'     | אחוה חיפה         | בי"ס לכדורגל 2008-2012    |  |
| 17:15 - 18:30 | ב' + ה'     | אחוה חיפה         | נורם ילדים א' 2007 (ליגה) |  |
| 18:30 - 19:30 | ב' + ד'     | אחוה חיפה + אתו"ס | ילדים ג' 2006 (ליגה)      |  |
| 18:30 - 19:30 | ב' + ד'     | אחוה חיפה + אתו"ס | ילדים ב' 2005 (ליגה)      |  |
| ייקבע בהמשך   | ייקבע בהמשך | אתו"ס             | ילדים א' 2004 (ליגה)      |  |
| ייקבע בהמשך   | ייקבע בהמשך | אתו"ס             | נערים ג' 2003 (ליגה)      |  |
| ייקבע בהמשך   | ייקבע בהמשך | אתו"ס             | נערים ב' 2002 (ליגה)      |  |

شارع هجيفن 2، حيفا

للتفاصيل والتسجيل: 050-5761980/04-8522944







## الحرف القرمزي

فوق ثيابها كي يدلّ على خطيئتها أمام الملأ... هنا تتعرّف هيستر على زوجها الذي كان يعيش في أوروبا وأرسلها الى أمريكا كي يأتي بعدها، والذي سبق وأن أشيع نبأ غرقه في المحيط خلال رحلته... لكنّه، هنا يتخفّى تحت اسم تشيلينغورث، كي يستطيع التّعرف على عشيق زوجته وبالتالي الانتقام منه.

لقد رحلت عن بلدة بوسطن هي وابنتها الى أوروبا وانقطعت أخبارها وهناك تكبر ابنتها وتلقّى تعليمًا جامعيًا وتتزوّج من رجل أرستقراطي أوروبي. وبعد سنوات تعود هيستر إلى بوسطن وحدها لتعيش في كوخها القديم، تخطط الأقمشة وتبيعهما الى سكان البلدة التي تبرّع في كسب احترامهم وتعاطفهم... وقد غفروا لها فعلتها... وعندما تموت تُدفن بالقرب من ديميسدل ويوضع على قبريها شاهدة واحدة منقوش عليها الحرف القرمزي A الذي يُشير إليها... نهاية حزينة تُظهر ما يجري في كثير من الحالات من فساد وقمع ووحشية في الدولة الثيوقراطية.

فرض ديميسدل الاعتراف بخطيئته وبابنته بيرل، يحوّلها الى رجل مثير للشفقة يعيش تحت كاهل الذنب الذي اقترّفه ويعجز عن الاعتراف به نظراً لمكانته الدينيّة لينتهي به الأمر إلى الوفاة بعد أن قرّر الاعتراف بخطيئته أمام الناس، وهو يقف على المنصة بجانب هيستر وبيرل... وبعد عام يموت أيضًا تشيلينغورث قهراً بعدما عجز عن الانتقام... ويخالف العشيق والزّوج نجد هيستر امرأة ودودة تتمتع بارادة حديدية وبراعة في الحفاظ على حياتها وحياة ابنتها... سيّدة متألّقة، ذكيّة، موهوبة، ولطالما وُصفت بأنّها زهرة وسط الشجيرات البرية والأعشاب الضّارة...

### رشدي الماضي

"الحرف القرمزي" من روايات الكاتب الأمريكي ناتانيال هارتون - 1864-1804 وأهمّها.. كتبها عام 1850 وأُخرجت للسينما ستّ مرّات، خمس في الولايات المتّحدة وواحدة في ألمانيا... آخر اخراج لها كان بتوقيع المخرج البريطاني رولاند جوفيه عام 1995.. فسجّل يومئذ على ملصق الفيلم العبارة التالية: "عندما تكون الحميمية محرّمة ويكون الشّغف خطيئة فإنّ الحبّ سيكون أفظع الجرائم" وهي عبارة تلخص مضمون الرواية والفيلم في آن... يصف أحد النّقاد الرواية بالقول: أنها استغاثة قويّة من عواقب القمع البيوريتاني وهي الطّائفة الدينيّة المتزمتة في القرن السّابع عشر... بينما قال عنها ناقد آخر معاصر هو آرثر كليفيلاوند كوكس: إنها كانت اشتماماً لراحة "العفن وهو في بداياته".

تدور أحداث الرواية في عام 1642، في مدينة بوسطن الأمريكيّة... وتبدأ بعد اقتراح هيستر براين، فعل الزّنى مع الكاهن آرثر ديميسدل ووقوفها فوق المنصة رفقة لبنتها غير الشّرعية، كي تنال الإدانة جرّاء هذا الإثم.

ونظراً لرفضها الكشف عن هويّة والد طفلتها، يُحكم عليها بتعليق الحرف القرمزي A (أو الحرف الفاسق)

## وسقطت دولة الخيانة

هاشم ذياب



جولة عابرة (للخراريف)..  
على الأحياء..  
جيف محنطة..  
بالجهاد..  
تنكّث الوفاء للأتبياء..  
عواء..  
على العرض والشرف  
تُحوّن الأتبياء..  
\*  
أيّها القادمون..  
على فراش الوفاء والهبل  
على فتات الأسباد..  
شباب..  
يفترش الغيم والشهادة..  
يمتحن الذين ماتوا..  
يُشيع الموتى..  
لتسمع السّماء..  
تراتيل القتل للصحوات..  
\*  
ترانيم ومضات النّفاق..  
فحواه بالخوف تشتعل..  
والحكاية الفلسطيّنيّة..  
عنوان القرارات والأخبار..  
صاحبت سجانها..  
الأتبياء صدى..  
يبكي الصّدأ..  
يغط في صوتها..  
الرعد حارس..  
تقبر هديره المؤامرات..  
\*  
تأتي الأتبياء عبثاً..  
مُخاض مصيرك..  
يبداً البداية..  
في شراك القدر  
في مأوى القيلولة..  
نامت..  
ثورة الخيز..  
\*  
تأتي الأتبياء عبثاً..  
تنزف الجهاد..  
تبشرك بالقبر..  
ثورة..  
قيامة..  
ترانيم..  
صلوات..  
انعتاق..  
في ظل شجرة الموز والمنتهى..  
\*  
أمل..  
يجمعنا معاً  
يشعل بيننا حرّاً  
ينأى..  
عن الغافلين..  
يتجرأ على النصوص..  
يملأ العقول..  
يصاحب المظلومين..  
\*  
تغريبة المنافي..  
لا تخاف الجديد..  
المنافي..  
هي الأسر  
هي الخنادق  
هي السجون..  
همسات..  
بلا مكبرات  
في انتظار العائدين  
في انتظار الثائرين.

(حيفا/ طمرة)

## مقالات في كلمات

زياد شليوط

### \* الجيد.. السيء.. الأسوأ..

الجيد.. أن يكون لكل فرد في مجتمعنا معتقد ديني يؤمن به وينتمي إليه.  
السيء.. أن لا يرى الفرد منّا معتقدات الآخرين ولا يحترمها ولا يحترم ما ولدوا عليه أسوة به.  
الأسوأ.. أن نحمل كل خلاف شخصي أو حادث فردي ما لا يحتمل وننسبه للمعتقد الديني، ونترك العنان لأفكارنا السوداء تسيطر علينا دون أن نقوى على كبح جماحها..

### \* الجيد.. السيء.. الأسوأ..

الجيد.. أن نرفع ونتمسك بمقولة أننا شعب واحد وقضايانا واحدة ومصيرنا واحد.  
السيء.. أن تبقى هذه المقولة شعاراً فضفاضاً، لا نؤمن بها ولا نتخذها نهج حياة لنا.  
الأسوأ.. أن نتخلّى عن هذه المقولة عند أول تجربة غر بها أو لدى هزة عابرة تعكر أجواءنا، ونطلق تلك المقولة بالثلاث ويعود كل منا إلى انتماءاته الصغيرة والفرعية والتقسيمية.

### \* الجيد.. السيء.. الأسوأ..

الجيد.. أن تكون وطنياً وتملك شعوراً قوياً بالانتماء والغيرة على واقع ومستقبل شعبك..  
السيء.. أن لا ترى غيرك في ساحة وميدان الوطنية وتلغي الآخر لأنه يخالفك الرأي..  
الأسوأ.. أن تأخذ بالنطق باسم الشعب وتحدث بالنيابة عنه وتزعم أن الشعب يريد والشعب قرر والشعب يفكر، بينما لم تكلف نفسك عنا استطلاع رأي فرد من أفراد الشعب حول مزاعمك..

### \* الجيد.. السيء.. الأسوأ..

الجيد.. أن يكون هناك نقاش سياسي وأيديولوجي بين الحزب الشيوعي وحزب التجمع.  
السيء.. أن يخرج النقاش عن إطاره وحدوده المتعارف عليها، ويتحول إلى مناكفات ومجاورات وشتائم تولد الكراهية والحقد والعداوة..  
الأسوأ.. أن تتحول العلاقة بين الشيوعي والتجمع إلى حالة عداة مزمن وحرب طويلة الأمد تحرق الأخضر واليابس، وتجعل حياتنا السياسية مقيتة تبعد أجيالاً عن ممارستها، بدل أن تجعلهم ينخرطون فيها وذلك نتيجة حرب داحس والغبراء العنصرية بين الحزبين.

### \* الجيد.. السيء.. الأسوأ..

الجيد.. أن تدافع عن شرف عائلتك وكرامتها..  
السيء.. أن ترى الدفاع عن شرف عائلتك فقط بالقتل وخاصة ضد بنات عائلتك..  
الأسوأ.. أنك بدل أن تدافع عن شرف عائلتك ومعالجة الخطأ بالتعقل، فإنك تنشر الفضيحة لعائلتك على الملأ بتهورك وعصبيتك..

### \* الجيد.. السيء.. الأسوأ..

الجيد.. أن تقدم الهدايا لأبنائك في أيام الأعياد والمناسبات السعيدة..  
السيء.. أن تقتصر هداياك على ألعاب اللهو وخاصة المسدسات والبنادق والرشاشات الشبيهة بالأسلحة الحقيقية..  
الأسوأ.. أن تشجع أبناءك على استخدام تلك الألعاب ضد الآخرين، كمقدمة لاستخدام السلاح الحقيقي في المستقبل، وبذلك تساهم في نشر ثقافة العنف والقتل دون أن تدري، وهذه هي المصيبة الأعظم..

عنوانكم الأوّل والأكيد للأخبار الحيفاوية

www.haifanet.co.il





# هنالك لحظات لا تنسى في مسيرتي الرياضية

\* لا يوجد محب لاتحاد أبناء سخنين أكثر من عباس صوّان \* سأكون سعيداً جداً إذا تمّ اختياري مدرباً لفريق اتحاد أبناء سخنين \* لا أرى نفسي في السياسة \* العائلة هي أهم ما في حياتي وكرة القدم هي عشقي وحياتي \*



معه لقاء في إحدى السفريات مع المنتخب وعرفته كإنسان رائع، يساري، مؤمن بالعيش السلمي، ومهني من الدرجة الأولى.

– ما هي مشاريعك المستقبلية؟.. وكلمة أخيرة لقراء صحيفة "حيفا".

أشكر الله الكريم على كل شيء، فقد أعطاني أكثر مما أستحق. سأترك حلمي للمستقبل، وسأعمل وأنتظر التدبير والتوفيق من الله.

أتمنى له ولعائلته الصحة والنجاحات المستقبلية.

– ماذا تقول عن الأسطورة الإعلامية، مائير أينشتاين؟..

لقد كان مميزاً بخبرته وصوته الجهوري، وتحليله للمباريات بطريقة جميلة وسلسة ومهنية. تعودنا على تحليلاته وتعليقاته ببطولات العالم للألعاب القوى والأولمبيادات، وبإعطائه نكهة خاصة للمباريات التي كان يبثها ويعقب عليها.. كان لي

لإدارة الفريق والطاقت المهني.

– كيف ترى الأجيال الصاعدة اليوم في فريق اتحاد أبناء سخنين؟

دائماً هنالك خامات جيدة ولكن المشكلة في إعطائهم الفرص المناسبة. وفي نظرة إلى الفريق أقول بأن تامبي ساغس صنع قفزة مهنية رائعة، ولكنني أتألم لخامات كثيرة كان من الممكن أن تنجح لو منحت الفرصة. كل من لم يأخذ فرصته في نادي اتحاد أبناء سخنين عليه أن يجدها في فرق أخرى ليشبت لنفسه وللآخرين أنه صاحب قدرات، ومن ثمّ يمكنه العودة مستقبلاً إلى صفوف الفريق.

– هل حصلت على حقك الكافي في الدوري الإسرائيلي؟

سأترك السياسة للسياسيين، أحب أن أبقى حراً!!!!

– ما هي مشاعرك تجاه الأم، الأولاد، الزوجة، كرة القدم واتحاد أبناء سخنين؟

العائلة أهم ما في حياتي وهذا أمر طبيعي، هم الداعمون وهم الذين يقفون إلى جانبك عندما يتركك الجميع، معك بالضراء قبل السراء. الشيء الوحيد الذي افتقدته بمسيرتي الكروية وكان صعباً، هو فقدان والدتي بعد صعودي لفريق الكبار بـ 5 سنوات. كرة القدم هي عشقي الأول وحياتي، إنها مركز حياتي، لا يمر يوماً من دون كرة. أما اتحاد أبناء سخنين فهو المكان الذي ترعرعت فيه منذ عمر 10 سنوات، تعلمت معنى التربية الرياضية هذا النادي الكبير والعريق، عشت أفضل لحظات حياتي وشبابي فيه، وما زال حتى يومنا مركزاً مهماً في حياتي.

– هل ترى نفسك، مستقبلاً، رئيساً لبلدية سخنين؟ وما رأيك برئيس البلدية مازن غنائم؟

لا أرى نفسي في عالم السياسة بتاتاً.. أبو محمد – مازن غنائم – هو رفيق درب في نادي اتحاد أبناء سخنين قبل كونه رئيساً لبلدية سخنين، عشنا لحظات رائعة معاً، وله تأثير هام جداً في نجاح هذا الفريق إلى جانب عدّة لاعبين. بعد نجاحه في فريق اتحاد أبناء سخنين، يتألق – كما عودنا – كرئيس بلدية. فنيحاته الكثيرة وأعماله تثبت ذلك، فقد أعطى الكثير لسخنين ونهض بها نحو الأفضل.

– متى عشقت الكرة.. وكيف كانت بداياتك؟ منذ الصغر، ولدت لعائلة رياضية، فمعظم أخواني كانوا رياضيين ولعبي كرة قدم.

– هل تجد صعوبة بالعزوف عن ممارسة كرة القدم؟

عندما تصل إلى عمر 32 سنة، وبعد ممارستك لكرة القدم تزيد عن 20 عاماً، فستجد الأمر بدايةً في غاية الصعوبة.

– من هو أكثر المدربين تأثيراً على مسيرتك الرياضية؟

لكل مدرب كان أثر معين. ولكن بدايةً كان الأثر للأخ المدرب سمير عيسى الذي آمن بقدراتنا كشباب يافع، والمدرب إبال لحمان الذي غيّر مفهوم كرة القدم وعلمنا أمور تكتيكية لم نعرفها في الماضي.

– هل بكت يوماً في مباراة ما؟ هنالك لحظات لا تنسى في مسيرتي الرياضية، بكت فرحاً في المباراة ضد كريات غات عند الصعود للدرجة العليا، وفي الفوز بكأس الدولة في المباراة ضد هبوعيل حيفا.

– ما الشيء الذي يجعله عنك الجمهور كلاعب كرة قدم؟

لكل لاعب كرة قدم جانب يجعله جمهوره، وأنا واحد من هؤلاء اللاعبين. إلا أنني أؤكد بأنه لا يوجد محب لاتحاد أبناء سخنين أكثر من عباس صوّان، فأنا عشت جميع اللحظات منذ الدرجات الدنيا وصولاً إلى الدرجات العليا واللعب بأوروبا.

– كنت كابتن اتحاد أبناء سخنين سابقاً وأسطورة كرة قدم في مجتمعنا العربي عامة وسخنين خاصة، لماذا لم نر عباس صوّان مدرباً لاتحاد أبناء سخنين أو مساعد مدرب؟

سأكون سعيداً جداً إن تمّ اختياري لأكون مدرب اتحاد أبناء سخنين؛ ولكن هنالك أمور مهمة عدّة أجريها وراء الكواليس لإنجاح الفريق على كافة الأصعدة، وجميع المدربين والإداريين في سخنين يعرفون ذلك. أقدم نصائحي المهنية من أجل مصلحة الفريق العامة لا مصلحة الأفراد الخاصة. وأنا على استعداد لتقديم أي مشورة مهنية للفريق، والقرار يعود أخيراً

2017

المخيم الصيفي للرياضة

في منتزه "جلي ياص" - ح. ١٤٠ م

الدورة الثانية

دورات سباحة

العاب ترفيهية مختلفة للبنات

دورة كرة قدم للأولاد

نعله عه بدأ التسجيل للدورة الثانية للمخيم الصيفي للرياضة بإدارة استاذ يوسف غوشة. (امكانية التسجيل لدورات سباحة بعد الظهيرة على مدار السنة!)

من الساعة الثامنة صباحاً حتى الواحدة ظهراً 14/8/17-1/8/17

ابتداءً من جيل 6 سنوات وحتى 10 سنوات | تكلفة الدورة 1100 ش.ه. يشمل السفريات

للتسجيل والاستفسار: 050-8547568





## زياد العداد

طارق عسراوي

سقط وهو يتسلق أنابيب المياه الصاعدة إلى سطح المنزل في سبيل الإمساك بفراخ عصفور الدويري الذي أوثق عشه في زاوية بالحائط، فانكسرت قدمه! الأغرب من ذلك، وربما بسبب الرعب الذي حل به لحظة السقوط، أنه فقد لغته!

لم يعد زياد يملك لغة سليمة، فقد فقدَ مقدرة على نطق مفردات الجمع، وهي ظاهرة غريبة لم يشهدها أحد من قبل، ووقف أمامها أخصائيو النطق واللغة عاجزين عن تفسير الظاهرة، ولم يستطيعوا معرفة الأسباب التي أدت به إلى هذه الحال أو كيفية التغلب عليها، وقالوا له ربما تستعيد لغتك مع الأيام والتمارين.. درب نفسك.

لقد بدا زياد مثل "عداد الرياضيات" ينطق صيغة الجمع بتكرار الكلمة ذاتها مرتين أو ثلاثة! تمامًا كما تعلم الجمع في طفولته حين أحضر له والده عدادًا خشبيًا مصفوفة به ثلاثة ألوان من الخرز، فإذا ما أراد قول كلمة كراسي مثلاً، وجدته يقول "كرسي، كرسي" أو "قلم، قلم" قاصداً التعبير عن كلمة "أقلام". في بداية الأمر، كان ذلك مُستغرباً، وشعر بعض أصدقائه بالحنن عليه، إلا أنه ونظراً لكون الأمر يخص زياد - وأنتم تعرفون زياد جيداً - سرعان ما أصبح الأمر محل للفكاهة والسخرية، وصار بعض الأصدقاء يقلّدون طريقتهم في الحديث، فيقولون: نحن صديق صديق أو عدو عدو.

ومنهم من وصفه ساخراً بـ "زياد العداد"، وهكذا صار زياد لا يعرف نطق كلمة جمع واحدة، محروماً من نطق بعض المفردات التي لا مفرد لها كالنساء والخيل، وغيرها.

نعود إلى بداية الحكاية، لقد أراد زياد مفاجأة حبيبته بهدية لافتة، قرر أن يقدم لها عصفورين تصطبج بزقزقتيهما، فصنع قفصاً من الخيزران وتسلق حائط منزله بغية الإمساك بفراخين من فراخ الدويري.. فسقط أرضاً.

يوم الأربعاء الماضي تلقى دعوة إلى لقاء عام يطرح به مجموعة من الساسة رؤيتهم النهائية حول الحل النهائي للقضية الفلسطينية، وبينما تحدث المجتمعون عن غزة والضفة والأراضي المحتلة في العام 1948، وجد الحضور أنفسهم أمام ثلاثة دول في خارطة واحدة!!

ولأنه لا يستطيع لفظ كلمة دول وقف يكرّر كلمة دولة دولة، فهاج الحضور مؤيدين يهتفون من خلفه: دولة.. دولة!!

# إذا انعدمت الأخلاق افتقدنا كل شيء... متى نفهم ذلك؟

الإعلامي أحمد حازم



للقوانين، وليس من المنطق إيقاف السيارة بهذا الشكل.

كنت أتوقع من صاحب السيارة الاعتذار على فعلته، لكنه كان في منتهى الوقاحة وقلة الأدب، حيث أجابني: "أنا بدّي أصف سيارتي وين ما بدّي.. وما حدا إلو عندي إشي". نعم.. هكذا كان رد صاحب السيارة، ضارباً بعرض الحائط كل معايير الأخلاق والتصرفات

اللائقة.

حادثة أخرى ماثلة، عشتها في ساعات الصباح أمام مبنى الـ "همشبير" في الناصرة. فقد رأيت شاباً يوقف سيارته في المكان المخصص لباصات البلد، وكنت وقتها أنظر الباص الذي يقلني إلى بيتي. ذهبت إلى الشاب ونصحته بعدم إيقاف سيارته في مكانها، لأن الموظفين الذين يحررون المخالفات لن يتركوه وشأنه، وأنهم منتشرون في الشارع. وبدلاً من أن يشكرني على نصيحتي، نظر إليّ مستغرباً وقال لي: "يا عمي انت ما بتعرف أنا مين.. اللي بعملو المخالفات يعرفو السيارة وصاحبها.. واللي بكتب مخالفة بتنكسر إيدو". فشكرت هذا الشاب على المعلومة المهمة التي سمعتها منه، واعتذرت أنا منه على عدم معرفتي به وبسيارته وبعائلته، ولحسن حظي وصل الباص الذي انتظرته.

صورة مزعجة أخرى عشتها في الناصرة العليا. فقد رافقت أحد الأصدقاء لإتمام معاملة له في دائرة رسمية، وفي طريق العودة، أكمل الصديق شرب ما تبقى من علبة عصير كانت معه، وظلت العلبة الفارغة في يده، حتى وصلنا الناصرة العربية، ففتح النافذة ورمى العلبة على الشارع. فسألته لماذا لم يفعل ذلك في الناصرة العليا، فقال بكل برودة أعصاب: "يمكن حدا يشوفني... وهاي بهدلة وفيها مخالفة". تصوّروا أن هذا الإنسان أخذ بعين الاعتبار إمكانية أن يتعرض للمحاسبة في المحيط اليهودي، ولذلك تصرف خوفاً وليس احتراماً للقوانين.

والسؤال الذي يطرح نفسه دائماً: لماذا لا يتصرف العرب - أو بعضهم - في محيطهم، مثلما يتصرفون في المناطق اليهودية. والمفروض منطقياً وأخلاقياً أن يحافظوا أيضاً على بيئتهم واحترام القوانين فيها. الإنسان يتم تقييمه من خلال سلوكياته وأخلاقه، فيحسن الخلق يرتقي المرء إلى قلوب الناس. فلنحسن أخلاقنا وسلوكياتنا أينما كنا، ونتذكر دائماً قول الشاعر: "إنما الأمم الأخلاق ما بقيت/ فإن هم ذهبت أخلاقهم ذهبوا". فمتى نفهم ذلك؟!



## حديث عابر لظلال عابرة

أنور سابا

1

يتبعنا الحزن بأسمال مهلهلة  
نتوسد أشواك أرضه  
نحدث العابرين عنه.  
يقول ظل المرأة.

هناك، في برزخ حزين

لأرض تخزن دموعها في

قواريير. أسلاك، أشواك، بنادق وموسيقى.

أدخلني خيمة راودني عن نفسي

أبيت، انتفض الوحش، مرق ثيابي

بترت أسنانه حلمة صدي، صرخت، بكيت

توسلت، لكن الهواء ثقيل كالرصاص.

مات الصراخ مشنوقاً داخل صدري.

غرر سكينه في أحشائي، سكب مائه

داخلي واستنزف للموت دمي.

2

كان الظلام دامساً

وشمعة يتراقص ضوءها هزيلا

مبعثراً بذاك الفراغ الأسود.

تقاسمت الأصابع رغيف خبز

مغمس بهريس طماطم أحمر

راضيات، قانعات. صوت أزيز

من البعيد يدنو، يعلو، يقترب

يزداد، يضم الأذان ويضمخ

الجدران بدمائنا فيزداد

هريس الطماطم احمراراً.

3

صرخ ظل صغير

فقدت والدي

جرفتني متاهات كماء الصرف

طوختني، مددت يدي أستجدي

فوجدني العدم، نهشني الجوع. بحثت

عن ذرة حياة بين الحصى والتراب.

طلقه عشوائية في الفراغ

فجرت رأسي، اصطحنني الموت

الحنون، للممّني ذرات في ثنانيا ثوبه.

4

"يوم عشنا سكّت الموت

وحين عاش الموت سكّتنا نحن".

تهمس الظلال للعاشرين.



www.haifanet.co.il

عنوانكم الأول والأخير للأخبار الحيفاوية



الى جانب المشروبات القائمة في السوق، والذي مصدر حلاوتها من الفاكهة والتي يتم عصرها من الحمضيات وتحتوي على 100% عصير حمضيات، بريجات EXTRA تجدد مجموعة العصائر - وتعرض مجموعة عصائر مصدر حلاوتها من الفاكهة فقط.

موشيه بيطون، نائب مدير عام بريجات لشؤون التسويق قال: "في أعقاب التوجهات والصراعات المتغيرة في عالم المشروبات، وبعد الإصغاء الكبير لزيائنا، نحن سعيون للأنارة والمفاجأة مع مجموعة جديدة ولذيذة من العصائر. الى جانب مجموعات المشروبات في بريجات، الخالية من المواد الحافظة وأصبغ الطعام، نحن فخورون بأن نرف بشرى جديدة في سوق المشروبات الخفيفة، وتوفير تجربة مدلة ولذيذة لزيائنا، تعتمد بكاملها على جودة الفاكهة. "من أجل الحصول على المذاق المتكامل وتوفير تجربة مميزة لتناول المشروب، طورنا خلال أكثر من 3 سنوات مجموعة من عصائر الفاكهة عالية الجودة واختيرت بعناية. كما قمنا بتطوير عبوة شخصية، حديثة ومصممة لتتيح الاستمتاع بالمشروب وبالامكان استعمالها بشكل متكرر".

تعرض بريجات مجموعة كبيرة من المشروبات التي تعتمد على الفاكهة من بينها مشروبات خفيفة، عصائر فاكهة ومجمدة وغيرها. تنتج المشروبات بدون مواد حافظة وبدون صبغات طعام صناعية.



## بريجات EXTRA: "ملان عصير فواكه.. طبيعي يكون راكي"

بشرى منعشة من بريجات لفصل الصيف: منتج جديد في سوق المشروبات الخفيفة: مجموعة من المشروبات بعدة طعمات تحتوي على أكثر من 90% مكونات فاكهة، قنيئة - عبوة معدنية حديثة للإغلاق المتكرر

تعرض شركة بريجات، الشركة المتخصصة في إنتاج العصائر على أساس الفواكه الطبيعية ذات الجودة العالية، مجموعة جديدة هي الأولى من نوعها في سوق المشروبات في البلاد "بريجات EXTRA". المشروبات في المجموعة غنية بالفاكهة (أكثر من 90% مكونات فاكهة) ومصدر حلاوتها من الفاكهة وليس من المواد الحافظة.

تعتمد مجموعة "بريجات EXTRA" على عصائر فاكهة رائعة بوقام طبيعي، وهي غنية بالنكهات ومدلة وتشمل عدة طعمات من بينها: الأناناس، المانجا، أناناس-باسيفلورا وميكس من الفاكهة الاستوائية، ومصدر الحلاوة من الفاكهة. المجموعة الجديدة متوفرة في قناني - عبوات معدنية شخصية ومصممة بشكل يتيح إعادة الإغلاق للاستخدام المتكرر. هذا تطوير هو الأول من نوعه في العالم وحصري لبريجات.

## حجاً مبروراً وسعياً مشكوراً



## كلايت تقدّم التوصيات الصحية اللازمة للحجّاج قبل سفرهم لأداء مناسك الحج

كلايت تهنئ جمهور مؤمنينها بمناسبة موسم الحج، وتقدّم للحجّاج الكرام قبل سفرهم لأداء مناسك الحج، توصيات صحية في غاية الأهمية والتي تساهم في التقليل من خطر الإصابة بأمراض معدية أو إصابات صحية أخرى، وذلك في إطار مواكبتها ومراقبتها لكافة التفاصيل الحياتية لجمهور مؤمنينها، وتوفير الرعاية الصحية المثلى لهم وهم خارج البلاد أيضاً.

تشمل هذه التوصيات تلقي التطعيمات المطلوبة، ومن ضمنها تطعيم ضد التهاب السحايا، وهو تطعيم إلزامي بحيث أنه على كافة المسافرين تلقيه قبل 10 أيام من موعد السفر. وهناك أيضاً تطعيمات إضافية موصى بها والتي تهدف إلى تجنب العدوى بأمراض تهدد الحياة أو أمراض صعبة، وتشمل تطعيم بوليو (شلل الأطفال) وتطعيم دفتريا-نتنوس والصفر من نوع A، وكذلك الصفر من نوع B والذي يوصى به جداً لكافة المسافرين، وبالأخص للرجال في مقتبل العمر، وذلك بسبب مناسك حلق شعر الرأس. بالإضافة أيضاً إلى تطعيم ضد التهاب الرئتين والموصى به خصيصاً للكبار فوق جيل 65 سنة وأيضاً تطعيم ثلاثي ضد الحصبة النكاف (الغدة النكافية) والحصبة الألمانية (الحميراء).

كما ويوصى بالإستفسار عن مكان تلقي التطعيمات المختلفة في العيادة القريبة، ومن المهم إحضار بطاقة التطعيمات التي تحتوي على معلومات حول التطعيمات التي تم تلقيها في السابق عند التوجه لتلقي التطعيم. من المهم أيضاً التزوّد بنسخة مصورة لبطاقة التطعيمات لدى السفر إلى مكة.

وفيما يتعلق بالنساء الحوامل، فيوصى بعدم السفر، خاصة في الثلث الأول من الحمل، لكن في حال أرادت المرأة الحامل السفر على الرغم من ذلك، من المهم استشارة الطبيب المعالج. أمّا المرضى بأمراض مزمنة مثل السكري وضغط الدم العالي وأمراض القلب وغيرها، فيجب عليهم التزوّد بمخزون أدوية ملائم كافٍ لفترة السفر.

وفي حديث مع السيد محمد فريج مدير التسويق في الوسط العربي، أكد على التواصل الدائم مع مؤمنين كلايت على مدار السنة وفي جميع الأعياد والمناسبات، كما ويوصى فريج بإجراء هذه التحضيرات الخاصة قبل أسبوعين على الأقل من موعد السفر لضمان أداء فريضة الحج بشكل صحي وآمن. وأضاف: نتمنى للحجّاج الكرام سفراً موفقاً وحجاً مبروراً وسعياً مشكوراً.



## د. منار قعوار

• خريج الجامعة العبرية في القدس، انهى تخصصه في مستشفى ايخيلوف في تل أبيب

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

Dr. Manar Kawar  
Plastic and Aesthetic Surgery

## د. منار قعوار

### أخصائي جراحة تجميلية

### اهتمام شخصي وسرية تامة

### علاجات تجميل:

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

### عمليات تجميل:

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



• للإستفسار وحجز لقاء:

053-5243911

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

## دكان

// للبيع  
// للإيجار



دكان لأدوات إضاءة في حيفا  
290م مع جميع المخزون، 5 مكيفات هوائية  
+ رفوف + أبواب وشبابيك كهربائية  
+ أجهزة إنذار - 20م واجهات للدكان  
جاهز للعمل والإستلام فوري  
052-4555516





## كنوز و ثروات (3)

في هذا العدد سأتابع بلمحة عامة عن الكنوز، إلا أنني سأعرض المكتشفات البحرية، أيضاً.

### عكا القديمة

خلال الحفريات الأثرية التي أجرتها سلطة الآثار عام 2009 في عكا القديمة (قاربة 200 متر إلى الشرق من أسوار المدينة)، تم العثور على كنز يشمل 350 قطعة من الرخام التي تم تخزينها في مخزن إحدى المنازل من الفترة الصليبية. ويعتبر هذا الكنز مميّزاً جداً إذ لم يتم العثور حتى الآن على كنز مماثل من مملكة القدس الصليبية. بين المكتشفات وجدت ألواح من الرخام الأبيض، صليب مصنوع من الرخام وبعض القطع من الرخام الملون (صورة رقم 1). الرخام كان بجودة عالية جداً وهو مستورد من مناطق مثل تركيا وإيطاليا. السؤال الذي حاول الباحثون الإجابة عنه: ما الذي يدفع شخصاً أن يخبئ ألواحاً من الرخام؟

تفترض باحثة الآثار عيدنا شطيرن، التي أدارت الحفريات وهي خبيرة في الفترة الصليبية، أن تلك القطع من الرخام، تابعة لعدة منازل من الفترة الصليبية والتي تم ترميمها آنذاك. وقد جمع صاحب المنزل تلك القطع للإلتجار بها لاحقاً، حيث كان العديد ممن حاولوا زخرفة بيته بالرخام المستورد. من هنا فلمثل هذا الكنز قيمة مادية لصاحبه، بينما لباحثي الآثار في أيامنا يعتبر أحد الكنوز الهامة إذ نستدل منه عن فخامة المنازل في عكا الصليبية وزخرفتها. يجدر الذكر أن العديد من المنازل لم تحفظ حتى أيامنا وهذا الكنز أحد الدلائل القلائل عن منازل عكا الصليبية.

### تحت الماء، أيضاً

كما في البر، أيضاً تحت سطح الماء، نجد العديد من المكتشفات الأثرية في بحار بلادنا. وقد عرفت في عدد سابق الفرق بين «الكنز» و«الثروة»: الكنز هو الشيء الثمين الذي خبّاه الإنسان أو دفنه في الأرض. أما في البحر، لم يخبئ الإنسان التحف تحت الماء، بل غرقت بقوة الطبيعة. لذا فهي تسمى ثروة. وكلمة ثروة بالعربية معناها: الغنى أو كثرة المال. من هنا فهي تستعمل لوصف كمية كبيرة من التحف القيمة التي نعثر عليها ولم يكن قد خبّأها أحد. على سبيل المثال: العثور على تحف من المعدن (كما يبدو من البرونز)



يعود تاريخها إلى فترة الممالك في قعر البحر قرب شاطئ «ميجديم» (بالقرب من الطنطورة)، جميعها أدوات كانت تابعة لإحدى الجوامع ومصدرها في سوريا. كما يبدو فقد غرقت السفينة وهي في طريقها إلى مصر (صورة رقم 2). كذلك بالقرب من مدينة حيفا، تم العثور في مياه البحر على حمولة سفينة تشمل كتلاً من الحديد كانت قادمة إلى بلادنا على شكل سبائك ليتم منها صناعة الأدوات المعدنية (الصورتان 3 و4 - السبائك كما تم اكتشافها في البحر وبعد التنظيف)، ويعود تاريخها إلى الفترة المملوكية أيضاً. لتلك التحف المعدنية أهمية لدراسة معادن الفترة المملوكية وصناعتها، إذ تعتبر بين المكتشفات القليلة من تلك الفترة، وهي بالتالي ثروة غارقة لها أهمية في الأبحاث الأثرية.

### الخاتمة

كانت بلادنا مركزاً هاماً على مر العصور، وقد استوطنتها شعوب كثيرة، تركت كل منها آثاراً تراثها وحضارتها. مما لا شك فيه، أن بلادنا غنية بالكنوز والثروات الأثرية، لا يمكن أن نكملها في مقالات محدودة العدد. وتجدد الإشارة إلى أن لكل مكتشف أهمية علمية لدراسة تاريخ بلادنا.. فنعد جميعها كنوزاً وثروات على الرغم من أنها ليست من الذهب.

## مدرسة كرة القدم "الحي"

تقام الدورات بملعب البيت المسيحي (דשא סינטי) بإدارة المدرب جوزيف طويل

لأجيال: 3-4 / 5-6 / 7-8 / 9-10 / 11-12

- تمارين لتحسين التناسق الجسماني (كورديناتسيا)
- سرعة التفكير والتقنية
- تشديد على السيطرة بالكرة
- التعاون بين اللاعبين
- استعمال أحدث طرق التدريب
- نشدد على الثقة بالنفس
- تدريب شخصي
- دورة كرة قدم للبنات



### المدرب جوزيف طويل

- صاحب شهادة مدرب مؤهل
- خبرة 11 عام بمجال تدريب كرة القدم لفرق تنافس بالدوري

مؤسسة البيت المسيحي - شارع جوتليب شوماخر 4

للحجز والاستفسار: 052-3970749





# مفروشات البستان يركا



بدون مناسبات مستمرين بالتزيلات  
غرف نوم خشب ملان وبسعر ولا بالاحلام



WWW.ALBOSTN.COM



يركا المنطقة الصناعية

053-4685-339/7 04-9562353

NEW WOOD  
FEEL NICE

اوقات الاستقبال: كل ايام الاسبوع - من المباشرة صباحا حتى الثامنة والنصف مساء .. يومى الاسبوع



## الدمج الغذائي المُستحب للمكونات الداعمة لتطور خلايا المخ: لوتين، فيتامين E طبيعي و – DHA الموجود في سيميلاك فقط



رونيت دوييف، مديرة علمية في ابوت، منتجة سيميلاك: يستدل من الأبحاث بشكل واضح أن مكونات التغذية الخاصة لأم خلال فترة الحمل وطوال تغذية الطفل خلال السنة الأولى هي الأهم، خاصة لتطوره. معروف أن مكونات هامة مثل:

حمض الفوليك والحديد والكالسيوم ضرورية لحمل صحي، ولكن الأبحاث الجديدة من أبوت توضح أنه بعد ولادة الطفل، طفلك يحتاج إلى دمج من اللوتين، وفيتامين E الطبيعي و DHA التي تدعم تنمية المهارات للدماغ وتعلم الخدج وتمكن بداية جديدة وحياة أفضل . الدمج بين هذه المكونات هي فقط في سيميلاك المرحلة 1. مع الانتقال إلى الأطعمة الصلبة، فمن المهم التأكد من أن الطفل يحصل على هذه المكونات في الأطعمة .

وبطبيعة الحال اللوتين، وفيتامين E الطبيعي – مناطق الدماغ DHA التي تنشط معاً مسؤولية عن التعلم والذاكرة.

فعليا، إن دمج الأغذية الموصى بها من العناصر التي تدعم تطوير خلايا الدماغ، وجد أن الدمج بين هذه المكونات يحسن بنسبة 80% الاتصال بين الخلايا العصبية لبن الخلايا العصبية في الدماغ ، على سبيل المثال، عناصر DHA وحدها. هذه الدراسة عرضت أن إعطاء المكونات الثلاثة معا يساهم في نشاط فريد من نوعه، مما يزيد من سرعة معالجة المعلومات وتحسين التعلم.

الأجنة مشغولون ببناء عدد

من خلايا المخ التي تتراوح بين 100 ل 200 مليون خلية تستخدم عند الولادة"، وقال الدكتور مات كوتشين (Matt Ph.D. Kuchan ، عالم، قائد مشروع للتعاون بين أبوت لمركز دراسات التغذية والذاكرة في جامعة إلينوي.

"خلال السنة الأولى للحياة، مخ طفلك يواصل تطوره ولبنانية مئات العلاقات العصبية اسرع بكثير من فترات أخرى في حياته. التطور

السريع يحدد امكانية التعليم، الإدراك والذاكرة طوال فترة الحياة– كل هذا يحول التغذية التي يتلقونها في هذه الفترة الى مهمة أكثر– هذا ما يقوله.

دمج مكونات غذائية – ما هو المميز في هذه الثلاث مكونات؟

لوتين – هو كاروتينويد، وهو نوع من مضادات الأكسدة الموجودة في شبكية العين والدماغ. لوتين هو أحد المغذيات الهامة لنمو الدماغ للطفل والدماغ الأساسي المرتبط بمهارات الذاكرة، الحسية والتعلم.

DHA – هو الأحماض الدهنية أوميغا 3 الموجودة في أغشية الخلايا في الدماغ والجسم ككل. "ال DHA تلعب دورا هاما في بنية الخلايا وتساعدهم على العمل والتطور بشكل صحيح"، يوضح كوتشين.

فيتامين E الطبيعي – مهم جدا لتطوير الجهاز العصبي وعمله، الطفل مشغول بتطوير 150 ترليون للاتصالات العصبية بين خلايا الدماغ. وإذا لم يحصل الطفل ما يكفي من هذا المكون، فهي موجودة أيضا في الأطعمة مثل المكسرات، وزيت الطهي، صفار البيض وغيرها من الأطعمة، والجهاز العصبي للطفل، والدماغ والعضلات التي لا تصل إلى كل امكانية.

لدمج المكونات تلعب دورا حاسما أكثر "، فيتامين E طبيعي أو لوتين، يحافظون على DHA من الضرر التأكسدي، والتي قد تتداخل مع عمل DHA هيكل غشاء الخلية في الدماغ، وأغشية الخلايا في الدماغ نوعية مهمة من العلاقات التي تتطور الدماغ الطفل، ويوضح كوتشين، ولذلك فمن المهم أن تأخذ الرعاية من أغذية الأطفال التي تحتوي على فيتامين E الطبيعي بدلا من الاصطناعية، وفق الاستفادة بشكل أفضل من خلال خلايا الجسم بشكل عام والدماغ على وجه الخصوص.

كيف تحصل على العناصر الثلاثة من النظام الغذائي الخاص بك؟

اجسامنا لا يمكن أن تنتج فيتامين E الطبيعي أو اللوتين، وبعض الأطفال لا يمكنهم أن ينتجوا ما يكفي من DHA، من المهم أن الطفل يحصل على كل ثلاثة من هذه المكونات من خلال النظام الغذائي الخاص بالأم خلال فترة الحمل والرضاعة. إذا لم يتم الرضاعة الطبيعية للطفل، والسماح يتم بتغذية طفلك سيميلاك المرحلة 1 على كافة هذه المكونات الهامة. اللوتين وفيتامين E الطبيعي و– DHA يمكن العثور عليها في الأطعمة التالية:

1 – اللوتين: يتواجد اللوتين في أوراق خضراء مثل، السبانخ، الملفوف والخضر والخس. البيض والفواكه الخضراء مثل الكيوي والعنب هي أيضا غنية في اللوتين.

2 – مصدر جيد فيتامين E طبيعي:إذا بحثت عن مصدر غذائي من فيتامين E الطبيعي، يمكن أن تأكل المكسرات وبذور اليقطين وبذور عباد الشمس واللوز والبنيدق والفول السوداني. الزيتون من نوع: عباد الشمس، القرطم وفول الصويا. أيضا في الخضروات الورقية الخضراء مثل السبانخ والبروكلي والهليون. أسماك مثل السلمون .

3 – مصدر جيد لDHA. هناك سمك مثل السلمون أيضا المكسرات مثل الجوز واللوز والكاشيو والفستق.

4 – إضافات التغذية – إن كنت حامل أو مرضعة عليك التأكد من الطبيب– أنك تحصلين على تغذية مكمل وفقا للتوصيات، وتشمل لوتين، فيتامين E الطبيعي و DHA. حتى عندما يتم تغذية الطفل بدمج من الرضاعة الطبيعية والصيغة، يجب عليك أن تختار له صيغة تحتوي كل ثلاثة من هذه المكونات الهامة.

## عيادات أسنان من مختلف أنحاء البلاد تشارك في المؤتمر السنوي لشبكة «كلايت سمايل»

شبكة "كلايت سمايل"، والمتخصص بالصحة العامة. يتابع سلوتسكي: "لذلك، مؤتمر من هذا النوع، مهم جداً، بل لا مثيل له، ليس فقط لكونه لقاء مهنيًا يجمع بين أطباء الأسنان أنفسهم، ولكن أيضاً لكي نمدّهم بالمعرفة والخبرة الكيبرتين، اللتين تراكمتا لدى أطباء الأسنان في شبكتنا ولدى أطباء في السلك الأكاديمي، بفضل جسم كبير، يتمتع بتجربة كبيرة، تخدم فيه مجموعة من خيرة الأطباء".



بدوره ، يقول السيد هشام أبو عمار مدير العلاقات مع العيادات المرتبطة بالاتفاق مع شبكة "كلايت سمايل"، إنه "بفضل العيادات الخاصة المشمولة بتسوية مع كلايت، يمكن تلقي الخدمات العلاجية في كل مكان يجب أن تتوفر فيه الخدمات الصحية لكلايت، إذ تكمل هذه العيادات الانتشار الشامل لـ 100 عيادة تابعة لشبكة كلايت سمايل موزعة في أنحاء البلاد. وبهذا يمكن لكل طفل أن يتلقى خدمات علاجية متنوعة في عيادات الأسنان هذه، ما عدا خدمة تقويم الأسنان المتوفرة فقط في عيادات كلايت سمايل".

"العيادات المرتبطة بتسوية مع كلايت، تنتشر اليوم من أقصى الشمال إلى أقصى الجنوب، من هضبة الجولان حتى التجمعات البدوية في النقب، وتوفر حلولاً مثالية، حتى في الأماكن البعيدة نسبياً. نحن فخورون بهذا العدد الكبير من العيادات المتواجدة بيننا اليوم والتي وصلت بهدف التعلم والاستفادة"، تقول روزلين أيوب، مركزة العيادات المرتبطة بتسوية مع كلايت سمايل، والمشرقة على المؤتمر.

شاركت العديد من عيادات الأسنان الخاصة، المرتبطة باتفاقيات مع شبكة "كلايت سمايل"، والتي تقدم بدورها علاج أسنان للأطفال حتى جيل 15 عاماً في إطار سلة الأدوية، في المؤتمر السنوي الذي تقيمه الشبكة، وعقدت مؤخرًا، نسخة أخرى منه في فندق دان بانوراما في تل أبيب.

تخلل المؤتمر سلسلة من المحاضرات المهنية، المتعلقة بالعمل اليومي لطبيب الأسنان مع المعالجين الصغار، من ضمنها محاضرة للطبيبة د. رولي بركوفيتش، المختصة بطب الأسنان للأطفال، والمسؤولة عن طب الأسنان للأطفال في "كلايت سمايل".

وتحدثت بركوفيتش عن الأمور التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند اختيار التيجان الجاهزة (تلبيسة الأسنان) لمختلف أنواع الأسنان. أما بروفيسور ديانا رام، مديرة قسم علاج أسنان الأطفال في كلية الطب في هادسا والجامعة العبرية، فتطرق في محاضرتها إلى طرق الوقاية من أمراض الأسنان لدى المعالجين والمجتمع عامة.

واستمع المشاركون لمحاضرة حول علاج العصب لدى صغار السن، قدمها د. شلومو البحري من "كلايت سمايل" وجامعة تل أبيب. كما كانت هناك محاضرة قدمها السيد شاتير حول تآكل الأسنان.

"نحن نشدد على أمرين أساسيين بالتعامل مع العيادات التي تربطنا بها اتفاقيات: الأمر الأول هو أهمية المشاركة في الاستكمالات والمؤتمرات في مجال طب الأسنان، بهدف زيادة التمكن المهني. أما المستوى الثاني الذي نشدد عليه، فيتعلق بالإشراف والرقابة". أقوال د. حاجي سلوتسكي، الطبيب الرئيسي في

## المصممة حانا شفارتس مسؤولة المشتريات في كريزي لاين : Crazy line توفر حلولاً لكافة النساء للوصول لمظهر متكامل بدمج مناسب للإكسسوارات المتوفرة لتلائم تشكيلة الأزياء في فروع الشبكة



يتضمن عالم الموضة الحديث اليوم خطوط وقواعد واضحة تتوافق جنباً إلى جنب مع اساليب وتصاميم الحداثة العالمية، فيما تبقى قيم الراحة الأناقة والحداثة أهم الأمور التي تتداخل في تصميم الأزياء والموضة رغم التغييرات المتتالية.

من هذا المنطلق وضعت شبكة الأزياء النسائية crazy line نصب أعينها تلبية احتياجات ورغبات النساء من خلال الدمج ما بين الراحة مع التوجهات العصرية الأخرى في عالم الأزياء والأناقة.

مصممة الأزياء لشبكة crazy line السيدة حانا شفارتس تتحدث وتوضح كيف انه من الممكن في نفس الوقت دمج قيم هامة تتعلق بالنساء في مجال الموضة والأزياء للحصول على مظهر متكامل وتقول: "معظم النساء تجد صعوبة في اختيار وملامعة الملابس والأزياء لأنفسهن من تشكيلة الملابس المتنوعة لدينا. فعلى سبيل المثال إحدى النساء من زبائننا اختارت بدلة مخططة مصنوعة من قماش الكتان التي تناسب ساعات النهار حيث انها تود الخروج في ساعات ما بعد الظهر والمساء للنتزة، فقدمنا لها اقتراحاً بتبديل البنطال المصنوع من قماش الكتان ببنتال باللون الأسود، وارتداء بلوزة ضيقة فوقها وجاكيت مع قطعة او اثنتين من المجوهرات من تشكيلة الإكسسوار وحذاء ملائم بكعب عالي بحيث نكون قد حصلنا على طقم كامل متكامل بإضافة 3 – 4 قطع إضافية مع إمكانية دمج قطع أزياء وملابس أخرى جميعها من ضمن التشكيلة المتنوعة المعروضة في فروعنا وبمساعدة واستشارة طاقم البائعات المهنية في فروع الشبكة".

وأضافت أيضاً: "نحن بدورنا كشبكة أزياء نوفر لهم الإجابات ونقدم لهم الاقتراحات من خلال التشكيلة سواء اذا كان الحديث عن مظهر بنمط "الكاجوال" ونمط الأزياء المطبوعة والأزياء المصممة . وبطبيعة الحال نلائم بعض الإكسسوارات التي تكمل المظهر المختار مع مجموعة متنوعة ملائمة أيضاً من حقائب اليد، القبعات، المجوهرات والأوشحة التي تقدمها الشبكة لنشدد لجمهور النساء عامة انه بالإمكان الحصول على مظهر كامل ومتكامل لكل مناسبة من خلال تشكيلة الملابس والأزياء، وتشكيلة المجوهرات والإكسسوارات المتوفرة في كافة فروع الشبكة".

وأشارت في حديثها أيضاً انه تتوفر في فروع شبكة crazy line تشكيلة أزياء للمناسبات المسائية وإكسسوارات مناسبة لها وتناسب وأوقات العظة الصيفية. وايضا تتوفر لدينا تشكيلة من الفساتين المناسبة للبحر مع تشكيلة اكسسوارات ملائمة.

وواصلت السيدة شفارتس حديثها قائلة: "انا دائماً أفكر في احتياجات النساء من زبائننا واهتم في اختيار قطع الإكسسوارات المتعلقة بالحقائب عامة والحقائب المسائية، الجوهرات، القبعات والأوشحة فأمكننا من الملائمة مع تشكيلة الأزياء وقطع الملابس المتوفرة في فروعنا هي كثيرة ومتنوعة ".

وحول المميزات الفريدة لمجموعة اكسسوارات الصيف لـ crazy line تقول شفارتس ان الالوان الزاهية كانت في سلم اولويتنا مع الميل لدمج المزيد من الالوان المتنوعة مما يضيف نوع من الاحتفال الصيفي المتنوع. اكسسواراتنا مصنوعة من الخشب المطلي باللون وهذا يلائم مجموعة ال vacation وال-natural . تتوفر أيضاً في فروع كريز لاين قلائد مصنوعة من الخرز او الخشب الملون والتي تدمج في تصميمها خيطان جلدية واطواق معدنية وهكذا تخرج المرأة من فروعنا بمظهر كامل ومتكامل .



## Weshoes مكملين بالـ SALE انتوا الربحانيين !

لكل اللي بعدي ما سمع، weshoes مكملة بحملة الصيف الكبيرة ! حتى 50% تخفيض ع جميع الأحذية ولكل العائلة في فروع الشبكة وفي موقع الإنترنت وتعرض عليكموا فرصة لا تعوض! مجموعة كبيرة من أحذية الأولاد والبنات حتى 100 ش.ج فقط !

حابين تشوفوا المجموعة، ادخوا ع الموقع : <https://www.weshoes.co.il/he/kids-shoes.html?limit=200&price=-100>

تخفيض إضافي وأسعار خاصة جداً عند الشراء أونلاين عن طريق الموقع !

## اكسسوارات PANDORA تطلق مجموعة "بداية الخريف"

### المجموعة تضم اكسسوارات لرموز GLAM بالإضافة لأكسسوارات " أفضل الأصدقاء "



مجموعة ال-GLAM لهذه المجموعة تطلق PANDORA عدة قطع ورموز التي تصيف تالقي وحضور للوك كامل متالقي ولمي بالالوان، ما بين الأسود المعدني، الأحمر الزاهي وحتى الزهر الفوشي . مع دمج الزركون اللامع من بين القطع التي تجودونها في المجموعة: قلادة مع كباس مزين V 44 زركون صغير قلادة ال-GLAM الطائفة: مع رمز حذاء، فستان واحمر شفاء مزين بالزركون وايضا قلادة كوكتيل الفواكه، قلادة شميانيا مزينة وغيره ممكن بالإضافة دمج القلادات مع اسواره أو عقد PANDORA مجموعة اكسسوارات " الأصدقاء "

تم إطلاق اسواره جديدة من القماش ضمن هذه المجموعة، بعدة ألوان قوية بالامكان دمج التشارمز وتركيب اسواره تعبر عن قوة الصداقة الخاصة ضمن هذه المجموعة تجدون اسواره قماش بالوان الرمادي، الكحلي، الأسود، الأخضر الفاتح، البنفسجي، الزهري الفوشي

وايضا تجدون تشارمز على شكل قلوب تعبر عن الصداقة، قلادة تنقسم إلى جزئين مزينة بالزركون محفور عليها عبارة — وغيره ..

الأسعار : اسواره القماش ابتداءً من 205 ش.ج ، اسواره الفضة سترلينج ابتداءً من 295 ش.ج ، تشارمز ابتداءً من 149 ش.ج، خواتم ابتداءً من 209 ش.ج، حلق ابتداءً من 149 ش.ج

متوفرة في محلات PANDOORA وفي محلات الإكسسوارات المختارة







## صيف منعش في ماكдонаلدز! كؤوس كوكا كولا تعود بتصاميم جديدة

مع افتتاح موسم الصيف بدأت شبكة مطاعم ماكдонаلدز ببيع كؤوس كوكا كولا بتصاميم جديدة و 6 ألوان مختلفة. سعر كاس واحدة 6.90 ش.ج. فقط  
3 كؤوس: 17.90 ش.ج.  
6 كؤوس: 29.90 ش.ج.  
اجمعوا الآن طقم كؤوس كوكا كولا 2017  
\* حتى نفاذ المخزون \* الألوان للتوضيح فقط



## بدأت حملة هذا الصيف Touch&Win في ماكдонаلدز!

اشترت وجبة في الساعة الأخيرة ومعك كود للاشتراك؟

يلا، حملة هذا الصيف "تاتش اند ووين" بدأت في ماكдонаلدز! اشترتوا بشاشات ماك تاتش McTouch (شاشات رقمية للطلب والدفع) ب 50 ش.ج. وأكثر، ادخلوا الموقع خلال ساعة، أجبوا على 3 أسئلة قصيرة وفوزوا بامتياز للشروة القادمة! بالنجاح!

<https://www.mcdonalds.co.il/mctouch>

## مطلوب

مطلوب للعمل لمحددة في حيفا  
مطلوب حدادين ولحامي حديد ومساعدین  
للمعینین والملائمین للاتصال على:

052-8437626

## للبيع

سيارة فولكسفاغن باسات  
(TSI) موديل 2010  
يد ثانية بوضع ممتاز!  
للإستفسار:  
054-6558872

## نزهة، رحلة، مشاوي؟ أتركوا السلطات على "أحلى"

جميعنا نُكثر من الخروج من المنزل في هذه الفترة، التي تمتاز بإشراقة الشمس والجو الصيفي المناسب للتنزه، التخييم وقضاء وقت ممتع مع كافة أفراد العائلة.  
كما هو معروف، فإن غالبيتنا نبحث عن التنزه في أحضان الطبيعة، وزيارة العائلة والأصدقاء، للتسوق على شاطئ البحر أو في أحواض السباحة والشواء في الهواء الطلق.  
وبالتأكيد، معظمتنا تاكل اللحم المشوي مع الحمص، الطحينة، الباذنجان، الملفوف والسلطات على مختلف أنواعها. من هنا، تسهل عليكم شركة "أحلى" الأمور، وتقول لكم: إهتموا بقضاء وقت ممتع مع الأقرباء والأعزاء ولا تشغلوا في إعداد السلطات، واتركوها على "أحلى".  
تتمتع سلطات "أحلى" بمجموعة واسعة ومتنوعة من السلطات: الحمص، التركي، الملفوف، الباذنجان المشوي، وغيرها، إذ يدور الحديث عن السلطات الأقرب إلى الطعم البيتي مع إضافة قطع من الخضار وبمذاقات محبوبة وخاصة.  
بإمكانكم أخذ مجموعة سلطات "أحلى" الشهية إلى كل مكان، ولا تنسوا الحمص المدمج مع الفلفل الأحمر المشوي الذي أطلقتته الشركة مؤخراً ولفترة محدودة.  
عطلة سعيدة، وألف صحة وعافية!



## اسبرسو أكبر من الحياة



قهوة جو تطلق خليطي قهوة بطبعة محدودة التي تكشف اسرار القهوة الامريكية اللاتينية. جزء من الدخل يتم التبرع به لجمعية «أكبر من الحياة».  
بعد نجاح الطبعة المحدودة لكبسولات قهوة كوباني، قهوة جو تطلق خلطتان جديدتان بالطبعة المحدودة، من امريكا اللاتينية، هذه المرة من كولومبيا ومكوستا ريك. تخصص قهوة جو الطبعة الخاصة المميزة لجمعية «أكبر من الحياة»، وتحول الارباح من بيع الكبسولات للجمعية التي تعمل من أجل تحسين جودة حياة اطفال مرضى السرطان وعائلاتهم، بغض النظر عن جنسهم، دينهم وقوميتهم.  
كبسولة «كولومبيا» هي خلاصة التجربة الكولومبية، التي هي جزء من كبسولة القهوة التي بها مميزات قهوة امريكا الجنوبية. خلطة مميزة ذات جسم كامل ومرارة، متبله بلمسات فاكهة، متوازن الحموضة. قوة كبسولة القهوة هي 8.  
كبسولة «كوستا ريك» خلط قهوة جديد عبارة عن طبخة مستوحاة من البلد الاستوائي، قهوة ذات جودة عالية. وبالإضافة لذلك فهي عبارة عن خليط غني ذات جسم كامل وطعم خفيف مع لمسات مرارة وحموضة متوازنة جيداً. كمال المتعة ببداية اليوم مع الكبسولة. قوة الكبسولة 10.  
تم تطوير الكبسولات بتكنولوجيا جديدة تمنع بتغلغل الاكسجين، وهكذا يتم الحفاظ على الكبسولات طازجة، قهوة جو حازت على المرتبة الاولى في جائزة «منتج السنة» بقائمة كبسولات القهوة لعام 2016.  
الكبسولة تحاكي عمل البريسا بالضغط على القهوة وتعطينا كريما غنية ومميزة، التي من خلالها نشعر بتجربة مهيّ جو.  
السعر: رزمة تحتوي على 10 كبسولات ب 20 ش.ج. في فروع مقاهي جو وفي الحانوت الخاص بجو سعر 4 رزمات بسعر حملة ب 60 ش.ج. (15 ش.ج. للززمة). في حوانيت شبكة مينتا تستطيعون الحصول على 6 رزمات ب 90 ش.ج. (15 ش.ج. للززمة).

يمكنكم الحصول على الكبسولات الجددات من كل فروع مقاهي جو، في حوانيت مينطا وفي حانوت القهوة الديجيتال في الموقع التالي: <https://shop.joe.co.il>

## ألعاب فيلم المينيونز الجديد Despicable Me 3 Minions بستونكو بماكدونالدز!

وصل المينيونز الى وجبات الأولاد في ماكدونالدز!  
10 ألعاب مختلفة من شخصيات فيلم Despicable Me 3 المينيونز الجديد! اجمعوا الآن ألعاب Minions مع كل وجبة هابي ميل. بإمكانكم مشاهدة جميع الألعاب في موقع الانترنت باللغة العربية  
HYPERLINK "http://www.mcdonalds.co.il/ar/olad/العاب\_الشهر" [www.mcdonalds.co.il/ar/olad/العاب\\_الشهر](http://www.mcdonalds.co.il/ar/olad/العاب_الشهر)  
أولاد/ألعاب\_الشهر

الألعاب متواجدة في جميع فروع ماكدونالدز حتى نفاذ المخزون.



## تسويق عقارات واستثمار

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

דבס'ם פאוס

לلمزيد من العروض زوروا صفحتنا في الفيسبوك: דבס'ם פאוס



## - للبيع -

فرصة لا تفوت  
الليبي  
بمنطقة مركزية  
3.5 غرف امكانية ل 4  
طابق 2 - مرمرمة  
₪890.000

## - للإيجار -

בקרית הממשלה  
משרד גדול מורכב משני  
חדרים - דלפק מזכירות  
פינת המתנה  
+ חנייה פרטית

1. للبيع - بمنطقة كريات اليعيزر 3 غرف طابق 2.5 مرمرمة بالكامل

2. للبيع - كريات اليعيزر 3 غرف بوضع جيد طابق 1

3. للبيع - منطقة عباس العلوي 4 غرف مرمرمة بالكامل + شرفة ومنظر للبحر

4. للبيع - منطقة كريات اليعيزر 4 غرف مرمرمة بالكامل + مصعد وموقف خاص

5. للإيجار - منطقة الكبابير 3 غرف طابق 3 بوضع جيد + شرفة و موقف خاص

6. للإيجار - هتسيونوت طابق 1 2.5 غرف مؤثثة ومرمرمة

7. للإيجار - משרדים להשכרה שד' בן גוריון: בגדלים שונים + מעלית + חנייה

8. للإيجار - שי לעדן: 3 غرف طابق 2، بوضع جيد

לדענו ערוץ אחר!

## للبيع

دار 81م 3 غرف  
بشارع عباس بمبنى  
(ارلومي תפארת) سابقاً  
مرمرمة جزياً  
دون وسيط عقارات،  
منظر رائع للبحر وللبنائية  
050-6580730

## للإيجار

- شارع الليبي (دكان)  
- شارع الليبي  
دار 4 غرف طابق 1  
للتفاصيل:  
053-7548685

## للإيجار

شارع عباس العلوي  
مكونة من 3 غرف  
ومطلة لمنظر خللاب  
للتفاصيل:  
050-8228233  
050-8228232





מְהִיָּה

אֲמָנָה

חֲבֵרָה



إبحث، قارن واختر الأفضل!



בדק תשטרי שقة؟  
إتصل! مها قندس علي:  
052-8980085

צידין  
י.ל. פרץ - לליע  
טابق أرضي 3.5 غرف  
85م بوضع جيد  
620,000 ₪

الكبابير - مور - للبيع

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



وادي جمال - للبيع  
يرميهو הלפרין

شقة 4.5 غرف - 125م + شرفة  
مصعد، موقف ومنظر خلّاب للبحر



בדק תייע ביתك?  
إتصل! خليل حجّو:  
052-2840945

- للإيجار -  
الكرمل الفرنسي  
شقة ببنائة جديدة  
4 غرف + شرفة +  
مصعد، موقف ومنظر  
خلّاب للبحر

מורד הזמיר - פנטהאוס - לליע



בנתיאוס جديد  
במחיר מצויין  
בجانב مستشفى الكرمل 6 غرف  
160م + 3 شرفات (60م) - منظر  
خلّاب للبحر + مصعد  
موقف يارة ومخزن.



פויקט יוקותי בכרמל מערבי - לליע

התסليم ב 1/5/2018

1) בנתיאוס 4.5 ג. 125מ + 2 שרפא 125מ منظر رائع  
للبحر والبلد، موقفان للسيارات، مصعد ومخزن  
2) 4 شقق طابق 4/5، كل شقة 4.5 غ. 125م + شرفة 20م.  
منظر رائع للبحر، موقف سيارة، مصعد ومخزن

المطران حجار

פנטהאוס - לליע

5.130 غ + شرفة وسطح 30م + مخزن  
وموقفين للسيارات، منظر رائع للميناء



הציונות - לליע

جديد

مדרجات شعרים

شقة 3.5 غرف + شرفة 80م طابق 1-  
مرممة - ببنائة مميزة وهادئة.



بنائة حجر مميزة

הציונות - لליע

شقة 4 غرف + شرفة طابق 1 بوضع جيد



שי עגנון - לליע

شقة 4 غرف - 90م بوضع جيد، طابق 6  
مصعد - موقف سيارة ومنظر خلّاب للبحر

הצלבים - لליע

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

ברכה חדס - לליע

بالقرب من مستشفى روتشيلد، 4 غرف  
100م، طابق 2، مرتبة مع منظر للبحر

الكبابير - لليع

5 غرف + شرفتان - 120م + مصعد  
+ موقف سيارة ومخزن - مرممة بذوق رفيع  
1,440,000 ₪

الحي الألماني - מאיר - לליע

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

الكرمل الفرنسي - פנטהאוס - לליע

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

إمكانية بناء

شقة فاخرة

ציונות עליון - 17 משפחתי - לליע

3 غرف - 90م، طابق أرضي على مساحة أرض 450م

فرصة

عباس - لليع - مبنى حجر مع تاريخ

شقة 5.5 غرف + 4 شرفات - 180م، طابق 2  
و منظر خلّاب للبحر



# المركز الطبي لزراعة وتجميل الاسنان

د. رواد أبو صالح

د. رياض أبو صالح



## زرع وتركيب الأسنان الفورية

### خلال يوم واحد

### دون انتظار !!

■ زراعات على شكل BIO DISK على طريقة البروفيسور النمساوي IHDE

■ لا حاجة لزراعة عظام للذين يعانون من ذوبان أو نقص عظام الفكين .

■ لمرضى السكري، فقر الدم، أمراض القلب، هشاشة العظام .... يمكنهم أيضا أن يخضعوا لزراعة الاسنان الفوري دون أي قلق.

■ طريقة مناسبة للجميع وخصوصاً الذين بحكم عملهم وحياتهم اليومية لا يستطيعون البقاء بدون أسنان ثابتة لوقت طويل.

■ قشور خزفية لترميم شكل الاسنان ومنحها البياض الناصع وابتسامة هوليود.

### طريقة القشور الخزفية



### طريقة زرع الاسنان



☎ 04 - 6019664

🏠 حيفا - كريات حاييم

משה שרת 86 חיפה

