



الذكرى الثانية والأربعون ليوم الأرض الخالد وجماهير شعبنا متجذرة في وطن الأجداد والآباء والأبناء



سيادة المطران جورج بقعوني:
**بذلنا كل الجهود
للاحتفال بالفصح معاً
في حيفا ولم نتجح**

24 22



ريم بنا
صوت يتهد فيه الصبح ويرسم وجه الحرية

28

مؤكر/قונה?

-سمير ح'وري-
مشووق ندل"ן & مشפטן
אתם בידיים טובות!
חפשו אותי ב- f b i
0523-774-949
משרד ראשי חיפה שדרות הנשיא 134 | טל: 04-8103203

للإيجار

بمنطقة اللني طابق اول،
غرفتان + صالون+
مطبخ+ حمامات مرممة بوضع
ممتاز. التسليم شهر
للتفاصيل: 052-6161435 / 052-6933194



0522840945 سلّم بيتك للخبير خليل حجو

ص 39



052-8980085 مها قندس علي

ص 38

المهنية والخدمة المميزه شعارنا

مבול של מבצעים



10 ש

לבנה אלהנא
1 קילו



**13⁹⁰
20²² ש**

8 שמנת תגובה



10 ש

חומס אחלה
750 גרם



8 ש

נקניקיות זוגלובק
400 גרם



10 ש

פיצה מעדנות



10 ש

האנונייה אפק6

Happy Easter

* החמלה סאריה פי فرع شارع الكوري 9 فقط! * خاضعون لشروط الحملة. الأسعار سارية المفعول حتى نفاذ المخزون. * الحملة سارية المفعول حتى وحدة واحدة فقط من كل منتج. * الصور للتوضيح فقط.

077-5051120 077-3202707 04-8526233 077-4655155
 04-8600808 077-4655155



القدس تبحث عن «مسيحها»

جواد بولس

في إشارة لتواضع شخصه وإلى أنه الملك القادم. وعندما وصل المسيح مشارف القدس استقبلته الجموع كما يُستقبل الملوك وهتفت أمامه: «هوشعنا\خلصنا مبارك الآتي باسم الرب...» وهذا ما أغاظ قادة يهود المدينة وحكامها. القدس تفتش عن «مسيحها»

لقد عبّرت - في الماضي - عن قناعاتي أنّ فلسطين ستكون الخاسرة الكبرى من تحويل الصراع على القدس وحصره في بعده الديني، فقط. ويبدو أننا على أعتاب تحقيق هذه الخسارة. فلقد تلاقحت إرادات ثلاثة عوامل متناقضة لكنها فاعلة في الاتجاه نفسه ومن أجل الهدف ذاته؛ فمن جهة نوح التيار الصهيوني المتدين في موضوعة قضية القدس (وكل أرض فلسطين، عملياً) تحت قبة الكنيسة والسما والارادتها المطلقة، ومن جهة أخرى تحاول التيارات الإسلامية السياسية فرض موقفها القاضي بجعل القدس عاصمة للخلافة الإسلامية بعيداً عن مقتضيات مشروع التحرر الفلسطيني الوطني؛ وإلى جانب دينك الموقفين نجد أنّ السيد ترامب ومسيحيين مثله قد «برشتوا» علينا، مؤخراً، موقفاً معيّباً برؤية «مسيحية» هجينة أفضت إلى تسليمه مفاتيح القدس لإسرائيل، وذلك من منطلقات إيمانية مشوهة. قد يكون ما شاهدناه عند باب الأسباط مجرد مفارقة قاسية وتذكّر، فلقد كان ذلك الأحد البعيد فاتحة لأهم الأسابيع في تاريخ البشرية وأكثرها تبايهاً، وأخال أنّ عصي شرطة إسرائيل وهي تنهال على المصلين تذكّرنا، بعد ألفي عام، بأنّ القدس ما زالت تبكي وتصرخ من أجل خلاص أبنائها وخلاصها؛ كما جاء، حسب إنجيل التلميد «لوقا» في خطبة المسيح قبل صلبه: «إنك لو علمت أنت، أيضاً، حتّى في يومك هذا ما هو لسلامك! ولكن الآن أخفي عن عينيك. فإنّه ستأتي أيام ويحيط بك أعداؤك بمرسة ويحدقون بك من كل جهة، ويحاصرونك من كل جهة، ويهدمونك ويبنونك [ويبنونك] فيك، ولا يتركون فيك حجراً على حجر، لأنك لم تعرفي زمان افتقارك».

ما زالت نهاية ذلك الأسبوع صاحب موضع خلاف بين الأمم؛ لكن المسيحيين يؤمنون بأنّ «مسيحهم» صلب وقام وصعد إلى السماء؛ وتبقى هذه في حكم العقيدة التي يؤمن بها من يشاء ولا يؤمن من يشاء؛ أمّا الحقيقة التي لا نزاع حولها فهي أنّ مسيح «ترامب» ومن «يؤمن» مثله هو ليس مسيح «الناطقة بالدين» ولا مسيح أكثرية أحفاده العرب، وهو ليس مسيح جميع من يصلون في كنائسهم من أجل فلسطين ولا من يصرخون من أجل أهلها وسلامة قدسها، ويدعمون قضيتها في العالم من على جميع المنابر.

فعسى أن تكون العبرة في هذه الأيام الفصحية، أنّ للقدس أعداء يتوحدون ضدها حسب مصالحهم وليس بسبب دياناتهم، ولها، في المقابل، حلفاء وأصدقاء وبينهم من يحملون صليبهم ويسعون في سبيل حريتها ومن أجل «قيامتها» وانعتاقها من نير احتلال «قيصر».

في الواقع رضخت الإرادة الفلسطينية، الرسمية والشعبية، لإملاءات الاحتلال الإسرائيلي، وما بدأ كاختيار للجهازية الفلسطينية المقاومة انتهى كواحد من أهم نجاحات السياسة الإسرائيلية في القضاء على مفاعلات تحصين وتعزيز هوية المقدسين السياسية الوطنية، وسلخ الصراع عن جبهته العريضة وحصره في بعده الديني الضيق ومحوره حول ماذا قالت السماء ولمن أعطت وعودها: لليهود أم للمسيحيين أم للمسلمين!

ومن هذه الرؤية يجب تحميل اعتداء قوات الأمن الإسرائيلية على الشباب المسيحي في أثناء تقدّم المحتلين نحو طريق الآلام، ووسط تلاوة الهتافات الكنسية والصلوات، دلالات أبعد من استهداف العلم؛ ومن أهمها، في هذه الحادثة، إنكار «أسياد» عناصر الشرطة المعتدين لوجود علاقة مسيحية مشروعة مع المدينة، بمفهومها الأشمل، لأنّ التهجم على مسيرة تتقدمها الصليبان والكهنة، وفي طبيعتهم مثل الشاتيكان، يتعدّى كونه برهاناً على عدم اعتراف إسرائيل «بالقدس كمدينة حرة ومقدسة ومفتوحة للأديان الثلاثة»؛ ويؤكد موقف غلاة المتطرفين المتدينين اليهود وحلفائهم أنّ القدس لهم وحدهم ولا يوجد فيها مكان للآخرين، كل الآخرين.

أعرف كم من العرب يهمهم ماذا يكون أحد الشعانين هذا في العقيدة المسيحية، وما علاقته بالقدس وتاريخ روابط المسيحيين العرب بالمدينة وأبعادها، ولست متأكداً كم انكشف منهم على الموروث الثقافي الذي خلد، في القصائد وغيرها، مشاعر تلك القبائل العربية المسيحية تجاه هذا التراب، سواء أفي أحاد شعانينه أم في أيام الفصح التي تلتها؛ فما حفظ من هذا الموروث في خزائن الأدب يزخر بقصائد لعشرات شعراء القبائل العربية المسيحية الذين وصفوا تفاصيل تلك الأيام وتدايعاتها. ويكفي أن نستذكر أحد فحولهم كالبابغة الذياني، وهو ليس وحيداً، حين أكد لنا، رغم «ليله بطيء الكواكب» أنّ آباءه وأجداده كانوا «يُحيون بالرياح يوم السبابس»، وهو عيد الشعانين عند العرب.

لم يعننا هذا العيد إلّا عندما كنّا أطفالاً. كنّا نلبس جديداً ونحمل «شعنينتنا»، التي هي عبارة عن شمعة يتفاوت طولها من بيت إلى آخر ومن ذوق إلى ذوق، وكان أهلونا يتفنون بتزيينها بالورود وبأغصان الزيتون وبسعف النخيل الصغيرة.

فالشعانين هو نهاية فرح المؤمنين، في دورة أبدية، وبداية أسبوع الآلام وجماعته العظيمة، ساعة سيصلب «فاديهم»، في كلّ عام، على أصوات تصرخ «اصليه، اصليه ليس لنا ملك إلّا قيصر». إنّه، في الواقع، فصل في سيرة فلسطين التي لم تنته.

لن يقبل يهودي متزمت رسالة الشعانين المسيحية ولا مغازي الفصح كما أوردتها الكتب؛ فالمسيحيون المتدينون يؤمنون أنّ المسيح دخل القدس راكباً على حمار تحقيقاً لنبوءة نبي يهودي «صغير» يدعى زكريّا بن برخيا، الذي قال: «لا تخافي يا ابنة صهيون، فإنّ ملكك قادم إليك راكباً على جحش ابن أتان»، وذلك

القضية صليب وعلم

هناك محاولة فلسطينية لتحميل الحادث معاني لا يعكسها، رغم خطورته كما سألين لاحقاً؛ فسلطات الاحتلال تتصدى منذ أعوام عديدة لمحاولات رفع العلم الفلسطيني في احتفالات شعبية مختلفة؛ وتحظر إقامة أي نشاط في حدود مدينة القدس الشرقية، كما تعرفها السياسة الإسرائيلية، إذا شارك فيه ممثلون عن السلطة أو تحت مظلتها أو رعايتها.

لقد بدأت إسرائيل بتنفيذ هذه السياسة منذ أواخر تسعينيات القرن الماضي، وصعدتها بعد عام ألفين، خصوصاً بعد رحيل فيصل الحسيني؛ حين أغلقت «بيت الشرق» ومعه عشرات الجمعيات والمؤسسات المدنية الفلسطينية، وذلك من خلال اعتمادها على قانون تطبيق اتفاقيات أوسلو، الذي شرعته عام 1997، لهذه الغايات خصوصاً، وحظرت بموجبه نشاط كل جمعية أو مؤسسة فلسطينية داخل مدينة القدس، إذا ثبت أنّ لها أي نوع من العلاقة أو الارتباط مع منظمة التحرير أو مع السلطة الفلسطينية.

تهنئة قلبية

نقدم أجمل التهاني القلبية معطرة

بالفل والياسمين بمناسبة نجاح

ابننا الغالي

محمد نزار أبوكياس

بعد اجتيازه امتحان الدولة لطب

الاسنان من المرة الأولى، دمت ذخرا

وفخرا لنا

مقدمة من الوالدين

نزار وفخرية ابوكياس



● وائل عوض (تصوير فوتوجرافي)

● ميرا (شلهوب) فريوات (قسم الإعلانات)

● شربل الياس (تصميم الصحيفة)

المدير العام والمحرر المسؤول: ● راني عباسي

حيفا
Haifa

بريد إلكتروني: haifa.newspaper@gmail.com

العنوان: حيفا - شارع الجبل «5»

هاتف: 048522822 فاكس: 048522767 إعلانات: 0546481533

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

تصدر عن شركة «إكسترا توب» م.ض.

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

الحزب الشيوعي والجبهة: شعب يوم الأرض متجذر في وطنه و متمسك بحقوقه القومية واليومية



حيفا - لمراسل خاص - يدعو الحزب الشيوعي والجبهة الديمقراطية للسلام والمساواة جماهير شعبنا والقوى التقدمية اليهودية إلى أكبر مشاركة في مسيرة يوم الأرض في عزابة، والاجتماع الشعبي في قرية رأس جرابا في النقب، اليوم الجمعة، 30 آذار، وإلى مسيرة الروحة يوم غد، السبت، 31 آذار، التي تنظمها لجنة المتابعة العليا للجماهير العربية. كما يدعون الجمهور الواسع للمشاركة في الأنشطة التي تنظمها فروع الحزب والجبهة والشبيبة في مختلف القرى والمدن والجامعات. تحل الذكرى الثانية والأربعون ليوم الأرض الخالد - الثلاثين من آذار 1976 - وجماهيرنا العربية الفلسطينية متجذرة في وطنها، و متمسكة بحقوقها القومية واليومية، وبالكفاح الوطني في مواجهة مخططات السلطة الحاكمة، وفي مواجهة الفكر والممارسة الصهيونيّة العنصريّة في نهب وتهويد الأرض بشتى الطرق، وخصوصاً في ظل حكومة غلاة الاستيطان والعنصرية هذه، التي تصعد هجمتها على جماهيرنا وعلى شعبنا الفلسطيني كله، متكررة لحقه في تقرير مصيره وإقامة دولته المستقلة على جزء من ترابه الوطني.

إن الحركة الصهيونية، بدعم من الإمبريالية بقيادة الولايات المتحدة الأمريكية، ومن قوى الرجعية العربية في المنطقة، وفي مقدمتها أنظمة الخليج، تظن أن الفرصة مواتية لدفن القضية الفلسطينية وتصفية حق تقرير المصير للشعب الفلسطيني، من خلال ما يسمى بـ"صفقة القرن" وتهويد القدس وتعميق الاستيطان وتكريس الاحتلال وتحويل وجود الشعب الفلسطيني إلى كتل سكانية متناثرة، بلا كرامة وبلا حرية وبلا سيادة. إلا أن العتمة لن تأتي على قدر يد الحرامي، ومثلما فشلت مخططات هذا الثلاثي الدنس في سورية واليمن والعراق، فإنها ستتحطم على صخرة صمود شعبنا وقسك بحقوقه ونضاله التحرري للانعقاد من نير الاحتلال والجوء والعنصرية.

إن المخططات الحكومية المختلفة في الجليل والنقب والمثلث والساحل تؤكد أن وجهة هذه الحكومة هي المزيد من التصعيد في ملف الأرض والمسكن، وفي فرض ما يسمى بـ"يهودية الدولة" من خلال "قانون القومية" وغيره من تشريعات الأبارتهايد وما يعنيه هذا من انتقاص للحقوق ومن مخططات ترهيب وتذجين. إن هذه التحديات تستوجب تعزيز وحدة نضال الجماهير العربية وهباتها التمثيلية - لجنة المتابعة العليا والقائمة المشتركة واللجنة القطرية لرؤساء السلطات المحلية - وإعادة الاعتبار للنضال الشعبي الجماهيري المرفود بالوسائل المهنية

رئيس بلدية الناصرة يعتذر للصحافي رجا زعاترة



لقد شكّل إضراب يوم الأرض عام 1976 علامة فارقة في مسيرة الجماهير العربية الفلسطينية الباقية في وطنها منذ عام 1948؛ مؤذناً بالانتقال من نفسية النكبة والهزيمة إلى نفسية التجذر والمواجهة والنضال. لقد سطرت هذه الجماهير ملحمة وطنية كبرى، بقيادة سياسية وميدانية في طليعتها الحزب الشيوعي والقوى الوطنية المكافحة، وعلى رأسها القائد الخالد توفيق زياد، صاحب الصرخة البطولية "الشعب قرّر الإضراب"، لتتعمد الأرض بدماء ستة شهداء: خير ياسين من عزابة، ورجا أبو ريا وخديجة شواهنة وخضر خلايلة من سخنين، ومحسن طه من كفر كنا، ورأفت الزهيري من مخيم نور شمس الذي استشهد على أرض الطيبة. فضلاً عن مئات الجرحى وآلاف المعتقلين.

في يوم الأرض 2018 نجدد العهد: عهد الوفاء، وعهد البقاء، وعهد النضال من أجل حقوق شعبنا الوطنية كافة؛ من أجل كنس الاحتلال والاستيطان وإقامة الدولة الفلسطينية المستقلة في حدود الرابع من حزيران 1967 وعاصمتها القدس الشرقية، من أجل حق العودة للاجئين الفلسطينيين بموجب قرارات الأمم المتحدة، ومن أجل المساواة التامة القومية والمدنية للجماهير العربية في مناحي الحياة كافة. عاش الثلاثون من آذار ذكرى يوم الأرض الخالد! المجد والخلود لشهداء شعبنا الأبرار!

حيفا - لمراسلنا - صدر قرار محكمة الصلح في حيفا، يوم الثلاثاء الأخير، في دعوى القذف والتشهير التي رفعها الصحافي رجا زعاترة، سكرتير منطقة حيفا للحزب الشيوعي وعضو المكتب السياسي للجبهة الديمقراطية للسلام والمساواة، من خلال المحامي أمير فاخوري، ضد كل من رئيس بلدية الناصرة، السيد علي سلام، وشركة «كل العرب» م.ض. ومحررها المسؤول ومديرها العام، السيد فايز شتيوي. وقد قبلت القاضية سيجاليت چاتس أوفير الاتفاق الذي توصلت إليه الأطراف، والقاضي بإصدار ونشر المدعى عليهم اعتذاراً ودفع تعويض مالي. ليصبح الاتفاق قرار محكمة نافذاً. وفيما يلي نص الاعتذار بموجب قرار المحكمة:

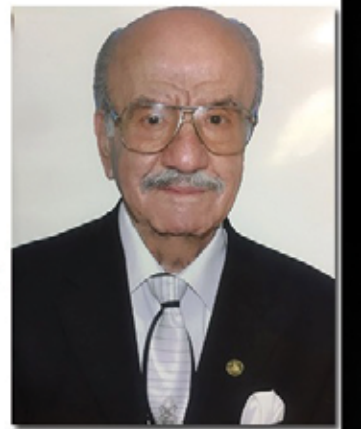
بيان من مكتب رئيس بلدية الناصرة للرفيق رجا زعاترة

«في يوم 16\12\2016 أصدر مكتب رئيس بلدية الناصرة، السيد علي سلام، بياناً للإعلام نُشر في وسائل إعلام مختلفة، تضمن مفردات قاسية وهجوماً شخصياً على الرفيق رجا زعاترة، سكرتير منطقة حيفا للحزب الشيوعي وعضو المكتب السياسي للجبهة الديمقراطية للسلام والمساواة؛ وذلك على خلفية النقاش حول أحداث سورية على مواقع التواصل الاجتماعي».

«يعلن مكتب رئيس بلدية الناصرة أنه لم يقصد من الرفيق زعاترة، سمعته الطيبة، مكانته السياسية والجماهيرية، أو التشهير به؛ حيث كان من المفضل ألا يصدر هذا البيان لما فيه من من احترام الرفيق زعاترة. ويؤكد مكتب رئيس البلدية أنه يكن الاحترام للرفيق زعاترة، بدون أي صلة بأي خلاف حزبي أو سياسي».

+ قداس وجناز الأربعين وحفل تأبين

زوجة الفقيد ، اولادها عفيف ، امير ، فادي ، واميرة وعموم ال بولس وال سعيد ، أنساباؤهم وأقرباؤهم في كفرياسيف والخارج يدعونكم لمشاركتهم خدمة قداس وجناز الأربعين راحة لنفس فقيدهم الغالي



سعيد ميخائيل بولس - ابو عفيف

وذلك يوم السبت الموافق 31/3/2018 تمام الساعة العاشرة صباحاً في كنيسة ميلاد السيدة العذراء للروم الارثوذكس في كفرياسيف

لا اراكم الله مكروها بعزير
الرجاء اعتبار هذه الدعوة بمثابة دعوة شخصية للجميع



بمناسبة حلول

عيد الفصح المجيد



يطيب لنا أن نرفع أسمى آيات التهاني إلى جميع المحتفلين بالعيد

كلّ عام وأنتم بألف خير



الإدارة وطاقم الموظفين
بنك مركنتيل



MAZZAWI ADVERTISING

بمناسبة حلول الأعياد المجيدة وعطلة الربيع
مركنتيل يعرض عليكم قروضاً وتسهيلات

اتصلوا *5600	رجع 299 بالشهر	خذ ما بحاجتك
		7,500 15,000
		5,000 10,000

مركنتيل 100
سنة ازدهار

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

مع بدء «موسم» استيعاب خريجي كليات الحقوق للمرحلة التدريبية

مكاتب المحاماة الكبرى في البلاد تضاعف عدد المتدربين العرب المقبولين للعمل فيها



حيفا - مراسلنا - أعلنت جمعية «كاف مشقه» التي تنشط من أجل تعزيز الاندماج النوعي للأكاديميين العرب في وظائف مرموقة في سوق العمل الإسرائيلي، عن قيام عدد من مكاتب المحاماة الكبيرة في البلاد، وخصوصاً في منطقة المركز، بمضاعفة عدد المتدربين العرب خريجي كليات الحقوق المقبولين للعمل فيها خلال فترة التدريب. وجاء في بيان أصدرته الجمعية عن قبول اثني عشر طالباً من طلاب الحقوق العرب للتدريب (ستاج) في كبرى مكاتب المحاماة في القطاع الخاص، وقبول ستة طلاب في الدوائر القضائية الهامة في القطاع العام، كالنيابة العامة والمحكمة العليا.

ويأتي هذا التحول في سياسة استيعاب المتدربين العرب في مكاتب المحاماة الكبرى بعد سنوات طويلة من الغياب شبه التام للمتدربين والمحامين العرب في مكاتب المحاماة الرائدة، والتي تعمل غالباً في منطقة المركز. وللتوضيح تجدر الإشارة إلى أن عدد مكاتب المحاماة الكبرى في البلاد يبلغ نحو عشرين مكتباً ويعمل فيها ما يزيد عن ٣,٠٠٠ محام ومحاميه، وظلت هذه المكاتب شبه خالية من المحامين والمتدربين العرب حتى فترة قريبة.

هذا ويرى السيد سامي أسعد، نائب مدير عام جمعية «كاف مشقه»، أن لهذا التحول عدة أسباب، أهمها - على حد قوله - «استعداد المكاتب الكبرى لتغيير توجهها نحو طلاب الحقوق العرب واستعدادها لإعادة النظر في طريقة قبولها للمرشحين عندما يتعلق الأمر بمُرشحين من المجتمع العربي. إعادة النظر لا تعني التنازل عن معايير الجودة والتفوق الأكاديمي، إنما التعامل بحساسية مع الفروقات الثقافية والاجتماعية بين المرشح العربي والمرشح اليهودي». ويضيف أسعد: «الجانب الآخر من المعادلة هو الطلاب العرب في كليات الحقوق، والذين يمرون، أيضاً، بضرورة تحول وأصبحوا يدركون أن عليهم الاستعداد والتحضر بشكل مختلف عند الترشح للعمل في مكاتب المحاماة الكبرى أو في مواقع مرموقة في النيابة العامة أو في المحاكم، وهذا بالضبط ما نقوم به في إطار نوادي الحقوقيين التي نقيمها «كاف مشقه» في الجامعات المختلفة.»

وعن أهمية التحضير والاستعداد للعمل في مواقع عمل مرموقة ومميزة تقول نordin خوري - أرمل، موجهة نادي الحقوقيين في جامعتي حيفا وتل أبيب، والخبيرة في تحضير الأكاديميين لسوق العمل: «مكاتب المحاماة الكبرى لا تنظر، فقط، إلى كشف علامات خريج موضوع الحقوق، بل تولي أهمية قصوى لشخصية المرشح وللمهارات الاجتماعية والشخصية التي يتمتع بها. في الغالب لا يدرك الخريجون العرب الجوانب التي يريد أن يراها المشغل في شخصيتهم، وتكون معرفتهم بسوق العمل ومتطلباته محدودة جداً. نوادي الخريجين في «كاف مشقه» تعمل لتحضير وتجهيز الطلاب العرب لسوق العمل على أكمل وجه، وها نحن نرى اليوم كيف فتح نادي الحقوقيين الباب لـ ٢٠ طالباً للالتحاق بكبرى مكاتب المحاماة في البلاد للتدريب والانطلاق في مسيرتهم المهنية.»

هذا وقد قام سعادة قاضي المحكمة العليا المتقاعد، سليم جبران، رئيس إدارة «كاف مشقه»، بتهنئة المتدربين الذي سيبدأون مسيرتهم العملية في عالم القانون وأضاف: «لا شك أن التدريب في مكاتب المحاماة الكبرى أو في السلك القضائي العام يحمل قيمة مضافة وميزة لكل خريج حقوق، كما أن التنوع الثقافي يصب، أيضاً، في مصلحة المكاتب نفسها. لدينا خانات أكاديمية ممتازة في جميع المجالات وحان الوقت لتحصل على فرصتها للاندماج في سوق العمل في وظائف مرموقة تليق بقدراتها.»

وفد من الاتحاد القطري للكتاب والأدباء الفلسطينيين - الكرمل يزور الشاعر والإعلامي حاتم جوعيه



حيفا - لمراسل خاص - قام وفد من الاتحاد القطري للكتاب والأدباء الفلسطينيين - الكرمل، يوم السبت الأخير، بزيارة الشاعر والناقد والإعلامي الكبير حاتم جوعيه في بيته في قرية المغار، للاطمئنان على صحته بعد خروجه من المستشفى، حيث أجريت له عدة عمليات جراحية تكللت بالنجاح.

وقد ضم الوفد كلا من: الكاتب والأديب الأستاذ فتحي فوراني (رئيس الاتحاد)؛ الأديب والناقد الدكتور بطرس دله (رئيس لجنة المراقبة)؛ الكاتب والناقد الدكتور نبيل طنوس (عضو الإدارة)؛ الدكتور الشاعر أسامة مصاروة (نائب رئيس الاتحاد)؛ الشاعر والأديب الأستاذ علي هبيي (الناطق الرسمي للاتحاد)؛ والشاعر الأستاذ مصطفى عبدالفتاح (عضو الأمانة العامة في الاتحاد).

الكرمل التي تستقطب عدداً كبيراً من الكتاب والشعراء المحليين المبدعين، وإقامة ندوات شعرية وثقافية في مختلف أنحاء البلاد، والمشاركة في أيام دراسية وتربوية، وغيرها من النشاطات.

وكان في استقبال الضيوف بعض المثقفين والأكاديميين من أصدقاء الشاعر حاتم جوعيه. هذا وقد دار الحديث بين الحضور حول شؤون الأدب والثقافة وحول نشاطات الاتحاد: إصدار مجلة «شذى»

Shadi Sharif-Safadi Tahira Shakerian

Architects, Civil engineer & Interior design

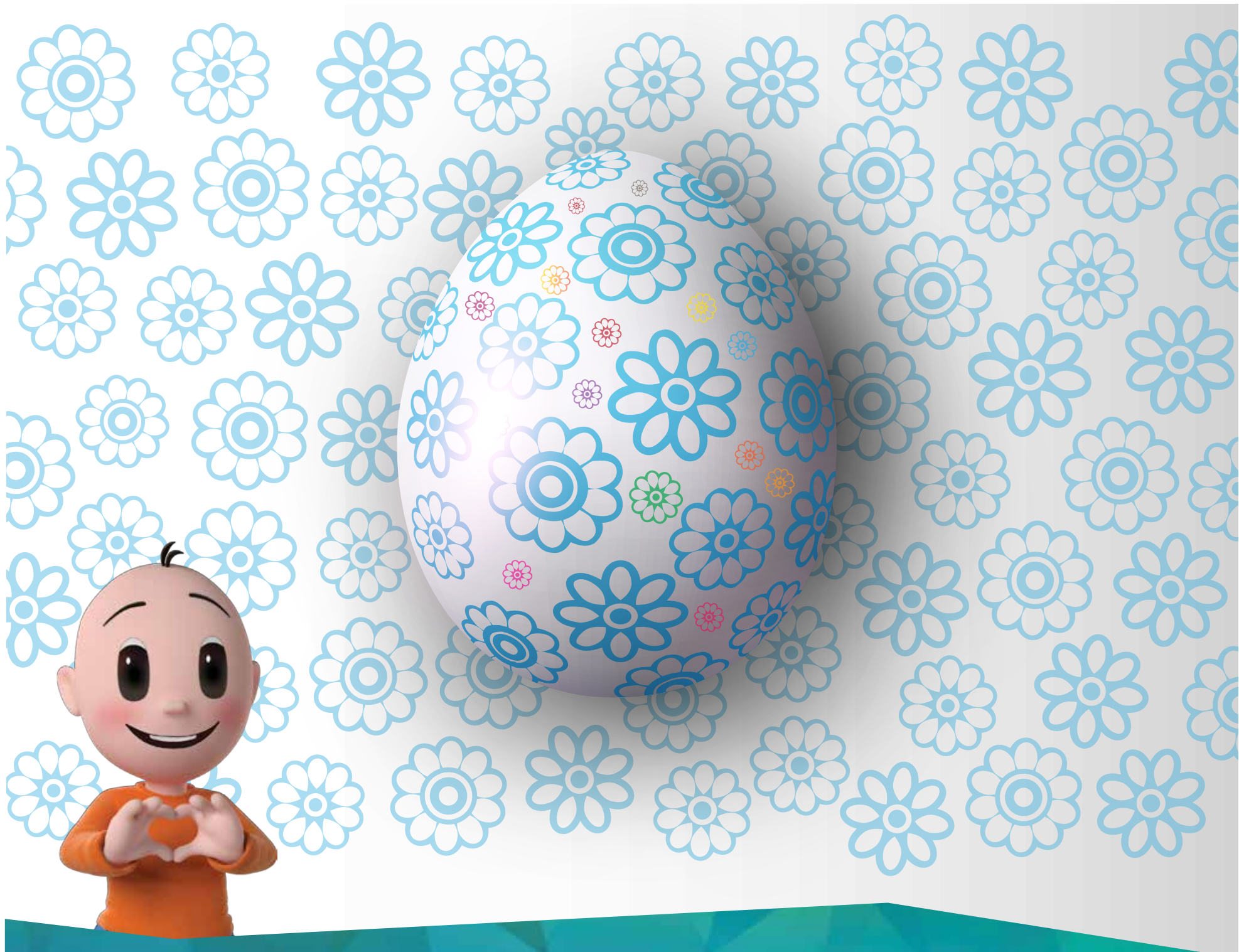


باسمنا شادي شريف وطاهرة شاكرين
وطاهر مهندسون معماريون لفنسة عمار
وتصميم داخلي نتقدم تهانني العيد لأغلى الناس
متينين للجميع عيد فصع مجيد

Happy Easter



شارع الخوري 3، حيفا - طابق 7 | تل: 04-8660005
فاكس: 0765106200 | محمول: 054-4708408
Shadi Sharif | S0544708408@GMAIL.COM



Samara

كل عيد وإحنا سوا!

يسرنا مع إطلالة عيد الفصح المجيد , أن نتقدم لجميع مؤمني كلاليت,
بأصدق التهاني القلبية بهذه المناسبة السعيدة ونتمنى لكم

عيد فصح مجيد

لمعلومات حول دوام العيادات وخدمات الطوارئ خلال أيام العيد,
إتصلوا *2700 أو زوروا موقع كلاليت clalit.co.il/arb

تعزير سفر ثمانية خطوط حافلات أحياء في جميع أنحاء المدينة تعزير الخطوط، الذي بدأ هذا الأسبوع، يتضمن زيادة وتيرة وساعات تشغيل الخطوط، وكذلك التغييرات في مسارها



حيفا - لمراسلنا - قررت لجنة النقل العام التابعة إلى البلدية، مؤخرًا، والتي أنشأها وأقامها رئيس بلدية حيفا، السيد يونا ياهف، عام 2010، والتي تضم ممثلين عن قسم توجّهات الجمهور وقسم تخطيط المرور في بلدية حيفا، بالإضافة إلى ممثلين عن شركة «إيجد»، وشركة «يافيه نوف» ووزارة النقل، أن يتم إجراء عدد من التحسينات في ثمانية خطوط حافلات في أحياء حيفا، بدأ سريانها هذا الأسبوع، وتشمل تغييرات في الطرق وزيادة وتيرة وساعات سفره هذه الحافلات في الأحياء.

هذا وتجتمع اللجنة، التي تعمل على تمثيل الجمهور ومشاركته في ملائمة وسائل النقل العام لاحتياجات السكان، مرة واحدة في الشهر، حيث تناقش توجهات الجمهور في شأن وسائل النقل العام. ويدرس أعضاء اللجنة طرقًا مختلفة للتحسين، وذلك من خلال النقاش، والتعبير عن موقف واتخاذ قرارات مشتركة مع المتخصصين في النقل الذين هم أعضاء في اللجنة: مشرف النقل العام نيابة عن وزارة المواصلات، ومخطوط النقل من شركة «يافيه نوف» وممثلو شركة «إيجد».

وقد سبق قرار تنفيذ التحسينات عملية مشاركة الجمهور التي بادر إليها قسم توجّهات الجمهور في البلدية، وتضمنت اجتماعات تهيئية لممثلي القسم، بالإضافة إلى مندوبي قسم تخطيط المرور في بلدية حيفا، مع ممثلي سكان الأحياء المختلفة، وذلك قبل اجتماع اللجنة. حيث مكنت هذه الاجتماعات من التفكير والتخطيط المشترك من قبل ممثلي السكان مع الموظفين الفنيين، وذلك قبل اتخاذ القرارات لتعزيز التغييرات اللازمة في مجال المواصلات.

وقد أشار السيد رزق سعيد، مدير قسم التواصل مع الجمهور في شركة «يافيه نوف» أن «شركة «يافيه نوف» باسم بلدية حيفا وبالتعاون مع وزارة المواصلات وشركة «إيجد» وجمعيات عديدة، تعمل على مدار السنة لتحسين مسار خطوط المواصلات العامة في الأحياء المختلفة. وفي السنة الأخيرة، ووفقًا لطلب الجمهور عملنا على تغيير مسار الخطوط 4 و 6 و 13، وزيادة ساعات عملها، وهي تعمل في الأحياء العربية في المدينة، بالإضافة إلى خطوط أخرى. نأمل أن نستطيع الحصول على ميزانيات إضافية لتكثيف وتيرة عمل هذه الخطوط في المستقبل القريب».

وعن هذا الموضوع قال السيد يونا ياهف، رئيس بلدية حيفا: «إن وسائل النقل العام في حيفا لها تأثير كبير على جودة حياة السكان، ولذلك حرصنا على إدخال التحسينات في عدد الخطوط وتوسيع مساراتها».

النائبة عايدة توما - سليمان: إسرائيل تمنع مسيحيي غزة من دخول القدس في الفصح

حيفا - لمراسل خاص - أرسلت النائبة عايدة توما - سليمان، رئيسة اللجنة البرلمانية للنهوض بمكانة المرأة (الجهة - القائمة المشتركة) رسالة مستعجلة، الأسبوع الماضي، إلى نائب وزير الأمن، إيلي بن دهمان، محتجة على التقييدات الجديدة التي فرضتها إسرائيل على الفلسطينيين أبناء الطوائف المسيحية في قطاع غزة، على شرف عيد الفصح. حيث أدخلت إسرائيل هذه السنة تقييدات جديدة على تأشيرات الدخول التي تمنحها؛ إذ قلصت عدد التأشيرات من 700 تأشيرة إلى 500 فقط، ورفعت سن المسموح لهم بالدخول إلى 55 عامًا، الأمر الذي يمنع الأغلبية من الحصول على تأشيرة دخول والمشاركة في صلوات عيد الفصح في كنيسة القيامة في القدس، كما كان متبعًا سابقًا. كما يقوم القرار بتفتيت عائلات بأكملها في فترة الأعياد بين القدس وغزة.

وأكدت النائبة توما - سليمان في رسالتها أن الإجراءات الجديدة التي تتبناها إسرائيل تشكل تصعيدًا إضافيًا في التقييدات التي تفرضها على حرية العبادة والحق في ممارسة الشعائر الدينية، وأضافت: «إسرائيل تتفاخر أمام العالم أجمع بأنها الدولة الوحيدة في الشرق الأوسط التي توفر حرية العبادة للجميع، لكن اليوم نتلقى إثباتًا آخر على كذب هذه المقولة، فإسرائيل تستهدف أبناء الشعب الفلسطيني بجميع طوائفه، فالطائفة المسيحية مثل غيرها تتعرض للاستهداف لكونها فلسطينية، ويتم سلب أملاتها وحرمان أبنائها من الحق في العبادة والتنقل بحرية للوصول إلى الأماكن المقدسة». وتابعت: «لقد أصبحت هذه المناسبة الدينية - منذ سنوات - الفرصة الوحيدة لمسيحيي غزة للتواصل مع عائلاتهم في الضفة الغربية وزيارة الأماكن المقدسة وممارسة الشعائر الدينية، والتشديدات الجديدة هي انتهاك صارخ لحق أساسي كفلته المواثيق الدولية».

وقد وصفت النائبة توما - سليمان هذه الخطوات بالعقابية، وأنها تندرج ضمن استهداف إسرائيل المستمر لقطاع غزة وسكانه وأكدت: «إسرائيل تثبت أنها لم تنسحب من قطاع غزة يومًا، فهي لا تزال تتحكم بجميع نواحي الحياة ومسؤولية عن الخروج من والدخول إلى حدود القطاع، أصبح الوضع في غزة، الآن، لا يُطاق، حيث يعاني أكثر من مليوني شخص ويلات الحصار المستمر، غزة تتحول إلى مكان غير صالح للحياة وأوضاع الخدمات الصحية والاجتماعية فيها على شفا الانهيار، هذا الوضع تتحمل مسؤوليته حكومة إسرائيل وحدها، وهي التي تتحمل أي تصعيد نتيجة لاستمرار هذا الحصار».



توفيق سليم


تصميم معماري وهندسة ديكور

نقدم لربنا الشكر
أحر التهاني بمناسبة عيد الفصح المجيد

كل عام وأنتم بألف خير



Happy Easter





أرباح كبيرة في دوري الكبار!

الدوري الإسباني

اشبيلية ضد برشلونة



من سيفوز؟	كم هدف؟	كم ركنية؟
(1) اشبيلية	(1) 0-1 أهداف	(1) 0-8 ركنيات
(X) تعادل	(X) 2-3 أهداف	(X) 9-11 ركنية
(2) برشلونة	(2) 4 أهداف أو أكثر	(2) 12 ركنية أو أكثر

إممتاز خاص
نسبة محسنة

الدوري الألماني

بايرن ميونخ ضد بروسيا دورتموند



من سيفوز؟	كم هدف؟	كم ركنية؟
(1) بايرن ميونخ	(1) 0-1 أهداف	(1) 0-8 ركنيات
(X) تعادل	(X) 2-3 أهداف	(X) 9-11 ركنية
(2) بروسيا دورتموند	(2) 4 أهداف أو أكثر	(2) 12 ركنية أو أكثر

الدوري الإيطالي

يوفنتوس ضد ميلان



من سيفوز؟	كم هدف؟	كم ركنية؟
(1) يوفنتوس	(1) 0-1 أهداف	(1) 0-8 ركنيات
(X) تعادل	(X) 2-3 أهداف	(X) 9-11 ركنية
(2) ميلان	(2) 4 أهداف أو أكثر	(2) 12 ركنية أو أكثر

الدوري الإنجليزي

ايفرتون ضد مانشستر سيتي



من سيفوز؟	كم هدف؟	كم ركنية؟
(1) ايفرتون	(1) 0-1 أهداف	(1) 0-8 ركنيات
(X) تعادل	(X) 2-3 أهداف	(X) 9-11 ركنية
(2) مانشستر سيتي	(2) 4 أهداف أو أكثر	(2) 12 ركنية أو أكثر



هذا الأسبوع 4,000,000 ش.ج

رقم الدور 181301 يشمل التحويلات.



Winner.co.il

Available on the
App Store

متوفر أيضاً
بالأندرويد



أيضاً بالخلوي!

وفقاً لأنظمة مجلس التكهّنات في الرياضة . قد تطرأ تغييرات في النسب.

+18
البيع ممنوع
لمن هو دون
سن الـ 18

لجنة أهالي المدرسة الأحمدية بالكباير تكرم المعلمات في عيد الأم



حيفا - مراسل خاص - اعترافاً منها بجهود الهيئة التدريسية والإدارية في المدرسة، قامت لجنة أهالي المدرسة الأحمدية بالكباير، يوم الأربعاء، الحادي والعشرين من آذار الجاري، بتكريم المعلمات بمناسبة عيد الأم، حيث قام

كل من السادة أعضاء لجنة الأهالي بتقديم وجبة إفطار جماعي وطاقت الورود، كشكر وعرفان من الأهالي للهيئة التدريسية على كل ما تقدمه من عطاء وتفان في سبيل مصلحة أبنائهم.

نادي روتاري ستيلا مارس في زيارة لقسم سرطان الأطفال في مستشفى رمبام



حيفا - مراسلنا - تخفيفاً من معاناة الأطفال المرضى في قسم السرطان في مستشفى رمبام، وتقديرًا للطواقم الطبي والخدمي في هذا القسم، سيقوم نادي روتاري ستيلا مارس، الذي أقيم، مؤخرًا، في حيفا، بزيارة المستشفى وتقديم الهدايا للأطفال ولطواقم العاملين، بالإضافة إلى تجنيد خدمات مهرج طبي. وتنفيذاً لهذه المهمة النبيلة انتدب النادي لجنة مصغرة من أعضائه، مؤلفة من المربيات السيدات عرين أسمر وهلا أيوب وهيام طنوس؛ والمحامين السيد كميل موسى والسيد هاني خوري، حيث تولوا تنظيم الزيارة والتعاقد مع المهرج، كما قاموا بزيارة لمتجر «ماي بيبي» (My Baby) في يركا، حيث قولوا بترحاب كبير وبهدية كريمة سخية من قبل السيد غسان كنعان، صاحب المتجر، والسيدة ابتسام قاسم، مديرة قسم العاملين في فرع الألعاب، اللذين تكرماً بتقديم عدد كبير من الهدايا النوعية مجاناً.

الرئاسة الروحية للرعية الارثوذكسية الايكونوموس ديميتريوس سمرا

المجلس الملي الارثوذكسي الوطني حيفا لجنة الكنيسة

برنامج صلوات اسبوع الالام ٢٠١٨



التاريخ	اليوم	الساعة	الصلوات
٢٠١٨/٣/٣١	السبت	التاسعة والنصف	قداس سبت لعازر
٢٠١٨/٤/١	الأحد	التاسعة والنصف صباحاً	قداس احد الشعانين
٢٠١٨/٤/٢	الاثنين	السادسة مساءً	صلاة الختن

٢٠١٨/٤/٣	الثلاثاء	السادسة مساءً	صلاة الختن
----------	----------	---------------	------------

٢٠١٨/٤/٤	الأربعاء	السادسة مساءً	صلاة الزيت
٢٠١٨/٤/٥	الخميس	التاسعة والنصف صباحاً	قداس القديس باسيليوس الكبير - غسل الأرجل
		السادسة مساءً	قراءة الإنجيل المقدسة - صلب المسيح

٢٠١٨/٤/٦	الجمعة	السابعة والنصف صباحاً	زيارة المقبرة القديمة - البلدة القديمة
		الثامنة صباحاً	صلاة الساعات وازال جسد المسيح عن الصليب
		الحادية عشر والرابع صباحاً	زيارة المقبرة الجديدة - كفار سمير
		السادسة مساءً	جنّاز المسيح (دورة السرير)

٢٠١٨/٤/٧	السبت	التاسعة والنصف صباحاً	قداس سبت النور
		الخامسة والنصف مساءً	مسيرة استقبال فيض النور
		الحادية عشر ليلاً	صلاة الهجمة وقداس منتصف الليل (قداس الفصح المجيد)
٢٠١٨/٤/٩	الاثنين	التاسعة والنصف صباحاً	قداس ثاني يوم عيد الفصح

نتمنى لكم فصحا مباركا بقيامه مخلصنا يسوع المسيح

الايكونوموس ديميتريوس سمرا كاهن الرعية المجلس الملي الارثوذكسي لجنة الكنيسة

هوشعنا فيه الاعالي مبارك الاتي باسم الرب

المجلس الملي الأرثوذكسي الوطني ولجنة الكنيسة في حيفا يدعونكم للمشاركة في صلوات عيدي الشعانين والفصح المجيد بمشاركة سيادة المطران عطا الله حنا وقدس الاب الأرشمندريت ميلاتيوس بصل وقدس الاب ديميتريوس سمرا الرئيس الروحي للكنيسة الارثوذكسية في حيفا.



عيد فصح مجيد وكل عام وانتم بخير



ה.ב.פ.ז.

אספקות ושירות בע"מ

סופרקריל 18 ליטר
+ רול צביעה איכותי
200 ₪ כולל מע"מ



החבילה המושלמת לחידוש הבית
צבע 5 ליטר סופר איכותי
+ שפכטל אמיריקאי קטן
+ רול מקצועי 85 ₪ כולל מע"מ

מוצרי SP 28% הנחה
ממחיר המחירון



כל من يحضر هذا الاعلان يحصل على هدية



קלסימו



70 ₪
20 ₪

4 יחידות
1 יח'



מונובלוק תוצרת ספרד
כולל מנגנון ומכסה הידראולי
380 ₪ כולל מע"מ



מקלחון 80X80
איכותי זכוכית מחוסמת
650 ₪ כולל מע"מ

אסלה סמויה גרמניה
ומושב תלוי כולל מושב הידראולי
920 ₪ בלבד



ארון מקלחת 60 ס"מ הכולל כיור
ומראה מרחפת 420 ₪ כולל מע"מ
ארון מקלחת 60 ס"מ הכולל כיור ומראה
מרחפת וברז פרח 500 ₪ כולל מע"מ



המבצע בתוקף עד 15.4.2018 או עד גמר המלאי

חיפה - יהודה ארזיה 1. טל' 04-6409263

فعاليات متنوعة لجميع أفراد العائلة خلال عطلة الربيع وعيد الفصح في حيفا

* مهرجان حيفا الدولي لمسرح الأطفال في المسرح البلدي * بينالي لفنون الزجاج في بيت ناچلر * عروض حيّة في البلدة التحتا



عمل زجاجي رائع وفريد من نوعه، مجموعة واسعة من أنواع الإبداع الشكلي واللوني على الزجاج، تتضمن أدوات تستعمل في الحياة اليومية، إلى جانب أعمال نحتية ورسومات. هذا ويمكنكم - خلال المعرض - رؤية مجموعة واسعة من طرق العمل مع الزجاج، والتي تستخدم على نطاق واسع لإعداد التحف الفنية، مثل الزجاج الملون، الصهر، النفخ، وغيرها.

جولات استعراضية في أنحاء حيفا

خلال عطلة الربيع والفصح ستعقد «الجمعية لتطوير السياحة» جولات ترفيهية واستعراضية مختلفة سيراً على الأقدام: جولة خارقة للحول في الحي الألماني وفي شارع بانوراما، جولة جرافيتي وتصميم حضري في حي «هدار»، جولة سير على الأقدام في مركز الكرم، جولة استعراضية للأولاد «سباق البحث عن الكنز المفقود»، جولة في أعقاب كتاب «بوق في الوادي» لسامي ميخائيل، جولة مذاقات في سوق «تليسيوت»، جولة ترفيهية في سوق العتق، وجولة فن طبخ في وادي النسناس والبلدة التحتا.

يرجى الانتباه إلى أنّ مواقف السيارات في الأماكن المخصصة، التي تحمل علامة باللونين الأزرق والأبيض، ستكون مجانية خلال عيد الفصح، من عشية 30 آذار حتى اليوم السابع من عيد الفصح، 6 نيسان 2018.

حيفا - مراسلنا - يدعو مسرح حيفا، هذه السنة، الجمهور للاستمتاع والمشاهدة، والإصغاء، والتفاعل في مهرجان حيفا الدولي لمسرح الأطفال الأهم في البلاد، والذي ينخرط في الذاكرة ويمنح الأطفال تجربة مسرحية نادرة، موجهة خصوصاً لهم. حيث سيعرض خلال ثلاثة أيام المهرجان الدولي والمتنوع ما يقارب مائتي مسرحية من إحدى عشرة دولة مختلفة.

هذا ويقوم مسرح حيفا بالإنتاج والإدارة الفنية لمهرجان حيفا الدولي للأطفال منذ أكثر من 20 عاماً، بمبادرة ودعم من بلدية حيفا وبدعم من وزارة الثقافة. وعلى مرّ السنين أصبح المهرجان مركزاً والأكثر أهمية في البلاد، حيث يجذب عشرات الآلاف من الزوّار من جميع أنحاء البلاد كل عام. هذا ويقدم المهرجان تجربة ثقافية تثرى الخيال وتعزز الوعي تجاه عالم المسرح؛ حيث إنّه من المتوقع خلال المهرجان أن يزور عشرات الآلاف من الزوّار حيفا، إذ سيستمعون بتجربة تعليمية وثقافية لجميع أفراد العائلة.

بينالي الزجاج الرابع

يُعد بينالي الزجاج، أو وفقاً لاسمه الأصلي «من سحر الزجاج»، معرضاً جماعياً لفنانين ومصممي زجاج من جميع أنحاء البلاد، ويُقام للمرة الرابعة منذ عام 2012 في بيت ناچلر للفنون والثقافة في «كريات حاييم». ويقدم المعرض أكثر من 100

إضاءة شارع هرتسل في حيفا بدأت الأسبوع الماضي المرحلة الثانية من تحسين إضاءة شارع هرتسل والحالوتس في حيفا



حيفا - مراسلنا - في إطار نهضة التطوير والتجديد الحضري الذي يتم في حي «هدار» في السنوات الأخيرة، بدأت يوم الثلاثاء الماضي المرحلة الثانية من العملية التي بادرت إليها بلدية حيفا قبل نصف عام، لتجديد أجسام الإضاءة فيما يقارب 140 عموداً كهربائياً على امتداد شارع هرتسل، الشارع الرئيسي في حي «هدار»، حيث يمر فيه نحو 130,000 شخص كل يوم، وفي شارع الحالوتس، حيث تم استبدال الإضاءة القائمة بإضاءة «ليد» أقوى ضعفاً ونصف ضعف مما كانت عليه. وقد تم تصميم هذا المشروع لخلق شعور مريح ورؤية أفضل في أوساط أصحاب المصالح والزوّار الذين يرون يومياً في المكان.

هذا وتشكل المرحلة الثانية من المشروع استمراراً لعملية التحسين التي بدأتها البلدية من خلال شركة «يا فيه نوف»، وذلك في شهر تشرين الأول المنصرم، حيث تم استبدال 26 وحدة إضاءة في الأعمدة الكهربائية في شارع هرتسل، في القسم الواقع بين شارع بيبليك وزاوية شارع أرلوزوروف. وفي أعقاب العديد من ردود الفعل الإيجابية التي أدت إلى هذه الخطوة، سواء أمن أصحاب المصالح التجارية أم من السكان المحليين الذين يعيشون في المنطقة، قرّرت بلدية حيفا مواصلة هذه التعديلات، وذلك لتغيير باقي أجسام الإضاءة على طول الشارع.

هذا وقد خضع شارعاً هرتسل والحالوتس لإعادة تأهيل شامل في السنوات الأخيرة، حيث تم استبدال البنية التحتية القديمة بالتكنولوجيات الجديدة، بما في ذلك نفق البنية التحتية الأطول في البلاد، والذي شُيّد على طولهما. هذا ويجذب حي «هدار» الشباب من مختلف الخلفيات إلى الأجواء الجديدة وثقافة الحراك والعمل التي تميزه، من قبيل التنمية البيئية، المبادرة لفعاليات ثقافية وغيرها، بالإضافة إلى بعث روح التعااضد بين جميع المجموعات السكانية التي تعيش هناك.

هذا وقد انضم - في الآونة الأخيرة - «مجمع هدار»، المسؤول عن تطوير حي «هدار»، نيابة عن بلدية حيفا، إلى شركة إنتل، ومعاً بادراً إلى مسابقة لهدف إنشاء مجمع للتجارب التكنولوجية سيشكل عامل جذب محلياً.

وفي هذا السياق، قال السيد يونا ياهف، رئيس بلدية حيفا: «إنّ تحسين الإضاءة في شارع هرتسل والحالوتس سوف يساهم بشكل كبير في تطوير حي «هدار»، ويجعل المزيد من الناس، من مجتمعات وأجيال متنوعة، ينجذبون ويقيمون هناك، ويمكثون لمدة أطول».

وقوف السيارات في الفصح مجاني



للقانون، بما في ذلك صفّ السيارات إلى جانب الأرصفة الملوّنة بالأحمر والأبيض، صفّ السيارات في محطات الحافلات، صفّ السيارات في الأماكن المخصصة لذوي الإعاقة، وأي إيقاف قد يعرّض المشاة للخطر أو يؤدي إلى اضطرابات سير.

حيفا - مراسلنا - سيكون وقوف السيارات في جميع الأماكن المنظمة المشار إليها باللونين الأزرق والأبيض في حيفا مجاناً من ليلة عيد الفصح حتى السابع من الفصح (يشمل). وعليه لن يقوم مراقبو مواقف السيارات بفرض غرامات في الأماكن الخاضعة للتنظيم، من ليلة الفصح، يوم الجمعة 30 آذار الجاري حتى اليوم السابع من العيد، يوم الجمعة، 6 نيسان 2018 (يشمل).

ويهدف قرار السماح بمواقف السيارات المجانية خلال عطلة عيد الفصح إلى تسهيل الأمر على سكّان المدينة، وعلى آلاف الزوّار الذين من المتوقع أن يزوروا حيفا مثل كل عام، حيث سيشاركون في فعاليات المهرجان العالمي لمسرح الأطفال، بما في ذلك بينالي الزجاج في «كريات حاييم»، والاحتفالات في البلدة التحتا، وجميع الفعاليات التي تقدّمها حيفا خلال عطلة الفصح في المتاحف وحديقة الحيوانات، بالإضافة إلى جولات العيد التي ستقام في جميع أنحاء المدينة.

ومن الجدير بالذكر أنّ سلطة وقوف السيارات ستواصل فرض غرامات على المركبات التي سيتم إيقافها بشكل مخالف



جمعية بيت الفن المعرفة والثقافة
ترشيحا

ossamadv.

فرقة ترشيحا للموسيقى العربية
بقيادة الموسيقي مهران مرعب
تقدم الفنانة

رنا جبران

حلم

يوم السبت

21/4

20:00

كريفر - حيفا

Garmas Khamesa Photography



سعر التذكرة: 80 ₪

شفاعمرو:

• ربيع الياس 054-6693538

• مركز "مساواة" 04-8555901

• منى أسعد- اندراوس 050-2122460

• مصطفى قبلاوي 052-5897690

حيفا:

• مطعم شترودل شارع بن غوريون (البلد التحتي)

• مطعم فتوش شارع بن غوريون

• بطرس مطر 054-7901307

فرقة ترشيحا للموسيقى العربية - الصفحة الرسمية

للاستفسار: 050-2004040 | يمكن الحجز بواسطة بطاقة اعتماد على الموقع www.yalaparties.com



الدكتور عدي فرنسيس، مدير قسم أمراض القلب في مستشفى العائلة المقدسة:

"علينا التقيد بتعليمات الطبيب وتناول الأدوية بانتظام لعلاج مستوى الكوليسترول السيء العالي" "يجب عدم التهاون في علاج الكوليسترول السيء"

"الدواء الجديد أثبت نجاعته في علاج ارتفاع الكوليسترول السيء وخفض نسبة

الوفيات وقلل من حالات الإصابة بالجلطات"

التقليدي بواسطة الستاتين. لدى مجموعة المتعالجين مع مستوى LDL فوق الـ 100، وتلقوا العلاج الجديد انخفضت الإصابة بالجلطات والحالات المتعلقة بأمراض القلب والأوعية الدموية بـ 24%، كما انخفض احتمال الموت بـ 29%. الإصابة بحوادث قلبية ذات خطورة عالية والمعروفة باسمها MACE قلت بشكل كبير بـ 24%."

*لكن معروف ان العلاج بالستاتين قد يسبب آلاما بالعضلات لبعض المرضى؟

"صحيح هنالك نسبة معينة من المرضى قد تعاني من الآلام خصوصا في العضلات بسبب استعمال الستاتين، وهنا يأتي دور العلاج الجديد لأنه يدمج بين العلاج بالستاتين والحصول على الحقنة مرتين في الشهر، الحقنة متوفرة بجرعات 75 ملغ و 150 ملغ، حيث يتم خفض جرعة الستاتين وبالتالي يخفف هذا الأمر من الآلام والمضاعفات لدى هذه الشريحة من المرضى."

*معروف ان تجاوب المرضى مع تناول الأدوية الثابتة لعلاج مستوى الكوليسترول المرتفع، هو قليل نسبيا، كيف تواجه هذا الأمر وكيف بالامكان تشجيعهم على تناول الأدوية بانتظام؟

"السبب الرئيسي هو الوعي، حيث يجب زيادة الوعي حول هذا الأمر، حتى اليوم نلمس نوعا من التهاون في علاج الكوليسترول المرتفع والذي من الممكن مقارنته مع كيفية علاج ارتفاع مستوى السكر وكذلك ضغط الدم المرتفع، حيث يوجد اليوم وعي أكبر للعلاج وكذلك الأمر بالنسبة للكوليسترول حيث لا يجب التهاون في هذا الأمر ويجب علاج الكوليسترول السيء المرتفع كعلاج مستوى السكر المرتفع وضغط الدم المرتفع، اليوم توجد وسائل وإمكانيات علاجية أكثر متاحة أمام المرضى وذلك بفضل الأدوية الجديدة لعلاج الكوليسترول المرتفع وفق التوصيات الأخيرة وبشكل ناجح أكثر. معروف ان العلاج التقليدي للكوليسترول قد يسبب عوارض جانبية بالأخص أوجاع في عضلات الجسم لدى 10 – 15 % من المتعالجين والذين لم يكن لهم سابقا إمكانية أخرى للعلاج وبفضل الأدوية الحديثة أصبح لدينا خيارا آخر لعلاج الكوليسترول السيء المرتفع."

*كلمة أخيرة ونصائح تقدمها للحفاظ على مستويات كوليسترول سليمة؟
"من المهم جدا ان يتابع الإنسان مستويات الكوليسترول، وينصح بمراجعة الطبيب والتقيد بتعليماته وتناول الدواء بانتظام إذا قام الطبيب بوصفه للمريض، فأحيانا لا تكفي الحميات لوحدها لخفض نسبة الكوليسترول في الجسم، من المهم أيضا اتباع نهج حياة صحي وسليم لتجنب الإصابة بالعديد من الأمراض وليس الكوليسترول فقط، مثل تناول الغذاء الصحي، ممارسة الرياضة والنشاطات البدنية كرياضة المشي وغيرها، كذلك من المهم الإقلاع عن التدخين ومتابعة ضغط الدم، ومن يعاني من السكري عليه متابعة مستويات السكري وكذلك مستويات الكوليسترول لأن خطر إصابته بمضاعفات ارتفاع الكوليسترول الضار يكون أعلى، ويجب ان نشدد على الغذاء لأن تغذيتنا تلعب دورا هاما في الحفاظ على مستويات الكوليسترول السليمة في الجسم ومستويات السكر وغيرها، وينصح بالابتعاد عن الأطعمة التي تحتوي على مستويات عالية من الدهن."

ينصح الأطباء بمتابعة مستويات الكوليسترول في الجسم، خصوصا الكوليسترول السيء (LDL) من أجل الحفاظ على مستوياته السليمة، حيث يؤدي ارتفاع الكوليسترول الى حدوث الكثير من المضاعفات أبرزها المتعلقة بزيادة احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية كانسداد الشرايين وتصلبها، وكذلك الإصابة بالجلطات وغيرها. للحديث عن هذا الموضوع وأحدث العلاجات والأبحاث، التقينا د. عدي فرنسيس، مدير قسم أمراض القلب في مستشفى العائلة المقدسة، في الناصرة، وكان معه هذا الحديث.

*حدثنا عن العلاجات المتبعة لخفض مستويات الكوليسترول السيء LDL المرتفعة في الجسم؟

"تعمل العلاجات القائمة اليوم على خفض مستوى الكوليسترول الضار LDL بعدة وسائل ومسارات حيث يتم العمل على تقليل إنتاجه، وهذا يتم من خلال العلاج بواسطة مجموعة الستاتينات - statins، التي تؤدي إلى عدم حدوث الكوليسترول في الجسم، مما يخفف حدوث الجلطات ومنها جلطات القلب وبالتالي خفض نسبة الوفيات جراء أمراض القلب وانسدادات الشرايين، الإمكانية الأخرى القائمة هي العمل على عدم امتصاص الكوليسترول من المعدة، من خلال تناول دواء ايزيترو-ل. حديثا تم اكتشاف طريقة أخرى وتم اجراء الأبحاث التي أظهرت نتائج ممتازة، وهي تتعلق بالمستقبلات التي تستقبل الكوليسترول السيء LDL لتدخله إلى الخلايا لتفتته، فعدم وجود هذه المستقبلات بكتافة سليمة يؤدي إلى ارتفاع في مستوى الكوليسترول السيء، فعندما نرفع من كثافة المستقبلات، بواسطة العلاج الجديد او نمنع تفتت المستقبلات، تساعد هذه الطريقة في تفتيت الكوليسترول السيء LDL، والذي لا يصل إلى الأوعية الدموية. مجموعة الأدوية الأخيرة التي تزيد من مستويات المستقبلات تعطى بواسطة حقنة تسمى PCSK9 linhibitor الأول هو ريبانا والثاني برالوننت. الدواء الأخير والذي عرض بعد نشر نتائج بحث واسع عنه هو "برالوننت" حيث يعطى الدواء من خلال حقنة مرة كل اسبوعين، ويجب أولا ان يتناول المريض الستاتين بالجرعة العلاجية التي يتحملها، ومن لا يأخذ العلاج بالستاتين بإمكانه أيضا أخذ العلاج الجديد."

*ما هي أبرز نتائج البحث الأخير المتعلقة بانخفاض مستوى الكوليسترول السيء LDL في الجسم وما هي الانعكاسات الناجمة عن ذلك؟

"تم مؤخرا إجراء بحث ODYSSEY OUTCOMES وأظهر ان "برالوننت" قلل بشكل كبير جدا من الإصابة بجلطات القلب والجلطات الدماغية وقلل من حالات الوفاة، وذلك أيضا لدى المرضى المصنفين في مجموعة الخطر الشديد. شمل البحث عينة كبيرة من المرضى - 18924 متعالج، وقلل بشكل كبير من احتمال الإصابة بجلطات القلب والجلطات الدماغية، وأنه لدى المرضى مع مستويات LDL فوق الـ 100 كانت النتائج بارزة أكثر والعلاج كان ناجعا وفعالا أكثر، وان هناك انخفاض مستمر بمستويات الـ LDL، ويذكر ان المتعالجين حصلوا على العلاج بالستاتين. ومن النتائج البارزة ان المرضى الذين حصلوا على العلاج الجديد بالإضافة إلى العلاج بواسطة الستاتين، حققوا نتائج أفضل من حيث خفض حالات الإصابة بجلطات القلب والجلطات الدماغية مقارنة بالمرضى الذين حصلوا فقط على العلاج

12 معلومة مهمة عن الحساسية

هل تعاونون من الحساسية؟ هل تريدون معرفة المزيد من المعلومات عن الحساسية وكيفية علاجها؟
نقدم لكم هنا 12 معلومة مهمة عن الحساسية .



1. حد الحساسية: حتى لو كنت تعاني من حساسية مادة معينة، هناك مستوى معين من الحساسية لا يسبب لك عوارض الحساسية ولكن أعلى من هذا المستوى ستبدأ العوارض بالظهور. بالإضافة إلى ذلك مستوى الحساسية يختلف من شخص إلى آخر، حتى لو كان هناك شخصان يعانون من الحساسية من نفس المادة يمكن أن تتطور لدى أحدهم عوارض الحساسية عند تعرضه لهذه المادة في المقابل قد لا تظهر هذه العوارض لدى الشخص الثاني.
2. لا يمكن التعافي من الحساسية بشكل طبيعي: للشخص الذي يعاني من الحساسية هناك فترات يكون فيها رد الفعل التحسسي عالي او منخفض او قد تنتقل من منطقة إلى أخرى في الجسم. حتى الآن لم يكتشف العلماء سبب انتقال رد الفعل التحسسي من منطقة إلى أخرى، ولكن يُخطئ من يظن أن الحديث يدور عن تعافي من الحساسية. فعلى سبيل المثال الاكزيما (التهاب الجلد التأتبي) الذي يظهر لدى الأطفال وفجأة يختفي ويظهر مكانه التهاب الأنف التحسسي. في بعض الأحيان يعتقد الأهالي والأطباء أن الاكزيما اختفت ويفرحون لدرجة أنهم لا يقلقون من سيلان الأنف.
3. المواد المهيجة لا تسبب الحساسية: يعتقد الكثيرون أن التهييج النابع من لمس مواد غير بروتينية مثل العطور، المحارم، دخان السجائر هو نتيجة لتحسس الجسم لهذه المواد، ولكن الحقيقة أن الحديث يدور عن تهيج على أساس كيميائي وليس رد فعل تحسسي في هذه الحالات.
4. تبديل الحساسية: الحساسية للطعام هي أكثر الحساسيات انتشارا لدى الأطفال كون الطعام هو المواد البروتينية الأولى التي يتعرضون لها، وعندما يكبرون ويتعرضون لعوامل خارجية مثل اللقاح تتطور لديهم حساسية للقاح. في الحقيقة الأطفال غيروا حساسية الطعام إلى حساسية اللقاح.
5. الحساسية تكبر: في بعض الأحيان يختفي رد الفعل التحسسي للمواد فيما قد يظهر رد الفعل التحسسي مجددا بعد اختفائه لعدة سنوات.
6. 3 عوارض: كل عوارض رد الفعل التحسسي هي في الواقع مزيج لـ 3 عوارض رئيسية فقط: الانتفاخ خاصة الجلد، إفراز المخاط خاصة في الجهاز التنفسي وهناك تشنج في العضلات.
7. انتفاخ على رأس القائمة: الانتفاخ (edema) هو رد الفعل التحسسي الأكثر انتشارا ولكن أعراضه تتعلق بمكانه فعلى سبيل المثال الانتفاخ في الجهاز التنفسي قد يؤدي إلى انسداد في الأنف أو الجيوب الأنفية، انسداد في الأنابيب السمعية في الأذن أو انعدام حاسة الشم من خلال انسداد في ممر الروائح، انتفاخ بالقرب من الحلق يؤدي إلى بحة في الصوت، انتفاخ في القصبية الهوائية يؤدي إلى السعال والربو.
8. لا حساسية من التدخين: الكثير من الأشخاص يدعون أنهم يعانون من الحساسية للدخان لأنه يسبب لهم السعال، العطس وصعوبة في التنفس، ولكن في الحقيقة مسببات الحساسية تختفي مع حرارة السجائر المرتفعة. ولكن من الممكن ان تتطور حساسية من التبغ في حال تم لمس التبغ بشكل مباشر وليس عن طريق السجائر. لا تقلقوا هناك العديد من الأمراض قد تنتج من السجائر، ليس الحساسية الكحول تزيد من الحساسية: الكحول لا تسبب الحساسية إنما تؤدي إلى احتقان في قنوات الأنف، الشخص الذي يعاني من التهاب تحسسي شرب الكحول قد يؤدي زيادة في الانتفاخ الناتجة عن الحساسية، هناك أشخاص لا يستطيعون شرب الكحول بسبب انسداد في قنوات الأنف الناتج عن تناول الكحول.
10. يمكن معالجة الحساسية بنجاح: أدوية الحساسية موجودة منذ سنوات الثلاثين من القرن الماضي والتي تستند في الأساس على عرقلة عمل مادة الهيستامين. هذه الأدوية التي تسمى مضادات الهيستامين تطورت على مدار السنوات وعلى الرغم من الأدوية الأولى كانت ناجعة إلا أنها كانت تسبب العديد من الآثار الجانبية مثل عدم الوضوح في الرؤية، النعاس، عدم التركيز وذلك لأنهم عبروا حاجز الدم-المخ وقاموا بتنشيط مستقبلات الهيستامين. في الجيل الجديد من مضادات الهيستامين الآثار الجانبية قليلة جدا فعلى سبيل المثال دواء التلفست Telfast و"أربوس" الذي يخفف بسرعة مجموعة كبيرة من علامات رشح الحساسية لمدة 24 ساعة - لا يعبر حاجز الدم-الدماغ ولهذا هو لا يؤدي إلى آثار جانبية حتى لو حصل الشخص على جرعات كبيرة منه.
11. حساسية او صداع نصفي؟ حتى آلام الرأس سواء كان الصداع النصفي او نتيجة لحساسية قد تحصل في جيل صغير. مع هذا فإن شدة الصداع النصفي قد تختفي مع مرور السنوات فيما آلام الرأس نتيجة للحساسية لا تختفي. إضافة إلى هذا فإن آلام الرأس نتيجة للصداع النصفي تكون بنمط ثابت أما آلام الرأس نتيجة للحساسية قد تصيب أي جزء من الرأس.
12. ليس كل حساسية موسمية سبها للقاحات: السماد البقري الذي يُستخدم كسماد للعشب في فترة الربيع يحتوي على مادة روث البقروي مسبب قوي للحساسية. بسبب استخدام هذا السماد في فصل الربيع او الخريف يعتقد الكثيرون ان الحساسية ناتجة عن اللقاح بينما هم في الحقيقة يعانون من الحساسية لمركبات السماد.

لئومي في ورشة عمل لزبائنه: اقتصاد العائلة في عالم الديجيتال



بالإضافة إلى مرافقة مهنية في المجال

تجدر الإشارة إلى ان الورشة حظيت بنجاح وإقبال كبير في اوساط الزبائن الذين عبروا عن رضاهم من الادوات والقيمة الاضافية التي حصلوا عليها من الورشة مما التي منحتهم الشعور بالتقدم خطوة في ادارة ميزانية العائلة وتعزيز الذات.

الصور تصوير كفيتر سيفان

عقد بنك لئومي فرع العين في الناصرة على مدار الاسابيع الاخيرة، ورشة عمل لزبائنها في موضوع اقتصاد العائلة في عالم الديجيتال والتي تهدف إلى احداث تغيير في طريقة ادارة الميزانية والتطور الشخصي والعائلي. شارك في ورشات العمل العشرات من زبائن بنك لئومي من الناصرة والمنطقة، واللذين حصلوا خلال اللقاين على ادوات عملية لادارة ميزانية العائلة من اجل تحسين طريقة ادارة مصاريف البيت وتقليصها،

نطونلكم الأولى الى الأكادبمبب

نرفع إلى جميع أبناء الرعايا المسيحية الأعزاء، أسمى التهاني بمناسبة حلول

أحد الشعانين المبارك وعيد الفصح المبارك

متمنين لكم أعياداً سعيدةً ملؤها الخير والمحبة والتسامح وقد ساد السلام
والرخاء في بلادنا والعالم

اشرف فؤاد جبور

مدير عام برنامج رواد التعليم العالي
في المجتمع العربي والدرزي والشركسي
وطاقم الادارة والمركزين

كل عام نفعنا بخير

يوم التراث في مدرسة الكرمل



حيفا - لمراسل خاص - أقامت مدرسة الكرمل، مؤخرًا، يوم التراث، وقد تخلّلتها فعاليات قيّمة شاركت فيها كل الصفوف ومنها: خيمة الشيخ والحكايات، رسم الحنة وتجهيز القهوة والشاي، بالإضافة إلى ورشات موسيقية عديدة، تمّ - من خلالها - الشرح عن الآلات التراثية كالمجوز واليرغول، الربابة والمهباج، العود والآلات الإيقاعية (الدرابيك والدقوف) وغيرها.

وقد اختتم هذا اليوم بمجموعة من الأغاني التراثية الشعبية والزجلات، شارك فيها كل من الفنان إلياس عطا الله، خريج المدرسة، السيد صالح هبيبي، السيد رفعت الأسدي، والسيد نفاع الشبلي. هذا وقد عمّت باحات المدرسة أجواء من البهجة والسرور، تفاعلاً مع يوم التراث بمختلف فعالياته ونشاطاته.

ومّا جاء على ألسنة الطلاب من تعليقات على هذا اليوم، قالت الطالبة يولا حدّاد من الصفّ العاشر: «لطالما تردّدت على مسامعنا عبارة «ما أروع تراثنا العربي...» ولكن اخترقت العبارة حدود الكلمات إلى صور ومشاهد مستوحاة من صميم هذا التراث، وهي عالقة في أعماق أذهاننا ووجداننا، ليبقى تراثنا خالداً في ذاكرتنا الجماعية وعلى مرّ الأجيال.

وأضاف الطالب جورج إسحق من الصفّ الحادي عشر: احتفلنا، نحن - طلاب مدرسة الكرمل - بيوم التراث العربي الذي يحمل رحيق تراب الوطن ويجدّد عادات ومفاخر أجدادنا، التي تحتلّ محافلهم ومحاضرهم ويحدّثون عنها كنهر تتدفّق روافده ليصبّ في أرض خصبة، أرض نروياها، نحن - الشباب - لتبقى في أرواحنا متجذّرة كأشجار السنديان والزيتون.

وعقبت الطالبة إيمي معلوف من الصفّ الثاني عشر قائلة: تمّنت أن تتوقّف عقارب الزمن كي أرثشف من مناهل معهدي المزيّد والمزيّد، خصوصاً أنّ هذا اليوم التراثي الحافل بالفعاليات والنشاطات قد غدّى ذاكرتنا، وعزّز انتماءنا، وحملنا مسؤولية البقاء على عهد كرمنا أوفياء.



الكلية الأرثوذكسية العربية - حيفا

تعلن عن حاجتها إلى سكرتيرة للسنة الدراسية القادمة 2019/2018، بحيث تتوفر لديها الشروط التالية:

- إجادة البرمجيات المحوسبة، وخاصة: Word, Excel, PowerPoint
- والمناس (منب) والمناسنت (منبسن) وتعلم برمجيات الإدارة الداخلية التي تقرّها الكلية.
- إجادة اللغات العربية والعبرية والانجليزية بما فيها القراءة والطباعة والمحادثة.
- من المفضل أن تكون حاصلة على دبلوما في إدارة المكاتب أو صاحبة لقب أول في أحد المواضيع الأدبية أو الاجتماعية.
- من المفضل أن تكون لها تجربة سابقة في العمل في المدارس الثانوية.
- مسؤولية وخدمة عالية.

الرجاء إرسال الطلب مرفقاً ببيان السيرة الذاتية
على البريد الإلكتروني: orthodoxjobs@gmail.com

ملاحظة: الكلية غير ملزمة بمقابلة كل من تقدّم بطلب



الكلية الأرثوذكسية العربية - حيفا

تعلن عن حاجتها إلى معلّمين/معلّمات في موضوعي الإلكترونيكا واللغة العبرية للسنة الدراسية القادمة 2018/2019، بحيث تتوفر لدى المعلم/ة الشروط التالية:

- مؤهل/ة وذو/ذات خبرة سابقة في تدريس الموضوع في المدارس الثانوية وتقديم الطلاب إلى البجروت.
- شهادة اللقب الأول على الأقل، ويفضّل اللقب الثاني وما فوق.
- رخصة تدريس دائمة.

الرجاء إرسال الطلب مرفقاً ببيان السيرة الذاتية
على البريد الإلكتروني: orthodoxjobs@gmail.com

ملاحظة: الكلية غير ملزمة بمقابلة كل من تقدّم بطلب

מרכז הבשר כבאביר

₪100	7 קילו فخاد دجاج
₪100	4 קילו شنیتسل
₪100	4 קילו برغیوت
₪50	6 קילו جنحان
₪50	3 קילו كبدة
₪50	2 קילו قلوب
₪50	1 קילו لحمه عجل
₪100	1.5 קילו שאورما עجل
₪65	1 קילו فخذة خروف



* الحملة حتى نفاذ المخزون، الخطأ مردود

ואדי הנסנאס، شارع מاریוחנא 30 04-8510776
الكبابیر، شارع عوده ندى مقابل الصيدلیة 052-9598903 | عبلین: 052-7012438

مدرسة المتنبي تختتم الفصل الثاني بعرض فيلم «فراطة» وحده الإنسان وكرامته؛ قضيتنا الأخيرة... قضيتنا العادلة وما تبقى هي التفاصيل



حيفا - لمراسلنا - عقدت مدرسة المتنبي، منتصف الأسبوع المنصرم، ندوةً سينمائيةً من طراز خاص، عرضت فيها على طلاب صفوف التاسع والعاشر الشريط الوثائقي المميز «فراطة»، بحضور مخرج العمل، الأستاذ بدران بدران، إذ أدار الأخير حلقة نقاش مميّزة، استمع خلالها لأسئلة ومناقشة الطلبة للمضامين الواردة في الشريط، الأبعاد المختلفة والرسائل الاجتماعية-الإنسانية المتنوعة التي يدأب الشريط على طرحها ومعالجتها. تأتي هذه الندوة انعكاساً لفلسفة المتنبي التربوية-التعليمية التي ترى إلى الطالب «الإنسان» عماداً لهذا المجتمع وقواماً له، فعليه أن ينخرط بهوموم، آلامه وآماله، وأن يأخذ موقفاً إنسانياً-اجتماعياً بالدرجة الأولى حيال قضايا المجتمع المختلفة.

يذكر أن الشريط الوثائقي «فراطة» يطرح قضية التسوّل واستغلال الأطفال، ويدور الحديث خلال الشريط عن استغلال متعدد الأوجه والتوجهات، كالاستغلال الاقتصادي، الاجتماعي، السياسي، النفسي، المعنوي، الجنسي، والإنساني. يتناول الشريط حياة شقيقتين؛ هّمام ويحيى من منطقة طولكرم، لازمتها كاميرا بدران مدة عشر سنوات، يكبر هّمام ويحيى أمام العدسة التي رافقتهم طويلاً، تجوّلت معهما عبر الجدار، والسيارة، وشبه البيت والفرش الحشن، ومفرق وادي عارة وطولكرم. ولقد عبّر المخرج بدران بدران عن غبطته في أعقاب وجوده مع فيلمه في مدرسة المتنبي، كما أشاد بمداخلة الطلاب وأسئلته العميقة، قائلاً: «استغرقت عملية التصوير عشر سنوات، فيها كنت أنا والكاميرا جزءاً من حياة الطفلين، معها كنّا نكبر في محاولات لتصوير الواقع المأساوي بكل ما تحمله الكلمة من معنى، ولادة الفيلم بحذ ذاتها كانت التزاماً اجتماعياً وإنسانياً بالدرجة الأولى».

وقد حصد شريط «فراطة» جائزة أفضل شريط وثائقي في البلاد، وكذلك جائزة أفضل موسيقى تصويرية لعام ٢٠١٧. هذه هي المتنبي؛ تفرّط الواقع وتفرض الالتزام بقضايا المجتمع... معاً نكتب حكاية المتنبي... «من يكتب حكايته \ يرث أرض الكلام \ ويملك المعنى تماماً».



مدرسة المتنبي في حيفا تتوجّ الربيع وشهر المرأة آذار؛ فرصة الانطلاق والإشباع، مساحة خاصة للرقى بالنفس والتجدد

والاحتضان. ولقد خصّص مربو ومربيات الصفوف كذلك فعاليات خاصة ونقاشات ضمن صفوفهم، تتناول قضية المرأة وسبل تعزيزها وتمكينها في المجتمع، قيمة ومكانة الأم في الأسرة والمجتمع وضرورة إنصاف المرأة تاريخياً. يُذكر أن المتنبي استحدثت كذلك ما يُسمى فسحة ثقافية وأخبار الساعة، من برنامج الدوام اليومي لطلاب المدارس، وفي هذه الفسحة يتمكن مربّي الصف من لقاء طلابه ثقافياً وتربوياً، مواكبة أخبار الساحة، ومتابعة مختلف النشاطات الثقافية والاجتماعية، وتعكس هذه الفسحة بشكل إيجابي على الطلاب، وتمنحهم فرصة التحديث والمواكبة الدائمة لما يدور من حولهم من أخبار سياسية، اقتصادية، اجتماعية، تربوية، وإنسانية. كل عام والإنسانية أقرب إلى العدالة الاجتماعية والإنصاف، كل عام ورسالة المتنبي وحكايتها بخير، معاً نكتب حكاية المتنبي، «من يكتب حكايته \ يرث أرض الكلام \ ويملك المعنى تماماً».

حيفا - لمراسلنا - استقبلاً للربيع ومواكبةً لشهر المرأة، نظّمت مدرسة المتنبي سلسلة فعاليات داخلية-صيفية تهدف إلى بثّ ألوان الربيع وتعزيز قيمة المرأة في المجتمع. تأتي هذه الفعاليات كانعكاس مباشر للفلسفة التربوية-التعليمية المغايرة التي تنتهجها المتنبي وترتكز عليها؛ إذ ترى المتنبي إلى الربيع فرصة للتجدد وانبعاث الهدوء والطمأنينة في النفس من جهة، ومن جهة ثانية ترى إلى المرأة عماداً للمجتمع والتجلي الأبرز لجدلية الحياة والوجود. وبالتزامن مع يوم المرأة العالمي، شغلت المتنبي مقهى نسائياً فيه تبدلت الأدوار واختلّت بين المعلمين والمعلمات، وقد أتاحت فرصة دخول المقهى للمعلمات لحظات اختلاء بالنفس بعيداً عن التقسيمات الاجتماعية وتفاوت الأدوار والوظائف، لقاء مغايراً فيه تنبعث الطاقات من جديد وتتجدد القدرة على العطاء والإنتاج، خصوصاً أن أركان وجدران المقهى ضيّحت بمقولات عظيمة وخالدة تُركّز على المرأة ودورها في المجتمع، وقدرتها الهائلة على التجدد

مدرسة المتنبي تتألق في موسم العطاء والأعمال الحسنة العطاء قيمة سامية وملح عظيم من ملامح الإنسانية

عماد الانتماء للمجتمع، حمل همومه وربط مصير الطلاب والطالبات بهذا المجتمع وتوفير الإمكانات المختلفة التي من شأنها أن ترقى بالمجتمع وتنهض به. الخير موجود في مجتمعنا، يعلوه الغبار، لكنّه أبداً لا يندثر، معاً نكتب حكاية المتنبي، «من يكتب حكايته \ يرث أرض الكلام \ ويملك المعنى تماماً».



حيفا - لمراسلنا - بالتزامن مع يوم المشاريع والأعمال الحسنة، وكعادتها في كل عام، بادرت مدرسة المتنبي إلى تنفيذ سلسلة من المشاريع التطوعية-المجتمعية، انطلاقاً من النوايا الحسنة وانعكاساً لفلسفة المتنبي التعليمية-التربوية التي تمنح علماً وتعطي طالبها المساحة اللازمة لتشغيل هذا العلم وإشغال المجتمع به. كان المشروع التطوعي الأول بمبادرة طالبات قسم الطفولة المبكرة مع معلمة الموضوع لبنى غدير، وزيرة بساتين مار يوحنا، تنظيم ورشة تلوين ربيعية وفعاليات ذكاء متنوعة مع الأطفال. قامت الطالبات بمرافقة الأطفال في الورشة، مساعدتهم في التعامل مع الألوان والرسومات المختلفة بأجواء سادتها الطفولة، الفرح، وسيطرت عليها ألوان الربيع والفرشات. أمّا المشروع الثاني وللمرة الثانية على التوالي، فكان مبادرة من قسم التربية الاجتماعية، وعلى رأسه المربية رلى فحماوي والمربية راوية عاقلة، ووفد ضمّ قسماً من طلاب المدرسة، حيث بادروا إلى زيارة مدرسة مار يوحنا الإنجيلي الأسقفية، وشاركوا طلابها الاعتناء بحديقة المدرسة وتنظيفها من العوائل والشوائب غير المرغوب بها. تعكس هذه المبادرة فسيفساء مدارس حيفا الحقيقية المبنية على الشراكة والتعاون، العطاء والإنتاج. كما وتأتي تنويجاً للمتنبي، الفكر والفلسفة التي تقوم على



7.7.7 נכסים D.R. Real Estate ض. ر. للعقارات
תיווך, ניהול, יעוץ ושיווק נכסים

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

نرفع إلى جميع أبناء الرعايا المسيحية الأعزاء، أسمى
التهاني بمناسبة حلول

عيد الفصح المجيد



























متمنين لكم أعياداً سعيدةً ملؤها الخير والمحبة والتسامح وقد ساد السلام
والرخاء في بلادنا والعالم

كل عام نفعنا بغير



شارع "احاد هعام" 10، حيفا | تل: 04-8333603 | نقال: 052-8260007
بريد الإلكتروني dr2008r@gmail.com | f d.r.realestate



<p>חזה אסאדו</p>  <p>3 ק"ג 120</p>	<p>כרעיים עוף טרי</p>  <p>5 ק"ג 100</p>	<p>כבד עגל טרי</p>  <p>3 ק"ג 30</p>	<p>פרגית עוף טרי</p>  <p>3 ק"ג 90</p>	<p>בשר עגל טרי</p>  <p>1 ק"ג 39⁹⁰</p>	
<p>כבש בלדי אחורי</p>  <p>1 ק"ג 49⁹⁰</p>	<p>כנפיים עוף טרי</p>  <p>5 ק"ג 30</p>	<p>חזה עוף</p>  <p>4 ק"ג 100</p>	<p>בשר בקר טחון</p>  <p>4 ק"ג 100</p>	<p>סלמון סטרלינג</p>  <p>1 ק"ג 49⁹⁰</p>	
<p>כרוב לבן, בצל יבש</p>  <p>1 ק"ג 1⁹⁰ מוגבל ל-4 ק"ג</p>	<p>תפוח אדמה לבן ארוז-אפייה תפוז ברשת, חציל</p>  <p>1 ק"ג 2⁹⁰</p>	<p>עגבניה</p>  <p>1 ק"ג 3⁹⁰</p>	<p>תות שדה קופסה</p>  <p>500 גרם 5⁹⁰</p>	<p>עגבניה שרי אשכולות</p>  <p>1 ק"ג 5⁹⁰</p>	
<p>שיבס 700 מ"ל</p>  <p>99 מוגבל ל-1</p>	<p>רד לייבל 700 מ"ל - יבואן רשמי</p>  <p>59⁹⁰ מוגבל ל-1</p>	<p>מאזן קורונה 12 יח'</p>  <p>55</p>	<p>סטלה 330 מ"ל / 24</p>  <p>100</p>	<p>קרלסברג 330 מ"ל / 24 חברת קוקה קולה</p>  <p>110</p>	
<p>יין וינו אדום יבש 750 מ"ל</p>  <p>2 30</p>	<p>בלק לייבל 1 ליטר</p>  <p>124⁹⁰</p>	<p>יין סלקטד אדום - לבן 750 מ"ל</p>  <p>3 59⁹⁰</p>	<p>יין ברקן מרלו 750 מ"ל</p>  <p>17⁹⁰</p>	<p>ערק רמאללה אדום 50%</p>  <p>54⁹⁰</p>	<p>מגוון יין לבן / אדום הר חרמון 750 מ"ל</p>  <p>4 100</p>

* החמלה סארית חתה 5.4.2018 או חתה נפאז המחרון * חאضع לשروط החמלה * לא ازדواجيه في الحملات * الصور للتوضيح فقط * يحق للشركة إيقاف/تحديد الحمלה بكل وقت ، احتمال الخطأ وارد ومردود

حملات عيد الفصح في مي ماركت

مفتوح 7 أيام في الأسبوع

תחליב הגנה 50%
מקרינת שמש
ד"ר פישר 200 מ"ל



29⁹⁰

תבנית ביצים 30 יח' מדיום



22⁹⁰

מגוון סנפרוסט, תירס, אפונה,
אפונה וגזר, גזר גמדי,
שעועית ירוקה חתוכה



7⁹⁰

מוגבל ל-1 מסוג

טחינת אלאמיר 900 גרם



14⁹⁰

סוכר לבן



4
10⁹⁰

נוטלה 750 גרם כשר
לפסח



17⁹⁰

שישייה פכסי מרידה 7 קט



19⁹⁰

פריגט 1.5 ליטר



3
12⁹⁰

חומס אחלה 750 גרם
שטראוס



7⁹⁰

שמן חמניות מוזכר
100 אחוז 3 ליטר



15⁹⁰

בונבונירה קוטידור בושה
200 גרם



10⁹⁰

מילקה חלב 250 גרם כשר
לפסח



7⁹⁰

מגוון שפנים משוקלד
לרגל החג



מגוון שקיות שוקולד
בצורות ביצים סורני - סקדו



1 ק"ג
34⁹⁰

בונבונירה Quality street
גרם 795



29⁹⁰

נס קפה ג'ייקובס 200 גרם



15⁹⁰

גלידה נסטלה קרמריה



14⁹⁰

מוגבל ל-2

קוטג' תנובה



3
10⁹⁰

חלב תנובה 1.5 ליטר



6⁹⁰

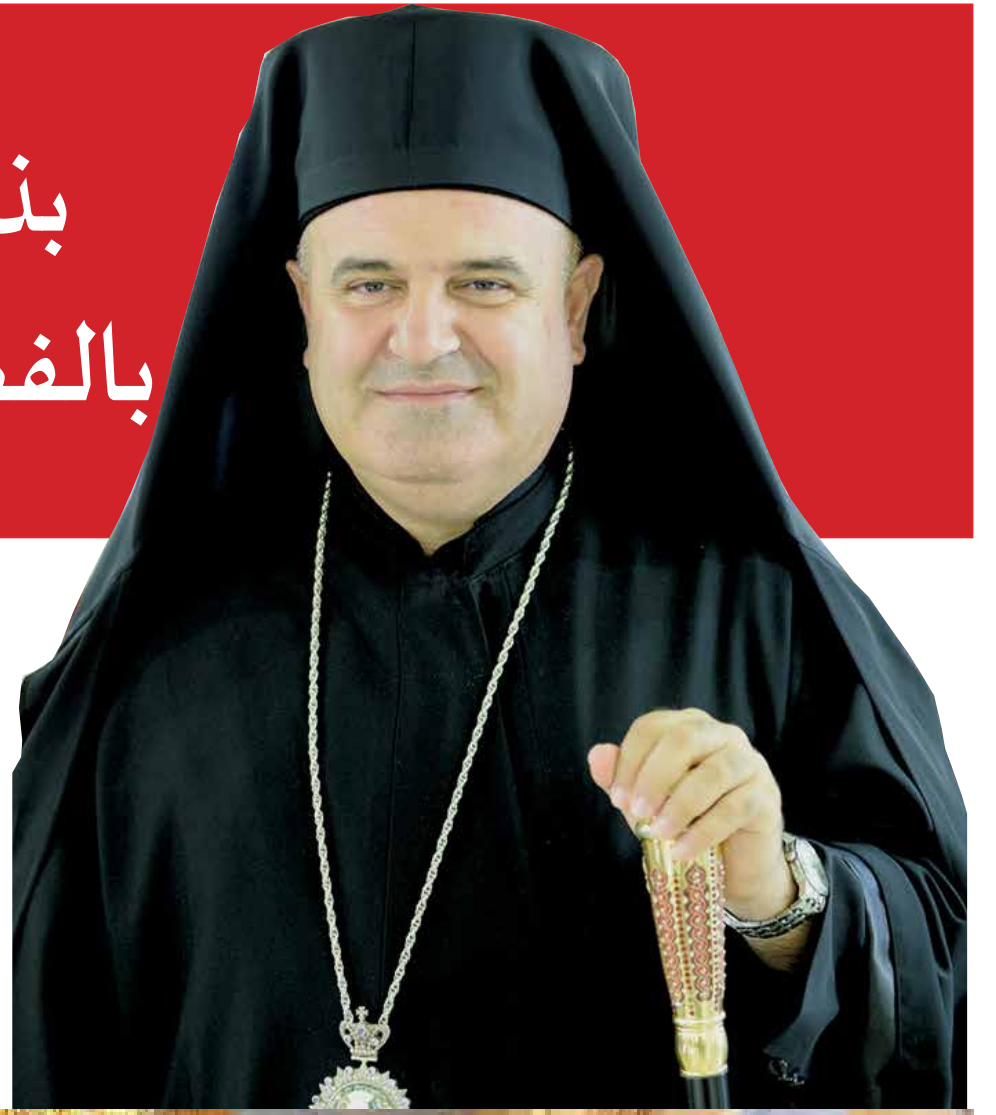
יוגורט תנובה 1.5 ליטר



9⁹⁰

מוגבל ל-2

سيادة المطران جورج بقعوني: بذلنا كل الجهود للاحتفال بالفصح معاً في حيفا ولم ننجح



نسَمّي الأسبوع كلّ خدمة الآلام الخلاصيّة. وهي ليست «الجمعة الحزينة» كما اعتاد البعض على تسميتها، لكنّها الجمعة العظيمة المقدّسة. فالصليب هو جزء أساسي من مسيحيتنا، والسيد المسيح قال لتلاميذه: من أراد أن يتبعني فليزهد بنفسه ويحمل صليبه كلّ يوم ويتبعني. ويسوع حمل الصليب كلّ يوم في حياته، وبلغ ذروته، وتتوّج بالصليب النهائي. وقد أدرك أنّه يتّجه نحو الصليب؛ إذ أخبر تلاميذه ثلاث مرّات بالقول إنّ ابن الإنسان سيُسلّم إلى عظماء الكهنة والكتبة فيحكمون عليه ويسلمونه إلى الأمم، فيبصقون عليه ويجلدونه ويصلبونه ويقتلونه، وفي اليوم الثالث يقوم. طبعاً هذا أمر مؤلم للتلاميذ لصعوبة إدراكهم لما يقوله. بينما كانت مريم مدركة لما سيحلّ بابنها. ولذا

لقاء أجراه نايف خوري تحتفل الكنائس التي تتبع التقويم الغربيّ، اليوم، بالجمعة العظيمة المقدّسة، بعد الاحتفال بأحد الشعانين، يوم الأحد الماضي؛ تمهيداً للاحتفال بالفصح المجيد بعد غد. ويحتشد المؤمنون في الكنائس طيلة هذا الأسبوع للمشاركة بالصلوات الطقسيّة خلال أسبوع الآلام. التقينا سيادة المطران جورج بقعوني، متربوليت عكا وحيفا والناصرة وسائر الجليل للروم الملكيّين الكاثوليك، وتحدّثنا عن الاحتفالات بالمناسبات المقدّسة.

سيدنا، اليوم الجمعة العظيمة، والتي تسبق الفصح المجيد. هناك أبعاد دينية وعقائدية وغيرها لهذا اليوم المميّز.





ملحمة شقف



حملات خاصة بمناسبة الاعياد

فصح مجيد
وكل عام وأنتم بخير



شارع النبي 26، حيفا ▪ 048677770



والمسامحة والبطولة هي قيم يعيشها المؤمنون مع المسيح. أضف إلى ذلك أنه يجب على الإنسان أن يغلب علامات الموت، وعدم الاستسلام للخطية، لكن يجب التخلص منها بالتخلي عنها.

وبالتطبيق العملي، كيف ترى إنسان اليوم يعيش حدث القيامة؟

تطبيق الإيمان يجب أن يكون عملياً، وألاً ننظر إلى يسوع كأته الدواء الشافي فقط، الذي نتخذ عندما نحتاج إليه، لا، بل هي علاقة مستدامة مع يسوع، لا تقطعها الخطايا والمعاصي والموت وإبليس. علينا أن نتخطى المظاهر ونتنقل لنعيش حياتنا مع يسوع، وأن نصدق ونثق بأننا قادرون على النهوض وتجاوز الصعاب بالاستعانة بالمسيح، وأن الخطيئة لا بد أن أبتعد عنها وأتوب فلا أعود إلى ممارستها. وتغيير حياتنا مسيرة وليس بالأمر السهل والسريع. وأكثر ما يقلق الناس، اليوم، الأموال، حتى إن الإنسان أصبح مستعبدًا للمال وجب المال، فنعيش حياتنا من أجل المال، ونكسب الأموال ونقلق لنحافظ عليها، حتى أصبحت تشكل خطراً فادحاً على الجميع. فكيف يمكن أن أعيش المسيح وأنا مستعبد للأموال والأموال. وهكذا نحن نعلن الانتصار على الموت والمال والخطيئة بالقيامة، بالإيمان بيسوع، والإيمان هو الثقة المطلقة بالذي نؤمن به وهو الله ويسوع.

هل الاحتفال بالعيد يؤثر على حياتنا لفترة العيد، فقط؟

الاحتفال بالأعياد والمناسبات الدينية يجب أن ينتهي له المؤمن، فهو ليس وليد تلك الساعة أو المناسبة، بل يجب أن نعيش الحدث في حياتنا، لا أن ننظر إلى العيد كمحطة واحدة في السنة، بل طيلة السنة

بعد غد نحتفل بالقيامة، فهل هناك رسالة خاصة بالقيامة هذا العام؟

نحن نسمي أحد القيامة «اليوم الذي لا غروب له»، كما نسميه اليوم الثامن، وفي هذا اليوم حقق يسوع الانتصار النهائي على إبليس والموت والجحيم، لأن أكثر ما يخيف الإنسان هو الموت. وهكذا يسوع يغلب الموت، ويؤكد انتصار قيم المحبة والرحمة والسلام والعدل، انتصار الرسالة التي نادى بها يسوع.

وكيف أستطيع أن أعيش حدث القيامة، وبالتالي أتماهى مع القيم التي أرادها يسوع؟

إن الموقف الذي يتخذه كل منا مع يسوع هو الأساس، فإما أن تكون مع يسوع وإما أن تكون عليه. ونرى، اليوم، بعض المسيحيين الذين يؤمنون بيسوع ولا يعملون بمشيئته ووصاياه. ومن جهة ثانية هناك المعمدون الذين لا يبالون بحياة يسوع، بل يريدون أن يعيشوا على هواهم، ومنهم من أصبح من الملحدون أو «المتسائلين» أو «اللا-أدريين». وهذه الفئة يصعب عليها أن تعيش القيامة، وبالتالي لا تعيش الإنجيل. ويقول قداسة الحبر الأعظم البابا فرنسيس: «يجب أن نتخطى الطلاق القائم بين الإيمان والحياة». أي يجب أن نعتمد على الإيمان ليكون جزءاً لا يتجزأ من حياتنا. فالقيامة هي انتصار وغلبة على الموت بجميع أنواعه في حياتنا، لأننا نجتاز حالات كثيرة من الموت في هذه الحياة. مثل التجارب والخطيئة، والقلق والتعب النفسي، ولذا يجب أن نستعين بإيماننا بيسوع حتى نتصبر على ما نحن فيه.

كيف يمكن أن نعيش القيامة حسب يسوع؟

يجب أن تظهر فينا علامات القيامة، عن طريق تطبيق قيم الإنجيل ويسوع بتنوع هذه القيم. فالمحبة والغفران

فالصليب هو محور في المسيحية، ولا يمكننا أن نكون مسيحيين بدون صليب، رغم أن بعضنا يريد بلوغ القيامة مباشرة. أما يسوع فكان يخلي ذاته كل يوم حتى يعمل مشيئة الله، ويخلي ذاته كل يوم ليقرب من الناس في سبيل خلاصهم، وهذان البعدان، العمودي والأفقي، هما أحد معاني الصليب. وقد دفع يسوع ثمنًا باهظاً كي يقرب من الناس من أجل خلاصهم، وقد كان هذا الثمن شهرته وسمعته وكرامته، كما تعرض لكثير من التهم التي حاولوا إلصاقها به، في مجالات عديدة، كمرافقة العشارين، والزناة، والمرضى، واللصوص، والمسوسين، وأنه يأمر الشياطين، وغيرها. وكان اقتراب يسوع من هؤلاء الخطاة قد جعلهم يغيرون حياتهم، وهذا فيه صلب أيضاً، بإخلاء الذات ليخلص العالم.

وبالنسبة إلى يوم الخميس، نرى أن الكنيسة تأخذ المؤمنين في درب الصليب.

طبعاً، عندما نقرأ النصوص الإنجيلية الاثني عشر مساءً الخميس، وهي رتبة صلاة سحر الجمعة العظيمة، نرافق يسوع في آلامه وصلبه. إذاً، نحن نرافق يسوع في دربه ونبلغ معه الصليب، ونقف مع مريم أمه إزاء هذا الصليب. ويوم الجمعة مساء نقيم رتبة الجنائز، وهذه الصلوات كلها تندرج في هدف مرافقة يسوع في درب الآلام والصليب، ومن يرد أن يتبع يسوع فهذه ليست نزهة، بل يجب أن يحمل صليبه، أيضاً.

هناك العديد من المعاني لهذه الجمعة العظيمة.

بدون شك، ففيها مسألة الفداء والخلاص والغلبة على إبليس والانتصار على الموت. ويقول القديس بولس الرسول إن الصليب عند الهالكين جهالة، أما عندنا، نحن – المخلصين – فهي قدرة الله وحكمة الله.



وكل حياتنا.

كيف احتفل المؤمنون بالعيد سابقاً؟ وما هو الوضع اليوم؟

نبذل كل جهد كي نحتفل بالعيد معاً. وقد نجحنا في بعض الرعايا، وفي البعض الآخر لم ننجح. ولكن أدعو المؤمنين إلى المصالحة بين إيمانهم وحياتهم اليومية، وألاً نعيش حياة الانفصام والانقسام الروحي، وما يحدث هو أننا نهتف بالمسيح قام، ونحتفل بالقيامة ويسوع، وهو بالنسبة إلى البعض مازال في القبر.

ما رأيك في الحركة الجارية في حيفا وعدد من الأماكن الأخرى للاحتفال بالقيامة معاً، العام القادم؟

أنا موافق تماماً؛ خصوصاً أنني بذلت كل جهد مستطاع من أجل أن نحتفل في التاريخ نفسه بأحد الشعانين، الأسبوع العظيم، وعيد الفصح، ولكن لم ننجح حتى الآن.

أين هي العقبة أو العائق؟

إن قرار مجلس الأساقفة الكاثوليك في الأراضي المقدسة واضح، ولم يتغير بعد، وهو أن تتفق الكنائس الكاثوليكية كلها على الاحتفال مع الإخوة الأرثوذكس، وهذا ما تم على مستوى الرعايا كل منها على أفراد، ولدينا عشر رعايا من كنيستنا في الجليل تحتفل بالفصح على التقويم الشرقي.

ولكن في حيفا لم يتغير هذا الوضع؟

بالنسبة إلى حيفا، وبعد عدة اجتماعات، عقدت لقاءً أخيراً في هذا الخصوص هنا في دار المطرانية بحضور سيادة المطران موسى الحاج، مع كهنة الرعايا الكاثوليك، الأرشمندريت أغابيوس والأبوين يوسف وعبدو، ولكن لم يتم الاتفاق. وللإيضاح أقول: لو افترضنا وجود طائفتين في بلد ما، من الكاثوليك والأرثوذكس، يمكن – إذا وافق الكاثوليك – الاحتفال بالأعياد حسب التقويم الشرقي. وإذا كان هناك طائفتان من الكاثوليك أو ثلاث طوائف في المدينة نفسها، فيجب أن تتفق كلها معاً لتتمكن من الاحتفال حسب التقويم الشرقي. في العديد من رعايانا وافق الكاثوليك أن يحتفلوا مع الإخوة الأرثوذكس. أما هنا في حيفا فلم يحصل الاتفاق بين الرعايا الكاثوليك الثلاث بعد. المهم أن يكون الاتفاق بالإجماع. وقد تشر الجهود في المستقبل حتى تزول العوائق أمام هذا المطلب.

شكراً سيدنا ونتمنى قيامة مجيدة.. المسيح قام. حقاً قام.



Happy Easter



Sabbah

since 1987

שוארמה

كل يوم وليلة بخير

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

الإيمان أساس العقيدة (اليوم الآخر)

الشيخ رشاد أبو الهيجاء

(إمام مسجد الجرينة ومأذون حيفا الشرعي)



المطر ولولا المطر لما نبت الزرع؛ فحاجة الإنسان إلى المطر كحاجته إلى الهواء والماء والطعام. ونحن في هذا القرن ما زلنا نشهد أمماً وشعوباً تهلك بسبب انحباس المطر. وكلّ هذه الإشارات الربّانية لأنّ الله يريد منا أن نفكر في هذا الخلق، وقدرته على إدارته، وهو أعظم من خلق الإنسان، قال تعالى: «لَخَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ أَكْبَرَ مِنْ خَلْقِ النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ». وبعد هذه الجولة في ملكوت السموات والأرض، بما فيها من آيات دالة على عظمة الخالق، يعود القرآن في سورة النبأ إلى القضية التي حيرت الناس، فيقول: «إِنَّ يَوْمَ الْفَصْلِ كَانَ مِيقَاتًا»، أي أنّ يوم القيامة الذي فيه يحكم الله بين العباد هو مِقات، وقته الله تعالى ليجازي أهل الإيمان بإيمانهم وأهل الكفر بكفرهم؛ قال تعالى: «إِنَّ جَهَنَّمَ كَانَتْ مِرْصَادًا، لِلطَّاغِينَ مَنَابًا». وقال: «إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا».

أخي القارئ! أختي القارئة! اخترت هذه السورة لبيان ما لهذا الركن من أركان الإيمان من أهمية، وقد ورد في القرآن الكثير من تفصيلاته حتى لا يغيب عنا ولو لحظة؛ فإننا سننطلق من الحياة الدنيا إلى الحياة الآخرة، وأسأل الله أن تكون وفادتنا طيبة.

ثم يقول تعالى: «وجعلنا الليل لباسًا»؛ فالليل لما يسدل ستاره على الأرض يصبح كأنه كساء يلبسه الناس فيستترون به عن الأعين ليُخلدوا إلى الراحة، لأنّ استتار المرء عن الناس وعدم مخالطتهم لساعات يساعد في تلبية احتياجاته النفسية والحسية وحتى الروحية، وخصوصاً عند الظلام الحالك. وقد أشار العلم الحديث إلى ضرورة الظلام عند النوم، لأنّ في الجسم غددًا تفرز هرمونات، فإذا لم يكن ظلام تامّ يختل هذا النظام الذي أوجده الله في جسم الإنسان، ما قد يساعد على الإصابة بالأمراض الفتّاكة؛ قال تعالى: «وفي أنفسكم أفلا تغفلون» وقال: «فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ». ثم تأتي الآية التي تقول: «وجعلنا النهار معاشًا»؛ فبعد الظلام يأتي النور؛ «وأشرق الشمس بنور ربّها»، فينطلق المرء من سبات النوم إلى نشاط الحياة بهمة وعزيمة، ليكون عامل بناء وعطاء، وخصوصاً عند الساعات الأولى من النهار. ولهذا كان دعاء رسول الله: «اللهم بارك لنا في بكورنا»، أي تبيكرنا إلى العمل وإلى مجالات الحياة تحت سماء تظّلنا، قال تعالى: «وَيَبَيِّنَا لَكُمْ سُبُلَ الْبَرِّ»؛ إشارة إلى السماء التي تُعتبر بالنسبة إلينا مصدر الحياة؛ قال تعالى: «وفي السماء رزقكم وما تُوعدون»، ثم يقول: «وَأَنْزَلْنَا مِنَ الْمُعْصِرَاتِ مَاءً ثَجَّاجًا، لِنُخْرِجَ بِهِ حَبًّا وَنَبَاتًا وَجَنَّاتٍ أَلْفَافًا». فلولا الغيوم لما هطل

أوتادًا» - وجعل هذه الجبال كالوتد الذي تثبت فيه الخيمة لئلا تسقط؛ فحتى تكون الأرض مهادًا تحتاج إلى ما يوازي حركتها لئلا تميد بالناس، فجعل الجبال أساسًا لها، حيث جزؤها الأصغر يبرز فوق الأرض ويغور جزؤها الأكبر في باطن الأرض. وبما أنّ هذه الأشياء تحتاج إلى تفكير عميق نوعًا ما، يلفت انتباه كل عاقل إلى قضية محسوسة أخرى وهي «وخلقناكم أزواجًا»؛ أي جعل الله البشر والحيوانات والنباتات تتكاثر من زوجين، ذكر وأنثى، فلا يتم التكاثر الطبيعي الذي يحفظ السعادة ويحفظ استمرار الحياة على هذه الأرض إلا بوجود الأزواج. فهذه نعمة أثرها بارز ولولاه لما وجدنا على هذه الأرض. وحتى تصل الرسالة يقول الله تعالى: «وجعلنا نومكم سباتًا»، والسبات فيه الراحة التي لا تتوافر في غيره، فالعامل الذي يكذب ويتعب يحتاج إلى السبات لتجديد الطاقة للعمل السليم والمثمر، فمن لم يجد الراحة لا يمكن أن يكون معطاء. وقد شهدت، ذات مرة، شخصًا ذا هبة وسلطان دخل إلى الصيدلية يطلب دواء يعينه على النوم، فأعطاه الصيدلاني دواء. فسأله كيف أستعمله؟ قال له الصيدلاني: عندما تشعر بالحاجة إلى النوم فخذ هذا الدواء. فأخذ الرجل بيكي ويقول: والله منذ أيام ما نمت ولا أشعر بالنعاس، وقد تحوّلت حياتي إلى جحيم. فلا يدرك قيمة نعمة الله إلا من فقدوها.

«أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ». فتعالى الله الملك الحق لا إله إلا هو ربّ العرش الكريم»

إنّ قضية الاعتقاد باليوم الآخر حيرت الكثير من الناس قديمًا وحديثًا، ولا يصل إلى اليقين بها إلا من آمن بالله تعالى وبالغيبات، ولذلك عرض القرآن هذه القضية بأسلوب مغاير لباقي القضايا؛ فقد أرشدنا إلى تحكيم العقل بعد الإيمان بالله. وقد اعتمد سورة النبأ لإيصال الفكرة إلى الناس؛ قال تعالى: «عَمَّ يَتَسَاءَلُونَ، عَنِ النَّبَأِ الْعَظِيمِ، الَّذِي هُمْ فِيهِ مُخْتَلِفُونَ، كَلَّا سَيَعْلَمُونَ، ثُمَّ كَلَّا سَيَعْلَمُونَ»؛ لأنّ الاعتقاد بيوم يحاسب فيه الناس على أعمالهم ثم يصيرون إلى معسكرين، معسكر إيمان يفوز بالجنة ومعسكر كفر يصير إلى النار، أمر كان بعيدًا عن حسّهم، لذلك أثار عند غير المؤمنين تساؤلات كثيرة وإنكارًا، فأرشدهم الله إلى تحكيم العقل ليصلوا إلى القضية التي قد يُنكرونها، فقال: «أَلَمْ نَجْعَلِ الْأَرْضَ مِهَادًا»، أي أَلَمْ نجعل لكم الأرض صالحة للحياة فيها تعيشون وفيها تتكاثرون وفيها تنبون وتزرعون، فكانت لكم كالمهد للصبي الصغير، تتحرك في هذا الكون بسرعة مخيفة فتدور حول الشمس ويدور حولها القمر وتجري لمستقرّها، وأنت مطمئن البال يا أيها الإنسان لا تشعر بحركتها، كالأم التي تحتضن طفلها بلين وأمان؛ «والجبال

دجاج الزرطمة ملحمة مريمار

تجدون
لدينا جميع
أنواع اللحوم

نهني الجميع بمناسبة عيد الفصح المجيد
كل عام وأنتم بألف خير



عجل | خروف | دجاج | شوارما

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

أهنئ جميع
المحتفلين بمناسبة
عيد الفصح المجيد
أعاده الله علينا
بالحبة والسلام

زهد زينة
شحاته



زاحها

الإدارة الترامبية، ورئيسها الترامي، زاح قضية القدس عن الطاولة. مثل ما زاحها بنيامين من قبله.. ● زاحها ترامب وقال خلي الفلسطينيين يفتشوا لهم عن عاصمة غير القدس.. ● زاح وزير خارجيته.. بدون ما يحكي معه.. كتب له زح فزاح.. ● وزاح رئيس مجلس الأمن القومي، وحط رئيسة بداله ويمكن يزحها بعدين.. ● وزاح ممثلة الإباحية من دربه، وهي زاحت قبلها.. ● وكمان بنيامين زاح الانتخابات وما قدر يزح التحقيقات عنه ● وفلسطين زاحت ترامب وبنيامين الخالصة مدتهم وصلاحياتهم من مشروع السلام.. ● لكن فلسطين ما زاحت القدس ولا زاحت قيامتها ولا أقصاها لا من فكرها، ولا من قلبها.. ● ترامب بزح القدس عاصمة لإسرائيل.. والعالم بزح القدس عاصمة لفلسطين.. ● وهيكا يا جماعة الخير.. إن كان بعد في الدنيا خير.. كل واحد بزح القدس لجانبه.. ● القدس مش لعبة.. لا هي لترامب ولا لأبوترامب.. ولا هي لبنيامين ولا لحدا من عيلته.. ● هاي آخر الأرمنة المقررة والمرعبة حكى عنها الأنبياء قبل ما تقوم القيامة.. الله يستر..

أبو إلياس

ريم بنا صوتٌ يتهدُّ فيه الصّبح ويرسمُ وجه الحرّية

أسعد موسى عودة



كنا لا نزال فتية صغاراً من عبّ وعفيف شبق، لما طفق يعلو كعب الغزالة على صخور الجرّمق، غزالة من بلادي تتهدى في الأعالي فتغظ الذئاب في منحدرات الأفل، وهي تغزل صور الحق الجميل المرير على أوتار صوتها الصافي الصّقل الأصيل، الآتي من جهة الصواب، فينسكب في المسامع والمواقع أنهرًا من حرير.

وسط العقد الثامن من القرن الذي شدّ رحاله إلى قرنيه ورحل كانت البداية، وهو ما يُصطلح عليه في الغرب فالشرق، أدبياً وفتياً وكونياً، بعصر ما بعد الحداثة، كفانا الله شرّ مترفيها ومُسرفيها، ووسط العقد الثاني من قرن لا يزال يعقد صفقاته على ما تبقى من قرون العرب النائية لم تكن النهاية ولن تكون؛ فلن تبقى إلا فلسطين متنبّي العصر، محمود درويش، الذي وضع تلك الحداثة وما بعدها تحت ضربه وقال: «[...] أنا الحجر الذي شدّ البحار إلى قرون البياسة»؛ ولن تبقى إلا فلسطين ريم بنا التي جابت الخافقين بتهاليلها وتعاويذها وحكايات عجائزها وقصص أطفالها؛ بغناء غني شجي قوي ذكي وفي، هو مساحة الالتقاء بين عروج الأرض ونزول السماء.

كم ظلت الرّيم تناطح السحاب الأسود بقرني الغزالة، حتى شقت فيه ثقباً سطل تنز علينا موسيقى وأغنيات تغسل أرواحنا من وحل حياتنا، وتعيدنا إلى طهر البدايات؛ فإنّه «على هذه الأرض ما يستحق الحياة \ على هذه الأرض سيّدة الأرض \ أم البدايات أم النهايات».

فيا ريم نامي؛ فها هو البحر الأبيض أمامي يوقظ الليل فيّ، يوشوشي ويقول، إنه قد أوصى الشمس التي تغرق في حبّه كل يوم مرتين، أن تظل تبعث في حبات ترابك دفنًا الأمي، ليظل نظيفاً خفيفاً وعلى مهل يتنفس، فتضوع منه كل ألوان الطيوب التي لن يجد النحل موطناً أشهى منها ليعقد فيه شهده، ولن تجد العصفير ربيعاً أبهى منها لترزق فيه بكوراً وتنام فيه أصيلاً. فنامي يا غزالة الحلم الجميل ونامي، ثم قومي على خفق أجنحة الفراش، فكلي واشربي وقري عنيّ، ثم نامي على كنف الرّباب، فلا تراب ولا غياب.

ولي عودة منكم إليكم أنّها الأعزّة – إن شاء ربّ العزّة – للحدث، أبداً، عن لغتنا ونحن.

يوم الثلاثين من آذار... يوم التمسك بالأرض

الإعلامي أحمد حازم



اليوم 30 آذار والعام 1976 والحدث هو الأرض. في ذلك العام أصدر وزير الأمن الإسرائيلي، إسحق رابين، قراراً بمصادرة حوالي عشرين ألف دونم من أراضي بلدات دير حنا، سخنين، وعزّابة في منطقة الجليل، وفي ذلك اليوم هبّت الجماهير العربية في جميع مناطق الـ 48 في انتفاضة جماهيرية غير مسبوقه لمواجهة سياسة الاستيلاء على الأرض الفلسطينية. قرار إسحق رابين لم يأت من فراغ، لأنّ استهداف الأرض الفلسطينية كان مخططاً له منذ المؤتمر الصهيوني الأول في مدينة بازل السويسرية، عام 1897.

وبعد مرور اثنين وأربعين عاماً على يوم الأرض، الذي ارتفع من أجله ستة شهداء، ما زالت محاولات المصادرة والتهويد مستمرة، فرغم أنّ المواطنين الفلسطينيين في مناطق الـ 48 يشكلون عشرين بالمائة من السكان، لا يملكون سوى ثلاثة بالمائة من الأراضي التي أنشئت عليها إسرائيل.

الحكومات الإسرائيلية المتعاقبة – منذ عام 48 – سعت لجعل حياة الفلسطينيين لا تطاق؛ من خلال فرض وقائع على الأرض، ومن خلال عرقلة الفلسطينيين عن التوسّع الجغرافي، حيث تمّت مصادرة مساحات واسعة من الأراضي العربية لإنشاء مزيد من المستوطنات اليهودية.

شموئيل طوليدانو، الذي شغل منصب مستشار للعديد من رؤساء الحكومات الإسرائيلية، قال ذات يوم: «إنّ هؤلاء الذين يعيشون بين ظهرائنا لم يعدوا سقاة وفلاحين، بل أصبحوا عرباً وأيضاً فلسطينيين». وقال غيره من الساسة الإسرائيليين العنصريين عن فلسطينيين الـ 48: «العرب عبارة عن قبيلة موقوتة»... «العرب سرطان في جسم دولتنا ويجب استئصاله». هذه التصريحات العنصرية المناهضة للفلسطينيين في أراضيهم في الداخل الفلسطيني تدل على وجود رغبة إسرائيلية في التخلص منهم بشئ الطرق.

عام 1950 أقرّت الكنيست قانون أملاك الغائبين، وصادرت الدولة بموجبه أراضي ويوت كل من تمّ تعريفهم «غائبين»، وهم الفلسطينيون الذين تمّ تهجيرهم إلى الدول العربية في النكبة الأولى، وأيضاً الذين نزحوا إلى قرى ومدن في المثلث والجليل. وقد أطلق على هؤلاء النازحين في الداخل الفلسطيني مصطلح «الغائبون الحاضرون»، بمعنى منعهم من العودة إلى أراضيهم، رغم وجود إثباتات تؤكد ملكيتها.

ورغم حقيقة أنّ أيام السنة كلها أيام أرض، يشكّل يوم الأرض في الثلاثين من شهر آذار نقلة تاريخية في حياة من بقي من الفلسطينيين في أرضه بعد نكبة 48، لأنّه – بلا شك – يوم الاعتزاز بالتمسك بالأرض، ويوم التأكيد على أنّ الأرض الفلسطينية هي حقّ تاريخي للشعب الفلسطيني.

يوم الأرض الفلسطيني هو بوصلة ضمير وحدث سياسي في غاية الأهمية للفلسطينيين بشكل عامّ أينما وجد، وللفلسطينيين في الداخل الفلسطيني في مناطق الـ 48 بشكل خاص، وهو حدث تاريخي مهمّ في ذاكرة المجتمع العربي داخل هذه المناطق، ويُعتبر يوماً وطنياً يغذي الذاكرة الجماعية الفلسطينية، بجميع مركباتها.

«يوم الأرض» ذاكرة حيّة وسيظل رمزاً للتمسك بالأرض والهوية والوطن، وسيبقى اليوم الذي صنع فيه الفلسطينيون محطة مهمة جداً في التاريخ الوطني الفلسطيني، وسيبقى، أيضاً، رمزاً فلسطينياً يُضرب فيه المثل لدى الشعوب، وهنا على أرضنا الفلسطينية باقون ما بقي الزعتر والزيتون، وحيّة إكبار وإجلال لشهداء يوم الأرض.

بشرى سارة: ابتداءً من اليوم، من لا يتناول الكحول لمختلف الأسباب، يمكنه الاستمتاع ببيرة بدون كحول وبمزاياها الصحيّة

نمط حياة صحي ومتوازن.

اليوم كل محبي مذاق مشروب الشعير والأشخاص الذين لا يمكنهم تناول الكحول لأي سبب كان يمكنهم التمتع بالمذاق الممتاز وبمزايا مشروب الشعير المنعش من هابنيكن في كل لحظة من اليوم، مع العائلة ومع الأصدقاء، مع المحافظة على نمط حياة صحي بلا قلق.



يومياً تقلّل من التوتر والمخاوف النابعة عن العمل.

البيرة تحسّن ذاكرتك

دلّ بحث أجري مؤخراً على أن الاحتمال لدى الأشخاص الذين يشربون البيرة للإصابة بمرض الزهايمر منخفض جداً مقارنة مع من لا يشربون البيرة بتاتاً.

تساعد البيرة على خفض ضغط الدم

لا شكّ أنكم ستفرحون لسماع أن شرب البيرة بشكل معتدل يساعد على خفض ضغط الدم. وجد بحث أجري في جامعة هوارد أن نساء في أجيال 40-25 ممن شربن البيرة، قد عانت بنسبة أقل من ارتفاع ضغط الدم بشكل ملحوظ. بالطبع أنه لا يكفي فقط استهلاك البيرة بشكل معتدل للتقليل من ضغط الدم، إنما يجب الحرص على اتباع روتين حياة سليم ترافقه ممارسة الرياضة والوجبات المتوازنة.

لقد ازداد جداً في السنوات الأخيرة الوعي لأهمية انتاج واستهلاك بيرة بدون كحول إضافة إلى المعلومات حول مزاياها الغذائية. شركة المشروبات العالمية هابنيكن والتي تلتزم بالتجديد والابتكار وتلبي متطلبات وأذواق معظم المستهلكين، أطلقت مشروب بيرة بدون كحول، هابنيكن 0.0% كحول، بهدف منح إمكانية الاستمتاع بتناول مشروب شعير سواء للأشخاص الذين لا يشربون كحول لشئ الأسباب أو كتلبية للاتجاه الثقافي الذي يُعنى بإدارة

أطلقت شركة المشروبات العالمية هابنيكن مشروب بيرة بدون كحول، هابنيكن 0.0% كحول، بهدف منح إمكانية الاستمتاع بتناول مشروب شعير للأشخاص الذين لا يشربون كحول لشئ الأسباب.

تعرفوا على الأسباب الخمسة التي ستجعلكم تحبّون مشروب البيرة بدون كحول أكثر.

تساعد البيرة على منع تكوّن الحصوات في الكلى

ارتفع في السنوات الأخيرة عدد الأشخاص الذين يعانون من تكوّن الحصوات في الكلى، بسبب الاستهلاك المتزايد للغذاء المصنّع، قلة الشرب والنقص بالفيتامينات. أثبتت الأبحاث أن الأشخاص الذين تناولوا البيرة بشكل دائم قلّلوا من احتمالاتهم لتكوّن حصوات في الكلى بنسبة 40%. السبب غير واضح تماماً، لكن ربما قد يكون هذا متعلقاً أيضاً بالحقيقة أن البيرة مصنوعة من مواد طبيعية فقط ولا تحتوي على إضافات اصطناعية.

تقلّل البيرة من خطر إصابتكم بنوبة قلبية

حسب ما يقوله المختصون، الأشخاص الذين يشربون البيرة لديهم نسبة 60%-40% أقل للإصابة بنوبات قلبية مقارنة مع من لا يشربون البيرة.

تساعدكم البيرة على التقليل من التوتر

اكتشفت مجموعة من المختصين في جامعة مونتريال، أن كأسين من البيرة

EG
ELIASGLYANOS

أهنئ جميع المحتفلين
بمناسبة عيد الفصح المجيد
كل عام وأنتم بخير
الياس جولييانوس

العروبة...

مرشدي الماضي



في كتابه الجديد: «الإخوان المسلمين» يرى الحسيني أزمة موضوعية يعاني منها الشعب العربي وهي قابلة للتجاوز...

أما مصدرها الأول فهو دخول العالم العربي، أو بعضه، إلى دور تحرر جديد، بينما منبعها الثاني الإقبال على التعلم، الذي أسعف العقول على طرح أسئلة، لم يكن بالإمكان طرحها في زمن سبق...

ولا يخفى على قارئ الكتاب، خصوصاً على مستوى البحث العلمي، أن كاتبنا يتعامل فيه مع موضوع يعرفه حق المعرفة، ويحيط به إحاطة شاملة...

هذا بالإضافة إلى جعله موضوع «العروبة» يتصدر المواضيع الأخرى... ويوزع موضوعه الرئيس على عناوين مختلفة: أزمة الفكر العربي، ما العروبة؟ عروبة اللسان، الحروف العربية والحروف اللاتينية، إحدى نواحي العقلية العربية، تعريب العرب...

وعليه، يجعل الكاتب موضوع العروبة يتوزع على فصول الكتاب الستة طارداً أي موضوع آخر... أما بالنسبة إلى موضوع الدين فيجعله ينحسر، حيث لا يذكره إلا في جمل متفرقة... لأن منطلقه في بحثه أن العروبة هي البدء... وهو بهذا طرح سؤالاً شائكاً صعب الترويض، هو: هل يكتب العالم اللغوي الجليل عن موضوع يؤمن به، أنه يبرهن على قدرته على الكتابة بحصافة كبرى، في المواضيع جميعها، مفضلاً فضيلة الاختصاص؟

وحين يبدأ الحسيني كتابه بالرد على اجتهد استشرافي، لا يعرف البراءة... خلص بمكان ومكانة وجود الأمة بالمعنى الحديث...

يستهل ردة قبل الإجابة كأكاديمي فلسطيني؛ بتأمل الواقع والفكر العربي الذي يدور فيه، فيرصد أزمة خماسية الأبعاد، عناوينها: الحيرة، الارتجال، فقدان العقلانية، فقدان الجرأة والحريّة الفكرية، و«احترام» سنّ القدامى إلى حدّ التقديس... ويلخص ذلك بالعبارة السحرية: «لا يصلح هذا الزمن إلا بما صلح به أوله»...

وهو يرى أن الشفاء من الأزمة قائم في التشخيص ذاته، فنقيض الارتجال هو التخطيط المتبصر، ويضيف مسجلاً اقتراحين: الالتفات إلى العلم والإعلاء من شأن العلماء القادرين على دراسة الأمراض الاجتماعية وتطبيقها، ومحاكاة الحضارة الحديثة، إذ لا مفر من البدء حيث وصلت الأمم المتحضرة... وهو بهذا يذكر بما قاله طه حسين في كتابه الشهير: «مستقبل الثقافة في مصر»...

صباح الخير للحسيني الذي قرّر بما كتب أن: «العروبة في رأينا [رأيه] ذات ثلاثة أركان: عروبة اللسان، وعروبة العقل، وعروبة القلب، وإسقاط ركن من هذه الأركان يخل بالعروبة ويفسدها»...

ريم بنا؛ تحضر رغم الغياب

كُتبت: مرقية عدوي \ مدرسة في مدرسة المثني

غزاة جميلة تدرجت لربع قرن وأكثر، أشهرت حنجرتها سلاخاً، تقطعت أوتارها، فقاومت. تطحت بقرنيها سرطان جسد وسرطان بلاد، نال منها الأول مع بداية هذا الربيع فبقِيَ الثاني ليناطح إرثاً يأبى الاستسلام، كالعين التي تناطح المخرز. ريم بنا؛ غزاة المرج التي نثرت كوفيتها عن شرفة بيتها النصراوي، ترنيمة فلسطينية صذحت طويلاً بين كنيسة البشارة والجامع الأبيض، تتمختر عند زوارب سوق الناصرة



القديم، وتدلّي قدميها عن قمّة جبل القفزة. جالت بين عواصم العالم، وحملت قضايا عظيمة في زمن الخنوع والنسيان. ضجّت الأرض بصوت خلخالها، إبرتها التي تنسج تطريزات فلسطينية دقيقة، مهباج قهوتها وتهليله يا ستي، غنت للوطن والأسرى، الأرض والحياة، الحرّة وكلّ الأطفال.

ريم بنا؛ حمل لنا الربيع غيابها الذي جاءنا باكراً، موتها الذي حدّثنا عنه قبل رحيلها، فكشّبت لنا: «عبء على الطب؛ الذي عجز عن كلّ ما أصبّت به... عبء على المشافي؛ التي لن تسع جسدي الصغير... عبء على وطن عشت؛ ولا حيلة في اليد، فأنا لست شاكيراً أو مادونا لتستنفر البلاد من أجلها... عبء على «أصدقاء متجاهلين» سقطوا في ملذاتهم، وتسربوا من بين الأصابع كالهفوة... عبء على الحب الذي يجعلنا كبرشة طائشة خفيفة... عبء على الومضة مهما لمعت... عبء على العبء... وحدهم أحبتي من حولي لا يتذمرون، وحدهم أحبتي لا يفقدون الأمل ولا يكلون... وأنا بين حدّ سيفين في غيبوبة التأمل، أتردّب على نهاية ساخرة...» ريم بنا؛ ترحل كالأشجار واقفة وصامدة بعد أن أتقنت فلسفة النضال ولغة التحدي، تتركنا ريم من بعدها حيارى، نبحت عن سرّ المقاومة وابتسامتها حتّى في اللحظات الأخيرة. ريم نادت للحرية وأنشدت لها، هللت لفلسطين وبها ترمّت، كانت سفيرتها والأغنية، سيّدة الموقف الإنساني والكلمة واللحن... بينما تغفو ريمنا غفوتها الأبدية؛ نتساءل أكان الرحيل عليك يا ريم لزاماً؟!

ريم بنا؛ ستفقدك «مواسم البنفسج» التي ستسأل كثيراً عن «نوار نيسان» وقصيدة راشد حسين المغناة. قدسنا يا ريم ستمائيل حزناً وهي تناجي «قمر أبو ليلة» الذي يُغني لها بصوتك الحزين الدافئ «وحدها تبقى القدس»، تتجلى روح المقاومة وتسهر الأمهات في عيدهن بين «تجليات الوجد والثورة» و«دموعك يا أمي» تكتمل حكاية فلسطين الأغنية والقصيدة، الحرية ونعشك الذي زين بعلم البلاد التي صحت مفروعة على وقع رحيلك... تبرّد القهوة يا ريم وفناجينك حزينه وكذلك البلاد، صباح الناصرة يذون ريم بنا موجع وحزين... حزين. ريم بنا؛ أغنية موجعة، مستوحاة من وجدان الشعب الفلسطيني وهواجسه تمزج تراث الشعب بالحداثة، هي تهليله تراثية لا تشبه إلا ريمنا التي لا يُشبهنا أي شيء سواها، تستمد موسيقاها واللحن من الإحساس بنبض الكلمة وحجم المعاناة وروافد الأمل الذي زين كلّ مسيرتها التي ضجّت بتفاصيل وملامح لا تدلّ إلا على هذه البلاد، التي عليها ما يستحق الحياة.

ريم بنا؛ لم يكتنف الغموض حياتها أو موتها، تعرّينا برحيلها وتكشف زيف واقعنا، حضورها ريم رغم الغياب يلغينا، وإن حصرنا وسنحضر، ريم وحدها الباقية وإن كان قدرها فلسطيناً أن ترف الموت بطرق مختلفة ومتفاوتة. ريم بنا؛ تنهاى مرحلة كاملة مع رحيلها، العزاء هو أننا «عشنا في زمن ريم بنا»، التي لم تلحن أو تغني فحسب؛ بل كانت كلّ أغنية من أغنياتها مرآة ساهمت في خلق مجتمع له تفاصيله الخاصة، يحاول بكل الوسائل الممكنة المحافظة على هويته وثقافته. ريم؛ بمواضيع ومضامين أغنياتها، حساسية الفترة التي عاصرتها، مواقفها الإنسانية الصريحة والجريئة، رسائل الأمل والتحدي التي كانت تبثها في خضم صراعها مع السرطان، رحيلها رغم حاجتنا الماسة لمن يُذكرنا أن على هذه الأرض هذا الكم الهائل من الجمال، الرقة، القوة، الصلابة، الأمل والنضال... كلّ تلك الأشياء تحوّل ريم إلى أسطورة من الإلهام والتحدي الفردي والسباحة ضدّ التيار.

وحدهم الكبار يا ريم يحاولون الانسحاب بهدوء، أبداً لا يرحلون، تضجّ الأرض بصخب تلك المحاولات، وما تبقى لنا من أيام وإنسان، فيها سنحاول أن نمضي وأن نتماسك، فلم نخسر الحرب بعد أو أن ننسى الإنسان. لروحك السلام وإننا من بعدك يسكننا الغضب، الغضب... والأمل.

يوم الأرض

على محراث وموآل..

(سنرجع يوماً)



هاشم ذياب

الزمن والعدد..	كالمنارة في بحر الغربة
ارتويا..	يشيع العذاب إلى مثواه
بالجفاف	في رحاب الأحلام والانحاء
وهو مالنا.	كلّ الأسماء
البدريعى المساء	لها طعم الوطن
والذين استضافوا أحلامنا	*
العين تصوّر أشجاراً	عدوهم..
ونارتلتهم درج الأحلام	عدونا
ننفث سيجارة أخيرة	عصراً جديداً لهذا البلد
نعشق الأحلام والصدى	مسار البحر وأمواجه
على سفينة نسياننا	مسار البرية ودروبها
رقصنا	مسالك، عناوين، وحراس
(الدبكة الشمالية)	مسالك الحدود والأقاليم
في زفاف خلّاننا	مسالك قلوبنا النابضة
البدر (اشبينهم)	ملاذ الشعب الجائع لحرّيته
سكارى الحرّة	بلدي
ميناًؤهم تعالى	محراث وموآل يشدو
*	مهد ابن مريم
(سنرجع يوماً)	يبحر شعله فينا
على ملصق البريد	فليم القادمون صلبونا
النائم في حيننا	بلدي
النائم في الإحساس	محراث
في اليوم الجديد	وموآل يشدو أملاً
في صباحات حناجرنا	فمن..
فرح الحكاية والأحلام	لا يبارك
يُسكّر العائدين والحراس	*
فالزمن لا يضيّق..	تصوّرت الجرح
بمن أسكرتهم الرحلة	في عزّ ذاكرته
من الإسراء	يمجد ويبكي
على الدموع أبحروا	رحلته الطويلة وما جرى
في عتمة تهادى	يتلمى بالأمل وما هوى
*	ساقني في غيابه
البلابل والحساسين	وما عدت أستغيث
العائدون إلى الوطن	حيفا
في موآل يسري على الدرب	

Tarneem

PERFUME

نرفع إلى جميع أبناء الرعايا المسيحية الأعزاء، أسمى التهاني بمناسبة حلول

أحد الشعانين المبارك

وعيد الفصح المبارك

متمنين لكم أعياداً سعيدةً ملؤها الخير والمحبة والتسامح



f tarneem perfum תרנים פרפיום

تل: 04-8511641 | فاكس: 04-8511642 | شارع مئير 21، حيفا



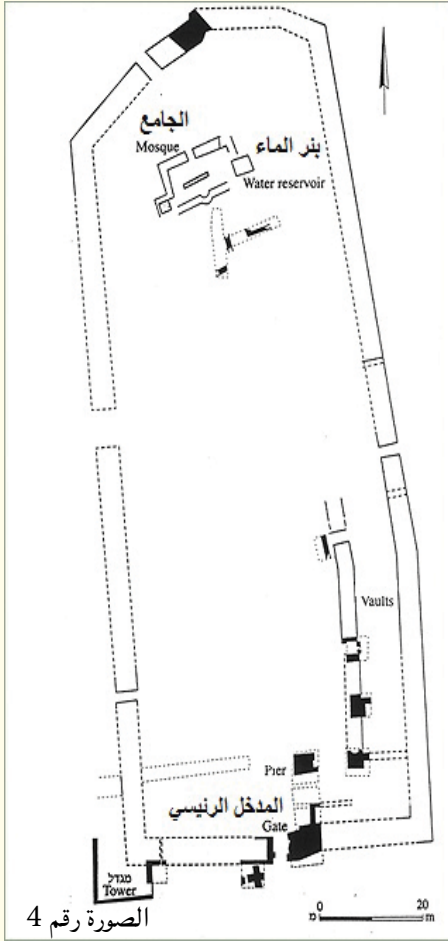
د. كميل ساري – مدير منطقة الشمال في سلطة الآثار

قصر عثرة – شاستل

الهيكل رفضوا العرض. وخلال شهر آب عام 1179 هاجمت قوات صلاح الدين القلعة واحتلتها من فرسان الهيكل.

ما يميز القلعة ويعطيها أهميتها العلمية كونها استعملت 11 شهراً فقط، منذ بنائها حتى هدمها، وهذا أمر نادر جداً بين القلاع الأثرية. كما أنه استناداً إلى المكتشفات الأثرية والمصادر التاريخية يمكننا تحديد الأحداث بدقة، ليس، فقط، بتاريخ الأحداث، بل، أيضاً، ساعة وقوعها بدقة، أحياناً. وتجدر الإشارة إلى أنه من بين أهم المكتشفات هيكل الجنود الصليبيين والأسلحة التي استعملوها خلال الحرب ضد صلاح الدين.

بدأت الأبحاث الأثرية في الموقع عام 1955 ولا تزال حتى أيامنا هذه. ومن أبرز المكتشفات الأثرية أذكر الحفريات عام 1994، التي لاحظ الباحثون، خلالها، تصدعاً في سور القلعة (الصورة رقم 4) ناتجاً عن التصدع الجيولوجي (الصورة رقم 3) الذي يشير إلى هزة أرضية ضربت الموقع في الماضي. كما تم العثور في قمة التل داخل القلعة على بقايا جامع، تاريخه – على ما يبدو – الفترة العثمانية. هذا وتشير المكتشفات إلى أن الموقع انقسم إلى قسمين إثر الهزة الأرضية، إذ انفصلت أجزاء القلعة على سبيل المثال، لتبعد الجهة الشرقية عن الغربية قرابة 2.1 متر. وقد أشار الباحثون إلى أن الموقع ضرب مرتين بهزة أرضية: الأولى عام 1202 ميلادياً، ونتجت عنها أغلب الأضرار في السور التابع إلى الفترة الصليبية، بينما هدمت الهزة الثانية، عام 1795، المسجد القائم على قمة التل.



ينوجد الموقع الأثري «قصر عثرة» قرابة 1 كم إلى الجنوب من جسر بنات يعقوب (الصورة رقم 1 – بلطف عن موقع بعثة الحفريات التابع للجامعة العبرية في القدس)، ويشمل بقايا قلعة يعود



تاريخها إلى القرن الثاني عشر الميلادي.

اسم الموقع

للموقع أسماء عدة، إذ يُعرف في أيامنا باسم «عتيرت» أو «قلعة عتيرت» (עטרות). أما في اللاتينية فقد سُمي «شاستيلا» (Chastellet) التي تعني القلعة الصغيرة أو القصر الصغير الحجم. قبل بناء القلعة ذكر الموقع تحت اسم Vadum Iacob – بمعنى «ممر يعقوب»، ذلك بسبب الاعتقاد الذي ساد خلال الفترة الصليبية؛ أن يعقوب عبر نهر الأردن من هذا الموقع. بينما سُمي الموقع بالعربية «محدث الحزن» أو «حدث الحزن» بسبب الاعتقاد – آنذاك – أنه في هذا الموقع قد علم يعقوب بحدوث بيع يوسف.

بعد بناء القلعة سُمي الموقع «شاستيلا» (Chastellet) باللاتينية، ذلك بسبب كونه الأصغر حجماً بين القلاع التي بناها فرسان الهيكل. وبعد هزيمة الصليبيين سُمي الموقع بالعربية «قصر عثرة» بسبب الموقعة أو المعركة القاسية التي جرت في الموقع. وقد حفظ هذا الاسم حتى أيامنا، وتحول باللغة العبرية إلى «عتيرت» (עטרות)، وهو تحريف

لكلمة العربية «عثرة».

الموقع والمكتشفات الأثرية

بُنيت القلعة وهدمت خلال 11 شهراً؛ إذ لم يدم استعملها طويلاً بعد بنائها. وعلى ما يبدو بناها الملك بلدوين الرابع على نهر الأردن، لحماية الطريق التجارية الواصلة ما بين عكا ودمشق. وقد وُصفت القلعة في مراحل بنائها وهدمها عند المؤرخين العرب والغربيين باللغات العربية واللاتينية. هذا وتروي المصادر أن صلاح الدين عرض مبلغ 100,000 قطعة من الذهب لقاء ترك المبنى وهجره، إلا أن فرسان



الصورة رقم 5

SMASHBOX COSMETICS تُطلق Primerizer الرائد

برايمروكريم رطوبة في منتج واحد



91% قلن انه يسهل عملية تطبيق ماكياج الاساس
90% قلن انه يمنح البشرة رطوبة عالية
88% قلن ان الماكياج يبقى على الوجه كل اليوم
طريقة الاستخدام: ضعي كمية صغيرة على اطراف
الاصابع، ثم مرري الكريم على وجهك قبل تطبيق
الماكياج الاساس. يمكن استخدامه فوق كريم الرطوبة
او بدلا منه.
السعر 199 شيكل
متوفر في : شبكة ابريل، حانوت TLV FASHION
MALL في تل ابيب ومجمع عزرائيلي في تل ابيب.

التي تعيد بناء البشرة ، وحامض الهيالورونيك. يتم
امتصاص الصيغة/التركيب الخفيف كخف الريشة
فوراً، تتغلغل خلال ثوانٍ في البشرة وتمنح البشرة
لمساً ناعماً ولطيفاً ، الامر الذي يسمح لك بتطبيق
الماكياج الاساس كل اليوم. الخطوط الدقيقة تتلاشى،
المسام تصبح غير واضحة، والوجه يحصل على توهج
ناعم، لطيف يمكنك من اتخاذ صور السيلفي بدون
الحاجة لتعديل الصور.

هل تعلمين؟ ال Primerizer يمنح الرطوبة بمستوى
عالي: 762 سكتيلليون جزء ماء في كل زجاجة!

شهادات تجريبية:

97% اعلن ان الكريم خفيف
96% قلن انه لا يغير من لون ماكياج الاساس

" تماماً مثل البرايمر الكلاسيكي، ولدت فكرة ال
Primerizer. في استديوهات التصوير في لوس
انجلوس، بهدف تحضير وتهينة البشرة لتطبيق الماكياج
بخطوة واحدة. صيغة 2 ب 1 تجسب الماكياج الاساس
وتحافظ عليه من جلسة التصوير الاولى حتى اللحظة
الاخيرة"

ديفيس فكتور- مؤسس SMASHBOX ومصور
المشاهير.

الفكرة : ماكياج مغناطيسي يمنح الرطوبة

ما هو الموضوع: الجلد يكون عطشان دائماً! امنحيه
الرطوبة لمدة 24 ساعة وزيدي مغزون الرطوبة بنسبة
127% مع برايمر واحد قوي. غني بالمواد المرطبة

قصة حب في «سهرة حب» لفرقة سلمى



وتتجاوز كل العقبات. وهكذا وقفت الآن كما وقفت سابقاً في مقدمة أعمالها، وجاءت بفكرة وتصميم رقصات، ملابس وإضاءة، وإخراج فريال. ولذا يظهر توقيعه بوضوح في هذا العمل برمته، من ألفه إلى يائه، وينضم إلى روائعها التي تضيف لبنة أخرى على مداميك الثقافة العربية. وتقول: بدأت أفكر في تقديم عرض للرحابنة بأصوات عمالقة الطرب: فيروز ووديع الصافي ونصري شمس الدين، قبل حوالي سنتين. وكثيراً ما راودتني هذه الفكرة حتى حصلنا على دعم دائرة الثقافة العربية بإدارة الآتسة لبنى زعيبي، وشرعت في إعداد الأمسية لأقدمها بأفضل قالب. وقد رحب أعضاء فرقة سلمى ومعهدنا من الراقصين والراقصات بفكرة هذا العمل المميز، وقد بلغ عددهم في هذا العمل ٣٣ راقصاً وراقصة، يبلغ أصغرهم ١٣ عاماً وأكبرهم ٢٧ عاماً. ثم استعنت بمؤسسة «كروس ميديا پرودكشنز» بإدارة الفيس يوسف دكور وطاقم عمله، لتصوير وإخراج شريطي فيديو خارجيين، وقدمناهما في العرض. صورنا الأول في عكا بمشاركة طلاب معهدنا، معهد سلمى؛ والثاني تصوير رقص على أغنية «الوردة الحمراء» لنصري شمس الدين. وقمت بتصميم الرقصات الخاصة بالأغنية، ولكن بغناء جوقة بيات - معلبا، وتوزيع قائد جوقة وفرقة بيات الموسيقية، الفنان سامر بشارة، وصوت المطرب وسام سمعان. أما الديكور فقام بتصميمه وتنفيذه الفنان مروان صباح من شفاعمرو. أحياي فرقة سلمى، بجميع مركباتها ومقوماتها، وأزيد التحية أضعافاً لفريال وميساء اللتين تسهران على تقدم وتطور هذه الفرقة العريقة، فهما بمثابة الإدارة الفنية والإدارية والإشراف على التدريب وتصميم الأزياء، التي لعبت دوراً مكملاً في «سهرة حب»، وتشجعان الراقصين والراقصات والطلاب للمضي في درب الفن. وبالتالي، فإن هذا العمل سيعرض في عدد من صالات العرض الكبرى في البلاد، كما يتوقع أن تتم الترتيبات لعرضه خارج البلاد، أيضاً. إذ يستحق أن يشاهده الآلاف، وكل من فاته هذا العرض فليسارع إلى مشاهدته في العروض القادمة.

وجوه الشباب والصبايا في كل لقاء بينهم، وما أحلى حركات الإيقاع التي تنبض كقلب عاشق ومغرم متميم. ولا بد من التنويه بطريقة عرض هذا العمل، الذي شاهدناه بعد تقديم رئيس الجمعية، الصديق سامر عزام، فقد امتزجت في هذا العرض جميع الوسائل والأنماط الفنية، من رقص، ودبكة، وغناء منفرد وجماعي، وكذلك الرسم على لوحات ضخمة شكلت ديكور الأمسية، واستخدام السينما عن طريق الفيديوها التي عرضت على الشاشة، فأخذنا المشهد بين الصورة الخيالية على الشاشة، وبين الواقع الذي عُدها إليه لإتمام الرقصة كما يتطلب المشهد. فكان هذا العمل الشامل بفنونه، المتناسق أداءً، يملأ الأحاسيس ويحمل المشاعر إلى عوالم السحر والجمال.

وكل هذا يعود إلى مديرة ومؤسسة فرقة سلمى، الفنانة الكبيرة فريال خازن خشيبون، والتي أعرفها وأعرف أعمالها منذ بداية طريقها الفني، ولا تزال على عهدها مع الفن، رغم التحذيات التي واجهتها، لكنها بأصالتها كانت تتفوق على كل الصعاب

هذا العمل الفني الشامل والمشرف يؤكد ما قلته سابقاً في مواقف سابقة، إننا نفتخر ونعتز بفنانينا الذين يقدمون لنا أعمالاً تضاهي ما يتم تقديمه في العالم العربي، بل العالم أجمع، على جميع المستويات والصعد الفني. ولذلك جلست على مقعدي وكلتي ثقة بأنني سأشاهد عملاً راقياً، وأنه جدير بالمشاهدة والاستفادة منه كغذاء روحي وتراثي وثقافي دسم. وقد صدق حدسي، فمنذ اللحظة الأولى التي انطلق فيها الشباب والصبايا على خشبة المسرح أمام الجمهور، يرقصون ويتراقصون بغنج ودلال، وبهمة الرجال الكادحين، ويمشاعر الحب والحنان بين الشباب والصبايا، تدفق الحب على المسرح وطغى على المنصة وفاض إلى الجمهور فغمره. وتمكن هؤلاء الشباب أن يحملوا الجمهور إلى ماض جميل يتسم بالبراءة والصفاء والوفاء، تماماً كما تضمنته هذه المسرحية الغنائية الرحبانية، وأكثر. نعم وأكثر، لأننا عشنا هذا الواقع في هذه الأمسية، عشنا قصة الحب في «سهرة الحب» التي قدمتها فرقة سلمى بقلبها الجميل والمقنع. فما أجمل الابتسامة التي اعتلت

ذائيف خوري
عمل فني آخر يُضاف إلى روائع فرقة سلمى بإدارة الفنانة المبدعة فريال خازن خشيبون. فقد شاهدنا هذا العمل الفني المتنوع كحبات الحلوى المشكلة، بين الغناء المذهل للعمالقة وديع ونصري وفيروز، والألحان الرحبانية الخالدة. وقد تشابكت حبات مسيحة الغناء والرقص والديبكة والتمثيل التي شدت الجمهور في كل لحظة وكل لحظة ظهرت فيها الفرقة على المسرح، فتمايلنا طرباً، تصفيقاً وقلنا الله الله.. وانتعشت نفوسنا في العرض كله من أوله إلى آخره، حتى التهيئت أكفنا من التصفيق عالياً لكل مقطع وكل رقصة وكل مشهد وأغنية. خصوصاً أن هذه الأغاني والموسيقى تم تقديمها بشكل يجعل الحجرة ترقص طرباً، فكم بالحري نحن الذين نشأنا على هذا التراث الرحباني العظيم، والذي أبهرتنا به فريال وفرقتها، فرقة سلمى، وبتقديم هذا التراث بأجمل قالب وأبهى حلة.

والآن دعوني أشارككم، قرائي الأعزاء، ببعض المشاعر التي انتابتني وأنا أشاهد العرض برفقة زوجتي، فإن



بمناسبة يوم الام طاقم سيميلاك يعايد الأمهات في اقسام الولادة في مستشفيات الناصرة

شركة أبوت منتجة سيميلاك شاركت في يوم الام في فعالية خاصة، خلالها قامت بزيارة معايدة الأمهات الجدد لمباركتهن على كل ما يقدمن وسيقمن به لاطفالهم. حيث يعتبر يوم الام هو يوم عيد عند المنتجات الرائدة مثل سيميلاك لانه يقدم الكثير للأطفال. هذا وأقيمت الفعالية والمباركة في أقسام الولادة في المستشفى الانجليزي ومستشفى العائلة المقدسة والمستشفى الفرنسي، وزع مندوبو سيميلاك كرتات معايدة شوكولاتة وهدايا، كما وقاموا بمعايدة الطواقم الطبية في المستشفى وشكرهم على العمل والعهد الذي يبذلونه من أجل الأمهات خلال السنة. هذا وشكرت إدارة المستشفى الإنجليزي شركة أبوت على المبادرة الرائعة.

كما وعقبت إدارة المستشفى الفرنسي بالقول " نهنا شركة أبوت منتجة سيميلاك على هذا النشاط الهام والفرح في قسم الولادة والذي جلب السعادة للأمهات وكل عام وجميع الأمهات بألف خير وسعادة".

اوديت شومر، الناطقة بلسان مستشفى العائلة المقدسة، عقيبت «نشكر كل من يقوم بمعايدة الأمهات في المستشفيات، وكل من يقوم بالمساهمة بالشكرو وجو الفرح للأطفال وامهاتهم. نحن في المستشفى النمساوي نقدم كل ما بوسعنا من جهد كبير لتقديم الأفضل». هذه الفعالية التي اقامتها سيميلاك جزء من فعاليات ونشاطات ممتدة طوال العام.

ياعيل رافيهون، المديرية العامة في ابوت في البلاد:«لا يوجد شيء مثل الأم التي تفعل كل شيء لطفلها منذ لحظة ولادته لينمو بصحة جيدة وسعيدة ويحقق ما يريد. إنه استثمار لا نهاية له وإعطاء وحب، من المهم ان نقول للأمهات شكرا الهدف من زيارتنا لأقسام الولادة هي أن نُظهر للجميع أننا نهتم بالمجتمع وانه من المهم لنا المعايدة والمباركة في المستشفيات، خاصة في عيد الام، وكل عام وانت احسن ام». تجدر الإشارة انه اطلق في الأسبوع الماضي حملة أخرى بمناسبة عيد الام للمجتمع العربي، تحت عنوان «ماما بمناسبة عيدك بدي اغنيك اغنية»، والذي يتيح للأمهات انتاج فيديو خاص للطفل مع اغنية مؤثرة من اجل يوم الام، اللاتي يستطعن الاحتفاظ به وتذكره. هذه الفعاليات جزء من النشاطات التي تقوم بها سيميلاك كل عام بلقاءات مع نساء حوامل، مؤتمرات خاصة، اتاحة موقع الانترنت سيميلاك ماما للأمهات باللغة العربية ومشروع "احسن ماما" الذي يشمل فيديوهات باللغة العربية التي تعطي وضعيات للأمهات بشكل يومي



جديد من سونول: تطبيق المحفظة الـديجيتالية



أطلقت شركة سونول ، مؤخرا، تطبيق المحفظة الـديجيتالية. التطبيق الجديد يخول السائقين الدفع بطريقة مريحة وسهلة مباشرة من السمارتفون دون الحاجة الى اخراج النقود او بطاقة الاعتماد.

بالاضافة الى ذلك مع تحميل التطبيق يمكنكم التمتع من القسائم الحصرية لحوانيت الراحة في سونول، تجميع 5+1 قهوة، استخدام تطبيق الـ Waze للوصول الى اقرب محطة سونول، تجميع نقاط ولترات والتمتع من تشكيلة حمالات وميزات.

نصائح كلاليت لتحضير طاولة عيد الفصح المجيد بشكل صحي ولذيذ



تتميز طاولة التضييفات خلال الأعياد بكثرة الحلويات، الشوكولاتة والمكسرات، وبالإضافة إلى المعجنات. لذلك تقوم كلاليت بتقديم النصائح والإرشادات اللازمة لزبائننا المحتفلين بعيد الفصح المجيد، لتحضير طاولة العيد بشكل صحي ولذيذ:

الشوكولاتة على طاولة العيد؟ اختاروا الشوكولاتة الداكنة التي تحتوي على 70% على الأقل من الكاكاو

ترافق الشوكولاتة جميع الأعياد والمناسبات السعيدة بسبب التأثير الايجابي التي تقوم به على المزاج، حيث تمنح شعور بالفرح والراحة وتزيل الاكتئاب. وتختلف القيمة الغذائية باختلاف أنواعها، فتعتبر الشوكولاتة الداكنة أفضل أنواع الشوكولاتة وأكثرها فائدة لصحة الإنسان. تتميز الشوكولاتة الداكنة بإحتوائها على كمية كبيرة نسبياً من الكاكاو (70% على الأقل)، حيث أنه كلما ارتفعت نسبة الكاكاو في الشوكولاتة، كلما ازدادت قيمتها الغذائية. وقد كشفت الدراسات أن استهلاك كمية قليلة من الشوكولاتة الداكنة بانتظام مرتبط بتخفيض احتمالات الإصابة بالجلطة القلبية، بتحسن من تدفق الدم في الشرايين لدى المدخنين، بتنظيم ضغط الدم، وبتقليل خطر الإصابة بالأمراض السرطانية. وبسبب احتواء الشوكولاتة على كمية عالية نسبياً من السعرات الحرارية (500 سعر حراري لكل 100 غرام)، لا ينصح باستهلاك أكثر من 10 15- غرام في اليوم الواحد.

فصلوا المكسرات على النقرشات المصنعة
ابتعدوا عن النقرشات المصنعة لأن معظمها يحتوي على الدهون المهدرجة وكمية عالية من الملح، وتعتبر المكسرات غذاء طبيعياً صحياً وتتميز بإحتوائها على كميات متساوية من الأحماض الدهنية أوميغا-3 وأوميغا-6، مما يجعلها فعالة في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل السرطان والقلب والشرايين وأمراض جهاز المناعة. بالإضافة إلى فيتامين E والألياف الغذائية. تحتوي المكسرات أيضاً على الحمض الأميني L-arginine الذي يحافظ على صحة الشرايين ويمنعها من التصلب. تنصح الجهات الصحية المختلفة في أنحاء العالم باستهلاك معدل 30 غراماً من المكسرات يوميا، وهي كمية تعادل بالتقريب 180 سعرة حرارية.

تجنبوا المعجنات
تتكون معظم أنواع المعجنات من طحين أبيض وكمية عالية من الزيت، وبعضها يحتوي أيضاً على مسحوق الحليب الكامل الدسم. إذا أردتم تحضير معجنات بيتية صحية، إليكم النصائح التالية: اخلطوا الطحين الأبيض بالطحين الكامل أو استبدلوه كلياً به. تأكدوا من أن كمية الزيت لا تتجاوز ملعقتين صغيرتين وأضيفوا ثلاث أكواب من اللبن قليل الدسم إلى كل كيلو طحين. إذ أن اللبن يجعل العجينة طرية ويضيف إليها كمية عالية من الكالسيوم. وبدلاً من اللبن يمكن إستبدال كل كمية الزيت أو الدهون في الوصفة بنفس كمية هريس التفاح ثم إضافة ملعقتين صغيرتين من الزيت. استخدموا مع العجينة الخضروات أو الألبان قليلة الدسم أو اللحوم الخالية من الدهون، وابتعدوا عن اللحوم المصنعة كالفناتق.

سلطة الخضار الزينة الأجل لطاولة الطعام
لا تكتمل وجبة العيد بدون السلطة حيث أنها توفر خضروات نينة سهلة الهضم وطيبة المذاق. لتقليل زمن التحضير ينصح بإضافة أوراق الخس التي يمكن تقطيعها باليد، وبهذا نحافظ على مستوى أعلى من الفيتامينات والمعادن الموجودة فيه. يمكن إضافة الفواكه مثل الرمان والتفاح والمكسرات مثل الجوز وبزر عبد الشمس لقطع الخس لتقديم طبق سلطة مميز في العيد.

في هذا السياق، تحدث السيد محمد فريج البدوي، مدير التسويق للوسط العربي في كلاليت: «نحن في كلاليت نرافقكم دائماً في المناسبات والاعیاد أيضاً، بحيث أنه بإمكانكم الاستفسار حول معلومات طبية أو حول ساعات دوام العیادات المختلفة خلال أيام العيد عن طريق التوجه للعیادات أو زيارة موقع كلاليت على الانترنت www.clalit.co.il/arb أو زيارة صفحتنا على (الفيسبوك). وفي هذه المناسبة أقدم بإسمي وبإسم إدارة كلاليت بهنئة زبائننا المحتفلين بعيد الفصح المجيد وأتمنى أن يعاد عليكم بأفضل صحة والمزيد من الخير».

نلتقي مع د. محمود خطيب في محاضرة «لغة الجسد في الحياة اليومية» في فرع مزراحي طفحوت كفر قاسم المحاضرة مخصصة لزبائن جميع البنوك ودون مقابل

في إطار المشروع المجتمعي "نلتقي في مزراحي طفحوت" الذي يتم ضمنه تنظيم نشاطات ممتعة ومحاضرات إثراء لخدمة المجتمع في الفروع المختلفة في أنحاء البلاد، ستعقد في فرع كفر قاسم، يوم الاثنين الموافق 09/04/18، محاضرة يقدمها د. محمود خطيب بعنوان: «لغة الجسد في الحياة اليومية». يبين خطيب في محاضراته الجديدة، وهو مدرب شخصي ويحمل دكتوراة في إدارة الأعمال، أهمية لغة الجسد بالمجالات المختلفة في الحياة اليومية: الزواج، العمل، الوقوف أمام جمهور وغيرها... تستند المحاضرة الى أبحاث علمية في مجال لغة الجسد وتمنح الجمهور أدوات عملية لتحسين قدرتهم على قراءة لغة الجسد لدى الآخرين وعلى تبني لغة الجسد التي ستحسن قدرة التأثير لديهم.

تجدر الإشارة الى أن فعالية "نلتقي في مزراحي طفحوت" ستقام هذه السنة في 26 فرعاً في أنحاء البلاد، من بينها 3 فروع تنظم فيها محاضرات خاصة بالوسط العربي: أم الفحم، كفر قاسم وعكا، حيث تتحول هذه الفروع الى مكان للقاءات شيق وممتعة، يستطيع كل شخص أن يجد فيها محاضرة أو نشاطاً يثير اهتمامه، علماً أن الفعاليات والمحاضرات منشورة في موقع الإنترنت التابع لبنك مزراحي طفحوت، وهي مفتوحة لزبائن جميع البنوك، دون مقابل.



وعليه، ندعوكم لحضور محاضرة د. محمود خطيب في فرع كفر قاسم، وذلك يوم الاثنين الموافق 09/04/18، الساعة 19:30. يجب التسجيل للمحاضرة مسبقاً في موقع البنك: www.mizrahi-tefhot.co.il/nifgashim أو عبر هاتف رقم: 077-6004060.

البروتين هو الكالسيوم الجديد!

تروج تنوقا تسويقها لمنتج ماركة GO، المعد خصيصاً لكل من يمارس النشاطات الرياضية وتسوق يوبلي GO – بطعم الدراق والتوت، مع 20 غراماً من الـبروتين داخل العلبة
* تشكيلة تنوقا GO – هي التشكيلة الوحيدة الغنية بـبروتين من نوع Whey – الملائم خصيصاً لكل من يمارس نشاطاً رياضياً *

تنوقا، شركة الغذاء الأكبر في البلاد، تروج تسويقها لمنتج «تنوقا GO» – تشكيلة منتجات الحليب الغنية بالـبروتين، وتسوق يوبلي GO بطعمين جديدين: يوغورت من اللبن الأبيض بطعم الدراق ويوغورت من اللبن الأبيض بطعم التوت، وكلاهما يحتويان على ٢٠٠ غرام داخل كل علبة. يوبلي GO هو اليوغورت الوحيد الذي يحتوي على ٢٠ غرام من البروتين في العلبة – وهي كمية الـبروتين الأعلى المتواجدة في منتجات الحليب، والموصى بها من قبل اختصاصي التغذية، وخصوصاً بعد ممارسة النشاط البدني.

هذان المنتجان يدمجان النسيج والتركيب والطعم وممتعة تذوق يوبلي معاً، إضافة إلى ميزة الـبروتين، الذي يساهم في تصحيح أضرار العضلات، إشباع الجسم وزيادة مستوى الطاقة المطلوبة بعد التدريب البدني.

وتقول ليليا سولومون كوهين، مديرة التسويق في قسم الحليب - تنوقا: «إن نجاح تشكيلة "تنوقا GO" وازدياد الطلب من قبل المستهلكين، يحفزنا على مواصلة الابتكار والتجديد والتفكير الدائم بتطوير وتقديم حلول إضافية للمستهلكين الرياضيين، الذين يدركون أهمية استهلاك الـبروتين بعد النشاطات والتدريبات البدنية. تنوقا كانت سباقاً في تقديم منتجاً للمستهلكين، يحتوي على ٢٠ غراماً من الـبروتين، إضافة إلى تقليل نسبة السكر في اليوغورت، نحن فخورون الآن بالاستمرار في عملية التجدد والريادة وبذل جهود عديدة لتطوير المنتج وتحسين الطعم، إلى جانب الميزات والفوائد الغذائية المتوافرة فيه».

crazy line تطلق تشكيلة ازياء مميزة بمناسبة عيد الفصح المجيد

مع اقتراب عيد الفصح المجيد أطلقت شبكة الأزياء النسائية crazy line تشكيلة ربيع-صيف 2018 المميزة والتي تمنح المرأة مظهراً أنيقاً وعصرياً خلال قضاء ايام العيد برفقة العائلة. تتميز التشكيلة بكونها غنية وذات ألوان مختلفة مبنية من قصص ذات رموز لرحلات وسفرات بعيدة متأثرة من الماضي الغني والمستقبل المتجدد. اضافة الى القصص الرائعة، الاقمشة المميزة والانسجة المثيرة والالوان القوية. من بين قطع ازياء ربيع-صيف 2018 يمكن اختيار بلوزة أنيقة لأمسية غنية خاصة المصنوعة من القماش المسكوب وملامتها مع بنطال مناسب، كما ولا تكتمل إطلالة المرأة دون إضافة جزدان ملائم لها .



أو اختيار جاكيت قصيرة عصرية بقصة ضيقة مع مطبوعات ناعمة وملامتها مع بنطال مناسب وإكماله الاطلالة يمكن اضافة سنسال مناسب، للخروج مساء في ليلة العيد يمكن اختيار فستان مسائي المدموج مع الدانتيل والترتر أو اختيار فستان مسائي باللون الازرق الغامق المدموج مع قماش «البليسي» في الجزء السفلي. كما وتعرض crazy line هذه الأيام تخفيضات خاصة على مجموعة متنوعة من تشكيلة ربيع-صيف 2018 بمناسبة العيد. الحملة سارية المفعول حتى 31.3.18 ، ولا تشمل قطع البرومو . تشكيلة ربيع-صيف 2018 متوفرة في جميع فروع شبكة "crazy line" في البلاد بما فيها الفروع الموجودة بالوسط العربي وعبر موقع الانترنت الخاص بالشبكة <https://www.crazyline.com>، هذا وتتمنى crazy line لجمهور المحفلات عيد فصح مجيد وكل عام وانتن بألف خير.

למכירה

מפרטי



במרכז הכרמל, ביפה-נוף

במיקום נדיר, שקטה, בצד הנוף, 3 חדרים + מרפסת שרות, בנויה מחדש באיכות גבוהה, כ-80 מ', שירותים כפולים, חניה, לכניסה מיידית. (טרם גרו בדירה)

2,400,000 ש"ח

עופר: 050-5213232

מطلوب

מطلוב למחלות
الخرساني
عمال و كوفات
ذو خبرة - للمعنيين:

04-8521008

לליכ

דאר بالكباير طابق ارضي 4
غرف+حديقة 130م مكيف
مینی مركزي مخزن+موقف
خاص بجانب الدار

للتفاصيل: 054/2871747

للیכ

للیכ بالمفتاحية
ي.ل.بيترس طابق 2، 60م
التسليم فوري بسعر مغري

للتفاصيل: 054/4824661

للیכ

شارع يتسحاق سديه
طابق اول 4 غرف مطبخ
3 حمامات شرفة مع
امكانية اضافة شرفة+
ممن"د مرممة بالكامل

للتفاصيل:

050-8357399
052-4739886

بمناسبة فرصة الربيع - عرض لامع
في اكسسوارات PANDORA
حقيبة ذهبية هدية على كل شروعة
21.3-7.4/2018



بمناسبة فرصة الربيع - عرض لامع في اكسسوارات
PANDORA
حقيبة ذهبية هدية على كل شروعة 21.3-7.4/2018
استعمال العرض لمرة واحدة
متوفرة في حوانيت PANDORA و JACKIEO ومحلات
المجوهرات الفاخرة
www.pandora.net www.pandora-shop.co.il

بنك هبوعليم بالتعاون
مع جمعية امانينا يقيم
صندوق منح دراسية للطلاب
الجامعيين في المجتمع العربي

لاهتمامه بتشجيع التعليم العالي في المجتمع
العربي، واستمرارا لدعمه المتواصل
للمؤسسات الاجتماعية وطلاب الجامعات،
اطلق بنك هبوعليم صندوق منح دراسية جديد
"بنكبر معك" لطلاب الجامعات والمعاهد العليا،
بالتعاون مع جمعية امانينا التي ستقوم بإدارة
وتفعيل الصندوق.

يمكن للطلاب المعنيين بالمنحة، تعبئة طلب منح
دراسية في موقع الانترنت الخاص الذي اقامته
الجمعية، حيث ستقوم لجنة خاصة بمعاينة
الطلبات واختيار الطلاب الذين سيحصلون
على المنح الدراسية بحسب معايير وضعتها
اللجنة والجمعية.

نبيل توتري، مدير فعاليات البنك في المجتمع
العربي قال: الطلاب الفائزون سيريحون مرتين!
بالإضافة الى حصولهم على المنحة، سيحظون
بدورة تعليمية في الحرم التعليمي التابع للبنك
والتي ستهيئهم في موضوع "ادارة ميزانية العائلة"
ليقوموا بعدها بالتطوع بإرشاد ومرافقة
عائلات عربية في موضوع الادارة الصحيحة
لميزانية العائلة، حيث سيقوم كل طالب
بمرافقة عائلتين لمدة 6 شهور، وبهذا يكونوا
قد قدموا لمجتمعهم خدمة كبيرة. وذلك برفع
الوعي لأهمية الإدارة السليمة لميزانية العائلة.
ادعوا الطلاب الى تقديم الطلبات والاستفادة
من هذا الصندوق الذي سيخفف من اعباء
مصاريف التعليم ويمكّنهم من التركيز في دراستهم
وتحصيلهم الجامعي.

بنك هبوعليم

בהנהלת ויקטור חאין
חינוך - השקעות ושיווק נדל"ן

052-2410113

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

ויקטור
נכסים

למכירה (למהירי החלטה)

3 חדרים קומה 4 נוף לים, חנייה בשפע, מסירה מיידית
670.000 ₪

למכירה בבניין אבן ערבי

5 חדרים גדולים 4 מרפסות קומה 3 נוף לים
1.070.000 ₪

למכירה יצחק שדה

3.5 חדרים גדולים 2 מרפסות סגורות קומה 3
1.090.000 ₪

להשכרה בלוחמי הגטאות

משרד 5 חדרים מתאים לכל מטרה קומת קרקע חנייה בשפע
6000 ₪+מע"מ

למכירה אנילביץ

4.5 חדרים, אופציה לממד+מרפסת
קומה 1 בניין מטופח חנייה בשפע

למכירה אנילביץ-מושבה גרמנית

דירת 3 חדרים גדולים קומה 4 משופצת קומפלט חנייה בשפע
890.000 ₪

תסויק עקارات واستثمار

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

للمزيد من العروض زوروا صفحتنا في الفيسبوك: نكסים فلو



نكסים فلو

شيوک "عوض ونيهول نكסים"

للإيجار

ألنبي

2.5 حـد', كومت كركع
متאים לעسك ...
מרפאה משרדים.

עבאס

2.5 حـد'
عس معليت

مخزن للإيجار

منطقة

شوك الفيشفשים

بמושבה הגרמנית

2.5 ח קומה ראשונה
מרוהטת קומפלט
מתאים לסטודנטיות

רחוב יפו

2 חדרים
במכון יופי

עבאס

2 ח משופצת
ומרוהטת

לליכ

כרמל מערבי

160מ מדخل منفرد, 6 غرف + حديقة +
موقف خاص , ومنظر للبحر

الحي الألماني

(ملائمة للمستثمرين)

3 غ, طابق 3, مؤجرة

למכירה 2 חנויות בהדר מושכרות

במלון מרידיאן

דירת שני חדרים
ברמה גבוהה
נוף... אוויר וים

בית לחם

4 חדרים מרווחת
קומה ראשונה
נוף לואדי ולים
בחלק התחתון של הרחוב

דרושים מתווכים..
בעלי יכולת שיכנוע..
אמינות ומסירות..



לדע عروض أخرى!

للإيجار

الدخول
فوري

دار بالكباير

شقة 4 غرف مرممة
مطلّة على البحر
تشمل شرفة ومكيف
كالجديدة

للتفاصيل: 050-5647741

للإيجار

بمنطقة عباس طابق 2, غرفة+
صالون+مطبخ+حمامات+شرفة
(مع اثاث كامل) مطلة للبحر

للتفاصيل: 050-5246478

للإيجار

شارع هجيفن طابق 10
مطل عالبحر 3.5 غرف,
مصعد, موقف خاص
(التسليم فوري)

للتفاصيل: 052-3456791

مطلوب

سكرتارية لإدارة مكتب تابع لشركة
استثمار. خبرة معرفة بتفعيل الحاسوب
برامج office Word Excel
اولوية لأصحاب خبرة بمجال الحسابات
راتب جيد مع مزايا اضافية للملائمين

لارسال التفاصيل فاكس: 15349594509
B.t.aovdem@gmail.com



NATALY SALIBA
REAL ESTATE
נסלי סליבא - נסלי תיווך - יועצת ומשווקת נדל"ן

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

HAPPY Easter

לליב

לליב

شارع "بيت لحم"
الطابق الثالث منظر خلاب بيت
مرمم 2 غرف نوم + صالون + مطبخ

شارع عباس
الطابق الثالث منظر خلاب بيت
مرمم 2 غرف نوم + صالون + مطبخ
السعر 2800 شاقل

شارع عباس
طابق عالي 100 متر
وضع جيد منظر
خلاب للحدائق والبحر
موقف للسيارات
وافر
1,150,000 ₪

شارع "الحشم"
الطابق الأول بيت 65 متر 2 غرف
نوم + صالون + مطبخ + شرفة
25 متر موقف خاص + مصعد

شارع "الحشم"
الطابق الأول بيت 65 متر 2 غرف
نوم + صالون + مطبخ + شرفة
25 متر موقف خاص + مصعد

شارع "شفيها"
الطابق الثالث والأخير 90 متر
بيت مرمم + شرفتان
السعر 2500 شاقل

شارع "شفيها"
الطابق الثالث والأخير 90 متر
بيت مرمم + شرفتان
السعر 2500 شاقل

دكان للايجار شارع «الخوري» طابق ارضي 35 متر
+ **غلريا** 25 متر

منطقة وادي الجمال
«فنتهاوس»
120 متر + 80 متر
شرفة منظر خلاب
للبحر جديد من
المقابل 2+ موقف
خاص + مخزن
مسجلين بالطابو
2,240,000 ₪

nataly_saliba@hotmail.com • شارع بن غوريون 1، حيفا •
052-8550022



TOP
נכסים

יעוץ, קניה, מכירה והשכרת נכסים
שיווק פרויקטים

בדק תביע ביתך? לתקיים את הבית שלנו: אמיר ספורי - אمانة ومصداقية

للبيع	للبيع تسليم فوري
5 غرف الحلابني منظر خلاب للبحر بنور ابي, مصعد, موقف خاص من (2018/6/1) 4700 ₪	4 غرف كبيرة بيت عربي 120 متر + شرفتان مطلة على البحر مرممة بالكامل قرب هتسيونوت علوي 1150000 ₪
مكاتب قرب المحاكم مرممة بالكامل بمساحات مختلفة	للاستثمار شقة 2.5 شارع شاي عجنون مطلة على البحر 655000 ₪
4 غرف بالمطران حجار, مصعد + موقف	للبيع 4 غرف بعباس بيت عربي مطلة على البحر + شرفة
3.5 غرف رب كلوفر طابق اول اثاث جزئي تسليم فوري 2800 ₪	اراضي - مكاتب - تجاري قطعة ارض زراعية منطقة يوكنعام (الמושبة) 3.5 دونم 180000 ₪
4 غرف بشارع الحوبل + موقف	قطعة ارض زراعية 6 دونم قرب دניה 220000 ₪
3 غرف واسعة حوالي 100 متر + شرفتان في شارع الجبل 2700 ₪	قطعة ارض زراعية منطقة يوكنعام 2 دونم 130000 ₪
3 غرف جديدة مصعد + موقف + مخزن قريه من التخنيون 3700 ₪	قطعة ارض للعماري في الرينة (600 متر نر) دونم للبناء فوري مع خرائط ب دניה
3 غرف بشارع النبي 2500 ₪	

شדרות הציונות 17, חיפה topnadlan10@gmail.com
נייד 058-7633398 * 054-5981556
חפשו אותי ב- f



Farid Saeed
Real Estate Consulting & Sales
תיווך ושיווק נדל"ן בחיפה
HAPPY Easter

כנסו לאתר שלנו לעוד מגוון דירות למכירה
www.faridsaeed.co.il

<p>למכירה - באזור עבאס</p> <p>בבנין אבן מיוחד עם תקרות גבוהות 4 וחצי חד' כ 130 מ"ר + 4 מרפסות 1,070,000 ₪</p>	<p>למכירה - באזור עבאס</p> <p>במיקום מבוקש בבנין רב קומות 3 חד' כ 90 מ"ר מרווחת * מעלית * נוף פנורמי * המחיר המבוקש 1,360,000 ₪</p>	<p>למכירה - בכרמל מערבי</p> <p>4 חד' + חצר כ 60 מ"ר פונה לנוף ים 1,890,000 ₪</p>	<p>למכירה - ברח' לבונטין</p> <p>3 חד' כ 85 מ"ר בקומה 3 מ * בבנין מבוקש * * מוארת * מושקעת 890,000 ₪</p>
<p>למכירה - ברח' הירדן</p> <p>מצוינת לזוג צעיר או למשקיעים 3 חד' כ 80 מ"ר בקומה 2 690,000 ₪</p>	<p>למכירה - באזור קרית אליעזר</p> <p>3 חד', בקומה 4 * מיקום מבוקש * * חניה נוחה * * בנין מטופח * 850,000 ₪</p>	<p>למכירה - ברח' יצחק שדה</p> <p>כ 110 מ"ר, קומה 3, 3 וחצי חד' אופציה לחלוקה ל 4 חד' מרווחים 1,090,000 ₪</p>	<p>למכירה - ברמת הדר</p> <p>בבנין רב קומות קומה גבוהה, 3 חד' כ 80 מ"ר, מעלית 1,050,000 ₪</p>
<p>למכירה באזור המושבה הגרמנית</p> <p>3 וחצי חד' ענקית עם 2 מרפסות סגורות בקומה 3 מ, 4 זקוקה לשיפוץ 1,170,000 ₪</p>	<p>למכירה באזור המושבה הגרמנית</p> <p>3 וחצי חד' ענקית עם 2 מרפסות סגורות בקומה 3 מ, 4 זקוקה לשיפוץ 1,170,000 ₪</p>	<p>למכירה באזור המושבה הגרמנית</p> <p>3 וחצי חד' ענקית עם 2 מרפסות סגורות בקומה 3 מ, 4 זקוקה לשיפוץ 1,170,000 ₪</p>	<p>למכירה באזור המושבה הגרמנית</p> <p>3 וחצי חד' ענקית עם 2 מרפסות סגורות בקומה 3 מ, 4 זקוקה לשיפוץ 1,170,000 ₪</p>

054-3037999 | www.faridsaeed.co.il | farid saeed YouTube | סניף ראשי חיפה, חורב 4, אחוזה
פריד סעיד יועץ וסוכן נדל"ן - Farid Saeed Real Estate Consulting & Sales



فصح مجيد

VIP

D.R.

7.6.7 נכסים
תיזור, ניהול, יעוץ ושיווק נכסים

ض. ر. للعقارات D.R. Real Estate

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



للبيع

الحي الالماني شارع هجيفن

احدى البنايات الجميلة طابق 3 واخير سقوف عالية وبلاط مرسوم ابواب قديمة
140م 5 غرف واسعة شرفة مطلة للبحر بحاجة لترميم



للبيع

حي ناؤوت بيرس شارع حمدا

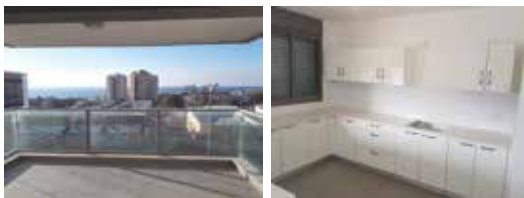
بنتهاوس ضخم الوحيد بالمبنى جديد حوالي 240م 4 غرف نوم صالون واسع شرفة
90م موقفان بالطابق مخزن مصعد طابق 6



للبيع

رمات هنسي

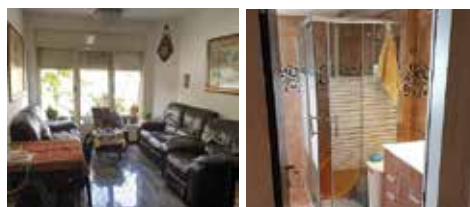
بيت جديد، طابق 2، 127م، 5 غرف، شرفة كبيرة مطلة
للبحر، شقة جديدة من الماويل، مخزن، موقف مع سقف
لسيارتين، انتركوم بالمدخل، لوبي فخم



للبيع

شدروت هتسيونوت منطقة مركزية

مبنى جديد، طابق اول، 120م، 5 غرف، وضع ممتاز، رمم
قبل 3 سنوات، موقف بالطابق، مصعد



للبيع

شارع هشالوم

مبنى حجر، 80م، 3.5 غرف، شرفة 36م، بلاط مع
رسومات (מרצפות של פעם)
سقف عالي، غرف واسعة



للبيع

بمنطقة دينيا فيلا منفردة

330م، على قطعة ارض
760م، طابقان، موقف مع
سقف لسيارتان،
نوف يرك



للبيع

للجديين فقط!! منطقة الكرمل

فيلا منفردة، فخمة، 4 (مפלסים) واسعة
جدا، 10 غرف، 6 حمامات، شرفات، حديقة
ضخمة حوالي الفيلا، 1.700م مساحة الارض،
بركة سباحة، منظر جزئي للبحر



للبيع

الكرمل الفرنسي

"וילות ספרדיות"

شارع ستيفن فايس

דירת גן، 5 غرف، 125م، حديقة
تقريبا 150م، مرمة، منظر
للبحر، موقف خاص ومسقوف



للبيع

وادي النسناس

عقار تجاري + مكاتب
300م، طابقين، مع سطح
بالطابق مع امكانية بناء
(فوري)

شارع "احاد هعام" 10، حيفا | تل: 04-8333603 | نقال: 052-8260007

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



لما نغلا بجزر

مهنية

أمانة

خبرة

مها قندس علي

052-8980085



المطران حجار



بينتهاوس مميز، مطل جميل للبحر والجبل
5 غرف، 120 متر، 3 شرفات
موقف ومخزن طابو

الكرمل الفرنسي

تسليم 4-2018



مشروع-תמ"א-38
شقق 5 غرف + بينتهاوس
مع شرفات للبحر، مصعد وموقف سيارة.

الكرمل الفرنسي أدموند فلג



شقة 4 غرف، طابقين 100 متر؛
مدخل منفرد مع ساحة صغيرة،
امكانية اضافة غرفة شرفة ومم"ד

وادي الجمال



شقة 5 غرف، 120 م
شرفة مطلية للبحر
موقف ومخزن بالطابو

الكرمل الفرنسي

נדב יצחק



بعماره مرتبه، 5 غرف، 120 متر
شرفه 45 متر، مطل رائع للبحر
مخزن، موقف، مصعد

בן יהודה



3.5 غرف، 75 م
طابق اول، بناية حجر + شرفة

الكرمل الفرنسي

וילה ספרדית

130 متر، حديقة 80 متر، 5 غرف، شرفتان موقفان
لترميم كامل

ברכה חבס

بالقرب من مستشفى روتشيلد، 4 غرف 100م، طابق 2، مرتبة مع
منظر للبحر، 1,100,000 ₪ 1,185,000

פועה

(طابو) 3.5 غرف، طابق 3، بوضع جيد

פנטהאוס المطران حجار

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

HAPPY
Easter





הלוחם נגד הבז

سلم بيتك للخبير



hajokhalil@hotmail.com

خبرة 19 سنة في مجال العقارات

خليل حجو 0522840945

للبيع

بوادي الجمال دونم
ارض مع امكانية بناء
9 شقق. الموقع ممتاز,
هادئ ومطل للبحر



للبيع دلبونטין

شقة ارضية 4غ,

105 م². طابق ارضي مع

حديقة, مدخل منفرد,

موقفان للسيارات, مخزنان,

عمارة حجر مميزه.

אלנבי (רב-חלפון)

4גرف+ שרפה. طابق 3 واخير 78م...
مطلة البحر

بوادي الجمال شقة جديدة من مقاول
120 م² - 5 غرف + شرفة - موقف سيارة, مصعد
- مطلة للبحر

للبيع בורדיה

בنتהאוס 3 طبقات. 5 غ 250-م² شرفتان,
موقفان للسيارات, ومدخل منفرد

جديد... جديد

للبيع بنتهاوس جديد - درך הים

وحيد بالطابق, 4 غرف + شرفتان كبيرتان +
موقفان ومخزن.

منظر رائع للبحر والمدينة



للبيع - الكرمل الفرنسي

1. بنتهاوس 127 م², 5 غرف, شرفة
20 م وسطح خاص 70 م², موقف
سيارة, مصعد ومخزن.
منظر رائع للبحر والمدينة

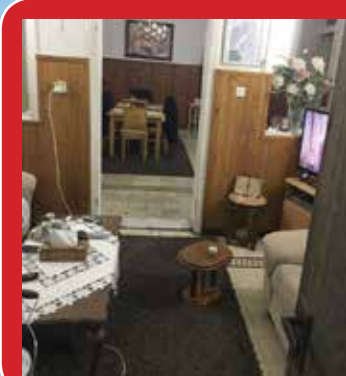
2. شقق 127 م², 5 غرف, شرفة 20
م², موقف سيارة, مصعد ومخزن.
منظر رائع للبحر



للبيع بالوادي

הציונות

شقة أرضية. 4غ
90-م², 3 مخازن
ساحة وحديقة
120م²



פרויקט יוקרתי
בכרמל מערבי

1. بنتهاوس 4 غرف

+ شرفات 125 م² - مطلة
للبحر + موقف + مصعد

2. شقق 4 غرف + شرفة
20 متر - موقف - مطلة للبحر

التسليم بـ 1/8/2018 بناية ملبسة حجر



إتصل لتكون من بين زبائننا. فالهنية والخدمة المميزة شعارنا

קריירה כנדרל"ן



רימקס סיטי

RE/MAX
Haifa

חברת החינוך המובילה והגדולה בחיפה

עם הצלחה לא מתוכחים

אוהב נדל"ן?

בוא תעשה מזה כסף!

ניסיון של 25 שנים בליווי להצלחה

אלמוג 054-4333242



חפשו בפייסבוק עבודה בנדל"ן

www.remaxcity.co.il

הקריירה החדשה שלך כעצמאי
מתחילה עכשיו!

רימקס סיטי, שדרות הנשיא 134, חיפה. 04-8103203



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 وإبتسامة هوليود.

طريقة القشور الخزفية



طريقة زرع الاسنان



☎ 04-6019664

حيفا - كريات حاييم 🏠

משה שרת 86 חיפה

