

سَلَم بيتك للخبير



خليل حجو  
0522840945



المهنية والخدمة المميزه شعارنا

ص 47



توزع مجاناً

الجمعة 18 أيار 2018

العدد 414

أسبوعية قُطرية، مستقلة، شاملة

راجي حسين، رئيس لجنة أمناء الأوقاف الإسلامية في حيفا، بمناسبة الشهر الفضيل:

نحن نشجع القيام بأعمال الخير والتبرع الفردي والجماعي،  
ولكن ليس في شهر رمضان فحسب، بل على مدار العام

20 21

د. أسعد يرفض حضور  
«إفطار رمضاني» على  
مائدة رئيس الدولة

6



مسابقة في فن الخطابة بالعربية  
بين مدارس حيفا بمبادرة نادي روتاري ستيلا  
ماريس وجمعية التطوير الاجتماعي

26 27



20 21

NATALY SALIBA  
REAL ESTATE

نسلي تليور - نسلي سليبا ينعظت ومشوخت גדלין

مشروع سكني جديد

45

صندوق توفيق طوبي:

أكثر من 120  
منحة بقيمة  
300 ألف شاقل

6

كافلانت

بצק עלים זוגלובק	8 שמנת תנובה	נקניק תה מעושן טירת צבי גודל 300	חלב תנובה קרטון 2 כ"ג	יוגורט 1.5 ליטר
10 ₪	10 ₪	10 ₪	10 ₪	10 ₪

\* החמלה: 8 שקלים \* החמלה: 8 שקלים \* החמלה: 8 שקלים \* החמלה: 8 שקלים \* החמלה: 8 שקלים

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

חפשו אותנו ב- f



# ملاحظات أولية حول مسيرة عودة لم تبدأ

جواد بولس



كشفت مسيرة العودة «خوف الطغاة [إسرائيل] من الأغنيات» وأظهرته على حقيقته، ونبشت كذلك عناصر الالتباس المستوطن في تساؤلهم الوجودي الدائم، فهل «بقوة السيف سنحيا؟ وإلى متى سيحميننا رصاص بنادقنا من هذه الجموع العطشى للحرية والوطن؟»

لم تستعير النيران في الخامس عشر من أيار، ولم تخرج الجموع كما في اليوم المنصرم نحو الحدود، فعزا بعض الإسرائيليون ذلك إلى ارتداع أهل القطاع من عدد الشهداء ومن صرامة النيران، وبنوا تفسيرهم على ما يحسبونه قانون القوة النافذ بين «العرب»، الذين لا يفهمون إلا لغة العصا والقبضة والقمع!

في المقابل حاول البعض أن يفسر هذا التراجع بصمت وهذو الضفة الغربية المحتلة، التي لم يهّب سكانها لنصرة إخوانهم في غزة، فكانت ردود فعلهم متواضعة وبعيدة عن سقف جميع التوقعات.

لقد كشفت المسيرة عمق الهاوية القائمة بين غزة وأختها الضفة الغربية؛ فحتى على لون الوجع لم يتفقوا، وأخشى ألا يتفقوا وأن يبقى الخلاف قائماً وأن يصير حاجزاً منيعاً في وجه مسيرة العودة الكبيرة. وعلى ساحة أخرى عبر المواطنون العرب في داخل إسرائيل عن تضامنهم مع أهل القطاع، وذلك من خلال عدة مسيرات احتجاجية عمّت بعض البلدات، وإعلان يوم إضراب عام في القرى والمدن العربية، نُفذ أمس الأول، الأربعاء. كانت ردود فعل الجماهير العربية في إسرائيل نمطية ولم يطرأ عليها أي تغيير على الإطلاق، وهذا بحد ذاته يستدعي تناولها بوقفة فاحصة؛ فإلى جانب ما يميّز موقع هذه الجماهير في الدولة وما يحدّد هوامش عملها تحت سقف القانون والمواطنة الإسرائيلية، قد نجد في تكرار أساليب الاحتجاج وتواضعها مؤشراً على وجود خلل بنيوي في مبنى القيادة ودور القياديين باختلاف مواقعهم.

وأخيراً، فكما توقّعنا، غاب دور الدول العربية والإسلامية عن التأثير والأحداث، وباستثناء بعض بيانات الاحتجاج الخجولة، لم يكن لهذين «العالمين المحتنطين» أي دور يُذكر، فيصيح فيهم ما قاله الشاعر جريس ديبات، ابن «قانا» وشاعرها الجليلي في هذا السياق: «أدعو عليهم ولا أدعو لهم أبداً \ من لم يمدّوا لنا في النازلات يداً».

إنّها مجرد ملاحظات أولية حول مسيرة لم تنته بعد، ومن السابق لأوانه، كما قلت في البداية، تقييمها بشكل نهائي؛ فما جرى على الحدود في غزة كان عملاً جباراً، وكلّ من ساند ساند حقاً مبيّناً، وكلّ من استنكف عن ذلك واعتزل نقل له ما قاله شاعرنا: «لم أدع يوماً على حيّ فمعدرة \ من بعد غزة، أيّ أفقد الرشد»، فقد مضت الذكرى السبعون للنكبة ودخلنا في عام تيه جديد، والسؤال يبقى سؤال القرن نفسه: ماذا بعد هذه المسيرة وإلى أين العودة؟

صحيح أنّ هذه الجولة لن تحقّق عودة الفلسطينيين إلى ديارهم، لكنّها استعادت، في زمن الخذلان العربي وبعد حقبة من الجفاف والتراجع الفلسطيني، بعضاً من مكانة القضية الفلسطينية، ودفعت بها مجدداً إلى صدارة الأحداث في العالم كلّ؛ والأهمّ أنّها أنجزت ذلك على هدير موج كاسح ونداء «العودة»، في وقت اعتقدت فيه إسرائيل وحلفاؤها أنّهم استطاعوا محو هذا الإيمان بالحق واقتلاع هذا الحلم من صدور الأجيال الفلسطينية التي لم تعيش ذلّ أهلها ولم تدقّ علقمهم كما ذاقوه في عام النكبة.

تصدّرت صور المتظاهرين إعلام العالم، وبرزت عناوينه وهي تؤكد على ارتكاب «مذبحة إسرائيلية في غزة»، فلم تكتمل فرحة «كوشنير»، صهر ترامب، ولا الحكومة الإسرائيلية وهم يفتتحون سفارة أمريكا في القدس على وقع زغاريد أمّهات الشهداء. بل إنهم تيقّنوا، في ذلك اليوم الكبير ورغم ما كابروا به أمام الكاميرات، أنّ دموع غزة ستبقى هي الحقيقة الأقوى من ضحكاتهم وعريدياتهم، وأنّ أصوات الدم المسفوك ستتحول إلى أنين الأرض الراسخ في حضن التاريخ، الذي إن سألوه عن غزة فسيقول لهم: إنّها تعيد للكرامة «تاءها» وتربطها راية عالية لن تقدر عليها العواصف أو حوافر الخيل وخيانات البشر.

لم نتوقع من إسرائيل أن تتصرّف بوحشية أقلّ ممّا تصرّفته، بل خشينا من ردّة فعلها الدموية وتصوّرها كيف سيقوم قادتها بتصنيع مشاعر الخوف من الزحف الفلسطيني باتجاه حدودها، وتوظيف ذلك شعبياً من أجل تجنيد أغلبية سكانية وراء سياساتهم. فإسرائيل لن تعيد حساباتها ولن تتعظ رغم فداحة الخسائر البشرية في الجانب الفلسطيني الأعزل. وهي ستحاول أن تتعلّم من تجربتها وتتجنّب، في المرات القادمة، ما تعرّفه في قواميس قمعها كخسارتها، أو كما جاء على لسان الناطق باسم جيش احتلالها، الضابط يوناتان كونيكرس.

فأمّام جمهور أمريكي يهودي اعترف هذا الضابط قبل أيام «بأنّهم لم ينجحوا في تقليص عدد القتلى والإصابات»، وأضاف بأنّ «عدد المصابين (الفلسطينيين) قد أضرّ بنا كثيراً، وأنّ إعلام الطرف الفلسطيني قد غلبنا بالضربة القاضية؛ بينما فشلنا نحن في تمرير رسائلنا ومواقفنا بخصوص ما كنّا ندافع عنه هناك».

لم يزعجه عدد الشهداء والجرحى الفلسطينيين ولا قوة ردّة فعل جيشه والاعتداء على جموع مدنية، بل كان همّه أنّهم فشلوا في تبرير ردّة فعلهم الدموية وسقوط تلك الأعداد الكبيرة من الأرواح والجرحى. يعرف الناطق الرسمي لجيش الاحتلال، مثل قاداته، أنّ أكثرية المواطنين اليهود تدعم سياسة الحكومة وممارسات جيشها؛ مع هذا فأنا أستشعر، بالمقابل، وجود تساؤلات خفية بين أوساط يهودية ليست واسعة تجعلهم يشككون في جدوى سياسات القمع الدموية ضدّ الفلسطينيين، خصوصاً بعد انتشار مشاهد الزحف الجبار لجموع المواطنين العزل، الذين لم يهابوا النار ولا الموت، بل استقدموه في سبيل الحياة وفي مشهد لم يستطع إسرائيليون كثير اغفاله.

مسؤولية حركة «حماس» عن الدماء المسفوكة؟ وهل يصحّ أن ننسى ما علّمنا التاريخ، خصوصاً عندما تسود وتعشش الظلمة في أرجاء الكون ويصبح العجز قوت البشر وماءهم؟

ألم نشهد كيف صار «تحرّش» بسطاء الشعوب وأحرارهم بأقدام الغيب خيارهم اليتيم، فسعوا نحوه في رحلة التحرّر من نير العبودية والاستبداد؟ وهل ننسى كيف كان موتهم بعثاً لحياة الآخرين حتى وهو يتحقّق عند حافة العتب أو في فم العدم؟

غزة في السبعين من عمر النكبة تذكّرنا: كم من بطل سقط على مذابح العدل وصارت عنّاته صرخات في حلق الزمن ومهاميز تنقر ضمائر الغائبة؟

ماذا بعد هذه المسيرة هو السؤال، لا ماذا قبلها؛ فما حقّقت هذه الجموع منذ بداية رحلتها في الثلاثين من آذار المنصرم لا يمكن مغمغته بالتساؤلات و«باللولوات»، وبالتمني، ولا «ضبضبتة» بالهمز والمزوبالتجّي.

ويكفي أهل غزة أنّهم انتفضوا من بين ركام أراده البعض أن يتحوّل إلى شواهد لبقور أحياء يعيشون كموتى؛ ويكفيهم أنّهم انتصبوا «كالصُّبَّار» في وجه عالم راهن حكامه على تركيعهم بوساطة التجويع والخنق والحصار.



## قداس وجناز الأربعين

زوج الفقيده شارلي سوداح (أبو هاني) وابنه هاني وبناته نهى وهالة وأشقاؤها يوسف وفرنسيس وشقيقاتها تيريز ماري سعاد وكلارا وعموم آل سوداح وخريش وأنسباؤهم وأقرباؤهم في البلاد والخارج يدعونكم للاشتراك في قداس وجناز الأربعين راحةً لنفس فقيدتهم الغالية

## ملكة خريش سوداح (أم هاني)

يوم السبت 26/5/2018 الساعة السادسة مساءً في كنيسة مار يوسف للاتين بحيفا- شارع همغينيم 78

لا أراكم الله مكروهاً بعزير

المدير العام والمحرر المسؤول: راني عباسي

● وائل عوض (تصوير فوتوجرافي)

● ميرا (شلهوب) فريوات (قسم الإعلانات)

● شربل الياس (تصميم الصحيفة)

بريد إلكتروني: haifa.newspaper@gmail.com

العنوان: حيفا - شارع الجبل «5»

هاتف: 048522822 فاكس: 048522767 إعلانات: 0546481533

● المقالات الموقّعة لا تعبّر عن رأي التحرير. ● الإعلانات على مسؤولية العلّنين.

تصدر عن شركة «إكسترا توب» م.ض.



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





رضيكم



ارزياسمين شقحه الأصلي  
مع الميدالية - الصنف الممتاز

أشهى الوصفات مع الشيف حمودي عقلة  
الآن على موقعنا [www.shukha.com](http://www.shukha.com)

شقحه ثقتكم بنا فخر لنا



## إعتقال خمسة شبّان في مظاهرة حيفا



حيفا - مراسلنا - شارك العشرات من الناشطين والمواطنين في حيفا، يوم الثلاثاء من هذا الأسبوع، في مظاهرة حاشدة نصرّة لغزّة ضدّ مجزرة الجيش الإسرائيليّ هناك، التي أسفرت عن استشهاد 60 غزّيّاً وإصابة أكثر من 2,000. وكان من بين المشاركين القياديّ في أبناء البلد رجا إغبارة، لؤيّ خطيب، المحامي أحمد حمزة يونس، وعدد من المتظاهرين ورفع المشاركون في المظاهرة الشعارات المناهضة للجيش وسياسة استهداف المتظاهرين العزل. وردّد المتظاهرون الهتافات المناصرة لأهالي غزّة والمتضامنة معهم. ودعا القائمون على المظاهرة إلى إغاثة أهالي غزّة ومساعدتهم بجميع المستلزمات. وقد أفاد مراسلنا أنّ الشرطة أقدمت على اعتقال 5 أشخاص من جزاء نشوء مشاحنات، وقد شهدت المنطقة أجواء مشحونة إزاء مناوشات وقعت بين المتظاهرين والشرطة.

## إطلاق سراح الحيفاويّ يوأف بار بعد اعتقاله لساعات



من: يحيى أمل جبارين  
أطلقت الشرطة الإسرائيلية في حيفا سراح الناشط يوأف بار - حيفاوي بعد أن أوقفته لعدّة ساعات، وذلك صباح يوم الثلاثاء من هذا الأسبوع. وقد جاء توقيف يوأف على أثر مظاهرة حيفا المنددة بمجزرة جيش الاحتلال الإسرائيليّ في غزّة، والتي جرى تنظيمها يوم الاثنين من هذا الأسبوع. وحول ما حصل معه قال يوأف: «اقتحموا البيت في ساعات الصباح، ولم يجدوني. وبعد ذلك عثروا عليّ في شوارع الحليصة فهاجموني واصطحبوني إلى مركز الشرطة في حيفا. وبعد انتظار طويل حققت معي إحدى الضابطات التي اتهمني بالمشاركة في مظاهرة غير قانونية، تظاهرة حيفا ضدّ مجازر جيش الاحتلال الإسرائيليّ في غزّة، وقد نفيت أنّي شاركت في أيّ عمل غير قانوني. وعندما سألتني: هل شاركت في مظاهرة أمس (الاثنين) وعن منظّم المظاهرة... رددت عليها بأنّ هذا تحقيق سياسيّ يهدف إلى كمّ الأفواه، ولذلك أنا غير مستعدّ للتعاون في هذا التحقيق». وتابع بار، قائلاً: «فبعد انتهاء التحقيق رفضت أن أوقع على أوراق التحقيق، وأخبرتني المحققة أنّهم قرروا إطلاق سراحي شريطة أن ألزم الاعتقال المنزليّ لمدة 3 أيام. رفضت في البداية الموافقة على الظروف، وبالتالي أعلموني أنّه سيتمّ توقيفي في معتقل الجلمة حتّى يوم غد (الأربعاء)، وسيطلبون من المحكمة فرض هذه الشروط. وفي الأخير ارتأيت أنّ النوم في البيت أفضل من أن تتمّ استضافتي في معتقل الجلمة، لهذا قمت بالتوقيع ثمّ تمّ إخلاء سبيلي». وأنهى حديثه، قائلاً: «استنتج من كلّ ما حصل أنّه اعتقال سياسيّ تعسّفيّ، وكلّ هدفه منعي من المشاركة في مظاهرة حيفا الليلة (الثلاثاء) ونشاطات الإضراب غدًا (الأربعاء)».

## شكر على تعاز



زوج المرحومة جودت عوده - بناتها أمني ومعالى وليالي وإبنا حازم يتقدمون بجزيل الشكروالامتنان لكل من شاركهم عزائهم وواساهم لوفاة الغالية

فاطمة ابراهيم (بيادسة) عوده  
(ام حازم)

نشكر كل من قدم لنا واجب العزاء سواء بالحضور والمشاركه في مراسم الدفن او بصادق الشعور من خلال الاتصال الهاتفي او الرسائل الهاتفية او المكتوبه او من خلال الحضور لبيت الاجر من اهل حي الكبابير وعامة البلاد العربية الاخرى.  
لا اراكم الله مكروها بعزير



## قدّاس وجناز الأربعين

إخوة الفقيد وعموم آل سمعان والأقرباء يدعونكم لمشاركتهم قدّاس وجناز الأربعين راحةً لنفس فقيدهم طيّب الذكر البار

## وجيه مبدّا سمعان

(ابن سحماتا المهجرة)

وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٥/٥/٢٠١٨ الساعة الرابعة بعد الظهر، في كنيسة مار الياس في قرية فسوطه

له الرحمة ولكم من بعده طول البقاء  
الرجاء إعتبار هذه الدعوة بمثابة دعوة شخصية  
لا اراكم الله مكروهاً بعزير



# طبيعي الافطار يجمع اهل الدار



هاي طبيعتنا



## صندوق توفيق طوبي: أكثر من 120 منحة

### بقيمة 300 ألف شاقل

حيفا - مراسلنا - يُقام عصر الاثنين المقبل (21 أيار) احتفال توزيع منح توفيق طوبي للعام 2018، حيث سيتم توزيع أكثر من 120 منحة على طالبات وطلاب جامعيين من حيفا، بقيمة إجمالية تصل إلى حوالي 300 ألف شاقل.

وهذا العام الثالث على التوالي لمشروع المنح، حيث تم في العامين السابقين (2016 و2017) توزيع ما مجمله حوالي 200 منحة بقيمة حوالي 500 ألف شاقل. وسيشارك في الاحتفال رئيس بلدية حيفا، السيد يونا ياهف، ورئيس القائمة المشتركة، النائب أيمن عودة، وسيخلله برنامج فني بمشاركة الممثل إياد شيتي والمطرب سهيل فودي.

توفيق طوبي في سطور

ولد توفيق طوبي في 16 أيار 1922 لعائلة حيفاوية عريقة. أنهى دراسته الابتدائية في حيفا وتابع دراسته الثانوية في القدس. انضم عام 1940 إلى الحزب الشيوعي الفلسطيني، واشترك مع رفاقه إميل حبيبي وإميل توما وآخرين في تأسيس «عصبة التحرر الوطني».

أشغل عدّة مناصب من بينها عضوية الكنيست على مدار 40 عامًا، وكان صوته المجلجل في الكنيست صوت الجماهير العربية الفلسطينية في البلاد، يدعو الجماهير العربية إلى الصمود ورفع الرأس. كان في طليعة المناضلين ضد سياسة الاضطهاد القومي والتمييز العنصري الرسمية، وضد سياسة نهب الأراضي وهدم البيوت والحكم العسكري. آمن توفيق طوبي بالنضال الأممي

العربي اليهودي المشترك.

اخترق توفيق طوبي مع رفيق دربه مايرفلنر الطوق العسكري الذي فرض على كفر قاسم بعد المجزرة البشعة التي ارتكبتها قوات الأمن الإسرائيلية بدم بارد، وسقط فيها 49 شهيدًا. وجمع توفيق طوبي المعلومات الكاملة عن المذبحة ونشرها في مذكرة باللغات العربية والإنجليزية والعبرية، وهكذا وصلت تفاصيل المجزرة إلى الرأي العام المحلي والعربي والعالمي.

كان لطوبي ورفاقه في الحزب الشيوعي دور تاريخي في ابتعاث آلاف الشباب والشابات العرب للدراسة في الاتحاد السوفييتي وغيره من الدول الاشتراكية على مدار عشرات السنوات، والذين شكّلوا الطليعة العلمية والمجتمعية للمجتمع العربي الفلسطيني في إسرائيل، عندما كان عدد الطلاب العرب في الجامعات ضئيلاً جداً، متحدثين بهذا سياسة التجهيل والتمهيش.

كان توفيق طوبي إنساناً متواضعاً بذل كل طاقته في خدمة شعبه، والدفاع عن حقوق العاملين والفقراء. ومع أنه كان يحصل على معاش عضو كنيست، إلا أنه طوال عضويته في الكنيست كان يتبرع بمعاشه للحزب ويحصل على معاش بسيط مثل كل محترفي الحزب. عاش إلى يومه الأخير في بيته في شارع قيسارية في حي وادي النسناس، والذي أطلق عليه اسمه بعد وفاته في آذار 2011، ليصبح «شارع توفيق طوبي».

## د. أسعد يرفض حضور «إفطار رمضاني» على مائدة رئيس الدولة

### د. أسعد يوجّه رسالة إلى ريفلين: لا يمكننا تجاهل القتل في غزة والاستفزازات والانتهاكات في القدس والقوانين العنصرية، لا سيّما «قانون القومية»



حيفا - مراسلنا - تلقى رئيس كتلة «الجهية» في بلدية حيفا، الدكتور سهيل أسعد، مؤخرًا، دعوة لحضور «إفطار رمضاني» على مائدة رئيس الدولة، السيد روبي ريفلين.

ووجّه د. أسعد رسالة جوابية إلى رئيس الدولة، جاء فيها: «تلقيتُ بمشاعر مختلطة دعوة السيد رئيس الدولة وعقيلته إلى وجبة الإفطار لمناسبة شهر رمضان. فنحن من ناحيتنا ندعم كل خطوة من شأنها أن تعزز العيش المشترك بين الشعبين، اليهودي-الإسرائيلي والعربي-الفلسطيني، وأن تكبح العنصرية المتصاعدة في المجتمع الإسرائيلي».

«ولكن، من جهة أخرى، لا يمكننا تجاهل ما يحدث حولنا: مقتل المئات وجرح الآلاف في قطاع غزة في الأسابيع الأخيرة؛ استفزازات الإدارة الأمريكية والحكومة الإسرائيلية في القدس، والتنكر لحقوق مئات آلاف الفلسطينيين الذي يعيشون تحت الاحتلال في القدس الشرقية؛ وفي أروقة الحكومة والكنيست يصلون الليل بالنهار لتمرير قوانين تمييزية وعنصرية، على رأسها «قانون القومية» الذي يحول إسرائيل رسميًا إلى دولة أبارتهايد - دولة فيها مواطنون من الدرجة الأولى ومواطنون من الدرجة الثانية».

«نحن نؤمن بالعيش المشترك على أساس المساواة، وعلى أساس السلام العادل حيث يمارس الشعبان حقهما في تقرير المصير في دولتين جارتين. فكم من الوقت سيمضي كي يكسر الشعب الفلسطيني صوموم السياسي ويحظى

بأن يكون شعبًا حرًا في وطنه، في دولته المستقلة إلى جانب دولة إسرائيل، عاصمتها القدس الشرقية؟ وكم من الدماء ستراق كي تتحول رؤية السلام والمساواة بين الشعبين إلى حقيقة؟

«في مثل هذه الظروف، أرى من واجبي ومن واجب كل طلاب السلام التحذير من الهاوية، من حمام الدم الذي يغذي الكراهية، من خطر التدهور إلى حرب كارثية، من العنصرية والفاشية التي تنتشر كالنار في الهشيم، في رأس الهرم في إسرائيل».

«وعليه»، اختتم د. أسعد رسالته إلى رئيس الدولة، «لن أتمكن للأسف من تلبية دعوتك هذه».

## الزكاة فريضة



الزكاة ركنٌ من أركان الإسلام عظيم، وبابٌ من أبواب تزكية النفوس، فمن أدّى الزكاة أفلح وفاز، ومن فرط في أدائها خاب وخسر وقد ارتكب كبيرة من الكبائر.

لا بُدَّ من تعجيل إخراج الزكاة في وقتها كل عام لمن ملك النصاب.

قال الله - تعالى -: "وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ، وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ".

وقال رسول الله - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ - :

"بُني الإسلام على خمس: شهادة أن لا إله إلا الله، وأنَّ محمدًا رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، وحج البيت، وصوم رمضان".

(رواه البخاري ومسلم).

انطلاقًا مما ذكر، وحرصًا منّا على تأدية شرع الله - عزَّ وجلَّ -

فإننا ندعوكم للتواصل مع لجنة الزكاة المحليّة في مدينة حيفا، فهي عنوانكم لتصل زكائكم المباركة إلى مستحقيها.

أعضاء اللجنة :

- الأخ مصطفى أبودر 052-7507105
- الأخ أبو أشرف قصيني 052-3216965
- الأخ عبد الرحمن مهجة 052-7532833
- الأخ علاء قدورة 052-4241113



## يتقدّم قدس الأرشمندريت

### أغابىوس أبي سعدى

والآباء المساعدون والمجلس الرعوي

وجميع اللجان الرعوية

بأحرّ التّهاني والتبريكات

إلى أبناء الشعب العربي

بمسلميه ومسيحييه

بمناسبة حلول الشهر الفضيل،

## شهر رمضان المبارك

طالبين من الله - عزّ وجلّ - أن تنعم

أمتنا العربية بالوحدة والمحبة والسلام.

كلّ عام ونحن جميعًا بألف خير



صنوايت®  
تجمعنا بالمحبة

مرضى

الشيف  
أميل شريف



الأرز الأسترالي الأصلي

[www.shukha.com](http://www.shukha.com)

نشكركم بنا فخر لنا



# تظاهرة داعمة لغزة في حيفا، ونشطاء من اليمين يتظاهرون دعمًا للجيش!



من: يحيى أمل جبارين

انطلقت، الاثنين من هذا الأسبوع، تظاهرة احتجاجية في مدينة حيفا احتجاجاً على المجزرة التي ارتكبتها جيش الاحتلال الإسرائيلي في قطاع غزة. جاءت هذه التظاهرة بدعوة من حراك حيفا، للتنديد بما قام به الجيش. وكان من بين المشاركين الناشط يواف حيفاوي، عوض عبد الفتاح، والعديد من الأشخاص. ورفعت في التظاهرة شعارات مناهضة لما يفعله الجيش بغزة. وردد المشاركون الهتافات المناصرة لأهالي غزة والشهداء هناك. ودعا المتظاهرون العالم إلى التدخل والدفع في اتجاه وقف المجزرة والانتهاكات. هذا ونظم نشطاء اليمين في حيفا تظاهرة احتجاجية مضادة مقابل تظاهرة حراك حيفا، كدعم للمجزرة التي يرتكها الجيش. ورفع نشطاء اليمين الأعلام الإسرائيلية داعين إلى المزيد من الاعتداءات على العرب. وفي سياق متصل، نظم العديد من التظاهرات على المفاصل العربية للتأكيد على الالتحام مع أهالي غزة. كما قامت تظاهرة في شفاعمرو والناصرة.

تهنئة قلبية

للأب مكاريوس لويس جريس

بمناسبة ارتقائه إلى درجة الكهنوت المقدس

نسأل الله أن يمدّه بالعافية والقوة لإكمال مشواره

بالعطاء وخدمة أبناء الرعية

مقدّمة من: سليم، سامر، وأمير فريوات وعائلاتهم







رمضان غ الأبواب  
مش ملحّق مصاريّف؟

رّتب حسابك مع قرض مركنتيل

FIX

كل عام وأنتم بألف خير

بمناسبة حلول شهر رمضان الكريم  
مركنتيل يعرض عليكم قروضاً وتسهيّلات

اتصلوا *5600	رجّع 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 الإلتزام بسداد القرض قد يؤدي إلى فرض فائدة تأخير واتخاذ إجراءات تحصيل القرض. \*التفاصيل الكاملة والملزمة في الفروع \*خاضع لأنظمة البنك ولكل قانون.



# مدرسة المتنبي في حيفا تحتفي بـرمضان وتوزع الهدايا

العطاء قيمة عظيمة لا يقدر عليها إلا كبار النفوس والعظماء



حيفا - لمراسلنا - قامت مدرسة المتنبي في حيفا، نهاية هذا الأسبوع، باستقبال شهر رمضان الكريم، وذلك على طريقتها الخاصة. حيث تجنّدت الطواقم الإدارية، التربوية، التدريسية، الطلاب ممثلين بمجلس الطلاب، ولجنة أولياء الأمور بجمع تبرعات مادية وتنظيم حملة توزيع هدايا وطرود غذائية على العائلات المستورة.

تأتي هذه الخطوة تنويجاً لفلسفة المتنبي التربوية-التعليمية التي تقدّم الإنسان فتجعل منه القيمة المطلقة المركزية، والحقيقة الوحيدة الثابتة في لبّ العمل التربوي-التعليمي-المجتمعي. وبذلك تنخرط المتنبي في واقع المجتمع وتلعب دوراً مركزياً في تبني قضاياها المختلفة، تتذكره وتسعى للتخفيف عنه من ضغوطات الحياة المختلفة، ما استطاعت إلى ذلك سبيلاً. كما تخلق هذه الحملة، التي تقام كذلك بالتزامن مع عيد الميلاد كلّ عام، حالة من التكافل الاجتماعي، تُلبّي حاجات طلابها المختلفة التي تتعدى التربية والتعليم، فتتخلّب المتنبي كذلك إلى حاضنة عملاقة تُدرّب طلابها على المثلّ والقيم الإنسانية العليا، وتدوّت قيم العطاء والانتماء للإنسان أولاً وللمجتمع ثانياً. هذا بالإضافة إلى انعكاس قيم الشهر الكريم، كالعطاء والرفق بالنفوس والسمو بالروح. يذكر أنّ الحملة أقيمت بإشراف مباشر ومواكبة كلّ من الأستاذ صبيح خطيب والأستاذ صبيح ذياب.

رمضان كريم، أعاده الله على الجميع بالخير والمحبة والتقبّل... معاً نكتب حكاية المتنبي... «من يكتب حكايته \ يرث أرض الكلام \ ويملك المعنى تماماً».

## الجهية: إطلاق حملة إغاثة "فكر بغزة" لدعم صمود أهل القطاع

حيفا - لمراسلنا - أعلن الحزب الشيوعي والجهية الديمقراطية عن حملة إغاثة خاصة دعماً لصمود أهل غزّة في وجه جرائم الاحتلال الإسرائيلي،



تحت عنوان «فكر بغزّة». وتتضمّن الحملة جمع موادّ غذائية وموادّ طبية وغيرها.

وقال النقابي ماجد أبو يونس، المركز القطري للحملة: نهيّب بأهلنا في الجليل والمثلث والنقب والساحل أن يتجاوبوا مع هذه الحملة، حيث - وكما يعلم الجميع

- يعاني أبناء شعبنا في غزّة أوضاعاً إنسانية بالغة الصعوبة، في ظلّ الحصار الوحشي الإسرائيلي، كما أنّ هناك نقصاً حاداً في الموادّ الطبية، وهناك خطر انهيار المستشفيات التي تعالج آلاف الجرحى بدون أدنى المقومات.

وأضاف أبو يونس: الآن بالذات وخلال شهر رمضان المبارك، وتعزيزاً لقيم التكافل والتضامن الاجتماعي ونصرة المستضعفين، فإنّ واجبنا الوطني والإنساني هو توفير مقومات الصمود لأهلنا في غزّة، الذين يواجهون آلة القتل الدموية لجيش الاحتلال ببسالة استثنائية.

هذا وسيتمّ الاضطلاع بتركيز الحملة مناطقياً على النحو التالي:

- المركز القطري - ماجد أبو يونس: 0505545981 • منطقة الناصرة - فراس حمدان: 0507280840 • منطقة البطوف - توفيق كناعنة: 0526709515 • منطقة حيفا - رجا زعاترة: 0544663857 • منطقة شفاعمرو - فتحي هبي: 0547230088 • منطقة عكا - إبراهيم خطيب: 0542270152 • منطقة المثلث الشمالي - مصطفى وشاحي: 0505424878 • منطقة المثلث الجنوبي - سامي ياسين: 0505321614 • منطقة النقب - يوسف العطوانة: 0504815540

# انظوان شقحة وأولادة مرض

## السفرة.. دائمة!

ANTOINE SHUKHA & SONS LTD



# ضيوف، مضيوفين؟

رمضان كريم  
وكل عام  
وأنتم بألف خير

## لئومي معكم أيضا في شهر رمضان

موظفونك لئومي جاهزون لمساعدتكم  
للملائمة القروض المناسبة لتمويل مصروفات شهر رمضان الكريم

### قرض بتسديد ثابت

- « تسديد شهري ثابت ابتداءً من 99 ش.ج. حسب قدرتك.
- « بتسديد حتى 84 دفعة
- « يمكن الحصول على القرض بفروع لئومي وبلئومي 5522\*

### قرض بكبسة زر

- « قرض بمصادقة فورية حتى 300,000 ش.ج.
- « بتسديد حتى 72 دفعة
- « لراحتكم يمكن الحصول على قرض بكبسة زر بجميع قنوات لئومي digital، بالتطبيق، بموقع لئومي، بمحطات الخدمة الذاتية للئومي ديجيتال، بفروع لئومي وبلئومي 5522\*

### قرض قابل للتغيير

- « قرض حتى 100,000 ش.ج.
- « بتسديد حتى 84 دفعة
- « اختيار مبلغ التسديد الشهري وفقا للتغييرات بالفائدة
- « يمكن الحصول على القرض بفروع لئومي وبلئومي 5522\*

لئومي  
لئومي

لئومي معك.

قموا بتحميل تطبيق الخدمات  
المصرفية الأكثر تقدماً بالبلاد

إتصلوا 5522\*  
arabic.leumi.co.il



القروض: منح القروض، قيمتها وطريقة تسديدها خاضعة للمعايير المتبعة في البنك وبموجب اعتباراته. شروط القروض بما في ذلك إمكانية تأجيل المبلغ الأساسي، قيمة الفائدة، مواعيد تسديد الفائدة والمبلغ الأساسي تحدد بواسطة البنك وتفصل في اتفاقية التي يتم التوقيع عليها مع الزبائن. الشروط سارية المفعول لغاية 26.6.18. هذا الإعلان لا يكون بمثابة مقترح أو التزام أيا كان لمنح قروض أو منح اعتماد بأي شكل. يحق للئومي تغيير أو إلغاء الشروط وفق اعتباراته في أي وقت ودون سابق إنذار. تفاصيل كاملة حول القروض وشروط الاستحقاق في فروع لئومي. \*عدم الالتزام بتسديد القرض يمكن أن يسبب دفع فائدة تأخير وعمليات تنفيذ



# مجلس مؤسّسة الأفق للثقافة والفنون يفتح باب الترشيح



نحولي، وليلى بدران. فتقرّر تأجيل الانتخابات لمدة ثلاثة أسابيع، لإتاحة المجال أمام الراغبين بترشيح أنفسهم. بعدها تمّت مناقشة موضوع انتخاب هيئات المؤسسة،

حيثما - لمراسلنا - عقد مجلس مؤسّسة الأفق للثقافة والفنون العام، صباح يوم الجمعة الماضي، اجتماعه السنوي في حيفا، بحضور عدد كبير من أعضاء المجلس، لبحث نشاطات المؤسسة ومناقشة عمل الهيئة الادارية، ولانتخاب هيئات المؤسسة ولجانها.

افتتح الاجتماع رئيس مجلس إدارة مؤسّسة الأفق، الشاعر رشدي الماضي، حيث استعرض نشاط المؤسسة، مشيداً بالتقدّم الحاصل في نشاط المؤسسة عموماً، ونشاط مسرح الأفق خصوصاً، وأعلن في نهاية كلمته استقالته من منصبه ليتيح المجال لوجوه جديدة لتتابع المسيرة.

تحدّث بعدها مدير عام مؤسّسة الأفق، الكاتب والفنان عفيف شليوط، فشكر الشاعر رشدي الماضي على المجهود الذي بذله منذ تسلّمه رئاسة مجلس إدارة المؤسسة منذ شهر حزيران 2016، حيث كان له الدور البارز في عقد لقاءات للمؤسسة مع مؤسسات أكاديمية وثقافية في رام الله، الخليل، نابلس وجنين، والمشاركات الدولية في مهرجانات ثقافية وفنية ومؤتمرات دولية، بالإضافة إلى الجانب الإداري، حيث نجح في تفعيل لجان المؤسسة وهيئاتها بشكل منتظم وثابت.

كما أشار الكاتب والفنان عفيف شليوط في كلمته إلى أهمّ الإنجازات التي حقّقها المؤسسة مؤخراً،

## انطوان شقحة وأولاده مرض

### ANTOINE SHUKHA & SONS LTD

## السفرة.. دائمة!












مرحبا



BLU IT غ الجامد

BLU<sup>TM</sup>  
ENERGY DRINK

خلي البلد تضحك

وتربح.. طالع نضال بدارنة

تابعونا كل يوم بشهر رمضان على صفحة **f Bluarab**  
جاوبوا عن الأسئلة وإربحوا جوائز غ الجامد



XBOX ONE



رحلات للموندريال



رحلات لطابا



حواسيب  
نقالة



والعديد من الجوائز القيمة الأخرى!



# غربال - حزازير شعريّة الإصدار الجديد للمكتبة والمركز الثقافي كلور

## ضمن مشروع «معي كتاب أمشي ولا أهاب»



تصوير: علاء خوري

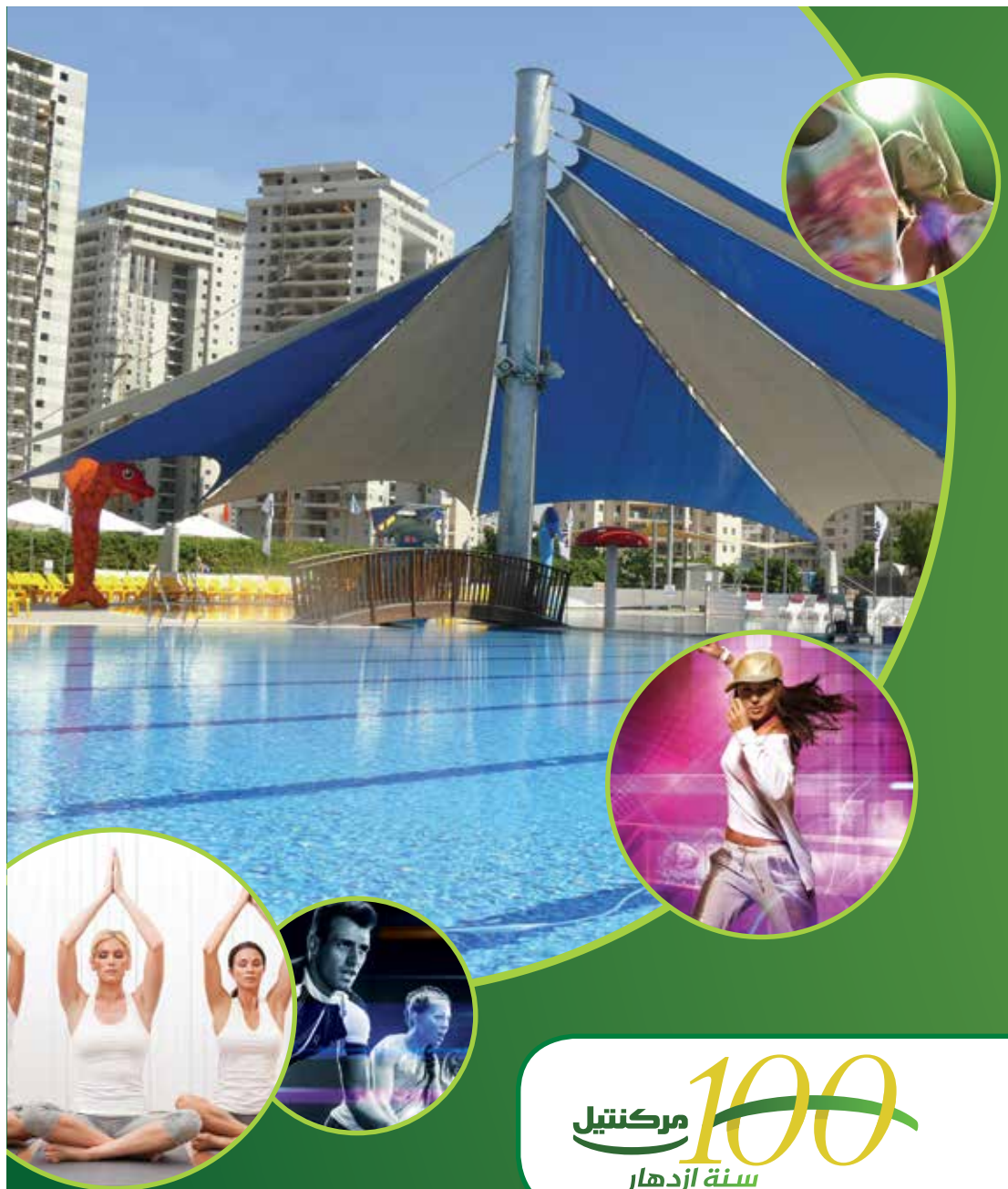
الطفل وحته على القراءة والمطالعة، سعينا في مشروع غنوانه «معي كتاب أمشي ولا أهاب»؛ فالكتاب هو سلاح العقل والفكر والمعرفة لمستقبل أفضل. ومن خلال هذا المشروع أصدرنا كتابنا الأول بعنوان: «قال الأرنب هيا نلعب» للكاتبة فاضل علي، ورسم شارلوت شاما؛ واليوم نصدر كتابنا الثاني بكل فخر واعتزاز بعنوان «غربال»، وهو، أيضاً، للكاتبة فاضل علي وبرسم هيثم حداد. وبما أننا المكتبة العامة الوحيدة في حيفا نسعى دائماً لتقديم نشاطات ثقافية ترفيهية لامنهجية على مدار السنة، تهدف إلى تطوير التفكير الإبداعي وتشجيع المطالعة واستعارة الكتب وارتياح المكتبة للاستفادة من كنوزها البتاءة». وأضاف: «يسعدني أن أتوجه بالشكر إلى الكاتبة فاضل علي والرسام هيثم حداد على تعاملهما معنا، وأشكر، أيضاً، مجدة خوري التي أشرفت وتابعت جميع مراحل الكتاب، وكلّ من: نهي بولس، سامية زهر، وعلاء خوري، الذين عملوا بلا كلل ولا ملل ودأبوا على إنجاز هذا العمل المشرف ليخرج إلى النور على أكمل وجه». يشار إلى أنّ الكتاب متوافر في المكتبة والمركز الثقافي كلور، وفي مقهى فتوش بحيفا.

حيفا - لمراسلنا - احتفلت المكتبة والمركز الثقافي كلور، يوم الخميس 10 أيار 2018، بإصدار كتابها الثاني للأطفال بعنوان «غربال»؛ تأليف الكاتبة فاضل علي، ورسومات هيثم حداد.

شارك في الاحتفال نخبة من الأهل والأطفال هواة المطالعة، والذين استمتعوا بسرد الكاتبة وأسلوبه السلس الشائق والمسلي، وحلّ الحزازير الشعرية.

هذا وأعرب الكاتبة فاضل علي عن أنّ هدف الكتاب هو التعامل مع اللغة وإكساب الطفل ثروة لغوية من خلال الحزازير الشعرية، إلى جانب الحديث عن جماليات اللغة والتشبيه، والتشديد على تحبيب الكتاب للطفل، ودعوة الأهل إلى المشاركة ليكون الكتاب حلقة وصل بين الأهل والأطفال.

كما تمّ التركيز على إكساب الطفل مهارات تفكيرية إبداعية تجعله يتلاعب بالمفردات ويصوغ منها أحجيات وألغازاً. هذا إلى جانب إدخال المفردات الجديدة كالغربال وغيرها، لإثراء القاموس اللغوي لديه وتعزيز الانتماء إلى الهوية. وقد نوّه ماهر محاميد، مدير المكتبة، بقوله: «انطلاقاً من إيماننا بأهمية الكتاب في حياة



**سפורتل**  
رשת מועדוני ספורט ונופש  
\*6669

**מרכנתיל סמייל**

**تخفيض 4% ثابت**

لأصحاب بطاقة اعتماد  
**مركنتيل سمايل**  
عند الدفع في **سپورتن**

**100**  
مركنتيل  
سنة ازدهار

للتفاصيل: 073-7802861



# حملات العرسان

حملة الـ  
19.900 ₪

نشتري

- براد 4 ابواب 600 لتر Sauter
  - غسالة 8 كغم SIEMENS
  - فرن (b.i) SIEMENS
  - غاز (כיריים) BOSCH
  - جلاي SIEMENS
  - קולט אדים 60" S
  - M vent
  - מאכנה לטנישيف הגסיל 8 כקמ
  - Candy
  - شاشة تلفزيون 55
  - SAMSUNG
- נحصل على

قسيمة شراء  
من طمبور 600 ₪  
טמבור ס

10 هدايا الحملة 3

- مكواة كهربائي • 2 توستر • بلندر
- يدوي • مجفف للشعر מחליק לשיער •
- خلاط يدوي • هوائي • هاتف • ابريق
- كهربائي • ميكروجال • شافط للغبار

حملة الـ  
7.590 ₪

نشتري

- براد 500 لتر LG
  - غسالة 6 كغم LG
  - شاشة تلفزيون 49 smart
  - TOSHIBA
  - فرن B.i Electrolux
  - غاز (כיריים) Blomberg
- נحصل على

قسيمة شراء  
من طمبور 300 ₪  
טמבור ס

10 هدايا الحملة 2

- مكواة كهربائي • 2 توستر • بلندر
- يدوي • مجفف للشعر מחליק לשיער •
- خلاط يدوي • هوائي • هاتف • ابريق
- كهربائي • ميكروجال • شافط للغبار

حملة الـ  
4.590 ₪

نشتري

- براد 500 لتر • فرن مع غاز
- غسالة • شاشة تلفزيون لد

נحصل على

قسيمة شراء  
من طمبور 150 ₪  
טמבור ס

8 هدايا الحملة 1

- مكواة كهربائي • 2 توستر • بلندر
- يدوي • مجفف للشعر מחליק לשיער •
- خلاط يدوي • هوائي • هاتف • ابريق
- كهربائي







## ثانوية النجاح — حيفا

نعلن عن بدء التسجيل للصف التاسع والعاشر  
للعام الدراسي : 2018-2019



يستمر التسجيل يوم الجمعة 27.4.2018 وحتى يوم الخميس 31.5.2018

امكانية الحصول على لقب (הנדסה) ادارة صناعية بعد انهاء الصف الرابع عشر	مركز تعليمي يعطي دروس تقوية بشكل فردى بعد الدوام	متابعة يومية لسلوك الطالب وتحصيله العلمي	عدد الطلاب في كل صف لا يتجاوز 22 طالبا
--	---	--	--

## شهادة بجروت كاملة في ثانوية النجاح

العنوان : حيفا ، هستدروت 44 ، تلفون 073-7690150 بيلفون : 0503233266

كتلة "الجهة" في بلدية حيفا  
د. سهيل أسعد وعرين عابدي  
صندوق توفيق طوبي للطلاب  
الجامعيين أبناء حيفا

يدعوانكم لحفل توزيع

### منح توفيق طوبي للعام 2018

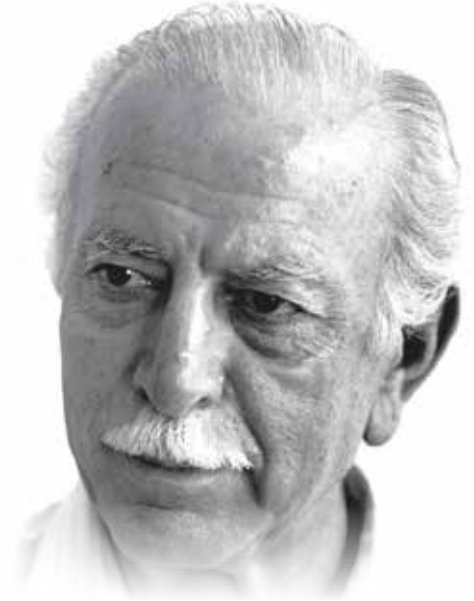
وذلك يوم الإثنين 21 أيار 2018، الساعة الخامسة إلا ربع (16:45)  
في قاعة متحف حيفا للفنون (شارع شبثاي ليفي 26)

بحضور

السيد يونا ياهف، رئيس بلدية حيفا  
النائب أيمن عودة، رئيس القائمة المشتركة



برنامج فني:  
الفتانان إياد شيتي وسهيل فودي



"جماهير الشعب العربي التي تعيش في إسرائيل، مواطني الدولة، لا وطن لها سوى هذا الوطن. هذا وطنهم، سيعيشون فيه، ويناضلون فيه من أجل مساواة حقوقهم، وفيه يريدون والعيش كمتساوين بين متساوين. ولن يوافقوا على تعريفات تعني سلب حقهم في المساواة" (توفيق طوبي في الكنيس، 1985)

عنوانكم الأول والأخير للأخبار الحيفاوية

www.haifanet.co.il



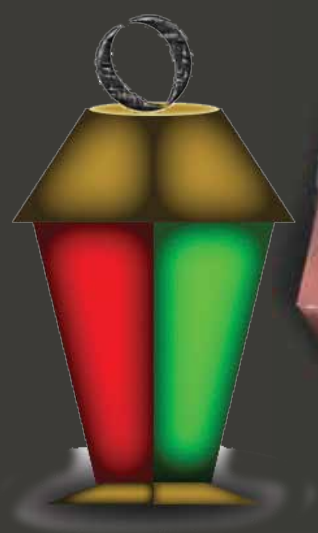


الأرجيلة أحلى مع

# ليالي زمان

بإدارة: شادي أبو رقبة

## حملة رمضان الكريم



رمضان  
كريم

حيفا - هتسيونوت 6 (شارع الجبل) 054-2012447



لثومي معكم ايضا في رمضان:

## بنك لثومي يستقبل شهر رمضان بأمنية احتفالية بمشاركة المئات من رجال الأعمال الراندين في المجتمع العربي



بإضافة إلى ذلك، أقدم شكري لموظفينا على تفانيهم ومساهماتهم الكبيرة في النشاط الجماهيري الذي يقومون به في البلدات التي يعملون فيها الى جانب النشاط التجاري للبنك.

د. سامر حاج يحيى، عضو مجلس إدارة لثومي قال: "من خلال معرفتي بقوة بنك لثومي، أستطيع ان اقول لكم بثقة تامة ان زبائن بنك لثومي من المجتمع العربي ينعمون اليوم بخدمات مصرفية مهيئة، عالية الجودة وديجيتالية ومن الأكثر تطورا في العالم. في السنوات الأخيرة تم تجنيد جميع الموارد اللازمة لتوفير الخدمات المصرفية المتقدمة في لثومي في المجتمع العربي، ولتُسَجِّزَ له مجمل الخدمات والمنتجات المالية الجديدة والمتطورة التي يعرضها بنك لثومي اليوم". وأضاف حاج يحيى: "انا فخور ومسروبان أرى موظفي بنك لثومي من المجتمع العربي يندمجون ويتطورون في صفوف البنك وفي وظائف كبيرة وأمل ان يستمروا في ذلك. شرف كبير لي ان أكون اليوم معكم. رمضان كريم وكل عام وانتم بخير".

جدير بالذكر انه شارك في الاحتفال عدد كبير من رؤساء السلطات المحلية والبلديات، شخصيات جماهيرية من بينها عضو الكنيست أيمن عودة، رئيس القائمة المشتركة والذي هنا الحضور وتحدث عن أهمية مساهمة بنك لثومي في المجتمع من منظور اقتصادي - اجتماعي. وتولى العرافة الاعلامي محمد الشيخ خليل، واختتمت الأمسية بوجبة عشاء احتفالية ومحاضرة مثيرة قدمها د. محمود خليب - مدرب ومحاضر أكاديمي في موضوع الكاريزما والسحر الشخصي، وتأثير ذلك على بناء المصلحة التجارية.

يواصل بنك لثومي تقليده السنوي ويفتتح نشاطاته بمناسبة شهر رمضان المبارك في احتفال مميز أقيم في فندق جولدن كراون في الناصرة بمشاركة المئات من رجال الأعمال العرب الراندين، شخصيات اعتبارية وكبار ممثلي إدارة البنك.

افتتح الاحتفال داني كوهن، رئيس قطاع الخدمات المصرفية وعضو إدارة بنك لثومي، وقدم التهاني بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك، وأضاف: "أشكركم لاختياركم لثومي شريكا لكم في كل يوم. يرى بنك لثومي بالمجتمع العربي محركاً للنمو يتمتع بقدرة كامنة كبيرة، وكريس لقطاع الخدمات المصرفية أستطيع ان أؤكد مدى الجهود والموارد التي يستثمرها البنك من أجل تحقيق هذه القوة الكامنة. في السنة والنصف الأخيرتين خصصنا من خلال صندوق القروض بكفالة الدولة للمصالح الصغيرة حوالي مليار شيكل ونسبة كبيرة منها خصصت للمصالح التجارية في المجتمع العربي، كما قمنا ببناء مجموعة من المنتجات والخدمات المصرفية المخصصة للأعمال والقادرة على تلبية الاحتياجات بشكل مهي ومتطور من خلال مجموعة من القنوات الديجيتالية والشخصية".

وأضاف كوهن: "الى جانب النشاط التجاري والتحديات التي نواجهها من اجل توفير خدمات مصرفية مبتكرة ومبادرة، نعمل في المجتمع طيلة الوقت: هذا العام قمنا أيضا بزيادة نسبة المساهمة في المجتمع في الوسط العربي من مجمل المساهمات، ونحن مستمرون في دعم المؤسسات التي تعمل على تطوير المجتمع العربي مثل: مشروع "ن.ع.م" (الشبيبة العربية المتميزة)، المبادرون الشباب، "كاف مشفيه" وغيرها.

الدكتور عزمي شحيري، مدير معهد الجهاز الهضمي في المركز الطبي عومر في العفولة يتحدث عن الحرقه، أسبابها وعلاجها<sup>(1)</sup>:

## «يعاني حوالي ثلث السكان في بلادنا من الحرقه»



اما بالنسبة للعلاج بالادوية فهنا يدور الحديث عن ادوية مضادة للحموضة، توجد ادوية مع وصفات طبية واخرى بدون وصفات طبية، والادوية كثيرة جدا، ومن بين الادوية التي لا تحتاج الى وصفة طبيب، رennie، تامس، كابسيومول وكذلك مالوكس ومالوكس بلوس، وهذه الادوية شبيهة من حيث التخفيف من شدة الحرقه، لكن الاختلاف بينها يكمن بالاعراض الجانبية لها، مثل الاسهال، الامساك في المعدة وتغيير في نسبة الكالسيوم في الجسم، ودواء مالوكس هو مع اعراض جانبية أقل، ويحتوي على مغنيزيوم والمنيوم ولا يوجد له اثار جانبية، وهو آمن أكثر وبالأماكن استعماله باطمئنان عند الحاجة، وبأماكن النساء الحوامل تناوله بعد انتهاء فصل الحمل الاول (بعد 3 اشهر من الحمل)، مالوكس موجود على شكل اقراص للمضغ وسائل، لكن من يأخذ ادوية اخرى مثل ادوية القلب وغيرها يجب ان يأخذ الدواء بفارق ساعتين، وان تناول المريض مضادات حيوية فيجب ان يكون الفارق الزمني 4 ساعات، وبإمكاننا تناوله بعد نحو 20 دقيقة من تناول الطعام حتى ساعة . ويخفف من الحموضة وهو معد للحالات الطفيفة ويساعد كثيرا الشخص على النوم مثلاً، اما مالوكس بلوس فيتميز بامتصاص الغازات والتخفيف من اوجاع البطن، وموجود أيضا بشكل سائل وأقراص للمضغ.

للتخفيف من الحرقه بإمكاننا أيضا تناول الخيار الاخضر ، البقدونس الاخضر، الملفوف الابيض بدون الحامض والزيت والتوابل، اللوز قبل تحميصه، ماء جوز الهند، بذور عباد الشمس، الاناناس، البابايا وعصير البطاطا، المارشيلوي يساعد أيضا، عصير الزنجبيل المخفف، شرب الحليب البارد يخفف كذلك من الحرقه.

بمناسبة شهر رمضان، ماذا نقول للقراء؟

«اتقدم بالتهاني والتبريكات للجميع بحلول شهر رمضان المبارك، واتمنى للجميع شهر خير وبركات. انصح الجميع باتباع النصائح التي ذكرتها وكذلك الاعتدال في الطعام، ومن المهم ممارسة الرياضة الخفيفة بعد الافطار، وصلاة التراويح مفيدة جدا بعد الافطار وتسهيل على المريض. وان اتبع الشخص اسلوب حياة صحي وسليم فان ذلك يساعده كثيرا، وكذلك بإمكانه الاستعانة بالدواء ليخفف عن نفسه لكن لا يجب ان يتحول هذا الامر الى نهج حياة بالنسبة له، وبإمكانه الاستعانة بالادوية التي لا تحتاج الى وصفة طبية مثل رennie او مالوكس الناجع ومع اعراض جانبية أقل. لكن اشد مرة اخرى انه لا يجب استخدام الدواء كنهج حياة انما نستعين فيه في رمضان مثلاً فقط من اجل التخفيف عن نفسنا عند الحاجة فقط وحتى انتهاء الشهر الفضيل وايام العيد».

(تنمة اللقاء في الأسبوع القادم).

ع.ع

يعاني الكثير من الاشخاص من الحرقه، وللحديث عن أسبابها، علاجها، وتأثيراتها المختلفة، التقينا الدكتور عزمي شحيري، مدير معهد الجهاز الهضمي في المركز الطبي عومر في العفولة، مركز موضوع الجهاز الهضمي في لواء الشمال في خدمات الصحة الشاملة - كلاليت وكان معه هذا الحوار.

ما هي الحرقه وكيف تحدث؟

حرقه المعدة هي عبارة عن ألم على شكل نار في القفص الصدري، والحرقه هي واحدة من اعراض مرض في الجهاز الهضمي العلوي، ارتداد المريء او الارتداد المعدي المريئي، وتوجد اعراض وعلامات اخرى ترافق الحرقه بسبب المرض أهمها السعال المزمن، بحة الصوت، حالات الربو، التهابات في الحلق، التهابات في اللثة، التهابات في الجيوب الانفية وخروج البلغم وكذلك الام في الصدر سببه ليس القلب. 30% من الاشخاص الذين يقومون باجراء عمليات القسطرة، يكون فحص القسطرة لديهم سليما، وقسم كبير منهم يعانون بسبب ارتداد المريء المعدي.

تحدث الحرقه بسبب ارتداد لمحتويات المعدة، حيث تتكون بالاساس من حامض يسى هيدروكلوريد، كما تحتوي المعدة على انزيمات كثيرة ومواد كيميائية كثيرة مثل املاح المرارة وعصارة البنكرياس، وهذه المواد كاوية لكنها لا تقوم بضرر في المعدة لان جدار المعدة قوي حيث تحتوي على غشاء مخاطي يحمي المعدة من هذه المواد، والبيئة بالمعدة هي بيئة حامضية، وعندما تصعد الى المريء فان بطانة المريء خفيفة والبيئة قاعدية، وعندما ترتد هذه المواد من المعدة الى المريء يحدث التهاب في بطانة المريء وتكوي المريء الامر الذي يسبب الألم الشديد الذي يعاني منه معظم الاشخاص».

حدثنا عن شيوع مرض الارتداد المريئي بشكل عام وفي مجتمعنا بشكل خاص؟ مرض الارتداد المريئي شائع وفي العالم تتراوح النسبة بين 20 - 25 بالمئة، بينما في بلادنا يعاني ثلث السكان من الحرقه، وأغلب الاسباب تتعلق بنمط الحياة والاعذية والدواء الذي نتناوله، وهذا المرض بحاجة للعلاج بشكل مستمر مما يشكل عبئ كبير على صناديق المرضى والدولة وكذلك على سلة الصحة الخاصة بالمريض نفسه».

ما هي النصائح العلاجية المتبعة للحرقه - الارتداد المريئي والتي تنصح بها انت شخصيا؟

انصح دائما المرضى باتباع نهج حياة صحي وسليم، وتغيير نظام الغذاء، وشرب كميات كبيرة من الماء، لتحييد الحوامض، ويجب مضغ الطعام جيدا في الفم، تجنب الاستلقاء بعد تناول الطعام، خصوصا قبل النوم وانصح بعدم تناول الطعام قبل النوم (مفضل حتى 4 ساعات قبل النوم)، تجنب الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والتوابل، الابتعاد عن تناول عصائر الحمضيات والمشروبات الغازية، التقليل من شرب القهوة والشاي والكولا، التقليل من تناول الشوكولاتة والحلويات وكعك العيد، الابتعاد عن الوجبات السريعة، الاقلاع عن التدخين، ممارسة الرياضة، الابتعاد عن تناول كميات كبيرة من الطعام خصوصا في رمضان، تجنب ارتداء ملابس ضيقة جدا، الابتعاد عن التوتر والضغط والاجهاد الشديد، تجنب اخذ العقاقير المسببة لالتهابات المريء.



تتقدم جمعية

"تغيير في حيفا" - "شينوي بحيفا" بالتهنئة

القلبية الخالصة بمناسبة حلول

شهر رمضان المبارك

متمنية لجميع الصائمين

صوما مقبولا وإفطارا هنيئا



# אמיינות ונאמיות

בإدارة جورج حنا مطر

נעלן لكم عن حملة لا تعوض  
بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك

رمضان كريم



מצלמה לאיתור  
נזילות  
וכשלים  
בבויב



מכונת פתיחת  
סתימות



מצלמה תרמית לאיתור  
נזילות ורטיבות

24/7  
الإستشارة  
مجانية!

\* تقبل الشيكات وبطاقات الإئتمان

تصليح - ضخ/شفط مياه الشتاء - تركيب - فتح تسديدات - بناء وصيانة مواسير

شارع ي.ل. بيرتس 17، حيفا 050-5248523 / 052-7079232 / 04-6980936



# العائلات التي تتلقى المساعدات في حيفا أكثر من ألفي عائلة

حوار أجراه: نايف خوري

كما في كل عام تنشط الهيئات والمؤسسات الخيرية والأفراد لتوزيع المساعدات على العائلات المستورة في حيفا، وخصوصاً في شهر رمضان المبارك. ويعمل معظم هذه المؤسسات بالتنسيق مع الأئمة والشيخوخ في المساجد في المدينة ولجان الأوقاف. إلتقينا السيد راجي حسين، رئيس لجنة أمناء الأوقاف

الإسلامية في حيفا:

ونحن في يوم الجمعة الأولى من غرة رمضان، نهنئكم بهذا الشهر الفضيل! كل عام وأنتم بخير، نتمنى للجميع عامًا سعيدًا ملؤه الخيرات وأعمال البر. وشهرًا فضيلًا يشعر فيه المؤمن بأعمال الخير، خصوصًا أن الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية نجدها هذا العام زادت تفاقمًا. وأقول عن العائلات في حيفا إنه زاد عدد العائلات المستورة هذا العام عن أكثر من ألفي عائلة. وبدلاً من أن تتقلص أعداد المحتاجين نجدها تزداد بشكل مقلق. ما هي أوضاع هذه العائلات؟ خصوصًا



أننا ننتبه إلى الفقير وولتفت إلى المحتاج في شهر رمضان. ذلك لأنّ قسمًا من هذه العائلات التي يزداد عددها غير مسجل في أقسام الرفاه في البلدية، أو في المؤسسات التي تقدّم المساعدات والمعونات، إذ إنّ كثيرًا من هذه العائلات جاء للإقامة في المدينة حمايةً من المخاطر وهرّبًا من الشرور. ومن هذه العائلات تلك التي لديها عدد من الأطفال والأولاد، الذين هم بأمرّ الحاجة إلى العناية.

وكيف تقدّمون لهم المساعدات؟ الحقيقة أننا نتوسّط لدى أهل الخير والمصلّين في الجوامع، وهؤلاء لا يخلون علينا من خبراتهم والتّعم التي منّ الله بها عليهم. ونحن في لجنة الأمناء نقدّم هذه المساعدات شهرًا وليس بمناسبة شهر رمضان، فقط. ما هي نوعية المساعدات التي تقدّمونها للعائلات؟

تتوجّه اللّجنة إلى مؤسسة التأمين الوطني، وإلى قسم الرفاه في البلدية. كما نساعد على تعيين أحد المحامين لمعالجة أوضاع هذه العائلات على الصعيد القانوني، وخصوصًا تلك التي تعاني من كثرة الديون أو سائر الإجراءات القضائية، وهناك مساعدات في ضريبة السكن (الآرنونا) وسائر الضرائب البلدية، والكهرباء والماء، والمصارف، وغيرها.

لماذا يتفاقم العدد سنة بعد سنة؟ وهل تخصّصون ميزانيات للمساعدات؟ أولاً، يتفاقم العدد بسبب الأوضاع الاقتصادية الصعبة جدًا لدى هذه العائلات. وثانيًا، نحن نعتد على أهل الخير من أبناء شعبنا، ونحن لا نقدّم المساعدات المالية، بل هناك مساعدات عينية، كالبرادات أو الأفران أو الغسالات وغيرها من الأدوات المنزلية، والملابس، والمواد الغذائية. هل يندرج هذا مع نشاط الزكاة بمناسبة شهر رمضان؟

هناك لجان وأفراد يقدمون الزكاة، ويقدمونها، عادةً، إمّا بصورة شخصية ومباشرة للمحتاجين، وإمّا عن طريق المساجد. ونحن نشهد نشوء مثل هذه اللجان بشكل لا بأس به، حيث يزداد عدد المتطوّعين لأعمال الخير، وإلى جانب هؤلاء تقوم المراكز الجماهيرية،


## رمضان كريم

### بالحملات فيه أميسراغاز

نتقدم بأحر التهاني  
إلى جميع المحتفلين  
بقدوم الشهر الفضيل  
أعاده الله عليكم  
بالصحة والسعادة.  
صومًا مقبولًا وإفطارًا شهيا

حملة كلها رواق!  
نشتري بالون غاز من موزعي أميسراغاز  
ونحصل على  
1/4 كيلو قهوة أبو شقرة هدية!

خاضع للأنظمة. حتى نفاذ المخزون. ساري المفعول فقط في شهر رمضان. الخطأ وارد



**اتيسراغاز**  
المקצוענים בגדל למעלה מ-60 שנה



والجمعيات النسائية، وبيت النعمة، والكنائس كلها بجمع التبرعات.

هل يتم جمع المساعدات بالتعاون بين المساجد والكنائس؟

نعم، نحن على تواصل وتنسيق مستمرين مع الأرشمندريت أغابويوس أبي سعدي من كنيسة الروم الكاثوليك، والأب عبدو عبدو من كنيسة اللاتين، والقس حاتم شحادة من كنيسة مار يوحنا الإنجيلي. فنتعاون كلنا من أجل إنقاذ هذه العائلات، الإسلامية والمسيحية.

هل ترى أن أعداد العائلات المحتاجة سيزيد - في المستقبل - أكثر؟

نعم، خصوصاً في حيفا، إذ تنضمّ عائلات جديدة كلّ عام إلى دائرة الفقر. وفي حيفا لم نعد نقيس الفقر بالخطّ الأحمر بل تحته إلى الصفر، لأنّ هناك عائلات لا تجد ما تسدّ به رمقها ولا لقمة العيش لأيام متواصلة. وهنا نشدّد على مطالبتنا للمسؤولين في الحكومة من أجل تقديم الميزانيات والدعم السريع لنا بصورة متواصلة، حتّى نقوم بمهمة إنقاذ العائلات من حالة الفقر المدقع. ومن ناحية أخرى نجد بعض الجمعيات التي تجمع الأموال والمساعدات من خارج البلاد، وتصرفها على شؤونها الخاصة ولا تعني بالاحتياج والفقر.

فيما يتعلّق بالمساجد، هل تقومون بالأعمال التطوعية فيها؟

نحن نتولّى مسؤولية صيانة جامع الجرينة وإنقاذ المبني من وضع كان صعباً جداً. وقد قدّم لنا المتبرّعون ما يقارب ٤٠٠ ألف شاقّل، وبقي لإنهاء المشروع نحو ٣٠٠ ألف شاقّل، ونتلقّى مساعدات من الحاجّ أنور مهرة، ويدير ذلك الشيخ رشاد أبو الهيجاء، إمام جامع الجرينة، ونأمل أن نتلقّى المساعدات في شهر رمضان كي ننهي هذا المشروع الحيويّ. أمّا الجامع الصغير المجاور، فقريباً جداً سنعلن إعادة افتتاحه، وقد شارفنا على الانتهاء من العمل فيه. ولأوّل مرّة ستضع بلدية حيفا الأنوار على مثذنة الجامع لتضاء بعد سبعين عاماً.

هل تتوجّهون إلى مؤسسات حكومية أو إلى الوزارات للحصول على المساعدات؟

نعم، بكلّ تأكيد، إلى وزارة الداخلية، وإلى دائرة الطوائف غير اليهودية بالذات، لأنّ الوزارة تخصّص ميزانية كلّ عام وتقدّمها كمعونات للجان الأوقاف، لدفع المصاريف العادية من كهرباء وماء للمساجد، ومساعدة العائلات المحتاجة، ودعم طالّاب الجامعات، وإجراء الترميمات والصيانة في الأماكن الدينية. وهذه المشكلة ليست إسلامية فقط، بل مسيحية ودرزية، أيضاً. وقد أصبح الوضع يشكّل خطر قطع الكهرباء والماء، وحرمان المحتاجين، من عائلات وطلّاب، من هذه المعونة، حتّى اليوم [الأوّل من أمس الأوّل، الثلاثاء]، حين سمح رئيس الحكومة بتحرير هذه الأموال. فقد كُفّنا اتّصالنا ومطالبتنا من الجهات

والإسلامية، لكنّ بلدية حيفا رفضت أن تقدّم المعونة والمساعدة اللازمة لهذا المشروع. فالأموال نجدها بوفرة من أجل صرفها على مظاهر الموائد، أمّا لتخصيصها لمساعدة الفقير والمحتاج فهي غير متوفرة.

هل التّوم موجّه إلى البلدية؟

نلوم البلدية لأنّنا نحبّ التعامل مع رئيس البلدية والتعاون معه لما فيه مصلحة المواطنين. ولكن -للأسف- لا نلقى التجاوب لكلّ النشاطات والمشاريع. وأكثر ما نريد أن يأخذ برأي المسؤولين عن المجتمع الإسلاميّ في حيفا قبل إعلان القرارات.

عودة إلى موضوع المؤن والمساعدات الخاصة..

نحن نشجّع القيام بأعمال الخير والتبرّع الفرديّ والجماعيّ، ولكن ليس في شهر رمضان فحسب، بل على مدار العام. حبّذا لو كان هناك ترتيب لمساهمة المواطن بشكل دائم في كلّ شهر، ليقطع مبلغاً يوجد به لمثل هذه المساعدات، أو تقديم بعض المؤن والمواذّ الغذائية للمحتاجين. ونحن على استعداد لتنظيم هذه المبادرات، وبالتالي توزيع المؤن بصورة متساوية وعادلة على جميع المحتاجين، لا أن تحصل عائلة على المؤونة وأخرى تحرم منها. أفضل توزيع هو ما تقوم به لجان المساجد: الجرينة والاستقلال والحليصة.

نكرّر أمنياتنا لكم بكلّ الخير، والصيّام المقبول!

كلّ عام والجميع بخير.

هيرمان فايس، الصيدلاني الرئيسي في شركة سيبوكالم يتحدث عن العناية بالبشرة في الصيف وخلال شهر رمضان المبارك

## «يفقد الجلد الكثير من الماء في الصيف وخلال الصيام ويحتاج إلى عناية خاصة في هذه الفترة»

«أنصح قبل بدء الصيام بوضع كريم الرطوبة على الجسم وعلى الوجه وبعد الافطار بالامكان الاستحمام ووضع الكريم لاعادة تكوين طبقة الحماية التي اختفت خلال اليوم ويحتاجها الجلد»



يترام حلول شهر رمضان المبارك هذا العام مع بداية فصل الصيف تقريبا. وفي هذه الفترة من العام تحتاج البشرة الى اهتمام اكبر خصوصا في شهر رمضان. للحديث عن هذا الموضوع التقينا

هيرمان فايس، الصيدلاني الرئيسي في شركة سيبوكالم وأحد المؤسسين للشركة. يقول السيد هيرمان فايس: «في هذه الفترة من العام وبسبب ارتفاع درجات الحرارة، يفقد الجلد الكثير من السوائل، كذلك يكون الجلد حساسا حيث ان تغيرات درجات الحرارة في بلادنا سريعة ومتطرفة، اذ تكون درجة الحرارة عالية جدا، وتنخفض في اليوم التالي، وهذا الأمر لا يمنح للبشرة الوقت الكافي للتكيف مع التغيرات خصوصا في الفترات الانتقالية والتي لا يكون الطقس فيها مستقرًا، الأمر الذي قد يحدث مشاكل بسبب ردة فعل الجلد للتغيرات المتطرفة في البيئة الخارجية، كذلك الأمر نفس الأمر يحدث عندما نتواجد في غرفة مكيفة، ونخرج الى الخارج حيث تكون درجة الحرارة عالية جدا، فمن ناحية الجلد يعتبر الأمر وكأننا انتقلنا من الشتاء الى الصيف. تقريبا جميع منتجات سيبوكالم العلاجية تمنح الجلد طبقة الحماية التي يحتاجها، توجد على الجلد طبقة تدعى «سيبوم» ويفرزها جلدنا وتحتوي على عدة مواد ومكونات وتقي الجلد وتوفر الحماية له وتمنع دخول المضرات. منتجات سيبوكالم تعمل على الحفاظ والعناية بهذه الطبقة وتعززها، فعندما تكون هذه الطبقة سليمة يعاني الجلد بشكل اقل جراء تغيرات الطقس، وكي نعتني بهذه الطبقة ومن بين الأمور التي نقوم فيها هو تقليل الصابون في المنتجات، وتقليل استخدام الصابون، فمن يعتقد انه عندما نضع على بشرتنا كمية كبيرة من الصابون من أجل تنظيف أكر فهو مخطئ، وعمليا استخدام انواع قوية من الصابون وبكميات كبيرة يزيل طبقة الحماية ويتحول الجلد الى معرض أكثر للأضرار والمشاكل، لذلك من المفضل استخدام انواع الصابون المخففة، كذلك ينصح بوضع كمية قليلة من الصابون، بضعة قطرات، ووضع الرغوة على البشرة، وبذلك نوفر في استخدام الصابون وكذلك يعتبر هذا الأمر صحيا أكثر للجلد. ينصح أيضا وبعد الاستحمام بوضع كريم رطوبة على الجسم والوجه، وكريم حماية على الشعر، فبعد السباحة وبسبب الكلور في الماء قد تفقد طبقة الحماية التي تكون على الجلد، ووضع كريم الحماية يعيد طبقة الحماية للجلد، لذلك يجب استخدام مستحضرات الرطوبة المناسبة للبشرة».

وأضاف: «أمر آخر هام هو التغذية السليمة وشرب كمية كافية من السوائل، هذا الأمر هام طيلة أيام السنة، لكن أيضا هام جدا في شهر رمضان، فعندما يأكل ويشرب الصائم طيلة اليوم، يجف الجلد أكثر، ولتجنب الأضرار للجلد ينصح وقبل بدء الصيام بوضع كريم على الجسم وعلى الوجه وبعد انتهاء الصيام بالامكان الاستحمام لغسل الاتساخ ووضع كريم رطوبة وكريم للجسم لاعادة تكوين طبقة الحماية التي اختفت خلال اليوم. ان اردنا ان نحافظ أكثر على الرطوبة داخل الجلد، انا انصح بالاستحمام وعدم تجفيف الجلد كليا، بل بابقاء القليل من الماء ووضع كريم الرطوبة، وعمليا يمنح ذلك الجلد ساعات اضافية من الرطوبة ولا يجف بسرعة. كلما كانت البشرة حساسة أكثر، من المهم أكثر الاعتناء بها، لذلك ينصح أيضا باستخدام مستحضرات التجميل المخصصة للبشرة الحساسة والتي تركب من مواد مخصصة للبشرة الحساسة والتي لا تسبب الحساسية، وهناك توجه لاستخدام مستحضرات التجميل المعدة للبشرة الحساسة ايضل من قبل الاشخاص الذين لا يعانون من بشرة حساسة، ولهذا الأمر فوائد كبيرة اذ انه يمنع مستقبلا حدوث الحساسية، فاستخدام مستحضرات التجميل التي تحتوي على مكونات ليست معدة للبشرة الحساسة، قد يسبب بعد فترة من استخدامها الحساسية لهذه المكونات، لذلك فان استخدام مستحضرات التجميل المعدة للبشرة الحساسة يمنع حدوث المشكلة مستقبلا. وكل ما قلناه له اهمية خاصة في شهر رمضان، حيث يأخذ الجسم الماء من الجلد الأمر الذي يجفف الجلد أكثر، وقد تظهر حساسيات مختلفة ومشاكل للجلد، ويجب أيضا خلال شهر رمضان المبارك العمل على عدم تجفيف الجلد أكثر وانصح بتقليل استخدام كميات الصابون واستخدام مستحضرات العناية المخصصة للبشرة الحساسة لتشكيل طبقة الحماية واستباق حدوث المشكلة. جميع منتجات المجموعة البيضاء من سيبوكالم، كريم للجسم للبشرة الحساسة، كريم لليل للبشرة الحساسة، وكريم لهدئة البشرة، تمنع حدوث مشاكل البشرة وتوفر طبقة الحماية التي يحتاجها الجلد».

د. راضي شاهين، مدير قسم الأعصاب في مستشفى زيف الجامعي في صفد ومدير عيادة التصلب المتعدد: **"بإمكان مرضى التصلب المتعدد عيش حياتهم بشكل طبيعي ان حصلوا على العلاج المناسب"**  
\*«على كل من يعاني من أعراض المرض كخلل في الرؤية، التوازن، ضعف عضلات، خلل في الجهاز الحسي، التحكم بالمثانة وغيرها، التوجه الى الطبيب فوراً»



ناتاليزوماب يمنع أكثر من نحو 70% من النوبات وله مضاعفات ولذلك نبدأ فيه بالحالات الصعبة جدا ولكن يصاب بعدة نوبات سنويا. توجد أيضا علاجات أوكريزوماب أو أوكريفوس، وهذا العلاج بيولوجي ويعطى مرة كل نصف سنة، ويوجد علاج آخر هو ليمترادا أو المينيزوماب، يعطى بالسنة الأولى لخمس سنوات، وهذا العلاج على شكل مصّل وبعد ذلك يعام يعطى لثلاثة أيام، وهذا العلاج يخفف الكريات البيضاء المسؤولة عن جهاز المناعة الى حد ملحوظ جدا، وبعد ذلك يحدث تحسن ولا تعود لتكون مهاجمة للجهاز العصبي كما كان الوضع قبل العلاج. هنالك ادوية عديدة تحت البحث، وهنالك أبحاث لزراعة خلايا جذعية. القرار بالنسبة للعلاج يكون للطبيب المختص العلاج ونحن اليوم نشدد على فعالية المرض وان كان فعلا لا، فإن عانى المريض من نوبات، او عن طريق صورة الدم اراي، وان وجدت علامات لفعالية المرض وحتى ان لم تحدث نوبات ملحوظة جسمانية، فقط لمجرد وجود علامات فهذا يعني انه يجب العمل على تصعيد العلاج لمنع فعالية المرض نهائيا، ويبقى المريض تحت المراقبة الدائمة ويتم اجراء الفحوصات اللازمة له بشكل دوري مثل فحص ال ام اراي، واحيانا اخذ عينة من سائل النخاع الشوكي".

\*هل توجد حالات شفيت من المرض؟  
«كما ذكرنا العلاجات تستطيع ان تجمد المرض بشكل ملحوظ، على سبيل المثال كانت لدي حالة مرضية لشخص يعاني من المرض منذ 15 عاما، وفي السنة الاخيرة كانت فعالية المرض كبيرة جدا من حيث الاعراض الظاهرة من ناحية جسمانية وكذلك من خلال فحص الدم اراي، ووصل الى 4-5 نوبات خلال اقل من سنة ووصل بحالة صعبة للغاية وكان جسمه شبه مشلول من حيث الكلام، بلع الطعام، عدم المشي وتحريك الاطراف، واتخذنا القرار باعاطائه علاجات أقوى بالرغم من تلقيه علاجات من الدرجة الثانية، وتلقى استروئيدات ومضادات حيوية وهو مصاب بالنوبة قمنا بعلاجه بعلاج ليمترادا واليوم المريض بحمد الله عاد الى وضعه كما كان قبل النوبات الاخيرة ووقف على رجله وعاد لتناول الطعام والحديث، وعاد له القوة في يديه ورجليه».

كيف بالامكان العيش مع هذا المرض؟  
«هذا المرض لا يقصر الحياة، في معظم الحالات، خاصة ان بدأ بعد سنوات الثلاثين ويستطيع الانسان ان يواصل حياته بشكل عادي، ويوجد قسم كبير من المرضى وبالرغم من اهمهم مقعدين لانهم يعملون، كذلك يستطيع الشخص المريض ان يتزوج وينجب الأولاد لكن خلال الحمل لدى النساء لا يمكن اخذ العلاجات، ونرافق الجميع ولدي الكثير من المتعالجين الذين شخص المرض لديهم قبل الزواج وتزوجوا وبواصلون الحصول على العلاج ويعيشون حياة عادية وسعيدة، ونشجع الجميع على الاستمرار في حياتهم، ولا يوجد اثبات ان الالهم يقومون بتوريث أولادهم المرض، وعندما تحدثت عن العوامل الوراثية قصدت انه ربما توجد جينات معينة قد تكون السبب لظهور المرض. نسبة المرض اذا كان مريض في العائلة أكثر مما يحصل في باقي المجتمع. لكن ذلك لا يعني ان الاب او الام قد يورثا المرض لأولادهم».

\*ما هي النصائح التي تقدمها للقاء للكشف عن هذا المرض؟  
«انصح الجميع عند الشعور بأعراض أي خلل ناتج عن الجهاز العصبي المركزي مثل خلل في السمع، خلل في التوازن، خلل في القوة، الرؤية، المثانة وغيرها، ومن يعاني من هذه الأمور ان يتوجه في الحال الى الطبيب لتوجيههم الى الطبيب المختص، فالكشاف المرض وتشخيصه المبكر يساعد في العلاج ويمنع حدوث نوبات واضرار أكثر مستقبلا. من المهم ان يكون في مجتمعنا القدر والمعرفة الكافية والدراك لهذا المرض، لانه يصيب الشباب والشباب وهم في ذروة جيل الانتاج فنحن نتحدث عن سنوات العشرين حتى الاربعين من حياتهم، لذلك من المهم ان يبي الجميع انه بإمكان الشخص تلقي العلاج ومتابعة مسار حياته بشكل طبيعي واطلب من كل مجتمعنا التوجه لأطباء المختصين للفحص على الأقل للحصول على العلاج».

\*ما هو مرض التصلب المتعدد وكيف يحدث؟  
«هذا مرض يصيب عادة الأشخاص في سنوات العشرين حتى الأربعين وهو منتشر لدى النساء أكثر من الرجال، تقريبا ضعف الرجال، يختلف انتشاره في المناطق الجغرافية في العالم، وهو نادر جدا في منطقة خط الاستواء، وأكثر انتشاره في القسم الشمالي من الكرة الأرضية، يوجد في البلاد ما يقارب 5-6 آلاف مريض بهذا المرض، وفي الوسط العربي الاحصاء غير دقيق ونشير التقديرات الى وجود المئات ممن يعانون من المرض، كما ان احتمال تشخيص المرض أقل مقارنة بالوسط اليهودي. السبب الدقيق لحدوث هذا المرض غير معروف، ولكن هنالك عوامل وراثية وعوامل بيئية التي تؤدي معا الى حدوث المرض، ولا نعرف ما هي هذه العوامل، وكانت هناك أبحاث عدة اشارت الى احتمال بدايته بسبب فيروس او جرثومة قد تؤدي الى تغيرات في الجهاز الوقائي والعصبي لدى المرضى الذين لديهم استعدادات وراثية لهذه التغيرات ولكن السبب الدقيق غير معروف حتى الآن. يصيب المرض الجهاز العصبي المركزي - الدماغ والنخاع الشوكي، وليس الجهاز العصبي الطرفي اي الاعصاب في الاطراف، ولأن الجهاز العصبي مسؤول عن كل ما قد يحدث في الجسم، فعلامات المرض ممكن ان تكون في كل عضو في الجسم، مثلا قد يحدث خلل في الرؤية، خلل في التوازن، ضعف عضلات، خلل في الجهاز الحسي والشعور لدى المريض، خلل في المسالك البولية ممكن ان يفقد الانسان السيطرة او حدوث خلل في السيطرة على عملية البول والمثانة. هذا المرض يشخص عند الصغار سنا نسبيا، نادر الحدوث عند الأطفال لكن قد يحدث لدى الأشخاص دون سن ال 18، وكذلك فوق جيل ال 50 نادر الحدوث، وهنالك حالات استثنائية قد تحصل أحيانا».

\*ما هي تأثيرات المرض وفرض الشفاء منه؟  
«عادة يشفى المريض كليا أو جزئيا من الخلل، وبعدها ممكن ان تحدث نوبة أخرى وتكرر خاصة في بداية المرض، اذا لم نقم بعلاج المرض وابقاف النوبات، فممكن حدوث تدهور وبقاء خلل معين وعدم شفاء المريض من النوبة، وعندها يحدث تراكم، بمعنى انواع مختلفة من الخلل، وممكن ان يتحول المرض الى يصعب بعد نحو 15 عاما، ولذلك نطيقتمنا منع حدوث النوبات من هذا المرض، نحن لا نستطيع شفاء المرض من المرض، ولكن لدينا القدرة اليوم من خلال العلاج ان نمنع حدوث النوبات جراء المرض وان قمنا بمنع النوبة فنمنع بذلك الخلل المتراكم، وعلى الأقل نحافظ على المريض ليبقى بعافيته قدر الامكان لسنوات طويلة كي لا يتحول الى مقعد».

\*حدثنا عن العلاجات المستخدمة في علاج المرض وكيف تعمل هذه العلاجات؟  
«يوجد شقان لهذا المرض، الشق الأول وهو بداية المرض والخلل في جهاز المناعة في الجسم، حيث يهاجم جهاز المناعة الجهاز العصبي المركزي وهنالك الخلل المستمر في الخلايا الدماغية دون معرفة السبب، علاجاتنا الاساسية تكمن في علاج الخلل في جهاز المناعة، اي نريد ان نغير في جاز المناعة وترويض جهاز المناعة واحداث تغيير فيه بحيث لا يهاجم الجهاز العصبي وهذه العلاجات مبنية على هذا الاساس. العلاجات بدأت بالاستعمال العادي في سنوات ال 95 لعلاج يدعى كوباكسون، وبعدها علاج الانترفيرون بيتا ويوجد منه انواع، وهذه العلاجات تمنع قرابة ال 30% من نوبات هذا المرض، توجد علاجات أخرى والتي تعمل على تقسيم الخلايا مثل الاوباجيو، وتوجد علاجات تعمل بشكل وافي للجهاز العصبي من الوعكة الاكسوجينية مثل التكفيديرا، هذه العلاجات هي علاجات من الدرجة الأولى تمنع ما يقارب ال 40% من النوبات لدى المرضى، وهذا شيء له قيمة كبيرة جدا حيث يمنع كثرة النوبات والتي قد تؤدي الى الشلل. ان لم تنتج هذه العلاجات في منع النوبات أو اذا حدثت نوبات كثيرة لدى المرضى - أكثر من نوبتين في السنة، ونوبات صعبة فممكن اللجوء الى العلاجات من الدرجة الثانية، وتوجد علاجات تعمل قسم منها مثل الجيلينيا فينغوليمود على عدم تحرير الخلايا البيضاء للدورة الدموية وذلك بمنع مهاجمة جهاز المناعة للجهاز العصبي. يوجد علاج جديد صودق عليه هذا العام والذي يسمى كلاردينين وهو يعمل على ما نسميه تجديد جهاز المناعة حيث يمنع ذلك حصول النوبات، وتوجد مجموعة من العلاجات الجديدة، العلاجات البيولوجية، ويوجد علاج يدعى



# الزكاة فريضة



الزكاة ركنٌ من أركان الإسلام عظيمٌ، وبابٌ من أبواب تزكية النفوس، فمن أدّى الزكاة أفلح وفاز، ومن فرط في أدائها خاب وخسر وقد ارتكب كبيرةً من الكبائر. لا بُدَّ من تعجيل إخراج الزكاة في وقتها كل عام لمن ملك النصاب. قال الله - تعالى - : "وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ". وقال رسول الله - صلى الله عليه وآله وسلم - : "بُني الإسلام على خمسٍ: شهادة أن لا إله إلا الله، وأنَّ محمدًا رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، وحج البيت، وصوم رمضان". (رواه البخاري ومسلم).

انطلاقاً ممّا ذكر، وحرصاً منّا على تأدية شرع الله - عزَّ وجلَّ - فإننا ندعوكم للتواصل مع لجنة الزكاة المحليّة في مدينة حيفا، فهي عنوانكم لتصل زكاتكم المباركة إلى مستحقيها. أعضاء اللجنة :

- الأخ مصطفى أبوذر 052-7507105
- الأخ أبو أشرف قصيني 052-3216965
- الأخ عبد الرحمن مهجة 052-7532833
- الأخ علاء قدورة 052-4241113



## حملة «رمضان الخير بفضلك غير» في حيفا



المركزين الجماهيريين، السيد بسام ريناوي والسيد وديع شحادة، فتوجّهوا إلى الأهالي بتوزيع المنشورات بهدف التبرع بسلة منتجات إكراماً للعائلات المستورة. وقد كان الإقبال على هذه الحملة كبيراً جداً، حيث قام رواد المتجر والأهالي بالتبرع والعتاء. يُذكر أنه ستوزع الرزم من خلال مؤسسة «بيت النعمة»، التي أخذت على عاتقها جمع الرزم للعائلات المستورة.

حيفا - لمراسلنا - بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك قامت مجموعة من المتطوعين من المراكز الجماهيرية: شالفا وعبّاس في حيفا، بحملة «رمضان الخير بفضلك غير»؛ بهدف جمع موادّ غذائية للعائلات المستورة لتتعم هي، أيضاً، بفرحة الشهر الفضيل والعيد. هذا وقد قامت مجموعة الشبان والشابات من المراكز الجماهيرية بالكوث في متجر «ماي ماركت»، بمرافقة مركّزي مشروع التطوع، السيدة سماح حماظ - أبو ظلام، والسيدة عرين عوض؛ بالإضافة إلى مديري

## دجاج الزطمة ملحة مريم



3 كغم  
شنيّسل  
100 ₪



4 كغم  
"برغيت"  
120 ₪



6 كغم  
فخاد دجاج  
100 ₪



3 كغم  
لحمة مطحونة  
100 ₪



3 كغم  
فيليه دجاج  
100 ₪

نهنّي الجميع بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك

04-8620818

شارع يافنيه 7، حيفا

إدارة شافع أبو راس



# رمضان أحلى مع "سارو" Saro



للطلبات 04-8727718 شارع يافا ١٩ - حيفا



# مركز

بإدارة حمودي غزاوي

## رمضان كريم



100 ₪

7 كيلو فخاد دجاج

100 ₪

4 كيلو شنيستل

100 ₪

4 كيلو برغيوت

50 ₪

6 كيلو جناحان

50 ₪

3 كيلو كبدة

50 ₪

2 كيلو قلوب

\* الحملة حتى نفاذ المخزون، الخطأ مردود

وادي النسناس، شارع ماريوحنا 30 04-8510776



# הבשר

יתקדם מרכז اللحوم

بأحر التهاني بمناسبة حلول الشهر الفضيل

كل عام وأنتم بخير



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





## طالّاب وطالّبات مدارس حيفا يتألّقون في سماء الخطابة بالعربيّة

مسابقة في فنّ الخطابة بالعربيّة بين مدارس حيفا بمبادرة نادي روتاري ستيلاماريس وجمعية التطوير الاجتماعيّ

الأرثوذكسيّة، وخطبتها بعنوان «قوّة الكلمة». يجدر بالذكر أنّ جميع الخطباء المشاركين قد ألهبوا أحاسيس الحضور والمُحكّمين بخطبتهم، أدائهم، اعتدادهم بأنفسهم، وسلامة لغتهم. وقد حاز الخطباء شهادة تقدير خاصّة وميدالية. وفي كلمة عاجلة للدكتورة راوية جرجورة – بريرة بعد سماع الخطابات، هنّأت بوجود هذا المستوى الراقى من التعامل مع اللّغة العربيّة، مستبشرة أنّ لغتنا بخير ومستقبل واعد مع جيلنا الصاعد. وفي الختام نوّهت السيّدّة خلود فوراني – سرّيّة بأنّه، وبناء على انطباع المُعلّمين المشاركين في المشروع من المدارس المختلفة، وخلال العمل مع طالّابهم على الموضوع، قد تقدّم للمسابقة عدد كبير من الطالّاب، ما كشف عن مواهب مكمونة لدى الطالّاب تتلج الصدر، شاكرة كلّ من تعاون لإنجاح المشروع بدءًا بمعلّمي ومعلّمت العربيّة الأفاضل، الذين أعطوا من وقته الخاصّ وبذلوا جهدًا استثنائيًا للنهوض بالمشروع، إيمانًا منهم بأهميّة تذيب وتُحسّن ملكة اللّغة الأمّ لدى طالّابنا العرب، لأنّ اللّغة، لغتنا العربيّة، هويّة وانتماء.

ثمّ شكرت لجنة التحكيم بأعضائها الأربعة، الذين لولا تعاونهم وتحكيمهم المهنيّ والموضوعيّ بموجب معايير محدّدة، لما كُتِب للأسميّة النجاح: د. صالح عبّود (محاضر جامعيّ ومُدّرّس لغة عربيّة في مدرسة عيلوط الإعداديّة ومختصّ في فنّ الخطابة)، د. راوية جرجورة – بريرة (مفتّشة مركّزة للّغة العربيّة في المجتمع العربيّ في وزارة المعارف، أستاذة جامعيّة ومرشدة في قسم المناهج التعلّميّة)، الأستاذ توفيق جبارين (عمل مفتّشًا للبرامج العربيّة في التلفزيون التربويّ والإعلام في

المجدّد في وسيلة لإعادة الاعتبار للغتنا، والذي تجسّد من خلال هذا المشروع، ومحاولة تطوير هذه التجربة الناجحة للمضيّ بها في مطلع السنة الدراسية القادمة. هذا وكانت لرئيس وحدة النهوض بالتعليم العربيّ في بلدية حيفا، د. ماجد خمرة، كلمة قدّم فيها تحيّة للمشروع والقيّمين عليه، عبّر فيها عن مباركة الوحدة للمشروع واستعدادهم لدعمه السنة القادمة. شارك في المسابقة 14 طالبًا وطالبة، وصلوا إلى النهائيات من المدارس المشاركة:

الكليّة الأرثوذكسيّة العربيّة، راهبات الناصرة، الكرمل للأباء الكرمليين، الأحمديّة – الكباير، والإيطاليّة تيراسنطة.

يجدر بالذكر أنّ الخطابات تنوّعت بمواضيعها الاجتماعيّة المختلفة، حيث حدّدت مدّة كلّ خطبة بأربع دقائق، وقد كانت الجائزة للفائزين بالمرتبة الأولى عبارة عن كأس ترمز إلى الخطابة. ويُشار إلى أنّ الإعلان عن الفائزين تمّ وفق معايير خاصّة بفنّ الخطابة، مع الأخذ بعين الاعتبار أنّ كلّ طالب وطالبة شاركوا في المسابقة – ومنذ مراحل التصفيات الأولى في المدارس – والذين لم يتسنّ لهم الوصول إلى النهائيات، قد بذلوا جهدًا مباركا وقدّموا أفضل ما عندهم احترامًا للغتنا.

وقد فاز عن المرحلة الابتدائية الطالب بدر خالدي من الصفّ السادس من مدرسة الكرمل للأباء الكرمليين، وخطبته بعنوان «الاختلاف والتساوي». وعن المرحلة الإعداديّة فازت الطالبة رنا هلّون من الصفّ الثامن من مدرسة راهبات الناصرة، وخطبتها بعنوان «القيادة الشبّابية». أمّا عن المرحلة الثانوية فقد فازت الطالبة سينا كها من الصفّ العاشر من الكليّة العربيّة

يا سادتي. تجمعنا تحت هذا الصرح ورايتنا موحّدة أنّ ما سقطت أمة يومًا إلّا بعد أن سقطت لغتها من ألسنتها».

تلاها رئيس نادي روتاري ستيلاماريس، د. حاتم خوري، بكلمة له إلى المدارس المشاركة، إدارة ومعلّمين وطلّابًا وأهاليّ، وقد أشار في هذا السياق إلى أنّهم كانوا قد توجّهوا إلى جميع المدارس العربيّة في حيفا بلا استثناء، للمشاركة في هذه المسابقة، فخمس مدارس منها تجاوزت. على أمل أن يتجاوب الجميع في مسابقة السنة القادمة، لما فيه منفعة لطلّابنا ولغتنا الأمّ.

أمّا المحامية جمانة إغبّارية – همّام، المديرّة العامّة لجمعية التطوير الاجتماعيّ، فقد أشارت في كلمتها إلى نوعيّة هذا اللقاء لتسليط الضوء على شباب وشابات يافعين ويافعات ينطلقون في سماء الخطابة والإلقاء بأجمل لغات شعوب العالم، اللّغة العربيّة. كما نوّهت بأسف بحقيقة تردّي لغتنا الأمّ شفاهة وكتابة، فما كان أمام جمعية التطوير الاجتماعيّ إلّا أن تهتمّ بالتفكير



من: خلود فوراني – سرّيّة في احتفال مهيب حضره جمهور غفير من أهالي طالّاب مدارس حيفا العربيّة، معلّميها، إدارتها، طواقمها ومعنيّين باللّغة العربيّة ورفعها، ونظّمته جمعية التطوير الاجتماعيّ ونادي روتاري ستيلاماريس حيفا، أقيمت مسابقة بين طالّاب مدارس حيفا ضمن مشروع في تجربته الأولى «الخطيب الصغير بالعربيّة»، وذلك يوم الاثنين من هذا الأسبوع، في دار بلدية حيفا. أدارت المسابقة وتولّت عرافتها بلباقها المعهودة وأنيق حرفها، السيّدّة خلود فوراني سرّيّة، والتي عملت على تركيز هذا المشروع من قبل جمعية التطوير الاجتماعيّ؛ إيمانًا بضرورة صهر حاجز الجليد بين طالّابنا ولغتهم الأمّ، وعلى ضوء ما آلت إليه لغتنا والتحديات التي تواجهها. وقد استهلّت كلمتها بمطلع قصيدة الشاعر اللبنانيّ حليم دمّوس «لا تلمني في هواها». ثمّ رحّبت بالحضور قائلة: «مساؤكم عربيّ بامتياز. مساؤكم لغة ولسان وخطابة وفصاحة وجزالة وبيان. هي العربيّة







المدارس العربية، ومركزاً لإرشاد اللغة العربية في لواء حيفا قبل خروجه للتقاعد). والمرية ليلي سمعان - عواد (معلمة مُركزة ومرشدة في اللغة العربية في مدرسة أفاق في كفرمندا، وتدرّس مساقاً في قسم اللغة العربية وأدائها في جامعة تل أبيب).

كما توجّهت بالشكر الجزيل إلى جمعية الكرمل للموسيقى، بقيادة المايسترو ألبير بلان، على المشاركة بوصلة فنيّة من الزمن الجميل، قدّمها طلاب وطالبات واعدون في سماء الفنّ، أضفت رونقاً وبهجة على أجواء المسابقة.





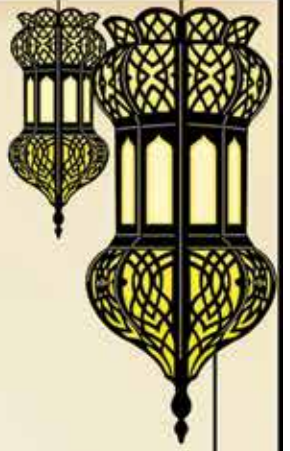
أهنئ الجميع  
بمناسبة حلول  
شهر رمضان المبارك  
أعاده الله علينا  
بالمحبة والسلام

نهاد زينة  
شحات



# Meat House

بإدارة ممدوح شلبي



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

99	7 كغم دجاج كامل	49	1 كغم لحم عجل
99	4 كغم صدر دجاج	69	1 كغم خروف طازج
99	7 كغم فخاد دجاج طازجة	199	5 كغم لحمة مفرومة طازجة
49	7 كغم جناحان	99	1 كغم "سينتا عجل"
100	3 كغم دجاج (مسحب)	59	1 كغم شوارما عجل
59	3 كغم كبدة / قلوب	109	1 كغم فيليه
		109	1 كغم "أنتريكوت"
		119	3 كغم كباب خاروف



0547200606 / 04-8667627

شارع قيسارية 17



# مدرسة مار إلياس الأسقفية بحيفا تخرج فوجها السادس



حيفا - لمراسلنا - إحتفلت مدرسة مار إلياس الأسقفية بحيفا، يوم الجمعة الفائت، بتخريج الفوج السادس من طلاب الثواني عشر. وقد أقيم الاحتفال في قاعة كريجر، في منطقة الكرمل الفرنسي بحيفا.

حضر الاحتفال كل من سيادة المطران جورج بقعوني، رئيس بلدية حيفا، السيد يونا ياهف، والنائب الأسقف الأب الدكتور إلياس ضو، المسؤول عن مدارس الأبرشية، وليفيف من مديري المدارس الثانوية في حيفا، والدكتور ماجد خمرة، المسؤول عن قسم التربية والتعليم في بلدية حيفا للوسط العربي.

وما ميّز هذا الاحتفال الروح الطيبة التي أبداها الطلاب والحضور من أولياء أمور الطلاب والضيوف. وشمل البرنامج كلمات، فقرات فنية عمل على تحضيرها الأستاذ غسان جمال، وفقرات رقص؛ وفي النهاية توزيع الشهادات.

وقد أبرز سيادة المطران من خلال كلمته اهتمامه بالشباب الذين هم عماد المستقبل، حيث علينا أن نعمل معاً من أجل تحقيق النجاح في حياتهم، العلمية، التربوية، والاجتماعية.

أما السيد يونا ياهف فأشاد، أيضاً، بدور الشباب والخريجين، وتمنى لهم النجاح؛ ووعد بأنه سوف يتبرع للمدرسة بتظليل إحدى الساحات فيها. وخلال حديثه قدم شهادة للطلبة المتميزة بوليننا خليل وال طالب مصعب عمّاش.

وأما مدير المدرسة، الأب وليم أبو شقارة، فهنأ الخريجين وتمنى لهم التوفيق ودوام التقدم والنجاح. ولم تفوت الإدارة رفع الصلاة والتعازي لفقدان طالب من طلابها توفي السنة الماضية، نتيجة لحادث طرق؛ حيث بدأ الاحتفال بدقيقة صمت، صلاة وتمنيات لجميع الإخوة المسلمين الذين سيبدأون (بدأوا) صوم رمضان المبارك.

وفي نهاية الاحتفال تم توزيع الشهادات لجميع الطلاب بيد سيادة المطران، مدير المدرسة، رئيس البلدية، والأب د. إلياس ضو.





# Balcon Restaurant & Bar

طاقم مطعم ومقهى Balcon

وجميع العاملين به , يتقدمون بأخلص التهاني وأسمى الاماني  
لجميع بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك

بتحلى القعدة يلدكون في الشهر المبارك

نقدم وجبات خاصه وشوربات

في الشهر الفضيل وشهر الخيرات بأجواء رمضانیه مميزة...

اراجيل على انواعها

كلنا بخير





# اكتشف طباعك

الأرشمندريت أغابويوس أبوسعدى (رئيس رعية الملكيين الكاثوليك، حيفا)



يرث الإنسان أي شيء.. ولكن الشخص القادر هو الذي يبقى على كل ما هو إيجابي من الإرث ويتخلص من كل ما هو سلبي في طباعه الموروثة. معظم تجاوباتنا ونحن صغار، وخصوصاً العفوية التلقائية السريعة منها، هي موروثة. وفي هذه السن يمكننا معرفة أو تمييز ما هو طبع، وما هو تطبع.. للتخلص من الطبع، والبقاء على التطبع.

- تلعب الإرادة دوراً هاماً في تغيير طبيعتنا أو تخلفه، إنها قدرة إيقاف، وضبط، ومقاومة. لذلك، فهي تستطيع – بجهد كافٍ – كبت بعض الميول، والسماح لبعضها.. لذا فما أريد أن أكونه لا يقل أهمية عما أنا هو بالطبيعة.

## 10 - وخبرة أخرى: التغيير!

الناس، إذاً، أربعة:

- فبعض الناس يعيشون على سجيّتهم، ويكشفون عن طباعهم بخيرها وشرها.
- وبعض الناس يتجملون بألوان خفيفة تقلل من حدة طباعهم المستورة، متطبعين بما تمليه ضمائر المجتمعات المتحضرة.
- وبعض الناس يلبسون أثواب الزيف والخداع، التي تخفي طباعهم الخبيثة تحت أقنعة كثيفة من الادّعاء والكذب.
- ويبقى من الناس نوع رابع هو أولئك الذين يتغيرون حقاً، فتتحول طباعهم الشريرة الدنيئة إلى طابع سامية رفيعة. وتتغير قلوبهم فيشع ذلك على وجوههم صافياً بلا قناع.

## 11 - حتى تكون إنساناً أفضل!

المطلوب من الإنسان أن يبحث في نفسه عن كل صفة موروثة غير مستحبة، وينزعها عنه.. يسلمها عن جلده.. ويضع مكانها صفة حميدة من صنع يديه، يفتخرويعتز بها.

المطلوب من الإنسان أن يتجاوب مع بيئته، ويختار الصفة الأفضل والطبع الأحسن، فقد أثبت علم النفس أنّ عمل الخير بدون مقابل أو غاية شخصية، هو وحده الذي يدوم ويثمر، ويعود على صاحبه بالخير المضاعف.

المطلوب من الإنسان.. منك ومي.. أن نفعل مثل الإنسان الأول.. أن نتوجه إلى مصادر الحياة البكر – قبل التلوث البيئي – لكي نهل من الهواء، والماء، والشمس، والطيور، والغيوم.. فنتطبع بالنعومة في الأداء الإنساني، بالصدقة، والوفاء، بالوداعة، والدفع.. بالعطاء بدون حساب.

إنّ التطبع بحسن الطباع والصفات ليس سهلاً، بل هو في غاية الصعوبة، لأنّ سلخ ما ورثناه عن نفوسنا، وإحلال آخر مكانه أمر متعذر.. لكنّه ليس مستحيلاً. يحتاج إلى إيمان عظيم، وقوة شخصية، وإرادة للتغيير، واعتراف صريح بالأخطاء..

وجود بيولوجي محكوم بغرائزه، بل هو كائن اجتماعي له علاقاته الشخصية، وتطلّعاته، واحتياجاته النفسية.

ولذلك إنّ الإنسان الذي لا يكتسب من بيئته، ومن معاملاته مع الناس، هو شخص سلبي، يعيش في بيئة مليئة بالأمور المتحركة والثابتة، على حين يبقى هو جامداً وكأنّه يعيش في الفضاء، يحده العدم من كل جانب.

## 7- لماذا كان من الأفضل أن تتطبع بنفسك؟

الطبع هو رصيد أعطي لنا منحة، لأننا أخذناه مجاناً.. وكلّ ما لا تتعب في جمعه لا تتلذذ في إنفاقه. أمّا ما نربحه بالتطبع فنحس به.. نشعر بوجوده.. نخاف عليه.. نحرص على بقاءه.. لأنّه قطعة منّا.. لأنّه ثمرة عرق جبيننا، وجهدنا.. ولأنّه يقول لنا في كلّ لحظة: «هذا ما فعلت»..

لذلك، إنّ التصرف الحميد، أو الفعل الطيب الذي يتفجر من التطبع، مستمرّ ويمنح سعادة لا مثيل لها.

## 8- العلم والتطبع

في رأي المهدي عيد، في كتاب «القضايا المعاصرة»، أنّه إذا أردت أن تنسلخ عن والديك نفسانيّاً، بعدما ورثت منهما شكلك، والكثير من ملامحك.. فعليك أن تعرف أنّ التطبع هو أنت، والتطبع هو ما وُلدت لتحقيقه.

ولا فضل لك على طبعك.. لكن لك كلّ الفضل على تطبعك.. وخصوصاً إذا أخذته عمّا يحيط بك من خير، ووداعة، وجمال نفس، وكلّ قيمة فاضلة. وإذا كانوا قد قالوا إنّ «العلم نور»، فإنّ علم النفس ينير داخلك، فتدخل، وترمي كلّ ما لا يعجبك من الموروث من الطباع.

وإذا ما دخلت بحر العلم والمعرفة والثقافة، وارثاً كلّ طباعك، فإنّك تتخرّج فيه وأنت تحمل طباعاً جديدة.. أي تصبح منطبعاً بالطبع القويم.. فتصبح من صنع يديك.

وعلى الطريق، لا تخاف من أن تخطئ.. فإنّ عالم النفس الأمريكي الدكتور ج. أ. وينتر، يقول في كتابه «أطلق ما بداخلك من قوى اللاوعي»: يكفي أن نقوم بتعديل بسيط لسلوكنا. يكفي، فقط، أن نعيد تقويم أهميّة الخطأ ومعناه. يجب أن نفهم بوضوح أنّ الخطأ يعني التعلم، وأنّ الخطأ هو طريق حتمي للوصول إلى المعرفة والعلم.

## 9- وقبل أن تسير على درب التطبع بحلوّ الطباع وجميل الخصال، لا بدّ أن تعرف أنّه:

- «من ينتصر على نفسه» وهو تعبير قديم، يعني الانتصار على الطبع.
- «من يبق على الطبع الموروث» يعيش محكوماً، كمن يحيا بأخلاق الغير.
- «لا يمكن للإنسان أن يتجاوز الطبع إلى التطبع» ما لم يعترف، مسبقاً، بوجود الطبع، ويعلم رغبته المخلصة الأكيدة في تخطيه.
- «الشخص العبقري العظيم لا يمكن أن يكون نسخة من أبيه»، ولا بدّ أنّه قد قضى على أيّ طبع عائلي ورثه، وذلك قبل الوصول إلى النجاح. فكلّ إنسان عظيم هو كائن قائم بذاته.. صنع نفسه بنفسه.
- يوضح الطّب النفسي أنّه من المستحيل ألا

خلال طباعه.

3- الوسط الاجتماعي: فالتربية، والعادات الاجتماعية (الرُف) والرأي (مجموع اعتقادات الجماعة التي نعيش فيها) والتقليد، أدوات تستعين بها البيئة على طبعنا بطابعه إلى درجة عظيمة.

## 4- الطبع والادّعاء

ولكنّ سلوكيات الناس قد لا تكشف عن طباعهم. فنحن قلماً نتصرف على سجيّتنا. فأعمالنا وردود أفعالنا «ملوّنة»، اكتسبت بعض ألوان الذوق العام. فالحياة الحضارية لها أحكام تجعلنا نكبح جماح فطرتنا، حتّى لا نفضح ضعفنا، أولكي نكتسب إكراء المجتمع، وامتداحه لنا.

وكثيراً ما نلتون بدون أن ندري، حين نكتسب بعض الصفات التي ليست من طباعنا، أصلاً؛ لكنّها تدخل في حياتنا كخبرات مكتسبة. ولكننا في مرّات أخرى ندعي عن قصد ما ليس من طباعنا، وننكر عمداً ما نحمله في أعماقنا من طابع.

ومن المألوف في حياة البشر أن يرتدي أشر الناس أقنعة الصلاح، فتحمل الألسنة ما لا يضمنه القلب. فنحن نلونّ طباعنا، لكننا نغيرها، وقليلاً ما تكون الألوان تجميلاً، وكثيراً ما تكون الألوان خداعاً للناس ولأنفسنا.

لقد أخذنا خبرة ذلك الثعلب الذي ذهب إلى «الديك» فقال له إنّهُ معجب بصوته الجميل، وترجّاه أن يغني أمامه ليمتعه بشدوه الحلو، فلما أغمض الديك عينيه ومدّ رقبتة ليصبح، هجم عليه الثعلب وافترسه! لقد كانت طبيعة الغدر متأصلة في داخل الثعلب، وشهوة الافتراس متأصلة في قلبه الماكر، لكنّ هذه الطباع اختفت وراء كلماته المصنوعة.

## 5- الطبع والتطبع

إنّ الطبع ميراث، نرثه بالميلاد. أمّا التطبع فنصنعه بأنفسنا. وعلى هذا فإنّ العمل أو التصرف الذي يمارس عن تطبع فهو أفضل بكثير من ذلك الذي يمارس عن طبع. ولقد جئنا للحياة، لنعمل لا لنرث.. فالعمل ضرورة، وأساس لكياننا، ورمز لحياتنا.

والإنسان لا يتطبع إلّا بالقيم الحسنة.. على حين يرث – في معظم الأحيان – الخصائل غير الحميدة رغماً عنه، وبدون أن يكون له أيّ إرادة أو رغبة في ذلك. ولهذا السبب يكمن الشرّ في الطبع.. ولهذا، أيضاً، نُصاب بالضيق عندما يقال لنا إنّنا نشبه، أو إنّنا ورثنا عادة معيّنة من فلان من أقربائنا.

## 6- الإنسان وكُرة الثلج!

هناك مثل يقول: إنّ «الطبع غلب التطبع». وهذا صحيح بالنسبة إلى الميّت الحي، فقط! أي بالنسبة إلى الإنسان الذي يعيش بطبعه، ويقتات منه، ولا يحاول أن يضيف إليه شيئاً. وهذا الإنسان يولد كما هو، ويموت كما هو. ولكنّ القاضي حين يستجوب المتهم، يسأله: «ماذا فعلت؟»، وليس «ماذا ورثت؟»، ولا يحاكمه بموجب أخلاق ورثها، بل بموجب أعمال اكتسبها من المجتمع، ومن إرادته الذاتية.

فالإنسان مثل كُرة الثلج التي تتدحرج على ساحة المجتمع، فتلتقط ما يتعلّق بها. وهكذا فإنّ الحكم عليه يتناول ما علق به، وليس حجمه قبل بدء مسيرته.

وقد قرّر الطّب النفسي أنّ الإنسان ليس مجرّد

## 1- الطبع واختلاف طبائع البشر

الطبع هو مجموعة ما تنصف به من استعدادات خُلقيّة ونفسية. وهو ما نطلق عليه، أحياناً، السجيّة أو الطبيعة أو الخلق.

فطباعتنا هي ما تميّز به من صفات ذاتية، وما طبعنا به من مميّزات فردية. فنحن، مثلاً، نقول في أحاديثنا الدارجة: إنّ فلاناً كريماً بطبيعته، أو ذكي بسجيّته. ونحن نعني بذلك أنّه يمارس الكرم أو الذكاء بتلقائية كاملة، ليس فيها تصنّع أو تكلف.

وهناك من يحمل طباعاً حسنة أو طباعاً سيئة؛ أي أنّ هناك من لديه استعداداً طبيعياً لأشياء إيجابية، كالتعاون والرضا والإقدام والشجاعة والتفاؤل... وهناك من لديه استعداد طبيعي لأشياء سلبية، كالشكّ والضجرواليأس والتردد والجبن...

هذه الطباع تؤثر على سلوكنا، وردود أفعالنا، وفهمنا وتفسيرنا لكلّ مفردات الحياة. وهي التي تجعلنا، أيضاً، نتقارب أو نتباعد أو نتفق أو نختلف في اتجاهاتنا.

فضلاً عن ذلك، إنّ «الأمزجة» المختلفة التي ننتمي إليها هي بعض طباعنا، وهي تمثّل أسساً أصيلة في مفردات حياتنا اليومية وعلاقاتنا الإنسانية.

## 2- كيف نعرف طبائع الناس

في كتاب «تحليل مائة حالة نفسية» لمؤلفه سمير عبده، جاء أنّه لكي نعرف ماهيّة الطبع علينا أن ندرسه كما تقدّمه لنا الحياة.. أي بوساطة طبقات، يتزايد عمقها كلّما درسناها.

- وأوّل ما نرى في الطبقة الأولى للطبع البشريّ هو نوع خاصّ من التصرف تجاه الأوضاع الأخرى: فمثلاً: فلان تأخذه الخيّالة إذا سمع مديحاً، أمّا الآخر فيحمرّ ويرتبك خجلاً. وهذا النوع من التصرف يسمح لنا بمعرفة طابع بعضنا بعضاً.

- وعاداتنا في الطبقة الثانية هي من العناصر الهامة لطباعنا؛ فمثلاً: فلان عنده عادة الكذب، وهي جزء هامّ من طبعه. أمّا فلان آخر فعنده عادة الإخلاص المندفع. وفلان ثالث عنده عادة الوقاحة... وهذه العادات تحدّد طبائع الناس.

- وإذا تعمّقنا إلى طبقة ثالثة نجد الجبلة (المزاج) أي الفردية العضوية، توزن وظائف الجسد أو سيادة بعضها. وهنا في العضوية كثيراً ما يُكتشف منبع العادات التي يتصف بها الفرد. فإذا كان الإنسان عادةً متحمساً، أو بارداً، مجازقاً أو هادئاً... فسبب تلك الجبلة، أي قوّة الجسد وضعفه.. قدرته أو عجزه.

وقد ميّز القدماء بين أمزجة مختلفة: الدموي، اللمفاوي، الصفراوي، السوداوي، العصبي، والعظلي.

- وإذا وصلنا إلى طبقة الأعماق في طبع الإنسان نجد أمل الإنسان الرئيس.. مثله الأعلى. ففلان مثله الأعلى الثروة، أمّا الآخر فالعظمة، وأمّا الثالث فالمجد، وأمّا الرابع فالحبّ، وأمّا الخامس فالفضيلة والتضحية...

3- هذه العادات، وهذا المزاج، وهذه الرغبة العميقة، مصدرها أسباب أهمّها:

- 1- الجنس: أي كوننا بشراً.
- 2- الوراثة: أي انتقال مزاج الأسلاف، وبعض عاداتهم إلى الأبناء، فعندما تعرف شخصاً ما تجد فيه – غالباً – أباً أو جدّاً، وكأنّه يعود إلى الحياة من



رمضان كريم



Sabbah

since 1987

שוארמה

فهرسئ الجميع بمناسبة حلول الشهر الفضيل

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



# أَرْمُضَانُ صَوْمٌ أَمْ صِيَامٌ؟ وأشياء أخرى..

أسعد موسى عولة



يفيد معنى التوقف والإمساك عن القيام بفعل ما، ثمة فرق لغوي فلسفي دقيق بينهما، وهو أنَّ الصَّيَامَ مصدر على وزن فِعال يفيد المبالغة ومعنى المفاعلة والمشاركة، محققًا بذلك معنى فريضة الصَّيَامِ في الإسلام: فقد ذُكر الصَّيَامُ – وليس الصَّوْمُ – في كتاب الله العزيز – في سياق الحديث القرآني عنه كفريضة أو ركن من أركان الإسلام – في ثمانية مواضع، لما يحققه من معنى مراد منه شرعًا، وهو الحيوية والتفاعلية وبناء الإنسان جسديًا وروحيًا. أمَّا الصَّوْمُ فقد ذُكر في القرآن الكريم مرة واحدة، حين أمر الله مريم – عليها السلام – بالصَّوْمِ عن الكلام: «فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا، فَلَنْ أَكَلِمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا»، في حين أنه في الآية نفسها يأمرها بالمأكَل والمشرب لئلا تُضَرَّ بصحتها وبحملها، المسيح عيسى عليه السلام: فجاء توظيف كلمة صَوْمٌ وليس كلمة صِيَام – في هذه الآية الكريمة – لعدم الإخلال ببنائها اللغوي وسياقها الدلالي؛ فكلَّ صِيَامٍ صَوْمٌ، إذًا؛ وليس كلَّ صَوْمٍ صِيَامًا. والصَّيَامُ – أيها الأعرزة – مثلما هو رياضة روحية هورياضة بدنية بامتياز، وعن فوائده الصحيَّة حدِّث ولا حَرْج، فصوموا يا قومُ تصحَّوا، أبدانًا وأنفسًا وأرواحًا فإنسانًا؛ فبَلَّغْنَا اللَّيْمَ رمضان واجزنا به خيرًا كثيرًا، وادفع به عنَّا شرًّا مُستطيرًا.

## سُئِلْتُ فِي الْفِصْحِ، أَصْلًا وَمَعْنَى وَدَلَالَةٍ، فَأُجِبْتُ:

بين الْفِصْحِ في اليهودية («يَيْسَجُ») وَالْفِصْحِ في النَّصْرَانِيَّة بُعْدٌ دَلَالِيٌّ مشتركٌ مستمدٌّ من مفهوم العبور والانتقال من حال إلى حال، ففي اليهودية يُعزى إلى ما جاء عن عبور سيِّدنا موسى – عليه السلام – ببني إسرائيل البحر، والانتقال من أرض العبودية إلى أرض الميعاد؛ وفي النَّصْرَانِيَّة يُعزى مفهوم العبور والانتقال إلى عبور المسيح ابن مريم – عليهما السلام – وانتقاله من الموت إلى الحياة. وأصلُّ الكلمة من رحم أَمَنَّا العربيَّة، ويعود إلى الفعل «فَسَحَ» أو «فَشَحَ» أي تجاوز وتعدي. وإن قيل أنَّ للكلمة أصولًا آراميَّة\ سريانيَّة قلنا ونَقُلْ وسننقلْ نقول: إنَّ أصل أصولها العربيَّة.

## حكمة الأسبوع: الرَّجُلُ أَشْيَاءُ ثَلَاثَةٌ..

الرَّجُلُ أَشْيَاءُ ثَلَاثَةٌ: شَرْفُهُ وكرمه وفُحُولُهُ.. وما تبقى ما هو إلَّا مُضْطَابَاتٌ أو مكملات، كالمُضْطَابَاتِ أو المكملات الغذائية أو كأصباغ الطَّعام أو كمستحضرات التَّجميل، فهي ليست شروطًا كافية أو ضروريةً لاكتمال الرَّجُولَةِ.. ومن يُدرِّك حقيقة تلکم الشروط الثلاثة، أعلاه، لخلطة الرَّجُولَةِ تلك يُدرِّك وعورة المسألة: فكلمة «شرف»، مثلاً، بات صعبًا جدًّا أن نجدها «في الطَّبعات الجديدة من المعاجم».. فأدِّم علينا – يا الله – نعمة الرَّجُولَةِ، شرفًا وكرمًا وفُحُولَةً..

ولي عودة منكم إليكم أيَّها الأعرزة – إن شاء ربَّ العزة – للحديث، أبدًا، عن لغتنا ونحن.

# لطائف رمضان

الشيخ رشاد أبو الهيجاء

(إمام مسجد الجرينة ومأذون حيفا الشرعي)



نلتقي وإياكم في هذه الأيام المباركة من شهر رمضان في ظلِّ أَلَمٍ شديد تعصر له القلوب حسرةً، على ما يصيب أبناء أُمَّتِنَا العربيَّة من حروب تحرق الأخضر واليابس، بعد أن تفرقت كلمتهم وتشتت شملهم تحت مسميَّات أثارت أحقادًا وضغائن في صدور الناس، لم تكن نجد لها رصيدًا عند أسلافنا؛ فلم يفترقوا ولم يفترقوا لخلاف فقهيٍّ أو لموقف سياسيٍّ أو حتَّى خلاف عقائديٍّ؛ فكلَّ أبناء هذه الأُمَّة كان شعارهم جميعًا «إنَّ هذه أُمَّتُكُمْ أُمَّةً واحدةً وأنا ربُّكُمْ فاعبدون». وهذا الحال

الجديد لا بدَّ أن يُلقَى بهذه الأُمَّة الهزائم، وقد أكَّد ذلك قوله تعالى: «ولا تنازعوا فتفشلوا وتذهب ريحكم». وقد انعكس على حال الأهل في غزّة، حيث الحصار والجوع والفقر والقتل بمباركة مَن يسمُّون أنفسهم أقطاب هذه الأُمَّة وحماة الدين. والكثير منّا يحاول التعبير عن مشاعره وعن هذا الأَلَم وهذه الحسرة بأشكال مختلفة، والبعض منّا يلتزم الصمت. لذلك من لطائف شهر رمضان أنّه شهر التكافل الاجتماعيّ والإنسانيّ، بل تفاعل المشاعر بين أبناء البشر جميعًا، فإذا كان رسول الله «أجود الناس وأجود ما يكون في رمضان حين يلقاه جبريل فيدارسه القرآن، وكان جبريل يلقاه كلّ ليلة من شهر رمضان، فلرسول الله حين يلقاه جبريل أجود بالخير من الريح المرسلة»: فإنَّ الواقع يفرض على كلّ صاحب ضمير أن يتفاعل مع أهل المصائب والكروب، فيبذل الغالي والرخيص من أجل أن يخفّف من أَلَم جوع الفقراء والمساكين والأرامل والأيتام، والذين أصبح من الصعب إحصاؤهم والله يعلمهم. ومن أجل هذا التكافل فرض رسول الله زكاة الفطر وفرض الله زكاة المال، ولكنَّ حالنا يفرض علينا ألا نكتفي بما فُرض لأنَّ باب الخير واسع جدًّا، وهو برهان على التصديق بما أنزل الله، وبرهان على الإيمان الصادق؛ قال رسول الله: «والصدقة برهان»، وقد كانت تطوّعات رسول الله بالصدقات كثيرة؛ فقد جاء في الأثر: «كان إذا عرض له محتاج أثره على نفسه، تارة بطعامه، وتارة بلباسه؛ وكان ينوِّع من أصناف عطائه وصدقته، فتارة بالهبة، وتارة بالصدقة، وتارة بالهدية، وتارة بشراء الشيء، ثمَّ يعطي البائع الثمن والسلعة جميعًا؛ وتارة كان يقترض الشيء فيردّه أكثر منه وأفضل وأكبر، ويشترى الشيء فيعطي أكثر من ثمنه، ويقبل الهدية ويكافئ عليها بأكثر منها أو أضعفها؛ تَلَطُّفًا وتنوُّعًا في ضروب الصدقة والإحسان بكلِّ ممكن؛ وكانت صدقته وإحسانه بما يملك وبحاله وقوله، فيُخرج ما عنده، ويأمر بالصدقة ويحضن عليها ويدعو إليها بحاله وقوله؛ فإذا رآه البخیل الشحيح دعاه حاله إلى البذل والعطاء، وكان من هديه لا يملك نفسه من السماحة والندى». ثمَّ أخی القارئ أختي القارئة، إذا كان البعض يقدِّم الشكوى إلى العباد لعلَّهم يعملون على التراحم بين الناس فإننا في هذا الشهر الفضيل لا بدَّ أن نقدِّم الشكوى لربِّ العباد، ولا بدَّ لنا أن ندعوه ونلجّ عليه، ونحن على يقين أنّه سيستجيب لنا ويجعل هذه النار التي تحرق البشر برِّدًا وسلاَمًا على المضطَّهدين، كما كانت النار برِّدًا وسلاَمًا على إبراهيم. كيف لا، والله هو القائل: «وإذا سألك عبادي عني فإني قريب، أجيب دعوة الداع إذا دعان، فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلَّهم يزهدون»، وهو القائل: «وقال ربُّكم ادعوني أستجب لكم، إنَّ الذين يستكبرون عن عبادتي سيدخلون جهنم داخرين». فالدعاء أكرم عبادة بعد الصلاة، والصَّيَام يتعبّد به العبد لربِّه وخصوصًا في رمضان، وقد أخبرنا الرسول فقال: «إنَّ ربَّكم – تبارك وتعالى – حيِّي كريم يستحي من عبده إذا رفع يديه إليه أن يردهما صفراء». وقد علّق أحد العلماء فقال: «فللدعاء مذاق في مساق الصَّيَام، يعرفه المتضرعون إلى الله قبيل الإفطار، والمنكسرون بين يديه وقت الأسحار، والباكون المتباكون أمام ربِّهم بعد طول القيام وفي أديار الأوتار، فهم يشعرون القرب من ربِّهم والإجابة من مولا هم القريب». فلا تضَيِّع هذا القرب من الله بدون أن تحمل همَّ وألم أهل المصائب فترفعه إلى الخالق في وقت الاستجابة؛ قال رسول الله: «ثلاثة لا تُردَّ دعوتهم: الإمام العادل، والصائم حتَّى يفطر، ودعوة المظلوم يرفعها الله دون الغمام يوم القيامة، ويفتح لها أبواب السماء ويقول: بعزتي لأُنصرك ولو بعد حين». ووقت السحر (عند السحور) قال رسول الله: «ينزل الله – عزَّ وجلَّ – كلّ ليلة إلى السماء الدنيا فيقول: من يدعوني فأستجيب له، من ذا الذي يستغفرني فأغفر له، من ذا الذي يستزقني فأرزه، من ذا الذي يستكشف الضُّرَّ فأكشف عنه، حتَّى ينفجر الفجر». ودعاؤك لإخوانك من البشر من أبواب الخير التي دُعينا إليها في رمضان من قبل ربِّنا، كما جاء في الحديث: «إذا كان أوَّل ليلة من شهر رمضان صُنِّدت الشياطين ومردة الجنّ، وغلّقت أبواب النيران فلم يُفتح منها باب؛ وفُتحت أبواب الجنة فلم يُغلق منها باب؛ وينادي منادٍ: يا باغي الخير أقبل؛ يا باغي الشرِّ أقصر، والله عُتْقَاء من النار وذلك كلّ ليلة».

## إبر ودبابيس من الأدب الساخر



## خرّبوا فرحتهم

- فرحت إسرائيل العطا الله وأمريكا التراب يوم 14 الجاري بفتح سفارتهم في القدس • ظلّوا أنّهم حقّقوا النصر على العالم كلّهُ والعربي والإسلامي والفلسطيني • لكن كم ألف فلسطيني في غزّة، والضفة، والداخل، خرّبوا عليهم فرحتهم..
- كلّ وسائل الإعلام في العالم اهتمّت بالمسيرات السلمية للفلسطينيين.. وعملت تغطية واسعة ما إليها مثيل.. وأهملت فتح السفارة.. • الإعلام الإسرائيلي والأمريكي هلّل وطبّل، وزمّر، وما طلع لهم غير كم دقيقة إعلام.. • أمّا
- الإعلام العربي!! والعالمي كانت تغطيته لساعات.. • وشافوا في الإعلام سقوط 60 شهيد.. و2700 جريح.. مثل في المرات السابقة.. • لكن فلسطين ما بتعدّ بالأرقام، لا الشهداء ولا الجرحى، وحتّى الأسرى.. • مش مهمّ العدد.. المهمّ التضحية..
- واستطاعت فلسطين تخرب فرحة السفارة أمام العالم..
- هذا اسمه تخريب سلمي صحيح..

أبو إلياس



# ملحمة شقف



بإدارة: شربل مطر

فخاد مسحب طازج  
(برغيوت)



4 كغم  
99 ₪

صدر دجاج طازج



4 كغم  
99 ₪

فخاد دجاج طازج



6 كغم  
99 ₪

دجاج طازج



1 كغم  
12<sup>90</sup> ₪

شنيٹسل دجاج نظيف



3 كغم  
99 ₪

جناحان دجاج طازج



4 كغم  
50 ₪

قرامي دجاج طازج



4 كغم  
99 ₪

شوارما عجل



1.5 كغم  
99 ₪

عجل مفروم خشن



1.5 كغم  
99 ₪

عجل مفروم ناعم



1.5 كغم  
99 ₪

كفته مع بصل وبقدونس



1.5 كغم  
99 ₪

عجل للروستو او لبن امه



1.5 كغم  
99 ₪

لحم عجل للطبخ



1.5 كغم  
99 ₪

شارع أَللبي 26، حيفا ▪ 048677770



# والدي أراد أن أدرس الشريعة الإسلامية فرفضت ودرست الإعلام في بيروت

\* أنا أول صحفي من الداخل يزور العراق والسودان والجزائر \* تعرضت للموت مرّات عديدة خلال عملي الصحافي لكنّ رحمة الله أنقذتني \* إختطفوني في العراق وعندما عرفوا أنني فلسطيني أفرجوا عني \* غالبية المواقع الإلكترونية عندنا دكاكين تجارية لا علاقة لها بالصحافة

في مكانها ليس أمراً سهلاً. فكتابة تحليل عن وضع ما خارج مكان الحدث ينجم عن تقديرات خاصة والاعتماد على آراء الغير، لكنّ ذلك يبقى في إطار التخمين للوضع. والتقدير لا يمكن أن تكمن فيه حقيقة كاملة، وإنّما جزء بسيط جدّاً منها، وفي كثير من الأحيان يخلو التقدير حتّى من هذا الجزء. وما توصّلت إليه أنا شخصياً خلال تجاربي كان عبارة عن صورة واقعية قمت بنقلها بأمانة وإخلاص إلى القارئ، وتركت له الحكم على مجريات الأمور هناك.

\* ما رأيك في الصحافة المحليّة مقارنة بمستوى الصحافة والإعلام خارج البلاد؟

- الفرق شاسع جدّاً، مع احترامي لمؤسسات إعلامية تحترم نفسها، إلّا أنّها لا تتجاوز أصابع اليد. المشكلة عندنا في الداخل أنّ غالبية أصحاب وسائل الإعلام لا علاقة لهم بالإعلام، ولا يفرقون بين الجيد وغير الجيد. تصوّر - على سبيل المثال - أنّ أحد المواقع عندنا نشر إعلاناً عن حاجته لمراسل، ووضع شرطاً مضحكاً وهو أن يكون في حيازة المراسل سيارة. فأني صحافة هذه؟! وقرأت في إعلان آخر عن طلب مراسل مع شرط إنهاء الصفّ الحادي عشر على الأقلّ. أليس هذا إهانة للصحافة؟! في الدول النامية، ولا سيّما في العالم العربيّ، لا يستطيع أيّ شخص العمل في الصحافة بدون شهادة تثبت علاقته بالإعلام (شهادة جامعية أو معهد عالٍ)، ولذلك أقول إنّ نسبة المهنّيين الحقيقيّين في مجال الإعلام في الداخل نسبة ضئيلة جدّاً.

\* ولكن هناك وسائل إعلام مكتوبة كثيرة ووسائل إعلام مسموعة ومرئية، منها الخاصّة ومنها الرسميّة، ويعمل فيها العديد من الأشخاص، كيف تفسّر ذلك؟

- الأهميّة ليست لكثرة العدد. هناك عشرات المواقع الإلكترونية لكن غالبيةّها أشبه بدكاكين تجارية ولا علاقة لها بالإعلام. هناك موظفون يعملون في هذه المواقع، وليس بالضرورة أن يكون الموظف صحافياً. بالنسبة إليّ فإنّ الصحافيّ يجب أن يكون خرّيج جامعة في الصحافة، أو خرّيج معهد إعلام. صحيح أنّ هناك إذاعة خاصّة في مجتمعنا العربيّ، لكنّها لم تصل بعد إلى مستوى إذاعة قويّة مهنيّاً، قياساً إلى إذاعات العالم العربيّ، والسبب يعود إلى الإدارة. وإذا كان صاحب الإذاعة لا علاقة له بالإعلام فكيف تكون الإذاعة ناجحة. وعندما يقدّم الكثير من العاملين فيها استقالاتهم فالسبب يكمن في الإدارة. إنّ سبب بقاء هذه الإذاعة يعود إلى كونها الوحيدة في المجتمع العربيّ، وقد يكون هناك أسباب أخرى، وعلى كلّ حال لا يهمني هذا الأمر.

\* حدّثنا عن أعمالك الأدبيّة..

- أصدرت حتّى الآن أربعة كتب، وهي: «سياسيون ومواقف»، الذي صدر عام 2000، عن دار نشر لبنانية في مدينة برين بألمانيا، ثمّ أصدرت في الناصرة عام 2002 كتاب «الطريق إلى بغداد»، وعام 2005 كتاب «رحلة الرعب إلى العراق.. انطباعات شاهد عيان»، وصدر لي عام 2011 كتاب «شاهد عيان على ممارساتهم.. من قتل ناجي العلي». وأعمل، الآن، على إصدار رواية تتحدّث عن عائلة فلسطينية تهجّرت عام 48 إلى لبنان، وأتحدّث في هذه الرواية عن الوضع الفلسطينيّ المساوي في لبنان.



يقوم بتغطية الحرب المدمّرة في البوسنة والهرسك، التي ذهب ضحيّتها آلاف المسلمين. كما أنّي أول صحافيّ يكتب من اليمن. وعلى الصعيد الدوليّ كان لي الشرف أن تنشر مجلة ألمانية أسبوعية اسمها «إن بي أي» تقريراً لي عن الأطفال الفلسطينيين تحت الاحتلال، اختارته غلافاً لها، وكان صورة لطفلة فلسطينية بالكوفية. وكان ذلك عام 1985. هذه المجلة كانت توزّع حوالي مليون نسخة أسبوعياً.

\* يُقال أنّك تعرّضت للخطف في بغداد. ما مدى صحّة ذلك؟

- أنا تعرّضت لموت محتمّ في السودان وبولندا والبوسنة والهرسك، لكنّ رحمة الله أنقذتني. في العراق رأيت الموت بعيني، أيضاً. كان ذلك عام 2004 وتأمّماً في الذكرى الأولى لسقوط بغداد. كنت وقتها في زيارة للعراق. سافرت من بغداد إلى الفلوجة بموافقة الجهة التي كانت تستضيفني، حيث كان برفقتي مرافق خاصّ. وكان الهدف من الزيارة تغطية الأحداث هناك. وعندما وصلنا مفرق «الكرمة» على بعد حوالي 12 كلم من الفلوجة، نزلت من السيارة لالتقاط صورة لآلية أمريكية محروقة. وهذه المنطقة معروفة بأنّها منطقة للسنة، وفجأة شعرت بأنّ سلاحاً يصوّب إلى ظهري. وقال لي المسلّح: «سرّ أمامي بدون حركة ولا تلتفت». وصلنا إلى سيارة قديمة فيها شخصان ملثّمان. سألي أحدهما: من أين أنت؟ فقلت له على الفور: «أنا من إخوانكم الفلسطينيين»، فنظر إلى زميله ثمّ أمر المسلّح بإبعاد السلاح عن ظهري، وأماط اللثام عن وجهه، حيث عرفت أنّ هذه المجموعة من أنصار صدام حسين. وتركوني وشأني. وهذه قصّة طويلة لا مجال لسردها كاملة، وقد رويتها باختصار.

\* ما الذي يدفعك للمخاطرة بحياتك؟

- الصحافيّ الملتزم بمبادئه وأخلاقه الإعلامية لا يتوانى لحظة في بذل كلّ جهد لتقديم ما هو مميّز للقارئ، خصوصاً إذا كانت الإمكانية متوافرة له. ويجب عدم النظر كليّاً إلى المخاطر، بقدر ما يجب التفكير في الإنجازات التي تقدّم للقارئ، وبالتالي فإنّ الصحافيّ هو الوسيلة الوحيدة بين القارئ والحدث. وأنا شخصياً لم أفكر يوماً في أيّ خطر خلال عملي الصحافيّ، بل كان كلّ شيء أن أعطي صورة واقعية لكلّ حدث عشته وكلّ تجربة مررت بها. وهذا بالفعل ما قمت به.

\* وهل الحقيقة تستدعي كلّ هذه المخاطرة؟

- بالتأكيد، فإنّ البحث عن معلومات صحيحة والتوصّل إليها هو عمل شاقّ ويحتاج إلى مخاطرة، خصوصاً في دول الصراعات. والبحث عن الحقيقة

والحديث عنها، لأنّي أحتاج إلى صفحات.

\* وهل هناك شخصيات أدبيّة

التقيتها في حياتك الصحافية؟

- إضافة إلى عمالقة الشعر الفلسطينيّ: محمود درويش، سميح القاسم، وعزّ الدين مناصرة، التقيت بالشاعرين العراقيين الكبيرين، محمّد مهدي الجواهري - في براغ، لأنّه كان منفياً خارج العراق، وعبد الوهاب البياتي - في عمّان، لأنّه كان منفياً أيضاً. كما التقيت الشاعر اللبنانيّ سعيد عقل. وكان فخرّاً

لي أن ألتقي الشاعر الكبير الراحل نزار قبّاني في بيروت، والأديبة البحرانيّة المشهورة خليجيا فوزية رشيد، والشاعر الراحل صاحب الأغنية الشعبية والوطنية، عبد الرحمن الأبودي، وزوجته عطيات؛ وكثيرين غيرهم من الوطن العربي. كما التقيت مفكرين مصريّين كباراً، مثل نصر حامد أبي زيد ومحمود أمين العالم.

\* وماذا عن الوسط الفنّي؟

- التقيت الكثير جدّاً من الفنّانين في العالم العربيّ، على سبيل المثال: فريد الأطرش، الذي التقيته في منزله في بيروت في ضاحية الحازمية، وعبد الحليم حافظ ومحرمّ فؤاد، والمطربة العزيرة على قلمي سميرة توفيق. والتقيت، أيضاً، الممثل المصريّ فريد شوقي مع زوجته هدى سلطان، كما التقيت المخرج المصري علي بدرخان وزوجته السابقة سعاد حسني في بيته في القاهرة في شارع الهرم. وهنا لا بدّ لي، أيضاً، أن أذكر لقائي مع «الصّبّوحة» رحمها الله. وبما أنّي عشت في بيروت فقد التقيت جميع الفنّانين اللبنانيّين الكبار، من مثّلين ومطربين؛ مثل فيروز والراحل وديع الصافي ونصري شمس الدين. والتقيت الفنّان الكبير دريد لحام في دمشق، وأيضاً المطرب السعودي محمّد عبود، وعمالقة كثيرين جدّاً غيرهم. طبعاّ التقيت مطربين من الجيل الماضي أيضاً، مثل عاصي الحلّاني، وربيع الخولي الذي زارني في بيتي في برلين.

\* عملت في وسائل إعلاميّة في دول عربيّة وأوروبيّة، في أيّ المواضيع والمجالات الصحافيّة اهتممت؟

- في الحقيقة كانت كلّ اهتماماتي مركّزة على الملّفين الفلسطينيّ والإسرائيليّ، فكلّ كتاباتي في الصحافة الألمانية كانت تدور حول هذا الموضوع. أمّا الصحف التي كنت أكتب لها في دول عربيّة فكنت أتناول فيها مواضيع مختلفة، لكن أهمّها الموضوع الفلسطينيّ. وكذلك الحال في عملي كمراسل تلفزيونيّ.

\* ما هي أهمّ الإنجازات التي حقّقتها في مجال الإعلام؟

- في الحقيقة هناك إنجازات عديدة حقّقتها في حياتي الصحافية، لم يستطع أحد عندنا في الداخل تحقيقها. فأنا أول صحافيّ من الداخل الفلسطينيّ يزور السودان ويجري لقاء مع الزعيم السوداني الراحل حسن الترابي، وأول صحافيّ يزور العراق ويجري مقابلات مع قادة كبار فيها، لدرجة أنّ إذاعات عربيّة تطرّقت إلى زيارتي للعراق الذي زرتة في عهد صدام حسين، وفي مرحلة ما بعد صدام حسين. وأول صحافيّ من الداخل يتلقّى دعوة لزيارة الجزائر ويكتب تقارير من هناك. وأنا أول صحافيّ

مقابلة أجراها: الشاعر والإعلاميّ حاتم جوعيه

الإعلامي المعروف أحمد حازم، ينتهي إلى عائلة من بلدة صفّورية تهجّرت في نكبة 48 إلى لبنان، أنهى دراسته في بيروت، وعمل فترة في الصحافة اللبنانية، بعدها أكمل دراساته العليا في ألمانيا وأقام فيها، حيث عمل سنوات طويلة محرّراً لشؤون الشرق الأوسط في وكالة الأنباء الألمانية، ونشرت له صحف يومية ومجلاّت أسبوعية ألمانية العديد من التقارير والمقابلات التي تتعلّق بالمنطقة. عمل الإعلاميّ أحمد حازم مديراً لمكتب «الصنّارة» في برلين. وشغل منصب رئيس تحرير صحيفة «عرب الداخل» النصاروية، وكان يقدّم البرنامج التلفزيونيّ (من الـ 48) في فضائية «معاً» الفلسطينيّة، كما عمل مراسلاً لصحيفة «الرأي العام» اليومية الكويتية، ومراسلاً لفضائيّتي «البابلية» و«التغيير» العراقيّتين. يكتب الإعلاميّ أحمد حازم مقالات في مواقع وصحف محلّية وعربية.

\* الأستاذ الصحافيّ والإعلاميّ المخضرم أحمد حازم...

لماذا اخترت مهنة الصحافة؟

- في الحقيقة كان والدي يريدني أن أدرس الشريعة الإسلامية في السعودية، لكنّي رفضت ذلك لأنّ الصحافة كانت هوايتي منذ صغري، وقد كبرت هذه المهنة معي ورأيت نفسي قادراً على دراسة هذه المهنة والنجاح فيها. ورفض والدي دراسة الصحافة وقال لي «شو الناس بدها تحكي عنّا» وكانّ الصحافة رقص شرقيّ، هكذا كانوا يفكّرون. وتولّيت هذا الأمر بنفسني وصرت أشتغل وأتعلّم حتّى أنهيت الدراسة في بيروت. وعملت في الصحافة اللبنانية، أهمّ صحافة حرّة في الوطن العربيّ.

\* أنت صحافيّ وكاتب أشهر من نار على علم. كيف تقدّم

وتعرّف نفسك لجمهور القراء؟

- لقد تمّ انتخابي رئيساً لجمعية الصحافيّين العرب في البلاد، وأنا عضو في اتّحاد الصحافيّين الألمان، وعضو في الاتّحاد الدوليّ للصحافيّين، أي أنّي صحافيّ دوليّ، التقيت قادة وزراء وكبار السياسيين، على الصعيدين العربيّ والعالميّ، وزرت معظم دول العالم، ولا سيّما جميع الدول العربية والأوروبية، بما فيها دول إفريقية، كما ركّزت في عملي الصحافيّ على دول الأزمات، مثل العراق واليمن والسودان والجزائر. وأقمت علاقات متينة مع جميع القيادات الفلسطينية السياسية والعسكرية، كما أجريت مقابلات عديدة مع شخصيات سياسية معروفة في أوروبا وآسيا وإفريقيا. والتقيت شخصيات سياسية بارزة في لبنان ومصر والعراق وتونس والأردن وسورية والجزائر واليمن وقطر وليبيا والسودان، وغيرها.

\* هل بالإمكان ذكر أسماء بعض هذه الشخصيات؟

- نعم بكلّ سرور. التقيت الرئيس الفلسطينيّ الراحل ياسر عرفات، ورئيس الحكومة الأردنيّة عبد الكريم الكباريتي، ووزير خارجية اليمن أبا بكر القربي، والزعيم السوداني الراحل حسن الترابي، ووزير الخارجية العراقيّ عبد الجبّار الدوري، والرئيس اللبنانيّ الأسبق سليمان فرنجية؛ وأعتزّ كثيرّاً بلقاء لي مع الزعيم اللبنانيّ الراحل كمال جنبلاط، والسياسيّ المصريّ المعروف د. رفعت سعيد. والتقيت، أيضاً، صلاح المختار، مستشار الرئيس العراقيّ السابق صدام حسين، والكثير جدّاً من الشخصيات الأخرى التي لا يتّيح لي المجال التطرّق إليها



# حملات شهر رمضان المبارك



100 ₪	6 كيلو فخاد دجاج
50 ₪	4 كيلو جناحان
100 ₪	4 صدر دجاج
100 ₪	4 كيلو برغيوت
100 ₪	3 كيلو شنيטسل (עם פירורים)
50 ₪	2 كيلو قلوب / كبد
65 ₪	1 كيلو لحمة عجل طازج
65 ₪	1 كيلو لحمة عجل مفروم ناعم
78 ₪	1 كيلو لحمة عجل شقف

المحل مغلق وقت صلاة  
الجمعة 12:30-13:30

موقف واسع للسيارات  
خلف الملحمة

مفتوح كل ايام الاسبوع من 8:00-20:30 ماعدا يوم الاحد من 10:00-17:00  
شارع الجبل (هتسيونوت) 44 052-2507764



## الدّم الفلسطيني يُراق في شوارع غزة

### على مرأى من العالم

الإعلامي أحمد حازم



سياسية قليلة لما وافقت على اتفاق أوسلو الذي لم يجلب للفلسطينيين سوى الخراب والدمار. وما دام الشيء بالشيء يُذكر فقد أخبرني القائد الفلسطيني الراحل، محمد عودة (أبو داود)، بأن الراحل ياسر

عرفات زار الزعيم اليوغسلافي، تيتو، في الأيام الأخيرة قبل وفاته عام 1980، حيث قال لعرفات: «يتاكم والاعتراف بإسرائيل أو التصالح معها وأنتم في موقف الضعف». لكن اتفاق أوسلو جاء بعكس نصيحة تيتو، والشعب الفلسطيني – ولا سيما في غزة – يدفع ثمن غباء القيادة الفلسطينية.

وعلمت من (أبو داود)، أيضاً، أنه خلال مشاركة عرفات في مراسم تنصيب الزعيم نيلسون مانديلا، كأول رئيس أسود ومنتخب ديموقراطياً لجنوب إفريقيا، عام 1994، نصح مانديلا عرفات باتخاذ الحيطة والحذر من حكّام إسرائيل وعدم تصديقهم بتأناً. وما جرى في السنوات اللاحقة على الصعيد الفلسطيني مع إسرائيل كان ضد نصيحة مانديلا. ولا يزال الشعب الفلسطيني يعاني من اتفاقات الذل والتنسيق مع إسرائيل.

الأنظمة العربية لم يصدر عنها سوى بيانات استنكار وإدانة، وكأنّ الشعب الذي يتعرض للوحشية ليس عربياً أو أنّه شعب لا يستأهل أكثر من الإدانة. أنظمة بدون إحساس وخالية من الإنسانية. أنظمة «متمسحة»، ضمائر حكامها غائبة وعقولهم مجمدة، وأجسادهم مجرد دُمّ يحركها الأمريكي. وهنا أتذكر قول الشاعر العراقي، مظفر النواب، في قصيدة له وجهها إلى القادة العرب: «أولاد القس... ما أوقحكم». وأتذكر، أيضاً، ما قاله الراحل نزار قباني في قصيدة له: «والقدس يحرقها الغزاة وأنتم تنفّرجون»: وقوله، أيضاً: «أريد أن أقول للعرب... فالعاريغسلكم من رأسكم حتى الحذاء».

لكنّ هناك دولاً غير عربية أظهرت تضامنها بالقول والفعل مع غزة، بخلاف الأنظمة العربية. فالرئيس التركي، أردوغان، أظهر أنّه أكثر فلسطينية من عباس؛ فقد أعلن خلال زيارته إلى بريطانيا: «ستردّ تركيا على هذا بقسوة، وقد استدعينا سفيرينا من واشنطن وتل أبيب للتشاور، وندعو لانعقاد قمة طارئة لمنظمة التعاون الإسلامي، كما نقترح عقد اجتماع طارئ لمجلس الأمن التابع للأمم المتحدة». وقد اتخذت دولة جنوب إفريقيا وجمهورية إيرلندا الخطوة نفسها، حيث قامتا بسحب سفيريهما من تل أبيب.

دم فلسطيني يُراق في شوارع غزة على مرأى من العالم، وأنظمة عربية تنفّرج على مشاهد القتل بدون حراك. كان الله في عون أهل غزة.

غزة تحاصر ويُقتل شعبها. مجازر يرتكبها جيش الاحتلال الإسرائيلي بحق مواطنين لا ذنب لهم سوى أنّهم يدافعون عن أرضهم وعن كرامتهم. جيش القتل الإسرائيلي يمارس أبشع أنواع الإرهاب ضدّ الغزيين بدون وازع من ضمير. حوالي ستين شهيداً غزياً سقطوا منذ يوم الاثنين الأخير، وقرباً ثلاثة آلاف جريح، بعضهم في حال الخطر. جيش إسرائيلي محتلّ مدجج بالسلاح، يستخدم أبشع أنواع القمع والاضطهاد ضدّ الفلسطينيين في غزة. فتناصه إسرائيليون يقتلون الغزيين على طريقة قتل الأمريكيين للهنود الحمر.

دفاع شعب غزة عن نفسه وأرضه هو بنظر الأمريكيين عنف. ولذلك طلع علينا البيت الأبيض في بيان يقول فيه: «لا يوجد تبرير للتّهوّر واللامبالاة اللذين أبدتهما حماس، بدعوتها الناس إلى الانخراط في العنف الذي يعرضهم لمخاطر مروعة». لا نتوقع من الإدارة الأمريكية غير مساندتها للاحتلال الإسرائيلي، فكلّ ما يفعله نتنياهو من أعمال إرهابية ضدّ الفلسطينيين عمل مشروع بنظر الأمريكي، وكلّ ما يفعله الفلسطيني من أجل الدفاع عن نفسه عنف وإرهاب بنظر البيت الأبيض. حتى وزير الخارجية الأمريكي يرى أنّ «لإسرائيل الحقّ في الدفاع عن نفسها». كيف يمكن للمعتدي أن يدافع عن نفسه؟ المعتدي الإسرائيلي هو إرهابي قاتل. فالذي يقتل ويجرح المئات معجماً، وجنود جيش الاحتلال الإسرائيلي «جنود قتل» مختصّون بإبادة الفلسطيني كلّما تمكّنوا من ذلك.

كان من المفروض بالرئيس الفلسطيني، محمود عباس، أن يتخذ موقفاً مشرفاً يُشار إليه بالبنان، أي موقف قائد يرى شعبه يُذبح في الشوارع فيتحرّك ويفعل شيئاً. لكن ماذا فعل الرئيس؟ لقد أعلن الحداد الرسمي ثلاثة أيام. ما شاء الله عليك يا أبا مازن. هذا كلّ ما فكّرت فيه؟ «يا عيب الشوم على هيك رئيس!» ولكن ماذا نتوقع من رئيس صرّح قبل أيام بأنّ «قتل النازيين الجماعي لليهود الأوروبيين كان نتيجة أنشطتهم المادية في أعمال الربا والصّرافة وما شابهها»، ثمّ تراجع بسرعة واعتذر في اليوم التالي. «إذا ما بتكون قدّ نتباهوا أنّه طالب المجتمع الدوليّ بإدانة عباس على تصريحه، بينما يرفض إدانة العالم لإسرائيل على المجازر التي يرتكبها جيش الاحتلال الإسرائيليّ ضدّ الفلسطينيين. فهل توجد وقاحة أكثر من ذلك؟

الشعب الفلسطيني لا يعاني من ممارسات الحقد الأعلى لقادة إسرائيل فقط، بل ابتلاه الله بقيادات سياسية زادت مصائبه، ولا سيما بعد اتفاق أوسلو. ولو كانت القيادة الفلسطينية تتمتع بحكمة

## الفشل رافعة النّجاح!!!



أو الحياة اليومية، أن يبقيوا في مزاج جيد... لأنّ العديد من الدراسات أظهرت أنّ اهتمام الإنسان بمشاعره وأحاسيسه السلبية، وذلك من خلال التأمل (ممارسة اليوغا)، أو بواسطة تدوين ما حصل مع كلّ منهم في دفتر المذكرات اليوميّ «الأخضر»، يؤدّي إلى نتائج إيجابية...

لماذا!!!! لأنّه تبين للباحثين أنّ وصف ومراجعة إخفاقات الماضي يُقلّلان من مستوى «التوتر»، هرمون الكورتيزول...

ولتأكيد ما ذهب إليه الباحثون المُحلّلون من نتائج اختاروا مجموعتين من المتطوّعين، إحداهما سجلّت بالتفصيل تفاصيل إخفاقاتها في دفتر اليوميات، بينما المجموعة الثانية لم تأبّه أو تلتفت لهذه التّقنية، فقط...

لم يُفاجأ أحد من العلماء حين وجدوا أنّ أعضاء المجموعة الأولى تميّزوا بروح إيجابية لسبب انخفاض مستوى هرمون التوتر، وكانوا، أيضاً، أقدر على تحليل مَهَمّتهم المستقبلية بدقة وتنفيذها بروح عالية...

بينما كان الفشل نصيب المجموعة الثانية في إيجاد القدرة اللازمة لتنفيذ مهامهم الجديدة... صباح الخير لمن قرّرات أن يكون تكون قوياً\يّة ليعجنّ التعجن حتى بأحزانه\ها رغباً بقمح عينيه\ها، ليطلع\ها لتطعم الشمس الجائعة...

مرشدي الماضي

لا يساورني أدنى شكّ أنّي لا أضيف أو أجدّد للكثيرين، حين أسجّل أنّنا نتجرّع في هذا الزّمن الكسح ثقافة مزروعة الدسم، فاقدة مناعتها، مُصابة بالأنيميا...

طبعاً، أنا لا أقصد العطاءات الاستثنائية من الإبداعات الدّسمة التي جاءت وتجيء ولادتها سبغاً سيمائاً، مُحَرّزة من أوهام اليقين وادّعاء المعصومية والورم التّرجسي وانغلاق الهويّة...

والسؤال الذي يلجّ عليّ ويقضّ مضجعي في مثل هكذا واقع، سطت عليه المفاهيم المجردة وتفاقت فيه عادات الاحتراز والتجنّب وإيثار السّلامة (حايد عن ظهري بسيطة) هو:

هل يوجد بعد مكان أقول فيه:  
- الفشل للضعيف أنسحاق وللقيوي نقطة انطلاق... كي أجعل من الفشل رافعة ودافعاً للنّجاح!!!!

وحقّ لا أوصل السّيري في تيه السؤال رفقة هدهدي يتيم البئر... عدتُ إلى نخبة من العلماء الأمريكيين الذين قاموا بتحليل تأثير التأمّل الذاتيّ الذي يقوم به الأفراد بعد عدد من الإخفاقات المهنيّة والحياتيّة... مدى تأثيرها على مستقبل البشر...

فإذا بكوكبة من علماء جامعة روتجرز يتوصّلون إلى أنّ تحليل إخفاقات الماضي يساعد الإنسان على تحسين الأداء في التّصديّ للتحديات الجديدة...

وعليه... تؤكّد الأبحاث أنّ علماء النفس ينصحون الأشخاص الذين تعرّضوا لإخفاقات في العمل

## يمرّ الزمن.. وتمضي الأيام...



الطالبة دنيا حسين حلف

وكم هو جميل أن ينبت جفناك على الحياة، لتتشع شخصاً يمحو كل الأوجاع الراكدة داخلك، وتلك الأمور السيئة والبائسة المتكورة في كلّ شخص تصادفه في حياته، دونما اكتراث؛ قريباً أم غريباً كان؛ فجذّتي لا تجيد التمييز بين قريب أو غريب، فتراها دائماً باسطة كفّيها إلى السماء، غامرة الجميع بدعائها، بسخاء

لم أرَ له نظيراً؛ فلا مثيل لطيبة قلبها، لحبّها الجميع، لسخائها الجميل، لشفافيتها، وللكثير من خصالها التي يعجز اللسان عن ذكرها.

نعم! إنّها جدّتي، إنّها أشبه بأسطورة في هذه الحياة، كانت قوّتي حين يضعف العالم من حولي.. ما أعظمك جدّتي؛ فكلّما سقطت السقوف من فوقك حملتها بيديك وتجاوزت أيّ صعاب مشعشةً دوماً في زوايا الأمل؛ فقد كان الإصرار هو دربك حين قالت الحياة لك: لا؛ فقامت بإنشاء مخبز بتعبك الشخصي، مخبز لم يكن مجرد مصدر رزق للطعام، بل كان منبّدي للخير؛ فالدعاء كان دوماً حليف شفيتك لكلّ مشتر زائر...

لا شكّ أنّ الحياة حاولت إسقاطك لكّنك في كلّ مرّة كنت تنهضين بجبروتك وتبتسمين في وجه الجميع.. اعتنيت بمخبز بات يقف، اليوم، على قدمين ثابتتين، يكفل اثني عشر ولداً، يشون، اليوم، بخطى سديدة ويدعون بالخير والحبّ لك، يحترمونك ويشقون بك كما يشق الميت بالله، وكيف لا وأنت لم تصدر منك الحبيبة يوماً يا جدّتي! تعطين المحتاج قبل أن يسألك وتقدّمين من قلبك لمن يطرق

بابك بلا تردّد، يفوح شذى عطرك في زوايا حيفا منذ الأزل، وحين غبت، اليوم، عن زند المخبز بات يسأل عنك الصغير والكبير، فقد بصمت ذاتك في قلوب الجميع يا جدّتي؛ فرضت عليهم محبتك الصادقة؛ أنا لا أقول هذا لأنك جدّتي والله! لا! لكنني عاشرت من الناس قبائل ولم أعهد امرأة مثلك؛ فالكلمة الطيبة تقع من ثغرك كالندى على أوراق الزهر، والابتسامة تتوجّ محيّاك كالشمس في ساعة الغسق...

فخورة أنا بك! أنت أسطورتني في زمن ازداد فيه النفاق؛ لم أعهد ممّا سبق أنّ هناك حتّى من يوجّه إليك شعوراً قاسياً كالكرهية أو العداء.. مزروعة أنت في أفئدة البشر؛ فامرأة مثلك لا تلغيها طقوس الحياة ولا تقلبات الدهر.. امرأة مثلك تدوّن في أولى صفحات التاريخ وفي أعلى منازل القلوب يا جدّتي؛ حماك الله ورزقك بقدر ما تنوين من خير لمن حولك!





חליסה  
الحليصة



אטליז  
ملحمة



בإدارة: خالد ابو الهيجا      בהנהלת: ח'אלד אבו אליהגא

## حملات شهر رمضان الفضيل

100 ₪	صدر دجاج
100 ₪	فخاذ دجاج
100 ₪	شنيترسل مع كيس فتات
50 ₪	جناح دجاج نظيفة
100 ₪	فخاذ مسحبة مع جلد
100 ₪	فخاذ مسحبة بدون جلد
100 ₪	دجاج كامل
60 ₪	شاورما حبش
100 ₪	شاورما عجل
100 ₪	عجل للطبيخ (حمرا)
100 ₪	عجل للروستو
100 ₪	عجل مطحون / كفتة
100 ₪	جولاش
100 ₪	عجل للحوس
130 ₪	انتريكوت عجل
100 ₪	سينتا عجل
130 ₪	فيليه عجل

4 كغم
7 كغم
3 كغم
4 كغم
4 كغم
3 كغم
7 كغم
1 كغم
1.5 كغم
1.5 كغم
1.5 كغم
2 كغم
2 كغم
1.5 كغم
1 كغم
1 كغم
1 كغم



الجيل  
Al-Jail  
للطعام والتجهيز  
04-0520792

شارع هجيبوريم 28 - حيفا, خالد: 054-9220234 عمر: 054-9491103





د. كميل ساري - مدير منطقة الشمال في سلطة الآثار

## العسل من تلّ الصارم

أما المكتشفات من القرن العاشر قبل الميلاد (3,000 عام قبل أيامنا) فتشير إلى العلاقات بين تلّ الصارم والفينيقيين. وبين المكتشفات كتابية مصرية تاريخها 925 ق.م.، تشير إلى احتلال المصريين للموقع. وبين القبور القديمة في التلّ تم العثور على بعض القبور التابعة إلى ضباط في الجيش الآشوري الذي احتل المدينة عام 732 ق.م..

### صناعة العسل في تلّ الصارم

أبرز المكتشفات في الموقع تلك التي تشير إلى صناعة العسل خلال القرن العاشر قبل الميلاد (قرباً 3,000 عام قبل أيامنا). وتعتبر تلك الأكبر حجماً من بين مكتشفات صناعة العسل في العصور القديمة، الأقدم تاريخاً والمكتشفات الوحيدة في الشرق الأوسط التي تشمل خلايا النحل من تلك الفترة. خلال الحفريات تم العثور على ثلاثة صفوف من الخلايا لتربية النحل مصنوعة من الطين (الصورة رقم 2). طول كل واحد من الصفوف 12 متراً تفصل بينها طريق عرضها قرابة مترين. وقد تم الكشف عن قرابة 30 خلية، بينما يخمن الباحثون أنّ الموقع شمل أكثر من 100 خلية خلال العصر الحديدي. وقد وصل طول كل خلية قرابة 80 سم، وقطرها قرابة 40 سم، وكان من الممكن أن تتسع إلى 65 لترًا من العسل (الصورة رقم 3). أما غطاء الخلية فمن جهة احتوى على فتحة صغيرة قطرها 4 سم لتمكين النحل من الدخول والخروج إلى الخلية ومنها، بينما من الجهة الأخرى كانت الفتحة كبيرة ليسهل استخراج العسل. وقد تم إحكام تلك الفتحة بغطاء مصنوع من الفخار.



من الجدير بالذكر أنّه خلال تلك الفترة لم تكن المدينة محاطة بأسوار، ما يدلّ على أنّ خلايا النحل التي وُضعت إلى الجنوب من المدينة فصلت بينها مباني السكن، فقط. وقد وُضعت الخلايا في حفرة في الأرض وكان النزول إليها عبر سلالم وُضعت لذلك خصوصاً.

هذا وكانت لصناعة العسل أهميّة كبرى خلال العصر الحديدي، حيث كان لتربية النحل هدفان: استخراج العسل واستعمال مادة الشمع. وقد تمّ استعمال العسل، آنذاك، ليس للأكل فقط، بل، أيضاً، كدواء يتمّ دهنه على الحروق والجروح، دواء لبعض أمراض التنفّس، لمساعدة الجهاز الهضمي، ودواء لبعض الأمراض التي تصيب جهاز الأعصاب. أما الشمع فقد تمّ استعماله، آنذاك، في التجميل؛ كمادّة أساسية لتحضير منتجات التجميل، مادّة أساسية في صناعة الأدوية، كما استعمل في صناعة القوارب القديمة أو في صناعات القوالب لصبّ المعادن، وقد استعمل في فترات معيّنة كمادّة حافظة للخضرة والفواكه.

يقع الموقع الأثريّ تلّ الصارم في مرج بيسان قرابة 5 كم إلى الجنوب من بيسان. مساحته قرابة 100 دونم ويُعتبر الأكبر من بين التلال الأثريّة في المنطقة من حوله. أشارت المكتشفات الأثريّة إلى وجود استيطان ابتدأ من عصر البرونز والعصر الحديدي، الذي استمرّ حتّى بداية الفترة الإسلامية (القرن الثامن ميلادي)، حينها بُنيت على التلّ قرية ظلّت قائمة حتّى العصور الوسطى. أما أبرز المكتشفات فهي خلايا النحل التي تعود إلى قرابة 3,000 عام قبل أيامنا.



### الموقع - تلّ الصارم

ذكر الموقع الأثريّ في التوراة بأنّه واحدة من مدن اللاويين (وهي 48 مدينة)، كما ذكر في بعض الكتابات المصرية القديمة. وذكر، لاحقاً، في كتاب تاريخ الكنيسة من الفترة البيزنطية للراهب «يوسيبوس». وخلال عام 1973 تمّ العثور صدفة على أرضيّة فسيفساء تحمل كتابة باللغة العبرية (الصورة رقم 1) قرابة 800 متر إلى الشمال من التلّ، وهي الأكبر مساحة من بين الكتابات التي عُثِر عليها في بلادنا وتاريخها الفترة البيزنطية (القرن الخامس الميلادي). تذكر الكتابة مدينة بيسان وقصّة شملها ضمن المدن التي يمكن أو لا يمكن لليهود دخولها بعد العودة من بابل (نهاية الفترة الرومانية وبداية الفترة البيزنطية). وتشير تلك الكتابة، أيضاً، إلى أنّ المدينة خلال الفترة البيزنطية اتّسعت إلى خارج حدود التلّ الأثريّ كما نراه اليوم.



بدأت الحفريات الأثريّة الأولى عام 1997، بإشراف الجامعة العبرية في القدس. ونستدلّ من نتائج الحفريات على وجود مدينة كنعانية تاريخها عصر البرونز، كانت لها علاقات تجارية بجزيرة قبرص (وفقاً للمكتشفات المستوردة من قبرص وتاريخها القرن السادس عشر قبل الميلاد).



## نكبة الوطن

### ما صلبوه..

### إنّما اتّفقوا عليه..

هاشم ذياب

في هذه المسيرة عرفتك	نحترف التعالي عليه
(صدفة) ..	كالتعري بلا امتياز
تتحول كالبريد أحياناً	في مشرحة الدول
إلى أمل وأنباء	لا نسيء ولا نهدد
تراوح في الصمت والمكر	كما خلّقنا الله
تحاول ..	إحساس في مساره
تستتر على ما نحن فيه	(صدفة) القبور ومن تشبه فيها
فما الجديد أمل.	*
ولا نبأ.	أقول للغيب
طالما المنال رجاء.	وما يخيفني منه
*	أقول للصدى
أجتزّ كل أغنية	أغنية المنبوذ
عن بلادي	التي كلّوني بها
في أحلامي	إنّ المحيط يسافر بي
في متاهة ..	بين الذين لم ينتموا للحراس
ليست أسوأ المتاهات	إنّ أمني حقيقة
فالمتاهة مساراً فلسطينياً	مرابط في خيالنا
كالعروبة ..	ولا الذين خانوا ..
(ليست) سيرة النحس	(بقجة) الفلاحة
*	التي حرثتها العاصفة
أنفث المتحول	شعلة للحريّة
في دخان السجائر	لا أنباء كالقدر
(منه وفيه)	*
ولا أصون المتحول	للأحلام في مسالك الأجداد
في دخان السجائر	للكواشف والفلاحة
لأنّه (منه وفيه)	للهمس والجاذبية
أحرث الأرض بالمظاهرات	لمن يغرد صلاة الجديد حباً
بلا خطّة	لمن يهمس ..
بلا حساب	للأحاسيس كي تسافر
كالعيون تُجبل النظر	في قلوبنا للأبد
بلا كلمات ..	ليشرق الانهار كالبريق
على المعابر	على معابر الخوف
للمشيدات	يرجى الأجل للأبدية
إلى المقابر	حيفا
تراوح كالصدى في الأساس	



www.haifanet.co.il

عنوانكم الأول والأكد للأخبار الحيفاوية





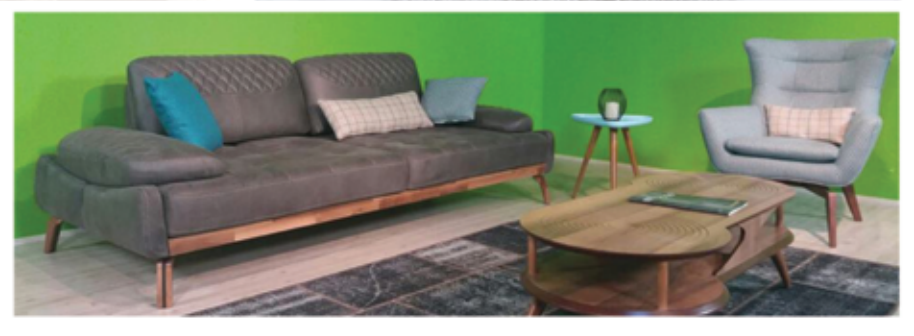


# مفروشات البستان يركا

www.ALBOSTN.com

جوده مميزه باسعار مخريه

حماة تنزيلات مميزه .. اهلا وسهلا ..



يوجد لدينا أثاث بيت كامل فقط .....



رحله زوجية

شم الشيخ . طابا . العقبة  
عمان . انطاليا  
ممرس . اسطنبول

+ 14.990

المنطقة الصناعية يركا 04-9562353 053-4685-337/9

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





**NATALY SALIBA**  
REAL ESTATE  
נסלי סליבה - יועצת ומשווקת נדל"ן

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

#### לייב

**شارع عباس**  
طابق عالي مع مصعد. منظر خلّاب.  
100 متر.

1125000 ₪

#### לייב

**شارع יאיר שטרן** וاد جمال  
5 غرف 120 متر. جديده من مقاول  
موقف خاص.

1700000 ₪

#### לייב

**شارع בית לחם**  
جديده من مقاول 4 غرف طابق ارضي

1350000 ₪

#### לייב

**شارع בית לחם**  
طابق 2. مرمره  
منظر خلّاب 3 غرف.

1100000 ₪

#### לייב

**شارع יאיר שטרן**  
3 غرف + شرفه 40 متر + موقف خاص.

1550000 ₪

#### לייב

**شارع النبي 88**  
طابق 3 مرمره 80 متر.

860,000 ₪

#### للإيجار

**شارع נאות פרס**  
طابق ارضي. 4 غرف جديده من مقاول.  
موقفان خاصان + مخزن + ساحه 40 متر.

5000 ₪

#### לייב

**شارع النبي 133**  
طابق 3 مرمره. 3 غرف  
(تخليق محكم من لוחات)

820,000 ₪

#### للإيجار

**شارع החשמל**  
3 غرف موقف خاص. عماره مع انتركوم  
قريبه من التخنيون ودار المعلمين

2700 ₪

**שד הנשיא**  
170 متر. طابق 2/2 موقف خاص مرمره  
بنايه حجر.

נשלי סליבה - יועצת נדל"ן • שד' בן גוריון 1- חיפה • nataly\_saliba@hotmail.com

052-8550022

## روائح الربيع: عطور جديدة على الرفوف

لماذا من المفضل ان نلائم العطور مع فصول السنة؟ ما هي الامور التي يجب الاهتمام بها عند وضع العطر خلال اليوم وما هي عطور الربيع الجديدة؟

سوبر فارم تقدم مجموعة من النصائح لوضع العطر:

1. عندما ترتفع درجات الحرارة، من المفضل الانتقال الى استخدام العطور الخالية من الكحول. فالدمج بين الكحول والجلد وأشعة الشمس القوية قد يؤدي الى بقع الكلف. توجد للعديد من العطور الرائدة اصدارات صيفية خالية من الكحول.
2. فضلي استخدام عطور الودو والتوليت في أخف مقارنة بالودو و برفيوم.
3. ينصح برش العطر بعد الاستحمام عندما يكون الجلد نظيفاً ومنتعشاً والمسامات مفتوحة لاستيعاب العطر.

4. لا يجب وضع العطر في المواضع المعرضة للشمس. النصيحة الرائجة هي وضع العطر في مواضع النبض، لكن معظمها معرضة للشمس وفي الايام الحارة ينصح بوضع العطر في مواضع غير مكشوفة - في منطقة الصدر اسفل القميص، حول السرة، خلف الأذن، أعلى الرقبة من الخلف، وكذلك وضع العطر مباشرة على الملابس او القسم الداخلي من الشعر.

5. اهتمي بحفظ عطرك في مكان مظلل، بارد وجاف، وليس بجانب الشباك او في الحمام، حيث تفسد العطور التي تتعرض للشمس والحرارة بشكل اسرع، كما تتغير رائحتها.

اليكم مجموعة من العطور الجديدة التي أطلقت مؤخراً وتنتظركم على الرفوف



## تنوفا تنطلق في ورشات طهي واسعة بمناسبة شهر رمضان المبارك استعدادا لشهر رمضان القريب مئات المشاركين في ورشات الطهي التابعة ل «مطبخ تنوفا» في انحاء البلاد

موقع الوصفات تنوفا [www.matbach-tnuva.co.il](http://www.matbach-tnuva.co.il) يعد المستهلكين لشهر رمضان ويقدم ورش عمل عملية وتجريبية في البلدات المختلفة: الطيرة، أم الفحم، دير الأسد، الناصرة وسخنين. بدأت ورش الطبخ المجانية هذا الأسبوع. وخلال ورشة الطهي، أعد المشاركون ثلاث أطباق مع الشيف: طبق كبة نية مليء بالجن، الطبق الرئيسي - شيخ محشي مع لحم الضأن، اما طبق الحلو فكان عبارة عن ليالي بيروت. بالإضافة إلى ذلك، عرض الشيف طريقة مميزة لتقديم المنسف مع يوغورت ولبنة تنوفا، في نهاية ورشة الطهي، تلقى المشاركون ثمرة عملهم وهدية من تنوفا.



وقال الشيف الرئيسي، الذي قدم ورشة الطهي، وليد محاجنة: "أنا سعيد للغاية لرؤية الإثارة في عيون النساء اللاتي شاركن في الورشة. لقد استمتعت بتجربة ممتعة تمكنت من خلالها من نقل معرفتي وخبرتي إلى النساء اللاتي شاركن في الورشات من أجل إثراء طاولة الإفطار، نشكر تنوفا على الأهمية التي تعطيها للمستهلك العربي.

وقالت ليندا حجاج، إحدى المشاركات في ورشة الطهي: "لقد اشتركت في ورشة الطهي لأنني كنت أعرف أنني سأحصل على تجربة ممتعة ولذيذة. وأشكر تنوفا، التي ساعدتني في إعداد وصفات ممتعة. سأقوم بإعدادهم لشهر رمضان لعائلتي".

تعد ورشات الطهي جزءاً من التحضيرات في موقع [www.matbach-tnuva.co.il](http://www.matbach-tnuva.co.il) لشهر رمضان لتقديم مجموعة واسعة من الوصفات المناسبة للمأكولات العربية ولتقديم أفكار ووصفات لتناول الوجبات العائلية اللذيذة والممتعة. وراء كل طبق ناجح - مطبخ تنوفا.



## كم قطعة يوجد في كومة الملابس؟

نشترى ب 49.90 ش. ج  
وما فوق من منتجات  
Persil colour, TIO  
catcher

وممكن ان نربح منتجات  
غسيل وتنظيف لمدة سنة

انطلقت شركة Henkel في حملة خاصة من خلالها ممكن أن نربح منتجات غسيل وتنظيف لمدة سنة. من خلال الحملة على المعنيين زيارة نقاط البيع المشاركة بالحملة وان يعدوا قطع الملابس في كومة الغسيل، يكتبوا في البطاقة عدد القطع ويرفقوا فاتورة الشروء وبإمكانهم ربح منتجات غسيل وتنظيف لمدة سنة.

الحملة سارية المفعول بين التواريخ 24.05.2018-3.05.2018 في نقاط بيع مختلفة مشاركة في الحملة.



קונים ב-49.90 ₪ ומעלה מוצרי  
Persil TIO  
סופרים את הבדים בערימה  
ממלאים בגולה את מספר הבדים  
בצירוף חשבונית הקניה  
ויכולים לזכות  
במוצרי בדיחה וניקיון לשנה  
נשטר. ב-49.90 ₪ وما فوق من منتجات  
Persil TIO  
نعد قطع الملابس في كومة الغسيل  
نكتب في البطاقة عدد القطع  
نرفق فاتورة الشروء  
وممكن نربح  
منتجات غسيل وتنظيف لمدة سنة



המשתתף הראשון עם מספר הבדים הנכון זכה בפרס  
המשתתף האחרון עם מספר הבדים הנכון זכה בפרס

המשתתף הראשון עם מספר הבדים הנכון זכה בפרס  
המשתתף האחרון עם מספר הבדים הנכון זכה בפרס







فرصة لشراء شقة!  
ابتداءً من 1.520.000 ₪



פרויקט לב המושבה

באחי האלמאני המתגدد

3 , 4 غرف ودوفليكس (دوفלקس)  
דירות גן

בقيت شقق اخيرة للبيع

اتصلوا: 053-2723723





נכסים

יעוץ - קניה - מכירה והשכרת נכסים  
שיווק פרויקטים

**שقق للبيع**

**الكرمل الفرنسي جديد بالسوق**  
5 غرف كبيرة 120 متر + شرفة كبيرة  
مطلّة على منظر خلاب للبحر.

**شارع هجيفن**  
3 غرف مرممة, طابق اول,  
موقع مركزي, امكانية زيادة بناء

**بالمفتاحية بسعر مغري**  
4 غرف بيت عربي + 3 شرفات منظر  
خلاب وموقف خاص.

**شارع ألبني للترميم**  
3.5 غرف + شرفتين, منظر خلاب.

**الكرمل الفرنسي**  
فيلا منفردة (3 مفلסים) + وحدة  
منفردة تقع على نصف دونم ارض.

**اراضي**  
2.4 دونم (חלקה בשלמות) قرب طبعون (קרית  
החרושת), قريبة من السكن.  
600 متر للعمار منطقة الرينة

6 دونم قرب דניה  
220000 ₪ للندم  
يوكنعام 2000 متر زراعي  
125000 ₪ للندم

**للإيجار**  
**للإيجار قريبة من مركز الكرمل**  
غرف كبيرة + شرفة شمس مطلة على منظر خلاب, البحر  
والوادي, مرممة بالكامل, التسليم فوري 3800 ₪

**المتنبي**  
2.5 غرف طابق أول + ساحة واسعة 2400 ₪  
مكاتب بجوار الدوائر الحكومية مرممة بالكامل  
ابتداءً من 2500 ₪

بذك تبیع بیتك؟ لتقييم سعر البيت مجاناً اتصل: امير صفوري - امانة ومصداقية

شדרות הציונות 17- חיפה topnadlan10@gmail.com

נייד 058-7633398 \* 054-5981556 חפשו אותי ב-f

**KHOURY**  
REAL ESTATE  
052-377-4949



للبيع  
شارع شاي عجنون

4 غرف, مرممة, طابق  
4, منظر خلاب,

للبيع  
بالحي الالمانى



بيت حجر عربي,  
طابق ارضي, 130 م²

جديد وحصري

طابق 1



للبيع  
شارع היוכל

جديد

للبيع

منطقة هادئة!!



طابق 3, 4 غرف + شرفة ومنظر للبحر + مصعد

بذك تبیع بیتك؟... استشير محام وخبير عقاري (سمسار)

سمير خوري .. انت بأيد امينته

חפשו אותי ב-f





**NATALY SALIBA**

REAL ESTATE

נטלי סליבא - תיווך - נטלי סליבא יועצת ומשווקת נדל"ן

בדק תביע عقار או דאר؟

בדק תאָר בית או דكان؟

נטالي العنوان..

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

## مشروع سكني جديد - الحي الألماني «גני המושבה»

شارع النبي

בבלעדיות



40 شقة خاصة 3 بنايات كل بناية 6 طوابق • وكل طابق 2 شقق • 5,4,3 غرف كبيرة وواسعة • شرفات كبيرة • قريبة من المواصلات العامة • -الحي الألماني-مدارس • مصعد ومواقف خاصة للسيارات



## للسنة الرابعة: بنك هبوعليم يوزع منحةً لطلاب وطالبات أكاديمية القاسمي

نظمت كلية القاسمي احتفال لتوزيع المنح الدراسية لطلاب الكلية، مقدمة من بنك هبوعليم. وقد حضر الاحتفال من البنك السادة يرون كيسر مدير لواء الشارون، نبيل توتري مدير فعاليات البنك في المجتمع العربي، مدراء فروع بنك هبوعليم في منطقة المثلث، ومن كلية القاسمي الدكتور نزيه ناطور عميد شؤون الطلبة والدكتور عبدالله طريه. هذا وشكرت إدارة كلية القاسمي إدارة بنك هبوعليم على عطاؤهم ومنحهم المساعدة لطلاب وطالبات الأكاديمية، وهنئوا الطلاب الحاصلين على هذه المنحة. يذكر أن بنك هبوعليم يقوم بتوزيع المنح للسنة الرابعة على التوالي، وهذا الاحتفال والبرنامج جزء من برامج عديدة يقوم بها البنك للمجتمع العربي وخاصة للأكاديميين الذي يرى بالاستثمار بهم أهمية كبيرة.



## للإيجار

دار 3 غرف، 75 م،  
منطقة كريات اليعيزر،  
مرممة بالكامل  
3000 ₪

054-2012447

## 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 للعمل

سائق شاحنة 15 طن+  
عامل رافعة مع رخصة  
(مפעيل منور)

للاستفسار: 04/6041149  
052/6605866 050/9025050

## مطلوب

لمكتب محاماة في حيفا  
محام / محامية  
الرجاء ارسال سيرة ذاتية

فاكس 04/8520923

## للإيجار

شارع بيشوف  
حجارت شقة مؤثثة  
بالكامل

للتفاصيل:  
052/6772799

## تسويق عقارات واستثمار



נכסים פלוס

שיווק ייעוץ וניהול נכסים

ניללי عبود دباغ: 052-8388086  
מיسر سلامة: 050-2342003

للمزيد من العروض زوروا صفحتنا في الفيسبوك: نכסים פלוס

## להשכרה

### נווה שאנן

בבניין חדש יחסית. דירת 4 ח. מרוהטת קומפלט.

### אלנבי

2.5 ח קומת קרקע. מתאימה למרפאה משרדים...

### הגפן

דירת 2 ח משופצת. קומה ראשונה.

בלב המושבה הגרמנית ליד שד בן גוריון

דירת סטודיו מרוהטת.

### איזור ואדי ניסנאס

דירת 3.5 ח קומה ראשונה. מתאימה גם למשרדים

### נכס מסחרי בדר המגנים

קומת כניסה שני מפלסים בשטח כ 90 מתאים למשרדים

### רמת שאול

קומת כניסה. דירת 4 חדרים עם מרפסת. חניה. גינה גדולה של כ 120 מר. משופצת ומעוצבת עי אדריכל.

### נווה שאנן

קרוב לטכניון דירת 3 ח. קומה ראשונה. חצר מרוצפת גדולה. נוף למפרץ. משופצת.

### במרכז הכרמל

דירה ענקית. קומה 2 עם מעלית. חנייה פרטית. 5 חדרים. 3 מרפסות. סביבה ירוקה.

### שפרינצק

דירת 4 ח. לשיפוץ. מעלית. חנייה בשפע. גישה נוחה ללא מדרגות. נוף חלקי לים.

### כרמל צרפתי

דירת 4 ח. מעלית נוף לים לשיפוץ. מחיר מציאה.

### רחוב אלנבי

3.5 ח, ניתן להפוך ל 4 ח. קומה גבוהה. עם מעלית. שמורה מאוד. נוף חלקי לים.

### כרמל צרפתי

רחוב בית לחם חלק תחתון קומה 1. 4 ח. משופצת ברמה גבוהה. נוף לים.

### למשפחות או משקיעים

### רחוב מעלה השחרור

דירת 3 ח + מרפסת. קומה 4 מתוך 5. נוף לכיוון המפרץ. מחיר הזדמנות.

### שדרות רוטשילד

### קרוב לאלנבי

קומה 1 דירת 3.5 ח ניתן להפוך בקלות ל 4 חדרים. חנייה בשפע. איזור מרכזי ושקט.

### רמת שאול

דירת 4 ח מרווחת מאוד. מרפסת. נוף לים. חנייה. מעלית.

לדענו אחרים!

## أمير سابا

كاتب عدل (نوترיו)

تصديق توقيعات، تحضير وصايا،

ترجمة مستندات للدوائر الرسمية في البلاد والخارج

عربية - عبرية - إنجليزية

04-8662025



www.haifanet.co.il

عنوانكم الأول والأخير للأخبار الحيفاوية





## سلم بيتك للخبير

hajokhalil@hotmail.com

خبرة 19 سنة في مجال العقارات

خليل حجو 0522840945



استشارة مجانية (اولية) مع محام، معصبة فנים، יועצת משכנתא من داخل الشركة

في مكتبنا  
مئات الشقق  
للبيع بكل حارات  
المدينة

تسليم 12/2018

### بنتهاوس فاخر بوادي الجمال

بنتهاوس مميز 110م (امكانية لاضافة 20م) + شرفة 75م، موقفان للسيارات،



مخزن، مصعد  
منظر رائع  
للبحر والغروب



جديد

جديد

1.730.000 ₪

### بنتهاوس בדרך הים

بنتهاوس 130م + شرفة 20م

6 غرف، طابق 3، موقف سيارة، مخزن

منظر خلاب للبحر



للبيع بنتهاوس جديد - 66 הים  
وحيد بالطابق، 4 غرف + شرفتان كبيرتان +  
موقفان ومخزن.  
منظر رائع للبحر والمدينة



جديد

بالكرمل الفرنسي - ישעיהו  
شقه 3 غ (75م) + شرفه 28م.  
طابق 4 منظر خلاب للبحر.



للبيع - الكرمل الفرنسي  
1. بنتهاوس 127 م، 5 غرف، شرفة  
20 م وسطح خاص 70 م، موقف  
سيارة، مصعد ومخزن.  
منظر رائع للبحر والمدينة

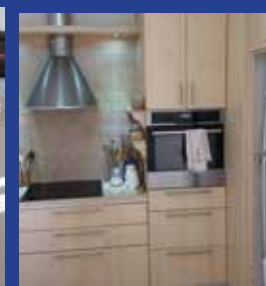
2. شقق 127 م، 5 غرف، شرفة 20  
م، موقف سيارة، مصعد ومخزن.  
منظر رائع للبحر

للبيع بالوادي  
הציונות  
شقة أرضية. 4 غ  
90م<sup>2</sup>، 3 مخازن  
ساحة وحديقة  
120م<sup>2</sup>



جديد

الكرمل الفرنسي - ישעיהו  
شقة 5 غ 105م. طابق 3 مرممة  
بذوق. منظر خلاب للبحر.



פרויקט יוקרתי  
בכרמל מערבי  
1. بنتهاوس 4 غرف  
+ شرفات 125 م - مطلة  
للبحر + موقف + مصعد  
2. شقق 4 غرف + شرفة  
20 متر - موقف - مطلة للبحر  
التسليم بـ 1/8/2018  
בנייה מלבשה حجر

بوادي الجمال

شقة جديدة من مقاول  
120 م - 5 غرف + شرفة - موقف  
سيارة، مصعد - مطلة للبحر

فرصة

جديد

للبيع شارع النبي  
شقة 4 غرف طابق 2  
بوضع ممتاز وسعر مميز

إتصل لتكون من بين زبائننا. فالمهنية والخدمة المميزة شعارنا

شدروت هنسي 134، حيفا - 04-8103203

خليل حجو: 052-2840945 khalil@remaxcity.co.il



# المركز الطبي لزراعة وتجميل الاسنان

د. رواد أبو صالح

د. رياض أبو صالح



## زرع وتركيب الأسنان الفورية

### خلال يوم واحد

### دون انتظار !!

■ زراعات على شكل BIO DISK على طريقة البروفيسور النمساوي IHDE

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

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

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

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

### طريقة القشور الخزفية



### طريقة زرع الاسنان



٠٤ - ٦٠١٩٦٦٤

حيفا - كريات حاييم

משה שרת 86 חיפה

