

خدمة سريعة  
واسعار خاصة

إسطوانات غاز

تحضير شبكة غاز بيتية

فحص تسرب الغاز مع كفالة 5 سنوات

052-4114060

زورونا

البروفيسور الأب يوحنا نادر بشوتي، الذي يعمل في معهد العلوم التطبيقية - «التخنيون»، يُعتبر من العلماء على مستوى العالم الذين يعالجون السؤال:

**هل يمكن للحاسوب أن يحلّ محلّ الإنسان؟**

10



## بلدية حيفا تستعد للزلازل

8

انطلاق المؤتمر السنوي الثاني والعشرين للجماعة الإسلامية الأحمدية في الديار المقدسة

4

## أنيس أرمل

لعضوية بلدية حيفا

أنيس أرمل

معاً من أجل حيفا



# بين يسارهم ويسارنا

جواد بولس



فمن يعرف حزبه كحزب قوميّ حتى «النخاع» ويؤكد أنّ قوميّته هي فوق الجميع وأقدس من كل قيمة وشيء، فلن يُعدّ يساريًا؛ ومن يمتنع شرعية حزبه\ حركته من ماء السماء ومن دمها فلن يدخل البرلمان وعالم السياسة من يساره؛ ومن لا يؤمن بالمساواة التامة بين «النحن» و«هم» والنساء والرجال والسود والبيض والروس والعجم والعرب، فلن يطرأ «جئة» اليساريين.

هذه عيّنات بسيطة من التعريفات الأولية المقبولة في علم السياسة، والتي لا يتردد العرب في تطبيقها على المواطنين اليهود في إسرائيل، وخصوصًا من يعرفون أنفسهم بالمتدينين القوميين وبالصهيانية؛ ولكن سيصير الأمر عسيرًا أو مستحيلًا إذا ما أتيّا لتطبيقها في ساحات العرب!

فاليهودي المؤمن بأن أرض إسرائيل الكبرى هي من حقهم فقط، هو متطرف ولا يُعدّ يساريًا؛ ومن يؤمن منهم بالأماكن لدولتين بين «النهر والبحر» فهو متعصب ولن يكون يساريًا؛ ومن يهيم ويتعلق بسياسة الأسواق المفتوحة ويعترض على حق الدولة بالتدخل في اقتصاد السوق فلن يكون إلا يمينيًا، ويسعى وراء سوق «خنازيرية» وجني أرباح طاحنة؛ واليهودي المؤمن أنّ الرب أوقف هذه الأرض من أجل شعبه المختار، فقط، لن يكون إلا مترمّمًا ويمينيًا؛ ومن يرفض تحقيق المساواة التامة بين كل الناس وتأمين حريات جميع مواطني الدولة الأساسية فلن يكون إلا يمينيًا وعنصريًا.

لا أسهل من صبّ «الغير» في القوالب؛ ولكن هل نستطيع فعل الأمر ذاته مع أحزاب العرب وحركاتهم السياسية والدينية الناشطة في إسرائيل؟ وإذا فعلنا فمن سيبقى منهم معدودًا على التقدّميين وعلى أهل اليسار؟ جدولي أولئك، وعندها سيكون بناء قائمة مشتركة معادلاً لإشادة الحصن المنيع، وستصبح بعدها إقامة جبهة مقاومة العنصرية والتزمتية والفاشية مهمة بديهيّة ومطلبًا شعبيًا ملجأ، وضرورة إنسانية ووطنية! فيا يساريون اتحدوا!

إلى «موديل» مستحدث في أنماط القيادة الجماهيرية المحليّة، والقادر على تصريف وضبط «شؤون البلاد ومصالح العباد» وعلى حماية المجتمع من أعدائه الخارجيين والداخليين.

لقد حدّثنا من جدّيّة وعمق الخلافات بين التيارات السياسية المختلفة والأحزاب والحركات الدينية السياسية الناشطة بين الجماهير العربية في إسرائيل، ونوّهنا بوجود كمّ من بذور المناكفات والعداوات الشخصية والمبدئية الموروثة، والتي نمت في صدور القادة وعقول أتباعهم، وعشّشت في غابات مصالحهم الحزبية وفي دهاليزها العمياء، وعبرنا عن خوفنا على مصير هذه التجربة وضياها؛ إلا إذا تمّ تذليل أبرز العثرات البنيوية وإزالتها، بمساعدة نقاشات جوهرية وتقديم تنازلات متبادلة وبمسؤولية، وانخراط جميع الفرقاء بنوايا سليمة وبوفاء للأهداف من دون تريبص و«استغفاء».

كانت محاور الخلافات بينهم وما زالت كثيرة، وأهمّها – في رأيي – ذلك التباين في الموقف من طبيعة الدولة وتعريف علاقتها بها كأقلية، وكذلك اختلافاتهم المعلنة حول وسائل النضال المجديّة ضدّ السياسات العنصرية، وتحديد سلّم تحدّياتنا كمواطنين نواجه أخطارًا وجودية وحياتية على حدّ السواء.

كان العمل مع «حلفاء» يهود، أو كما أسمتهم السياسة العربية «باليسار الصهيوني» محطّ خلاف فصائليّ مزمن وأساسي؛ فأكثرية التيارات السياسية والإسلامية الناشطة بين العرب في إسرائيل، باستثناء الجبهة الديمقراطية للسلام والمساواة، لم تقبل بهذا الخيار، وذلك لأسباب عقائدية ودينية وقومية، ونتيجة لنفي نجاعة تلك الشراكة عند آخرين أكّدوا، كذلك، على دور بعض الشرائع من هذا اليسار الصهيونيّ في رسم وتنفيذ سياسة القمع ضدّ الفلسطينيين بشكل عامّ وضدّنا، نحن – الجماهير العربية في إسرائيل.

لن ينتهي النقاش حول هذه المسألة مع نهاية هذه المقالة، وستبقى مهمة التفتيش عن حلفاء يهود وغيرهم دئيًا وعهدًا عند الذين سيضطرون إلى الوقوف أمام «دي ناينات» وبنادق الفاشيين الجدد من حكام إسرائيل الكبرى. ولكن ما يؤرّقني في هذه العجالة هو غياب من يمكن أن نسّمهم ببنا باليسار العربي، فكلّما غصت أكثر في «تلايب» أحزابنا وسيرت برامج حركاتنا السياسية والإسلامية، اقتنعت بخلوّ ساحاتنا الحزبية من تلك القوى اليسارية الحقيقية، أو أنّها تكاد تكون خالية؛ وقد تكون هذه الحقيقة هي واحدة من أهمّ أسباب عدم نجاعة عمل القائمة المشتركة وغيرها من المؤسسات القيادية.

فهل يوجد يسار عربيّ في إسرائيل؟ ربّما، ولكن دّلوني عليه! لنقف عند أربعة محاور أساسية وندقق في مواقف العرب واليهود إزاءها، ولنحكم بعدها من هو اليساريّ ومن لا. والمحاور هي: المحور القومي، المحور الاقتصادي، المحور الاجتماعي، ومحور حلّ المسألة الفلسطينيّة والصراع حولها.

## إبرو دبابيس من الأدب الساخر

### السلام مع مين؟

الشرق الأوسط...

- والآن جاي ترامب يعلن سلام؟ مع دول لا حاربت ولا احتلت؟
- مع دول رايحة جاي مع إسرائيل، في السياحة والتجارة والطب وغيرها؟
- هل عند ترامب وأعوانه الجرأة يعملوا السلام مع فلسطين بإقامة الدولة وعاصمتها القدس؟
- هل عندهم جرأة يتبنوا خطة السلام العربية؟
- بكفي يكون العرب مضحكة ومسخرة من ترامب وغيره..

أبو إلياس

- صفقة القرن للسلام.. هي صفقة ترامب لفلسطين.. وهي هديته لعطا الله.
- بدّو يعمل سلام بين إسرائيل وبعض الدول العربية.. اللي ما حاربتها، ولا هي معادية..
- السلام معها كان ولا يزال قائم، من تحت لتحت، بالبضائع والزيارات المتبادلة.
- لكن الشطارة إنّه يكون سلام مع دول حاربت إسرائيل، مثل ما صار مع مصر والأردن.
- يصير السلام مع لبنان، وسوريا اللي بتحتلهم إسرائيل وتعتدي عليهم كلّ يوم وكلّ ليلة.
- وأهمّ سلام هو مع فلسطين اللي هي لبّ النزاع في

## قداس وجناز الاربعين

والدة الفقيد فهيمة خوري أم جبران أرملة المرحوم سليم خوري وأختاه بديعة وليعة وأخوه مروان وعنان، وعموم آل خوري وأقرباؤهم وأنسابهم، في حيفا وخارجها؛ يدعونكم لمشاركتهم قداس وجناز الاربعين راحة لنفس فقيدهم الغالي



### جبران سليم خوري

وذلك يوم السبت الموافق 21/7/2018 في تمام الساعة العاشرة صباحا في كنيسة مار يوحنا للروم الأرثوذكس- شارع الفرس 3 في حيفا.

لا أراكم الله مكروها بعزير

نرجو اعتبار هذه الدعوة بمثابة دعوة شخصية للجميع

● وائل عوض (تصوير فوتوجرافي)

● ميرا (شلهوب) فريوات (قسم الإعلانات)

● شربل الياس (تصميم الصحيفة)

المدير العام والمحرر المسؤول: ● راني عباسي

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 المعلنين.



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





الآن في ماكدونالدز!  
أضيفوا 15 ريالاً للوجبة،  
واحصلوا على  
منشفة ضخمة للبحر



\* منشفة بحر واحدة للوجبة  
\* حجم المنشفة: 160X80 سم



## النائب أيمن عودة يجتمع إلى رئيس الدولة حول العنف والجريمة واختطاف الطفل كريم جمهور

عودة: نحن في مواجهة آفة العنف التي تزلزل مجتمعنا، ومصرّون على الانتصار عليها. هناك عصابات إجرام منظم ويجب القضاء عليها بلا هوادة!



حيفا - مراسلنا - في أعقاب اليوم الخاص الذي عُقد في الكنيسة ضد الجريمة داخل المجتمع العربي، والذي يديره النائب أيمن عودة، رئيس القائمة المشتركة، اجتمع عودة، أمس الخميس، إلى رئيس الدولة، رؤبين ريفلين، حول اختطاف الطفل كريم جمهور من قلنسوة، مؤكداً أنه يجب إعادته إلى ذويه فوراً. وقام الرئيس ريفلين بعدة اتصالات حثاً على إعادة الطفل إلى ذويه فوراً، من أجل الطفل ومن أجل ذويه؛ ولكن، أيضاً، من أجل مجتمعنا، لأن نجاح المجرمين سيحول خطف الأطفال إلى نهج! علينا إيقاف ذلك، في الحال. وتحدث عودة حول الجريمة داخل المجتمع العربي، مؤكداً أنها وصلت أبعاداً أصبحت تشكل خطراً حقيقياً على مجتمعنا، وأنه إذا لم نعتبر العام 2018 عاماً مفصلياً في محاربة الجريمة فستصل إلى أبعاد كارثية، تكون نتيجتها مئات القتلى سنوياً. ويذكر أن النائب عودة تواجد، يومي الأربعاء والخميس، لدى عائلة جمهور في قلنسوة. وقد تعهد رئيس الدولة أن يقوم بجهد كبير من أجل محاربة عصابات الإجرام ومحاربة الجريمة والعنف.

## إنطلاق المؤتمر السنوي الثاني والعشرين للجماعة الإسلامية الأحمدية في الديار المقدسة في مقر الجماعة في حي الكباير الحيفاوي



والمؤتمر السنوي [الجلسة السنوية] هو تقليد سنوي للجماعة الإسلامية الأحمدية في أنحاء العالم كافة، حيث يعقده أبناء الجماعة في كل بلد يعيشون فيه، من أجل جمع أبناء الطوائف والأديان والمجتمعات المختلفة إلى كلمة سواء في ما بينهم. هذا وتعتبر الجماعة الإسلامية الأحمدية مثلاً للتعايش القائم على الندية والاحترام المتبادل وقبول الآخر. وبفضل ذلك وغيره أصبح حي الكباير مركز جذب سياحي محلياً وعالمياً، حيث يؤم السياح، يومياً، مركز الجماعة الإسلامية الأحمدية في الكباير - جامع سيدنا محمود ومركز مسرور، فيتعرفون مبادئ هذه الجماعة وما تدعو إليه، لخير الناس كافة.

حيفا - مراسلنا - ينعقد، منذ أمس الخميس، ويستمر اليوم الجمعة، وغداً السبت، المؤتمر السنوي [الجلسة السنوية] الثاني والعشرون للجماعة الإسلامية الأحمدية في الديار المقدسة، في مقر الجماعة في حي الكباير الحيفاوي. ويحضر المؤتمر، هذا العام، شخصيات عامة ورجال دين وضيواف من البلاد وخارجها، بمن فيهم مشاركون من مصر، الأردن، المغرب، الولايات المتحدة، إنجلترا، كندا، الترويج، والسويد. حيث يتعرف المدعوون، عن قرب، المبادئ الأساس التي تقوم عليها الجماعة الإسلامية الأحمدية، والتي ما هي إلا مبادئ الإسلام السمح الداعية إلى العدل والسلام ومحبة الإنسان.

## الدخل للأسرة أقل بنسبة 14% من المعدل القطري يا حيف ع حيفا



أحرّ التهاني وأطيب الأمنيات نقدّمها إلى الغالية على قلوبنا ومصدر فخرنا

## الممرضة منار ناطور عودة



لتعيينها "مديرة لعيادة صندوق المرضى كلاليت" (فرع بونين) فخورون بك ونتمنى لك المزيد من التقدم والنجاح والعطاء.

الوالدان طه وهدى عودة والأخ عبد وزوجته رنا والأولاد نايا وطه الصغير



التلوث، الهجرة السلبية، تدهور التعليم، المصالح التجارية المغلقة - علينا التغيير في المدينة! انضموا إلى «شينوي في حيفا» - «شينوي بحيفا» ومعاً سنغير المدينة نحو الأفضل.

חפשו "שינוי בחיפה" בגוגל | shinuybhaifa.com



العباء فيلم  
فندق ترانسلفانيا 3  
الآن في ماكدونالدز

عاشي ليلاء المحزون عصور التليوونيك ليلاء

م  
هاپي  
میل

لعبه مع كل وجبة  
أولاد هاپي ميل

McDonald's

لعبة مع كل وجبة  
أولاد هايا ميل







395  
**295** ش.ج.  
KALLAX وحدة رفوف.  
دهان أسود / أبيض.  
عرض 77, عمق 39, إرتفاع 147 سم.



795  
**595** ش.ج.  
NORDMYRA طاولة طعام.  
فورنير أبيض / دهان أبيض.  
عرض 85, طول 150, إرتفاع 73 سم.

1,275  
**845** ش.ج.  
APPLARO طقم  
طاولة و 4 كراسي.  
خشب شيتا- بني.



69  
**49** ش.ج.  
KVITTERA  
طبق تقديم من  
ثلاث طوابق.  
زجاج / حديد ضد  
الصدأ.



225  
**145** ش.ج.  
HELMER وحدة رفوف مع عجلات حديد.  
عرض 28, عمق 43, إرتفاع 69 سم. أخضر.



2,995  
**1,995** ش.ج.  
FRIHETEN أريكة لزاوية مع  
تخزين تحت السرير.  
قمماش Skiftebo رمادي غامق.  
طول 230, عمق 151, إرتفاع 66 سم,  
قياس التخت 140x204 سم.

# IKEA SALE 11-31.7

الحملة سارية المفعول حتى 31.7 شامل • في الحملة 2,550 منتج مشترك • على الأقل 20 وحدة في المخزون من منتجات الاعلان في كل دكان  
او حتى انتهاء المخزون • الأسعار تشمل الضريبة المضافة • الدفع بجميع بطاقات الاعتماد ونقدا (لا يشمل الشيكات) • 3 دفعات بدون فائدة للشروء  
فوق 1000 ش.ج (لا يشمل الطعام) • دفعات بحسب طريقة الكريدت التابعة لشركة بطاقات الاعتماد • يمكن طلب خدمة توصيل وتركيب بدفع.



2,495  
**1,750** ش.ج.

**KIVIK** كنباي ثلاث مقاعد.  
قماش HILLARD اسود.  
عرض 228, عمق 95, ارتفاع 83 سم.



595  
**475** ش.ج.  
**DOMBAS** خزانة.  
طلاء أبيض.  
عرض 140, عمق 51,  
ارتفاع 181 سم.



345  
**145** ش.ج. للوحدة  
**VIMUND** كرسي دوّار للأطفال.  
عرض 62, عمق 59, ارتفاع 86 سم.  
أزرق لامع / زهر.



245  
**195** ش.ج.  
**NORDMYRA** كرسي.  
عرض 47, عمق 48, ارتفاع 78 سم.  
أخضر.

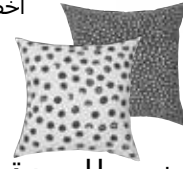


745  
**595** ش.ج.  
**ALEX** طاولة كتابة.  
طلاء رمادي. عرض 131,  
عمق 60, ارتفاع 76 سم.

245  
**195** ش.ج. للوحدة  
**RASKOG** عرابية للتخزين.  
حديد. عرض 45, طول 35,  
ارتفاع 78 سم.



95  
**69** ش.ج.  
**OUMBARLIG** طنجرة.  
فولاذ مقاوم للصدأ. 5 لتر.



29  
**19** ش.ج. للوحدة  
**SMASKIGA** مخدة.  
وجهين - منقطة.



1,100  
**845** ش.ج.  
**STRANDMON** كرسي.  
قماش gilhov ملون.  
عرض 82, عمق 96, ارتفاع  
101 سم.



79  
**59** ش.ج.  
**SAMTIDIG** طقم صحنون 12 قطعة.  
زجاج محصن. أبيض.



49  
**15** ش.ج.  
**ACKAN** وعاء مقعّر.  
زجاج. زهري.



495  
**250** ش.ج.  
**STOCKHOLM** طاولة قهوة.  
خشب ميلّا - طول 160, عرض 41,  
ارتفاع 43 سم.



195  
**95** ش.ج.  
**IKEA PS VAGO** كرسي استرخاء.  
بلاستيكا. اسود.



3  
**3** ش.ج. للوحدة  
**FRAJEN** منشفة للوجه.  
100% قطن. عرض 30, ارتفاع  
30 سم, أخضر/كحلي/اسود.



1,290  
**990** ش.ج.  
**SLAKT** سرير يفتح مع جارورين.  
طلاء أبيض. ملائم لفرشات 90x200 سم,  
تباع بشكل منفرد.



69  
**39** ش.ج.  
**RIMFORSA** قاعدة  
تابليت. بامبوك.



650  
**450** ش.ج.  
**EKERO** كرسي.  
قماش Skifle60 برتقالي.  
عرض 70, عمق 73,  
ارتفاع 75 سم.



895  
**695** ش.ج.  
**TRYSIL** سرير.  
طلاء أبيض. ملائم لفرشة  
140x200 سم, تباع بشكل منفصل.



125  
**95** ش.ج.  
**LACK** طاولة قهوة.  
طلاء أسود - بني.  
عرض 55, طول 90, ارتفاع 45 سم.



79  
**49** ش.ج.  
**NISSE** كرسي.  
بطوي.  
عرض 45, عمق  
47, ارتفاع 76 سم.  
برتقالي.



**ايكيا بئر السبع:** هيردين 24, بئر السبع. **ايكيا كريات آنا:** طريق حيفا 52, كريات آنا. **ايكيا ريشون لتسيون:** شارع هايوزما 1, مركز أعمال شورك, شارع بلماحيم, **ايكيا نتانيا:** مفرق بوليح, المنطقة الصناعية نتانيا (جنوب).  
ساعات العمل: الأحد - الأربعاء 10:00-21:00, الخميس 10:00-24:00, الجمعة 9:00-15:00, خروج السبت: ساعة  
بعد خروج السبت وحتى 23:00. خدمة زبائن \*35832) | فحص المخزون في موقع [www.IKEA.co.il](http://www.IKEA.co.il)



# مؤسسة الأفق للثقافة والفنون تنظم ورشة للكتابة المسرحية



في كتابة نصوص مسرحية وتحسين تقنيات الكتابة المسرحية لديهم، وتجريب خصوصياتها، وعلى كل مشارك أن يقدم مشروع كتابة مسرحية سيتم تطويرها وإتمامها خلال الورشة. حيث سيرافق كل كاتب مخرج مسرحي وممثلون ليعملوا معاً على تقديم مقطع من المسرحية التي كتبها خلال الورشة على خشبة المسرح. في احتفال اختتام الورشة».

حيفا - لمراسلنا - إنطلقت، مؤخرًا، ورشة الكتابة المسرحية الأولى في مركزي الأفق في حيفا وشفاعمرو. بمشاركة مجموعة من الكتاب والمسرحيين وعشاق الكتابة للمسرح، حيث شارك في اللقاءات الأولى للورشة كتاب وشعراء ضيوف لهدف دعم المشروع وإطلاع المشتركين في الورشة على تجربتهم الخاصة في الكتابة. برز من ضمن المشاركين والداعمين: المخرج المسرحي محمود صبيح، الكاتب سهيل عيساوي، الشاعر سيمون عيلوطي، المخرج المسرحي رياض خطيب، الكاتب محمد يحيى، الكاتبة مروة عساف، الممثلة المسرحية مجد عيد، والممثل مروان مرة، وعضو الهيئة الإدارية في مؤسسة الأفق للثقافة والفنون، يوسف منصور.

وعن هذا المشروع الثقافي الرائد حدثنا مُركز المشروع ومدير مؤسسة الأفق للثقافة والفنون، الكاتب والفنان عفيف شليوط، قائلًا: «هذه الورشة موجهة للكتاب الذين يرغبون

## صالون الأفق الثقافي يطرح قضية حقوق النشر والملكية الفكرية



حيفا - لمراسلنا - عقدت، مؤخرًا، مؤسسة الأفق للثقافة والفنون، في إطار مشروعها «صالون الأفق الثقافي»، أمسية ثقافية حول موضوع حقوق النشر والملكية الفكرية، في مركز الأفق في حيفا، بحضور عدد من الأدباء والفنانين وعشاق الفكر والثقافة وأصدقاء المؤسسة. افتتح الأمسية الكاتب والفنان عفيف شليوط، مدير عام مؤسسة الأفق للثقافة والفنون، مرحبًا بالضيوف والمُحاضرة، مشيرًا إلى أهمية الموضوع الذي ستطرحه الأمسية، مؤكدًا على ضرورة إطلاع جمهور الأدباء والفنانين على هذه القضية، التي يمكن أن تواجههم خلال عملهم وإصداراتهم ومؤلفاتهم. ثم تحدثت المحامية، د. ميخال أرنولد، عن الملكية الفكرية التي تُشير إلى إبداعات أدبية وفنية، مؤكدة على أن الملكية الفكرية تحظى بحماية القانون، وبحق الكاتب في الحصول على فائدة مالية من مؤلفاته، الأمر الذي يتيح

بيئة مُساعدة على ازدهار الإبداع والابتكار. بعدها طرح الحضور الأسئلة على المُحاضرة التي تمحورت حول حقوق النشر وكيفية تقييم القيمة المالية للإبداع الفكري.

## صدور باكورة الأعمال القصصية للدكتور محمد حمد، المجموعة القصصية «غَيبة الغنمة»



حيفا - لمراسلنا - صدر، مؤخرًا، عن مؤسسة الأفق للثقافة والفنون في حيفا المجموعة القصصية الأولى للدكتور محمد حمد، الناقد والمحاضر في أكاديمية القاسمي، «غَيبة الغنمة»، وهي تضم 16 (ست عشرة) قصة قصيرة. وقد جاء الكتاب في 110 (مائة وعشر) صفحات من الحجم المتوسط. هذا وعلمنا أن مؤسسة الأفق للثقافة والفنون ستقوم بإصدار المجموعة في حفل توقيع خاص سيعُقد عنه، لاحقًا. وعن هذا الإصدار صرح مدير مؤسسة الأفق للثقافة والفنون، الكاتب والفنان عفيف شليوط، قائلًا: «إن إصدار هذا العمل الأدبي المتميز بفتنه الراقية، وملامسته لقضايا الواقع، وما يتمخض عنها من جدلية ورؤية؛ يؤكد حرص مؤسسة الأفق على إصدار الأعمال الأدبية النوعية، والنهوض بالحركة النقدية ورفدها بكل ما هو جدير بالاهتمام».

## بلدية حيفا تستعد للزلازل



حيفا - لمراسلنا - على خلفية موجة الزلازل التي ضربت الجزء الشمالي من البلاد في الأيام الأخيرة، والتي شعر بها في حيفا، أيضًا، أصدر رئيس بلدية حيفا، السيد يونا ياهف، تعليمات بتجديد إجراءات أمن البلدية وإجراءات الاستجابة خلال الزلازل، من أجل الاستعداد لسيناريوهات هزات أرضية محتملة في حيفا. هذا، وكجزء من استعدادات البلدية لمختلف حالات الطوارئ، تم تقسيم المدينة إلى ست مناطق، وذلك مستمد من سيناريو يمكن من خلاله منع المرور إلى الأحياء المختلفة في المدينة، والذي من الممكن أن يخلق فجوة محتملة في الاستجابة لحالات الطوارئ. ويتيح هذا التقسيم إدارة كل منطقة بشكل مستقل في حالات الطوارئ من قبل فرق محترفة تابعة إلى بلدية حيفا، بمساعدة الشرطة وقوات إنقاذ مشرفي البلدية.

ستتم إدارة المناطق الست من قبل مركز إدارة الأزمات الذي أنشأته البلدية لإدارة حالات الطوارئ، والذي يشمل أنظمة التشغيل، القيادة والتحكم الأكثر تقدمًا في البلاد، والتي تساعد على تشكيل صورة محدثة في أي وقت، مع دمج البيانات في الوقت الفعلي. وقد تم تصميم المركز للاستجابة لسيناريوهات الحرب والكوارث الطبيعية التي تهدد المدينة، ولضمان قدرة البلدية على الاستمرار في تقديم الخدمات حتى في ظروف الأزمات، مع الحفاظ على استمرارية تفعيل المدينة.

وقد أكملت بلدية حيفا تركيب 120 نظام إنذار ضد الزلازل في جميع المدارس في المدينة. وترتبط أنظمة الإنذار التي تمولها وزارة التربية والتعليم بنظام القيادة والتحكم الوطني، ومقر العمليات في الجناح الأمني لبلدية حيفا. وتوفر الأنظمة وقتًا معقولًا للتحذير يسمح بالإجراء المبكر للطلاب قبل اهتزاز المدرسة.

هذا وإن الخبرة المكتسبة في جميع أنحاء العالم تشير إلى أن معظم الحالات التي يحتاج فيها السكان إلى المساعدة بعد هزة أرضية، هم أولئك الذين يعيشون بالقرب من مكان الحادث. على ضوء هذا المفهوم تقوم بلدية حيفا، بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم والجمعة الداخلية، بدورة إسعاف أولي ذاتي توفر للمشاركين فيها معرفة أساسًا في الإنقاذ السهل وتقديم الإسعافات الأولية ومكافحة الحرائق. وكجزء من هذا الإطار، حتى اليوم، تدريب ما يقارب الـ 3,000 شخص لتقديم المساعدات الأولية، بما في ذلك 400 موظف بلدية، حوالي 150 مواطنًا و2,500 طالب من صفوف العواشر في حيفا. وقريبًا سيعُقد عن حملة لإنشاء فرق إنقاذ حضرية، مكونة من سكان محليين متطوعين، سيخضعون لتدريب شامل من قبل قيادة الجمعة الداخلية. وذلك كاستجابة أولية وضرورية لأي حالة تجاوز المدينة، وذلك حتى وصول قوات الإنقاذ المهنية.

وعلى غرار العام الماضي، قامت بلدية حيفا، هذا العام، بإطلاق حملة لزيادة استعداد سكان المدينة في إطار الوحدة العائلية في حالة وقوع زلزال، نشوب حريق، وحتى اندلاع حرب. وذلك لتحسين استعداد العائلة في التخطيط المبكر مع إمدادات أساسية من الماء والأغذية الجافة والإضاءة والاتصال، من خلال البطارية في حالة انقطاع التيار الكهربائي وقتًا طويلاً، والتي ستمكن كل مواطن من أن يكون مستقلاً خلال الساعات الأولى والحرية. وذلك حتى يكون في استطاعتها المساعدة بطريقة ناجعة والاستجابة لجميع السكان.

بالإضافة إلى ذلك، قامت البلدية بتطوير لعبة إنترنتية، حيث يجب على الطفل أن يجد في مناطق مختلفة من المنزل التفاصيل المهمة للتأهب لحالات الطوارئ. فبعد العثور على جميع المواد الأساس سيحصل كل طفل على شهادة امتياز من رئيس البلدية، تقديرًا لاستعداداته لحالة الطوارئ. بالإضافة إلى ذلك، أنشأت البلدية موقعًا إلكترونيًا مخصصًا للتأهب والتصرف في أوقات الطوارئ بخمس لغات: الأمهرية، العربية، الروسية، الإنجليزية، والعبرية؛ يشمل إرشادات لتجهيز الأسرة لحالات الطوارئ وإعداد المساحة المحمية والتعامل مع حالات البلع، وما شابه.

في هذا الصدد قال رئيس بلدية حيفا، السيد يونا ياهف: «الخبرة الواسعة التي اكتسبناها من خلال إدارة ثلاث حالات طوارئ صعبة - جعلتنا نعطي الأولوية لأهمية الاستعداد مسبقًا لحالات الطوارئ. لذلك نحن نتأهب بدقة وشمولية وجديّة لكل سيناريو وتهديد محتمل، بما في ذلك الزلازل، من أجل توفير أفضل استجابة للسكان حتى في أوقات الأزمات».

تصوير: مكتب الناطق بلسان بلدية حيفا





מגדל היוקרה

**EURO TOWER**



מגדל היוקרה **EURO TOWER** החדש של חיפה, הנבנה מול רצועת החוף הקסומה של חיפה, מרחק נגיעה מהחוף וגלי הים, דקות הליכה מפארק הכט, משבילי הריצה והאופניים, ממדשאות הפארק ומתקני הפנאי, המשחק והכושר. במגדל החדש תיהנו מתכנון אדריכלי מודרני, מסטנדרט גבוה וממגוון דירות מעוצבות.



לבחירה - דירות 3,4,5 חד', דירות גן ודופלקסים מרהיבים עם מרפסות ענקיות.

מרכז מכירות: דרך צרפת 63 חיפה טל: \*9435



**התקבל היתר בניה והתחלנו הריסות חלקיות ועבודת שטח.**

פרויקט **EURO TOWER** הינו הפרויקט הראשון בחיפה שקיים קרוב לים.

בתאריך 9/7/18 בשעה 17:30 יתקיים טקס לקראת ההריסות הסופיות ויהיה נוכח בו ראש העיר יונה יהב ועוד בכירים מהעירייה **הנכם מוזמנים**





## هل يمكن للحاسوب أن يحلّ محلّ الإنسان؟

حاوره: ذأيف خوري

بدأ الأب نادر بشوتي حياته التعليمية في مدرسة راهبات الناصرة، وهو ابن لأبوين يعملان ما بوسعهما لتوفير لقمة العيش لأولادهما، وترعرع في عائلة حاضنة لأولادها. بعد تخرجه في هذه المدرسة في المرحلة الابتدائية انتقل لإتمام الدراسة الثانوية في الكلية الأرثوذكسية العربية، لا سيما أنه كان يعاني من ذاكرة ضعيفة جداً، فلم يكن بوسعهم مجازاة زملائه أو اللعب معهم. وكان طالباً منزوياً نظراً إلى ضعف ذاكرته وعدم تمكنه من تذكر أسماء أترابه. وتوجّه بعد الكلية الأرثوذكسية العربية إلى معهد العلوم التطبيقية – «التخنيون» لدراسة الحاسوب. ونال اللقب الأول في الحاسوب والرياضيات، والثاني والثالث في الحاسوب. تزوّج وسافر إلى كندا وحصل هناك – بعد خمس سنوات – على لقب پروفیسور كامل. وعاد إلى البلاد بعد تسع سنوات من الغياب.

أنت كرجل علم كيف جاءتك الفكرة لتصبح مؤمناً ثم كاهناً؟

أنا ولدت في بيت مؤمن، متواضع، وأمي تصلي وتذكرنا في صلواتها. ولكن بدأت فكرة الإيمان العميق تراودني في كندا، بعد أن نلت أعلى درجة علمية، پروفیسور كامل، حيث أخذت أبحث في سبب وجودي في هذا العالم، وحقيقة هذا الوجود، ولم أتعامل مع هذا كأمر معطى ومفروض أن نقبله ونصدقّه كحقيقة. وانطلقت من عدم إيماني بأي شيء، تساءلت مع الله بأيّ إذا آمنت فهو سيثبت لي إيماني. وشعرت بدافع يشدني للعودة إلى البلاد لأنّ لدي رسالة ينبغي تحقيقها، فأرسلت إلى «التخنيون» أبلغهم برغبتي في العودة، رغم المكانة العلمية والاجتماعية المرموقة التي حظيت بها مع زوجتي في كندا. وجاءني الرد من «التخنيون» بالموافقة على أن أعمل فيه بالدرجة نفسها التي أعمل فيها في كندا. وكان هذا تأكيداً على مشيئة الربّ أن أعود إلى البلاد. وهكذا

نجدّه وارداً في سفر التكوين بشكل رمزيّ، طبعا. ما هو الموضوع أو المواضيع العلمية التي تعمل فيها في «التخنيون»؟

موضوعي هو الحاسوب، وأبحث في السؤال: هل يمكن للحاسوب أن يحلّ محلّ الإنسان؟ وهذا موضوع واسع النطاق، وأنا أعمل في مجال فرعيّ، حيث نعالج المشاكل التي لم يتوصّل إليها علماء الحاسوب بعد، وهي كثيرة، ويجب أن نبرهن هل يمكن للحاسوب حلّها أم لا. وهناك عالم يدعى غيدل، برهن علمياً أنّ هناك العديد من المشاكل التي لا يمكن حلّها لا بالحاسوب ولا بأيّ شيء آخر. وهناك نظريات حسابية لا يمكن التوصل إلى حلّ لها لا بمرور الزمن ولا بتطوّر الحاسوب.

والى أين تتجّه الأمور؟ هل هناك تقدّم في هذا المجال؟ نسعى – على الدوام – لنجعل الحاسوب يتجاوب معنا بسرعة أكبر، وبحكمة أكثر، بل أقرب ما يكون من الإنسان. فمثلاً، بالنسبة إلى السرعة، فإننا نعلم أنّه يستحيل أن تزيد سرعة الحاسوب عن سرعة الضوء، رغم الاعتقاد النظريّ أنّ سرعة الحاسوب، اليوم، تتزايد وتتسارع، لكننا لا نزال نقف بعيداً عن سرعة الضوء.

هل يمكن أن نورد بعض الأمثلة على ذلك؟

نحن نعمل في مجال نظريّ أكثر ممّا هو عمليّ على أرض الواقع. ولكن أحد الأسئلة المطروحة: هل يمكن للحاسوب قراءة قصّة، أو تلخيص قصّة؟ الإنسان يمكنه ذلك، أمّا الحاسوب فلا. فماذا يحتاج الحاسوب كي يقوم بأعمال تصعب عليه في الوقت الراهن، رغم أنّ بعض العلماء يعتقدون أنّ الأمر ممكن في وقت ما مستقبلاً؟ يتعلّق هذا بالإرادة الحرة للإنسان، حيث إنّ الإبداع يأتي نتيجة إرادة الإنسان الحرة، فيختار ما يريد من سبل الإبداع، وحتى تلخيص القصّة من أيّ كتاب. وهذا يندرج في إطار الإبداع. وهناك من يعتبرون الإبداع مسألة ميكانيكية، وبالتالي يستطيع الحاسوب أن يبدع، بينما ثمة من ينكر أنّها عملية ميكانيكية أو



أصبحت أول عربيّ في البلاد يحمل في مواضيع العلوم

هذه الدرجة العلمية، وأعمل في «التخنيون» بوظيفة

ثابتة وكاملة.

بما أنّك رجل علم، ورجل دين، ألا تجد تناقضاً بين الاثنين؟ كأنك تنقض المقولة المألوفة: إنّ رجل العلم لا يمكن أن يكون رجل دين؟

قد لا يعرف الجمهور بوجود عدد هائل من العلماء المؤمنين، أو رجال الدين العلماء. ولكن نجد نسبة المؤمنين بين العلماء كنسبة المؤمنين في أوساط الشعب العاديّ. فلا يوجد أيّ تناقض بين العلم والإيمان. والعلم يؤكّد حقيقة وجود الله، وكيف صار هذا الكون قائماً، منذ الانفجار العظيم، وتكوّن الكواكب وغيرها،

تدخل إنسان. وقد يقترح الحاسوب تصميمات مختلفة، ولكن الإنسان هو من يقرّر في الأمر. ولذا نجد كلّ الأعمال الميكانيكية في العالم توضع في الحاسوب وهو يقوم بالمهمة.

ما هي الإنجازات التي يمكن للحاسوب أن يساعدنا بها في حياتنا؟

بالنسبة إلى السيارات، مثلاً، هناك بعض المحاولات التي تجعل السيارة تسير بدون سائق، كما هناك طائرات بدون طيار، ولم ينجح بعد مشروع السيارة بدون سائق، لأنّ الشوارع والطرق لا تلائم هذا النوع من السيارات، بل يجب أن يكون للإنسان نظرة واعتباراً لظروف الشارع والاتجاهات. ذلك رغم وجود سيارات يمكنها أن تترك وحدها بدون تدخل السائق. فهذه عملية ميكانيكية، ولا بدّ أن يأتي يوم حيث سيتغلّبون على هذه الصعاب.

ما مدى التقدّم الذي طرأ على عالم الحاسوب مقارنة بالماضي؟

الفرق كبير جداً، فإنّ العلماء الشباب سبقونا بإنجازاتهم خلال وقت قصير نسبياً، ونحن اجتازنا تلك المراحل في وقت أطول. وقد حقّق العلماء الشباب إبداعات خارقة نظراً إلى أنّ الأشغال الميكانيكية أصبحت أقلّ، بينما الأعمال التي تحتاج إلى التفكير والإبداع تزيد أكثر. لأنّ العلوم تطوّرت أسرع ممّا كان قبل ثلاثين سنة، مثلاً، في مجال الرياضيات والحاسوب. أنظر إلى خريجي المدارس الثانوية العربية، كنت تجد طلاباً يعدّون على الأصابع، ممّن يلتحقون بالتعليم الأكاديمي، بينما اليوم يزيد عدد هؤلاء الطلاب عن 20%.

إلى أين يتطلّع العلم في التعامل مع الحاسوب؟

سنجد عالم الحاسوب بعد أربعين سنة يختلف تماماً عن الوضع اليوم، والتطوّرات التي تجري اليوم لا يمكنهم طرحها لاستعمال الجمهور لسبب تكلفتها الباهظة، ولكنها ستصبح زهيدة في المستقبل. ونحن نجعل ما سيحدث بالضبط، لأنّ التقدّم سريع وشامل. ولدينا برنامج يسعى الدراسة المعمّقة gninrael peed حيث يمكن للحاسوب أن يتعرّف عليك من صورة وجهك، وعندما ستفتح الحاسوب لن تحتاج إلى كتابة الرمز أو «الكود» بل سيتعرّف على جميع مواصفائك، كما يمكن – في المستقبل – أن تحمل شريحة معدنية وعلمها كلّ المعطيات الشخصية عنك وحسابك المصرفي، وحتى بطاقة الاعتماد، كلّ ذلك سيكون في هذه الشريحة. وستكون هذه بمثابة هويّة الإنسان المتاحة في العالم.

أنت تقوم ببرنامج إعداد علماء شباب عرب في «التخنيون». كيف يتمّ ذلك؟

بدأت هذا المشروع قبل ست سنوات، لتشجيع الطلاب العرب على القيام بالأبحاث العلمية الأكاديمية. لأننا نجد كثيرًا من الخريجين بعد حصولهم على اللقب الأول يتوجّهون إلى سوق العمل وبناء حياتهم العائلية الجديدة. ولذا أقوم باختيار طلاب الصف العاشر من عدّة مدارس ثانوية، وأدرّسهم بمستوى جامعيّ، ليس كلّ المواضيع والمواضيع، بل تلك التي يحتاجها الطلاب في المستقبل، ويقوم الطلاب بإجراء دراسات وأبحاث علمية. وقد أخذت طلابًا من مدرسة راهبات الناصرة ومن الكلية الأرثوذكسية العربية في حيفا، ومن مدرستيّ المخلص ومار يوسف في الناصرة. كلّ سنتين أختار بعض الطلاب، وأقوم بتدريسهم، لأنّ التعليم يتمّ على مستوى جامعيّ تمامًا. ونقوم بإعداد الأبحاث والدراسات التي يقدّمونها في المؤتمرات العلمية العالمية. وهكذا أصبح يشارك كلّ سنة طالب من عندنا في أحد المؤتمرات العلمية، ويقدم بحثًا بمستوى عالٍ، ويساهم الطلاب في هذه الدراسات على الصعيد العلميّ. فمثلاً أعمل الآن مع أحد الطلاب الموهوبين من الكلية الأرثوذكسية العربية، واسمه جورج حدّاد، وقد

سافر قبل مدّة إلى جزر الكناري وقدّم بحثه في المؤتمر العلميّ هناك. ولا أزال أرافقه في بحث جديد سيقدمه في المؤتمر القادم.

هل المجال مفتوح للمدارس بالتواصل معك وإجراء هذه الأبحاث؟

بالتأكيد، أنا أشجّع جميع المدارس الثانوية لترسل طلابها، أولتشارك في هذا البرنامج البحثي على مستوى العلماء في العالم. كما أنّي مستعدّ لمرافقة هؤلاء الطلاب والإشراف على أبحاثهم ودراساتهم واشتراكهم في المؤتمرات العالمية الأكاديمية، التي تأتي كلّها في نطاق علوم الحاسوب. نحن نبحث الآن موضوع برمجة الحاسوب في حلّ مشاكل طبيّة، مثل فحوصات الدم وفحوصات طبيّة أخرى في جسم الإنسان، وكذلك في مجالات علمية متنوّعة. ففي شهر أيلول القادم سأبدأ مع فوج من طلاب صف العاشر لعامين، وبعدها سيتابعون دراساتهم في «التخنيون». أغلبية طلابي اليوم موجودون في «التخنيون» ويحصلون على المنح الدراسية لتفوّقهم.

لنعد إلى مجالك الكهنوتيّ، هل تقوم بنشاطات في أوساط الشباب والطلبة على المستوى الروحيّ؟ وخصوصًا مع جماعة «يسوع فرحي»؟

نعم، أولاً ألتقي الشبيبة الجامعية بين الحين والآخر،



نقيم الصلوات الخاصة، في «التخنيون» مثلاً، وأنا بمثابة المرشد الروحيّ لهؤلاء الطلبة. وأمّا جماعة «يسوع حيّ» فتشارك في أمسيات روحية وفتيّة بين الرعايا، وأمسيات صلوات وتأمل روحيّ.

ولكن تقومون بنشاط مميّز في حيفا.

صحيح، نجتمع يوم الجمعة الأوّل من كلّ شهر في جبل الصلوة، وهو دير راهبات الناصرة في حيفا، ونبدأ في الساعة السابعة مساء ونستمرّ حتى الواحدة والنصف بعد منتصف الليل، وتتضمّن الأمسيّة تلاوة المسبحة الوردية بأسرارها، قراءة فصول من المزامير، ترانيم وترانيل شبابية، وصلوات وتأملات خاصّة. ثمّ نقيم قداسًا في الكنيسة هناك، حيث يكون بالطقس اللاتينيّ، أو المارونيّ، أو الكاثوليكيّ، أو يأتينا كاهن أرثوذكسيّ للوعظ.

ماذا تستخلص لنفسك أولاً، ولغيرك ثانيًا، ممّا اجتزته من خبرات وتحولات ومن اتّخاذك القرار لتصبح ما أنت عليه اليوم؟

منذ صغري، بدون أن أكون فاهمًا لخبايا الأمور الدينية، كنت أسأله على الدوام عن سبب وجود كنائس وطوائف متعدّدة، وما وجه الاختلاف، ولكن اهتمامي ينصبّ الآن على الاجتماع معًا، رغم الاختلافات، وأن نلتقي كأبناء جميع الكنائس والطوائف، وأن نعيش محبة يسوع، وأن نتفاهم معًا في سبيل الحياة المشتركة. أشكرك أبونا [أبانا] على هذا الحديث الصريح. عفوًا.



# ملحمة شقف



بإدارة: شربل مطر

فخاد مسحب طازج  
(برغيوت)



3 كغم  
99 ₪

صدر دجاج طازج



4 كغم  
99 ₪

فخاد دجاج طازج



5 كغم  
99 ₪

دجاج طازج



1 كغم  
12<sup>90</sup> ₪

شنيترسل دجاج نظيف



3 كغم  
99 ₪

جناح دجاج طازج



4 كغم  
50 ₪

قرامي دجاج طازج



4 كغم  
99 ₪

شوارما عجل



1.5 كغم  
99 ₪

عجل مفروم خشن



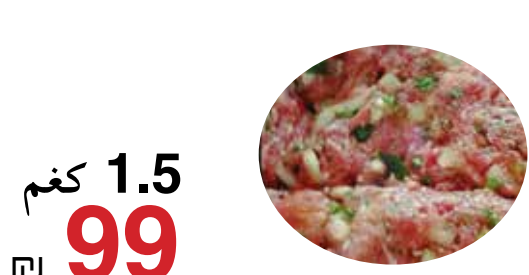
1.5 كغم  
99 ₪

عجل مفروم ناعم



1.5 كغم  
99 ₪

كفته مع بصل وبقدونس



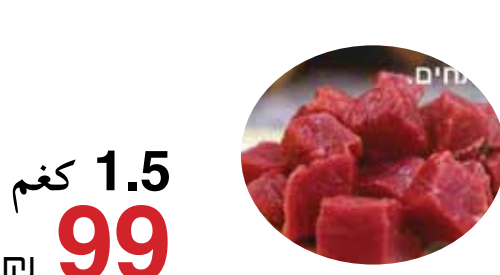
1.5 كغم  
99 ₪

عجل للروستو او لبن امه



1.5 كغم  
99 ₪

لحم عجل للطبخ



1.5 كغم  
99 ₪

شارع أَللّبي 26، حيفا ▪ 048677770





# MEAT HOUSE

ممدوح شلبي وطاقم الملحمة  
يدعونكم لزيارة الملحمة الجديدة  
شارع النبي 39 (مقابل حلويات الشرق)





**הגרלה!!!**  
 בקניה מעל  
 200 ש"ח  
 משתתפים בהגרלת  
 5 כרטיסי טיסה  
 לתאילנד



**MEAT**

**HOUSE**

מיט האוס

## מבצעים מיוחדים לרגל הפתיחה

|                                       |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|
| <p>צלעות טלה</p> <p>1 ק"ג ₪ 99</p>    | <p>סטייק סינטה טרי</p> <p>1 ק"ג ₪ 99</p>     | <p>סטייק אנטריקוט טרי</p> <p>1 ק"ג ₪ 129</p> | <p>סטייק פילה טרי</p> <p>1 ק"ג ₪ 139</p> |
| <p>בשר טחון טרי</p> <p>2 ק"ג ₪ 99</p> | <p>בשר טרי</p> <p>2 ק"ג ₪ 99</p>             | <p>קציצות כבש</p> <p>2 ק"ג ₪ 99</p>          | <p>שיפודי פרגיות</p> <p>2 ק"ג ₪ 99</p>   |
| <p>כבד עוף טרי</p> <p>1 ק"ג ₪ 19</p>  | <p>שניצל טרי פרוס ונקי</p> <p>3 ק"ג ₪ 99</p> | <p>שוקיים עוף טרי</p> <p>4 ק"ג ₪ 99</p>      | <p>כרעיים עוף טרי</p> <p>6 ק"ג ₪ 99</p>  |

פתוח בימי שני – שבת 8:00–19:00

רחוב אלנבי 39 (מול קונדיטוריית המזרח) חיפה, 054-7200606, 04-8512244



# عطلة الصيف (2018)

الشيخ رشاد أبو الهيجاء

(إمام مسجد الجرينة ومأذون حيفا الشرعي)



منذ أيام خرج أبناءنا فلذات أكبادنا إلى عطلة الصيف بعد انتظار. تمهيداً لمرحلة جديدة في حياة كل واحد منهم. وهذا يفرح الأهل خصوصاً إذا كان تحصيلهم العلمي جيداً ومناسباً للمرحلة التي يمرون فيها، وهي من الأهمية بمكان؛ حيث إذا استغلت العطلة بطريقة جديدة كانت مرحلة مفصلية بين عام مضى وعام مقبل بشيء جديد، ولكننا نرى من الضرورة بمكان، أيضاً، أن نلفت انتباه الأهل إلى عذّة أمور منها، أولاً: الصراع القائم اليوم هو صراع عقول

لذلك نسمع من بعض الحاقدين من يقول بضرورة منع الجامعات والكليات من أن تعطي دروساً خصوصية أو أي مساعدة تخدم مصلحة هذا الشاب العربي أو تلك الشابة، ويطالبون بسنّ قوانين تتيح هذا العقاب الجماعي لأبنائنا. مع العلم أنّ القوانين تنصّ على ضرورة تضيق الفجوة بين الطلاب العرب وغيرهم، من خلال هذه المساعدات. ولذلك نحن أمام تحدّي كبير يفرض علينا أن نعتني بأبنائنا ونحرص على أن يكونوا من السباقين إلى التفوق في كلّ مجالات التعليم. ويكون ذلك بإتاحة الفرصة أمامهم للدراسة والبحث، وأن يكون الجو مناسباً لذلك، وهذا يقع على عاتق الجميع وخصوصاً الأحاب الذين يحيون أعراسهم في الشوارع لأيام عديدة؛ فهم لا ينتهون إلى أنّ عملهم هذا قد يضرّ بمستقبل الطلاب الذين يحتاجون إلى الهدوء للتركيز، خصوصاً أنّنا في موسم الامتحانات للجامعات والكليات، فلا تجعلوا فرحتكم بزواج ابنكم تهدم فرحة الطلاب بنجاحهم؛ لأنّ في نجاحهم عزّة وكرامة لنا جميعاً. ثانياً، هناك من الطلاب في عطلة الصيف من يعانون من الفراغ ويبحثون عن طرق ملء هذا الفراغ، بما يناسب رغباتهم وشهواتهم، حسب السنّ والبيئة التي يعيشون فيها. وفي المقابل تجد الأهل نتيجة متطلبات الحياة العديدة الضرورية وغير الضرورية يقضون جلّ وقتهم بعيدين عن أولادهم. لا يلتقونهم إلا دقائق قليلة، ما يجعل بعضهم فريسة للشهوات والفتن وتجّار المخدرات؛ ورحم الله من قال:

ليس اليتيم من انتبى أبواه من \ همّ الحياة وخلفاه ذليلاً  
إنّ اليتيم هو الذي تلقى له \ أمّاً تخلّت أو أباً مشغولاً

لذا يجب استغلال هذا الفراغ في حياة الأولاد والتقرب إليهم، ومساعدتهم في أن يملأوا فراغهم بما يعود على عقولهم وأجسامهم بالصحة والنشاط والحيوية، ويكون ذلك في تيسير أماكن اللعب واللّهُو البريء والتّنزه، بعيداً عن مصادر الفساد ورفقاء السوء، ما يؤدي حتماً إلى تعاستهم وانحرافهم، وهم كثر في مجتمعنا، ولا يراعون في أبنائنا إلا ولا ذمة. وقد وجدنا من خلال المتابعة أنّ منهم من أصبح يعبد الشيطان، ومنهم من انحرف جنسياً، ومنهم من ساء خلقه وتدنّس في ظاهره وباطنه نتيجة للفراغ الروحي والجسدي. وهنا لا بدّ من التركيز على أنّه كما نعتني بأجسام أبنائنا وطعامهم وشرابهم، لا بدّ من تزويدهم بالغذاء الروحي الذي يعين على الصمود أمام الانحرافات الخلقيّة وهي كثيرة ومتعددة الطرق، ومن أخطرها ما يصل إليهم عبر الإنترنت بدون رقابة ومتابعة، وغالباً ما يدمن الطالب على الإنترنت لسبب انشغال الأهل والفراغ القاتل. ونشاهد، اليوم، الطفل الصغير الذي لم يمشي على قدميه بعد، إذا بكى أشغلتة أمّه بهاتفها، حتّى أصبح الهاتف كالمصاصة يصعب عليه التخلّي عنه. وهذا الأمر جدّ خطير على نفسيّة وعقول الأطفال، بل ويُحرّمون من الطفولة البرينة التي تقوّي بُنيّتهم وعضلاتهم فيبقون خاملين لا يتطلّعون إلى معالي الأمور، ورحم الله من قال:

وليس النبت ينبت في جنان \ كمثّل النبت ينبت في القلّة

ولهذا كان من توجيه رسول الله في التربية ما ينبغي أن يكون قواعد للتربية السليمة؛ فقال في استغلال الفرص: «إغتنم خمساً قبل خمس: حياتك قبل موتك، وصحتك قبل سقمك، وفراغك قبل شغلك، وشبابك قبل هرمك، وغناك قبل فقرك». فاستغلال الفراغ بما ينفع أمر ضروري. وفي التنمية الجسدية قال: «كلّ شيء ليس من ذكر الله فهو لغو، أولهو، أو سهو، إلّا أربع خصال: مشي الرجل بين الغرضين (أي الهدفين في حالة الرمي)، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله، وتعلّمه السباحة». وقال: «علّموا أولادكم الصلاة لسبع». ومن وصايا ابن سينا في التربية أن يحرص المربي أو الأب على أن «يكون مع الصبي في مكتبه صبية حسنة آدابهم، مُرضية عاداتهم؛ لأنّ الصبي عن الصبي ألفن، وهو عنه أخذ. وبه أنس». ويُقاس على هذه الأحاديث كلّ شيء يعود بالمنفعة على نفس وعقل وصحة ودين الشاب أو الشابة، ودمج الأبناء في مثل هذه الفعاليات وتجنّبهم المفاصد وقرناء السوء قرية يتقرّب بها الآباء إلى الله تعالى. وقد ضرب لنا الرسول هذا المثل فاستمعوا له، إذ قال: «مثل الجليس الصالح والجليس السوء كمثل حامل المسك ونافخ الكبر؛ فحامل المسك إمّا أن يُحذيك (يعطيك)، أو تشتري منه؛ أو تجد منه ريحاً طيبة. ونافخ الكبر إمّا أن يحرق ثيابك، أو تجد منه ريحاً منتنة». وقال: «إياك وقرين السوء؛ فإنّك به تعرف».

## قراءة في زيارة نجل الأمير البريطاني وليام للأراضي الفلسطينية وإسرائيل

الإعلامي أحمد حازم



وليّ العهد البريطاني المقبل الأمير وليام دوق كامبريدج، زار الأراضي الفلسطينية بدعوة من الرئيس الفلسطيني محمود عباس، كما زار أيضاً الأردن وإسرائيل، وهي أول زيارة رسمية يقوم بها عضو من العائلة المالكة البريطانية لإسرائيل، والأمير وليام، هو الابن البكر للأمير تشارلز وليّ العهد البريطاني من زوجته الأولى ديانا أميرة ويلز، وهو الثاني على ترتيب العرش البريطاني.

صحيفة «إسرائيل هيوم»، قالت أن زيارة الأمير وليام إلى إسرائيل، كادت تسبّب أزمة دبلوماسية عشية زيارة الأمير وليام لها، بسبب استياء إسرائيل من صياغة وردت في بيان رسمي استخدمت فيه بريطانيا مصطلح «أنّ الأمير سيزور الأراضي المحتلة». لكن بريطانيا وتفادياً للأزمة مع إسرائيل غيّرت بعد ذلك المصطلح وتبنّت صياغة «أنّ الأمير سيزور السلطة الفلسطينية».

ورغم ترحيب نتنياهو بالزيارة، إلّا أنّ صحيفة «يديعوت أحرونوت» الإسرائيلية ذكرت أنّ وزير شؤون القدس، زئيف إلكين، أعلن عن استياء الحكومة الإسرائيلية من زيارة الأمير للقدس الشرقية والمسجد الأقصى المبارك، لاعتبار برنامج هذه الزيارة جزءاً من الأراضي الفلسطينية المحتلة.

الصحيفة نفسها نقلت عن الوزير الإسرائيلي قوله إنّ «من المؤسف أنّ بريطانيا سعت إلى تسييس الزيارة الرسمية للأمير وليام، فالقدس هي العاصمة الموحدة لإسرائيل منذ أكثر من 3000 سنة، ولا يؤدي أيّ تشويه (للحقائق) في صفحات برنامج الجولة إلى تغيير الواقع» حسب زعم إلكين.

حسابات بريطانيا السياسية تختلف عن حسابات إسرائيل. فالمملكة البريطانية تريد بطريقة أو بأخرى «التكفير» عن خطاياها التي ارتكبتها بحق الشعب الفلسطيني في الماضي، وتشريد الشعب الفلسطيني في نكبة عام 1948 يحمل بصمة بريطانية. فقد قام وزير الخارجية البريطاني الأسبق آرثر جيمس بلفور بالتوقيع على وثيقة في الثاني من تشرين الثاني عام 1917 تنصّ حقّ اليهود في إقامة وطن لهم في فلسطين. ومنذ ذلك الوقت بدأت مأساة الشعب الفلسطيني.

الأمير وليام استخدم عبارات سياسية اعتبرتها إسرائيل خروجاً عن المألوف السياسي والدبلوماسي، ممّا أثار استياء نتنياهو بشكل خاص. فخلال لقائه مع الرئيس الفلسطيني محمود عباس في رام الله، في إطار أول زيارة لعضو من العائلة المالكة البريطانية إلى فلسطين، قال الأمير وليام مخاطباً مضيفه الفلسطيني: «أشكركم على الترحيب بي، ويسرني جدّاً أنّ يعمل بلدانا معاً بشكل وثيق». ولم يعجب إسرائيل مصطلح «بلدانا». ولم توضح الخارجية البريطانية في بيان لها حول الزيارة ما إذا كان الأمير وليام استخدم عبارة «بلد» عمداً أم سهواً.

وببدو أنّ الضيف القادم من بلاد الضباب يعرف ويقصد ما يقوله، شاء نتنياهو أم لم يشأ، فقد قال أيضاً مخاطباً الفلسطينيين: «رسالي هي أنّكم لم تذهبوا طيّ النسيان، لقد كانت تجربة ثرية أن ألتقي بكم وبفلسطينيين آخرين في الضفة الغربية وأستمع إلى رواياتكم، وإنّ بريطانيا ستعترف بدولة فلسطينية حين يكون ذلك في مصلحة إحلال السلام».

أمر آخر أزعج إسرائيل وهو الكلمة التي ألفها الأمير وليام في مقرّ القنصلية البريطانية في حيّ الشيخ جراح في القدس الشرقية المحتلة، والتي قال فيها مخاطباً الفلسطينيين: «أمل من خلال وجودي وتفهمي للتحديات التي تواجهونها أن تزداد قوة روابط الصداقة والاحترام المتبادل بين الشعبين الفلسطيني والبريطاني».

أوساط إسرائيلية بما فيها اليمين الإسرائيلي انتقدت اختيار مكان الاحتفال في قنصلية بريطانيا في القدس الشرقية، فردّ عليهم القنصل العامّ البريطاني في الأراضي الفلسطينية، فيليب هول، بقوله: «إنّ موقف بلاده لم يطرأ عليه أيّ تغيير منذ عقود، وهي ملتزمة بقرارات مجلس الأمن الدوليّ التي تعتبر القدس القديمة جزءاً من الأراضي الفلسطينية المحتلة».

بقي علينا الإشارة إلى وجود صلات وثيقة بين العائلة البريطانية الحاكمة وبين مدينة القدس. فقبر والدة جدّة الأميرة أليس، والتي كانت امرأة مميزة كما يقول التاريخ، يقع في الكنيسة الأرثوذكسية الروسية على جبل الزيتون، «وعليه فإنّ زيارة الأمير تتسم بنظرة للمستقبل الأبعد، لما تمثّله من بعد شخصي»، على حد قول القنصل البريطاني العامّ في الأراضي الفلسطينية.

## مدينتي!!! – أشعر أنّي أحبّك



مرشدي الماضي

أصنع من غربي وقتاً خارج الوقت... أغافل الرّيح الجنوب وأذهب مع الرّيح الشّمال... أقف منتظراً في محطة «البئر» لأسافر في «سيّارتة» سفراً عبثياً بطيئاً... فأنا وحيد حتّى الثّمالة بعد أن توقّف عن زيارته قوس قزح لأرى الأحلام بلا ألوان...

سافرت بين يافا وحيفا وعكا الكاملة التي تسافر في... يدي في يدي التي تطير على أجنحة صوت فيروز... تخاطرنا، عبر مسرّة الخيال فبحث لها: مدني تنام باردة... أكلها وتأكلي قبات عمياء في المقعد الخلفي المغتّم... وحين أريد أن أتذوّق طعم عطرها، نصعد إلى قمة الكرم... فإذا ضحكنا دامعة ونحن نتبادل الحديث عن الشّعر وفلسطين...

لست أدري!!! أهي حيفا؟! أم عكا؟! أم يافا؟! أم... أم... أم... لكنّ انتظاري الصّبور لها يبقى شهيّاً ولو أنّه يستريح مُستريحاً داخل الجرح، فإذا انتظاري يُدهش الدّم فيعجز عن التّزول... تُصرّ مدينتي، وتشمّ جسدي من البعيد، فتنبعث مع زاجل الموبايل وهي باكية على عشب شاطئ، حيفا، عكا وربّما يافا:

أنتظر عودتك العتيقة... لا تغضب مِنّي لغياي ذهنياً عنك أحياناً، وأنت تُحدّثني باستفاضة عن ذكريات الطّفولة والمدرسة والحارة وعن حبّك السّابق لصديقة أذكر اسمها غرضاً... ألسّت أنتِ القائل: الحبّ يهزم الأديان!!!

تعال!!! اللَّيلة شديدة الليل والصّيْف، نغادر مقعدنا في «ذرياب» وتذهب إلى... سَمِ أنتِ المدينة!!! نذهب عناناً كاملاً أنتِ وأنا والموج... إلى مقعد خشبيّ أمام الشّاطئ صنعناه، لنا وحدنا...

نذهب ونحن تُردّد في ليل المدينة جُمْلَتِكَ الشّعريّة التي أرّدها في داخلي ليلة تلو ليلة: أشعُر... «أشعُر أنّي أحبّك»... أرّدها، لأحبّك حُبّاً...

كلّ صباح وأنا وأنتِ وجُمْلَتِكَ بخير...



# מרכז הבשר כבאביר

|      |                    |
|------|--------------------|
| ₪65  | 1 קילו רקאב خروف   |
| ₪40  | 1 קילו قص خروف     |
| ₪90  | 1.5 קילו عجل للطبخ |
| ₪100 | 1.5 קילו شوارما    |
| ₪100 | 7 קילו فخاد دجاج   |
| ₪100 | 4 קילו شنيٹسل      |
| ₪100 | 4 קילו برغيوت      |
| ₪50  | 6 קילו جناحان      |
| ₪50  | 3 קילו كبدة        |
| ₪50  | 2 קילו قلوب        |

\* الحملة حتى نفاذ المخزون، الخطأ مردود

وادي النسناس، شارع ماريوحنا 30 04-8510776

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





د. كميل ساري – مدير منطقة الشمال في سلطة الآثار

## الشيخ دنون

الأثري للمنطقة بأسرها، والذي شمل أيضًا الشيخ دنون ضمن المسح الأثري الإسرائيلي الذي قامت به سلطة الآثار (الصورة رقم 2 – المواقع الأثرية في الشيخ دنون – بلطف عن سلطة الآثار).

### المكتشفات الأثرية

تتواجد ضمن القرية العديد من المواقع الأثرية (الصورة رقم 4 – بلطف عن موقع سلطة الآثار): يتوسط قرية الشيخ دنون مقام شيخ، من حوله البعض من المباني التاريخية. أما الأبحاث الأثرية في المنطقة فلم تُشر إلى وجود استيطان تحت المقام، والذي يعود إلى عصور أثرية.

إلى الشمال من المقام في الشيخ دنون مقام الشيخ داود، المبني على تلة صغيرة، حيث أشارت المكتشفات الأثرية إلى وجود استيطان في الموقع بدايته خلال عصر البرونز الأوسط (قرابة 4500 عام قبل أيامنا). وقد تم العثور على بعض المكتشفات الأثرية خلال الحفريات التي أجريت عام 2005 وعام 2008، بإدارة سلطة الآثار منها: آبار المياه المنحوتة في الصخر الجيري، وبالقرب منه تم العثور على محجر لاستخراج حجارة البناء (الصورة رقم 3) تاريخه الفترة الرومانية والبيزنطية، وكهف استعمل قبرًا خلال عصر البرونز الأوسط (2000 – 1600 ق.م). وقد تم تحديد تاريخ الكهف استنادًا إلى أدوات الفخار التابعة إلى تلك الفترة (الصورة رقم 4).

إلى الجنوب من القرية يتواجد الموقع الأثري «بودا» أو آثار قرية بودا، التي تُذكر لأول مرة في المصادر الصليبية من العام 1283، تحت الاسم «كفر بردا» (Kafr Barada). أما خلال الفترة العثمانية فيذكر الموقع في سجل الضرائب تحت الاسم كفر بودا «Kafr Buda». مساحة الموقع قرابة 20 دونمًا، وهي تشمل آثار المباني القديمة، أدوات الفخار وتاريخها الفترة الرومانية والبيزنطية حتى الفترة الصليبية والمملوكية. كما لا تزال بارزة في الموقع بقايا معاصر الزيتون والكهوف التي استعملت مقابر الموقع خلال الفترة البيزنطية، البعض منها لا تزال منحوتة على مدخله إشارات الصليب.

تقع قرية الشيخ دنون إلى الجنوب الشرقي من نهاريا، وهي تشمل اليوم تحت هذا الاسم القريتين: الشيخ دنون والشيخ داود. يسكن في القرية منذ العام 1950 سكان من عرب الغابسية، وهي قرية وجدت حتى العام 1948 إلى الشمال من الشيخ دنون.



### بداية الأبحاث

تُذكر الشيخ دنون في العديد من المصادر خلال القرنين الثامن والتاسع عشر: قام جنود نابليون بوناپرت بتحصين القرية خلال القرن الثامن عشر أثناء الحصار على عكا عام 1799، حيث سُميت القرية آنذاك «دينو» (Denou) – الصورة رقم 1 – الموقع في خارطة جاكوتن من عام 1799. لاحقًا عام 1870 وصفها الرحالة فيكتور جيرن خلال زيارته للموقع على أنها قرية صغيرة على تلة، بُنيت على أنقاض موقع أثري. وقد افترض جيرن وجود موقع أثري بسبب آثار آبار المياه التي شاهدها في الموقع وحجارة البناء القديمة المبعثرة في المكان. لاحقًا، ذكرت عام 1880 ضمن المسح البريطاني الذي قام به الباحثان كيتشنر وكوندنر (Conder & Kitchen).

المسح الأثري المعاصر الأول أُجري في الموقع عام 1954، بمبادرة من متطوعين من قرى الشمال بإشراف وإرشاد باحثين من قسم الآثار. عام 1976 أُجري المسح



www.haifanet.co.il

عنوانكم الأول والأخير للأخبار الحيفاوية



## مظاهرة كالمنازة

هاشم خياب



حماس فلسطيني

صوت اللاجئين

صراخ وأعراس

صفقات العصر

بين الشقيق والصديق

صفقات السلاح والزعامة

تسير إلى القبر

إلى العدم

كاللقيط يعرض أشلاءه

يرابط في الذكريات

صموده أعجوبة

إنجاز الأهل

قبر الغياب

راسخًا كالقضبة

لمن يأوي

لمن يُصغي

لمن يعبر الحدود

القبر مأواه

النواح..

أنين الإحساس

بوصلة المهالك

(كان يا ما كان) لنا

وما عدنا كذلك

\*

كالمحراث والشعائر

يستقران على الرف

في مسيرة العودة

تجارة كاسدة

أسماء على قبور شعبي

أفواج سعيدة بالشهادة

تراقب الشطرين

جراح غزة على الضفة

متاهة بلا سلطة

مقصلة وحرّاس

\*

مسيرات التلاحم

من (الجاعوني)

من (عتليت)

من (دير الأسد)

زغردوا..

تغريدات..

و(حدادي)..

للجديد والماضي

هناك وهنا

مسيرة أرضنا

أمل الشعب

طائرة الورق

\*

خذلوني.

شعبي دويلات

أحلامي مسافات

تبكي أموات وطني

مسارات الماضي

تعود بالجائع للجوع

تبكي على الحدود

تغريبة وغربة

الريح لشعبي صديق

يبكي.. يتكرّر

\*

يتواصل بالمسيرات

يحكي المجهول

لا أنباء في الأنباء

أوامر ومؤامرة

لا حدود لها

وطني

ابن السماء

عائدون..

شهداء

حيفا \ طمرة



## ايكيا SALE رجع

## ايكيا تفتتح الصيف مع IKEA SALE

بين التواريخ ١١-٣١,٧

ال SALE سيكون ساري في اربعة فروع الشركة، وهذه السنة ايضا لأول مرة في فرع بئر السبع الجديدة.

الاف المنتجات من جميع اقسام الفروع تشترك في ال SALE بتخفيض حتى ٥٠٪ الى جانب تخفيض ايضا في مطاعم الفروع.

ايكيا بتوفر لك مجموعة أدوات مطبخ خاصة لتساعدك على تحضير كل الاطباق اللي بتحبها.

شوكي كوبلنتس، مدير عام إيكيا في البلاد: "نحن متحمسون بان نفتح الصيف مع IKEA SALE التقليدي،

الذي سيقام السنة لأول مرة ايضا في فرع بئر السبع الجديدة، الى جانب الفروع القديمة ريشون لتسيون، נתانيا وكريات انا. بين منتجات ال SALE بإمكانكم ايجاد تشكيلة واسعة لأثاث وادوات منزل، وهذا لهدف عرض قدر الامكان منتجات وتشكيلة ملائمة للجمهور الواسع. نحن ندرك أنه في العصر الحالي، يعيش الناس في ظروف حياتية مختلفة ولذلك تختلف احتياجاتهم من حيث الأداء الوظيفي والسعر.

لذلك، تنوع منتجات ال SALE قد تعطي الامكانية لكل شخص ملائمة احتياجاته. الى جانب التخفيضات على منتجات الاثاث وادوات المنزل، بإمكان زبائننا التمتع ايضا من تشكيلة تخفيضات على وجبات مطاعم الفروع، التي أصبحت تجربة لا تفوت عند زيارة الفروع."
افي بار، نائب مدير المبيعات:
ال SALE الصيف يشمل تخفيضات حتى ٥٠٪ على الاف المنتجات من جميع اقسام الفروع. السنة تبرز اقسام الكنبات والمكاتب، اثاث صيف، زاوية اكل ومطابخ، الاقمشة وقسم الاضاءة.

تم تعيين موعد ال SALE في وقت نستطيع استلام فيه الاف المنتجات الجديدة لحفلة قبل اطلاق الكتالوج الجديد.

الى جانب التخفيضات على اثاث وادوات المنزل وإكمال تجربة الشراء الرائعة، بإمكانكم التمتع بأسعار SALE ايضا على وجبات مختارة في مطاعم ايكيا:

قهوة وكرواسون 8 ش.ج (السعر العادي ١٠ ش.ج)

سلطات ١٥ ش.ج (السعر العادي ١٨ ش.ج)

كعكة تفاح ٩ ش.ج (السعر العادي ١٢ ش.ج)

وجبة كرات دجاج (١٠ كرات) – ٢٤ ش.ج (السعر العادي ٢٩ ش.ج)

تفاصيل اضافية في موقع ايكيا : [www.ikea.co.il](http://www.ikea.co.il)



## Crazy line تطلق تشكيلة إضافية هذا الموسم للمصممة سيجال ديكيل



بعد الحفل الرسمي لإطلاق مجموعة أزياء المصممة سيجال ديكيل قبل شهرين في عرض احتفالي، أطلقت شبكة الأزياء النسائية Crazy Line هذا الشهر الجزء الثاني من مجموعة سيجال ديكيل لصيف ٢٠١٨ والتي تكشف عن تصميمات جديدة صيفية ، مع التشديد على التصميم الأنثوي ذا الجودة المرتكز على التفاصيل الصغيرة في التصميم.

تتميز تشكيلة سيجال ديكيل بقطع “خفيفة” تدمج بين خطوط التصميم الصيفية الناعمة والخياطة الخاصة. إضافة إلى تصاميم هندسية دمجت في قطع الأزياء بأمكن غير اعتيادية كخطوط الخياطة المائلة، وتغيير مكان خط الخياطة من الجوانب إلى الأمام، إلى جانب الظلال المتنوعة التي استعملت في التصميم

لتنمash وخطوط الجسم دون ان تلتصق به .

من بين المجموعة الجديدة يمكن هناك فستان رومانسي مصنوع من قماش الفيسكوز المسكوب والمقلوب بقصة نسائية ناعمة بطول بعد الركبة والمطبويع باللون الأزرق مع الورد. بلوزة من القطن بدون اكمام المصنوعة من قماش القوال الناعم والمطرز بخطوط صغيرة باللون البرتقالي الزينة بالأزوار الموردة الناعمة بلون البلوزة وملامتها مع بنطال جينز ملائم المناسب للخروج مع العائلة او الأصدقاء .

لظهر أنيق يمكن اختيار فستان من قماش الكتان مع ليكرا الناعم باللون الأزرق الغامق ذو اكمام قصيرة مع فتحة ناعمة وطيات قليلة بالقصة لمظهر عصري و أنيق او اختيار تنورة ضيقة بقصة عالية مع تصميم خاص ومميز في طير التنورة وملامتها مع بلوزة T مطرزة بشريط قطري المطبوع باللورود .

تشكيلة أزياء سيجال ديجيل متوفرة في جميع فروع شبكة “crazy line” في البلاد بما فيها الفروع الموجودة بالوسط العربي بمقاسات ٤٠-٥٢، وعبر موقع الانترنت الخاص بالشبكة <https://www.crazyline.com>

## مختصو سيميلاك جولد: كيف يمكن للحديد، الكالسيوم وفيتامين D ان

## تؤثر على صحة طفلك في المستقبل؟

التعليمات الجديدة في مجال طب النساء والتي نشرت من قبل الاتحاد العالمي لطب النساء والتوليد (International Federation of Gynecology and Obstetrics; FIGO) . تدل انه ليس فقط ما نأكلينه في الوقت الذي تناولين به الدخول للحمل هو ما يؤثر على خصوبتك وعلى صحة الطفل المستقبلي. يتضح ان، ما اكلتيه في طفولتك ايضا يؤثر على احتمالات دخولك بالحمل- وعلى انه في العقود القادمة سيكون حملك وطفلك صحي اكثر.

تشرح ليوورا أكلمان، باحثة في مجال تغذية الاطفال في شركة ابوت، منتجة سيميلاك جولد«عند الولادة، تولد الفتيات مع كل البويضات التي سترافقها على مدار حياتها، بحيث يمكن لجودة البويضة ان تتأثر جراء تعرضها لشئ العوامل، كالتغذية، في أي وقت، منذ لحظة كون المرأة جنين بنفسها، عبر ولادتها وانتهاء بالحظلة التي تصبح بها حامل وتستعد لولادة اطفالها. مثلا، التغذية في الطفولة تؤثر على احتمالات اصابة المرأة بارتفاع ضغط الدم والسكري خلال فترة الحمل، او الولادة المبكرة – عوامل والتي قد تؤثر سلباً على صحة الاولاد حتى في مرحلة المراهقة».

على الرغم من هذا لم يفت الاوان ابدأ بالبدء بتحسين التغذية لتعزيز خصوبتك. وان كان لديك بنات، فان الوقت مناسب للتأكد من انهن يحصلن على مركبات التغذية التي يحتاجنها لتصبحن امهات معافيات وسعيدات. الاكاديمية الامريكية لطب الاطفال - American Academy of Pediatrics – اصدرت الان تعليمات جديدة تحت ابطاء الاطفال على التحدث مع المتعالجين لديهم حول تغذية اولادهم. لحسن الحظ، التعليمات الجديدة لل FIGO اشارت الى الفيتامينات الستة التي تحتاجها الفتيات والنساء في كل الاجيال والتي لا تحصلن عليها غالباً بالكميات الكافية. رونيث دوبيف، مديرة علمية في ابوت منتجة سيميلاك جولد تشرح ما هو المهم أكله؟

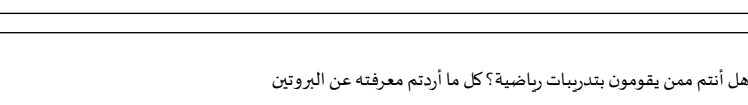
الحديد. النقص بالحديد يميز خاصة النساء في جيل الخصوبة، لان فقدان الدم بسبب الدورة الشهرية قد يخفض مستوى الحديد في الجسم. وايضا، خلال الحمل، تحتاج النساء احيانا الى اضافة حديد من اجل دعم الجنين المتطور. اليود. العنصر المؤثر على التطور الذهني للأولاد. لذا، احرصي على الاطعمة التي تحتوي على يود، كاسماك البحر، منتجات الحليب، الحبوب الكاملة، البيض والدجاج.

حمض الفوليك. استهلاك منخفض لحمض الفوليك يرتبط بالعاهاث الموجودة منذ الولادة بالدماغ، العمود الفقري والجلب الشوكي. تناولي القمح الكامل، العدس، الفاصولياء، السبانخ، الهليون، البقر، وان اضطر الامر تناولي مكمل غذائي من اجل نيل كمية حمض الفوليك الضرورية لك.

B١٢. اكبر مصدر متوفر لـ B١٢ هو في الاطعمة من مصدر حيواني – اللحوم، البيض ومشتقات الحليب وكذلك الحبوب الغنية. ان كانت مستويات الـ B١٢ لديك منخفضة، فان طفلك ايضا سيعاني من نقص B١٢ لأنه يمر بالمشيمة ويتواجد ايضا في حليب الام. النقص في هذا الفيتامين قد يؤدي الى نقص في الجهاز العصبي.

الكالسيوم. كل امرأة تحتاج الى الكالسيوم من اجل المحافظة على عظام قوية- سواء عظام المرأة او عظام طفلها الأخذ بالنمو. من اجل رفع مستوى الكالسيوم، تناولي مشتقات الحليب، السردين والسبانخ.

فيتامين D. في حين ان كمية جيدة من هذا الفيتامين تتوفر في الاسماك، صفار البيض، الفطروشى المنتجات الغنية بفيتامين D كمنتجات الحليب، التوفو وحبوب الصباح، فان المصدر الاكبر منه يكون في التعرض لأشعة الشمس.



هل أنتم ممن يقومون بتدريبات رياضية؟ كل ما أردتم معرفته عن البروتين

هل يؤدي البروتين إلى زيادة الوزن ام الى فقدان الوزن؟ هل يساعد على الهضم أم بالعكس يعيقه؟ هل يجب استهلاك الحد الأدنى في اليوم أم أكثر عملياً؟ لقد طرحنا هذه الأسئلة وغيرها، ويائير لاهف، أخصائي حمية رياضية سريرية وفسيولوجية- قام بالإجابة عليها

«تعالوا لنبدأ من الأساس: مكونات الغذاء الأساسية الضرورية لجسم الانسان من أجل أدائه السليم.

كربوهيدرات، دهنيات، بروتينات، فيتامينات وماء، عندما تتضمن التغذية الصحية الاستهلاك المتوازن لكل من مكونات الغذاء هذه».

«بشأن الدهون والكربوهيدرات لا توجد اليوم اختلافات رأي كبيرة حول الكمية التي يجب استهلاكها. لكن الأمر ليس كذلك عند الحديث عن بروتينات.

يدور في السنوات الأخيرة نقاش حول كمية البروتينات المطلوبة للشخص في الحياة اليومية. توصيات الـ RDA (Recommended Dietary Allowances) وباللغة العربية، الكمية اليومية الموصى بها)، تحدد الكمية اليومية الموصى بها للشخص بالحد الأدنى، لاستهلاك مكونات الغذاء بهدف تجنب وجود نواقص غذائية حسب الجيل والجنس. مثلاً: تحدد توصيات RDA بأن الشخص البالغ يحتاج بالحد الأدنى إلى ٠,٨ غرام بروتين لكل كغم من وزنه من أجل التمتع بصحة سليمة وجيدة. إذا لو أخذنا مثلاً شخصاً وزنه ٨٠ كغم فعليه أن يستهلك في اليوم ٦٤ غرام بروتين لكي يزود جسمه بكمية البروتين المطلوبة ومنع الأمراض الناتجة عن النقص الغذائي».

الأمر معقد؟ بالعكس إنه سهل. وزن الجسم، مضروب بـ ٠,٨ غرام لليوم وهذا هو – وصلت إلى كمية البروتين التي تحتاجها.

ماذا عن العلاقة بين البروتين وممارسة الرياضة البدنية؟

عند الانتهاء من التدريب الرياضي، وخاصة بعد التدريبات القوية- قوة أو حركات رياضية- يحتاج الجسم إلى كمية أكبر من البروتين لترميم الأضرار وبناء نسيج العضلة. استهلاك كميات بروتين أعلى من التوصيات اليومية يمكن من بناء العضلة، تحسين القوة وانتعاش مثالي من التدريب الجسدي. يتضح انه في فروع القوة، الحاجة الى البروتين تصل الى ١,٧-٢ غرام بروتين لكغم وزن لليوم. يفضل تقسيم كمية البروتين اليومية هذه على عدة وجبات تحتوي على ٣٠-٢٠ غرام بروتين في كل وجبة.

الأمر الوحيد الذي لم نتحدث عنه حتى الآن هو بروتين مصل اللبن. ماذا يعني WHEY بالضبط؟

«هنالك عدة أمور أخرى لم نتحدث عنها مثل أي بروتين يجب استهلاكه، ما هي الكمية المناسبة لاستهلاك البروتين بعد تدريبات بدرجات قوة مختلفة وغيرها وغيرها»، يقول يائير ضاحكاً، «لكن لننتحدث قليلاً عن WHEY.

ينقسم بروتين الحليب إلى قسمين: بروتين الكازين ويكون امتصاصه أبطأ في الدورة الدموية وبروتين مصل اللبن، والمسمى WHEY، وامتصاصه سريع نسبياً ومجموعة الأحماض الأمينية به تعتبر الأعلى جودة بسبب كمية الحمض الأميني ليوسين. يمكن هذا الحمض الأميني من تصنيع البروتين في العضلات بعد التدريب الرياضي. دمج بروتين مصل اللبن مع بروتين الكازين سيمنع الرد المثالي لإنعاش العضلة بعد ممارسة النشاط البدني المرقق».

أطلقت تنوفا، شركة الغذاء الرائدة في البلاد، للمرة الأولى في سنة ٢٠١٧ مجموعة تنوفا GO، مجموعة منتجات الحليب الغنية بالبروتين. تحتوي مشروبات تنوفا GO على ١٦,٢٥ غرام بروتين، منها 7,٦٤ بروتينات من نوع whey – الأكثر نجاعة لإنعاش وبناء العضلة بعد ممارسة الرياضة البدنية، ولذا فإنه مناسب خصيصاً لمن يمارسون الرياضة. رزمة القنينة والتي تمكن من تناول المشروب «على الطريق»، كذلك خارج البيت، حيث أنه يساعد على استغلال الفرصة القصيرة الموزانة للتدريب، لترميم أضرار العضلات، لإرواء الجسم ورفع مستوى الطاقة المطلوبة، إلى حين تناول الوجبة.

قامت تنوفا بتوسيع ماركة GO، وأطلقت مؤخراً مشروب حليب تنوفا GO بطعم البسكوت ويوغورت يوبلي GO مع الفواكه البرية.



### لأوّل مرّة في المجتمع العربي

حملة إعلامية هي الأولى من نوعها حول منع التنكيل

بالأطفال

”كلّه بأيّدنا نوَقّف العنف ضد الأطفال“

حملة إعلامية لمشروع ”مهليف“ (منع التنكيل بالأطفال) بمشاركة مجلس سلامة الطفل و”معهد حروف“ .

مشروع ”مهليف“، بمشاركة مجلس سلامة الطفل و”معهد حروف“، ينطلق بحملة خاصة للمجتمع العربي. الحملة هي جزء من حملة إعلامية شاملة وواسعة الهدف منها رفع التوعية لظاهرة التنكيل بالأطفال.

حملة التوعية المخصصة للمجتمع العربي تنطلق هذه الأيام في شبكات التواصل الاجتماعي وفي مركزه فيديو يعرض ٤ حالات مختلفة تتم فيها تفاعلات بين البالغين وأطفال. في الحالات الثلاث الأولى يتم تفاعل يبدو وكأنه سلبيّ ومُهدّد بين البالغ والطفل ولكنه يتضح كتفاعل إيجابي. في الحالة



الرابعة يبدو بشكل واضح شخص بالغ يمارس العنف ضد طفل. إنّ الرسالة من فيلم ”نحن البالغون.. كله بأيّدنا نوَقّف العنف ضد الأطفال“، موجّهة إلى الجمهور العريض بهدف تشجيع التبليغ عن التنكيل بالأطفال، وأيضاً إلى متخذي القرار بهدف رفع الوعي بحجم الظاهرة وتدعوهم الى تحمل المسؤولية على منع الظاهرة.

إنّ الجملة التي تختتم الفيلم، ”١٠ من كل ٥ أطفال في الدولة يمرّ بتنكيل من قبل شخص بالغ“، تستند الى معطيات مدعومة بأبحاث طويلة المدى من السنوات الأخيرة، التي تشير الى حجم الظاهرة الكبيرة والمقلقة من التنكيل بالأطفال. من معطيات مجلس سلامة الطفل يتضح أنه صحيح لسنة ٢٠١٧، حوالي نصف مليون طفل معروفون لدى مكاتب الرفاه، بينهم حوالي ٣٦٧,٠٠٠ معروفون بأنهم أولاد في خطر مباشر. كذلك، يتضح من المعطيات أن حوالي ٤٨,٠٠٠ بلاغات عن الاعتداء على أطفال تم توجيههم للمعالجة من قبل عاملين اجتماعيين لقانون الأحداث، وأنّ حوالي ١٨,٠٠٠ ملف تم فتحها في الشرطة بخصوص مخالفات ضد قاصرين داخل العائلة وخارجها. بالإضافة الى ذلك، هناك ثلاثة أشخاص بارزين ذوي تأثير في المجتمع العربي: بيرام كيال - لاعب كرة قدم في فريق برايتون في إنجلترا، إيمان بسبوني - مقدمة برامج، وتامر نفّار فنانّ راب وممثل، الثلاثة يشاركون في أفلام قصيرة سيتم نشرها على شبكة التواصل الاجتماعي ابتداء من اليوم.

البروفيسور أشير بن أرييه، مدير ”معهد حروف“: ”الأطفال ضحايا التنكيل يعيشون حالات غير ممكنة، خاصة عندما يكون الاعتداء عليهم داخل العائلة، على يد الذي من المفروض ان يشعروا بأنه المكان الأكثر أماناً. إنها مسؤوليتنا جميعاً، أن نفتح أعيننا، أن نتوجّه الى الاستشارة وأن نبُلِّغ عندما تكون حاجة لذلك. إنّ الكشف المبكر والوقائي هما الأسس الأكثر أهمية في الطريق الى تقليص الظاهرة الأخذة بالتوسّع. إنّ العلاج الصحيح والجيد، مهما كان، للأطفال الذين تعرضوا للتنكيل، لا يكفي للقضاء على الظاهرة - يجب العمل على المستوى القومي وتخصيص الموارد المناسبة كي نستطيع، كلّنا، تأمين حياة آمنة أكثر لجميع الأطفال“.

المديرة العامة لمجلس سلامة الطفل المحامية فيرد فيندمان:

”طالما لا نعترف، كمجتمع، بحجم الظاهرة الكبيرة في أوساط جميع شرائح المجتمع، لن نستطيع منع، او على الأقلّ تقليص حجم ظاهرة التنكيل بالأطفال. لن ننقد على تأمين حقّ الأطفال الاساسي بالحماية، ولن نستطيع مد يد العون لجميع هؤلاء الأطفال الذين يحتاجون المساعدة“..

الأرقام المعروفة والرسمية عن الأطفال ضحايا التنكيل هي فقط غيض من فيض من حجم الظاهرة الحقيقي. المسؤولية هي، في الأساس، مسؤولية الدولة التي يتوجب عليها وضع مسألة منع التنكيل بالأطفال في رأس سلم الأولويات القومي، وأن تخصص من أجل ذلك الموارد الكثيرة وحسن الالتباه. ولكن علينا كمجتمع، ملفاة مسؤولية قانونية وأخلاقية للتوجّه الى المساعدة والتبليغ من أجل الأطفال، الذين لا يستطيعون الدفاع عن أنفسهم او الشكوى.

مشروع ”مهليف هو شراكة بين عدة أجسام طلائعية في البلاد التي تعمل في مجال البحث، تأهيل مهنيين وفعاليات من أجل منع التنكيل بالأطفال، بينها ”معهد حروف“، المجلس الوطني لسلامة الطفل، معهد مايرس - جونيت - بروكديل وشركة الاستشارة BCG ، ويعمل أيضاً بفضل تبرعات شركة EBS الاسرائيلية وصندوق شوسترمان - اسرائيل، وبمرافقة وزارة الرفاه، المعارف، الصحة والأمن الداخلي.

وزارة الرفاه تتولّى جزءاً فعّالاً من الحملة الإعلامية من خلال تقديمها الاجبوية على التوجهات الاشترائية والبلاغات بواسطة مركز الحماية ”بيت لين“ في الناصرة ومركز الرفاه ١١٨ .

مراكز الحماية التي تفعّلها وزارة الرفاه منتشرة في مختلف أنحاء البلاد وتقدم مساعدة خاصة بأجواء صديقة للأطفال ضحايا الاعتداءات الجنسية، الجسدية، النفسية او ضحايا الإهمال، وذلك بهدف تركيز معظم المساعدات الأولى في مكان واحد. للطفل الضحية من أجل التخفيف عن الطفل وعن والديه (الذين ليسو المعتدين) ، في التعامل الذي يتطلب التنقل بين سلطات القانون والعلاج في هذه المراكز يعمل أشخاص مهنيون في مجالات مختلفة المسؤولون عن كل الخطوات المطلوبة في عملية معالجة الطفل الضحية، ويقدمون دعماً وإرشاداً للوالدين.

يمكن الوصول الى هذه المراكز لتلقي الاستشارة قبل اتخاذ قرار تقديم شكوى لدى الشرطة، علماً أنّ مقابلة استشارية واحدة تتم بدون الحاجة للتعريف عن الهوية.

لاعلان مشروع "مهليف" : <https://fb.me/٢٤AWWMFgZbxbkm>





# KHOURY

## REAL ESTATE

052-377-4949



### למכירה בבת גלים - קו 2 לים



120 מ"ר, תקרות גבוהות,  
קומה 2 בבניין אבן ערבי  
"אקלקטי" לשימור  
משנת 1920!!



**מציאה להשקעה או למגורים!!**  
**למכירה ברחוב לבונטין**  
כ 80 מ"ר, משופצת, קומה אחרונה  
מחיר 740,000 ₪



**למכירה בכרמל**  
**צרפתי**  
קומת קרקע  
משופצת, כ 120 מ"ר



למכירה בטעם של פעם  
**דירת גן**  
**בשדרות הציונות**  
כ 90 מ"ר במצב שמור



**למכירה**  
**בהזדמנות -**  
**ברחוב הירדן**  
קומה 1, כ 80 מ"ר, 3.5  
חדרים, משופצת!!

**למכירה באיזור שקט ופנימי**  
**סמוך לבית ספר הנזירות**

דירת 3.5 חדרים במצב מצויין, קומה 1  
מחיר 870,000 ₪



**למכירה**  
**במושבה**  
**הגרמנית**  
בית אבן ערבי  
ייחודי והיסטורי!!



**למכירה ברח' לאון בלום**  
110 מ"ר, קומה 5, 4 חדרים, נוף מדהים!!



חפשו אותי ב-

סמיר ח'ורי - אתם בידיים טובות!



# NATALY SALIBA

## REAL ESTATE

נטלי סליבה - נטלי סליבה יועצת ומשווקת נדל"ן

**חדש**  
**בבלעדיות**  
**רח' אלנבי/**  
**בן גוריון**  
**مشروع سكني جديد**  
**الحي الألماني «غني الموشبة»**

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

**לליכ**  
**חדש**  
**شارع مدرجات הנביאים**  
دار 70 متر طابق 1 بوضع جيد  
650000 شافل

**لليچ**  
**חדש**  
**شارع בית לחם**  
طابق ارضي 95 متر+ موقف خاص  
1600000 شافل

**لليچ**  
**חדש**  
**شارع י ל פרץ**  
מחזן 65 מטר  
350000 شافل

**للإيجار**  
**شارع عباس**  
3 غرف طابق 2 بوضع ممتاز منظر خلابة  
2800 شافل

**لليچ**  
**חדש**  
**شارع בישוף חגאר**  
80 متر بوضع ممتاز, موقف, مخزن, شرفه, منظر خلابة  
1700000 شافل

**لليچ**  
**חדש**  
**وادي جمال יאיר שטרן**  
120 מטר, موقف خاص 5 غرف  
1700000 شافل

**لليچ**  
**חדש**  
**شارع ירמיהו הלפרין**  
**وادي جمال**  
120 מטר, موقف, مخزن, شرفه  
2600000 شافل

**للإيجار**  
**شارع החשמל**  
3 غرف طابق 1 موقف, شرفه, مخزن  
2600 شافل

**لليچ**  
**חדש**  
**شارع מור «קבאיר»**  
140 מטר, موقف, مخزن, شرفه, منظر خلابة  
860000 شافل

**لليچ**  
**חדש**  
**شارع אלנבי 88**  
طابق 3 بوضع ممتاز 80 متر  
860000 شافل

**لليچ**  
**חדש**  
**ارض**  
250 מטר+ בניה מقابل אל דגון בشارع יאפה  
2600000 שافل

• 052-8550022 • nataly\_saliba@hotmail.com • שד' בן גוריון-1 חיפה • נטלי סליבה - יועצת נדל"ן



مزרחي طفحوت وصل الى شفاعمرو:

## افتتاح فرع جديد لبنك مزרחي طفحوت في شفاعمرو

افتتح، مؤخرًا، فرع جديد لبنك مزרחي طفحوت في مدينة شفاعمرو، وذلك كجزء من الخطة الاستراتيجية طويلة المدى التي يتبعها البنك، والتي تتمثل في توسيع الخدمات المتطورة المقدمة للمواطنين العرب في البلاد.

وفي الوقت الذي تقوم فيه البنوك المنافسة بإغلاق فروع لها وإلغاء خدمات في الفروع القائمة، فإن مزרחي طفحوت يقوم بافتتاح فروع جديدة وتوسيع الخدمات البنكية المقدمة لزيائنه في جميع الفروع.

ويرى مزרחي طفحوت في هذا الفرع خطوة إضافية في تطبيق الخطة الاستراتيجية للبنك التي تتمثل في توسيع نشاطه في البلدات العربية، خاصة بعد أن أثمرت هذه الخطة نتائج مثيرة للإعجاب في الفروع الأخرى التي افتتحت في الوسط العربي في السنوات الأخيرة، علمًا أن مزרחي طفحوت يسهم في التطوير الاقتصادي في البلدات العربية، سواء كعامل رائد في المرافق الاقتصادية، حيث يسهم في تشغيل الأكاديميين الذين يندمجون في القوى العاملة في البنك، أو كمساهم في تطوير المصالح في البلدات العربية، الأمر الذي يعتبر ضروريًا لاستمرار النمو الاقتصادي بشكل عام، وخاصة لدى المواطنين والمصالح التجارية في شفاعمرو وقضاها.

وبناء عليه، يدعو فرع مزרחي طفحوت في شفاعمرو زبائن جميع البنوك للانتقال الى مزרחي طفحوت للاستفادة من معايير بنكية عالية، شخصية وإنسانية، فالخدمات الديجيتالية لا يمكنها أن تشكل بديلاً للموظف الشخصي، إنما تأتي الخدمات الديجيتالية المتطورة كعامل مساعد لتقديم الخدمات الى جانب موظف البنك الشخصي. كما هو متبع في كل فروع مزרחي طفحوت في أنحاء البلاد.



www.haifanet.co.il

## عنوانكم الأول والأکید للأخبار الحيفاوية

### للأيجار

شارع هتسلبنيم (بدون عمولة سمسار)

5 غرف, منظر خلاب , منطقة هادئة ,

3 اتجاهات هوائية, مصعد.

للتفاصيل: 052/7200033-052/3247420

## ברחוב גולומב המבוקש בקרבת " בני ציון "



למכירה דירת 3.5 חדרים + 2 מרפסות , קומה 2  
כ 90 מ"ר מרווחת ומואררת 3- כיווני אוויר , מחסן בטאבו ,  
מושלמת למגורים או להשקעה , אכלוס מיידי

מחיר 880000 ₪

ניר 0505205561

בהנהלת ויקטור חאין  
תיווך - השקעות ושיווק נדל"ן  
052-2410113



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

### רח' יל.פרץ

מחסן 3 חדרים 350.000 ש"ח

### למכירה במושבה הגרמנית לוחמי הגטאות דירה

3.5 חדרים גדולים קומת קרקע עם יציאה לגינה בשימוש אישי (לא בטאבו)

1.190.000 ₪

### למכירה רח' אחרירי

4.5 חדרים גדולים קומת קרקע משופצת קומפלט

770.000 ₪

### למכירה-עבאס

קומה 1 בית אבן ערבי- 4 חד' גדולים 3 מרפסות שמ-מסירה מיידי

1.070.000 ₪

### למכירה- קרית אליעזר- רח' יואב

3 חדרים אפשרות ל 4 חדרים בניין רב קומות מעלית - חנייה בשפע גישה

נוחה מסירה מיידי

1.070.000 ש"ח

## ללאيجار

غرفة بمساحة 15 م داخل  
مكتب في الحي الألماني  
السعر يشمل جميع  
المصاريف



للتفاصيل 0528010383

## فادي بحوث - تسويق عقارات 054-4799438



### للإيجار

شارع الخوري - מגדל הנביאים  
مساحة 600 מ"ר - الطابق العاشر  
مرممة بالكامل + مكيف هوائي  
مقسمة لغرف + مصعد + موقف للسيارات  
ملائمة لمكتب، مركز طبي، غرف تعليم  
بناية ملىنة بالمكاتب + مركز تجاري

### للإيجار بسرعة مغري

شارع يافا  
مساحة 30 מ"ר جاليري  
مرممة بالكامل + مكيف هوائي  
مطبخ وحمام  
ملائمة لمكتب، ستوديو،  
غرفة سكن لشخص، تسليم فوري

### للبيع

شارع ٦٦١ - طابق ثالث  
مساحة 100 מ"ר - 3 غرف نوم  
صالون، مطبخ، حمامين  
موقف للسيارة ومخزن خاص - مسجل بالطابو  
يجانب حي وادي الجمال  
قريبة من المدارس والمراكز التجارية  
تسليم فوري

### للإيجار مش كل يوم يتلاقي هيك دار

شارع اللبني - الطابق الثاني  
مساحة 65 מ"ר - 3 غرف ونصف  
مرممة + مع كامل الأثاث  
+ ادوات كهربائية + مكيف هوائي  
موقف بجانب العمارة  
تسليم فوري

### للإيجار

شارع شاي عجنون - طابق أرضي  
مساحة 45 מ"ר - غرفتين ونصف  
مرممة بالكامل + مطبخ جديد  
+ خزائن للملابس + مكيف هوائي  
مدخل منفرد  
تسليم فوري

### للبيع

شارع عباس - طابق رابع  
مساحة 100 מ"ר + مصعد  
منظر خلاب للبحر + موقف للسيارات  
مشروع لبلاتين معلقة مرحلة الموافقة  
قريبة من المدارس والمراكز التجارية  
تسليم فوري





**תסווק עקאראת ואסטחמאר**  
**ניללי עבוד דבאג: 052-8388086**  
**מיסר سلامة: 050-2342003**  
**شيوك ييوع ونيهول نكسيم**  
**للزبد من العروض زوروا صفحتنا في الفيسبوك: نكسيم فلوو**



**نكسيم فلوو**  
**شيوك ييوع ونيهول نكسيم**

**להשכרה**

**הגפן**

3 ח שמורה מאוד קומה שנייה עם מעלית.

**איזור עיר תחתית רחוב אליזו**

דירת 3 ח קומה 3 במצב טוב

**הגפן**

דירת 2 ח משופצת. קומה ראשונה.

**סטלה מאריס**

3 ח מתאים לשותפים.. סטודנטים.. נוף לים

**בלב המושבה גרמנית**

3 ח קומה 2

**אלנבי**

3 ח קומה 3 .. משופצת חדשה

**בסלונקי יוון**

**חדש במשרדנו....**

מי שמתעניין בקניית דירה או השקעה בסלונקי יוון ... במחיר אטרקטיבי עם שירות אמין ואחראי. יש לנו מגוון הצעות. חברה שמלווה, מדריכה ומתחזקת את הדירות, שכירות, תיקון תקלות ועוד ... מי שקונה את הדירה יקבל את דמי השכירות ישר לחשבון הבנק ללא כל צורך ההתעסקות עם שוכרים או פרוצידורות אחרות. נשמח לעמוד לרשותכם בכל שאלה.

**למכירה**

**רחוב פועה מתאים למשקיעים**

טאבו. 3 ח, קומה ראשונה נוף לים זקוקה לשיפוץ. מחיר הזדמנות. מושכרת לתקופה ארוכה

**רמת שאול**

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

**בישוף חגאר**

4 ח חנייה מחסן מעלית .. נוף צפון מערב

**אלנבי**

דירת 4 חדרים משופצת עם מרפסת ומעלית

**لدينا عروض أخرى!**



**نكسيم**  
**يوع - كنية - מכירה והשכרת נכסים**  
**شيوك فروיקטים**



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

| شقق للبيع  | شقق للبيع  |
|--|--|
| <p><b>شقة جديدة في رמת הנשיא</b></p> <p>5 غرف, موقف خاص ومخزن مطلة على البحر, تسليم فوري بسعر مغري</p> <p><b>شارع هجيفن</b></p> <p>3 غرف مرممة, طابق اول, موقع مركزي, امكانية زيادة بناء</p> <p><b>اراضي</b></p> <p>2.4 دونم (חלקה בשלמות) قرب طبعون (קרית החרושת), قريبة من السكن.</p> <p>600 متر للعمار منطقة الرينة</p> <p>6 دونم قرب دניה 220000 ₪ للندم</p> <p>يوكنعام 2000 متر زراعي</p> <p>125000 ₪ للندم</p> | <p><b>جديد في الحي الألماني</b></p> <p>3.5 غرف للترميم (امكانية 4), شرفتين</p> <p>طابق ارضي 95 متر. امكانية حديقة</p> <p><b>דרך הים</b></p> <p>كوتج 3 طوابق, شرفة كبيرة مطلة على البحر موقف خاص ومخزن كبير</p> <p>1,600,000 ₪</p> <p><b>דكان للبيع للاستثمار 6% ربح سنوي</b></p> <p><b>דكان في بمركز البلد التحتا مؤجرة</b></p> <p><b>בעقد لعشر سنوات</b></p> <p><b>ב 5000 ₪ السعر</b></p> <p><b>1,000,000 ₪</b></p> |

שדרות הציונות 17- חיפה topnadlan10@gmail.com  
**נייד 058-7633398 \* 054-5981556** חפשו אותי ב-



**רויאל נכסים - אמל שחאדה**  
**רשת יועצים לשיווק, קניה, מכירה והשקעות נדל"ן**  
**טלפון: 0502401339 דואר אלקטרוני: Amalshahla@hotmail.co.il**



**אמל שחאדה מנהלת שיווק פרויקט EURO TOWER - דירות חדשות מהקבלן**

**ברשותנו מגוון של דירות יד 2 להשכרה ומכירה מיידית.**

| למכירה  | למכירה   | להשכרה  | למכירה  |
|---|--|---|---|
| <p><b>ברח' אלנבי:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>דירת 3 חד'</li> <li>קומה 2</li> <li>שמורה</li> <li>מחיר מציאה</li> </ul> | <p><b>ברח' הגפן:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>דירת 3 חד'</li> <li>משופצת ברמה מפוארת</li> <li>קומה 1</li> <li>אופציה לתוספת בניה</li> <li>אין הרבה דירות כאלה</li> </ul> | <p><b>מגוון דירות סטודיו</b></p> <p>לסטודנטים/יחידים, ריהוט ואבזור מלא במחיר מעולה.</p> | <p><b>בשד' רוטשילד דירת 3 חד'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>קומה 1</li> <li>ממוזגת</li> <li>מרווחת</li> <li>מיקום מרכזי</li> </ul> |

**קונה/מוכר נכס?**  
**תפנה אליי עוד היום לפגישה יעוץ חינם**





# ד.ר. ר. للعقارات D.R. Real Estate תיווך, ניהול, יעוץ ושיווק נכסים

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



## الكرمل الفرنسي شارع افيجدور همثيري

للبيع



(قريب من مركز ليتوبيك وكلية  
جوردون) شقة ارضية 5 غرف ضخمة  
حديقة واسعة منظر للبحر



## الكرمل الفرنسي بالفيلات الاسبانية شارع كاودرس

للبيع



شقة ارضية بدون درج 5 غرف 130م حديقة  
70م للترميم موقف لسيارتين ومخزن



## الكرمل الفرنسي شارع بيت ليحم

للبيع



بيت طابقين (16 מפלסי) 110م 4.5  
غرف حديقة 130م مرتبة امكانية لاضافة  
غرفة موقف بالطابق مسقوف ومخزن



## بوادي النسناس

للبيع

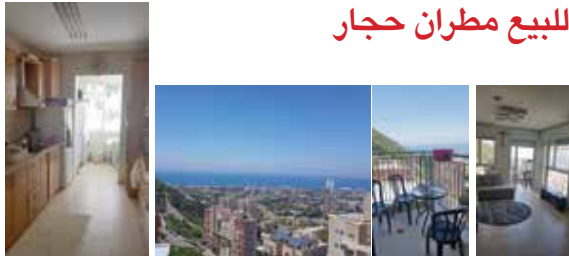


ارض 400م، حواصل 85م، مساحة مبنية 200م (3 شقق  
سكنية)، امكانية لاضافة بناء حوالي 350م، امكانية لهدم  
وبناء مبنى مع موقف خاص، 4 طوابق سكنية، مكونة من 8  
شقق، كل شقة 80م+شرفة 12م



## للبيع مطران حجار

للبيع



طابق عالي مبنى فاخر  
مطلة للبحر 4 غرف 95م  
شرفة مطلة لمنظر خلاب  
موقف مسقوف مخزن



## نفية يوسف شارع

للبيع



بناية منفردة 3 طوابق حوالي 150م منظر  
للبحر موقف خاص تحضير لمصعد



## الكرمل الفرنسي (المقطع العلوي من الشارع) شارع بيت ليحم

للبيع



110م 4.5 غرف الطابق الاول  
مرممة مطلة للوادي والبحر



## جادة هتسيونوت

للبيع



(طابق) 68م 2.5 غرف طابق 2  
وضع ممتاز تسليم فوري



## المنطقة الصناعية نعمان شارع حيفا-عكا

للبيع

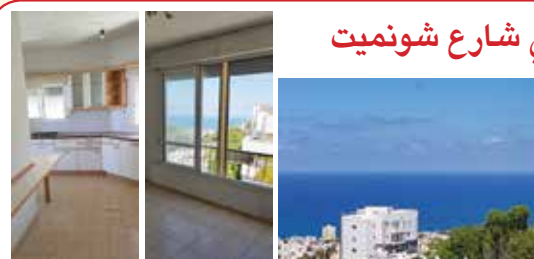


مكتب 120م فاخر 6  
غرف واجهة مدخلين  
(شכירות עוברת)



## رمات هتشيبي شارع شونميت

للبيع

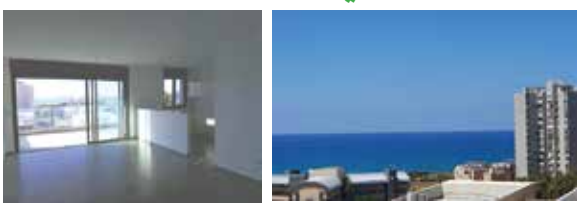


طابق 3 واخير 104م بناية  
6 شقق موقف خاص مصعد  
(للترميم) منظر للبحر



## رمات هنسي

للبيع

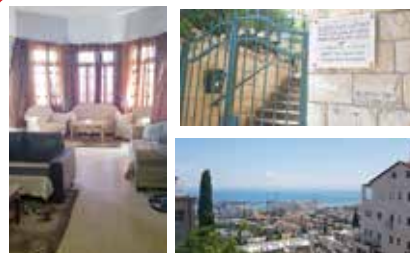


للإيجار (لفترة طويلة) شقة جديدة  
طابق 2 5 غرف 127م شرفة مع  
منظر 14م مصعد مخزن موقف



## شارع عباس

للبيع



من اكثر البيوت المميزة في الحي بيت " اميل  
توما» مبنى حجر حوالي 200م 5 غرف  
اسقف عالية منظر للبحر طابق 2

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

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





خبرة أمانة مهنية

مها قندس علي

052-8980085

### جديد شبتاي ليفي

شقه 100 متر  
طابق رابع مرممه بمتسوى  
جيد، مطلها بانورامي جميل  
780,000 ₪

### الكرمل الفرنسي أدموند فلג

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

### ברכה חבס

قرب مشفى روتشيلد

شقه 105 متر اربع غرف  
مرممه بالكامل مع مطل  
رائع للبحر

جديد



### الكرمل الغربي

4 غرف طابق اول مخزن وموقف  
بالطابو جميله ومرتبه  
1,370,000 ₪



### مركز الكرمل דרך הים עליון

شقه 4.5 غرف من طابقين  
115 متر. حديقته طابو 70 متر  
2,150,000 ₪



### الكرمل الغربي דרך הים

شقق فاخره 5 غرف  
132م شرفه 14 م مطله للبحر مخزن وموقف سياره طابو  
ابتداءً من 2,250,000 ₪  
تسليم 8/2019



### المطران حجار

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



### الكرمل الغربي

بينتهاوس جديد وحيد بالطابق  
4 غرف، موقفان، منظر ساحر لجميع الجهات،  
من شرفتان  
70+30 متر



### الكرمل الغربي רחוב חרוב

شقق 4.5 غرف 116 م  
شرفه للبحر، مخزن وموقفان للسياره  
شقق عادييه من 2,100,000  
بينتهاوس 2,750,000



### الكرمل الفرنسي

شقه 100 متر  
طابقين  
اربع غرف مع امكانيه اضافات



### רמת התשבי

شقه جديده 130 متر  
5 غرف، شرفه مطله لمنظر رائع وللبحر،  
موقف ومخزن



### الكرمل الفرنسي

شقه 100 متر، حديقته 100  
متر / طابو. شرفه مطله  
للبحر، مرممه بمستوى عالي

### وادي الجمال

شقه 5 غرف، 120 م  
شرفه مطلة للبحر  
موقف ومخزن بالطابو

### בן יהודה

3.5 غرف، 75 م  
طابق اول، ببنایة حجر +  
شرفه

### الكرمل الفرنسي شارع شونميت

شقه 3 غرف 75 متر مرممه، طابق  
ارضي، بمراحل متقدمه من תמא 38  
1,350,000 ₪





## سلم بيتك للخبير

hajokhalil@hotmail.com

خبرة 19 سنة في مجال العقارات

خليل حجو 0522840945



للايجار בגדן  
שקו 3 ג'..מרמם  
ומטלה ללכר

استشارة مجانية (اولية) مع محام، معصبة פנים، יועצת משכנתא מן داخل الشركة

ללכר - בדרך הים (עליון)...

שקו ארציה 4.5 ג' 115-מ.

מדל מנרד, מוקפן

ללסירא. חדיקה 70-מ.

מרמם.



ללכר בלכרמל الفرنسي (הולות הספרדיות)...

שקו 5 ג' 130 מ ללכרמ.

شرفه ..مدل مנرד

وموقفן للسيرات.



جديد

تسليم 12/2018

بنتهاوس فاخر بوادي الجمال

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



مخزن، مصعد

منظر رائع

للبحر والغروب



جديد

جديد  
1.730.000 ₪

بنتهاوس بדרך הים

بنتهاوس 130م + شرفة 20م

6 غرف، طابق 3، موقف سيارة، مخزن

منظر خلاب للبحر



جديد



لלכר بنتهاوس جديد - דרך הים (הרקפות)

وحيد بالطابق، 4 غرف + شرفتان كبيرتان

+ موقفان ومخزن.

منظر رائع للبحر والمدينة



פרויקט יוקרתי בכרמל מערבי

1. بنتهاوس 5 غرف

+ شرفات 125 م - مطلة

للبحر + موقف + مصعد

2. شقق 4 غرف + شرفة

20 متر - موقف - مطلة للبحر



בנייה מلبسة حجر

إتصل لتكون من بين زبائننا. فالهنية والخدمة المميزة شعارنا

شدروت هنسي 134، حيفا - 04-8103203

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



# ר.ב.פ.ז.

## אספקות ושירות בע"ם



+



+



מקלחון 80\*80 + דוש איכותי + ארון  
60 כולל מראה וברז  
**1199** ₪ כולל מע"מ

חומרי בניין במחירים  
חסרי תקדים  
הובלות עם מנוף /  
הובלות סנדר



שק חול החל מ- **4.5** ₪ כולל מע"מ  
שק סומסום החל מ- **4.5** ₪ כולל מע"מ  
שק טיט החל מ- **6.5** ₪ כולל מע"מ

כל من  
יחضر هذا  
الاعلان يحصل  
على هدية



או



**18** ליטר

**200** ₪ כולל מע"מ



חבילת SP

**16** רק **280** ש"ח

כל חלקי  
ה SP 28% הנחה



**85** ₪

כולל מע"מ

מבצע\*\*מבצע\*\* מבצע

**1=60** ₪ כולל מע"מ

**5=275** ₪ כולל מע"מ

**10=520** ₪ כולל מע"מ



או



חיפה - יהודה ארזיה 1. טל' **04-6409263** רמי ביאזי **052-333567**