



## الرابطة القطريّة: نأمل أن تخرج الأمانة العامّة من قوقعتها وتمديد التعاون للأهالي

4



## عاصفة رجا زعاترة!

4

## النائب عودة يلتقي قداسة البابا



حيفا - لمراسلنا - إلتقى النائب أيمن عودة، رئيس القائمة المشتركة، قداسة البابا فرنسيس، حيث انضمّ عودة إلى الرئيس الفلسطينيّ محمود عباس لسلسلة لقاءات في الفاتيكان وإيطاليا. وقال النائب عودة: «حملت معي حجرين من قريتي إقرت وكفر برعم المهجرتين، ورسالة مفصّلة حول

الكثير من القضايا التي تهَمّنا كشعب». وتابع النائب عودة: «يتميّز البابا فرنسيس بحسّ شعبيّ حقيقيّ، ونلمس دومًا اهتمامه الصادق بالمستضعفين وبعده قضايا اجتماعية. أرى في قداسه عنوانًا أخلاقيًا داعمًا لقضايانا».



## مدارس حيفا العربيّة تحتفي بيوم المعلم الحيفاويّ تحت شعار «معلمي ملهمي»

11 10

## حملات شهر الأعياد في



# مي ماركت حيفا

15 14

## بأيّ ذنب قُتلت



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

وحقّ الزواج، وحقّ الكسب، وحقّ حرّية التصرف بمالها، وضمن لها حقّ اختيار الزوج، وضمن لها حقّ المأكل والمشرب والملبس والسكن؛

ومن المؤسف أنّنا نجد في هذا الزمان الذي يدّعي بعض أهله أنّهم من المتقدّمين والمتنوّرين، من يسمح لنفسه بالاعتداء على النساء أو على حقوقهنّ، وأحياناً يحاولون تحميل النصوص الدينية ما لا تحتّم لتبرير سلوكهم الخاطئ. وفي ذلك تعديّ على الله وعلى رسوله وتضليل لعباد الله؛ وعلينا ألا نرضى بأيّ مشهد من مشاهد العنف في مجتمعنا، وخصوصاً العنف ضدّ النساء. ولا يخفى علينا أنّ النساء عندهنّ القوّة والقدرة على رفع الصوت والنداء بوقف هذا الظلم، وهذا شيء إيجابي لا يُستهان به؛ ولكن على العقلاء أن ينادوا بوقف شلّال الدم بين أبنائنا؛ فإنّه في اليوم الذي قُتلت فيه يارا قُتل فيه ثلاثة من شبابنا في شجارات ونزاعات دينوية، لا ترفع من مكانة القاتل ولا تجعله محترماً بين أهله وخلّانه، وأعود إلى قوله تعالى: «وإذا الموءودة سُئلت، بأيّ ذنب قُتلت». لتبقى هذه الآية نداءً يَدويّ، ليصل إلى الناس جميعاً وهو يقول لهم: «واتّقوا يوماً تُرجعون فيه إلى الله».

الدماء، وخصوصاً دماء النساء في غير الحرب. ولم يُعطَ الحقّ لأيّ إنسان في القتل؛ فمفهوم الفوقية عند الجهلة لا يساوي شيئاً أمام حقيقة مساواة المرأة مع الرجل، في الحقوق والواجبات، وحقّ في الولاء؛ قال تعالى: «المؤمنون والمؤمنات بعضهم أولياء بعض، يأمرون بالمعروف وينهون عن المنكر». وقال: «وما كان لمؤمن ولا مؤمنة إذا قضى الله ورسوله أمراً أن يكون لهم الخيرة من أمرهم». وقد سوى القرآن بين المرأة والرجل في الجزاء؛ فقال تعالى: «من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينّه حياة طيبة، ولنجزينّه أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون». وكما بيّنت فإنّنا بحاجة إلى تغيير المفاهيم الخاطئة التي تؤدّي إلى الاستهانة بدماء النساء؛ فقد بادرسول الله إلى وضع البذور الأولى للتغيير فقال: «استوصوا بالنساء خيراً». وقال: «من عال جارتين حقّ تبلعا جاء يوم القيامة أنا وهو وضّمّ إصبعيه». وقال: «من كان له ثلاث بنّيات فصربر عليهنّ، وأطعمهنّ، وسقاهنّ، وكساهنّ من جدّته كنّ له حجاباً من النار يوم القيامة». فنجد أنّ الإسلام ضمن للمرأة حقوقاً كثيرة غيّرت المفاهيم الخاطئة التي كانت متجذّرة في عقول أهل الجاهلية، حيث ضمن لها: حقّ الحياة،

الإسلام وحرم هذا الفعل، وقد وصف القرآن الكريم حالهم فقال: «وإذا بُشّر أحدهم بالأنثى ظلّ وجهه مُسوّداً وهو كظيم، يتوارى من القوم من سوء ما بُشّر به، أئمسكه على هُونٍ أم يدسه في التراب، ألا ساء ما يحكمون». بل يُروى أنّ أحدهم جاء إلى رسول الله وقال: لقد وأدت اثنتي عشرة بنتيّة لي. فأمره أن يدفع عنهنّ الدية. وكان الزوج يقامر بزوجه فيخسرهما فحرم ذلك ولم يقف التحريم عند حال السلم، بل تعدّاه للحرب؛ فقد نهى رسول الله عن قتل النساء غير المحاربات؛ فعن ابن عمر قال: «وجدت امرأة مقتولة في بعض مغازي رسول الله، فنهى رسول الله عن قتل النساء والصبيان». وفي رواية قال: «ما كانت هذه لتقاتل»: توضيحاً لقوله تعالى: «وقاتلوا في سبيل الله الذين يقاتلونكم ولا تعتدوا». فسرها ابن جرير فقال: «وأنما الاعتداء الذي نهاهم الله عنه هو نهيه عن قتل النساء والذاري». وقال ابن عبد البر: «وأجمع العلماء على القول بجملة هذا الحديث: «ما كانت هذه لتقاتل»، ولا يجوز عندهم قتل نساء الحربين ولا أطفالهنّ لأنهم ليسوا ممّن يقاتل في الأغلب». فإذا كان هذا في حال الحرب فإنّه من باب أولى أن تُحقن

«بأيّ ذنب قُتلت» – هذه آية من سورة التكويد خطيرة ببالي حين سمعت عن تكرار حالات القتل المتعمّد لعدد لا يستهان به من النساء والفتيات العربيات وغير العربيات، وكان آخرها مقتل الفتاة يارا من الجشّ، والذي فجّر غضب وسخط الكثير من أهلنا الشرفاء، والذي جعل الأصوات ترتفع مطالبة بوقف هذه الجرائم التي لا مبرّر لها سوى نزعات شيطانية تمزّق القلوب وتمزّق نسيج المجتمع العربيّ. وأجد نفسي متفاعلاً مع هذه الصرخات وذاك الغضب وأطالب برفع الصوت والضغط على المؤسسات الرسمية للعمل من أجل الحدّ من هذه الجرائم، وأرجع القول إلى الحقّ الذي يثير تساؤلاً حاداً فيه التائب والتوبيخ والتحريم فيقول: «وإذا الموءودة سُئلت، بأيّ ذنب قُتلت». هذه الآية فيها الدلالة الواضحة على بشاعة قتل البنات وتحريمه، وقد نزلت في بداية بعثة رسول الله لكي تُحدّث تغييراً واضحاً وشاملاً في مفهوم المجتمع في حينه، الذي كان ينظر إلى المرأة على أنّها سلعة تباع وتشترى، أو لا تستحقّ الحياة خوفاً من أن تشارك أهلها في طعامهم، أو أن تجلب لهم العار. وقد كان الرجل منهم إذا بلغت ابنته السعي زيتها وطيبها وساقها إلى حفرة أعدها لها يُلقمها فيها ويهيل عليها التراب. فجاء

## ولو كان النساء



في الحقيقة السبب الأول الذي دفعني إلى تسمية مجموعتي الشعريّة الثّانية «قُبلة بكامل شهرزادها» التي اشتملت على قصائد كثيرة في مناصرة المرأة

ومناهضة العنف الذي يُمارَس ضدها. ولكنّنا لا نواجه في هذا العصر رجلاً واحداً مثل شهريار، بل نواجه وباءً جماعياً فيه ألف شهريار وشهريار.

إنّ العنف ضدّ المرأة جزء أساس من العنف العامّ الذي يتنفّسه العربيّ كل يوم في مجتمعه، وبلدته، وشارته، بل حتّى في البرامج التلفزيونيّة التي يتابعها. يُقال إنّ مسلسل باب الحارة كان عبارة عن حظر تجوال في العالم العربيّ (وفي البلاد، أيضاً) بسبب نسبة المشاهدة العالية له. فماذا نجد في مسلسل باب الحارة؟ نجد الرّجل الواحد المتسلّط، وثقافة الخنجر، والمشاجرات، والمرأة التي يجب أن تقف وراء الباب إذا خاطبها أحد الزوّار، والمرأة التي تُمنع من الخروج وحدها. لقد لاقى المسلسل نجاحاً باهراً لا للمستوى العظيم، بل لأنّه يحاكي الواقع الحاليّ الذي نعيش فيه، لأنّ مستواه كمستوى الكثيرين ممّن يشاهدونه إعجاباً بما يُقدّم من أعراف وتقالييد يجب أن تُرمى في سلة المهملات من زمن بعيد. إنّ ثقافة اليد التي تضرب، والرّجل التي تترك، مرتبطة بالجوّ السائد والموبوء في مجتمعنا الذي يقوم على مبدأ القوّة، القوّة الجسديّة التي تمنح السّلطة وتحلّل البطش والقمع والاضطهاد.

إنّ المرأة وحدها هي النّافذة الوحيدة التي يمكن أن تبعث الضّوء فينا ليُبَدّد كلّ هذا الظلام الدّامس الذي نعيش فيه. فلا يمكن أن نصل إلى مجتمع متحضّر ومتنوّز إلا إذا نالت المرأة حقّها الطّبيعيّ في الحياة، كإنسان، وأمّ، وزوجة، وحيبة، وباحثة، وعاملة، وما شئت أن تكون باختيارها وإرادتها وحرّيتها. هكذا يُعرّف مستوى الشعوب لا بالأموال وال عمران والبنيان، بل بمكانة المرأة في كلّ شعب، لأنّ الإنسان هو الوطن الأول قبل أيّ وطن آخر جغرافيّ، ومن يكافح من أجل المرأة يكافح من أجل أعظم الأوطان. ولكنّنا سنبقى نكابذ أحوالنا المؤلمة إلى أن نلغي ثقافة الاستشهاد ببيت المتنبّي الذي يقول: ولو كان النّساء كمن فقَدنا لَفُضِّلَتِ النّساء على الرّجال!

د. إداس ناصر

إنّ تاريخنا العربيّ تاريخ جنائيّ! قتل، وذبح، وتعذيب واضطهاد. هذه هي الحقيقة المرّة التي تأبى الحميّة العربيّة في كثير من الأحيان أن تقبلها أو تستوعبها، وذلك بسبب الانحياز والتّعصّب للعرق والقوميّة، مع أنّ هذا الأمر ليس متعلّقاً لا بعرق ولا بقوميّة. إنّهُ متعلّق بمنشأ الإنسان الذي يكون سلوكه نتاج تربيته ونتاج الجوّ الأخلاقيّ العامّ والخاصّ الذي يعيش فيه. هذه هي الحقيقة الأليمة التي أكتبها وأنا المشغوف بالأدب العربيّ وبلغتنا العربيّة التي تسري في شراييني وتحيا تحت ضلوعي.

اضطهاد المرأة، وانتزاع حقوقها، وقتلها، وممارسة العنف ضدها، ومعاملتها على أنّها جارية تُشترى أو آلة تفريخ توضع في البيوت للتّناسل – كلّ هذه الأشياء لا تزال معروفة من الجاهليّة إلى يومنا هذا، من القصص الكثيرة المذكورة في كتاب الأغاني في القرن العاشر عن الرّجال الذين يقتلون النّساء بأفطع ما يكون القتل، إلى ما نشهده اليوم في الأخبار والتّقارير المختلفة عن القتل والقهر والقمع الذي تتعرّض له المرأة، والإحصائيّات التي تشير إلى مكانتها في المجتمع العربيّ.

لا يزال مجتمعنا العربيّ ذكوريّاً بطابعه، والذكوريّ هو الذي يريد أن يجلس على الكرسيّ وحده، يحمل صولجان السّلطة وحده، يأمر، وينهى، ويقرّر، ويفرض أن تصل المرأة إلى أدنى درجة من المساواة بينهما. إنّهُ يخاف على عرشه من كلّ شيء تقوم به المرأة، من حرّيتها، وحديتها، وخروجها من البيت، واستقلالها، ودراستها، وعملها، وعلمها، وإنجازاتها، بل حتّى ممارستها للحياة تشكّل خطراً على مملكته التي يحكم فيها الرّجل الواحد. فلا يوم المرأة العالميّ، ولا سنوات من مناهضة العنف ضدّ المرأة، تكفيها لتطهير مجتمعنا من هذه العقلية المتخلّفة التي تدمرنا كلّ يوم.

لقد استطاعت شهرزاد في كتاب ألف ليلة وليلة أن «تنفذ بريشها» من سطوة شهريار الذي كان يختار كلّ ليلة فتاة «يتعشّها» في حفلة المساء التي يقيمها على شرف شهورته. استطاعت شهرزاد أن تنجو بنفسها بفضل ذكائها ودهائها، وقد حوّلته من رجل سقّاح إلى رجل يرى المرأة رفيقة دربه وحياته. لقد كان هذا



## قداس وجناز الأربعين من آمن بي وإن مات فسيحيا

ابن الفقيد فكتور سمارة، أخيه وأخواته وعموم آل سمارة ومرقس ومزاوي  
وجميع أقربائهم وأنسابهم في البلاد والخارج

يدعونكم لمشاركتهم قداس وجناز الأربعين راحة لنفس فقيدهم الغالي المرحوم

## نديم نجيب سمارة (أبو فكتور)

وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠١٨/١٢/٧ الساعة السادسة مساءً

في كنيسة مار الياس للروم الملكيين الكاثوليك

شارع عين دور ٢٣ - حيفا

لا اراكم الله مكروها بعزیز  
الرجاء إعتبار هذه الدعوة بمثابة دعوة خاصة للجميع



www.haifanet.co.il

عنوانكم الأول والأکید للأخبار الحيفاوية



# ואנא כמאן בּטלעלי!

תמ תוסיע דאָרע המסחין למנחע העמל.  
בפחב בסיפ וסריע פי האנרנט ימכנכמ אן תכּתשפוא אذا כנּתמ אנטמ אפּא תסּתחפון המנחע.

## חַדמָה חדידה!

ימכּן תּפּדימ תּלב מנחע ען תּריק האַנרנט ותּתּפּיק האַתּפי באלּגע העריבּה.

## למין בּטלע מנח?

✓ אַלי עמרهم פּוק אל 23 מע اولאד,  
או עמרهم פּוק אל 55 חּתּי בּדון اولאד  
ויסּתּופּון שּרופּ האַסּתּחפּאק חּסב האַפּון

✓ בּתּשּתּגלוא ומעאשכּוא לחד  
6830 ש.ח פי השּח

# מסּתּאהל תּשּתּגל!



משרד האוצר



الموضوع بستاھل الفحص!

taxes.gov.il | \*4954



# «الجبهة» تدخل الائتلاف واليمين يهسترا!



حيفا - لمراسلنا - وقّعت كتلة «الجبهة الحيفاوية»، يوم الأحد 2.12.2018، اتفاقية ائتلافية مع رئيسة بلدية حيفا، د. عينات كاليش روثم، وكتلتها «حاييم بحيفا»، بعد مفاوضات دامت عدّة أسابيع. وبموجب الاتفاقية سيكون رئيس كتلة «الجبهة» رجا زعارة نائباً لرئيس البلدية في النصف الثاني من الدورة (2021-2023). كما تحصل كتلة «الجبهة» على تمثيل في 11 لجنة بلدية، وعلى تمثيل في 25 لجنة ومؤسسة بلدية. وتتضمن الاتفاقية مبادئ وتوافقات سياسية حول مساواة وحقوق المواطنين العرب ومكانتهم في حيفا، والعلاقات النّدية والاحترام المتبادل بين أبناء وبنات الشعبين في المدينة كمدينة مشتركة، واحترام حرية التعبير، ورفض كلّ أشكال العنصرية والتحريض، وزيادة ميزانيات التعليم والرّفاء، ودعم وتطوير جهاز التعليم العربي الرّسمي والأهليّ بجميع مراحل، والتعليم الثنائي اللّغة، والحفاظ على الأحياء التاريخية. كما تنصّ الاتفاقية على إقامة جسمين بلديين رسميين جديدين في حيفا، يُعنى الأول بدفع المساواة ومنع التمييز والثاني بدفع قيمة الحياة المشتركة والتصدي للعنصرية.

**زعارة: التحريض لن يهزنا**  
وفي تصريح خاصّ لصحيفة «حيفا»، قال رجا زعارة: أدركنا مفاوضات مدّة ثلاثة أسابيع، وحصلنا إنجازات طيّبة لخدمة أهلنا وقضايانا. حملة التحريض هي بالنسبة إلينا زوبعة عابرة لن تهزنا. وأقول لأهلنا في حيفا نحن نشقّق مكانتنا في البلدية من مكانتنا في المدينة، كأهل البلد الأصليين وك مواطنين متساوين. هكذا كنّا وهكذا سنبقى. وأضاف زعارة: أودّ أن أقدم شكراً خاصّاً للدكتور سهيل أسعد، الذي يرافق ويرشد عمل الكتلة الجديدة ويقدم لنا دعماً غير محدود، هو وكلّ قيادة وكوادر الحزب والجبهة، أصحاب الفضل الأكبر في هذا الإنجاز. كما أشكر مئات المهنيين وأقول لهم: إنّنا باقون على العهد.

**شلي: إنجازات نوعية**  
وقالت شهيرة شلي في حديث خاصّ مع صحيفة «حيفا»: نجحنا في تحصيل إنجازات نوعية غير مسبوقة. فبالإضافة إلى عشرات اللجان والمؤسسات البلدية التي سنكون جزءاً منها، ستتمّ إقامة جسمين جديدين: يُعنى الأول بدفع المساواة ومنع التمييز، ويُعنى الثاني بدفع قيمة الحياة المشتركة والتصدي للعنصرية. وهذا مدخل إستراتيجي لمقاومة سياسة التمييز والإهمال المتراكمة منذ عشرات السنين. كما أنّها مقولة سياسية هامة بأنّ العرب في حيفا هم جزء لا يتجزأ من هذه المدينة، وبحقّ لهم أن يكونوا مؤثرين في أروقة البلدية وعلى أعلى المستويات. وأضافت شلي: باشرنا العمل على أكثر من صعيد وسنوافيكم بالتفاصيل أوّلاً بأول.



## لجان ومؤسسات بلدية

1. رئيسة لجنة التخفيضات في ضريبة السكن - أرئونا
2. نائب رئيسة لجنة الثقافة
3. نائب رئيسة لجنة مناهضة العنف
4. اللجنة المحلية للتخطيط والبناء
5. اللجنة الفرعية للتخطيط والبناء
6. لجنة المالية
7. لجنة المناقصات
8. لجنة التربية والتعليم
9. لجنة الرفاه
10. لجنة الصحة
11. لجنة دفع مكانة الطفل
12. لجنة تشجيع المصالح الصغيرة
13. بيت الكرمة (رئيسة إدارة)
14. جمعية السياحة والنقاهة
15. شركة الفنون والثقافة والرياضة («إتوس»)
16. جمعية قطار الأنفاق («الكركمليت»)
17. شركة «يا فيه نوف»
18. جمعية المتقاعدين
19. الشركة الاقتصادية
20. شركة «شكمون»
21. صندوق «حيسخ»
22. متاحف حيفا
23. مركز تطوير التعليم
24. جسم بلدي لدفع المساواة (برئاسة زعارة)
25. جسم بلدي لدفع الحياة المشتركة (برئاسة كاليش)



## من آمن بي وإن مات فسيحيا خدمة الصلاة التذكارية

زوجة الفقيد اميرة، أبنائه جورج ومايكل وابنته كرسيتينا وإخوته نبيل، ريمون وإدمون واخته امال رستم وعموم آل ضاهر آل حبيب آل اسعد وآل خرعوية وجميع أقربائهم وأنسبائهم في البلاد والخارج

يدعونكم لمشاركتهم خدمة الصلاة التذكارية راحة لنفس فقيدهم الغالي المرحوم

## إميل حبيب ضاهر

(أبو جورج)

وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠١٨/١٢/٧ الساعة الرابعة بعد الظهر

في كنيسة مار يوحنا الإنجيلي - شارع مار يوحنا - حيفا

## له الرحمة ولكم من طول البقاء

الرجاء إعتبار هذه الدعوة بمثابة دعوة خاصة للجميع



بمناسبة حلول  
عيد الميلاد المجيد ورأس السنة المباركة

2019

نتمنى للجميع دوام الصحة والعافية وتحقيق الأمنيات والإزدهار

بإحترام،  
الإدارة وطاقم الموظفين

مركنتيل  
100  
سنة ازدهار

القروض مُتاحة  
لرُبائِن جميع البنوك

وبهذه المناسبة مركنتيل يعرض عليكم قروضًا وتسهيلات

اتصلوا  
\*5600  
رجع  
299  
بالشهر

خذ ما تحتاجك

7,500

15,000

5,000

10,000

\*يحق 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.



# بيان صحفي صادر من الرابطة القطرية



تطوعي بدون أي دعم مادي أو سياسي من أي طرف كان، وأن دعمها الوحيد هو الدعم المعنوي الذي تتلقاه من الأهالي، وتكرّر الرابطة طلبها على العلن أن يتم عقد لقاء بينها وبين الأمانة العامة للاتفاق على إستراتيجية مشتركة لحل الأزمة المالية، التي تدعي المدارس أنها تعاني منها.

المدارس الأهلية هي مؤسسات تعليمية لا يستغني عنها المجتمع العربي، وهي بالتالي بحاجة إلى الأهالي، إذ إن مجتمعنا عبارة عن لوحة فسيفساء غنية بجميع أطيافه، ونحن نرفض الحوار الطائفي العنصري!!

هذا وتطلب الرابطة من الأهالي التحلي بالصبر وتعلمهم أنها لا تقف مكتوفة الأيدي ولا مستسلمة؛ فقد عقدت أكثر من أربعة لقاءات مع مندوبي الوزارة خلال الأشهر الثلاثة الماضية، إضافة إلى العديد من المراسلات والمكالمات الهاتفية.

وتعلن الرابطة أنها تعمل في الأسابيع الأخيرة على ترتيب عدة لقاءات مع مختلف مندوبي الوزارة، وذلك لإسماع موقف الأهالي وطلباتهم، وفي الوقت ذاته ستواصل العمل في المسار القضائي كما عملت في الأشهر الأخيرة، وتأمل أن تخرج الأمانة العامة من قوقعتها وتمد يد التعاون للأهالي لنيل حقهم من المؤسسات الحكومية، بدلاً من السعي لرفع الأقساط كحل وحيد لأزمة المدارس.

وتعود الرابطة وتذكر الأهالي بأن القسط التعليمي الإلزامي الوحيد من الصف التاسع إلى الثاني عشر هو 49 شاقلاً (رسوم تأمين الطالب) وبقية الدفعات هي اختيارية، تُدفع عند الحصول على الخدمة (مثل الرحلات، السلة الثقافية، الحفلات، وغيرها...) أما الأقساط التعليمية الإلزامية من الصف الأول إلى الثامن فهي حسب ما جاء في تصاريح الجباية وتنقسم إلى بنود إلزامية (השלמת שכר לימוד + ביטוח) بالإضافة إلى دفعة استثنائية غامضة. وبالنسبة إلى هذه الدفعة هناك التماس ضدها في المحكمة العليا (وترفض الرابطة دفعها حتى يصدر قرار المحكمة) وبقية الدفعات اختيارية تُدفع عند الحصول على الخدمة.

#حقنا\_نفهم

<https://www.facebook.com/mdaresafdal>

حيفا - لمراسلنا - ما زالت الرابطة القطرية تتابع عن كثب ملف المدارس الأهلية الكنسية والمفاوضات التي تعقدها الأمانة العامة مع الوزارة في محاولة يائسة منها: (1) لشرعنة الأقساط و(2) لتغيير تعريفها من «مدارس أهلية» إلى «مدارس خاصة» (בתי ספר ייחודיים).

وقد طالبت الرابطة من الأمانة العامة تطبيق التعليمات التي أقرتها لجنة الاستثناءات الوزارية وقامت بتوزيعها على إدارات المدارس الكنسية، مطلع العام الدراسي الحالي والمنصرم، والتي تفرض على الإدارات (1) أن تقوم بتوضيح بنود الأقساط الإلزامية والاختيارية للأهالي و(2) أن تبادر إلى عقد انتخابات لجان أولياء أمور، بالإضافة إلى شروط أخرى.

وقد تقدّمت الرابطة القطرية باعتراض خطّي وشفهي للوزارة على طلب الأمانة العامة تغيير تعريف المدارس إلى «مدارس خاصة» (בתי ספר ייחודיים)، وذلك لتخوّفها من تحوّل المدارس الأهلية إلى مدارس أغنياء تخدم شريحة معينة من مجتمعنا، كما اعترضت على إقصاء الأهالي عن المفاوضات وتجاهل حقهم في المشاركة في مفاوضات ستنتج قرارات تخص أولادهم. وما زالت المدارس تطالب الأهالي بدفع أقساط تعليمية باهظة تتناقض وتعليمات الوزارة من جهة، ومن جهة أخرى تهديد الأهالي برفع دعاوى قضائية ضدهم، وهناك العديد من القضايا القابضة في أروقة المحاكم تنتظر البت فيها.

وقد تقدّمت الرابطة إلى الوزارة بطلبين: (1) أن تقوم أجهزة الوزارة المختصة بمراقبة تطبيق المدارس للتعليمات التي أقرتها، (2) أن تبادر إلى إلغاء الدعاوى القضائية التي رفعتها المدارس ضد الأهالي، والمناقضة لتعليماتها. وفي السياق نفسه تطالب الرابطة مكتب الأمانة العامة بأن يأمر المدارس بسحب فوري لتلك الدعاوى، وتعلن أنها لن تتنازل عن التمسك بحقوق الأهل.

وتعلن الرابطة القطرية عن امتعاضها واستياءها من النهج السلبي الذي تتبّعه الأمانة العامة من وراء الكواليس، والذي يشمل توجيه تهم للأهالي من أعضاء الرابطة بتسييس الرابطة وهرولتهم للحصول على مكاسب شخصية، رغم أن الرابطة قد أعلنت في السابق وتعد وتعلن أن جميع أعضائها يعملون بشكل

## لا تقلقوا معكم سنة إضافية!



**تمديد موعد ملصق ركن السيارات  
التي تنتهي صلاحيتها بتاريخ**

**31.12.2018**

**تعلن بهذا بلدية حيفا:  
سكان حيفا الذين بحوزتهم ملصق ركن سيارات  
(ملصق ساكن، عزيز حيفا اصحاب سيارات  
هبريدية)**

**انه تقرر تمديد موعد  
الملصق الذي بحوزتهم لسنة اضافية  
حتى تاريخ 31.12.19**

**السكان الذين يسكنون بيوت مستأجرة،  
تاريخ الملصق الذي بحوزتهم، ينتهي بالموعد المذكور  
باتفاقية الإيجار، الذي سلّم لسلطة ركن السيارات عند  
استلام الملصق.**

**مركز استعلامات بهاتف: - 1-700-50-22-24**



**مركز الاستعلامات البلدي 106**

**[www.haifa.muni.il](http://www.haifa.muni.il)**

**[www.haifanet.co.il](http://www.haifanet.co.il)**

**عنوانكم الأول والأخير للأخبار الحيفاوية**





Winner

# أرباح كبيرة في دوري الكبار!

الدرجة العليا



هبعيل بئر السبع ضد أبناء سخنين



من سيفوز؟	كم هدف؟	كم ركنية؟
(1) هبعيل بئر السبع	(1) 0-1 أهداف	(1) 0-8 ركنيات
(X) تعادل	(X) 2-3 أهداف	(X) 9-11 ركنية
(2) أبناء سخنين	(2) 4 أهداف أو أكثر	(2) 12 ركنية أو أكثر
1.25	4.65	2.20
4.30	1.90	2.30
7.00	1.85	2.55

الدوري الإسباني

اسبنيول  
ضد  
برشلونة



من سيفوز؟	كم هدف؟	كم ركنية؟
(1) اسبنيول	(1) 0-1 أهداف	(1) 0-8 ركنيات
(X) تعادل	(X) 2-3 أهداف	(X) 9-11 ركنية
(2) برشلونة	(2) 4 أهداف أو أكثر	(2) 12 ركنية أو أكثر
5.70	4.65	2.70
3.85	1.90	2.30
1.35	1.85	2.10

الدوري الإنجليزي

تشيلسي  
ضد  
مانشستر سيتي



من سيفوز؟	كم هدف؟	كم ركنية؟
(1) تشيلسي	(1) 0-1 أهداف	(1) 0-8 ركنيات
(X) تعادل	(X) 2-3 أهداف	(X) 9-11 ركنية
(2) مانشستر سيتي	(2) 4 أهداف أو أكثر	(2) 12 ركنية أو أكثر
3.35	4.40	3.10
3.25	1.80	2.40
1.75	2.00	1.85

الدوري الإيطالي

يوفنتوس  
ضد  
انتر



من سيفوز؟	كم هدف؟	كم ركنية؟
(1) يوفنتوس	(1) 0-1 أهداف	(1) 0-8 ركنيات
(X) تعادل	(X) 2-3 أهداف	(X) 9-11 ركنية
(2) انتر	(2) 4 أهداف أو أكثر	(2) 12 ركنية أو أكثر
1.35	3.30	2.80
3.65	1.75	2.35
6.20	2.45	2.00

نربح بـ Winner 16 هذا اشي كبير!  
هذا الأسبوع 14,000,000 ش.ج.  
الجائزة الثانية 800,000 ش.ج.  
رقم الدور 185001 يشمل التحويلات.



Winner.co.il

Available on the App Store

متوفر أيضاً  
بالأندرويد



أيضاً بالخلوي!

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

+18  
البيع ممنوع  
لمن هو دون  
سن الـ 18



## المتنبّي: تتضامن مع فعاليّات تمكين المرأة ونبذ العنف ضدها على طريقتهما الخاصّة

«علّموا أولادكم أنّ الأنثى هي الرفيقة، هي الوطن، هي الحياة\ تبني جيفارا»



بالإضافة إلى هذه الورشات تمّ تناول موضوع العنف ضدّ المرأة من خلال برنامج الجنوسة\الجندر لصفوف الحادي عشر، التحدّث عن الأحداث الأخيرة وأبعادها في أوقات أحداث الساعة، مع مرّتي الصفوف خلال الدوام المدرسي، كما عبّرت المعلّمت عن تضامنها مع الإضراب من خلال ربط الشريط الأحمر على معصم اليد، وتخصيص حصص للحديث عن دور المرأة في المجتمع وأهميّة التضامن وأبعاده المختلفة.

تأتي هذه الورشات تنويجاً لفلسفة المتنبّي التي تضع الطالب\الإنسان في المركز، فتعمل على تأهيله للانخراط في المجتمع، تمكينه ومنحه فرصاً مختلفة للتواصل مع نفسه وجسده، لبلورة إنسان سويّ ومُتّزن، مُبادر وواعٍ، له القدرة على الثورة الحقيقيّة في وجه عادات وتقاليد المجتمع البالية، وكسر تابوهات ومحرماته.

معاً، بسعادة وتعاون... نكتب حكاية المتنبّي ونحفظ للأنثى دورها ونُمكنها... «من يكتب حكايته \ يَرتُ أرض الكلام \ ويملِك المعنى تماماً».

حيفا - لمراسلنا - عبّرت المتنبّي، وبالتزامن مع الحراك القطري والإضراب النسائيّ المقررّ ليوم الثلاثاء، عن تضامنها التام مع الحراك، ونظّمت سلسلة ورشات بالتعاون مع الناشطين: براء عاصلة، كاترين نصر-خالد، لورين كنعان، وخالد سيّد، من جمعيّة «السوار»، وهي حركة نسويّة عربيّة تُناضل ضدّ جميع أشكال القمع وتجليّاته على المستوى البشريّ، الاقتصاديّ، القوميّ، والإثنيّ. فتحرير المجتمع، وبالذات الفئات المهمّشة والمستضعفة فيه، يستوجب محاربة جميع أشكال ومظاهر الاستغلال المختلفة. وتؤمن السوار بأنّ «النسويّة» هي حركة سياسيّة، اجتماعيّة، وثوريّة، تسعى لتغيير علاقات القوة والهيمنة السائدة في المجتمع. فالتحليل النسويّ يحاول تعرية أشكال الاستغلال، وفهم التقاطعات المركّبة بين هذه الأشكال في جميع النواحي المجتمعيّة، وعلى الصّعد كافّة. تمحورت ورشات العمل التي قدّمها الناشطون لطلّاب الصفوف التاسعة حول مفهوم الاعتداءات الجنسيّة بمفهومها الواسع والضيق، ومنها انطلقت الورشات لتناول عدّة مواضيع تدور في هذا الفلك: تعريف الاعتداء والاغتصاب، الفرق بين العلاقة والاعتداء، المفاهيم المسبّقة والنمطيّة، اتّهام الضحيّة وتذنيبها ولومها بدل التضامن معها، مفهوم الجنسيّة وعلاقة الفرد مع جسده، وبناء مساحة خاصّة وشخصيّة.

## المتنبّي: تستضيف برنامج سينما درايف ضمن فعاليّات الحذر على الطرق

الحياة مقدّسة وهي مسؤوليتك الذاتيّة فحافظ عليها

يأتي تبنيّ هذا المشروع بالتزامن مع موجات العنف الفوضويّة والجريمة المنظّمة التي تجتاح البلاد من شمالها إلى جنوبها، وذلك في رسالة واضحة



وصريحة أنّ العنف يبدأ بتصرفات صغيرة وغير مسؤولة سرعان ما تتفاقم وتتطوّر لتصبح جريمة بكلّ ما تحمل الكلمة من معنٍ وإشارة. هي المتنبّي التي ترفع شعار: «نعم لسياقة آمنة ومسؤولة، ولنقف معاً في وجه شوارع الموت ومخلفاته المفجعة!» معاً بسعادة، حذر، تمهّل وتعاون... نكتب حكاية المتنبّي... «من يكتب حكايته \ يَرتُ أرض الكلام \ ويملِك المعنى تماماً».

حيفا - لمراسلنا - تدأب المتنبّي، وكجزء من برنامجها التربويّ-التعليميّ، على تدريس طلّابها في الصفّ العاشر مادّة السياقة النظريّة ضمن الحذر على الطرق وتأهيلهم نفسياً ومهنيّاً لقيادة وسائل النقل على أنواعها. يأتي تبنيّ برنامج سينما درايف لتأهيل الطلّاب كذلك نظريّاً وعمليّاً من خلال تجارب مُستحدثة وجديدة، من خلال عرض فيلم ثلاثيّ الأبعاد يتناول موضوع الحذر على الطرق والسياسة الآمنة.

بالتعاون مع جمعيّة «أور يروك» (ضوء أخضر) لمكافحة حوادث الطرق، وذلك في محاولة جادّة ومسؤولة لمكافحة حرب الشوارع والموت العبثيّ، لا سيّما أنّ ضحايا مجتمعنا العربيّ نتيجة حوادث الطرق أخذت بالازدياد في ظلّ السيادة بدون رخص، تحت تأثير شرب الكحول، الاستهتار بوضع حزام الأمان، وافتقار الشريحة العظمى من مجتمعنا لأخلاقيّات السيادة، بالإضافة إلى البُنى التحتيّة السيّئة في المدن والبلدات العربيّة، يتيح الفيلم المذكور لجمهور الطلبة اختبار الشعور بحالات السيادة الخطرة، لا سيّما تلك التي تكون تحت تأثير شرب الكحول، حالات التعب والإرهاق التي تنتاب السائق لأسباب مختلفة ومتفاوتة، بالإضافة إلى السيادة بسرعات فائقة، والتي تكون في الغالب متجاوزة للقانون، والسيادة تحت تأثير الضغوط الاجتماعيّة والشخصيّة المختلفة.

## المجلس الملي الارثوذكسي الوطني في حيفا لجنة النشاطات الاجتماعية والثقافية

بمناسبة عيد الميلاد المجيد ورأس السنة المباركة  
ندعو أطفالنا الأحباء للمشاركة في

## الحفل الميلاي السنوي

الجمعة | 21.12.2018 | 17:00

في قاعة كنيسة القديس يوحنا المعمدان للروم الارثوذكس  
شارع الفرس (هبارسيم) 3 - حيفا

في البرنامج:

- كلمة ترحيب يقدمها الأب ديميتريوس سمرا-كاهن الرعية
- فعاليات العيد مع الفنانة مارلين مطر دعبول أميرة الأطفال
- توزيع هدايا العيد من اعضاء لجنة النشاطات

نأمل مشاركتكم

Merry Christmas

## المجلس الملي الارثوذكسي الوطني في حيفا لجنة النشاطات الاجتماعية والثقافية

يسرنا دعوتكم للمشاركة في  
حفلة ميلادية عائلية  
تحييها فرقة احلام مع المطرب

## زهير فرنسيس

26.12.2018

الأربعاء | 20:00

في قاعة الجليل للأفراح - حيفا

Merry Christmas

يسرنا ويسعدنا مشاركتكم

في البرنامج:

- كلمة ترحيب يقدمها السيد يوسف خوري رئيس المجلس الملي
- ستاند أب كوميدي مع الفنان ايمن نحاس
- سحب يانصيب على تذاكر الدخول
- توزيع هدايا للمشاركين للاحتفال بالعيد في منتصف الليل
- وجبة عشاء فاخرة

للحجز:

0506403325 | 0506664686 | 0544395311

سعر التذكرة 175 شاقل

مكتبة الحكمة

كميل مطانس

هنري خوري



חפשו אותנו  
בפייסבוק!  
עידן 2000-  
סניף חיפה נשר

פתוח  
במוצ"ש!

# עידן ססס

גם המחיר צעצוע

חיפה - נשר

חפשו את  
אפליקציית  
המבצעים של  
עידן 2000!



לגו קלאסיק

244 חלקים



₪ 99

רחפן AERO

עם פונקציית החזקה במקום



₪ 79

ברבי אופנת קיץ

מבחר דגמים



₪ 49

ערכת פליימוביל

מטוס סילון



₪ 119

אופנוע מחונע

6 וולט



₪ 199

גן חיות  
רוקד ושר

עם ג'ויסטיק לשליטה



₪ 89

טרקטור שופל

עם שלט



₪ 59

וספה מחונעת

12 וולט | גלגלי עזר  
חיבורי MP3/USB/AUX



₪ 399

בית בובות ענק

כולל אביזרים



₪ 249

בית בובות ברבי

כולל אביזרים



₪ 699

מיקרופון קריוקי



₪ 69

כלב עם שלט

הולך, נובח, מכשכש בדגב ועוד



₪ 49

תיק פאייטיים

עם פאייטיים מתחלפים



₪ 39

₪ 49

כרית חד קרן

עם פאייטיים מתחלפים



₪ 39

כבאית יופיטר

סופר טק

עם כפתורים לתכנון נסיעה, קולות וצלילים



₪ 119



סניף נשר מתחם רמי לוי נשר חיפה 072-220-4717

שעות פתיחה: ימים א'-ה' 09:00-21:00 | ימי ו' וערבי חג 09:00-14:30 | מוצ"ש 18:00-22:00

\*בתוקף בסניף נשר בלבד עד התאריכים 6.12.18 או עד גמר המלאי המוקדם מביניהם \*אין כפל מבצעים \*התמונות להמחשה בלבד \*מינימום 5 יח' במלאי ממוצר בסניף \*מוגבל ל-1 יח' ללקוח ממוצר \*הרשת רשאית להפסיק את המבצעים בכל עת.



# مدارس حيفا العربية تحتفي بيوم المعلم الحيفاوي تحت شعار «معلمي ملهمي»



لاصقات تحمل الشعار «معلمي ملهمي»، ليضعها كل طالب في بداية هذا اليوم المميز. كما صمّمنا سلسلة لافتات للحملة توضّح الفكرة وتحمل كلمة شكرًا، من خلال أقوال مختلفة تحمل في طياتها أسسًا متعارفًا عليها، هي ركيزة للارتقاء بالعملية التربوية. قمنا بتوزيع الرزم المصمّمة على مدارس حيفا المهتمة بالفكرة والنشاط، لإثراء نشاطاتها الخاصة وإحياء يوم المعلم من خلال هذه الرزم. بالإضافة إلى ذلك عمّمنا حملة «معلمي ملهمي» عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وكزّنا صفحة إلكترونية خاصة ليوم المعلم الحيفاوي، تشمل كلّ الفعاليات على مدار السبع سنوات، المواد المصمّمة، وصورًا من جميع المدارس؛ لتكون متاحة للجميع كمقترح لتنظيم مثل هذه المناسبات في السنوات القادمة، لهدف الاستمرار في مثل هذه النشاطات النوعية والهادفة. وقد رحّبت غالبية المدارس في حيفا، ابتدائية وثانوية، بالفكرة مضمونًا وتصميمًا، وقامت باستخدام الرزم

آن واحد (لاختلاف الطلاب في قدراتهم وظروفهم) من الناحية الأخرى، وهي ليست بالعملية الهينة والسلسة. لذا ارتأينا في جمعية التطوير الاجتماعي منذ سنوات، ومؤسسة مجتمع مدنيّ، أن نسلط الضوء على أهمية تدعيم المعلم من خلال المجتمع نفسه، ومن خلال طلابه، ولفت النظر إلى دوره الحساس والمهم في تجديد رسالة التعليم كفاعل في العملية التربوية، من خلال الطرق المتاحة والموارد المحدودة. وعليه، أطلقنا لهذه السنة حملة «معلمي ملهمي» كشعار جامع وموحّد ليوم المعلم، للتشديد على دور المعلم كمحفّز، مرشد ومُلمهم، في ظلّ التغييرات السريعة والتحديات الكثيرة في السلك التربوي، وفي ظلّ التنامي التكنولوجي والمتسارع الذي يحتم تراجع دور المعلم كمزود أساس للمعلومات والمعرفة. عملنا في الجمعية على تصميم شعار الحملة بشكل بطاقات خاصة للطلاب للتعبير عن شكرهم للمعلم، من خلال إبداعهم الخاص بكلماتهم ورسوماتهم، بالإضافة إلى

سنويّ في أواخر شهر تشرين الثاني من كلّ سنة، تقديرًا لدوره وعطائه، حيث يهدف إلى إعلاء شأن الهيئات التدريسية والقيادات التربوية في المدارس العربية في حيفا وتعزيز دور المعلم المرئيّة في العمليتين التربوية والمجتمعية. ويستهدف هذا النشاط لفت الأنظار إلى ما يقدمه المعلم المرئي من تضحيات على مدار السنة، وذلك من خلال فعاليات مدرسية بالتعاون مع الأهالي والطلاب، ومن خلال نشاطات تحمل طابعًا فنيًا ثقافيًا تجمع المعلمين والطواقم التربوي من مختلف المدارس العربية الحيفاوية. ونواصل الاحتفاء بهذا اليوم استمراريًا لما بدأه صاحب الفكرة المرحوم طيّب الذكر، المرئيّ حسين إغبارية، مؤسس ومدير الجمعية السابق، إيمانًا منا بدور المعلم في تنشئة أجيال واعدة، انطلاقًا من القناعة التامة أنّ مهنة التدريس تختلف عن باقي المهن، لكونها تتطلب استعمال نهج فرديّ من قبل المعلم تجاه طلابه من الناحية الأولى، ولجأته إلى احتواء عوالم مختلفة في

من: فيحاء عوض – جمعية التطوير الاجتماعي بدأت جمعية التطوير الاجتماعي منذ 2011 بتنظيم مناسبات تكريميّة للمعلم العربيّ في حيفا، كتقليد



## لما تصل القهوة... فِش مَسِيح جُوخ

ابو سلمى قهوة بيتية بتقوم بالواجب





## الكلية الأرثوذكسية العربية تحتج ضد العنف



وقفة تظاهرية في ساحة الكلية ندد خلالها الطلاب بأعمال العنف والقتل. كما أديرت في الصفوف خلال الأسبوعين الأخيرين حلقات نقاش موجّهة تناولت ظاهرة العنف، وأبعادها والحلول لها.

حيفا - لمراسلنا - تضامن معلّمو وطّالاب الكلية الأرثوذكسية العربية في حيفا مع الاحتجاج العام الذي أعلن، يوم الثلاثاء الموافق 4.12.2018، ضدّ أعمال القتل، وبالذات تلك التي راح ضحيتها 24 امرأة منذ مطلع العام. وقد شمل الاحتجاج في الكلية



الكثيرة في عصرنا هذا، مُشيدين بأهميّة دورهم في تنمية جيل الغد. كما نعتزّ بإدارتنا التي تدعم وتعزّز مثل هذه النشاطات لوقعها الإيجابي، واعتراكاً بدور المعلّم المكلف به من قبل المدرسة والمجتمع، في تنمية جيل الغد. وكلّ عام ومعلّمونا ومربّونا بخير وبقيمة العطاء والإلهام.

بالطريقة المثلى وبما يتناسب مع كلّ مدرسة على حدة. ورغم الفكرة المتواضعة شهدنا تفاعلاً كبيراً من قبل المدارس؛ فإنّ اهتمام الإدارات والطواقم التربويّة باستخدام الرزم المصمّمة فاق جميع التوقعات لأهميّة الفكرة وللقيمة المضافة من ورائها. نحن، إدارة وطاقماً في جمعية التطوير الاجتماعيّ، فخورون بمعلّمينا ومعلّمتنا، شاكرين لهم عطاءهم وتضحياتهم لاحتواء التغيّرات والمتغيّرات، والوقوف أمام التحديات





## طالبات المتنبي: يتألقن في دوري كرة الشبكة للفتيات

الرياضة تُعلّمنا؛ النظام، الإصرار، والتناغم؛ وتُعيد تشكيلنا من جديد



تدويت أبعاد سلوكيّة، اجتماعيّة، وذهنيّة تؤدي إلى تحسين الأداء الفكريّ-التحليليّ؛ حيث العقل السليم في الجسم السليم، بالإضافة إلى تبني نمط حياة صحيّ في مجتمع عنيف ومستهلك غير واعٍ. وهذا ليس بالإنجاز الرياضيّ الأوّل ولن يكون الأخير، وقد جاء تنويجاً لأشهر من التمرين والاستعداد. معاً بسعادة وتعاون... نكتب حكاية المتنبي بفصولها المختلفة... «من يكتب حكايته \ يرث أرض الكلام \ ويملك المعنى تماماً».

حيفا - لمراسلنا - إشتراك فريق طالبات المتنبي، خلال الأسبوع الماضي، في دوري كرة الشبكة للفتيات، وقد سجّلن في رصيد المتنبي القطريّ إنجازاً مشرفاً نتيجة لهذه المشاركة. تأتي هذه المشاركات الرياضيّة في السباقات المحليّة والقطريّة المختلفة، بلورةً لفلسفة المتنبي التربويّة-التعليميّة التي تضع الطالب\ الإنسان في المركز، لهدف تأهيله وبلورته كإنسان متوازن ومنهج، فعال ومستهلك رياضيّ-ثقافيّ. ولا ننسى دور الرياضة في

## المساهمة في تعزيز الصحّة في الحليصة

### طاقم كلاليت في عيادة كيبوتس چالويوت يساهم في تعزيز الصحّة باللّغتين العربيّة والروسية



الخطر لمرض السكريّ والتغذية، منع المضاعفات وتفاقم المرض، بما في ذلك التغذية السليمة، نمط الحياة الصحيّ، الأدوية والرعاية الطبيّة. وبعد ذلك اجتمعت الممرضة يلينا نيفروفسكي مع المتحدثين باللّغة الروسية، وقدمت إرشاداً بشأن النوع الثاني من داء السكريّ والوقاية من السقوط، أيضاً. وفي الإرشادات المقدّمة لم تكن الطواقم تتحدّث بلغة المستمعين فحسب، بل تمّ، أيضاً، ملائمة المعلومات والنصائح، على سبيل المثال فيما يتعلق بالعادات الغذائيّة والأطعمة من أجل الوقاية والسيطرة على مرض السكريّ.

حيفا - لمراسلنا - يعمل طاقم عيادة كيبوتس چالويوت كلاليت على توضيح ووضع المعلومات الطبيّة المهمّة في متناول يد المجموعات السكانية المختلفة في الحليصة. لذلك أُقيمت في الآونة الأخيرة نشاطات من أجل تعزيز الوعي لأهميّة الصحّة في المركز الجماهيريّ في حيّ الحليصة. وقامت فلورا حايم، مديرة قسم التمريض في عيادة كيبوتس چالويوت، وطلّاب التمريض من جامعة حيفا بإلقاء محاضرة باللّغة العربيّة عن قضايا صحيّة تشمل: السكريّ من النوع ٢ والوقاية من السقوط. حيث قدّموا للمشاركين شرحاً حول الأعراض والمسبّبات، وخصوصاً نصائح حول كيفية تجنب السقوط، الحدّ من عوامل

**تعزير وتطور**

**نادي إينرويل ستيل مارييس - حيفا**  
يدعوكم الى  
**البازار الخيري الثاني**  
تحت رعاية المجلس الملي الأورثوذكسي  
في قاعة كنيسة مار يوحنا المعمدان  
شارع هبارسيم ٣ - حيفا

**الجمعة: 7/12/2018 : 12:00-21:00**  
**السبت: 8/12/2018 : 10:00-21:00**

**أشغال يدويّة، منتجات فلسطينيّة، مأكولات وحلويات بيتيّة**  
يرصد ريع البازار لدعم العائلات المحتاجة والمشاريع الخيريّة



مركز مساواة

وبالتعاون مع



جمعية الرياضة الحليصة

نتشرف بدعوة حضرتكم/ن للمشاركة في حفل التكريم وتقديم الشكر والتقدير للداغمين لفريق الحليصة، حيفا

بهدف تقديم الشكر والتقدير لابناء وبنات شعبنا الذين يقدمون كل الدعم لفريق كرة القدم في حي الحليصة

يشترك في البرنامج:

\* جمعيات حيفاوية

\* أعضاء/عضوات بلدية

\* لجان الأحياء العربية

\* أصحاب مصالح ورجال وسيدات أعمال

\* ناشطون/ات من حيفا وحركات شبابية

ذلك يوم الاحد الموافق 9.12.2018 الساعة 17:30

في نادي الجيبوريم - شارع "أني مامين" 26. في حي الحليصة، حيفا

\*يرجى اعتبار هذه الدعوة شخصية\*





HILWI STUDIO

عرض جديد مع أغاني  
وشخصيات جديدة

مسند فلافل  
ولدت بندورة

السبت 15/12/18

الساعة 12:00

المكان: اوديتوريوم حيفا

تباع التذاكر لدى معرض كرام حيفا شارع الجبل 10  
امكانية شراء التذاكر من موقع تذكرتي [www.tzkrte.com](http://www.tzkrte.com)

التذكرة من جيل سنة وفوق



Fozi Mozi

[www.fozimozi.com](http://www.fozimozi.com)  
[booking@fozi-mozi.com](mailto:booking@fozi-mozi.com)



ماضي صادر  
بيع وتصلح حواسيب  
وشركات اتصال



Helen Doron  
English



حيفا  
Halla net  
موقع حيفانت

















جرايسلي  
برايكس  
بناها | متفكرين | وبنات



# حملات فضمة

## مفتوح 7 أيام في الأسبوع

<p>וויסקי שייבאס ריגאל 700 מ"ל - יבואן רשמי</p>  <p><b>99<sup>90</sup></b></p>	<p>קרטון קורונה 24 יח' 330 מ"ל</p>  <p><b>100</b></p> <p>מוגבל ל-2</p>	<p>וויסקי ג'מסון 1 ליטר יבואן רשמי</p>  <p><b>99<sup>90</sup></b></p>	<p>שישיית קוקה קולה</p>  <p><b>32<sup>90</sup></b></p> <p>מוגבל ל-1</p>
<p>פפסי, מרינדה, 7 אפ שישייה 1.5 ליטר</p>  <p><b>14<sup>90</sup></b></p> <p>מוגבל ל-1</p>	<p>ערק ג'בלנא - 750 מ"ל</p>  <p><b>49<sup>90</sup></b></p> <p>מוגבל ל-2</p>	<p>וויסקי גלנפיידר - יבואן רשמי 12 שנה 700 מ"ל</p>  <p><b>99<sup>90</sup></b></p> <p>מוגבל ל-2</p>	<p>ערק רמאללה - 750 מ"ל 50% - 40%</p>  <p><b>49<sup>90</sup></b></p> <p>מוגבל ל-2</p>
<p>ג'מפ 1.5 ליטר</p>  <p><b>10<sup>90</sup></b></p> <p>3 ב</p>	<p>קפה נחלה ירוק 1 ק"ג</p>  <p><b>34<sup>90</sup></b></p>	<p>תה ויסוצקי 100 שקיקים</p>  <p><b>9<sup>90</sup></b></p>	<p>טובלרון 100 גרם</p>  <p><b>10</b></p> <p>2 ב</p>
<p>מרק טעם עוף 1 ק"ג שקדי מרק אסם 400 גרם</p>  <p><b>7<sup>90</sup></b></p>	<p>תמר מגיהול איכותי 1 ק"ג</p>  <p><b>14<sup>90</sup></b></p>	<p>שוקולית עילית 850 גרם שקית</p>  <p><b>13<sup>90</sup></b></p>	<p>דובשניות גרמניות 500 גרם מצופות</p>  <p><b>10</b></p>
<p>קפה ג'ייקובס 300 גרם</p>  <p><b>19<sup>90</sup></b></p>	<p>עוגת ספוג קינדר דליס</p>  <p><b>17<sup>90</sup></b></p>	<p>מילקה אוריו 300 גרם קוטידור בושא 200 גרם</p>  <p><b>10</b></p>	<p>עוגות מיוחדות 360 גרם דוקסור גרארד</p>  <p><b>15</b></p> <p>2 ב</p>
<p>כתי בר 1.75 ק"ג</p>  <p><b>17<sup>90</sup></b></p>	<p>מארז 5 יח' + 1 פופקורן למיקרוגל סוגת</p>  <p><b>7<sup>90</sup></b></p>	<p>פרייר 900 מ"ל</p>  <p><b>7<sup>90</sup></b></p>	<p>דגני בוקר קלוגס 750 גרם</p>  <p><b>11<sup>90</sup></b></p>
<p>מרכך סוד 1 ליטר מרוכז</p>  <p><b>20</b></p> <p>3 ב</p>	<p>חול חתולים 10 ליטר</p>  <p><b>24<sup>90</sup></b></p>	<p>פרסיל ג'ל 2.5 ליטר</p>  <p><b>19<sup>90</sup></b></p>	<p>מרכך סוד 1 ליטר מרוכז</p>  <p><b>20</b></p> <p>3 ב</p>

החמלה סאריה חתי 12.12.2018 או חתי נפאז המחזון \* חאفع לשروط החמלה \* לא אדוואיחיה פי החמלות  
\* המור לתוויח فقط \* יחץ للشركة إيقاف/تحديد الحمלה بكل وقت , احتمال الخطأ وارد ومردود

⚠️ استهلاك الكحول بكميات كبيرة يشكل خطر على الحياة ويضر في الصحة



## مي ماركت حيفا

<p>עוף שלם טרי</p>  <p>עד 5 ק"ג 1 ק"ג <b>9.90</b></p>	<p>פרגית עוף טרי חזה עוף טרי</p>  <p>2.5 ק"ג <b>50</b></p>	<p>בשר בקר טחון</p>  <p>3 ק"ג <b>100</b></p>	<p>בשר עגל טרי</p>  <p>1 ק"ג <b>44.90</b></p>	<p>כבד עוף טרי</p>  <p>3 ק"ג <b>30</b></p>
<p>כנפיים עוף טרי</p>  <p>5 ק"ג <b>30</b></p>	<p>כרעיים עוף</p>  <p>3.5 ק"ג <b>50</b></p>	<p>כבש אחורי</p>  <p>1 ק"ג <b>55</b></p>	<p>תפוח אדמה לאפייה גזר אורז</p>  <p>מוגבל ל-4 ק"ג 1 ק"ג <b>1.90</b></p>	<p>בננה, תפוז ברשת לימון</p>  <p>מוגבל ל-4 ק"ג 1 ק"ג <b>3.90</b></p>
<p>אורז סנוואיס 5 ק"ג</p>  <p>מוגבל ל-1 בקניה מעל 100 <b>24.90</b></p>	<p>אורז תאילנדי 1 ק"ג סוגת</p>  <p>3 ב <b>10.90</b></p>	<p>פלפל ירוק - אדום פלפל חריף</p>  <p>מוגבל ל-4 ק"ג 1 ק"ג <b>5.90</b></p>	<p>אבוקדו אינטגר תפוח זהוב</p>  <p>מוגבל ל-4 ק"ג <b>6.90</b></p>	<p>חציל, תפוז תפוזות</p>  <p>מוגבל ל-4 ק"ג 1 ק"ג <b>4.90</b></p>
<p>פטריות חתוך ויליפוד 300 גרם</p>  <p>3 ב <b>10</b></p>	<p>מגוון פסטה - ספגטי איטלקי 400 גרם</p>  <p>4 ב <b>8.90</b></p>	<p>עמק פרוס במעדניה</p>  <p>400 גרם <b>15</b></p>	<p>חלב טרר 1 ליטר</p>  <p>מוגבל ל-2 <b>3.90</b></p>	<p>אורז פרסי קלאסי 1 ק"ג סוגת</p>  <p><b>7.90</b></p>
<p>מלפפון פרי חן - חומץ, מלח עם תוספת 20% - גודל 7-9</p>  <p>3 ב <b>10</b></p>	<p>שניצל אצבעות 700 גרם</p>  <p><b>17.90</b></p>	<p>קטשופ אסם 750 גרם</p>  <p><b>7.90</b></p>	<p>רסק עגבניות יבין 100 גרם</p>  <p>10 ב <b>10</b></p>	<p>ברילה מגוון צורות 500 גרם</p>  <p>3 ב <b>12</b></p>
<p>סוגה פסיפיקו שלישייה 95 גרם ליח</p>  <p><b>8.90</b></p>	<p>שמן אנטואן שוקחה 2.7 ליטר</p>  <p>מוגבל ל-2 <b>14.90</b></p>	<p>סוכר שטודן, קמח מפרץ</p>  <p>מוגבל ל-5 1 ב <b>1.90</b></p>	<p>לחם אחיד פרוס</p>  <p>2 ב <b>10</b></p>	<p>שיבולת שועל קוואקר 500 גרם</p>  <p><b>7.90</b></p>

# إطلاق مشروع «التنمّر الإلكتروني» في مدارس حيفا العربية للسنة الثالثة على التوالي



سلسلة أفلام قصيرة من قبل الدكتور عامر جريسي، الاختصاصي في العمل الاجتماعي العلاجي، تحاكي جمهور الطلاب والأهالي، وتهدف إلى التوعية للظاهرة. وكثيرة عمل لهذا المشروع أصدرت الجمعية رزمة فعاليات تربوية صفيّة للمعلّمين/ات من خلال مختصّين في المجال وبمشاركة مستشارين ومركّزين من مختلف المدارس، اجتمعوا تحت سقف واحد في ثلاثة لقاءات إرشادية لتطوير الرزمة. وتهدف الرزمة إلى إكساب الطلاب مهارات اجتماعية وآليات للتعامل مع الظاهرة، والأهمّ من ذلك استخدام الأمن لشبكات التواصل.

## التجذّد: «التصدي للظاهرة من خلال المجتمع

### وتعزيز الجيّد في الشبكة»

النقطة النوعية لهذه السنة هي في التصدي للظاهرة من خلال الطلاب أنفسهم وبمبادراتهم، ومن خلال تعزيز وتشجيع استخدام الأمن، الإيجابي والمبدع لشبكات التواصل الاجتماعي. وبأتي التجذّد في عدّة محاور، أهمّها إنتاج فيديوهات قصيرة في موضوع التنمّر الإلكتروني من إخراج، تمثيل، وتصوير الطلاب المُدّبرين على وحدات البجروت، بالتعاون مع المدارس الثانوية وأقسام الاتصال فيها. إضافة إلى بناء موقع خاصّ يشمل موادّ، فعاليات صفيّة، واقتراحات لأنشطة لأوّل مرة بالّلغة العربية، ليكون متاحًا للمدارس في المرحلة

من: فيحاء عوض – جمعية التطوير الاجتماعي  
الفكرة من وراء مشروع

يشكّل العالم الافتراضيّ حيّزًا كبيرًا في حياتنا وفي حياة أولادنا، ومكانًا للتعبير عن آرائهم ورغباتهم، إلّا أنّنا نشهد سلوكيات سلبية مؤذية أحيانًا، نتيجة الإفراط في استخدام شبكات التواصل الاجتماعيّ وغياب الوعي لخطورة هذه السلوكيات. وأحد السلوكيات المؤذية الأخذ بالانتشار هو ظاهرة «التنمّر الإلكترونيّ»، والذي يقلق بال الاختصاصيين وجمهور المربّين لمدى خطورتها، وكونها ظاهرة شائكة لها جوانب وأثار مختلفة: سلوكية، اجتماعية، ونفسية.

النشاطات: أكثر من خمسين محاضرة توعويّة للمدارس وعليه، بادرت جمعية التطوير الاجتماعيّ إلى مشروع توعويّ في المدارس العربية في موضوع «التنمّر الإلكترونيّ»، يهدف إلى رفع الوعي والتصديّ إلى هذه الظاهرة على مستوى المدرسة، بطاقتها وطلّابها. وقد بدأنا نشاطنا من خلال تنظيم ورشات عمل لجمهور المعلّمين والأهل حول أساليب بديلة للتربية، لمنع العنف في الأسرة والمدرسة وإكساب آليات للتعامل مع الظاهرة والحدّ منها. إضافة إلى ورشات عمل للطلاب تتطرّق إلى عدّة مواضيع، منها تعريفات وآليات أساس في عالم الإنترنت وكيفية عملها، شرح عن المخاطر التي تواجهنا في استعمال الشبكات الاجتماعية، خصوصًا موضوع الخصوصية ودور الطالب في الحدّ من هذه المخاطر. وقد مرّر أكثر من ٥٠ محاضرة توعويّة من خلال مختصّين في مجال الميديا الإلكترونية واختصاصيين في العمل الاجتماعيّ العلاجيّ. أمّا على مستوى الشبكة فقد أطلقت حملة «أنا مش هيك»، وهي عبارة عن

وتتويجًا للمشروع، تعاونًا مع مهندسين ومختصّين في مجال الحدّثة والإبحار الأمن لتدريب محاضرات وورشات في المدارس في الأيام المركّزة للتنمّر الإلكترونيّ ضمن أسبوع الإبحار الأمن.

## الاستمرارية

نحن، إدارة وطاقم جمعية التطوير الاجتماعيّ، نقدر ونثمن عاليًا ثقة المدارس بنا ونبذل قصارى جهدنا لتكون عند حسن الظنّ من خلال تجدّد نشاطنا بشكل دائم، ووضع خطة عمل تشمل مضامين بشكل مميّ ومدرّس، مع التشديد على القيمة المضافة من وراء كلّ نشاط ونشاط. ومن أجل استمرار التعاون البناء مع مدارسنا العربية في حيفا نحرص على التواصل المستمرّ مع الإدارات والطاقم التربويّ، علمًا بوجود مساحة مفتوحة لصدّ احتياجات عينيّة قد يشيرون إليها، أو تطويرها معًا وفق ما يناسب المدرسة وخصوصيّتها.

الابتدائية حتّى المرحلة الثانوية التي ترغب في تمرير جزء من المضامين أو تنظيم يوم مركّز خاصّ للإبحار الأمن. وقد انطلق المشروع من خلال لقاءات إرشادية. جمع مستشارين ومركّزي البرامج التربوية من مختلف المدارس العربية، ما يهدف إلى تأهيل الطاقم التربويّ بأدوات وآليات إضافية لمواجهة الظاهرة وكيفية رفع الوعي لدى الطّلاب، وفي مدارسهم من ناحية؛ وإلى تطوير رزمة فعاليات صفيّة تربوية محدّثة، وإفية، ومهنيّة من ناحية أخرى. وقد مرّر اللقاءات إيلي بدران، مركّز ميديا وإعلام في الشقّ التقنيّ، وعرض تعريفات أساسيّة وإحصائيّات، سيروية تطوّر الشبكات الاجتماعية والفروقات في التوجّه، تأثير الشبكات على الفرد والمجتمع، والخصوصية وانتقال المعلومات في عصر الشبكات. أمّا في الشقّ الاجتماعيّ والنفسيّ، فقد وجّه اللقاء الدكتور عامر جريسي، وسلط الضوء على ثلاثة مواضيع أساسية: المقاطعة الاجتماعية، التعاطف الوجدانيّ، والضغط الجماعيّ. وأخيرًا،

## طرق معالجة ومنع احمرار الوجه مقدمة من سيبوكالم

ملامح لكل أنواع البشرة، خاصة البشرة المختلطة والدهنية.

- سيروم علاجي- يمنح الشعور بالبرد ويهدئ فوراً بشرة الوجه ويزيد كمية الرطوبة في البشرة. السيروم بنسيج خفيف يمتص بسرعة، مع إثراء البشرة بمستخلصات النباتات والفيتامينات الضرورية. يحتوي مستخلص زهر العسل والالوفيرا لتبريد وتهذئة البشرة وزيت النبق لتنعيم البشرة والحفاظ على مرونته، يترك البشرة ناعمة، مخملية ولطيفة اللمس.

لا تدع الاحمرار يسبب لك الخجل!

إذا كنتم تعانيون من بشرة مائلة للاحمرار وتريدون التخلص من الاحمرار في الخدود- لا تيأسوا. الاحمرار في البشرة ليس بالامر الصعب التخلص منه، ويمكن معالجته باستخدام منتجات ملائمة تهدئ البشرة، توازنه، تمنحه الرطوبة وتساعد في تهدئة تهيج البشرة. بدلوا كريمات الوجه العادية وابدأوا باستخدام كريمات عالية الجودة الملائمة لبشرة حساسة تعاني من الاحمرار، وواظبوا على استخدام كريم الرطوبة – والحصول على بشرة مائلة للاحمرار من الخجل عندما تسمعون الاطراءات على البشرة الجميلة.



احمرار البشرة يدل على بشرة حساسة غير متوازنة، يمكن تقليل احمرار البشرة بالخدود باستخدام كريم رطوبة غني يساعد البشرة على استعادة الرطوبة التي فقدتها، ويحتوي على مركبات تهدئ وتساعد البشرة على استعادة الحيوية وتقليل احمرار الوجه. من المهم اختيار كريم رطوبة بدون الدهون، الامر الذي قد يؤدي الى زيادة تهيج البشرة. ما هي المنتجات التي تقلل من احمرار البشرة والتهيج والتي تمنح بشرة جميلة وصحية!

- كريم رطوبة للوجه- كريم خاص، بنسيج ناعم وقليل الدهون، خاص بهذئة البشرة المائلة للاحمرار، مهيجة ومتقشرة. كريم الرطوبة من سيبوكالم يحتوي على الالوفيرا لهذئة البشرة ومنحه الشعور بالراحة، فيتامين E لحمايته من الشذرات الحرة واضرار البيئة، يبطئ شيخوخة البشرة، مستخلصات النباتات التي تساعد على تخزين الرطوبة، امتصاص الدهون الزائدة، تقلل المسام وتحافظ على موازنة الرطوبة في البشرة. البشرة تمتص الكريم بسرعة وتمنع تكون الدهون واللمعان، ملائمة لكل انواع البشرة، خاصة البشرة المختلطة والدهنية.

- كريم رطوبة فعال لهذئة البشرة- تركيبة متطورة وقليلة الدهون لهذئة البشرة المائلة الى الاحمرار، المهيجة والمتقشرة. البشرة تمتص الكريم بسرعة ويمنع ظهور الدهون واللمعان. الكريم غني بفيتامين E للحماية من الشذرات الحرة واضرار البيئة، الالوفيرا لهذئة البشرة والحفاظ على الرطوبة الطبيعية، مستخلصات النباتات لامتصاص فائض الدهون ومنع توسع المسام. كريم الرطوبة لهذئة البشرة المائلة للاحمرار والمهيجة من سيبوكالم، يحافظ على موازنة البشرة ويمنع راحة قصوى لوقت طويل.

دعونا نعرف – احمرار الخدود ليس بالامر الجميل دائماً. صحيح ان احمر الخدود هو امر مألوف وفي الموضة منذ سنوات، ولكن الكثير من الاشخاص لا يحتاجون له عندما يحصلون على المجماليات ويحمرّون خجلًا، ولكن اذا كان اللون الزهري المائل الى الاحمر هو جزء لا يتجزأ من تفاصيل وجهك، وموجود ليس فقط في الخدود انما الجبين، الضغن ومنطقة الانف- فعلى ما يبدو انكم تعانيون من احمرار بالوجه.

ولكن قبل كل شيء، ما هو احمرار الوجه؟

في منطقة الوجه هناك جلد رقيق معرض لاضرار الطقس والبيئة. لهذا، البشرة تكون حساسة جدا وتعرض للجفاف بسرعة. احمرار الوجه ناتج عن حساسية في البشرة ومن جفاف شديد، يؤدي الى احمرار الوجه، يرافقه تهيج بشرة الوجه. احمرار الوجه بعض الاحيان قد يرافقه تقشر في بشرة الوجه، الامر الذي يدل على ان البشرة بحاجة الى العناية والكثير من الرطوبة. التعرض لاشعة الشمس بدون كريم حماية واستخدام منتجات غير ملائمة للبشرة ولنعوها قد يهيج البشرة ويسبب الاحمرار.

كيف نمنع الاحمرار؟

لحسن الحظ، يمكن منع احمرار الوجه بالمواظبة على العلاج واستخدام المنتجات عالية الجودة الملائمة لنوعية بشرتكم، المواظبة على استخدام كريم الرطوبة الغني بالرطوبة والامتناع عن التعرض للشمس. المنتجات الملائمة للبشرة الحساسة تساعد في تهدئة البشرة، تقليل الاحمرار وتمنع بشرة صحية ومتوازنة. عند تنظيف البشرة، حاولوا عدم الضغط على البشرة الامر الذي قد يؤدي الى تهيجة وتسبب الاحمرار.

كيف يمكن تقليل الاحمرار بالخدود؟ كيف كيف يمكن تهدئة البشرة المائلة الى الاحمرار؟

## حملة سونول لشتاء دافئ



مع اقتراب فصل الشتاء وانخفاض درجات الحرارة، تستمر شركة سونول باطلاق الحملات المميزة لشتاء دافئ وممتع. وهذه المرة اطلقت الشركة حملة على المشروبات الساخنة، وفي اطار الحملة كل من يدفع بتطبيق الحقبة الديجيتالية الخاص بسونول يحصل على فنجان سحلب او فنجان شوكولاتة بـ 5 شيكال فقط. الحملة فقط لمن يدفع بالتطبيق

## ماركة العطور الفاخرة LONDON MALONE JO تُطلق سلسلة منتجات برائحة جديدة وبحلة محدودة بمناسبة الاعياد المجيدة

SNOWDROP & MOSS WHITE



كما في كل عام، اطلقت ماركة العطور الفاخرة LONDON MALONE JO سلسلة منتجات برائحة خاصة بمناسبة الاعياد وهذه المرة SNOW- & MOSS WHITE DROP، وتشمل السلسلة زجاجة عطر وشمعة معطرة بحجم DELUXE للبيت. "رائحة الثلج الفريش، التي تتطاير من حبيبات الثلج، غابات الطحالب النضرة والملوّنة تحت شمس الشتاء. لمسة دافئة من العنبر الذهبي، وفوقه رشقة مشرقة من الهيل" المنتجات متوفرة في: كانيون TLV فاشن مول تل ابيب، كانيون عوفر ريمات افيف تل افيف، وكانيون مامبلا القدس



جديد في حيفا... جديد في حيفا... جديد في حيفا... جديد في حيفا... جديد في حيفا...

hkh.



STYLE, QUALITY & BRANDS

بإدارة: حمودي خرساني

الافتتاح يوم الاثنين 10/12/2018 - 14/12/2018



يسرنا الإعلان عن افتتاح

بوتيك الملابس الرجالية ذات الماركات الفاخرة والخاصة،

بدلات للعرسان وأحذية وجميع اللوازم.

كما نعلن عن وصول أحدث وأفخم الموديلات بأسعار مغرية

بمناسبة الافتتاح زيارتكم تشرفنا



MOTAGEM



المحل مفتوح كل أيام الأسبوع من الساعة 10:00 صباحاً وحتى 22:00 ليلاً

شارع همجنيم 70 - حيفا 052-5887494



## في أقل من شهر.. زيارة الوزارة الثانية على التوالي مدير لواء حيفا في زيارة لمدرسة مار يوحنا الإنجيلي



حيفا - لمراسلنا - زار مدير لواء حيفا في وزارة المعارف، الدكتور ساعر هريئيل، مدرسة مار يوحنا الإنجيلي، صباح يوم الثلاثاء الأخير 4.12.2018، وذلك ضمن زيارة لمجمل المدارس الأهلية الكنسية في حيفا. وكان قد رافق السيد ساعر مفتش المدارس الأهلية، الدكتور هاني فراج، ولفيف من المفتشين والموظفين في قسم المعارف، من أجل التعرف عن كُتب على عمل المدرسة تربوياً وبيداغوجياً.

هذا، وقد تركز جلّ الزيارة لمنطقة سانت لوكس، حيث رُحِب بالضيوف مجموعة من الطلاب من خلال العزف وكلمة ترحيبية، ثم تجوّل الضيوف في المنطقة ودخلوا الغرف التدريسية لصفوف الأول حتى الثالث، كما زاروا صفوف البساتين والمرافق الموجودة هناك، وعلى رأسها كنيسة مارلوقا.

وقد اختتمت الزيارة في لقاء ملّخص في بيت العائلة، بدأ بترحيب بالوفد من قبل القسّ الكن حاتم شحادة، ومشاركة قصيرة في تاريخ منطقة سانت لوكس ودور الكنيسة، ثمّ أطلع الضيوف على عمل المدرسة من خلال عرض تفصّل به مدير المدرسة، د. عزيز دعيم، مع الطاقم الإداري، المرتبة جريس سلامة، والمرتبة نداء نصير، وبمشاركة المرتبة علا إسحاق، مركزة التربية

الاجتماعية، وقد تمّ التطرق إلى الرؤية المدرسية وما يميّزها من خلال عرض منهجية ثقافة السلام وقيمها ونتائجها والتوجهات المستقبلية لتطوير برمجيات خاصة، وقد شمل العرض الجوانب التربوية والأنشطة الداعمة، والأبعاد البيداغوجية - التعليمية التي تعتمد عليها المدرسة وتوجّهها للتعليم من خلال إكساب الطلاب مهارات القرن الـ 21، جنباً إلى جنب مع المضامين المطلوبة. كما أشاد السيد سامر قرواني، رئيس لجنة الأهالي، بالشراكة الرائعة بين الأهل والمدرسة. يُذكر أنّه زار المدرسة قبل أقل من شهر وفد لجنة التحكيم الوزارية لترشيح المدرسة لجائزة التربية، وقد كان الانطباع رائعاً من فريق المدرسة، ومما شاهدوه من السيرة التربوية التعليمية.

## الشاعر رشدي الماضي ضيف مهرجان الشعر الدولي في رومانيا



حيفا - لمراسل خاص - بدعوة خاصة تلقّتها مؤسسة «لوغوس» - جسر لثقافات الشعوب - برئاسة المحامي وخلّ التراث، نضال قاسم، شارك الشاعر رشدي الماضي، ضيف شرف في مهرجان الشعر الدولي الذي تُنظّمه مدينة بستريتا سنوياً، إحياء لذكرى شاعر المدينة الكبير ليفيفيو... حيث يقوم مدير قسم الثقافة هناك، البروفسور والشاعر وسادن التراث الفولكلوري، دوريل كوسما، بتنظيم المهرجان والإشراف على كامل فقراته، خلال أيامه الثلاثة في قصر الثقافة...

هذا، وقد تميّز المهرجان هذا العام بتنوّع فقرات برامجه الثقافية، حيث شملت إبداعات في مجال الشعر والرقص الفولكلوري والعروض المسرحية المهنية والمحاضرات، واستضاف كواكب الشعراء والشواعر من مختلف دول العالم: فرنسا، تركيا، قبرص، إيطاليا، نيجيريا، وغيرها، إضافة إلى الشعراء والشواعر من شتى المدن الرومانية، وإضافة إلى مبدي ومبدعات البلدة المضيفة، بستريتا. وكان للشاعر رشدي الماضي وللشاعرة والساحرة المعروفة، هديل قدّورة، ابنة مدينة عكا، مشاركة في قراءات شعرية من ديوانه «شمال إلى حجر الانتظار»، في أكثر من أصبوحة وأمسية شعرية، حضرها ليفيف من الشعراء والشواعر وجمهور عشاق القصيدة، يتقدّمهم رئيس بلدية المدينة. هذا بالإضافة

إلى مداخلة خاصة عن مؤسسة «لوغوس»، هويّتها وسيرتها ومسيرتها الثقافية والتراثية والفولكلورية، محلّياً وقطرياً وعالمياً.. وقد عُرضت لقصائد الشاعر الماضي ترجمة بالإنكليزية على عارضة كبيرة. كما قدّمت الشاعرة والساحرة هديل قدّورة عدداً من العروض السحرية التي أدهشت الجميع، وقرأت قصيدة من إبداعها الشعري. وتقديرًا لمشاركتها الخاصة والمميّزة خصّ البروفسور دوريل كوسما كلاً من الشاعر الماضي والشاعرة والساحرة قدّورة ومؤسسة «لوغوس» بدرع وميدالية... هذا وقد زفّ مسؤول الشعر في قصر الثقافة للشاعر الماضي أنهم يعملون على ترجمة باقة من قصائده إلى اللغة الرومانية.

### صفا كتانة من شفاعمرو نجحت في إيجاد عمل ثابت من خلال

#### مكتب خدمة العمل

- "أنصح جميع الباحثين عن عمل بالتوجه إلى مكاتب التشغيل دون أي تردد"
- "حصلت على توجيه ومرافقة مهنية حتى نجحت في إيجاد عمل ثابت"



صفا كتانة (26 عاماً) من شفاعمرو، شابة طموحة ومثابرة، عملت في أعمال مختلفة، لكنها فقدت عملها، وبالرغم من ذلك نجحت في إيجاد عمل ثابت بعد أن توجهت إلى مكتب خدمة العمل في شفاعمرو، وتم توجيهها للتسجيل في موقع خدمة العمل للبحث عن عمل، وأدرجت في برنامج بونوس التشغيلي ونجحت في إيجاد عمل في شركة "تكشوف" في حيفا.

تقول صفا عن تجربتها: "عملت قبل توجيهي لمكتب خدمة العمل في شفاعمرو في إحدى شركات الاتصالات، وخلال أسبوع من انهاء عملي توجهت لمكتب خدمة العمل في شفاعمرو ومن خلالهم قمت بالتسجيل في موقع الانترنت للبحث عن عمل، وقدم لي الطاقم جميع الإرشادات اللازمة، كما حصلت على مساعدة

في كتابة السيرة الذاتية وإرسالها إلى المشغلين، وكان الطاقم متعاوناً جداً وتم تفهم احتياجاتي خاصة أنني أبحث عن عمل يتناسب مع تعليمي الأكاديمي الذي كنت قد بدأت، كما قاموا بالاهتمام بحصولي على جميع المستحقات."

أضافت صفا: "أنا في المراحل الأخيرة من إنهاء تعليمي للقب الأول، في موضوع الحسابات وأنوي الاستمرار في التعليم العالي للقب الثاني"

واختتمت صفا حديثها بالقول: "أشكر الطاقم في مكتب التشغيل في شفاعمرو على كل ما قدموه لي، وأخص بالذكر أشرف عقل، وأنصح جميع الباحثين عن عمل بالتوجه إلى مكاتب خدمة العمل دون أي تردد أو خوف، فهناك يحصل الشخص على التوجيه والخدمة التي يستحقها ويتم توجيهه بالشكل الصحيح والشخصي ومرافقته حتى ينجح بالحصول عن عمل، كما بالإمكان إدراج الباحثين عن عمل في دورات وكورسات ملائمة لهم ولاحتياجاتهم ويحصل الشخص على التوجيه المهني اللازم والعمل المناسب له ولكفاءاته ومهاراته وميوله."

### ماركة العناية ومستحضرات التجميل كليك تعرض سلسلة Blackhead Solutions للتخلص من الرؤوس السوداء دون أي ألم، أترأو ضغط!

تجربة هذا العلاج، التي تقومين بها بنفسك، تسمح لك إزالة الرؤوس السوداء بسهولة ودون آلام أو خوف من ظهور الندب



طريقة الاستخدام:

- قم بإزالة غطاء القرص المضغوط، والغطاء الذي يحافظ على نظافة المنتج
- يجب استخدام اطراف الاصابع لتطبيق طبقة رقيقة من المنتج على بشرة جافة، يجب تطبيق المنتج منطقة T او اي منطقة تظهر فيها الرؤوس السوداء.
- يجب إعادة طرف القرص المضغوط، تبليله والضغط بخفة باستخدامه على المنطقة المعالجة بحركات دائرية لمدة 15-30 ثانية. خلال عملية التنظيف ستشعرين بالدفء. يمكن ترطيب القرض المضغوط حسب الحاجة.
- يجب غسل الوجه بالماء، وتطبيق كريم الرطوبة المستخدم بشكل ثابت.
- تنظيف طرف القرص المضغوط بالماء، وتركه ليجف بالهواء الطلق قبل اغلاقه بالغطاء. يُطبق 3 مرات في الاسبوع

أطلقت ماركة العناية ومستحضرات التجميل كليك، سلسلة جديدة لأول مرة تعتنق بالرؤوس السوداء. السلسلة تشمل مستحضرين:

1. Blackhead Solutions 7 Day Deep-Pore Cleanse & Scrub - علاج متعدد الاهداف لتنظيف الرؤوس السوداء الذي يحتوي تركيبة ناعمة تخول استخدامه اليومي. يدور الحديث عن منتج خاص يزود 3 خطوات بمنتج واحد- تنظيف، تقشير وقناع، لإزالة الاوساخ، الدهون المتراكمة، كما ويمنح البشرة مظهر منتعش وينسيج ناعم. كل هذا مع تقليل فوري بنسبة 75% من ظهور الرؤوس السوداء الظاهرة للعين.

طريقة الاستخدام:

- لتنظيف وتقشير يومي: يجب تدليك يومياً صباحاً ومساءً بشرة رطبة دون أي ماكياج. يجب الامتناع من الاقتراب من منطقة العين. يُغسل بالماء، يجب الاستمرار باستخدام كريم الرطوبة الثابت.
- للاستخدام كقناع لـ 5 دقائق: يجب تطبيق الكريم مرتين في الاسبوع بطبقة رقيقة على كل الوجه، او المناطق المطلوبة. يجب الامتناع عن الاقتراب من منطقة العين، يُغسل بالماء ومن ثم تطبيق كريم الرطوبة الثابت.
- في حال استخدام الكريم للتنظيف والتقشير اليومي، لا حاجة لاستخدامه كقناع.

2. Blackhead Solutions Self-Heating Blackhead Extractor - علاج خاص وناعم لإزالة الرؤوس السوداء يتعامل مع المسامات المغلقة وينزل الاوساخ، الدهون التي تسبب ظهور الرؤوس السوداء، يمكن إزالة الرؤوس السوداء الى الابد!



# מרכז הבשר

₪ 65	1 كيلو رقاب خروف
₪ 65	1 كيلو اباطاط خروف
₪ 40	1 كيلو قص خروف
₪ 100	1.5 كيلو عجل للطبيخ
₪ 100	1.5 كيلو شوارما عجل
₪ 100	4 كيلو شنييتسل
₪ 50	4 كيلو كبدة/ قلوب

## اسعار جنونية

₪99	7 كيلو فخاد دجاج
₪99	4 كيلو برغيوت
₪99	5 كيلو صدر دجاج
₪49	6 كيلو جناحان



\* الحملة حتى نفاد المخزون، الخطأ مردود

وادي النسناس، شارع ماريوحنا 36 04-8510776

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



## 43 موسيقياً وفناناً من ألمانيا والبلاد في روندو الكرمل للموسيقى



للجمعية، إلى جانب أعضاء وإدارة جمعية الكرمل للموسيقى.

وقد تخلل برنامج الكونسيرت معزوفات عالمية لكبار الملحنين بالموسيقى العربية والغربية، أغاني للسيدة فيروز، وتراتيل ميلادية، بالإضافة إلى العزف على أقدم آلة أورغ كنائسي موجودة في البلاد، بُنيت قبل 100 سنة، كما تمّ تزيين الكنيسة بلوحات الفنان روني عيسى الذي أهدى الجمهور بأعماله الفنية المميزة.

استمرّ الكونسيرت ساعة وربع الساعة، وقد تمّ في نهايته تقديم هدية للمشاركين هي عبارة عن صورة لعازف كمان، رُسمت بكلمات أغنية «أنت عمري» للسيدة أم كلثوم، رسمها الفنان روني عيسى لهذا الحدث خصوصاً.

هذا وتستعدّ أوركسترا الكرمل للموسيقى للسفر إلى ألمانيا في شهر نيسان 2019، للمشاركة في كونسيرتات مع فرقة المعهد الموسيقي بودهيم في ألمانيا.

حيفا - لمراسلنا - «حيفا الحزينة، حيفا الضيافة، حيفا الكرامة والعدالة الاجتماعية»: هذه الكلمات استقبل رئيس الجمعية السيد سليم حاوية الحدث الكبير، بحضور مئات المدعوين الذين أتوا من جميع أنحاء البلاد إلى كنيسة مار يوحنا الإنجيلي هذا الأسبوع، ليستمتعوا بالعمل الفني الراقي «روندو» الذي دمج بين العزف والغناء والرسم، لجعل الفنون جسراً للسلام والأخوة بين الثقافات والديانات السماوية، متشاركين معاً بالمحبة، عاكسين جمال الله في دنيا البشر، من خلال الفن الأصيل.

وقد قدّمت من خلاله الكرمل للموسيقى كونسيرتاً موسيقياً بعنوان «روندو»، جمع بين فرقة الكرمل للموسيقى وفرقة «متسلول» وعازفة الكلايرينت العالمية، عريت جبريلي، وعازف الأورغ الكنائسي العالي، هانس دومير، والفنان العالي روني عيسى. وقد اشترك في هذا العمل نحو 43 موسيقياً عزفوا وغنّوا الموسيقى العربية والغربية. حيث أشرف على العمل الموسيقي وتنفيذه الأستاذ ألبير بلان، المدير الفني

## تأهل منتخب طالبات راهبات الناصرة إلى مباراة نصف النهائي في كرة الشبكة



حيفا - لمراسلنا - شارك منتخب طالبات مدرسة راهبات الناصرة - حيفا، كما في كلّ سنة - في مباريات كرة الشبكة لمدارس لواء حيفا، التي تُقام - كما في كلّ سنة - في منطقة الكريوت - حيفا. بمشاركة طالبات من مدارس عديدة من الوسطين العربي واليهودي، بهدف التعايش المشترك بين العرب واليهود، وتشجيع الطلاب على ممارسة الرياضة وزرع الروح الرياضية لديهم.

وقد وصل منتخب طالبات مدرسة راهبات الناصرة إلى المرتبة الأولى، حيث حصل على كامل النقاط، وتأهل لمرحلة نصف النهائي بعد أن تغلب على منتخب مدرسة أورط كريات حاييم ومنتخب مدرسة روجزين كريات آنا.

وستنطلق مباريات نصف النهائي خلال الشهر الحالي، متمنين لطالباتنا النجاح والوصول إلى المرتبة الأولى وتحقيق البطولة. وقد قامت بتدريب منتخب الطالبات معلّمة الرياضة سوزان هنادي.

## بفضل مصلحة الاستخدام والتشغيل: ماهر حنا من طرعان اجتاز تغييراً جذرياً وتعلم مهنة مطلوبة وضمن الاستقرار الاقتصادي له ولأفراد أسرته



الشاب ماهر حنا (38 عاماً) من قرية طرعان، نجح في تعلم مهنة مطلوبة ويعتبر قصة نجاح بفضل مصلحة الاستخدام والتشغيل، حيث مثل في مكتب العمل في كفرناح في شهر تموز من العام 2017، بعد إنهاء عمله في أحد المستشفيات وعمل حينها ضمن طاقم المهن الطبية المساندة، وقبل ذلك عمل في أعمال مختلفة ومؤقتة. في نفس اليوم الذي مثل فيه في مكتب خدمة العمل، اجتاز الشاب ماهر مقابلة أكد خلالها أنه معني بتعلم مهنة

مطلوبة في سوق العمل، بهدف إيجاد عمل ثابت يضمن الاستقرار الاقتصادي والعيش الكريم.

يتميز الشاب ماهر بشخصية قوية ويتمتع بثقة كبيرة ودافع للنجاح وبقدراته العالية في التواصل مع الغير، وتم توجيهه إلى استشارة مهنية في مكتب خدمة العمل وتقرر في النهاية منحه قسيمة تعليم ليتعلم الجانب العملي من قيادة حافلة والحصول على رخصة القيادة علماً أنه كان قد حصل على النموذج النظري، الأمر الذي سرع من حصوله على الرخصة. ونجح ماهر في الحصول على الرخصة وبدأ خلال شهر آب من العام 2018 عمله الجديد كسائق حافلة في شركة العفيفي واليوم هو سعيد للغاية بذلك.

يقول الشاب ماهر: "في مرحلة معينة من حياتي أردت ضمان الاستقرار الاقتصادي لي ولزوجتي وأولادي، وهذا ما دفعني إلى إحداث تغيير جذري في حياتي بعد انتهاء عملي في المستشفى حيث كنت اتقاضى راتباً منخفضاً نسبياً، وتوجهت إلى مكتب العمل في كفرناح، دون تردد، وحصلت على الدعم والمساعدة والتوجيه من اليوم الأول، وأشكر الطاقم بأكمله من أعماق قلبي، وأخص بالذكر نعمان بابا وأمل شبلي، على المساعدة والدعم والتوجيه. أنصح كل شخص يبحث عن عمل بالتوجه إلى مكتب خدمة العمل في منطقته دون أي تردد، وبدوري أخبر العديد من معارفي وأصدقائي بتجربتي لأنني أردت مساعدتهم، حيث بإمكان الجميع الحصول على التوجيه والإرشادات المناسبة والملائمة لهم، كما بالإمكان إدراجهم في برامج ودورات تأهيل يحتاجونها وتلائم ميولهم والأمور التي يريدون أن يطوروا أنفسهم من خلالها".

## إدارة لئومي وكبار الموظفين في لئومي يلتقون مع أصحاب مصالح تجارية من المجتمع العربي

رئيس قطاع الخدمات المصرفية في لئومي، دافيد فاكنين، مدير قطاع المصالح التجارية الصغيرة، غنات دربال، مديرة قطاع الخدمات المصرفية الخصوصية، رياض حسيبي مدير منطقة حيفا والشمال لقطاع الأعمال، زيف جرينشطاين، مدير منطقة الشارون لقطاع الأعمال ومدراء فروع. وتُعبر هذه المبادرة من لئومي عن أهمية تطوير المصالح التجارية الصغيرة في المجتمع العربي وفق رؤية البنك. وتم خلال اللقاء التطرق إلى الفرص والأدوات المطلوبة للمصالح التجارية الصغيرة والمتوسطة لتحقيق النمو التجاري، واللقاء بمثابة عصف ذهني مشترك من أجل إيجاد طرق جديدة من خلالها يستطيع لئومي المساعدة في تقديم الحلول المالية الملائمة لاحتياجات ومميزات المصالح التجارية الصغيرة في المجتمع العربي.

تصوير: كفير سيفان

عُقد الأسبوع الماضي، لقاء ضم زبائن تجاريين وكبار موظفي لئومي، من بينهم السيد دافيد بروديت، رئيس مجلس الإدارة، داني كوهين،



## M.A.C تُطلق تشكيلة منتجات تجميل بحلة

### محدودة لفترة الاعياد SHINY PREETY THINGS

تدعوكم ماركة التجميل الفاخرة M.A.C للانضمام في جولة من الألوان مع تشكيلة ملتونة وغنية بالألوان، مشرقة وجديدة كلياً. اخرجوا من روتين الحياة اليومية إلى رحلة من الألوان الجديدة مع تشكيلة مشرقة غنية بالألوان وجديدة الخاصة في فترة الاعياد. في فترة الاعياد الكثير يعني أكثر!



تشمل تشكيلة الاطلاق: 5 فراشي صغيرة لمكياج العيون بتصميم معدني، عدة تجميل وعناية بالشفاه، طقم

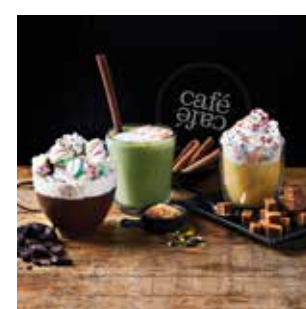
من 3 اقلام احمر شفاه، طقم تجميل للوجه، طقم ظلال عيون بـ 9 ألوان.

## شتاء دافئ كله دلالة في كافيه كافيه

مع اقتراب فصل الشتاء، وانخفاض درجات الحرارة، هطول المطر والبرد، تُقدم شبكة المقاهي الأكبر في البلاد "كافيه كافيه" تشكيلة مشروبات ساخنة جديدة وكلها دلالة.

التشكيلة الجديدة تشمل مشروبات كلاسيكية معروفة بالإضافة إلى تجديدات حلوة:

- شوكولاتة موز- مشروب شوكولاتة موز ساخن مع كريمة مخفوقة ومارشميلو ملونة- السعر 19 شيكل
- سحلب بالفستق- مشروب سحلب فستق ساخن مع جوز الهند، الفستق وعصا القرفة- السعر 19 شيكل



مجموعة مشروبات الشتاء تنضم إلى المشروبات الساخنة الأخرى الموجودة في اللاتحة الثابتة في "كافيه كافيه"، ومن بينها: دويت شوكولاته، عصير تفاح ساخن، تشاي لاتيه، مشروب الميكوبيلت، فرينش فانيليا كوكوس وغيرها.





# MEAT

# HOUSE

מיט האוס

<b>פרגית</b> 4 ק"ג 100 ₪	<b>ברעיים</b> 7 ק"ג 100 ₪	<b>חזה שלום</b> 5 ק"ג 100 ₪	<b>חזה פרוס</b> 4 ק"ג 100 ₪
<b>בשר לבשול</b> 1 ק"ג 60 ₪	<b>שוורמה עגל</b> 1 ק"ג 60 ₪	<b>כבד ו לבבות</b> 3 ק"ג 50 ₪	<b>כנפיים</b> 7 ק"ג 50 ₪
<b>פלה</b> 1 ק"ג 110 ₪	<b>אנטריקוט</b> 1 ק"ג 110 ₪	<b>בשר טלה</b> 1 ק"ג 85 ₪	<b>צלעות טלה</b> 1 ק"ג 90 ₪

פתוח בימי שני – שבת 8:00–19:00

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

רחוב קיסריה 17, טל' 04-8667627



## المشجاة

مرشد الماضى



المشجاة أو الميولودراما هي مسرحية جديّة أو مسرحية كوميدية تكون شخصياتها أنماطاً لا أفراداً... ويُبالغ

في قصّتها ومواقفها لدرجة تجعلها بعيدة الاحتمال أو محرّكة لعواطف الجمهور، كما يُبالغ في التوكيد على لغتها والانفعالات التي تصوّرها.

من أبرز الأمثلة على المشجاة... «بعد الظلام» أو «ليست بزوجة أو فتاة أو أرملة»، لصاحبها الكاتب ديون بوسيكولت؛ وقد أعادها إلى المسرح كريستوفر مارلي منذ عدّة سنوات... فأتمها المشاهدون وهم مهيمون للضحك على هذه القصّة القديمة الطراز، والاستمتاع بمشاهدتها...

ولكنهم، وخلال عرض المسرحية، ما كادوا يصلون إلى المشهد الكبير حتى علا ضجيجهم وهم يحرضون، وقد تماهوا مع شخصية «الصدّيق الأمين القديم» يحرضونه على اختراق الجدار قبل فوات الأوان، لينفذ الشّاب من الموت فلا يدهسه القطار المندفع في اتجاهه... ومع أنّ الكثيرين كانوا يصيحون وهم غير جادّين إنّ العديدين منهم فعلوا ذلك وقد تملكهم شعور حقيقيّ من القلق حول سلامته...

ولعلّ أشهر الأمثلة على المشجاة الأمريكية مسرحية «نلي» لأوين دافيس، الذي كتبها بأسلوب ساخر وملأها بالمواقف التي يحبس الناس معها الأنفاس، كما أكثر من استعمال العبارات التقليدية الدارجة.

فالنّذل فيها يسيء إلى البطلة المرّة تلو الأخرى، حتّى نصل إلى الفصل الأخير حين يسألها: «نلي! لماذا تخافيني؟» وهنا كان ينتظر أن يضحك المشاهدون إلّا أنّه اعتراه الدهول عندما رأهم أخذوه كمؤلف للمسرحية مأخذ الجدّ... لذلك نالت المسرحية نجاحاً كبيراً، ولكن ليس في ما كان يقصد بها هو... واعتُبرت تطوّرًا مهمًّا في تاريخ الفنّ المسرحيّ...

مهمّ أن نذكر في هذا السّياق، أيضًا، مشجاة «الساعات اليانسة»، وهي مسرحية حديثة العهد لجوزيف هايز... فقد جاءت مثيرة حقًّا، حيث استحوذت على انتباه المشاهدين الذين ظلّوا في حالة الاستغراق والتوتر حتّى نهايتها... وعليه، فالمشجاة مسرحية كانت ولا تزال تستهوي الجمهور... وستلّقي النّماذج الجيدة منها دائمًا إقبالًا فلن نعدم من يرغب في مشاهدتها...

## بركزيت: تقوقع مصيره الفشل

محمود صالح عودة



يعيش الشعب البريطانيّ حالة من عدم الاستقرار منذ أن ظهرت نتائج الاستفتاء البريطانيّ حول الخروج من منظومة الاتحاد الأوروبي. وتندشغل الحكومة بلا توقّف في المحادثات مع الجانب الأوروبي، كما يبذل وزراء الحكومة جُلّ جهدهم ووقتهم حول بركزيت.

قبل عدّة أسابيع تمّ الكشف عن اتفاقية الخروج المكوّنة من 585 صفحة، والتي تضمن تفاصيل الخروج من الاتحاد وتغطّي جوانب المواطنين، العمّال، التجارة، التنقّل، الأمن، وغيرها. غالبية الواجبات، الأعباء، ومتطلبات العمل تقع على بريطانيا.

لتوضيح الخلفية، فقد دعا رئيس الوزراء البريطانيّ السابق، ديفيد كامرون، إلى القيام باستفتاء شعبيّ حول عضوية بريطانيا في المنظومة، ذلك بعد ضغوط مستمرة من أقصى اليمين في حزبه (المحافظين) وحزب يوكيب (حزب استقلال المملكة المتحدة). إضافة إلى حركات يمينيّة معروفة بتوجّحها العنصريّ. كامرون لم يكن متحمّسًا للفكرة ولكنّه المسؤول عن القيام بها، وقد كان معارضًا للخروج وشارك في حملة دعم البقاء في الاتحاد.

قامت كلتا الحملتين بدعوات، ندوات، تظاهرات ومناظرات لعرض القضية أمام الرأي العام، وركّزت حملت «ليف» على 3 قضايا أساسية أرتبها حسب الأهمية بالنسبة إليهم: (1) الحدّ من الهجرة (2) عودة السيادة البريطانية كاملة بدون تدخّل أوروبيّ (3) الاقتصاد من ناحيتين: وقف ضخّ الأموال للاتحاد الأوروبيّ وزيادة فرص العمل للبريطانيّين.

وعدت حملة «ليف» الشعب بأنّ الأموال التي تُصرف على منظومة الاتحاد الأوروبيّ سيتمّ صرفها على المؤسسات البريطانية مثل خدمة الصّحة الوطنيّة «الإن إتش إس» والمؤسسات الأخرى التي شهدت نقصًا في التمويل الحكوميّ، رغم أنّ سياسات التقشّف التي قامت بها حكومة المحافظين هي التي أثّرت سلبًا عليها. فقد قلّصت الحكومة ميزانيّات معظم المؤسسات الرئيسة للدولة وشملت الصّحة، الشرطة، والتعليم. وقد أدّى ذلك ولا يزال إلى نقص كبير جدًّا في القوى العاملة في «الإن إتش إس» (هناك أكثر من مائة ألف وظيفة شاغرة) وزيادة الوفيات الناتجة عن حالات حرجة وغير حرجة، تخفيض عدد الشرطيّين في الشوارع ما زاد في انتشار العمليات الجنائية، وقطع رسوم دعم الطّلاب في المدارس والجامعات. أضف إلى ذلك حملات التخويف من المهاجرين وفق تصريحات وسياسات الحكومة، والتي زادت من حالات الاعتداءات العنصرية وترك مزيد من القوى العاملة الأجنبية البلاد، مع أنّ بريطانيا بأشدّ الحاجة إليها، خصوصًا في المجال الصّحّي الذي يشكّل الأجنبيّ فيه عاملاً مهمًّا جدًّا.

لم يحضّر أنصار ترك الاتحاد أنفسهم ولم يحضّروا الشعب لتبعات قراراتهم، حيث اعتزل أبرز مناصري الحملة، نايجل فاراج، منصبه بعدما قال إنّ قام بـ «تحقيق طموح سياسيّ». أنصار الحملة من المحافظين تراجعوا عن سابق رئاستيّ الحزب والوزراء، بعد استقالة كامرون، ووقعت المسؤولية على عاتق تيريزا ماي – وهي المؤيّدة للبقاء في الـ «إي يو»، أصلًا.

دخلت بريطانيا في دوّامة مستمرة حتّى الآن كنتيجة: تراجع قيمة الجنيه الإسترلينيّ، هبوط في مجال العقارات ومجالات عديدة أخرى، تراجع في الاستثمارات، نقل واحتمال نقل مقرّات شركات كبرى، ومستقبل أسوأ اقتصاديًّا حال تركت الدولة المنظومة باتفاق أوبغير اتفاق.

ما زاد من حجم المصيبة هو مضمون ورقة – أو إن شئت كتاب – التفاهم قبل ترك المنظومة، الذي يُبقي بريطانيا تحت القانون الأوروبيّ، لم يمنع مرور المواطنين وجعلها عمليًّا عضوًا بلا تأثير إلى فترة زمنية غير محدّدة، أُشير إليها في الورقة كعام 20\*\*. ناهيك عن الـ 40 مليار جنيه إسترلينيّ التي يجب على بريطانيا دفعها للمنظومة كثمن لتركها.

هناك تصويّت متوقّع في الحادي عشر من الشهر الجاري في البرلمان البريطانيّ للموافقة على الاتفاقية، والذي على الأرجح سيتمّ رفضه، كون غالبية المعارضة صوتت للبقاء ووجود نسبة كبيرة من حزب المحافظين تعارضه بحجة أنّه لم يرقّ لطموح الشعب في ترك المنظومة، هذا بعد استقالة ما يقارب الـ 20 وزيرًا في الحكومة منذ الاستفتاء. كما أنّه يتمّ التحضير لمناظرة تلفزيونية بين رئيسة الوزراء ماي ورئيس المعارضة من حزب العمّال جيرمي كوربين، في التاسع من الشهر الجاري.

هناك أصوات تنادي بإعادة الاستفتاء كونه سؤق للشعب على أساس غير صحيح، بادعاءات كاذبة وأصوات أخرى تنادي بإلغائه تمامًا كونه غير ملزم من ناحية قانونية. ولأوّل مرّة ذكرت رئيسة الوزراء أنّ هناك فعلًا إمكانية لإلغائه إذا تمّ التصويت ضدّ الاتفاقية التي تمّ التوصل إليها مع المنظومة، وإن كانت ملاحظتها تحمل في طيّاتها رسالة تخويف لأعضاء حزبها المعارضين له.

بركزيت لم ينتج عن دراسة حقيقيّة لوضع معيّن ولم يكن لدى من دعا إليه أيّ دراية لتبعاته، إنّما كان مصدره شعورًا بالتفوق تصبّحه نزعة عنصرية تحت مسعى «الشعبوية» التي تتوسّع دائرة انتشارها في الدول الغربية. لكن من ناحية أخرى، ظهور موجة «الشعبوية» أدّى إلى تقوية الجهات والأصوات المضادة، المناهية بالتسامح، المساواة، التعددية وحقوق الإنسان – فالقضية لا تتعلّق بالخروج من منظومة أوروبية فحسب، بل بالطريقة التي يُنظر بها إلى المختلف، شكلًا ومضمونًا.

mahmood.audah@gmail.com

## سلطاننا المحليّة بين كفتي الميزان<sup>(3)</sup>

كتبت: رقية عدوي؛ مدرّسة في مدرسة المتنبيّ



تُشكّل السلطات السياسيّة، بشكل عامّ، صورة من صور المجتمع أو انعكاسًا حقيقيًّا وواقعيًّا لصوره المختلفة، وينبع الأمر من كونها، السلطات السياسيّة، ملمحًا بارزًا من ملامح تشكّل أيّ مجتمع في العصر الحديث. السلطات المحليّة في بلادنا، وبطبيعة الحال، تُشكّل كذلك صورة عن واقع مجتمعنا المأزوم، بأبعادها الإداريّة، السياسيّة، والاجتماعيّة. وفي المقابل، نرى أنّ القيادة المحليّة تأتي تنويجًا – ولو على المستوى النظريّ

– لإرادة واختيار المواطنين، فالناس على دين ملوكهم، كما جاء في الأثر. وظيفة السلطات المحليّة وهدفها يتلخّص بتغيير الحال الراهن وتعديله قدر الإمكان، من خلال اتباع رؤية مغايرة واعتماد فلسفة إداريّة-جماهيريّة عُليا، ترى إلى المواطن\ الإنسان مركزًا مهمًّا ومادّة خامًّا يمكن تطويرها للارتقاء بالمجتمع نحو مراتب الريادة. لا شكّ أنّ الفكر العائليّ-القَبليّ أو ما يُعرف بالحمولة، يلعب دورًا هامًّا في تشكيل السلطات المحليّة العربيّة في بلادنا، بالإضافة، طبعا، إلى التقسيم الاجتماعيّ والطائفيّ. وفي المقابل، كما يُشير البروفسور راسم خمائسيّ في بحثه الموسوم باسم: «نموّ الطبقة الوسطى وتأثيرها على إدارة السلطات المحليّة العربيّة»، الصادر عن المركز العربيّ-اليهوديّ في جامعة حيفا عام 2017، إلى نموّ طبقة وسطى مميّزة في البلدات العربيّة، طبقة لها صفاتها، ميزاتها، ومقاييسها العالميّة، التي لا تتكوّن – بالضرورة – وفقًا لأسس ومرجعيات اجتماعيّة-ثقافيّة حمائلية، إنّما وفقًا لأسس اجتماعيّة-ثقافيّة عصريّة-حديثّة. هذه الطبقة تضع الفرد واحتياجاته المختلفة على سلّم أولويّاتها وتسعى لتحقيق مصالحه وبلورتها. تكون هذه الطبقة ما بعد الحمائلية، العائليّة والتوجّهات التقليديّة وتتعدّها، فتضع أمام السلطات المحليّة تحديات جديدة ومختلفة من خلال طرح مشروعاتها أو مرشّح للمنافسة، أو إشغال مناصب إداريّة-رسميّة. هنا نجد أنّ عمليّة تشكيل السلطات المحليّة في بلادنا والمنافسة في الانتخابات، في بعض من بلداتنا، انحصرت بين أبناء الطبقة الوسطى بفكرهم التقديميّ نوعًا ما، وبين أنصار الفكر النمطيّ-السائد، السائر خلف عباءة الفكر العائليّ-الحمائليّ، ولربّما الطائفيّ. ويحتّم علينا الأمر، لا سيّما بعد تشكيل السلطات المحليّة، العمل على فهم معطيات الواقع، فهم تأثير الطبقة الوسطى الأخذة بالنموّ، ودعم فكرها التقديميّ لضمان الانتقال السلس إلى مجتمع مدنيّ وحديث.

عمليًّا، بقاء الطبقات الوسطى وديمومتها منوطٌ بالمحرّك الاقتصاديّ، وبالتالي إنّ مقياهم وتحليلهم يعتمد على مفهوميّ الربح والخسارة، الأمر الذي أخذ فيما بعد أبعادًا استهلاكيّة ثقافيّة، وذلك لسبب التحاق أبناء هذه الطبقة بالجامعات والكليّات ومؤهلاتهم العلميّة-المهنيّة، وانكشافهم على الآخر والثقافات المختلفة والمتنوّعة. لا يمكن لأبناء هذه الطبقة التحرّر من مفهوم الربح والخسارة، لذلك نراهم يحاولون بشقّ الطرق والاتّجاهات العمل على تحسين الواقع المعيش بالتوازي مع جودة الحياة والرفاهية، بالإضافة إلى محاولة «الثورة» على الواقع الاجتماعيّ، وبالتالي التحرّر من عباءة الحمولة والتفكير القبليّ. تجدر الإشارة إلى أنّ دائرة الاحتياجات عند الطبقة الوسطى أخذة بالتطوّر والنموّ، لا سيّما مع مرور الوقت والعمولة، وبالتالي فإنّ دائرة الثقافة والتنوّز بدأت بالتوسّع، الأمر الذي يؤدّي، بطبيعة الحال، إلى نشوء حراك ثقافيّ-أدبيّ يعتمد على الفنون بأنواعها وعلى المسرح. إنّ الانكشاف على الفنون – بلا أدنى شكّ – يغيّر – وبالتدرّج – خطاب المجتمع من خلال التطرّق إلى قيم الحرّيّة والديمقراطيّة وآليّات بناء مجتمع مستنير مبنيّ على قيم مختلفة عن القيم الموروثة والنمطيّة، مثل: حرّيّة الفرد، حرّيّة المرأة، حرّيّة الفكر والاستقلاليّة الفرديّة والذاتيّة.

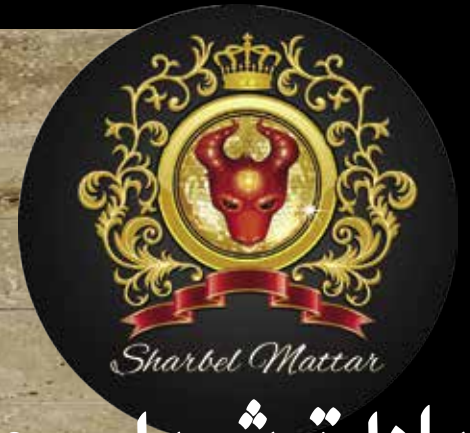
يكثّن دور السلطات المحليّة والمنتخبة في العمل على تعزيز دور الطبقة الوسطى، المساهمة في دعمها، والرفع من مكانتها من خلال تشجيع المبادرات الذاتية والاقتصاديّة، دعم مشاريع الاستثمار داخل البلدة، تعزيز القطاع الخاصّ، إقامة مناطق صناعيّة وورشات عمل صغيرة، تغيير النظم الداخليّة ومعايير تعيين واختيار أصحاب الوظائف المهمّة والرسميّة ودعم الكوادر المهنيّة والأكاديميّة. هذا بالإضافة إلى تخطيط مدنيّ لأماكن سكن وتأمين شقق للأزواج الشابة، وذلك لهدف تشجيع الشباب على البقاء في البلدة، أي لخوض مشروع استثماريّ من نوع خاصّ: استثمار العقول الشابة ومنع هجرة الأدمغة إلى الخارج.

بلداتنا على كفّ عفريت، إن لم يأخذ كلّ واحد منّا دوره الحقيقيّ والرياديّ، فالشراكة الفعليّة بين السلطة المحليّة والمواطنين، المصلحة المشتركة والجماعيّة، التغيير الحقيقيّ والنهضة المرجوة تستدعي – كما أسلفنا – تشكيل ثالوث متشابك؛ تستدعي ضلعه الأولى اهتمامًا منقطع النظير بالمحور الثقافيّ العلنيّ في البلدة، الأمر الذي يُساهم – كما رأينا – في خلق وبلورة الضلع الثانية، ولادة طبيعيّة لطبقة وسطى تضمن الانتقال التدريجيّ والسّلس لمجتمع مدنيّ، بعيدًا عن النمطيّة والعائليّة، يعتمد على قيم الحرّيّة، العدالة، المساواة، والرفاهية، وكلّها أمور تستدعي تشكيل الضلع الثالثة: المعايير الداخليّة لكلّ بلدة كاللّبنى التحتيّة والاهتمام بالخدمات والمرافق المختلفة.

يتبع...



# 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  
1290 ₪

شنيطةسل 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 ألبني 26، حيفا ▪ 048677770



هاشم زياي

أعلام..

تمتحن المحيط بظلالها

من يتبعها

كالوقود..

تصاحب الغائب..

في المعاني

مسارات

ينفث النور فتيله

محاورة بلا (دردشة)

في جيبه المنفوش

يربض الإملاء والإيماء

أمل المحاولة

ومضة تؤهل المرحلة

تعتلي الصدفة

(تخلل الهموم)

بلا مظلة

صراحة

يلجأ العُنوان إلى الجماع

بين المدى وجوع الهوى

للعاشقات

\*

يعارض المسافر

مجاري الربع الخالي

حوار الخوف

يبغض أعياد العادة

من يخيم على الوعي بلا لوم

من ينحت الوعي..

مما هولا واعٍ

في مسيرة المعراج

على مدارج الكون

كالخوارج..

من مؤامرة على استنارة

يتفتح الآتي

مراعي الوعي

\*

طالما

مسارات الخفاء..

تعدونا

سيدي..

تسري بي ولي

كالجراح المستطرقة

في نقطة

تتسع للعكس بين النصوص

تسحرن المسالك ترويني

ها هنا

بدايتي.. تكويني

مسار الصدفة

محطتي للأخر

مسيرتي

تهجع للجوع بالأمان

ما ولدتُ مرشدًا للقافلة

أو حاديًا

يحقق رحيله

يمدد تجواله

في عينيه

نور يجيد الولوج

دربه كالفرج

شراع وسنابك

تدب على السماء

نقطة هُولِيَّة طائرة

مائدة عامرة بالضدّين

تراقص الجميع كالخلاء

(صرة) ترتع فيها المسافرين

هدية للصغار والكبار

تحرث الماضي

تحفر

تجاوز النسيان..

بالإنسان

حيفا \ طمرة



## الوجه الآخر: عن تاريخ العملات النقدية

### البداية

تُعتبر العملات النقدية واحدة من أهم وسائل النقد، إلا أنها لم تكن الوسيلة الوحيدة في العصور القديمة. ومما لا شك فيه أن العملات النقدية كانت تطوّر هامًا في الاقتصاد والحياة اليومية، كما أننا نلاحظ تطوّر وسائل النقد على مرّ العصور القديمة، وفي أيامنا نحن، أيضًا.

### العملات الأولى

ينسب الباحثون بداية العملات

النقدية إلى مملكة ليديا، إذ كان من بين الباحثين من نسب بداية سكّ النقود إلى فترة حكم ملكها «أليانس» الذي حكم ما بين 619 – 560 ق.م.، بينما رجّح بعض الباحثين أن البداية تعود إلى الملك «كروسيوس» الذي حكم ما بين 560 – 540 ق.م. (مملكة ليديا، وقعت في آسيا الصغرى – تركيا اليوم. كان مركزها بالقرب من مدينة إزمير الحالية، إلا أنها حكمت الجزء الغربي من آسيا الصغرى بأكملها عندما كانت في أوج ازدهارها). رويّدًا رويّدًا بدأت العملات تنتشر إلى مناطق نفوذ اليونان وسيطرتها، أو إلى المناطق التي وصل إليها التجار اليونان، ومن بينها بلدان حوض البحر المتوسط.

أما في بلادنا، فكانت غزّة أول مدينة صنعت النقود المحليّة خلال القرن الخامس

ق.م.، إذ شاعت

حتى تلك الفترة

النقود اليونانية

من فئة الدراخما

أو التترادراخما التي

كانت كبيرة

وقيمتها عالية، حتى بدأت غزّة بسكّ النقود المحليّة الملائمة للتجارة والسوق المحليّ (الصورة رقم 1 – الدراخما اليونانية). وقد حملت تلك النقود اسم مدينة غزّة الذي نُحت عليها بالأحرف الفينيقية أو الآرامية (فمثلًا حملت إحدى العملات من العام 400 ق.م. صورة أسدين ومن تحتهما صورة الدولفين الذي كان رمزًا للبحارة الفينيقيين). وقد سمّاها أحد الباحثين الإنكليز العملات «الفلسطينية العربية» نسبة إلى مصدرها الجغرافي – غزّة.

لاحقًا، ومع ازدهار التجارة والاقتصاد، بدأت مدن الساحل الفينيقية (جبيل، أرواد، صور، صيدا) سكّ العملات النقدية. وقد حملت تلك العملات الرموز الفينيقية، كما كان لها وزنها وقيمتها الفينيقية الخاصّة بها. وعام 350 ق.م. بدأت تلك المدن



صورة رقم 1



صورة رقم 2

تصدّر العملات النقدية التي تحمل القيم المادية اليونانية، ذلك ليكون من الممكن استعمالها بشكل أسهل في السوق الدولية. أما العملات المصنوعة من الذهب فقد بدأت صنعها في بلادنا خلال الفترة الهيلينية، أي خلال فترة الإسكندر المقدون، حينها بدأت المدن المختلفة في بلادنا مثل عكا، يافا، وعسقلان، بسكّ النقود من المعادن المختلفة: الذهب، الفضة، والنحاس. وشكل العملات لم يكن دائريًا في بداية الأمر، بل كانت للعملات النقدية أشكال مختلفة: مثلث، مربع أبيضوي. ويرجّح الباحثون أنه مرور الوقت، بعد أن لاحظ التجار أن غالبية العملات تعود إلى المستعمل ذاته، بعد أن دارت بين أيدي التجار، بدأت فكرة إصدار العملة المعدنية بشكل دائري.

قيمة العملات في العصور القديمة كانت نسبة إلى وزنها الحقيقي ونسبة لنوعية المادة التي صُنعت منها (خلافاً لما هو متبع في أيامنا، إذ تُصنع النقود من الورق، وهي تحمل قيمة معيّنة). من هنا، ولكون العملة تحمل قيمتها الحقيقية، فقد طبعت النقود الأولى من المعادن الثمينة (الذهب أو الفضة الخالصة)؛ ذلك لكون تلك المعادن غالية جدًا، وقد كان من الممكن سكّ النقود بحجم صغير وخفيف، علمًا أن قيمتها المادية تظل مرتفعة. وخلال القرن الخامس بدأت اليونان سكّ النقود من معدن البرونز، خصوصًا تلك التي قيمتها المادية رخيصة.

حجم العملة النقدية كانت له أهمية، إذ إنّها حملت قيمتها المادية نسبة إلى الوزن ونوع المادة. أما أكبر عملة نقدية عُرفت في التاريخ فهي من عام 1614 وصنعت في الهند من الذهب، قطرها 21 سم، ووزنها قرابة 12 كغم. وقد طبعت العملة إبان حكم الملك المغولي، جنجراين أكبر أبو المظفر محمد سليم. ومن الواضح أن هذه العملة لم تُستعمل للتجارة بل لتعظيم الملك وتخليد اسمه (الصورة رقم 2 – أكبر عملة عرفها التاريخ مصنوعة من الذهب).

من بين النقود المميّزة نجد عملة من الذهب مميّزة جدًا صُنعت في بغداد عام 976، إبان فترة حكم الخليفة الطائع، وهي تزن ما يقارب وزن خمسة دنانير من الذهب في تلك الفترة. وقد صُنعت خصوصًا لمناسبة حفل زواج، وليست للتجارة، وما يميّزها أنها تحمل صورة الخليفة في إحدى جهتيها، وهو أمر نادر في تلك الفترة (الصورة رقم 3 – العملة تحمل صورة الخليفة).



صورة رقم 3

## إبر ودبابيس



## أنفاق

الأنفاق على الحدود الشمالية.. استخدمها تجار المخدرات للتهريب بين لبنان وإسرائيل. • ما استطاعت إسرائيل وكلّ قوتها تمنع تهريب المخدرات من لبنان، ولا السلاح غير المرخص. • وبعدها الأسلحة والمخدرات متفشية في البلاد، وتقضي على الشباب من اليمين واليسار. • وأصبحت أنفاق الشمال مصدر قلق للحكومة والوزراء، فقرروا الكشف عنها لسبب ما. • يا إخوان، الأمر واضح ومكشوف للجميع، إنّه كلّ ما اشتدّ التحقيق على رقبة نتن ياهو، بطلع بفن جديد، وفكرة جهنمية جديدة. • بدويين للجُمهور إنّه شاطر ويكشف عن الأنفاق، ويترجّى، حتّى يتركوه من التحقيقات والبهذلات. • يتركوه من المحاكمات والعقوبات، من السجن والابتعاد عن الساحة السياسية. • وإذا ضحك على الناس هالمزة، ما بقدر يضحك عليهم كلّ مرة. خلص.. • الانتخابات هي الحل.. الله معك.. وأنا بذلك عا الدرب متين.

أبو إلياس

• إسرائيل محاطة بالأنفاق.. أنفاق غزّة جنّت الجميع، ما حسّوا إلا هم تحت الدار. • ما حسّوا إلا هم قدّام البيت. في الحقل، في المزرعة، ما حدا كان يتصوّر الأنفاق محفورة بهذا الشكل. • إسرائيل كانت تدخل الأسمت والباطون لغزّة عشان البناء. وأهل غزّة ما بنوا بيوتهم من هذا الباطون. • لكن بنوا الأنفاق، وصارت الأنفاق متّجهة إلى مصر أولًا، ومتّجهة إلى إسرائيل ثانيًا. • صار شويّة تهريب من مصر، موادّ تموينية، أدوية، تهريبات طلابية وغيرها. • والمتّجهة إلى إسرائيل بدأت تتحصّر لخطف الجنود، أو المواطنين إلى غزّة وأسرهم. • والمطالبة بتحرير الأسرى الفلسطينيين، وصارت صفقات تبادل، تمّ قسم منها. • والأنفاق الثالثة تحت الأقصى، حفروا بحجّة الكشف عن الآثار، حفروا القدس كلّها. • حفروا من حائط البراق حتّى الأقصى، ومدينة داوود، وصلت الأنفاق حتّى باب العمود. • وأصبحت القدس العربية مدينة تحت مدينة.. بحجة أنها القدس العتيقة. • واليوم





# اثاث البستان يركا



**36x230**  
₪ قسط

طقم تركي 1+1+2+3



**36x166**  
₪ قسط

طقم زاوية راقي



**36x180**  
₪ قسط

طقم ركلينر 1+2+3



**36x390**  
₪ قسط

غرفة خشب ملان +  
خزانة 6 ابواب

MILAN BEDROOM

## امكانية الدفع حتى 60 قسط

[WWW.ALBOSTN.COM](http://WWW.ALBOSTN.COM)

يركا المنطقة الصناعية: 04-9562353



### רחוב שי עגנון המבוקש

קומה 3, 75 מ"ר, מעולה לזוג צעיר! שווה לראות

מחיר סגירה 810,000 ₪

### רח' מד' צפת

דירת גן מהממת - כ 140 מ"ר, 5 חדרים + גינה ענקית

מחיר 1,320,000 ₪

**KHOURY**  
שירותי נדל"ן - REAL ESTATE  
בית חכם בידיים טובות!  
עו"ד סמיר ח'ורי - יועץ & משווק נדל"ן

### ברחוב בן יהודה

אדיאלית להשקעה, קומה 2, כ 70 מ"ר - רשום בטאבו

מחיר 560,000 ₪

### רח' הגפן

קומה ראשונה, 90 מ"ר - 4 חדרים, משופצת - חייבת להמכר

מחיר 1,120,000 ₪

### רח' עבאס

קומה 1, כ 100 מ"ר בטעם של פעם, 3 מרפסות, תקרות גבוהות במצב שמור

מחיר 1,020,000 ₪

### רחוב נווה גנים

דירת גן מעוצבת בשכונה חדשה 100 מ"ר + 220 מ"ר גינה!!

מחיר חסר תקדים ₪

משרד ראשי: שד' המגנים 58, חיפה | טל': 048-540-450 | נייד: 052-377-49-49 | פקס: 04-682-1816 | חפשו אותי ב-

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

الرياضي. دمج بروتين مصال اللبن مع بروتين الكازين سيمنع الرد المثالي لإنعاش العضلة بعد ممارسة النشاط البدني المرهق. أطلقت تنوقا، شركة الغذاء الرائدة في البلاد، للمرة الأولى في سنة 2017 مجموعة تنوقا GO. مجموعة منتجات الحليب الغنية بالبروتين، تحتوي مشروبات تنوقا GO على 16.75 غرام بروتين، منها 64% بروتينات من نوع whey – الأكثر نجاعة لإنعاش وبناء



العضلة بعد ممارسة الرياضة البدنية، ولذا فإنه مناسب خصيصاً لمن يمارسون الرياضة. ومن المتوقع أن تطلق تشكيلة منتجات جديدة تحت اسم العلامة التجارية، حتى نهاية السنة. سوق المنتجات الغنية بالبروتين لمن يمارسون الرياضة هو أهم مجال في عالم الحليب مع حجم مبيعات بحوالي 173 مليون ش.ج بأسعار للمستهلك (التوقعات حتى انتهاء عام 2018 حسب معطيات ستورنكست). العلامة التجارية الأخذة بالتوسع في هذا القطاع هي GO.

هل يؤدي البروتين إلى زيادة الوزن أم إلى فقدان الوزن؟ هل يساعد على الهضم أم بالعكس يعيقه؟ هل يجب استهلاك الحد الأدنى في اليوم أم أكثر عملياً؟ لقد طرحنا هذه الأسئلة وغيرها، ويأتي لاهف، أخصائي حمية رياضية سريرية وفسيولوجية- قام بالإجابة عليها. 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 الجبل والجنس. مثلاً: تحدد توصيات الـ RDA بأن الشخص البالغ يحتاج بالحد الأدنى إلى 0.8 غرام بروتين لكل كغم من وزنه من أجل التمتع بصحة سليمة وجيدة. إذا لو أخذنا مثلاً شخصاً وزنه 80 كغم فعلياً أن يستهلك في اليوم 64 غرام بروتين لكي يزود جسمه بكمية البروتين المطلوبة ومنع الأمراض الناتجة عن النقص الغذائي. الأمر معقد؟ بالعكس إنه سهل. وزن الجسم، مضروب بـ 0.8 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، يحتاج الجسم إلى كمية أكبر من البروتين لترميم الأضرار وبناء نسيج العضلة. استهلاك كميات بروتين أعلى من التوصيات اليومية تمكن من بناء العضلة، تحسين القوة وانتعاش مثالي من التدريب الجسدي. يتضح أنه في فروع القوة، الحاجة إلى البروتين تصل إلى 1.7-2 غرام بروتين لكل كغم وزن لليوم. يفضل تقسيم كمية البروتين اليومية هذه على عدة وجبات تحتوي على 20-30 غرام بروتين في كل وجبة. ماذا يعني WHEY بالضبط؟ ينقسم بروتين الحليب إلى قسمين: بروتين الكازين ويكون امتصاصه أبطأ في الدورة الدموية وبروتين مصال 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

**TOP**  
נכסים

יעוץ - קניה - מכירה והשכרת נכסים  
שיווק פרויקטים

**בדק תביע ביתך? لتقييم سعر البيت مجاناً اتصل: امير صفوري - امانة ومصداقية**

شقق للبيع	للإيجار
<b>جديد باجمل بناية بشارع هيل</b> 4 غرف كبيرة مساحة 125 متر منظر خلّاب يسحر الانظار للبحر وحدائق البهائين، مصعد، موقف خاص ومخزن امكانية اضافة شرفة 15 متر	<b>بمركز البلد</b> 2 غرف مرممة مؤثث بالكامل يشمل كل شئ 2300 ₪
<b>الكرمل الغربي</b> بينتاهوس 5 غرف جديد مع موقف لـ 3 سيارات ومخزن سطح 120 متر منظر خلّاب بنورامي	<b>الهزلبنيم مرممة بالكامل</b> 5 غرف 120 متر، طابق ثاني موقف خاص منظر خلّاب للبحر.
<b>شارع كيسارية</b> 2.5 غرف (توفيق طوبي) + سطح طابو طابق 3	<b>شارع قدوشي ديمشك</b> 3.5 غرف مرممة طابق 3 موقف سيارات مشترك 2900 ₪
<b>للبيع درך هيس</b> كوتج 4 غرف + شرفة + موقف خاص ومخزن تسليم فوري 1590000 ₪	<b>مكاتب / تجاري</b> 60 متر بالهدار قرب بلدية تصلح لدكاكين او مكاتب 3000 ₪
<b>هتسيونوت علوي</b> 3 غرف مرممة بذوق رفيع منظر خلّاب للبحر	<b>مكاتب بمساحات مختلفة بموقع ممتاز</b> عير تחתيت / قرييت الممشولة 20/50/70/120 متر ابتداء من 1000 ₪
	<b>اراضي</b> 3.7 دونم ارض زراعية على الشارع الرئيسي قرب يوكنعام (هموشבה) بسعر مغري.
	فرصة لا تعوض!!! ارض زراعية (موشבה يوكنعام) بيوكنعام، قريبة من الشارع الرئيسي 1.35 دونم بـ 135000 ₪
	قطعة ارض في شفاعمر 600 متر للعمار.

שדרות הציונות 17- חיפה | [topnadlan10@gmail.com](mailto:topnadlan10@gmail.com)  
**נייד 058-7633398**  
 חפשו אותי ב-



VIP

D.R.



# ד.ר. נכסים D.R. Real Estate

תיווך, ניהול, יעוץ ושיווק נכסים

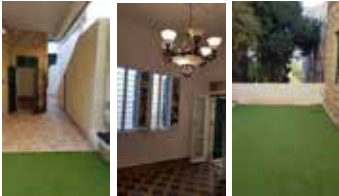


ביע, שרא, תאגיר ואדארה אנואע העאראת באדארה: רוגיה זאהר



## באלקרמל הפרנסני

לללע



(דירת גן) 72 מ חדיקה  
60 מ السطح مسجل  
بالطابق امكانية اضافة بناء  
لبناء 60 م بناية حجر عربي  
سقف عالية بلاط مرسوم  
شبابيك خشب ومخزن



## للبيع شارع ستيلاماريس

لללע

طابق اول 10 درجات مدخل منفرد 62م 2غرف شرفة كبيرة مرتبة  
تصلح لعيادة او مكتب



للبيع

## فيللا الاحلام دينيا



## رمات بيغن شارع بني بريت

للبيع

5 غرف شرفة مع منظر 30م  
حمامان الخروج من وحدة الاهل  
السكنية للحديقة.  
موقف بجانب الشقة



## بنفيه يوسف شارع يروشلمي اليعزر

للبيع

بالقرب من التخنيون بناية منفردة 3 طوابق مطلة  
للبحر حوالي 150م موقف تحضير لمصعد



## بالحي الالماني

للبيع

(دירת גן) 110م 4 غرف مرممة حديثا مدخل منفرد  
حديقة مع فاصل 150م (غير مسجلة بالطابق)



## شارع ستيلاماريس

للبيع

الطابق 3 حوالي 52م 3 غرف مطلة للبحر مرتبة



## للبيع بشارع عباس بيت «اميل توما»

للبيع

في اجمل البنايات في الحي طابق 2  
بناية حجر عربي حوالي 200م 5 غرف سقف عالية مطلة للبحر



للادجار

## بالبلد التحتى

كامبوس هنمال

بجانب الكليات  
ملائم لمقهى صغير / او اي مصلحة اخرى  
48م+ جاليريا 27م



للبيع

## بوادي النسناس

ارض 400م، حواصل 85م، مساحة مبنية 200م (3 شقق سكنية)، امكانية  
لاضافة بناء حوالي 350م، امكانية لهدم وبناء مبنى مع موقف خاص،



4طوابق سكنية، مكونة  
من 8 شقق، كل شقة  
80م+شرفة 12م



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

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



# מטעם וקאפיתריא Paprika مفتوح للزبائن الكرام



"تفضلوا زورونا  
ومن اكلاتنا  
دوقوا وشاركونا"



وجبات فطور  
ساندويشات باطعمة مختلفة  
سلطات  
طبخت بيتية  
مشروبات ساخنة



شارع النبي 12- زاوية هينكيم-حيفا

للطلبات والارساليات 04/8536300