



أسبوعية قُطرية، مستقلة، شاملة ◀ العدد 540 ◀ الجمعة 02 نيسان 2021 ◀ توزع مجاناً

مفاجات رامز 38	ليكن يوم الأرض عيداً وطنياً 26	الأسبوع العظيم 16	لينا غانم تتحدث عن تجربتها في أمريكا 14
-------------------	---	----------------------	---

حيفا تنزف دماً

12,10,2

f haifanet

إدارة: راني عباسي

www.haifanet.co.il

موقع
حيفا الأول

عيد فصح مجيد

أسرة تحرير
صحيفة
حيفا

HAPPY
Easter



حيفا تطلق صرخة غضب على مقتل الشاب منير عنبتاوي

استدعى الشرطة هي والدة الشاب من أجل تهدئته ومنعه من إيذاء نفسه، بحسب ما أفادت أخته. وأكدت الحركة الإسلامية والقائمة الموحدة في بيانها أن قيام أفراد الشرطة بقتل الشاب بدلاً من حمايته يؤكد سياسة الهدد الخفيفة للشرطة على الزناد عندما يتعلق الأمر بالمواطن العربي، وأن هناك من لا يزال داخل الشرطة من يرى بالعربي عدواً وليس مواطناً يجب حمايته، وأن هذا التعامل وهذه السياسة داخل أجهزة الشرطة لا يمكن أن نقبل بالاستمرار بها. وطالبت الحركة الإسلامية والقائمة الموحدة قسم التحقيقات في الشرطة "ماحاش" بالتحقيق في مقتل الشاب وتقديم القتلة للمحاكمة وإنزال أقصى العقوبات بحقهم لكي يكونوا عبرة ورادعاً لكل شرطي يرى بالعربي خطراً بدلاً من مواطن يجب حمايته.

الموقف الذي حصل، دون الإعدام الميداني، خاصة وأن الشاب يعاني من اضطراب نفسي وجسدي، وهذا معروف للشرطة مسبقاً. ولكن العقلية العدائية التي تسيطر على الشرطة، وعلى المؤسسة الحاكمة، وغضب الطرف عن سلسلة جرائم ترتكب سنويا ضد العرب، فإن هذا يؤدي الى سهولة ضغط الشرطة على الزناد ضد العرب". وأكدت المتابعة في بيانها، على أن جهاز الشرطة الذي يتفاحس عن لجم الجريمة، بأوامر من رأس الهرم الحاكم، فإنه يسارع لإشهار قبضته، وأسلحته النارية. ضد المواطنين، وأيضاً ضد الذين يمارسون حقهم بالتظاهر، في حين تغض الطرف عن عصابات الاجرام. وطالبت لجنة المتابعة في ختام بيانها بإزالة أشد العقوبة بالمجرمين الذين قاموا بهذا الاعدام الميداني.



لمراسل صحيفة "حيفا" - هزّ حادث مقتل الشاب منير عنبتاوي (33 عاماً) على يد شرطي في حي وادي النسناس في حيفا مشاعر المواطنين العرب في المدينة، الذين باتوا يشعرون بسهولة الاقدام على قتل المواطنين العرب على أيدي رجال الشرطة، حيث تعددت الحوادث المشابهة في المجتمع العربي، والتي أصبحت تشكل حالة خطيرة يجب التعامل معها بكامل الجدية.

وروت شقيقة الشاب الذي قُتل برصاص الشرطة أنه في ساعات الصباح من يوم الاثنين الماضي، قام أخواها بطلب مبلغ 50 ش.ج من أمه، الأم أخبرته بأنه ليس بحوزتها هذا المبلغ، وقامت بالاتصال بشقيقته لكي تحضر لها المبلغ المذكور. وأضافت شقيقة الشاب أن أخواها مريض نفسي وإذا كان يشكل خطراً ما، فهويشكل خطراً على حياته هو وليس على الناس. لاحظت الأم أن ابنها غضب ولم يعد يحتمل الانتظار، واتجه للشارع فخافت الأم أن يقوم بإيذاء المارة فقامت بالاتصال بالشرطة لكي تأخذه وتهديه، ولكن الصدمة كانت أنه تم اطلاق ثلاث رصاصات بظهوره. أما البيان الصادر عن المتحدث باسم شرطة إسرائيل للإعلام العربي- لواء الساحل ورد فيه أن الشرطة بعد وقوع الحادث شرعت بالتحقيق مع تلقي بلاغ حول مشتبه يقوم "بأعمال شغب" في أحد طرقات مدينة حيفا. ويضيف البيان أنه من خلال التحقيق الأولي تبين أن أفراد الشرطة الذين وصلوا الى المكان قاموا برصد المشتبه وحاولوا توقيفه، وعندها حاول المشتبه طعنهم بالسكين مما أسفر عن إصابة أحد أفراد الشرطة بجروح طفيفة، فرد أفراد الشرطة على ذلك بإطلاق النار نحو المشتبه وتحييده.

مركز مساواة يطالب بفتح ملف تحقيق في القضية



هذا وطالب مركز مساواة من وحدة التحقيق لرجال الشرطة بفتح ملف تحقيق في قضية مقتل الشاب منير عنبتاوي، وهو من ذوي الاحتياجات الخاصة. وجاء في بيان مركز مساواة أنه بحسب شهادات شهود عيان أن رجال الشرطة أطلقوا على الأقل 3 عيارات نارية أصابته في منطقة الظهر، نُقل على أثرها الى المستشفى وهناك تم الإعلان عن وفاته. وكان مركز مساواة قد أبرق برسالة مستعجلة الى ماحاش لبدء التحقيق في مقتل الشاب منير عنبتاوي، وفي أعقاب توجه المحامي البيير نحاس من مركز مساواة الى ماحاش ومعهد الطب الشرعي أبو كبير تم ارسال طبيب من العائلة لم افقة التشريح.

وفي حديث خاص مع مدير مركز مساواة جعفر فرح قال "وصلنا الى بيت العائلة وكانت سيارة الإسعاف قد أخلت منير الى مستشفى رامبام. تواجد في المكان قائد محطة شرطة حيفا امير غولدشتاين وضباط شرطة آخرين ومسؤول التحقيق من وحدة التحقيق مع رجال الشرطة. وبدلاً من إغلاق المنطقة بهدف جمع الأدلة رأينا تفاحس واضح وتلوّث للمنطقة من خلال تجول رجال الشرطة داخلها بما في ذلك بمواقع اطلاق الرصاص، مما يمس بمواد التحقيق. طالبا فوراً بإغلاق المنطقة وإعلام والدة منير بوضع ابنها في المستشفى. حصلت بيننا مواجهة

رئيس لجنة حي وادي النسناس يناشد بالتهديئة



مع ضباط الشرطة حيث أصرنا ان تقوم وحدة التحقيق بجمع الأدلة والبيّنات بشكل فوري وقبل دخول الناس لها. وقمنا بتوضيح مسؤولية وزارة القضاء عن التحقيق والمطالبة بمنع الشرطة من التدخل بالتحقيق الجنائي. قامت الشرطة بشكل فوري بنسخ فيديوهات كاميرات المراقبة من بيوت الجيران وعلى الرغم من أنها أصدرت أمر منع نشر حول تفاصيل التحقيق إلا أنها قامت بتعميم بعض الفيديوهات بمحاولة لتحميل منير، الضحية، المسؤولية وادانته إعلامياً قبل الانتهاء من التحقيق الجنائي. قمنا بمساندة العائلة لرواية قصتها مقابل جهاز الشرطة الإعلامي والتي حاولت ترهيب العائلة وتحميل منير مسؤولية مقتله".

عيساوي فريج يطالب بإبطال أمر حظر النشر

هذا وطالب عضو الكنيست المنتخب، عيساوي فريج بإبطال أمر حظر النشر المفروض بقضية مقتل الشاب منير عنبتاوي في حيفا برصاص الشرطة. وجاء في رسالة بعث بها لكوبي شبتاي المفوض العام للشرطة: "بناء على طلب من الشرطة، صدر أمر حظر نشر بشأن كافة تفاصيل الحادث الذي قُتل فيه شاب في حيفا برصاص رجال الشرطة". وأضاف فريج في رسالته: "أمر حظر النشر يزيد الطين بلة بسبب الشعور بالغموض والإحباط لدى الكثيرين ممن يشعرون أن الشرطة تصرفت بقوة مفرطة وأنه لم يكن ينبغي أن تنتهي هذه الحادثة بمقتل شخص". وتابع فريج برسالته "أمر حظر النشر ضرار وغير مجد، لأن معظم تفاصيل الحادث نُشرت بالفعل. لذلك أطلب منك اتخاذ إجراءات لإبطال أمر حظر النشر حتى يتمكن الجمهور من معرفة تفاصيل الحادث وبالتالي تهدئة الخواطر، خاصة وأن الكثيرين يشعرون أن إطلاق النار كان غير مبرراً".

الحركة الإسلامية والقائمة الموحدة يستنكران

كما استنكرت الحركة الإسلامية والقائمة العربية الموحدة قيام أفراد من الشرطة بقتل الشاب الحيفاوي في حي وادي النسناس في حيفا بدم بارد، رغم أنه يعاني من مشاكل نفسية، ورغم أن الذي

تشجيع جثمان منير عنبتاوي

شيع المئات من أهالي بلدة كفر كنا والمنطقة. مساء الثلاثاء، جثمان الشاب منير عنبتاوي، وكان قد وصل في وقت سابق من مساء الثلاثاء، جثمان الشاب منير عنبتاوي الى منزل عائلته في حي وادي النسناس في مدينة حيفا ومن ثم تم نقله الى بلدة كفر كنا مسقط رأس والده.

مركز مساواة يفتح ملف الاعتداءات

القضية لم تتوقف لدى حادث هذا الأسبوع، فتحمل مركز مساواة قائد شرطة حيفا امير غولدشتاين المسؤولية الكاملة بالنسبة لتعامل الشرطة العنصري تجاه المواطنين العرب بمدينة حيفا. وشملت اتهامات مركز مساواة مسؤولية الشرطة عن مقتل 3 مواطنين عرب خلال السنة الأخيرة، بالإضافة الى فشلها في منع الاعتداء على مواطنين عرب في العام 2016 وبينهم نائب رئيس بلدية حيفا د. سهيل اسعد والاعتداء على معتقلين بمحطة شرطة مدينة حيفا يوم 18.5.2018

التحقيق وتسريب مواد التحقيق

قام الجهاز الإعلامي للشرطة بتسريب معطيات جزئية حول ما حصل بشارع السلط. حيث قامت الشرطة بعد اقل من ساعة من حصولها على توثيق كاميرات الجيران بتسريب أجزاء من التوثيق دون ان تشير الى استفزاز الشرطي لمينر وتهديده بالسلاح وعرضت جزءاً من الافلام. قام وزير الأمن الداخلي أوحانا وقائد الشرطة العام بالاتصال مع الشرطي المتهم في القتل معلنين دعمهم الكامل له. وعقدت قيادة شرطة حيفا مؤتمراً صحفياً يوم الثلاثاء دعت اليه بعض الصحفيين في الاعلام العربي لتفنيد رواية العائلة.

كما أعلنت وحدة التحقيق مع رجال الشرطة بوزارة القضاء أنها توصي بخروج الشرطي الى العتلة المؤقتة لحين الانتهاء من التحقيق. ولكن الشرطة أعلنت في اليوم التالي ان الشرطي قد عاد الى مزاوله عمله وسيتواجد في "إجازة مرضية". وفي أعقاب اعلان الشرطة قام المحامي البيير نحاس يوم أمس الخميس بالتوجه الى النيابة العامة والمستشار القضائي للحكومة وطالهم بوقف عمل الشرطي لحين الانتهاء من عملية التحقيق على الأقل وطالب



أهم شيء تطعم
بس تطلع من البيضة!

Samira

مع إطلالة عيد الفصح المجيد، ووجود التطعيمات،
لا زلنا نحمل الأمل والتمنيات السعيدة، وبهذه المناسبة لا يسعنا
إلا ان نتقدم بأصدق التهاني القلبية لجميع المحنطين متمنين لكم

عيد فصح مجيد

لا تنسوا!...#تعالوا_تطعموا، ليكون عيدنا آمن

لمعلومات حول دوام العيادات وخدمات الطوارئ خلال أيام العيد:
إتصلوا *2700 أو زوروا موقع كلاليت بالعربية

كلاليت

خطوة قبل.. من أجل صحتك

*2700 من كل هاتف
Clalit.co.il/arb
مركز خدمة العملاء كلاليت

العلماء يكتشفون سلالة جديدة لكورونا في تنزانيا هي "الاخطر في العالم"

أن اللقاحات الحالية قد تكون عديمة الفائدة ضده. من الجدير بالذكر أن السلطات التنزانية رفضت الاعتراف بوجود جائحة ولم تتخذ أية إجراءات تقيدية. الأمر الذي يثير قلق الخبراء الذين اعتبروا أنه من المستحيل السيطرة على الوضع الوبائي ومنع انتشار المرض بهذه الطريقة.

هذا وسجلت تنزانيا رسمياً 509 حالة إصابة بفيروس كورونا، بينها 21 حالة وفاة. ولا توجد المزيد من البيانات حول انتشار "كوفيد-19" في تنزانيا، وأعلنت السلطات الانتصار على المرض العام الماضي.

ودعت منظمة الصحة العالمية مرارا وتكرارا الجمهورية إلى التعامل مع الجائحة بجدية، لكن الرئيس التنزاني جون ماجوفولي نفى خطر المرض وعرض محاربته بالصلاة، وتوفي في منتصف آذار.

مكتب صحيفة "حيفا" - ما أن يحدث تقدّم معين في معالجة انتشار وباء الكورونا في العالم، حتى يصلنا خبر جديد يُحبطنا من جديد. أحدث هذه الأخبار ما وردنا من وكالة سيوتنيك الروسية، ومفاده أن العلماء وجدوا طفرات غير معروفة لفيروس كورونا المستجد لدى السياح القادمين من تنزانيا.

وحسب ما جاء على لسان رئيس مختبر أبحاث "كريسب" الخاص، البروفيسور توليو دي أوليفيرا، إن هناك ثلاث حالات، جميعهم موجودون الآن في أنغولا، بحسب ما نقله موقع "ديار ميس". ووفقاً للدراسات الأولية، فإن السلالة الجديدة هي الأكثر خطورة من بين المكتشفة إلى الآن، وهذا الفيروس المتحور مُحصّن ضد الأجسام المضادة وينتقل بسهولة من ناقل إلى آخر. هذا ويخشى العلماء من

المرنمة مرفت جوزيف أشقر في ترنيمة من الطراز الأول تجمع لبنان والناصرة

مشكوراً ومتمنئاً بكاهن الرعية قدس الأب مروان دعدس الذي رحّب بالفكرة.

يشار إلى أنّ كلمات الترنيمة - التي تتزامن مع عيد البشارة وسنة القديس يوسف كما أعلن عنها قداسة البابا فرنسيس - من التقليد الكنسي اللاتيني، ومن ألحان R.Lambillotte، وتعرض على عدد من القنوات الدينية العالمية ومنها فضائيات نورسات. يذكر أن الكليب من تصوير جورج دبس ومنير دانيال، تصفيف شعر نزار حماتي، مكياج نجوان قزموز-خليف، وحملت توقيع المخرج جورج دّبس.

لمراسل صحيفة "حيفا" - "طوبى لبيت الناصرة" هو عنوان الترنيمة التي أطلقتها ابنة الناصرة، صاحبة الصوت الملائكي، المرنمة مرفت جوزيف أشقر، بعد صمتها عن تقديم أعمال جديدة في الثماني سنوات الأخيرة، إلا أن عودتها كانت بترنيمة من الطراز الأول جمعها بالموسيقار اللبناني العالمي جان ماري رياشي الذي تولى التوزيع الموسيقي، وتم التسجيل في الاستوديو الخاص به مع أوركسترا وجوقة من بيروت، فيما سجلت أشقر صوتها الذي يُصلي في استوديو ديب عمّوري في كفر كنا، وصوّرت الكليب في بازيليك البشارة للاتين في الناصرة حيث فتح الدير أبوابه



نتطعم لنحتفل معاً

رئيس الهستدروت ارنون بار دافيد، أعضاء قيادة الهستدروت والموظفات والموظفين يتقدمون بأحر التهاني وأطيب الأمنيات للمحتفلين بعيد الفصح المجيد
أملين ان يكون عيد تجدد وولادة جديدة لحياه ملؤها الأمل والازدهار لمن حولنا

أتمنى الصحة للجميع وعيد فصح مجيد
أرنون بار دافيد
رئيس الهستدروت الجديدة



الهستدروت
بيت العمال في إسرائيل

دوزان

DOUZAN • FUSION RESTO BAR

دوزان المتجدد دائماً

نتقدم لجميع زبائننا وأبناء شعبنا الكرام

بأحر التهاني بمناسبة حلول

عيد الفصح المجيد

نتمنى لكم عيداً مليئاً بالصحة والعافية وطاقات دوزان المتجددة دائماً



HAPPY

Easter

مع كل الحب

فادي والشيف مشلب وطاقم دوزان

الكورونا ام الحوادث غير المتعمدة كانت السبب الرئيسي لوفاة اطفالنا!

المجتمع العربي يفقد 43 طفلا خلال عام الكورونا مقارنة مع المجتمع اليهودي الذي فقد 38

حوادث الطرق والحوادث المنزلية هما المسببان الرئيسيان لحالات الوفاة الاعلى بما يعادل 77 حالة خلال عام الكورونا

فقط مقارنة مع 87 حالة وفاة جراء الحوادث غير المتعمدة.

وعقبت المديرية العامة لمؤسسة "بطيرم" لأمان الأطفال أورلي سيلفنجر قائلة: "لقد تميز العام الماضي بوباء الكورونا، لقد اعتمدنا جميعاً عادات وسلوك جديد واتبعنا الإرشادات التي تغيرت من وقت لآخر. عشنا حالات الإغلاق والحجر الصحي والبعد الاجتماعي وكل ما يتطلب الأمر لحماية أنفسنا وأحبائنا. خلال تلك الفترة، توفي 87 طفلاً في البلاد جراء حوادث الطرق والغرق والاختناق ونسيان الأطفال في السيارة وغيرها. حوادث الأطفال في داخل وخارج المنزل هي الوباء المستمر والقاتل، وبالضبط مثل وباء الكورونا، يمكن أيضاً منع ومكافحة هذا الوباء من خلال تبني عادات وسلوك آمن. هذه تغييرات سلوكية من السهل تبنيها واتباعها وهي أسهل من الإغلاق أو الحجر الصحي ويمكن أن ينقذ حياة جميع أطفالنا".

18 عام حيث تم رصد 32 حالة غرق، 11 حالة منها انتهت بالوفاة اي ما يعادل 13% من مجمل حالات الوفاة.

اضافة الى ذلك يجب الاشارة الى ان عدد حالات الاصابة خلال ركوب الدراجة الهوائية كحوادث ذاتية، كانت حوالي 4,628 حالة اي ما نسبته 9% حالات انتهت بالوفاة.

وفيما يخص المجتمع العربي تحديدا تجدر الاشارة الى ان 20 حالات وفاة لأطفال عرب وقعت في المنزل وساحة المنزل، 17 حالة وفاة كانت في الشوارع او الطرقات، 5 حالات وفاة في الحيز العام، وحالة وفاة لم تعرف أسبابها، اي ما يعادل 43 حالة وفاة لأطفال عرب خلال عام الكورونا.

من جهة اخرى تشير معطيات وزارة الصحة انه بالمقابل فإن عدد حالات الوفاة التي شهدها البلاد في العام الأخير لأولاد وأطفال حتى جيل 18 عام بسبب فيروس الكورونا وصلت الى 10 حالات

ومن اهم الحوادث التي ادت لحالات الوفاة الاعلى خلال عام الكورونا للأطفال كانت حوادث الطرق حيث تم تسجيل 2,372 اصابة بما نسبته 5% من مجمل الاصابات، 44 من هذه الحالات انتهت بالوفاة اي نسبة 51% من مجمل حالات الوفاة للأطفال.

ومن خلال تحليل المعطيات يتضح ايضا ان أكثر من 25 ألف حالة اصابة لأطفال وقعت في المنزل وساحة المنزل، 36 منها انتهت بالوفاة، اي ما نسبته 41% من مجمل حالات الاصابة. كما تم تسجيل أكثر من 6,660 لأطفال على الطرق والشوارع، منها 39 حالة انتهت بالوفاة، اي ما نسبته 45% من مجمل حالات الوفاة. اما في الحيز العام، فقد تم رصد أكثر من 6000 اصابة، 10 حالات منها انتهت بالوفاة.

كما جاءت حالات الغرق في المرتبة الثانية بعد حوادث الطرق من حيث نسبة الوفيات الاعلى خلال عام الكورونا للأولاد والأطفال حتى جيل

لمراسل صحيفة "حيفا" - مع نهاية عام الكورونا هذه الايام وعودة الحياة الى مجراها الطبيعي، اصدرت مؤسسة "بطيرم" لأمان الأولاد معطيات اصابات الأطفال والأولاد خلال العام الماضي جراء التعرض لإصابات غير متعمدة، حيث كان من أبرز هذه المعطيات ان عام الكورونا شهد أكثر من 50 ألف حالة اصابة لأطفال وأولاد من جيل صفر حتى 18 عام.

وجاء في المعطيات ان 17 ألف حالة سقوط لأطفال وأولاد حتى جيل 18 عاما بما نسبته 34% من مجمل الاصابات 4 حالات منها انتهت بالوفاة. كما تشير المعطيات ايضا ان عام الكورونا شهد حوالي 9,500 حالة اصابة بها اطفال وأولاد نتيجة تلقي ضربة او صدمة معينة بما نسبته 19% من مجمل حادث الاصابة. كما يتضح ايضا ان خلال العام المذكور تم رصد ما يقارب 5,556 حالة اصابة جراء التعرض للإصابة بألة حادة بما نسبته 11% من مجمل حالات الاصابة.

מרכנתיל
סמיייל

أصحاب بطاقة اعتماد

مركنتيل سمايل

يتمتعون من

4% تخفيض ثابت

في شبكة أوبتيكا هليرين

عند استلام كشف بطاقة الاعتماد

خاضع لما هو مذكور في موقع مركنتيل سمايل.

מרכנתיל
خدمات بامتياز



اخترتوا النظارات الملائمة لعيونكم

הלפרין
רשת האופטיקה הזולה והמקצועית בישראל

رواد

التعليم العالي

مجلس التعليم العالي

تכנית "רואד" להרחבת הנגישות להשכלה גבוהה

HAPPY
Easter

نتقدم بأحر التهاني بمناسبة
حلول عيد الفصح المجيد

أشرف فؤاد جبور

مدير عام برنامج رواد التعليم العالي
وطاقم البرنامج

جولة ملكية مع الفنان طارق كيوف

عاد به الزمن مرة أخرى لقيام باختيار حماني، كما قدّم الفنان طارق كيوف مجموعة من الأغاني خلال البرنامج.



لمراسل صحيفة "حيفا" الفني استضاف برنامج "جولة ملكية" مؤخرًا الفنان طارق كيوف، حيث تم تصوير الحلقة في مدينة القدس وسيتم بث البرنامج خلال شهر رمضان الفضيل. يستضيف البرنامج في كل حلقة فنان حيث يتم استضافته في البداية في فندق لينطلق بعدها في جولة ملكية في مدينة القدس بواسطة سيارة فخمة وقديمة ويتم اختتام اللقاء في مطعم يشرف على مدينة القدس ومعالمها التاريخية والدينية. ويقوم بتقديم البرنامج الاعلامي عصام حلواني والفنانة مايا نشاشيبي.

تحدث الفنان الضيف في هذه الحلقة عن مشاركته في برنامج ذافويس، ومن ضمن ما صرح به أنه لو



عيد فصح مجيد من كلاليت

الطقوس الاحتفالية في عيد الفصح، إلا أنه من المهم التعامل مع الكعك واستهلاكه بحذر حيث يحتوي الكعك على سعرات حرارية والدهون العالية، في كل حبة (50 غرام) تحتوي على 200 سعرة حرارية (أي ما يعادل 5 تفاحات) وينصح بتجنب أكلها لمن يعاني من أمراض القلب والشرابيين، والحد من استهلاكها لمرضى السكري وضغط الدم المرتفع أو الكبد الدهني.

ولا بد الذكر بأن للشوكولاتة حصة في حلويات العيد، وتختلف قيمتها الغذائية بحسب نسبة الكاكاو فيها، كلما ارتفعت نسبة الكاكاو زادت القيمة الغذائية) وبسبب ارتفاع نسبة السعرات الحرارية 500 سعرة حرارية في كل 100 غرام. ينصح باستهلاك حتى 15 غرام في اليوم الواحد لا أكثر.

وهذا اضاف محمد فريج، مدير المجتمع العربي في كلاليت " هذه السنة نحتفل بالعيد بشكل مسؤول، نهتم بصحتنا وصحة أولادنا، ونسعى جميعا لتلقي التطعيمات، حرصا على تفادي انتشار كورونا بين احبابنا وهذا نعايد جميع المحتفلين بعيد الفصح المجيد وكل عام وانتم بالف خير، املين بأن يحل علينا بالمزيد من الصحة والسلامة".

مع اقتراب عيد الفصح المجيد، يعمل طاقم كلاليت على إطلاق حملة واسعة تهدف لتذكير المؤمنين بأهم النصائح التي علينا اتباعها في فترة الأعياد والتي تشمل نصائح طبية، بهدف تفادي زيادة الوزن في هذه الفترة خصيصا باعتبارها فترة معروفة بكثرة الاحتفالات والجمعات العائلية الى جانب التذكير بأهمية التوجه لتلقي التطعيم من أجل الحفاظ على سلامتنا وسلامة من نحب.

ولهذا فإن أهم النصائح الصحية والطبية التي ينصح باتباعها تركز على:

تناول البيض في عيد الفصح والذي يعتبر طقوس متداولة منذ عقود، ولهذا ننصح الجميع بعدم استهلاك البيض المصبوغ، المشقوق، حيث من الممكن أن تدخل الصبغة لداخل البيض و إفساده كما وننصح بغلي البيض خلال ساعتين من وقت إخراجه من الثلاجة والامتناع عن استهلاكه في حال بقي لوقت أكثر خارج الثلاجة لتعرضه للبكتيريا.

وفي ما يتعلق بالقيمة الغذائية، فمن المعروف كون البيض غني في البروتينات والدهون، ولهذا ننصح بتناول حتى 200 غرام يوميا اي ما يعادل ثلاث بيضات كحد أقصى في الأسبوع.

الى جانب البيض، يعتبر الكعك المعمول من أسس



همون بغيروش

شبكة حوانيت يد ثانية



نستقبل أغراض للبيع بحيث يمكن استبدالها بأغراض من الحانوت



تشكيلة واسعة من الملابس للرجال والنساء ب 10 ₪

تفريغ بيوت ومخازن



غسالة/ خدمة ذاتية في فرع ديرخ هيام 8



20 قطعة ب 100 ₪ فقط

مكان للعب في ساحة الحانوت في فرع ديرخ هيام 8



كل من يحب مجال اليد الثانية ويريد أن يعمل في هذا المجال عليك التوجه إلينا بهدف فتح فروع جديدة



تشكيلة واسعة للأولاد ب 5 ₪

50 قطعة للأولاد ب 80 ₪

إتصلوا بنا

077-5057077

أشدود كيبوتس جلويوت 22 الأحد - الخميس 09:00 - 19:00 الجمعة 09:00 - 15:00	حيفا \ هيفينيم 9 الأحد - الخميس 10:00 - 20:00 الجمعة 10:00 - 16:00	حيفا \ ديرخ هيام 8 إدارة الشبكة الأحد - الخميس 10:00 - 20:00 الجمعة 10:00 - 16:00
---	--	--

Tarneem

LUXURY PERFUME

نتقدم بأحر التهاني
الى أبناء الطائفة المسيحية
بمناسبة حلول عيد الفصح المجيد

EASTER
Sale

04-8511641

شارع مئير 21, حيفا

حيفا تطلق صرخة غضب



بتسريع التحقيق وتقديم المعطيات للعائلة بأسرع وقت ممكن.
وقامت العائلة بالتعاون مع مركز مساواة بتوفير مواد مختلفة لوسائل الاعلام لمواجهة حملة الشرطة الإعلامية ضد العائلة، كما أنها حوّلت مواد لطاقم التحقيق في وزارة القضاء.

عنف الشرطة في مدينة حيفا

وقتلته يحي نفيه شأنان يوم 11.1.2021 والشاب محمد حلف والذي لقي مصرعه بالشارع المحاذي لجامعة حيفا يوم 7.11.2020.
ومن جهة أخرى أشار مركز مساواة الى تقاعس الشرطة في ردع العصابات المنظمة التي تنشر العنف والجريمة داخل الاحياء العربية في مدينة حيفا، حيث يتم إطلاق الرصاص أسبوعياً على محلات تجارية ومنازل وسيارات مما يؤدي الى مقتل أشخاص او اصابتهم بجروح. وطالب مركز مساواة بمكافحة الاجرام المنظم والحفاظ على حياة الناس واملاكهم. فبمواجهة العنف والجريمة واستخدام السلاح التي نجد شرطة عاجزة لا توفر الأمن والأمان داخل الاحياء العربية مثل وادي النسناس والحليصة وحتى في كريات العوزر كما حدث يوم الثلاثاء حيث تم اطلاق النار على شخص بجانب عيادة "لين" في ساعات الظهر واصابتة بجروح خطيرة.

التعامل مع أصحاب الاحتياجات الخاصة

في أعقاب فضح ممارسات الشرطة مع منير عنبتاوي تواصلت جمعيات لأصحاب الاحتياجات الخاصة مع مركز مساواة وأكدت وقوفها الى جانب العائلة بمعركها لوقف عنف الشرطة. حيث أصدرت هذه الجمعيات بيانات واضحة تطالب الشرطة بتحمل مسؤولياتها القانونية في التعامل مع أصحاب الاحتياجات الخاصة وخصوصاً من يمر بأزمة نفسية كما حدث مع منير عنبتاوي.

قام مركز مساواة بتحميل قائد شرطة مدينة حيفا امير غولدشتاين مسؤولية عنف الشرطة المتكرر ضد المواطنين العرب وتقاعس الشرطة بمواجهة الاجرام في الاحياء العربية، حيث أشار المركز الى تقاعس الشرطة بحماية مظاهرة تم تنظيمها بمركز الكرمل عام 2016 حيث قامت مجموعة من الفاشيين بالاعتداء على المتظاهرين وبيتهم نائب رئيس بلدية حيفا د. سهيل اسعد. قامت الشرطة باغلاق ملفات التحقيق وتقاعست بالبحث عن المعتدين الذين أطلقوا شعارات عنصرية بينها "الموت للعرب" بحماية الشرطة وبحضور غولدشتاين.

وأشار مركز مساواة الى قيام ضابط شرطة حيفا بالاعتداء على متظاهرين عرب بمنطقة ساحة الخمرة يوم 18.5.2018 وسمح لاحقاً بالاعتداء على المعتقلين من قبل رجال الشرطة داخل محطة الشرطة، حيث تم فضح الاعتداء إعلامياً مما اضطر وزارة القضاء الى تقديم لائحة اتهام بحق الشرطي لينورحاتام بتهمة الاعتداء على 8 معتقلين داخل محطة شرطة حيفا، وايضاً في هذه الحالة قام غولدشتاين بزيارة الشرطي المعتدي بيته ومساندته واتضح لاحقاً ان الشرطي المتهم قد قام خلال الفترة المذكورة بالاعتداء أيضاً على زوجته عدة مرات مما أجبر الشرطة على إقالته وتقديم لائحة اتهام إضافية بحقه.

ويتابع مركز مساواة قضايا عنف الشرطة اتجاه المواطنين العرب من بينها قضية مقتل الشاب بشار زبيدات والذي أطلق عليه رجال الشرطة الرصاص

كفى

لعنف

الشرطة

العنصري



مركز مساواة لحقوق المواطنين العرب في إسرائيل
Mossawa Center The Advocacy Center For
Arab Citizens in Israel

باقي 8 وحدات سكنية

مكان مركزي ومطلوب

النبى 133



✓ موقف خاص

✓ 4 غرف

✓ منطقة حيوية

✓ شرفة كبيرة

للتواصل مع نبيل بلان

058-4555626

NABILBALLAN21@gmail.com

E.G



الياس جولييانوس

Happy
EASTER

عيد فصح مجيد



حملة الأعياد في ترنيم



بمناسبة حلول عيد الفصح المجيد أعلن محل ترنيم عن حملة تزيينات هائلة تصل الى 70% على الساعات، و30% على الجزادين. هذا ما صرح به صاحب ومدير ترنيم رجل الأعمال إبراهيم عانق، الذي أشار بأن محله يعمل في مجال تسويق العطور 12 عامًا بشكل متواصل ودون انقطاع.

عن سحر نجاح ترنيم أشار إبراهيم عانق بأنه يستورد العطور من يد أولى الأمر الذي يساعده على بيع العطور بلا منافس، فالأسعار لدى ترنيم مميزة والخدمة تتعدى مجرد بيع العطور. فلدى ترنيم طاقم مني يقومون بتوجيه وإرشاد من يشتري العطور كيفية استخدام أنواع العطور، وما هي الأنواع الملائمة لهم.



شركة سوا للإتصالات في حملات خاصة



عادت شركة سوا للإتصالات لتقديم خدماتها كالمعتاد بعد انتهاء فترة الإغلاق بسبب انتشار وباء الكورونا في كافة فروعها في أنحاء البلاد، ومن ضمنها فرع السني سنتر في حيفا، الفرع الوحيد المستقل حيث كافة الفروع الأخرى تقدم خدماتها من خلال محلات المشهداوي - كينج ستور.

من الجدير بالذكر أن فرع سوا في شركة الاتصالات العربية الأولى يقدم لزيائته حملات خاصة وأن الأجهزة التي تباع في فروع الشركة يتم الحصول عليها من الوكيل الرسمي مباشرة، كما يتم تسويق خطوط شبكة الجيل الخامس الأسرع في البلاد في فروع الشركة.

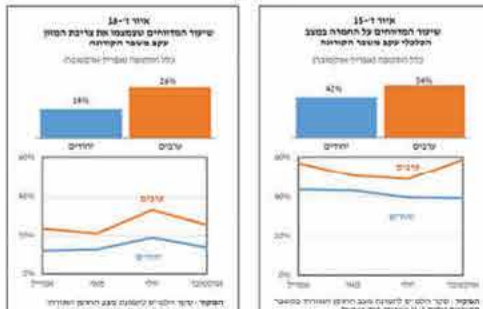
هذا وتحدثنا مع مدير التسويق في شركة سوا للإتصالات العربية ناصر طه الذي دعا المستهلكين لزيارة فروع الشركة عامة وفرع السني سنتر خاصة للحصول على أفضل خدمة وبأسعار مدهلة.



تقرير بنك إسرائيل لعام 2020: المجتمع العربي يعاني من تدني اقتصادي بالغ بسبب أزمة كورونا

صدر حديثاً تقرير بنك إسرائيل لعام 2020 والذي يقدم سنوياً الى الحكومة واللجنة المالية في الكنيست، ويحوي تغطية واسعة للقضايا الاقتصادية والأنشطة المالية المختلفة. هذا التقرير يحتوي فصل خاص يشمل تحليلاً شاملاً للوضع الاقتصادي في المجتمع العربي بشكل خاص وقد ظهرت فيه نتائج مقلقة تشير الى أن الوضع الاقتصادي كان ضعيفاً قبل أزمة كورونا وتضرر بشكل بالغ على أثرها، ومن أبرز ما ظهر في التقرير:

- كان المجتمع العربي في وضع اقتصادي هش حتى قبل الأزمة، بسبب الدخل المتدني لأغلب الأسر.
- في عام 2018 أبلغت نحو 40% من الأسر العربية بأن نفقاتها كانت أعلى من دخلها، وأنها غير قادرة على استخدام مدخراتها السابقة. هذا بالمقارنة مع 10% فقط من العائلات اليهودية. كما أن 18% من الأسر العربية لا تمتلك حساباً بنكينياً أو أن حسابها البنكي مغلق.



بسبب هذه الصعوبات في المجتمع العربي، فقد كانت الأضرار الاقتصادية التي عانى منها بسبب أزمة كورونا شديدة للغاية. كانت نسبة الأفراد العرب الذين أبلغوا عن تأثرهم اقتصادياً بأزمة كورونا (54%) ونسبة العرب الذين أبلغوا عن انخفاض كبير في استهلاك الغذاء (26%)، وهذه النسب تفوق مثيلاتها في المجتمع اليهودي.

- لم يقتصر تأثير الأزمة الاقتصادية في المجتمع العربي

مؤيد حوكنوت لביטוח (1994) בע"מ מניר וסוכנות للتأمين (1994) בע"מ

مدير وكالة للتأمين (1994) م.ض
مدير أبو الزلف
نتقدم بأحر التهناني
لأبناء الطائفة المسيحية بمناسبة حلول

عيد الفصح المجيد

أعاده الله عليكم بالخير واليمن والبركات
وكل عام و انتم بخير
شارع الجبل 8 حيفا

ت: 0505231549 04-8660810





מרחב גליל מרכזי



السيد حسيب عبود

رئيس الهستدروت لواء الجليل المركزي

نتقدم لجان الموظفين والمسؤولين في الهستدروت

بأجمل آيات التهاني والتبريكات

الى أبناء الطائفة المسيحية

بمناسبة حلول

عيد الفصح المجيد



لقاء مع الطالبة الجامعية لينا غانم حول تجربتها في الدراسة بالولايات المتحدة



ج: منذ فترة طويلة أخطط للمشروع، أود أن أصدر كتابًا عن تجربتي في الولايات المتحدة، بحيث يكون الكتاب بمثابة مرشد للطلاب الذين يودون التعلم في الولايات المتحدة. سيصدر الكتاب باللغة الإنجليزية وسأبحث عن مترجم لترجمته للغة العربية فيما بعد.

س: أنت تستعدين للعودة الى الولايات المتحدة، وعندما سيُنشر اللقاء ستكونين في بوسطن، هل أنت بشوق الى تلك البلاد؟
ج: أنا أحنّ لطريقة حياتي في أمريكا، الخصوصية، لأحد يتدخل في حياتي وشؤوني الخاصة. هنا مليون رأي يتدخل في شؤوني. هناك يمنحوك الأمل، القدرة أن تنجح.



س: ما هي مشاريعك للمستقبل؟
ج: لدي العديد من الأفكار والمجالات التي أخطط لدخولها، هل سابقى في الولايات المتحدة أم أعود الى البلاد بعد التخرج. أنا معنية بالحصول على عمل في الولايات المتحدة، أن أخوض تجربة العمل هناك. أنا معنية بالعمل في مجال إرشاد الشركات، توجيه رجال الأعمال كيف يتقدمون وينافسون.



بعد الاعتقاد على نمط الحياة في الولايات المتحدة يصعب عليك العودة الى البلاد، ومن يستقر في الولايات المتحدة لا يمكن إلا أن يعود إليها.



س: حدي لنا أكثر ما هي الصعوبات التي واجهتها في بداية إقامتك في الولايات المتحدة؟
ج: كان من الصعب عليّ أن أجهز الطعام لوحدي، أن أذهب للطبيب لوحدي دون أن يرافقي أحد، فكان عليّ أن أقوم بكل الأمور لوحدي.

س: لماذا اخترت دراسة البرمجة بالذات؟
ج: أنا أحب البرمجة والحاسوب، ولكن ميولي أيضًا وأكثر إدارة الأعمال بواسطة التكنولوجيا، أنا أحب أن أبحث في هذا المجال.

س: حديثنا عن الذكاء التكنولوجي؟
ج: هذا الأمر متعلق كيف يرمج الحاسوب ذاته دون تدخل الانسان في برمجته. الآن العالم هو عبارة تكنولوجيا، اليوم أنت لست بحاجة الى شخص في السوبرماركت ليقدم لك الخدمات، إنما الحاسوب هو الذي يقدم تلك الخدمات.

أنا تعلمت لغة البرمجة، وكل شركة تستخدم لغة برمجة معينة، البرمجة تجد الحلول لبعض المشاكل، مثلًا مشكلة نقل النقود من دولة لدولة بواسطة البنك كان يستغرق فترة طويلة، اليوم هنالك شركة أوجدت طريقة لنقل النقود من دولة الى دولة أخرى بذات اللحظة.

س: أنت أنشأت قناة يوتيوب خاصة بك، ما هو السبب؟

ج: أنشأت هذه القناة بعد أن كان يتوجه لي العديد من الأشخاص ليسألوني عن تجربتي في الولايات المتحدة، فقررت أن أقوم بإنشاء قناة فيديو لأرد من خلالها على الاستفسارات. ثم بدأت بتصوير الأماكن التي كنت أزورها في الولايات المتحدة وأقوم بعرضها في القناة وأقدم شرحًا عن علم الحاسوب وغيرها من المواضيع.

س: هل استخدام السوشال ميديا حسب رأيك له فائدة؟

ج: أعتقد بأننا إذا استخدمنا السوشال ميديا بالشكل الصحيح فهو مفيد بدون أدنى شك. فيجب أن نتعلم ونطور أنفسنا من خلال السوشال ميديا، ففي الولايات المتحدة يتابعون أشخاص يتعلمون منهم، يفيدوهم ويطورون ذاتهم. لدينا يتابعون من يضحكننا، نستخدم السوشال ميديا للتسلية، أنا لست ضد التسلية لكننا لا نتابع المفيدين أيضًا.

س: علمتُك نك تخططين لإصدار كتاب، حديثنا عنه.

لينا غانم طالبة جامعية، قامت قبل 4 سنوات بالسفر الى الولايات المتحدة بجيل صغير لم يتعد ال 19 عامًا، بدأت دراسة علم الحاسوب وإدارة الأعمال في بوسطن لقب أول، ثم حصلت على منحة من الجامعة لمتابعة دراستها للقب الثاني. عن هذه التجربة تسنى لنا الالتقاء بها قبل عودتها الى الولايات المتحدة حيث قامت بزيارة البلاد والعائلة، وأجرينا معها هذا اللقاء.

س: ما هي الصعوبات التي واجهتك خلال إقامتك ودراستك في بوسطن؟

ج: القليل القليل من العرب في البلاد يسافرون ليتعلموا في الولايات المتحدة، بينما هنالك الكثير من الطلاب العرب من الدول العربية الذين يسافرون الى الولايات المتحدة ويتعلموا بها. أنا من قرية شعبي، ولكن رغم ذلك تسنى لي الإقامة في الولايات المتحدة في صغري لمدة سنتين الأمر الذي ساعدني لإتقان اللغة الإنجليزية بجيل مبكر. اللغة بالنسبة لي لم تكن عائقًا عندما عدت الى الولايات المتحدة لوحدي للدراسة في بوسطن. لكن في البداية كان هنالك صعوبة في التأقلم، ثقافة مختلفة، طريقة حياة مختلفة، هناك كنت لوحدي.

س: هل العائلة دعمتك لمتابعة دراستك في الولايات المتحدة؟

ج: والدي البروفيسور أسعد غانم كان الداعم الأول والأكبر لي. أمي كانت تفضل أن أبقى في البلاد بجوارها. الأقارب كالجد والأعمام لم يحبذوا الفكرة.

س: لماذا أغرتك الولايات المتحدة بالسفر إليها؟

ج: أمريكا تفتح مجالات وآفاق لا يمكن أن أجدها هنا في البلاد، فهنا حدثت معي أمور لم أكن أتوقعها، تلقيت عروض عمل ومنح دراسة لا يمكن أن تتوفر هنا.



נستقبلکم بفرع حیفا كالمعتاد رجعنا بكل الطاقات لنقدم أقوى حملات

رزمة شهرية | חבילה חודשית

500 GB

فقط بـ *
3990 ₪

* لمدة سنة أشهر | לחצי שנה

5G

رزمة شهرية - חבילה חודשית

100 GB

فقط بـ *
2990 ₪

يشمل تصفح عبر محدود بالانطباعات التالية:
كولل גלישה חופשית באפליקציות הבאות:



SAMSUNG GALAXY
A71



1599 ₪
~~1799~~

סווא

راوتر متنقل
**راوتر نیڈ
PROVIEW**



299 ₪
~~399~~

* فقط للمنضمين الجدد لزرمة الجيل 5.
* למצטרפים החדשים לחבילות דור 5 בלבד.

سوا

سوا بكل اللحظات

***3740**



SAMSUNG GALAXY
A02



649 ₪
~~779~~

يشمل وافي سيليكون
+ وامي رجاك
كولل מגן סיליקון + מגן זכוכית

* الحملة حتى 31.03.2021 | أو حتى نفاد المخزون | الخطأ واراد.
* המבצע עד 31.03.2021 או עד גמר המלאי | ט.ל.ח.

שדרות בן גוריון 6, חיפה, קניון סיטי סנטר

الأسبوع العظيم - أسرار، مغامرة واختبار (1)



الأب مجدي
أسامة هاشول

تعاليم صافية يوم أحد الشعانين:

في وسط الصَّخْب يُلقي السيّد تعليمه، ليعطي مثل حبة الحنطة، التي إن لم تقع في الأرض وتُدفن، وتمت، تبع حبة واحدة، ولكن إن ماتت أثمرت كثيرًا، فالخُب والموت عن الذات والتَّضحية هي طريق الحياة والخلص. وثمَّ يعطي السيّد مثل النُّور، فقد جاء للعالم نور، ومن يتبعه لا يسير في الظُّلمات، ومن يجد أنظاره عن النُّور فسرعان ما ستندركه الظُّلمات، ويشجع السيّد على السَّهر، فهناك التَّجارب وهناك الشُّرور وهناك الأحقاد، ولكن علينا أن نسهّر كالعذارى الحكيمات، وسرَّجنا مشتعلة، وزيتنا متوفّر، زيت الصَّلاة والإيمان والمحبَّة، زيت الرُّوح القدس، القادر أن يحفظنا في وإلى حياة أبدية يسودها المجد الحقيقي، غير الزَّائل، وعلينا أن نفعل وزياراتنا، أن نضع ما وضعه الله فينا، في خدمة الإنسان وخلصه، أن نستثمر ما استثمره الله فينا، حُبًا منه لنا وإكرامًا، فنورُه له حُبًّا منا وإكرامًا له! (يو 12 وسواه)

دخول السيّد لتطهير الهيكل:

دخل المسيح هذه المرَّة أيضًا إلى هيكل سليمان، وكان قد دخل إليه مرارًا كثيرة في حياته، خصوصًا في الأعياد الكبرى من كلِّ سنة، كعيد الفصح وعيد الأسابيع وعيد المظال، وفي أعياد أخرى كعيد تجديد الهيكل، كما قد دخله منذ صغره عندما أتمَّ أبواه سرعة التَّطهير وأخذه سمعان الشَّيخ بين يديه، ولكن هذه المرَّة دخله بروح أخرى، ليس بعد ليتمَّ عبادة موسى القديمة، بل ليُطهره من فساد الرِّئاسات وينقله من العبادات القديمة التي أن لها أن تنتهي، ليتمَّ الهيكل لعبيده الجديد! بينما كانت الجموع تهتف وتقول "هذا يسوع النبي الذي من ناصرة الجليل" (متى 21، 11)، "دخل يسوع إلى هيكل الله وخرج جميع الذين كانوا يبيعون ويشترون في الهيكل وقلب موائد الصَّيارفة وكراسي باعة الحمام" (22) وقال مُعلِّلاً "مكتوب بيتي بيت الصلاة يدعى وانتم جعلتموه مغارة لصوص" (23)، وقام بشفايات لعرج وعُمي في الهيكل، شهادةً لسلطانه، وكان الأولاد يصرخون في الهيكل "هوشعنا لابن داود" (متى 21، 15)؛ هذه المرَّة، دخل يسوع الهيكل، في نهاية رسالته العلنيَّة، وبتأييد كبير من الشعب، ليُطهر الهيكل، من جميع الذين كانوا يبيعون ويشترون، وكانوا قد جعلوه "مغارة لصوص" و"لم يدع أحد يجتاز الهيكل بمتاع" (مرقس 11، 16)، نعم وقد بدأ الهيكل يتدشَّن لعبادة جديدة، فالذَّبائح أن لها أن تنتهي، كما قال الكتاب "ذبيحة وقرباننا لم تُرد، ولكن هيأت لي جسدًا" (عب 10، 5؛ مز 40، 6)

(يتبع)

يلعبها بعد تمام الوحي والفهم عن هوية المُخلص!

نبوءات، تساييح و انتصار:

يدخل يسوع، هذا الملك المتواضع، لا على مراكب مسلَّحة، بل على جحش ابن آتان (الجحش هو الحمار الصغير، والآتان هي أنثى الحمار)، يدخل لا باستقبالات الفاسدين، بل بهتافات الأطفال والأبرياء كما كتب "من أفواه الأطفال والرُّضّع أسَّسَتْ حَمْدًا" (مز 8، 2)، وتبدأ نبوءات العهد القديم تتحقَّق، فيها زكريَّا يتلَّ اليوم في ملكوت الله، وهو القائل بنبوءته: "الْبَتَّحِي جَدًّا يَا بِنْت صِهْيُون وَاهْتِفِي يَا بِنْت أُورُشَلِيم هُوَذَا مَلِكٌ آتِيًا إِلَيْكَ بَارًّا مُخْلِصًا وَضِيْعًا رَاكِبًا عَلَى حَمَارٍ وَعَلَى جَحْشِ ابْنِ آتَانَ (9-10، 9-10)، لَمَّا بَلَغَ يَسُوعُ مَنَحَدَرَ جَبَلِ الرُّبْتُونِ "أَخَذَ جَمَهُورُ التَّلَامِيذِ بَهْلِيلُونَ وَيَسِيْحُونَ لِلَّهِ بِأَعْلَى أَصْوَاتِهِمْ عَلَى كُلِّ الْأَشْيَاءِ الْعَظِيمَةِ الَّتِي رَأَوْهَا وَكَانُوا يَقُولُونَ: تَبَارَكَ الْآتِي بِاسْمِ الرَّبِّ السَّلَامُ فِي



السَّمَاءِ وَالْمَجْدُ لِلَّهِ فِي الْأَعَالِي" (لوقا 19، 37 - 38) ولَمَّا اسْتَأْذَنَ بَعْضُ الْفَرِيسِيِّينَ، وَشَكُوا لِيَسُوعَ لِيَنْتَهَرَ تَلَامِيذَهُ وَيَصْمَتُوا أَجَابَهُمْ "أَقُولُ لَكُمْ إِنَّ سَكْتًا هُوَ لَا فَالْحِجَارَةُ تَنْسَبُ تَنْتَفُ" (لوقا 19، 40)، كان زخم طعم الانتصار هكذا قويًا حتَّى قال في النِّهَايَةِ الْفَرِيسِيُّونَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ "تَرَوْنَ أَنْكُمْ لَا تَسْتَفِيدُونَ شَيْئًا، هُوَذَا الْعَالَمُ كُلُّهُ قَدْ تَبِعَهُ" (يو 12، 9).

تسمية عيد الشعانين ودلالته:

هتف الجماهير كلمة "هوشعنا" العبرية وتعني خَلصنا، من الجذر "ي.ش.ع" أي خَلص وهي من التوسُّل الوارد في المزمور: "أَنَا يَا هُوشَعْنَا (108، 25 - 126) وتعني "أرجوك يا رب (يهوى) خلص، أرجوك يا رب أنقذ (أنجح)، مبارك الآتي باسم الرب". كلمة هوشعنا (הושיענא) استخدمت أيضًا لوصف عيد ال هوشعنا الكبير "هوشعنا رابا" عند اليهود، في اليوم السابع لعيد المظال (סוכות)، والذي به كانوا يجلبون سعف النخيل للهيكل (בשנה חסכת סוכה، 6، 1). ثم في اللغتين اليونانية واللاتينية مع النَّقْل اللغوي، حُفظت كلمة هوشعنا بصيغة "أوصانا"، كما ترد في نشيد القدوس في القداس الإلهي، في الليتورجية الرومانية اللاتينية وفي الليتورجية البيزنطية.

جغرافيًا:

كانت بلدة بيت عنيا (بيت عنين) تقع ضواحي القدس، إذ تبعد نحو 15 غلوة عنها (يو 11، 18)، أي نحو 3 كم، وتقع على المنحدر الشرقي لجبل الزيتون، على مفترق الطرق الذي يصل أريحا والأردن بمدينة أورشليم. وهي بالعبرية בית לנייה الآتية من كلمة לנייה أي المسكين أو البائس. أمَّا بيت فاجي (بيت فاجي) وتعني بيت التين، فهي منطقة تقع بمقربة من القدس، عند جبل الزيتون (متى 21، 1؛ مرقس 11، 1؛ لوقا 19، 28-29)، وقد يكون لها صلة بالثينة اليابسة التي أتت عليها اللعنة (مرقس 11، 12-14)، وكان علامة لقوة الإيمان القادر على نقل الجبال من جانب، ونوع صحوة للإنسان الذي لا يعطي ثمرًا، لينهض ممَّا قد يجلبه على ذاته من موت! أمَّا جبل الزيتون فقد سمِّي بالعبرية "هار هازيتيم" وبالآرامية "طور زيتا"، ويحملون ذات المعنى "جبل الزيتون"، وهو من أعلى مناطق القدس، ويصل ارتفاع أعلى قمة فيه نحو 826 م، عن سطح البحر، ومنه صعد المسيح للسماء في اليوم الأربعين للقيامة، بمرأى من الكثيرين، وهو المكان الذي تنبأ عنه زكريَّا أنه سيكون

مكونات الأسبوع المقدس:

يبدأ الأسبوع المقدس بالتَّحديد مع أحد الشعانين، في قداس احتفالي مهيب، تزنته سعف النخيل وأغصان الزيتون وشموع العيد، وتليه مساء رتبة "الوصول للميناء"، ثم تأتي صلوات اثنين الألام وثلاثة الألام وأربعاء الألام، بأناشيدها وزناحاتها ورتبها، وفق التقاليد الغنية المتنوعة (صلاة الألام وزناح الصليب؛ صلاة الختن؛ مراحل درب الصليب)، وبألحانها وكلماتها العميقة الأثر على النَّفس والوجدان، وفي يوم الأربعاء تُقام أيضًا رتبة "أربعاء القنديل" ويُدعى بأربعاء أيوب، يليه يوم الخميس، "خميس الأسرار" والمدعو "خميس الغسل" و"خميس العيد" و"خميس الكرنوت"، ومن بعده تأتي الجمعة العظيمة برتبها وفق الليتورجيات المتنوعة، كالقداس السابق تقديسه المدعو ب"رسم الكأس"، وطقس تذكار "جناز المسيح" المُلقب ب "الجناز السيدي" الموازي لرتبة سجدة الصليب، ونمَّ يوم السبت يكون سبت النور، ويه تُقام رتبة الغفران والنور، ويُقابلها في التَّقْلِيدِ الْبِيْزَنْطِيَّيَّ قَدَّاسُ "فِيضُ النُّورِ"، وتلحقها رتبة الهجمة في الليتورجية البيزنطية، والتي تتقاطع في تقليد "الطَّرْقِ الثَّلَاثِيَّ عَلَى الْبَابِ" مع رتبة "الوصول للميناء" في الليتورجية المارونية. في ختام هذه المسيرة العميقة مع الأصوام والإماتات والتَّصَدِّقِ، تُقام طلبية القيامة، ويُقام قداس ليلة الفصح، عمومًا في نصف الليل، وأو قداس عيد الفصح يوم أحد القيامة، وقدَّاس "ثاني الفصح" يوم الإثنين.

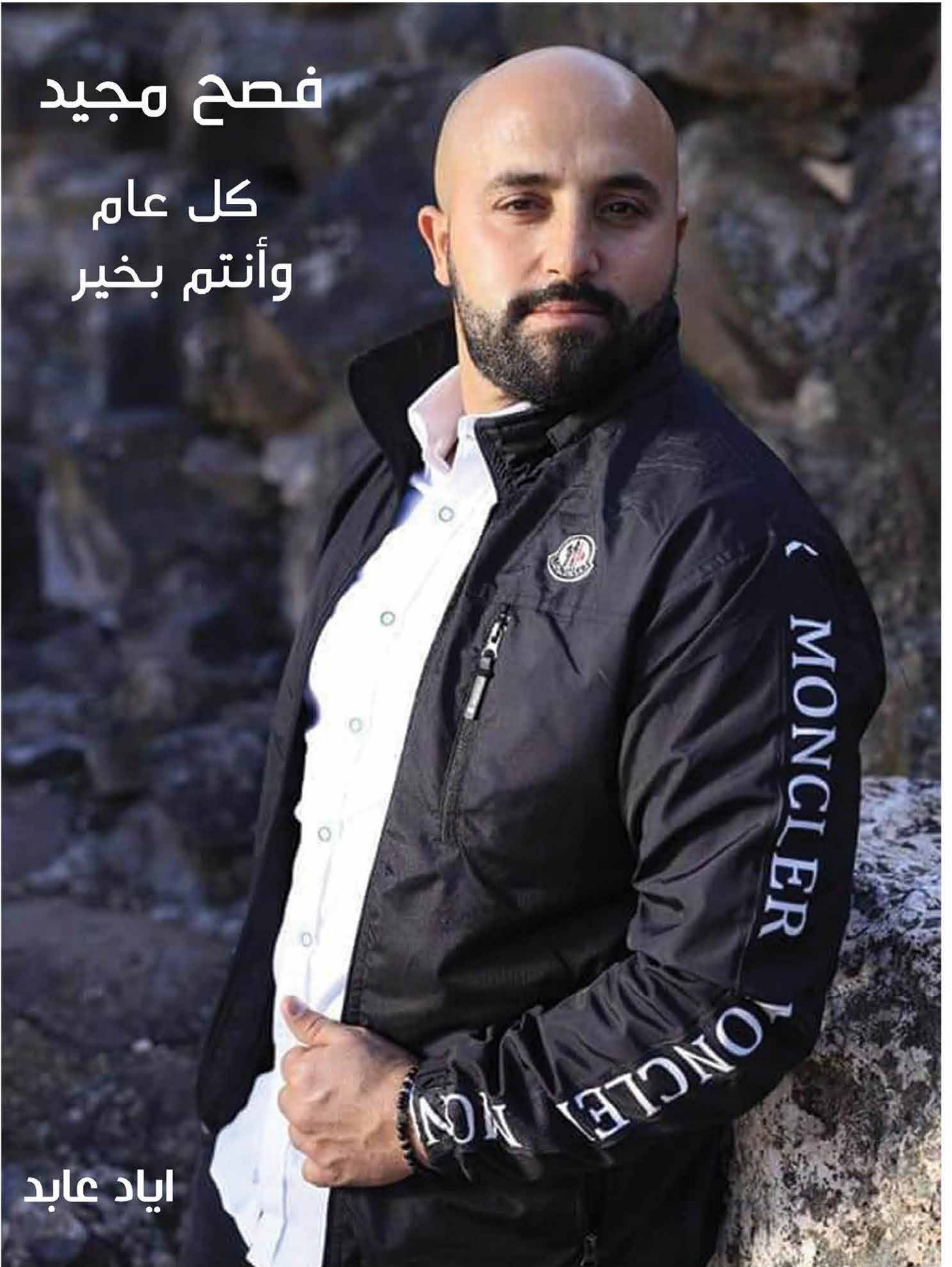
أحد الشعانين:

بعد أن أقام المسيح بسلطانه، صديقه لعازر من بين الأموات، في بيت عنيا، أمام شهود كثيرين، وبعد أن أتت جسد لعازر، سطعت حقيقة الكلمة، وزادت ضغينة الفاسدين عليه، وقلق عظماء الكهنة وبعض الفريسيين من أتباع النَّاسِ لَهُ، حتَّى عزموا على قتله (يو 11، 53)، حتَّى كَفَّ الْمَسِيحُ عَنِ التَّجَوُّلِ عَلَانِيَّةً، لينطلق إلى مدينة أفرام ويقوم مع تلاميذه هناك (يو 11، 54)، في خلوة مقدَّسة، تهيء دروب الرِّسَالَةِ، ثمَّ قَبْلَ سَنَةِ أَيَّامٍ مِنَ الْفِصْحِ ذَهَبَ مَجْدَّدًا لِلْبَيْتِ الْحَبِيبِ عَلَى قَلْبِهِ، فِي بَلَدَةِ بَيْتِ عَنِيَا، بَيْتِ الْإِخْوَةِ لِعَازَرِ، مَرَّتَا وَمَرِمِ، لِيَتَنَاوَلَ مَعَهُمُ الْعِشَاءَ، فِي جَوْ حَمِيْعِي، هُنَاكَ "تَنَاوَلَتْ مَرِيْمُ حَقَّةَ طَيْبٍ مِنَ النَّارِدِيْنِ الْحَالِصِ الْغَالِي الثَّمَنِ، وَدَهَنْتْ قَدَمِي يَسُوعَ ثُمَّ مَسَحَتْهُمَا بِشَعْرَاهَا، فَعَبِقَ الْبَيْتُ بِالطَّيْبِ"، فَعَلَّ إِكْرَامَ وَاجْلالَ لِلسَّيِّدِ، وَحَفِظْنَا لِيَوْمِ دَفْنِهِ كَمَا قَالَ! (يو 11، 7)، ينطلق السيّد من منطقة بيت عنيا وبيت فاجي، إلى مدينة القدس، إلى أسبوع عظيم، يوم الأحد، هذا الأحد الذي يستبق أحد القيامة بأسبوع، ويستبق المجيء الأخير بالمجد!

فصحى مجيد

كل عام
وانتم بخير

اياد عابد



في الدين حسن المعاملة

صاحب الدين يجب أن يكون طيب الجانب سهل في تعامله مع العباد لذلك بين ربنا أن من صفات عباد الرحمن (وعباد الرحمن الذين يمشون على الأرض هونا وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما) فإذا كانت هذه من صفاتهم فلا بد أن يكونوا قريبين من الناس يعيشون حياتهم بألفة ومودة ومحبة ورحمة وهذا ما تميز به رسول الله حيث كانت المرأة من ضعفاء الأمة تلتقي به وتقول له: يا محمد أريد أن أكلمك. فكان يقول لها: اجلسي بأي سكك المدينة أجلس اليك وكانت تأتيه الفتاة الصغيرة من عامة الناس تأخذ بيده ليقتضي لها حاجتها فيمسير معها. بل أنزل الله آيات كريمات تبين حسن التعامل فقال (قد سمع الله قول التي تجادلك في زوجها وتشكي إلى الله والله يسمع تحاوركما إن الله سميع بصير) وهذا الخلق من رسول الله في بيته وخارجه على حد سواء حيث أخبرتنا السيدة عائشة أن رسول الله كان يقيم البيت ويعجن العجين ويخفف نعله وإذا نودي إلى الصلاة (قام كأنه لا يعرفنا) ومن كان هينا لينا حرم الله عليه النار لقول رسول الله (ألا أخبركم بمن تحرم عليه النار؟ قالوا: بلى يا رسول الله. قال: على كل هين لين قريب من الناس سهل) حتى ولو لقي من مخالطته للناس العنت وسوء المعاملة كما بين رسول الله (الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم خير ممن لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم). وهذا الخلق دليل لإيمان العبد بربه، ومرضاة له لا يعيب أحد منهم ولا يقول فهم إلا الحق ولا يتبع عوراتهم وزلاتهم بل يعفو ويصفح ويغض الطرف عن مساوئهم لأنه طاهر القلب عفيف اللسان نقي الجوارح قال رسول الله (ليس المؤمن بالطعان، ولا اللعان، ولا الفاحش البذيء) ولا يخفى علينا كم عانى رسول الله من سوء معاملة أهله وأهل عشيرته فقد ضربوه ورجموه وشتموه وكادوا أن يقتلوه وجاء بيان ذلك في كتاب الله (وإذ بمكربك الذين كفروا ليلبثوك أو يقتلوك أو يخرجوك) فقال له أصحابه يا رسول الله: أذع على المشركين. فقال (إني لم أبعث لعانا، أما بعثت رحمة) ويصدق هذا القول كتاب الله (وما أرسلناك إلا رحمة للعالمين)، ومن أجل بلوغ هذه الغاية جاء التوجيه الرباني قال تعالى (يا أيها الذين آمنوا إن جاءكم فاسق بنبأ فتبينوا أن تصيبوا قوما بجهالة فتصيبوا على ما فعلتم نادمين)، وقال (يا أيها الذين آمنوا لا يسخر قوم من قوم عسى أن يكونوا خيرا منهم ولا نساء من نساء عسى أن يكن خيرا منهن ولا تلمزوا أنفسكم ولا تنابزوا بالألقاب بئس الاسم الفسوق بعد الإيمان ومن لم يتب فأولئك هم الظالمون). وقال (يا أيها الناس إنا خلقناكم من ذكر وأنثى وجعلناكم



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

شعوبيا وقبائل لتعارفوا إن أكرمكم عند الله أتقاكم). وجاء بيان حسن المعاملة أنه الإيمان على لسان رسول الله حيث سئل رسول الله: يا رسول الله ما الاسلام؟ قال: طيب الكلام، واطعام الطعام، قالوا: ما الإيمان؟ قال: الصبر والسماحة. قالوا: أي الإسلام أفضل؟ قال: من سلم المسلمون من لسانه ويده. قالوا: أي الإيمان أفضل؟ قال: حسن الخلق. وجاء التوجيه الرباني بكثير من الآيات الكريمات قال تعالى (أدع إلى سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة وجادلهم بالتي هي أحسن)، والذي يدفع إلى حسن التعامل شيء تأصل في نفوس أهل التقوى والصلاح ألا وهو خلق الحياء الذي امتزج بكل المعاملات كما جاء في حديث رسول الله (الإيمان بضع وسبعون أو بضع وستون شعبة فأفضلها قول لا اله إلا الله وأدناها إماطة الأذى عن الطريق والحياء شعبة من الإيمان). وقد فسره العلماء على أن الحياء هو المحرك لكل الأخلاق الحسنة والمعاملات الطيبة بين العباد وخالقهم وبين العباد وبرسوخ هذا المفهوم قول رسول الله (الحياء من الإيمان، والإيمان في الجنة، والبذاء من الجفاء، والجفاء من النار). وجاء في سورة الاسراء توجيهات ربانية لحسن التعامل قال تعالى (ولا تقتلوا أولادكم خشية اطلاق نحن نرزقهم اياكم إن قتلهم كان خطئا كبيرا، ولا تقربوا الزنا إنه كان فاحشة وساء سبيلا، ولا تقتلوا النفس التي حرم الله إلا بالحق ومن قتل مظلوما فقد جعلنا لوليه سلطانا فلا يسرف في القتل إنه كان منصورا، ولا تقربوا مال اليتيم إلا بالتي هي أحسن حتى يبلغ أشده وأوفوا بالعهد إن العهد كان مسئولا، وأوفوا الكيل إذا كلمت وزنوا بالقسطاس المستقيم ذلك خير وأحسن تأويلا، ولا تقف ما ليس لك به علم إن السمع والبصر والفؤاد كل أولئك كان عنه مسئولا، ولا تمش في الأرض مرحا إنك لن تخرق الأرض ولن تبلغ الجبال طولا، كل ذلك كان سيئه عند ربك مكروها).

سبت ليعازر وقيامه لفتا من بين الأموات!

نداء نصير

فلم تعد تسمع منهم شيئا سوى صدى الأيام الغابرة وحلم يبتعد وبتعد حلم بلملمة ما كان ليعود أهلها يتفياون تحت شجيرات الدار، ويتقافز صغارها بين الوادي والتلة.

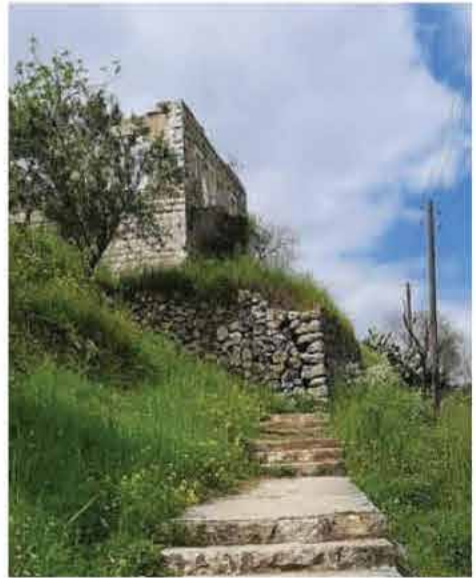
عشرات المنازل المتبقية عبر الوادي الأخضر الوارف الظلال والواقع إلى الغرب من القدس. إنها لفتا-القرية الفلسطينية التي بنيت في العهد الكنعاني قبل ألفي عام، وأول من قطعها كان البيوسيون-العرب الأوائل الذي استقروا في فلسطين. وآخر من سكنها كان الفلسطينيون لفتاويون-إن صح التعبير.

بلدة ممتدة من قالونيا غربا إلى سفح جبل الزيتون شرقا، تحيطها بلدات منها ما تبقى ومنها ما أخذته مجازر التقلع والتشريد مثل عين كارم ودير ياسين والمالحة..

كان عدد سكانها قبل وقوع النكبة، نحو 3000 شخص، وتعود أهميتها بسبب موقعها الاستراتيجي الهام كونها البوابة الغربية للقدس، ولأنها لفتا-تلقت العيون من شدة حسنها وجمالها، ولأنها ذات أخصية كبرى، ترصدتها أعين العصابات الصهيونية، وكانت من أوائل القرى الفلسطينية التي تم احتلالها وتهجير أهلها.

اشتد الحصار على القرية خلال الساعات التي تلت الهجوم عليها، مصحوبا بقتل أهلها، مما اضطرهم للجوء إلى الكهوف والقرى المجاورة التي ما نجت أيضا من عمليات القتل، فلم يتبق أحد في لفتا بعد مجزرة ديرياسين.

بكت لفتا، مسحت دمعها، ومن ثم أدارت ظهرها واختفت كما اختفت منذ 73 عامًا.. وقفت وبدي القلم والورقة البيضاء، ووجدت نفسي اكتب دونما توقف.. لا أريد أن أتوقف، وهي التي أودعت في كل أسرارها..



ذات ليلة تراءت لي لفتا، تمددت إلى جانبي، ثم تلبستني روحها.

قدمت لي قلمًا وورقة بيضاء وأشارت لي بالكتابة، ثم مدت يديها فقرأت مكالمة جريئة، كانت تن.. لا أدري إن كان هذا الصوت الشجي المحزون خارج منها أم مني، أو خارج منها ويعود إلي..

قالت لي: أكتبي، أكتبي، لا تنشأ الحقيقة في العتمة، أكتبي لترى كلمات النور، كما رأى ليعازر نور الحياة بعد أن سحى جسمه أربعة أيام وتعفن. "ولما قال هذا صرخ بصوت عظيم: ليعازر، هلم خارجا فخرج الميت ويدها ورجلاه مزبوبات بأقمطة، ووَجْهَهُ مَلْفُوفٌ بِمَنْدِيلٍ. فَقَالَ لَهُمْ يَسُوعُ: حُلُوهُ وَدَعُوهُ يَذْهَبْ" (يوحنا 11:20-44).

تحتاج لفتا إلى أعجوبة ربانية، ولكنها حتما تحتاج إلى أياد بشرية تحرك مصيرها، وتحل يديها ورجليها المربوطة بأقمطة من الذل والمشقة، لتعود حيث الطفولة ومرتع الصبا، حيث الوادي هناك، ونبع الماء، وأشجار اللوز، أشجار التين والكرمة.. حيث الأحجار التي لم تحل بعد!

إنه سبت النور، سبت ليعازر، أتى ليحييه من جديد، قاهرا الموت وكاسرا مفاهيم السبت، فترصدوا له لحين، وترصدوا لفتا لحين.. وكان الاستعداد-لحظة الصفر، لحظة الانطلاق نحو القتل والتشريد، نحو الاحتلال، وانتهاك الحرمات.

كيف للفتا أن تنتهك حرمات التلمود، وكيف لهذا الذي ينادونه الرب، أن ينتهك حرمة السبت! سنعذبه شر عذاب، سيُجلد، سيُصلب وقبلا سيحمل صليبه نحو الجلجثة، سيُصق عليه، سيسخرون منه وسيلقون القرعة على ثيابه كي يقتسموها بينهم..

دخلوا لفتا-جردوها من أهلها وانتكوا حرمتها، جلدوها وعذبوها وجعلوها تحمل صليبا وتسير نحو اللاشيء نحو المجبول الأقطع.. سخروا منها وبصقوا عليها ورموها هي وأهلها عراة في مسالك الموت، والقوا القرعة واقتسموها ومن ثم سجلوها باسمهم، طوبوها وألبسوها من التلمود زنا مسخرا!

إنها لفتا.. تلتفت الأنظار وتسحر الألباب.. مرأى البصر والبصيرة، البلدة الساحرة الزاهية نحو قرص الشمس، تمدت عنقها كل صباح لتلقي التحية على أهلها وناسها يوم ارتحلوا عنوة وغصبا قبل 73 عامًا.. وخلفوا وراءهم ذكرياتهم وحكايتهم.. خلفوا وراءهم لفتا جنة الله على الأرض-البوابة الغربية للقدس.. زينة القدس، عروس القدس، سحر القدس - إنها لفتا- ستقوم حتما كما القيامة لتشرع الدخول إلى القدس غربا يسعف النخيل.. هناك حيث اختصر التاريخ كل شيء.. وكذب وكذب.

من أين أبدأ؟! أطلال لعشرات المنازل الساحرة المنتشرة كأوراق الخريف تهزها الرياح بعيدا تقلب صفحات كتاب- قصة أحداثها تكاد لا تُصدق، وأبطالها لم يعودوا أبطالاً، أصواتهم تلاشت وسحنات وجوههم اغبرت منذ أن عفا عنها الزمان،



حكمة العدد
كايد عبود
تربية الطفل يجب أن تبدأ قبل ولادته
بعشرين عامًا، وذلك بتربية أمه

just vino vino



3 بيتسا عائلية
(بدون إضافات)

بـ 100 ₪

وجبتان بـ 100 ₪

شنييتسلونيم رفيولي صدر دجاج

TRADITIONAL
PASTA
أفخر أنواع الباستا الإيطالية



Pizza | Saldas | Pasta

f Just vino vino

04-8524112 | 04-8553553

تسيونوت 31, حيفا | مفتوح من الساعة 11:00 حتى منتصف الليل | بإدارة: سيلاس سوطي

حيفا تنزف دمًا



عفيف شليوط



كاليش، لا يمكن أن تصمقي إزاء ما يجري وكأن الأمر حصل في نيكارغوا أو على سطح القمر. أذكر جيدًا مواقف مشرّفة لرؤساء بلديات حيفا السابقين عندما كان يتعرض عرّبا لأي اعتداء أو تحريض، لا أزال أذكر موقف رؤساء بلدية حيفا السابقين عندما نزلوا الى الشارع وتظاهروا ضد المحرضين على عرب حيفا، هذا ما نريده من رئيسة البلدية وهذا ما نتمناه.

في هذه البلاد. كما تتحمل الشرطة، السلطة التنفيذية للحكومة، كامل المسؤولية عمّا يجري لنا. فلا يمكن أن تكون مسؤولاً وتتصل من المسؤولية، وإن كنتم غير قادرين على توفير الأمن والأمان، فاستقبلوا. وأخيرا رسالة أوجهها الى رئيسة بلدية حيفا عينات

بمكافحة الجريمة في المجتمع العربي، لم تكذ تصدر نتائج الانتخابات، حتى استمر القتل وبتصاعد أكبر، فما الذي حصل وأين وعودات الانتخابات، وأين تصريحات المسؤولين عن هذه الجريمة البشعة، لماذا لم نسمع أيّ تصريح أو استنكار أو حتى المطالبة بإقامة لجنة تحقيق من قبل أحد المسؤولين. أم أنهم مهمكون في مباحثات تشكيل حكومة لن تتشكل ولن تقوم حسب المعطيات الحالية.

هل أصبح دم العربي مباحا الى هذا الحد؟ هل أصبحنا نمارس القتل كما نرتشف القهوة صباح كل يوم، وهل أصبح الموت يرافقتنا في كل مكان، فأصبح جزءا منا ومن ثقافتنا؟ هل فقدنا قيمة الحياة التي وهبنا إياها الله، ونحاول التمرّد عليه من خلال استلاب هذا الحق الذي لا يحق لنا.

ماذا يحصل في هذا المجتمع الذي أصبح يفقد العنصر الأهم في البقاء، حق الحياة. وماذا يجري لهذه الدولة التي إما أصبحت عاجزة عن توفير الحماية وحق الحياة أو لا تريد أن تضمن لنا هذا الحق، وفي كلا الحالتين تتجمل الدولة والحكومات المتعاقبة لهذه الدولة كامل المسؤولية عمّا يجري لنا

حيفا تنزف دمًا، هذا الأسبوع وقعت حادثتين اجراميتين في مدينة حيفا التي نعيش فيها، ولم نعد نشعر بالأمان، لا من الذي مفروض أن يضمن لنا الأمان، ولا من الذين يصلون ويجولون في الشوارع والأحياء بلا رقيب ولا حسيب، فيقتلون ويستبيحون كل شيء، ونحن نسمع ونرى ونقرأ وننتظر الجريمة التالية.

الذي من المفروض أن يضمن لنا الأمان، قتل هذا الأسبوع بدم بارد ابناً من أبنائنا، في حيّ من أحيائنا، وأمام مرأى ومسمع الناس. لم يردعه صراخ أم وأخت كانتا تصرخان من أجل إنقاذه، كان الضغط على الزناد سهلاً، تمت عملية القتل بلا تردد، وقسوة القتل هذه المرّة كانت مؤلّة أكثر، لأنها جاءت من الذي مفروض أن يحميني، فلمن ألجا بعد اليوم، وبمن أستنجد؟!

لم نكد نستوعب الصدمة الأولى، حتى سمعنا عن جريمة أخرى، وقع ضحيتها شاب آخر من أبناء شعبنا، لا يزال يرقد بالمستشفى، نأمل له النجاة والشفاء العاجل. وعُدنا في خضم الانتخابات والحملات الانتخابية

45 عاماً والأرض تعيش فينا



عمري حسنين

هذه المظاهرات بشهداء الأرض وهم: خضر خلايلة من سخنين محسن طه من كفر كنا خديجة شواهنة من سخنين رجا أبوريا من سخنين رافت الزهيري من الطيبة ولازالت الأرض هي عنوان الكفاح والنضال ورمز القضية والهوية، ويوم الأرض هو إحدى ذكريات الوطن الحزينة الممزوجة بالدم الأحمر الذي روى تراب هذه الأرض المباركة وكلها بتلك الأرواح المحاطة بأهازيج العزة والكرامة وتفوح منها رائحة العنبر والريحان.

خمس وأربعون عاماً مضت ولازالت الأرض هي محور الصراع والمطلب الأساسي لكل فلسطيني، يوم الأرض هو ذكرى الجرح الذي لم يندمل ولازال ينزف على أعتاب السنين مطالباً بالحق في الإرث التاريخي من راحة الأجداد الذين تعلمنا منهم بأن "الأرض هي العرض" ولكل منا جزء متأصل في جذور هذه الأرض المباركة التي نعتز بها وبانتمائنا إليها.

ولد يوم الأرض منذ عهد قديم، عندما اغتصبت أرضنا في العام 1976، حينما قامت السلطات الإسرائيلية العنصرية بمصادرة آلاف الدونمات من الأراضي العربية الفلسطينية ذات الملكية الخاصة، مطلقاً على مشروعها الغاشم اسم "تطوير الجليل" والذي كان في أساسه مشروعاً تهويدياً غاصباً. صودرت على أثره 21 ألف دونم من أراضي عرابية وسخنين وديرحنا وعرب السواعد وغيرها الكثير من أراضي الجليل التي احتلت في العام 1948، والتي خصصتها لبناء المستوطنات في سياق مخطط تهويد الجليل، والذي على أثره قررت لجنة الدفاع عن الأراضي بإعلان الإضراب العام في 29 آذار 1976 احتجاجاً على سياسة مصادرة الأراضي التعسفية، في حين جاء الرد من السلطات الإسرائيلية المدعومة بالدبابات والمجترزات باجتياح القرى العربية مطلقاً نيرانها بشكل عشوائي على المتظاهرين مما أدى إلى سقوط الشهيد خير ياسين من قرية عرابية بالإضافة إلى عشرات الجرحى.

وفي صبيحة يوم 30 آذار انطلقت مظاهرات عارمة جابت قرى وبلدات فلسطين، سقط على أثرها 5 شهداء وعشرات الجرحى والمصابين، وسي شهداء

تهنئة

أهالي وموظفو بلدية حيفا يرفعون أسمى التهانى وأحرّ التبريكات الى عموم أبناء الطائفة المسيحية بمناسبة حلول

عيد الفصح المجيد

راجين المولى ان يحمل العيد في طيباته بيشائر الخير والبركة والسلام، وان يعزز المحبة والتآخي بيننا جميعاً، كل عام وأنتم بخير، اعاده الله عليكم بالخير واليمن والبركات، وأبقاكم سالمين.

رئيسة بلدية حيفا - د.عينات كاليش روتم
نوابها واعضاء البلدية

نورنحولي (قسم الاعلانات)

شادي شليوط (تصميم الصحيفة)

رئيس التحرير والمحرر المسؤول: عفيف شليوط

مدير عام: عمري حسنين

العنوان: حيفا شارع شبتاي ليفي 13 ص.ب 9526 حيفا، ميكود 31095

قسم الاعلانات: 0542239899

التحرير: بريد الكتروني: elofuq@gmail.com هاتف: 04-8523022 فاكس: 04-6586250

المقالات الموقّعة لا تعبّر بالضرورة عن رأي التحرير الإعلانات على مسؤولية المعلنين

حيفا

صحيفة أسبوعية، ثقافية،

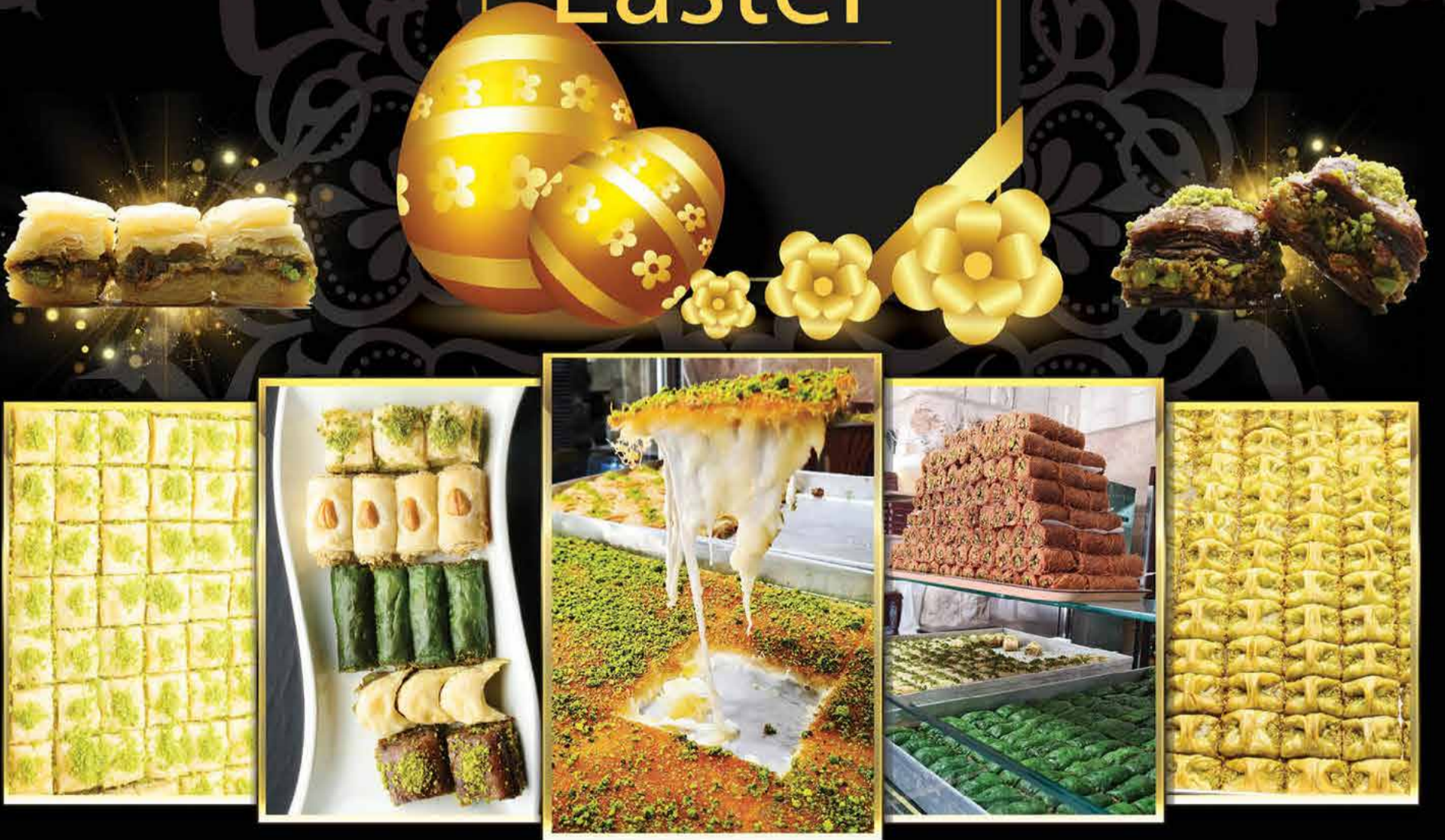
فنية، اجتماعية شاملة

تصدر عن:

مؤسسة الأفق للثقافة والفنون

حلويات سليمان الصداقة

❁ HAPPY ❁
Easter



كافة أنواع الحلويات الشرقية والكنافة لجميع المناسبات

sadaqa_sweets 

نستقبلكم كل أيام الأسبوع
من 10:00 حتى الساعة 21:00 الأحد مغلق

سليمان الصداقة 

وادي النسناس 26 - حيفا ارساليات للبيوت 077-9525359



מفتוח 7 أيام في الأسبوع

<p>מקבלים כרטיס אשראי על אשרד הפנים בכל סניפי הרשת</p>	<p>חזה עוף</p> <p>100 ₪ 4 ק"ג</p>	<p>פרוזות עוף טרי</p> <p>100 ₪ 4 ק"ג</p>	<p>בשר על טרי</p> <p>39.90 ₪ 1 ק"ג</p>	<p>בשר בקר טחון</p> <p>100 ₪ 3 ק"ג</p>	<p>רבע כבש פרום</p> <p>64.90 ₪ 1 ק"ג</p>	<p>עוף טחון</p> <p>50 ₪ 3 ק"ג</p>
<p>ברוקולי ארוז</p> <p>11.90 ₪ 2</p>	<p>כבד עוף טרי</p> <p>50 ₪ 3 ק"ג</p>	<p>שיפודי פרוזית</p> <p>100 ₪ 4 ק"ג</p>	<p>גזר ארוך כרוב לבן</p> <p>1.90 ₪ 1 ק"ג</p>	<p>תפוח לאפיה תפוח לבן אדום גזר אדום</p> <p>2.90 ₪ 1 ק"ג</p>	<p>לימון אשכולית לבנה/אדומה תפוח חבל שומר</p> <p>4.90 ₪ 1 ק"ג</p>	<p>ארטישוק קולרבי כרובית פלפל ירוק</p> <p>5.90 ₪ 1 ק"ג</p>
<p>שניצלונים עוף טוב 700 גרם שניצל עוף מיני דינמואר 300 גרם</p> <p>10.90 ₪</p>	<p>נקניקות 1.5 ק"ג טריות צב</p> <p>17.90 ₪</p>	<p>בורקס פילו בולגרית ובינה תפוח אדמה בורקס 800 גבינה תפוח אדמה פיצה מעדנות מלח 800 גרם מעדנות</p> <p>20 ₪ 2</p>	<p>שרימפס 1 ק"ג מבושל אדום 26/30</p> <p>49.90 ₪</p>	<p>שרימפס 1 ק"ג קוויט 26/30</p> <p>49.90 ₪</p>	<p>טחינה 900 גרם, אמיד</p> <p>14.90 ₪</p>	<p>קטשופ היינץ 567 מ"ל</p> <p>10 ₪ 2</p>
<p>שקיות שוקולד מארס מיני 700 גרם</p> <p>10 ₪ 2</p>	<p>פתי בר 1.750 ק"ג</p> <p>16.90 ₪</p>	<p>קיסוד בוואט</p> <p>10.90 ₪ 5</p>	<p>קורנפלקס אורז</p> <p>14.90 ₪</p>	<p>קורנפלקס דגש</p> <p>9.90 ₪</p>	<p>דגני בוקר, 250 גרם, 280 גרם</p> <p>10 ₪ 2</p>	<p>לואקר מריר / אגוז</p> <p>10 ₪ 2</p>
<p>אגו מיקס</p> <p>10.90 ₪ 3</p>	<p>ביצי מיני 1 ק"ג</p> <p>29.90 ₪</p>	<p>שמן ז'השאן 750 מ"ל</p> <p>19.90 ₪</p>	<p>פרזית המצמיץ - מתמתקת 2 ליטר</p> <p>14.90 ₪</p>	<p>מים שאן בנרנט 500 מ"ל</p> <p>9.90 ₪</p>	<p>פרזית 1.5</p> <p>12 ₪ 3</p>	<p>סודה 1.5 קילו ששייה</p> <p>9.90 ₪</p>
<p>קמח סילת</p> <p>10.90 ₪ 4</p>	<p>סוכר 1 ק"ג</p> <p>10.90 ₪ 4</p>	<p>מרק דגש</p> <p>9.90 ₪</p>	<p>ספרוסט, חטיפי סויה אדומה אפונה גזר, אפונה גזר נמדי תירס, קלחוני תירס שיעועועי רוקה - צהובה חתוכה</p> <p>9.90 ₪</p>	<p>צ'יפס 2 ק"ג פרי גליל</p> <p>17.90 ₪</p>	<p>מסטה, ספגטי, אטריות בילה 500 גרם</p> <p>10 ₪ 5</p>	<p>פטריות 400 גרם שקעה</p> <p>12 ₪ 4</p>
<p>מלפפון פרי-מן חומץ מלח 7-9</p> <p>10.90 ₪ 3</p>	<p>תמרים 1 ק"ג</p> <p>9.90 ₪</p>	<p>תמרים עשוי אלטנאבל 1 ק"ג</p> <p>9.90 ₪</p>	<p>תמרים עשוי 500 בית שאן</p> <p>6.90 ₪</p>	<p>ממרח תמרים 450 גרם</p> <p>10.90 ₪ 3</p>	<p>תמרים 5 ק"ג מנהיל</p> <p>69.90 ₪</p>	<p>תמרים 5 ק"ג זהב אקסטרה</p> <p>99.90 ₪</p>
<p>משתח שיניים קולגייט מקספרש 125 מ"ל</p> <p>15 ₪ 2</p>	<p>פיירי 1240 מ"ל לימון חברה</p> <p>9.90 ₪</p>	<p>סנו ספארק 700 מ"ל</p> <p>20 ₪ 3</p>	<p>מזרן 4 לטר</p> <p>9.90 ₪</p>	<p>מזרן נביסה סוד 900 מ"ל</p> <p>20 ₪ 3</p>	<p>גל נביסה פרסיל 4 לטר</p> <p>22.90 ₪</p>	<p>נייר טואלט ליל 18 גלילים 3 שכבות תרופות</p> <p>18.90 ₪</p>

מי מרקט



Easter SALE

<p>תפוח חרמון ישראלי תפוח זהב ישראלי ונפוח טעמי ישראלי</p> <p>6.90 1 ק"ג</p>	<p>שום ארוז - סלק ואקום</p> <p>10.00 2 ב.ב</p>	<p>פטרוזיליה שמיר נסברה נענע</p> <p>10.00 4 ב.ב</p>	<p>מעין יום</p> <p>10.00 5 ב.ב</p>	<p>מגדלת מיני קרולו</p> <p>7.90</p>	<p>מעון מו קצפת</p> <p>10.90 5 ב.ב</p>	<p>מעון פרוץ</p> <p>14.90 5 ב.ב</p>
<p>דאי 500 מ"ל</p> <p>12.00 2 ב.ב</p>	<p>חרצווה תחמאה - רלורד</p> <p>10.90 3 ב.ב</p>	<p>מעון מיקס טרה</p> <p>15.90 5 ב.ב</p>	<p>ינוורט 3 ליטר תנובה כחול / אדום</p> <p>17.90</p>	<p>לנבה פריאוס 750 מ"ל</p> <p>12.90</p>	<p>חלב תנובה 1 ליטר</p> <p>7.90 2 ב.ב</p>	<p>שנתה חמוצה תנובה 200 גרם</p> <p>10.90 8 ב.ב</p>
<p>שוקולד טרפלט</p> <p>15.00 2 ב.ב</p>	<p>שקיות ביצי שוקולד 150 גרם</p> <p>10.00 2 ב.ב</p>	<p>שוקולד ריטר 61% / 74%</p> <p>10.00 3 ב.ב</p>	<p>מגון עוגיות מילקה טעמים</p> <p>15.00 2 ב.ב</p>	<p>מילקה אורז 300 גרם</p> <p>10.00 2 ב.ב</p>	<p>חסיפי מארס סניקרס באונטי טויקס</p> <p>10.00 5 ב.ב</p>	<p>בובנריה צדפות שוקאטה 250 גרם</p> <p>9.90</p>
<p>קוקה קולה 250 מ"ל פחית 12' כ"ש</p> <p>14.90</p>	<p>משקה בלו 700 מ"ל</p> <p>12.90 6 ב.ב</p>	<p>פחיות קולה 12' 330 מ"ל ספרייט, פנטה, זירו</p> <p>17.90</p>	<p>מנטוס מסכיב לעולם</p> <p>12.90</p>	<p>עוגיות גרם שוקולד צ'יפס</p> <p>12.00 3 ב.ב</p>	<p>שקיות וורטר אורניגל 1 ק"ג</p> <p>19.90</p>	<p>טובלרון 100 גרם</p> <p>10.00 2 ב.ב</p>
<p>אורז רחמון שוקאטה 5 ק"ג</p> <p>24.90</p>	<p>רביעית טונה פסיפיקו 140 גרם חרדף / מים</p> <p>14.90</p>	<p>קוקה קולה סכרייט דרו פאנטה 1.5 ליטר - ששייה יבוא מקביל</p> <p>19.90</p>	<p>כ"י קובס 100 גרם</p> <p>14.90</p>	<p>י'יקורח בולד 47.5 גרם</p> <p>4.90</p>	<p>קפה אלנסו 1 ק"ג</p> <p>10.00 3 ב.ב</p>	<p>ענבר אקסטרא 0.5 ק"ג</p> <p>59.90</p>
<p>קשיו פיסטוק לוז</p> <p>55.00 1 ק"ג</p>	<p>אמז אמריקאי אקסטרא</p> <p>29.90 1 ק"ג</p>	<p>שקדים גפורים</p> <p>29.90 1 ק"ג</p>	<p>ממדת נוטלה 630 גרם</p> <p>16.90</p>	<p>צלחות 1 ק"ג 66 י"ח</p> <p>25.00 2 ב.ב</p>	<p>זוג אג'קס חלונות 2 / 5 מ"ל 750</p> <p>12.90</p>	<p>פלמוליב 1 ליטר</p> <p>7.90</p>
<p>שמפו מרכז תחליב נקה 7 כף</p> <p>20.00 3 ב.ב</p>	<p>תחליב גוף פאלמוליב 750 מ"ל</p> <p>10.90</p>	<p>שמפו מרכז תחליב הואי 700 מ"ל</p> <p>15.00 2 ב.ב</p>	<p>מגבונים ביבי כף המשיה</p> <p>19.90</p>	<p>זוג טעי טנו 1 א"ח פודטה פלס, מסיר עבש, אנטי קלורק, לבן</p> <p>20.00 2 ב.ב</p>	<p>ב'אול פיסגה</p> <p>7.90</p>	<p>מגון מרסטי ניקוי אג'קס 500 מ"ל - 600</p> <p>8.90</p>

* החמלה סאריה חתי 8.4.2021 או חתי נפאז המחזון * חאפע לשרופ החמלה * לא ארדואיגיה פי החמלה *
* המור לתופיח פקט * יבק לשרקה אפאף/תחדיד החמלה בכל וקת , אהמאל החטא וארד ומרדוד *



בנק הבשר

BIG SALE

פסח מגיד

1 אנטריקוט
ק"מ

110 ₪



مدينتنا

اسعار جنونية

4 كغم برجيت 100	5 كغم صدر دجاج 100	8 كغم فخاز دجاج 100
2 كغم همبورجر 100	3 كغم كبد دجاج 50	5 كغم جناح دجاج 50
1 كغم فيليه 110	3 كغم لحم عجل مفروم ناعم / خشن 120	2 كغم سلسيسو عربية 100

وادي نسناس - حيفا 04-8510776

أكثر من عتاب في حوار صديقي الانتخابي



زياد شليوط

الانتخابات وتخرج لعموم الناس، فيجب أن تحسب حسابات أخرى لأنك ستتوجه للناس طالباً أصواتهم لا لتبعية نظريات وأفكار. ألم يكن بالأجدر للقائمة المشتركة أن تقيم مجلساً استشارياً، يقدم رأيه في تركيبة القائمة وتوزيع المقاعد وترشيح شخصيات خارجية تدعم القائمة وتساهم في انجاحها، وعلى سبيل المثال ما جرى مع السيد مازن غنايم، ألا يجدر بهم مراجعة هذه النقطة أيضاً؟

صحيح ما تقوله يا صديقي، لكنه يستدعي منا جولات من الحوار، فلنواصل حديثنا في وقت آخر.

مشتركة وشعبنا أصيل وسيرفض التدجين، فإذا هم لم يحافظوا على وحدتنا الداخلية ولم يراعوا قطاعات كبيرة من الناس، كيف تريد من مجتمع كامل وكبير أن يفعل ذلك؟

ماذا تقصد، لم أفهمك هنا؟

أريد أن أبقى الحصوة واعذرني، حيث بلغناها طوال سنوات باسم الوحدة الوطنية، التي لم يتم الحفاظ عليها؟ لقد أخذوا بالاعتبار قطاعات عديدة من شعبنا أو مجتمعنا، لكنهم لم يكثروا ولم يلفتوا إلى جماعة المسيحيين بينهم، نظروا المهم دائماً على أنهم مضمونين في الصف الوطني بغالبهم وليس لهم من ملجأ

آخر، ألم يحن الوقت لأن نتحدث بصراحة ومن منطلق المصلحة الوطنية، هل يعجبك هذا النكوص عن المشاركة الوطنية وابتعاد القيادات المسيحية عن المناسبات والاحتفالات الوطنية، واقصاء عدد منهم عن مراكز اتخاذ القرارات في هيئات شعبنا العليا؟

نعم ان هذا أمر مقلق ويستدعي ليس التفكير فقط، بل يستدعي العمل، وما ارتكبه أحد أحزابنا الوطنية عشية الانتخابات باقصاء رئيس قائمته ولم يمر عام على انتخابه، باسم الديمقراطية زاد الطين بلة وجعل الكثيرين يتساءلون عن معنى وجدوى هذه الخطوة؟

ليمارسوا الديمقراطية في داخل أظرفهم، أما عندما تكون تلك الخطوة على صعيد

المنصة وفقرات الاحتفال وغير ذلك، ولكل قيادة مبرراتها التي تخدم موقفاً وبرنامجهما السياسي.

* وكثيراً ما فقد المواطن الاعتيادي مكان عمله لأنه أضرب، ولهذا كان البعض يحتاط للأمر بالحصول على تقرير طبي ليقدمه إلى صاحب العمل، وإذا لم يضرب المواطن العادي فصفة الخيانة والجبن والعيب جاهزة لدى موزعي شهادات الوطنية، ناهيك عن حساسية موقف المؤسسات التعليمية من معلمين وطلاب والاستعانة المكشوفة بلجنة أولياء أمور الطلاب في المؤسسة لتنفيذ الإضراب.

ونحن فلسطيني إل 48 لنا أعيادنا الطائفية بنا كمسلمين ومسيحيين ودروز، هذه الأعياد الطائفية تزيد من وشائج العلاقات الطيبة بين أبناء الطائفة نفسها وبين أبناء جميع الطوائف بحكم تقاليدنا من بهجة وإيمان وتبادل زيارات المعايدة، وكل عام وانتم والعالم بخير.

ولكننا بحاجة إلى عيد أو يوم يجمعنا معاً، ويعبر عنا جميعنا ككل واحد وليس كمجموعات طائفية أو عرقية. في يوم الاستقلال هو يوم نكبتنا، ولن يكون عيداً لنا، وعيد الاستقلال الفلسطيني (الآتي حتماً)، هو عيد لنصفنا الآخر، نشاركهم الفرح والاحتفال وليس أكثر من ذلك.

وببقى يوم الأرض هو يومنا هو عيدنا الوطني والقومي الرسمي الذي يوحدنا ويعبر عن صمودنا وبقائنا وأماننا وأماننا.

وهل يوجد أقدس من الأرض كي توحدنا ونحتفل بها ولها.

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

جاءني صديقي بعد انتهاء الجولة الرابعة للانتخابات الكنيست الإسرائيلية خلال عامين، هذه المرة يسير بخطوات بطيئة متثاقلة، ووجهه يكتسي بخيبة الأمل والإحباط وقد مال إلى الاصفرار، حتى ظننت أنه غاب عني سنوات طويلة، وبادرتي بالقول بصوت خافت وقد اختفت منه تلك النبرة الحادة:

ما رأيك بنتائج الانتخابات، ماذا تقول، وكيف تفسر هذا التراجع الخطير؟

هذا هو مجتمعنا وهذه هي نتائج ممارسة الديمقراطية. قلت له وأنا أحاول أن أبدي بحالة عادية وغير منفعلة. وهنا ارتفع صوته قليلاً، وقد امتزجت بكلامه لهجة العتاب الساحر:

تقصد هذا هو مجتمعنا الذي طالما تغنيت به، ودعوتني لأن أندمج به مردداً أمامي تلك الشعارات، بأننا شعب واحد لا ينقسم على اثنين ويجمعنا العيش المشترك والوحدة الوطنية، أين اختفى كل ذلك، قل لي بربك؟! أحبته وأنا أوارى بوجهي عنه خشية أن تلتقي نظرنا ويكتشف حقيقة ما يعمل في داخلي:

نعم هذا هو.. انها خطوة للخلف، وهي كبوة وهي مناسبة لمحاسبة النفس ومراجعة الطريق!

إنك تعود للشعارات إياها، ودائماً لديك التبرير جاهز لتفسير الإخفاقات بل المصائب.

وما الحل برأيك، أو ماذا يمكن أن نفعل، وما هو الطريق الذي نسلكه؟ أجابني وهو يلوح بيديه وينظر للبعيد بنظرة شاردة حائرة:

لا أعرف بالطبع، لا أعرف.. لا تتوقع مني الآن أن أقدم لك الحلول، فأنا ما زلت في مرحلة الصدمة وجئت كي أخفف عن صدري، أكاد أشعر بالاحتناق، ولجأت إليك لأنك تتمتع بأعصاب باردة وتعرف كيف تصيغ العبارات المطمئنة؟ ماذا في جعبتك؟

وهل تظن أنني في وضع يسمح لي بالتنظير والفلسفة في ظروف كهذه، فأنا أيضاً أظن أنه حصل أمر مريب يستدعي التوقف والمراجعة وإعادة التفكير في كثير من الشعارات التي طالما آمنّا بها.

صحيح، لقد كدت أصدق ما قلته لي سابقاً. كيف تشرح لي بأننا شعب واحد لا يقبل القسمة على اثنين، وقد انقسمنا في الانتخابات ليس إلى شعبين فقط بل إلى شعوب وقبائل وعشائر ويطون وأفخاذ؟

أفهمك يا صديقي ولكن امنحني بعض الوقت.. خذ الوقت الطويل، ولكن عليك أن تشرح لي أين ذهبت الوحدة الوطنية، وأين هو العيش المشترك الذي تغنيت به؟

رغم كل ما جرى، وأنت محق في مشاعرك وأقوالك، علينا ألا نرفع الراية ونستسلم، خاصة وأنها ليست المرة الأولى التي نعرض فيها إلى تراجعاً وإخفاقات كهذه.

ولا تنسى الشعارات التي باعنا إياها رفاقك وأصدقائك بأن الناس معنا وكل بلداننا

المنصة وفقرات الاحتفال وغير ذلك، ولكل قيادة مبرراتها التي تخدم موقفاً وبرنامجهما السياسي.

* وكثيراً ما فقد المواطن الاعتيادي مكان عمله لأنه أضرب، ولهذا كان البعض يحتاط للأمر بالحصول على تقرير طبي ليقدمه إلى صاحب العمل، وإذا لم يضرب المواطن العادي فصفة الخيانة والجبن والعيب جاهزة لدى موزعي شهادات الوطنية، ناهيك عن حساسية موقف المؤسسات التعليمية من معلمين وطلاب والاستعانة المكشوفة بلجنة أولياء أمور الطلاب في المؤسسة لتنفيذ الإضراب.

ونحن فلسطيني إل 48 لنا أعيادنا الطائفية بنا كمسلمين ومسيحيين ودروز، هذه الأعياد الطائفية تزيد من وشائج العلاقات الطيبة بين أبناء الطائفة نفسها وبين أبناء جميع الطوائف بحكم تقاليدنا من بهجة وإيمان وتبادل زيارات المعايدة، وكل عام وانتم والعالم بخير.

ولكننا بحاجة إلى عيد أو يوم يجمعنا معاً، ويعبر عنا جميعنا ككل واحد وليس كمجموعات طائفية أو عرقية. في يوم الاستقلال هو يوم نكبتنا، ولن يكون عيداً لنا، وعيد الاستقلال الفلسطيني (الآتي حتماً)، هو عيد لنصفنا الآخر، نشاركهم الفرح والاحتفال وليس أكثر من ذلك.

وببقى يوم الأرض هو يومنا هو عيدنا الوطني والقومي الرسمي الذي يوحدنا ويعبر عن صمودنا وبقائنا وأماننا وأماننا.

وهل يوجد أقدس من الأرض كي توحدنا ونحتفل بها ولها.

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

ليكن يوم الأرض الوطني، يوم عطلة رسمية بحسب القانون



محمد علي سعيد

أمل أن يجد اقتراحي أذناً صاغية ورغبة صادقة في تنفيذه

المنصة وفقرات الاحتفال وغير ذلك، ولكل قيادة مبرراتها التي تخدم موقفاً وبرنامجهما السياسي.

* وكثيراً ما فقد المواطن الاعتيادي مكان عمله لأنه أضرب، ولهذا كان البعض يحتاط للأمر بالحصول على تقرير طبي ليقدمه إلى صاحب العمل، وإذا لم يضرب المواطن العادي فصفة الخيانة والجبن والعيب جاهزة لدى موزعي شهادات الوطنية، ناهيك عن حساسية موقف المؤسسات التعليمية من معلمين وطلاب والاستعانة المكشوفة بلجنة أولياء أمور الطلاب في المؤسسة لتنفيذ الإضراب.

ونحن فلسطيني إل 48 لنا أعيادنا الطائفية بنا كمسلمين ومسيحيين ودروز، هذه الأعياد الطائفية تزيد من وشائج العلاقات الطيبة بين أبناء الطائفة نفسها وبين أبناء جميع الطوائف بحكم تقاليدنا من بهجة وإيمان وتبادل زيارات المعايدة، وكل عام وانتم والعالم بخير.

ولكننا بحاجة إلى عيد أو يوم يجمعنا معاً، ويعبر عنا جميعنا ككل واحد وليس كمجموعات طائفية أو عرقية. في يوم الاستقلال هو يوم نكبتنا، ولن يكون عيداً لنا، وعيد الاستقلال الفلسطيني (الآتي حتماً)، هو عيد لنصفنا الآخر، نشاركهم الفرح والاحتفال وليس أكثر من ذلك.

وببقى يوم الأرض هو يومنا هو عيدنا الوطني والقومي الرسمي الذي يوحدنا ويعبر عن صمودنا وبقائنا وأماننا وأماننا.

وهل يوجد أقدس من الأرض كي توحدنا ونحتفل بها ولها.

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

المنصة وفقرات الاحتفال وغير ذلك، ولكل قيادة مبرراتها التي تخدم موقفاً وبرنامجهما السياسي.

* وكثيراً ما فقد المواطن الاعتيادي مكان عمله لأنه أضرب، ولهذا كان البعض يحتاط للأمر بالحصول على تقرير طبي ليقدمه إلى صاحب العمل، وإذا لم يضرب المواطن العادي فصفة الخيانة والجبن والعيب جاهزة لدى موزعي شهادات الوطنية، ناهيك عن حساسية موقف المؤسسات التعليمية من معلمين وطلاب والاستعانة المكشوفة بلجنة أولياء أمور الطلاب في المؤسسة لتنفيذ الإضراب.

ونحن فلسطيني إل 48 لنا أعيادنا الطائفية بنا كمسلمين ومسيحيين ودروز، هذه الأعياد الطائفية تزيد من وشائج العلاقات الطيبة بين أبناء الطائفة نفسها وبين أبناء جميع الطوائف بحكم تقاليدنا من بهجة وإيمان وتبادل زيارات المعايدة، وكل عام وانتم والعالم بخير.

ولكننا بحاجة إلى عيد أو يوم يجمعنا معاً، ويعبر عنا جميعنا ككل واحد وليس كمجموعات طائفية أو عرقية. في يوم الاستقلال هو يوم نكبتنا، ولن يكون عيداً لنا، وعيد الاستقلال الفلسطيني (الآتي حتماً)، هو عيد لنصفنا الآخر، نشاركهم الفرح والاحتفال وليس أكثر من ذلك.

وببقى يوم الأرض هو يومنا هو عيدنا الوطني والقومي الرسمي الذي يوحدنا ويعبر عن صمودنا وبقائنا وأماننا وأماننا.

وهل يوجد أقدس من الأرض كي توحدنا ونحتفل بها ولها.

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش

وحتى يكون كذلك يجب أن يكون يوم عطلة معترف به رسمياً وقانونياً على مستوى الحكومة، وليس الجماهير العربية فقط، وعندها لن نناقش مع أوضد الإضراب، والمواطن العادي الذي يركض وراء لقمة عيشه، لن يلقى في نومه وهو حائر بين لقمة العيش



فصح مجيد وكل عام والجميع بخير



فرقة أنغام الشرق للموسيقى العربية

بقيادة المايسترو اميل جمال

04-9968532 \ 054-6469601

يارا - بيت موزارت
יָאָרָא - בית מוצרט
Yara - beitzmozart



סינטיה ענק הבשר



פסח הגדול

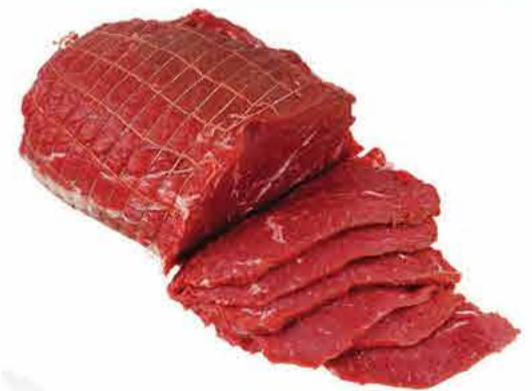


וגלל עאם וואנטם
בחייר

קבאביר חיפה
04-8200217

ואדי נסנאס - חיפה
04-8510776

עבלין
077-7282912



الفنانة
تفريد مخول سعد



عيد فصح مجيد

•HAPPY•
Easter





مؤسسة

الأفق

للثقافة والفنون ج.م.ع



HAPPY

Easter

فصح مجيد



خدمة كاملة
24 ساعة يوميًا



حانوت لخدمتكم
24 ساعة يوميًا



We wish you a
VERY HAPPY EASTER

מחירון

סולר בנזין

5:90 | 5:60

תחנת דלק אחרונה לפני היציאה לכביש ראשי . קיבוץ גלויות 21, חיפה
محطة الوقود الأخيرة قبل الخروج للشارع الرئيسي, كيبوتس جلويوت 21 حيفا



SPA G.COLONY
ספא במושבה

מרכז

נור

לلعلاج



نتمنى لكم عيد فصح مجيد

חיפה, שד' בן גוריון 25

מרכז  *Nour* לטיפול אלטרנטיבי



مجوهرات بشارة إخوان



❁ HAPPY ❁

Easter



RADO | TISSOT | D&G | BOSS | GIORGIO ARMANI | DKNY | GUESS GC | GANT | LACOSTE

أفخم أنواع الساعات

حيفا- شارع الخوري 22, هاتف: 04-8622719 Bishara Bros. Jewellers Find us on Facebook

الجرجير

فوائد الجرجير عديدة ومذهلة. يحتوي الجرجير على كمية أكبر من فيتامين C مقارنة مع البرتقال. يحتوي الجرجير على كمية من الكالسيوم أكثر من الحليب. كما يحتوي الجرجير على كمية من الحمض الفوليك أكثر من الموز. ويحتوي الجرجير على كمية من الحديد أكثر من السبانخ.

يُعد الجرجير مصدراً للعديد من الفيتامينات مثل فيتامين - 8 B-12 وB 6 ويُعد أيضاً غنياً في العديد من المعادن مثل الحديد والفوسفور والمغنسيوم والكالسيوم.

يعمل الجرجير على خفض ضغط الدم المرتفع ومنع تجلط الدم والحماية من الجلطات. كما يعمل على خفض الكوليسترول الضار في الدم.

يحتوي الجرجير على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن التي تساهم في حماية الجسم من التعرض لهشاشة العظام. ويساعد على خفض نسبة السكر في الدم كما أنه يساعد على حركة الأمعاء ويخلصها من المواد الضارة.

أثبتت الدراسات أن النساء اللواتي يتناولن الجرجير كل يوم أقل عرضة لسرطان الثدي. ويحسن الجرجير عملية الغدة الدرقية بحيث يعمل على إنتاج هرمون الغدة. كما يُحسن صحة البصر حيث أنه يحتوي على فيتامين C بنسبة عالية. ويحد من نسبة خطر الإصابة بأمراض العيون. كما أنه يقوي النظر ويحني عدسة العين ويُحسن صحة جهاز المناعة.



مدير مركز نور للعلاج

ويحني الجسم من الأمراض والفيروسات، كما يحيي الجرجير اللثة والأسنان من الالتهابات والتورم.

يُعتبر الجرجير مُنشط جنسي قوي حيث أنه يعزز مستويات هرمون التستوستيرون ونشاط الحيوانات المنوية. وتشير النتائج إلى أن المواد الكيميائية النباتية الموجودة في الجرجير قد تكون هي سر ذلك، أي أنه لا يُنشط الرغبة الجنسية فقط، بل يزيد الخصوبة عند الرجال.



أستل عطرا ودغدغ المشاعرا!



معين أبو عبيد

أشبهه بركان صامت يخفي في جوفه المفاجآت والكنوز الدفينة والثمينة. في كل فترة زمنية ينفجر هذا البركان الصامت ليكشف لنا الأسرار والكنوز التي نلمسها على أرض الواقع.

إنه كاتبنا، ابن الكرمل الشامخ، عضو اتحاد الأدباء الفلسطينيين واللجنة الإعلامية للأدباء، الشاعر والكاتب والإعلامي الزميل فهد أبو ركن الذي أصدر مؤخراً مجموعته الشعرية "أستل عطرا" التي صدرت عن دار الحديث. وقد أهداني إياها في هذه الأيام متأخراً بعد فترة طويلة من إصدارها.

المعروف عن الشاعر فهد أنه يعتبر ركنا من أركان الحركة الثقافية والأدبية وله دوره وحضوره تاركا بصمات واضحة وأكيدة في رفع مستوى الحركة الأدبية، إنه الإنسان الذي يحمل في وجدانه أسى معاني الحب، العطاء، التضحية، الشفافية، والعفوية وقد برز هذا في إنتاجه وتحديداً في كلمة الإهداء التي يقول فيها: "إلى كل من يحمل في قلبه قبسا من نور المحبة يترجمه سلوكاً إنسانياً حضارياً راقياً".

هذه المجموعة "أستل عطرا" قسّمت إلى ثلاثة أقسام: وطنيات، وجدانيات، ومرثيات. يظهر الكاتب بصورة واضحة الجانب الإنساني الممزوج بالمشاعر والعواطف العميقة وتمسكه بمسقط رأسه وجمال طبيعته الخلابة من جهة وانتمائه بقضايا مجتمعه وأوضاعه المقلقة والمزربة الأخذة بالتردي يوماً بعد يوم وتفاقم مظاهر وأشكال العنف، الفساد، التلوث، التعصب والتقيّد بالعادات والتقاليد التي أكل الدهر عليها وشرب من جهة أخرى.

وقد سيطرت الصبغة الرومانسية على قصائده التي تعتبر مثلاً ونموذجاً للكتابة الراقية والمعبرة التي تدخل القلب دون إشارة دخول بعمق معانيها وأسلوبها السلس المميز، إذ يقول في قصيدة "ملكة النور" صفحة 67

ترنو لي فتختفي البدر

أحاول ألا أغرق

أنمرد أنور

أتشبّث بباقات الزهور...

أحاول ألا أغرق

في عينها شعرو بيخور

بحور بلا شيطان

يحسد عطرها الكافور

بل كلّ العطور

يغفوق فيها الزمان

يرتقي المكان

ينتشي المرجان

يرقص العنبر فيها

ويسكر البلور

يسافر الريحان

يحتضن قوافل النور

يا أميرة الجمال

يا ملكة الحور...

أصبحت في قلبي زهرة

الأغصان والأفنان

وأعمق الجذور

يقع الكتاب في 130 صفحة من الحجم المتوسط، لوحة الغلاف للفنانة سلوى عثمان، التصميم الداخلي للفنانة ملكة زاهر بالإضافة إلى مقدمة الكاتب كانت مقدمة مفصلة للدكتور الشاعرة جبهة خطيب، للشاعر الكبير والمبدع والقامة الشامخة التي لمع اسمها في سماء عالم الأدب والمجال الثقافي والتربوي كل التقدير والمودة وإلى المزيد من التألق.

تابعونا
جريدة
حيفا



صحتك بالدنيا

تأثير الوجبات الليلية على وزننا وصحتنا



ميرفت منير غريب
مستشارة ومعالجة بواسطة
الغذاء

نجاعة ونصح أكثر عرضة للأمراض. وهكذا تتمكن الأفات من التكاثر ولا يقوم الجسم بإبطال مفعولها. إزالة السموم - الكبد هو العضو المسؤول عن تنظيف جسمنا من السموم وتحويلها إلى مركبات غير سامة. إذا قمنا بتناول الطعام قبل النوم، فإن الكبد يحتاج إلى أن يعالج الوجبة وليس لديه وقت للعناية بإزالة السموم. إذا علينا ألا نأكل قبل النوم (3 ساعات على الأقل) ، فالوجبات الليلية تعرقل عملية إزالة السموم في الليل.

بالنسبة لمرضى السكري - فمرضى السكري الذي لا يتناول دواء ليس لديه مشكلة بعدم تناول الطعام قبل النوم. بينما قد يحتاج المريض الذي يتناول الدواء إلى تناول الطعام قبل النوم للمحافظة على مستويات سكر سليمة في الدم ومن المهم أن يتبع نظام طعام يساهم في علاجه وطبعاً عليه استشارة الطبيب حتى يتم خفض كمية الدواء تدريجياً. "اجعل طعامك دواءك قبل أن يصبح الدواء طعامك"

ويكون أكثر نشاطاً أثناء النوم (لذلك عندما نمرض ننام لساعات أطول ليكون الجهاز المناعي أكثر نشاطاً) تسمى دورة الجهاز المناعي خلايا (Natural Killers) NK- فتلك تقوم بجولة في أجسامنا وتمثل مهمتهم في العثور على البكتيريا والفيروسات أو الخلايا السرطانية والقضاء عليها عندما تكون خلية واحدة. فكل ورم سرطاني يبدأ من خلية واحدة فقط. عندما يكون هناك ورم بحجم ملليمتر، فإنه يتكون بالفعل من مليون خلية سرطانية. لا يمكن رؤيته في أي اختبار (في الاختبار يمكنك رؤية ورم بحجم 2 ملم). فلماذا تغافل جهاز المناعة عن وجود تلك الخلايا الخبيثة؟ إذا اعتاد الشخص على تناول الأكل قبل النوم، فإن الجسم يعطي الأفضلية لهضم الوجبة بدلاً من الجولات الروتينية. الجسم ليس مستعداً لتترك الطعام الذي سيتعفن في الجهاز الهضمي. فتناول الطعام في الليل بانتظام سيضر في جودة نومنا، فعندما لا ننام جيداً، يعمل الجهاز المناعي بشكل أقل

الحفاظ على وزن سليم حتى لو كان الشخص يأكل نفس الكمية من السعرات الحرارية، فمن المهم أن يأكلها حتى الساعة السابعة مساءً. فالجسم غير مهيب للأكل في الليل. يختلف التمثيل الغذائي كثيراً في الليل، ومعظم ما يأكله الشخص ليلاً يستخدم للتخزين وليس للحرق. كما يؤدي تناول الطعام إلى تشويش عمل الهرمونات المسؤولة على تحديد وزننا ووجدت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين تناولوا نفس الكمية من السعرات الحرارية، بعضهم أثناء النهار والبعض الآخر في الليل، بعد بضعة أشهر كان لذلك تأثيراً كبيراً على الوزن، فالذين لم يأكلوا سعراتهم ليلاً فقدوا وزناً أكثر بشكل ملحوظ. كيف تؤثر الوجبات الليلية على صحتنا؟

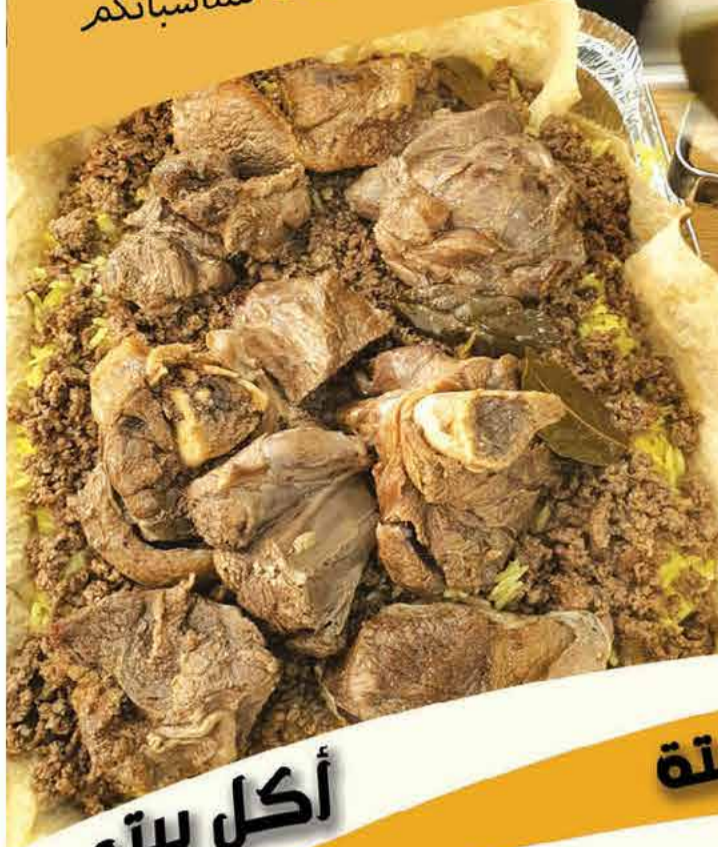
في الليل يعمل الجسم بطريقة مختلفة عن النهار. فتسترخي العضلات، وضغط الدم ينخفض، ويتباطأ معدل ضربات القلب والتنفس. ولكن هناك جهاز واحد ينشط في الغالب في الليل، وهو جهاز المناعة،

جسمنا يعرف كيف يعالج نفسه ومن مهمتنا تزويده بكل ما يحتاجه لإنجاح عملية الشفاء، فماذا يحتاج الجسم وما علينا أن نوفر له كي نحافظ على صحتنا؟ ساعات نوم كافية، وتوازن الجهاز العصبي (التنفس والتأمل)، والتفكير الإيجابي والرياضة وبالطبع أن نوفر له طعاماً صحياً ومغذياً وتجنب الأطعمة المصنّعة وغير الصحية التي تعطل عملية الشفاء. إن كنتم تجدون صعوبة في إنقاص وزنكم لربما يعود السبب لساعات نوم غير كافية.

هذا ما أظهرته أبحاث عدة، فالأشخاص الذين لم يناموا (7-8 ساعات في الليل) كانت نسبة هرمون الجريلين المسؤول عن الشعور بالجوع عالية مما جعلهم يتناولون كمية أكبر من الطعام وبالتالي زاد وزنهم. ساعات نوم كافية ستساعدكم على إنقاص وزنكم. أحد الأسباب لمشاكل النوم يعود إلى تناول الطعام في ساعات متأخرة. فتوقيت الطعام يلعب دوراً هاماً في

تأجير كافة اللوازم لمناسباتكم
جميع أنواع السلطات لمناسباتكم

MAMA'S
سفرة امي
TABLE
Vegan & More



أكل بيتي

مناسف، محمر، مشاوي، كفتة

لسفرة امي

MAMA'S TABLE



إرساليات

للبيوت والمكاتب

Happy
Easter
GOODNESS TO YOU



لمناسباتكم

نحن نصل إليكم لنقدم وجباتنا
الشهية وتشكيلة متنوعة من السلطات

04-6606505

الأحد - الجمعة 8:00 - 16:00

نفتنون 9، حيفا





SPORT

بايرن ميونيخ يعلن غياب ليفاندوفسكي لمدة 4 أسابيع

الوكالات - أعلن نادي بايرن ميونيخ الألماني، عن مدة غياب البولندي روبرت ليفاندوفسكي، بعد تعرضه للإصابة مع منتخب بلاده في لقاء أندورا. وغادر ليفاندوفسكي مباراة منتخب بلاده أمام أندورا، بعد مرور ساعة من زمن اللقاء، بعد تعرضه للإصابة. هذا ويعاني ليفاندوفسكي من إجهاد في أربطة ركبته اليمى، والتي ستبعده عن الملاعب لمدة 4 أسابيع. وبذلك تأكد غياب المهاجم صاحب الـ32 عاماً، عن لقاءي دورربع نهائي دوري أبطال أوروبا مع فريقه البافاري أمام باريس سان جيرمان الفرنسي.



إيطاليا تستضيف افتتاح أهم أوروبا بحضور الجماهير

الوكالات - أكد جابريلي جرافينا رئيس الاتحاد الإيطالي لكرة القدم، أن بلاده ستستضيف المباراة الافتتاحية لبطولة أوروبا كما كان مخططاً، وفي حضور جماهير في الملعب. ومن المتوقع أن تنطلق البطولة، المؤجلة منذ العام الماضي بسبب جائحة كوفيد-19، في الملعب الأولمبي في روما يوم 11 يونيو المقبل، بمواجهة بين إيطاليا وتركيا. وأعلن جرافينا في مؤتمر صحفي أنه متأكد من أنه سيتم افتتاح بطولة أوروبا في روما ووسط جماهير في الملعب.

من الجدير بالذكر أن إيطاليا واحدة من بين 12 دولة داخل أوروبا تستضيف البطولة، وكانت تحوم شكوك حول الخطة الأصلية بإقامة البطولة في مناطق متفرقة بالقارة مع استمرار انتشار العدوى. وقال الاتحاد الأوروبي «يوفيفا»، عقب اجتماع مع الدول المضيفة في يناير الماضي، إنه مدد المهلة أمام الاتحادات لإرسال خططها بشأن استقبال الجماهير بالملاعب حتى مطلع أبريل.

وتابع جرافينا: «استثمرنا عامين من الجهد الشاق، ونحن مقتنعون بأنه في 7 أبريل سنقدم الرد لليوفيفا ولن يتمكن من تجاهله».

وأعلن الاتحاد الإيطالي، أن المنتخب الوطني رتب مباراتين للاستعداد لبطولة أوروبا 2020 ضد سان مارينو وجمهورية التشيك. وسيستضيف ملعب ساردينيا في كالياري مباراة سان مارينو يوم 28 مايو، قبل مواجهة التشيك في ملعب ريناتودالارا في بولونيا يوم 4 يونيو.

وتنافس إيطاليا في المجموعة الأولى ضد تركيا وسويسرا وويلز في روما كما تستضيف العاصمة الإيطالية مباراة في دور الثمانية.

محاكمة بنزيما بتهمة الابتزاز

الوكالات - تقرران يخضع الفرنسي كريم بنزيما، لاعب فريق ريال مدريد الإسباني لكرة القدم، للمحاكمة بتهمة محاولة ابتزاز مرتبطة بشريط جنسي يظهر فيه ماثيو فالبوننا زميله السابق بالمنتخب الفرنسي.

وأتهم بنزيما بالتواطؤ في محاولة ابتزاز فالبوننا، الذي تم تهديده في مكالمات هاتفية في يونيو 2015 بنشر الفيديو. ويُزعم تورط بنزيما صاحب الـ33 عاماً في المساعدة والتحرير على محاولة الابتزاز، ويواجه عقوبة الحبس خمس أعوام وغرامة مقدرة بـ75 ألف يورو وفقاً للمدعي العام.

ومن المتوقع أن يمثل أيضا في المحكمة أربعة أشخاص آخرين قيل أنهم متورطون في القضية. وبسبب تورطه في هذه القضية، غاب بنزيما عن بطولة أمم أوروبا التي أقيمت في فرنسا 2016، ورفض محامو اللاعب كافة المزاعم، وفقاً لتقارير سابقة.



الحكم يعترف بصحة الهدف وينتظر العقوبة.. اليوفيفا يتبرأ من إلغاء هدف رونالدو بمرمى صربيا

أن يكون على خط المرمى بأقصى سرعة للتأكد من عبورها الخط. ويجب أن يكون عبور الكرة بكامل استدارتها سواء على الأرض أو في الهواء بين القائمين والعارضة.

وألقى رونالدو إشارة القيادة أرضاً قبل أن يغادر الملعب ويتجه إلى غرفة الملابس قبل ثوان على صفارة النهاية في مواجهة مثيرة بالمجموعة الأولى. وكانت ثنائية ديوغوجوتا منحت البرتغال التقدم 2-صفر في الشوط الأول لكن ألكسندر ميتروفيتش مهاجم صربيا أصبح الهدف التاريخي لبلاده برصيد 39 هدفاً في 63 مباراة دولية، بعد أن قلص الفارق في الدقيقة 46.

وانتزع المنتخب الصربي، الذي أنهى المباراة بـ10 لاعبين، التعادل عندما هز فيليب كوستيتش الشباك وازدادت معاناة البرتغال في الوقت المحتسب بدل الضائع عقب حصول رونالدو على إنذار للاعتراض عندما لم يحتسب هدفه.



الوكالات - أعلن الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يوفيفا) يوم الاثنين الماضي أن هدف كريستيانو رونالدو الذي ألغاه الحكم وتسبب في غضب النجم البرتغالي في مباراة صربيا والبرتغال بتصفيات كأس العالم 2022 لكرة القدم، كان يمكن احتسابه إذا وافق اتحادا اللعبة في البلدين قبل المباراة على استخدام تقنية مراقبة خط المرمى "عين الصقر".

وغادر رونالدو الملعب غاضباً قبل ثوان على صفارة النهاية بعد حرمانه من هدف واضح في نهاية مثيرة للجدل للمباراة ضد صربيا التي عوضت تأخرها بهدفين لتنتزع التعادل 2-2 يوم السبت.

وثار رونالدو في الوقت المحتسب بدل الضائع عندما أبعد ستيفان ميتروفيتش مدافع صربيا محاولته بعد أن تجاوزت خط المرمى، وأشار الحكم الهولندي داني ماكيبي باستمرار اللعب رغم أن مساعده الثاني أشار في البداية لاحتساب الهدف، وفي ظل عدم وجود نظام حكم الفيديو المساعد (فار) لمراجعة القرار، حرم رونالدو من هدف الفوز للبرتغال.

ولم يلتزم الحكم بالتعليمات الواضحة في قانون كرة القدم التي تنص على أن الحكم المساعد هو صاحب الرؤية الأفضل في مثل هذه الكرات التي تحتاج للتأكيد على عبورها خط المرمى من عدمه، لأن القانون يفرض على الحكم المساعد

فيفا يفرض عقوبات إضافية على بلاتر وفالك

الوكالات - قررت لجنة القيم بالاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" معاقبة سيب بلاتر رئيس الفيفا السابق بالإيقاف الإضافي عن ممارسة أنشطة اللعبة لمدة ست سنوات وثمانية أشهر إلى جانب تغريمه مليون فرنك سويسري. وكان من المفترض أن ينتهي إيقاف بلاتر الحالي في أكتوبر لكن العقوبة الجديدة، المفروضة بسبب مخالفة لوائح القيم، سيبدأ تنفيذها من هذا الوقت. هذا وتعرض جيروم فالك، الأمين العام

السابق للفيفا، لنفس العقوبة. وقالت لجنة القيم في بيان: شملت التحقيقات مع بلاتر وفالك اتهامات عديدة، وخاصة المتعلقة بالمدفوعات الإضافية لبطولات الفيفا والتي تم دفعها لكبار مسؤولي الفيفا إلى جانب وجود العديد من التعديلات والتلميحات في عقود العمل وكذلك تحمل الفيفا للأتعاب القانونية الخاصة بقضية السيد فالك.



الكرمل
Alcarmel music Association
جمعية الكرمل للموسيقى
עמותת אלכרמל למוסיקה

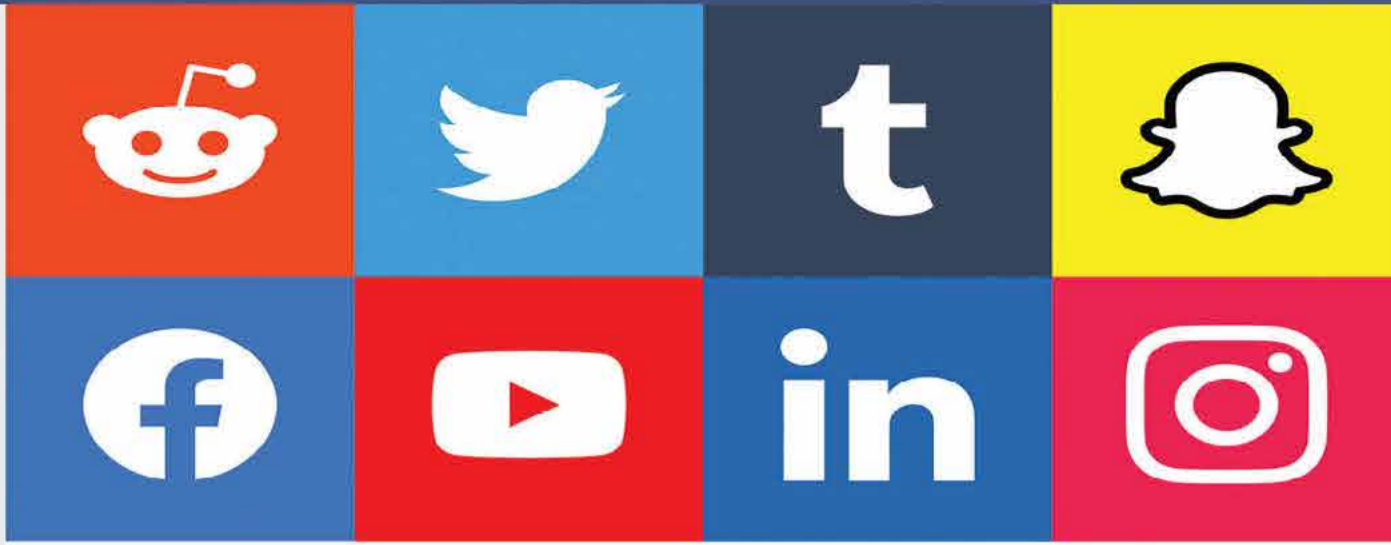
جمعية الكرمل للموسيقى - حيفا المركز الدولي للموسيقى

25 سنة من العطاء

يتقدمان بأحر التهاني الى
المحتفلين بعيد الفصح المجيد
أعاده الله علينا باليمن والبركات
وكل عام وأنتم بخير

Happy
Easter





سهام نافذ



Liked Following Share

Contact Us

Send Message

وين كانوا؟!

الفنانة الفلسطينية ساندرنا الحاج بعد ما زارت مكتب صحيفة "حيفا" وتم إجراء لقاء خاص فيها نُشر في العدد الماضي، بدأت وسائل الاعلام عنا تهتم فيها بشكل كبير، فخلال أسبوع واحد استضافها برنامج "جولة ملكية" في القدس، وإذاعة بيوس وعدة برامج أخرى. هاي وجه صحيفة "حيفا" حلو عليك يا ساندرنا، غريب، بس إسة اكتشفوكي وين كانوا قبل ما تزورينا؟!



Share Comment Like

Top Comments

1.0M



Write a comment...

View all 8,950 comments

رامز بالأحمر والأصفر

رامز تم التقاطه وهو يسير بصحبة عدد كبير من أفراد الحراسة وصناع برنامج الجديد "رامز مريض نفسي" وأكد ملتقط الفيديو أن رامز صبغ شعره باللونين الأحمر والأصفر، وتم نشر المقطع عبر موقع التيك توك. يا ترى شو محضر رامز من مفاجات لضيوف برنامجهم اللي عم بصوره في أحد ملاهي السعودية، الله يستر.



Share Comment Like

Top Comments

1.0M



Write a comment...

View all 8,950 comments

زعلائين منها

تعرضت الفنانة التونسية هند صبري لسيل من الإنتقادات بعد أن نشرت إعلان مشاركتها في موكب نقل 22 مومياء من المتحف المصري لمتحف الحضارة. شو سبب الانتقادات حسب رايكم؟ إنها مش مصرية وتشارك في حدث مصري بهذا الأهمية. ولكم يا عبي إيمق راح نتخلص من فتوتنا وتعصبنا؟!



Share Comment Like

Top Comments

1.0M



Write a comment...

View all 8,950 comments

أغنية الكنادر

أطلقت النجمة اللبنانية مايا دياب فيديو كليب أغنيها الجديدة "الكعب العالي"، وهي أغنية باللهجة المصرية، وظهرت مايا دياب من خلال الكليب وهي تستعرض الأحذية من جميع الألوان، التصميمات والموديلات. أنا حاسة إنه مستوى الأغنية العربية عميرتفع بشكل مذهل والكلمات يا حبيبي عالكمات!!!



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

اقسموها بالنص

بعد مرور أكثر من 23 عاماً على صدور ألبوم "ماندم عليك" للفنانة نوال الزغبى وتحديداً في عام 1998، تجدد الخلاف مؤخراً بينها وبين الفنانة السورية هويدا يوسف حول من يمتلك حقوق هذه الأغنية. من 23 سنة ما انحلت هالقضية. شو السيرة، فـش حدا يصالح بيناتهن. أنا بقتح تقسموا الأغنية بالنص ويا دار ما دخلك شر.



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

وأخيراً

أعلن أشهر عُزّاب الوسط الفني العربي المطرب اللبناني مروان خوري وداعه العزوبية في العام 2021، لافتاً إلى أنه سيدخل القفص الذهبي بحفل خاص، يحضره عدد محدود من المقربين والعائلة. وأخيراً يا مروان؟! صار بداها.. مع إنك تأخرت كثييير.



Share Comment Like

Top Comments

1.6M



Write a comment...

View all 8,950 comments

فصحى مجيد

كل عام
وانتم بخير

نجم ذا فويس
طارق كيوف





عالم الموضة

زاوية الأزياء مع مصممة الأزياء ومنسقة الملابس كيتي عيسى

FOR MEN

التعاون الجديد بين شركة "Nike" والرابر البريطاني "Skepta"

أعلنت شركة Nike رسميًا عن إطلاق حذاء SK Air Max بالتعاون مع الرابر البريطاني Skepta Tailwind V. بالتعاون مع الرابر البريطاني Skepta بأسلوب مستوحى من أرشيف "نايكي" للأحذية الرياضية في أوائل العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، يتميز الحذاء بتصميم أزرق قزحي الألوان مستوحى من جناح الفراشة، مما يدل على قدرة الحيوان على التكيف، وفي الوقت نفسه، تم تضمين عداد الكعب الحراري في الجزء الخلفي من الحذاء كتقدير لألبوم "سكيبتا" بعنوان Ignorance Is Bliss الذي أصدره في عام 2019. من المقرر إطلاق الحذاء الرياضي اليوم في 2 أبريل.



أقوال لشخصيات عالمية في مجال الموضة والأزياء:

- ذكر نفسك. لا أحد بني مثلك، أنت تصمم نفسك - جاي زي.
- الموضة هي ما تتبناه عندما لا تعرف من أنت - كوينتين كرسب.
- إن ارتداء ملابس أنيقة يمنح المرء هدوءًا لا يمكن لأي دين أن يمنحه - رالف والدو إيمرسون.



• الموضة تعتمد على الإحساس أكثر من العلم - فاريل وليامز.

Pharrell Williams

تسريحات للمناسبات من وحي النجمات

بالتزامن مع فترة حافلة ومليئة بالمناسبات والأعياد، إن كنت تتحضرين لأيا منها وترغبين في إطلالة عصرية وأنيقة تحاكي صيحات الموضة الرائجة، يمكنك أن تستعيني بإطلالات النجمات لأن عادة ما يظهرن بأحدث الصيحات، الألوان والأساليب، فهم مصدر الإلهام يمكنك أن تستوحي منه ما يناسبك من أفكار، أساليب مكياج، تسريحات شعر أنثوية وكذلك الإطلالات العصرية. لذلك، أعرض لك مجموعة من أساليب مكياج وتسريحات شعر من وحي الفنانات لتختاري من بينها ما يناسبك.



تسريحة الشعر المموج المنسدل والروح الأحمر من وحي بلقيس:

تشكل تسريحة الشعر المنسدل المسحوبة وراء الأذن من جانب واحد مع الفرق الجانبي والروح الأحمر، خياراً رائعاً للمناسبات يمنح المرأة إطلالة أنثوية أسرة.

يعتبر هذا اللوك جذاب ومطلوب في جميع المواسم بغض النظر عن الصيحات الرائجة في ذلك الوقت.



تسريحة الغرة المستقيمة من وحي مايا دياب:

اعتمدت النجمة مايا دياب بأحدث إطلالاتها تسريحة الغرة القصيرة المستقيمة التي تغطي الجبين مع الخصل المنسدلة المموجة على جانبي الوجه، بالإضافة لمكياج سموي بارز مع ملامح وجه منحوتة، وهي إطلالة مثالية لأي مناسبة وتتناغم مع جميع ألوان البشرة.



تسريحة الكعكة المرتفعة مع الجدلة الطويلة من وحي رحمة رياض:

أطلقت رحمة رياض بتسريحة ساحرة إذ لجأت للشعر المثبت والمسحوب للوراء مع الكعكة المرتفعة، إضافة إلى وصلات شعر طويلة على شكل ضفيرة كلمسة جمالية إضافية على الإطلالة، كذلك لجأت إلى المكياج القوي الذي ارتكز على الأيلانتر الأسود مع أيلانتر غرافيكي لامع على الجفن، والروح الحياضي المائل إلى الورد.



تسريحة الشعر المرتفع مع الغرة المنفصلة من وحي كارول سماحة:

بأحدث صورة نشرتها الفنانة كارول سماحة أطلقت بتسريحة الشعر المرتفع مع الذيل المنسدل، أمّا من المقدمة فاعتمدت الغرة المنفصلة بالإضافة إلى مكياج ترابي مع أيلانتر أسود حيث برز لها لون عينيها العسلتان.

FOR WOMEN

أزياء عيد الفصح: تاريخ ونظرة إلى الأمام

إن ارتداء ملابس جديدة في عيد الفصح هو تقليد تم تناقله من جيل إلى جيل. كان الفصح بملابس جديدة لتناول العشاء أو الذهاب للكنيسة أو لأي حدث أو احتفال موسمي آخر، هو طقس راسخ طالما يمكن لأي منا أن يتذكره. دعونا نلقي نظرة عبر التاريخ ومراجعة المحفوظات حول تقاليد لباس عيد الفصح.

قبل أن يصبح عيد الفصح احتفالاً مهيباً بالربيع، كانت الثقافات القديمة ترتدي ملابسها بينما تحيي ذكرى آلهة الربيع، ولا سيما أوستيرا، آلهة الربيع الجرمانية. كان يُعتقد أن ارتداء ملابس جديدة في هذه الأوقات هو نذير حظ سعيد في الموسم الجديد بعد الاعتدال الربيعي. على غرار عيد الفصح، فإن السنة الأيرانية الجديدة والتي يتم الاحتفال بها في اليوم الأول من الربيع، لها أساس ما قبل الإسلام قائم على فكرة "التنظيف الربيعي" المخيفة، وكما هو الحال مع الثقافات الوثنية، فإن ارتداء ملابس جديدة يرمز إلى الإيجابية على أمل التقدم. حتى في النصف الشرقي من الكرة الأرضية، تقام الاحتفالات الصينية بالعام القمري الجديد في الربيع، والملابس الجديدة هي الخيار المناسب لبداية جديدة في العام الجديد.

بالانتقال إلى التقاليد المسيحية، ففي السنوات المسيحية المبكرة، كان المتعمد حديثاً يرتدي أردية من الكتان الأبيض في عيد الفصح كونها ترمز إلى السمّة المتكررة للولادة الجديدة. لكن في حوالي عام 300 ميلادي، أصر الإمبراطور قسطنطين بمرسوم على أن يرتدي رجاله أجود الملابس الجديدة في عيد الفصح ويتخلصون من الملابس التي كانوا يرتدونها لأسابيع الصوم الأربعين السابقة. في النهاية، أصبحت الفكرة بأكملها هي النقطة الوسيطة بلا منازع في اختتام الصوم الكبير.

في العقود الأخيرة، أصبح تقليد عيد الفصح يتماشى بشكل أكبر مع الموضة الأنيقة، أخذ معنى "جديد" مغيراً إياه إلى "أنيق وعصري". وكما هو الحال في كل عام، هنالك العديد من الاتجاهات والألوان الشائعة للاختيار من بينها، ولكن هذا العام إذا كنت تبحثين عن شيء يتجاوز ألوان الباستيل، فإن اللونين الأصفر المشرق والرمادي هما الألوان الأساسية والمسيطرة لعام 2021، كما سبق وذكرت في أعداد سابقة من هذا العام.





بوطة بيتية شفاعمرية

بإدارة جريس الياس مشيعل واولاده

شفاعمرو - شارع داهود تلحمي {مقابل كوبات حوليم كلايت} 04-6148888

الدوت



تظهر أكثر من الآخرين نظرًا لمستواك العالي من الاستعداد للعمل وطاقتك في الوقت الحالي، وعلى الرغم من الأعمال الكثيرة التي تتحملها، فإنك لا تشعر بالخوف. على الرغم من ذلك، طريقة تنفيذك للعمل تفتقد الهيكلية وأنت تحاول عمل كل شيء في نفس الوقت. تأكد من أنك لا تضع الكثير من الوقت في التفاصيل غير الهامة وأن لا تفقد أعصابك. اهتم بصفة خاصة بمدى استعدادك للتضحية بعلاقاتك الشخصية، فإن لم تفعل ذلك، قد تدخل في مناقشات كثيرة. إذا قررت ممارسة الكثير من الرياضة، يجب أن تهتم بالعلامات التي يصدرها جسمك. فحتى وإن كنت تمتلك الكثير من الطاقة والمجهود، قد تكون في حالة أضعف في نفس الوقت.

الدلو



لديك ثقة أكبر في إمكاناتك الخاصة، وهذا شيء يلاحظه المحيطون بك أيضًا. فأنت تقوم بالمهام الموكلة إليك بطريقة نشيطة ومحددة، ومن ثم فأنت تتوصل إلى أفكار مبتكرة وعملية لحل المشكلات، وبدون خداع الآخرين، أنت تبدو محدد وكفء، وقد يبدو هذا مفيدًا في عملك. فسوف يستمع رؤساؤك إلى نصائحك وسوف يعجبون (ولو بطريقة سرية) بإمكاناتك. لكن ينبغي أن لا تستخدم هذه الكاريزما فقط لتطوير مستقبلك المهني، فربما حان الوقت لإيجاد أصدقاء جدد وتقوية الروابط القديمة، فالمرء لا ينبغي أن يكتفي بما لديه من أصدقاء.

العذراء



في الوقت الحالي، أنت معرض لخطر إضاعة قوتك وطاقتك، فأنت تحاول تحقيق مرادك بطريقة عدوانية وعنيدة وهذا يجعلك تتوتر من لا شيء. لذلك، يجب أن تتوقف لإعادة التفكير في ما هو مهم بالنسبة لك وما هو دون ذلك. فالمواجهة المتعمدة في العمل أو في حياتك الشخصية قد تكون مناسبة، ولكن يجب أن تتقدم بحذر وأن تدرس مميزات وعيوب هذه الجهود، وسوف تكتشف قريبًا أنه من المطلوب أن تأخذ خطوة للوراء في بعض الأحيان للتقدم إلى الأمام.

الحمل



يشعر رؤساؤك بالكثير من الحماس تجاه أعمالك وأفكارك، فالكثير من الأشخاص في مجالك المهني والخاص يسعون إلى شركتك وذلك لإعجابهم بروحك الممتزة والمبدعة. علاقاتك الشخصية المتداخلة تسير بشكل جيد، فأنت ضيف مقدر وعادةً ما تثير الجلبة بإيجابتك واتزانك. سوف تساعدك نقتك المتزايدة بنفسك في تأسيس روابط هامة مع شخصيات جذابة.

الثور



خلال هذا الأسبوع، سوف تمنحك النجوم عقلاً متزنًا والكثير من الحيوية، وسوف يدعم ذلك مشروعاتك بصورة كبيرة، وسيكون له تأثيرًا إيجابيًا أيضًا على عملك، فأنت تعمل بفاعلية وعمق، ولذلك يمكنك الدعاية لنفسك للحصول على مناصب أعلى. والأكثر من ذلك، يبدو أن لديك مهارات دبلوماسية كبيرة، سواء ظهر ذلك في التفاوض على شروط أفضل أو تسوية الأمور المشتعلة في علاقاتك — لديك حسًا عاليًا فيما يخص العلاقات الإنسانية، ولهذا السبب يجب أن تختلط اجتماعيًا كلما أمكن في الوقت الحالي.

الجوزاء



أنت تشع حيوية هذا الأسبوع، فقدره احتمالك الجسمانية عالية جدًا وكذلك قدرتك على تأكيد ذاتك واستمتاعك بالعمل. بالإضافة إلى ذلك، تشعر وكأنه يجب أن تثبت ذاتك في جميع الأوقات وهذا يعني إنك لن تدخل في جدال بدون أن يكون لديك وسيلة للتفوق فيه. من الأفضل لك أن تبحث عن طرق أخرى للتخلص من التوتر لتجنب استعداء الأشخاص من حولك. ادخل بكامل طاقتك في مشروع يتطلب إخلاصك التام، كما أنك قد ترغب في ممارسة الرياضة بشكل أكبر، ومن الأفضل أن تكون من رياضات التحمل. بهذه الطريقة تستطيع التخلص من التوتر وسوف تتمكن من تفادي الاعتماد على الأدرينالين كلما تنازعت مع شخص آخر.

السرطان



سوف ينتج عن ثقتك الصحية بنفسك وحيويتك الجسمانية العالية إلى أسبوع منتج للغاية. فأنت تروج لأهدافك دون التضحية بمجهودات الآخرين، والأكثر من ذلك، يتقبل الزملاء والرؤساء مفاهيمك بشكل جيد. لا تختفي عن الأنظار ولكن يجب أن تكون في الصدارة وفي قلب الحدث، في العمل وكذلك في حياتك الشخصية، وإن تضمن الأمر إضافة أفكار جديدة أو بدء علاقة جديدة — الأمور تتحسن بشكل قاطع، وأنت السبب في هذا التغيير الإيجابي!

الأسد



تشعر بالكثير من الرضا عن ذاتك وعن مجهوداتك، فأنت تعرف سر الحياة وتشعر بالاتزان والقوة، وهذا يعني أن الآن وقت مناسب لتحقيق التغيرات المهنية، فأنت تستحق الترفي. أظهر للآخرين معدنك، وكن مقنعًا، فالأشخاص من حولك لن يفتقروا التقدير أو الاهتمام. بل على العكس، سيكون معظم الزملاء والرؤساء متعاونين للغاية وغالبًا ما سيوافقون على مقترحاتك وأرائك.

الميزان



أنت الآن في وضع جيد يسمح لك باكتشاف إمكاناتك القصوى، وهذا يعني أنك أقوى وأكثر ثقة من المعتاد. استخدم هذا لمصلحتك، ولكن اهتم أيضًا بتواصلك مع الآخرين. فقد يحدث فجأة أن تدهس الناس أمامك أو أن تصبح فضوليًا أكثر مما ينبغي بسبب طاقتك. في القريب العاجل، يجب أن تستمع أكثر لإحساسك الداخلي، لأنه في ذلك الوقت لن تهتم كثيرًا بمثل هذه المشكلات. بل قد تكتشف جانبًا جديدًا في شخصيتك فيما يخص أمور الحب، والذي سوف يحوز على إعجاب شريك حياتك أو المعجبين كثيرًا بطبيعة الحال.

العقرب



على الرغم من شعورك بالقوة غير الاعتيادية، تشعر أيضًا بالتوتر لأن الكثير من الأشخاص يتحدونك بالعديد من الطلبات. ننصحك بأن ترهيم إمكاناتك، ففي أثناء الجدل، لا تستسلم لرغبتك في إثبات ذاتك ولكن يجب أن تستهدف الوصول إلى حل وسط، وإلا قد تضطر إلى التراجع أو تكوين أعداء. فوق كل ذلك، يجب أن تهتم بصحتك لوجود مخاطر بالإصابة بأمراض حادة.

القوس



سوف تميل إلى طلب الكثير من الآخرين وأن تحاول تمرير وجهة نظرك. بصفة عامة، سوف تجد الكثير من التهور في نفسك وفي البيئة المحيطة بك. لا يجب أن تخوض في ذلك إلى بأقل القليل، وحاول أن ترى الصفات الإيجابية في الآخرين. فهذا سوف يمنحك من الخوض في بعض النزاعات الجادة، وهذه الطريقة، سوف يقل سوء التفاهم أيضًا. يجب أن تهتم بصحتك أيضًا، حيث أنك تميل إلى عدم الاهتمام في الوقت الحالي.

الجدي



إذا كانت لديك الرغبة الملحة في العمل في الوقت الحالي، يجب أن تهتم بنفسك. فأنت تعرض صحتك للخطر إذا كنت تحاول إثبات إنك شخص يمتلك الكثير من المواهب بصفة مستمرة لنفسك وللآخرين. الأكثر من ذلك إنك تعرض صحتك العقلية للخطر إذا استمرت في الضغط على نفسك وعلى الآخرين. سوف تسدي لنفسك خدمة كبيرة إذا توقفت عن فرض آرائك على المحيطين بك، فالفأفكار لا يجب أن تكون سخيقة لمجرد أنها ليست أفكارك. فالتواضع ليس فقط حلية، ولكن أحيانًا يجب أن تتحلل بالتواضع للحفاظ على أعصابك.

Lily Cosmetics

סודות היופי

✓ علاج الرؤوس السوداء والبيضاء

✓ تنظيف البشرة وتهديتها

✓ علاج الحفر والندوب

✓ علاج التهاب الجلد

✓ علاج الحبوب

✓ علاج الكلف

Happy Easter



lilosh91

الحارة الغربية - عسقلية

054-2887868



מחכים לפנק אותכם!

054-8200970

شفاعمرو - حي مرشان شارع الشيخ امين طريف

فصح مجيد

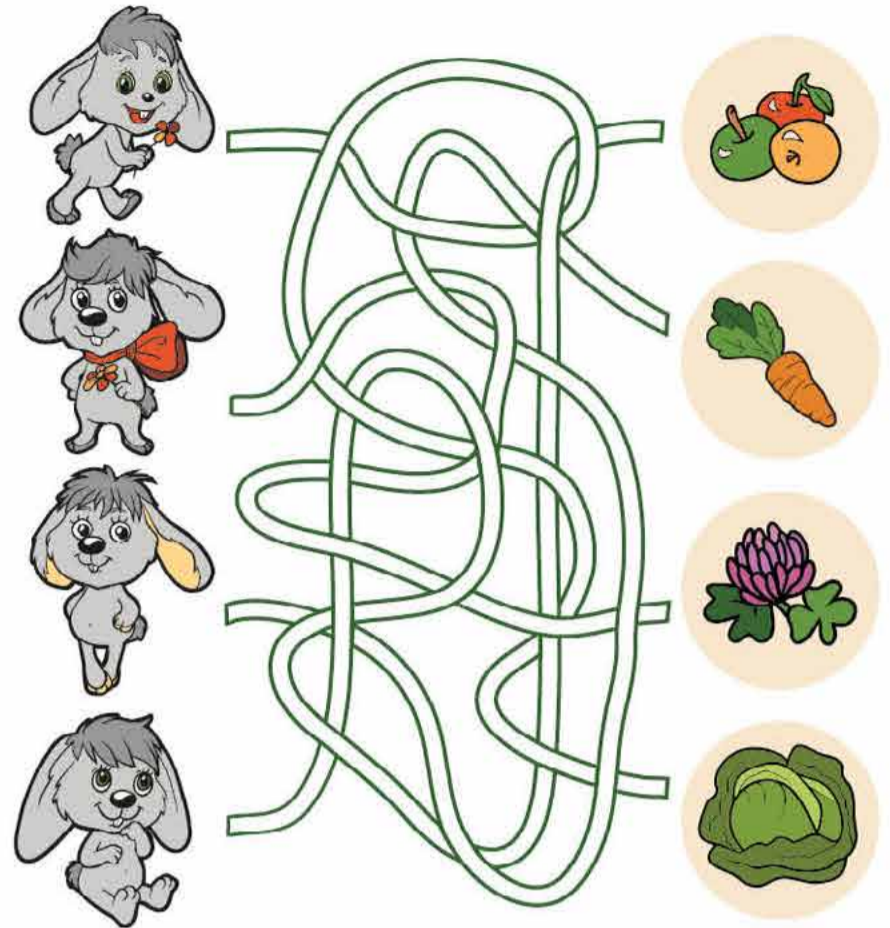
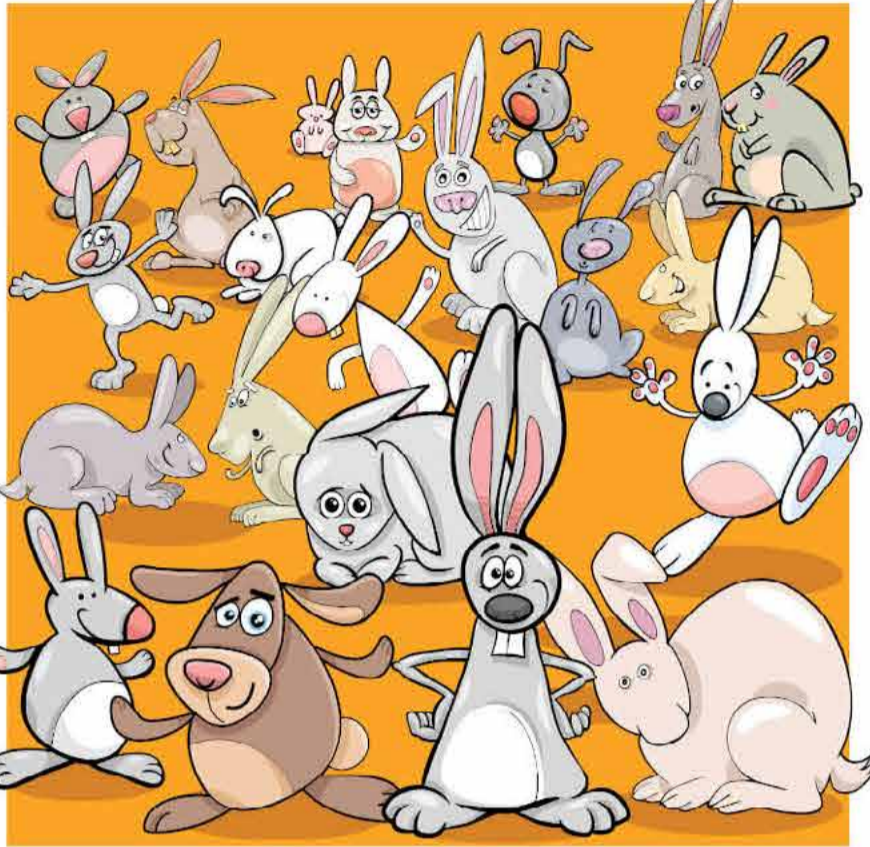
كل عام
وأنتم بخير





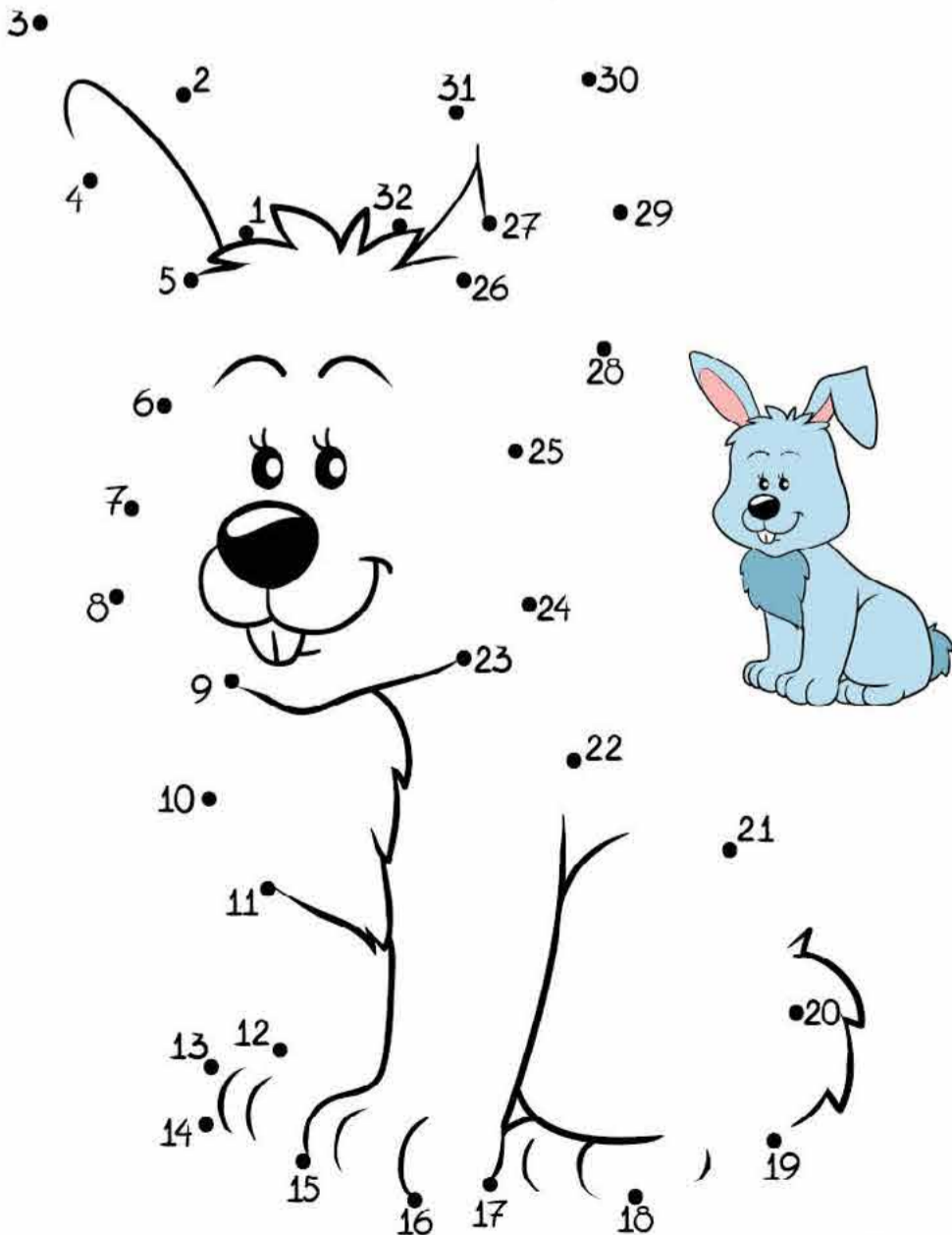
كم ارنب في الصورة ؟

المتاهة : صل كل ارنب لطعامه



اوصل النقاط

هذا النشاط يساعد طفلك على تنمية مهارة الكتابة و أيضا يساعده على حفظ ترتيب الأرقام.



Khoury Pharmacy

صيدلية الخوري

جلال وطاقم صيدلية الخوري يهنئون الجميع
بمناسبة عيد الفصح المجيد
كل عام وأنتم بخير



[f](#) Khoury pharmacy- Haifa

[i](#) Khoury_pharmacy

صيدلية الخوري بإدارة الصيدلي جلال صليبا شارع الخوري 13, حيفا 04-8625002

مستوى سهل

9	7							
8			7	5				4 1
		6	1					9 8
3		5		7	6			
	1		2	3	5			8
			4	1		5		7
6	2				1	3		
1	9			4	7			2
								1 9

مستوى وسط

		8		5	1	9	6	
1			2					
			7	4	9			
6							8	7
		9		2		3		
4	5							1
			4	7	6			
					2			5
		8	7	5	9		6	

مستوى صعب

			9		2	6		
5	8				6		7	
	1			7				3
9	6					7		
		3					5	6
4				8			3	
	5		4				2	9
		7	3		9			

شروط اللعبة

هذه الشبكات مكونة من 9 مربعات كبيرة وكل مربع كبير مقسم إلى 9 خانات صغيرة. من شروط اللعبة وضع الأرقام من 1 إلى 9 ضمن الخانات بحيث لا يتكرر الرقم في كل مربع كبير وفي كل خط أفقي أو عمودي.

طول العدد الماضي

كلمات متقاطعة

11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

مستوى صعب

4	5	8	6	7	3	1	9	2
6	9	1	5	2	8	7	3	4
7	2	3	9	4	1	5	8	6
5	3	7	8	1	4	6	2	9
2	4	6	7	3	9	8	5	1
1	8	9	2	6	5	3	4	7
8	6	5	4	9	7	2	1	3
3	7	4	1	5	2	9	6	8
9	1	2	3	8	6	4	7	5

مستوى وسط

9	5	4	7	1	2	3	6	8
2	1	8	6	5	3	4	9	7
7	6	3	8	9	4	1	5	2
3	4	7	2	6	9	8	1	5
8	9	6	1	3	5	7	2	4
1	2	5	4	7	8	9	3	6
4	3	9	5	8	6	2	7	1
5	7	2	3	4	1	6	8	9
6	8	1	9	2	7	5	4	3

مستوى سهل

5	7	9	8	3	4	6	2	1
1	3	6	2	5	7	4	9	8
2	8	4	6	9	1	7	3	5
3	4	1	5	2	8	9	7	6
8	5	2	9	7	6	1	4	3
6	9	7	4	1	3	8	5	2
9	6	3	7	8	2	5	1	4
4	1	5	3	6	9	2	8	7
7	2	8	1	4	5	3	6	9

بدك تبيع بيتك؟ لتقييم سعر البيت مجاناً اتصل: امير صفوري - امانة ومصداقية

شדרות הציונות-17 חיפה

נייד 058-7633398

חפשו אותי ב-f



عموديا

1. رواية للكاتب الفرنسي فيكتور هوغو
2. بائع البقول جنة
3. دولة أوروبية عاصمتها برلين - ناحية بعيدة
4. جبّار - أخدود
5. حب - قنوط - سارق
6. نبات كثير الشوك ينتشر في الأراضي ويجعلها غير صالحة للزراعة - ثروة معدة للاستثمار
7. ضوء - خلاف جزر - ضد وجود
8. توبيخ - خوف
9. لفظ - من أفرط في حب نفسه
10. ملائم ضد بيضاء
11. خبر - نقاب - قط

افقيا

1. رواية للكاتب الروسي إيفان تورغنيف
2. أرض طيبة - جردل أو سطل - أمر
3. ريان - صعود
4. معدن ثمين لونه أبيض ضارب إلى الفضي
5. غير واضح - خصال حميدة
6. مخلص - من الأسماك
7. تركة - مرتفع
8. جواب - لادغ - صنف
9. استمرار - عاصمة إسبانيا
10. تحسر على ما فات - براق - والد
11. رجل تعتمد دولة وترسله إلى مدينة من مدن دولة أخرى - فقير وحزين

حلول العدد الماضي

- 1- أورهان باموق 2- وجار - ود - رعب 3- كهف - عرين
- 4- علم - نسل 5- أمة - أف - بباب 6- فح - ترميم 7-
- يمامة - مرج 8- وعيد - برقع 9- جنان - طقاع 10- آتي - مكر
- 11- زلزال - دالية

- 1- أوكتافيو باز 2- وجه - مجمع - تل 3- رافعة - إيجاز
- 4- هر - تمدن 5- عمارة - أمل 6- نور - فم - بنك 7- يدين -
- يسر - رد 8- نسيم - قط 9- مر - لب - معمول 10- وعد - أمر
- 11- قناب - جمعية

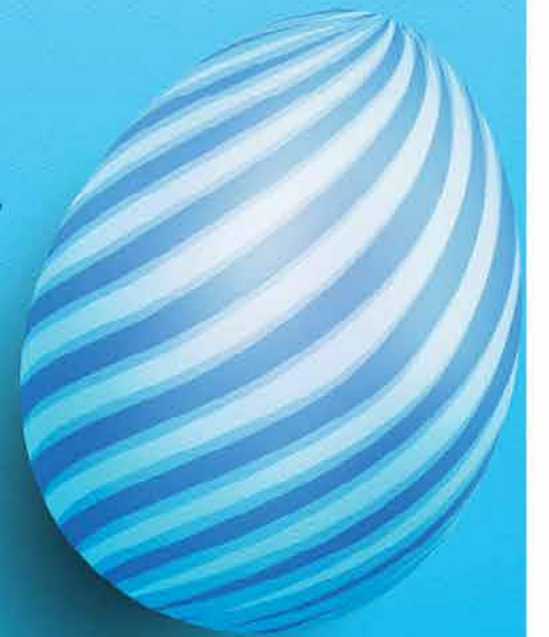




أنيس أرملی

رئيس قائمة حيفانا

Happy
Easter



MAX 20

פסח מגיד



מקבוצת
מקס-סטוק



כל פריט עד 20 שקלים

MAX

شفاعمرو عين عافية - مقابل مكتب العمل

MAX