



تخليد كميل شحادة

4



خازن امرأة قياديّة

30 و 32



القاضي جبران ريسا..

4

أ.أ. هبشور الموبحار


عجل - كبش - هودو - عوفوت

55

اوتليت

11

Art of Meat



Bambino

16 و 17

البرونيفه افك

حملة اسعار لامثيل لها!

- 8 ي'ا' كزلو ميني سل تنوبه 9.90
- 6 ي'ا' شمنت تنوبه 9.90
- 3 مشكאות يوغورت يوفله 9.90
- 3 ليتر شمن انساوان شوكهه 19.90
- كפה نحل'ه 1 ق"ג 34.90

* الحملة سارية في فرع شارع الخوري 9 فقط! * خاضعون لشروط الحملة. الاسعار سارية الفعول حتى نفاذ المخزون. * الحملة سارية المفعل حتى وحدة واحدة فقط من كل منتج. * الصور للتوضيح فقط.

«الجبهة» تفتح باب الترشيح لانتخابات بلدية حيفا



■ رجا زعاترة: كتلة «الجبهة» حققت إنجازات عديدة رغم وجودها في المعارضة ■ لسنا راضين بتأنا عن سياسة البلدية ورئيسها يونا ياهف تجاه الجمهور العربي ■ قائمتنا ستكون عربية - يهودية وستشمل مرشحين من كافة الأحياء والاختصاصات ■

مطانس فرح

مع العلم أن يونا ياهف وصل إلى رئاسة البلدية، قبل خمس سنوات، بأصوات الناخبين العرب، في مواجهة مرشح اليمين آنذاك، بوروفسكي. ولكن هذا لم ينعكس في سياسة البلدية في الدورة الأخيرة من حيث التعامل مع قضايا الجمهور العربي، ولم تر تغييراً جذرياً نحو المساواة وجسر الفجوات الناجمة عن عقود طويلة من سياسة التمييز القومي.

وحول إمكانية دعم «الجبهة» لمرشح/ة منافسة/ة ليونا ياهف، قال زعاترة: هناك العديد من المرشحين لرئاسة البلدية، ونقوم حالياً بمسح الخارطة ودراسة الموضوع بتعمق. ما سيرجع الكفة في نهاية المطاف هو مواقف كل مرشح/ة السياسية، وخصوصاً في قضايا الجمهور العربي الحارقة، كالسكن والتعليم والبنى التحتية وغيرها.

وحول تركيبة قائمة الجبهة، قال زعاترة: قائمتنا ستكون قائمة عربية - يهودية، كما أنها ستشمل مرشحين من جميع الأحياء، ومن خيرة الناشطين المتمرسين في العمل الجماهيري، ومن كافة الاختصاصات المهنية. ونحن على ثقة من أن جمهورنا سيجدد ثقته بـ«الجبهة» التي أثبتت مرة تلو المرة أنها أهل لهذه الثقة.

(تصوير: وائل عوض)

قررت إدارة «الجبهة» في حيفا، في اجتماعها يوم الثلاثاء الفائت، فتح باب الترشيح لقائمتها لانتخابات بلدية حيفا، المقرر إجراؤها يوم 22 تشرين الأول/أكتوبر من العام الجاري 2013.

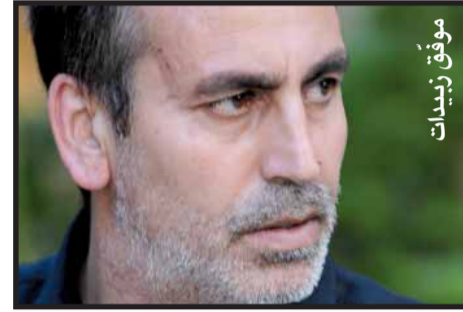
وقال سكرتير الحزب الشيوعي و«الجبهة» في حيفا رجا زعاترة، في رد لصحيفة «حيفا»: ما يميز «الجبهة» هو أنها تطرح بديلاً سياسياً واجتماعياً شاملاً على مستوى المدينة ككلها، ورسيدنا يشهد لنا منذ عشرات السنين، بما في ذلك في الدورة الأخيرة التي حققت فيها كتلة «الجبهة» إنجازات عدة رغم وجودها في المعارضة، وتابعت كل القضايا وقادت نضال الجماهير العربية في حيفا من أجل المساواة التامة في كافة المجالات، من التعليم إلى السكن إلى الثقافة إلى الرفاه إلى التخطيط، وحتى متابعة القضايا الفردية لكل مواطن وكل عائلة. وأحيي أعضاء البلدية الجبهويين في الدورة الأخيرة، المرئي فتحي فوراني والمحاضرة عدنا زريتسكي والمهندس هشام عبده، على عملهم الدؤوب والمتفاني ونشاطهم المثمر والملاحظ، والذي يعرفه ويلمسه أهالي حيفا.

وأضاف: نحن غير راضين بتأنا عن سياسة البلدية ورئيسها تجاه قضايا الجمهور العربي في حيفا،

في المحكمة المركزية في حيفا



الاعتداء على عائلة المرحوم محروس زبيدات!



تعرضت صبيحة (والدة المغدور محروس) صباح الاثنين للاعتقال، خلال جلسة المحكمة المركزية للنظر في تمديد اعتقال المتهم بقتل ولدها محروس، في حين تعرض والده موفق وشقيقته ماريا للضرب والاعتداء الجسدي، بحيث انهال عليهم رجال أمن المحكمة بالضرب، بسبب الصراخ باسم محروس - حسب ادعائهم.

وحدثتنا والدة محروس عما جرى في جلسة تمديد اعتقال المتهم، قائلة: «أحضره إلى المحكمة وحاول استفزازنا والاستهزاء منا، فلم أتالك أعصابي وبدأت بالصراخ باسم محروس في المحكمة.. فعندما وجدته يستهتر ويسخر ويهدد لم يكن أمامي سوى النداء باسم ولدي المرحوم محروس...».

وقال موفق زبيدات (والد المغدور محروس): «حاولت أن أهدي من روع زوجتي، فعانقتها، وفجأة رأيت رجال الأمن في القاعة يعتدون علينا دون أي رادع، مدعين أن زوجتي رهن الاعتقال». وأضاف: «سألتهم: بأي حجة أو حق تعتقلوننا؟ وحينها اعتدى رجال أمن المحكمة عليّ وعليها مرة أخرى، وحاول خطفها من بين يدي، وعندما حاولت منعهم اعتدوا علينا، وسحبوها من بين يدي؛ وعندما حاولت ابنتي مساعدة والدتها بعد أن وقعت أرضاً، اعتدوا عليها

أيضاً وسحبوها خارج المحكمة».

وتابع زبيدات: «خرجنا بمظاهرة ضد العنف، لكن استخدام العنف وصل داخل المحكمة، وتحوّل ضد الضحية فالى أين وصلنا؟ لقد تخطوا الخطوط الحمراء.. يمنعونا من ذكر اسم ابننا داخل المحكمة ويسمحون للمتهم بالتصرف كما يحلو له!! نحن بأنفسنا نتعرض للعنف!».

وأشار زبيدات إلى أنه ستعقد جلسة المحكمة القادمة في الرابع من حزيران المقبل، مطالباً أهالي حيفا الحضور وتقديم الدعم والمساندة للعائلة. وأنهت أم محروس حديثها قائلة: «الشرطة لم تقم بواجبها كما يجب.. نشعر بأننا مهددون. ابنتي لم تذهب إلى المدرسة منذ أكثر من شهر بأكمله.. لا ندرى ما يمكن فعله بعد!».

وعقبت المحامية أيميلت بيلو (الناطقة بلسان جهاز القضاء والمحاكم في إسرائيل)، على الاعتداء داخل المحكمة، بالقول: «رجال الأمن في المحكمة مسؤولون عن الحفاظ على الأمن والنظام العام. وقد قام أبناء العائلة بتهديد المتهم وحاولوا المس به أيضاً، وكرد على هذا، اضطر رجال الأمن التدخل وتقييد الوالدة لهدف منع الإخلال بالأمن والنظام».

(تصوير: وائل عوض)

حيفا

Haifa

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

تصدر عن شركة صحيفة «حيفا» م.ض.

المدير العام والمحرر المسؤول:

● راني عباسي

مدير التحرير والتصميم الجرافي:

● مطانس فرح

● ميرا (شلهوب) فريوات (قسم الإعلانات)

● آية صفدي (تصميم إعلانات)

● وائل عوض (تصوير فوتوجرافي)

العنوان:

حيفا - شارع الجبل «هتسيونوت» 5

بريد إلكتروني:

haifa.newspaper@gmail.com

هاتف:

048522822

فاكس:

048522767

تحرير:

0506481555

إعلانات:

0546481533

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

إطلاق صافرات إنذار تجريبية في حيفا

طراسل «حيفا» - أعلنت الجبهة الداخلية، عن تفعيل صافرات الإنذار، يوم الاثنين القريب، في الـ 27 من أيار، في كافة مناطق البلاد، وذلك في تمام الساعة 12³⁰ ظهراً، و19⁰⁵ مساءً، حيث ستسمع خلالهما صافرات إنذار متقطعة لمدة 90 ثانية.

ويطلب من السكان المكوث في الغرف الآمنة أو الملاجئ أو الأماكن الواقية لمدة 10 دقائق تقريباً.. وفي حال وجود صافرات إنذار حقيقية، ستسمع صافرة إضافية.. لمزيد من الاستفسار والمعلومات، يمكنكم الاتصال إلى مركز الجبهة الداخلية عبر الهاتف: 1207، أو التواصل عبر «الإنترنت»: www.oref.org.il.



أجمل باقات الورود نهدبها
للزميل العزيز
سالم عوض* وزوجته ايناس
لمناسبة قدوم ولي العهد وجيه
جعل الله من أبناء السعادة
*ملاحظة: وأخيراً صار عندك سبب وجيه
تيجي غ المكتب متأخر وترؤخ بكير..
مبروك (:
من الزملاء في سكتورز (البستاني)

It's a Boy

i'm lovin' it



McCafé

جديد!
إسپرسو شيك

من دون لافتة تحمل اسمه!

إطلاق اسم المرحوم كميل شحادة على مركز الشبيبة الجماهيري «هيايس» في حي وادي النسناس



عامًا من رحيله بسن مبكر (46 عامًا)، ندشن المركز الذي يحمل اسم كميل شحادة. عرفته جيّدًا، وأنا سعيد لأنه سنحت لي الفرصة للتعرف عليه شخصيًا، عرفت فيه الشخص المعطاء، صاحب الـ«كاريزما» الذي لم ينضب عطاه للمجتمع حتى لحظة رحيله».

وتخلل البرنامج، الذي حضره العشرات من سكان الحي وأقارب المرحوم وعائلته ورجال دين، مقاطع فنيّة مقدّمة من المركز الجماهيري «الأخوة»، وقد تمّ توزيع الكؤوس على الفرق الرياضية التي شاركت في دوري كرة القدم على اسم كميل شحادة، الذي ينظمه المركز الجماهيري «الأخوة»، للسنة الرابعة على التوالي.

وكان قد تمّ قبل الحفل إسدال الستار عن لوحة تدشين المركز، إلا أنّه كان جليّنا عدم وجود ذكر للمرحوم كميل شحادة على اللوحة الخارجية، فقط اللوحة داخل المركز تخلد ذكره، ما حذا بالكثيرين للتساؤل عن سبب عدم تخليد اسمه على المركز من الخارج كما يجب!!!

شاهين نصار
افتتح الأحد الماضي، مركز الشبيبة الجماهيري على اسم كميل شحادة، في حيّ وادي النسناس في حيفا، بحضور عائلة المرحوم شحادة، رئيس بلدية حيفا المحامي يونا ياهف، ورئيس إدارة «مفعال هيايس» عوزي ديان. وقد تولّت عرافة الحفل سعاد حلو (مديرة المركز الجماهيري «الأخوة» في وادي النسناس). وبدوره شكر جمال شحادة (نجل المرحوم) الحاضرين والبلدية على تخليد ذكرى والده، مؤكّدًا «والدي علمنا أنّه علينا دائمًا أن نعطي لا أن نأخذ؛ ولذلك أشكر كلّ من ساهم وسعى إلى هذا التخليد.. على أمل أن نساهم بالمزيد من العطاء لعدد أكبر من المحتاجين ومساعدة البشر، كيف نصبح مجتمعًا معطاءً، موحّدًا وقويًا». بينما أكد ديان أنّه من الواضح أنّ في وادي النسناس أمورًا حسنة كثيرة تحدث بفضل عائلة المرحوم كميل شحادة. في حين قال رئيس البلدية، المحامي يونا ياهف: «اليوم، وبعد 13



القاضي جبران رئيسًا لجنة الانتخابات المركزية

لمراسل خاص

أعلن في القدس عن تعيين قاضي محكمة العدل العليا، سليم جبران، رئيسًا للجنة الانتخابات المركزية. وبموجب هذا المنصب الجديد سيصبح القاضي جبران هو المرجع لفض أي خلاف يتعلّق بعملية الانتخابات أثناء حدوثها على المستوى القطري، وكذلك تجتمع لديه كافة المعلومات وترفع إليه كافة النتائج من صناديق الاقتراع لكي تعلن اللجنة برئاسته عن نتائج الانتخابات.

والقاضي جبران، المقيم في حيفا، استطاع أن يشقّ طريقه في الجهاز القضائي، ويرتقي في مجال القضاء من محكمة الصلح إلى المركزية فالعليا، وشارك في البت بعدة قضايا شائكة، كما كانت له قرارات وحيدة أصبحت مرجعًا في عالم القضاء. ومن أهمّ قراراته تلك المتعلقة بالنواحي الاجتماعية والعلاقات بين الأفراد، وبين الجمهور والدولة. (تصوير: وائل عوض)



تهنئة

إلى شيرين وسمير بلان

نتقدم لكما بأحر التهاني القلبية والأمانى العطرة
الوردية بمناسبة ولادة الإبن

شربل

نتمنى للمولود حياة سعيدة
تحت كنف والديه وعائلته المحبة
من رامي بياضي والعائلة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ
وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا
(صدق الله العظيم)

التهنئة

إلى دار العمّ الحما، مطيع الرحمن عبد الهادي عودة
ونبيهة رشدي (أبو) يونس عودة
وإلى الابنة الغالية

دلال مطيع الرحمن عودة

على تخرّجها في جامعات ألمانيا، حاصلة على درجة
الدكتوراة في الطبّ البيطري، والتحاقها بدراسة
دكتوراة الفلسفة في مجال اختصاصها.

إنّه من أراد الدنيا فعليه بالعلم، ومن أراد الآخرة
فعليه بالعلم، ومن أرادهما معًا فعليه بالعلم
وإنّه لكلّ مجتهد نصيب، ومن جدّ وجد ومن زرع حصد

بكلّ الحبّ،

أسعد موسى عودة والعائلة
الكبابير / جبل الكرمل / حيفا



Coca-Cola®

"Coca-Cola" and the shape of the contour bottle are registered trademarks of The Coca-Cola Company.



كل 48 ساعة
PEUGEOT 107



عشان تريحوا:

① إجمعوا 3 أغطية من المنتجات المشاركة في الحملة

② أدخلوا الـ 3 كوديم لـ happy-days.co.il
أو إتصلوا على 1-700-500-551

③ أجيئوا على الأسئلة

*إحتفظوا بالأغطية لإثبات الشروة في حالة الربح

المياه أعلى مع  الحملة من 7-30/5/2013 أيام الأحد-الخميس. الصور للتوضيح فقط. خاضع للشروط في موقع الحملة. التفاصيل على العبوات.

المحكمة توافق على طلب البلدية بإخلاء مبنى شارع الكرمة 26!



لمراسل «حيفا» - وافق قاضي محكمة الصلح في حيفا إيناس سلامة على طلب بلدية حيفا بإخلاء المبنى الواقع في شارع الكرمة («هجيغن 26»)، والذي تستأجر منه الجمعية لأجل الخدمات الصحية للجمهور، الطابقين الأرضي والأول. وتستخدم الجمعية هذا المبنى مركزاً لعلاج المدمنين على المخدرات. وأمر القاضي هذه الجمعية بإخلاء المبنى، وإعادةه إلى البلدية خالياً من أي سكن أو أمتعة، وذلك خلال 75 يوماً. كما أُلزم القاضي هذه الجمعية بدفع أتعاب المحامين بقيمة 5 آلاف شيكل. وقالت البلدية إنها صاحبة الحقوق في هذا العقار، وإن الجمعية تحتفظ به وتديره بغير إذن منها، ومن دون التوقيع على أية اتفاقية معها. وكانت البلدية قد أبلغت الجمعية بضرورة إخلاء المبنى منذ عام 2007 لأنها تنوي بيعه لأحد المستثمرين ليجعله فندقاً يتلاءم مع المشاريع التطويرية للمنطقة، ولكن الجمعية لم تستجب لهذا الطلب. وقالت الجمعية إن البلدية تفرض موقفها بشكل تعسفي، وهذا يتعارض مع السلوك السليم للالتزامات. وإن إصدار أمر الإخلاء يعتبر مساً بسكان المدينة وتعريض السلامة العامة للخطر؛ خاصة أن ذلك سيمنع العلاج عن مئات المدمنين الذين يتلقون بدائل المخدرات، ما قد يؤدي إلى وقوع أعمال العنف، والخشية من انتشار المخدرات وتعاطيها، وانتشار الأمراض والأوبئة. وقال القاضي سلامة في قراره: إن البلدية والجمعية لم تتفقا بموجب عقد تأجير بينهما، ومع ذلك تستخدم الجمعية باستخدام المبنى منذ 1996. ولكن البلدية سمحت للجمعية باستخدام

المبنى لثلاث سنوات، ولم يتم ذلك بعقد رسمي بينهما؛ ورغم ذلك لم تتجاهل البلدية أهمية الخدمات التي تقدمها الجمعية للجمهور. ولكن هذا لا يلغي حقوق البلدية في المبنى ومسؤوليتها عنه وحرية تصرفها به. وعليه فإن البلدية هي صاحبة الحقوق، ويمكنها أن تطلب إخلاء المبنى وأن تعارض استمرار استخدامه من قبل الجمعية. وما أن الجمعية تقدم بدائل المخدرات للمدمنين، فقد يصعب عليها العثور فوراً على مكان آخر لتقديم هذه الخدمة، ولذا عليها العثور على مثل هذا المكان في وقت معقول، خاصة وأنها تلقت من البلدية طلب الإخلاء منذ 2007. ونوه القاضي إلى أنه من واجب وزارة الصحة تقديم هذه الخدمات إلى المدمنين. (تصوير: وائل عوض)

يحدث في الحضانات مجدداً..!

فصل مساعدة حاضنة لتنكيلاها بالأطفال!

لمراسل خاص

تحقق الشرطة في شكوى ضد إحدى المساعدات في حضانة لتنكيلاها بالأطفال وإقصائها عن العمل مدة 15 يوماً (اسم المساعدة والحضانة محفوظان في ملف التحرير). وكانت أمهات للأطفال قد اشتكين من أن أعمال التنكيل بأطفالهن دامت فترة طويلة، وقد خشي الأطفال من الإبلاغ عن ذلك!! وقالت إحدى الأمهات إنها رأت الحاضنة كيف أرغمت طفلها على جمع الألعاب المتناثرة على أرض الغرفة، وأخذت تشده من يده حتى صرخ من الألم. وعندما سألته أمه إذا كانت الحاضنة تضربه ارتفع بكأوه أكثر. ثم قال إن الحاضنة تشتتم الأطفال، وإنها تهددهم لئلا يتفوهوا عن ذلك أمام ذويهم، وإلا...!! وسارعت الأم إلى مركز الشرطة لتقديم شكوى ضد الحاضنة. وقالت والدة أخرى إن الحاضنة تعتبر التنكيل نهجاً تربوياً!!، ولذلك تحدثت كثير من الأطفال عما يجتازونه في الحضانة. وقد أخبروها عدة مرات أن ابنتها سقطت عن الكرسي أو الطاولة، أو جرحت أثناء اللعب، بينما كانت في الواقع - تتعرض للتنكيل من قبل مساعدة الحضانة. وأفادت الشرطة في ردّها أن مساعدة الحضانة أقصيت عن العمل لمدة أسبوعين ريثما يتم التحقيق بالشكاوى المقدمة ضدها. وقالت مصادر في بلدية حيفا إن هذه الحاضنة استبدلت بأخرى لكي لا يمس غيابها بالعمل في الحضانة؛ وسيتم إرسال أخصائية نفسانية إلى الحضانة لتتحدث مع الأطفال وأولياء الأمور.

تهنئة

ألف ألف مبروك
نتقدم بأحر التهاني إلى
شيرين وسمير بلان
بمناسبة المولود الجديد

شربل

جعله الله من مواليد السعادة



مقدمة من
نمر بلان وأولاده



مبروك

أجمل التهاني والتبريكات
نقدمها للعروسين

وائل وحنان حماد

بمناسبة الزواج وفقكما الله

وشكر خاص لكل من شاركنا

في فرحة ولدينا

من العائلة المحبة، عائلة حماد





CRAZY MAY 15

1-
15 ₪
تشكيلة حبوب الصباح
"نستلي"
محدود بـ 2 وحدات - عند
الشراء بـ 100 ش.ج

1-
15 ₪
شوكولاتة "شاحار"
1 كغم
محدود لوحدة واحدة -
عند الشراء بـ 100 ش.ج

5-
15 ₪
سكر "أورجينال"
1 كغم
محدود بـ 5 وحدات - عند
الشراء بـ 100 ش.ج

1-
15 ₪
صدر دجاج طازج بالوزن
1 كغم
محدود بـ 2 كيلو - عند
الشراء بـ 100 ش.ج

Yara

1-
15 ₪
تشكيلة "عصير بريجات"
2 لتر
محدود بـ 2 وحدات - عند
الشراء بـ 100 ش.ج

2-
15 ₪
حمص "ميكي"
1 كغم
محدود بـ 2 وحدات - عند
الشراء بـ 100 ش.ج

1-
15 ₪
تشكيلة مقالي "شلوشت"
هاوفيم" 1 كغم
محدود بـ 2 وحدات - عند
الشراء بـ 100 ش.ج

2-
15 ₪
كباب/همبورغر "نيتو"
400 غم
محدود بـ 4 وحدات - عند
الشراء بـ 100 ش.ج

1-
15 ₪
رباعية محارم معطرة "هاجيس"
محدود بـ 2 وحدات - عند
الشراء بـ 100 ش.ج

1-
15 ₪
ورق تواليت "موليت"
32 قطعة
محدود لوحدة واحدة -
عند الشراء بـ 100 ش.ج

1-
15 ₪
سائل جلي "فيري"
1.5 لتر
محدود بـ 2 وحدات - عند
الشراء بـ 100 ش.ج

3-
15 ₪
تونا بالزيت/ ماء "ويلي فود"
110 غم
محدود بـ 6 وحدات - عند
الشراء بـ 100 ش.ج

مفتوح
7
أيام في الأسبوع

فرع يركا - م.ص. يركا | هاتف 04-906-9600

A Wonderful Market

10
أقساط متساوية
عند الشراء بـ 500 ₪ وما
فوق ببطاقة اعتماد
نحترم
الشركات
بشروط

الحملة بين التواريخ 30.05.13 - 23.05.13 أو حتى نفاذ المخزون (السابق من بينهما). شبكة مركز هامزون تحفظ لنفسها الحق بتغيير و/أو إنهاء و/أو تحديد الحملات في أي وقت. لا يوجد بيع بالجملة. الخطأ وارد.

داخل شقة سكنية، بالقرب من مدينة حيفا العثور على متجركبير للأسلحة

مراسل «حيفا» - عمّ الناطق بلسان شرطة الساحل بياناً على وسائل الإعلام، وصلت نسخة منه إلى مكاتب صحيفة «حيفا»، جاء فيها أن أفراداً من شرطة منطقة «زقولون» عثروا على مختبر كبير للأسلحة في إحدى الشقق السكنية، بالقرب من مدينة حيفا. وتعود ملكية المختبر إلى مشتبه، قام يوم السبت الأخير، بإلقاء قنبلة صوتية في أحد الشوارع وفرّ هارباً؛ وقد نجح أفراد الشرطة بالقبض عليه.

وأضاف البيان: «وخلال إجراءات الفحص في المختبر تم العثور على أنابيب لصناعة قنابل، أدوات عمل، تركيبات كيميائية مختلفة لصنع مواد متفجرة، كراسة إرشاد لصنع القنابل، ذخيرة، وقنابل مختلفة. هذا وقد تم إحالة جميع الأسلحة والذخيرة التي تم العثور عليها للفحص في مختبرات أسلحة، مع استمرار التحقيق مع المشتبه بالقضية».



في منطقة خليج حيفا إطلاق نار في إحدى قاعات الأفراح

مراسل «حيفا» - عمّ الناطق بلسان شرطة الساحل، عيران شاكيد، بياناً على وسائل الإعلام، وصلت نسخة منه إلى مكاتب صحيفة «حيفا»، جاء فيه أن حادث إطلاق نار وقع في ساعات الفجر الباكر من يوم السبت الفائت، خلال حفلة خاصة في إحدى قاعات الأفراح في منطقة خليج حيفا («تشميك پوست») في حيفا، من دون وقوع أية إصابات تذكر.

كما علم مراسلنا أنه تم بالإضافة إلى إطلاق النار، استخدام السكاكين الحادة في الشجار الذي دار داخل القاعة. وتابع البيان: أنه تم إغلاق قاعة الأفراح، واستدعاء مالكيها إلى التحقيق أمام قائد شرطة «زقولون».. وبشار إلى أن خلفية الواقعة ما زالت قيد الفحص والتحقيق.

إعلان وظيفة شاغرة

مطلوب/ة لمكتب ترجمة من هو/هي على درجة عالية من الثقافة العامة، ويجيد/تجيد اللغات: العربية، العبرية، والإنجليزية. يُرجى ممن يرى/تري نفسه/ها يلبي/تلي المطلوب أعلاه إرسال سيرة ذاتية إلى

عنوان البريد الإلكتروني:
info@assadodeh.net

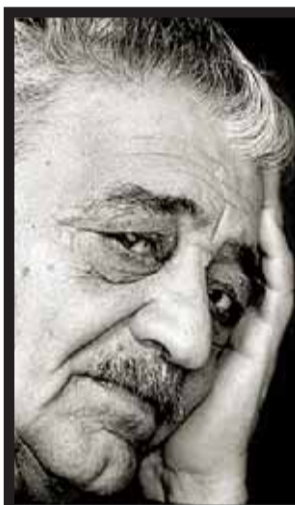
إثر تحطم طائرة صغيرة في حيفا

إصابة شابين بجراح وصفت بين المتوسطة والخطيرة!



الحمراء» تلقى بلاغاً عن سقوط طائرة صغيرة في حيفا، ووصل طاقمها الطبي إلى المكان وقام بتقديم الإسعافات الميدانية الأولية لشابين (35 عاماً و25 عاماً) كانا على متن الطائرة، أصيبا بجراح وصفت ما بين المتوسطة والخطيرة، وتم نقلهما إلى المستشفى لتلقي العلاج.

مراسل «حيفا» - أفادت تقارير إسرائيلية عن تحطم طائرة ركاب صغيرة، ظهر يوم الاثنين الأخير في مدينة حيفا، على مقربة من مهبط المدرسة التكنولوجية للطيران، جرّاد اصطدامها بطائرتين جاثمتين في المهبط، ما أدى إلى وقوع إصابات. ورجحت المعلومات الأولية بأن الطائرة تحطمت على ما يبدو خلال محاولة هبوط اضطراري إثر عطب بمحرك الطائرة، لكنها تحطمت وأصيب شخصان كانا على متن الطائرة بجراح وصفت بين المتوسطة والخطيرة، نقلوا على أثرها إلى العلاج؛ فيما وصلت إلى مكان تحطم الطائرة، إضافة إلى طواقم الإنقاذ، قوات من الشرطة وطواقم الإطفاء التي شرعت التحقيق بملاسات الحادثة ومعالجته. وأفاد بيان صادر عن الناطق بلسان «نجمة داود الحمراء» في بيان لوسائل الإعلام وصلتنا نسخة منه، بأن طاقم «نجمة داود



إميلك حبيبي: باق في حيفا

دار عربسك للنشر / حيفا

الحزب الشيوعي والجبهة / حيفا

أمسية ثقافية بمناسبة افتتاح ميدان إميل حبيبي في وادي النسناس (تقاطع النبي-الجل)، حيفا. الأحد، ٢٦ أيار ٢٠١٣، الساعة السادسة مساءً.

بمشاركة:

الكاتب محمود شقير // الكاتب يهوشوع سوبول // الكاتب محمد نفاع // الممثل محمد بكري // الموسيقي علاء عزّام. عرافة: دنيا مخلوف أبو حامد.

(* يُقام الاحتفال الرسمي التابع لبلدية حيفا وبيت الكرمة الساعة ١٦:٤٥ في مسرح «بيت الكرمة».



العبور بلدي والحملة عالاصول

1 كيلو
اكتاف عبور
للحشي وللمنسف

59⁹⁹
شيكل





السلة

بترجعلك



Yara actv

اشتروا, استمتعوا بالتسوق وادخلوا القرعة, ويمكن
تكونوا بين الخمسة المحظوظين وننتصلكم, وتربحوا
شروة اضافية بقيمة شروتكم.

5 فائزين جدد يومياً!

31.05.13 - 20.06.13

مركز **M** المازون
A Wonderful Market

فرع يركا - م.ص. يركا

هاتف 04-906-9600

A Wonderful Market

الحملة بين التواريخ 20.06.13 - 31.05.13 شبكة مركز همازون تحفظ لنفسها الحق بتغيير و/أو إنهاء الحملة في
أي وقت, الخطأ وارد.

اشلحوا هذا التخلف والتطرف البغيض!

مطانس فرح

تكشر - في الآونة الأخيرة - مجموعات التواصل الاجتماعي (المجموعات الـ«فيسبوكية»)، المسيحية منها والإسلامية، المختلفة، المتخلفة، والمتطرفة، التي تحاول أن تنسبني إليها، أو تضمّني إلى مجموعتها، بصورة أو بأخرى، لسبب ما.. فتشذرن الأولى للتصويت إلى المسيح على أنه الشخصية الأفضل في التاريخ، بينما تحشني الثانية على إضافة «بيج لايك» للنبي محمد، والثالثة تريدني أن أؤكد أن النبي هو الشخصية الأعظم، بينما الرابعة تدعوني إلى تفضيل العذراء، أما الخامسة فتدعوني إلى التدين والتصوّف، وهلمّ جراً.. وكأننا في «مسابقة» متطرفة مفرّزة «مقرفة»، يحاول كل طرف فيها «إبراز عضلاته» وقدرات نبيّه، لإثبات أن النبي أفضل من المسيح أو المسيح أهم من النبي...

تخلف.. تطرف.. تعصب.. حقد.. وغباء؛ هذا هو غيض من فيض الصفات التي يمكنني أن أكيلها لكل من تسوّل له نفسه التفكير من خلال هذا المنظور الضيق، وبهذا المنطق الأعمى. من حق أيّ كان أن يعبر عن حبه وتقديره وتقديره لنبيّه أو مسيحه، بأي أسلوب يراه، وضمن أي مجموعة يختارها، وأن يصوت لشخص المسيح أو يدعم النبي، شريطة عدم إرغام الآخرين على فعل ذلك..!

والأدهى من ذلك وأمر، أن هؤلاء «المتدينين» يطلبون من الله ويدعونه أن يحل كارثة أو مصيبة على كل من لا يشارك في «استطلاعات اللايك» على أنواعها، وأن يصيب كل من «لا يصلّي على النبي» أو «لا يدعو للعذراء» بداء ليس منه شفاء، وغيرها من اللعنات..! كعادتي، ولأنني إنسان أممي حر، لا طائفي، يستفزني جداً هذا «التحريض» - نعم التحريض - ويثيرني تصرف بعض المهوسين المتطرفين الحقودين، الذين يُقحمون الدين في كل صغيرة وكبيرة، وهم بعيدون عنه، فعلياً، بعد الثرى من الثرى. ولكثرة محاولات إرغامي على الانضمام إلى مثل هذه المجموعات المتطرفة، و«إغرائني» بالتصويت؛ طالبت - عبر صفحتي الـ«فيسبوكية» الخاصة، مؤخراً، و«بالمشبح» - بعدم إضافتي إلى أي مجموعة دينية كانت، خاصة تلك التي تهدف إلى إجراء منافسة أو

مسابقة بين الأنبياء! أتركوني وشأني، أتركوا «إيماني» وعقيدتي وتفكيري، فلا يحق لأحد التدخل في ذلك.. لم أطلب من أحد ولا أريد من أحد أن يهديني إلى المسيحية أو يحشني على اعتناق الإسلام، مثلاً. أنا حرّ بكل ما أختاره، فلا يحق لأيّ كان أن يسطر لي حياتي، ويسيطر عليها. من حقّي أن أكون كافراً أو مؤمناً، فإن كان هناك حساب أو عقاب في الآخرة فسبحان مني الخالق، وإن

كان فأنا من يختار دخول الجنة أو النار؛ فمن أنتم لتحكموا بين الناس أو تحاسبوهم؟! احتراموا آراء الغير وتقبلوها، ولا تفرضوا آراءكم أو «مسابقاتكم» و/أو تفكيركم العقائدي وتكيلوا لعناتكم على الآخرين!

دعونا نتكلّم في ما بيننا بالإنسانية، لا بالطائفية العمياء، المبنية على حبّ وتفضيل نبيّ على نبيّ، أو إعلاء دين على حساب دين آخر، ما قد يؤدي إلى زيادة الاستقطاب الآخذ في الاتساع، أصلاً. فالتطرف الديني المقيت - وللأسف الشديد - في ازدياد مقلق، وبشكل مفرّز ومُعيب، وبدأ يضرب الجميع وينتشر في كل مكان؛ يتفشى كالسرطان الخبيث القاتل بيننا.. أصبح التطرف ملموساً، على أرض الواقع، رغم محاولات تجميل الصورة هنا أو تحسينها هناك.

وتذكروا أنه ليس كل من يصلّي أو يدخل الجوامع أو الكنائس أو يصوت عبر الـ«فيسبوك» للنبي أو العذراء أو المسيح، مؤمناً أو صادقاً مع خالقه.. فكم من الناس يُقيم صلاته مع ربه على أساس منفعة ومصالحة شخصية فقط، لهدف كسب الأموال أو الصفقات، أو لطلب الشفاء من مرض، فإن استجيب طلبه كان سعيداً، وإن لم يُستجب تراجع عن صلاته ولعن وكفر.. بعيداً عن التعاليم الدينية الحقيقية! ما الهدف من وراء التأكيد على أن النبي أفضل من المسيح أو المسيح أفضل من النبي،



ما القصد من وراء إضافة الـ«لايكات»؟! إلام سنصل من وراء هذه «المسابقة»؟ فهل ينقصنا بعد اقتتال طائفي وتطرف ديني واستقطاب اجتماعي؟!!

وفي المحصلة، فإن أفضل شخصية في التاريخ، قد تختلف من شخص إلى آخر؛ فقد يختار البعض نبيّه أو مسيحه، والبعض الآخر يختار والدته أو والده أو حبيبته، بينما آخرون قد يفضلون شخصية سياسية أو ثورية، أو أدبية أو فنية!

على المؤمن الحقيقي أن يحترم الآخر ويتقبله، ويعمل وفق التعاليم الدينية، لذا عليه أن يحترم جميع الأنبياء، ويحافظ على قدسيّتهم ومكانتهم الخاصة، حيث من المفترض أن يكون قدرهم أكبر وأرقى وأسمى بكثير من بعض المسابقات السخيفة عبر الـ«فيسبوك» أو أي «لايك» كان.

اخلعوا عنّا وعنكم هذا التطرف البغيض، البعيد كل البعد، عن التعاليم الدينية، المسيحية والإسلامية.

الآن في
حيفا

تشكيلة صيف 2013 SUMMER COLLECTION

بمناسبة الافتتاح نقدم لك خصم 10%



senses

محلات سنسز للأزياء ◀ بيع جملة ومفرّق

Like us on [f/Senses.Haifa](https://www.facebook.com/Senses.Haifa)

سنسز ■ شارع حوريف 6 حيفا ■ تلفون: 04-625.6667

OUTLET סיטי סנטר



מגן

נתנתרי ארצי
 המاركات
 בארخص الأسعار!

فقط في
 السيتي سنتر
OUTLET



مفتوح يومي الجمعة والسبت*

جادة بن غوريون 6 الحي الألماني | ابحثوا عنا في الفيسبوك

معرض اكسسوارات دائم

اكسسوارات أزياء | مجوهرات | هدايا | كل أيام الأسبوع



*موقف مركبات لا يوجد في المبنى

د. ماجد خمرة: حيفا كانت تعج بالحياة قبل النكبة



طراسل «حيفا» - شارك العشرات من العرب واليهود، عصر يوم الجمعة، في الجولة التي نظّمها الحزب الشيوعي و«الجبهة» في حيفا ضمن فعاليات «أسبوع النكبة»، إلى البلدة القديمة في مدينة حيفا، بإرشاد الدكتور ماجد خمرة.

وتضمّنت الجولة عدداً من المواقع التاريخية، منها بيوت عبد الرحمن الحاج ورشيد الحاج إبراهيم ومصطفى باشا الخليل، وحمام الباشا، وجامع النصر (الصغير) ودير اللاتين، ومسجد الجرينة، وحارة الكنائس، وساحة الحمرة. وأكد الدكتور ماجد خمرة أن حيفا كانت مدينة تعج بالحياة الثقافية والاقتصادية والاجتماعية حتى سقوطها يوم 22 نيسان 1948، وتهجير أهلها عبر الميناء، بتشجيع من الجنود البريطانيين، وفي ظل القتل ومجازر العصابات الصهيونية.

وقدم الدكتور خمرة بطريقة شائقة عدّة نماذج عن الحياة الاجتماعية في المدينة، كما يستدل من الوثائق التي نجت من النكبة ومن الشهادات الشفوية، ومن القصص العائلية التي سمعها من والدته التي بلغ عمرها في عام النكبة 14 عاماً. ولفت إلى العلاقات العربية اليهودية الجيدة قبل النكبة، حيث سكن اليهود داخل الحي الإسلامي (الشرقي) وتقاضوا أمام المحاكم الشرعية، ولم تسلم كنسهم - أيضاً - من آلة الهدم الصهيونية بعد النكبة.

هذا، وكان «أسبوع النكبة» في حيفا قد افتتح، يوم الاثنين الماضي، بمحاضرة حول سياسة سلب الأراضي، واختتم السبت الماضي، بعرض فيلم «خارطة الطريق إلى الأبارتهايد»، وهو وثائقي يقارن الوضع بين نظام الفصل العنصري في جنوب إفريقيا والاحتلال الإسرائيلي في فلسطين. (تصوير: رائد منصور)

في حيفا

11 قاصراً يتعرّضن للتحرش الجنسي من ابن 22 عاماً

طراسل «حيفا» - وجهت النيابة العامة في حيفا تهمة التحرش الجنسي ضد رجل يبلغ 22 عاماً ضمن لائحة اتهام قدمتها إلى المحكمة المركزية في المدينة. وتبين في هذه التهمة أن الرجل تحرّش بإحدى عشرة قاصراً في ظروف خطيرة، ومحاولات القيام بأعمال مشينة وحيازة مخدرات خطيرة لاستعماله الشخصي، ومحاولات إتلاف أدلة ضبطت ضده.

وكان المتهم يتعرّض لضحاياه في عدّة أماكن يصادفهن في أماكن عامة، وكان يقول إن صديقته خانت، وانتقاماً منها عرض عليهن التقاط صورة له معهن، أو يحاول تصويرهن وهو يرغمهن على تحسس جسده، مقابل مبلغ من المال.

جونني ووكر
تدعوكم لشهر عسل
في لاس فيجاس*
أكرموا ضيوفكم بـ جونني ووكر ويمكن تريحوا شهر عسل
من الأحلام في لاس فيجاس، برشلونه أو قبرص.
للإشتراك والتفاصيل:
www.oxedos.com/jw/
JOHNNIE WALKER.
KEEP WALKING.
اشربوا جونني ووكر بمسؤولية

فقط في سوپر فارم أرمون هدار و سيتي سنتر

سوبر فارم سيتي سنتر: شارع بن غوريون 6 هاتف 077-8880790 ساعات العمل 9:00 - 22:00
يوم الجمعة حتى الساعة 16:00 وقوف مجاني لمدة ساعتين بشرة فوق ال 20 ش.ج

نحترم وسفات الامتياز لسناديق المرضى لثوميت، مكابي ومؤحيدت

سوبر فارم ارمون هدار: شارع حنفيكيم 18 هاتف:077-8880820 مفتوح كل ايام الاسبوع
من الساعة 8:00-21:00 وقوف مجاني لمدة ساعة بشرة فوق ال 99 ش.ج

نحترم وسفات الامتياز لجميع سناديق المرضى

ننزل في الوزن ونحافظ عليه بنجاح



Diet For Life Plus

"أنا أوصي بدمج دايت فور لايف بلس ونمط حياة صحي لنتائج أكثر فعالية وجاعة لتقليل الوزن والحفاظ عليه لوقت طويل"

دايت فور لايف بلس يدمج بين مستحضرين متميزين الأول تركيبة غذائية غنية بالألياف تساعد على الاحساس بالشبع والثاني أقراص مولتي فيتامين للدعم أثناء فترة تخفيف الوزن ويحتوي على مركب ال-CLA الذي أثبت علمياً أنه يقلل من كمية الدهون في الجسم.

ريم مطانس واكيم

حملة خاصة!

نشترى دايت فور لايف بلس ونحصل على لايف ميزان ديجيتالي هدية

Life

7 1290009 738223

التفاصيل في الفرع وفي الموقع diet4lifeplus.co.il
محدد باستخدام قسيمة واحدة للزيون سناري المفعول بين التواريخ 6.5.13-6.7.13 أو حتى نفاذ المخزون.
الاسبق من بينهما.
توجد ازدواجية في الحملات.

ميزان ديجيتالي طراز QK-HCG هدية

سوبر-فارم

تظاهرة أمام القنصلية الفرنسية ضد الحرب على سورية



د. خالد تركي: المؤامرة تحطمت على صخرة صمود الشعب السوري

بكر الشعب السوري يدوسك»، «يسقط يسقط الاستعمار، الشعب السوري مع بشار»، «سورية للأيد غصباً عنك يا حمد»، «الشعب السوري ما بينهان لأمریکا والعربان». واختتمت التظاهرة بالتشديد الوطني السوري «حماة الديار».

وقال عضو قيادة الحزب الشيوعي و«الجبهة» في حيفا، د. خالد داود تركي: «جننا لنؤكد تضامننا مع الشعب السوري وقيادته ونضاله البطولي ضد إرهاب «ذوي القربى»، وضد تهديدات الدول الاستعمارية وإسرائيل. نصر سورية على المؤامرة بات وشيكاً جداً، بعد أن لعب المتآمرون كل أوراقهم، وخسروا رهاناتهم الواحد تلو الآخر، فتحطمت مؤامرتهم على صخرة صمود الشعب السوري البطل».

طراسل «حيفا»
شارك العشرات من ناشطي الحزب الشيوعي و«الجبهة»، يوم الأحد الماضي، أمام القنصلية الفرنسية في شارع الكرمة («هجين») ضد الحرب على سورية. وجاءت التظاهرة في ظل الحديث عن مخطط أمريكي - بريطاني - فرنسي، لتوجيه ضربة جوية ضد سورية.

ورفع المتظاهرون الأعلام السورية، ولافتات، جاء فيها: «مع سورية ضد الإمبريالية والرجعية»، «مع سورية ضد المؤامرة»، ورددوا هتافات، منها: «كل الخزي وكل العار لعملاء الاستعمار»، «يا أمريكا ضبي فلوسك.. بكر الشعب العربي يدوسك»، «يا موزة ضبي جوزك..

معرض الكتاب العربي

ضمن شهر الثقافة والكتاب العربي في بيت الكرمة - حيفا
مكتبة كل شيء (ص.ه.ر) م.ض
تتشرف بدعوتكم لزيارة
معرض الكتاب العربي

ابتداءً من يوم السبت 18/5/2013
في قاعة بيت الكرمة - شارع الجبل 23
الطابق الثاني - فوق بناية المسرح
ويستمر حتى يوم الجمعة 7/6/2013
مفتوح يومياً من العاشرة صباحاً حتى الثامنة مساءً.

يحتوي المعرض على آلاف الكتب الحديثة من أكبر دور النشر العربية في مصر ولبنان والأردن والعالم العربي
جناح خاص للموسوعات وكتب الأطفال
تزييلات خاصة • أقساط مريحة • عناية خاصة لكلا زائر

أهلاً وسهلاً بكم في المعرض
04-8643359 054-7700091

فرق الرقص حيفا

العرض الأول

2.6

الساعة 19:00

الأوديتوريوم حيفا
8357036/7

האגף לזמורה, הסברה, אופוסום
שני - (אולד חומסקי & דושכט) GREY

فقط في سوپر فارم أرمون هدار و سيتي سنتر

سوپر فارم سيتي سنتر: شارع بن غوريون 6 هاتف 077-8880790 ساعات العمل 9:00 - 22:00
يوم الجمعة حتى الساعة 16:00 وقوف مجاني لمدة ساعتين بشروء فوق ال 20 ش.ج

سوپر فارم ارمون هدار: شارع حنفيليم 18 هاتف:077-8880820 مفتوح كل ايام الاسبوع
من الساعة 8:00-21:00 وقوف مجاني لمدة ساعة بشروء فوق ال 99 ش.ج

نحترم وصفات الامتياز لسناديق المرضى، مكايي ومؤجيدت

نحترم وصفات الامتياز لجميع سناديق المرضى



LifeStyle وأيضا، حصري لزيائن

فيتنس
بسكوييت رقائق
رزمة
سداسية



سعر الرزمة السداسية
9.99 ش.ج

ليلي
ورق نواليت
32 لفة

إصدار خاص



29.99 ش.ج

أدم
جل حلاقة
200 ملل



السعر للوحدة
9.99 ش.ج

بينوك
شامبو/مطري
700 ملل



السعر للوحدة
9.99 ش.ج

لايف
مناشف ورق
رزمة ثمانية



السعر الرزمة الثمانية
9.99 ش.ج

بامبرز
أكتيف ببي
حفاضات
رزمان
90 ش.ج



سعر الرزمتين
90.00 ش.ج

نقّص ونوفر مع مجموعة قسائم

سعر خاص!

Gillette



بتسليم هذه القسيمة عند شراء جيليت هيدورانت كلير جل

سعر الرزمة العادية بعد تسليم القسيمة
14.99

محدد باستخدام قسيمة واحدة للزبون لغاية 29.5.2013 أو حتى نفاذ المخزون. الأسبق من بينهما. لا ازواجية في الامتيازات. يحتمل وجود فرق في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على المنتج/ بجانبه.

سعر خاص!

Life



بتسليم هذه القسيمة عند شراء لايف صابون سائل 500 ملل رزمة زوجية

سعر الرزمة العادية بعد تسليم القسيمة
7.99

محدد باستخدام قسيمة واحدة للزبون لغاية 29.5.2013 أو حتى نفاذ المخزون. الأسبق من بينهما. لا ازواجية في الامتيازات. يحتمل وجود فرق في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على المنتج/ بجانبه.

سعر خاص!

FRESH ONES



بتسليم هذه القسيمة عند شراء فرش والنس CARE مناديل رطبة رزمة خماسية

سعر الرزمة العادية بعد تسليم القسيمة
16.99

محدد باستخدام قسيمة واحدة للزبون لغاية 29.5.2013 أو حتى نفاذ المخزون. الأسبق من بينهما. لا ازواجية في الامتيازات. يحتمل وجود فرق في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على المنتج/ بجانبه.

حتى 50 ش.ج تخفيض

SoftTouch



بتسليم هذه القسيمة عند شراء سوفت تاتش كلين مستحلب للوجه/ماء للوجه 200 ملل

سعر الرزمة العادية بعد تسليم القسيمة
19.99

محدد باستخدام قسيمة واحدة للزبون لغاية 29.5.2013 أو حتى نفاذ المخزون. الأسبق من بينهما. لا ازواجية في الامتيازات.

حتى 340 ش.ج تخفيض

SoftTouch



بتسليم هذه القسيمة عند شراء سوفت تاتش ويتليست 24 سبروم للوجه والعيون وحدثان

سعر الرزمتين بعد تسليم القسيمة
439.99

حد أدنى من الزبون في كل فرع 2 وحدات. محدد باستخدام قسيمة واحدة للزبون لغاية 29.5.2013 أو حتى نفاذ المخزون. الأسبق من بينهما. لا ازواجية في الامتيازات.

سعر خاص!

Johnson's baby



بتسليم هذه القسيمة عند شراء جونسونز ببي "آل-صابون" 750 ملل

السعر بعد تسليم القسيمة
9.99

محدد باستخدام قسيمة واحدة للزبون لغاية 29.5.2013 أو حتى نفاذ المخزون. الأسبق من بينهما. لا ازواجية في الامتيازات. يحتمل وجود فرق في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على المنتج/ بجانبه.

TAX FREE لغاية 29.5.2013 أو حتى نفاذ الخزون. الأسبق من بينهما. تحتفظ الشركة لنفسها الحق بتحديد كمية الشراء. لا ازواجية في الامتيازات. يحتمل وجود فرق في أسعار المنتجات قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا. المكان الذي لا يعرض فيه السعر قبل التخفيض - سيعرض السعر على المنتج/ بجانبه في كل واحدة من حوانيت الشبكة.

العبور بلدي والحملة

1 كيلو بـ
59⁹⁹
شيكل



1 كيلو رقاب عبور للحشي

59⁹⁹
شيكل

1 كيلو بـ
59⁹⁹
شيكل



1 كيلو فخذة عبور للشوي

59⁹⁹
شيكل

1 كيلو بـ
59⁹⁹
شيكل

عبور بلدي
طازج



1 كيلو اكتاف عبور للحشي
وللمنسف

59⁹⁹
شيكل

فروعنا:

- شارع النبي 67، هاتف 04-8530330
 - شارع مار يوحنا (سوق الواد)، هاتف 04-8510776
 - شارع النبي 39 هاتف 04-8512244
- ساعات العمل: الاثنين - السبت 8:00 وحتى 18:00
الاحد 9:00 وحتى 16:00

*الحملة حتى نفاد المخزون * الخطأ وارد

علاصول فقط في بمينو



1 كيلو لحمة خروف بدون عظم

89⁹⁹ شيكل



2 كيلو قص خروف بالعظم

59⁹⁹ شيكل



1 كيلو لحمة عجل أحمر

59⁹⁹ شيكل



1 كيلو لحمة عجل + خروف للطحن

59⁹⁹ شيكل



1 كيلو اضلاع عبور ملوكية

89⁹⁹ شيكل



1 كيلو ستيك سينتا للشوي

89⁹⁹ شيكل



2.5 كيلو لحمة عجل للطحن

99⁹⁹ شيكل



2 كيلو موزخروف

99⁹⁹ شيكل



جديد في بمينو
أجبان وألبان ماعز



Bambino

- since 1969 -

بمينو
لحوم علاصول

Bambino.H.

البطريك طوال يتراس طلعة العذراء في حيفا

طراسل «حيفا» - ترأس البطريرك فؤاد طوال (بطريك اللاتين الأورشليمي) طلعة العذراء التقليدية؛ وهي مسيرة يشترك فيها ألوف المؤمنين من كافة الرعايا والكنائس. وتطلق هذه المسيرة كل عام من كنيسة مار يوسف للآتين في حيفا، وتشق شوارع المدينة حتى دير «ستيلا مارس» (دير مار إلياس) للرهبان الكرمليين على جبل الكرمل. وتتقدم المسيرة سرايا الكشاف من أنحاء مختلفة من البلاد ومن المناطق الفلسطينية أيضاً، ثم يسير الرهبان والراهبات والحركات الرسولية والأخويات والكنهنة والأساقفة وهم يتقدمون شخص السيدة العذراء الذي يحتفل بنقله منذ انتهاء الحرب العالمية الأولى.

ويعود هذا التقليد إلى الحرب العالمية سنة 1914، حيث تعرضت حيفا للقصف الجوي من طائرات الحلفاء، ولكن سكان المدينة حاولوا حماية شخص السيدة العذراء (سيدة الكرمل)، وأنزلوا التمثال من دير «ستيلا مارس» وخبأوه لدى إحدى العائلات حتى انتهاء الحرب. ويؤمن السكان أن سيدة الكرمل كانت الحامية والحارسة للمدينة في فترات العصيبة؛ وتعبيراً عن شكرهم للسيدة العذراء وامتنانهم لها، قرروا إعادة التمثال إلى دير «ستيلا مارس» في الأحد الثاني بعد الفصح.. وهكذا أصبحت طلعة العذراء تقليداً يتم في كل عام. (تصوير: وائل عوض)



Tasty

Grill & Sandwich bar



باغيت

+ "شيبس"
+ مشروب
(فحيت)

35 ₪

حملة عائلية
إشتر 4 باغيت
واحصل على كوكا كولا
1.5 لتر مجاناً!

جديد

بوريكس تركي!!

بوريكس بيتسا وغيره!
ومشروبات ساخنة



بوريكس

(جبنة/بطاطا/سبانخ)
+ كوكا كولا
(فحيت)

20 ₪

5 بوريكس
+ كوكا كولا
1.5 لتر

80 ₪

04-85-111-35

ساعات الدوام: مفتوح جميع أيام الأسبوع من الساعة 7:00 صباحاً حتى 2:00 فجراً

النبسي 34، حيفا | إرساليات ما فوق الـ 50 ₪ - مقابل 5 ₪
(منطقة التوزيع محدودة، مناطق بعيدة مشروطة برسوم إرساليات)

مهرجان
الثقافة العربية
أمנות فلسطين
فن فلسطيني

בית הגפן מרכז תרבות ערבי יהודי
بيت الكرمة مركز ثقافي عربي يهودي
Beit Hagefen Arab Jewish Cultural Center



مهرجان الثقافة العربية

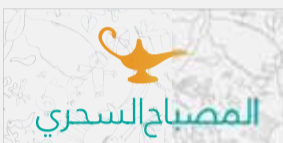
المعارض مفتوحة للجمهور

ساعات الاستقبال // الأحد إلى الخميس 10:00-15:30 // الجمعة والسبت 10:00-14:00

حتى 18.9

المصباح السحري

ماذا كنتم تطلبون لو امتلكنتم المصباح السحري؟
القيمة على المعرض: مجلدة خوري



حتى 31.8

في أعقاب الخيال:

إيرينا كركبي بالألوان

رسوم لكتب أطفال
القيمتان على المعرض: يعلاه حازوت ومجدلة خوري



حتى 31.8

إلى لطفية

شقيقتي في مخيم اللاجئين، اليرموك"
عبد عابدي - رسومات وأعمال نائلة الأبعاد
كازرة المعرض: أيلت زوهر



للمزيد من المعلومات حول المهرجان:

www.arabcul.com

السبت // 1.6	الجمعة // 31.5	الخميس // 30.5	الأحد // 26.5	السبت // 25.5	الجمعة // 24.5
19:30 استرسال - احتفال ضخم بالتعاون مع بيت الموسيقى شفاعمرو أوديتوريوم حيفا مقابل دفع	21:00 الموسيقي والفنان جورج سمعان في أمسية موسيقية صوتية - باللغة العبرية مسرح بيت الكرمة مقابل دفع	20:30 ضبوط النور - مسرحية غنائية تعكس الواقع في المجتمع العربي، مجموعة فرينج، الناصرة مسرح بيت الكرمة مجاتا	16:45 أمسية تقديرية احتفاءً بإميل حبيبي وتدشين ميدان إميل حبيبي - باللغة العبرية والعربية مسرح بيت الكرمة مجاتا	19:00 أمسية فيلم - "تاتار" - عرض ونقاش بحضور المخرج توفيق أبو وائل باللغة العبرية والعربية المكتبة - مركز كلور مجاتا	16:30 الأفكار المسبقة مقابل الواقع - باللغة العربية جاليري بيت الكرمة مجاتا
معرض الكتاب العربي 7.6.2013 - 18.5.2013 مفتوح يوميا من 10:00 حتى 21:00					
				20:30 خوش بوش - مسرحية اجتماعية كوميدية ساخرة - مجموعة المنارة مسرح بيت الكرمة مقابل دفع	21:00 عيون - رحلة مسرحية موسيقية على خطى قصائد محمود درويش. باللغة العبرية والعربية مسرح بيت الكرمة مقابل دفع

رقم الهاتف لحجز التذاكر 04-8525252

يوم مفتوح في مدرسة الكباير الأحمديّة تحت عنوان:

«المدرسة كبيتة تعليمية محوسبة ومفتاح القلب»



لمراسل «حيفا» - نظمت المدرسة الأحمديّة في حيّ الكباير الحيفاوي، مؤخراً، يوماً مفتوحاً، دعت إليه الأهالي والمسؤولين، للمشاركة ولحضور عرض أعمال الطلاب التي توجّتها في هذا اليوم.. حيث تمكنت المدرسة، بعد أشهر من العمل الدؤوب والنشاطات الحثيثة، إخراج باكورة الأعمال إلى النور.

وقد رحّبت بالحضور، عريفة الحفل ومركزة الفعاليّات التربوية، المعلمة إقبال قصيني، شارحة أهمية عقد هذا اليوم - كما جرت العادة في كل عام - ومن ثمّ عرضت مديرة المدرسة، نسرين عودة، نتائج امتحانات النجاعة والنماء، وقد كانت مشرقة جداً. وقامت جوقة المدرسة بغناء أغنيّة من كلمات وألحان أستاذ الموسيقى غسان حرب، والذي أعدها خصيصاً لمشروع «مفتاح القلب»؛ كما عرضت قصيني أهمية قيم مشروع «مفتاح القلب»، وشرحت المعلمة فائزة أبو عيسى عن موقع المدرسة الإلكتروني، مظهرة التجديدات التي أدخلت عليه. أمّا مركزة الحاسوب، المعلمة خلود شنبور، فتحدّثت عن موضوع الأمن والأمان، وكيفية التصرف في

حالات الطوارئ، وقد عرضت في هذا اليوم رسومات الطلاب، الذي اختتم بمقاطع مسرحيّة من تمثيل طلاب المدرسة، من إعداد وإشراف الفنانة نسرين سطيبي. وكان الأهالي قد اطلعوا، في هذا اليوم، على رسومات وأعمال الطلاب من مجسمات وأشغال يدويّة مختلفة، تمّ العمل على بعضها في يوم اللّغة العربيّة.. حيث كانت قد عرضت مركزة موضوع اللّغة العربيّة، المعلمة منال عودة، أبرز أعمال الطلاب في هذا اليوم. وكان للرياضيات نصيب في هذا اليوم أيضاً، حيث عرضت المعلمة جيلان الباش (مركزة الموضوع)، المجسمات التي أعدها الطلاب في يوم الرياضيات أيضاً.



يوم رياضيات في مدرسة «الكرمة»



مجال الحساب، والحصّة الثالثة كانت عبارة عن لغز لكل الصفوف المشاركة، كان حلّه عبارة عن التوصل إلى رقم هاتف مدير المدرسة، حيث فاز الصّف الثالث 1 في المهمّة. أمّا القسم الثاني فكان عبارة عن 10 محطات في السّاحة، شملت عدّة مواضيع متنوّعة في الرياضيات والهندسة، منها عرض مسرحيّة بعنوان «عودة المستطيل» في السّاحة، قام بأدائها طلاب الصّف السادس 1، بإرشاد المعلمة هنادي أبو حرش.

وهدف هذا اليوم إلى تفعيل الطلاب، وتجسيد المواضيع الدراسيّة عبر فعاليّات محوسبة ومشوّقة، فهذا اليوم الرياضيّ أضفى أجواءً تعليميّة ومسلية على جميع الطلاب المشاركين.

لمراسل «حيفا» - نظّم طاقم الرياضيات، المؤلّف من: مركزة الموضوع ثريا قزورة، والمعلمات: هنادي أبو حرش، إيناس خوريّة، شيرين اغباريّة، وفاتنة سمعان، في مدرسة «الكرمة» الحيفاويّة الرسميّة (العلميّة النامية)، عدداً من الفعاليّات والنشاطات التعليميّة، لمناسبة يوم الرياضيات، لصفوف الثالّث والرابع في المدرسة.

وكان اليوم حافلاً بالفعاليّات التربويّة والمضامين العلميّة الشيقّة والمميّزة؛ شمل فعاليّات داخل الصفوف وفعاليّات خارجها. حيث قسّم كل صف إلى مجموعات، وكل مجموعة قامت بفعاليّة. حيث كانت الحصّة الأولى داخل الصفوف في مجال الهندسة، والحصّة الثانية في

fresco

مطبخ إيطالي



طازج... لذيذ... مميّز...

BTOP

بيتسا + 3 إضافات
خصل على
كوكا كولا
مجانياً



3 بيتسا
عائليّة

100 ₪

2 بيتسا
عائليّة

(إضافة عادية لكل بيتسا)

+

كوكا كولا
بحجم
كبير

85 ₪

2 بيتسا
عائليّة

(إضافة عادية لكل بيتسا)

+

سلطة
بحجم
كبير

99 ₪

04-8623623

إرساليات مجاناً على طلبية لا تقل عن 35 ₪

(منطقة التوزيع محدودة، مناطق بعيدة مشروطة برسوم إرساليات)

شبتاي ليلي 15، حيفا

ساعات العمل : 11:00 - 00:00

نضال بدارنة

يقدم عرضه الجديد

غَ الواقف 2

تصوير محمد بدارنة | LEADNET

الاثنين 27/5/2013 حيفا - قاعة كريجر - الساعة 20:00

محلات
حديد عبّادي
الجديدة 04-9962501

ZR
SAMI ZATOUT

فراس واكد
مقاول بناء وترميمات م.ض.

يمكن شراء التذاكر عبر موقع
تذاكر
www.tzaker.co.il

0543-307020

ثمن التذكرة 60 شاقل
للحجز والإستفسار

مطرانية الروم الكاثوليك توزع منحة على الطلاب الجامعيين

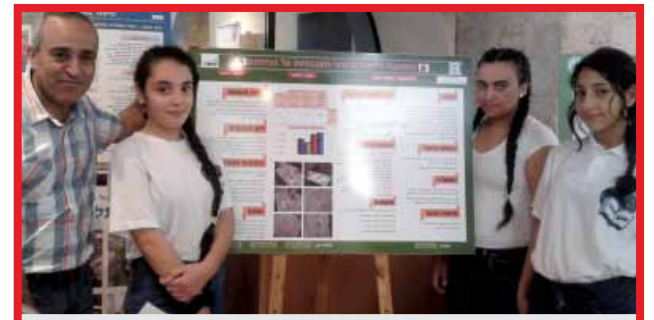


اهتمام دؤوب وقلب صادق بالأنا نترككم بلا ذكر، فالكنيسة الأم تسهر على راحتكم وترافقكم في مسيرتكم الأكاديمية. وأكد شقور أنه يحاول دومًا أن يجد أماكن عمل لأبناء الرعية، لهدف الاندماج في المجتمع والعطاء. وأضاف: «نحن بحاجة لأن نشبّه هويتنا المسيحية، التي دفع ثمنها إخواننا المسيحيين جراً «الربيع العربي»!!!». مُشيرًا إلى قتل المسيحيين الأقباط في مصر والمسيحيين في سوريا. وأكد على أنه يجب الحفاظ على هويتنا الشخصية في البلاد. ومن جهته قال الأرشمندريت أغابايوس أبو سعدي (رئيس رعية الروم الكاثوليك في حيفا)، إنه في العام المنصرم تم توزيع 330 زوجًا من الروم الكاثوليك، وبالتالي تم تجميع نحو 66 ألف شيكل، إضافة إلى 12 ألف شيكل من حساب المطران شقور الخاص!!!، وبالتالي تمكنت المطرانية من تقديم 78 منحة لأبناء الطائفة. مُشيرًا إلى أن المطرانية اختارت توزيع 78 منحة بقيمة 1000 شيكل لكل منها. وفي الختام قام المطران شقور بمرافقة الأب يمين بتوزيع المنح على الطلاب الجامعيين المتواجدين، متمنيًا دوام التقدم والنجاح لكافة الطلاب أملًا أن يخدموا مجتمعهم ورعيته، مستقبلًا، بأفضل وجه.



شاهين نصار

وزعت مطرانية الروم الملكيين الكاثوليك لحيفا والناصرة وعكا وسائر الجليل، عصر الجمعة الأخير، 78 منحة على طلاب جامعيين من أبناء الرعية، وذلك للسنة الرابعة على التوالي. وتحدث خلال حفل توزيع المنح، الذي عُقد في قاعة المطرانية، المطران إلياس شقور (راعي أبرشية الروم الملكيين الكاثوليك)، قائلا: «نأمل بزرع حبة خردل في قلوبكم، حبة إيمان ومحبة وانتماء. هذه المنحة لن تحل لكم مشاكلكم، فنحن لا نملك المقدرة على ذلك!!!، ولكن لدينا



علوم وتكنولوجيا في مدرسة «الأخوة»

طراسل «حيفا» - اشتركت مدرسة «الأخوة» الرسمية في حيفا، يوم الثلاثاء الأخير، في معرض البحوث العلمية في موضوع العلوم والتكنولوجيا، بإشراف سعيد خطيب (مدرس العلوم والتكنولوجيا في مدرسة «الأخوة»)، حيث قدّم طلاب الصف السادس بحثًا علميًا عن نمو بذور البندورة.

جدير بالذكر أن المعرض والموضوع نالا إعجاب واستحسان مديرة عام مكتب وزير التربية والتعليم داليت شتراويرو، ومديرة لواء حيفا راحيل متوكي، ومفتش العلوم والتكنولوجيا القطري للمدارس العربية المعلم حمد طريبة. وشكرت مديرة المدرسة د. نوال سليمان، الأستاذ سعيد خطيب والطلاب الذين شاركوا بالمعرض.



A Unique Event In a Boutique Hotel

مناسبات خاصة فندق بوتيك كولوني حيفا



♥♥♥♥ غرف لليلة الزفاف ♥♥♥♥ عرض خاص للمقدمين على الزواج

يستقبلكم في جميع مناسباتكم العائلية والاجتماعية وجبات فطور ا بوفيه مفتوح كل يوم حتى الساعة 11:00 أيام ترفيهية تتضمن علاجات التدليك وغرف مع جاكوزي

حيفا - جادة بن غوريون 28، الحي الألماني 35023
هاتف: 04 - 8513344 فاكس: 04 - 8513366
www.colony-hotel.co.il info@colony-hotel.co.il

יבוא ושיווק



חנות היבואן

מעבדה לשירות מחשבים ניידים ניידים וטלפונים
מצלמות במעגל סגור | מחשבים | אזעקות | צלחות לוויין | מחירים מיוחדים למתקנים



Qsee
simplicity - quality - technology

מצלמה 2.8-12 מ"מ
4 BIG LED 600 TVL
₪345



מערכת אזעקה אלחוטית
VISONIC כולל 2 גלאים ושלט
₪999



₪850 DVR 4 CH
₪1150 DVR 8 CH



מערכת מצלמות
כולל מסך 19 אינץ'
DVR דיסק 500 גיגה
4 מצלמות אינפרא
₪1999



מבצע 4 מצלמות צינור לראית
לילה כולל
ודיסק 500 גיגה
₪1699



מערכת מצלמות
כולל 4 מצלמות כיפה
DVR דיסק 500 גיגה
₪1450



2 מצלמות 72 לדים 2.8-12
מ"מ כולל
DVR (made in taiwan)
₪1750



מצלמה חדשה במלאי 72
לדים 700 קו 2.8-12 מ"מ
₪359



ממיר לצלחות לוויין
HAMMER FULL HD
₪799



Standalone NVR Kit:
Channel 120 Fps 1080P
DA-Series H.264 Recorder,
choice of 4 PoE HD cameras
500 GB HDD
₪4990



ממיר לצלחות לוויין
FULL HD INNOVA 7119
₪699



בקרוב יפתח סניף חדש ברחוב חלוצי תעשייה 11 - קרית אתא
בלאן איימן - טלפון: 054-3133582 | 058-4122122 טלפקס: 0737404509
סניף חיפה רחוב הרצליה 32 | sh.g.system@gmail.com
www.shg4u.co.il

«مدى الكرمل» يحيي ذكرى النكبة

«ما بين حيفا وعكا.. شهادات حيّة لنساء عاشت النكبة»



طراسل «حيفا» - عقد قسم الدراسات النسوية في مركز «مدى الكرمل» (المركز العربي للدراسات الاجتماعية التطبيقية)، ندوة تحت عنوان: «ما بين حيفا وعكا.. شهادات حيّة لنساء عاشت النكبة»؛ حيث عُقدت الندوة في باحة «الورش» - مساحة فنيّة.

افتتحت الندوة بروفيسور نادرة شلهوب - كيشوركيان (مديرة برنامج/ قسم الدراسات النسوية في «مدى الكرمل»)، قائلة: «يشكل هذا اللقاء استمرارية لمسار بدأه برنامج الدراسات النسوية في نشره لعدد «يافا» في مجلة الدراسات الفلسطينية؛ وهذه محاولة للعودة إلى المرأة، الإنسان، إلى عالمها الذاتي والاجتماعي، وذلك لطرح قراءة سيكولوجية، سياسية، لوضعيّة الإنسان، متمركزين في السياق الفردي - العائلي - التاريخي - الجغرافي للفلسطينيات.»

وتحدّثت زهرة خمرة عن ذكرياتها عام النكبة وقارنت ما يصلنا من صور عمّا يحدث في سورية، بما هو محفور في ذاكرتها من تلك السنّة. وشرحت خمرة عن حياتها كلاجئة في لبنان لمدة سنتين قبل عودتها إلى حيفا، وعن أحداث لا زالت تذكرها جيّداً لسبب أثرها القوي عليها.

تلتها سهام جمال منسي من عكا، والتي ركزت في شهادتها على صورة مينا عكا المكتظ بمين لاجئين، وقصتها الشخصية أيضاً، حيث خسرت بيتها في عكا، إلا أنها استردته لاحقاً. وأشارت إلى أنّها تؤمن أنّ يوماً ما سيعود جميع اللاجئين إلى البلاد.

أمّا نائلة نقارة - أبو مئة، فقد ركزت شهادتها حول الرعب الذي نشرته العصابات الصهيونية في حيفا، الحياة المذلة والصعبة في بيروت، وطريق العودة الشاق والمليء بالمخاطر. وكذلك عن حياة ما بعد العودة، التي لم تنته عندها المعاناة، لكنها - دون أدنى شك - كانت الأمل لبداية جديدة.

اختتمت الندوة د. سهاد ظاهر - ناشف (منسقة برنامج الدراسات النسوية في «مدى الكرمل»)، شاكرة المشاركات على إدلائهن بشهادتهن الحيّة وإحيائهن لأصوات وقصص نساء عاشت مآسي النكبة.



احتفاءً بمرور

اثنين وعشرين عاماً على تأسيسها

جمعية التوجيه الدراسي في حيفا

تدعوكم للمشاركة في أمسية فنيّة

جملة مفيدة

بمشاركة

الفنان البير مرعب

الثنائي تريبز سليمان ويزن إبراهيم

والضيف الفنان عامر حليحل

الأربعاء | 5.6.2013 | 20:30 | قاعة كريغر - حيفا

سعر التذكرة 100 شافل

يرصد ربع الحفل لاقامة صندوق منح دراسية للطلاب العرب

للحجز والإستفسار | نجمه 0508688310 | حسناء 0549732502 | عماد مداح 0542003456



إبر و دبابيس

(بالعامية.. والمشرح)

مَنين الرَّحمة

- مَنين الرَّحمة، لما البنك بلاحقك عشان دين كم قرش.. مَنين..؟!.
- مَنين الرَّحمة، لما البنك بصير يرجع لك شيكاتك.. مَنين..؟!.
- مَنين الرَّحمة، لما البنك بوقفلك كرت الاعتماد.. مَنين..؟!.
- مَنين الرَّحمة، لما البنك بقيد حسابك.. مَنين..؟!.
- مَنين الرَّحمة، لما بتوقف بالدور قدام الصندوق حوالي ساعة عالفاضي.. مَنين..؟!.
- مَنين الرَّحمة، لما بقولك الموظف ما في رصيد.. مَنين..؟!.
- مَنين الرَّحمة، لما المعاش اللي بفوت عال حساب كأنه مات وما فات.. مَنين..؟!.
- مَنين الرَّحمة، لما واحد محروق ومفطوس وملعون دينو، بحاول يشحد القرش.. مَنين.. مَنين..؟! (أبو الياس)



EVENT BOUTIQUE®
BY A&S

أكبر تشكيلة لشهر أيار
بأسعار لا تصدق!

Irit Shtein

www.irits.co.il | facebook.com/iritsh | 04-8100560 | 052-6888493 | جادة هنسي 119، مركز الكرمل - حيفا

JOVANI
₪2590

PAULA RICHI
₪1590

MaxMara
Juovana
₪999

BULAVA
₪699

TALYA
₪599

Tiffany

StMichael

JOVANI

XOXO

JOSEPH ALBERTINE

الناشطة فدوى سروجي ترشد «مسيرة المشي» في حيفا

لمراسل «حيفا» - جرت، مؤخراً، مسيرة في مدينة حيفا بإرشاد الناشطة الاجتماعية فدوى سروجي (ابنة حيّ وادي الجمال)، ضمن «مسيرات المشي» في حيفا؛ والتي تعتبر جزءاً من «مسيرات جين العالمية»، وذلك تحت عنوان «قبالة البحر - حيّ وادي الجمال».

وتخللت المسيرة عدّة محطات في الحيّ والمنطقته، كزيارة «ستيلا مارس»، جولة في حيّ وادي الجمال، وتل السّمك («شكموننا»); وتعرف البيوت القديمة، والفيسفساء، والكنائس والكنس، وزيارة إلى مركز بحث البحار والمحيطات.

وتجدر الإشارة إلى أن «مسيرات جين العالمية»، هي «مسيرات مشي» تحكي القصة الأخرى للمدينة، القصة غير المكتوبة، وأحياناً غير المحكيّة، أيضاً.



رأي تربوي

حسين اغبارية

توجهات تربوية جديدة تدعو إلى التخلي عن نهج التقييم بالاختبارات أو استبداله

تحتاج أوساط التربية والتعليم في البلاد وغيرها، نقاشات متجددة حول مناهج التقييم المتبعة في المؤسسات التعليمية، من خلال الاختبارات المرحلية والسنوية، وذلك في ضوء النجاحات التي حققتها المؤسسات التعليمية التي تخلت عن هذه المناهج، أو استبدلتها بما هو مغاير.



وقد عاد هذا النقاش إلى الساحة

التعليمية التربوية، بعد نجاح ما أسمي «النموذج الفنلندي» في التربية والتعليم، الذي يعدّ كلياً الاختبارات من أي نوع كان ووظيفة التفتيش، ويعتمد أساساً على التعلّم في ورش، من خلال إلقاء مهمات عمل في ساعات الدوام بحضور المدرسين والموجهين. أمّا التقييم فهو ممتدّ على مراقبة المدرسين للأداء والسلوكيات والمشاركات والفعل التعلّمي والتطبيقات، التي يقوم بها طلابهم على مدار العملية التربوية، وليس في نقطة محددة من الزمن نسّمها في العادة اختباراً.

أمّا مستوى التعلّم والتحصّل في فنلندا فهو من الأعلى في العالم قياساً بالدول المتطورة أو غير المتطورة، ووفق كل المعايير. صحيح أن هناك عوامل أخرى تساعد على تحقيق هذا الإنجاز إلا أن علماء التربية، والفنلنديون أنفسهم، يعزّون ذلك إلى العملية التعليمية المناسبة المحرّرة من كوابح اللطال والمعلّم، تتمثّل في اختبارات وعملية تقييم، تحوّل الطلبة في أعين بعضهم وفي عيون أنفسهم ومعلّمهم إلى مجرد أرقام أعلى أو أدنى!

وكانت أبحاث كثيرة في التربية أشارت إلى عملية الصدّ والكبح التي تقوم بها الاختبارات في عملية التقييم القائمة على اختبارات وعلامات وتصنيفات بين جيّد وحيّد جداً وممتاز ومتفوق. فهي مغيقة جداً على الطالب قبل الاختبار وقد تكون مدمرة تماماً في حال الإخفاق. وليس هذا فحسب، بل أن التعلّم الذي يلقاه الطالب من المعلم يصير انعكاساً مباشراً للعلامة التي سجّلها وليس لأي شيء آخر. بمعنى أن التقييم بالاختبار والعلامة قد يتحوّل إلى فخ يوقع الطالب والمعلّم أيضاً.

من هنا اتّسعت المطالبات بالتخلي كلياً عن الاختبارات كوسيلة تقييم وتطوير سبل بديلة للتقييم، تقوم على متابعة أداء الطالب في كل المستويات، وإقامة علاقة حوارية معه، تعزّز لديه القدرة والمهارة والرغبة.

TOTARI

0010 & 0102 בר

كرب فرنسي
قافل بلجيكي
بوظة إيطالية
بوظة شفاعمرو
«ميلك شيل» / «پريشيل»



سلطات متنوعة
سلطة تونه، يونانية، صحية
«توستات»
مشروبات باردة/ساخنة



الوادي 21، حيفا - للطليبات: 077-5431377

البرغل الناعم من نخلة، ممتاز للكبة.
بلا مخاطرات وبلا فلسفات.

UnderGround



الكبة الممتازة مثل زنبك الساعة..

الطعمات بتتحرك بالثم بتوازن وبنفس النسبة كأنك عم
تاكل إشي واحد مبني من عدة طعمات ومش عدة أشياء
بطعمات مختلفة...

برغل ناعم نخلة، منظم مرتين لا بسرك ولا بكدر..

زنبك الساعة بيقول.. اجا الوقت للكبة المقلية.

صبيح
نخلة
بقوليات

شبكة المواصلات العامة في مدينة حيفا تغييرات وتحسينات على خطوط الحافلات ابتداءً من يوم الجمعة 24.5.2013



سكان حيفا الكرام،

يبدأ العمل في هذه الأيام على الشبكة الجديدة للمواصلات العامة في منطقة مدينة حيفا. وستتيح الشبكة الجديدة أمام السكان والزوار إمكانيات حديثة ومتنوعة من السفر بنجاعة وسهولة أكثر. وتأتي هذه الخطوة في سبيل تعزيز العلاقة بين مدن الضواحي. وبإنجازها سنحظى بشبكة مواصلات عامة متطورة، من أحدث ما في إسرائيل.

وابتداءً من يوم الجمعة 24.5.2013 ستدخل التغييرات والتحسينات حيز التنفيذ على خطوط الحافلات في منطقة الكريوت ونيشر نحو خدمات أكثر نجاعة وذات جودة أفضل.

إن تخطيط الشبكة الجديدة هو ثمرة التعاون المشترك بين وزارة المواصلات، البلديات، ممثلي السكان، مشغلي المواصلات العامة وشركة يافيه نوف.

سفر آمن وممتع!

لمزيد من المعلومات

مركز كل خط 8787* | bus.gov.il
رسالة (SMS) للرقم 8787



مركز المعلومات 2800*
www.egged.co.il



مندوبون للإرشاد في محطات



metrobus.gov.il



To receive an information booklet in English, please dial:
للحصول على كراسة معلومات باللغة العربية اتصل:

Для получения информационной брошюры на русском языке наберите:

073-2331444



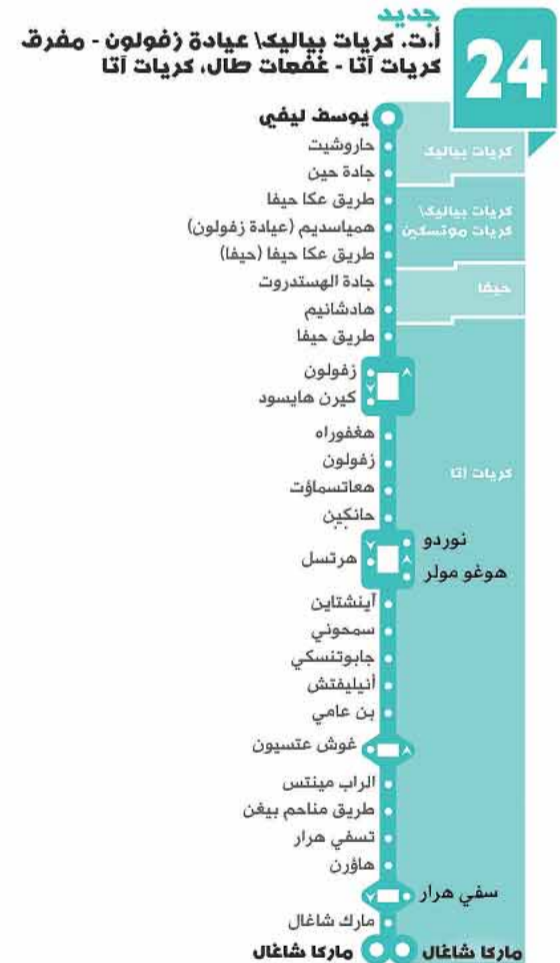
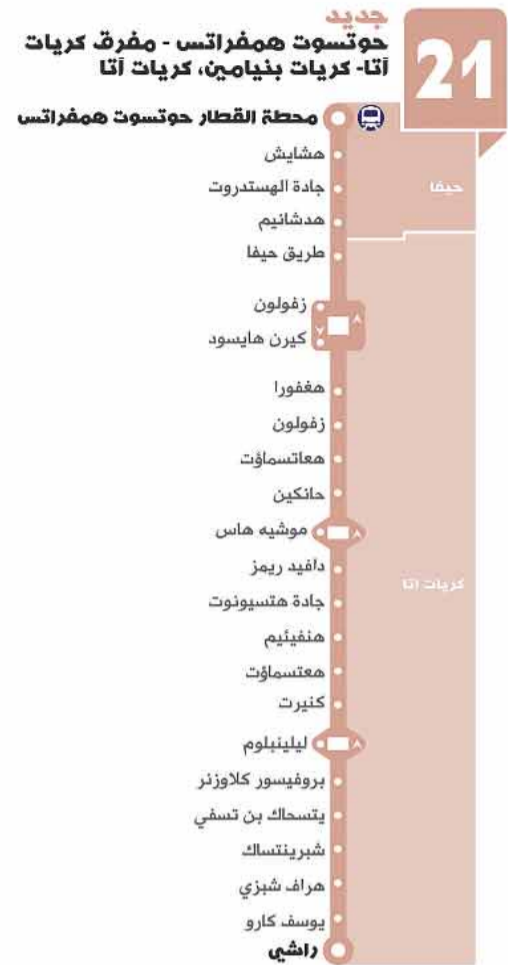
76 تغييرات على الخط المركز الرياضي، نيشر- غراند كانيون طريق بن دور



77 تغييرات على الخط المركز الرياضي، نيشر - غراند كانيون طريق غفعات نيشر، راموت يتسحاك



مفتاح | محطة الإطلاقي | الشارع يقف | مسار مختلف | محطة قطار



انتبهوا! في أعقاب التغييرات سيطراً تغيير على مواعيد الخطوط

يمكن السفر بخط 21 يمكن السفر بخط 61 61

يمكن السفر بخط 24 IN 25

52 59 61 63

ikana maas creative branding

كريستين خازن.. امرأة عربية قيادية



كريستين مع السفيرة الأمريكية في أفغانستان

مؤسسات نسائية واجتماعية أمريكية في الكونغرس، من الحزبين: الجمهوري والديمقراطي. كما التقينا بالسفيرات الأمريكيات في أماكن عديدة من العالم، وكان لنا لقاء خاص ومميز مع السفيرة الأمريكية في أفغانستان. وكان الهدف من ذلك الاطلاع على مكانة المرأة ودورها في المجتمع الأمريكي؛ ونحن نرى المؤسسات الأمريكية التي تدعم المرأة وترشحها للتقدم في المؤسسات المختلفة، وتداولنا حول النظام الفيدرالي الأمريكي ونظام الحكم.

- هل أجريت مقارنة بين وضع المرأة في أمريكا ووضعها في بلادنا؟
خازن: طبعاً، لاحظت من خلال مناقشاتنا مع الطلاب الجامعيين عن دور المرأة وتقدمها في المجتمع، أن المرأة العربية خاصة، والإسرائيلية عامة، بحال أفضل مما هي عليه المرأة الأمريكية (!)، وأقول ذلك استناداً إلى المعطيات الرقمية التي نعرفها؛ حيث إن عدد النساء الأعضاء في الكونغرس يبلغ 6% من عدد الأعضاء فقط، بينما في إسرائيل 28 سيدة عضواً في الكنيسة من أصل 120 عضواً. ولكن المؤسسات الأمريكية تدعم المرأة هناك أكثر مما تلاقية المرأة في المجتمع اليهودي وطبعاً العربي.

- وكيف كانت زيارتك إلى الأمم المتحدة؟
خازن: كانت الزيارة رائعة وناجحة، فقد أطلعنا على نشاط الهيئات والمؤسسات الدولية التي

نايف خوري (تصوير: وائل عوض)

شاركت كريستين خازن ضمن وفد عربي - يهودي لنساء قيادات، أمضى ثلاثة أسابيع في الولايات المتحدة.. تتبواً كريستين خازن منصباً حساساً في بلدية حيفا، فهي مديرة مكتب تنفيذ الميزانية، وتعمل مديرة قسم الموازنة مقابل البنوك في بلدية حيفا، فهي تشرف على توزيع المدخولات والمصروفات عن طريق البنوك بموجب ما تتطلبه الميزانية. وقد اختارتها وزارة الخارجية الأمريكية، عن طريق سفارتها في تل أبيب، لتكون واحدة من وفد لنساء قيادات في المجتمع الإسرائيلي. التقينا بكريستين، في هذا الحوار حول الوفد إلى أمريكا وحول طبيعة عملها في البلدية.

- كيف تم اختيارك ضمن هذا الوفد؟
خازن: تألف هذا الوفد من 5 نساء قيادات في المجتمع الإسرائيلي، من عربيتين وثلاث يهوديات. وبأني تنظيم الوفد بعد زيارة الرئيس أوباما إلى البلاد، حيث جرى اتصال من وزارة الخارجية الأمريكية عن طريق سفارتها في تل أبيب، ودُعي الوفد للقاء نساء وهيئات نسوية قيادية في الولايات المتحدة. فكنت أنا العربية مع زميلة لي من باقة الغربية.

- ماذا كان برنامج الوفد في الولايات المتحدة؟

خازن: بدأنا زيارتنا إلى واشنطن ثم ولاية نيثادا وبعدها نيويورك، حيث زنا في واشنطن



كريستين في هيئة الأمم المتحدة



”لا تفكر دلا تختار...
نقروطك من ملحمة أبو شقارة
أكيد راج تختار“

100 سيغ ”پرهیوت“ باضافة بهارات
100 حبة كباب (عجل) + خروف
100 نقانق عربية/حارة
1,000 ش.ج

200 سيغ ”پرهیوت“
200 حبة كباب (عجل) + خروف
1,500 ش.ج

100 سيغ خروف
100 حبة كباب (عجل) + خروف
100 نقانق عربية/حارة
100 سيغ ”پرهیوت“
2,000 ش.ج

200 سيغ خروف
200 حبة كباب (عجل) + خروف
300 سيغ ”پرهیوت“
4,000 ش.ج

إمكانية تحضير سيغ شارما مميّز بجميع الأحجام لمناسباتكم

إمكانية ”كاترينغ“ لوجبات خاصة

للتوصيات، والوصفات وطرق التحضير أدخلوا لموقعنا: www.abushkara.co.il

شارع الخوري 38، وادي النسناس حيفا 04-8517652 شاهدوا المقاطع في الـ ”يو-تيوب“

התצוגה המפוארת ביותר בצפון



הגל הצפון

أسعار لا مثيل لها بمناسبة الإفتتاح!

إستيراد وتسويق جميع أنواع الكرميكا والبرسولان
خزائن للحمامات، جاكوزي والمزيد...

تل: 04-9997733، فاكس: 04-9997569 www.assi-ceramic.co.il

فرع حيفا: "هِنَفَاح" 24 تشك بوسـت 04-8429114

مركز «مساواة» ينظر حلقة حوارية عن «الحقوق الجماعية للجماهير العربية»

طراسل «حيفا» - بمبادرة من مركز «مساواة» عُقدت، يوم الجمعة المنصرم، حلقة حوارية تحت عنوان «الحقوق الجماعية للجماهير العربية» في المركز الثقافي في مدينة شفاعمرو، ضمن مشروع «المستقبل المشترك» الذي يهدف لطرح مواقف الجماهير العربية في نقاط مختلفة عليّ متّخذي القرارات ورفع الوعي في مجال الحقوق.

يتخلل المشروع منح دراسية لطلاب القاب متقدمة لبحث نقاط سياسية تخصّ الجماهير العربية، كأهمية اللغة العربية كلغة رسمية في البلاد، والحقوق التاريخية للجماهير العربية، والمساواة المدنية والقوموية، وغيرها. وقد تمّ استعراض البحث الذي قامت به طالبة للقب الثاني في مجال العلوم السياسية، راوية بقاعي، وتمّ نقاش البحث في الحلقة على يد مجموعة من الناشطين والقادة السياسيين في المدينة، ومنهم سكرتير جبهة شفاعمرو وعضو البلدية زهير كركبي، وعضو البلدية عن التحالف الوطني إبراهيم شليوط، والناتق بلسان البلدية أسعد تلحمي، وسكرتيرة حركة النساء الديمقراطيات فتحية الصّغير، وأعضاء في الأحزاب السياسية. افتتحت الحلقة مركز المشروع ربيع الصّغير، وأدار النقاش المحامي نضال عثمان (مركز المشاريع في مركز «مساواة»).

وقدمت الطالبة راوية بقاعي مداخلة عن البحث الذي يتضمن مقارنة علمية بين وضع الجماهير العربية في إسرائيل والأقلية متحدثّة اللغة الفرنسية في كندا، الذين استطاعوا تحقيق حقوقهم الجماعية وإدارة مؤسساتهم بشكل ذاتي، بعد الثورة الصامتة في كندا في أواخر الستينات، وبدعم من الدولة الفرنسية والكنيسة الكاثوليكية وحركات التحرر الوطني آنذاك.

وأشار المشاركون في الحلقة على الاختلاف بين المجموعتين بعدم وجود دعم من العالم العربي أو أي عامل خارجي، بالإضافة إلى أن الجماهير العربية هم أصحاب البلاد الأصليين وإسرائيل تتعامل مع الأقلية العربية بمفهوم كولونياليّ وعنصريّ، وفي كندا الأقلية متحدثّة اللغة الفرنسية، مجموعة مهاجرين مستعمرين كباقي مواطني كندا، وليسوا أصحاب البلاد الأصليين. هذا وتطرّق المشاركون إلى الفرق في الوضع الاقتصادي بين المجموعتين.



Dr. Haj Yahya Nafi
Dentist - طبيب اسنان



عيادة أسنان د. نافع حاج يحيى

تقدّم في العيادة العلاجات التالية:

- * علاج تقويم الأسنان (بمكعبات شفافة، وأجهزة غير مرئية)
- * تبييض أسنان (في جلسة واحدة خلال ساعة)
- * علاج صّحي وقائي (تقوم به مختصة شنان)
- * علاج محافظ (حشوات جمالية، علاجات جذر)
- * علاج ترميمي (جسور خزف (حرسينا) و"زيركون"، طقوم جزئية وكاملة)
- * علاج جراحي (قلع، زرع)

الفحص والاستشارة مجاني

د. نافع حاج يحيى من مواليد عام 1968، طبيب أسنان عام يزاول عمله منذ عام 1996 (16 سنة من الخبرة العملية)، وهو عضو في نقابة أطباء الأسنان. يتحدث د. نافع العربية، العبرية، الإنجليزية، والروسية. وقد عمل كطبيب أسنان عام في عيادات مختلفة في منطقة "بيتح تكفا"، كما عمل في شبكة عيادات "شورش" في توفير علاج حشو الأسنان (علاجات الجذر) مدّة طويلة.

يعمل في السنوات الأخيرة في مجال تقويم الأسنان.

يحرص الدكتور نافع، أيضاً، على تطوير معرفته المهنية باستمرار، من خلال الالتحاق بدورات واستكمالات عديدة؛ ليضمن للمعالجين العلاج الأفضل والأكثر تطوراً.

تعمل العيادة على توفير العلاج المهني، المنصف والمتأني، وبأجواء هادئة ودافئة.

د. نافع حاج يحيى - طبيب أسنان D.M.D.

لتحديد موعد: محمول: 050-7264599 تليفاكس: 077-2103373

حيفا، شارع "إحاد هعام" 13 (خلف "همشبير لتسرخان") الطبقة الأرضية

e_mail: dr-n@smile.net.il | www.dr-nafi.co.il

عند شرائكم "جونني ووكر" تأكدوا بأنها أصلية

تتواجد في الأسواق قناني ويسكي "جونني ووكر" غير أصلية، وهذا ما لا يريده الزبون عندما يقوم بشراء جونني ووكر ليتمتع بطعمه الأصلي سواء كانت قناني "ريد ليدل" أو "بلاك ليدل".

ولذلك للتأكد من أنكم تقومون بشراء جونني ووكر الأصلي انتبهوا إلى الملصق الخلفي للقنينة بأن يكون مكتوباً عليه اسم المستورد المعتمد الوحيد في البلاد IBBSL.

يذكر أن شركة IBBSL تقوم حالياً بحملة إعلانية تشمل الصحف ومواقع الإنترنت لتبني جمهور المستهلكين وإرشادهم لكيفية التأكد من الويسكي الأصلي.

(ع.ع)



معجون أسنان «طوپول»: مبيّض الأسنان وللمدخّنين، أيضاً

معجون الأسنان من شركة كنتسات بيزيل بقع التدخين، بقع القهوة والشاي يحوي على مركبات منعشة براائحة النعناع لساعات طويلة

بمناسبة اليوم العالمي "بدون تدخين" الذي يصادف يوم 31 أيار، والتي أقرت الدول الأعضاء لمنظمة الصحة العالمية عام 1987، هذا اليوم للتثقيف وتوعية المدخّنين، للكف والإقلاع عن التدخين بسبب الآثار السلبية والأضرار التي تنجم عنه ومن مادة التبغ.

وكما هو معروف أن التدخين يأتي بضرر كبير على الفم والأسنان وللمساهمة في التشجيع تنظيف الأسنان قامت شركة "كنتسات" بتطوير معجون الأسنان "طوپول" للاستعمال اليومي، مرتين في الأسبوع للحصول على أسنان ناصعة البياض.

وحسب معطيات وزارة الصحة في البلاد لسنة 2012 عن نسبة المدخّنين في الوسط العربي تظهر أن نسبة المدخّنين في الوسط العربي أعلى من الوسط اليهودي في البلاد، بحيث أن نسبة المدخّنين الرجال في الوسط العربي تصل إلى 43.6%، أما عند النساء العربيات فتصل إلى 6.7%. وبناءً على ما ذكر تظهر الحاجة للاستعمال اليومي لمعجون الأسنان "طوپول" المناسب للمدخّنين.

معجون الأسنان من بيت "كنتسات" مُعد لاستعمال المدخّنين ولشرايبي القهوة باستمرار الذين يعانون من بقع عنيدة على الأسنان إذ أن معجون الأسنان يساعد على إزالة البقع والتبييض لتمنحك ابتسامة لطالما تمنيت. معجون الأسنان يحوي على مركبات منعشة النفس تترك بصمة منعشة في الفم براائحة النعناع لساعات طويلة. يذُكر أن استعمال يومي لمعجون "طوپول" يساهم في الحفاظ على أسنان صحية وسليمة أكثر، ببيض أكثر وبرائحة منعشة وذلك بدون أنزال أي ضرر على الأسنان ولطبقة اللبنا.

يمكنك الحصول على معجون أسنان "طوپول" بتركيبتين: "طوپول" الأحمر مع إضافة الفلورايد بطعم النعناع المخفف و "طوپول" الأزرق بطعم النعناع الأصلي. تباع في الصيدليات بدون وصفة طبية ولدى شبكات الفارم والشبكات المختارة.

(ع.ع)

حملة العرسان الكبرى



إلكترو ريم : إدارة : حسام عابدي

حملات أدوات
كهربائية شاملة
للبيت الجديد بأسعار
خاصة جداً

الحملة الذهبية



إمكانية شراء براد Hitachi
بنفس الحملة باضافة
2500 ₪



• براد بايين

• ماكينة غسيل LG 7 كغم

• فرن + غاز إيطالي B1

• LED 42"

فقط 13000 ₪

تحصلون على هدايا
قيمة بشرائكم إحدى
هذه الحملات

• ابريق كهربائي • مكوى • مجفف
شعر • خلاط «بلاندر» • خلاط
للحمك • توستر

الحملة الفضية

الحملة البرونزية



• براد 450 لتر • ماكينة غسيل كريسول • فتحة امامية

• فرن + غاز • LED 32"

فقط

7500 ₪



• براد SHARP • ماكينة غسيل كريسول • فتحة امامية

• فرن نيروستا إيطالي • غاز نيروستا إيطالي • LED 32"

فقط

10500 ₪



نحترم الشيكات ولغاية 10
أقساط متساوية وجميع بطاقات
الاعتماد ولغاية 24 دفعة

054-4415058 • 04-8512255 هاتف • هاتف • شارع الوادي 40 حيفا



احتفاءً بمرور 22 عامًا على تأسيسها:

جمعية التوجيه الدراسي تواصل مسيرتها بالعرض الموسيقي «جملة مفيدة»

طراسل «حيفا»

تنظم جمعية التوجيه الدراسي، بمناسبة مرور اثنين وعشرين عامًا على تأسيسها، حفلًا فنيًا وموسيقيًا تحت عنوان «جملة مفيدة»، وذلك يوم الأربعاء (5/6/2013)، الساعة الثامنة والنصف مساءً، في قاعة «كريجر» في حيفا.

وسيشمل الاحتفال فيلمًا قصيرًا يستعرض مسيرة جمعية التوجيه الدراسي خلال سنوات نشاطها، كما سيتم توزيع أربع منح دراسية على الطلاب، وسيُعرض ريع الأُمسية لإقامة صندوق منح، يعمل بشكل دائم ومنتظم.

أما الفقرة المركزية في الحفل فهي العرض الموسيقي «جملة مفيدة»، والذي يشارك فيه كل من الفنان ألبير مرعب وفرقة الموسيقى، الثنائي تريبز سليمان ويزن إبراهيم، يشاركتها عمر مداح (سكسفون)، ونايف سرحان (إيقاعات)، والصيف الفنان عامر حليحل. وتقول حسناء سليمان (مديرة جمعية التوجيه الدراسي): «إن الهدف من وراء إقامة هذه الاحتفالية، التي تأتي احتفاءً بمرور اثنين وعشرين عامًا على تأسيس الجمعية، هو إنعاش الدور المركزي الذي ميّز الجمعية منذ إنشائها، والذي جعل منها الحاضر والمشجع الأول لدعم التعليم العالي عامّة، والطلاب العربي في الجامعات خاصّة. كما ستُختتم الجمعية فرصة إقامة الاحتفالية من أجل تكريم مؤسسي



الجمعية والشخصيات التي ساهمت في ترسيخ وتعزيز قيم الجمعية».

يُذكر أنّ جمعية التوجيه الدراسي، التي تأسست عام 1991 بمبادرة مجموعة من الطلاب العرب الناشطين/ات في الجامعات، تسعى نحو توفير التوجيه المهني للطلاب العرب في البلاد، وتشجيع التعليم العالي وزيادة نسبة الطلاب العرب في الجامعات والعمل على زيادة الوعي الثقافي والاجتماعي ليعود بالفائدة على الطلاب العرب وذويهم. وبأتي كل هذا في إطار الرؤية العامة التي تطمح إلى أن يحقق الطالب العربي ذاته، ويطمح للحصول على الأفضل في اختياره لمهنته والتطلع إلى مستقبله، بما يتلاءم مع قدراته وميوله الشخصية، التي تعود بالفائدة عليه وعلى من حوله.



الحيفاوي أبو نصار يحاضر للسفراء الأفارقة

طراسل «حيفا» - لتي وديع أبو نصار (مدير المركز الدولي للاستشارات)، دعوة وجهها له عميد السلك الدبلوماسي الإفريقي وسفير أنجولا لدى دولة إسرائيل الجنرال جاو منويل، حيث ألقى محاضرة، صباح أول أمس الأربعاء، في سفارة أنغولا في تل أبيب؛ وذلك حول آخر المستجدات في الشرق الأوسط، لا سيما في سورية من جهة، والجهود المبذولة لاستئناف المفاوضات الإسرائيلية - الفلسطينية من جهة أخرى. وفي المحاضرة التي حضرها السفراء الأفارقة

لدى دولة إسرائيل، تحدّث أبو نصار عن الجهات المحلية والإقليمية والدولية التي تلعب الأدوار المختلفة في سورية، وعبر عن قلقه من احتمال استمرار الصراع في سورية إلى أجل طويل نسبيًا، وعن خشيته من أن تصبح سورية كالعراق من حيث تشعب الصراع فيها وكثرة الجهات المتصارعة فيها ومن حولها، ما يؤثر

سلبًا على احتمالات استعادة الاستقرار فيها. كما تطرق أبو نصار في حديثه إلى الجهود المبذولة - حاليًا - من قبل الإدارة الأمريكية لاستئناف المفاوضات الإسرائيلية - الفلسطينية، وقال: إن هذه الجهود لا ترقى للحد الأدنى المطلوب من الإدارة الأمريكية، والمتمثل بضرورة الضغط على الحكومة الإسرائيلية لتنفيذ الاستحقاقات التي كانت قد تعهّدت بها في الماضي، لا سيما في نطاق ما يسمّى بـ«خارطة الطريق».

من جهتهم فقد شارك السفراء الأفارقة بمداخلات وأسئلة عبّرت عن رغبتهم التوصل إلى صورة أوضح وأشمل لما يدور في الشرق الأوسط حاليًا، منوهين إلى ضرورة التواصل مع شخصيات أكاديمية ومهنية في هذا السياق، حتى لا تقتصر معلوماتهم وتحليلاتهم على ما يقدم لهم من قبل الجهات الرسمية.



مدرسة مار يوحنا الإنجيلي الإسكيفية

ST. JOHN'S EPISCOPAL SCHOOL
23 .St. John St
P.O.Box 9574 Haifa 33046
Fax: 04-8553525

בית ספר יוחנן הקדוש
רח' יוחנן הקדוש 23
ת.ד. 9574 חיפה 33046
טל: 04-8526288

إعلان عن وظيفة، شاغرة للسنة الدراسية القادمة 2013/2014

تعلن مدرسة مار يوحنا الإنجيلي الأسكيفية عن حاجتها إلى:

مربية بساتين

على المتقدمات أن تتوفر لديهن المؤهلات التالية:
أ- أن تكون حاصلة على اللقب الجامعي الأول على الأقل في مجال الطفولة المبكرة لأجيال البساتين.

ب- حاملة شهادة تدريس.

يرجى إرسال الطلبات مرفقة بسيرة ذاتية باللغة العربية ونسخ عن الشهادات حتى موعد أقصاه 7.6.2013 على البريد الإلكتروني للمدرسة
stjohnh7@gmail.com أو على فاكس: 04-8553525

رجاء الاتصال على رقم -04 8526288 للتأكد من وصول الفاكس أو البريد الإلكتروني، وذلك أيام الاثنين حتى الجمعة حتى الساعة 13:00
عذراً: لن يتم دراسة أي طلب لا يستوفي الشروط المذكورة أعلاه

باحترام
إدارة المدرسة



המומחים בתחום המשכנתאות

יש לכם משכנתא?

החזרתם הרבה כסף אך עדיין חייבים כמעט אותו סכום?
מרגישים שמסלול המשכנתא שלכם לא משתלם?
רוצים לבצע שיפוץ בדירה?

עומדים לקחת משכנתא?

רוצים לתכנן מסלול בטוח ויציב בצורה מקצועית בעסקת חייכם?
רוצים לקבל ריבית הכי אטרקטיבית שאתם יכולים להשיג?
רוצים משכנתא לפי היכולות האישיות שלכם בתנאים שלכם?
לא יודעים באיזה בנק לבצע את עסקת חייכם?
(לכל בנק יש את התנאים הטובים שלו תלוי בסוג העסקה)

פנו אלינו יעוץ ראשוני חינם לבדיקת היתכנות חסכון

ליווי תהליך קבלת משכנתא מהתחלה ועד הסוף

מחזור משכנתא

תכנון משכנתא חדשה

תכנון השקעה בנדל"ן

תכנון גיוס כספים להשקעה / קניית דירת מגורים

התייבות לחסכון של עשרות / מאות אלפי שקלים

(תלוי בסוג המשכנתא)

הלוואות למטרות בנייה

הלוואות דיור עם דחיית מועד החזר

לא חסכת? לא שילמת!

טל: 04-8577704 | פקס: 04-8577707
0523-780780 | מרואן | 058-7000600
www.checkup4u.co.il | info@checkup4u.co.il



دجاج الزطمة ملحمة مريمار

6 كغم
دجاج كامل
99⁹⁹ ₪

5 كغم
أجنحة دجاج
59⁹⁹ ₪

4 كغم
صدر دجاج
99⁹⁹ ₪

3 كغم
"برغيت"
99⁹⁹ ₪

6 كغم
فخاد دجاج
99⁹⁹ ₪

3 كغم
لحمة عجل
مفرومة طازجة
119⁹⁹ ₪

تجدون
لدينا جميع
أنواع اللحوم

لم نختلف...
ما زلنا على الخارطة!



بإدارة شافع أبو راس
شارع يافنيه 7، حيفا

04-8620818

إرساليات مجاناً ما فوق 300 ₪



الفنانة نانسي حوّا تتألق وتلمع في مساء موسيقي حيفاوي مميز



طراسل خاص
 أطلت الفنانة الحيفاوية المتألقة، نانسي حوّا، مساء الخميس الماضي، على جمهورها الذي ملأ مدرجات مسرح «كريجر» في الكرمل الفرنسي الحيفاوي، بتلّهُف وتصفيق حارّ، حيث حضر الجمهور بالئات لسماعها.
 أشرفت على عرافة الحفل سوار سليمان التي رحبت بالحضور وتميّت للجميع أمسية موسيقية ساحرة ومميّزة.. وفعلاً هذا ما كان.
 بدأ الحفل بأغنية «نظرونا» للسيدة الكبيرة فيروز، وهو الاسم الذي أطلق على هذا الكونسيرت.. وقد رافقت الفنانة نانسي حوّا فرقة أوركسترا بقيادة درويش درويش.
 تميّزت نانسي حوّا وتألّقت وأطربت ونالت استحسان الجميع دون استثناء، فلمعت في حفل الكونسيرت المميّز الذي لاقى أصداءً واسعة.
 غنّت حوّا الحديث والقديم، وأبدعت في أغنية باللغة الإنجليزية، ونوّعت ما بين الأغاني الكلاسيكية والرومانسية.
 يذكر أنه قام بمرافقة الفنانة نانسي حوّا، فرقة الرقص التعبيري لرشا جهشان، وقام بتصميم أزياء نانسي حوّا: ميّادة سايا، مصمّم الديكور: يعقوب نوبصر؛ والمدير التسويقي للحفل: إيهاب حمام.
 (تصوير: أديب خوري)

يستضيف: 

إسترسال



يوم السبت بتاريخ 1.6.2013
 الساعة السابعة والنصف مساءً
 اوديتوريوم حيفا

رمسيس قسيس بالعمل "ولادة"
سعيد سلباق وأكرم حداد بالعمل "وبعدين؟!"
رباعي "أوان"
بمشاركة الفنان القدير يوسف حبيش

بينما يراوح المستمع مكانه، تنقله إقاعات المقطوعان الموسيقية المستوحاة من التراث الموسيقي العربي والمتأثرة بالموسيقى التركية والجاز، بين عوالم الجمال والإبداع.

التعاون مع: 

ثم البطاقة: 80 ش.ج
 للحجز والاستفسار | بيت الموسيقى | 049501135 | بيت الكرمة 048525252
www.beit-almusica.org

مهرجان 34 الثقافة العربية
 أممات فلسطين
 فن فلسطيني

قسم الثقافة العربية، وزارة الثقافة والرياضة

INSTITUT FRANÇAIS

بوطة شفاة
 مؤسسة ثقافية
 منذ 1970

مركز حيفا
 MARKET
 السوق المركزية

فنون
 فنانة
 فنانة

مركز حيفا
 MARKET
 السوق المركزية

إذا أردت أن تحدثي التغيير عنوانك مركز مرقت للتجميل

علاج جميع مشاكل البشرة
حب الشباب - كلف - بقع - بيلينغ



مركز مرقت عضو للتجميل من المراكز التي وضعت
صحتها راحة عمليه ، حيث الاهتمام والاستقبال المحرم
الذي يترك على فترام كبير لمرافق علاج البشرة والتي
المنتجات المتقدمة في هذا المركز . وهذا ناتج من تنوع
معدات العلاج وصناعة المركز الحديث بالأساليب والتكنولوجيا
الحدثية .
كما ان المركز يجهز المعدات المتقدمة والحديثة المجهزة في
عالم العناية بالبشرة والتجميل .
باجتهاد ، انما جميعه هذا كونه اجدى المتردات لهذا
المركز والتي تدعم النجاح لمركز .

تسوليت سلاسة



مركز مرقت للتجميل - شارع هيفن 1، حيفا اتصلي الآن: 0545356735 | 0774323401



محمد أبو جمعة «مغرور»

وأضاف أبو جمعة: «إنّ تصنيف شعر العارضات والمكياج المميّز من توقيع المبدعة رونا صالح بمشاركة ماهر بيسان.. وقد شاركت في هذا العمل العارضة لونا منصور، للمرة الثانية، بعد مشاركتها في الـ«فيديو كليپ» الأول، كما اشتركت العارضة الأجنبية ساشا سودريكو، والطفلة لوسيان شقور (بدور ابنة محمد أبو جمعة، الذي قام بتجسيد دور الكاتب)».

يُذكر أنّ الـ«فيديو كليپ» من سيناريو: محمد أبو جمعة. تصوير: مايكي كردوش. إضاءة: إياس ناطور. مساعد مخرج ومساعد إضاءة: ألفرد حداد. إنتاج: «زيك پرودكشن». إخراج: عواد عواد، ومايكي كردوش. تمثّل: جورج عواد، حسين أبو جمعة، إيلانور عواد، شربل يعقوب، رمون عواد، منذر عواد، إيال خوري، علي أبو جمعة، حنين رافع، عايشة أبو جمعة، إخالص رافع، ماهر بيسان، أدهم درويش.

وتصرّح الشركة بأنّه سيتمّ بثّ «فيديو كليپ» الأغنيّة، عبر قناة عالمية فضائية؛ حيث تمّ بثّ أغنيته السّابقة بعنوان «نفس الكلام» عبر قنوات «ميلودي» ولاقت رواجاً واستحساناً كبيراً. ويتمّ، هذه الأيام، التّحضير للمؤتمر الصحافيّ الثّاني لهذا العمل في منطقته رام الله، ليستثنى للإعلاميين والصحافيين من العالم العربيّ لقاء أبو جمعة ومحاورته، والاحتفال معه في بثّ وإطلاق أغنيته «مغرور».



لمراسل «حيفا» - خلال مؤتمر صحافيّ عُقد في مقهى «بلكون» في حيفا، يوم الاثنين الأخير، يُطلق الفنّان محمد أبو جمعة، ليلة الاثنين الأخير، أغنية «مغرور».. وتعتبر هذه الأغنيّة/السّنجل) الأغنيّة الثالثة في رصيد أبو جمعة الفنّي، وهي من كلمات محمد أبو جمعة، ومن توزيع: محمد ولويل وماستر مصعب، ومن ألحان: الفنّان التركي كايهان.

وقد صوّر «فيديو كليپ» مميّز للأغنية في فندق «بلچير هاوز طابعا» في منطقة بحيرة طبريا، عمل عليه طاقم كبير ومميّز، فقد دأب عواد عواد (مدير أعمال الفنّان محمد أبو جمعة)، على اختيار أفضل الطواقم المهنيّة والاختصاصيين لتصوير هذا الـ«كليپ»؛ حيث ظهر العمل بشكل راق وناجح ومميّز وملفت، يضاهي مستوى الـ«كليبات» في العالم العربيّ.

وعن العمل على الـ«فيديو كليپ» حدّثنا عواد قائلاً: لقد كانت كواليس العمل ممتعة جداً، حيث عملنا مع مهنيين ومبدعين ومصمّمين. فقدّم مصمّم الأزياء إيهاب جريس، تصميمات خاصّة للعارضات أضفت رونقاً ولوناً وحياتاً على الـ«فيديو كليپ» وتماشت مع سيناريو العمل. كما قدّم المصمّم عمري عليان تصاميم خاصّة للفنّان محمد أبو جمعة والممثلين المرافقين (الكومبارس)، فحرص هو الآخر على طبيعة انسياب فكرة الـ«فيديو كليپ».



«كيف جيت غ الدنيا»

جديد مسرح «المجد» للأطفال في مدينة حيفا
لمراسل «حيفا» - يسأل أطفالنا أسئلة كثيرة، ينتظرون أجوبة مقنعة عليها.. «من أين أتيت؟ ممّا يتكوّن الطفل؟ ما هو شكل الجنين؟»؛ وعليه باشر مسرح «المجد» الحيفاويّ، في هذه الأيام مراجعته واستعداداته لعرض مسرحيته الجديدة للأطفال، بعنوان «كيف جيت غ الدنيا» بدعم من مؤسسة «عبد المحسن القطان».

المسرحيّة من تأليف وإخراج الفنّانة حنان حلو، وهي تجربتها الإخراجيّة الأولى، تتطرّق للعديد من جوانب التّربية الجنسيّة للصّغار، ومعدّة وملاتمة لأجبال الطفولة (من عمر الـ5 سنوات ولغاية 9 سنوات)؛ فهي تتحدّث عن عمليّة الإخصاب في الرّحم، وتطوّر الجنين حتّى الولادة، لتعرض للأطفال هذه العمليّة المعقّدة والمربكة لهم في معظم الأحيان ولأهاليهم الذين يضطرون لتفسيرها، بأسلوب سلس وسهل، عبر مسرح الدّمى.

يشارك في المسرحيّة كلّ من الممثلين: جميل خوري، رنين بشارت - اسكندر، سماح سرحان وأمانى طاطور. بينما يُشرف الممثل والمخرج إياد شيتي (مدير مسرح «المجد») على عمليّة الإنتاج. مساعدة الإنتاج: ميس عيسى؛ مساعد مخرج: فادي حكيم.

وقالت الفنّانة حنان حلو (مؤلّفة ومخرجة المسرحيّة): من المهّم طرح مثل هذه المواضيع في مجتمعنا العربيّ، لتكن بديلاً للمصادر المغلوطة الكثيرة؛ إضافةً إلى كون المسرحيّة محفّزاً للأهالي للتواصل مع أطفالهم والرّد على تساؤلاتهم، ليكون التواصل مبنياً على أسس تربويّة سليمة، بعيداً عن الكذب أو التّجاهل لحاجات أطفالهم.

ومن جهته، أكدّ إياد شيتي على أنّها تجربة مميّزة لمسرح «المجد» الذي قرر أن يكون الرائد والطلّاعي في طرح مواضيع هامّة، كالتّربية الجنسيّة ورفع الوعي لدى الأطفال وذويهم على حدّ سواء، لما يحمله الموضوع من أهميّة؛ علماً أنّ المسرحيّة تعتمد على مصطلحات علميّة مبسّطة وتشرح مسيرة الحمل والولادة بأسلوب سلس وشيق ومفهوم للأطفال، مشدّداً على أنّ هذه رسالة هامّة وأنّه يتوجّب علينا طرح الموضوع بالشكل الصحيح وعدم تركه مبهماً.



العبور بلدي والحملة عالاصول

1 كيلو
اكتاف عبور
للحشي وللمنسف

59⁹⁹ شيكل



فرحكو ابيدا عنا...



تشكيلة واسعة من كرتات الأفراح تلائم جميع الأذواق
كرتات فاخرة، كرتات عادية وملائمة كرتات حسب طلبكم
ألف مبروك...



شارع سليزيان 9، حيفا 04-8525024 شارع النبي 8، حيفا 04-8520792
www.hagaleel.com

الجيل للطباعة
تأسست عام 1975





رشدي الماضي

في بحث له، شبّه الدكتور علي محمد فخري، واقع الديمقراطية في عالمنا العربي بالرّمح الضائع، مُستعيراً هذه الصورة الرمزية، من رواية الكاتب البرازيلي المعروف بولكو كويلو «الحاج إلى كومبوستل» التي يقوم بطلها برحلة شاقّة مُضنية عبر جبال إسبانيا الوعرة، مشياً على الأقدام، من أجل العثور على رمح له. لم تكن الرحلة جسديّة مُنهكة فقط، بل كانت أيضاً روحية، تحت توجيه وقيادة دليل روحي يُساعد البطل ويشجّعه على الإستمرار في مساعاه، بالرغم من كلّ العقبات؛ لكنّ البطل وهو يقترب من نهاية رحلته، ومن لحظة حصوله على الرّمح، يطرح على نفسه فجأة هذا السؤال الذي يُلخص الرواية برمتها: هل كان هدف رحلتي وسرّ القيام بها العثور على الرّمح، أم كان في الإجابة على سؤال آخر، وهو: إذا عثرت على الرّمح فماذا سأفعل به؟!

استعمل، قارئاتي قرأني الدكتور علي هذه القصة البسيطة، ليجعل عرب اليوم، يطرحون على أنفسهم هذا السؤال! لقد كان في حيازتنا رمح مائل، وهو في هذا الزمن مفقود، ومنذ فقدناه، ولدت ولما تزل، المحاولات، في أن يكون لنا دور في اختيار من يحكمنا، دور يعتمد الحرّة والديمقراطية الحقيقية، لا المزيفة! أنادي بضرورة القيام بإعادة إنتاج «الرّبع العربي»!! فنحن، زميلاتي زملائي، وبعد رحلة ومسيرة شاقّة، مليئة بالدموع، مُخضبة بالدم، ومزدحمة بالهزائم والنكسات، تعرف بعكس ذلك «البطل»، ماذا سنفعل بالرّمح الذي فقدناه!! وما ننتظره أن تؤتينا فرصة الفرص مع علمنا، علم اليقين، بأنّها ليست بالأمر البسيط!!

وكيف لا؟! وها هو «الرّبع» العربي يسكنه وهم احتقار السّلطة و«الخلود» معاً، فهو معصوم واستثنائي لا يمرض؟! ولا يشيخ؟! وعنده «كوكبة» من «المتعهدين» الذين يدافعون عن خطاياهم؛ أمّا أخطاؤه فيكفي أن يُدخّلها إلى «المختبر» لتخرج «تفاحة مُحجلة»!!

إذن، أخواتي أخوتي، أمتنا منكوبة به «زعماء» الهزائم، الذي يمكن تشبيه الواحد منهم بميداس العربي الجديد، الذي يلامس «الخيمة»، فيحوّلها إلى قصر، ويلامس الهزيمة، فيحوّلها إلى انتصار، ويؤزّن رأسه بإكليل العار، محوّلاً إياه إلى إكليل غار؟! أرسّم هذه الصورة، فقط من باب النّقد الذاتي، كمقدمة ضرورية لصناعة الوعي العميق.

من خلال قراءة تفكيكية لكلّ عناصره، وعي نتلو معه سورة الإنسان إلى ملح الأرض!!.. لماذا؟! لأنّي آمنت، ولما أزل، وسأبقى، بوجود (يس) العربي المناضل، والمتمرّد الذي يعيش الحياة الحرّة والكريمة التي تجعل اسمها فأساً لفتح ما تبقى من حصون!!! ولأقول صباح الخير لك أيها العربي الباقي، أيان كنت، وفي كلّ منصب تتبوّه، فأنت أنت الذي سيصنع الواقع البديل، ويجعل صناعته عُرفاً يتوالد يومياً وبدون توقف، لإستراحة قصيرة، كي لا يصنع منّا ثانية رُمحاً المفقود الذي عثرنا عليه أخيراً.

هل فقد العالم عقله؟!!



عفيف شليوط

عندما كنت أشاهد نشرة الأخبار الصباحية صُغت؛ لم أصدّق ما أسمع وما أرى، هل ما أشاهده يحدث بالفعل في هذا العالم الغريب؟ هل أنا في حلم؟ هل فقد العالم عقله وإتزانه إلى هذه الدرجة؟ ربّما تدهشون وتقولون في قرارة أنفسكم: ما الذي يُدهشني ويستحقّ كل هذا الاستغراب والدهشة؟ ما الذي يمكن أن يُدهشنا في هذا العصر الغريب العجيب؟ ولكنّي أودّ أن أبلغكم أنّه بالفعل لا تزال هنالك أمور غريبة ربّما لم نسمع بها، وعندما نسمعها سنصعق ونقول إلى أي حدّ يمكن أن يصل هوس النّاس وتهوّرهم و«هبلهم»!!

من الأمور التي سمعتها ولم يتسنّ لي تذكّر أسماء الأشخاص الذين تورّطوا في هذا الهوس والجنون، ولكنّي أذكر جيّداً ما هي الأشياء التي بيعت بالمزاد العلني، وبأسعار لا تصدّق.

فتمّ بيع العلكة التي بصقها أحد المشاهير بسعر خيالي، وتمّ بيع سنّ مقلوعة أيضاً وبأسعار خيالية؛ أمّا الذي أثار تفرّجّي بالفعل فهي عمليّة بيع «مخطة» إحدى الفنّانات، بسعر أثار حفيظتي أكثر فأكثر. حتّى الآن لم يتمّ الإعلان عن بيع «بصقة» شخص معيّن أو برازه أو «قرفه»، فمن منكم يودّ أن يصبح ثرياً عليه أن يدلي بدلوه في مجال البيع هذا قبل أن يسبقه «مبدع» آخر، فيخسر المناقصة فالمجد، ليصبح من أصحاب الملايين.

بعد أن شاهدت ما شاهدته، وسمعت ما سمعته، أخذت أبحث في عالمنا العربي.. فهل نحن مصابون بهذا الداء؟ وما أحبطني أنّنا غارقون في هذا الهوس والجنون. تمت في اليمن - على سبيل المثال - عمليّة مزاد علنيّ على شخص مُقعد مُعاق على أن يتمّ تأجيرها لمدة عام واحد داخل اليمن فقط، بكافّة المحافظات، من أجل كسب المال بواسطة التسول؛ فكان المزاد من نصيب رجل دفع من أجل ذلك 400 ألف ريال يمنيّ. وهنا لا بدّ من المقارنة بين الغرب والشرق، فشرقنا الحبيب هنا

كان عمليّاً، ففكر الشّخص الذي اشترى الرجل المُقعد كيف يستثمر أمواله في مشروع تجاريّ خال من القيم الإنسانية؛ أمّا الغرب فاستثمروا أموالهم من أجل الاحتفاظ بتفاهاتهم، دون التّفكير بالرّبح الماديّ.

ولما ندهش لتفاهة الإنسان ما دمنا سمعنا وقرأنا الكثير من السّخافات، مثل قيام إحدى الشّركات بعرض قطع أراضٍ للبيع على سطح القمر؛ والمثير للدهشة كثرة عدد الرّاعيين بشراء الأراضي على سطح القمر، والذي ضرب رقماً قياسياً في هذا المجال الملياردير الروسيّ رومان أبراموفيتش، الذي قام بشراء قطعة أرض على سطح القمر، بلغ ثمنها 5 ملايين دولار أمريكيّ. ومن الجدير بالذكر أنه بلغ عدد مالكي الأراضي على سطح القمر أكثر من مليونين ونصف المليون «أهبل» و«هبله»، من أكثر من 170 دولة في العالم.

فماذا ننتظر من ضروب الجنون والغيباء؟ ماذا لم يفعله بعد الأثرياء والنّجوم والمشاهير، ليشيبتوا مدى تميّزهم وعظمتهم؟! لكن ما يفعلونه لا يشير فينا إلا الشّفقة عليهم؛ فإذا العظمة تأتي بواسطة هذه الأمور، فقلّ على العظمة السّلام.



جمعية أصدقاء قلب يسوع

بالتعاون مع جمعية أورفيوس

تقدم بفخر واعتزاز عازف البيانو ذو الشهرة العالمية

سليم عبود أشقر

برسبital للعزف المنفرد على البيانو

وذلك يوم الخميس 05-2013-30 الساعة 8:30 مساءً

في كنيسة مار يوحنا، شارع الخوري في حيفا

في البرنامج، يتهوّن: سوناتات للبيانو رقم 11، 16، و23 "بعواطف جناشه" Appassionata

نمن للتذكرة: 100 شافل للحجز والاستفسار: 052-8876122

برصد ربح الرسبital كاملاً لرفع رفاهيه نداء مؤسسه قلب يسوع من ذوي الإحتياجات الخاصه



Dvoice

מיתוג קולי לעסקים



“פאנטונז” | “גיינגלז” | בדאלת הוואט | אפלאם דעאטיע ושראיח | אילאנאט ללזאע ואלטלזיון

“חלי מصلحتك تحكي عنك”



قراءة إعلانات للإذاعة
والتلفزيون



قراءة للشرايح أفلام
دعابة ومواقع إنترنت



إذاعة صوتية
للبدالة/حوالة



إفتتاحية صوتية
خاصة للهاتف
العادي/للخلوي



إن كنت مصلحة صغيرة أو شركة كبيرة، فأنتم تستحقون التميز.

Dvoice تختص بتقديم الحلول الشاملة لوضع شارتكم الصوتية في مصلحتكم. عندما يتصل الزبون بهاتفكم العادي أو الخليوي، فإننا نؤلف لأجلكم افتتاحية شخصية/فانتون مهني، مما يجعل الزبائن يدركون أن المصلحة التي اتصلوا بها بغاية المهنية.. كيف بالضبط؟؟

فكروا بذلك...

عندما يتصل بكم الزبون إلى الهاتف ويسمع إشارة الإنتظار العادية، وبعدها تردون، فهل يحصل هذا الزبون على الإنطباع الأولي أنه اتصل بشركة مهنية؟
- عندما يتصل بكم الزبون ويسمع الافتتاحية الشخصية المهنية، ويقدم المذيع المهني المصلحة التي اتصل بها الزبون، ويوفر له المعلومات الضرورية قبل أن ترد أنت، وكل هذا بمرافقة موسيقية لطيفة، وما أن تجيبوا حتى يكون الزبون قد سمع إلى أين اتصل وأبلغتموه الرسالة التي ترغبون بإيصالها إليه.

استمعوا إلى النماذج التي في الموقع واختبروا بأنفسكم!

054-500-800-1
www.dvoice.co.il

طريق الخير



روح المسؤولية (3)

الأرشمندريت أغايوس أبو سعدي
(رئيس طائفة الروم الملكيين الكاثوليك - حيفا)



2) خذ بأسلوب التكامل والتعاون..

والمقصود بالتكامل، توظيف الصفات الإيجابية، وتحديد الهدف، وتنظيم الوقت، والفوز من دون أن يخسر الآخرون؛ وفهم الناس قبل أن تطلب منهم أن يفهموك. لأن تفاعل هذه الصفات معاً، وفي الوقت نفسه، يضاعف من قدرتك على حل المشاكل.. وتأكد أن كل تجارب الحياة التي مرّ بها - سواء نجحنا أو أخفقنا في مواجهتها - تعدنا بصورة أفضل لمواجهة جديدة. وقدّموا قالوا: «إن الصّبر التي لا تميتني، تقويني». أمّا المقصود بالتعاون، فهو ألا تواجه مشاكل الحياة وحدك، بل بالتعاون مع الآخرين مناسرتك، أو أقرابك أو أصدقائك، أو زملائك في العمل، فإن المجموع دائماً أقوى من الفرد. وهكذا فإن قوتك بذاتك، واستقلال تفكيرك، وحرصك وتفهمك للآخرين، مع حسن التكامل والتعاون معهم، يجعلك أقوى كثيراً في تحمّلك لمسؤوليات الحياة، بل وأقدر على تحمّل المزيد من المسؤوليات البناءة والإنسانية.

كثرة المسؤوليات تحسّن الصحة

هل تعلم أنه كلما زادت التزاماتك ومسؤولياتك ارتفعت معنوياتك، وزاد إقبالك على الحياة، وتضاعف شعورك بالإيجابية، فتتمتع لذلك بصحة أفضل..

هذا ما أثبتته الدراسات والأبحاث؛ فقد تبين أن تنوع الإلتزامات والمسؤوليات التي تقوم بها يؤدي إلى اتساع علاقاتك الاجتماعية وتعزّك بشخصيات مختلفة، وممارسة أعمال متنوعة. ولهذا التنوع تأثير إيجابي كبير على صحتك النفسية والجسدية، إذ يقلل من الاستعداد للإصابة بكثير من الأمراض، وخاصة أمراض التقدم في السن والروماتيزم.

كيف تتحمّل المسؤولية؟

لقد تحوّلت المسؤوليات الكثيرة عند البعض إلى قيود ثقيلة، فالى أي مدى يمكنك أن تتحمّل مسؤولياتك المتعددة، والتي قد تبدو مرهقة، وتستمتع في الوقت نفسه بالمرح الصحي، مع الشعور بالسلام والطمأنينة وراحة البال؟

أجب على هذه الأسئلة العشرة بالإيجاب أو بالنفي، لتكتشف حقيقة موقفك من نفسك، ومن تحمّلك للمسؤولية..

- هل تبدو أمامك فرص كثيرة ومتعددة، وتعمل على انتهازها، لكنك تفشل في اللحظات الأخيرة في ذلك؟
- هل تجد نفسك مُندفعاً إلى تقليد غيرك في الشكوى الدائمة من كل ظروف حياتك، ومن كثرة المسؤوليات الملقاة على عاتقك؟
- هل تستسلم لأحلام اليقظة في أثناء اللحظات الهامة والضرورية لإنجاز عمل هام جداً وعاجل؟
- هل تخفق في التركيز لاكتشاف خطوات عملية لإنجاز أعمالك اليومية بمهارة وسرعة؟
- هل تشعر بالإرهاق والتوتر لمجرد التفكير في الكم المطلوب منك، ومن مسؤوليات مختلفة؟
- هل لديك أهداف محددة واضحة تنوي تحقيقها في حياتك، بإذن الله؟
- هل تحلم بشراء وامتلاك الحديث والجديد والمثير في الأسواق؟
- هل تشور إذا اكتشف أي شخص، خطأ ما في عملك، وتعتبره عدواً لك؟
- هل تنتظر حتى اللحظات الأخيرة لتنتهي من إنجاز الأعمال المطلوبة منك؟
- هل تشعر دوماً بأنك مظلوم، تحصل على أقل مما تستحق؟

النتيجة

إذا أجبت بـ«نعم» على الأسئلة العشرة، فاعرف أنك مُحاصر من كل الجهات بالمسؤوليات، وتشعر بالعجز عن الوفاء

بالإنجاز. ولا بدّ من أن تبحث عن مساعدة لترتيب أوراق حياتك؛ وأسهل طريقة لذلك هي أن تنجز ما أمامك - حالياً - من عمل بشكل فوري؛ فهذه هي البداية الصحيحة. ودرّب نفسك دائماً على جدولة الأعمال المطلوبة منك.

أمّا إذا كانت نصف إجاباتك «نعم»، فمعنى ذلك أنك تعاني إحباطاً من كثرة المسؤوليات، سواء في عملك أو في سائر أوجه أنشطة حياتك. أنت بحاجة إلى إجازة، لكي تستريح فيها، ثم تعود لتنظيم حياتك بما يجعل إحساسك بالمسؤولية دافعاً للنجاح والتقدم، وليس كابوساً يجثم على صدرك. وإذا كانت أغلب إجاباتك «لا»، فأنت إنسان طبيعي، ترى مسؤولياتك بحجمها الطبيعي. ومن الهام جداً أن ترفه عن نفسك لمدة يوم في الأسبوع؛ كما يجب عليك أن تنظم أعمالك يومياً، فتستمر في إحساسك بالتوازن بين الاستمتاع بالحياة، وبين ممارسة ما عليك من التزامات ومسؤوليات.

فكرة روحية

المسؤولية والسير في النور:

الشرط الأول لتحمل المسؤولية هو السير في النور. فالتصرف المسؤول والمثمر يظهر للنور؛ أنتم اليوم نور في الرب. فسيروا سيرة أبناء النور، فإن ثمر النور يكون في كل صلاح وبر وحق. إن الأعمال التي تعمل في الخفية يُستحيا حتى من ذكرها. لكن كل ما ظهر فهو نور (أفسس 5: 8-14).

إن أي تصرف يبقى مُطمئناً ما دام يُعمل علانية؛ لكننا نرتاب متى بدأت التصرفات تتحوّل نحو الخفاء، ونقلق على العلاقة من أن تصبح عقيمة. لهذا فكل ما يُعمل في الخفاء، كالتحايل والمخادعة والغموض، هو ظلمة؛ وهو لذلك عقيم، وليس تصرفاً مسؤولاً، ويُستحيا من ذكره. فالعلاقة لا تدوم ما لم تكن قائمة في النور ومبنية على الحقيقة والمعرفة. وأساسها وغايتها النمو. أمّا العلاقة غير القادرة على الظهور إلى النور فتبقى مجهولة الغاية والمصير.

السير بالنور يعني الوضوح والمصارحة والمشاركة، وثمره الصلاح والبر والحق (راجع متى 1: 26-27). فلا نمو للعلاقة، ولا ثمر من دون مشاركة ووضوح، سواء في علاقتنا بالله أو بالقرب: «الله نور ولا ظلام فيه. فإذا سرنا في النور كما أنه في النور، شارك بعضنا بعضاً» (1 يوحنا 1: 5-7).

فمصدر الشركة وأساسها هو السير في النور. أمّا السائر في الظلام فيسير بمفرده، حتى لو كان هناك آخر يسير جانبه؛ لهذا فالسير في الظلام غربة وأداة تفرقة. وقد قال الكتاب: «إذا زعمنا أننا نشاركه ونحن نسير في الظلام كنا كاذبين» (1 يوحنا 1: 6). فالمشاركة غير ممكنة في الظلام! نستنتج من هذا أن الوضوح في العلاقة يُحدّد مسؤولياتنا. وإن لم تكن طبيعة العلاقة واضحة، يصعب تحديد واجبات كل طرف؛ عندها يُصبح التّفصير مُمكناً دون أن يكون أي من الطرفين مسؤولاً عنه. فعدم الوضوح يُضعف الإلتزام ويُلغي المسؤولية.

السير في النور يتطلب أحياناً مواجهة الآخر من دون خوف، حتى لو كانت هناك مخاطرة بفسخ العلاقة. فالحب لا يعني موافقة الآخر في جميع الأحوال، بل يعني - أحياناً - المواجهة عند الغموض، وفي الاوقات العسيرة، والانتقاد والصراع، أيضاً. وهنا محك المسؤولية. فإما يُثبت الآخر مسؤوليته ويؤكد التزامه، ويسعى لتخطي الصعوبة بالتعاون مع الشريك، وإما يستسلم للسأم وتضعف عزيمته.

من الطبيعي أن المؤمن يبحث عن طريق النجاة يوم القيامة ولكن لكل منهم فلسفته في ذلك؛ فما هي فلسفة صاحب رسول الله (ص) حذيفة بن اليمان؟ وما هي طريق النجاة التي حددها رسول الله (ص) في زمن الفتنة؟ يقول حذيفة بن اليمان (رضي الله عنه): كان الناس يسألون رسول الله (ص) عن الخير، وكنت أسأله عن الشر مخافة أن يدركني فقلت يا رسول الله (ص): إنا كنا في جاهلية وشر؛ فجاءنا الله بهذا الخير، فهل بعد الخير من شر؟ فقال: نعم. قلت: وهل بعد هذا الشر من خير؟ قال: نعم، وفيه دخن. قلت: وما دخنه؟ قال: قوم يهدون بغير هدي، تعرف منهم وتنكر. قلت: فهل بعد ذلك الخير من شر؟ قال: دعاة على أبواب جهنم، من أجابهم إليها قذفوه فيها. قلت: يا رسول الله صفهم لنا. قال: هم من جلدتنا ويتكلمون بألسنتنا. قلت: فما تأمرني أن أدركني ذلك؟ قال: تلزم جماعة المسلمين وأمامهم. قلت: فإن لم يكن لهم جماعة ولا إمام؟ قال: فاعتزل تلك الفرق كلها، ولو أن تعض بأصل شجرة حتى يدركك الموت وأنت على ذلك (رواه البخاري).

ومن هذا الحديث تأتي خواطر كثيرة تجعل الإنسان على بينة وبصيرة فيما يختاره من منهج للاتباع، فهذا حذيفة يبين أن العقلاء من الناس يسألون عن الخير ويتحرّونه أينما كان، لأن الخير لا يمكن إلا أن يؤدي إلى السعادة في الدنيا والآخرة وهو الأصل في الاتباع؛ ولكن حذيفة الذي شارك الناس في اتباع الخير، من فلسفته أن يبحث عن الشر مخافة أن يقع فيه، لأن الشر إذا أوقد شره لا بدّ أن يحرق الأخضر واليابس، وخصوصاً أن حذيفة عاش جاهلية ظلماء قبل مبعث النبي محمد (ص).

رأى وأد البنات، ورأى عبادة الأصنام واستعباد العباد، والافتتال بين القبائل، والخضوع للأصنام؛ ورأى هوان الأمة العربية في ذلك الزمان، وغيرها من مظاهر الشر التي زالت بسبب مبعث النبي (ص)؛ فحرم القتل وحرّر الناس من عبوديتهم للأصنام، وجعل خضوعهم وانكسارهم بين يدي الله، وتحولت الأمة العربية من حال الهوان والذلة إلى أمة عزيزة. فكان حذيفة يخاف زوال هذا الخير ويرجع الناس إلى جاهلية جديدة، فيسأل الرسول (ص) بعد أن وصف الماضي بالجاهلية المعني بها الخروج عن صراط الحق والعدل واتباع الرسل.. مع ما يصاحب ذلك من كبر وطغيان فيقول: «أنا كنا في جاهلية وشر؛ فجاءنا الله بهذا الخير، فهل بعد هذا الخير من شر؟.. فكان جواب النبي (ص): «نعم». قال العلماء: فكان الشر مقتل عمر بن الخطاب ومقتل عثمان بن عفان ومقتل علي بن أبي طالب (رضي الله عنهم)، ولكن حذيفة - الذي يبحث عن الأمان - قال: «وهل بعد هذا الشر من خير»، قال رسول الله (ص): «نعم.. وفيه دخن».

رجح بعض العلماء أن هذا الأمر الذي جاء في عهد عمر بن عبد العزيز الذي جاء في أعقاب ما فعله الحجاج والمعنى العام أنه ستكون عودة إلى أصل الدين، مع عدم الوضوح والاستقامة عند البعض، لظهور الفرق حيث سيتميز البعض بصلاح الظاهر وفساد الباطن. وقال أهل العلم: إن الدخن هو الحقد مجازاً؛ فيدفعه حب الاستطلاع عند (وما دخنه). فيجيب الرسول (ص): «قوم يهدون بغير هدي، تعرف منهم وتنكر»؛ أي أناس يدعون انتسابهم إلى الرسول (ص)، وهم بعيدون كل البعد عن تعاليمه لخلطهم بين الحق والباطل، والطيب والخبيث، ترى منهم أشياء توافق الشرع، وترى منهم أشياء تخالف الشرع، فلا يستطيع تمييز هذا إلا أهل العلم.

ومع استهجان واستغراب حذيفة، يأتي السؤال التالي: «وهل بعد هذا الخير من شر؟».. فيأتيه الجواب من الحبيب «دعاة على أبواب جهنم من أجابهم قذفوه فيها»؛ وقد استعمل اسم الإشارة ذلك للبعيد، أي سيحصل الأمر في زمن بعيد عن زمن النبي، حيث سيكون أناس يدعون بدعوى الجاهلية من استجاب إليهم كانوا سبباً في دخولهم النار، لأنهم يدعون الناس إلى معصية الله ورسوله، ويحثون الناس للتجمل من الفضيلة والأخلاق، وتبني فكر ضال وارتكاب الكبائر وتضييع حدود الله والافتتال، الذي قال عنه الرسول (ص) لقوم تقاتلوا: «أوبدعوى الجاهلية وأنا بين أظهركم.. وهؤلاء ليسوا بغيريين عنا»، فقال حذيفة: «صفهم لنا يا رسول الله»، قال: «هم من جلدتنا ويتكلمون بألسنتنا.. فيرددون النصوص الدينية، ولكن كلامهم لا يتجاوز حناجرهم، لأن قلوبهم خاوية من الخير»؛ وهذا الوصف لحال الناس في آخر الزمان أزعج حذيفة، فقال: يا رسول الله: فما تأمرني إن أدركني ذلك؟ قال: «تلزم جماعة المسلمين وإمامهم»، فاستدرك: «فإن لم تكن لهم جماعة ولا إمام»، قال: «فاعتزل تلك الفرق كلها، ولو أن تعض بأصل شجرة حتى يدركك الموت وأنت على ذلك». أي رغم ما يمكن أن تعانیه من صعوبات النجاة في اعتزال الفرق، وهذا فيه شارة بأن الخير سيمضي أثره ولو فسد كثير من الناس؛ ويؤكد ذلك قول الرسول (ص): «الخير بي وبأمتي إلى يوم القيامة».

(حيفا)

عندك البعور

بإدارة ممدوح شلبي



دائما طازج
و معاملة
حسنة!!

- 3 كغم كبدة دجاج 49
- 6 كغم فخاد دجاج طازجة 99
- 4 كغم صدر دجاج كامل 99
- 3 كغم دجاج (فراخ) 99

- 1 كغم فيليه 109
- 1 كغم خروف كامل 58
- 1 كغم كتف خروف 59
- 1 كغم مؤز خروف 49
- 1 كغم رقاب خروف 59
- 1 كغم فخاد خروف 69
- 3 كغم قص خروف 99
- 1 كغم شوارما عجل 54.90
- 1 كغم عجل (لشي) 59
- 1 كغم عجل (للطيخ) 49
- 3 كغم لحمة مفرومة طازجة 119
- 3 كغم نقانق عربية 119
- 1 كغم كباب 49





كلاسيكو ألماني في نهائي دوري الأبطال غداً!

الأهداف؛ إلى جانب الأداء الرائع من مباراة إلى أخرى.. ولكن مهمة الإثبات على أنه الأفضل ما زالت قائمة، ولكي يستحق - بالفعل - أن يتوج الأفضل لهذا العام، عليه الفوز على «دورتموند» وتحقيق اللقب. «بايرن» هو فريق متكامل بكل معنى الكلمة، يبدو كما كانت صلبة من الصعب إيقافها، بقيادة

المبارتين، هو المرشح الأقوى للفوز بالكأس الثمينة؛ ومن ناحية أخرى، (الحصان الأسود) «بوروسيا دورتموند»، الذي تغلب على «ريال مدريد» في دور نصف النهائي بفضل الفوز (4-1) في المباراة الأولى، وحصل على البطاقة الثمينة للمشاركة في المباراة النهائية. تعتبر هذه المباراة بمثابة مفتاح طرق هام جداً

العاصمة البريطانية (لندن)، الذي سيحتضن هذه المباراة، التي تعتبر الأكثر أهمية على صعيد الفرق الأوروبية. فمن ناحية، العملاق البافاري «بايرن ميونيخ» الذي سحق برشلونة بـ (7-0) في مجموع

وصل دوري أبطال أوروبا إلى المرحلة الحاسمة.. وغداً السبت في منتصف الليل، سنتعرف على هوية بطل أوروبا الجديد «بايرن ميونيخ» أم «بوروسيا دورتموند». تتسلط الأضواء على استاد «ويمبلي» في

إقالة جوزيه مورينيو من «ريال مدريد»!



بعد طرده في نهائي الكأس.. بيريز يطرد مورينيو من «ريال»!

على يد «بوروسيا دورتموند».. ولكن على ما يبدو الخسارة في المباراة النهائية لكأس الملك الإسباني بالملعب البيتي «سانتياجو بيرابيو» أمام العدو اللدود «أتلتيكو مدريد»؛ والتي طرد فيها مورينيو كعادته، بسبب شتم وسب الحكام وتصرفاته غير اللائقة، إلى جانب مشاجراته المتتالية مع غالبية لاعبي الفريق؛ ما دفع رئيس الفريق باتخاذ قرار بإقالته على الفور، والإعلان عن ذلك قبل نهاية الموسم. يبدو أن المرحلة القادمة في مسيرة مورينيو قد تكون في فريق «تشيلسي»، بطل الدوري الأوروبي.

بعد أن فاز «ريال مدريد»، في العام السابق، ببطولة الدوري الإسباني، قرر رئيس الفريق فلورنتينو بيريز، تمديد عقد المدرب مورينيو بثلاث سنوات إضافية.. ولكن، بعد الفشل الذريع الذي حققه مورينيو هذا العام، وعلى جميع الأصعدة، قرر بيريز فسخ عقده وإقالته. تداولت وسائل الإعلام المديرية، منذ أسابيع عديدة، إمكانية إقالة مورينيو، فالأمر كان متوقعاً للغاية، بعد الفشل في المحافظة على بطولة الدوري وفقدانها من جديد لبرشلونة، والإقصاء من دوري أبطال أوروبا



لاعبين رائعين، أمثال: ريبيري، مولر، روبين، شفاينشتايجر، لام، ماندزوكيتش، ألبا، وغيرهم... ولكن يجب الأخذ بعين الاعتبار أن الفريق الذي يقف لهم في المصاد ليس سهلاً، ولديه كافة القدرات لإيقاف «بايرن» عن مخطئه ومباغتته؛ كونه يلعب بأسلوب جماعي وكثلة واحدة متناسقة وقوية. نجح المدرب الشاب والموهوب يورغن كلوب بإيجاد المعادلة الصحيحة وبناء كادر لاعبين رائع، خالياً من كبار النجوم.. فهذا الفريق يمتاز بالأسلوب الجماعي مع لاعبين مجتهدين وموهوبين، أمثال: چيتسيه، لافاندوفسكي، چاندوجان، كروس، هاملز، وغيرهم. وبهذه الطريقة نجح بإقصاء «ريال مدريد» في دور نصف النهائي، والوصول بحق وجدارة إلى المباراة النهائية. اعتقد بأن المباراة ستكون متوازنة الأداء، وقد تحسم بواسطة الركلات الترجيحية من 11 متراً.

بالنسبة لـ «بايرن ميونيخ» الذي خسر في 3 مباريات نهائية من أصل 4 مشاركات منذ عام 1999؛ ونخص بالذكر نهائي العام السابق، الذي أقيم في استاد «البيانس إرينا»، الملعب البيتي للفريق الألماني، والذي خسر فيه «بايرن» أمام «تشيلسي» عن طريق ركلات ترجيحية (من 11 متراً)، بالرغم من أفضليته على مدار 120 دقيقة. يمكننا القول إن «بايرن» هو أقوى فريق في العالم هذا العام، فبغض النظر عن المباريات أمام «بارسا»؛ قدم «بايرن» موسمًا رائعًا في الدوري الألماني، وتوج بطلاً للدوري، من دون أن يجد منافسًا. وسجل خلال العام كمية مذهشة من



العبور بلدي والحملة عالاصول

1 كيلو
فخذه عبور للشوي

59⁹⁹
شيكل





مفروشات البستان يركا



رخصو الاسعار
والله لنكيف.....



غرفة نوم تركيه + خزانه

حجم
240

صالون اسيل 1+1+2+3

= 9999 ش.ج

www.albostn.com

عذرا .. الدفع نقدا او بواسطة بطاقة الاعتماد ولا يشمل التوصيل والتركيب

البيع بالجملة والمفرق



اشترى فوق ال 9999

احصل على تذكرة لوجية

استطبول بلغاريا اليونان على حساب البستان



FEEL NICE

למיום יומי נטוים

يركا المنطقة الصناعية 049562353 / 9 0574658337

الملك هيرودوس.. وآثار من مشاريع البناء



د. كميل ساري (مدير قسم الرقابة، الأبحاث وصيانة الآثار)



1

ولادته بالتحديد، حيث من المفترض أن يكون من مواليد مدينة عسقلان.

مشاريع البناء المتعلقة بالملك هيرودوس

مشاريع البناء التي أمر وأشرف على تشييدها الملك هيرودوس كثيرة، وارتبطت بأكثر من 20 مدينة في أنحاء مملكته، إلى جانب أكثر من ثلاثة عشر موقعاً خارج المملكة.

وقد تنوعت مشاريع البناء هذه، حيث شملت: مدن جديدة، مستوطنات، معابد، موانئ، قصور وقلاع، قنوات مياه، مساح ومدرجات، مدارس، حدائق عامة، مخازن للغذاء، كما قام بمشاريع زراعية وتجارية عديدة.

من بين المواقع التي يمكننا ذكرها: عكا، عسقلان، قيسارية امتداداً إلى صور، أريحا، سيمسطة، وغيرها. كما نجد خارج المملكة التي حكمها الملك هيرودوس مدناً ارتبطت باسمه، وخصوصاً

عدداً من المدن في جنوب اليونان. أما المصادر التي تساعدنا على دراسة تلك المواقع، فهي: الحفريات الأثرية ونتائجها، إلى جانب ما وصفه المؤرخ يوسف بن متتياهو. فالعديد من مشاريع البناء لم نعرش على بقاياها

خلال الحفريات الأثرية، ولم نجد سوى معلومات ضئيلة جداً في الكتب والمصادر التاريخية على سبيل المثال: تذكر بعض المصادر التاريخية قلعة أنطونيا في القدس؛ الهيكل والقصر الكبير في القدس أيضاً. جميع تلك المباني الضخمة لم نعرش لها على أثر حتى الآن.

من جهة أخرى يمكننا نسب العديد من المكتشفات الأثرية إلى أيام حكم هيرودوس، على الرغم من أنها لم يأت ذكرها بالمصادر التاريخية، مثل: الملعب الرياضي في السامرة أو المعبد في الخليل. من هنا فدراسة مشاريع بناء الملك هيرودوس تحتم علينا دراسة المصدرين معاً.

وتذكر المصادر، أن الملك هيرودوس تدخل شخصياً بمشاريع البناء، بتحديد موقع المباني، شكلها، الهندسة المعمارية، هذا إضافة إلى التمويل المادي لهذه المشاريع.. سنذكر بمقالات مستقبلية بعضاً من تلك المواقع الأثرية.

الصورتان المرفقتان: (1) صورة لبقايا قبر

من الموقع «هيروديون»: يعتقد بعض الباحثين أن قبر المل هيرودوس. (2) صورة لأحد القصور الذي بناه هيرودوس في أريحا.



2

القيتامينات والأطعمة «صديقة» البروستاتا

إعداد نانسي نعمة



هل تعلم أن أكثر من 50% من الرجال يعانون تضخماً في البروستاتا (غدة ذكورية تحيط بأول مجرى البول) عندما يصلون إلى عمر الـ60، مع احتمال زيادة النسبة إلى 90% عندما يصلون عمر الـ85. إن الأعراض الشائعة لتضخم البروستاتا تشمل الرغبة المتكررة في التبول، تدفق ضعيف للبول، والشعور بالألم عند التبول.

وقد أظهرت الدراسات أن التغييرات الغذائية قد تقلل من خطر الإصابة بتضخم البروستاتا. ستتعرف على المواد الغذائية التي قد تساعدك على ألا تكون في عمر الـ60 ضمن الـ50% الذين يعانون تضخماً في البروستاتا.

الخضرة: مصدر جيّد لمضادات الأكسدة، فليس من الغريب أن تكون الخضرة من الأطعمة المساعدة في درء مشاكل البروستاتا. فقد وجد الباحثون في دراسة حديثة أن الرجال الذين يتناولون أربع حصص أو أكثر من الخضرة يوميًا، انخفض لديهم خطر الإصابة بنسبة 32% مقارنة بالرجال الذين تناولوا حصة واحدة من الخضرة. من المفضل، تناول: السبانخ، اللفت، الجزر، والبطاطا الحلوة، وغيرها.

الأطعمة الغنية بفيتامين (C): اكتشف الباحثون، أيضاً، أن أولئك الذين يتناولون طعاماً غنياً بفيتامين (C)، أقل عرضة بنسبة 10% للإصابة بتضخم البروستاتا. كما وجد الباحثون أن الذين يشربون عصير البرتقال يبدو وكأنهم محميون من الإصابة فيه، حيث إن مكملات فيتامين (C) لم يثبت أنها فعالة؛ لذا اختيرت دائماً الأغذية الغنية بفيتامين (C)، مثل: الحمضيات على أنواعها، البندورة، التوت، القرنبيط (الزهرة)، وغيرها.

البندورة: إن البندورة هي أفضل طعام «صديق» للبروستاتا. بالإضافة لكونها مصدر جيّد لفيتامين (C). البندورة غنية بالليكوبين الذي ثبت - في العديد من الدراسات العلمية - أنه يخفف من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا وتضخم البروستاتا.

الصدفيات (المحار): يعتقد أن للمحار تأثير مثير على الشهوة الجنسية، لكنها تساعد في الخصوبة، وجيدة لنظام الإنجاب.

إن المحار وبعض الرخويات الأخرى، غنية جداً بالزنك، ما يجعلها تتصدر قائمة أفضل الأطعمة المحافظة على البروستاتا عن طريق خفض نسبة الخطر بالإصابة بالتضخم أو السرطان بنسبة 32%، أو أكثر!

5 فيتامينات تساعد في الحفاظ على صحة البروستاتا

السيلينيوم: تناول 200mcg من السيلينيوم يوميًا يقلل من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة 50%.

مصادر الغذاء التي تحوي سيلينيوم بشكل جيّد: الجوز البرازيلي، الثوم، الفطر، والتونة. **الليكوبين:** وجدت العديد من الدراسات أن

الليكوبين هو وقائي ضد سرطان البروستاتا. مصادر الغذاء التي تحوي ليكوبين بشكل جيّد: البندورة، البطيخ، الجوافة، والبابايا.

فيتامين (D): تظهر بعض الدراسات أن فيتامين (D) قد يساعد في الوقاية من سرطان البروستاتا. من الضروري الحصول على فيتامين (D) جراء التعرض لأشعة الشمس - في الأوقات الآمنة - إضافة إلى الأطعمة التي تحوي فيتامين (D).

مصادر الغذاء التي تحوي فيتامين (D) بشكل جيّد: لحوم البقر، سمك السلمون، الزبدة، جبن الماعز، البيض، والسردين.. وعلى الرغم من ذلك قد يحتاج البعض - أحياناً - إلى اتخاذ فيتامين (D) كمكمل غذائي، في حال لم يتعرضوا لأشعة الشمس أو لم يتناول نظاماً غذائياً سليماً.

فيتامين (E): وجدت العديد من الدراسات أن فيتامين E يلعب دوراً هاماً في الوقاية من سرطان البروستاتا.

مصادر الغذاء التي تحوي فيتامين (E) بشكل جيّد: زيت الزيتون، البروكلي، الملفوف، واللفت. **حمض الفوليك:** حمض الفوليك (باسمه التجاري)، أو فيتامين (B)، مفيد ويساعد بالوقاية من سرطان البروستاتا.

مصادر الغذاء التي تحوي فيتامين (B) / حمض الفوليك بشكل جيّد: السبانخ، الهليون، العدس، والملفوف.

إن نسبة كبيرة من الرجال من المحتمل أن يصابوا بتضخم في غدة البروستاتا في مرحلة ما من حياتهم؛ فقد يكون من الحكمة على كل رجل أن يستهلك مجموعة متنوعة من الأطعمة «الصديقة للبروستاتا» لهدف الحد من هذا الخطر.

ساعد البروستاتا بالبقاء سليمة وصحية، بتناول الكثير من الخضرة، وخاصة البندورة، وجميع الأطعمة الأخرى التي ذكرناها أعلاه.. وتذكر لا يفضل، دائماً، تناول المكملات، حيث لم يثبت بعد أن لها التأثير ذاته!

(اختصاصية تغذية، تعمل في مجال التغذية الصحية والسليمة، والطب المكمل)

צ.ר. للعقارات

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



الكرمل الفرنسي 110م
+ ترفة 90م منظر للبحر
مرممة + موقف
₪ 2,350,000

D.R. Real Estate



للبيع

مطعم جاهز للتسليم
فوري في البلدي التحتي
بجانب المحكمة مع زبائنه
الدائمين



للبيع

بوعا 72م مرممة 3 غرف طابق
2 منظر مفتوح للبحر
₪ 450000



للبيع

شارع الخوري
مبنى تجاري 250م



للبيع

ستيلاماريس مرممة حديثا
88م 4 غرف طابق 2
منظر للبحر



للإيجار

مصلحة في شارع
عين دور 50م



للبيع

230م رماث هتشي شومرون
طابق أرضي 5 غرف + دار 3
غرف + موقف + مخازن
₪ 220000



للبيع

2 بنوفمبر 115م 4 غرف
مرممة ومنظر للبحر



للإيجار

مساحة 2.5 غرف
طابق 1 + شرفة
₪ 2400



للبيع

وحدة سكنية بجادة هنسي
"الميريديان" غرفتان + موقف
₪ 785000



للبيع

هال 4.5 غرف مرممة
امكانية تقسيم لدارين،
مخرج إلى ساحة
₪ 890000



للإيجار

مصلحة في بن غريون
120م التسليم فوري



للبيع

جميل شلهوب 130م
4 غرف + شرفتين مصممة
بمستوى عالي، منظر مفتوح
للبحر + مخزن + مصعد



للإيجار

الكرمل الفرنسي
تشارنوفسكي 4.غ. ط.3.
مرممة ومنظر للبحر
₪ 3600



للإيجار

وحدة سكنية بجادة هنسي
غرفتان طابق أرضي
(شامل ضريبة البلدية)
₪ 2500



للبيع

صهيون 2.5 غرف طابق 2
بوضع ممتاز
₪ 400000



للبيع

الكرمل الفرنسي - بيت لحم
110م 4 غرف طابق 2 +
شرفة، منظر مفتوح للبحر



للبيع

يتسحاك شدي 78م 3.5غ
ط.3. مرتبة ومضاءة
₪ 595000



للبيع

قيسارية 60م - 2.غ
+ سطح 55م ط.2.
₪ 540000

الغانم للطباعة والنشر

أكبر وأضخم المطابع في البلاد

خاص للمدارس والمجالس المحلية ونشرات رمضان

بإمكانكم طباعة جريده او مجله من 8 صفحات او 12 صفحه او 16 او 24 او 32 بارخص الاسعار وتحصلون على اجود انواع الطباعة وباسرع وقت ممكن



اسعار خاصه لنشرات ومجلات رمضان

للحجز والاستفسار الاتصال على الارقام التاليه :

الشيخ عباس زكور: 0525698541

غانم: 0525698119 شمس: 0549476273



رحلتنا الى عكا

فقط بـ 39 شاقل

الى جميع المدارس في البلاد والبساتين والمخيمات الصيفيه والنوادي ودور المسنين ، ندعوكم لتكون رحلتكم الى عكا ، للتمتع بالركوب في السفينه ودخول نفق التمبلريم تحت الارض وزيارة بساتين الباشا وحضور فيلم عن عكا وزيارة جامع الجزائر وتل نابليون وزيارة حدائق البهجه ، وكل ذلك بمرافقة مرشد سياحي

فقط بـ 39 شاقل للشخص الواحد



للحجز والاستفسار الاتصال على الارقام التاليه : الشيخ عباس زكور: 0525698541
غانم: 0525698119 شمس: 0549476273

حيفا بلدية



مدرسة "الكرمة"
الثانوية العلمية الرسمية

مطلوب

معلمون للمرحلة الثانوية
لكافة المواضيع الدراسية

لإرسال السيرة الذاتية، فاكس - 04-8522113
البريد الإلكتروني - issa20@walla.com

جديد في صالون Eyal Style Hair makeup & beauty

حملة ازالة الشعر بالليزر
لكل الجسم 7000 ش.ج



- جهاز جديد لتفتيح الجسم
(الليزر) (ليزر)
- جهاز جديد لإزالة تجاعيد الوجه
(المصاحبة) (المصاحبة)
- علاج ذهب للبشرة (المصاحبة)
- مساج

بإدارة نهاد

شارع النبي 141 | هاتف: 052-8454804 | 054-5400269

لجمهور السائقين

يوم الأربعاء 29.5.2013
ستقام مسيرة للحصول على

لقب دكتور بالفلسفة من جامعة حيفا

المسيرة ستمر في جادة "هناسيه" وظلالها
سيغلق الشارع لحركة السير من زاوية
"شاعر هلفنون" - قبالة حديقة الأم، وحتى
جادة "هناسيه" 138 - باحة الأوديتوريوم
بين الساعات 17:30 و 18:00.

نعتذر على عدم الراحة المؤقت



נסים שקלים

בשירי סארה
לאול مرة في البلاد...

تنزيلات هائلة على السجاد والستائر نسيم שקלים

- تبديل كل أنواع السجاد القديم بسجاد جديد من الأفضل في البلاد والعالم.
- تشكيلة كبيرة من جميع أنواع الستائر الجاهزة (إمكانية لخياطة ستائر والتركيب بحسب الطلب).
- امكانية تنظيف، تصليح، تحسين، تقوية وترجيع الألوان لجميع أنواع السجاد مع كفالة كاملة!

شارع "يحييل" 2 (زاوية هرتسل 57) - إمكانية لموقف مجاني!
تل: 04-8671962 / 04-8671961 / 04-8671966 فاكس:
ساعات الدوام: الأحد، الإثنين، الأربعاء، الخميس 8:00-19:00
الثلاثاء والجمعة 8:00-14:00 n-sheqalim.co.il

ستوديو جورج

بإدارة جورج كرام 054-4349231

- تصوير أفراح (سهرة عروس / زينة)
- تصوير جميع المناسبات (فيديو + صور)
- أعياد ميلاد
- المناولة الأولى
- حفلات - مهرجانات
- تصوير لجوازات السفر
- تصوير ستوديو (أطفال وغيرها...)
- جميع لوازم التصوير (أفلام - CD - "كرتسي دي زيكرون")

حملة خاصة للعزسان

بمناسبة إفتتاح محلنا الجديد..

إحجزوا لتصوير فيديو بمناسبة الأفراح

واحصلوا على صور سهرتكم الفوتوغرافية مجاناً!

■ تصميم ألبوم "ديجيتالي" بجميع الأحجام



ساعات الدوام: 14:00-19:30 (جميع أيام الأسبوع)
جادة همفريسي 43، حيفا (بجانب التأمين الوطني سابقاً)

صيف وكيّف مع نقولا ابو الزوز رحلة الى بيت لحم

7/6/2013 (جمعة وسبت)

لمدة يومين مع مبيت بفندق هولي لاند

مع وجبة عشاء ووجبة فطور

عرض خاص 200 شيكل فقط

للشخص بغرفة زوجية مع سهرة وعشاء (DJ) تكلتان

مفاجأة في سهرة العشاء - سحب يانصيب على:

- ❖ 3 صناديق مشروبات خفيفة لتر ونصف (چابي)
- ❖ وجبة غداء لشخص واحد في مطعم الحوساني - بيت لحم
- ❖ 3 رحلات مجانية الى نابلس
- ❖ رحلات مجانية الى طولكرم

السعر بدون باص 135 شيكل (بالسيارة)

للحجز والاستفسار الاتصال بنقولا (ابو الزوز)

0502962189 - 0542247255

موقعنا بالفيس بوك "أحلى رحلات مع نقولا - ابو الزوز"

בהנהלת ויקטור נכסים
תיווך - השקעות ושיווק נדל"ן
052-2410113
ויקטור נכסים • victor-n-1973@hotmail.co.il

בכלעדיות (חייבת להימכר)
קדושי דמשק 8 צמוד לאלנבי:
4 חדרים קומה 1
₪ 630,000

אלנבי: 3 חדרים + מרפסת סגורה, נוף חלקי לים משופצת (מייד)	יצחק שדה: 3 חדרים גדולים קומה 1 + מרפסת משופצת ומעוצבת ברמה גבוהה (מייד)	בית לחם: קומת קרקע 3 חדרים משופצת עם נוף מהמם (מייד)
₪ 660,000	₪ 690,000	₪ 795,000

2 בנובמבר: 4 חדרים משופצת קומפלט עם נוף לים	טשרניחובסקי: 4 חדרים קומה 1 באזור שקט	יצחק שדה: קומה 1 3 חדרים אפשרות ל 4 חדרים אזור שקט (מייד)
₪ 1,350,000	₪ 980,000	₪ 630,000

מחפשים דירות למכירה

NAKKARA
REAL ESTATE MANAGEMENT AND CONSULTING

לליכ

- הנבי, ארצי, 3 ארף, חדיקה וסאה.
- הדינ, אר, 3, 145 מ, 3 ארף וסאלון, סרף ואמאניקה אאר.
- אבאס, 55 מ אאב 1 מרמה.
- הנבי, אאב 3, ארףאן - מרמה.
- מרכז אכרמל 148 מ + חדיקה משרקה 90 מ + מוקף.
- אבאס, אבא ארבי אר 180 מ, שרףאן - אאב אול.
- אאסאק סדה 140 מ, 5 ארף ושרפה - מרמ.
- ארז אאר מר אאדל אסאא 450 מ
- מאלה אא אאא אאא.
- אא ארבה אכר אא ארז מאלה 4 אונמ
- אא ארבה אא 225 מ אא ארז מאלה 2 אונמ
- הנאאאא סולד 160 מ א, 3 + חדיקה מרמ
- אא אא אא אאא

לאאא

- שאר אאא, אבא 3 ארף אום וסאלון, מרמ, מוסד, מוקף מסוף

ለלסור אורונה אא אאאאא
סوزא - 0523372324 / אא - 0587000600

للبيع

مقهى/بار شغال للبيع مع زبائن دائمين، بالقرب من الجنائن البهائية، مرمر ومصمم، ورخصة سارية المفعول. جاهز مع جميع محتوياته. التسليم فوري بسبب السفر لخارج البلاد. للجديين فقط!!

للتفاصيل والإستفسار:

0542341835

دار للإيجار
شارع النبي 4 غرف مرممة - مصعد موقف خاص ومخزن
0523372324

الياس يعقوب
تسويق عقارات

لليح

مبنا ماركت فآ منطقه ابااس ااهزة مع اامع لوازمها

1. أأأأ 3.5 أرف 90 م مرممة أااب 3
2. درور 5 أرف 140 م 2. موكف ااص
3. شونامب
- 3.5 أرف أااب اول مع اامانبة للاوساع
4. بن اهودا 85 م 3 أرف + شرפה 30 م

للاأا

5. ااسونوا 4 أرف أااب أرضا
6. ااسونوا الأابا 3 أرف و منظر الاب
7. شاي اناون 3 أرف أااب 1

مجموعه كببرة من الببوا للاأا فآ منطقه اا الأمانا وكرباا الأابا باأارة الأابا اعاوب: **0545830200**

لللور ومزبء من الأروض اأاأوا فآ الفبساوك
أأااس اعاوب مآأور رءل"ن

دار للبيع

لا تدعوا الفرصة تفوتكم!

فبلا فآمة فآ ااباب 300 م و ساهة 800 م

فآ موقع هاءآ و بوضع ماماز (اون اموله و كبل)

للأاباب - "شامعون اابون"

050-5255340

للبيع/للاأا

مألوب

لمكآب مامابن
أسان اابو ورءة
موظفة ااآ اآبة
فآ الأابوب, ابقة
و ااببب اللغة الأاببب
للأاباب اراسال البببب
الاباببب لفاكس:

0525221628
0546693476

04-8669866

Art of Meat

Bambino
- since 1969 -

العبور بلدي والحملة عالاصول

1 كبلو
رقاب ابور
للأاببب

59⁹⁹
شبكل





Farid Saeed
Real Estate Consulting & Sales
054-3037999

חושבים למכור?
רוצה לדעת כמה הנכס שלך שווה?
לפגישת היכרות ויעוץ חינם
טלפנו עוד היום!

תמצאו את תמונות הדירות בפייסבוק 

<p>2 בנובמבר 100 מ"ד 4 חדרים נוף לים דירה גדולה ומרווחת במיקום מבוקש, מתאימה לזוגות צעירים ומשפחות</p> <p>1,100,000 ₪ (גמיש)</p>	<p>חדש ישעיהו 75 מ"ד 3 חדרים ק.3 עם נוף לים משופצת</p> <p>980,000 ₪ (גמיש)</p>	<p>חדש שי עגנון 75 מ"ד 4 חדרים ק.3 (אופציה לממד)</p> <p>600,000 ₪ (גמיש)</p>	<p>חדש אלנבי 70 מ"ד קומה 2 3-5 חדרים אופציה לתוספת בנייה</p> <p>620,000 ₪ (גמיש)</p>
<p>פנטהאוס לוחמי הגטאות 180 מ"ד 5.5 חדרים אופציה לממד קומה 3 משופצת ברמה גבוהה במיקום שקט ומבוקש חניה בשפע ולרציניים בלבד</p> <p>1,420,000 ₪ (גמיש)</p>	<p>חדש כרמל צרפתי ד'בוטינסקי 80 מ"ד 3.5 חדרים קומה 3 במיקום שקט במיוחד (סה"כ 6 דירים בבניין)</p> <p>1,100,000 ₪ (גמיש)</p>	<p>חדש יצחק שדה 70 מ"ד 3 חדר קומה 1 (סה"כ 17 מדרגות) משופצת</p> <p>690,000 ₪ (גמיש)</p>	<p>חדש דוד רזיאל 90 מ"ד 4 חדרים קומה 4 חניה עם נוף לים + מחסן בטאבו 3 כיווני אוויר משופצת קומפלט</p> <p>620,000 ₪ (גמיש)</p>
<p>גוש עציון (חליטה) קומת קרקע 75 מ"ד 3.5 חדרים עם חדר משותף במוצב טוב מאוד + חניה בשפע</p> <p>390,000 ₪ (גמיש)</p>	<p>חדש שד' הציונות צמוד ליפה נוף 110 מ"ד 5 חדרים 140 מ"ד 4.5 חדרים מושקעת בגינה על מגרש 1 דונם + חניה מקורה בטאבו + מרפסת 20 מ"ד. מרווחת חזבה לראות ולרציניים בלבד</p> <p>2,650,000 ₪ (גמיש)</p>	<p>שי עגנון 75 מ"ד 3 חדרים קומה 1 משופצת חדרה עם אופציה לממד</p> <p>680,000 ₪ (גמיש)</p>	<p>2 בנובמבר 110 מ"ד 5 חדרים קומה 6 נוף פנורמי פתוח לים משופצת כחדשה ברמת גימור גבוהה + מעלית</p> <p>1,370,000 ₪ (גמיש)</p>
<p>פועה 65 מ"ד קומה 1 3 חדרים במוצב טוב מאוד</p> <p>660,000 ₪</p>	<p>עבאס 100 מ"ד 3.5 חדרים קומה 2 + מחסן + מעלית וחניה בשפע - משופצת</p> <p>1,100,000 ₪ (גמיש)</p>	<p>עבאס עליון בבניין אבן 130 מ"ד (סה"כ 4 דירים) 4 חדרים קומה 2 + 3 מרפסות משופצת כחדשה גדולה ומרווחת עם תקרות גבוהות מיקום שקט</p> <p>1,390,000 ₪ (מחיר לא סופי)</p>	<p>גולומב 80 מ"ד קומה 2 שנורה נוף לים + גינה משופצת חניה בשפע</p> <p>690,000 ₪ (גמישות קלה במחיר)</p>

קורל מתנפחים

קוראל ألعاب נפח
ألعاب نפח بأحجام مختلفة
لمتعة لا تنسى!

אعياد מילוד • פעילויות לאולד
مهرجون • مغناطيس



ابحثوا عنا - كورل מתנפחים  **052-6454847**



רויאל נכסים - אמל שהלא

רשת יועצים לשיווק, קניה, מכירה והשקעות נדל"ן

תחומי ההתמחות:

- ניהול משא ומתן
- קנית ומכירת בתים / דירות / בניינים
- עזרה בהליכי קבלת המשכנתא עד המפתח
- תוכנית שיווק למכירה מובטחת המותאמת באופן אישי לכל לקוח



למכירה:

- (1) הגפן: 3 חדרים ק.3 משופצת נוף ים חלקי **660,000 ₪**
- (2) טבריה: מוכנס נכסים 3 חדרים ק.2 + מעלית + מרפסת סגורה + חניה **530,000 ₪**
- (3) שי עגנון: 2.5 חדר ק.2 אפשרות הרחבה ל 3 חדרים עם נוף לים - לשיפוק **470,000 ₪**
- (4) מוסל: 100 מ"ד קומה 4 נוף לים + מרפסת **600,000 ₪**
- (5) יצחק שדה: 75 מ"ד 3.5 חדרים ק.1 משופצת קומפלט **700,000 ₪**

(14) הגפן: 80 מ"ד 3 חדר נוף חלקי לים משופצת קומפלט + מעלית **780,000 ₪**

(15) בישוף חג'אר: 4 חדרים + מרפסת ענקית עם נוף חזיתי לים + חצר (שני מפלסים) **1,700,000 ₪**

להשכרה:

(1) עבאס: 100 מ"ד קומת קרקע 4 חדר עם נוף וחניה בשפע **2,500 ₪**

(2) השומר: 3 חדרים + מרפסת **1,500 ₪**

(3) פועה: מוחסן **1,500 ₪**

(4) צהיון: 60 מ"ד 2 חדר קומה 2 + מרפסת שמש פתוחה **1,900 ₪**

(9) עבאס: 140 מ"ד ק.1 בניין אבן 3 מרפסות פתוחות ונוף חלקי לים **1,300,000 ₪**

(10) עבאס: בניין אבן 3 חדרים ק.2 משופצת **780,000 ₪**

(11) שי עגנון: 90 מ"ד קומה 1 4 חדרים **690,000 ₪**

(12) שונמית (רמת התישבי): 7 חדר ק.קרקע 160 מ"ד + גינה 600 מ"ד בטאבו + 2 חניות משופצת ברמה גבוהה עם נוף מדהים לים **3,600,000 ₪**

(13) עבאס: 100 מ"ד קומה 1 משופצת חלקית עם נוף לים **730,000 ₪**

(6) טשרניחובסקי (במדורגים): 105 מ"ד 4.5 חדרים + קומה 3 משופצת עם נוף לים **1,850,000 ₪**

(7) בישוף חג'אר (במדורגים): 150 מ"ד 5.5 חדר 2 מפלסים מרפסת ענקית הפונה לנוף ים מדהים + חצר ענקית משופצת ברמה גבוהה **1,980,000 ₪**

(8) עבאס: 100 מ"ד + מעלית + מחסן, נוף מדהים לים חניה בשפע **980,000 ₪**



נייד: 050-2401339 Email: royal-nechasim@hotmail.co.il  Nechasim royal nechasim



حصرياً ولأول مرة
Be Nature Explorer
كن مكتشفاً للطبيعة مع «ماكدونالدز»

سلسلة ألعاب جديدة تصل إلى شبكة مطاعم ماكدونالدز باسم: «كن مكتشفاً للطبيعة» Be a Nature Explorer. تشمل المجموعة 9 ألعاب مختلفة بموضوع اكتشافات في الطبيعة، مثل: عش للعصافير، كيار، دفيئة وغيرها.
توزع ألعاب المجموعة مجاناً مع كل وجبة أولاد «هابي ميل».
اجمعوا سلسلة ألعاب Be a Nature Explorer مع كل وجبة أولاد.
بإمكانكم مشاهدة جميع الألعاب في موقع الانترنت باللغة العربية
www.mcdonalds.co.il/ar
الألعاب متواجدة في جميع فروع «ماكدونالدز» مع كل وجبة «هابي ميل» حتى نفاد المخزون. (ع.ع)



جديداً إسبرسو شيك



«إسبرسو شيك»
جديد ومنعش الآن في «ماكدونالدز»

شبكة مطاعم «ماكدونالدز» تسوق هذه الأيام منتج جديد: «إسبرسو شيك» الإسبرسو شيك: بوظة وأسبرسو، مشروب جديد ومنعش للضيف الحار
يبيع في فروع الشبكة بـ 12 ش.ج. www.mcdonalds.co.il/ar (ع.ع)



زبائن «سلكوم» يتمتعون أولاً بـ Ultra

الهاتف الأنحف في العالم

أعلنت شركة سلكوم عن بدء تسويق هاتف Alcatel One Touch Idol Ultra الهاتف الأنحف في العالم وذلك بالتعاون مع شركة أكسل تلكوم من مودية الكاتيل موبائل في البلاد. يذكر أن سمك Alcatel One Touch Idol Ultra يبلغ 6.45 ملم ووزنه 110 غم فقط (سمك الأيفون 5 هو 7.6 والجالاكسي 4 هو 7.9). ويتميز الجهاز بتصميم رائع حيث حاز على سلسلة جوائز تصميم في معرض الجاديتس CES الذي أقيم في لاس فيجاس بداية العام. بالإضافة إلى كونه الجهاز الأنحف والي وزنه الخفيف، الجهاز مزود بنظام تشغيل أندرويد 4.1 وشاشة 4.7 من طراز HD AMOLED. إضافة إلى معالج ثنائي النواة بقوة 1.2 جيجا هيرتز، وذاكرة رام بقوة 1 جيجا بيت وكاميرا 8 ميجا بيكسل. وقال بوني سيغ، نائب مدير التسويق في سلكوم: «يسرنا أن نواصل ريادتنا وعرض كل ما هو جديد أولاً لزيائنا لبيتمتعوا بالأجهزة الأحدث والأكثر تطوراً».
هذا وسيكون الجهاز متوفراً في جميع فروع سلكوم ابتداء من الخميس 23.05 حيث سيرفع سعره 1699 شيكل نقداً أو حتى 6 أقساط. (ع.ع)



جديد وحصري في شبكة Orange
Infinty POP: سمارتفون Orange
بسرعة مغري واحصل على سماعة فاخرة هدية!

تطرح Orange في الأسواق وبشكل حصري جهاز السمارتفون الجديد والشبابي Infinty Pop مناسب لزيائتها الشباب، يتمتع بمرآة عبيدة ويبيع بسعر مريح بـ 899 شيكل. ومن أبرز المميزات السمارتفون Infinty Pop: يعمل على منظومة الأندرويد بشاشة لمس بحجم 3.5 بوصة، وضوح الشاشة 480x320 نيكسلات، سعة الذاكرة 4 جيجابايت مع إمكانية زيادة سعة الذاكرة بواسطة microSD حتى 32 جيجابايت. كاميرا خلفية 3.2 ميجابكسل وكاميرا أمامية VGA لكلمات الفيديو.
تعمل شاشته للمنظومة بمعايير عصرية تدعم تقنية المس المتعددة، داعم الاتصال بمنظومة على سماعات pop للتطورة وحماية للشاشة. GPS, WiFi, NFC. بطارية 1.400 ميل أمبير، وزنه الكامل 111 غرام. داخل العبوة تحصل جهاز Infinty Pop بنافس سوق السمارتفون الذي يمكنك الحصول عليه ان في Orange بسعر موفر للجميع بـ 899 شيكل مع كفاءة المنتج لمدة ثلاث سنوات.
جدير بالذكر أن السمارتفون Infinty Pop Dاعم الشبكة الأسرع في البلاد Orange UltraNet والتي تمنحك خدمات نوعية كالكلمات بجودة HD VOICE وهي خدمة حصرية في أوراج لكلمات نقية عازلة للضجيج في الخلفية وجودة مكالمات توازي لمحادثة وجها لوجه، وبسرعة تصفح الأسرع في البلاد يمكنك من مشاهدة المقامير الفيديو دون توقف، تنزيل وتحميل ملفات ثقيلة بسرعة فائقة كالمصور، ألعاب، موسيقى وغيرها..
وفي نفس السياق ذكر سلام شرقية، مدير التسويق الوسط العربي ومنتجات Mobile Broadband أننا نهنئهم في Orange أن يحصل زبائنا على كل ما هو جديد ومتطور ولذلك نحرص أن يتمتع زبائنا والحصول على السمارتفون الأكثر تقدماً من حيث الجودة العالية وبمعايير عالمية. وأضاف أن سعر الجهاز يمنح الأجيال الشابة من الانضمام والحصول على أجهزة السمارتفون بحيث تركز جل عملنا على توفير أسعار موفرة وملائمة للجميع المستهلكين. الحملة قائمة لدى كافة مراكز الخدمة والبيع التابعة لـ Orange بالإضافة إلى جميع مسوقي Orange في البلدات العربية وذلك لتسهيل على المستهلك الوصول إلى النقاط القريبة لمكان سكنهم. للتعريف من المعلومات وزيروا أقرب نقطة خدمة وبيع أو عبر موقع Orange الرسمي باللغة العربية: www.orange.co.il/ar. (ع.ع)



كيف تواجهون مشاكل الهضم لدى أطفالكم؟

يظهر الكثير من الأطفال في الأشهر الأولى من حياتهم علامات مختلفة تشير إلى عدم الراحة، والتي اعتدنا نسميها إلى مشاكل هضم أو غازات. نوع الغذاء الذي تحصل عليه طفلكم يساهم في تطور الجهاز الهضمي لديه ولذا فإنه أيضاً يؤثر على عملية الهضم. ان كان طفلكم يستهلك تركيبة طعام الأطفال، فمن المهم ان تتأكدوا من أن نوع الطعام الذي اخترتموه لطفلكم يحتوي على المكونات الغذائية الضرورية من أجل الهضم الأسهل والأسرع. ما هي المكونات الهامة التي يجب ان تكون في تركيبة الطعام لكي تضمن هضم سهل؟
نوع البروتين: whey هو بروتين أسهل للهضم، ومعدة طفلكم الصغيرة "تواجهه" وتتخلص منه بسهولة أكبر. تركيبات طعام الأطفال التي تعتمد على بروتين whey المحلل جزئياً تعتبر أسهل للهضم. يوجد اليوم في البلاد فقط تركيبة واحدة من هذا النوع، سيميلاك كومفورت، والذي تم تطويره اعتماداً على أبحاث علمية ومخصصة للمساعدة على الهضم السهل.
لاكتوز: الكربوهيدرات الرئيسية في حليب الام هي اللاكتوز. يؤدي اللاكتوز غير المهضوم، الذي يصل إلى أمعاء الطفل، إلى غازات وأوجاع في البطن. النتيجة: تركيبة طعام الأطفال مع كمية لاكتوز قليلة، مثل سيميلاك كومفورت، يمكنها ان تساعد على التقليل من مشاكل الهضم والغازات بين الأطفال.
تركيبه دهون نباتية بدون زيت نخيل: هو مركب صعب الهضم، والذي قد يخلف بقايا غير قابلة للهضم في أمعاء الطفل ويقلل من امتصاص الكالسيوم والدهون من تركيبة الطعام. تركيبة الزيوت الخاصة في سيميلاك كومفورت، كقوية منتجات سيميلاك، لا تحتوي على زيت النخيل، تساعد على الهضم السهل، إضافة إلى أنها تزيد من امتصاص الدهون والكالسيوم الضروريين من أجل تطور الطفل. سيميلاك كومفورت هو الاختيار الصحيح والأسهل للهضم من أجل طفلكم والحائز على جائزة السجدي في فئة منتجات الأطفال في السنة 2013. (ع.ع)



«كاليا إيطاليا»

وصلت تشكيلة جديدة من «كاليا إيطاليا» إلى «أناث الشمال» في كفر ياسيف. متجر «أناث الشمال» شهد تجديدًا واسعًا، وبهذه المناسبة أضاف 10% تخفيض على تنزيلات حملة بيع التشكيلة الجديدة من «كاليا إيطاليا». (ع.ع)



إدارة «كوكا كولا» في جولة ميدانية في الوسط العربي، للإطلاع على فعالية Happy Days

المشاركة في الحملة قناني 1.5 لتس، سداسية قناني او علب مشروب من مجموعة كوكا كولا المشاركة في الحملة: كوكا-كولا، كوكا-كولا زير، قناني أوراج وسبرابت، وتجميع 3 أغطية من المشروبات المشاركة في الحملة، البحث عن الكود المسجل تحت كل غطاء الدخول إلى الموقع المخصص للحملة www.happy-days.co.il. ادخال الأرقام (الكود) في المكان المحدد لذلك، والإجابة على 4 أسئلة معلومات العامة بأسرع وقت ممكن.
الجدير بالذكر أن الفائز هو الذي يجيب بطريقة صحيحة وبأسرع وقت خلال 48 ساعة. من المهم جدا الاحتفاظ بالأغطية كإثبات على شراء القناني والفون. يشار إلى ان كل 3 أغطية تمنح صاحبها الفرصة للفوز بسيارة بيجو 107 جديدة. (ع.ع)

ضمن الفعاليات الترويجية التي تقوم بها شركة كوكا كولا إسرائيل قامت الإدارة بجولة ميدانية في الوسط العربي بهدف الإطلاع على الفعاليات الميدانية لحملة Happy Days والتي يتم من خلالها توزيع سيارة بيجو 107 على الفائز كل 48 ساعة.
يذكر أن مجموعة كوكا كولا إسرائيل أطلقت قبل أسبوعين فعالية خاصة ولا مثيل لها والتي وسيتمكن المستهلكين خلال هذه الفعالية التمتع بمشروبات مجموعة كوكا كولا وربما الفوز بسيارة بيجو 107 كل 48 ساعة. وتنتهي الفعالية بتاريخ 30.5.2013.
كيف تشارك في فعالية «Happy Days»
كي تتمكنوا من المشاركة في الفعالية والمحاولة للفوز في سيارة بيجو 107، عليكم شراء المشروبات

א.ה.ה.ב.ש.ר.ה.מ.ו.ב.ה.ר.ס.ע.ב.י

עגל - כבש - הודו - עופות

נקי
וטרי
יום יום

3 כגם لحم عجل طازجة للطحن ₪119⁹⁰
1 فخذ خروف كامل صغير للشوي ₪59⁹⁹
يوجد لدينا فخاد/كتاف/رقاب خروف محشي

إرساليات مجاناً

عند شراء

بمبلغ 350 ₪

وما فوق

حملة الأسبوع!!!

يوجد لدينا كباب جاهز / لحوم جاهزة (بأسيخ للشوي)

6 כגם فخاد دجاج ₪99⁹⁹

1 כגם كباب طازجة ₪49⁹⁹

4 כגם صدر دجاج ₪99⁹⁹

1 כגם اضلاع خروف ₪74⁹⁹

3 כגם فجاد مسحב ₪99⁹⁹

1 כגם عجل للشوي ₪54⁹⁹

5 כגם جناح دجاج ₪49⁹⁹

1 כגם لحمه عجل للطبخ ₪49⁹⁹

3 כגם كبدة دجاج ₪49⁹⁹

1 כגם نقانق عربية/حارة ₪49⁹⁹

العبور بلدي والحملة عالاصول

1 كيلو فخذة عبور للشوي

59⁹⁹ شيكل

عبور
بلدي



Bambino

- since 1969 -

للمزيد من التفاصيل أنظروا صفحة 16 و17