


**مخبز الوادي**  
بإدارة احسان أبو رنة  
25 رغيف كبير 20 ₪  
3 مناقيش بزعتز 10 ₪  
ساعات الدواج من 6:00 - 18:00  
شارع ماريوحنا 32، حيفا - 04-8511097

في ذكرى الأربعين لرحيله



**خمسة أصدقاء  
يتحدثون عن  
«ظريف حيفا»**

34 و 36

بعد غد الأحد



**حيفاتهب لإنقاذ  
حياة الطفلة  
لينوي سوسان**

6

في دوري رمضان الحيفاوي



**الأجواء كرنفالية**


54

احتفالات الصيف الكبرى  
في سوپر فارم «آرمون  
هدار» و«سيتي سنتر»..



16 و 17

Art of Meat



24 و 25

**Bambino**

תחנת  
מוניות הרכבת

נסיעות מיוחדות לכל חלקי הארץ

24/7

**לخدمתכם دائماً!**

محطة تاكسيات القطار لصاحبها ميشيل سروجي.

هاتف: 04-866-40-40

وفروا الكثير... تعالوا إلى

**بازار مكتبة كل شيء**

للكتب واللوازم المدرسية

48



التغذية السليمة | طب الأطفال | المطبخ الصحي | رياضة رمضان

مؤحيدت ترافقكم السلامة في رمضان أيضاً  
من خلال برنامج صحي مصور

# «الجبهة» تتجه نحو انتخاب الدكتور سهيل أسعد رئيساً لقائماتها البلديّة

■ سكرتير الحزب الشيوعي و«الجبهة» رجا زعاطرة: ندعو جماهيرنا إلى الالتفاف حول «الجبهة» نحو نصر جديد في 10 أكتوبر المقبل ■ الحزب الشيوعي يقيم عالياً عطاء وإنجازات عضوي البلدية: المهندس هشام عبده والمحاضرة عيدنا زاريتسكي ■

## مطانس فرح

اتخذ الحزب الشيوعي في حيفا هذا الأسبوع، توصية بأن يتراأس الدكتور سهيل أسعد قائمة الجبهة الديمقراطية للسلام والمساواة لانتخابات بلدية حيفا، والمقررة يوم 22 تشرين الأول/أكتوبر المقبل. يذكر أن الدكتور أسعد نشط في صفوف الشبيبة الشيوعية منذ نعومة أظفاره، ثم في الحزب الشيوعي و«الجبهة»، ودرس الطب في ألمانيا الشرقية، وإلى جانب مزاولته مهنة الطب له العديد من النشاطات الاجتماعية والأهلية والتربوية، لا سيما رئاسة جمعية «حوار» التي خاضت - وتخوض - نضالاً متواصلًا من أجل الاعتراف بمدرسة «حوار» المستقلة.

وكانت لجنة منطقة حيفا للحزب الشيوعي قد عقدت اجتماعاً لها، يوم الاثنين من هذا الأسبوع، افتتحه سكرتير الحزب الشيوعي و«الجبهة»، الصحافي رجا زعاطرة، مُقرِّحاً أن يتراأس الدكتور أسعد قائمة «الجبهة».

ومن جانبه أعلن عضو البلدية المهندس هشام عبده عن تقديره للدكتور سهيل أسعد ودعمه له كشخصية حيفاوية قديرة، ناضلت - وما زالت تناضل - من أجل قضايا اجتماعية ووطنية وسياسية وتربوية هامة، من بينها الإصرار على الاعتراف بمدرسة «حوار» المستقلة المميّزة بأسلوب تعليمها وإنجازاتها المشرفة جداً، وغيرها من القضايا والمواقف.

هذا وكان عبده قد تنازل عن ترشّحه للمكان الأول، مؤكداً لصحيفة «حيفا» أنه مستمرّ في خدمة الحزب الشيوعي و«الجبهة» في كل المجالات والساحات؛ وبدوره سحب أيضاً الصحافي زعاطرة ترشّحه أيضاً. وقيم المجتمعون عالياً عمل عضوي البلدية هشام عبده وعيدنا زاريتسكي في الدورة الحالية، وتمنوا عطائهما الدؤوب وتفانيهما في خدمة قضايا المدينة والأحياء العربية والمستضعفة، والإنجازات

العديدة والمتنوعة في البنى التحتية والتعليم وغيرها، التي حصلها مع زميلهما المرئي فتحي فوراني (نائب رئيس البلدية الأسبق).



رجا زعاطرة يفتتح مؤتمر حكام الكشّاح

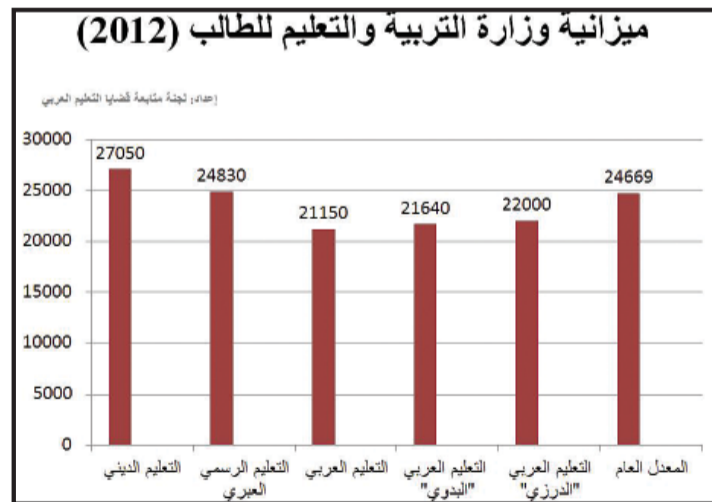
وأكد سكرتير الحزب الشيوعي و«الجبهة» رجا زعاطرة لصحيفة «حيفا»: «كلنا ثقة بأن الدكتور سهيل أسعد، برصيده المهني والسياسي والجماهيري والاجتماعي المعروف، أهل لقيادة قائمة «الجبهة» في الانتخابات البلدية نحو نصر انتخابي وسياسي جديد في 22 أكتوبر المقبل، ولمواصلة المسيرة الطويلة والمستمرة في خدمة قضايا الناس. وندعو الجماهير العربية والقوى التقدمية اليهودية في حيفا إلى الالتفاف حول «الجبهة» وقائماتها والمضي قدماً نحو مزيد من النضال ومراكمة الإنجازات ومزيد من التأثير في سياسة البلدية».

هذا، وستواصل هيئات الحزب الشيوعي و«الجبهة» التداول في تركيبة القائمة في الأسابيع القليلة؛ وبطبيعة الأمر ستطرح التوصيات على كادر «الجبهة» الذي يضمّ قرابة الـ 200 عضو، وهو الهيئة المخوّلة بانتخاب القائمة وإقرارها.

د. سهيل أسعد... الأول

## بين الطلاب العرب واليهود

# فجوة بألوف الشواقل بين استثمار وزارة التربية والتعليم



العرب واليهود. وأضاف حياذري أن هذا الوضع يحتم على الوزير تحمّل المسؤولية، والعمل على تصحيح هذا الغبن المتواصل والمتراكم منذ عشرات السنين. وطرحت الرسالة عدّة خطوات وتوصيات، من أبرزها عدم المساس بميزانيات التعليم عموماً، والتعليم العربي خصوصاً؛ وانتهاج سياسة التفضيل المصحح تجاه الطلاب العرب؛ والرصد التفاضلي للميزانيات حسب الوضع الاجتماعي - الاقتصادي؛ وإصدار تعليمات واضحة للسلطات المحلية في المدن المختلطة، بانتهاج سياسة رصد شفافة وعادلة، تُنصف الطلاب العرب والمدارس العربية.

\* الفجوة بين الطلاب العربي واليهودي تصل إلى 6000 شاقّل بالمعدل سنوياً، وفي حيفا تصل إلى 11000 شاقّل \* لجنة متابعة قضايا التعليم العربي: يجب انتهاج سياسة التفضيل المصحح والرصد التفاضلي حسب الوضع الاجتماعي - الاقتصادي \*

لمراسل «حيفا» - كشف تقرير لصحيفة «ذا ماركر» الاقتصادي عن فجوات كبيرة تصل إلى ألوف الشواقل بين استثمار وزارة التربية والتعليم في التعليم العربي واستثمارها في التعليم العربي.

وبموجب المعطيات التي نشرتها الصحيفة، فقد بلغ الاستثمار عام 2012 لكلّ طالب ثانوي في جهاز التعليم الديني 27050 شاقلاً، وفي التعليم الرسمي العربي 24830 شاقلاً، وفي التعليم العربي 21150 شاقلاً فقط؛ أي تراوح الفجوة بين 3000 و6000 شاقّل للطلاب سنوياً. أمّا في مدن الساحل (كحيفا وتل أبيب) فتراوح الفجوة بين الطالب العربي واليهودي بين 6000 و11000 شاقّل. ووجه رئيس لجنة متابعة قضايا التعليم العربي، المرئي محمّد حياذري، رسالة إلى وزير التربية والتعليم، النائب شاي بيرون، جاء فيها أن هذه المعطيات تؤكد ما ندعّيه منذ سنوات، بوجود سياسة قميّز على أساس قومي في توزيع الموارد والاستثمار، وهذه الفجوات هي السبب الرئيس للفوارق التحصيلية بين الطلاب

# حيفا

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

تصدر عن شركة صحيفه «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 الموقّعة لا تعبر عن رأي التحرير.  
● الإعلانات على مسؤولية المعلنين.

# حملة بيع أميريكا في ماكدونالدز! BIG AMERICA سيارة شيفروليت سيارك 60 سحب كل يوم

مبروك للفائز محمد عمر  
بسيارة شيفروليت سيارك

بحملة بيع أميريكا

بقي 47 سيارة بانتظاركم في ماكدونالدز



محمد عمر، ترشيحا



excellent

## كيف نشترك؟

إشتروا بـ 42.90 ش.ج ومضاعفاتهما  
وأحصلوا على رقم حظ واحد أو أكثر

إشتروا وجبة من سلسلة بيع أميريكا  
وأحصلوا على رقم حظ مع **إحتمال فوز مضاعف!**

التفاصيل في الفروع



بموجب شروط الحملة التي يمكن الحصول عليها في جميع مطاعم ماكدونالدز وفي موقع الانترنت \* القائمة على السحب - ألتويال م.ض. \* المشرفة على السحب - للحماية روتيت تسفير. يجري السحب طبقاً للتصريح العام لإجراء السحوبات واليانصيب للإعلانات التجارية، بموجب قانون العقوبات للعام 1977. في ايلات والجامعات يُعطى رقم حظ حسب سعر وجبة من سلسلة بيع امريكا 125 جرام

## في حادث طرق مروّع



# اتهام مواطن حيفاوي وشابين آخرين بعمليّة ابتزاز

حسب وقائع لائحة الاتهام - أنه في تاريخ (17/6/2013) قام الحيفاوي الضحية بالاتصال بشابة كان قد رآها صدفةً في أحد المطاعم، حيث طلب مقابلتها، إلا أنها أوضحت له بأنها غير معنيّة، وبذلك انتهت المحادثة بينهما؛ إلا أن الشابة توجهت لقربها وأخبرته بالحادثة، فاتجه برفقتها لمحادثه المجني عليه. فقام المتهم (قريب الشابة)، لاحقاً، بالاتفاق والتعاون مع شابين آخرين من عائلة الفتاة بابتزاز المشتكي والحصول على أموال منه تحت التهديد، وتوزيع المبلغ فيما بينهم» - وفقاً للائحة الاتهام.

وتابع المحامي أمير زغبي سرد تفاصيل لائحة الاتهام بالقول: «التقى المجني عليه يوم (18/6/2013) في ساعات ما بعد الظهر، باثنين من المتهمين واثنين آخرين في مطعم في حيفا وطلبوا منه دفع مبلغ 100 ألف شاقل خلال ثلاث ساعات، مدّعين كذباً أنه كان قد اتصل بخطيبة أحد المتهمين، وبالتالي أقدم على المسّ بشرف العائلة».



لمراسل «حيفا» - عمّم المحامي أمير زغبي (النّاطق بلسان النيابة العامّة) بياناً، جاء فيه بأنّ النيابة العامّة في لواء حيفا «قدّمت للمحكمة المركزيّة في حيفا لائحة اتّهام بحق مواطن حيفاويّ عربيّ (42 عاماً)، واثنين آخرين (27 و28 عاماً) من المنطقة، بتهمة التخطيط لتنفيذ جريمة والإبتزاز تحت التهديد» - وفقاً لبيان النيابة العامّة. وأشار المحامي زغبي في بيانه أنّه «يستدلّ



## قداس و جناز الاربعين

الجمعية الخيرية البيت المسيحي جوق الترنيمة الكنسي  
لطانة الروم الملكيين الكاثوليك في حيفا  
آل شومر وأقرباؤهم وأنساباؤهم وأصدقاء الفقيد  
يدعونكم لحضور قداس وجناز الأربعين للفقيد الغالي المرحوم

# جميل داهود شومر (جيمي)

وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠١٣/٧/١٩  
الساعة الرابعة بعد الظهر

في كاتدرائية مار الياس للروم الملكيين الكاثوليك

شارع عين دور ٢٣ - حيفا

## لا اراكم الله مكروها بعزير

الرجاء اعتبار هذا الإعلان بمثابة دعوة خاصة

لجنة التابين

## مصنع الشاب جواد شقور وإصابة آخرين

هذا ووصلت إلى مكان الحادث طواقم الإسعاف التابعة لـ «نجمة داود الحمراء» والذين حاولوا انقاذ الشاب شقور الذي عانى من إصابات بالغة الخطورة، إلا أنه تم إقرار وفاته؛ فيما نقل شابان آخران كانا برفقته إلى مستشفى «رمباب» لتلقي العلاج، بعد إصابتهما بجراح متوسطة لاستكمال العلاج.  
هذا وعمّت مدينة حيفا حالة من الحزن، وخاصة عائلة الفقيد، بعد انتشار خبر وفاته.  
(تصوير: وائل عوض)

لمراسل «حيفا» - لقي الشاب الحيفاويّ المأسوف على شبابه جواد شقور (21 عاماً) من حيفا مصرعه، بحادث طرق مروّع، فجر الأحد الأخير، في شارع يافا في المدينة، وذلك جراء حادث ذاتي.  
حيث استدل من التّحقيقات الأوليّة بأنّ سيارته خصوصيّة كان يقودها المرحوم اصطدمت بعمود كهرباء، على ما يبدو جرّاء السرعة، إلا أنّ شرطة السير تواصل التّحقيق في ملابسات الحادث.

# الآن أوبل في متناول اليد

في حملة تمويل لم يسبق لها مثيل وبدون فائدة

أسترا برلينا

ASTRA  
BERLINA

999

36X دفعة شهرية

دفعة أولى 43,000 ش.ج.  
دفع في نهاية التمويل 48,026 ش.ج.



999

36X دفعة شهرية

دفعة أولى 42,000 ش.ج.  
دفع في نهاية التمويل 48,026 ش.ج.

أسترا توربو

ASTRA  
TURBO

\* سارعوا قبل ارتفاع الأسعار

بالإضافة الى حملة التمويل هدية رائعة، جهاز مولتيميديا متطور:

شاشة باللمس 7 انش - GPS - كاميرا خلفية  
منبه ريفرس - مكبر صوت (ديبورت) Bluetooth



opel.co.il  
للاستفسار: \* 9190  
جودة ألمانية في متناول يدك



Wir leben Autos.

خاضع لشروط التمويل، الصورة للتوضيح فقط، لا يوجد ازدواجية بالحملات.

\* خاضع لشروط الحملة

درجة التلوث من سيارة تعمل بمحرك \*

| درجة التلوث القصوى | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | درجة التلوث الأدنى |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|--------------------|
| درجة التلوث        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | درجة التلوث        |

\* تحدد الدرجة بحسب معايير الهواء النقي (الكشف عن معطيات تلوث الهواء من مركبة ذات محرك في الاعلان)، سنة 2009

| موديل                       | تفاصيل استهلاك الوقود بالليترات لـ 100 كم   | مجموعة التلوث |
|-----------------------------|---|---------------|
| برلينا 1.4 Turbo لتر        | داخل البلد 9.6   خارج البلد 5.5   متنوع 6.6 | درجة 5        |
| أسترا 5 ابواب 1.4 Turbo لتر | داخل البلد 9.6   خارج البلد 5.5   متنوع 6.9 | درجة 5        |

معطيات المنتج، حسب فحص المختبر ومعيار EC 2007/715

# حيفا على موعد مع حملة إنقاذ حياة الطفلة لينوي سوسان



جونى حديثه بالقول: «تصل العينات إلى مستشفى «هداسا» ومن ثم يتم إرسال العينات إلى مختبر في أمريكا. فالحملة لجمع عينات اللعاب يمكن أن تنقذ مرضى سرطان آخرين في حين عدم ملاءمة صفات معينة في دم المتبرع للطفلة لينوي».

كيف يتم التبرع بعينة؟  
التبرع بعينة اللعاب يتم من خلال إدخال عود خشبي مع قطنة إلى الفم.

بماذا أساهم من خلال هذا الإجراء البسيط؟  
من خلال الفحص المخبري لعينة اللعاب، من الممكن تحديد إن كان الدم يلائم مريضاً معيناً، وفي المرحلة القادمة نستطيع إنقاذ حياة مريض اللعاب

اللعاب سائل يفرز باستمرار بالفم عن طريق الغدد اللعابية، وهناك نوعان من الغدد اللعابية هم الغدد اللعابية الكبيرة وهم الغدة النكفية والغدة تحت الفكية والغدة تحت اللسانية والغدة اللعابية الصغيرة وهي منتشرة في الغشاء المخاطي المبطن للفم بأكمله.

اللعاب يفرز بالفم طوال الوقت وهو يختلف في تكوينه وكميته من شخص لآخر كما يختلف في الشخص نفسه باختلاف ساعات اليوم تبعاً لنشاط الفم، حيث يزداد في وقت تناول الوجبات الغذائية، بل إن مجرد شم رائحة الأكل أو مشاهدته ينشط عملية الإفراز.

يتكون اللعاب عادةً من مواد كثيرة، كالألاح المعدنية من كالسيوم وفوسفات والمواد العضوية كالبروتينات والشحوم والسكريات والمواد المخاطية والخمائر والأجسام المضادة، بالإضافة إلى العديد من الأحياء المجهرية التي ليس لها القدرة على إحداث عدوى مرضية في الفم السليم صحياً.

## رزق ساحوري

بإمكان الجمهور المساهمة في إنقاذ حياة الطفلة لينوي أمير سوسان (5 سنوات) ابنة حيفا المصابة بسرطان الدم (اللوكيميا) أو ابيضاض الدم، إذ تنطلق بعد غد الأحد (21/7/2013)، حملة التبرعات بعينات لعاب الفم والتبرع المادي. فالطفلة لينوي تنتظر متبرع ملائم لتجري عملية زرع النخاع الشوكي. إذ تهدف الحملة إلى جمع عينات لعاب من جيل 18 - 50 عاماً بحالة صحية جيدة، والتي من خلالها يتم فحص ملاءمة صفات معينة في دم المتبرع لمرضى يحتاجون لإجراء عملية زرع للنخاع. فالعائلة في انتظار المتبرعين من أهل الخير على أحر من الجمر، كما أن جمعية «مريم» لمكافحة السرطان النصرانية، أخذت على عاتقها هذه الحملة التي انطلقت في الناصرة بتاريخ (15/7/2013)، والمحطة الثانية في حيفا.

وستبدأ الحملة من الساعة السادسة مساءً حتى الحادية عشرة ليلاً (18<sup>00</sup> - 23<sup>00</sup>) في «بيت الكرمة» في حيفا. كما سيتم وضع صندوق للتبرع المادي لدعم الحملة. هذا ويمكن التبرع مباشرة في حساب بنك البريد ورقمه 23469100 - فرع 001 شارع «هنشيثيم» على اسم أمير سوسان (والد الطفلة لينوي).

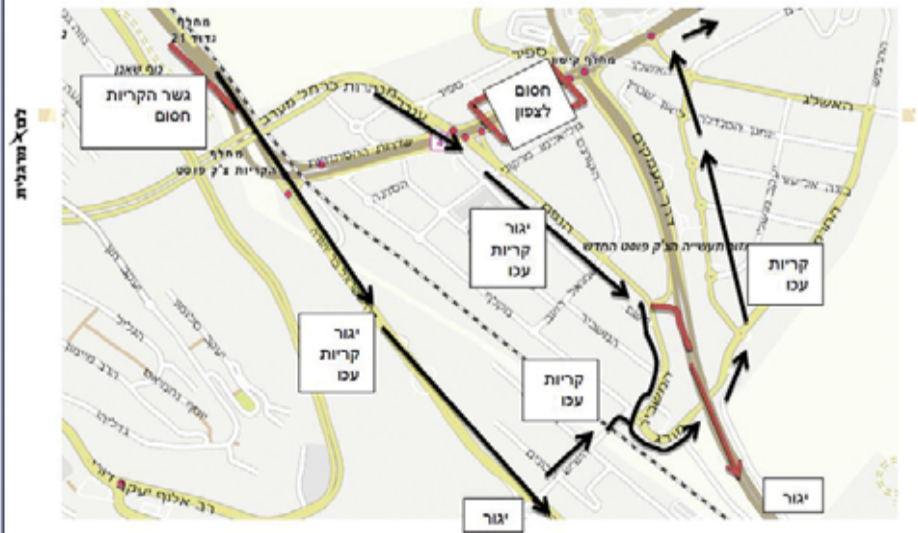
وقال جونى سوسان (عم الطفلة لينوي): «نتوجه ببناء من أعماق قلوبنا إلى أهالي حيفا والمنطقة بالتجند للتبرع بعينات من لعاب الفم، وتقديم الدعم المادي. كما نشكر جميع من ساند العائلة وقدم لها الدعم المادي والمعنوي من فتانين، وشخصيات، ومؤسسة «مريم» لمكافحة السرطان، وصحافيين، ووسائل إعلام، ولكل أهل الخير. فمجتمعنا أثبت أنه بألف خير، من دروز ومسيحيين ومسلمين». واختتم

# إغلاق جادة الهستدروت باتجاه الشمال

بين شارع هنفاح ومفرق هكيشون نظرا لتركيب أعمدة في جسر قطار المروج (ركيفت هعمكيم)، سيغلق طريق الهستدروت باتجاه الشمال بتاريخ 21.7.2013 بين الساعات 22:00 - 05:00 أي صبيحة اليوم التالي. وذلك بين طريق هنفاح ومفرق هكيشون.

سيغلق جسر الكريوت للقادمين من حيفا باتجاه الشمال.

- < السفر من حيفا باتجاه عكا والكريوت، ممكن عن طريق المنطقة الصناعية نيشر.
- < السفر من حيفا باتجاه مفرق ياغور ممكن عن طريق بار يهودا أو طريق المنطقة الصناعية نيشر.
- < يرجى من السائقين السفر وفقا للافتات الخاصة التي تشير إلى تغييرات السير.
- < المعذرة لعدم الراحة المؤقتة.



## لمزيد من التفاصيل:

رزق سعيد، مدير العلاقات بالمجتمع،

شركة يافيه نوف 0547717376

דוא"ל: rizik\_s@yefenof.co.il

نعذر لعدم الراحة المؤقتة ونشكركم لحسن تفهمكم.  
شركة يافيه نوف.

# فوازير رمضان 3

## بتعطيكو أكثر



بيزك. الأفضل في البيت

## فوازير رمضان من بيزك راجعة من جديد وهاي المرة بتعطيكو أكثر

فوتوا ع صفحة بيزك بالفيسبوك، شاركوا في الفوازير وهمك تريحوا في:

- فوازير لحد البيت - حتى 4,000 ش.ج نقدا كل يوم
- فوازير Live - حتى 2,000 ش.ج نقدا كل يوم
- الجائزة الكبرى - رحلة زوجية إلى أوروبا، تشمل الفندق و 1,000€ مصروف

ننضم إلى بيزك ونتمتع برزمة خدمات متقدمة، مجانا:



انترنت بيزك  
بعطيكو الله

رمضان كريم



# مظاهرة حيفاوية صاخبة ضد «مخطط براقر»

## والشرطة تحقق مع زعاترة وفلظمان بتهمة تنظيم «مظاهرة غير قانونية»!



شعب حيّ ما يموت!؛ «نادى النادي في الجليل أرض العروبة للعرب/ أرض العروبة للعرب صهيوني شيل وارحل/ ولو هبّطت سابع سما عن أرضنا ما منرحل/ جليلنا ما لك مشيل وترايك أعلى من الذهب، نقبنا ما لك مشيل رملناك أعلى من الذهب/ ما مرضى بالعيش الذليل لو صرنا لجهنم حطب!؛ «النقب لصحابه مش لبرافر وكلايه».

وفي أعقاب ذلك، استدعت الشرطة سكرتير الحزب الشيوعي و«الجهة» رجا زعاترة، والنّاشط أوري فلظمان للتحقيق، بتهمة تنظيم «مظاهرة غير قانونية». وأكد زعاترة وفلظمان في التحقيق أنّ النّزول إلى الشّارع كان عفويًا وغير مخطط له، وقد أخلّي سبيلهما عصر الاثنين من هذا الأسبوع، بكفالة ذاتية.

(تصوير: وائل عوض)

لمراسل «حيفا» - شارك نحو مائتي متظاهر ومظاهرة من كافة القوى الوطنيّة، مساء الأحد، في تظاهرة حاشدة في ميدان إميل حبيبي في وادي النّسناس، احتجاجًا على «مخطط براقر» الذي يتهدّد أهلنا في النّقب، ويصادر أكثر من ثمانين ألف دونم، ويزيل عشرات القرى ويشردّ عشرات ألوف المواطنين. وقد شارك في التّظاهرة النائبان محمّد بركة وباسل غطّاس وأعضاء بلدية حيفا هشام عبده وعيدنا زاريتسكي («الجهة») وأمين عودة ووليد خميس. وعند حوالي التاسعة مساءً قام المتظاهرون بالنّزول إلى الشّارع، في مسيرة عفوية، امتدّت من شارع «ألنبي» وصولاً إلى حيّ الألمانية، حيث تمّ الاعتصام في جادة الكرمل («بن غوريون») وتشويش حركة السّير لمدة ربع ساعة تقريبًا. وردّد المتظاهرون عدّة هتافات، منها: «من النّقب لغزة.. اهتزي يا أرض اهتزي!»؛ «من النّقب لبيروت..

# تغييرات مرورية في الهدار

**في الشوارع:**  
حسن شكري، برفلد، شابيرا، هحالوتس،  
هنفيثيم، ابتداء من الإثنين 22 تموز 2013،  
وبمناسبة تشغيل المطرونيت، ستطراً في منطقة  
الهدار التغييرات المرورية التالية:

- < تشغيل دوّار للسير في مفرق حسن شكري / برفلد.
- < تغيير السير في شارع بريفلد للاتجاه المعاكس، ويصبح من شارع حسن شكري باتجاه شارع هحالوتس.
- < شارع شابيرا يصبح باتجاهين، من شارع حسن شكري حتى شارع هحالوتس.
- < تغيير السير للمركبات الخصوصية في شارع هحالوتس، من بريفلد وحتى شارع هنفيثيم.
- < في مسار المطرونيت في شارع هحالوتس وحتى يلاغ، يسمح بالسير للمركبات العامة فقط.
- < تشغيل إشارات ضوئية في المفاوق التالية:  
شمرياهو ليفين / هحالوتس. برفلد / هحالوتس.

**لمزيد من التفاصيل:**  
رزق سعيد، مدير العلاقات بالجمع،  
شركة يافيه نوف 0547717376  
rizik\_s@yefenof.co.il 02

نعنذر لعدم الراحة المؤقتة ونشكركم لحسن تفهمكم.  
شركة يافيه نوف.

# הוא הארخص! **השבתית** **סנטר**

# OUTLET

## SALE המارקאות

Naaman נמון **1+1** **חדיד!**

**הגנון מסתמר!**  
**בקיט 4 אים מוקט**

HONIGMAN OUTLET  
בלוזת **2** ב- **79.99 ₪**

Crazy Line OUTLET  
מנ מוקטת  
الصيف الماضي **29.99 ₪**

TWENTYFOURSEVEN OUTLET  
כל קטעת  
حتى **29.99 ₪**  
גینزت **49.99 ₪**

TNT OUTLET  
شورطت لون أبيض **2** ب- **99.99 ₪**

RENUAR OUTLET  
بلوزت, بنطالین  
وأخذية نسائية **29.99 ₪**

FOX OUTLET  
على جميع القطع  
في الدكان حتى **29.99 ₪**

ארצנו  
הקטנטונת  
تشكيلة גופיות, بلوزت  
وبنطالین قصيرة **2** ب- **100 ₪**

OUTLET  
بلوزت  
من المוקتة الصيفية **2** ب- **99.99 ₪**

CHIC BY A&M  
כל الدكان **199 ₪ - 30 ₪**

DONNA VICTORIA OUTLET  
**1+1**  
على بیجات  
GO UNDER

למ הפורס  
على جميع ملابس السبورت  
القطعة الثانية ب-  
**50%** تخفيض  
(الأرخص من بینهم)

1+1  
على المוקتة الصيفية  
لا يشمل NAUTICA

Sawgrass אגרס  
بلوزت  
ABERCROMBI, HOLISTER **1** ب- **220 ₪**  
**2** ب- **300 ₪**

ZRZENEN OUTLET  
כל بلوزت ب- **30 ₪**

ZIP OUTLET  
بنطالین نسائية ورجالية **49 ₪**

הוסטייל  
منشفة  
للبحر **19.99 ₪**  
منشفة  
للوجه **9.99 ₪** **חדיד!**

דגל מודל



الخطأ مردود، لا إزدواجية في الحملات، على مسؤولية الحوانيت فقط وحسب أنظمة وقوانين الحملة لكل من الحوانيت المشتركة في الحملة.

**مفتوح يومي الجمعة والسبت\*** | **جادة بن غوريون 6 الحي الألماني** | **إبحثوا عنا في الفيسبوك**

**معرض اكسسوارات دائم**  
اكسسوارات أزياء | مجوهرات | هدايا | كل أيام الأسبوع

- Crazy Line OUTLET SCODOP KABELLA APPROVED FOX TWENTYFOURSEVEN OUTLET RENUAR OUTLET NINE WEST OUTLET ديتن هوسا أريزنو OUTLET DIZIKAH OUTLET Naaman نمون HONIGMAN OUTLET TNT OUTLET סופר פארם
- chic Sawgrass אגרס OUTLET ALDO הוסטייל ZIP OUTLET למ הפורס adidas BigTime DONNA VICTORIA OUTLET סיטי מרקט HONIGMAN קוקו Nelly מתפרת הסיטי H&M M
- \*מוקט مجاني بيومي الجمعة والسبت



لمراسل «حيفا» - بالتعاون مع لجنة حيّ وادي الجمال، وضمن العروض المجانية في حدائق حيفا، أقامت البلدية مساء الأحد الأخير (14/7/2013)، وللسنة الثالثة على التوالي، عرضاً مجانيّاً مع «فوزي وموزي وتوتي» في الحديقة الجماهيرية في حي وادي الجمال، لأطفال الحيّ من العرب واليهود وأطفال الأحياء المختلفة في المدينة. وفي حديث مع الناشطة، عضو لجنة الحيّ فدوى سروجي، أكدت أن هذه العروض تهدف، بالأساس، إلى تفعيل الأطفال والتأكيد على أهمية العمل معاً، عربياً ويهوداً، في فعاليات مشتركة توّطد العلاقة بين الشّعبيين، وخصوصاً بين الأطفال لبناء حياة تعايش مشترك. وأشارت سروجي إلى أنّ العروض تميّزت - كما في كل عام - بحضور كبير ومشاركة فعّالة للأطفال وعرض مميّز أمتع الجميع، خصوصاً في فترة شهر رمضان المبارك.

(تصوير: وائل عوض)

## عروض مجانية في وادي الجمال



**A Unique Event In a Boutique Hotel**

**مناسبات خاصة  
فندق بوتيك كولوني حيفا**



♥♥♥ غرف ليلية الزفاف ♥♥♥

عرض خاص للمقدمين على الزواج

يستقبلكم في جميع مناسباتكم العائلية والاجتماعية وجبات فطوراً 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: 8513344 - 04 فاكس: 8513366 - 04  
info@colony-hotel.co.il www.colony-hotel.co.il

20.07.2013 يافة الناصرة

|                                  |
|----------------------------------|
| شباب البير المكسور - بير المكسور |
| دو زيموند - يافة الناصرة         |
| مجموعيل المطيبة - المطيبة        |
| ميران الناصرة - الناصرة          |
| كريستيانو صعادة - أم الفحم       |
| أيتا، كابول - كابول              |
| شباب الفريديس - الفريديس         |
| X Five كفر قزح - كفر قزح         |
| شباب باقة - باقة الغربية         |
| شباب المشهود - المشهود           |
| نجوم عين السهلة - عين السهلة     |
| شباطين أم الفحم - أم الفحم       |
| لاتسيو أم الفحم - أم الفحم       |
| الوف همزجل - جت                  |
| ميرانو الفريديس - الفريديس       |
| صاعة الأقصى - أم الفحم           |

21.07.2013 جت

ثمن النهائي

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ربع النهائي

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

أكسلها  
وطالع النجم التي فيتك

النهائي  
31.07.2013

نصف النهائي

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

نصف النهائي

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ربع النهائي

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ثمن النهائي

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

عراية 19.07.2013

|                                  |
|----------------------------------|
| الحريقة - عراية                  |
| روما كبر ياسيف - كفر ياسيف       |
| أيتا المغار - المغار             |
| شباب مجد الكروم - مجد الكروم     |
| مكابي المغار - المغار            |
| مناقيش بعتر - عراية              |
| بشولة الفريديس - الفريديس        |
| الأخوة عراية - عراية             |
| ويتو ويتو - مجد الكروم           |
| الشباطين الحمر - ممصم            |
| Inter Milano - الناصرة           |
| الزناد - ممصم                    |
| نجوم الناصرة - الناصرة           |
| إتداد أيتا، باقة - باقة الغربية  |
| شباب يافة الناصرة - يافة الناصرة |

يافة الناصرة 20.07.2013

64 فريقا من الوسط العربي، دوري واحد لكرة القدم المصغرة... الجائزة الكبرى من XL

رحلة ع أوروبا لكل أعضاء الفريق لمشاهدة مباراة كرة قدم لفريقهم المفضل

facebook.com/xl.axelha





في البلدة التّحتا

## معارض.. فنون.. موسيقى.. وأكثر من ذلك

لمراسل «حيفا» - شارك المئات من محبي ومتذوّقي الفنون في الاحتفال الغنائي الراقص الذي نظّمته بلدية حيّفا في البلدة التّحتا، مؤخرًا، تحت عنوان «الخميس والجمعة في البلدة التّحتا». ويأتي هذا الاحتفال ضمن الاحتفالات الصيفية المنظمة في المدينة، على مدار الأشهر الثلاثة - تموز وأب وأيلول.



## كل لقمة.. حكاية



## فلافل ميشيل

نقدم حملات خاصة بمناسبة  
شهر رمضان الكريم

1 كيلو عجينة فلافل  
بدل 2 شيكل  
بـ 18 ش فقط

قنينة 1.5 لتر كوكاكولا  
هدية  
عند شراء 5 أرغفة فلافل

شارع الوادي 21 | 0522611804 | 04-8517054

## تهنئة قلبية حارة

نتقدّم بأحر التّهانّي القلبية  
إلى الزميلة والأخت العزيزة

### آيت صفدي

لمناسبة إنائها دراسة

التّصميم الجرافي بتفوّق في كليّة «تلّتان»

(تخصّص تصوير وإعلان)

والتحاقها في إحدى الأكاديميات الدولية

لهدف استكمال التّخصّص والحصول على شهادة جامعيّة أعلى

نتتمنى لآية كلّ التّوفيق والنّجاح  
والتميّز في مسيرتها العلميّة والعملية

قدمًا وإلى الأمام..

من:

زملائك وأخوتك المحبّين  
في صحيفة «حيفا» وموقع «حيفانت»



←←←←← حملات حصرية لأعضاء club365

# HAPPY 10 BIRTHDAY

فقط  
لأسبوع

club365 يحتفل بعيد العاشر بحفلة مغلقة مع حملات جنونية!  
يُسمح بالدخول فقط باظهار بطاقة النادي او دعوة التي يمكن تنزيلها عبر موقع [www.mashbir.co.il](http://www.mashbir.co.il)

ازياء الصيف نسائية، رجالية، ولادية ورياضية المشاركة في الحملة

لدى شراء القطعة الثانية

**70%**  
تخفيض

لدى شراء القطعة الاولى

**60%**  
تخفيض

\*الارخص من بينهما



تجميل وعناية من الماركات الفاخرة المشاركة في الحملة

**1+1+10%**  
تخفيض

\*الارخص من بينهما

تخفيض اضافي على  
البقية لأعضاء club365



ادوات المنزل والتكستيل المشاركة في الحملة

**40%+10%+10%**  
تخفيض

تخفيض اضافي على  
البقية لأعضاء club365

تخفيض اضافي على  
البقية لأعضاء club365



هواي على عمود 16س+ جهاز تحكم  
monster



**10**  
دفعات

x 19

ش.ج.  
חק"ט: 75000524

خلط MIX(CHEF)  
بلون اخضر ميتالي  
وعاء كبير 5,5 ليتر



**10**  
دفعات

x 99

ش.ج.  
חק"ט: 75000235

ماكينة اسبرسو كابتشينو  
DeLonghi



**10**  
دفعات

x 25

ش.ج.  
חק"ט: 75001188

مكنسة كهربائية  
هوركين تسيكلون  
morphy richards



**10**  
دفعات

x 49

ش.ج.  
חק"ט: 75001182

مكوى بخار  
monster



**10**  
دفعات

x 19

ش.ج.  
חק"ט: 75000103

ساري المفعول بين المواعيد 17.7-24.7 فقط او حتى نفاذ المخزون. لا توجد ازدواجية حملات وتخفيضات. خاضع للسلع المشاركة في الحملة والتشكيلة الموجودة في كل فرع. حملة تجميل وعناية لا تشمل ماركات رنوتريف، فريباج، كفيار، سيكرت دي ايسولو لاكسترا وسيروم ايسولو، ديور، شانل، درمو لوريال، بيوكس برمبيير. سيحسب السعر من السعر التصنيفي الظاهر على السلعة. لأعضاء النادي من عضويتهم سارية المفعول وللمنضمين الجدد. الحد الأدنى من المخزون 300 قطعة من كل سلعة. للحصول على معلومات حول اسعار السلع في ال 21 يوم السابق يجب التوجه الى الصندوق الرئيسي. الاسعار في ايلات لا تشمل ض.ق.م.

המשביר לצרכן

לתת יותר

כיפת קארד מן המשביר לטסرخאן  
הهدية الافضل!



Cash Back  
اصافة الي 3% لجميع نقاط  
لن يدفع بطاقة الاعتماد التابعة لـ  
Cal365  
من بيت club365



رغم جميع المحاولات..

## لم يفلحوا في إنقاذ الدولفين!

طاقم أطباء الخدمات البيطرية، وممثل عن معهد أبحاث البحار في جامعة حيفا، ومركز إنقاذ الثدييات البحرية، ومفتشين عن المحميات الطبيعية والمتنزهات الوطنية، أعلنوا عن وفاة الدولفين!!!

طراسل «حيفا» على الرغم من المحاولات الجادة، التي استغرقت ساعات عدّة لإنقاذ حياة دولفين جرفه التيار إلى أحد شواطئ مدينة حيفا، مؤخراً، إلا أن طاقم الإنقاذ البحري البلدي في حيفا، بالتعاون مع

## المئات في احتفالات شارع «هرتسل»



طراسل «حيفا» - ماذا يحدث عندما يتوافر المناخ الملائم لتنظيم احتفال صاحب يحتضن مئات المشاركين من العرب واليهود؟! ببساطة.. تملأ الباحات والساحات والأزقة بالمئات. وهذا ما حدث صباح الجمعة الأخير، في شارع «هرتسل» في حي «هدار»؛ حيث استقطب الاحتفال المنظم تحت عنوان «استقبال السبت»، المئات من المشاركين من مختلف الأجيال والأطياف، لهدف التمتع بالأجواء الصيفية الاحتفالية في مدينة حيفا.



الجمعة 19 تمّوز 2013

# fresco

مطبخ إيطالي



Cibus

طازج... لذيذ... مميّز...

TOP

عنواننا الجديد  
همجينيم 53  
(بجانب البنك العربي)



3 بيتسا  
عائلية

100 ₪

بيتسا  
عائلية  
+  
3 إضافات  
تحصل على  
كوكا كولا

مجاناً



2 بيتسا  
عائلية

80 ₪

04-8623623

إرساليات مجاناً على طلبية لا تقل عن 35 ₪  
(منطقة التوزيع محدودة، مناطق بعيدة مشروطة برسوم إرساليات)

ساعات العمل : 11:00 - 00:00



شو بتستنى؟

زبط حالك!

طريقكم مهدة لمهنة عصريّة، اقتصادية ومثمرة

بناء مواقع

PHP + مطور و SEO + Webmaster

مديرو شبكات  
وحماية معلومات

أوبتيكا

برمجة تطبيقات  
Android و Iphone

وكلاء سياحة وسفر

تصميم داخلي

تصميم ثلاثي الأبعاد  
3D و Animation

تسويق في الإنترنت  
تطوير مواقع وشبكات اجتماعية



f كلية الجليل YouTube Aljaleelc



الناصره: 04-6011390 | القدس: 04-6457770

# فقط في سوپر فارم

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

نحترم وصفات الاطباء لجميع صناديق المرضى



## احتفالات الصيف الكبرى في سوپر فارم



نشتري بـ 99 ش.ج  
من تشكيلة منتجات الحانوت\*  
ونحصل على  
**حقية بحر**  
مع سحاب

بـ **11<sup>99</sup>**  
ش.ج  
للوحة

\*لا يشمل حملات عند انتهاء الحساب متوفر بـ 3 موبلات

نشتري بـ 69 ش.ج  
من تشكيلة منتجات الحانوت\*  
ونحصل على  
**منشفة بحر**  
بحجم 80/160 سم 100% قطن

بـ **29<sup>99</sup>**  
ش.ج  
للوحة

\*لا يشمل حملات عند انتهاء الحساب متوفر بـ 3 ألوان رمادي ابيض سماوي احمر

نشتري 5 منتجات من تشكيلة  
منتجات الحانوت\* ونحصل على

**Life**  
**لايف**  
رزمة لتنظافة صحية للفم

بـ **9<sup>99</sup>**  
ش.ج للرزمة

الرزمة تشمل معجون اسنان ايكسبنت وبيج فراشي اسنان فوكس  
\*لا يشمل حملات عند انتهاء الحساب

نشتري بـ 49 ش.ج  
من تشكيلة منتجات الحانوت\* ونحصل على

**فيونك**  
**بينوك**  
رغوة للحمام  
700 ملل

بـ **7<sup>99</sup>**  
ش.ج

\*لا يشمل حملات عند انتهاء الحساب

**HUGGIES**  
نشتري وحدتان من تشكيلة حفاضات هاجيز

ونحصل على وسادة لعبة ديسني  
ميكي/ مينني ماوس

بـ **29<sup>99</sup>**  
ش.ج  
للوحة

تذكرة لعرض "ديزني على الثلج"  
عرض ممتع وشيق على الثلج مع الشخصيات المحبوبة

بـ **59** ش.ج في المدرج  
بـ **99** ش.ج في القاعة

حصري لزيائن LifeStyle  
تذكرة بـ 49 ش.ج في المدرج

حصري لزيائن LifeStyle  
تذكرة بـ 89 ش.ج في القاعة

عند شراء منتج من تشكيلة منتجات لايف هاجيز كونيكتس وليبي  
سيتم العرض في النواريج:  
يوم الاثنين 23.9.13 الساعة 10:30 ويوم الثلاثاء 24.9.13 الساعة 17:30 في قاعة توكيا  
لشراء التذاكر: صندوق التذاكر تل ابيب 2207 \*  
أو عبر الموقع [www.super-pharm.co.il](http://www.super-pharm.co.il)

**Life** **HUGGIES** **Kotex** **777**

7.000 تذكرة في القرون  
\*عند شراء 4 منتجات يمكن شراء تذكرة واحدة وهكذا وبالتالي شراء التذاكر مطروحة بتسليم  
كود الامتياز من مطبق الوصل حتى لقاء القرون

لغاية 29.7.2013 او حتى نفاذ القرون الاسبق من بينهما. تخمط الشبكة لنفسها الحق خديد كمية الشراء. لا ازدواجية في الامتيازات. يحتصل وجود فرق  
في اسعار المنتجات قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا المكان الذي لا يعرض السعر فيه قبل التخفيض. سيعرض السعر على المنتج / حبانته في كل واحدة من حوانيت الشبكة.



# انطلاق مهرجان «ناقبيه يوسف» للمسرح الجماهيري



حيث بات مهرجان المسرح الجماهيري ملتقى لعدد من الثقافات المتعددة، يستقطب العديد من سكان حيفا والشمال، ويضم فرق المسرح الجماهيري من أنحاء مختلفة من البلاد، كما يتضمن محطات فنية وإبداعية، إلى جانب البرنامج المسرحي الغني والمنظم على مدار ثلاثة أيام، من أجل مشاركة الجمهور فيه والتفاعل معه والتعرف على ثقافات متنوعة، مجاناً.

طراسل «حيفا»  
للسنة الثامنة على التوالي، سينطلق مساء الثلاثاء المقبل (23 تموز) مهرجان «ناقبيه يوسف» للمسرح الجماهيري، وذلك ضمن الاحتفالات الصيفية في مدينة حيفا.  
وبأتي هذا المهرجان بمبادرة مشتركة بين قسم المسرح في جامعة حيفا، المركز الجماهيري «ناقبيه يوسف»، وقسم المركز الجماهيري - الخليصة.



## تهنئة



نتقدم بأجمل التهاني القلبية إلى العزيرة  
**رلى حداد - عيساوي**  
لمناسبة حصولها علي  
شهادة مزاولة تعليم السياقة  
**قديماً وإلى الأمام**  
مقدمة من طاقم مدرسة الير

# Tasty

Grill & Sandwich bar

«أجت الفرصة وحل علينا  
رمضان وانتو بتستاهلو»


+

+

=
29<sup>99</sup>

باغيت  
دجاج (فروجيت)  
+ شنيتسل، كباب  
+ مخلط (معووب)  
شوارما، نقانق حارة  
فقط بـ

19<sup>99</sup>

باغيت  
+ «شيبس»  
+ مشروب بارد  
فقط بـ

29<sup>99</sup>

## 04-85-111-35

ساعات الدوام: مفتوح جميع أيام الأسبوع من الساعة 10:00 صباحاً حتى 2:00 فجراً  
اللمبي 34، حيفا | إرساليات ما فوق الـ 50 ₪ - مقابل 5 ₪  
(منطقة التوزيع محدودة، مناطق بعيدة مشروطة برسوم إرساليات)

مَوْضَانُ كَرِيمًا

60% Sconto sul secondo paio di scarpe\*



أحذية زاهي صليبا، كإِنَّكَ شاري من إيطاليا، بسعر معقول!

منذ 1956  
أحذية زاهي صليبا

60%  
على الزوج الثاني

لناسبة الشهر الكريم وعيد الفطر السعيد  
حملة على أفضل الماركات الإيطالية والعالمية  
60% تخفيض على الزوج الثاني في أقسام:

النساء • الأولاد • الرياضة

شفاعمرو - المدخل الغربي (بجانب فوكس) | 04-9862447

# מיני מרקט חרב סאמי

בהנהלת נאדר חרב

## חמלות לא תצדק במארקט חרב פֶּקֶט!!

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p>גבינת עמק<br/>פרוס 1 ק"ג</p>  <p><b>₪ 31.99</b></p>                | <p>4 בקבוקים משקה<br/>בוקר יופלה</p>  <p><b>₪ 9.99</b></p> | <p>מיני קרלו תות<br/>8 יח' במארז</p>  <p><b>₪ 10.00</b></p>                        | <p>לבשקרי גבינה<br/>משולשים 12 יח'</p>  <p><b>₪ 10.90</b></p> |
| <p>1 ק"ג גבינה<br/>ערבית אלכרמל</p>  <p><b>₪ 29.99</b></p>          | <p>8 שמנת תנובה</p>  <p><b>₪ 10.00</b></p>               | <p>1/2 ק"ג לבנה אלכרמל<br/>+ שקית חלב תנובה</p>  <p><b>₪ 14.99</b></p>           | <p>1 ק"ג סלמי<br/>תה מעושן</p>  <p><b>₪ 39.99</b></p>       |
| <p>1/2 ק"ג קפה<br/>אלדיוואן</p>  <p><b>₪ 14.90</b></p>              | <p>2 שישיות מי עדן</p>  <p><b>₪ 19.99</b></p>            | <p>שישית משקה<br/>(תוצרת טורקיה)<br/>פרוטי בכל הטעמים</p>  <p><b>₪ 10.00</b></p> | <p>4 בלו משקה<br/>אנרגיה</p>  <p><b>₪ 10.00</b></p>         |
| <p>קורנפלקס של אלופים<br/>750 גרם - תלמה</p>  <p><b>₪ 14.99</b></p> | <p>קפה Jacobs</p>  <p><b>₪ 29.90</b></p>                 | <p>Nescafe<br/>Taster's Choice</p>  <p><b>₪ 29.90</b></p>                        | <p>1 ק"ג קפה<br/>נח'לה אדום</p>  <p><b>₪ 39.99</b></p>      |
| <p>גלון סירופ 3 ליטר</p>  <p><b>₪ 24.90</b></p>                     | <p>2 לחם ריחיים</p>  <p><b>₪ 14.90</b></p>             |   |  |

# رمضان كريم

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <p>3 אטריות דקיקות<br/>400 גרם - אום</p>  <p><b>₪ 15.99</b></p> | <p>חטיפי פיטנס<br/>(מארז 6 יח')</p>  <p><b>₪ 12.90</b></p>   | <p>עוגיות מיקס מילק<br/>(10 עוגיות במארז)</p>  <p><b>₪ 12.90</b></p> | <p>פרנגלס גדול כל<br/>הסוגים</p>  <p><b>₪ 10.00</b></p> |
| <p>2 בייגלה - אום</p>  <p><b>₪ 19.90</b></p>                  | <p>2 שקיות עוגיות צ'וקטה</p>  <p><b>₪ 10.00</b></p>        | <p>1 ק"ג מרק עוף - אום</p>  <p><b>₪ 13.90</b></p>                  | <p>2 יחידות מנה חמה</p>  <p><b>₪ 11.50</b></p>        |
| <p>אבקת כביסה<br/>קולון 5 ק"ג</p>  <p><b>₪ 39.90</b></p>      | <p>נייר טולט - סנו<br/>40 גלילים</p>  <p><b>₪ 33.90</b></p> | <p>קטשופ אום</p>  <p><b>₪ 9.99</b></p>                             | <p>3 קופסאות אונס<br/>חתוך</p>  <p><b>₪ 9.99</b></p>  |
| <p>בושם rochas<br/>100 מ"ל</p>  <p><b>₪ 199.00</b></p>        | <p>חבילת טיים</p>  <p><b>₪ 240.00</b></p>                  | <p>חבילת מרלבורו</p>  <p><b>₪ 280.00</b></p>                       |  |

אולסמאר לינסט לליעג באלחמלה - אלחמלה חלי למאד המקזון - אלחמא מרכז

טל: 04-8530206 נייד: 052-8747082  
 עבאס 4 - חיפה (מقابل מברסע ראשבת הנאסרה)  
 ראשון ושישי 6:00-20:00, שאר ימי השבוע 6:00-16:00

بشبهة إضرام النيران في مبنيين سكنيين في الـ«هدار»:

## اعتقال أب حيفاوي وابنه!

«حيفا» نسخة عنه فإنّ الحادث تعود إلى الإزعاجات الدائمة في الحيّ، وقد مدّدت المحكمة تمديد اعتقالهما. يذكر أنّه لم تقع إصابات في الأرواح جرّاء هذا الحريق المتعمّد.

لمراسل «حيفا» - قامت الشرطة، مؤخراً، باعتقال أب (48 عاماً) وابنه (18 عاماً) من مدينة حيفا، بشبهة قيامهما بإضرام النيران في مبنيين غير مأهولين بالسكان في حيّ الـ«هدار» في مدينة حيفا. ووفقاً لبيان الشرطة التي وصلت مكاتب صحيفة

لأول مرّة

## تعيين حيفاوية عربيّة مديرة لمسرح «الكرمة»!



ومن المعلومات التي استقيتها، فإنّ طريقة إدارتها مميّزة وناجعة، ولها علاقة طيّبة مع جميع أفراد طاقم المسرح من فنّانين وفنّانات وتقنيّين، وخصوصاً كع إدارة المسرح العامّة، وتعتبر بيراخ حلقة وصل بين طاقم المسرح والإدارة. ومنذ تولّيها المنصب، بات العمل في المسرح أنجح وأنجع، وهناك رضى تام من قبل طاقم العاملين والممثلين لإدارتها.. فتحيّة لها، وهنيئاً للمسرح بها.

(ضغمار كنانة)

عيّنت، مؤخراً، الحيفاوية إلهام بيراخ مديرة إداريّة لمسرح «الكرمة»، خلفاً للمدير السّابق رائد نصر الله. بصراحة فرحت جداً، حيث إنّها المرّة الأولى التي يتمّ فيها تعيين مديرة للمسرح في المجتمع العربيّ، وهي لا تأتي من الوسط الفني، رغم تجربتها الطويلة في المسرح من ناحية إداريّة؛ وبحسب اعتقادي يجب أن يكون المدير/ة الإداري/ة بعيداً/ة عن التّمثيل والإخراج وما شابه ذلك. وتعيين بيراخ يعتبر «ضربة معلّم» صائبة، وعلى المسارح العربيّة الاقتضاء بهذه التّجربة.

رביע נג'אר  
קבלן עבודות בניין

نتميز بإضافات بناء مثل الملاجئ  
شرفات، وتجميل واجهة العمارة

تل/فاكس: 04-9862825 / 050-9025050 / 052-2845998

ص.ب. 23 شفاعمرو 20200

rn147@hotmail.com

3

بيتسا عائلية

100 ش.ج.

فقط!

2

بيتسا عائلية + سلطة  
يونانية بحجم كبير  
+ خبز طابون مثوم

100 ش.ج.

فقط!

2

بيتسا عائلية

75 ش.ج.

فقط!

2

بيتسا عائلية  
+ 'بفاريّا' عائلية

100 ش.ج.

فقط!

just

vinovino

מאמאח באיטאליאני

إرساليات مجانية

שד הציונות 31 טל: 04-8553553



شبكة ملاحم بمبينو تتقدم بأحر التهاني بمناسبة حلول شهر رمضان الكريم  
وتقدم لكم

# وصفات رمضان كل يوم وطبخته

Bambino

- since 1969 -

4 كيلو ب

109<sup>99</sup>

شيكل



## فخاد دجاج

### مقلوبة الدجاج بالجزر:

2 كوب زيت ذرة • 1/4 كوب لوز أنصاف • 1/4 كوب صنوبر  
• 1/4 كوب زبيب • 8 حبة كبيرة جزر • 2 حبة كبيرة بصل  
جوانح • 1 كيلو دجاج مقطع • 1 حبة كبيرة بصل مفروم • 4  
فص ثوم مهروس • 1 ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم • 2 قرن  
فلفل أخضر مفروم • 10 حبة هيل صحيح • 10 حبة قرنفل  
صحيح • 10 حبة فلفل أسود صحيح • 10 حبة مستكة • 2  
عود قرفة • 2 ملعقة صغيرة ملح • 1/4 ملعقة صغيرة فلفل  
أسود • 1 ملعقة كبيرة كمون • 1 ملعقة صغيرة هيل ناعم • 3  
ملعقة كبيرة عصير ليمون • 4 كوب أرز بسمتي • 1/2 كوب  
بقودنس مفروم .

الطريقه :

- في مقلاة واسعة ضعي مقدار 1 1/2 كوب من الزيت.  
ضعي المقلاة على نار متوسطة ليسخن الزيت جيدا  
أضيفي اللوز، إقلي الزبيب لعدة ثواني.
- قطعي الجزر إلى شرائح رقيقة ثم إقليها إلى أن تصبح  
ذهبية اللون. إقلي شرائح البصل في نفس الزيت إلى أن  
يصبح لونه ذهبي فاتح.
- في قدر عميق ضعي بقية زيت الذرة. ضعي القدر على  
نار متوسطة ليسخن الزيت ثم أضيفي قطع الدجاج.  
باستعمال ملقط الطعام قلبي قطع الدجاج إلى أن تصبح  
ذهبية اللون. أضيفي البصل، الثوم، الزنجبيل والفلفل.  
قلبي الدجاج إلى أن تتصاعد رائحة الثوم والزنجبيل.  
أضيفي الهيل، القرنفل، الفلفل، المستكة والقرفة. أضيفي  
ملعقة صغيرة من الملح، الفلفل الأسود، الكمون والهيل  
إغمري الدجاج بالماء ودعيه يطهي على نار متوسطة إلى  
أن ينضج تماما.
- أخرجي الدجاج من المرق وصفي المرق. قيسي مقدار  
المرق لتحصلي على 1/2 4 كوب من المرق. أضيفي  
المزيد من الماء لتحصلي على الكمية المطلوبة. تذوقي  
المرق ثم أضيفي بقية الملح حسب الحاجة.
- إغسلي الأرز عدة مرات ثم انقعيه لمدة 30 دقيقة.
- في قدر عميق رتبي شرائح الجزر على شكل حلقة. ضعي  
قطع الدجاج في وسط الجزر. وزعي قليل من البصل  
المقلي. صفي الأرز وأضيفي على الدجاج لتغطيه تماما.  
أسكبي المرق بهدوء كي لا يتغير ترتيب طبقات المقلوبة.  
ضعي القدر على نار قوية ليغلي لمدة 10 دقائق ثم خففي  
النار وغطي القدر. دعي المقلوبة تطهي على نار هادئة  
لمدة 30 إلى 40 دقيقة إلى أن يتسكر الأرز.
- في طبق تقديم واسع عالي الحافة أقلي قدر المقلوبة.

3 اكياس ب

89<sup>99</sup>

شيكل



## قرديس

### القرديس بصلصة البابريكا:

كيس معكرونة صغيرة الحجم • 1 كيلو قرديس مقشر • 1  
ملعقة كبيرة زبدة • 2 ملعقة كبيرة زيت ذرة • 1 حبة كبيرة  
بصل مفروم • 4 فص ثوم مهروس • 2 ملعقة كبيرة دقيق •  
2 حبة متوسطة طماطم مفرومة • 1 حبة كبيرة فلفل أحمر  
حلو مفروم • 1 حبة كبيرة فلفل أصفر حلو مفروم • 1 حبة  
كبيرة فلفل أخضر حلو مفروم • 2 كوب مشروم شرائح • 2  
كوب مرق • 2 ملعقة كبيرة بابريكا (فلفل حلو) • 1 ملعقة  
صغيرة شطة مجروشة • 1 1/2 1 ملعقة صغيرة ملح • 1/4  
ملعقة صغيرة فلفل أسود • 1 كوب كريمة سائلة أو كريمة  
حامضة • 2 ملعقة كبيرة بقودنس مفروم.

الطريقه :

- في قدر عميق ضعي كمية وفيرة من الماء. أضيفي ملعقة  
كبيرة من الملح وملعقة كبيرة من زيت الذرة. ضعي  
القدر على نار متوسطة ليغلي الماء بقوة.
- أضيفي المعكرونة ودعيها لتطهي لمدة 10 دقائق إلى أن  
تنضج تماما.
- في مقلاة واسعة ضعي الزبدة والزيت. ضعي المقلاة على  
نار متوسطة لتذوب الزبدة.
- أضيفي البصل والثوم. باستعمال ملعقة خشبية قلبي  
البصل إلى أن يصبح لونه ذهبي فاتح.
- أضيفي القرديس وقلبي على نار قوية إلى أن يصبح  
لونه زهري.
- أضيفي الدقيق وقلبي إلى أن يندمج ويختفي تماما مع  
القرديس.
- أضيفي الطماطم، الفلفل، المشروم، البابريكا، الشطة،  
الملح والفلفل. قلبي المواد على نار قوية إلى أن تلتين.
- أضيفي المرق والكريمة. قلبي المواد إلى أن تغلي  
الصلصة. دعي القرديس يطهي لمدة 5 دقائق إلى أن  
ينضج تماما.
- أحضري طبق تقديم واسع. صفي المعكرونة وأسكبي  
في الطبق. أسكبي القرديس وصلصة البابريكا على  
المعكرونة.
- وزعي البقدونس على القرديس بصلصة البابريكا  
وقدمي مباشرة.

2 كيلو ب

99<sup>99</sup>

شيكل



## موز خروف

### موزات الخروف مع المرق:

6 قطع موزات • 1 ملعقة صغيرة ملح • 1 ملعقة صغيرة  
كمون صحيح • 1 ملعقة صغيرة شومر صحيح • 1 ملعقة  
صغيرة فلفل أحمر مجروش • 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود  
مجروش • 1 ملعقة صغيرة هيل مجروش • 1 ملعقة صغيرة  
ينسون صحيح • 1 ملعقة صغيرة كزبرة صحيح • 2 ملعقة  
صغيرة كركم • 4 قطعة ورق غار • 2 عود قرفة • 2 ملعقة  
كبيرة زيت زيتون • 2 حبة كبيرة بصل مفروم خشن • 4  
فص ثوم شرائح • 2 قرن فلفل أخضر مفروم • 2 ملعقة  
صغيرة زنجبيل مفروم • 2 حبة كبيرة جزر مكعبات صغيرة  
• 4 حبة كبيرة طماطم مقشر مفروم • 2 ملعقة كبيرة دبس  
الرمان • 2 ملعقة كبيرة معجون طماطم • 1 كوب ماء • 1/2  
كوب كزبرة مفرومة .

الطريقه :

- في وعاء الهاون الملح، الكمون، الشومر، الفلفل الأحمر  
والفلفل الأسود. باستعمال يد الهاون إطرق على  
البهارات إلى أن تصبح مجروشة. أضيفي الهيل،  
اليانسون، الكزبرة، الكركم، ورق الغار والقرفة وأطرق  
ثانية إلى أن تصبح البهارات مجروشة.
- في مقلاة واسعة ضعي قطع الموزات وزيت الزيتون. ضعي  
المقلاة على نار متوسطة. أضيفي خليط البهارات على  
اللحم. باستعمال ملعقة خشبية قلبي قطع اللحم إلى أن  
تتصاعد رائحة البهارات ويتحمر اللحم.
- باستعمال ملقط الطعام أنقلي الموزات إلى طبق الفرن.  
دعي بقية البهارات في المقلاة وقلبي لمدة دقيقة أو دقيقتين  
إلى أن تتصاعد رائحتها ولكن لا تدعي البهارات تحترق.
- إلى نفس المقلاة أضيفي البصل، الثوم، الفلفل والزنجبيل.  
قلبي على نار قوية لمدة دقيقة تقريبا. أضيفي الجزر،  
الطماطم، دبس الرمان، معجون الرمان، الماء والكزبرة.  
قلبي المواد إلى أن يتكون المرق ويبدأ بالغلجان. أسكبي  
المرق على قطع الموزات في طبق الفرن.
- ثبتي الرف الشبكي في وسط الفرن. سخني الفرن إلى  
درجة حرارة 170 م.
- ضعي الموزات في الفرن لمدة ساعة ونصف إلى ساعتين أو  
إلى أن ينضج اللحم تماما ويتسبك المرق.
- قدمي الموزات مع المرق بجانب الأرز بالزعفران.

1 كيلو ب  
59<sup>99</sup>  
شيكل



## فخذة عبور

### فخذ الخروف بالبطاطا:

1 قطعة خروف مقطع • 1 ملعقة صغيرة كركم • 1 ملعقة صغيرة قرفة • 1 ملعقة صغيرة هيل • 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود • 1 ملعقة صغيرة ملح • 1 ملعقة صغيرة كزبرة • 1 ملعقة صغيرة كمون • 1 ملعقة صغيرة لومي • 1 ملعقة صغيرة بابريكا • 1 ملعقة صغيرة شطة مجروشة • 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون أو ذرة • 2 عود قرفة • 4 قطعة ورق غار • 10 حبة هيل صحيح • 2 حبة كبيرة بصل جوانج • 3 فص ثوم مهروس • 1 ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم • 10 حبة متوسطة بطاطا • 1 كوب ماء • 2 ملعقة كبيرة خل بالسميك أو تفاح أو دبس رمان.

#### الطريقة:

- ثبتي الرف الشبكي في وسط الفرن. سخني الفرن إلى درجة حرارة 180م.
- أحضري طبق فرن متوسط الحجم مناسب للتقديم على المائدة.
- في طبق واسع ضعي قطع اللحم.
- في طبق صغير ضعي الكركم، القرفة، الهيل، الفلفل، الملح، الكزبرة، الكمون، اللومي، البابريكا والشطة. قلبي البهارات لتختلط.
- وزعي نصف كمية البهارات على قطع اللحم مع دعكها بخفة كي تتشرب بطعم البهارات.
- في مقلاة واسعة ضعي الزيت. ضعي المقلاة على نار متوسطة ليسخن الزيت جيدا.
- ضعي قطع اللحم في المقلاة. إنتظري لعدة دقائق إلى أن يصبح قاع قطع اللحم ذهبي اللون. قلبي قطع اللحم عدة مرات إلى أن تتحمر ويجف ماؤها.
- باستعمال ملقط الطعام أنقلي قطع اللحم إلى طبق الفرن. أضيفي القرفة، ورق الغار، الهيل، البصل، الثوم والزنجبيل.
- باستعمال سكين حادة قطعي البطاطا إلى مكعبات كبيرة الحجم. وزعي بقية البهارات على البطاطا وقلبيها مع دعكها بخفة لتتغلى بالبهارات جيدا. وزعي قطع البطاطا حول قطع اللحم. أضيفي الماء والخل. غلفي الطبق بقطعة من ورق الألمنيوم.
- ضعي الطبق في الفرن لمدة 90 دقيقة إلى أن ينضج فخذ الغنم تماما ثم قدميه.

2 كيلو ب  
59<sup>99</sup>  
شيكل



## كبد او قلوب دجاج

### الكبد الحارة بالفرن:

1 كيلو كبد • 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون • 2 حبة كبيرة بصل مفروم • 4 فص ثوم شرائح • 2 قرن فلفل أخضر مفروم • 1 حبة كبيرة فلفل أخضر شرائح • 1 ملعقة صغيرة ملح • 1 ملعقة صغيرة بهار مشكل • 1 ملعقة صغيرة كزبرة • 1 ملعقة صغيرة كمون • 1 ملعقة صغيرة شطة.

#### الطريقة:

- باستعمال سكين حادة قطعي الكبد إلى شرائح بسماكة 1/2 سم تقريبا.
- وزعي الملح، البهار، الكزبرة، الكمون والشطة على شرائح الكبد.
- أحضري 4 قطع من ورق الألمنيوم. أحضري صينية واسعة.
- على نار قوية ضعي مقلاة صاج سميكة. ضعي الزيت في المقلاة ودعيه إلى أن يسخن جيدا.
- ضعي شرائح الكبد في الزيت الساخن في الصاج. قلبي شرائح الكبد على نار قوية إلى أن تتحمر. لا تدعي الكبد تنضج تماما. وزعي شرائح الكبد في قطع الألمنيوم.
- أضيفي البصل في الصاج. قلبي البصل إلى أن يصبح لونه ذهبي فاتح. أضيفي الثوم، الفلفل الحار والفلفل الحلو. قلبي المواد إلى أن تتصاعد رائحة الخضروات. وزعي الخضروات على قطع الكبد في الألمنيوم. أقلي الألمنيوم بخفة على الكبد والخضروات. ضعي الكبد في صينية الفرن.
- ثبتي الرف الشبكي في وسط الفرن. سخني الفرن إلى درجة حرارة 200م.
- ضعي الكبد في الفرن لمدة 10 إلى 15 دقيقة.
- قدمي الكبد مباشرة مع الشيبس.

4 كيلو ب  
99<sup>99</sup>  
شيكل



## فيليه سمك

### فيليه السمك مع صلصة الفقع:

4 قطع فيليه سمك مجمد • 1 ملعقة صغيرة بهار سمك • 1 ملعقة صغيرة ملح • 1 ملعقة صغيرة كمون • 1 ملعقة صغيرة كزبرة ناعمة • 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود • 2/1 ملعقة صغيرة بابريكا • 2/1 كوب دقيق • 3 ملعقة كبيرة زبدة • 20 قطعة مشروم شرائح • 2 كوب كريمة سائلة • 1 ملعقة كبيرة مستردة • 4/1 كوب عصير ليمون • 2 قطعة ورق غار.

#### الطريقة:

- أخرجي السمك من الثلاجة (الفريزر) وضعي على طاولة المطبخ إلى أن يتخلص تماما من الثلج.
- في طبق واسع ضعي بهار السمك، الملح، الكمون، الكزبرة، الفلفل والبابريكا. قلبي البهارات لتختلط. خذي مقدار ملعقة صغيرة من خليط البهارات ودعيه جانبا.
- في طبق واسع آخر ضعي الدقيق.
- في مقلاة عميقة ضعي مقدار من الزيت بحيث يكون بارتفاع 1 بوصة تقريبا.
- وزعي خليط البهارات على قطع السمك مع الدعك بخفة لتتغلى تماما بالبهارات.
- ضعي قطع السمك في الدقيق. قلبي قطع السمك عدة مرات في الدقيق لتتغلى بطبقة وفيرة منه.
- ضعي قطع السمك مباشرة في الزيت الساخن. إنتظري إلى أن تصبح قطع السمك ذهبية اللون ثم أنقلها على قطعة من ورق المطبخ لتتخلص من الزيت الفائض.
- ضعي قطع السمك المقلية في أطباق تقديم فردية. إحتفظي بقطع السمك ساخنة حين تحضير الصلصة.
- في مقلاة واسعة ضعي الزبدة. ضعي المقلاة على نار متوسطة. أضيفي المشروم. باستعمال ملعقة خشبية قلبي المشروم إلى أن يصبح لونه بني غامق ويجف ماؤها.
- أضيفي الكريمة، المستردة، عصير الليمون، ورق الغار وبقية خليط البهارات. قلبي المشروم مع الكريمة لتتكون الصلصة. دعي صلصة المشروم تغلي لمدة 5 دقائق مع استمرار التقليب إلى أن تصبح الصلصة سميكة القوام. تخصلي من ورق الغار.
- وزعي صلصة المشروم على السمك المقلي. وزعي الجزر المسلوق على السمك ثم قدميه مباشرة.





مَرَقَضَانُ كَرْمًا



# حملة كبرى

بمناسبة حلول الشهر الفضيل

1000

علب كعك ( 500 غرام ) ب

4

شيكل فقط!!

بدلا من ~~120~~

احذروا التقليد

تفكروا..

كعك العيد بس من عنا ، عشان ما في انظف واطيب من كعك البيت

find us on 

04-8512312

شارع شبتي ليفي 13 - حيفا

# لأول مرة تعاون بين وستوديو پولينا

سجّلي لحملة الصيف واحصلي على  
• 10 علاجات رياضية للوجه بجهاز خاص  
ب 500 ₪ بدلا من 1000 ₪  
• 5 علاجات للسيلوليت مجانا  
في مركز مرقت للتجميل



**حملة الصيف**  
لـ 3 أشهر الصيف  
شهريا  
**189 ₪**

تحضيرات للصيف  
بـ 3 أشهر  
تموز - آب - أيلول  
يدعوك لدرس تجربة مجانية  
**3 STEPS**

أنواع عديدة من الدورات دون حدود:

spinning - ييلاتس - فيتبول - zumba  
ليونة - إيروبيدانس - تنسيق الجسم - درجة  
كيك بوكس - تخفيض الوزن - إيروبيكا  
رقص شرقي



050-6413097 | 04-8332203

حيفا: شارع تشارنيحوفسكي 35، مركز التجاري ستيلاماريس | [studio.paulina@gmail.com](mailto:studio.paulina@gmail.com) | استوديو شلوش ستفس

\*السعر المعروض للشهر عند التسجيل لدورة لمدة 3 أشهر \*لا يشمل رسوم تسجيل وتأمين \*للمسجلين الجدد \*خاضعون لشروط الحملة



# مركز مرقت للتجميل

## بيننا 3 STEPS

نساعدك بالتخلص من مشاكل ترهل الجسم.. **فمركز مرقت** يضمن لك القضاء على السيلوليت وإزالة تجاعيد الجلد، وبالتعاون مع ستوديو 3 STEPS يضمن لك مركز بوليننا جسماً رشيقاً ومتناسقاً. فهذا الدمج والمزج بين الجمال والنضارة والرياضة والصحة **يضمنان لك حياة جديدة.**



**اختاري العلاج للسيلوليت**  
\* واحصلي على علاج ترهل اليدين مجاناً  
\* شهر في مركز 3 STEPS / بوليننا مجاناً



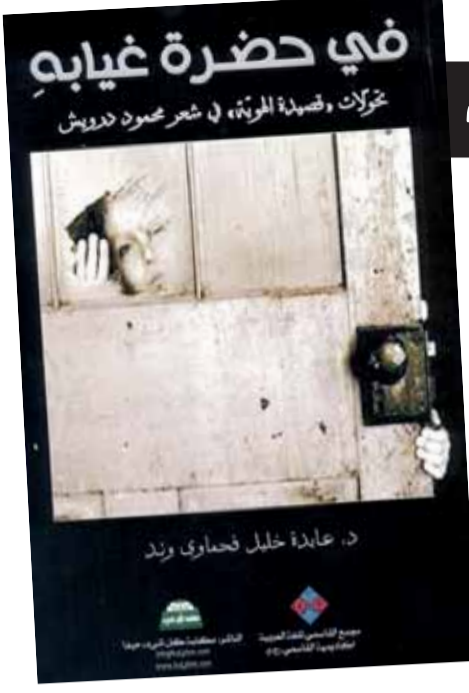
مركز مرقت للتجميل - شارع هجيفن 1، حيفا | اتصلي الآن: 0774323401 | 0545356735

## في حضرة غيابه - تحولات «قصيدة الهوية»

لتراسل «حيفا» - صدر عن مكتبة «كل شيء» الحيفاوية لصاحبها صالح عباسي، ومجمع القاسمي للغة العربية كتاب «في حضرة غيابه» - تحولات «قصيدة الهوية» في شعر محمود درويش للدكتورة عايدة فحماوي - وتد.  
قام بتظهير الكتاب البروفسور محمد صديق من جامعة «بيركلي» - كاليفورنيا/الولايات المتحدة، والبروفسور بسام فرنجية من جامعة «كلارمونت» - ماكيننا.  
كتاب يحكي عن أروع وأعمق بحث عن شاعر الحضور والغياب، الشاعر الفلسطيني الكبير محمود درويش.

والهوية؟ قلت  
فقال: دفاع عن الذات...  
إن الهوية بنت الولادة، لكنها  
في النهاية إبداع صاحبها، لا  
ورثة ماضٍ، أنا المتعدد، في  
داخل خارجي المتعدد.. لكنني  
أنتهي لسؤال الضحية، لو لم  
أكن من هناك لدرت قلبي  
على أن يرني هناك غزال الكناية

(محمود درويش  
كزهر اللوز أو أبعدها/2005)



مؤسسة الأفق  
للثقافة والفنون ج.م

### مطلوب

لمسرح مؤسسة الأفق  
ممثلون / ممثلات

على الراغبين بالعمل الاتصال :  
ت: 0542239899  
وارسال سيرتهم الذاتية على البريد الإلكتروني:  
elofuq@gmail.com



عيادة أسنان  
د. نافع حاج يحيى

تقدم في العيادة العلاجات التالية:

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

الفحص والاستشارة مجاني

Dr. Haj Yahya Nafi  
طبيب أسنان - Dentist

د. نافع حاج يحيى - طبيب أسنان D.M.D.  
لتحديد موعد: 050-7264599 تلفاكس: 077-2103373  
حيفا، شارع "إحاد هعام" 13 (خلف "همشبير لتسرخان") الطبقة الأرضية  
e\_mail: dr-n@smile.net.il | www.dr-nafi.co.il

أكشن  
ملابس للمحجبات  
واكسسوارات

شالات على جميع الأشكال  
(تلبيس وتسريحات مناديل)  
أكسسوارات لجميع المناسبات،  
جزادين بجميع الأحجام

ونهنئ الجميع بمناسبة  
حلول الشهر الفضيل

مضانكم  
الهدار، شارع هنفيلاج 10، حيفا  
ساعات الدوام: 8:00-18:00  
يوميًا من الأحد و حتى الجمعة.  
052-7903971

# מבצע לסדרה החדשה של HP מבית ג.א.י מחשבים בע"מ



3495 ש"ח  
כולל מע"מ

מעבד : INTEL CORE i5  
מסך : 15.6"  
זכרון : 8GB  
דיסק : 750GB  
כרטיס גרפי : AMD8670-2GB  
משקל : 2.1Kg

3 years  
Warranty

מחשב נייד  
כולל 3 שנות אחריות  
באתר הלקוח



[www.guycomp.com](http://www.guycomp.com)  
[sales@guycomp.com](mailto:sales@guycomp.com)

1790 ש"ח  
כולל מע"מ

ג.א.י מחשבים בע"מ  
04-8522447

**עלנא**  
COMPUTERS



tescoma®

SAMA ADV.

Luminarc®

**الوكيل والموزع الوحيد في اسرائيل وفلسطين: مسلماني چروب م.ض. هاتف: 08-6491155 فاكس: 08-6482470**

• شركة النجمي، إعلين 04-9860783 • كارا مجمع عبداللطيف، أم الفحم 04-6111230 • أبناء حنا الشمشونه، الناصرة 04-6568393 • شبكة محلات جاميو، الناصرة 04-6577288 • بريك هوم ديزاين، الناصرة 04-6084888 • محمود اغبارية، أم الفحم 04-6311624 • كول بو إخوان سمارة، شفاعمرو 04-9865768 • حبيب عوكل، شفاعمرو 04-9867525 • صالح دباح وأبنائه، معليا، دير الأسد 04-9880565 • ياماس، سخنين 04-6749948 • الإخوان جمعة، أبو سنان 04-9565251 • أحمد عثمانة، باقة الغربية 04-6383116 • شبكة المشهداوي كينغ ستور، كفر ياسيف، ديورية، زراير، أم الفحم، الفريديس 052-7988883 • عبد الحمارشة، برطعة 04-2465396 • أماني للتسويق CASSA، شفاعمرو، طمرة، عين ماهل، أم الفحم 04-9504883 • معرض بلان، حيفا 04-8511365 • معرض ذوق العروس، كفر قاسم 03-9370093 • ب.ع.م. فكتور بلوطين، حيفا 054-4619725 • زهير صافية، الناصرة 04-6555370 • Kitchen 4، باقة الغربية 04-6282400 • معرض النجوم، أم الفحم 052-2452754 • معرض مياد منصور، الطيرة 050-5200989 • لمسة، الزراير 04-6514717 • بيتر شلوش همشالوت، كيبوتس هاروربع 04-9591342 • العرين للتجارة، قلنسوة 04-8780040 • جت 04-6384219 • أويس O.WISE، الناصرة، شفاعمرو 04-9503212 • بريك أدوات منزلية م.ض، الناصرة 04-6455556 • زيادنه زيدان وأولاده م.ض، البعنة 04-8730469



هكذا رمضان  
تليق بأجوائكم

نوع كبير ورائع من الماركات العالمية الرائدة للزيارات الرمضانية

# الأصدقاء الخمسة يتحدثون عن «ظريف حيفا»



المرحوم جميل شومر

إنجازات مشرقة للمجتمع العربي. توطدت علاقتي بجميل شومر، فتعاوننا لإقامة مؤسسة «البيت المسيحي»، حيث كانت حيفا تفتقر إلى مؤسسات اجتماعية في حينه، وعملنا في تطوير العديد من المشاريع الشبابية العلمية والثقافية، وكان له الفضل الكبير في ذلك.

وأكمل نخلة حديثه قائلاً: كان جميل شومر من السباقين في عرافة الحفلات وإدارة الجلسات. بيته كان مفتوحاً رغم أنه عاش أعزب مع أخيه جابي، فكان يرحب بالضيوف ويستقبلهم، كما كان يطيب له أن يشارك الناس أفراحهم وأتراحهم. وما ميّز شومر أنه لم ينقطع عن الصلاة في الكنيسة، كان مرثياً صاحب صوت شجي، قاد فرقة المرمّين في المناسبات الكبرى، وخصوصاً في فترة الفصح، حيث كان يتقن الموسيقى البيزنطية - ولما من يتقنها مثله - بقي أعزب لأسبابه الخاصة، ولم يبع سبب ذلك لأحد.. رحل وذهب سره معه.

واستطرد نخلة حديثه بالقول: تألنا كثيراً

## نخلة: كان يتكلم باسم الشعب

أما صديقه ميشيل نخلة، فقال لصحيفة «حيفا»: أنا من مواليد الناصرة، أقيم في حيفا منذ الستينيات، عملت في التجارة.. معرفتي بجميل معرفة صداقة، كما تربطني به علاقة قرينة.. تابعت مسيرته منذ كان شاباً ونجحاً ساطعاً مع القلائد من العرب في البلاد، وخاصة في مدينة حيفا. برز في المجتمع الحيفاوي، وخصوصاً بين المتعلمين والمثقفين. كان من القلائد الذين يتقنون عدّة لغات، وخاصة الإنجليزية، حيث عمل موظفاً في ضريبة الدخل أيام الانتداب البريطاني، وواصل عمله بعد قيام الدولة فافتتح له مكتباً خاصاً بإدارة الحسابات.

وأضاف نخلة: كان جميل شومر نجماً إذاعياً من الطراز الأول، وصاحب صوت عذب ورخيم. كان محبوباً جداً، وعمل كثيراً في الحقل الاجتماعي في الخمسينيات. أسس مع مجموعة من الشباب الحيفاويين نادي «الإخاء المسيحي»، حيث برز هذا النادي من خلال فريق كرة القدم الذي حقّق

■ كاید عبود: لقب ظريف حيفا أخذ من ظريف لبنان نجيب  
■ حنكش ■ ميشيل نخلة: كان يحبّ الطرب والسهر والسيّجار  
■ إدوار مزراوي: كتب الجملة المناسبة للشخص المناسب،  
وامتاز بتعابيره المؤثرة ■ سعيد أبو خضرة: كان يمكنه أن  
يكون مليونيراً، ولكنّ الأموال لم تهّمه ■ ألفرد شحادة: من  
خلال جميل شومر تعرّفت على الكثير الكثير من الأصدقاء ■

الكنسيّة التابعة لكنيسة الروم الكاثوليك، بقيادة المرحوم الياس نجم والمرثم الأول المرحوم جميل شومر، إضافة إلى بعض الأخوة أصحاب الأصوات الجميلة، أذكر منهم فؤاد بحدوث والياس هلون. وعن جميل شومر حدّثنا عبود قائلاً: لقد كان جميل شومر ركناً أساسياً في الجوقة ومرجعياً في أصول التراتيل بألحانها المختلفة. كنت أرى فيه مثلاً يحتذى به للأداء السليم، الذي يركز على التقوى والخدمة والعتاء والتسبيح. ما من لقاء كان يتواجد به جميل إلا وكان يسوده الجوّ الأخوي الحميم.. أين تواجد حضرت كلمة ظريف، وهكذا اكتسب جميل صفة «ظريف حيفا» على وزن اللقب الذي كان يحمله ظريف لبنان، نجيب حنكش جميل.

وأضاف: كان جميل شومر مملّماً بعدة لغات، كان صاحب ثقافة عالية، وأكثر ما تميّز به هو خفة الظلّ ودماثة الأخلاق وروح الدعابة والنكتة التي تفيض من نبع لا ينضب من النكات على مختلف أنواعها ومعانيها وعبرها.. بوفاة جميل افتقدنا ركناً من أركان الجوقة الحيفاوية، ومن أركان مجتمعنا الحيفاوي عامةً.

واختتم كاید عبود حديثه قائلاً: لقد كان لجميل شومر عدد من الأصدقاء المقربين، أذكر منهم: سعيد بولس (أبو عفيف)، سعيد سويد (زميله في ضريبة الدخل)، سعيد الياس أبو خضرة، حسن قرمان، سعدي قرمان، سامي قرمان، جورج طبراني، سليم فريوات وغيرهم.. وغيرهم.



## تقرير وتصوير: ميسون أسدي

### عبود: خفيف الظلّ ودمت الأخلاق



في حديث لنا مع كاید عبود (أبو الياس)، قال: «معرفتي بالمرحوم تعود إلى الخمسينيات، كنت ما شاباً في مقتبل العمر حينها، أهوى الفنون على أشكالها، خاصة مجال التمثيل والمسرح والغناء وخصوصاً التراتيل الكنسيّة. أذكر جيداً نادي «الإخاء المسيحي» الذي كان يترأسه المرحوم سعيد سويد، والمرحوم جميل شومر (سكرتيراً للنادي)، حيث نشط هذا النادي في المجالات الاجتماعية والترفيهية والثقافية والترفيهية وملأ فراغاً كبيراً في مجتمعنا.

وأضاف: وقد كان لنادي «الإخاء المسيحي» فريق لكرة القدم، برز من نجومه: بولس لطيف وصبحي عفارة وآخرون. في حينه، تألق الفريق وتفوق على فرق كرة ومنهم فريق «هيوغيل» و«مكابي». واستطرد عبود بالقول: لقد قمنا ضمن النادي بعروض المسرحيات في الخمسينيات من القرن الماضي، أذكر منها مسرحية من إخراج طيب الذكر المرحوم أبو الياس مطر، ومن تمثيل شباب وصبايا النادي، وعلى رأسهم المرحوم جميل شومر، وماجد محيشيم خوري وشقيقتي سعاد عبود، كما حالفتني الحظ أن أقوم بدور تمثيلي في مسرحية «عواطف البنين». كما شاركت في جوقة الترانيم



# ”لا تفكر ولا تختار ملحمة أبو شقرة اختار“



نقانق عربية

100 سبغ ”برمبيوت“  
بإضافة بهارات  
100 حبة كباب (عجل)  
+ خروف  
100 نقانق عربية/حارة

**1,000 ش.ع**

200 سبغ ”برمبيوت“  
200 حبة كباب (عجل)  
+ خروف

**1,500 ش.ع**

100 سبغ خروف  
100 حبة كباب (عجل)  
+ خروف  
100 نقانق عربية/حارة  
100 سبغ ”برمبيوت“

**2,000 ش.ع**

200 سبغ خروف  
200 حبة كباب (عجل)  
+ خروف  
300 سبغ ”برمبيوت“

**4,000 ش.ع**



كباب



سباغ للشهي

إمكانية تحضير سبغ شارما مميز بجميع الأحجام لمناسباتكم  
إمكانية ”كاترينغ“ لوجبات خاصة

للتوصيات، والوصفات وطرق التحضير أدخلوا لموقعنا: [www.abushkara.co.il](http://www.abushkara.co.il)

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



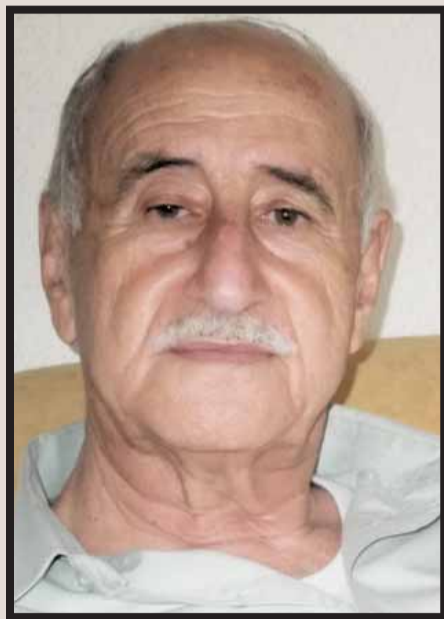
للرحوم جميل شومر (تصوير: وائل حوشن)

عامًا، حيث كانت حفلات النادي تقام في «شط العازية»، التابع لعائلة الخياط، وكان جميل شومر في حينه يقدم البرامج. عمل جميل في ضريبة الدخل، ثم افتتح له مكتبًا خاصًا لضريبة الدخل، حيث كان هذا المكتب مركزًا اجتماعيًا ثقافيًا وترفيهيًا لمجموعة من وجهاء حيفا آنذاك؛ أقيم على قطعة أرض تابعة لرعية الروم الكاثوليك، وقد ساعدته بتوسيع المكتب وترميمه، وأذكر أن مواد البناء جلبها له إبراهيم شلهوب، والجميع شارك وساعد في تقديم العون لجميل شومر. وعندها تعرّقت على صديقه سامي قرمان والذي أصبحت لاحقًا صديقًا له.

وأضاف: تعرّقت على الكثير من الأصدقاء وعلى عائلة قرمان من خلال جميل شومر. كان جميل إنسانًا طيبًا محبًا مساعدًا، كان مكتبه مفتوحًا للقاصي والداني، وكان الكثيرون من ذوي الاحتياجات الخاصة والمشاكل الاجتماعية والمادية يستعينون به، وكان يقدم لهم المشورة والخدمة دون مقابل. واختتم حديثه بالقول: بعد التقاعد تطوّعت في مؤسسة التأمين الوطني، وفي جمعية رابطة المحبة، وفي «بيت النعمة» وتبنت بعض المسنين لتقديم المساعدة لهم؛ فدأبت على زيارة جميل شومر في بيت العجزة لتقديم المعونة له وإعلامه بحقوقه كوني متطوعًا في التأمين الوطني. لقد رافقته حتى آخر أيامه وبقيت إلى جانبه، فهذا الذي خدم وساعد الجميع أقل ما يستحقه منّا.

التي دخلت وصلّت وأضاءت الشموع وتبرّعت بالأموال للكنيسة..

### شهادة: جميل شومر عرفني على أصدقاء كثير



وحديثنا صديقه ألفرد شهادة (أبو هاني)، قائلاً: ولدت في حيفا عام 1937، وعرفت جميل من نادي «الإخاء المسيحي» قبل أكثر من 40

القنصليات الأمريكية والفرنسية والإيطالية، وفي الأعياد والاحتفالات كان من مجموعة وجهاء حيفا البارزة الذين يزورون القنصليات في الأعياد والمناسبات.

وأضاف: رأيت بجميل شومر رمزاً للإنسان المثقف والمتعلم، يجيد عدّة لغات، سريع البديهة وخفيف الظل، صاحب نكتة ومحبّ للحياة. كنت أساءل كيف له أن ينهي حياته وحيداً من دون أهل حوله، ولكن أصدقاؤه رافقوه واهتموا بالبقاء إلى جانبه. وبحسرة، قال مزراوي: لقد اشتهرت جادة الكرمل («بن غوريون» اليوم) منذ أيام فلسطين بمقاهيها وفنادقها وباراتها في قلب الكولونيّة الألمانية، حيث سهر وغنى ورقص واحتفل جميل وأصدقاؤه، وها نحن اليوم نجلس مع ما تبقى من أصدقاؤه في فندق الكولونيّة الألمانيّة لترتيب مراسيم الأربعين لرحيله!

واختتم حديثه بالقول: خسرتنا شخصية حيفاوية كنّا نعزّز بها. كان شخصية بارزة في كل محضر، كان متكلمًا، ويترك انطباعًا باهرًا أينما حل، مثقفًا يتقن عدّة لغات. كنت الجأ إليه ليكتب لي جملة ما أو تهنئة أو أي كلمة رسمية، حيث كان دائمًا يكتب الجملة المناسبة للشخص المناسب، وقد امتاز بتعاييره المميزة والمعيرة.

### أبو خضرة: لم تهّمه الأموال



أما صديقه سعيد إلياس أبو خضرة، فقال: أنا من مواليد عام 1930، أعرف عائلة شومر منذ الأيام الدراسية، جميل شومر كان رفيق عمري، تعرّقت عليه قبل أكثر من 65 عامًا. قضينا جميع المناسبات السعيدة والحزينة معًا. امتاز جميل شومر بمرحه، قلم أراه يومًا واحدًا غاضيًا، اهتمّ بوالدته واعتنى بها ورعاها حتى وفاتها، كان يغلق مكتبه باكراً كي لا يُبقي والدته لوحدها في البيت.. كان يمكنه أن يكون مليونيرًا ولكنه لم يهتم بالأموال بتاتًا، بل اهتم بالغير وبالإنسان.. خدوم، معطاء، صاحب روح دعابة وقلب طيب، إنسان لم تفارق الابتسامة وجهه.

وعن حادثة جرت معهم في اليونان، حدّثنا أبو خضرة قائلاً: أذكر في إحدى رحلاتنا إلى أثينا (1984)، مررت أنا وجميل بجانب كنيسة صغيرة، فكانت هناك امرأة تقوم بتنظيف الكنيسة، فطلب منها أن ندخل للصلاة.. فصلّي ورثّل باللغة اليونانية، وكلّ من مرّ بجانب الكنيسة وسمع صوته دخلها؛ فامتألت الكنيسة بالناس

لغراقه، زارني قبل ليلة من سقوطه في المنزل، قبل أن يصبح طريح الفراش.. ورغم ما حدث معه لم تفارقه روح الدعابة حتى وهو على كرسي العجلات، فكان يستقبلني ببسمة وقبلة ونكتة. وكان قد أصدر كتاب «طرائف شومرية» وزّع في حيفا والجليل.

وأضاف: كان جميل شومر يحب الكيف والطرب والسهر وتدخين السيجار.. كان نجمًا تلفزيونيًا وإذاعيًا، محررًا متطوعًا في عدّة مجلات اجتماعية، كان يتكلّم باسم الشعب. لم يعمل شيئًا لذاته بل لمجتمعه. كان مكتبه مفتوحًا للجميع، كان كريمًا معطاءً، وما قدّمه من هدايا ومساعدات يقدر بمبالغ طائلة..

وعن تقليد جميل شومر الوسام البابوي حدّثنا نخلة قائلاً: عندما استلم جميل الوسام البابوي كنت حينها رئيسًا للبيت المسيحي. الوسام البابوي الذي حصل عليه يعتبر من أعلى الرتب الكنسية لإنسان مارس عملاً مميّزًا خدم فيه الكنيسة. منذ كان شابًا وسكرتيرًا للجمعية الخيرية كان يعمل بصمت ويقدم الدعم للعائلات المستورة. وفي البلاد هناك أربعة أشخاص حصلوا على هذا الوسام، فكان يعتزّ به كثيرًا.

واختتم نخلة حديثه قائلاً: كنّا نبحث عن مناسبة لنقيم له حفلة تكريم، جاء أخيه من تركيا وأخته من لبنان حيث كان يشعر هنا وسط أهله.. رافقته أربعين عامًا، سافرنا معًا وشاركنا بمؤتمرات عديدة في البلاد والخارج في شتّى المواضيع، ورافقنا في أول رحلة لمصر والأردن، حيث كان يحب الالتقاء بعائلته في قبرص وبأخيه في فرنسا. لكل إنسان فلسفة في الحياة، فالبعض كان همّه جمع المال، ولكن هم جميل شومر كان إسعاد الآخرين وجمع النكات.

### مزراوي: رمزاً للإنسان المثقف والمتعلم.. رمزاً للحياة



وقال صديقه إدوار مزراوي لصحيفة «حيفا»: تربطني بجميل صلة قري، فاذاك جميل منذ كنت طفلاً، حيث ربطته علاقة وطيدة مع الوالد. رافق والدي منذ زواجه وبقي على علاقة متمينه به طوال سنوات حياته رغم أن الوالد يكبره سنًا. لجميل شومر وأصدقاؤه كان هناك مركز على الخارطة الحيفاوية في الخمسينيات، إذ تمركزت في حيفا



**Tarneem**  
PERFUME

**תרנים**  
פרפיום

כל عام ואנتم بألف خير



حصرياً في ترنيم بيرفيوم  
عطر إيلي صعب الفاخر

فقط ب 540

2 عطر فقط ب 299 ש"ח

|  |   |  |   |   |   |   |
|--|---|--|---|---|---|---|
| BRINTEY SPEARS<br>מידנייט/פנטזי/ביליו א.ד.פ. 100 מ"ל | ELIZABETH TAYLOR<br>וויט דיאמונד א.ד.ט. 100 מ"ל | Reb'l fleur<br>by Rihanna<br>ריהאנה א.ד.פ. 100 מ"ל | J.DEL POZO<br>הלוין א.ד.ט. 100 מ"ל<br>לאישה | Elizabeth Arden<br>פיפט אבניו א.ד.פ.<br>125 מ"ל | Rochas<br>paris<br>100 מ"ל לגבר<br>א.ד.ט. | NIKO<br>PARFUMS<br>סקלפ'ר א.ד.ט. 100 מ"ל לגבר |
|--|---|--|---|---|---|---|



|   |  |                           |                 |   |                                      |
|---|--|---------------------------|-----------------|---|--------------------------------------|
| Thierry Mugler<br><b>ANGEL</b><br>א.ד.ט. 100 מ"ל לגבר / א.ד.פ. 50 מ"ל לאישה | Thierry Mugler<br><b>Alien</b><br>סט בושם 60 מ"ל +<br>קרם גרוף 100 מ"ל | Terre D'hermes<br>200 מ"ל | Chloé<br>75 מ"ל | Calvin Klein<br>אפורה א.ד.ט. 100 מ"ל לגבר<br>א.ד.פ. 100 מ"ל לאישה | Dior<br>אפרהייט א.ד.ט. 100 מ"ל לאישה |
|---|--|---------------------------|-----------------|---|--------------------------------------|

379 299 449 599 349 219 179 249



|   |  |                        |  |
|---|--|------------------------|--|
| BOSS<br>HUGO BOSS<br>מטרה א.ד.ט. 150 מ"ל לגבר<br>אפור א.ד.ט. 100 מ"ל לגבר/ נאמבר וואן א.ד.ט. 125 מ"ל לגבר | JAGUAR<br>יגואר כחול א.ד.ט. 100 מ"ל לגבר | adidas<br>100 מ"ל לגבר | VICTORIA'S SECRET<br>AICLOKIM? BECKETT<br>69 |
|---|--|------------------------|--|

199 2/199 49

Better Print

כיכר  
אמיל חביב

يوجد لدينا تشكيلة مميزة من العطر الفاخر



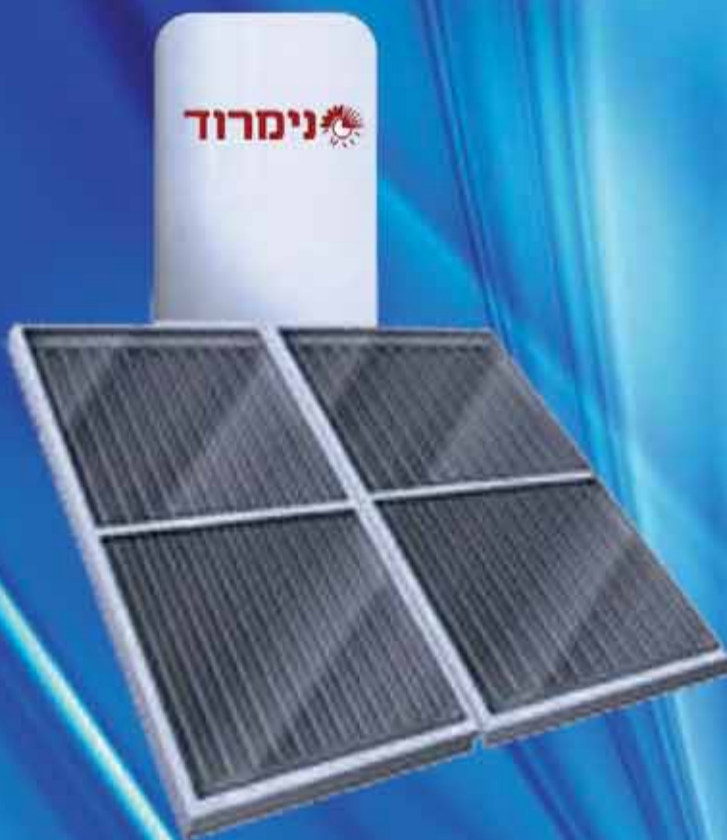
אורגון בן תורדאם

תנועות נוער הצופים  
תרינים  
טאיטליקים

# אמינות ונאמנות

בإدارة جورج مطر

נעלן לכם عن حملة لا تعوض  
بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك  
رمضان كريم



סזחן שמשני נימרוד  
120 לטר + מרآة + تركيب  
2300 ₪



סזחן שמשני כרומנג  
150 לטר + מרآة + تركيب  
2600 ₪



تصليح - ضخ - تركيب - فتح تسديدات - بناء وصيانة مواسير

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



EVENT BOUTIQUE®

BY A&S



summer  
sale

نهنئ جميع المحترفين بحلول شهر رمضان الكريم  
ونعلن لكم عن وصول تشكيلة مميزة من الفساتين

Irit Shtein

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

\*خاضع لشروط الحملة. التخفيض على فساتين JOVANI 30% فقط!

JOVANI

PAULA RICHI

MaxMara  
Juovana

BULAVA

TALYA

Tiffany  
REDUX

S+Michael

JOVANI

XOXO

JOSEPH ALBERTINE

## 87.2% من الجماهير العربية تتضامن مع أهالي النقب

العربية، لم تتضامن مع هذه القضية و3.4% لم يعبروا عن رأيهم في ذلك. وفي الانتقال من التقديرات العامة إلى الموقف الشخصي وتضامن المبحوث نفسه مع هذه القضية؛ فقد تبين أن نسب التضامن مع قضية هدم البيوت ومصادرة أراض من النقب كانت أعلى من التقديرات العامة، فقد قال 65% إنهم تضامنوا بمدى كبير حتى كبير جداً مع هذه القضية، وأجاب 22.2% منهم أنهم تضامنوا بمدى متوسط. وأجاب 8.6% أنهم يتضامنون بمدى منخفض حتى منخفض جداً، و2.9% لا يتضامنون بتاتاً مع هذه القضية. بالنسبة للسؤال حول مقولات تحاول أن تفسر ظاهرة قضية هدم البيوت ومصادرة أراض من النقب، فقد أظهرت النتائج أن 88.1% من المستطلعين أبدوا موافقة بين متوسطة حتى عالية جداً على مقولة «هذه الظاهرة هي استمرار لسياسة مصادرة الأراضي العربية في إسرائيل»، و81.7% من المستطلعين أبدوا موافقة متوسطة حتى عالية جداً على مقولة إن هذه الظاهرة تشكل تهديداً للوجود العربي في النقب؛ ووافق بنفس المدى التي ذكر سابقاً 89.3% من المستطلعين على مقولة إن «هذه الظاهرة هي استمرار للنكبة وترحيل الفلسطينيين عام 1948». وكذلك وافق 79.3% من المستطلعين على مقولة إن الهدم ومصادرة أراض من النقب تشكل تهديداً للوجود العربي في كل أنحاء البلاد.

مراسل «حيفا» قامت وحدة الإستطلاعات في مركز «مدي الكرمل» (المركز العربي للدراسات الاجتماعية التطبيقية في حيفا)، مؤخراً، بإشراف د. عاص أطرش، بإجراء استطلاع حول موضوع هدم البيوت ومصادرة الأراضي في النقب، وفقاً لما بات يُعرف بمخطط «براقر».

تم اختيار عينة عشوائية من جمهور البالغين (18 سنة وما فوق) في المجتمع العربي في إسرائيل، وذلك من خلال اللجوء إلى طريقة السحب متعدد المراحل، حيث تم بناء عينة طبقية عنقودية منتظمة بحجم 523 مستطلعاً ثم اختيار حجمها إحصائياً بدرجة ثقة 95% ونسبة خطأ محتملة لا تزيد عن  $\pm 5\%$ .

ومن أهم نتائج الاستطلاع أن 85.6% من المستطلعين يعرفون أو على اطلاع على قضية هدم البيوت ومصادرة أراض من النقب. وعند قياس رأي المستطلعين في مدى تضامن الجماهير العربية مع القضية، دلت النتائج على أن 22.7% منهم يعتقدون أن الجماهير العربية تضامن بمدى كبير حتى كبير جداً مع أهالي النقب في هذه القضية، بينما يعتقد 28.5% أن الجماهير العربية تضامن بمدى متوسط، و22.9% قالوا إن الجماهير العربية تضامن بصورة منخفضة، و16.2% يعتقدون أن الجماهير العربية تضامن بشكل منخفض جداً. ويقدر 6.3% من المستطلعين أن الجماهير

## القنينة للحاوية، والبوظة للصحة والعافية!



بالقاء القناني البلاستيكية في حاوية إعادة التدوير الخاصة، وبالتالي تجنب دفنها في قعر الأرض، لهدف الحفاظ على جودة البيئة.

وقد رافقت النشاط شاحنة مثلجات (بوظة) التي جرت وراءها حاوية تدوير خاصة، ووزعت البوظة مجاناً على كل من حضر قناني بلاستيكية عائلية فارغة. شارك من قبل جمعية إعادة التدوير «إلا» الرئيس التنفيذي، ومديرة التسويق؛ كما شارك مراقب حسابات بلدية حيفا جاكوي واكيم، والإعلامي المحامي بشير خوري.

وأفاد مراسلنا أن إدارة «إلا» قد أشادت بالتجاوب الرائع الذي أبداه - ويبدية - المجتمع العربي تجاه حملة «إلا»، وأكدت الإدارة أنها ستقوم، مستقبلاً، بتعزيز عملها الترويجي ونشاطاتها في المجتمع العربي.

مراسل «حيفا» - قامت جمعية إعادة التدوير «إلا» بنشاط في مدينة حيفا، وأحيائها العربية، حمل عنوان «حاوية التدوير الخاصة من البوظة»؛ حيث لاقى هذا النشاط تجاوباً رائعاً من قبل سكان مدينة حيفا، عكس الوعي المتزايد بكل ما يتعلق بإعادة تدوير القناني اللدائنية (البلاستيكية) العائلية.

وتأتي عملية التدوير من أجل الحفاظ على بيئة أنظف وتنمية مستدامة، ونحقق من خلالها إستدامة الموارد من خلال إعادة تدوير أكبر قدر ممكن منها، سواء كانت مخلفات الأنشطة البشرية، أو مخلفات صلبة، أو زراعية أو صناعية أو بتكرير سائل الصرف الصحي، وغيرها.

هدف هذا النشاط إلى زيادة الوعي وتشجيع الجمهور

المركز الإسرائيلي للحلقات مشي، הארכות שיער ואיפור קבוע

# DANIEL CENTER

שיטות עבודה בטכנולוגיות מתקדמות



דאניל סנטר هو المركز الوحيد في البلاد

الذي ينحصر عمله اليومي في مجال تطويل وتمليس الشعر.

ينقسم فريق العمل إلى قسمين:

فريق الخلاقين والفريق المختص بتطويل وتمليس الشعر.

هذا يعني أن من عمل في دانييل سنتر كحلاق

لا يعتبر مختصاً أبداً في مجال التطويل والتمليس.

إذا كنت من منطقة حيفا وترغبين بإضافة شعر ذات جودة، فاعلمي

أن المكان الوحيد في حيفا والذي يلبي احتياجاتك

هو دانييل سنتر فقط!

- يصل الشعر إلينا من أوروبا مباشرة. ولا نقتنيه من البلاد أو من الصين
- عندنا خصلين على كفالة لسنة كاملة بأن الشعر لا يتقصف ولا يتساقط
- يمكن السباحة معه في المياه المالحة وبرك السباحة
- الوصلات عندنا رقيقة، دقيقة ومتينة جداً بحيث لا تسقط أبداً

המרכז הישראלי להחלקות משי, הארכות שיער ואיפור קבוע

# DANIEL CENTER



שיטות עבודה בטכנולוגיות מתקדמות



**דניאל סנטר** הינו המקום היחיד בארץ אשר מתמחה בתוספות והחלקת שיער החלקות ותוספות עושים רק אצל המומחים



**חשוב לדעת** תוספות שיער של דניאל סנטר מגיעות אלינו ישיר מאירופה

**אזהרה**  
כל מי שעבד בדניאל סנטר בתור ספר בלבד הוא אינו משתייך לצוות המתמחה בהחלקות ובתוספות



**שחקו איתנו באתר ותזכו בהנחה של 25%**

שיער חלק, גלי, ומתולתל, בכל הצבעים השיער הינו **100% טבעי** אינו מתקרזל בחפיפות ולא בשחייה במים מלוחים ומים של בריכות החיבור עשוי קראטין פולימרי חיבור קטן דק וחזק אינו נופל כתוצאה מחום של פינים לחות וחפיפות אצלנו תמצאו שיער בכל האורכים מ 50 ס"מ עד 120 ס"מ



**בלעדי בדניאל סנטר**

תוספות שיער חלקית למשים אשר סובלות משיער דליל או מהתקרחתות



ובפייסבוק



[www.danielcenter.co.il](http://www.danielcenter.co.il)

בקרו אותנו באתר החדש של דניאל סנטר, ביוטיוב

حيفا شارع هرتسل 35 للحجز والاستفسار 048622269

DANIEL CENTER DANIEL CENTER DANIEL CENTER DANIEL CENTER DANIEL CENTER

DANIEL CENTER DANIEL CENTER DANIEL CENTER DANIEL CENTER DANIEL CENTER

# جمعية «الكرمل» للموسيقى في خمسة «كونسيرتات» احتفالية



طرائف «حيفا» - احتفلت جمعية «الكرمل» للموسيقى بخمسة «كونسيرتات» موسيقية ناجحة في قاعة المتحف البلدي في حيفا؛ قام بتقديمها طلاب مدرسة الموسيقى التابعة للجمعية، الذين برزوا بمواهبهم الغنائية والعزف على الآلات المختلفة أمام مئات الأهل والحضور. وتحدث المدير الفني للجمعية، الأستاذ والفنان ألبير بلان، عن إنجازات المدرسة لهذا العام وعن ارتفاع عدد الطلاب والمعلمين المنتسبين، وعن الجو العائلي الحميم والمميز، والمستوى الدراسي المتقدم، وعن تميز وحصول بعض الطلاب على معدل عالٍ بمستوى الدراسي المتقدم، وعن تميز بالموسيقى العربية، وحصول 10 طلاب آخرين على منح دراسية. وتتميزت الاحتفالات بالمستوى الموسيقي الراقى والواعد للطلاب الذين أبدعوا في تقديم خيرة مواهبهم، والذين حضروا «الكونسيرتات» من حيفا، دالية الكرمل، عسفيا والفريديس، ولاقوا التشجيع والدعم والاستحسان من قبل الحضور، هذا وتم توزيع الشهادات على جميع طلاب المعهد البالغ عددهم نحو 198 طالباً وطالبة.



## מאפה שחאדי

خبز | كعك | «لحميوت» | مناقيش بزعت | مناقيش بجن | بيتسا



نعلم لزيائنا الكرام  
عن افتتاح فرعنا الجديد  
شارع شبتي ليفي 11



الفرع الرئيسي عين دور 21، حيفا | 052-8561991 | 052-7839357

**كل ساعة هدية**  
**NOKIA LUMIA 820**

**Fanta**

المشاركة

تاريخ التسجيل: 8-18/7/2013

اسم المستخدم: \_\_\_\_\_  
كلمة السر: \_\_\_\_\_  
البريد الإلكتروني: \_\_\_\_\_  
الرقم الهاتفي: \_\_\_\_\_

إبتعد عن الكود في تصاميم الخطة

اكمل

### عشرات الفائزين وآلاف المشتركين في حملة كل ساعة «سمارتفون» Nokia Lumia 820

أطلقت ماركة فانتا في بداية شهر رمضان فعالية كل ساعة هدية كل ساعة Nokia Lumia 820 هدية على صفحة الماركة باللغة العربية على الفيسبوك. هذا وتلاقى الفعالية نجاحا كبيرا وإقبالاً منقطع النظير حيث شارك عشرات آلاف الشباب في الفعالية.

**كيف نشترك ونفوز؟**  
تشتري رزمة فانتا بالحلة الخاصة المحدودة لشهر رمضان، تجمع الكود المسجل تحت الإغطية نسجل الكود من خلال الاتصال على هاتف رقم 03-6060609 أو من خلال التطبيق المصمم خصيصاً للحملة على صفحة فانتا الرسمية في اللغة العربية على الفيسبوك. <http://fanta.netbiz.co.il> وتدخل السحب على Nokia Lumia في كل ساعة! كل كود = إمكانية فوز. الجدير بالذكر أن عملية السحب سارية المفعول من تاريخ 8.7.2013 وحتى تاريخ 18.7.2013 كل ساعة من الساعة 13:00 ظهراً وحتى الساعة 22:00 ليلاً من أيام الأحد حتى الخميس. (ع.ع)

# هل هلاك يا رمضان



ربطة 50 فنجان\*

## هدية

عند شراء 1 كغم قهوة

\* فنجانين كرتون مقوى أحادية الاستعمال



# نتظاهر ونحتج ونحامي مستقبلنا

## اعتقلت او استدعت للتحقيق؟.. اعرف حقوقك الأساسية

### الحامي نضال عثمان

من متابعينا للأخبار وبعض قضايا الاعتقالات، يتضح أن هناك نية مبيتة لإرهاب الشباب العرب ومنعهم من ممارسة حقوقهم المدنية والسياسية، وذلك من خلال الاعتقالات والتحقيقات، التي يقومون خلالها بترهيبهم وتخويفهم ومحاولة إيقاعهم في شرك التعامل والتعاون، باتباع أساليب مختلفة من الترهيب والترغيب والتطميع. وعادة ما تكثر الاعتقالات والاستدعاءات للتحقيق، قبل وبعد الشكايات الاحتجاجية، والتي يحاول فيها المحققون الضغط على الشباب والنشيطين لحد من نشاطهم وتحذيرهم؛ ويصل ذلك إلى حد زرع الشك والفتنة من خلال الادعاء مثلاً، بأن للشرطة عيون بين الشبطين، وغيرها من الأساليب.

للمعتاد والمستدعي للتحقيق حقوق أساسية يعترف ويقر بها القانون الإسرائيلي، وعلى الشرطة المحافظة عليها والتقيدها؛ إلا أن التجربة تعلمنا أنه عندما تكون خلفية الاستدعاء أو الاعتقال سياسية، فإن الشرطة لا تحافظ على هذه الحقوق وإنما تخالفها. لذا نود أن نعرف الجمهور بهذه الحقوق، لتفادي نتائج عدم ممارستها.

وفيما يلي 10 نصائح قانونية يفضل معرفتها:

1. إذا تم إبلاغك هاتفياً بالحضور إلى مركز الشرطة للتحقيق ولم تبلغ بموضوع التحقيق، أطلب أن يتم استدعاؤك بدعوة خطية.
2. قبل الحضور للتحقيق اعلم أي شخص مسؤول عن أمر التحقيق، واستشر محام لمعرفة حقوقك.
3. في حال اعتقالك لا تحاول الاعتراض جسدياً على الاعتقال، لأن المقاومة أو الاعتراض الجسدي يمكن أن يشكل بحد ذاته تهمة ومخالفة قانونية، يعاقب عليها القانون، ويعطي الحق للشرطة باستعمال القوة لتنفيذ اعتقالك.
4. في حال اعتقالك، من حقك أن تلتقي بمحام لاستشارته، وعلى الشرطة إتاحة لك ذلك، إلا في حالات خاصة ولوقت محدد وقصير، وبقرار من ضابط الشرطة أو المحكمة.
5. بعد اعتقالك على الشرطة إبلاغ قريب لك أو صاحب أو حتى محاميك.
6. من حقك أن يتم التحقيق معك بلغتك أو بلغة تفهمها بشكل جيد.
7. اعلم أنه من المنوع أن يتم استعمال العنف الجسدي والكلامي معك في أثناء التحقيق، ومن حقك أن تقدم شكوى ضد الشرطي الذي استعمل العنف معك وقت الاعتقال وخلال التحقيق.
8. كمتعقل أو كمتحقق معه من حقك ألا تتكلم وألا تدلي بأي كلمة.. (ملاحظة: عدم الكلام يمكنه أن يقوي إثباتات الادعاء ضدك في المحكمة).
9. قبل أن توقع على التحقيق معك، اقرأ جيداً الوثيقة/النص الذي يطلب منك التوقيع عليه.
10. انتبه إلى محاولات المحقق الإيقاع بك؛ فإذا قال يوجد تصوير اطلب مشاهدته، وإذا قال إن فلان أوقع بك أو أقر عليك فلا تكن متأكدًا أن هذه هي الحقيقة.

فإن قال المحقق للمعتقل: هناك تصوير يشبه تورطك.. قل لي من كان معك وسنقوم بتحريرك. عليك أن تطرح السؤال: إن كان هناك تصوير يورطني فعلاً، فأكيد سيظهر فيه من كان معي وماذا فعلت.. فعلى ما يبدو لا يوجد تصوير، وإن وجد أطلب مشاهدته. وما يجب التأكيد عليه، أن التظاهر والاحتجاج، هو حق أساسي يجب استخدامه للتعبير عن غضبنا واحتجاجنا وعدم موافقتنا على الممارسات القمعية بحقنا كأقلية قومية لها حقوق مدنية؛ وبأن المحافظة على المساحة القانونية المتاحة لنا لممارسة حقوقنا ضمنها تؤمن - حتى ولو بشكل محدود - إمكانية استمرارنا بنضالنا العادل لنيل حقوقنا كاملة.

## رد على رد

### د. حاتم خوري



رد رئيس كتلة الحزب الشيوعي و«الجبهة» في مجلس بلدية حيفا، الصديق المهندس هشام عبده، في صحيفة «حيفا» في عددها قبل الأخير (183)، الصادر بتاريخ 5/7/2013، على مقالتي التي كانت قد نشرت في الصحيفة ذاتها بتاريخ 28/6/2013، تحت عنوان «هل نحن شركاء في بلدية حيفا؟». قرأت الرد بإمعان لكنني استصعبت فهم ما يرمي إليه العزيز هشام.

وعليه أراني مضطراً كي أطرح بعض الاستفسارات، ولكن ليس قبل أن أعود لأوضح موقفي بإيجاز شديد. لقد قلت في مقالتي إياها وبالخرف الواحد: (أولاً) «إن جل ما أسمى إليه الآن، أي عشية الانتخابات للبلدية، هو خلق آلية ولو لمرة واحدة، تشكل رافعة، نحقق كمجتمع عربي بواسطتها ومن خلالها، إنجازات كان قد سعى لتحقيقها، على امتداد عشرات السنين، كل من الحزبين أي «الجبهة» و«التجمع» على انفراد، لكنها لم تتحقق، وما زلنا نلثها وراءها».

(ثانياً) إن هذه الآلية تتمثل «برفع عدد ممثلي الجمهور العربي في حيفا، إلى خمسة أعضاء على الأقل، وذلك بواسطة عاملين اثنين: أولهما أن يتفق الحزبان على تقديم قائمة عربية واحدة، وثانيهما أن نتجند جميعاً أحراراً ومؤسسات مدنية وأفراداً، لدعم هذه القائمة، بدعوة المواطنين العرب إلى ممارسة حقهم الانتخابي، لا بل حثهم وإقناعهم. إنني على يقين، بأننا لو أحسننا توظيف ذات الجهد الكبير الذي كان يهدر عادة على المنافسة (ولا أريد أن أقول الصراع) بين الحزبين، في إقناع الناس بالتوجه إلى صناديق الاقتراع، لاستطعنا أن نرفع نسبة التصويت عند عرب حيفا، وأن نغير خارطة السياسة في المجلس البلدي، بحيث تشمل - لأول مرة منذ 1948 - كتلة سياسية محلية كبيرة».

(ثالثاً) «إن مدى تأثير أي كتلة داخل المجلس البلدي، يتناسب طردياً مع عدد أعضاء الكتلة. أي كلما كانت الكتلة أكبر عدداً وأكثر انسجاماً وتفهماً وتلاحماً بين أعضائها، أصبح تأثيرها أكبر على رئيس البلدية قبل تشكيل الائتلاف وبعده. الكتلة الكبيرة ذات الرؤية الواضحة المتمحورة بصورة أساسية في مصلحة المواطن وهمومه، تفرض نفسها على رئيس البلدية، كقوة لا يمكن تجاهلها في تركيب الائتلاف وكصاحبة حق في الفوز بمنصب نائب رئيس متفرغ براتب محترم، يمكنه من تكريس كل وقته في خدمة الجمهور العربي في حيفا».

إزاء هذا الطرح الواضح المجرد عن كل غاية أو مصلحة ذاتية، سيما وأنني ذكرت خطيئاً، ومنتهى الصراحة والشفاافية والصديق، «إنني لم أكن يوماً سياسياً أو حزياً ولن أكون الآن. وبالتالي فأنا لا أسمى إطلاقاً إلى تأسيس حزب جديد أو إلى طرح قائمة لا حزبية، لا بل أعتبر أن أي محاولة كهذه عشية الانتخابات المحلية القادمة، ستبذل زخم أصواتنا، وستزيد من تشردنا وتهميشنا. كما أنني لا أسمى إلى صهر الحزبين في بوتقة واحدة، وطمس خصوصية كل منهما».

أقول إزاء كل هذا، لا أستطيع إلا أن أعرض عدداً من التساؤلات، ومنها ما يلي:

- (1) كيف يُعقل أن يُفهم طرحي هذا بأنه «استهداف للأقلية الأكثر نجاعة في تحصيل الحقوق، ونعني النضال»؟! وهل خلق كتلة موحدة كبيرة داخل المجلس البلدي، سواء اشتركت أم لم تشترك في الائتلاف، يتنافى مع الرغبة في النضال الديمقراطي داخل المجلس البلدي. ومن موقع مؤثر على المستوى المحلي، وأو على المستوى الجماهيري خارج المجلس البلدي؟
- (2) لم أدع إطلاقاً أن الوحدة الانتخابية الفوقية تشكل ضماناً لمنع ظهور قوائم مستجدة، لكنني وفي ذات الوقت أتساءل: هل استمرار الوضع الراهن المتمثل بوجود قوائم انتخابية متفرقة ومختلفة فيما بينها ومتنافسة على ذات الكم من الأصوات العربية، يوفر ضماناً لعدم طرح قوائم انتخابية جديدة عشية الانتخابات المحلية القادمة؟ أنا أفهم جيداً موقف العزيز هشام وهو يقول: «إن التجربة الغنية علمتنا أن الوحدة الانتخابية الفوقية لم تمنع ظهور قوائم مستجدة».
- لكنني أتساءل: «ألا يحق لنا أن نتعلم أيضاً، في ذات الوقت، من التجارب الناجحة فنأخذ جميعاً درساً مبركاً من القائمة العربية الموحدة باشتراك «الجبهة» و«التجمع» وغيرهما، التي حققت في الجولة السابقة انتصاراً كبيراً في مجلس بلدية «نتسيرت عيليت»، وهي أيضاً مدينة مختلطة، حيث رفعت نسبة التمثيل العربي من صفر إلى نائين هما الدكتور شكري عاودة («الجبهة») والدكتور رائد غطاس («تجمع»)?
- (3) لقد كتبت «رغم قناعتني بأهمية المشاركة في الائتلاف، إلا أنني لا أدعو أبداً إلى استجداء المشاركة وإلى استعطاء رئيس البلدية الذي

سُيُنتخب، كائناً من سيكون، ليمتدح لممثلي الجمهور العربي الحيفاوي في المجلس البلدي، فرصة المشاركة في الائتلاف الذي سيُشكل. لكنني أريد لا بل أتوق، إلى مشاركة نابعة فقط من مركز قوة ملموسة كامنة في عدد الممثلين العرب، والذين نستطيع إيصالهم ككتلة مترابطة، إلى المجلس البلدي في الانتخابات القادمة». فكيف فهم من حديثي هذا «أن الانضمام إلى كل ائتلاف هو أمر شرعي»؟ ولماذا يُؤخذ علي أنني لم أقم بتحديد ماهية الائتلاف، ضوابطه والخطوط الحمراء للدخول إليه؟ أليس من المفهوم ضمناً كما لا يخفى على القارئ اللبيب، أن الكتلة الكبيرة المترابطة المنتخبة، هي التي تدير، من مركز قوتها المستمد من زيادة عدد أعضائها وقاسمهم مع بعضهم، مفاوضات تشكيل الائتلاف، وتصبح أصلاً فرض نفسي وصيماً على من يختارهم الجمهور العربي الحيفاوي لتمثيله في المجلس البلدي؟ أو هل أنا من سيقوم بتشكيل الائتلاف والتفاوض باسم رئيس البلدية المنتخب و/أو باسم «الجبهة» و«التجمع»؟ ألا يُعتبر هذا تطاولاً مني؟!

(4) يقول الأخ هشام في رده: «أتفق بأن لائتلاف قوة سياسية، ومع ذلك هنالك مكان من القوة السياسية الحقيقية في العضوية، والعمل في اللجان البلدية الكثيرة، أكثر بكثير من العمل في المجلس البلدي...». ويضيف قائلاً: «ولتفنيد مقولة التأثير في الائتلاف، أسوق الحقيقة التالية: أن عدد اللجان التي دخلتها كتلة «الجبهة»، زادت من لجنتين أساسيتين، وهي في الائتلاف، إلى ست لجان وشركات بلدية بعد خروجها من الائتلاف، وتوجدها في المعارضة...». وهنا لا بد لي إلا أن أستوضح الأمور التالية:

هل أنا استهين بالمعارضة؟ ألم أقل في مقالتي وبالخرف الواحد ما يلي: «أنا طبعاً لا أستخف إطلاقاً بدور المعارضة أو بالجهد الذي يبذله أعضاء المعارضة»؟

ولو فرضنا جدلاً أن البقاء في المعارضة له هذا الوزن، ولما استطاعت كتلة «الجبهة» المكونة من عضوين فقط، أن تحقق تلك الإنجازات التي أشار إليها هشام، فما بالكم لو كان عدد أعضاء الكتلة الموحدة، باشتراك «الجبهة» و«التجمع»، خمسة أعضاء مثلاً؟ خصوصاً وأن الحديث يدور عن جسم سياسي، كالمجلس البلدي واللجان المنبثقة عنه، حيثما عدد الأصوات يحسم الموقف، وحيثما لا نستطيع أن نراهن دوماً على «تغيب أعضاء الائتلاف البلدي عن الجلسات، وتركهم المجال أمام المعارضة للعمل والتأثير» - كما ورد في رد الأخ هشام.

هذه التساؤلات - حتى وإن بدت كنقاط اختلاف بين وجهتي نظري، هشام وأنا - فلن تُفسد للود قضية، كما أنها لن تستطيع أن تطغى على القضايا العديدة التي تتفق عليها، وأهمها الإجماع على ضرورة رفع عدد ممثلينا في المجلس البلدي في حيفا، بدليل أن هشام اختتم مقالته بالقول: «أوافق كلياً على مقولة الدكتور خوري، بضرورة زيادة عدد الممثلين الذين يعملون ويناضلون من أجل حقوقنا في المجلس البلدي». هذه النقطة بالذات هي - حسب رأيي - «رباط الكيس» أو كما نقول في قرى الشمال «رباط العذيلة» أو هي مريط الحصان، لا بل هي الحصان نفسه. وكما أن الحصان يجزّ العربية، فإن زيادة عدد ممثلي الجمهور العربي في المجلس البلدي، أي خلق كتلة سياسية كبيرة، سيجزّ خلفه أي سيوفر لهذه الكتلة حق الاختيار بين دخولها إلى الائتلاف من باب الواسع، وبالشروط التي ترضيها، أو حتى البقاء في المعارضة، إنما كقوة سياسية رادعة، يحسب لها رئيس البلدية المنتخب، حساباً، كما لا يستطيع أن يهملها «ويُنقِض وعده بتطبيق البرنامج والتفاهات» حسبما ذكر هشام، متجاهلاً إياها أثناء المفاوضات لتشكيل الائتلاف، أو بعد تشكيل الائتلاف، سواء أصبحت هذه الكتلة جزءاً من الائتلاف أو فصلت تكتيكياً البقاء في المعارضة حتى تتوافر لها الشروط المريحة. أما إذا بقي الحصان ضعيفاً كما هو الآن، أي نائبان للجبهة ونائب واحد للتجمع، فسيبقى هذا الحصان عاجزاً عن جرّ العربية، وبالكاد يجزّ نفسه إلى حيث يريد له «أرباب سياسة التمييز» (على حدّ تعبير هشام) أن يكون. بعبارة أوضح، إن عجزنا عن زيادة عدد ممثلينا، فإن عربتنا ستبقى متورطة عالقة في حل خلافتنا، عملاً بالمقولة المعروفة «نحن شعبٌ يبحث عما يفرقه»، وبالتالي تصبح فرصة مشاركتنا في الائتلاف بشروط نرضاها، أو حتى التواجد في المعارضة من موقع قوة مؤثرة، كماليات أو مطالب بعيدة المنال. معنى ذلك، أننا إن إنشغلنا الآن وصرفنا جهتنا وانتباهنا إلى موضوع مناقشة قضية الانضمام أو عدم الانضمام للائتلاف وكل ما يترتب على ذلك من اختلافات شرعية في وجهات النظر، ونسينا أو تناسينا القضية الأساسية المتفق عليها، ألا وهي زيادة عدد ممثلي الجمهور العربي في المجلس البلدي، نكون تماماً كمن يضع العربية أمام الحصان، ثم يتباكي لأن عربته ساكنة لا تتحرك. فهل من حراك؟ أرجو ذلك وأقنأه على قيادات «الجبهة» و«التجمع» حيفاويين وقطريين، وعلى جمهورنا الواسع أيضاً، خصوصاً وأن عشرات ردود الفعل التي انهالت علي بعد نشر مقالتي، قد عززت قناعتني بأن طرحي هو قراءة صحيحة لمشاعر الكثيرين وتوفهم إلى وحدة الصف على طريق المساواة، ومن له أذنان للسمع فليسمع.



# BEST CAR

بيع وتأجير سيارات

أحدث  
السيارات  
بأسعار  
خاصة

054-9404455

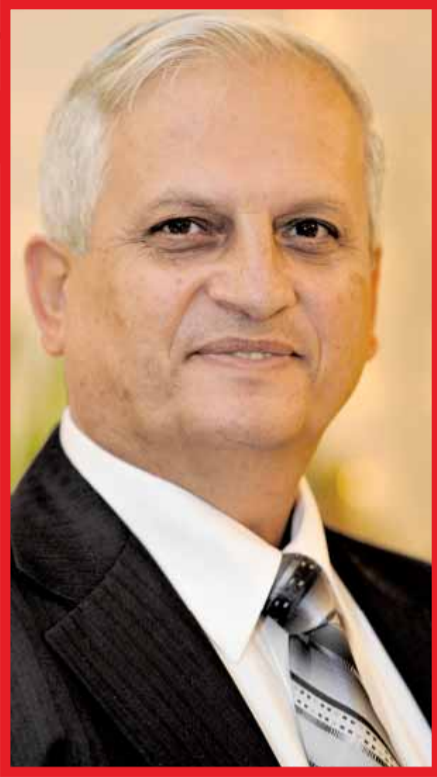
04-8623988

دفعات  
مريحة وبدون  
إستخدام  
بطاقة  
الإعتماد

ي.ل بيرتس 2



# لماذا نضحك؟!



## قضية للنقاش

وأكد بيتر مارتينسون أن «الضحك هو الاستجابة للإدراك الذي يقر بأن الكينونة الاجتماعية ليست شيئاً حقيقياً».

وفي بداية القرن العشرين، تم الاعتراف بالضحك في مجال علم النفس، وبات هذا يشغل حيزاً من الرسائل الفلسفية، حتى أن عالم النفس الشهير سيجموند فرويد أشار إلى فوائده. واليوم عندما يضع العلماء الخطوط الأولى لفيزيولوجية الضحك فإنهم لا يعززون له نتائج إيجابية فحسب، بل عدداً من المميزات العلاجية أيضاً. ويُعدّ الضحك قبل كل شيء تمريناً عضلياً وتقنيّة تنفسية، وهو بالإضافة إلى ذلك، منشط نفسي مهم أيضاً؛ وله مفعول يرفع المعنويات ويحسن الوظائف الجسدية، لأنه يساعد على التخلص من نوبات الاكتئاب البسيطة والمخاوف. ولذا تلجأ مستشفيات الأطفال إلى استخدام مهرجين لتسليية الأطفال المرضى ورسم البسمة على وجوههم والترويح عنهم.

### أرسطو - محاكاة الأراذل

وتتوقف عند تعريف أرسطو للضحك من خلال تعريفه للكوميديا أو الملهاة. فالكوميديا تقسم إلى كلمتين: كوموس وتعني الشعر، وأيدي وتعني الصاحب، أي الشعر الصاحب. وذلك دلالة على الصخب واللهو في هذا النوع من المسرحيات. فعندما ظهروا على المسرح كانوا يضعون على وجوههم أقنعة الكوميديا، وهي أن فن القناع مفتوح نحو الأعلى، في حين يكون فن القناع للمأساة أو التراجيديا متجه نحو الأسفل. ويقول عن الملهاة: «هي محاكاة الأراذل من الناس، لا في كل نقيصة ولكن في الجانب الهزلي الذي هو جزء من القبيح، إذ أن الهزلي نقيصة وقبح بغير إبلام ولا ضرر، فالقناع الهزلي مشوه ولكن بغير إبلام». وهنا يُقصد أن الضحك والكوميديا هي تقليد للأراذل من الناس، أي الطبقة الدنيا، وليس النبلاء الذين نسبهم إلى المأساة.

فتقليد الأراذل يكون باستعراض نقائصهم وقبائحهم، شرط أن تكون هذه النقيصة بغير إبلام ولا ضرر. أي أن النقيصة وهي التي تظهر في الجسم، كالإنسان غير الصحيح جسمانياً أو غير متكامل، أو يعاني من عاهة أو تشويه، فهذا يعتبر في نظر أرسطو نقيصة. فإذا قام الممثل بتقليد ومحاكاة هؤلاء فيسمح له بالمبالغة في حركاته وهذا من شأنه إثارة الضحك لدى المشاهدين.

ولا يعني أن الممثل السليم يجب أن يشوه جسمه لكي يصبح لائقاً للتمثيل ومحاكاة هؤلاء الأراذل. وإذا وضع الممثل على وجهه قناعاً مُضحكاً يكون قد أدى دوره بصورة لائقة. فمحاكاة الأراذل أو الطبقة الدنيا يظهر بوضوح في النكات والمواقف المضحكة والمشاهد الهزلية؛ فنضحك من دون أن ننتبه إلى ما نضحك منه.

ويقول أرسطو إننا كأشخاص عاديّين نضحك على من وقع عليه الموقف الضاحك، أي أننا نسخر منه انطلاقاً من موقفنا المتسامي والمتعالي إزاء ذلك الشخص أو الموقف الذي شاهدناه. فسقط ذلك المغفل أو الأبله أو الشخص الذي هو دوننا

نوبات من الضحك الهستيري، أو للاعتماد على بعض العقاقير والمخدرات، مثل الحشيشة. وقد تتسبب نوبات الضحك القوية في إفراز العين للدموع وبعض الآلام البسيطة في العضلات، كاستجابة لهذه الحالة الشعورية القوية.

### في اللغة

الضحك من الفعل ضَحَكَ يَضْحَكُ ضَحْكَاً وَضَحْكَاً وَضَحْكَاً وَضَحْكَاً. الضحكة هي المرة الواحدة. ضحكت الدنيا أي أبرقت، وضحكت الأرض أخرجت نباتها وزهرها. تضحك وتضحك فهو ضاحك وضحك وضحوك. الأضحوكه هي ما يُضحك منه. الضاحك هي السن المتقدمة في الفم لأنها أول ما تظهر عند الضحك، وهي أربع ضواحك بين الأنياب والأضراس. الضحك هو الشعر الأبيض. وهو العسل، لشدة بياضه. وهو نوار الزهر. والضحوك: الطريق الواضح الواسع. الرأي الضاحك هو ما لا لبس فيه، وهو بغاية الوضوح.

### لماذا نضحك؟

وصف عدد من الفلاسفة الضحك وأطلقوا عليه تعريفات مختلفة..

فقال سقراط: «السخرية تنبع من تجاهل الذات». هيجل: «ينشأ الضحك نتيجة لوجود التناقض بين المفهوم والمعنى الحقيقي الدفين الذي يقدمه هذا المفهوم». وهو يشير إلى المفهوم بـ«المظهر» بأنه الشيء الظاهر لنا، وبالضحك يُنكر وجوده كليّةً.

وقال فرويد: «الضحك ظاهرة، وظيفتها إطلاق الطاقة النفسية التي تم تعبئتها بشكل خاطئ أو بتوقعات كاذبة».

أما الفيلسوف جون موريل فقال: «الضحك الإنساني له أصوله البيولوجية كنوع من أنواع التعبير عند المرور بخطر ما».

### نايف خوري

#### الضحك

هو شكل من أشكال التعبير الصريح عن مشاعر الفرح والمرح، ومشاعر أخرى. الضحك هو رد فعل طبيعي للإنسان السليم على المواقف المضحكة، كما يمكن أن يكون وسيلة دفاع ضد مواقف الخوف العفوية. والضحك يعدّ تعبيراً عن التعاطف والتفاهم المتبادل بين البشر، وهو إحدى وسائل التواصل البشري على مدى التاريخ. كما يستخدم الضحك كوسيلة علاجية عبر إفراز هورمون تقوية المناعة. بعد عدة نوبات من الضحك تزداد نسبة خلايا الدم البيضاء في الدم. فيساعد الضحك على تقوية عضلات الوجه والبطن والدورة الدموية في القلب، ما يؤدي إلى رفع ضغط الدم وزيادة نسبة الأوكسجين في الدم. وفي عيادات الأطفال والمستشفيات يكون للمهزج دور هام.

وعندما يضحك الإنسان تتحرك 17 عضلة في الوجه و80 عضلة في الجسم بأكمله، وتزداد سرعة التنفس. وتوصل الباحثون إلى أن الطفل الرضيع يبدأ بالضحك بعد مرور (17) يوماً من ولادته. أما القهقهة فهي الضحك بصوت مرتفع، ومن القهقهات تلك التي قد تنشأ نتيجة السكر بعد شرب الكحوليات.

#### تعريف الضحك

الضحك هو شكل من أشكال التعبير الذي يظهر خارجياً على الإنسان في صورة مرح وفرح. وتتعدد أسباب الضحك، الذي يوصف أيضاً بأنه رد فعل فسيولوجي نتيجة للمرور بخبرة ما، مثل سماع نكتة أو طرفة، أو عند التعرض لمداعب، وغيرها من الأسباب الأخرى. وقد يحفز استنشاق الإنسان لبعض المواد الكيميائية مثل الأوكسيد النترى، ويُطلق عليه أيضاً «الغاز المضحك» على إطلاق

في ذلك المقلب أو المقلب، ونحن النبلاء الأذكيا والنجباء لا نقع فيه.

وإذا تذكرنا مشاهد الهزلية لتشارلي شابلن أو المشاهد الكوميديّة الشهيرة في مجال المسرح أو السينما والتلفزيون، وخاصة مقال «غوار الطوشة وحسني البرزان»، نجد أننا نضحك لوقوع الضحكة الضعيف «حسني البرزان» في المقلب، ولا نضحك على «غوار الطوشة» الذي رتب هذا المقلب. وإذا كنا نضحك أثناء ترتيب المقلب فذلك يعود إلى خيالنا وإدراكنا لما سيجري لهذا الضحكة الغبي.

وهنا قال علماء الاجتماع يجب ألا نضع الإنسان البسيط والعادي أو حتى المشوه في موقف ضاحك، لأن هذا امتهان للكرامة الإنسانية، فهو إنسان ذو مكانة اجتماعية بحاجة ماسة إلى الاحترام والمساعدة والمعونة، ولذا فسروا الضحك على أنه شعور ينتاب الإنسان تماماً، كما يشعر من الدغدغة وملامسة مناطق حساسة في جسده.

### فوائد الضحك

- الضحك يفيد الجسم والعقل ■ يحقق السعادة والسلام النفسي ■ يمنحك التجدد ■ يقلل من الضغوط ■ يحذ من ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب ■ يزيد من القدرة على التأمل والاسترخاء ■ يقوي جهاز المناعة ووسائل الدفاع الطبيعية الموجودة في الجسم ■ يخفف من حدة الألم عن طريق رفع مستوى إفراز مادة الـ«إندروفين» ■ يفيد مرضى التهاب الشعب الهوائية وأزمات الربو عن طريق رفع نسبة الأوكسجين في الدم الذي يدخل للرتة ■ يزيد من القدرة على التحدث إلى الآخرين بلباقة، ويجعلك تبدو أكثر شباباً ■ يعطي الشخص الثقة بالنفس ■ يزيد من مرونة أوعية القلب ■ يرفع من الروح المعنوية ■ يجعل التفكير أكثر شفافية ■ يخرجك من دائرة الروتين ■ تتلأأ عينك عندما تضحك وتصبح أكثر وسامة ■ يرفع من مستوى أدائك العقلي ومن قدرتك على الاحتفاظ بالمعلومات لأطول فترة ممكنة، ويقوي الذاكرة ■ يقوي عضلات البطن ■ يوازن بين كيمياء التوتر والضغط.

### الخلاصة

استمتع باللحظة التي تعيشها، فالضحك هو الوقود الذي يشحن عقولنا وأجسامنا ومشاعرنا.

# KG

כל גיל - כל גביל  
בית אופנה לגברים, נשים וילדים

"אזיאל לכל העיילי  
ומשח גאלי ששילי"



אחדיה  
סבורט וליגינט  
ابتداء من 99<sup>99</sup> ₪

بدلة أطفال  
رسمية 4 قطع  
فقط بـ 229 ₪

2 جينز  
فقط بـ 499 ₪

بدلاتي رجالية  
رسمية ابتداء  
من 599 ₪

أطقمة أطفال  
ابتداء من 29 ₪

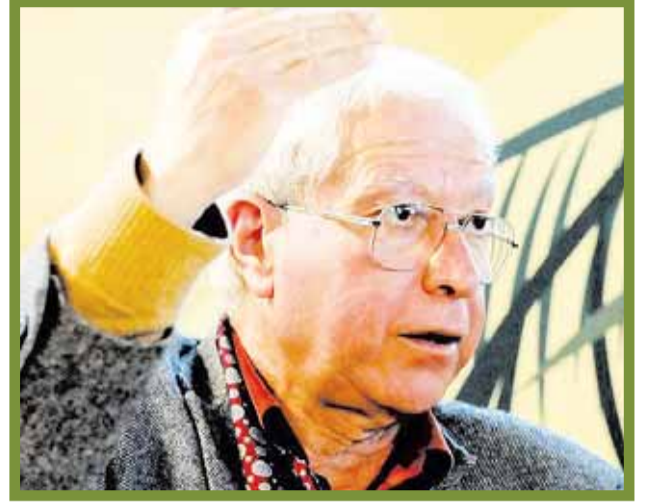
2 بلوزات Ecko  
فقط بـ 149<sup>99</sup> ₪

يوجد لدينا ملابس مدرسية  
شارع الخوري 39 - حيفا 04-8522494

# الإبداع قيس يدل على باب الخروج!

رشدي الماضي

الحياة خلق مستمر، خطوة إلى الأمام، ثم وثبة دافعة، وكل تاريخ الحياة حتى ظهور الإنسان ليس إلا وثبات علاقة للارتفاع بالمادة، لكي تخلق كائناً يتخلص من الحتمية الميكانيكية. هذا المستهمل هو خلاصة تجربة حياتية، آمن ويؤمن بها المبدعون لكونهم حقاً هم حملة الحقيقة، حيث تستطيع أرواحهم السماوية أن تصل إلى «الفردوس» لتتسمع الألحان الفلسفية والحكايات والتواريخ الذهبية من «صداح البلابل في السماء»!! ولأن الضرورة تحتم انخراط الفكر في حراك المجتمع من أجل المساهمة العملية في دفعه إلى الأعلى، أصبح من واجب كل مبدع أن يعمل بوصية جوتييه التي تقول: «إذا أردت أن تصنع أدباً يفيد الأجيال القادمة فما عليك إلا أن تعترف»!! وما الغريب ونحن نعرف أن الأدب العظيم هو لون رفيع من ألوان «الاعتراف»



الذي يرفع الحجاب عن المعنى، حتى ذاك الذي تُضَيِّبه الكشافات؛ الرمزية، والتوعبية والجمالية، وكذلك كثافة الرؤيا حتى الغموض. لماذا؟! لأن يمثل هذا النوع من الاعتراف يتمكّن المبدع الرائي من اقتسام الوجود مع الله، وتسخير حياته لقضيته، بوعي لا يرفض عقله النهوض، كي يُشكل فعلاً ظاهرة مُضيئة في سيرونة الحضارة، وفي البحث الدائب عن مكانها تحت الشمس.. بحث لا يَبْقِي عندها الكلام مجرد عابر سبيل!!

فلا عزو إذاً، أن تصبح الأعمال الإبداعية التي كُتبت في الماضي وعالجت قضية اجتماعية عاشتها وعاشتها آنذاك، عابرة أزمنة، بحيث تبقى «البعد السحرية» التي تعالج قضايا اجتماعية مثيلة تستجد وتكرر في زمن لاحق...

نلمس ذلك على سبيل المثال لا الحصر لدى توفيق الحكيم الذي عُرف عنه بأنه كان حريصاً أن يرسم صوراً من الحياة الاجتماعية العربية. وقد قرأنا ذلك في أكثر من مؤلف له. ففي رواية «شمس النهار» مثلاً نراه، بشكل مباشر وغير مباشر، يعالج قضية، لا نغالي إذا وصفناها بالمصيرية حتى يومنا هذا، أعني قضية مكانة المرأة ودورها المستقل في اتخاذ القرارات الخاصة بها شخصياً.

فهو ينطلق فيها من أجواء «ألف ليلة وليلة»؛ وفي الحوار الافتتاحي ينقلنا مباشرة في قدرة مذهلة إلى جو المسرحية، ويستقطر في عبارات موجزة جوهر التراث القصصي العربي:

– السلطان: قلت لك دبرني يا وزير!

– الوزير: التدابير لله يا مولانا السلطان!!

هنا تمت النقلة الواسعة من القرن الحالي لنعود القهقري إلى زمن تاريخي هو بغداد القديمة أو القاهرة القديمة أو ما شئت من أجواء «ألف ليلة وليلة».



ثم لا نلبث أن نواجه المشكلة، وهي أن شمس النهار قد بلغت سن الزواج، ولكنها لا تريد أن تتزوج ممن يرضاه لها أبوها من الأمراء والسادة، بل هي تريد أن تتزوج ممن ترضاه لنفسها من الرجال، سيداً كان أم مسوداً، أميراً أم صعلوكاً، والأميرة شمس النهار شخصية فريدة في زمانها حتى ليقول أبوها ساخطاً: إنها وُلدت في ليلة نحس، فهي قد برعت في ركوب الخيل واللعب بالسيف وقراءة الكتب وإطالة التأمّل مع الزهد فيما يعجب غيرها من النساء وببهرهن.

وعليه، تصبح «شمس نهار» الحكيم صورة «للمرأة الجديدة» مُعكسة علي عصرها، أما القيمة التي تقدّسها «شمس نهارنا» هي قيمة «الذات»، فهي لا تريد أن تفرط في ذاتها، وأن تقنع بدور امرأة الحرّيم.. رفضت حتى شاءت لها الأيام أن تلتقي بالصعلوك «دندان» المتنكر في اسم «قمر الزمان»؛ ولأن «الصعلوك» قادوا حراكاً اجتماعياً بناءً خدم شريحة من شرائح مجتمعهم آنذاك، فقد برزت عندهم قيمة أخرى، هي قيمة العمل. وهذا ما أتاح اندماج قيمتين سلمييتين: «الذات» و«العمل» ليولد ويخرج منهما الإنسان الأخلاقي الجديد.

واضح أن المحتوى المهيمن في هذه المسرحية هو المحتوى الاجتماعي الناضج، وهذا بعكس عبث الأقدار الذي نعرفه في «ألف ليلة وليلة» مع أن جَوْهاً ينبض في ثنايا شمسها ونهارها.

صراع مصيري مُركب، لما يزل برغم ما طرأ على مجتمعنا من تغيير في هذا المجال للأحسن، أقول: لما يزل تصطرع فيه قيم قد ارتدت أفنعة من حيوات الأشخاص ومصائرهم.

لكن مهما سيُصّر البعض على حجب النهار الذي في الخارج، سنظل أنا وأنت نحمل قيساً من الصوّ يدلنا على باب الخروج...

## وفروا الكثير... تعالوا إلى

# بازار مكتبة كل شيء للكتب واللوازم المدرسية

## من يوم الأحد 7/7/2013

## حتى يوم الثلاثاء 3/9/2013

في ساحة كنيسة " سانت لوكر " - حيفا

مفتوح يومياً من الساعة العاشرة صباحاً حتى التاسعة ليلاً

من أشهر الماركات  
ومن إنتاج كبرى  
الشركات العالمية

حقائب مدرسية  
وقرطاسية

هدية  
على كل شروعة

بهدف التوفير على الأهالي ودعم الطلاب في الظروف الاقتصادية الصعبة، تقوم مكتبة " كل شيء "، أكبر موزع وناشر للكتب المدرسية المقررة من قبل وزارة المعارف، بتنظيم بازار الكتب واللوازم المدرسية والقرطاسية بأرخص الأسعار.

توضيح: المعرض سينتقل الى فرع مكتبة كل شيء في شارع

كيبوتس جالويوت 140 - حيفا

تقبلنا قسائم  
موظفي الحكومة

مكتبة كل شيء م.ض

لنشر وتوزيع الكتب المدرسية والقرطاسية بالجملة



إهتمامنا بكم يلزمنا

هاتف محمول:

تلفاكس:

054-770091 054-770095 04-8624235 04-8643359 04-8642815



# למטבח הבית



תجدון לדینא המأكولات البيتية

تقدّم لكم أحر التّهاني بمناسبة حلول  
شهر رمضان المبارک

وتدعوکم بهذه المناسبة لتناول الوجبات الرمضانيّة المميّزة من أسماك ولحوم ودجاج  
يعدّها لكم أشهر الطباخين..

## حملة رمضان

الوجبة عليكم.. والحساء والمشروبات الساخنة والحلوى علينا

أشهى المأكولات وأحلى الأجواء تجدونها لدينا؛ كما تجدون زاوية خاصّة لألعاب الأطفال



ساعات الدوام: 9:30 - 23:00  
جميع أيام الأسبوع

دوار إلیزبث 1 (مقابل المركز الرياضي روميما  
للإستفسار والتفاصيل:

04-6267575



## التكافل الاجتماعي في رمضان

من أهم معاني الصيام، أن يشعر الصائم بألم الفقير والمسكين وحاجته، وضرورة التفاعل مع همّه وقضاياهم، ثم ينتفض متطوعاً أو مُلماً شرعاً للتخفيف من كرب هذا المسكين أو ذاك الفقير، طمعاً من الصائم أن يخفف الله من همّه يوم القيامة، يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم؛ وخصوصاً أن الوضع الاقتصادي في البلاد يثقل على العائلات العربية الحمل، إلى حد أن بعض هذه الأسر لا تجد للفرحة مكاناً في قلبها؛ فلا فرح بقدوم رمضان ولا فرح بقدوم العيد، لأن الأزمات متتالية على هذه الأسر بسبب الفقر والجوع والوجع (كافراً)، أي أنه قد يؤدي بصاحبه إلى الكفر، لأن الجائع مشغول بلقمة العيش، فلا يخشع بصلاة ولا يطمئن بالوقوف بين يدي ربه (جل في علاه)، وعندها ينعكس الحال على أخلاق هؤلاء، فمنهم من يسوء خلقه ويكون عاملاً رئيسياً في انتشار الرذائل، حيث إن الجوع يدفع صاحبه إلى السرقة وهو ليس بلص ولا منحرف ولكن الجوع منعه من التفكير بشكل سليم لانشغاله بلقمة العيش له ولأهله.

فهذا الإمام بن حسن الشيباني (صاحب أبي حنيفة النعمان) كان في الحلقة يدرس أصحابه وتلاميذه، وقد حضر مجموعة من المسائل ليناقتشهم فيها، فتدخل عليه جاريته وتقول: يا سيدي لقد نفذ الدقيق من بيتنا. فقال لها: قاتلك الله، لقد أضعت من رأسي أربعين مسألة. وفي ذلك قال أبو ذر الغفاري: عجبت لمن لا يجد القوت في بيته كيف لا يخرج على الناس شاهراً سيفه؟! ومن حق الإنسان أن يحيا حياة كريمة تضمن له فيها لقمة عيشه باحترام، وهذا ما لم يغفله رسول الله (ص)، فكان يحث على تفتير الصائم؛ والأولى أن يكون فقيراً أو محتاجاً لعلك تصيب منه دعوة صادقة يستجيبها الله، لأنها دعوة مضطرّ مُستجابة عند الله.

قال رسول الله (ص): من فطر صائماً فله مثل أجره، ولا ينقص من أجر الصائم شيء. قال بعض العلماء: فإن لم يقدر على عشاءه فطره على تمر أو شربة ماء أو مذقة لبن. يفهم من هذا الكلام ضرورة تعاهد الفقراء والمساكين في إفطار رمضان كجزء من التكافل الاجتماعي بين الناس مما يساعد على انتشار الفضيلة والحب بين الناس؛ وهكذا كان حال النبي محمد (ص) الذي أخبر عنه أنس بن مالك، قال: كان رسول الله (ص) أجود الناس، وكان أجود ما يكون في رمضان حين كان يجرب يدايريه القرآن. وكيف لا وهو القائل «من فطر عن مؤمن كربة من كرب الدنيا، فوج الله عنه كربة من كرب يوم القيامة». ولكن حال بعض البيوت منهم من يجهز السفر والولائم ثم بعد الإفطار يلقى ما تبقى وهو كثير في سلة المهملات، وهناك من يتمنى لقمة يأكلها. وكان النبي (ص) يقول: إذا سقطت لقمة أحدكم فليمط ما بها من الأذى وليأكلها ولا يدعها للشيطان. وقديماً كان الناس إذا سقطت لقمة أحدهم يأخذها ويقبلها ثم يضعها على رأسه، ويقول هذه نعمة الله. وهذا الطعام الذي يلقى أليست نعمة الله التي يستحقها محتاجها من الناس.

ثم إن من مظاهر التكافل الاجتماعي بين الناس في رمضان زكاة الفطر التي يجب على كل رب أسرة إخراجها قبل صلاة العيد عن كل فرد من الأسرة، صغيراً كان أو كبيراً، ذكراً أو أنثى، حراً أو عبداً. وعن ابن عمر قال: فرض علينا رسول الله (ص) زكاة الفطر من رمضان صاعاً من تمر أو صاعاً من شعير على العبد والحريّ، الذكر والأنثى، الصغير والكبير من المسلمين. وقال ابن عباس: فرض رسول الله (ص) زكاة الفطر طهرة للصائم من اللغو والرفث وطعمة للمساكين من أداها قبل صلاة العيد، فهي زكاة مقبولة ومن أداها بعد الصلاة فهي صدقة من الصدقات. وتجب زكاة الفطر على المالك لمقدار صاع يزيد عن قوته وقوت عياله يوم وليلة مما يعتبر قوتاً، وقد جوز الإمام أبو حنيفة إخراج القيمة لتصرف على محتاجيها أو لأهلهم الفقراء والمساكين، لأمر رسول الله (ص): أغنوهم عن الطواف في هذا اليوم. أي أغنوا الفقراء من السؤال يوم العيد وما أعظمها من فريضة تضمن لقمة العيش للفقراء والمساكين ثم إن الشرع انتهاز كل فرصة حتى لا يدع الجائعين دون طعام، ومنها من عجز في رمضان عن الصيام لشيخوخة أو مرض مزمن أو المرأة الحامل أو المرضع أو نحو ذلك؛ فإنه يفطر ويفدي، أي يطعم عن كل يوم مسكيناً (وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين فمن تطوع خيراً فهو خير لهم). وقد أتى القرآن علي عباد الله الأبرار (ويطعمون الطعام على حبه مسكيناً ويتيمماً وأسيراً) \* إنما نطعمكم لوجه الله لا نريد منكم جزاءً ولا شكوراً. والأمر يحتاج إلى حض الناس عليه ليمتد الفقير والمسكين حاضراً في وجدان أهل الإيمان، ولا يتصدق المنتصدق على فقير وله فضل عليه، ولكنه هو حق الفقير والمسكين فلا تضيعوا حق أخوانكم.

## الكنيسة المواهبية

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



تدل لفظة kharisma في العالم اليوناني (χάριμα) على «الهبة المجانية»، وأصلها (kharis-χάρις) أي «نعمة». ومن المعلوم أن الأباطرة قديماً كانوا يمنحون جنودهم kharisma، أي مبلغاً إضافياً على راتبهم، من دون أن ينتظروه أو يستحقوه. استعمل كتاب الأسفار المقدسة اللفظة عينها للدلالة على المواهب التي يعطيها الروح الإلهي بفيض ومجانبة إلى الشعب الذي تجمعه طاعة نداء الرب.

في العهد القديم ظهرت مواهب الروح القدس خصوصاً عند الأنبياء، وقد تفاوتت بين نبي وآخر (1ملوك 12:18، 22:28؛ حزقيال 3:12). غير أن ما كان قديماً يعطى به «مكيال» اختبرته كنيسة العنصرة بكماله، وذلك لأن الروح المعزي الذي حضر على التلاميذ يوم الخمسين استقر في الكنيسة إلى الأبد.

يورد العهد الجديد، في إطار علاقة أعضاء الكنيسة ببعضهم البعض، أسماء العديد من المواهب، نذكر منها: «الرسالة، النبوة، التعليم، الوعظ، الخدمة، الإدارة، الأشفية، العطاء، الإيمان، الألسنة، ترجمة الألسنة، الحكمة، تمييز الأرواح...»، وفوق كل المواهب تأتي موهبة «المحبة»، راجع: 1 كورنثوس 12:4-11 و28؛ رومية 12:4-8؛ أفسس 4:7-13؛ 1 بطرس 4:11 (ثمّة مواهب أخرى لم يذكرها العهد الجديد، مثل «موهبة الدموع» التي مارسها آباء البرية). هذا التعدد للمواهب يجعلنا ننتبه إلى أمرين اثنين تبرزهما بوضوح النصوص المرموز إليها آنفاً، وهما: أن معطي كل المواهب هو الروح القدس، وأن توزيعها يتم على الكل بما يفيد الكل ويقدم العالم أجمع. ونرى أيضاً إلى أن المحبة هي «أصل الفضائل كلها ومصدرها وأنها»، كما يقول الذهبي الفم، ولذلك فإن أي سعي إلى أي موهبة يقوم على إهمالها يكون كالعدو وراء الظل، يقول الرسول بولس: (اسعوا إلى المحبة واطمحووا إلى مواهب الروح)، فالمحبة، يبعدها: العمودي والأقوي، هي التي تحفظ المؤمنين في جسد المسيح الواحد وتساهم في نمو مواهبهم، وكل شيء دونها «نحاس يطن أو صنع يرن»، ولا يجدي نفعاً. الكنيسة هي، إذا، حياة المواهب المتعددة التي يعطيها الروح الواحد لخير الجسد (1 بطرس 4:10)، ولبنيناه (أفسس 3:12). فلا تعطى موهبة لأحد من أجل نفسه، ولكن من أجل الجماعة كلها. يقول القديس باسيليوس الكبير: «كل واحد يخفي في ذاته ما منحه الله من النعم والمواهب، ولا يُشرك سواه في فوائدها، يدان كأنه دفن وزنته». ونرى أن الآباء والمفسرين عموماً في شرحهم مثل الوزنات (متى 25:14-29) وصلوا إلى الغاية ذاتها، يقول القديس يوحنا الذهبي الفم: «الذي عنده موهبة الكلام والتعليم لما يفيد الآخرين، ولا يستعملها، فإنه يفقدها»، وجاراه زيفانوس في تعليقه على موهبة أخرى بقوله: «لأن كل من عنده جد واجتهاد يُعطى أجراً وأكثر ما يستحق، والذي ليس عنده من الجد والعمل حتى ما عنده يؤخذ منه لأنه لا يستعمله». لا رب أن هذا الفهم الأصيل لشركة المواهب لا يمنع أعضاء الكنيسة من أن يهملوا مواهبهم ويدفنوها وحسب، وإنما أيضاً أن يستخدموها بحسب مزاجهم أو تقديراتهم الشخصية، هؤلاء يقول فيهم

القديس باسيليوس: إنهم «يستعملون نعم الله المعطاة لهم، لا لمجد الله بل لأغراضهم الخصوصية: كمرضاة الناس أو المجد الباطل، أو المكسب الخسيس».

تتلاقى الجماعة المواهبية لقاءً عضواً لدرجة أنه لا يقدر أحد فيها أن يقول للآخر «لا حاجة لي إليك»، وذلك أن القاعدة الأساس لترابط أعضاء الكنيسة هي أن يتقدس الكل بالكل، كما ذكرنا آنفاً، في ما يخضعون جميعاً لرأسهم الذي هو المسيح ملك المجد، ولا نجد أبلغ من كلام القديس بولس في رسالته الأولى إلى كنيسة كورنثوس لتوضيح هذا الأمر، يقول الرسول: «لأنه كما أن الجسد هو واحد وله أعضاء كثيرة، وكل أعضاء الجسد الواحد إذا كانت كثيرة هي جسد واحد، كذلك المسيح أيضاً.. إن قالت الرجل لأني لست يداً لست من الجسد. أفلم تكن لذلك من الجسد؟ وإن قالت الأذن لأني لست عيناً لست من الجسد. أفلم تكن لذلك من الجسد؟ لو كان كل الجسد عيناً، فأين السمع؟ لو كان الكل سمعاً فأين الشم؟ وأما الآن فقد وضع الله الأعضاء، كل واحد منها في الجسد، كما أراد. ولكن لو كان جميعها عضواً واحداً، أين الجسد؟ لا تقدر العين أن تقول لليد لا حاجة لي إليك، بل بالأولى أعضاء الجسد التي تظهر أضعف هي ضرورية. وأعضاء الجسد التي نحسب أنها بلا كرامة نعطيهما كرامة أفضل. والأعضاء القبيحة فينا لها جمال أفضل.. الله مزج الجسد مُعطيًا الناقص كرامة أفضل. فإن كان عضو واحد يتألم فجميع الأعضاء تتألم معه. وإن كان عضو واحد يُكرم فجميع الأعضاء تفرح معه. أما أنتم فجسد المسيح وأعضاؤه أفراداً» (12:12-27). وهذا، بكل تأكيد، بمنزلة ما كان من أن تحلو في عينيه موهبة دون أخرى، مما يشوّه الوعي ويستدعي تحقير الموهبة التي أعطيت له باللهث وراء ما يظن أن له فيه مجداً أو مكسباً دينيياً (راجع قصة سيمون الساحر في أعمال الرسل 8:9-24). لا بد من القول بأن المواهب تُستخدم في حدود الإيمان والتعليم الرسولي اللذين يسودان الكنيسة، وهي تنمو بالاشتراك في الأسرار المقدسة، وخصوصاً في الأفسخاستيا، وذلك أن المؤمن الذي يدخل في حركة التجدد، إذ يولد من جديد، يتكامل في الأسرار وعيش القداسة، فالروح الذي يبني في التاريخ جسد المسيح هو يعطي المؤمن الحريّ بذار القداسية ويُعينه أن ينميها في كل محطات حياته. لقد أعطي شعب الله في المسيح يسوع ملة الحقيقة الإلهية وملة الوحدة بين الناس والله، وعلى الذين حملوا بذار هذا الملة أن يسعوا جاهدين إلى تحقيق الوحدة والمحبة اللتين في الله المثلث الأقانيم، فالثالوث القدوس هو الصورة المثلى والغاية الأخيرة للكنيسة المواهبية.

# מרואן חדאד (רמי)

מدرسة لتعليم القيادة  
بي"ס יעיל

أوتومات | غيار عادي | شحن حتى 12 طن  
دروس للإمتحان النظري (محواسبة)  
مع المعلمة رولى عيساوي 050-8583217

## תיאוריה

מרואן חדאד וطاقم المعلمين  
يتقدمون بأحر التهاني بمناسبة  
شهر رمضان الفضيل

בי"ס  
יעיל



همغينيم 81 بالقرب من مبنى "السيتي سنتر" 050-8224480

## أحداث مصر وسوريا في المسلسلات الرمضانية

عفيف شليوط

كما في كل عام، ما أن يحلّ شهر رمضان الفضيل حتى أجد نفسي حبيس البيت، أتابع روائع الانتاجات التلفزيونية الدرامية العربية، هذا الزخم من الانتاجات التلفزيونية الضخمة المتنوعة والمثيرة. وما يميّز الإنتاجات الدرامية هذا العام، أنها تقدّم لنا أكثر من إنتاج يتطرق للأوضاع العسيرة التي يمرّ بها العالم العربي، والتحوّلات السريعة والمذهلة والصراعات الدائرة في الأقطار العربية عامة، وسوريا خاصة.

من ضمن هذه الروائع الدراما السورية «سنعود بعد قليل» بطولة الفنان السوري العبقري دريد لحام، لكاتب السيناريو رافي وهبي، إخراج الليث حجو، ويشترك تشارلي تشايلن العرب في بطولة هذا المسلسل كوكبة من نجوم الدراما السورية واللبنانية، مثل: ياسل خباط، سلافة معمار، قصي خولي، عابد فهد، نادين الراسي، تقلا شمعون، كنده علوش وتولين البكري.

تدور معظم أحداث هذا المسلسل في لبنان، حيث يستعرض معاناة النازحين السوريين الذين غادروا وطنهم سوريا بسبب الأحداث، ليأخذوا من لبنان مكاناً آمناً يحميهم من ويلات الاقتتال الداخلي الدامي، من خلال قصة ستة أشقاء والدهم نجيب (الذي يؤديه الممثل دريد لحام)، الذي يستمرّ في العيش لوحده بمنزله في دمشق رغم اندلاع الحرب فيها، بينما أفراد عائلته يغادرون دمشق فيقيمون في لبنان بأجسادهم لكن مشاعرهم وعيونهم وأذانهم تتابع الأحداث في الوطن سوريا، فيعيشون سوريا أكثر من ساكنيها. هذا الإنتاج الدرامي يرصد الأزمة السورية من زاوية إنسانية، فنجد البائع الدمشقي الذي يبقى وحيداً في منزله، بعيداً عن أفراد أسرته النازحين، ونجد الجار الذي يساند الثورة كيف يجالس جاره الذي يدعم النظام وكيف يتحوّل نقاشهم السياسي الإنساني إلى لعبة «شيش بيش». وكيف عندما تلتقي امرأة مع عشيقها بعد فراق طال أمده، السؤال الأول الذي تطرحه عليه أنت مع من، مع النظام أم الثورة؟ هذا الشرح المؤلم الحاصل في شريحة الشعب السوري، يحتل حيزاً كبيراً في هذا الإنتاج الدرامي المذهل، بإنسانيته المنبعثة من قلب المأساة والدمار. دريد لحام يستميت في هذا المسلسل وبأسلوب دونكوشوتي، وببراءة طفل لرجل يرفض أن يشيخ، في محاولة لبعث الأمل من جديد، أنّ سوريا لا تزال تنبض بالحياة رغم هذه الغيمة، وبألميتها غيمة بالفعل. هذا المسلسل أشبه ببيكائية على سوريا اليوم، وحين لسوريا الأمل، أما سوريا الغد فلم نفلح من خلال المسلسل أن نحدّد ملامحها، فالغد قاتم، غامض ومجهول. المسلسل حاول عرض مواقف مختلفة من الأحداث في سوريا، فهناك من يدعم النظام ويؤدّه، وهناك من يؤيد الثورة ويدعمها، فكيف نجح مسلسل «سنعود بعد قليل» أن يجمع كلّ هذه التناقضات والآراء بهذه العفوية، وكأنّه يريد بنا أن نسير بين النقاط، وكأنّه يريد أن يثبت لنا أنّ الفن يمكنه أن يفعل ما لا تستطيع السياسة فعله. وبالتالي يمكننا أن نقولها وبصوت عال أنّ هذا المسلسل نجح في تصوير الشارع السوري بصدق وعبر عمّا يدور في فؤاد كل مواطن سوري حقيقي، كلّ من يحب وطنه سوريا، أنّنا سنعود بعد قليل.

وهنا أريد التطرق إلى اختيار عنوان المسلسل، إنّ اختيار ذكي بامتياز، فنجد هذا العنوان أن يقول لنا الكثير، إنّ سوريا ستعود إلى وضعها كما كانت، وهنا لا يخفى على



أحد محاولة زرع الأمل لدى الناس، لدى مواطني سوريا ومحبي سوريا، أنّ سوريا بحضارتها وتاريخها لن تمحى. سنعود بعد قليل، سيعود النازحين من سوريا إلى وطنهم بعد انفراج الأزمة. سنعود بعد قليل، وهنا الاختيار الذكي والذي يمكن أن ينطبق على كل مسلسل وكل برنامج تلفزيوني، حيث يمكن كتابة هذه الكلمات على الشاشة بعد كل فاصل إعلاني.

أما المسلسل الثاني الذي شدني لمتابعته هو مسلسل «العراف» بطولة النجم عادل إمام، كيف لا أتابعه والنجم الأملح عادل إمام عودنا في رمضان من كلّ عام أن يفاجئنا بإنتاج درامي مشير، فلم نكد ننسى مسلسل الذي قدّمه لنا في شهر رمضان في السنة الماضية «فرقة ناجي عطا الله»، حيث قدّم لنا شخصية ضابط مصري متقاعد يعمل بالسفارة المصرية في تل أبيب يقرر الانتقام من إسرائيل من خلال سرقة أحد بنوكها، حتّى يفاجئنا هذه المرة من خلال مسلسل «العراف» بشخصية نصاب محترف يتنقل من محافظة لأخرى، حيث يقوم بالاحتياط على كبار رجال الأعمال في مصر، ولم تسلم حتّى الدوائر الرسمية والوزارات المصرية من شرّ مكائده وخدعه. فهو يتنقل من شخصية إلى شخصية أخرى، ينتحل شخصية ليمارس النصب على الناس، وما أن يحقق مراده حتّى نجده ينتحل شخصية أخرى وبمكان آخر وبسرعة مذهلة. فمن لواء في مباحث الأموال العامة إلى رجل أعمال ثري من بور سعيد، إلى طبيب معروف ذاع صيته في مدينة المنصورة، إلى سفير مرموق في وزارة الخارجية.. سلسلة من الشخصيات المثيرة يقدّمها لنا عادل إمام في هذا المسلسل.

ومن المفارقات الملفتة للنظر والدهشة، التشابه الكبير بين الظروف المحيطة بشخصيتي «العراف» (عادل إمام) ورئيس جمهورية مصر المخلوع محمد مرسي، فكلاهما استفاد من فتح السجن، وكلاهما تقلد أرفع المناصب السياسية، وبهذا من المتوقع أن يثير هذا المسلسل الجدل الكبير، خاصّة أنّ «العراف» كان من بين المسجونين قبل الثورة، إلا أنّه تمكن من الهروب من السجن خلال الأحداث التي واكبت الثورة.

يشارك النجم عادل إمام في بطولة المسلسل النجم حسين فهمي بحضوره المميّز، ويتولى مهمّة الإخراج ابنه رامي إمام؛ ويضم هذا الإنتاج التلفزيوني الضخم كوكبة من نجوم الدراما والكوميديا المصرية: طلعت زكريا، شيرين، عبد الرحمن أبو زهرة، صفاء الطوخي، نهال عنبر، رشا المهدي، ريهام أمين، أحمد فلوكس، محمد عبد الحافظ، محمد الشقنقيري، وآخرون.

يعتبر هذا الإنتاج التلفزيوني الدرامي بمثابة العودة الثانية للفنان عادل إمام إلى التلفزيون للعام الثاني على التوالي مع نخبة من النجوم، وهذا المسلسل هو الآخر محاولة لتناول الأحداث الحاصلة في الحياة المصرية، قبل ثورة 25 يناير وبعدها، في إطار كوميدي، ومن دون الخوض في التفاصيل أو التركيز على التواحي السياسية، تماماً كما حصل في مسلسل «سنعود بعد قليل» في محاولة تناول أحداث الأزمة السورية من دون الخوض في التفاصيل والتمركز بالجانب الإنساني.

## 5 شروط لسحور صحي في رمضان

إعداد: نانسي نعمة



إنّ وجبة السحور أهمّ كثيراً من وجبة الإفطار في شهر رمضان، إذ أنّ تناول وجبة السحور في شهر الصيام ذات فوائد صحيّة عديدة، منها: الحفاظ على مستوى السكر في الدم خلال فترة الصيام، وتقليل الشعور بالجوع والعطش أثناء نهار رمضان، كما أنّ وجبة السحور تقي من الشعور بالكسل والخمول طوال النهار، وتمنع الإحساس بالصداع أثناء الصيام.

لكن تلك الفوائد الصحيّة لن تتحقّق إلا في حالة تناول وجبة سحور صحيّة، فما هي الشروط الواجب توافرها في وجبة السحور حتّى تصحح الوجبة صحيّة ومفيدة للجسم في شهر رمضان؟

### تناول الأطعمة الخفيفة على المعدة:

يجب أن تحتوي وجبة السحور على أطعمة خفيفة على المعدة، سهلة الهضم، وذلك حتّى لا يصاب الصائم باضطرابات في الجهاز الهضمي، ومن بين هذه الأطعمة التمر والحليب.

فمن المعروف أنّ التمر والحليب من أكثر الأطعمة الخفيفة المستحبة خلال شهر رمضان، لذا نجد أنّ أغلب وجبات السحور الصحيّة تحوي على ذلك الثنائي. وفي حالة عدم الرغبة في تناول الحليب، يكون كوب اللبن هو البديل الأفضل للحليب على السحور.

### الإكثار من الخضروات والفواكه:

لا بدّ من أن تكون الخضروات والفواكه جزءاً من وجبة سحورك، فإلى جانب القيمة الغذائية التي نحصل عليها من الفيتامينات المتوافرة في الخضار والفواكه؛ فإنّ تناول الخضار والفواكه في وجبة السحور يقلل من الشعور بالعطش أثناء الصيام؛ كما أنّه يملأ المعدة ويعطي إحساساً بالشبع ويقلل من الشعور بالجوع في أثناء النهار.

### تناول النشويات بطيئة الهضم:

يجب أن تحتوي وجبة السحور على النشويات، لأنّ النشويات تمدّ الجسم بالطاقة التي يحتاجها أثناء الصيام، ولكن يجب أن ننتبه إلى وجود نوعين من النشويات: أحدهما غني بالسكريات، سريع الهضم، يزيد الإحساس بالجوع، وهو نوع غير مستحبّ للسحور، والنوع الآخر من النشويات يحتوي على سكر بطيئ الهضم، يقلل الشعور بالجوع، وهو النوع الذي ينصح بتناوله خلال شهر رمضان، ومن أمثلة تلك النشويات بطيئة الهضم، والتي تصلح لوجبة السحور الحبز، لذا ننصح بتناول شريحة من خبز «توست»، لأنّه أخفّ على المعدة أثناء الصيام، مقارنةً بغيره من أنواع الخبز الأخرى.

### تجنّب الأطعمة التي تزيد من الإحساس بالعطش:

من أهمّ شروط وجبة السحور الصحيّة، عدم تناول الأطعمة التي تزيد من إحساسنا بالعطش في شهر رمضان، منها الحلويات مثل الكنافة والقطايف، والأطعمة المالحة مثل المخللات والجبن المملح، بالإضافة إلى المشروبات المدرة للبول مثل الشاي والقهوة. ويرجع ذلك إلى أنّ تلك الأطعمة تعمل على تخليص الجسم من المياه الموجودة فيه بما يجعلنا نشعر بالعطش في نهار رمضان، لذا ننصح بتجنّب تناول أي من تلك الأصناف على وجبة السحور.

### شرب الماء بعد ساعة من السحور:

لا يفضّل شرب الماء أثناء تناول وجبة السحور، لأنّ ذلك يعمل على تقليل تركيز العصارات الهاضمة، وبالتالي يؤدي إلى حدوث مشاكل في عملية الهضم؛ لذا ينصح الأطباء بضرورة شرب الماء، بل بعد ساعة من تناول وجبة السحور، لضمان عدم حدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي أثناء الصيام.

(اختصاصيّة تغذية، تعمل في مجال التغذية الصحيّة والسليمة، والطب المكمل)



# مفروشات البستان يركا



اشترى فوق الـ 9999

احصل على مقكرة ووجه  
استقبال بلغاريا اليونان  
على حساب البستان



## رمضان كريم علينا وعليكم



~~8000~~ بدل  
**3999** ش.ج طقم اسيل 1+1+2+3

~~9000~~ بدل  
**4499** ش.ج طقم كينج 1+1+2+3



~~10000~~ بدل  
**4999** ش.ج زاوية جلد اصلي

~~26000~~ بدل  
**12999** ش.ج طقم تركي استقبال 1+1+2+3

~~8000~~ بدل  
**3999** ش.ج طقم كلينير 2+3



**سعر مغربي**  
طقم موديرن فاخر 1+2+3

~~12000~~ بدل  
**5999** ش.ج طقم اشلي 1+2+3

**سعر مغربي**  
طقم موديل ايطالي 1+2+3



اشترى من هنا  
وسافر معنا....

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

تزيينات هائلة بمناسبة...  
طول الشهر الكريم...

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

البيع بالجملة والمفرق



FEEL NICE

0574685337/ 9 049562353 يركا المنطقة الصناعية



# أجواء كرنقالية في دوري رمضان الحيفاوي!



صحيفة «حيفا» سبّاقة في نشر الخبر الصحيح. (صورة عن الخبر الذي نشر في العدد الماضي من صحيفة «حيفا»)



بأمر نائب كرة القدم الحيفاوي محمود عباس إلى إقامة دوري كرة قدم في شهر رمضان الفضيل بمشاركة 50 لاعباً من مدينة حيفا، يتراوحون بين 10 إلى 15 عاماً. وبأمر نائب كرة القدم الحيفاوي محمود عباس إلى إقامة دوري كرة قدم في شهر رمضان الفضيل بمشاركة 50 لاعباً من مدينة حيفا، يتراوحون بين 10 إلى 15 عاماً. وبأمر نائب كرة القدم الحيفاوي محمود عباس إلى إقامة دوري كرة قدم في شهر رمضان الفضيل بمشاركة 50 لاعباً من مدينة حيفا، يتراوحون بين 10 إلى 15 عاماً.



وأكد عباس: «لقد أعدت النظر فعلاً بإمكانية إلغاء الدوري بسبب الشجار، لكن حين رأيت الاهتمام الجماهيري الكبير وكثرة الطلبات باستمرار الدوري، اخترت المضي والرضوخ إيجابياً لطلب الغالبية، كي نعطي خلال الدوري فرصة لمحاربة العنف؛ ويجب ألا ننسى أن أحداث العنف في مباريات كرة القدم تجري على أعلى المستويات وفي دوريات أوروبية محترفة، ولكن هذا لا يمر أعمال العنف بتأناً». أما بالنسبة للمباريات التي جرت، فالفريق المتفوق حالياً كان فريق «كولو كولو» الذي يترأس المجموعة، بعد أن حقق انتصارين مُقنعين (4-0) على فريق «فودافون»، و(3-1) على فريق «دي لوكو». وعن مستوى الأداء حدثنا عباس قائلاً: «كلاعب في الدرجة العليا، أعترف بأن مستوى كرة القدم في الدوري عال جداً. فبعض النظر عن هوية الفريق الذي سيتوج بطلاً للدوري، أعتقد أن كل المشاركين والمساهمين في إنجاح هذا المشروع هم الفائزين الحقيقيين».

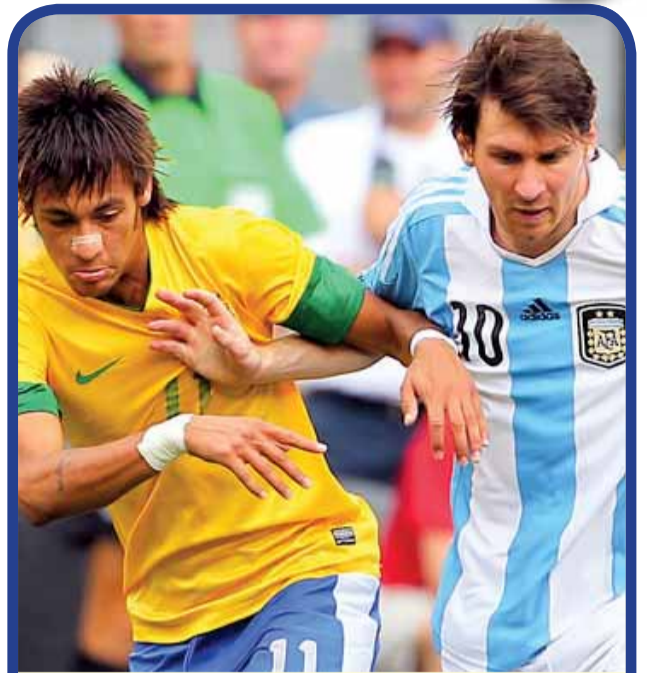
واختتم محمود عباس حديثه قائلاً: «عبر صحيفة «حيفا»، ذات المنبر الواسع وصاحبة المصداقية، أناشد رجال الأعمال وأصحاب الحال التجارية أن يأتوا متابعي المباريات ولدعم الفرق ولتشجيع الفكرة، فالدعم المتواصل سيساعدنا على مواصلة المشوار وإقامة هذا الدوري في كل عام خلال شهر رمضان المبارك».

(تصوير: حمودي غنام)

حين بادر لاعب كرة القدم الحيفاوي محمود عباس لإقامة دوري كرة قدم مصغرة خلال شهر رمضان الفضيل، لن يتوقع أنه سيحظى لإقبال جماهيري كبير، ولتجاوب من قبل سكان مدينة حيفا. حيث لا يقل عن 300 متفرج حضروا إلى ملعب «بيت الكرمة»، يوم الثلاثاء الأخير، لمتابعة أمسية المباريات الساخنة والحماسية، ولتشجيع الفرق الرياضية.

وعن هذا الإقبال الكبير قال عباس: «لقد تفاجأت من الأصدقاء التي انتشرت حول هذا الدوري، والذي كانت صحيفة «حيفا» أول وأدق من نقل الخبر، حيث أصبح هذا الحدث الهام حديث الساعة بين الشباب الحيفاويين في كل مكان، وعلى شبكات التواصل الاجتماعي؛ إن الإقبال الجماهيري الكبير يثبت أن جمهورنا متعطش لكرة القدم المحلية، ولأطر رياضية أخرى، تجمع الشباب».

وأضاف عباس: «ولكن مباريات كرة القدم لا تخلو أحياناً من المشاجرات والأجواء المشحونة بين اللاعبين؛ ففي أمسية المباريات الأخيرة، جرت بعد المناشوات بين فريقين متنافسين كاد يهدد استمرارية الدوري، إلا أنه في نهاية المطاف، تم عقد راية صلح بين الفريقين، والبقاء على الدوري حسب البرنامج المخطط؛ مع التأكيد على أن جميع المشاركين سيحافظوا على الروح الرياضية والأخوة حتى نهاية الدوري».



ميسي ونيمار.. هل سيكون التعاون بينهما مثمراً؟

## ميسي: «لا أتوقع أن تكون هناك أيّة مشكلة بيني وبين نيمار»!

صرح النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي (مهاجم برشلونة الإسباني)، بأن زميله الجديد في الفريق نيمار دا سيلفا، شخص جيد، ولن يواجه مشكلة في التأقلم مع باقي زملائه في الفريق.

وخلال مؤتمر صحفي، عقد يوم الأربعاء، بعد التدريب الثاني الذي أجراه برشلونة استعداداً للموسم الكروي الجديد، قال ميسي بأنه لا يتوقع حدوث مشاكل في التفاهم مع البرازيلي: «نتمنى أن يظهر تأثيره في الملعب، فهو لاعب كبير جداً، كما أنه متأقلم في المرافق الفردية، وهذا ما سيصنع الفارق». كما أضاف أن نيمار انضم إلى فريق يضم لاعبين كبار وهم أشخاص جيّدون أيضاً «ولا أعتقد أنه سيواجه مشكلة في التأقلم».

وحول ما يطمح لتحقيقه خلال الموسم الكروي المقبل، أفاد ميسي بأن لديه طموحات كبيرة يعمل على تحقيقها مع فريق «بارسا» كالعادة، «وأملاً أن أقوم بالأشياء على نحو جيد من أجل تحقيق أهداف الفريق».

ومن ناحية أخرى كشف النجم الأرجنتيني أنه لا يفهم أي شيء حول المشكلة المتعلقة بتبهرجه من الضرائب، لذا يعتمد على المحامين في هذا الصدد.

وأشار إلى أنه يشعر بالطمأنينة الشديدة لأنه بعيد عن هذا الأمر، نظراً لأن هناك مستشارين يتولون مسؤولية الأمور المالية، وهم يحظون بثقته وثقة والده، المتهم معه بالتهرب من الضرائب بقيمة أربعة ملايين يورو، خاصة بحقوق اللاعب الدعائية عن سنوات 2007 و2008 و2009 المالية.

وفيما يتعلق بالخلاف الدائر - حالياً - بين المدرب السابق لبرشلونة بيب جوارديولا، والحالي تيتو فيلاتوفا، يرى ميسي أنه أمر يخصهما وحدهما ولا ينبغي التدخل فيه «فكلاهما قال ما يؤدّ قوله، وهما فقط من يعرفان حقيقة ما حدث».

وعاد ميسي للحديث عن الموسم الكروي الجديد حيث يعتقد أن «بايرن ميونخ» الألماني سيكون أكبر منافس لفريقه لاسيما وأنه فاز بدوري الأبطال الأوروبي خلال الموسم المنصرم، كما أنه سيصبح أقوى بعد تولي جوارديولا تدريبه.

كما يرى النجم الأرجنتيني أن «ريال مدريد» سيكون منافساً قوياً جداً لبارسا، نظراً لحجمه كناد كبير ولكبار اللاعبين الذين يضمهم بين صفوفه، مبيّناً أن المنافسة على لقب «الليجا» سيكون صعباً أمام «ريال».

# الريان

Al-Rayan

## فطور رمضان

حساء الريان

حمص

بطاطا مقليه

أربع أنواع سلطات

وجبه للاختيار:

فخذ دجاج محشو بالرز

لبن امو (رز مع اللحم واللبن)

مسخن

كفته بالطحينه

مشروب خفيف

تحليه رمضانيه: قطايف

التكلفه: 75 شاقل فقط

صياما مقبولا وافتارا شهيقيا..



# صيانتة سبيل سليمان في يافا

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

تتألف الكتابة من جزئين داخل بروز مزخرف. وبموجب أقوال البروفسور موشيه شارون (الجامعة العبرية/القدس)، والذي قرأ الكتابة، فإنها مكتوبة باللغة العربية،

ومضمونها يذكر بناء جامع فخم بيد موظف حكومي محلي إبان فترة الحاكم المصري الملك الظاهر (المسمى أيضاً الملك الزاهر) سيف الدين برقوق، الذي حكم بين الأعوام 1382م و1389م، وأيضاً بين الأعوام 1390م و1399م. المقطع المكشوف هو جزء واحد من الكتابة فقط، إذ أنها قطعت بيد بنائي السبيل، بينما تم دمج باقي أجزاء المقطوعة المكتوبة في داخل الحائط بين الحجارة عند بنائي السبيل. ووفقاً لأقوال الباحث د. يواف أرييل (سلطة الآثار): «لم تكن يافا مدينة مسكونة في نهاية القرن الرابع عشر ميلادي؛ من هنا، فإن الاحتمال ضئيل جداً بأن القصد منها هو بناء جامع في يافا. المصادر التاريخية أن غالبية قطع الرخام والحجارة للبناء بعد انسحاب نابليون، جلدتها أبو نبوت من آثار عسقلان وقيسارية، إلا أن تلك المدن، أيضاً، هُدمت بيد المماليك قرابة مائة عام قبل بداية حكم برقوق. من هنا فإنه ليس من المحتمل بناء جامعة في واحدة من تلك المدن. كما أننا لا نزال نجهل مصدر الكتابة وموقع الجامع المذكور فيها».

## مشروع الصيانة والترميم

تصل تكلفة أعمال صيانة السبيل قرابة 350 ألف شاقل تقريباً، وهي تشمل صيانة الحائط وتنظيفه، الحوض وحفريات الماء، وإعادة إستعمالها من جديد. كما يشمل طاقم العاملين على صيانة السبيل من سلطة الآثار، خبراء مختصين في أنواع الحجر الرقيق والمميز، وهم يعملون على صيانة الواجهة، السقف، الزخرفات والكتابة. صيانة سبيل الحائط هو جزء من المخطط لمشروع تطوير السياحة في يافا؛ بدأ المشروع قبل عشرة أعوام وتم الاستمرار فيه نحو مائة مليون شاقل، بالتعاون بين بلدية تل أبيب - يافا ووزارة السياحة. خلال شهر تشرين الثاني/نوفمبر عام 2011 أنهت بلدية تل أبيب ترميم شارع رسلان في يافا بتكلفة 11 مليون شاقل، حيث شمل المشروع آنذاك صيانة سبيل تاريخي آخر، هو «سبيل أبو نبوت». ضمن مشروع ترميم الشارع تم تبديل البنى التحتية، ووضع شبكة مياه وكهرباء جديدة تحت الأرض. كما تم رصف الشارع ببلاط خاص مصنوع من الحجر الطبيعي. وتم على الشارع استرجاع نموذجي للفسور التاريخية، التي أحاطت يافا القديمة، والتي يعتبر جزء منها باب القدس.

الصورتان المرفقتان: (1) السبيل؛ (2) الكتابة كما عُثر عليها مدموجة في حائط السبيل. (الصورتان من تصوير: نيكسي دافيدوف/سلطة الآثار).

2

بدأت بلدية تل أبيب - يافا، وزارة السياحة وسلطة الآثار بأعمال ترميم سبيل الحائط، والمعروف أيضاً باسم «سبيل سليمان»، الملاصق لحائط جامع المحمودية في شارع رسلان في يافا. في القريب العاجل، وبعد إتمام أعمال الصيانة، سيتمكن المارة من إرواء ظمئهم بالمكان، تماماً كما في السابق!

## سبيل سليمان أو سبيل الحائط

استعمل سبيل الحائط كمصدر مياه الشرب لزوار البلدة القديمة في يافا، تماماً قبل دخولهم المدينة التي كانت مُحاطة بالأسوار. ووفقاً لما يعتقد باحث الآثار يواف أرييل (الذي يدير الحفريات الأثرية من قبل سلطة الآثار): فقد صرح في حديث معه عن السبيل قائلاً: «عام 1803 بدأت في يافا فترة حكم محمود آغا أبو نبوت، الذي كان حاكماً نشيطاً، وضع نصب عينيه هدفاً رئيسياً، وهو ترميم المدينة، بعد الدمار الذي أصابها بسبب احتلال نابليون، وأيضاً في أعقاب النزاعات التي جرت بين الضباط العثمانيين بعد انسحاب نابليون. ومن بين الأعمال التي قام بها: ترميم السور والمدخل الرئيسي الوحيد الذي كان في الجزء الشرقي منها.

«سبيل الحائط» (سبيل سليمان) الذي بُني عام 1810، هو جزء من مدخل المدينة، طرأت عليه تغييرات جذرية في منتصف القرن التاسع عشر إثر هدم جزء من السور. ولبناء السبيل استعمل البنؤون حجارة كلسمية حمراء وبيضاء اللون، كما استعملوا العارضات، الأعمدة والأسس المصنوعة من الرخام. وكان السبيل مُميّزاً ومختلفاً عن المواقع الأخرى في يافا، بحجمه وجماله، وجلب أنظار كل من زار مدينة يافا آنذاك. إضافة إلى وظيفة السبيل لإمداد حاجة المارة بالماء، فقد كان رمزاً لقوة السلطة العثمانية ولتخليد ذكر الحاكم المحلي. الكتابات المنحوتة على السبيل تشمل مقطوعات دينية وأشعاراً، وهي تشمل أيضاً على اسم الحاكم العثماني السلطان محمود الثاني، الذي بنى السبيل خلال فترة حكمه واسم الحاكم أبو نبوت. وتذكر واحدة من الكتابات اسم سليمان، حيث من المحتمل أنه سليمان باشا (حاكم البلاد آنذاك)، وثمة احتمال أن النقش يخلد اسم باني السبيل. ووفقاً للشكل والفن المعماري، يشبه السبيل مرافق مماثلة في اسطنبول؛ ومن المحتمل أن يكون المهندس الذي خطه أحضر خصيصاً لهذا الهدف.

## العثور على كتابة جديدة في الحائط

خلال أعمال ترميم وصيانة «سبيل سليمان» تم العثور على كتابة لم تكن معروفة من قبل، منحوتة على جزئين من لوح من حجر رخامي؛ يعود تاريخها - كما يبدو - إلى القرن 14 ميلادي تقريباً، أي فترة حكم المماليك للبلاد. (يقدر الباحثون تاريخ المقطوعة ما بين المنتصف الثاني للقرن الثالث عشر ميلادي وحتى تاريخ أقصاه العام 1516 ميلادي).

وكما يبدو ليس هنالك أية علاقة بين الكتابة التي عُثر عليها ومبنى السبيل؛ فقد دُمجت المقطوعة في القسم العلوي من الحائط خلال بنائه، وهي مقلوبة (إلى الأعلى)، أي أنها كانت بعيدة عن أنظار المارة. بهذا الشكل وعلى الرغم من أنها كانت مكشوفة أكثر من مائتي عام، لم يكن بالإمكان مشاهدتها من الشارع، وبقيت غير معروفة حتى تم بناء السقالة بهدف أعمال الصيانة في أيامنا هذه.

الحمل (21 آذار - 20 نيسان)

ستيلور مشاريع فكرية أو ثقافية أو كتابية. تتأثر جداً في هذه الفترة بالماضي، وقد تلعب أحداث من الماضي دوراً هاماً في حياتك.



الثور (21 نيسان - 20 أيار)

تبدو مزاجياً ومتقلباً وتهتم بشكلك ومظهرك، وقد يتحدث عنك الناس لسبب أو لآخر، وغالباً ما يكون سلبياً.



الجوزاء (21 أيار - 21 حزيران)

تخوض مواضيع غنية جداً، تتعلق بواجباتك وأعمالك وأموالك. هذه الفترة غير مناسبة للرومانسية، وقد تتعرض لوعكة صحية.



السرطان (22 حزيران - 22 تموز)

تراهن على شراكة جديدة أو تدافع عن قضية وتظهر واثقاً من نفسك، متحدثاً بالأقوال والخصوم؛ وقد تطرق باب المستحيل!



الأسد (23 تموز - 22 آب)

تبحث عن أوراق ضائعة، أو تعيش بعض البلبلة، أو تتهم من حولك بإخفاء معلومات يجب أن تعرفها، ولكنك لن تفلح.



العذراء (23 آب - 22 أيلول)

احذر من بعض المطبات والاستحقاقات الصعبة؛ وقد تطرح تحديات وتشعر ببعض الإزعاج، وستضايقك وجهة نظر جديدة.



الميزان (23 أيلول - 23 تشرين الأول)

تناقش إجراءً قانونياً أو حكومياً أو إدارياً، وقد تخرج بحلول أو قرارات مهمة. هذه الفترة مهمة ولكننا حرجة كذلك.



العقرب (24 تشرين الأول - 22 تشرين الثاني)

هناك قرارات وتعديلات في حياتك العائلية أو المهنية. ستشتمك مع الشريك أو تعيش عزلة، وستحافظ على سر كبير.



القوس (23 تشرين الثاني - 20 كانون الأول)

تفكر باسترجاع حريتك، وتسعى إلى ذلك. قد تصطدم ببعض المشاكسين أو تطرأ ظروف تمنعك من مواصلة أحلامك وتقيد مشاريعك.



الجدي (21 كانون الأول - 19 كانون الثاني)

حاول أن تنجز أعمالاً عالقة. حصر جيداً ولا تبدأ مشروعك بطريقة متسرعة. لا تلعب دور الضحية ولا تعامل الغير باستهتار.



الدلو (20 كانون الثاني - 18 شباط)

لا تتخذ قراراتك الآن، وأجل كل لقاء أو مبادرة إلى أسبوع أو أكثر. قف على الحياء ولا تبدي رأيك بما يدور حولك، فالجو مشحون.



الحوت (19 شباط - 20 آذار)

انتبه من العراقل الصغيرة التي تبرز بين الحين والآخر، وأجل قراراتك. قد قد بضغوطات في هذه الفترة أو بعجز وتراخ.



1



# NEW צ'יף סנדוויץ'



בגטים טריים ואפיה במקום!  
نتقدم بأحر التهاني والتبريكات  
لجميع المحتفلين بحلول  
شهر رمضان المبارك  
أعاده الله علينا وعليكم بالخير والبركات  
كل عام وأنتم بخير

## משלוחים עד השעה 2:00 אחרי חצות

### מטוגנים

- 15 טבעות בצל
- 15 צ'יפס
- 30 רצועות עוף (12 יחידות)

### סלטים

סלט ירקות | כרוב לבן | כרוב אדום עם מיוז | מלפפון חמוץ | מלפפון חי | עגבניה | בצל | חסה | זתים | תירס | פיקלס חמוץ | גזר חמוץ

### ממרחים ורטבים

חמוס | חריף | קטשופ | מיוז | אלף האיים | טחינה | שום שמיר | צ'ילי מתוק | שום | עמבה

### שתיה

- קולה | פנטה | ספרייט | ענבים | 8
- אשכוליות | תפוזים | נסטי | 8
- תפוזים סחוט טבעי (סחיטה במקום) | 10
- מים מינרלים | סודה | 6
- XL BLUE BLUEDAY | 9

### המבורגרים

- 20 רגיל
- 25 כפול
- \*תוספת גבינה 4 ₪

**מבצע!**  
5 המבורגר • 1 צ'יפס גדול  
• שתיה 1.5 ליטר = 119 שח והמשלוח חינם!

**מבצע!**  
4 בגט • 1 צ'יפס גדול  
• שתיה 1.5 ליטר = 119 שח והמשלוח חינם!

### נקניקים

- בגט | 20
- כתף | 20
- הודו על האש | 20
- סלמי איטלקי | 20
- רוסטביף | 22
- אוז | 22
- \*תוספת גבינה 4 ₪

### סלטים

- 20 סלט ירקות מטובל
- 25 סלט טובה (ירקות, ביצה, טובה)
- 25 סלט חזה עוף
- 25 סלט שניצל

### מיוחדים בצ'יף

- 25 רצועות סינטה מוקפץ
- 25 רוסטביף חם
- 25 אווז חם
- 25 מיקס: רוסטביף-אווז
- 25 שניצל עוף אמיתי
- 30 כנפיים ברוטב צ'ילי (ברבקיו)
- \*תוספת גבינה 4 ₪

### בשרים על האש

- 25 פרגיות
- 25 צ'יקן
- 25 כבד עוף
- 25 לבבות עוף
- 25 חזה עוף
- 27 קבב ביתי (הכנה ביתית)
- 27 נקניקיות חריפות (הכנה ביתית)
- 25 נקניקיות מזרחיות
- 25 מעורב ירושלמי
- 35 ארוחה בשרית המוגשת בחמגשית (בתוספת סלטים וציפס)

### שווארמה

- 25 עוף
- 30 עגל

טל. למשלוחים:

**8600822**

שדרות המגינים 3, חיפה



## من المقبلات الرمضانية

### (حشوة السلمون)

- 1 كوب من الجبن الكريمي اللين.
- 100 غرام من السلمون المدخن.
- 1 ملعقة كبيرة من الشطة السائلة.
- 2 إلى 3 ملاعق صغيرة من بيض السمك (الكافيار).
- 1 رشة صغيرة من الفلفل الأسود.

### طريقة التحضير:

نقطع الفلفل الحلو إلى أنصاف أو أرباع (حسب الرغبة)؛ ونتخلص من البذور فيها.  
نقطع حبّات الخيار والجزر (حسب الرغبة) إلى قطع بطول 1 إلى 2 سم.  
باستعمال مقورة الخضروات نتخلص من لبّ الجزر لنشكل أكواباً صغيرة.  
نقطع حبّات البندورة إلى أنصاف.  
نتخلص من أعناق (أطراف) الفقع (المشروم/القطاريش).  
نقطع الكرفس إلى أعواد بطول 4 إلى 5 سم تقريباً.  
(حشوة اللبنة): في طبق عميق نضع اللبنة، النعناع والزعتر؛ وباستعمال ملعقة لدائنية (بلاستيكية) عريضة نقلب المواد إلى أن تختلط جيّداً.  
(حشوة الجبن): في طبق عميق نضع الجبن، البقدونس، البندورة والشطة؛ وباستعمال شوكة كبيرة نقلب المواد إلى أن تختلط جيّداً.  
(حشوة الخردل): في طبق عميق نضع الجبن، الخردل، الشطة المجروشة، الپاپريكا والشطة السائلة؛ وباستعمال ملعقة لدائنية (بلاستيكية) صغيرة نقلب المواد إلى أن تختلط جيّداً.  
(حشوة السلمون): في طبق عميق نضع الجبن، السلمون، الشطة والفلفل؛ وباستعمال ملعقة لدائنية (بلاستيكية) عريضة نقلب المواد إلى أن تختلط جيّداً.  
نحضّر طبق تقديم واسع.  
نوزّع الحشوات في الخضروات حسب الرغبة، مع مراعاة تناسق المذاقات مع بعضها البعض. نزيّن الخضروات المحشوة بحشوة السلمون بالكافيار.  
نقدّم المقبلات الخضروات إلى جانب البسكويت المالح أو الخبز المحمص.

### المقادير:

- 2/حبتان كبيرتان من الفليفلة الحمراء الحلوة.
- 2/حبتان كبيرتان من الفليفلة الصفراء الحلوة.
- 2/حبتان كبيرتان من الفليفلة الخضراء الحلوة.
- 10 حبّات صغيرة من الفلفل الأخضر غير الحار.
- 10 حبّات صغيرة من الفلفل الأحمر غير الحار.
- 2/حبتان كبيرتان من الخيار.
- 2/حبتان كبيرتان من الجزر.
- 1 حبة متوسطة الحجم من الشومر.
- 1 قطعة من الخس الصيني.
- 20 حبة بندورة صغيرة الحجم (شيري).
- 20 حبة فقع طازج، متوسطة الحجم.
- 1 كرفس.

### مقادير الحشوة:

#### (حشوة اللبنة)

- 1 كوب من اللبنة.
- ربع كوب من النعناع المفروم.
- 2 إلى 3 ملاعق كبيرة من الزعتر بالسّمسم.
- 1/4 كوب نعناع مفروم خشن
- 2-3 ملعقة كبيرة زعتر بالسّمسم

#### (حشوة الجبن)

- 1 كوب من الجبن الأبيض (مفتّت)
- ربع كوب من البقدونس المفروم.
- 1 حبة كبيرة من البندورة (مفرومة ناعماً).
- 1 ملعقة صغيرة من الشطة المجروشة.

#### (حشوة الخردل)

- 1 كوب من الجبن الكريمي اللين.
- 1 ملعقة كبيرة من الخردل السائل.
- 1 ملعقة كبيرة من الشطة السائلة.
- 1 ملعقة صغيرة من الشطة المجروشة.
- 1 ملعقة صغيرة من الپاپريكا.

## كلمات متقاطعة

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |    |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 2  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 3  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 4  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 5  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 6  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 7  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 8  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 9  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 10 |

### إعداد: أشرف عادل عودة (الكباير/حيفا)

#### أفقي:

1. سياسي سوفيتي راحل - نوتة موسيقية.
2. عاصمة إفريقية - رف.
3. تعالج وتزاول - حرف جر.
4. مدينة صينية - محسن.
5. أرشد - من أبناء نوح.
6. للندب - مجمع مائي كبير.
7. صاحب - صنم (معكوسة).
8. إله فرعوني - اسم موصول.
9. مقدّم - دهر - قاعدة.
10. من أحياء حيفا العربية (معرفة).

#### عمودي:

1. مرفأ أمريكي في ميريلاند.
2. عاصمة أوروبية - متشابهان.
3. يدعم - من التوابل.
4. ظلم - حاقد.
5. نفوز - ود.
6. للنداء - لاعب كرة قدم كولومبي.
7. اسم علم مؤنث - ثمار الكرم.
8. شرع - لين.
9. حرب - ما تنتج الأرض من غذاء.
10. شاعر من العصر العباسي.

## حل اللغز السابق

|    |   |   |   |    |   |   |   |    |   |    |
|----|---|---|---|----|---|---|---|----|---|----|
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6  | 5 | 4 | 3 | 2  | 1 |    |
| م  | ا | و | ع | ا  | ل | ي | س | ي  | ع | 1  |
| ح  |   | ي |   | ل  |   | ر |   | ص  | م | 2  |
| م  |   | ر |   | ا  | م | ح |   | ب  | ر | 3  |
| و  |   | ا |   | ك  |   | ل |   | و  |   | 4  |
| د  |   | س |   | ح  |   | ب |   | د  |   | 5  |
| ي  |   | س |   | ح  |   | ي |   | س  | ي | 6  |
| ر  |   | ي |   | ك  |   | ا |   | هـ | ا | 7  |
| و  |   | ل |   | د  |   | ب |   | ب  | ي | 8  |
| ي  |   | ج |   | هـ |   | ا |   | ر  | ا | 9  |
| ش  |   | ر |   | ق  |   | ق |   | ص  |   | 10 |

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

|   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |  |
|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|--|
|   |   |   |  |   |   | 3 | 6 |   |   |  |
| 8 |   |   |  |   | 5 |   |   |   |   |  |
|   |   |   |  |   | 4 | 3 |   |   |   |  |
|   |   |   |  | 2 |   |   |   | 7 |   |  |
|   | 4 | 3 |  |   |   |   |   |   | 1 |  |
|   | 1 |   |  |   |   |   |   |   |   |  |
|   |   |   |  |   |   |   |   | 5 | 4 |  |
| 2 |   |   |  |   | 6 |   |   |   |   |  |
|   |   |   |  |   | 7 |   |   |   |   |  |

## צ.ר. לעقارات

ביע, שרא, תאגיר ויארע אנוע העקארע  
בארע : רוגיע זאער



**לאיגאר פי טנארע קאורס 120 מ 4.ג ט.1**  
**מסעד + מזרן + מוקפ ו מרמعة**  
**₪4500**

**לאיגאר**  
**היובל 95 מ 3.5 ג**  
**ב.2 + מסעד + מוקפ**  
**₪3500**

**אלני 120 מ 4.5 ג מרמعة**  
**+ מוקפ + מזרן ומלזר**  
**גזרי ללכר**

**לאיגאר**  
88 מ אדמון פליג 3.5 ג  
ט.3 מלזר ללכר  
**₪1,020,000**

**לליע**  
סטילמאריס 88 מ 4 גרע  
ט.2 מרמعة בזוק  
ומלזר ללכר

**לליע**  
אמיל זולא 70 מ ט.2.3 ג  
**₪870000**

**לליע**  
פילא גדיע 360 מ בגפעע  
טל - ארע 580 מ  
**₪2,900,000**

**לליע**  
עדולמ 4.ג ט.3 מרמعة  
ומלזר ללכר  
**₪1,250,000**

**לליע**  
הגיפן 88 מ 3.5 ג מרמعة  
בלקאמל + גאקוזי  
+ מקיפ - ט.1  
**₪820000**

**לליע**  
הלל 4.5 גרע מרמعة  
אמקאניע טקסימ לדארין,  
מזרע אל סאע  
**₪890000**

**לאיגאר**  
ישעיאהו 75 מ  
3 גרע טאבוק 3 ומלזר ללכר

**לליע**  
גמיל שלהוב 130 מ  
4 גרע + שרפטין מסמعة  
במסווי עאלי, מלזר מוקפ  
ללכר + מזרן + מסעד

**לאיגאר**  
ביט לחמ 90 מ 3.5 ג ט.3  
מרמعة ומקיפ  
**₪850,000**

**לליע**  
עופאדיא - רמאט העשבי  
104 מ 4.ג ט.3 מוקפ + מזרן  
בלטאבו מוקפ לל.4 אטאמאע  
**₪1,250,000**

**לליע**  
מבני טאריכי  
1000 מ) 4 טוואבוק

**לאיגאר**  
לכרמל הרנסי  
טזארנופסקי 4.ג ט.3  
מרמعة ומלזר ללכר  
**₪3600**

בהנהלת ויקטור נכסים  
תיאור - השקעות ושיוק גדל  
052-2410113

**ויקטור נכסים**

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

**חושבים למכור?  
דרושות דירות בכל הגדלים.  
לעסקה מיידי!**

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>אלנבי:</b><br>4 חדרים קומה 1<br>יציאה לגינה<br>משותפת | <b>נכס בתחנת<br/>הכרמל - בודד<br/>(מיידי)</b>                 | <b>חדאד:</b><br>3 חדרים קומה 3<br>מרפסת זירה שמורה |
| 790,000 ₪  | 450,000 ₪   | 490,000 ₪  |
| <b>שדרות רוטשילד:</b><br>3.5 חדרים. קומה 4<br>חניה בשפע  | <b>אלנבי:</b><br>3 חדרים. קומה 4<br>זירה שמורה<br>מרפסת סגורה | <b>להשכרה<br/>הגפן עם מעלית:</b><br>3 חדרים. מרהטת |
| 650,000 ₪  | 550,000 ₪   | 2,800 ₪  |

מחפשים דירות למכירה

**NAKKARA**  
REAL ESTATE MANAGEMENT AND CONSULTING

**לליכ**

- هخشمونيم 120 م , ط 3 + شرفه , منظر رائع مرمر
- محل تجاري 12 م شارع الخوري ارضي موقع مركزي
- كريات اليعزر 3 غرف مرمر ط. 2 مع امكانيه عمار
- يחקك شده 100 م 4.5 غرف ط. 4
- عباس, 55 م طابق 1 مرمره 3 غرف 450,000 ش
- عباس 90 م, ط. 3 منظر خليج حيفا
- الكرم 150 م + حديقة مشتركة 90م + موقف .
- عباس, بيت عربي حجر 180 م , شرفتان - طابق اول.
- ارض عمار في مدخل عسفا 450 م , مطلة على خليج حيفا.
- اللنبي 85م ارضي 3 غ + حديقته مدخل منفرد
- للبيح في الناصره - على الشارع الرئيسي بولس السادس
- بناء على ارض مساحه 800 م 5 حواصل وبيوت كلها مؤجره
- ارض زراعيه 1.650 م في قريه الرينه الشارع الرئيسي

**للايجار**

- دار ستوديو 40 م- عباس 1,900
- بن جوريون مكتب مرمر ط. ارضي 3,000 ش
- بيت شارع كيساريا 80م 3 غرف - ط. اول 2,500 ش
- بيت في اللنبي 3 غرف ط. 2 - 2,800 ش مرمر

للمصور زورونا - س. نكارا

سوزي - 0523372324 / جاد - 0587000600

**مخيطه ابرار**  
يهنى جميع المحتفلين  
بقدم شهر رمضان الكرم  
كل عام وانتم بخير  
ساعات الدوام:  
يومياً من الأحد- الجمعة  
من الثامنة صباحاً حتى  
الرابعة ظهراً  
حيفا, شارع دانيال 10  
052-2626381

**جديد في حيفا**  
تصليح جميع أنواع (التريسيم)  
شبابيك وأبواب الومنيوم  
شبكة (رשת) ضد الحشرات  
تصليح (تريسيم) كهربائية  
ماطورات تريسيم

**سمير أيوب**  
0507410433  
حيفا, شارع الجبل-8

**الياس يعقوب**  
تسويق عقارات

**لليح**

1. اللنبي 3 غ مرمره 60 م
2. بيبير كنيح وادي جمال
3. عباس 3 غ 90م مرمره + شرفة منظر خلاب
4. عباس 3 غرف + شرفة, 110م ط. 1. بنايه حجر

**للايجار**

5. يتسحاق سدي 4 غرف 100م ط. 1. 3200 ₪
6. تسيونوت العليا 1.5. غ ط. 1. 1500 ₪
7. عباس 2 غ ط. 2. 1900 ₪

مجموعة كبيرة من البيوت للايجار  
في منطقة الحي الألماني وكريات العيزر  
بإدارة الياس يعقوب: 0545830200  
للمصور ومزيد من العروض إبحثوا في الفيسبوك  
ألياس يعقوب كمتواور ردل

المكتب  
المدرسة الثانوية البلدية  
شارع المطران حجار 1, حيفا  
تلفون 04-8507554 (1970)

**بلدية حيفا**  
المدرسة الثانوية البلدية العلمية 'المتني' حيفا

تعلن عن حاجتها لعللمات/معلمين مختصين للسنة الدراسية  
2013/2014 في المواضيع التالية:

- 1) رياضيات.
- 2) أنظمة ميكانيكية محوسبة CNC / حيب"م.
- 3) ممرضة (وظيفة جزئية).

مفضل من اصحاب التجربة واصحاب شهادة تدريس

على الملائمات/الملائمين ارسال سيرة ذاتية الى  
البريد الالكتروني: almutanabihaifa@gmail.com

**مطلوب**  
مطلوب لمكتب حسابات معروف بمنطقة حيفا  
موظفة تحمل شهادة حسابات (1+2+3)  
ذات خبرة للعمل بوظيفة كاملة

لإرسال السيرة الذاتية عبر البريد الإلكتروني:  
Le-gat@orange.net.il  
054-537-8011

**للايجار**  
دار بشارع هلل  
غرفتين كبار + مطبخ + حمام  
+ منافع + مكيفة  
بوضع ممتاز

للمعنين:  
0504051665  
0502062188

**مطلوب**  
موظفة مبيعات لمعرض  
كرايكا بمنطقة التسك -  
بوست للعمل بوظيفة كاملة,  
شروط مريحة, صاحبة خبرة  
في المبيعات

للتفاصيل:  
0507610222

**دار  
للايجار**  
غرفة مع حمام + منافع  
للاستفسار فهد عبود  
0542106662  
(بلون عمولة)

**مطلوب**  
لثانوية جيمناسيا الكرم  
مطلوب معلمون للمرحلة  
الثانوية لكافة المواضيع  
الدراسية  
• سكرتيرة ذات خبرة  
من منطقة حيفا

لإرسال السيرة الذاتية:  
بريد الكتروني:  
saada\_kadora@hotmail.com  
فاكس: 077-2131039

**لليح**  
دار مؤلفة من 4 غرف (110 م<sup>2</sup>) + مطبخ وحمام في  
منطقة مركزية, مع شرفتين ومنظر خلاب. (طابق  
ثالث). بحاجة لترميم شامل.. ومناسبة جداً للاستثمار  
بسعر مفر 400 ألف شيكل فقط!!  
0506304450



بإدارة إخوان زبيدات



## The Best Baguette In Town

للإرساليات:

866-60-63

052-88-44-566

תלביאי ליפי 9, חיפה - ساعات الدوام  
من 11:00 صباحاً حتى 00:00 ليلاً

جديد  
باچيت  
ستيك فيله

سرسيسو  
عربية

## الباچيت الأفضل في حيفا

بمناسبة  
إحتفالنا  
لل 13 سنة

- تشيكن (موقف)
- شويتسل
- شوارما عجل
- نقانق
- كباب عربي
- مرتديلات



## 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:

- |  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| <p>(4) עמק הזיתים:<br/>קומת קרקע דירת חדר<br/>יפה ומשופצת ומרוהטת<br/>1,100 ₪</p> <p>(5) פועה:<br/>מחסן 1,500 ₪</p> <p>(6) כרמל צרפתי:<br/>3 חדרים + מרפסת, נוף<br/>ים, משופצת<br/>2,700 ₪</p> <p>(7) הגנים:<br/>קומת קרקע 2 חדרים<br/>+ חניה 1,900 ₪</p> <p>(2) קריית אליעזר<br/>מבחר דירות להשכרה<br/>לסטודנטים ולמשפחות</p> | <p>(15) בישוף חג'אר:<br/>4 חדרים + מרפסת ענקית<br/>עם נוף חזיתי לים + חצר<br/>(שני מפלסים) 1,700,000 ₪</p> <p>(16) פועה:<br/>3 חד קומה 2 נוף חזיתי<br/>מדהים לים משופצת<br/>קומפלט ויפה 830,000 ₪</p> <p><b>להשכרה:</b></p> <p>(1) פועה:<br/>3 חדרים קומה 1<br/>2,000 ₪</p> <p>(2) הבנקים:<br/>דירת חדר מרוהטת,<br/>משופצת,</p> <p>(3) הגפן:<br/>3 חדרים, קומה 4,<br/>משופצת, חניה בשפע<br/>2,500 ₪</p> | <p>(9) פועה-העליון:<br/>85 מ"ר 3.5 חדרים ק.2<br/>משופצת קומפלט ברמה<br/>גבוהה עם נוף חזיתי לים<br/>830,000 ₪</p> <p>(10) עבאס:<br/>בניין אבן 3 חדרים ק.2<br/>משופצת 780,000 ₪</p> <p>(11) שי עגנון:<br/>90 מ"ר קומה 1<br/>4 חדרים 690,000 ₪</p> <p>(12) הגפן:<br/>80 מ"ר 3 חדרים קומה 1<br/>משופצת קומפלט ברמה<br/>גבוהה אין דירות כאלה!<br/>750,000 ₪</p> <p>(13) הגפן:<br/>85 מ"ר 4 חד קומה 1<br/>משופצת חלקית<br/>730,000 ₪</p> <p>(14) הגפן:<br/>80 מ"ר 3 חד נוף חלקי לים<br/>משופצת קומפלט + מעלית<br/>780,000 ₪</p> | <p>(6) עשרניחובסקי<br/>(במודרנים):<br/>105 מ"ר 4.5 חדרים +<br/>קומה 3 משופצת עם<br/>נוף לים 1,850,000 ₪</p> <p>(7) בישוף חג'אר (במודרנים):<br/>150 מ"ר 5.5 חד 2 מפלסים<br/>מרפסת ענקית הפונה לנוף ים<br/>מדהים + חצר ענקית.<br/>משופצת ברמה גבוהה<br/>1,980,000 ₪</p> <p>(8) עבאס:<br/>100 מ"ר + מעלית +<br/>מחסן, נוף מדהים לים<br/>חניה בשפע 900,000 ₪</p> <p><b>ברשותנו כמה בניינים<br/>למכירה לפרטים נא<br/>לפנות אלינו</b></p> | <p>(1) הגפן:<br/>3 חדרים ק.3 משופצת<br/>נוף ים חלקי<br/>660,000 ₪</p> <p>(2) שי עגנון:<br/>80 מ"ר, קומה 4,<br/>שמורה, נוף ים חזיתי<br/>585,000 ₪</p> <p>(3) ק.אליעזר:<br/>60 מ"ר, קומה 2, 3<br/>חדרים, שמורה<br/>620,000 ₪</p> <p>(4) שד' רוטשילד:<br/>3 חדרים, קומה 3,<br/>משופצת<br/>680,000 ₪</p> <p>(5) יצחק שדה<br/>85 מ"ר 3.5 חדרים ק.4<br/>שמורה 570,000 ₪</p> |
|--|---|---|---|---|

f Nechasim royal nechasim Email: royal-nechasim@hotmail.co.il

נייד: 050-2401339

## ألعاب فيلم الأكشن الكوميدي Despicable Me 2 الآن في ماكдонаلدز

الآن فقط في ماكдонаلدز ألعاب فيلم الأكشن الكوميدي Despicable Me 2 توزع مع كل وجبة هابي ميل. تشمل المجموعة 10 ألعاب مختلفة من شخصيات الفيلم. اجمعوا الآن ألعاب Despicable Me 2 مع كل وجبة «هابي ميل» بإمكانكم مشاهدة جميع الألعاب في موقع الإنترنت باللغة العربية الألعاب متواجدة في جميع فروع ماكдонаلدز مع كل وجبة «هابي ميل» حتى نفاذ المخزون.

www.mcdonalds.co.il/ar

## BIG AMERICA

### حملة بيع اميركا في ماكدونالدز!

# سيارة شيفروليت سبارك 60

سحب كل يوم

مبروك للفائز محمد عمر بسيارة شيفروليت سبارك بحملة بيع اميركا

بقي 47 سيارة بالتناوب في ماكدونالدز

محمد عمر، تزيينا

## نشترى علبة سيميلاك ادفانس بلوس 900 غرام، ونحصل على رزمة لعبة اكودو الودية للبيئة لتصميم لعبة تطويرية للطفل، بسعر خاص 14.99 ش.ج (بدلاً من 34.99 ش.ج) حصرياً في شبكة سوبر فارم. لغاية 31.8.13

«سيميلاك» - بديل الحليب المتطور في العالم، يعرض مجموعة ألعاب اكودو من سيميلاك بسعر خاص: نشترى علبة سيميلاك ادفانس بلوس 900 غرام، ويمكننا الحصول على ألعاب التطور للطفل اكودو بسعر خاص بقيمة 14.99 ش.ج بدلاً من 34.99 ش.ج. متوفرة في شبكات سوبر فارم.

ألعاب اكودو هي رزم لتكوين ألعاب تطويرية لا تضر بالبيئة. بدلاً من رمي علبة السيميلاك الفارغة بعد انتهاء الاستعمال نقوم بتصميمها من جديد بواسطة رزمة اكودو ونعيد بناء العبوة لتحويلها الى لعبة مسلية وممتعة للأطفال.

تم فحص منتجات اكودو والمصادقة عليها كما وانها حازت على علامة المعيار الأوروبي ومعهد المواصفات الاسرائيلي. الألعاب مناسبة للأطفال من جيل 9 أشهر وما فوق.

المنتج متوفر بـ 3 نماذج:

رزمة لعبة لتحويل علبة السيميلاك الى لعبة تطويرية: لتصنيف الأشكال (داثرة، مربع، مثلث، مخمس)، يشمل غطاء لتصنيف الأشكال وأربع أشكال للإدخال.

رزمة لعبة لجعل علبة السيميلاك لعبة تطويرية: مزعة الحيوانات - وتشمل ملصقة لتغطية العلبة والمصممة على شكل مزعة حيوانات بالالوان، وأربع حيوانات للالعب.

رزمة لجعل علبة السيميلاك لعبة تخزين عصرية برسومات النحلة، مناسبة خصيصاً للتخزين الريح للألعاب الصغيرة والمزيد من اغراض الأطفال الصغيرة. او بدلاً من هذا يمكن لهذه الرزمة أن تلام أيضاً تخزين الكثير من مستلزمات المطبخ والأدوات البيئية.

(ع-ع)

## «افتحوا الفرع عندي شعور بالفوز!»

محمد عمر، 37 عاماً من تزيينا، عاد وزوجته من احتفال الساعة 23:00 ودخلا مطعم ماكدونالدز فرع طمرة. الفرع كان مغلقاً ولكن محمد طلب والرج الطلب أن يفتحوا له الفرع. حسب قوله عدا عن رغبته بتناول وجبته المفضلة في ماكدونالدز، كان لديه شعور قوي بالفوز بالسحب على سيارة شيفروليت بحملة بيع اميركا من ماكدونالدز.

فتحت المدير الفرع وفاز محمد بسيارة شيفروليت سبارك جديدة!

مبروك للمحمد وبالنجاح للجميع مع حملة بيع اميركا من ماكدونالدز!

بقيت 47 سيارة شيفروليت سبارك

سحب على سيارة واحدة في كل يوم!

**كيف نشترى؟**

اشترتوا بـ 42.90 ش.ج. ومضاعفاتها واحصلوا على رقم حظ واحد أو أكثر (حسب قيمة الشراء). اشترتوا وجبة من سلسلة بيع اميركا واحصلوا على رقم حظ واحد مع إمكانية فوز مضاعفة! أدخلوا الموقع في يوم الشراء أو خلال اليومين التاليين.

أدخلوا رقم الحظ وتفاصيل إضافية تطلب منكم. اجيبوا عن 3 أسئلة قصيرة لمساعدتنا على تحسين متعة الزيارة في ماكدونالدز، وأدخلوا في السحب القريب.

لتفاصيل إضافية أدخلوا موقع [www.mcdonalds.co.il](http://www.mcdonalds.co.il) أو زوروا فرع ماكدونالدز القريب اليكم. (\* خاضع لنظام الحملة).

(ع-ع)

## الشفيف جاي 3

اهلا بك! كمان السنة، فطور العيلة علينا

بلش امتحن معلوماتك!

ابدأ اللعب

Orange bigtalk

## هدايا رمضان تليق بأحبائكم

نوع كبير ورائع من الماركات العالمية الرائدة للزبائن الرضائية

PYREX, tescoma, Tefal, Luminarc

«مسلماني جروب» تهنتكم بحلول شهر رمضان المبارك

شركة مسلماني جروب م.ض الوكيل والموزع الوحيد للماركات العالمية والرائدة في مجال الأدوات المنزلية تهنيئ المسلمين بحلول شهر رمضان المبارك وتطلق حملة «هدايا رمضان تليق بأحبائكم» وتعرض عليكم تنوع كبير من الهدايا المميزة، كما ويمكنكم الاستمتاع من التخفيضات على جميع الماركات PYREX, LUMINARC و TEFAL.

تيفال الماركة الفرنسية الرائدة في مجال اواني الطبخ والتي تمتاز بعبء خواص، ثيرموسيت تيفال (النقطة الحمراء) مؤشر الحرارة الخاص بتيفال يضمن الطهي الصحيح بدرجة الحرارة المناسبة، طلاء NON-STICK يمكنكم الطبخ بدون زيت، أو بكمية قليلة جداً والحصول على نتائج رائعة.

اواني بايركس الزجاجية متعددة الاستعمالات تدمج بين مواد وتكنولوجيا متقدمة لطهي صحي وسريع بدون كاديوم وبدون رصاص. لطهي، طهي الخبز، خبز، تسخين، وللخزين، لتجعل حياتك أسهل وتساعدك على تحضير وجبات شهية وبسرعة.

لوفينار: العلامة الفرنسية الرائدة في مجال صناعة الأطباق الزجاجية التي تجمع بين الجمال والقوة باستخدام أحدث التقنيات

تسكوما: الشركة الرائدة عالمياً في تصنيع كل ما تحتاجه ربة البيت في مطبخها من أدوات ابتكارية خاصة بتسكوما، حيث تنتج الشركة أكثر من 2000 صنف من منتجاتها التي تعني جعل العمل في المطبخ أكثر متعة وأكثر احترافية

الوكيل والموزع الوحيد في إسرائيل وفلسطين: مسلماني جروب م.ض هاتف 08-6491155 فاكس 08-6482470 (ع-ع)

## Summer Sale

### سوبر فارم ستستثمر 7 ملايين شاقل في احتفالات Summer Sale: حملة الصيف السنوية للشبكة

40% تخفيض على مختلف منتجات الوقاية من الشمس، مئات المنتجات بـ 10 ش.ج وقسائم تخفيض على عشرات المنتجات

سوبر فارم ستستثمر 7 ملايين شاقل في احتفالات Summer Sale. احتفال حملات الصيف التقليدي للسوبر فارم وضمنه ستعرض الشبكة على الزبائن حملات على مختلف المنتجات في كافة أقسام الحانوت طيلة الشهر القريب. بين 29.7-18.7 ش.ج في سوبر فارم مئات المنتجات بـ 10 ش.ج فقط. إضافة الى هذا في نشرات الحملات التي سيتم توزيعها في صحف نهاية الأسبوع ستعرض على الزبائن 5 قسائم تخفيض تشمل المنتجات: جيليت بروجلاد شفرة حلاقة يدوية رزمة ثمانية بـ 99.99 ش.ج، هاغيس مناديل رطبة تعبئة رباعية بـ 16.99 ش.ج، نيفيا سان مستحلب وقاية عادي أو بروتكس & برونز SPF30 بـ 29.99 ش.ج، شاي التبت برزمة كلاسيكية بـ 34.99 ش.ج، تومي ديدورانت سبري للرجل بـ 39.99 ش.ج بدلاً من 156.99 ش.ج.

إضافة الى هذا ستعرض الشبكة تخفيض بقيمة 40% على ماركات الوقاية من الشمس: لايف، در، فيشر، سكين جارد ونيفيا.

**نماذج لمنتجات بقيمة 10 ش.ج:**

- لايف مرهم علاجي للطفل 100 غرام \* در، فيشر كميل بلو ال صابون غني بالترطيب 500 ملل
- لايف حيوب الصباح من مجموعة Wellness \* بالموليف صابون للجلي 750 ملل \* ساندي معطر للبيت والغسيل 400 ملل \* دوف شامبو أو مطري 400 ملل \* لايف تشكيلة من أنواع ديدورانت \* كولجيت فليكس غسول للقدم 250 ملل \* ليلي نوراال فوط صحية أو واقية \* لايف غسول للوجه 150 ملل \* اكس جل للاستحمام \* هاواي مستحلب أو جل استحمام \* تشكيلة منتجات كلف - ديدورانت، شامبو، مطري، مستحلب استحمام، وغيرها.

الحمالات سارية بين: 29.7-18.7 (ع-ع)

## في شهر رمضان وللسنة الثالثة على التوالي: Orange تطلق حملة "الشفيف 3" على صفحة الفيسبوك

بمناسبة حلول شهر رمضان الكريم، شهر الخيرات والعطاء، تطلق هذا الأسبوع في Orange، للسنّة الثالثة على التوالي، مسابقة "الشفيف جاي 3" استمرّاً لنجاحها في السنوات الماضية وحفاظاً على التواصل والعطاء الذي تعودنا عليه من Orange كما في السنوات الأخيرة، حيث شاركت العائلة العربية بمختلف المناسبات.

وإحتفالاً بشهر رمضان الكريم تعود مسابقة "الشفيف جاي 3" في Orange لتحضير موائد رمضان في بيتكم، بحيث يقوم شيف مطعم البابور السيد نشأت عباس بتحضير فطوراً رمضانياً شهياً للعائلة الفائزة.

تهتم Orange كما في كل سنة من شهر رمضان بمفاجأة زبائنها تكريماً لهذا الشهر الفضيل الذي يحافظ على التواصل والترابط العائلي والمتميز بالكرم والعطاء وبمشاركة أفضل الطهاة في البلاد، حيث يقوم الشيف بزيارة عائلة صائمه لتحضير أشهى المأكولات وتحضير مائدة إفطار عائلية على حساب Orange.

"سلام شرقية: نحن فخورون لكوننا أفراد عائلة مشاركة على مائدة رمضان المكلمة باسمى للزاي العائليّة والكرم والعطاء من خلال شهر رمضان الكريم"

للمشاركة في المسابقة عليكم الدخول إلى التطبيق "الشفيف جاي 3" في صفحة "Orange" الوسيط العربي" على الفيسبوك، والإجابة على الأسئلة العامة وكسب أعلى النقاط الممنوحة في اللعبة، المشترك للجيب على الأسئلة بالشكل الصحيح يتأهل ليكون ضمن لائحة المتسابقين التي تخوله الحصول على زيارة الشيف، حيث ستفوز خمس عائلات خلال الشهر الكريم بزيارة الشيف، وأيضاً عشرة مشتركين في الرتبة الثانية بوجبات زوجية في مطعم البابور.

سلام شرقية، مدير التسويق الوسيط العربي ومنتجات Mobile Broadband يشير إلى إن استمرار مسابقة "الشفيف جاي" هي استمرارية لنجاحات سابقة لنا على صعيد المشاركة المتبادلة بيننا وبين زبائننا بحيث هنالك تجاوب كبير للمشاركة ضمن المسابقة ونحن فخورون لكوننا أفراد عائلة واحدة تتشارك مائدة رمضان المكلمة باسمى للزاي العائليّة والكرم والعطاء من خلال الشهر الفضيل.

وأردف قائلاً: "نتقدم لكم من عائلة Orange لمعايدة الجميع بالشهر الفضيل وابتدئنا المشاركة في الإفطار العائلي بمجهود شيف مطعم البابور نشأت عباس الذي يزوركم في بيوتكم ويسحر العائلات بوجباته الرضائية الشهية".

للمزيد من المعلومات والمشاركة في المسابقة "الشفيف جاي 3" أدخلوا على الرابط التالي: [https://www.facebook.com/orangeapp\\_137541772984354](https://www.facebook.com/orangeapp_137541772984354) (ع-ع)

## «سلكوم» تعلن ثورة في عالم التصفّح، جميع أنواع «الانترنت» في رزمة واحدة

أعلنت مجموعة «سلكوم» للاتصالات هذا الأسبوع عن طرح رزمة جديدة وشاملة للانترنت أطلق عليها اسم «سلكوم توتال - نت» تعطي حلاً للتصفح من خلال جميع الأجهزة والأماكن مثل: الانترنت البيتي بسرعة 30MB (من خلال شركة نيفيجينج)، الجهاز الخليوي، التابلت والحاسوب النقال - من خلال المودم الخليوي.

وتأتي هذه الرزمة لتتواصل ما بدأت فيه سلكوم في مجال الاتصالات حيث عرضت رزمة توتال التي تعرض حلاً متكاملًا للاتصال البيتي والخليوي والدولي والانترنت والهاتف البيتي أيضاً. هذا وستعرض مجموعة سلكوم هذه الرزمة المتكاملة لمقابل 69 ش.ج شهرياً لزبائن جميع الشركات إضافة الى رزمات متعددة وبأسعار مختلفة.

(ع-ع)

## نجاح كبير لحملة النجم زهير فرنسيس في صالة بيتكم

تلاقي حملة «يليفون» التي اطلقتها الشركة، مؤخراً، نجاحاً كبيراً وإقبالاً مُتقطع النّظير. وتدعو «يليفون» المستهلك العربي للمشاركة في رسالة قصيرة أو الفيسبوك لماذا أنت الإق بالفوز يعرض خاص لزهير فرنسيس في بيتك وقت الإفطار، والذي يحاول إقناعنا أكثر هو الذي يربح.

إذا كيف تفوز؟

الفنان المشهور زهير فرنسيس سيصل الى بيوت الفائزين لإضفاء جو من الفرح والمرح على وجبة الإفطار مع أفضل أغانيه. على زبائن ييليفون إرسال رسالة قصيرة على الرقم 4040 أو كتابة في الصفحة الرسمية لشركة ييليفون باللغة العربية على الفيسبوك [www.facebook.com/pelephonear?fref=ts](http://www.facebook.com/pelephonear?fref=ts) السبب لماذا هو الأحق بالفوز بعرض خاص لزهير فرنسيس في بيته وقت الإفطار. السبب الأكثر إقناعاً سيتم منح صاحبه عرض خاص وقت الإفطار.

(ع-ع)

# בונבונורה אפקט

## حملة رمضان لا مثيل لها في شبكة محلات بونبونييرا!

**BONJOUR**  
**בונז'ור**  
**מאפים**  
אפיה במקום

2 ק"ג עוגות  
גבינה-קינמון-שוקולד

**₪37.90**



לבנת אלכרמל  
1 ק"ג

**₪13.90**



גלידה נסטלה  
גויה משפחתית

**₪15.90**



גלידה נסטלה  
משפחתית  
1.800 ק"ג

**₪9.90**



יוגורט תנובה  
3 ליטר

**₪17.90**



6 שמנת תנובה

**₪9.90**



חמוס אחלה  
750 גרם

**₪8.90**



300 גרם  
(תה/סלמי  
פסטרמה  
חרמון)  
זוגלובק

**₪9.90**



2 קופסאות  
בשר  
ZWAN  
800 גרם

**₪24.90**



פסטה/ספגטי/אטריות  
"אמורה"  
4 יחידות

**₪9.90**



קפה נח'לה  
1 ק"ג

**₪38.90**



עוגת עלית  
(בחושה)

**₪8.90**



1 קילו שניצל  
עוף אמיתי  
(מאמא עוף)  
התמונה להמחשה בלבד

**₪19.90**



בקנייה מעל 100 ש"ח  
מוגבל לשת יחידות בקניה

ספגטי ופסטה  
אטריות דקות  
של אסם  
3 יחידות

**₪15.90**



5 קילו  
ארז שוקחה

**₪29.90**



نتقدم لكم بأحر التهاني  
بمناسبة حلول شهر رمضان الفضيل  
صوماً مقبولاً وإفطاراً هنيئاً

\* الحملة سارية في فرع شارع الخوري 9 فقط!

\* خاضعون لشروط الحملة. الأسعار سارية المفعول حتى نهاية شهر رمضان أو حتى نفاد المخزون. \* الحملة سارية المفعول حتى وحدتين فقط من كل منتج.



## رمضان كريم وانتو بتستاهلو أفضل الحملات



1 كيلو لحمه عبور  
59<sup>99</sup>  
شيكل



2 كيلو قص خروف بالعظم  
59<sup>99</sup>  
شيكل



1 كيلو لحمه عجل  
59<sup>99</sup>  
شيكل



2.5 كيلو لحمه عجل للطحن  
99<sup>99</sup>  
شيكل



2 كيلو لحمه خروف للطبخ بالعظم  
99<sup>99</sup>  
شيكل



3 كيلو صدر دجاج طازج  
109<sup>99</sup>  
شيكل



3 كيلو فيليه دجاج (شنييتسولونيم)  
109<sup>99</sup>  
شيكل



1 كيلو شاورما عجل  
69<sup>99</sup>  
شيكل



2.5 كيلو كباب  
99<sup>99</sup>  
شيكل

### فروعنا:

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

\*الحملة حتى نفاد المخزون \* الخطأ وارد