

**צ'יף סנדוויץ'**  
**נكهة جديدة!**  
 همغנימ 3 - חיפה | للطلبات وللرسائيات:  
**054-9455045 \ 8600822**



**حفل تأبينني  
 لـد. روضت بشاره  
 عطا الله  
 في حيفا**

8



د. نمر سمنية مدير وحدة اضطرابات النضبات القلبية لصحيفة «حيفا»:

**الرياضة هي العلاج الجاني الأفضل للقلب**

30 و 32



31 و 33 و 35 و 37



28 و 29



يوم الثلاثاء القادم

**المحكمة  
 ستناقش مخطط  
 إخلاء وادي السباح  
 من سكانه العرب!**

2

**مركز الكراميك شفاعمرو**  
 بإدارة كمال مشيعل وأولاده  
 17

**ريكو وأمير** משלוחים  
 054-3119404 / 052-4710001

**הולנדיה מרקט**

1 ק"ג 104 בפלות עלית 17<sup>90</sup> ₪

8 יח' קרלו מיני של תנובה 9<sup>90</sup> ₪

6 יח' שמנת תנובה 9<sup>90</sup> ₪

2 יוגורט תנובה 1.5 ליטר 24<sup>90</sup> ₪

Trump 700ml + Blu 6 + 79<sup>90</sup> ₪

חמלה סאריה في فرع شارع الخوري 9 فقط! \* خاضعون لشروط الحملة. الأسعار سارية المفعول حتى نفاذ المخزون. \* الحملة سارية المفعول حتى وحدة واحدة فقط من كل منتج. \* الصور للتوضيح فقط.

حملة أسعار لا مثيل لها!

يوم الثلاثاء القريب:

# المحكمة المركزية تناقش مخطط إخلاء وادي السّياح من سكانه العرب!



طراسل «حيفا» - تناقش المحكمة المركزيّة في مدينة حيفا، يوم الثلاثاء القريب (4/2/2014) في تمام الساعة 11<sup>30</sup> صباحاً قضية مخطط وادي السّياح، الذي يهدف إلى هدم وقلع البيوت في الحيّ، لهدف تحويله إلى متنزه عام.

وقال المحامي سامح عراقي (مركز «مساواة»): إنّ بلدية حيفا بادرت لبلورة فكرة المخطط لتحويل منطقة وادي السّياح إلى متنزه بمساحة 35 دونماً تقريباً، حيث قدّموا المخطط الذي قدّمته اللجنة اللوائية والمصادقة عليه، وقمنا بمركز «مساواة» بتقديم اعتراض للجنة اللوائية، وتطرّقنا من خلاله إلى تاريخ الحيّ السّكني الذي يعود إلى بداية القرن الماضي في المخطط، وبشبه وجود السّكان في القرن الماضي، وهذا المخطط فور المصادقة عليه سيهدم جزءاً من البيوت وجزءاً آخر بعد 10 سنوات. وفي أعقاب رفض الاعتراض، قمنا بتقديم استئناف للمحكمة المركزيّة في حيفا ضدّ قرار اللجنة اللوائية في حيفا، والرافض للاعتراض، لاقتناعهم بإمكانية المحافظة على بستان الخياط، ولهدف الإبقاء على البيوت، أيضاً.

وأضاف عراقي: «علينا وضع مسار شعبيّ جماهيريّ للتأثير ولنع الهدم. إنّ السّياسة التي تتمثّل من المخطط تشكل سياسة تمييزيّة تجاه المواطنين العرب في الوادي. فالمخطط يضع السّكان في مواجهة واقع مرّ يتمثّل بالإخلاء من المنازل وهدمها، مع المسّ بملكهم الوحيد، أو العيش لغاية عشر سنوات في هذه المنازل من دون الحصول على خدمات ملائمة، الأمر الذي يشكل مسّاً خطيراً بحقّ العيش الكريم، وبعدها الإخلاء والهدم. هذا الواقع يعني عمليّاً إلغاء حيّز المجتمع، وطرد السّكان من أراضيهم التّاريخيّة، من دون منح أيّ بديل إسكان مناسب».

هذا والتقى مركز «مساواة»، جمعيّة «التّطوير الاجتماعيّ»، ومخطط المدن عروة سويطات، وهيئات حيفاويّة أخرى، مع مخططة بلدية حيفا فاردا ليشمان، والتي عبّرت عن موافقتها على إبقاء

ضغط جماهيريّ، إذ أنّ المسار القضائيّ لن يكفي، ويجب إقرانه بنضال جماهيريّ شعبيّ داعم.

(تصوير: وائل عوض)

المنازل وعدم المسّ بها وسكّانها. كما يناشد مركز «مساواة» الجمهور العربيّ في حيفا للتّواجد في المحكمة المركزيّة في الموعد المحدّد، للتّنظّر في الاستئناف لتشكيل

## «حراك»: ربط «البجروت» بـ «الخدمة المدنيّة» غير تربويّ وغير قانونيّ



رجا زعّاترة (مدير مركز حراك): لسنا ضدّ التطوّع، وإنّما ضدّ الصّبغة السّياسيّة والأمنيّة لمشروع «الخدمة المدنيّة»

لهدف إعداد الطّلاب «لخدمة قوميّة أو مدنيّة ذات معنى وحياة فاعلة في المجتمع».

توجّه غير مسؤول

وقال مدير مركز «حراك» رجا زعّاترة: إنّ أيّ ربط لشهادة «البجروت» بمخطط «الخدمة المدنيّة» هو أمر غير قانونيّ وغير تربويّ. لسنا ضدّ التطوّع والعطاء المجتمعيّ، إلّا أنّ مشروع «الخدمة المدنيّة» له صبغة سّياسيّة وأمنيّة ترفضها الغالبية السّاحقة من المجتمع العربيّ. وليس من العدل ولا من المسؤوليّة ولا من الحكمة بمكان ربطه بالحقّ في التّعليم الذي هو حقّ أساسيّ. كما أنّ التطوّع بطبيعته أمر طوعيّ، ولكن هذا المخطط يحولّه عمليّاً إلى أمر إلزاميّ وهذا بدوره توجّه مغلوّط من النّاحية التّربويّة. وأضاف زعّاترة إنّ خطة تغيير سياسات القبول لمعاهد

طراسل «حيفا» - حدّر مركز «حراك» لدعم التّعليم العالي في المجتمع العربيّ، في بيان خاصّ أصدره، من أية محاولة أو مسعى أو مخطط لربط شهادة الثّانويّة العامّة («البجروت») بما يسمّى بـ «الخدمة المدنيّة». وكانت وزارة التّربية والتّعليم قد أعلنت قبل بضعة أسابيع عن خطة جديدة، تقضي بإلغاء حصريّة امتحان «البيسيخومتري» في القبول للجامعات، وإجراء تغييرات جذريّة في امتحانات «البجروت». ولاحقاً جرى نشر تفاصيل أوليّة حول نيّة الوزارة إدخال برنامج تطوّعي مدّته 90 ساعة لصفوف العاشر والحادي والثّاني عشر. وجاء في أحد بيانات الوزارة أنّ السّنة الثّالثة في هذا البرنامج التطوّعي (في الصّف الثّاني عشر) ستكون تحت عنوان «أنا ودولة إسرائيل»، وهذا يأتي

### حيفا

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

تصدر عن شركة صحيفيّة «حيفا» م.ض.

المدير العام والمحرر المسؤول:

● راني عبّاسي

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 تعبّر عن رأي التحرير.  
● الإعلانات على مسؤوليّة المعلنين.

# MEGA

## BIGAMERICA

275 غرام

جديد!



همبورجر ماكدونالدز الأكبر في العالم، تجدونه فقط في البلاد!

همبورجر 275 غرام أضلاع-أنتريكوت بستة أطعمة

TEXAS | BROADWAY | MIAMI | LAS VEGAS | CHICAGO | NEW-YORK



# المطران إلياس شقور: لم أستقل، بل خرجت إلى التقاعد.. لم أتلق أوامر من أحد، ولم أرضخ لأي ضغط!

الراهبات الفاضلات العاملات في الأبرشية. تابعوا سيركم واتبعوا المسيح واعملوا في حصاد الله، فإنه قد أينع. وأصلي أيضاً لأجل جميع الذين لم يفهموا ما قمنا به من إصلاحات كنسية طالت في بعض الأماكن مصالح أناس ظنوا أنهم يعملون للصالح العام، ولكنهم لم يكونوا سوى عاملين ضمن إطار المصلحة الشخصية الضيقة البعيدة كل البعد عن أخلاقيات العمل الكنسي والمدرسي والإداري، فحاولوا بدورهم جاهدين في إضعاف سلطة المطران من منال إظهاره بمظهر لا يمت له بصلة، ولكني كمطران أغفر لهم ما صدر عنهم عن جهل أو عن معرفة وقلبي مليئاً بالمحبة نحوهم، طالباً أن يملأ الله قلوبهم بالمحبة والرحمة. وأذكر كلمة السيد المسيح لتلاميذه: [طوبى لكم إذا اضطهدوكم وعيروكم وقالوا عليكم كل كلمة سوء من أجلي كاذبين. افرحوا وابتهجوا فإن أجركم عظيم في السموات]. ومع ذلك أقول لكم لقد انكسر الفخ وأنا أصلي قائلاً: «اللهم كن نصير نفسي، فأني سالك فيما بين فخاخ كثيرة، فأنقذني منها يا مخلص وخلصني».

«أود أن أشكر كل من كان له علاقة - آية علاقة - مع المطران. وهنا أذكر نفسي وأذكركم أنه لا كامل إلا الله عز وجل؛ وأن الإلتسان خطأ والضعف البشري يفرض علينا أن نواجه الشر بالشر، ولكن يسوع المسيح القائم من بين الأموات يأمرنا نحن تلاميذه ألا نقاوم الشرير، وأن نسلك بالتسامح، وتقبل الشر بالخير. وأنا ما زلت على الطريق لم أصادف ولم أجد من تمادى خلال يوم واحد، سبعين مرة سبع مرات. أنا سامحتهم ومنهم كهنة ومنهم علمانيون طيبون. في قلب كل واحد شمعة إيمان مضاءة، استسمحهم وأسامحهم دون رجعة. لم يعد المطران إلياس شقور رئيس أساقفة عكا وحييفا والناصرة وسائر الجليل، بل رجوع أبونا إلياس شقور ليس أكثر من ذلك.

«الكنيسة ليست ملكاً للمطران إلياس شقور. أنا لم أبدأ الكنيسة، فهي موجودة قبلي وستبقى بعدي. أنا سوف أبقى ما بقيت الكنيسة التي أبواب الجحيم لن تقوى عليها. أما أنا سوف أبقى حلقة صغيرة جداً مترابطة مع سلسلة طويلة وقوية قوة الدهور. أنا لا أترك الكنيسة ولا أنتحى عن خدمتها، فقد تحولت نوعية خدمتي، وتبدأ الخدمة الأهم للكنيسة: خدمة الصلاة والاختفاء».

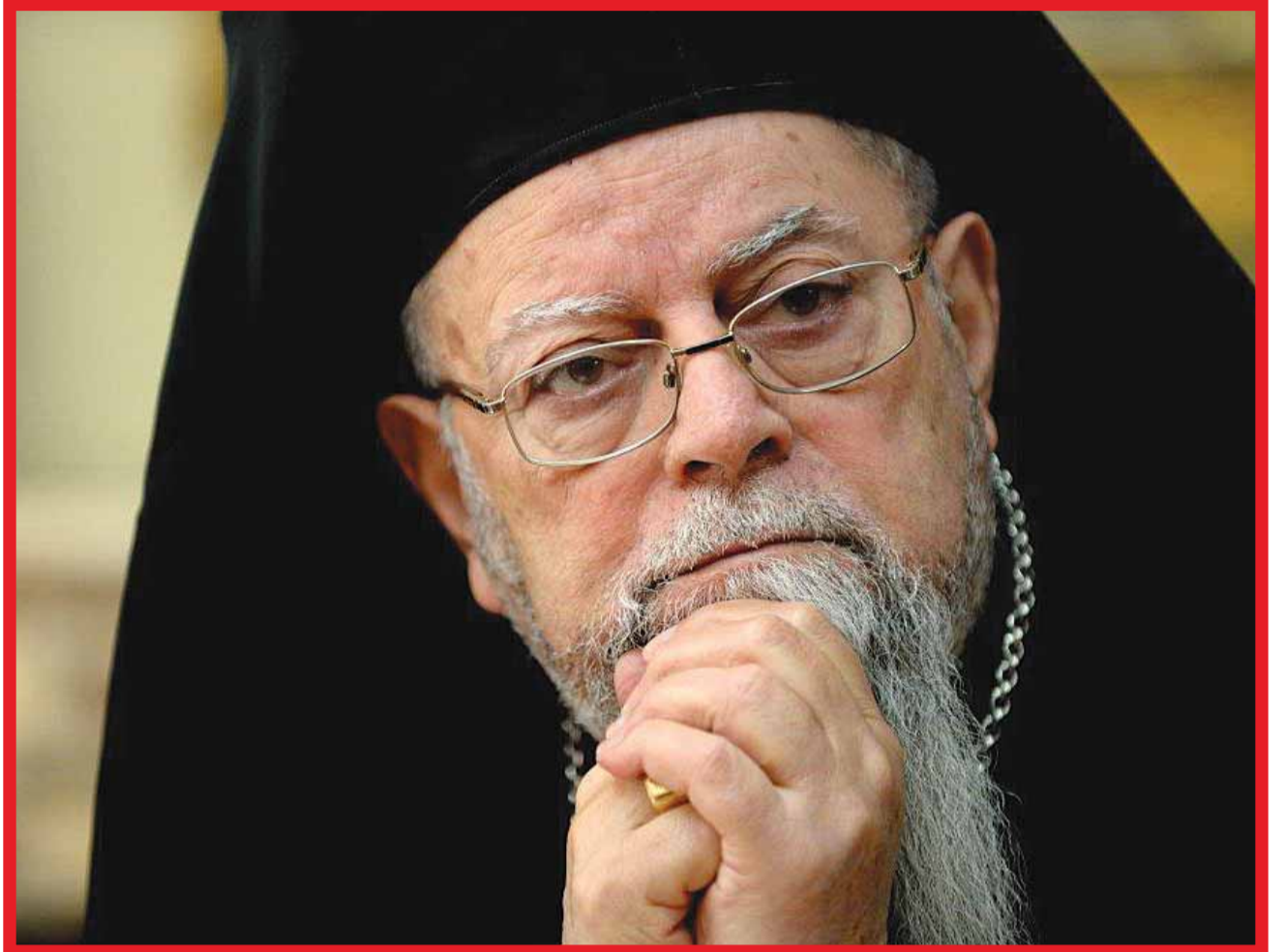
«سأقضي وقتي بالصلاة والكتابة والقراءة والراحة قدر المستطاع. وأقول مع بولس الرسول: [لا يعنني أحد بعد، فأني لا أعرف بينكم سوى المسيح والمسيح مصلوباً]. وأمنيتي أن يتضامن الكهنة للعمل معاً كما كان أجدادنا وأباؤنا قلباً واحداً وروحاً واحدة، وإن الله الذي يكمل في الضعف قادر على تجديد قلوبنا ومشاعرنا.

«كنيستنا بخير، وسوف نكون بخير أكبر مع رئاسة جديدة شابة غيورة. رعايانا بخير. أشيد بالعديد من المجالس الرعاوية واللجان الأبرشية لانسجامهم ومبادراتهم العديدة المباركة. اسمحو لي ألا أذكر الأسماء احتراماً للجميع. وأشيد بالجوقات الكنسية وبالسرايا الكشفية وفرق نشاطات الشبيبة. وكيف لا أشيد بإدارات ومعلمي ومعلمات وطلاب مدارسنا الطلائعية. أعتمد للبليلة التي كانت محتمة بسبب التغييرات العديدة والإصلاحات الحتمية. أحببتكم أيها الطلاب المحبوبون، أحببتكم ولم أبخل عليكم بشيء. إلى الأمام معاً برفقة معلميكم والعاملين في المدارس لأجل راحتكم، أنتم العمود الفقري لمستقبل الكنيسة. تقووا في الإيمان وابتغوا في العلم، لا تخافوا. «أخيراً أقول لكم إنني اتخذت هذه الخطوة لأنني بلغت سن الخامسة والسبعين؛ وأرغب في التقاعد يوم بلوغي هذه السن التقاعدية. لم أتلق أوامر من أحد، ولم أرضخ لأي ضغط. لقد أخذت هذا القرار بمليحة وحرية واختياري، وأنا في كامل الوعي وحرية الاختيار. صحتي ممتازة والحمد لله، ولكن سئمت المناصب والكراسي، وأصبحت أتوق إلى الراحة النفسية والجسدية».

«لن يكون لدي متسع من الوقت لأرد على التآويلات والاجتهادات الفارغة، ولن أدافع عن نفسي من أحاديث الدواوين المعهودة في الجليل. كثيراً ما نجتهد لكي نخترع الأخبار وننشرها. نكذب على الناس، وفي النهاية نصدق كذبتنا، فنصبح ضحية أنفسنا. أنا أبارك كل أبناء هذه الأبرشية الغالية، كباراً وصغاراً، ليس لي على أحد دين وأنا لا أدين لأحد بشيء سوى المحبة».

أبونا إلياس شقور

(رئيس أساقفة عكا وحييفا والناصرة وسائر الجليل، سابقاً).



**\* أتابع مسيرتي الكهنوتية.. أصلي وأصلي للجميع \* أنا لا أترك الكنيسة ولا أنتحى عن خدمتها، فقد تحولت نوعية خدمتي، وتبدأ الخدمة الأهم للكنيسة: خدمة الصلاة والاختفاء \* أغفر لهم ما صدر عنهم عن جهل أو عن معرفة وقلبي مليئاً بالمحبة نحوهم \* كنيستنا بخير، وسوف نكون بخير أكبر مع رئاسة جديدة شابة غيورة \* لن يكون لدي متسع من الوقت لأرد على التآويلات والاجتهادات الفارغة، ولن أدافع عن نفسي من أحاديث الدواوين \* سئمت المناصب والكراسي، وأصبحت أتوق إلى الراحة النفسية والجسدية \* كنت أفضل لو بقيت بعيداً عن هذا المنصب المشرف وعن هذا الصليب الحديدي!! \* أنا لا أملك شيئاً! \***

«قبل سنة، وبتاريخ 2/2/2013، وبينما كنت أصلي ذكرت أنه في القريب العاجل سوف أدخل في سنتي الخامسة والسبعين. وكنت أنتظر هذا الوقت المبارك. فأني قبل كل شيء أشكر الله عز وجل أنه كرم علي بأن أعيش كل هذه السنين. وإن أقول إنها مرت مثل لمح البصر. عشتها في ظل عائلة تقية تخاف الله وتحب القريب، وتنهد العنق على تعداد ألوانه. كما أشكره تعالى أنه اختارني رغم ضعفي وعدم استحقاقي لأخدم الكنيسة، كنيسته. وقد مَحَصَنِي (اختبرني - م.ف.) بالنار فلم يجد بي ظملاً لأنني دائماً عليه توكلت. وليست أعرف ماذا جرى قبل ثماني سنوات ودون سابق علم مني. لماذا انتخبوني لرئاسة الكهنوت في أبرشيتنا؟ كنت أفضل لو بقيت بعيداً عن هذا المنصب المشرف وعن هذا الصليب الحديدي. تفاجأت واهتزت أوصالي وكييت، بكيث كثيراً وطويلاً. وسرعان ما فهمت أن مسؤوليتي هي أن أصلح ما تراكم منذ سنوات عديدة، وبدأت بالعمل ولم يكن سهلاً. عملت كل ما في وسعي لكي أصلح مع الآخرين، ولم يخطر على بالي أنه لزاماً علي أحياناً أن أصلح الآخرين، وهكذا زرعت بالدموع والآن أحصد بالتهليل».

«وأتابع مسيرتي الكهنوتية أصلي وأصلي للجميع، أصلي من أجل هذه البلاد المقدسة كي تتقدس بأهلها ويسلطانها. أصلي لأجل كنيستنا الغالية كي تكون نوراً وملحاً في مجتمعنا الممزق بالعنف. أصلي لأجل الكهنة جميعهم، لأجلهم أصلي كي يصبحوا واحداً في عمل البشارة ويشهدوا للقيامة ولكي يحاسب كل واحد ضميره كي نقيم ونستقيم بتواضع ونسير مع الله في دربنا الروحي. أصلي لأجل

طراسل «حيفا» - في أعقاب الأخبار الأخيرة حول كل ما يدور في فلك المطران والمطران، عقد المطران إلياس شقور، صباح أمس الخميس، مؤتمراً صحافياً، في مطرانية الروم الملكيين الكاثوليك في مدينة حييفا، مؤكداً لوسائل الإعلام والصحافة أنه لم يستقل بل طلب التقاعد لأنه وصل إلى سن الخامسة والسبعين، وهذا هو السبب الرئيسي الذي يقف وراء تنحيه، لا لأي سبب آخر، فلم يُطلب منه الاستقالة، بل على العكس طلب منه الفاتيكان - حسب ما قال - تمديد فترة رئاسته لأبرشية الروم الكاثوليك لمدة أربع سنوات إضافية لكنه رفض ذلك، وفضل إتاحة المجال لرئاسة شبابية جديدة، مؤكداً أن لا يعلم من سيخلفه. وتطرق المطران شقور في حديثه إلى أملاك رعية الروم الكاثوليك بقوله إنه أعطى كل أملاكه للكنيسة، من أملاك مدرسة مار إلياس، والعقارات المنقولة وغير المنقولة، وأن جميعها مكتوبة في وصية غير قابلة للتقاضي، موجودة في روما والقدس ولدى البطريركية، ويملك هو والمحامي نسخة عنها. مضيفاً «أنا لا أملك شيئاً، وكل ما أملكه بعد مماتي بساعة سيصبح ملكاً للكنيسة»!

ومما جاء في بيان مطرانية الروم الملكيين الكاثوليك، تحت عنوان «بيان في مستهل تقاعدي»، الصادر في تاريخ (27/1/2014): «أرجب بكم في هذا البيت العامر، وأتمنى أن تفهموا ما أريد أن أوصله إليكم، وأنا تتركوا العنان للتكهنات أو للأجبيات المعقدة. فإن كل كلمة أقولها لكم تعني ما تقول، وليس هناك من رموز ولا من أسرار، فإن السر الذي لا أرغب في إيصاله إليكم لا أرمز إليه ولا أنوه عنه».

سلسلة الألعاب الجديدة  
الآن في ماكدونالدز

**BATMAN**

**Furby**



excellent

حتى نقلا المخزون. الصور للتوضيح فقط.



## «الجبهة» تستنكر تصرف الشرطة بحق مدير مدرسة «المتنبي»

كتلة «الجبهة» في البلدية تطرح الموضوع على جدول المجلس البلدي، وتطالب بلجنة فحص

بالمقابل، قدّم نائب رئيس البلدية ورئيس كتلة «الجبهة» في المجلس البلدي، د. سهيل أسعد، اقتراحاً لجدول الأعمال حول القضية، سيناقش في اجتماع المجلس البلدي يوم الثلاثاء المقبل. ويطلب الاقتراح بإدانة رسمية من البلدية لتصرف الشرطة مع المرّبي عمري، وتشكيل لجنة لفحص القضية، بمشاركة ممثلين عن البلدية، للحيلولة دون تكرار مثل هذه الممارسات مستقبلاً.

لمراسل «حيفا» - استنكرت «الجبهة الديمقراطية للسلام والمساواة» في حيفا تصرف الشرطة بحق مدير مدرسة «المتنبي»، المرّبي رائف عمري، قبل أسبوعين، بعد تعرّضه لاعتداء من أحد أهالي الطّلاب في المدرسة. واعتبرت «الجبهة»، في بيان أصدرته، أنّ تصرف الشرطة يشكّل مساساً فظحاً بجهاز التربية والتعليم في المدينة وبالجمهور العربي في حيفا، لا يمكن قبوله أو المرور عليه من الكرام.

رقم قياسي إسرائيلي

# 110 عمليات جراحية يجريها الرجل الآلي في «رمبام»



لمراسل «حيفا» - بدأ قسم الجراحة في مستشفى «رمبام» باستخدام الرجل الآلي (الروبوت) في العمليات الجراحية منذ ثلاث سنوات. وأطلق على هذا «الروبوت» اسم «دي فنشي» حيث يستخدمه الأطباء في عمليات استئصال بعض الأورام، وفي مجال الطب النسائي، والأمراض المزمنة في منطقة الحوض. وقد استخدم عدد قليل من المستشفيات «الروبوت» في العمليات الجراحية، وفي «رمبام» زاد العدد على مائة عملية جراحية.

وتشير المعطيات الطبية إلى أنّه في عام 2050، فإنّ عدد النساء اللواتي ستجرى لهنّ عمليات في الرحم والمسالك البولية سيزداد بنسبة 50%، وذلك ناجم عن إطالة سنوات الحياة. ويقول الأطباء إنّ واحدة من كل ثلاث نساء في إسرائيل، وعمرها ما بين 40 - 60، تعاني خللاً ما في وظائف أعضاء الحوض.

وإزاء هذه التوقعات فإنّ العمليات الجراحية المستقبلية التي تجرى بواسطة «الروبوت» تحقّق نجاحاً تبلغ نسبته 95%. وبدأ مستشفى «رمبام» باستخدام «الروبوت» «دي فنشي» منذ عام 2010، وقد استخدم في عمليات المسالك البولية، الأنف الأذن والحنجرة، جراحة لدى الأولاد، والأورام. وبلغت تكلفة اقتنائه 2.6 مليون دولار، وهو عبارة عن ثلاثة أذرع ميكانيكية وكاميرا.. وكثيراً ما تحدّث الأطباء الجراحون أنّهم يقومون بالعمليات الجراحية بسهولة ودقّة أكثر.

## تهنئة قلبية

يسعدنا ويسرنا بأن نتقدم بأحر التهاني إلى عزيزتنا الغالية

### أغصان وليد بياضي (بشكار)

بمناسبة اجتيازها إمتحان نقابة المحامين  
نفخر ونعتز بك وبإنجازاتك المستديمة  
إلى الأمام ومن نجاح إلى أكبر  
من أم فراس بياضي والعائلة المحبة

AVI TAL  
HAIR FASHION

خبرة • ذوق رفيع • مهنية  
بأحدث التسريحات

بإدارة ابراهيم عناسي PIERJOLIET

جادة هنسي 117، حيفا • 04-837-8289 • Avi Tal



# סיטי סנטר OUTLET

ארכי  
המארקט  
בארכי  
האסעאר!

לם מרגליות טופי

# SALE

## עלי פאנצ המארקט

מגמועה הנננא בארכי האסעאר!

פقط פי השיטי סננר

# OUTLET

לא ננעו הפרעה נפוננמ!



**מפוננ יומי הננעה והסנב \***

נאננ בן נורננ 6 הנ אלמני | אבננא ענא פי הפנסבוק

**מנרז אכססווננא נאנמ**

אכססווננא אזנא | מגוהננ | הנאנא | כל אנאם האסבוע



\*מوقف מגנני נננננ הננעה והסנב

# حفل تأبين مهيب لـ روضة بشارة عطا الله في حيفا

يعقل أن أحكي الآن، في هذا الحدث عن طفولة وأمومة؟ أولاً تعرفون انكسار الطفل حين يدرك أن أمه هي ليست أمه فقط؟.. وأضافت شحادة «يمكنني الجزم بأنني أقول هذا باسم الكثيرين من أبناء الغالية، فكل منّا كان وحده أبناً لها، وكلنا معاً كنا مشروعها الشخصي. لقد كانت الفرد الجمع، جمعتنا فيها، جمعتنا معاً، وجمعت كل الحب والطاقة فينا ولنا وللطريق من أمامنا. كانت القلب والمحرك في ثنائية الشخصي والعام، كانت القوة والعطف في المشروع الأساس: الوطن الأكبر والإنسان المركز. سنوياً ويومياً تتبنا، تبني في كل منّا مشروعاً حجراً في بناء الوطن الكبير، بفائق الإلتقان توازي محوري المسير، تصنعنا بعناية شاباً قائداً مسؤولاً متفوقاً ومتميزاً، وتصنع منّا شعباً وطنياً وحرية. يسمونه «مشروع المنح»، ونسميه «مشروع بناء». يسمونها «جمعية الثقافة» ونسميها بيتاً، يسمونها فعاليات وطنية ونسميها تربية قبل كل شيء... يسمونها روضة ونسميها نحن رياض كل الأرض».

ثم قدم الفنان عامر حليحل قصيدة «أميرة» للشاعر الفلسطيني الراحل طه محمد علي.



طراسل «حيفا» - نظمت جمعية الثقافة العربية وحزب التجمع الوطني الديمقراطي، يوم السبت الماضي (25/1/2014)، في قاعة المركز الثقافي الفرنسي «كريجر» في مدينة حيفا، حفل تأبين مهيب للشخصية الوطنية البارزة، الدكتورة روضة بشارة - عطا الله (مديرة جمعية الثقافة العربية)، بمشاركة مئات من رفاق دربها ومحبيها وأفراد عائلتها، والعديد من المثقفين والفنانين، وذلك بعد إقامة صلاة وجزّاز الأربعين على روحها في كنيسة مار يوحنا المعمدان للروم الأرثوذكس في حيفا.



تخلّل الحفل، الذي تولّى عرافته الفنان عامر حليحل، عدداً من الكلمات التأبينية، إضافة لمعزوفات وأغاني وقصائد وفيديوهات عن حياة المرحومة.

## د. عزمي بشارة: ماذا كنت سأعطي كي أكون اليوم بينكم؟!

ومن منفاه القسري، قرأ د. عزمي بشارة (شقيق الراحلة)، كلمة مصوّرة في رثاء شقيقته، بدأها بتحية الأختوات الأخوات الحاضرين للتأبين، متسائلاً: «ماذا كنت سأعطي كي أكون اليوم بينكم؟! مرة أخرى سوف أستعيض عن الكلمات بالكلمات، وعن الصمت بالصمت. صمت في كلام، وكلام في صمت، تنقضي الحياة ولا ينتهي. قلت يوماً «إن المنفى حزنٌ من خارج السيق». كان ثقبيل الوطأة هذه المرة». كما جاء في كلمته المؤثرة والعميقة: «لن تجد للموت معنى. رثيت لحال الباحثين فيه عن معنى فقدوه في الحياة، لولا أن التجارب علمتني أنهم خطّروا. حاول أن تجد معنك في الحياة. لكنك لن تعثر على شيء إذا قاربتّها كتقليعة أو شعار. ولا تنادي! فلا حياة هناك لمن تنادي. أنت تصنع المعنى في حياتك أنت وفي حياة الآخرين؛ في الحب وفي تفاصيل الناس الصغيرة والكبيرة. ليس من معنى ما وراء الحب، أو ما وراء الفرق بين الخير والشر، أو خلف الفصل ما بين العدل والظلم. هنا المحيم والجنة. وليس من أخرى. ليس الموت خياراً. لكن قد يتاح لك أن تقرّر كيف تنهي حياتك. ليست الحياة خياراً. فاجتهد أن تقرّر كيف تعيش. هنا أملك، ليس من أمل سواه. عش لهذا الأمل، عش للأبد! موتك غيب. لن يعرف الباقون إلا حضورك... فاجعل الحاسر من لم يعرف حقيقتك الجميلة».

وختم د. بشارة كلمته: «أخواتي وإخواني، عزائي أنكم هنا على أجمل أرض. زرت قرية إقرث الساحرة مرّات عديدة تضامناً مع أهلها المهجرين. لقد استودعتم في أرضها جزءاً منّي، أنا الذي لا أعرف حتى إذا كنت سوف أدفن في قرية والدي الساحرة القريبة، الواقعة إلى الشرق منها».

وكانت آخر الكلمات في التأبين، كلمة عائلة الفقيدة ألقاها سهيل عطا الله، شقيق د. إلياس عطا الله زوج الفقيدة، واختتم الحفل بأغنية للفنانة رنا خوري من «جدارية» الشاعر محمود درويش.

حنّا أبو حنا: روضة الطاقة المتألقة في شتّى الميادين وقدم الشاعر والكاتب الفلسطيني، حنا أبو حنا، رثاء تحدّث فيه قانلاً: في أوج رحلة العطاء الزاهرة الزاهرة خُطفت منّا روضة، لكن مشعل هذا العطاء يظل متوهّجاً موحياً مرشداً: «في ظروفنا - نحن الفلسطينيين الذين تشبّثنا بتراب الوطن راسخين صامدين - في قفص الحكم العسكري حيث الحركة المقيدة والقرى المشردة واللحمة المهذدة والسعي إلى التّدين.. أدركنا أن وجودنا هو الجسم، أما الروح فهي الثقافة بمبادئها الرّحية الظليلة. ومنذ البدء كانت الهجمة السلطوية المباشرة بالصحافة ودور النشر وفي ظروف قطعت فيها الصّلة مع الوطن العربي. لكنّ هذا الشعب لا ولن توأد ثقافته، وصلته الثقافة أنهار من الأجيال الوافدة ولا بدّ لها من رعاية دائمة. كان إنشاء جمعية الثقافة العربية سعيًا لمأسسة الرعاية الثقافية الوطنية، وكانت روضة الطاقة التي تألقت في شتّى الميادين، مُبدعة في إدراك مناهل الرؤية الشاملة وتحقيق أهدافها».

ومن ثمّ قدّمت الفنانة دلالة أبو أمينة أغنية «بلادي» للشاعر الراحل عصام عيسى، من تلحين وتوزيع حبيب شحادة حنا.

لمى شحادة: كانت القوة والعطف في المشروع الأساس وقدمت الناشطة والطالبة الجامعية لمى شحادة كلمة للشباب، قالت فيها: «لم أت لأتكلّم عن نفسي، ولكنّ ما عساني أقول في إنسانة كرّست حياتها للجميع، لم تترك لنا ذكرى إلا وكانت شخصية، لم تترك لنا موقفاً إلا وكنا نحن محورة. ما من موقف خاصّ جمعني بالدكتورة روضة إلا وكان فيه من العطاء والحب والحرص عليّ ما يُذرف الدّمع ويسبّك الكلام... فالبح هنا هو بوح الأنا الأضعف الصغير الذي لا يرى في أمه إلا الأمومة، ولا يرى في العلاقة إلا ذاته، ولا يقابل إلا بالحنان. فكيف لن يسقط الكلام من أوله؟ كيف لن يتعشّر الكلام عن حبّ جعلك طفلاً مدللاً؟ عن حبّ غمرك حدّ الأنايية؟ وهل

## حنّا حوراني: سنكمل حمل شعلة الثقافة العربية

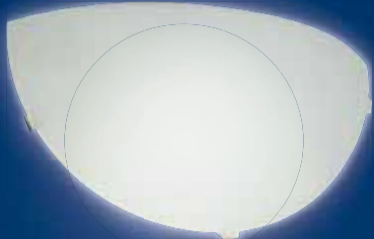
افتتح الحفل بمعزوفة موسيقية للفنان حبيب شحادة حنا (على العود)، رافقه فيها الفنان فرج سليمان (على البيانو). الكلمة التأبينية الأولى كانت للمهندس حنا حوراني (عضو الهيئة الإدارية لجمعية الثقافة العربية)، قال فيها: «في حضرة الغياب نلتقي، وفي ظله نكمل مشواراً كانت قد قادت خطاه ورسمت معالمه لسنوات مضت - العزيزة الدكتورة روضة بشارة عطا الله - مديرة لجمعية الثقافة العربية، في حضور مميّز وبنية فسيفسائية مركبة أدارت روضة الجمعية فمالت جنبات المكان عطاءً فكرياً مُفعماً بالخلق والتألق والريادية، ويعمل دؤوب لا نهاية له. لقد حملت روضة وزملاؤها أمانة المؤسسين، فتعددت الرؤى وتنوّعت برامج العمل لتشمل المجالات الثقافية المختلفة... سنفتقدك روضة لكننا نعدك بإكمال مشوارك ومشوارنا معاً، نحمل الرسالة التي آمنت وأمتنا بها معاً، ونكمل حمل شعلة الثقافة العربية لتضيء هذا الوطن».

## عوض عبد الفتّاح: نموذج فريد للعطاء

واستهل أمين عام حزب التجمع الوطني الديمقراطي، عوض عبد الفتّاح، كلمته بالإشارة إلى صعوبة الحديث عن رقيقة درب وقائدة وأخت عزيزة، د. روضة عطا الله، في غيابها قائلاً «هي التي حافظت على اتصال شبه يومي، قبل أن ينهكها المرض اللعين، وتساءل وتطمئن عن الحزب وعن الرّفاق، وتجادل في سير البرامج. نعم، لم تتوقّف عن الاهتمام حتى بعد استقالتها من هيئات الحزب المركزيّة قبل عامين، لتتفرّع كلياً لمشاريع جمعية الثقافة العربية التي ازدادت وقتاً، واتّسع تأثيرها في السّنوات الأخيرة. كانت روضة مسكونة بأحوال الحركة الوطنية بتقدّمها ومستقبلها، كانت في حركة دائمة، لا تهدأ. نعم كانت الدكتورة روضة، شخصية مقاتلة، غير تقليدية. كانت تخوض القتال على جبهات عدّة، التي هي في نظرها ونظرنا جبهة واحدة. تخوض القتال في ميدان السياسة، في ميدان الثقافة، وفي ميدان التنظيم والإدارة. كانت تعرف كيف تفصل إدارياً وتنظيمياً بين مهامها في الحزب ومهامها في الجمعية، باعتبار أنّ الجمعية هيئة مستقلة قانونياً وإدارياً. لم تستسلم بسهولة لآلام المرض، فطلت تصارعه عبر متابعة مهمّاتها وواجباتها، حتى أنّها جسدها المرض. أرادت أن تنجز قدر ما يسمح لها الزمن المتبقي، أرادت أن تطمئن على ديمومة العمل والمشروع؛ مشروع بناء الإنسان في هذا الوطن السّليب. لقد جسّدت نموذجاً فريداً في العطاء والأداء».



# توفير كبير بسعر صغير



فانتوم للحائط  
ش.ج. **17<sup>90</sup>**



غاطس  
ليام  
ش.ج. **6<sup>90</sup>**

حملة لأسبوع  
واحد فقط!



لمبة توفير  
لولبية 23W

# 5

ش.ج. للوحدة

\*لغاية 20 وحدة للزبون



لمبة  
LED 3x1W  
ش.ج. للوحدة **8**



نوبا غاطس للجبس  
مربع / دائري  
ش.ج. للوحدة **19<sup>90</sup>**



لمبة 10 GU  
50W  
ش.ج. للوحدة **1**



فلوريسنت  
شرجون 40W  
ش.ج. \*يشمل لمبة **59<sup>90</sup>**



ثريا  
شوفان 12 عصا  
ش.ج. **599<sup>90</sup>**



فلوريسنت مقاوم للمياه  
2x36W  
ش.ج. للوحدة **59<sup>90</sup>**

3 سنوات  
كفالة  
علية كافة  
الثريات

## محسني تاورة

عليك نور.. محسني تيئورا.

شبكة الإنارة الأكبر في البلاد

لمعرفة الفرع الأقرب إله بيتك 1-700-70-40-40 أو [www.lighting.co.il](http://www.lighting.co.il)

الحملة سارية المفعول حتى 6.2.14 أو حتى نفاذ المخزون. أجسام الإضاءة لا تشمل لمبات. الخطأ وارد.



الإنجليكانية، الأب عبديو عبديو (رعيّة اللاتين).. كما شارك في الصلاة رئيس وأعضاء المجلس الملي الأرثوذكسي، وعدد من المشاركين من مختلف الرعايا المسيحية. وعن الناطقين باللغة العبرية، شارك كل من: الأب رومان كامنسكي، باتريس ركو تواريمانانا (دير مار إلياس للأباء الكرمليين)، بالإضافة إلى ممثلين من حركة «الفوكولاري»، جماعة «يسوع حي»، جماعة «سلام»، والحركة الرسولية المارونية. أغنت صلاة الوحدة وجسدتها التراتيل الدينية من مختلف الطقوس والجوقات. وبعد تلاوة الإنجيل كان للأشمندريت أغابوس أبو سعدي كلمة عن الوحدة في كنيسة المسيح الواحدة، مشدداً على ضرورة توحدنا بالمحبة والحوار، بعيداً عن جدران طائفيتنا المغلقة؛ فلا يزعم أي منا أنه الأصل ووحده يملك الحق والحقيقة. واختتم عظته بصلاة «أبانا» الخاصة بالوحدة، والتي ردها جميع الحاضرين. [أبانا الذي في السموات، أشعرنا بأننا جميعاً أخوة. علمنا أن نقدر اسمك فننتصرف برحمة. ليأت إلينا ملكوتك، ملكوت العدل والمحبة والسلام. أرشدنا إلى صنع مشيبتك فحنب بعضنا بعضاً في الأرض كما يحب أبناؤك بعضهم بعضاً في السماء. أعط جميع البشر خبزهم، خبز الإيمان والرجاء والمحبة. اجعلنا ننسى البغض والضغينة، ولا تسمح بأن نعتاد الانشقاقات. اغفر لنا انقساماتنا بسبب كبرياتنا وضعف إيماننا ومحبتنا وتفهمنا. اجعل ضميرنا متيقظاً، فالخطيئة تفرق ما توحدته أنت. لا تدخلنا في التجرية، تجرية القلب القاسي. نحن من أن نعتبر طبيعياً ما هو عشرة للعالم وذنب لحبك. أبانا لنحيي جميعاً كأخوة.. آمين]. ثم قدمت كل رعيّة بدورها تقديماً خاصاً، رافقتها بصلاة معبّرة، فأضفت نفحة خاصة من الغنى الذي يكمن في كل كنيسة من كنائسنا. وقد تبع الاحتفال مشاركة أخوية في باحة الكنيسة، عبر فيها المشاركون عن فرحتهم بهذا اللقاء المميز، والدعوة لإقامة احتفالات تجمعنا أكثر وأكثر على مدار السنة.

طراسل «حيفا» - دعت كافة الكنائس رعاياها، في نهاية الأسبوع الماضي، إلى إقامة صلاة من أجل الوحدة المسيحية. وأقيمت الصلاة الخاصة في كنيسة مار يوسف للآتين، وشارك فيها جميع الكهنة من كافة الكنائس والرعايا في حيفا. وحضر هذه الصلاة مئات من أبناء الكنائس الذين رفعوا صلوات خاصة وضعت لهذا الغرض. ويذكر أن الكنائس المسيحية في جميع أنحاء العالم تقيم هذه الصلاة على مدى أسبوع، حيث تستضيف إحدى الكنائس شقيقاتها، ويرفع الجميع صلواتهم مع المؤمنين لكي ينير الرب القلوب والعقول من أجل التقارب بين الكنائس. وتتركز هذه الصلوات على أن المسيح أنشأ كنيسة واحدة، ولكن الرؤساء هم الذين قسّموها لأسباب وأهداف مختلفة! **أسبوع الصلاة من أجل وحدة الكنائس** إن موضوع الوحدة الكنسية هو من المواضيع التي تهتم كل مؤمن حقيقي يتبع السيد المسيح. فهو بذاته صلى لكي تكون خاصته واحدة، كما هو والآب واحد. لذلك نحن أيضاً نصلي لكي نكون واحداً مع المسيح.. [أتري المسيح انقسم]، كان عنوان أسبوع الصلاة من أجل وحدة الكنائس لهذه السنة. بمبادرة من حركة الفوكولاري، اجتمع مطلع شهر كانون الثاني الجاري، ممثلون علمانيون ومؤمنون من مختلف الرعايا الكنسية، والذين تم تعيينهم من قبل رعاة الكنائس المختلفة لهدف تبادل الآراء لإقامة صلاة مشتركة من أجل الوحدة. وقد اجتمعت «كنيسة حيفا» بمختلف رعاياها، يوم الجمعة الأخير، في تمام الساعة السابعة مساءً في كنيسة مار يوسف للآتين للصلاة من أجل الوحدة. وشارك في الاحتفال كل من الكهنة: أغابوس أبو سعدي (رعيّة مار إلياس للروم الكاثوليك)، ديميتريوس أبو سمرا (رعيّة الروم الأرثوذكس)، يوسف يعقوب (رعيّة مار لويس للموارنة)، سليم سوسان (رعيّة مار شربل للموارنة، سابقاً)، يوحنا يشوتي (حركة يسوع حي)، ديراير هوفكنيان (رعيّة الأرمن)، القس الكتن حاتم شحادة والقس عماد دعبيس (الرعيّة

# لا للعنف والإذلال

## إهانة وإذلال مدير مدرسة المتنبى السيد رائف عمري

اعتدت إحدى الطالبات وأماها قبل أسبوع على مدير مدرسة المتنبى في حيفا.

تعرض المدير رائف عمري للاعتداء والضرب ولم يرد. وبعد نحو ساعتين من الحادث وصل شرطيان بزيهما الرسمي واعتقلا المدير داخل المدرسة. وبعثال المدير يكون قد تعرض للإذلال والإهانة أمام الهيئة التدريسية والطلاب، وساقه الشرطيان للتحقيق في مركز الشرطة.

أظهرت كاميرات المراقبة أن المدير تصرف كما يليق، فلم يعتد بل لم يرد حين تعرض للاعتداء، لكن الشرطة تجاهلت هذه الحقائق.

تم أثناء التحقيق الأولي تقديم شكوى لدى الشرطة ضد الأم، وشكوى أخرى إلى قسم التحقيقات في شرطة حيفا ضد الشرطيين اللذين أهانا المدير.

نحن أفراد جهاز التربية والتعليم في حيفا، مدراء الأقسام، مدراء المدارس فوق الابتدائية، مدراء المراحل الإعدادية والثانوية، نعبر عن سخطنا من هذا التصرف، ومن المس بكرامة رجال التربية والتعليم، الذين يؤدون واجبهم المقدس.

توجهنا إلى إدارة وزارة المعارف وشرطة إسرائيل لإجراء التحقيق الشامل للحادثة، والعمل على تقديم المسؤولين عن ذلك إلى القضاء، وإصدار أنظمة بهدف عدم تكرار مثل هذه الحوادث.

إننا نقف إلى جانب صديقنا رائف عمري وندعمه. مدراء المدارس فوق الابتدائية:

باتيا برانر، الحاخام موشيه الملم، يهوشوع بن إيتمار، روني تسرفاتي، شلومي دهان، الحاخام يارون بن حايم، راحل فاينبرغ، شارون كلوجني، د. تسفيكا رايتز، الحاخام يورام شامير، أيلال سيلع، د. دودي غوشن، الحاخام يوآف بير.

بيني فاغمان - مدير جهاز التعليم والخدمات الاجتماعية.

دورون سيكل - مدير قسم التعليم.

تالي شتاينبرغ - مدير وحدة التنمية التربوية.

د. ماجد الخمرة - مدير وحدة النهوض بالتعليم العربي.

د. ميري غوتليف - مديرة مركز (بسفاه) - حيفا

# فقط في سوپر فارم آرمون هدار و سيتي سنتر

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

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

نحترم وسفات الاطباء لجميع سناذيق المرضى

نحترم وسفات الاطباء لجميع سناذيق المرضى

وايضا. حصري لزبائن LifeStyle

لايف WELLNESS حبوب الصباح

Life

9<sup>90</sup> ش.ج



ليلي كومفورت ورق نواليت 32 لفة

Life

29<sup>90</sup> ش.ج

سانو ماكسيما مسحوق غسيل 1.25 كغم

Life

11<sup>90</sup> ش.ج

فاميلي صابون سائل ززمة ثلاثية

Life

9<sup>90</sup> ش.ج

هاجيز فريدم بلبوس حفاضات زرمتان 90 ش.ج

HUGGIES

90<sup>00</sup> ش.ج

لايف مناشف ورقية ززمة ثمانية

Life

9<sup>90</sup> ش.ج

## نقّص ونوفر مع مجموعة قسائم

سعر خاص! بتسليم هذه القسيمة عند شراء د. فيشر ناتورال كير مستحلب استحمام 750 مل

Dr. Fisher's Natural Care

8<sup>90</sup>

سعر خاص! بتسليم هذه القسيمة عند شراء سانو بوليفسكس سائل لتنظيف الأرضيات 2 لتر

Life

16<sup>90</sup>

سعر خاص! بتسليم هذه القسيمة عند شراء ماتيرنا إكسترا كبر بديل حليب 700 غرام عمود توفير

ماتيرنا

49<sup>90</sup>

نقود هدية من السوبر فارم. ليومين فقط! 2-3.2.2014

ادفعوا لأمر زبون/ة السوبر فارم PAY TO

2-3.2.2014

ساري المفعول في التواريخ

توجد زواجية في الحملات!

50 ش.ج تخفيض

عند شراء مستحضرات تجميل بـ 175 ش.ج

سعر خاص! بتسليم هذه القسيمة عند شراء لايف غسول فم بإضافة أسناناب/ فوطة بشكل خاص

Life

13<sup>90</sup>

TAX FREE لتفاصيل حول الفروع التي تباع فيها الماركات المشاركة في الحملة. وخدمة الزبائن: 09-9725151 لغاية 5.2.2014 أو حتى نفاذ المخزون. الأسبق من بينهما. تحتفظ الشركة لنفسها الحق بتحديد كمية البضاعة لا ازواجية في الامتيازات. يحتمل وجود فرق في أسعار المنتجات قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على المنتج/ بجانبه في كل واحدة من حوانيت الشبكة.



super-pharm.co.il  
حملوا التطبيق إلى السمارتفون

# رابطة خريجي جامعات روسيا في زيارة إلى حيفا

الروس في البلاد، في صنع السلام والتفاهم بين شعبي البلاد، مؤكداً الرغبة من أجل إرساء أواصر السلام العادل والشامل في المنطقه. وفي النهاية تم قبول اقتراح د. زياد محاميد بتنظيم لقاء مشترك روسي-عربي في مدينة أم الفحم يشمل زيارات ميدانية للأحياء ومعالم المدينة، وسماع محاضرات

والتعريفات الجماعية للأقلية العربية الفلسطينية في البلاد، مؤكداً الانتماء والارتباط القومي والثقافي والتاريخي الجماعي للجماهير العربية، الذين أصبحوا مواطنين رسميين في إسرائيل بعد 1948، لكنهم جزء حي لا يتجزأ من الشعب العربي الفلسطيني، الذي عاش في البلاد عبر

الذين عبّروا عن الحاجة لتعاون عملي وجدّي، يهدف لخدمة قضايا السلام والمساواة والتصدي للعنصرية، والتعاون الثقافي بروح القيم الإنسانية العليا للهوية والانتماء والحرية والكرامة. وأجاب ممثلو الرابطة عن أسئلة هامّة، طرحها الإعلاميون الروس حول المواطنة والانتماء القومي

طراسل «حيفا» - بمبادرة من رابطة خريجي جامعات روسيا في البلاد، عُقد مؤخراً، لقاء واسع بين ممثلين عن الرابطة مع إعلاميين وناشطين ومثقفين روس، شارك فيه زهاء 30 مشاركاً، في نادي «الأخوة»/«الجبهة» في حيفا. بعد الافتتاح والتعارف تم سماع مداخلات المشاركين من الطرفين



## فلافل غنام

بمناسبة إفتتاح محلنا الجديد  
نعلم لجمهورنا الكريم عن حملة  
خاصة لطلاب المدارس فقط!

رغيف + كأس عصير 10 ليرة فقط

جديد

فلافل غنام دلافل جراه

04-8375103

شارع ألبني - 37 حيفا

حول الأدب والفن الفلسطيني، في شهر نيسان القادم. وتم إقرار إقامة منتدى إعلامي مشترك في مواقع التواصل الاجتماعي، يكون حلقة وصل بين المشاركين. ثم لخص رئيس الرابطة، د. سمير خطيب ونائب الرئيس، د. عصام زين الدين المداخلات والاقتراحات داعين المشاركين للتواصل وتحديد اللقاء. ومن المدير بالذكر أن اللقاء تم بتنسيق ومتابعة نائب رئيس الرابطة، د. عصام زين الدين، والنشاط الاجتماعي، دينا زاخ.

التاريخ منذ الزمن الكنعاني. وحول دورنا الديمقراطي في المجتمع الإسرائيلي، شرح لممثلي الرابطة مراحل الكفاح العربي في البلاد، منذ النكبة وحتى اليوم، منذ النضال ضد الحكم العسكري عبر النضال والدفاع عن الأرض واللغة والعمل والمساواة التامة؛ ثم بحث الطرفان أشكال التعاون الثقافي لتغيير أنماط التفكير القديمة وكسر النماذج السلبية التي تمنع الحوار والتعاون وقبول الآخر. وأكد الطرفان عن الدور الهام للعرب، وللمواطنين

**AVI TAL**  
HAIR FASHION

خبرة • ذوق رفيع • مهنية  
بأحدث القصات

بإدارة إبراهيم عباسي PIER JOULIET

جادة هنسي 117، حيفا ▪ 04-837-8289 ▪ Avi Tal





آلاف القطع فقط

ب-30 ش.ج

رجال, ستاتي وولادي

\* ما عدا بنطلونات الجينس \* الخطأ وارد \* المخزون محدود \* الصور للتجسيد فقط \* يحق للشركة إيقاف الحملة متى تشاء.

**BIG SHOP**  
**بيج شوب**

متعة التسوق المميزة لكل العائلة

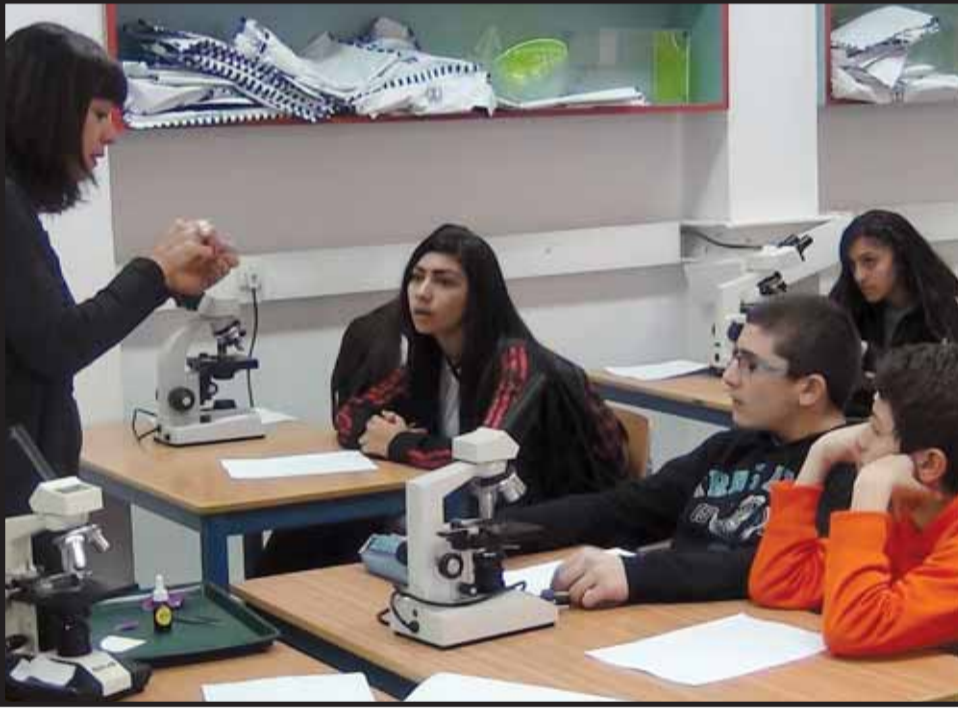
مفتوح بأمنيات السبت! موقف مجاني!

■ ملابس ■ أحذية ■ العبا ■ انسجة البيت ■ ملابس داخلية  
■ كوسماتيكا ولوازم البيت ■ إكسسوارات ■ لوازم أطفال ■ أدوات وهدايا منزلية  
نحترم الشيكات وبطاقات الاعتماد لكل الشركات - اقساط مريحة بدون فائدة  
ساعات الدوام: الأحد - الخميس: 9:00 - 21:30, الجمعة: 9:00 - 15:00, أمسيات السبت حتى: 23:30  
هُؤمان 9 - تليوت, القدس | حوتسوت همفرايس - مفرق بولكان, حيفا

بإمكانكم أن تجدوا كل شيء في بيج شوب

إبحثوا عنا في  [www.big-shop.co.il](http://www.big-shop.co.il)

# طلاب «حوار» الرسمية في زيارة تعليمية إلى مدرسة «المتنبي»



مدارس إعدادية مختلفة، استضافت يوم الجمعة الأخير، طلاب صفوف الثامن من مدرسة «حوار» الرسمية. فتعرّف الطلاب عن كثب كافة التخصصات في مدرسة «المتنبي»، بعد أن أعد لهم معلّمو المدرسة فعاليات ونشاطات تعليمية مختلفة ضمن هذه التخصصات. ففي إطار موضوع علم الأحياء (البيولوجيا) تم تعريف الطلاب على المختبر، فقاموا بتجارب علمية شددت اهتمامهم. وفي موضوع الرياضيات نظم لهم معلّمو الرياضيات فعاليات لتطوير التفكير الرياضي. وفي موضوع الإعلام خاض الطلاب تجربة التصوير، وشاهدوا أفلاماً مختلفة وتعرفوا مراحل الإخراج السينمائي. واختتم اليوم بفعاليات رياضية ترفيهية. وقد تكلمت كافة هذه الفعاليات والنشاطات بالنجاح وعادت عليهم بالفائدة.

لتراسل «حيفا» - ضمن برنامجها السنوي، تعمل مدرسة «المتنبي» على زيادة نسبة الوعي لدى الطالب في مواضيع وقضايا شتى، وإلى تذويت القيم والمثل العليا، كالانتماء والهوية والاستقامة والالتزام وتحمل المسؤولية الذاتية والاجتماعية، والتسامح ونبذ العنف. كما تسعى المدرسة إلى تنمية روح القيادة والمبادرة لدى الطلاب، وتقبل الآخر واحترامه، خاصة ونحن نعيش في مجتمع مفكك ذي طابع ذكوري (أبوي)، طبقي وحمائلي. فتعمل المدرسة تعمل على تحسين الأداء الذهني التحليلي لدى الطلاب، وذلك لإعدادهم للحياة الأكاديمية والمهنية في المستقبل. ونشير في هذه المناسبة إلى التحسن المستمر والملموس في نتائج «المجروح». واستمراراً لسلسلة اللقاءات التعليمية التي تستضيف من خلالها مدرسة «المتنبي» طلاباً من



## مفاهيم جديدة، متطورة وشركاء في العالم الحقيقي "الكرمة" عطاء وانتماء

تسعى المدرسة لمنح فرص متساوية لكل طالبة لأننا نؤمن بقدرات طالبنا، وعليه سوف تتصدر المدرسة الريادة التربوية في مدينتنا حيفا بالمستوى التحصيلي وإنجازات طلابها، وسوف تكون مركزاً تعليمياً وجماعياً ذا مناخ تربوي واجتماعي داعم منفتح، نعزز من خلالها تفكيراً يصبو إلى التغيير، النمو والتميز. كل عائلة الكرمة ستتكلم بلغة واحدة، لغة التفوق.

### لمن تلائم المدرسة؟

لكل الطلاب المتفوقين والتميزين الذين يؤمنون بفرص تعليم متساوية للجميع.  
لطلاب مع قدرات علمية وذاتية مميزة.  
لكل من يؤمن بدمج الدراسة مع التعرف على المؤسسات والمراكز الناجحة والمختصة من العالم الواقعي.

### طاقم دافئ يؤمن بقدرات الطلاب

#### بميزنا:

- صفوف مع عدد قليل من الطلاب
- اهتمام شخصي بكل طالب.
- طاقم معلمين مهنيين ذوي تجربة مثبتة.
- شركاء مهنيين.



شركة  
"إنتل"

علم  
الحاسوب

فرع  
الفيزياء

فرع  
الكيمياء

مستشفى  
رمبام

فرع  
البيولوجيا

التسجيل للمدرسة حتى 28.2.2014

ثانوية «الكرمة» الرسمية العلمية

شارع هيفن 15 ص.ب. 99617 حيفا 31095 ت: 04-8522113

# club day

4-2 شباط  
من الأحد حتى الثلاثاء

## 72 ساعة

من الحملات الجنونية  
حصري لأعضاء club365



عطور رائدة مشاركة بالحملة

تخفيض 30% + 30% + 30%  
تخفيض إضافي على البقية لأعضاء club365



\* بموجب العطور والاحجام المشاركة في الحملة. لا يشمل المنتجات بأسعار خاصة. لا يوجد ازدواجية حملات

ميك اب، ماسكارا، كريمات وأنواع سيروم من الماركات الفاخرة المشاركة بالحملة

تخفيض 30% + 30%  
تخفيض إضافي على البقية لأعضاء club365



ESTÉE LAUDER, CLINIQUE, L'ORÉAL PARIS, LANCÔME, /H/EIDO, la palette, GIVENCHY, ELIZABETH ARDEN, DECLÉOR

\* لا يشمل اسمني لاوور عناية ومجموعة رنوتيف، غارلين مجموعة أوكيد، سيسلي مجموعة سسيليلا، لا فري مجموعة كافيار، أرق، لانكوم سيكرت دي في، أسولو، جيفنشي للمجموعة السوداء، ديور، اليزابيث اردن بريفاز و سلع بتخفيضات خاصة.

مستحضرات تجميل وعناية من الشركات الرائدة

تخفيض 40% + 30%  
تخفيض إضافي على البقية لأعضاء club365



L'ORÉAL PARIS, CARLIS, NIVEA, SoftTouch, MAYBELLINE, RENON, PAYOT, HANDBY, etc.

\* لا يشمل اطفم، طلاء الاظفار، نيوتروجينا، لوريال درمو، بيوكس من برهبر و سلع بتخفيضات خاصة.

بامبرز بريوم  
حفاضات



39<sup>90</sup>  
دج للوحدة

عند الشراء بأكثر من 69 دج  
محدود لـ 3 قطع للبيت الواحد

سيميلاك  
ادفانس بلوس  
900 غرام



69<sup>90</sup>  
دج للوحدة

عند الشراء بأكثر من 69 دج  
محدود لـ 3 قطع للبيت الواحد

اولويز دو  
فوط صحية



14<sup>90</sup>  
دج للوحدة

كولستون  
صيغة شعر اصبع



12<sup>90</sup>  
دج للوحدة

كولجيت احمر  
معجون اسنان،  
100 ملل



6<sup>90</sup>  
دج للوحدة

أكس  
ديودرانت سمري



11<sup>90</sup>  
دج للوحدة

بنيته روزنيلوم  
صابون سائل، 1 لتر



6<sup>90</sup>  
دج للوحدة

هيد & شولدرز  
شامبو /مطري  
400 ملل



13<sup>90</sup>  
دج للوحدة

ميزان /مقياس دهون

بقيس الدهون، ماء، كتلة  
العظام، عظام كمية  
السعرات الحرارية ووزن الجسم



64<sup>90</sup>  
دج للوحدة

مجموعة  
شاي طبيعي



1+1  
هدية

بينفايبر  
ألياف غذائية  
168 غرام  
وحدتان



62<sup>90</sup>  
دج

فرماطون  
100 حبة



162<sup>90</sup>  
دج للوحدة

## نيو-فارم

www.new-pharm.co.il



\* الحملة سارية لغاية 4.2.2014 او حتى نفاذ المخزون \* الحملات غير سارية في فروع نيو فارم داخل الهمشبير و فروع مديكال\* لا توجد ازدواجية حملات \* خاضع للسلع التي ضمن الحملة والتشكيلة المتوفرة في كل فرع \* هنالك اختلاف في اسعار المنتجات قبل التخفيض في شتى الفروع، ولذا فان السعر الصحيح لكل فرع يعرض في الفرع ذاته \* نسبة التخفيض المذكورة هي من السعر التصنيفي. يمكن الحصول على معلومات كاملة حول السعر السابق للمنتج ومدة بيعه في صندوق الفرع \* تحتفظ الشبكة لنفسها بالحق في تحديد كمية الشراء و إيقاف الحملة في أي وقت \* الخطأ وارد \* الصور للإيضاح فقط. \*المخزون الأدنى من كل منتج 100 \*وحدة خدمة الزبائن 09-8926003

# يفرسون الأشجار في المدرسة الأحمدية



وذلك من خلال مشروع «سفرنا مفتاح القلب». وقد تميّزت هذه الفعاليّة بروح التعاون والتفاعل بين الصّفين، حيث تنوّعت فيها النّشاطات وشملت توضيحًا لقيمة المسؤولية، وتخللها قصّة قصيرة وعبرة، عدا زراعة الأشجار والبذور. وفي نهاية اليوم، أعطيت للطلّاب مهمّة لهدف العمل عليها وتطبيقها خلال حصّة التّربية القريبة.

طرّاسل «حيفا» - نظّمت المدرسة الأحمدية في حيفا، أول أمس الأربعاء، فعاليّات خاصّة بيوم غرس الأشجار؛ حيث قام طُلاب المدرسة بزراعة الأشجار في باحة المدرسة وخارجها، كما قاموا بحملات نظافة داخل المدرسة وقد قامت مرتبة الصّف السادس بمشاركة مرتبة الصّف الثاني بفعاليّة متعلّقة بموضوع غرس الأشجار، وربطها بقيمة مفتاح القلب «المسؤوليّة»،

**أور فيلر**

تقدّم الكونسيرت الاحتفالي الخاص بمشاركة  
فرقة نتانيا الكيبوتسات لموسيقى الصالة

بقيادة  
**سليم عبود أشقر**  
وعازف الكمان الطوبهبة الصاعدة  
**يامن مهند سعدي**

يوم السبت 2014-02-15 الساعة 20:30  
في قاعة كريجر في حيفا  
(إلباهو حكيم 6)

في البرنامج مؤلفات من روائع الموسيقى العالمية  
بروخ: الكونشرتو للكمان والفرقة رقم 1 بصول مينور  
شومان: السيمفونية الثالثة (الراين) والرابعة

ثمن التذكرة: للكبار 80 شاقلا وللطلاب 30 شاقلا

يمكن الحصول على التذاكر من صناديق "إتوس" في حيفا 84-04-338888  
للإستفسار: 054-5478747 كما ويمكن الحصول على التذاكر من موقع [www.tzaker.co.il](http://www.tzaker.co.il)

مסד תרבות והספורט  
מנהל מרכז חינוך



## إعلان عن إنتقال مكاتب "إتحاد مياه الكرمل"

ستنتقل مكاتب  
"إتحاد مياه الكرمل"  
يوم الأحد 02.02.14

إلى شارع هيرتس هاينريخ 18، حيفا  
(حوف شيمن - خلف كراج عوز)  
ص.ب. 4455، ميكود 3104302

خدمات الجمهور بمواضيع استهلاك  
المياه والجباية ستبقى بدون تغيير  
في مركز المواطن (مركز لتوشاف)  
بشارع حسن شكري 11 حيفا

دفع الرسوم ورسوم البناء ستبقى  
في شارع بياليك 3 الطابق 7  
في أيام الاثنين والأربعاء بين الساعات  
08:00-13:00

للمزيد من التفاصيل:

[www.mei-carmel.co.il](http://www.mei-carmel.co.il)

ومركز الإتحاد الهاتفية:

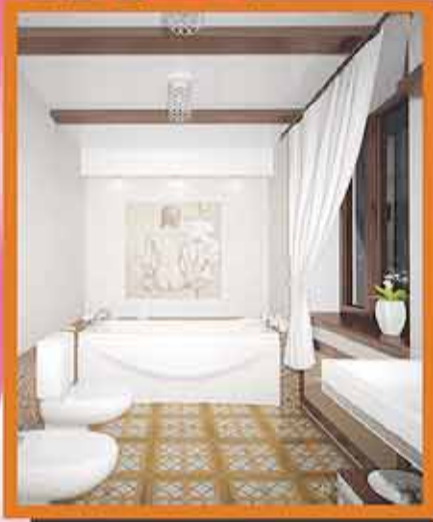
1-800-100-104

מי כרמל בע"מ  
תאגיד המים והביוב של חיפה

# مركز الكراميك شفاعمرو

بإدارة كمال مشيعل وأولاده

أكبر المعارض للكراميك - غرانييت بورسلان  
والأدوات الصحية في المنطقة



من المستورد  
إلى المستهلك



الشارع الرئيسي - شفاعمرو - طمرة (بناية قاعة الجليلة)

**04-9501950, 057-8501951**

# شاري زقطان



الجمعة 7/2/2014

الساعة 20:00

مسرح الميدان - حيفا

للمجز والاسفسار: 0509118584

حيفا

EPSOS  
الأوائل في السيخومتري

FATTOUSH

## إثر حادث طرق مرّوع إصابة سائق حيفاوي بجروح بالغة

مراسل «حيفا» - عمّت الناطقة بلسان الشرطة للإعلام العربي، لوبيا السمرى، يوم الأحد من هذا الأسبوع، بياناً على وسائل الإعلام، وصلت مكاتب «حيفا» نسخة عنه، جاء فيه: «في ساعات ما بعد منتصف الليلة الماضية (ليلة السبت) وقع في شارع «هتسموت» في مدينة حيفا حادث طرق ما بين مركبة خصوصية ومركبة أجرة (تاكس)، اصطدامنا وجهاً بوجه، الأمر الذي أسفر عن إصابة سائق مركبة الأجرة، عربي حيفاوي (43 عاماً) بجروح بالغة، نُقل على أثرها إلى مستشفى «رمبام» لتلقي العلاج». وأضاف البيان: «هذا ووفقاً لأعمال الفحص والتحقيقات الأولية التي شرع بها ممتحنو شرطة المرور، والذين هرعوا إلى مكان الحادث، تبين أن سبب وقوع الحادث يعود - على ما يبدو - لعدم انصياع إحدى المركبات الضالعة في الحادثة للشارة الضوئية، مع العلم أن التحقيقات ما زالت جارية».



## إثر سقوطه من الطابق الثالث إصابة طفل بجروح طفيفة

مراسل «حيفا» - عمّت الناطق بلسان شرطة الساحل بياناً على وسائل الإعلام، وصلت صحيفة «حيفا» نسخة عنه، جاء فيه أن: «طفلاً يبلغ من العمر نحو عامين، سقط من شرفة بيته الواقعة في الطابق الثالث، في شارع «نفتالي عمير 1» في حيفا، ولحسن الحظ أصيب الطفل بجروح متوسطة فقط، من دون أن يشكل ذلك خطراً على حياته. هذا وقد تمّ نقل الطفل إلى مستشفى «رمبام» لتلقي العلاج، هذا ومن الجدير ذكره أن خلفيّة الحادث ليست جنائية».



# ليالي زماج كركي وكنك

وصلتنا تشكيلة كبيرة من الأراجيل السورية  
كما وتجدون لدينا أفخر أنواع المعسل بجميع النكهات  
يوميًا من الساعة 10:30 صباحاً وحتى 22:00 ليلاً (يوم الأحد 14:30-22:00)

هتسيونوت 6 (شارع الجبل) 054-2012447

# 1+1 اشي بشهي



HSC (YAZEED HADID)

تخيّلوا وجبات بتشهي، نازلة طالعة...  
تخيّلوا لحوم ولحوم بمذاقات اطيب ما يكون...  
تخيّلوا الشوارما الطيبة... والسلطات الزاكية... ع طاولة واحدة... انتو وحباييكن،  
واجواء مطاعم سميراميس الشهيرة.  
اما الدفع ... ولا اشي... ع كل وجبة... قبالها وجبة ببلاش.  
يعني 1+1 عنجد اشي بشهي.

حيفا، محطة باز 04-8501007  
طبعون، بجانب دوار زبيدات 04-9536610  
شفاعمرو، شارع الناصرة 04-9500377

## عجائبنا

## مدرسة «الأخوة».. وسباق إلى الفضاء!



علمية شائعة، استحوذت اهتمام الطلاب. وقد ذكرت مركز التربية الاجتماعية، المربية جيزيت طبراني، بأن النشاط أعد لشريحة طلاب الخوامس - الثوامن، وهو من ضمن الأنشطة التعليمية والتربوية الساعية إلى إثراء الطلاب، وتزويدهم بالمعلومات العلمية من خلال التجارب والملاحظات.

طراسل «حيفا» - استضافت مدرسة «الأخوة» الابتدائية الرسمية في مدينة حيفا، يوم الثلاثاء الأخير، طاقمًا إرشاديًا، من المتحف الوطني للعلوم والتكنولوجيا والفضاء («مدعتك»)، حيث قام الطاقم بتفعيل الطلاب بموضوع «السباق إلى الفضاء»، من خلال برنامج خاص، شمل سلسلة محاضرات، ورشات عمل وتجارب

## مدرسة «الكرمة».. ودرس في القانون!



ومعلومات حيوية، إضافة إلى المواد المنهجية، بهدف توسيع آفاقهم ودمجهم في المجتمع. وتشمل هذه اللقاءات استعراض معلومات حول جهاز القضاء، من قبل مجموعة من المحامين العرب ومن النيابة العامة، بهدف تزويد الطلاب وإثرائهم بمعلومات هادفة تزيد من معرفتهم؛ بدءًا من سن القوانين واستمرارًا بالإجراءات القضائية المختلفة، الجنائية منها والمدنية، وتنمية استراتيجيات تفكيرية وسلوكية، إضافة إلى «تمثيل» مداولة في المحكمة وتنظيم جولة فيها.

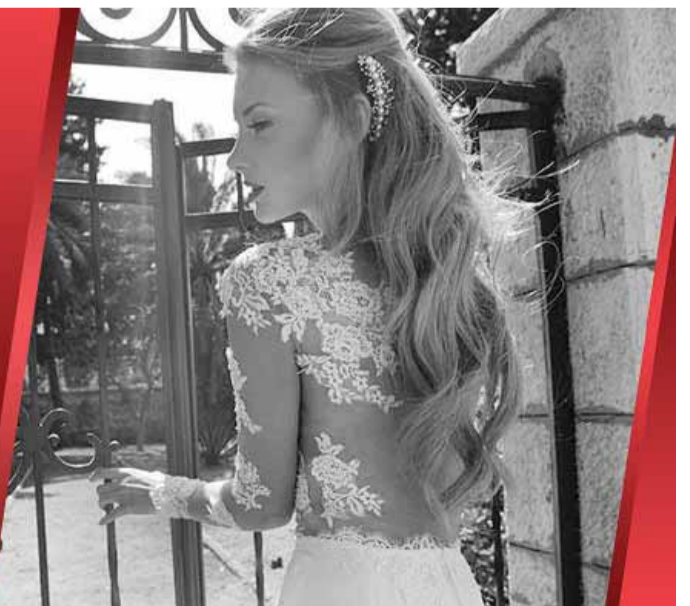
طراسل «حيفا» - زارت مجموعة من طلاب الخوامس في مدرسة «الكرمة» العلمية النامية في مدينة حيفا، مؤخرًا، المحكمة المركزية في المدينة، وذلك ضمن برنامج «النيابة العامة»، الذي تنتهجه المدرسة، للسنة الخامسة على التوالي، بالتعاون مع جمعية «درس آخر». وتأتي هذه الحلقة المؤلفة من 10 لقاءات، تأكيدًا على استمرارية إدارة المدرسة بتقديم كل الأدوات التي تتلاءم مع رؤيتها في خدمة طلابها؛ إذ تسعى الإدارة إلى تعزيز وتمكين وإثراء الطلاب بالبيانات

**AVI TAL**  
HAIR FASHION

خبرة • ذوق رفيع • مهنية  
بأحدث علاجات وتطويل الشعر

بإدارة إبراهيم عباسي PIER JOULIET

جادة هنسي 117، حيفا • 04-837-8289 • AvI Tal



**PAULINA**  
SHAPE & FITNESS

# تحضيرات للصيف صباحاً ومساءً

جميع أيام الأسبوع  
مع **بولينا ونايري**  
(بشمل الجمعة والسبت)

## أنواع عديدة من الدورات دون حدود:

بيلاتس - فيتبول - zumba - تنسيق الجسم - درجة

- إيروبيكا - **ZUMBA** core fitness

- مركز الجماهيري - الكباير
- مركز الجماهيري - عباس
- مركز الجماهيري - شيزاف
- بيت الكرمة - المركز العربي اليهودي

للمزيد من التفاصيل وللإستفسار عن ساعات الدوام:

050-6413097 | [studio.paulina@gmail.com](mailto:studio.paulina@gmail.com)

# Tarneem

## PERFUME

לגבר  
ולאישה

מחירים אטרקטיביים ללא תחרות!  
לרגל יום האהבה!

ELIE SAAB  
LE PARFUM  
בלעדי בתרנים פרפיום  
א.ד.פ. 90 מ"ל לאישה



₪ 449

Thierry Mugler  
אליאן א.ד.פ. 60 מ"ל לאישה



₪ 329

DOLCE & GABBANA  
א.ד.פ. 75 מ"ל  
רוז/דזייר/קלאסיק לאישה



₪ 329

Real madrid/Barcelona  
ריאל מדריד/ברצלונה 100 מ"ל לגבר



₪ 79

Jacques Bogart  
סילבר סנט א.ד.פ. 100 מ"ל לגבר



₪ 89

TAG-HIM  
תג היס א.ד.פ. 100 מ"ל לגבר



₪ 249

Calvin Klein  
איטרניטי א.ד.פ. 100 מ"ל לגבר



₪ 129

ROCHAS  
PARIS  
א.ד.פ. 100 מ"ל לגבר



₪ 129

BRINTEY SPEARS  
פנטזי/מידנייט א.ד.פ. 100 מ"ל לאישה



₪ 129

Rebl' fleur  
by Rihanna  
ריהאנה א.ד.פ. 100 סמ"ל לאישה



₪ 129

ANGEL  
אנגל א.ד.פ. 100 מ"ל לגבר  
א.ד.פ. 100 מ"ל לאישה



₪ 299 גבר

₪ 459 אישה

המחירים המופיעים תקפים עד גמר המלאי. החנות שומרת לעצמה את הזכות לגביל את כמות הקנייה.

[www.tarneem-perfume.co.il](http://www.tarneem-perfume.co.il)

באפשרותכם לשלם על כל הזמנה באתר בכרטיס אשראי. שירות זה ניתן על מנת להקל על תהליך הרכישה ולספק ללקוחותינו את השירות המגיע להם. נשמח לעמוד לשירותכם בכל עת.

# מגוון חדש של בשמים מובילים מוענקים מבית הבשמים היוקרתי..

**TERRE D'HERMÈS**  
תירו הרמס  
א.ד.ט 100 מ"ל לגבר



₪ 399

יגואר כחול/ירוק  
א.ד.ט 100 מ"ל לגבר JAGUAR



₪ 89

**ELIZABETH TAYLOR**

חדש וויט דיאמונד  
ירוקכחולאדוםקלאסיק 100 מ"ל



₪ 149

₪ 99

**CHANEL**

קוקו שאנל מדמוזל א.ד.ט.פ 100 מ"ל



₪ 599

club de nuit  
קלאב דה נויט א.ד.ט.פ 105 מ"ל



₪ 299

Tocade  
טוקאד א.ד.ט.פ 100 מ"ל



₪ 149

LAPIDUS  
לפידוס א.ד.ט.פ 100 מ"ל



₪ 89

**BEYONCÉ**

בינסה הייט/מידנייט א.ד.ט.פ 100 מ"ל



₪ 99

One Direction  
וואן דיירקשן  
א.ד.ט.פ 100 מ"ל לאישה



₪ 229

JOOP  
ג'ופ א.ד.ט.פ 125 מ"ל



₪ 129

JIVAGO  
ז'יוואגו 24 קרט  
א.ד.ט.פ 75 מ"ל



₪ 199

תוכן הפרסום הוא של החברה המשווקת ועל אחריותה בלבד! אין כפל מבצעים. המחירים כוללים מ"עמ. ט.ל.ח.

תרנים פרפיום לשיווק בישום יוקרתי - רחוב מאיר 23, חיפה.  
טל: 04-8511641 | פקס: 04-8511642 | [www.tarneem-perfume.co.il](http://www.tarneem-perfume.co.il)



في مراكز الرعاية الصباحية في حيفا

## ورشات لإعداد الطعام اللذيذ والصحي

المنتجات الصحية والتوابل الطبيعية بدلاً منها، وملاءمة الوجبات للأطفال من خلال اتباع البساطة وسهولة التحضير. وتعتبر هذه المبادرة جزءاً من خطة لبلدية حيفا المنبثقة عن البرنامج الوطني «ممكن صحي»، لهدف تحسيس وتعزيز اتباع الأنماط الصحية لدى كافة السكان؛ إلا أنه تم التركيز في بلدية حيفا على شريحة جيل الطفولة المبكرة بإشراف دائرة الصحة اللواتية في حيفا، وبالتعاون مع مراكز الرعاية الصباحية، ووزارة الاقتصاد وبلدية حيفا.

طراسل «حيفا» - شاركت، مؤخراً، نحو 30 طبخة من مراكز الرعاية الصباحية التابعة له «قيتسو» و«نعمات»، ودور الحضنة التابعة لبلدية حيفا، في ورشات خاصة لإعداد الطعام الصحي، بإرشاد كلية «ريدمان» - حيفا. وقد تعلمت المشاركات في هذه الورشات أسس تحضير الأطعمة الصحية المختلفة، بعد محاضرة قصيرة قدمتها لهن اختصاصية الصحة روني ليشين، حول إعداد الوجبات الصحية واللذيذة، مؤكدة على ضرورة التقليل من استخدام الملح والدهون في الطبخ، واستخدام



عيادة أسنان حديثة لتجميل وتقويم الفم بإدارة د.معين مطانس DMD - المانيا



زراعة أسنان وتقويم كلي للفم خلال يوم واحد فقط. تجميل الأسنان بواسطة تلابيس الكراميك والزركونيا البيضاء • (هوليوود سمايل) • تقويم الأسنان (اورتودنتيا) • علاج محافظ (علاج التسوس، حشوات بيضاء وتجميلية، علاج العصب) علاج مشاكل اللثة • تبييض الأسنان (طريقة zoom الحديثه خلال 30 دقيقه فقط)

قسم خاص للتجميل: إخفاء التجاعيد وشد الوجه (بواسطة البوتوكس ومواد التعبئة)



عيادة الأسنان باتفاقية مع شركة الفينكس للتأمين المنوس

شارع يافا 94 - داخل عيادة الاخصائين مقابل السيتيسنتر - פרש-דנט fresh dent  
تلفاكس: 077 341 4900 موقع الانترنت: www.fresh-dent.net



### مدرسة مار يوحنا الإنجيلي الإسكيفية

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

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

رأس الحكمة، مخافة الرب  
نسر المحبة، التربية والعلم - بيت ومركز ثقافة السلام

إعلان عن افتتاح التسجيل للصف السابع للعام الدراسي 2014-2015

نعلن بهذا عن بدء التسجيل للصف السابع للعام الدراسي 2014-2015، وذلك ابتداء من يوم الثلاثاء 14.1.2014 ولغاية يوم الاثنين 10.2.2014

يتم التسجيل في أيام الدوام المدرسي في مكتب السكرتارية من الساعة الثامنة والنصف صباحاً حتى الساعة الواحدة والنصف بعد الظهر. كذلك بالإمكان التسجيل هاتفياً.

شروط القبول للصف السابع مستندة على المعايير المدرسية الخاصة.

عند التسجيل الرجاء إحضار ما يلي:

1. نسخة عن هوية الوالدين (تحفظ في المدرسة).
2. تقرير طبي عن حالة الطالب/ة الصحية بشكل عام من طبيب العائلة.
3. شهادة التقييم والسلوك (شهادة الفصل الأول في الصف السادس).

للتفاصيل زوروا موقعنا على شبكة الإنترنت: www.stjohnhaifa.com

وين القهوة  
يا قمرا!



أنتجنا

## قهوة نخلة للأصليّة

بالأساس لمرارة

## فن القهوة...

نخلة تقدم لكم عمل فني بوهي من لوحة «ليلة النجوم» للفنان الهولندي العالمي فينسنت فان غوخ (1853-1890). فهي مزيج يحمل المفاجآت الممتعة في هدوء فنجان القهوة العربية المهيلة بليلة فقمرة تحمل بطياتها عبق اصالة تراثنا مع نسيمات ريح غربية تدعو الى المحبة والألفة.



# يا هف يكره وسام علي، مستخدم بلدية حيفا



طراسل «حيفا» - منح رئيس بلدية حيفا يونا ياهف، شهادة تقدير للمستخدم وسام علي (من دائرة التفعيل البلدي)، تقديراً و عرفاناً على إنقاذ صديقاً له من الموت جراء إصابته بصعقة كهربائية، أثناء عملهما على إصلاح خلل أصاب أحد أعمدة الإنارة في المدينة. ووصف رئيس البلدية المستخدم بالبطل، مشيراً إلى أنه علم بخبر الحادثة فور حدوثها، وقد أصرّ على لقاء وسام علي ومنحه وسام التقدير. وحول هذه الحادثة عقب دورون يعكوبي (مدير قسم الإنارة البلدية)، قائلاً: إن وسام علي بدأ عمله كمشرف موسمي في قسم الشواطئ البلدية، ومن ثم انتقل للعمل في قسم الإنارة حيث يحمل شهادة كهربائي مرخص، ويعمل على تشغيل رافعة كهربائية. وتابع: لقد انخرط وسام في العمل بنجاح تام، وأثبت خلال عمله نفسه وقدراته، كما اتسم باستعداده الدائم للعطاء والتطوع، إلى جانب إتمام مهامه على أكمل وجه. فقد كان من بين المشاركين في المساعدة التي قدمتها بلدية حيفا لبلدية صفد بعد العاصفة الأخيرة».



يوم الجمعة القادم:

## شادي زقطان يغني في حيفا

طراسل «حيفا» - يقدم الفنان الفلسطيني شادي زقطان، لأول مرة في الداخل الفلسطيني، عرضاً موسيقياً، يوم الجمعة القادم (7/2/2013)، عند الساعة الثامنة مساءً، في مسرح «الميدان» في حيفا. حيث سيقدم مجموعة من الأغاني التي تضمنها ألبومه الأول «عن بلد»، والثاني «غناء على الحاجز»، بالإضافة إلى مجموعة من جديدة من الأغاني، والتي تأتي جميعها في إطار تجربته الفردية في كتابة الأغنية والتلحين والأداء. شادي زقطان هو عازف جيتار ومؤلف وملحن ومغني فلسطيني، هجرت عائلته عام النكبة من قرية زكريا (قضاء الخليل)، وهو من سكان مدينة رام الله. يركز مشروعه الموسيقي في أساسه على نقل الحاضر المعاش والحفي في محيطه، حيث ينعكس هذا من خلال المواضيع التي يتطرق إليها في أغنيته؛ كالقضايا السياسية، والأخرى الشخصية اليومية والوجودية والعاطفية، ولكن بتأثيرات الظروف المعاشة وانعكاسها على أغنيته المتفردة (نصاً ولحناً وأداءً). يكتب بالفصحى واللهجتين المحكية الفلسطينية والبدوية، كما يلحن قصائد لشعراء فلسطينيين وعرب. في رصيده ألبومان موسيقيان، صدر أولهما، والذي يحمل عنوان «عن بلد»، عام 2008 بدعم من مؤسسة «عبد المحسن القطان». أما ثانيهما؛ «غناء على الحاجز»، فصدر عام 2013، بدعم من آفاق ومسرح البلد. ويعمل في الوقت الحالي على تسجيل ألبومه الثالث، والذي سيتعاون فيه مع مجموعة من الموسيقيين البارزين.



## سبيت يبهرا الجمهور بعرض جديد في ديوان «فتوش»

طراسل «حيفا»  
غصت غرفة ديوان «فتوش» في مدينة حيفا، يوم الأحد من هذا الأسبوع، بجمهور من الشباب والصبايا، لحضور العرض الجديد للفنان ولاء سبيت، والذي حمل اسم «نبض حركة كلمة»، وهو عبارة عن لقاء بين الإيقاع والسرعة وعلاقتها بالكلمة والشعر والمغنى، واستكشاف الحكاية الشعبية الفلسطينية لجذاتنا. شمل العرض الذي افتتح بحكاية شعبية بعنوان «الديك الهادر من مرج ابن عامر» بمرافقة الفنان رامي نخلة عزف على الإيقاع؛ واستمر العرض بدمج زجل شعبي وحداية وموسيقى «راپ» و«هيپ هوب»، وحتى المهرجان البرازيلي. ورافق سبيت أيضاً الأخوان سعدي سعدي ويدر سعدي بعزف على آلة الكابويرا البرازيلية، والتي كانت عبارة عن خلطة من فنون تراثية من العالم الثالث. وعن العرض، قال سبيت الذي يعرف نفسه كناشط اجتماعي جماهيري فني: «إن ما يميز العرض اللقاء والتواصل بين الحدة وغناء «الراپ» وكيف تلتقي الذبابة مع الـ«بريك دانس»، وأيضاً العرس الفلسطيني مع كرنفال «ريو» البرازيلي». وكان قد حل وليد مطانيس ضيفاً على هذا العرض، وقدم مقطعاً غنائياً قصيراً من الـ«راپ». وأنهى سبيت العرض برقص مع الحضور وتصفيق حار وغناء تراثي مع إيقاع شرقي، وبروح أجواء المهرجان البرازيلي.

طراسل «حيفا»  
غصت غرفة ديوان «فتوش» في مدينة حيفا، يوم الأحد من هذا الأسبوع، بجمهور من الشباب والصبايا، لحضور العرض الجديد للفنان ولاء سبيت، والذي حمل اسم «نبض حركة كلمة»، وهو عبارة عن لقاء بين الإيقاع والسرعة وعلاقتها بالكلمة والشعر والمغنى، واستكشاف الحكاية الشعبية الفلسطينية لجذاتنا. شمل العرض الذي افتتح بحكاية شعبية بعنوان «الديك الهادر من مرج ابن عامر» بمرافقة الفنان رامي نخلة عزف على الإيقاع؛ واستمر العرض بدمج زجل شعبي وحداية وموسيقى «راپ» و«هيپ هوب»، وحتى المهرجان البرازيلي. ورافق سبيت أيضاً الأخوان سعدي سعدي

# نتمنى لكم سنة جديدة وحملات سعيدة!



# نمى الأرباح



ماتي حيفا - مركز للتدريب المهني

هل حلمين بإنشاء مصلحة خاصة بك؟ لدينا برنامج خصيصاً لك.

لديك كل ما تحتاجين لكي تتطوري وتتقدمي - خيال، موهبة، طموح، تميز، أحلام لم تتخلي عنها، ولديك أيضاً نحن - ماتي حيفا.

## برنامج مبادرة لإنشاء مصلحة للنساء في الوسط العربي.

نحن في ماتي حيفا نعرف أسس النجاح ونقدم لكم: وسائل عملية، مهنية، شخصية، معرفة، دعم مالي ومرافقة حتى تحققوا النجاح.

في إطار البرنامج سيتم مرافقتكم من قبل المهنيين المحترفين من مرحلة التفكير وحتى تأسيس مصلحة وإدارتها.

البرنامج يشمل:

- ✓ دورة لإنشاء مصلحة 14 - لقاء بتكلفة 220 ش.ج
- ✓ استشارة مهنية (3 ساعات بتكلفة 85 ش.ج)
- ✓ تدريب شخصي (3 ساعات بتكلفة 85 ش.ج)
- ✓ مخطط عمل (بتكلفة 220 ش.ج)

تاريخ ابتداء الدورة: خلال شهر 2/2014  
14 لقاء - يوم في الأسبوع من الساعة 16:30 وحتى 19:45

البرنامج بقيمة آلاف الشواقل ومقدم بتكلفة رمزية فقط.  
البرنامج يتمويل وإشراف وكالة الاعمال الصغيرة والمتوسطة في وزارة التجارة والصناعة.  
القبول للبرنامج مشروط بتشخيص الإمكانات المهنية واستحقاقات في الدعم المالي.  
عدد المشاركين محدود ل- 20 شخص

للاستفسار والتسجيل: سلاف مرچوليس MaRS - اتصالات تسويقية. هاتف: 0523308531  
البريد الإلكتروني: mars.slava@gmail.com



## «حسدونا كتار» جديد الفنان زهير فرنسيس

طراسل «حيفا» - أطلق الفنان الحيفاوي المتألق زهير فرنسيس أغنيته الجديدة بعنوان «حسدونا كتار»، من كلمات وألحان المحامي إباد مطانس، الذي سبق وتعاون مع زهير فرنسيس في أغنيتين «البنية» و«قميصها». ونذكر أن صحيفة «حيفا» كانت السبابة في الإعلان عن العمل على إصدار هذه الأغنية في لقاء خاص وصريح وجريء، مع الفنان زهير فرنسيس، نهاية العام المنصرم.  
ويتمنى «مطرب عام 2013» الفنان زهير فرنسيس، أم تنال هذه الأغنية إعجاب جميع المستمعين والمستمعين، حيث عاد وأكد أن هذه الأغنية تحمل طابعاً موسيقياً شرقياً مميّزاً، وتحوي قيمة فنية.  
(تصوير: أمير ديب)

1 كيلو  
لحمة خروف  
بالعظم

# نتمنى لكم سنة جديدة وحملات سعيدة!

# 59<sup>90</sup>

1 كيلو  
لحمة خروف  
بالعظم

59<sup>90</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



2 كيلو قص خروف بالعظم

شيكل 59<sup>90</sup>



2.5 كيلو كباب خروف وعجل

شيكل 99<sup>90</sup>



2.5 كيلو لحمة عجل للملحن

شيكل 99<sup>90</sup>



1 كيلو لحمة عجل صغير

شيكل 59<sup>90</sup>



3 كيلو شنييتسل دجاج منظم

شيكل 99<sup>90</sup>



4 كيلو فخاذ دجاج

شيكل 99<sup>90</sup>



3 كيلو فيليه دجاج (شنييتسولونيم)

شيكل 99<sup>90</sup>



1 كيلو رقاب خروف للحشي

شيكل 99<sup>90</sup>



2 كيلو كبد او قلوب دجاج

شيكل 49<sup>90</sup>



6 كيلو دجاج (صحيح)

شيكل 99<sup>90</sup>



6 كيلو اجنحة دجاج

شيكل 99<sup>90</sup>



5 كيلو قرامي دجاج

شيكل 99<sup>90</sup>



# Bambino

- since 1969 -

# السمنة هي داء العصر من أهم مسببات أمراض القلب

الذي عمل في أحد المستشفيات في تل أبيب في سبعينيات القرن الماضي. اقترح ميروفسكي أن يتم تصميم وزرع منظم خاص لإيقاف هذا النوع من النبض الخطير في جسم من يحتاج ذلك. ولكن الفكرة اصطدمت برفض عارم مما أدى إلى هجرته إلى أمريكا لتحقيق حلمه. هناك أخذ يجري تجاربه على الكلاب حيث أثبت الجهاز فعاليته في منع الموت الناتج عن هذا النوع من الاضطرابات.

- ما مدى التطور الذي طرأ على الجهاز المنظم، من ناحية الوظيفة أو الحجم؟

الأجهزة المنظمة للقلب أصغر حجمًا، وأكثر تعقيدًا. وأصبحت تخدم المريض لفترة أطول مما كان بالماضي، حيث تصل مدة خدمة البطارية حتى تسع سنوات.

- تحدثنا حتى الآن عن أجهزته تنظيم النبض، ولكن هل من طرق أو أساليب أخرى لعلاج اضطرابات نبض القلب؟

نعم. ذكرنا في حديثنا الطرق لعلاج مشاكل النبض الخطيرة على حياة المريض. هناك أنواع أخرى التي تحدث للمريض وهو يمارس عمله اليومي، أو أثناء السفر، أو أي حالة يمر بها. هذا النوع يلزم عادة الأشخاص الأصحاء، ما عدا هذه

النوبات ذات النبض السريع التي لا تسبب ضررًا، بل إزعاجًا مُفرطًا وتعكيرًا لصفو حياة المريض. يولد عادة المريض مع هذه

المشاكل، ولكنها تظهر بعد سنوات عديدة ومتأخرة بعد الولادة. في هذه الحالات يتسارع النبض إلى 180 ضربة وأكثر في

الدقيقة الواحدة، مما يؤدي إلى الإحساس بالاختناق والضيق في الصدر. يتطلب علاج هذا النوع إجراء القسطرة، وبإدخال

الأسلاك اللازمة للإجراء عملية مسح شامل للقلب لمعرفة مصدر هذه الاضطرابات وعلاجه بالكي الحراري ليتسنى لنا

السيطرة عليه؛ وبذلك تمنع تكوين هذه الأنواع من النبض المزعج. وهذا النوع من الاضطرابات نجده عند الصغار والكبار

على حد سواء، الرياضيين وغير الرياضيين، من سن الشباب وحتى التسعين.

- هل بوسعنا تخفيف الإصابة بالنوبة القلبية؟

طبعًا بوسعنا، وهذا يعود إلى نهج حياتنا العادية التي نعيشها. فقد عاش آباؤنا وأجدادنا على نمط حياة معين،

كالمعمل وبذل الجهد، والسير من مكان إلى آخر مشيًا على الأقدام، مما جعلهم على قدر جيد من الصحة واللياقة

الجسدية. أما اليوم فالاتقال من نقطة إلى أخرى يحصل فقط بالسيارة. هذا التغيير في السلوك الحركي يؤثر على كل

فرد من الصغار إلى الكبار. إن حياة التمدل والرقاهية التي نمارسها على المستوى الشخصي والعائلي، لا تعود بالنفع

وحتى التسعين.

لا؛ على العموم يحدث هذا النوع من الاضطرابات لأنسجة القلب المصابة بأمراض عضوية، ولكن يمكن أن تحدث اضطرابات كهذه لقلوب ذات مبنى عضوي سليم بالكامل،

إذ أن المشكلة هنا هي مشكلة كهربائية صرف. هذا طبعًا يحدث في العديد من الحالات التي قد تصيب صغار السن بشكل خاص، مع أن الكبار يمكن أن يتعرضوا لها، وقد تؤدي إلى الوفاة. وهناك 5-6 أمراض من هذا القبيل التي قد

تصيب القلب وتؤدي إلى شلل القلب وعدم انتظام عمله. إحدى هذه العاهات تتركز بشكل خاص في جنوب شرق آسيا، وتشير الإحصائيات إلى أن سكان هذه المنطقة، مثل

فيتنام، كمبوديا، الفلبين وغيرها، يصابون بالنوبة القلبية، بحيث تشكل السبب الثاني للوفيات بعد حوادث الطرق في

تلك الدول عند الرجال. فيشعر المرء بضيق في صدره، ويقوم بحركات عصبية وتشنجات تؤدي به في النهاية إلى الوفاة، والتي غالبًا ما تصيبهم في الليل. لهذا يسود اعتقاد في

تلك الدول أن امرأة تعيش على القمر تأتي في الليل لتسرق أرواح الرجال، ولذا تدأب النساء هناك على السهر ليلا وتدق الطبول لتمنع من سيده القمر خطف الرجال!

- هل يمكن تلافي النوبات القلبية؟

سؤالك بغاية الأهمية، حتى الآن نرى أن لغالبية هذه الحالات أساس وراثي، وحتى هذه اللحظة يتمحور العلاج بإيقاف هذا

النوع من النبض الخطير بمساعدة أجهزة (ICD) كما ذكرنا سابقًا. يعود تاريخ هذه الأجهزة إلى العبقري د. ميروفسكي



## حاوره: نايف خوري

اشتهر «عرب السمنية» بعصاميته ومثابرتهم وجهودهم لتحصيل لقمة العيش الكريم، بالرغم من طبيعة الحياة البدوية التي عاشها هؤلاء. وسكن أبناء السمنية في منطقة الجليل الأعلى والغربي، وخاصة في منطقة الزيب وإقرث.

وانتشارهم في مناطق مرج بن عامر. وظهر من أبناء السمنية عدد من المثقفين والأساتذة والخبراء والأطباء، من بينهم الدكتور نمر سمنية، الذي يعمل مديرًا لوحدة اضطرابات النبضات

القلبية في مستشفى «بني تسيون» (روتشيلد).

صورة: وائل عوض

بطاقة تعريف

الدكتور نمر سمنية يبلغ 55 عامًا، ولد في مضارب عرب السمنية شرق بلدة راس علي، الواقعة شرق مدينة حيفا، والمجاورة لمدينة شفاعمرو. تعلم في مدرسة راس علي

للمرحلة الابتدائية، ثم الثانوية في شفاعمرو، وبعدها في معهد العلوم التطبيقية («التخنيون») في حيفا، حيث

تخرّج حاملًا لقب الدكتوراة في الطب، عام 1984. سافر إلى مستشفى «سوروكا» في بئر السبع للتخصّص في قسم

الأمراض الباطنية لمدة خمس سنوات، ثم انتقل إلى القدس ليعمل في مستشفى «شعاري تسيديك». وسافر بعدها إلى

الولايات المتحدة للتخصّص في مشاكل نبض القلب. وبعد عودته عمل في مستشفى «الكرمل» لمدة سبع سنوات ثم

بدأ مشواره في مستشفى «بني تسيون» (روتشيلد). وهو اليوم مدير الوحدة الخاصة بعلاج اضطرابات نبض القلب. يضم

هذا الموضوع زرع أجهزة لتنظيم نبض القلب البطيء بالشكل السليم، زرع أجهزة لإيقاف تسارع النبض الخطير الذي يؤدي إلى السكتة القلبية، وأخيرًا علاج أنواع أخرى من اضطرابات

النبض بالكي بأشعة الراديو.

- زرع منظم للقلب مسألة حديثة العهد نسبيًا..

صحيح، وإذا عدنا 30 سنة إلى الوراء كانت زراعة المنظم الأكبر حجمًا عادية للمصابين بأمراض القلب. في السنوات الأخيرة، وبفضل التقدّم والتطور التكنولوجي، أصبحت هذه

الأجهزة بأحجام أصغر بكثير وأكثر تعقيدًا مما تعودنا عليه سابقًا، كي تزود المريض بأفضل الحلول والخدمات. ويعمل

هذا المنظم (PACEMAKER) على شحن أمواج كهربائية وإيصالها إلى مراكز خاصة في عضلة القلب التي تعطل عملها واختلت فعاليتها، على سبيل المثال في الأذين الأيمن أو البطين الأيسر والأيمن.



عزيزي الطالب , عزيزتي الطالبة

تحية عطرة وبعد,

نرحب بك كفرد جديد في معهد أكاديمانيا.

نهنئك على اختيارك للمعهد أكاديمانيا ليشاطرك المسيرة نحو ال 800.

نهدف في معهد أكاديمانيا إلى استخلاص عصارة القدرات الكامنة داخل لب كل طالب وطالبة.

بالنسبة لنا أنتَ وأنتِ مصب اهتمامنا ومحور تفكيرنا, لأننا ندرك مدى أهمية الامتحان وتأثيره على مستقبلك.

لهذا ندأب في معهد أكاديمانيا على تحضير طلابنا على أتم وجه واستنباط الطاقات الضمنية وإخراجها إلى حيز التنفيذ

في وقت المحك, فنجاحك هو نجاحنا.

يشرفنا دعوتك لحضور لقاء افتتاحي في معهد أكاديمانيا, شارع "هجينف" 9 حيفا,

يوم الأحد الموافق 02/02/14 حسب الأوقات التالية:

الصف الأول - 12:00 - 13:00.

الصف الثاني - 13:00 - 14:00.

الصف الثالث - 14:00 - 15:00.

الصف الرابع - 15:00 - 16:00.

الصف الخامس - 16:00 - 17:00.

الصف السادس - 17:00 - 18:00.

أهداف اللقاء الافتتاحي:

التعرف على زملائك وزميلاتك في الدورة, التعمق في مبنى الدورة, توزيع الكراريس الافتتاحية والأدوات القرطاسية,

تحديد مواعيد لقاءات الدورة النهائية, وعرض أسئلة متنوعة كمقدمات سيكومترية.

لا تدع الفرصة تضيع من بين يديك، كن بين طلابنا المميزين والتحق بالدورة التي التحق بها آلاف الطلاب

وأجمعوا على أننا الأفضل.

ندعو الله أن يوفقنا وإياكم

وعقب ال 800

أسرة معهد أكاديمانيا

السُّكَّرِي، وضغط الدَّم وارتفاع نسبة الكولسترول في الدَّم. كل هذه الأمور تسرِّع حدوث الأضرار القلبية بما فيها تصلب الشرايين، الجلطة القلبية والدماغية. هذه هي المشكلة مع أبناء الجيل الجديد ونهج حياتهم وأسلوب معيشتهم. إن حل أو تخفيف وطأة هذه المشكلة بكل أبعادها يتطلب منا نحن أن لا نغفل عن النواحي التربوية لأولادنا.

هذا يحتم علينا أن ندفعهم باتجاه ممارسة الرياضة بجميع أنواعها في الدَّرجة الأولى. وفي الدَّرجة الثانية يجب على الأهل إرشاد أبنائهم لتناول المأكولات الصحية والعزف عن الأطعمة السريعة والأطعمة المحفوظة وغير الطازجة الغنية بالدهون. إن هذه المسؤولية هي أولاً وأخيراً مسؤولية تربوية محض، ومُلَقاة أمانة على عاتق الأهل.

إن هذه السلوكيات الغذائية الهدامة التي جلبتها حضارة العولمة هي السبب الرئيسي الذي يجعل شبابنا يستهل حياته بأمراض تصلب في الشرايين والجلطة والتليف منذ جيل مبكر جداً. نحن نُجري القسرة اليوم للشباب بسن 20-25، بعد أن كانت هذه الأمراض من حصّة جيل الستين أو أكثر في السنوات الماضية.

بناءً على ذلك أعود إلى أهمية القضية التربوية بين الأهل وأبنائهم. فإمّا أن تمارس الرياضة أو أنك ستصاب بالسمنة وتتحمل عواقبها الوخيمة.

- هل نحن كعرب فمتاز عن سوانا بالإصابة بالسمنة والوزن الزائد؟

طبعاً لا، المجتمعات كلها تعاني من هذا الداء، أو الآفة، لكن سائر المجتمعات تمارس الرياضة، وتعنى بأجسامها أكثر. ويعتقد البعض منا - وخصوصاً في القرى - أن رياضة المشي عيب ونقيصة، ولكن الحقيقة هي بالعكس تماماً، فما شأن الآخرين بأننا نريد المحافظة على قوامنا ورشاقتنا وصحة أجسادنا؟! - نتمنى أن يتعظ جميع المصابين بالسمنة.. ليتهم يفعلون.



غني عن القول إن الموظّفين، والمعلّمين، وحتى المستخدمين في المصانع، أخذوا يعملون أمام الحاسوب، ولا يحرّكون ساكناً سوى أصابعهم ونظّرههم. وكل هذا يؤدي إلى السمنة التي تشكل خطراً بمضاعفاتها على الجسم وعلى القلب، وهذا السبب رقم واحد لأمراض القلب، بعد على ذلك يأتي التدخين، وهو رقم 2، ليكون آفة العصر.

- ما هي الأضرار الناجمة عن السمنة؟  
الأضرار كثيرة جداً، فهي تعرقل الحركة وتعيق التنقل، كما أنها تؤدي إلى آلام المفاصل والركبتين، وهي من مسببات داء



على أجسامنا، وممارسة الرياضة من أهم الوسائل التي نحافظ فيها على أجسادنا وقلوبنا.

الرياضة هي العلاج المجاني الأفضل للقلب، والذي يخلو من أي مضاعفات. في الماضي عمل أهلنا في الزراعة، نكشوا الأرض وعزقوها، ثم غرسوها واعتنوا بها على مدار السنة، ليجنو ثمارها في المواسم المختلفة. وكل هذا الجهد يحسب لصالح القلب خاصة، والجسم عموماً.

- ما هي الأضرار الناجمة عن عدم القيام بالرياضة أو عدم ممارسة عمل جسماني؟

## أعمال بناء وترميمات

مقال مسجل

كيسر  
فواتح



نقال. 054-8841385

# Academaniania Talent

## طلّاب صفوف الأوائل حتى الثوالت الأعرّاء،

تهدف هذه الدورات لزراع بذور التفكير الإبداعي عند الطالب، التعرف على هيئة امتحان الموهوبين والتعمق بنوعيّة أسئلته، بناء ذاكرة تصويريّة، التمييز بين المهم والأهم من خلال معطيات السؤال، طرح جوانب فكريّة أخرى تختلف عن التفكير المدرسي التقليدي، «تقديس» أهمية الوقت والالتزام به والعمل على الحد من سرعة رد الفعل.

هل تعلم؟  
نسبة الموهوبين والمتفوّقين تصل ما بين 2-5% من أفراد المجتمع.

## مركّبات الدورة:

مدّة الدورة - 40 ساعة تعليميّة.

## مواد التعليم - سلسلة الموهوبين Academaniania Talent:

- ✓ الصف الأول (الشارة الحمراء) يشمل كراسين: تمهيدي وتلخيصي والكتب التالية: التعلّم، التمرّن والوظائف.
  - ✓ الصف الثاني (الشارة الصفراء) يشمل كراسين: تمهيدي وتلخيصي والكتب التالية: التعلّم، التمرّن والوظائف.
  - ✓ الصف الثالث (الشارة الخضراء) يشمل كراسين: تمهيدي وتلخيصي والكتب التالية: التعلّم، التمرّن والوظائف.
- إضافة إلى امتحانين لكل صف: بيني ونهائي.

## مبنى الدورة - تقام على مدار 20 لقاءً مؤلّفًا من ساعتين تعليميّتين:

- ✓ 1 لقاء تمهيدي
- ✓ 8 لقاءات تعلّم
- ✓ 1 لقاء امتحان بيني
- ✓ 8 لقاءات تمرّن
- ✓ 1 لقاء امتحان نهائي
- ✓ 1 لقاء تلخيصي

تكلفة الدورة للسنة الدراسيّة - 800 شاقل  
(40 ساعة تعليميّة \* 20 شاقل)

وعقبال الـ 800

أسرة معهد أكاديمانيا



موعد إفتتاح الدورات  
يوم الأحد 2.2.2014



## إبر و دبابيس

مسيح واحد وعدة وكنائس..!

(بالعامية وبالمشبرح)

- يصلي جميع المسيحيين من أجل وحدة الكنائس، طيب ليه ما بتوحدوا؟!..
- في حيفا وحدوا الأعياد المسيحية بين غربية وشرقية، طيب ليه ما بوحدوا في كل الرعايا?..
- لما بصلي رؤساء الكنائس للوحدة المسيحية، شو بستنوا حتى يتوحدوا?..
- يسوع أنشأ كنيسة واحدة، لكن الرؤساء ليه قسموها?!..
- في كنائس في الشرق والغرب ما بنعرف عددها.. ليه، كم مسيح وكم عذراء فيه?..
- المسيح قال من ألفين سنة: كونوا أنتم واحداً كما أنا والآب واحد.. واليوم ليه الرؤسا ما بسمعوا الكلمة?..
- لما رئيس كنيسة بطلب التقارب والوحدة مع كنيسة أخرى، بسأله هذاك مين بدو يصلي بالأول?..
- مع إنو المسيحيين حوالي ثلاث مليارات نسمة في العالم، بس أكيد وصلوا لمسيح واحد..
- مش لازم نسأل مين الصحيح فيهم.. لازم نقول تعالوا نصلي سوا..
- الناس اعتادت على التفرقة بين الكنائس والطوائف.. يعني لازم كمان ألف سنة حتى نبدا نفهم إننا مع نفس المسيح?!..

(أبو الياس)

## تنويه

سقط سهواً، في الخبر الذي نُشر على الصفحة الثانية من العدد الأخير لصحيفة «حيفا» (210)، تحت عنوان: «توزيع منح على الطلاب الحيفاويين المتفوقين»، اسم الطالب المتفوق مراد ناظم طوقان من قائمة الطلاب الذين حصلوا على منحة تعليمية من «البيت المسيحي» والمركز البهائي وبلدية حيفا. لذا اقتضى التنويه.

عيادة أسنان  
د. نافع حاج يحيى



كما وتقدم في العيادة العلاجات التالية:

- تبييض أسنان (في جلسة واحدة خلال ساعة)
- علاج محافظ (حشوات جمالية، علاجات جذر)
- علاج ترميمي (جسور خزف (حرسينا) و "زيركون"، طقوم جزئية وكاملة)

الفحص والاستشارة مجاني

Dr. Haj Yahya Nafi  
طبيب أسنان - Dentist

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

Dr. Haj Yahya Nafi  
طبيب أسنان - Dentist

أحدث الوسائل الطبية  
المرئية منها والتشفافة  
(للأطفال والبالغين)

في مجال علاج  
تقويم الأسنان (الجسور)

- self-lighting (smart clip)
- self-lighting (clarity)
- heat activated wires
- IROK

وغيرها من الوسائل الحديثة للحصول  
على أفضل علاج وفي اقصر فترة زمنية.

علاج تقويم الأسنان لإبتسامة مثالية  
ولأسنان معافاة في تناول اليد.  
للإستشارة إتصلوا أو زوروا صفحة العيادة

عيادة د. نافع حاج يحيى

just

vinovino

מנהלח האוכלוקי

إرساليات مجاناً

שד הציונות 31 טל: 04-8553553

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  
+ "بفاريلا" عائلية

100 ش.ج.

فقط!

# Academanian Smart

## طلّاب صفوف الروابع حتى السوادس الأعزّاء،

تهدف هذه الدورات لزرع بذور التفكير السيكومتري عند الطالب، التعرّف على هيئة الامتحان السيكومتري والتبحّر في نوعيّة أسئلته، تحضير الطالب نفسيًا للامتحان وتوعيته لأهميّة الامتحان وصعوبته. إضافةً إلى ذلك، تسعى هذه الدورات إلى محو الآراء المسبقة أن الامتحان «مستحيل» و «لا يمكن تجاوزه»، وإلى زرع الثقة بالنفس من سن مبكرة.

## مركّبات الدورة:

مدّة الدورة - 50 ساعة تعليميّة.



واحد من بين 3 طّلاب يُقبل  
للاولويّة الأولى التي سجّل لها  
في المعاهد العليا في البلاد.

## مواد التعليم - سلسلة الأذكيا Academanian Smart:

- ✓ الصف الرابع (الشارة الحمراء) يشمل كراسين: تمهيدي وتلخيصي والكتب التالية: التعلّم، التمرّن والوظائف.
  - ✓ الصف الخامس (الشارة الصفراء) يشمل كراسين: تمهيدي وتلخيصي والكتب التالية: التعلّم، التمرّن والوظائف.
  - ✓ الصف السادس (الشارة الخضراء) يشمل كراسين: تمهيدي وتلخيصي والكتب التالية: التعلّم، التمرّن والوظائف.
- إضافة إلى امتحانين لكل صف: بيني ونهائي.

## مبنى الدورة - تقام على مدار 20 لقاءً مؤلّفًا من ساعتين ونصف تعليميتين:

- ✓ 1 لقاء تمهيدي
- ✓ 10 لقاءات تعلّم
- ✓ 1 لقاء امتحان بيني
- ✓ 6 لقاءات تمرّن
- ✓ 1 لقاء امتحان نهائي
- ✓ 1 لقاء تلخيصي

تكلفة الدورة للسنة الدراسيّة - 1000 شاقل  
(50 ساعة تعليميّة \* 20 شاقل)

وعقبال الـ 800

أسرة معهد أكاديمانيا



موعد إفتتاح الدورات  
يوم الأحد 2.2.2014

# الفنانة سناء فرح - بشارة ضيفت جاليري مجموعة الليلة الأولى

## لمراسل خاص

تستضيف جاليري مجموعة الليلة الأولى، والتي عودتنا بكل جديد ومميز، ضمن رسالة فنيّة هادفة، معرضاً لأعمال الفنانة سناء فرح - بشارة. وعن المعرض ونوعية الأعمال الفنيّة المعروضة فيه، كان للفنان هاشم ذياب هذا الحوار السريع مع الفنانة سناء. وتستهلّ الفنانة سناء حديثها بالقول: في هذا المعرض تحاور الفنانة الكامنة في داخلي كلّ فنّان/ة كامن/ة داخل كلّ متأمل/ة لأعمالي.

- لو خيّرتك بين ثلاثة من «أعمدة الحكمة» الذين نحتوا في الطين الذي سجّل ذاكرة البشرية.. فمن هو الأقرب، باعتقادك، إلى الطين الذي تبثين وتنشّرين من خلاله ما ننتحيتن؟.. وأقصد من سؤالي المفكر محمّد أركون، ميشيل فوكوا، وجاك داريدا.. يسعدني أن أكون جسراً فنيّاً بين هذه الأعمدة التي طالما عملت وفنيت من أجل تحرير الإنسانيّة من السجون الإهابيّة، التي فرضها علينا التخلّف، والذي كان بالتالي أسهل على الذين لم يشهروا سيوفهم؛ إلا لهدف الرقص على إيقاع نزل عليهم.. والويل الويل لمن يخرج على ال المؤسساتاتي.

- كيف تعالجين هذا الموضوع من خلال أعمالك؟ أنا أصدع من الطين إلى السّماء، مع كل نساء الأرض المتحرّرات من الطناجر والقدور. أسافر مع الطين في مشواره المتحوّل إلى مادة البرونز، بتقنيّات حديثة، تشمل عنصر التّفكيك الداريدوي (جاك داريدا) الذي يصنع الكامل.. أو على أسلوب محمّد أركون الفلسفيّ والحفري (أركيولوجي)، أي تجزئة الموجود لكي أحرّره من السّالب القابع فينا، وإعادته من جديد إلى خارج سجون التخلّف. إنّ التّفكيك الكامل لدى تماشيل النّساء وكسرها وقطعها، إلى جانب عدم الرّغبة في الإشارة إلى هويّتها؛ يلمس مواضيع جنديّة، تعبّر عن صراع داخليّ تعيشه النّساء، اللواتي يتوجب عليهن طوعاً وعنوةً، أن يقمن بمهام متعدّدة في الوقت ذاته. هذه الهويّة غير المحدّدة، تتيح للمشاهدة، أن يعرف المرأة كمنبت للحضارة، خارج إطار الشوفينيّة المتراكمة في أدبيّات غير منصفة للجنسين، على الصّعيد التّربويّ، وعلى صعيد مستقبل أفضل نصبو إليه، من دون أن نعمل بجديّة من أجله.

وفي نهاية الحوار أشار هاشم ذياب إلى أهميّة مشاركة الفنانة سناء فرح - بشارة هذا الحوار الفنّي المثمر، من خلال تعرّف أعمالها ومنحوتاتها الفنيّة؛ فيدعو الجميع إلى زيارة جاليري مجموعة الليلة الأولى، القابعة في شارع مائير 42 (في زقاق شارع الكنيسة الموصل إلى جادة الكرمل «بن جوريون»).



# Academanian Genius

## طلّاب صفوف السوابع حتى التواسع الأعزّاء،

تهدف هذه الدورات لتنمية بذور التفكير السيكومتري عند الطالب، تطوير طرق تفكير عبقرية لحل أسئلة الامتحان السيكومتري على مختلف أنواعها، استكشاف العالم الأكاديمي من خلال فعاليات حول موضوع التوجيه المهني. كما وتسعى هذه الدورات إلى حب الطالب على اجتياز الامتحان البسيكومتري من المحاولة الأولى.

## مركّبات الدورة:

مدّة الدورة - 60 ساعة تعليمية.

هل تعلم؟  
40% من الطّلاب العرب يغيّرون موضوع تعليمهم الجامعي عند انتقالهم من السنة الأولى إلى السنة الثانية.

## مواد التعليم - سلسلة العباقرة *Academanian Genius*:

- ✓ الصف السابع (الشارة الحمراء) يشمل كراسين: تمهيدي وتلخيصي والكتب التالية: التعلّم، التمرّن والوظائف.
- ✓ الصف الثامن (الشارة الصفراء) يشمل كراسين: تمهيدي وتلخيصي والكتب التالية: التعلّم، التمرّن والوظائف.
- ✓ الصف التاسع (الشارة الخضراء) يشمل كراسين: تمهيدي وتلخيصي والكتب التالية: التعلّم، التمرّن والوظائف.

إضافة إلى امتحانين لكل صف: بيني ونهائي.

## مبنى الدورة - تقام على مدار 20 لقاء مؤلّفاً من ثلاث ساعات تعليميتين:

- ✓ 1 لقاء تمهيدي
- ✓ 10 لقاءات تعلّم
- ✓ 1 لقاء امتحان بيني
- ✓ 6 لقاءات تمرّن
- ✓ 1 لقاء امتحان نهائي
- ✓ 1 لقاء تلخيصي

تكلفة الدورة للسنة الدراسية - 1200 شاقل (60 ساعة تعليمية \* 20 شاقل)

وعقب ال 800

أسرة معهد أكاديمانيا



موعد إفتتاح الدورات  
يوم الأحد 2.2.2014

# شولاميت ألوني المثيرة للجدل



عفيف شليوط

توفيت في الأسبوع الماضي، رئيسة حركة «ميرتس» سابقاً، عضو الكنيست ووزيرة الثقافة سابقاً، شولاميت ألوني، والتي عُرفت بمواقفها اليسارية وبالذّفاع عن حقوق وحرية المواطن، وتأييدها الواضح والصّريح - بعيداً عن التّأتأة - للسلام مع الفلسطينيين. أسّست حركة «راتس» والتي اتّحدت فيما بعد مع حزبي «ميرتس» و«شينوي» لتشكل معاً قائمة «ميرتس».

كانت ألوني مثيرة للجدل في المجتمع الإسرائيلي، ونتيجة لذلك كانت دائماً خارج الإجماع الصهيوني. كيف لا وهي القائلة: «إنني غير راضية عن دولة إسرائيل، فمن الصّعب أن أقول عنها كلمات طيبة، إننا نعيش في محنة أخلاقية واجتماعية، لم يعد اليسار موجوداً في إسرائيل». وهي التي ندّت بأعمال المستوطنين الذين يقتلعون أشجار بساتين الزيتون الفلسطينية، حين قالت: «نعم نحن شرّيون، ما نفعله في الصّفة هو قِمة الشّر، وهو يفوق ما صنعه الآخرون باليهود».

ومن ضمن أقوالها التي أثارت ضجة كبيرة ما صرّحت به حول صفقة تبادل الأسرى مع «حماس» بهدف استعادة الجندي المخطوف جلعاد شاليط: «أدين كل معارضي صفقة تبادل الأسرى مع «حماس» لاستعادة الجندي جلعاد شاليط محتجين بأن «حماس» تُطالب بإطلاق سراح ذوي الأيدي الملوّخة بدم الجنود، وعليهم أن يتذكروا بأننا منذ الانتفاضة الثّانية، التي بدأت عام 2000، قتلنا آلاف الفلسطينيين وتلطّخت أيدينا بدم الفلسطينيين أيضاً، وعلينا إطلاق سراح كل الذين طالبت بهم «حماس»».

كانت تتحدّث بصراحة سبّبت الإزعاج لغالبية القيادات الإسرائيلية، حتّى عندما تسلمت مناصب رفيعة في الحكومات الإسرائيلية لم تسلم من الانتقادات الشّديدة والهجوم المبرمج عليها. فقد هاجمها المتدينون اليهود عندما صرّحت بأن اليهود المتزمتين يريدون أن يعيش الشعب اليهودي طبقاً للتقاليد والشريعة اليهودية، حيث تكون هناك تفرقة ضد المرأة والأقليات. وكلّ من هو ليس يهودي يعامل كمواطن من الدرجة الثّانية؛ وأعلنت بأن هذا الأمر لا يمكنها أن توافق عليه. ونتيجة للهجوم الذي تعرّضت له في حينه من قبل المتدينين نتيجة تصريحها هذا، ونتيجة للممارسة الضغوطات على رئيس الحكومة رابين في حينه، اضطرّ رابين إلى نقل وزيرة التربية شولاميت ألوني، من الوزارة.

تولت ألوني مناصب عدّة في حكومات إسرائيل في فترة تقل عن خمس سنوات، هي بضعة أشهر في حكومة رابين الأولى، وثلاث سنوات في حكومة رابين الثّانية، وبضعة أشهر في الحكومة التي انشأها بيرس بعد مقتل رابين. ورغم قصر الفترة الزمنية التي تولت فيها شولاميت ألوني وزارة الثقافة، إلا أنها نجحت بتحقيق حلم المسرحيين العرب في البلاد وعشاق الفنّ المسرحي في المجتمع العربي، حين أقامت المسرح العربي ووفرت له التمويل من وزارتها، والذي أطلق عليه فيما بعد اسم مسرح «الميدان».

كلّ من هاجم شولاميت ألوني ووجّه التّقد اللّاذع لمواقفها السياسية، لم يستطع المسّ باستقامتها ونظافة يدها. لم تتردّد في ترك المناصب عندما كان يقتضي الأمر ذلك. كانت جريئة إلى أبعد الحدود، وكانت تغرّد خارج السّرب؛ فعندما هلل الإجماع الصهيوني لتفليق «الشبابك» الملفّ الأمني للقائد والمفكر الفلسطيني عزمي بشارة، وقفت ألوني متحدّية الجميع، وأعلنت موقفها الصّريح والمبدئي الذي لم يتزعزع أبداً، قائلة: «إن جهاز المخابرات الإسرائيلية لفق لبشارة ملفاً أمنياً بغرض التخلّص من شخصيّة فذة ومثقف كبير، فإنهم لم يتحمّلوا عزمي بشارة، وأرادوا التخلّص منه بسبب شخصيّته، وسارعوا لإدانته لأنّه بليغ وتخيفهم العلاقات التي أقامها مع دول عربيّة».

ولدت شولاميت ألوني في العام 1928، وتخرّجت من دار المعلمين في القدس ومن ثمّ كليّة الحقوق في الجامعة العبريّة. انضمت إلى حركة «ميرتس» في العام 1959، وما بين 1961-1965 قدّمت برامج إذاعية في مواضيع التّشريع والإجراءات القضائيّة، ليتمّ في أعقاب إحدى الحلقات من هذه البرامج إعلان حكومة ليفي إشكول عن إنشاء مكتب شكاوى الجمهور. انتخبت ألوني للكنيست للمرّة الأولى في العام 1965 من قبل حزب «المعراخ». وفي العام 1969 لم تنتخب من قبل حزب «المعراخ»، وفي العام نفسه، وعلى خلفيّة الاختلافات في وجهات النّظر بينها وبين غولدا مئير، شكلت شولاميت ألوني حزب «الحركة من أجل حقوق المواطن»، والذي نال ثلاثة مقاعد في الكنيست الثّامنة. وفي العام 1966 أسّست ألوني المجلس للاستهلاك والذي ترأّسته حتّى العام 1970، وكانت تقوم بإعداد اتفاقيّات الزواج للأزواج الذين لا يستطيعون أو لا يريدون أن يتزوجوا حسب الطريقة الدّينية - وهي الطريقة الرسميّة الوحيدة التي يستطيع بها اليهودي الزواج في البلاد. إنها قد مدت يد المساعدة لإقامة مأوى للنساء المضروبات وإقامة مراكز مساعدة لضحايا الاعتصاب، وكانت من بين مؤسّسي المركز الدّولي للسلام في الشرق الأوسط.

بادرت شولاميت ألوني إلى تأسيس «ميرتس» في أواخر الكنيست الـ 12، وترأّست هذه القائمة التي حصلت على 12 مقعداً في الكنيست الـ 13. وعقب توليها سلسلة من المناصب، قرّرت الاستقالة من الحياة السياسيّة. رحلت شولاميت ألوني، ولكن إنجازاتها والخطوات التي خطتها خلال نضالها القاسي والمربح، فرضت واقعاً جديداً على السّاحة السياسيّة والاجتماعيّة الإسرائيليّة؛ ربّما لم تشكل الأكثرية، لكن بصماتها لم ولن تمحى.



خادم العربيّة - أسعد موسى عودة (الكباير/حيفا)

## شيءٌ عننا.. شيءٌ منا..

ثقافات، لا تمت إلى واقع الزمن وزمن الواقع بصلة ولا حتّى بيصّلة.. وكيف لا ونحن بلا بؤصلة.. نحن بحاجة، الآن الآن وليس غداً، إلى عمليّة جراحية كئيبة، تحليلية تحميّلية، لأرواحنا وأنفسنا وعقولنا.. لذاتنا الداخليّة لا لقشورنا الخارجيّة.. فهذه الأخيرة بلغنا بها وفيها حدّ الفناء.. نحن بحاجة إلى قائد ومعلم ومدرسة وطّالاب علم وطّالاب عمل، علنا نجد الخلاص؛ إذ لا مناص؛ فإمّا أن نكون وإمّا التخلّف للملعون.. ألا هل بلغت؟ اللهمّ فاشهد!

### رصاص..

تبقى الأسود مهيبّة في أسرها حتّى وإن نبحت عليها كلاب..

ليست المصيبة في ظلم الأشرار.. بل المصيبة في صمت الأحيار.. رأيتُه هذا الزّاحف في المناجم.. وقد انخسف حيّة لا حياة فيها ولا حياة ولا دماء.. ولفّ ذيله وانسحب.. وأنصحه بالأبداً يعاود زحفه؛ لأنّه إن عاود فلن يجد ما يلفّه لينسحب.. لا ذيلًا ولا رأسًا.. ألا هل بلغت؟ اللهمّ فاشهد!

### اعتراف لأنثى..

الحبُّ أرضك والوفاء سَمَاك والقلب يرسم في العيون خطاك..

هذي الحشايا قد تسمر ريشها من لوعة البرد السليب دفاك.. كوني الصبا فأزف عمري ساعة ويبست ليلى بالغنا يرعاك.. ألا هل بلغت؟ اللهمّ فاشهد!

وحديثنا، أبداً، عن لغتنا ونحن! الكاتب دارس عاشق للغة العربيّة، مترجم، ومحرر لغوي info@assadodeh.net www.assadodeh.net

ידעוכם לחضور  
מסرحיה الأطفال



كان وكان



# حذاء الظنبيوري

تمثيل: شادن قنبورة، أيمن نعام / موسيقى وعزف حي: فرج سليمان  
تصميم: نردين سروجي / اضاءة وهوت: فراس طرابشة / تاليف واخراج: أيمن نعام  
انتاج: غير إنتاج

ملائمة لاجيال 5-10 سنوات

السبت 8/2/14 الساعة الرابعة عصراً - مسرح الميدان حيفا

مسرح الميدان: 048641872 / عدي - مكتبة الياس حداد 0526626227 / وائل 0526904497



# Top Model

חמודי סאלם



כל מי שעושה הלחמה/החלקה מקבלת ערכת טיפול של PIER JOULIET במתנה

הלחמה עד 100 יחידות (שיער טבעי) החל מ- 1990 ₪

החלקה צרפתית/קראטיו החל מ- 890 ₪

תספורת לנשים וגברים | צבע | פסים | החלקה יפנית | תסרוקות | תוספת שיער

PIER JOULIET

רחוב יפו 71 - חיפה | טל: 04-8522142 | נייד: 050-2635700 | Hamody Salm

# فن الحياة الزوجية

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

ما يثير الدهشة والاستغراب ما تعانيه الأسرة العربية من تحديات جعلتها في خطر شديد، حيث إنها تعصف فيها من الداخل حتى جعلت كل فرد من أفراد الأسرة لا يحسن التعامل مع أهله، بشكل يضمن استمرار الحياة الزوجية على أساس الحب والتراحم لعدم إدراكه أن الحياة الزوجية، هي حياة المشاركة والتناصح والتراحم والالتصاق وكأنهما جزء واحد لا ينبغي فصلهما عن بعض، وحتى تتحقق هذه الغاية يجب العمل على إبعاد أسباب النزاع والشقاق عن الأسرة قبل أن يحلها، وعندها يثقل الحمل وتتفاقم المشاكل بعد تعقيدها، مع تأكيد معنى قوله تعالى ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾؛ فإذا كانت هذه الغاية من الزواج، فلماذا تردنا كل يوم العشرات من الشكاوى، والتي تؤكد الخطر الشديد الذي يهدد ثبات هذه الأسر، الأمر الذي سينعكس على المجتمع، ويهدد بقائه.

بخلاف توجيه النبي محمد (ص)، القائل: كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته. ويخالف منهج النبي في توجيهه لأصحابه الذين كانت همهم عالية وتطلعهم كان دائمًا إلى أعلى ففي صحيح مسلم عن الصحابي حنظلة، قال: لقيني أبو بكر؛ فقال: كيف أنت يا حنظلة؟ قلت: نافع حنظلة، قال: سبحان الله ما تقول؟ قلت: نكون عند رسول الله يذكرنا بالنار والجنة كأننا رأي العين، فإذا خرجنا من عنده عاسفنا الأزواج والأولاد والصبيات (خالطناهم ولاعبناهم)، ونسينا كثيرًا. فقال أبو بكر: فوالله إننا لنلقى مثل هذا. قال حنظلة: فانطلقت أنا وأبو بكر حتى دخلنا على رسول الله (ص)، قلت: نافع حنظلة يا رسول الله، فقال: وما ذاك؟ قلت: يا رسول الله نكون عندك تذكرنا بالنار والجنة كأننا رأي العين، فإذا خرجنا من عندك عاسفنا الأزواج والأولاد والصبيات، ونسينا كثيرًا. فقال رسول الله: والذي نفسي بيده لو تدومون على ما تكونون عندي وفي الذكر لصافحتكم الملائكة على فرشكم وفي طرقكم، ولكن يا حنظلة ساعة وساعة. وقد عقب الإمام النووي على هذا الحديث بقوله: قوله نافع حنظلة معناه أنه خاف أنه منافق، حيث يحصل له الخوف في مجلس رسول الله، ويظهر عليه ذلك مع المراقبة والفكر، مع الإقبال على الآخرة. فإذا خرج اشتغل بالزوجة والأولاد والمعاش، فأعلمهم الرسول أنه ليس بنفاق وأنهم لا يكلفون الدوام على الذكر، وندأونا لمن يتهرب من مسؤوليته في البيت، أوصله على لسان بعض أهل العلم. فأحدهم

يقول: إن المؤانسة والملاطفة مع أهل البيت هي مجرد ساعة مباحة، فيرد عليه آخر، ويقول إن ملاطفة ومداعبة أهل البيت طاعة لله حين يجعلون لمبيوتهم نصيبًا من أوقاتهم للترويح عن أهل البيت حتى لا يملوا الحياة. ولأنهم اعتبروا أن الساعات ساعة عبادة وساعة تعين على العبادة، وذلك من خلال فهمهم لقول الرسول: ساعة وساعة ثلاث مرات. نفيه القدرة على الدوام على الذكر وحال الخشوع، وأنه لو قدر لأحد هذا الحال لكان مكتوبًا في زمرة الملائكة الذين يسبحون الله في الليل والنهار، ولا يفترن. ولو كان أحدنا مثل الملائكة لكاشفته الملائكة بأنفسها وخالطته بكلامها. ولكننا لم نصف بصفات الملائكة، ولم نخلق لمثل هذا، بل أحدنا مطالب أن يعيش إنسانيته ويؤدي الحقوق الواجبة عليه من اكتساب المال لينفقه على نفسه وعلى عياله، كما أنه مطالب بالقيام بشؤون الزوجة والأولاد. قال رسول الله (ص): دينار أنفقت في سبيل الله، ودينار أنفقت في رغبة، ودينار تصدقت به على مسكين، ودينار أنفقت على عيالك، أعظمها أجرًا الذي أنفقت على أهلك. وحتى نضمن حياة آمنة داخل الأسرة لا ينبغي أن يحتمل الزوج هموم الحياة إلى بيته وتحويله إلى جحيم. ولأن البيت هو مكان الأمان والسعادة، فعلى الزوج أن يفصل بين مشاغل الحياة وهمومها وبين حق الأهل. ومن كمال الإيمان أن يعمل المرء على إسعاد أهله. قال رسول الله (ص): إن من أكمل المؤمنين إيمانًا أحسنهم خلقًا وألطفهم بأهله. ولا يتحقق هذا الأمر إذا لم يفصل الزوج همومه الحياتية عن حق البيت، بل على الزوج الحكيم أن يضبط سلوكه وأن يتعامل بالحكمة البالغة في بيته ليحقق لنفسه القوامه في البيت، لأن الرجال قوامون على النساء بما فضل بعضهم على بعض وبما أنفقوا.



فالقوامه لا تكون إلا بحسن العشرة وحسن التعامل في البيت والإنفاق على الأهل؛ وإليك نموذج غريب من بيت النبوة. قالت عائشة زوج النبي: ما رأيت صانع طعام مثل صفيته. وفي يوم من الأيام كان النبي مع بعض أصحابه في حجرة عائشة وكانت قد أعدت طعامًا لرسول الله (ص) وأصحابه؛ وإذا بصفيته تبعث إناءً من فخار فيه طعام. فأخذت عائشة القصة ثم رمته على الأرض، فانكسرت وتبعثر الطعام وكل ذلك أمام الرسول (ص) وأصحابه. فابتسم الرسول (ص) وقال لأصحابه: غارت أمكم. ثم أخذ إناءً فيه طعام، وأرسله إلى صفيته وقال: إناء بيانا، وطعام بطعام، ثم جمع الطعام المتبعثر. وما يقوى على مثل هذا التصرف إلا من يشعر أنه القيم في بيته والقوي في شخصيته فلم يغضب ولم يطلق ولم يشتتم بحجة الإهانة له أمام أصحابه كما يقول الكثير من شباننا وبناتنا، بل تعامل بالموضوع بالحكمة وهدوء أعصاب، الأمر الذي ضمن السلامة لبيته. ملاحظة لا بد منها: الكلام يأتي لخطاب الرجال والنساء على حد سواء.

(حيفا)

## ربيع نغ'آر

كبلن عبودوت 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



مطرائية الروم الملكيين الكاثوليك لأبرشية عكا  
وحيفا والناصرة وسائر الجليل  
مدرسة مار الياس الأسقفية - حيفا

إعلان عن افتتاح التسجيل

للمصفوف السابع، الثامن والتاسع

للسنة الدراسية 2014/2015

تعلن مدرسة مار الياس الأسقفية - حيفا عن افتتاح  
باب التسجيل للمصفوف السابع، الثامن والتاسع للسنة الدراسية  
2014/2015 ابتداءً من يوم الإثنين 20/01/2014

ولغاية يوم الجمعة 14/02/2014 وذلك خلال أيام الدوام  
الدراسي من الساعة الثامنة صباحاً حتى الساعة الرابعة  
ب.ظ. لدى السكرتير في مبنى المدرسة شارع النبي 34 حيفا.

عند التسجيل الرجاء إحضار الأوراق الثبوتية التالية :

- صورة شمسية للطالب/ة.
- صورة عن هوية الأهل.
- نسخة عن شهادة التحصيل الأخير وشهادة السنة الماضية.

الأماكن محدودة!

للمزيد من الاستفسار الرجاء الاتصال على الأرقام التالية:

054-2251205 / 04-8532454

# RADO

SWITZERLAND



₪ 9,999  
~~₪ 22,995~~



₪ 13,999  
~~₪ 31,999~~



Najjar Moussa

חורי 19 חיפה טל. 04-8624963



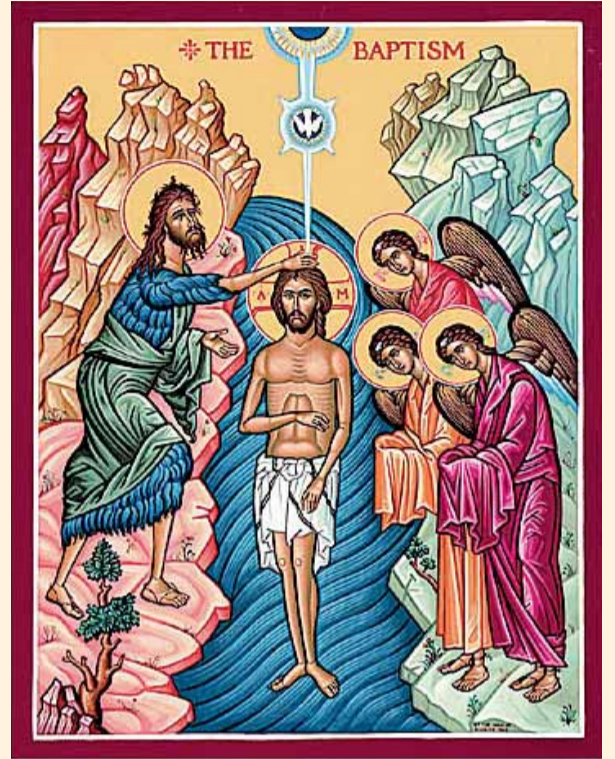
بحسب القديس يوحنا  
الدمشقي، غفران الخطايا  
يعطي على قدم المساواة  
لكل الذين يعتمدون، لكن  
نعمة الروح القدس تعطى  
نسبياً مع الإيمان والتطهر  
السابق. بالمعمودية المقدسة  
نكتسب الظهور الأول  
للروح القدس، وإعادة الولادة  
هي بداية حياة مختلفة  
وختم وحماية واستنارة.

معمودية المسيح في نهر

الأردن ومعموديتنا هما طوفان استثنائي، أكثر رفعة وجمالاً من طوفان  
نوح، بحسب ما يقول بروكلس بطريرك القسطنطينية. في ذلك الحين،  
أمات المياه الطبيعية البشرية، لكن الآن، ماء المعمودية بالمسيح يعطي  
الحياة للأموات من الخطيئة. في ذلك الحين، بنى نوح فلكا من الخشب  
غير الفاسد، بينما الآن المسيح، نوح العقلي، بنى فلكا للجسد من  
مريم غير الفاسدة. في ذلك الحين، الحمامة التي حملت في فيها  
غصن زيتون حملت بشرى شذا المسيح السيد، الآن الروح القدس الذي  
أتى بشكل حمامة أشار إلى السيد الروح. كل ما جرى عند المعمودية  
المسيح في نهر الأردن يتكرر في حياتنا من خلال سر المعمودية.

الأرشمندريت أغابوس أبو سعدي  
(رئيس رعيّة الروم الملكيين الكاثوليك - حيفا)

يستحيل على المخلوق أن يحتوي غير المخلوق، وإذا صار هذا ممكناً  
فلأنه يُعطى القوة بالروح القدس. لهذا نشد في الكنيسة: «بنورك  
نعين السور». القديسون، إذ قد أعطوا القوة بالنور الإلهي غير  
المخلوق، رأوا الله كنور. وأن يمنح أحد ما أن يشترك بجسد المسيح  
ودمه يعود لواقع كونه عضواً في الكنيسة وعنده حصّة في قوة الله  
المطهرة المنيرة والمقدسة. إن لم يشترك الإنسان بهذه القوة الإلهية يرى  
سماوات حياته الداخليّة تنشق لأنه لا يحتمل الله. لكن حتى لو  
افترضنا أن كلمة «سماوات» تعني الملائكة، فإن هذا الكلام يشير  
إلى حقيقة لاهوتية عظيمة. لو افترضنا أن الملائكة أظهار أمام وجه  
الله، لأنهم على الدوام يتنقون ويستنبرون بقوة السيد، الله، إلا أنهم  
دون طهارة الثالوث القدوس الفائقة والكاملة. فقط في المسيح، كونه  
إلهاً ومساوياً لله، تستطيع طبيعتنا أن تحوي بهاء وشعاع وسلطان  
قوة الروح القدس الإلهية. لهذا، عند مجيء الروح القدس، ليس فقط  
السماوات انشقت، بل حتى الملائكة الأظهار تراجعوا.



14

كما ذكرنا سابقاً، أحد أهداف المعمودية المسيح هو أن تكون مثلاً  
وفوداً لنا في آن واحد، لأن بهذا المثال قرر المسيح سر المعمودية.  
وبالتالي بالمعمودية التي هي سر مدخل نحن نقبل في الكنيسة.  
كما أن عمل المسيح الخلاص للعالم بدأ بالمعمودية، وتبعها أمور  
أخرى كالآلام والصليب والقيامة والصعود إلى السماوات، على المنوال  
نفسه تبدأ الحياة الروحية بسر المعمودية.

في كتابه عن الحياة في المسيح، يرى القديس نيكولا كاپاسيلاس  
المعمودية كميلاد، إذ يتبعها المسح بالميرون والمناولة. خاتمة المعمودية  
وكل الأسرار هي المناولة المقدسة. وعليه، نحن نعتمد ونمسح بالميرون  
لكي نصير قادرين، كأعضاء للكنيسة، على المشاركة في جسد  
المسيح ودمه. ارتباط الإيمان بالمعمودية قوي جداً. بحسب القديس  
باسيليوس الكبير، الإيمان والمعمودية هما طريقان للخلاص طبيعيين  
وغير منفصلين. يكتمل الإيمان بالمعمودية وتتأسس المعمودية على  
الإيمان، يتم أحدهما الآخر ويكمله. تماماً كما نؤمن بالآب والابن  
والروح القدس، نعتمد باسم الآب والابن والروح القدس. هذا يسبقه  
الاعتراف الذي يقود إلى طريق الخلاص. المعمودية تتبع لتبشيت قبولنا.

تقال هذه الأمور من وجهة نظر إن هناك نوعين من الإيمان، التمهيدي  
الذي يُعرف بالإيمان المستند إلى السمع، والكمال الذي يُعرف بالإيمان  
القائم على المعايير. في البداية يسمع الإنسان عن الله، يؤمن، من  
ثم يعتمد ويمسح بالميرون، وإذا ذلك يبلغ إلى الإيمان من معارفة الله.  
هذا ينبغي فهمه من وجهة نظر أن في كنيسة القرون الأولى لم تكن  
المعمودية سرّاً رمزياً، أو حدثاً دينياً واجتماعياً، بل سرّ الدخول إلى  
الكنيسة، ما يعني أنه يأتي بعد تطهر الإنسان. كانت المعمودية  
- وما تزال - تدعى الاستنارة، إذ من خلالها ومن خلال سرّ المسح  
بالميرون، يبلغ الإنسان إلى استنارة نوسه.

15

الأسماء التي أعطيت للمعمودية كثيرة، وكلها تشير إلى القوة  
والعمل اللذين تحققهما؛ سنتطرق إلى الأكثر تميزاً بينهما.  
تسمى المعمودية ولادة لأنها تعطي إعادة الولادة. هذا التعبير أعطاه  
المسيح في حوار مع نيقوديموس. قال المسيح: [الحق أقول لك: إن  
كان أحد لا يُولد من الماء والروح لا يقدر أن يدخل ملكوت الله].  
(يوحنا 3: 5). النبع هو الرحم الروحي الذي يعطينا إعادة الولادة إلى  
حياة جديدة. بعد المعمودية نحن نشبه المسيح. وهذه الولادة هي ما  
يُميزنا، لهذا فإن يوم ميلادنا هو يوم إعطائنا اسمنا بحسب القديس  
نيكولا كاپاسيلاس. ترتبط الولادة التي تتم بالمعمودية بالتطهر  
والاستنارة. يقول القديس غريغوريوس اللاهوتي أن المسيح لم يكن  
بحاجة للتطهر كونه الطهارة بذاتها، لكنه تطهر من أجلنا، أي أنه  
دخل الأردن بالجسد فيما لم يكن هو جسدياً. وعليه، المسيح  
يطهر الجنس البشري وينيره بمعموديته ومسحه بالميرون. التطهر من  
الأهواء يسبقه إتمام الوصايا وتعقبه الاستنارة بقوة الروح القدس. يقول  
القديس غريغوريوس اللاهوتي بشكل مُميز: «حيث يكون التطهر  
تكون الاستنارة إذ من دون الأولى لا تُعطى الأخيرة».

16

يشير عيد الظهور إلى حقائق لاهوتية عظيمة. كمقاربة شخصية  
للعيد، ينبغي الآن أن نضيف بعض الأمور المتعلقة بمعموديتنا،  
وبشكل خاص ينبغي التأكيد على ثلاث نقاط ذات دلالة.  
أولاً، الذين يعتمدون ويمسحون باسمين مسيحيين، لأنهم في نفس  
الوقت تلاميذ المسيح، وقد أخذوا الميرون من الروح القدس. لا يبعد  
أي من الأمرين الآخر لأننا تلاميذ المسيح بالنعمة التي نتقبلها من  
خلال الأسرار. بحسب ما يقول القديس نيقوديموس الأثوسي، يمكن  
تسمية كل المسيحيين مسحاء الرب، «المسحوقين بالميرون المكمل»  
الذي يعني نعمة الروح القدس وشركته.

إذا كان ملوك العهد القديم وكهننته وأنبيأؤه يُدعون مسحاء الرب  
لأنهم كانوا يُمسحون بزيت الطقوس غير الكامل، فكذلك الحري أولئك  
الذين مُسحوا بالميرون المقدس؟ يكتب يوحنا الإنجيلي: [وَأَمَّا أَنْتُمْ  
فَالْمَسْحُوحَةُ الَّتِي أَخَذْتُمُوهَا مِنْهُ ثَابِتَةٌ فِيكُمْ] (1 يوحنا 2: 27). ويؤكد  
الرسول بولس: [الَّذِي خَتَمْنَا أَيْضاً، وَأَعْطَى عَرَبُونَ الرُّوحَ فِي قُلُوبِنَا].  
(2 كورنثوس 1: 22). المسح بالروح القدس، المرتبط باستنارة السور  
وتنوره، هو عربون الروح وختم الله.

ثانياً، بالمعمودية يحصل الإنسان على عربون الروح، لكن مع إمكانية  
الإتمام. يقول القديس غريغوريوس بالاماس أنه كما أن الطفل يأخذ  
من والديه إمكانية أن يصير رجلاً ويرث الأملاك الوالدية عند بلوغه  
السّن المناسب، لكنه يخسرهما إذا مات في خلال ذلك، فالأمر نفسه  
يتم للمسيحي. من خلال المعمودية يحصل الإنسان على القدرة لأن  
يصير ابن الله ووارثاً للخيرات الأبدية، إن لم يموت في غضون ذلك  
الموت العقلي الذي هو الخطيئة. وبالتالي، إذا خسر الإنسان شركته  
مع الله، أي إذا مات روحياً، فهو يخسر الإمكانية التي تلقاها  
بالمعمودية. على الأكيد، لا تضيع النعمة، ولا تترك قلب الإنسان،  
لكنها لا تنجز الخلاص.

أعطى المسيح وصية لتلاميذه لأن يُنشئوا لهم تلاميذاً من كل الأمم  
[وَتَلْمَذُوا جَمِيعَ الْأُمَمِ وَعَمَّدُوهُمْ بِاسْمِ الْآبِ وَالابْنِ وَالرُّوحِ الْقُدُسِ. وَعَلَّمُوهُمْ  
أَنْ يَحْفَظُوا جَمِيعَ مَا أَوْصَيْتُكُمْ بِهِ] (متى 18: 19-20). [عَمَّدُوهُمْ  
وَعَلَّمُوهُمْ أَنْ يَحْفَظُوا] تظهران الطريقة التي بها يكتمل الإنسان.  
ثالثاً، عندما تغطي الخطيئة نعمة المعمودية، تصير المعمودية التوبة  
والدموع لازمة. تُسمى السيامة الرهبانية معمودية ثانية لأنها تؤسس  
حياة التوبة والتطهر التي من خلالها يبلغ الإنسان إلى مجده السابق.  
يقول القديس غريغوريوس النيصصي بشكل مُميز: «كل واحدة من  
دموع التوبة تساوي مياه المعمودية، والأين المتألم يعيد النعمة التي  
فارت لوقت قصير». بالطبع ينبغي أن تُذرف هذه الدمعة في جو من  
التوبة، بحسب ما تعلم الكنيسة الأرثوذكسية وقارس.

اعتمد المسيح ليحفظ التأموس ولينزل نعمته على المياه، من أجل  
الخليقة بأسرها ومن أجل الإنسان. وبالتالي، هو يعطي لكل منا  
إمكانية بلوغ نعمة التوبة، أي الظهور في حياتنا الشخصية. هذا  
الظهور الإلهي يشكل معرفة الله، وكون هذه المعرفة حقيقة وجودية  
فهي تجلب الخلاص أيضاً.

بمعزل عن هذا، يشير ظهور الروح القدس «كمثل حمامة» إلى البري  
والمواضع. كما أنه يذكرنا بأنه، تماماً كما أن الحمام نظيف ولا يمكث  
حيث تكون الرائحة العفنة، كذلك هو الروح القدس ظاهر جداً ولا  
يمكث حيث توجد رائحة الخطيئة العفنة.

من الضروري التوقف عند نزول الروح القدس مثل حمامة وإتيانه فوق  
المسيح. هذا مرتبط بشدة بصوت الآب ويوحى بأن الصوت القائل  
[هذا ابني الحبيب الذي به سررت] لا يشير إلى يوحنا المعمدان بل  
إلى المسيح. يشير التزام بين الإشارتين، الحمامة وصوت الآب، إلى  
الاشتراك بالجوهري بين أقانيم الثالوث القدوس، كما إلى التمايز بين  
يوحنا المعمدان والمسيح. إلى ذلك الحين كان الشعب يحترم يوحنا  
كثيراً، فيما لم يكن المسيح معروفاً. علامة الروح القدس ومعها  
صوت الآب، يشير إلى المسيح ابن الله المرسل لخلص الإنسان  
(القديس ثيوفيلاكوس).

13

لقد كان للسابق الشريف رؤية عظيمة. نجد في حياة القديسين  
خبرات لمعانة مجد الثالوث القدوس بشخص يسوع المسيح. أعطي  
يوحنا المعمدان أن يسمع صوت الآب، ويرى كلمة الله، ويعاين روح  
الله. لكن هذه المعانة الإلهية لم تكن رؤية حسية. على الأكيد، يرى  
الإنسان أيضاً بعيني جسده، لكنهما تتحولان مسبقاً لكي تصيرا  
قادرتين على تحمّل رؤية الله. يظهر الإعلان الفائق الطبيعة وكشف  
الروح القدس من العبارات التي استعملها الإنجيليون في تقديم هذا  
الحدث. يقول الإنجيلي متى: [إِذَا السَّمَاوَاتُ قَدْ انْفَتَحَتْ لَهُ] (متى  
3: 16)، والإنجيلي مرقس: [رَأَى السَّمَاوَاتُ قَدْ انْشَقَّتْ] (مرقس  
1: 10). إذا، السماوات انفتحت وانشقت. ليس استعمال هذين  
الفعالين مُصادفة بل هو للتعبير عن حقيقتين مختلفتين تتعلقان  
بتجسد ابن الله وبلطف الثالوث نحو الجنس البشري، بحسب ما  
نرى في تفسير القديس غريغوريوس بالاماس.

انفتاح السماوات يعني أنها قد أغلقت بعصيان آدم وخسر الإنسان  
شركته مع الله. الآن بطاعة المسيح الكاملة، وهو آدم الجديد، تنفتح  
السماوات مجدداً ويصير الإنسان قادراً على بلوغ الشركة مع الله.  
إذا المسيح هو المؤسس الجديد للجنس البشري. نحن ننحدر من آدم  
بالجسد لكن روحياً نحن ننحدر من المسيح، آدم الجديد.

جملة [رَأَى السَّمَاوَاتُ قَدْ انْشَقَّتْ] تشير إلى سر آخر. تلقى المسيح  
بالجسد قوة وطاقة لا تقاسان ولا تحدان من الروح القدس. نعرف جيداً عدم  
قدرة كل المخلوقات على احتواء قوة الروح القدس، لكونها غير مخلوقة.  
إن [السماوات قد انشقت] أظهر حقيقة أنها لم تتحمل اللحظة التي  
فيها ظهر أن قوة الروح القدس كانت تنتقل إلى الجسد المتأقنم إلهياً،  
أو على الأصح ظهور تأله الجسد الذي اتخذته الطبيعة البشرية.



# حضانة



# سانتا ماريا

## تعلن إدارة حضانة سانتا ماريا

## عن استمرار التسجيل للسنة 2014/2015

من جيل ثلاث شهور حتى جيل ثلاث سنوات

### حضانة سانتا ماريا تتميز:

- ثقة وأمانة وحضن دافئ من مربيات لديهم الخبرة لا تقل عن 15 عاماً من العطاء والحب والحنان.
- كميرات لمشاهدة أطفالكم مباشرة خلال تواجد الطفل في الحضانة.
- تم تجهيز الحضانة بتقنية عالية حسب متطلبات وحاجة الطفل للتطوير العقلية وجسدياً.
- تقدم وجبة افطار، وجبة غذاء غنية بالعناصر الغذائية، وجبة فواكه حسب الموسم.
- ساحات واسعة مليئة بالألعاب الترفيهية تساعد على تفريغ الطاقة لدى الطفل.

ثقة، أمانة  
وحضن دافئ



على الراغبين بالتسجيل  
والإستفسار يرجى الإتصال  
الأماكن محدودة!

04-8262636 / 050-4211858

مبنى القنصلية الإيطالية - شارع مئير 12 - حيفا

# الرواي يستضيف النواسي في حان ديك الجن

(مشهد فانتازي)



ديك الجن



أبو النواس

رشدي الماضي

جسدك النَّابض بخضرة الحياة إن أنا سجدت!! فقط لأصلي على شواطئك وأرى من وراء كرومك وجه الله!!  
..صوت يقترب منهما.. هاي، من أنتما؟! ولماذا أفلقتما راحتي؟!  
يلتفتان معاً؛ ويك أتندي.. أفلا يروق لك مجلس ضمّ شاعري الأرض؟!  
اقتربت منهما فإذا بهما يريان راقصة تتحايل بجسد معطر فواح..  
..يصيح أبو نواس: يا عبدة الله، اتقي الله، يرحمك الله!!  
الرواي: دعنا نواصل الحديث في شؤوننا..

أبو نواس: صدق - لم أتخل يوماً عن الاشتراك في أمور عصرنا مناضلاً أو ساخرًا مشنعًا..

أذكر أنني يوم قصدت بغداد الرشيد، قصدتها طامعاً إلى الجديد من جانب وكارهاً تحكّم «السادة» بالعبيد في البصرة من جانب آخر.. وأذكر كيف ثار الزنج بعد ذلك.. وكيف غضب عليهم شاعرنا ابن الرومي..

الرواي: أمسكت بطرف الخيط يا أبا نواس.. ثم أنني أنا شخصيًا، حتى في أيامنا اليوم، وهي أيام تشظ وفرقة، أجدي مضطراً أن أنهمر على «القحطانية» حين تكويني غطرسة «العدنانية»!!  
أبو نواس: أنصحك أن تجفو «عليّة المتغترسين» من الطرفين وتتحرف إلى الشعب.

الرواي (دون تردّد): أوافقك الرأي.. لأنّ الوطن والشعب لا يفترقان..  
أبو نواس: لا تنس سخريتي التي صببتها على هؤلاء «القواد المتغترسين».. خاصة حروبههم..

الرواي: ألسنت أنت القائل:

إنّي إذا ما حروبهم قحمت

أجمت مهري من جانب الذنب

فهذي الحرب لا حرب

تعمّ الناس عدواناً

أذكر، وأردّد أبياتك كثيراً في أيامنا الراهنة، حيث فاقت فواجعنا على كلّ فواجع التاريخ!!

أبو نواس: هذا صحيح يا صديقي!! ولكن تبقى الحرب «جراً يأكل الأخضر واليابس» لجميع الأطراف. وإن شئت فاسأل أخي زهير بن أبي سلمى، فقد كان عدواً للحرب رغم أنه عاش في إطارها..

الرواي: أيضاً.. حبيبنا طرفة بن العبد شنع بعقم على الحرب، مع أنّه جعلها واحدة من لذاته الثلاث..

فضاء المدينة رصيف، محتقن، غاضب، مفاجئ وصادم.. يقف الرواي في زاوية مرتفعة قلقاً حائراً، وكأنه قادم من مغامرة لها مداها..

بعد تردّد يتوجّه إلى شارع «ديك الجن» بعد أن سمع صوت «ورد» يناديه من ألحان..

الرواي لنفسه: رغم غوصي في ماء القصيدة، كي ألمم شتات الكلمات، ها هي قصيدتي تجف من طعم خمرتها..

لكنني لن أترك الكلمة في حالة حداد.. سأواصل الإبحار في حبر القصيدة، أجتري المطلق ومناطقه الصعبة..

يسمع صوتاً.. يلتفت.. فإذا بصديقه «أبو نواس» يقف أمامه تعلق وجهه ابتسامة مهورية بشهوة الكلام..

..نحن يا صديقي في لحظة تاريخية مريكة.. أنظر إلى مشهدنا العربي.. ألا تراه يكاد يكون فانتازيا إلى أبعد الحدود.. واقعه صعب الترتيب والتبويب؟!  
الرواي: دعنا لا ننتبه في فوضى البراري.. انظر!! لتعرف ما أطيّب عناق الزيتونة الملاصقة منزلي.. تعال نلج صدرها، ونعبث مع الهواء بسرّ أسرارها، عبث العاشق بصدر حبيبته..

أبو نواس: تذكّرني يا شاعري بـ«عبد الرحمن الداخل» وهو يناجي النخلة في بلاد الأندلس، تلك التي عرضت له صور بلاده التي غادرها هرباً من فتك بني عمه العباسيين!!

الرواي: وما الغريب؟! التاريخ يعيد نفسه في هذا الزمن المروج.. ألا ترى كيف تزدهر فيه الخيانة؟! ها هم «قناصة دويلات الغدر» ينادون: لن يستقيم «الدين» ولن تتحقّق «الوحدة العربية»، إلا بسحق الأحرار في فلسطين وسوريا والعراق.. و.. و..

أبو نواس (بعد أن شرب كمية من الخمر): ليالي حيفا لا توصف لأنّها ليالي حيفا.. حيفا!! عفو جدانك، وخصل البياقوت على

أبو نواس (ضاحكاً): دع طرفة لشأنه، فهو الآن ينعم مع بهكنة تحت الخباء المعمد، وأظنّه غير بعيد عن صاحب عُنيزة وعاشق عبلة!!  
الرواي (متأملاً): أوافقك الرأي يا رفيقي.. لكن ما العمل، وأنا من معشر الشعراء، ويرعيني ما آلت أمور إنساننا اليوم.. فكيف أسكت عن فواجع الشعوب في فلسطين وسوريا ولبنان والعراق..  
أبو نواس (يقاطعه) قائلاً: أواه، أواه يا شاعري، يولعني إحساسي أنّ جهودكم من أجل الأكمّل والأجمل تضيع عبثاً!!

يلتفت وينادي: يا حبيب، يا حبيب!! إيلينا فديتك.. يُسمع صوت قادم.. فإذا به أبو تمام: فديتك يا ابن القرن الحادي

والعشرين وهج الجمال، ليلقي الذين يأتون بعدنا مدى أوسع، وليزيدوا علينا، فإذا بهم يحطمون الذي رفعناه ويمحون الذي كتبناه..

أبو نواس (يتدخل مضيقاً): ألا ترى يا شاعري كيف أصبحت «أقلامكم» مطايا و«كتابتكم» سماسرة بارعين في تجارة القلوب

والعقول والكرامات.. يبيعون ويشترون!!  
الرواي (بصوت متحدّ، جازم حاسم): هوّن عليك يا ابن هاني..

أحفظك حين قلت:

تغظيت من دهري بطلّ جناحه

فعينني ترى دهري وليس يراني

فوالله يا أخي ستجد اللهب الساطع الذي يندلع من كنعان والشام وبغداد وبيروت وقاهرة المعز.. يحول الخائنين والقاعدين والمتأمّرين رماداً..

أبو نواس (مقاطعاً): أنا لا أجهل ما مرّ بهذه الأمة من كوارث التنار والطامحين والصليبيين والعثمانيين والمستعمرين..

الرواي (متوجّهاً إلى الجمهور): ورغم كلّ هذا الذي من شأنه أن يحو أمة من الوجود، ترى أن أمتنا العربية لم ولن ترتفع..

وستبقى.. نعم ستبقى ما بقي ليل ونهار

ما بقي ليل ونهار.. ما بقي ليل ونهار..

## دجاج الزرطمة فلاخمة مريمار

تجدون لدينا جميع أنواع اللحوم  
عجل | خروف | دجاج | شوارما

بإدارة شافع أبو راس

شارع يافنيه 7، حيفا | إرساليات مجاناً ما فوق 300 ₪ | 04-8620818

# مفروشات البستان يركا

جلبيك..... 2014

facebook

طلبني على



~~20000~~ ش.ج.  
14999 ش.ج.



غرفة نوم تشمل خزانة 6 ابواب... ساندويش

طاولة + 6 كراسي من الجلد والنيكل

مزنون + قاترين + طاولة

مالون جلد تركي 3 + 2 + 1



السعر يشمل التركيب والتوصيل حتى 40 كم  
امكانية الدفع نقدا - بطاقة اعتماد - شيكات

رحلة الى خارج البلاد



يركا المنطقة الصناعية 04-9562353 057-4685337/9

اوقات الاستقبال: كل ايام الاسبوع - من المباشرة صباحا حتى الثامنة والنصف مساء .. يوم الاحد عطلة

# نصائح غذائية لمرضى القولون العصبي

■ ما هو القولون العصبي أو «متلازمة القولون المتهيج»؟

القولون العصبي هو خلل في وظيفة القولون، ويحدث أعراضاً محددة، مثل الانتفاخ وسوء الهضم، وهي أعراض ليست خطيرة في ذاتها إلا أنها مُزعجة جداً للمريض. القولون هو الأمعاء الغليظة، وهو الموصل بين الأمعاء الدقيقة والمستقيم والشرج بطول 5 أقدام، ووظيفته الأساسية هي امتصاص الماء والغذاء المفيد والأملاح من الطعام المهضوم جزئياً، القادم من الأمعاء الدقيقة، ثم إخراج الفضلات عبر المستقيم إلى الشرج.

■ أعراض القولون العصبي:

- شعور بالانتفاخ والغازات.
- خروج المخاط مع البراز.
- الإمساك.
- إسهال بعد الطعام أو في الصباح الباكر أو كلاهما معاً.
- الشعور بعدم استكمال الإخراج بعد الذهاب للحمام.
- آلام في البطن ومغص تزول بعد الذهاب للحمام.
- خروج أصوات واضحة من البطن، يسمعها القريب منك.

■ أسباب القولون العصبي:

لا يوجد سبب معين، وإنما هي حساسية القولون عند البعض للضغط النفسي وبعض أنواع الأطعمة المسببة للهيجان.

■ المعرضون للإصابة باضطراب القولون العصبي:

يمكن أن يتعرض أي شخص لذلك، ويبدأ الأمر في مرحلة المراهقة أو سن الشباب. والنساء أكثر احتمالاً (خاصة قبل الدورة الشهرية) للإصابة باضطراب القولون العصبي من الرجال، بمقدار ثلاثة أضعاف.

■ المثبرات المباشرة للقولون العصبي:

- الثوم والبصل غير المطبوخ.
- التدخين.
- المشروبات الغازية.
- بعض العقاقير الطبية.
- القهوة والشاي.
- الأطعمة المقلية.
- التوابل والبهارات الحارة والفلفل الشطة والمخللات.
- البقوليات (الحمص، العدس) وبعض أنواع الخضار (الكرنب، الملفوف، الملوخية، الباذنجان).
- الإجهاد النفسي والغضب والضغوط والقلق.
- التعرض لتيارات الهواء الباردة.
- أكل البندورة بقشرها (بدون القشر لا تشير القولون).
- الحليب.



■ نصائح عامة:

- امتنع عن تناول الحليب إذا كنت ممن يشعرون بانتفاخات شديدة، واستبدله بالزبادي أو اللبن الرائب لأنه يحوي خمائر ويكتيريا نافعة للقولون والأمعاء، ويقضي على البكتيريا الضارة.
- ابتعد عن المشروبات التي تحوي الكافيين، مثل المياه الغازية والقهوة والشاي، والأطعمة الغنية بالدهون، مثل الوجبات السريعة والحلوى والمعجنات. أو على الأقل لا تكثري من مررات تناولها ولا من الكمية التي تتناولها.
- أكثر من شرب المياه.
- تناول المزيد من الألياف والحبوب الكاملة والكثير من الفاكهة التي تساعدك على التخلص من الإمساك المصاحب للقولون العصبي.
- حاول الإبتعاد عما يوترك، وتعلم التحكم في عصبيتك وغضبك. وفي الوقت نفسه مارس الرياضة أو المشي، وبعض تمارين الاسترخاء والتأمل يوميًا.
- تناول يوميًا بعض المشروبات المهدئة، مثل الينسون والتنعناع والكرديه.

■ اختصاصية تغذية، تعمل في مجال التغذية الصحية والسليمة والطب المكمل



جدا ميشيل سليمان

## بوليصة تأمين قيمة الأرض

المشتركة» وكون قسم منهم غير مؤمن بتأناً.

الفرق بين «بوليصة تأمين قيمة الأرض» وبين «بوليصة تأمين المبنى أو البيت العادية»؟

إذا كان البيت المتضرر بيتاً خاصاً بدون جيران فالوضع أسهل، حيث إن الأرض المبنى عليها البيت تابعة للملكية صاحب البيت فقط وفي أسوأ حال أمامه إمكانية بناء البيت من جديد على الأرض نفسها، بدون اعتراضات من أحد.

وأما في حال كان البيت المتضرر جزءاً من «بنية مشتركة» وحصلت أضرار كبيرة للمبنى لسبب أو لآخر وبعض البيوت غير مؤمنة فإنه من أجل تصليح البيت الواحد قد يتطلب الأمر تصليح المبنى كله أو تصليح الطابق كله، مثلاً في حال تم انفجار أنبوب غاز في أحد الطوابق. في هذه الحالة قد يعجز أصحاب البيوت غير المؤمنة عن تغطية تكاليف ترميم البيوت والمبنى التي قد تصل لمبلغ قيمته كقيمة ثمن البيت. وهكذا في هذا الوضع قد يواجه صاحب البيت المؤمن وضع سيء للغاية، حيث إنه لن يستطيع ترميم البيت أو ترميمه في مكانه وكما كان لأنه مرتبط بالجيران الآخرين غير المؤمنين.

في الواقع إن «بوليصة تأمين قيمة الأرض» هي توسيع لـ «بوليصة تأمين المبنى» المتعارف عليها لدى الجميع وهدفها منع حالة فيها يجد صاحب البيت نفسه مُشرداً، وبدون بيت ومأوى.

«بوليصة تأمين قيمة الأرض» تعرض حلاً للوضع المساوي، حين يتعذر ترميم البيت الموجود في «البنية المشتركة»، وذلك بغض النظر عن السبب الذي يمنع الترميم؛ حيث إن هذا النوع من التأمينات يُوفّر لصاحب البيت حلاً آخر، ك شراء بيت آخر بقيمة البيت المتضرر والذي يأخذ بالحسبان قيمة الأرض التي تحسب بشكل نسبي. في إطار «بوليصة تأمين قيمة الأرض» تكون قيمة المبلغ التي يغطيها التأمين كضمن البيت المتضرر بعد خصم مبلغ التأمين. بعد أن تقوم شركة التأمين بدفع المبلغ لصاحب الدار المتضررة تنتقل ملكية الدار إلى شركة التأمين.

ليست كل شركات التأمين التي تُوفّر «بوليصة تأمين المبنى» لديها أيضاً، توسيع لـ «بوليصة تأمين قيمة الأرض»، لذلك من المهم جداً حين تتوجهوا إلى شركات التأمين أن تفحصوا إمكانية وجود هذا النوع من التأمينات (أي «بوليصة تأمين قيمة الأرض»)، وإجراء بحث واستطلاع رأي عام في السوق.

اختصاصي قروض عقارية

(يعمل في قشيل المقترضين أمام البنوك وتخطيط مسارات قروض عقارية)

واحدة من مُتطلبات بنوك القروض السكنية هي تأمين قيمة الأرض:

في ظل الحادث المؤسف الذي شهدناه مؤخراً في مدينة القدس، إثر انفجار أنبوب غاز في إحدى البنايات، الأمر الذي أدى إلى خسائر في الأرواح وفي الأملاك، ليس فقط لأصحاب المنزل الذي حدث فيه الانفجار، وإنما في منازل الجيران أيضاً؛ رأيت أنه من المهم أن أعرض عليكم في هذا المقال موضوع «بوليصة تأمين قيمة الأرض»، فيما يتعلق بمجال القروض السكنية.

ما هو تعريف «تأمين قيمة الأرض» ولماذا نحتاجه؟

في حال كنا نسكن في بيت خاص لنا وحدثت حادثة للبيت لا سمح الله وأدت إلى أضرار مادية فإن «تأمين المبنى» وحده كاف في هذه الحالة لحل المشكلة. لأنه في هذه الحالة شركة التأمين ستغطي جميع التكاليف الباهظة لإصلاح المبنى. أما إذا لم يكن للمبنى «تأمين مبنية» فإن صاحب البيت سيضطر إلى التكاليف بجميع التكاليف وحده. في كلتا الحالتين صاحب البيت هو المسؤول الوحيد عن مصير البيت والقرار بالنسبة لترميمه وما إلى ذلك، حيث إن لا جيران له وهو غير مُقيد في قراره بالنسبة للترميم وتفصيله كما كان سيكون لو كان بيته جزءاً من عمارة يقطنها العديد من الجيران.

عندما يكون البيت جزءاً من «بنية مشتركة» يكون الوضع مختلفاً، لأنه في هذه الحالة يكون أصحاب كل البيوت (الجيران) مُقيدين ومصير بيوتهم مُرتبطاً بهم جميعاً، حيث إنه في هذه الحالة جميع الجيران شركاء في المبنى ومصيره.

في حال حصل ضرر كبير للمبنى أو لجزء من المبنى الذي يضم أكثر من بيت واحد فإننا في هذه الحالة سنواجه مشكلة كبيرة.

هذا السيناريو المعرض أعلاه والذي يتطرق لإمكانية دمار عمارة أو مبنى كامل قد يظن البعض أنه خيالي أو مُبالغ فيه، ولكن الواقع أثبت لنا مراراً وتكراراً أن هذا الأمر قد يحدث فعلاً. في حال حدوث هزة أرضية أو حريق - لا سمح الله - فإن المبنى كله مُهدد وفي حالة خطر. في «البنية المشتركة» جزء من البيوت لديها «تأمين مبنية» والجزء الآخر لا تأمين لديه. في هذه الحالة فإن «تأمين المبنى» العادي لن يحل المشكلة، ولن يغطي كل تكاليف الترميم؛ وأيضاً شركة التأمين غير مُستعدة بأن تغطي تكاليف ترميم «البنية المشتركة» كاملة؛ لذلك فإن «بوليصة تأمين قيمة الأرض» الهدف منها هو حل المشاكل التي تحدث بسبب دمار البنية المشتركة ووجود عدة أطراف وجيران المسؤولين عن مصير «البنية

جمعية سيدة البحر والشامل للانتاج الفني

وطننا مع وتر

STAND-UP  
COMEDY

حيفا 08.02.2014

الساعة الثامنة مساءً في قاعة كريجر

رغم الحواجز والجدار الفاصل  
نتواصل مع فرقة الستاند أب كوميدي  
"وطننا مع وتر" من رام الله



بعد المنع!!!



watanawatar



WatanAWatarOffical

حاصل على جائزة أفضل عمل كوميدي  
عربي لعام 2013 في مهرجان القاهرة الدولي.



يوم الجمعة 31.01.2014 الساعة الثامنة مساءً في مركز الثقافة والفنون - ترشيحا

يوم السبت 01.02.2014 الساعة الثامنة مساءً في قاعة ماريوسف - الناصرة

للحجز والإستفسار: 0543210-666



الشروة الأرخص في البلاد

بيج زول

رשת הסופרמרקטים הזולה בארץ





## 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 (الكبابير/حيفا)

### أفقي:

1. مؤلف فرنسي كبير - شدة (معكوسة).
2. للمنادى - مدينة هندية.
3. من الحيوانات يوصف بالمكر.
4. دولة أوروبية (معكوسة) - امتطي.
5. ضمير منفصل.
6. فيلسوف عربي من أعظم فلاسفة العرب (معكوسة).
7. مدينة باكستانية تقع في سفح الهماليا.
8. ثابت و متماسك.
9. مادة قاتلة - يس - نشاط ذهني.
10. مرفأ سوري على المتوسط.

### عمودي:

1. فيلسوف ورياضي يوناني.
2. عاهد واتفق عليه - اسم موصل.
3. حرف نصب - من المشروبات (معكوسة).
4. من الطيور النغرودة في صيغة الجمع - معظم.
5. بحر - من الأقارب - نوتة موسيقية.
6. ببيرق - قرع.
7. طائر مغرد (معكوسة).
8. ثري و مترف - الصحاري (غير معرفة).
9. في القميص - عجز - مدينة في السعودية (معكوسة).
10. بلدة لبنانية قضاء النبطية - جهر.

## شوربة البازيلاء مع النعناع

250 مللترًا من كريما الطبخ.

1 علبية من الكريما الحامضة (شمينت).

### طريقة التحضير:

نسخن في طنجرة الزيت والزبدة.

نضيف البصل، اللوف، الجزر، البطاطا والسلري، ونغليها

لمدة 5 دقائق. نضيف الثوم المهروس ونخلط المقادير.

نضيف البازيلاء، الملح والفلفل ونغطي المقادير بالماء.

نطهي المقادير على نار متوسطة لمدة نصف ساعة، أو إلى أن

تلين الخضروات، ومن ثم نضيف أوراق النعناع.

نزبل القدر عن النار، ونطحن الشوربة حتى نحصل على

هريس ناعم.

نضيف كريما الطهي، ونعيدها من أجل الطهي حتى الغليان.

نسكب الشوربة في صحن الوجبات، ونضع في مركز كل

صحن ملعقة صغيرة من الكريما الحامضة (الشمينت).

### المقادير (لـ 6 وجبات):

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.

ملعقة صغيرة من الزبدة.

1 بصلة مقطعة.

ضمة من اللوف (الكراث) مقطعة/الجزء الأبيض.

1 جزرة متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات.

1 حبة بطاطا متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات.

1 رأس سلري مقطع إلى مكعبات.

1 ملعقة من الثوم المهروس.

1 كيس (600 غرام) من البازيلاء الناعمة المجمدة.

8 أكواب من الماء.

3 ملاعق صغيرة من الملح.

½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض.

حفنة من ورق النعناع.

## حل اللغز السابق

|    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 10 | 9  | 8  | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |    |
| م  | ا  | و  | ت | س | ة | و | ن | غ |   | 1  |
| ر  | ا  | و  | ل | و | ل | ع | ر |   |   | 2  |
| ي  | ز  | د  | ج | ر | د | ق | ب | و |   | 3  |
| و  | ل  | ي  | م | ا | ر | ن |   |   |   | 4  |
| ط  | ا  | هـ | ي | ا | ت | ب | ل |   |   | 5  |
| ب  | هـ | و  | س | ل | و | ا | ن |   |   | 6  |
| ك  | ي  | ر  | ر | ب | س | ن | د |   |   | 7  |
| ة  | ي  | ا  | ت | ا |   |   |   |   |   | 8  |
| ج  | ا  | ك  | ت | س | ا | ب | ا |   |   | 9  |
| ت  | و  | م  | ا | س | ب | ي | ك | ي | ت | 10 |

# צ.ר. للعقارات

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



الكرمل الفرنسي  
(بيت ليحم)  
3.5 غرف مرممة  
ومنظر خلّاب للبحر



وادي جمال-بيير كينغ  
105م، 4غ + تنرفة  
+ مصعد + مخزن  
منظر مفتوح للبحر



دينيا للجديين فقط! فيلا فاخرة 400م منظر مفتوح للبحر + بركة سباحة على مساحة 1200م



للبيع

الياهو حكيم 110م 4غ +  
شرفة 95م + منظر خلّاب  
مرممة + موقف + مصعد + مخزن



للبيع

هتشيبي: شومرون:  
5.5غ + ساحة / دار 3.3غ  
+ موقف + مخازن



للإيجار

تشارنيحوفسكي 3.3غ  
مؤثثة ومرممة - منظر للبحر  
(الإخلاء بتاريخ 30.3.14)  
4,000 ₪



للبيع

الحي الألماني: مؤبر 150م  
4.5غ مرممة ط. 2.  
مبنى حجر



للإيجار

الراهبات: 60م 2غ ط. أرضي  
مدخل منفرد + ساحة  
1,800 ₪



للإيجار

شدروت ههغنا 80م 3.5غ  
(التسليم فوري)  
2,500 ₪



للبيع

الكرمل الفرنسي  
(أفيكدور همثيري) 125م  
واسعة 5.5غ + 30م شرفة  
ومنظر للبحر



للإيجار

حفرون 75م مع ساحة 3.5غ  
ط. أرضي مرممة  
يشمل أرنونا  
2,600 ₪



للبيع

شاي عجنون 75م  
3 غرف - مرممة

# حالا صديقة للبيئة (1)

● تأليف: لبنى صفدي - عباسي ● رسم: لؤي دوخي ● سلسلة: «براعم الزيتون»  
● الناشر: مكتبة «كل شيء» - حيفا، 2013 ● (أدب أطفال / سن: 3-8) ●

ولكن هل سننام هذه الليلة؟  
تناولت حالا كتابا، وقالت:  
- لن انام قبل ان اقرأ قصة..

تصبحان على خير!  
وبينما كانت حالا مُنْسَجَمَةً  
في القراءة، سمعت صوت  
جدال قريب. نظرت من خلف  
النافذة، فلم تجد سوى  
أوراق شجر صفراء تتساقط  
وتتدحرج على الأرض، ثم  
تلفها الريح بحركات دائرية،  
وتنقلها من مكانها.

نسيت حالا الصوت الذي  
سمعتة، بل وراحت تتأمل  
أحد مناظر الطبيعة التي  
تعشقها... وسرعان ما انقطع  
هذا التأمل.

انزعجت حالا كثيرا حين  
شاهدت أكياس نايلون،  
وزجاجات فارغة، وكؤوسا  
بلاستيكية، وعلبا معدنية،  
تعرقل حركة أوراق الشجر،  
وأدركت ان هناك من يعيق  
جمال الطبيعة!

تنهدت حالا، وعادت لمواصلة  
القراءة...

وهنا تنبّهت إلى صوت الجدل  
الذي أخذ يعلو ويعلو..

التفتت يمينا ويسارا، فتشّت  
في زوايا الغرفة، وتحت  
السريير، ولم تجد أحدا. تتبعت  
مصدر الصوت، فإذا به يأتي  
من خزانتها. فتحت الخزانة،  
فراّت ثيابها مبعثرة وغازبة!  
سألت مندهشة:

- ماذا جرى؟ ما المشكلة؟ ما  
سبب هذا الجدل؟  
قالت الجارزة البرتقالية:

(يتبع)

أحضرت والدّة حالا مجموعة  
من الأكياس القماشية، وقالت:  
- نطوي ثيابك الصيفية  
ونخزنها في هذه الأكياس،  
ثم نرتب ثيابك الشتوية في  
الخزانة.

سألت حالا مستغربة:  
- ماما، لماذا استبدلت هذه  
السنة أكياس النايلون  
بالأكياس القماشية؟

- إن هذه الأكياس مصنوعة  
من صديقة للبيئة، يمكن  
غسلها واستعمالها مجددا،  
أما أكياس النايلون التي  
نلقي بها في القمامة بعد  
استعمالها، لا تتحلل بسرعة،  
وبالتالي تضر بالبيئة.

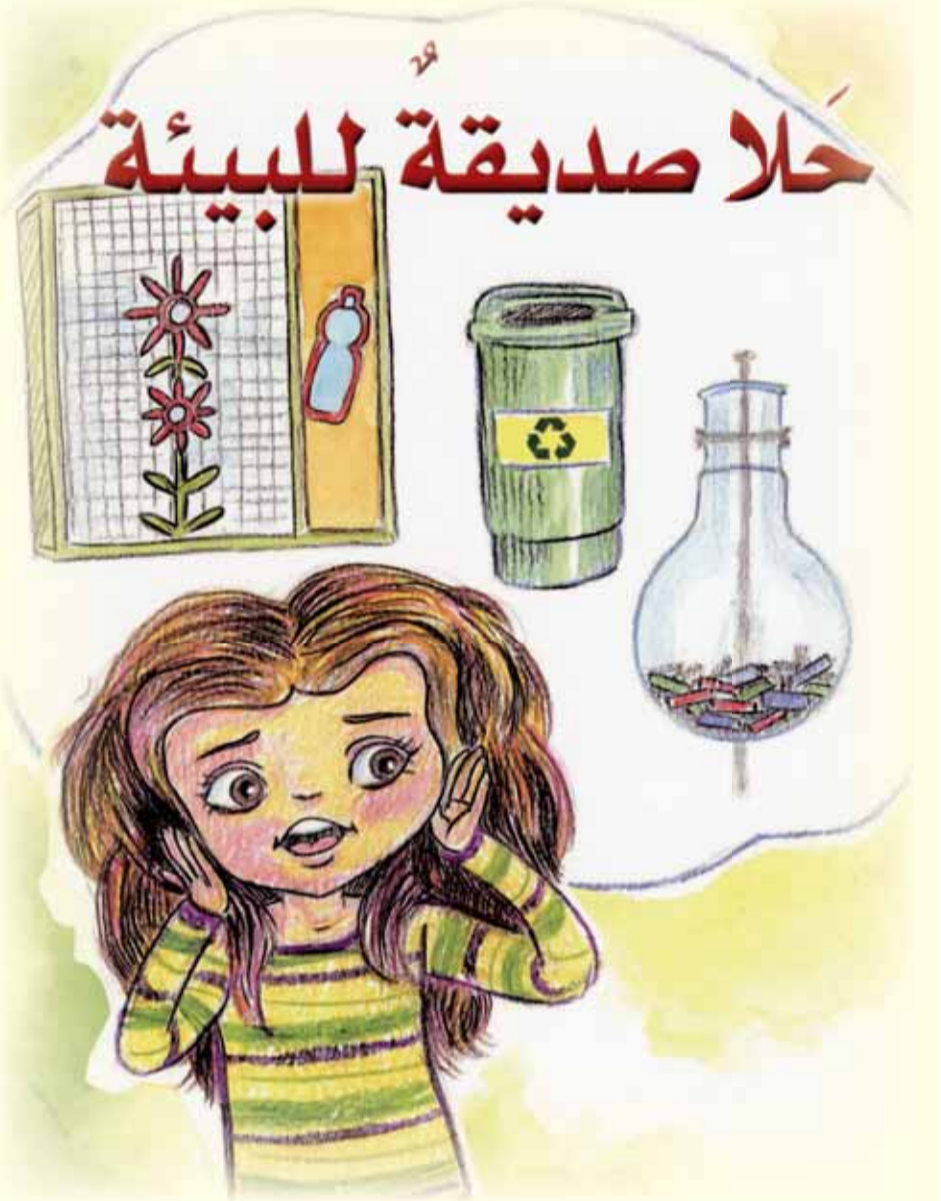
- أعجبتني هذه الأكياس  
يا ماما، لن أستعمل أكياس  
النايلون بعد اليوم!

في تلك اللحظة، دخل والد  
حالا الغرفة، وقال:

- وأنت أعجبتني يا حالا لأنك  
تساهمين في المحافظة على  
البيئة.  
وأضاف:

- ما أجمل هذا الترتيب!  
- لا تقلق يا بابا، غدا أرتب  
لك ثيابك وثياب ماما، لكنني  
بحاجة للمزيد من الأكياس  
القماشية.

قال مبتسما:  
- سأحضر لك ما تريدين،



هكذا أخذت حالا تغني، وهي  
تفتح النافذة وتمد يديها  
لتلامس قطرات المطر.  
ودخلت والدّة حالا وهي تردّد  
معها:

- «إجا الشتا وإجا برده، او عوا  
تفتحوا له الباب».

ثم توجهت نحو النافذة  
لتحكم إغلاقها، وقالت:

- لقد حان الوقت يا حالا  
لتجهيز ثيابك الشتوية!  
- إنها فكرة رائعة، كم أحب  
ثياب الشتاء!

وبعد تناول وجبة العشاء،

- إنها ساعة الغروب...  
الجو رطب، أشعر بنسبات  
باردة تداعب أطراف أصابعي.  
آه... نسيت أننا في أواخر  
«تشارين»، هكذا قال جدي  
قبل يومين، وهو يجهز مع  
جدي الحطب للمدفأة.  
عما قريب سيبدأ فصل  
الشتاء...

أسمع طفقة على نافذتي...  
أرى زخات خفيفة من المطر  
تنزل على الزجاج...  
«أنا الهوا افتحوا لي، مشتاق  
لكم يا أحباب».



# פריד סעיד



יעוץ ושיווק נדל"ן | פריד סעיד

054-3037999

## חושבים למכור?

### בזמן הקצר ביותר ובמחיר הטוב ביותר?

[www.faridsaeed.co.il](http://www.faridsaeed.co.il) | farid saeed

פריד סעיד יועץ וסוכן נדל"ן - Farid Saeed Real Estate Consulting & Sales

# 054-3037999



**אלנבי**  
אלנבי 3 חדרים משופצת קומה 4  
65 מ"ר במיקום שקט בבניין  
מטופח ושומר צמודה לקרית  
אליעזר מחיר מבוקש

₪640,000



**יפה נוף**  
1000 מ"ר בנוי  
שטח מגרש 1,600 מ"ר  
חניה פרטית 3 קומות 10 חדרים

₪13,000,000



**סטלה מאריס**  
4 חדרים 85 מ"ר  
קומה 2 על עמודים  
משופצת ברמה מאוד גבוהה

₪890,000



**יבנה**  
למביני עניין, בבניין אבן שמור  
ומתוחזק 4 חדרים 95 מ"ר משופצת  
חדשה קומה 3 עם שירותים כפולים  
במיקום מרכזי ונגיש!

₪680,000



**רמת הנשיא**  
בפרויקט החדש, 4 חדרים 120  
מ"ר + 15 מ"ר מרפסת, חדשה  
ברמה גבוהה, חניה פרטים  
ומחסן בטאבו.

₪1,670,000



**כרמליה ויצו**  
במיקום שקט ומבוקש, דירת 4  
חדרים 95 מ"ר קומה נמוכה עם  
חניה בשפע.

₪1,250,000

## بيزك ستطلق موقعاً جديداً باللغة العربية للخدمة الذاتية في خدمات الاتصالات سيتم اطلاق الموقع خلال سنة 2014



بيزك. الأفضل في البيت

تواصل شركة بيزك تصدق الثورة الديجيتالية وتعلن انها خلال سنة 2014 ستطلق الموقع الجديد باللغة العربية والذي يمكن من طلب منتجات وخدمات بالخدمة الذاتية. بيزك هي الشركة الاولى بين شركات الاتصال في البلاد التي تتطرق في خطوة من هذا القبيل. موقع الانترنت الجديد الذي ستطلقه بيزك سيتيح للزبائن تنفيذ شتى المعاملات بطريقة سهلة وودية من أي مكان وفي أي وقت باللغة العربية. ستتتيح الخدمة الذاتية للزبائن بيزك توفير مدة الانتظار في المراكز والشراء "اونلاين" من أي منصة: الانترنت، خلوي وتابلت.

رأى غوراوان، القائم بأعمال مدير عام شركة بيزك، يمر الوسط العربي في السنوات الاخيرة بثورة ديجيتالية سريعة تتمثل في استهلاك المضامين في الانترنت السريع وبالمقابل بالافتتاح والاستعداد لتلقي الخدمات بوسائل ديجيتالية. على ضوء المعطيات التي تشير إليها أبحاث السوق التي أجريتها، فإن اطلاق موقع جديد يتيح طلب خدمات بشكل ذاتي وباللغة العربية تعتبر خطوة طبية ومطلوبة. منح الخدمة بشكل ديجيتالي يشير الى جزء من عملية شاملة تمر بها بيزك في مجال الديجيتال في مختلف المنصات الحالية، ما من شك لدي ان الخدمة الجديدة وتوافرها للزبائن باللغة العربية ستساهم في تحسين الخدمة وتؤدي بالتالي الى ازدياد عدد الزبائن الذين سيقومون بإجراء المعاملات بشكل ذاتي، ناجح وسريع. القناة الرئيسية لمنح الخدمة لا زالت القناة الهاتفية الا ان الأبحاث تدل على ان قناة الخدمة الذاتية، بدأت تتحول الى قناة هامة تقلص الفجوات امام القناة الهاتفية، حيث انه بالإمكان اليوم نيل المزيد من الخدمات عبر الانترنت.

اطلاق الخدمة الذاتية سيضمن اطلاق موقع جديد بتصميم مبتكر وعصري باللغة العربية. سيتيح الموقع للزبون التنقل بسهولة كبيرة، من خلال عرض الخدمات المناسبة لمطالبته، من بين الخدمات التي سيعرضها الموقع "اونلاين" ستكون الدعم التقني والمساعدة في تشخيص وحل شتى الاعطال، ادارة خط الهاتف بشكل ذاتي، ومشاهدة باقي عدد الدقائق في المسار، دفع الفاتورة، طلب مسارات ودقائق مكاملة، انضمام الى بيزك وكل هذه الخدمات ستكون باللغة العربية. يضم الموقع الجديد

جديداً!

MEGA BIGAMERICA 275 غرام



جديد ... جديد ... جديد...

## عن «ميجا بيج» أميركا سمعتموا؟ همبورجر ماكدونالدز، الأكبر في العالم، تجدونه فقط في البلاد!

ماكدونالدز تستمر في التوسع بسلسلة بيج أميركا الناجحة وتضيف همبورجر ميجا بوزن 275 غرام بعد النجاح الذي لاقته سلسلة بيج أميركا. قررت شبكة مطاعم ماكدونالدز توسيع السلسلة وإضافة وزن جديد: سلسلة ميجا بيج أميركا 275 غرام. همبورجر ميجا بيج أميركا هو همبورجر ماكدونالدز الأكبر في العالم، ومتوفر فقط في البلاد! سلسلة بيج أميركا - همبورجر اضلاع وانترتيكو عالي الجودة، متوفر باربعة أوزان: 225 غرام، 90 غرام و180 غرام والآن ايضا بوزن 275 غرام، وبست اطعمة مختلفة للاختيار: تكساس، نيويورك، شيكاغو، ميامي، بروداي ولاس فيجاس.

(ع.ع)

## كوكاكولا تطلق فعالية «منتخب رفع الأعلام» في مباريات كأس العالم 2014

في إطارها ستختار 6 شباب متفوقين سيحظون بفرصة من العمر لتمثيل شركة كوكا-كولا برفع علم على ارض الملعب في موندنال البرازيل

أعلنت شركة "كوكا-كولا إسرائيل" عن اطلاق مشروع مجتمعي، لاختيار مجموعة الشباب الذين سيمثلون الشركة في "منتخب رفع الأعلام" في مباريات كأس العالم في البرازيل في شهر حزيران يونيو 2014. تم اختيار إسرائيل لتكون واحدة من بين 11 دولة من بينهم الولايات المتحدة، المكسيك، الأرجنتين، إيطاليا وبريطانيا، ليتم تمثيلها في "منتخب رفع الأعلام" في افتتاح المباريات. سيتم اختيار ستة شباب وشابات بين الأعمار 14-16 من بين آلاف المشاركين ليسافروا الى البرازيل وليتمتعوا من الضيافة الكاملة والعباشوا مغامرة مثيرة. على الشباب المشاركين ان يظهروا تفوق في عدة مجالات مثل الرياضة، الموسيقى، العلوم وغيرها وان يكونوا فعالين في المجتمع. عملية اختيار الشباب ستكون بالتعاون مع مركز بيريس للسلام، اتحاد كرة القدم واللجنة الأولمبية. الفائزون سيتمتعون من الضيافة الكاملة من شركة "كوكا-كولا العالمية" والتي تشمل السفر الى البرازيل لاربعة ايام، الإقامة في الفندق، أيام دراسية وتدريب وتحضير للمباراة، بدلة رسمية لكأس العالم، والصعود الى الملعب والمشاركة كحامي اعلام هولندا وتشيلي في مرحلة البيوت.

كأس العالم في كرة القدم هو الحدث الرياضي الأهم في العالم، يجذب اليه عشرات الملايين من محبي هذه الرياضة في العالم. خلال فترة الموندنال يحتفل العالم ويتمتع من جو رياضي يحبس الأنفاس.

صافرة البداية ستطلق في بداية شهر حزيران-يونيو القادم في العاصمة البرازيلية ريو دي جانيرو. عينات نيمش، مديرة التسويق في شركة "كوكا-كولا" قالت: "كأس العالم يمثل قمة الطموح والأحلام للملايين المشجعين وللاعبين حول العالم". نحن في كوكا-كولا إسرائيل سنحقق حلم لـ 6 شباب وشابات، ليشاركوا في الحدث الرياضي الأكبر والأهم في العالم وليخوضوا تجربة من العمر والتي تعبر عن قيم كوكا-كولا والتي هي، السعادة، التفاؤل والعالمية. أضافت نيمش للتسجيل يرجى الدخول الى موقع "كوكا-كولا" على الانترنت. [www.cocacola.co.il](http://www.cocacola.co.il) أو من خلال الصفحة الرسمية لكوكا-كولا باللغة العربية على الفيسبوك <https://www.facebook.com/cocacola57ab> وتعبئة نموذج التسجيل المرفق.

(ع.ع)



الى سلسلة الخدمات الموجودة اليوم في تطبيق "بيزك خاصتي" التي تمكن الزبائن من البقاء على اطلاع على آخر المستجدات في أي مكان وزمان.

تضاعفت في السنوات الاخيرة تقريبا نسبة تغلغل الانترنت في الوسط العربي وتصل اليوم الى 86%. ويستدل من أبحاث إجرتها بيزك ان نسبة اصحاب اجهزة السماتفون قد قفزت بشكل ملحوظ. إضافة الى ان نسبة اصحاب التابلت في الوسط العربي مرتفع هو ايضا. ويتضح ايضا من الاستطلاع ان الوسط العربي يستهلك غالبية مضامينه عبر الانترنت، سواء عبر الحاسوب البيتي، التابلت او جهاز السماتفون، بينما تلحق المتصفح من الوسط العربي يشاهدون الفيديو عبر الانترنت ويكترون من التصفح في مواقع الشبكات الاجتماعية كالفيسبوك والتي تشكل قناة خدمة وبيع رائدة. هذا ويستدل من أبحاث إجرتها بيزك ان 61% من الجمهور يتصفح الانترنت للحصول على الخدمات. الا ان حوالي 30% يعتقدون انه يجب على شركات الاتصال في البلاد ان توسع مختلف المعاملات التي يمكن تنفيذها عبر موقع الانترنت. بيزك، كشركة اتصالات رائدة في خدمات الديجيتال، لاحظت هذه الحاجة لدى الزبائن وقررت تطوير وترويج الخدمة الذاتية للزبائن.

تشير الأبحاث في العالم على وجود ازدياد وتفضيل ملحوظ لدى الزبائن الراغبين في تنفيذ المعاملات ذاتيا، ووفقا لهذا التوجه يمكننا ان نلاحظ انه خلال سنة 2012 تم تسجيل ارتفاع بنسبة 12% في استخدام الخدمة الذاتية للحوسبة في اوروبا مقارنة مع السنة السابقة. لقد لاحظت شركات الاتصالات في العالم هذه الامكانية للخدمة الذاتية وفي عام 2013 سجل في بريطانيا نمو في استخدام قنوات اتصال جديدة بين الشركات والزبائن مثل المردشات (تشات) عبر شبكة الانترنت، التطبيقات، الفيسبوك وغيرها.

(ع.ع)



## طبي.طبي.بوت فريديل 3 مكمل الحديد الأمثل للأطفال جرعة من الحديد المكمل بشكل يومي من عمر أربعة أشهر حتى عمر سنة والنصف لمنع فقر الدم (الانيميا)

الجميع يعرف ان الفيتامينات والعديد من فيتامينات ضرورية لنمو حياة صحي وخاصة لدى الأطفال حديثي الولادة، ولكن قلائل هم الذين يعرفون ما هو تأثير تلك الفيتامينات، أو البحري النقص فيها، على عملية نمو أطفالنا. نعرض أمامكم أهم المركبات الأساسية "للعديد" التي تؤثر على نمو طفلكم وكيفية الوقاية من فقر الدم. ويستعمل الحديد من أجل إنشاء الهيموجلوبين وهو عنصر هام في الدم المسؤول عن نقل الأوكسجين إلى جميع أعضاء الجسم. فهو ضروري جدا لنمو الطفل ونمو الدماغ والجهاز العصبي، يزود خلايا الجسم وأنسجته بالأوكسجين، وهو يشارك في تنظيم درجة حرارة الجسم، تنظيم النوم، تعزيز جهاز المناعة، وسلامة الألياف المركزية الأخرى. يتوفر الحديد في المصدر الوحيد وهو الغذاء ولكن غذاء الطفل في السنة الأولى تتضمن اطعمة تحتوي على مستويات منخفضة من الحديد، لذا توصي وزارة الصحة جميع الأهالي باخذ جرعة من الحديد المكمل بشكل يومي من عمر أربعة أشهر حتى عمر سنة والنصف لمنع فقر الدم (الانيميا).

يذكر ان إعطاء الحديد بشكل يومي يضمن تكتملة غذائية تساعد على تعزيز مخزون الحديد لدى الأطفال، ففي السنة الأولى ينمو الرضيع بشكل سريع بحيث يتضاعف وزنه ثلاث مرات، ولذلك هم بحاجة إلى مخزون حديد متوفر. يمكن للنقص المستمر في الحديد ان يسبب فقر الدم ويعوق النمو الإدراكي للطفل، اضطرابات في النوم، تبدو عليهم علامات التعب والضعف وفقدان الشهية، فقدان الوزن، ويكوون أكثر عرضة للإصابة بالعدوى والأمراض.

د. دورون كرمي، مختص بعلم الغدد وطب الأطفال ومستشار لشركة الأدوية كستات، منتجة ومسوقة مضاف الحديد للأطفال "طبي.طبي.بوت فريديل 3"، يشير إلى ان "الانيميا الناجمة عن نقص الحديد هي ظاهرة شائعة بين الأطفال والأولاد، ان تأخير نقص الحديد على تطور الطفل يمكن ان تكون سلبية للمدى القريب، ولكن في الأساس ليسهت عكسية للمدى البعيد. يولد الطفل السليم مع مخزون من عنصر الحديد الذي يكفي لمدة 4-6 أشهر، بسبب تطور الطفل السريع خلال هذه الفترة فان كمية الحديد تقل تدريجيا ومن المحتمل إصابته بالانيميا".

تقدم "طبي.طبي.بوت" ضمن مجموعة الفيتامينات للأطفال "فريديل 3" وهو فئتين الحديد لمنع ولعلاج فقر الدم الناجم عن النقص في الحديد وهو مناسب بشكل خاص للاستعمال للأطفال منذ الولادة، ينتج "طبي.طبي.بوت فريديل 3" قدرة الامتصاص في الجسم ويمكن تناوله أثناء اثناء الطعام بالرضاعة أو خلطه بغذاء الأطفال كالحليب، ويفضل تقنية الامتصاص التي لا تتأثر باختلاطها باطعمة أخرى. "فريديل 3" لا يؤدي إلى أعراض جانبية، مثل الإمساك والغازات، ويقدم للطفل بقطرات بطريقة دقيقة ولذيذة الطعم ولا يترك بقع على الأسنان.

للمزيد من التفاصيل عن صحة أطفالكم يمكنكم تصفح موقع طبي.طبي.بوت باللغة العربية المزودة بمعلومات مخصصة للأطفال واطفالهم. [www.tipipot-ar.co.il](http://www.tipipot-ar.co.il) أو زيارة صفحة طبي.طبي.بوت على الفيسبوك (www.tipipot-ar.co.il) الصفحة مقالات علمية بموضوع الصحة، استضافة أطباء ومختصين في شتى المجالات، نصائح عملية يوميا وبشكل دائم، مراقبة الأهل في مراحل نمو الطفل وتخطيه بسلا.

(ع.ع)



## סקאי פיצצה

- 2 משפחתיות + 2 משפחתיות + תוספת 3 פיצות רגילות + סלט יווני אישי + לחם שום רק 100₪
- 2 משפחתיות + 2 זיתים רק 75₪
- 2 משפחתיות + 2 זיתים רק 100₪

100% جبنة عيمك

הזמנת סלפונים גם בכרטיס אשראי ישרכארט וכ.א.ל. ההזמנה רשאית להפסיק את המכשעים בכל עת נליא הודעה מוקדמת

משלוחים חנים - מינימום 35₪ רח' חורי 15 חיפה - ימי פתיחה: ראשון-שבת בין השעות 11:00-24:00

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

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>אלנבי</b><br>3 חדרים<br>קומה ב (מיידית)                     | <b>לוחמי הגטאות</b><br>פנטהאוס<br>משופץ קומפלט  | <b>אלנבי 93</b><br>3 חדרים • מרפסת<br>קומה ד - שמורה<br>נוף חלקי לים |
| 680,000 ₪  | 1,340,000 ₪   | 650,000 ₪  |
| <b>תל אביב</b><br>דירת קרקע<br>4 חדרים • גינה<br>משותפת (גמיש) | <b>בישוף חגאר</b><br>פנטהאוס<br>מפואר ומעוצב<br>עם נוף מרהיב<br>למהרי החלטה             | <b>אלנבי</b><br>2.5 חד קומה 2<br>• מרפסת<br>(מיידית)                 |
| 950,000 ₪  | 2,800 ₪   | 580,000 ₪  |
| <b>אלנבי</b><br>3 חדרים משופצת<br>3 מרפסת קומה 3               | <b>לוחמי הגטאות</b><br>להשכרה<br>3 חדרים קומה 1<br>• מרפסת<br>משופצת קומפלט<br>(מיידית) | <b>יצחק שדה</b><br>3 חדרים קומה א<br>2 מרפסות                        |
| 750,000 ₪  | 2,800 ₪   | 670,000 ₪  |

**NAKKARA**  
REAL ESTATE MANAGEMENT AND CONSULTING

**לליכ**  
• קייבוס גאלובוט בלע חטובות מן המחכמה.  
• בייטאמכתב 100 מ מרמם חדיטא טלבק 1  
• ע הטח אמכנייה לזטאפה 80 מ עמר  
• בנתהוס פי הכבאיר 5 ערף שרפטין מלעד ומוקף  
• הליפן בייט מרמם 3 ערף מלעד ומוקף ט 7  
• מכל טכרי 12 מ שרע הזורי ארזי מוקע מרכזי  
• עבס בייט חכר טלבק אול 86 מ  
• יצחק שדה 100 מ 4.5 ערף ט 4  
• עבס 90 מ בייט ערבי 4 ערף ככירה  
• שרפה ט 3 מנזר חליכ חיפא  
• מרכז אלכרמל 150 מ + חדיקה משרכה 90 מ + מוקף  
• לליכ פי הנשר - עלی الشارع الرئيسي بولس السادس  
• בנא עלی ארז מסאכה 800 מ 5 חוवल וביוט כלחא  
• מוכרה - טלע לזאמה בנא טכרי  
• מכל טכרי פי חיפא 137 מ שרע רזיסי

**לליכר**  
• اللبني عرقتين ط. 3 2000 ش  
• مכל طכري أרزي 150 م  
• اللبني 3 عرף ط. 1 2500 ش  
• راب حلفون 4 عرף ملעד مוקף شرفه مطله على البحر 4000 ش  
• مכל طכري 600 م أريزي في ابطن

للصور زوروا - GS - يعوز وشيوك نذل"ן

سوزي - 0523372324 / جاد - 0587000600

**מוסך אחים פראג**  
**كراج إخوان فراج**

**טלעכ מיקניכיות**  
**לכמיע أنواع السيارات**

30 עמא  
خبرة عام

**المكر - المنطقة الصناعية**  
**أبو فراج: 052-6486464**  
**أبو عايد: 052-3845003**

**مطلوب**

لمכתب محامين غسان أبو وردة  
موظفة ذات خبرة في الحاسوب،  
لبقة و تحيد اللغة العبرية  
للمعنيات إرسال السيرة الذاتية لفاكس:  
**04-8669866**

**لליכ**

رينو ميگان  
موديل 2008  
يد ثانية  
بوضع ممتاز  
بسعر 25 ألف شيكل!  
**0546481533**

**لליכ**

عباس 100 م  
3.5 عرף طابق 2  
3 شرفات، منظر للبحر  
مبنى عربي  
**0548005736**

**مطلوب**

**مطلوب لشبكة مطاعم**

**حجابي حجابي**

• نادلات/نادلون مع خبرة  
• وعاملة نظافة (نصف وظيفة)

**نادر - 050-3776611**  
**المطعم - 04-8501007**

**حيفا**  
Haifa

**048522822**

**לפגישת ייעוץ ללא התחייבות התקשרו עוד היום!**

**RE/MAX city**  
סוכנות נדל"ן רימקס סיטי

**עם הצלחה**  
**לא מתווכחים!**

**סמי רינאו**  
יועץ ומשווק נדל"ן

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>למכירה - רמב"ן</b><br>80 מ"ר 3 חדרים +<br>מרפסת ונוף מרהיב<br>+ חניה + מעלית קומת<br>קרקע מתוך 4 | <b>למכירה</b><br><b>עבאס - 3 חדרים</b><br>+ 2 מרפסות<br>נוף מדהים<br>מטבח מושקע<br>חדרים גדולים                  | <b>הזדמנות החודש!</b><br><b>למכירה</b><br><b>לבונטין - 180 מ"ר</b><br>4 יחידות דיור כל<br>היחידות מושכרות<br>עם תשואה של 8%<br>למביני עניין!<br>ואפשרות לדירה רגילה |
| <b>למכירה - הגפן</b><br>70 מ"ר קומה 1 משופצת ומושקעת<br>במיוחד 3 חדרים + מרפסת                      | <b>למכירה - 2 בנובמבר</b><br>בבניינים המדורגים דירת<br>4 חדרים מוארת ומרווחת הצופה<br>לנוף מרהיב משופצת בטעם טוב | <b>מאגר גדול של בתים להשקעה באזור הדר והדר עליון!</b>   |

**סמי רינאו 052-2669013**  
דרך הים 6, חיפה 04-8103203  
sami@remaxcity.co.il

**אולי מגיע לך כסף מהמדינה?!**

**תיאומי מס**  
**והחזרי מס לשכירים**

שכיר? משלם מס הכנסה? עובד ביותר ממקום אחד?  
סיימת לימודי תואר במוסד להשכלה גבוהה? נולד לך תינוק?  
**כנראה שמגיע לך כסף!!**

למעלה מ-80% מהשכירים המשלמים מס הכנסה זכאים  
להחזר מס מהמדינה...  
לפרטים נוספים ובדיקת זכאות, צרו קשר.  
אליאס יעקוב 054-5830200



## جديد في ماكдонаلدز! ألعاب «فيري» و«باتمان»

اجمعوا الآن سلسلة ألعاب فيري و«باتمان» وتمتعوا من وجبات الأولاد هابي ميل! بإمكانكم مشاهدة جميع الألعاب والتعرف على جميع المستجندات في موقع الإنترنت باللغة العربية: [www.mcdonalds.co.il/ar](http://www.mcdonalds.co.il/ar) الألعاب متواجدة في جميع فروع ماكдонаلدز مع كل وجبة هابي ميل أو حتى نفاذ المخزون. (ع.ع)

شبكة مطاعم ماكдонаلدز توزع ألعاب جديدة مع كل وجبة أولاد «هابي ميل»: ألعاب فيري و«باتمان». سلسلة الألعاب تشمل 19 لعبة مختلفة ل«باتمان» وفيري وبهذا تكون من أكبر المجموعات على الإطلاق في شبكة مطاعم ماكдонаلدز. بالإضافة، طرحت شبكة مطاعم ماكдонаلدز مؤخراً منتج صحي جديد لوجبات الأولاد: تفاح مقشر، والذي يتضمن إضافات صحية أخرى: تفاح الجزر وسكويرز تفاح وموز.

**صَحْ صَحْ! صَحْ صَحْ!**

مع قهوة «ماكдонаلدز» الإيطالية

قهوة عالية الجودة بسعر بدون منافسة  
ماك كافي قهوة إيطالية فاخرة من حبوب قهوة عالية الجودة يتم طحنها على الفور في ماكينات القهوة في فروع مطاعم ماكдонаلدز.  
سعر القهوة بدون منافسة: كأس كابوتشينو عادي بـ 4.90 ش.ج. فقط وكأس اسبرسو بـ 3.90 ش.ج. فقط.  
ومن الجدير ذكره، أن لا علاقة لهذا السعر بطلب وجبة أو أي منتج آخر من قائمة الطعام. (ع.ع)

**جديد!**  
**مانجا لشتاء منعش!**

بوظة ساندوي  
بريموم شيك  
بوظة مفرقعات

شبكة مطاعم ماكдонаلدز تسوق سيروب جديد للبوظة والشيك بطعم المنجا المنعش! بالإضافة إلى طعمات السيروب الكلاسيكية: توت، شوكو وفانيل، بالإمكان اليوم التمتع من بوظة المفرقعات، الساندي والبريموم شيك مع سيروب المنجا المنعش!

**جديد وحصري لزبائن Orange: تشكيلة منتجات آبل مزودة Wi fi وستين كفالة مجاناً**

تطلق Orange حملة جديدة على تشكيلة واسعة من منتجات آبل وتعرض بشكل حصري مجموعة من الأبيد المزود بـ Wi-fi بأسعار موفرة وحصرياً لزبائن Orange. هذه المجموعة مزودة بتقنية الاتصال اللاسلكي (الوايرلس) من أجل الحصول على حلول الاتصالات والتواصل. وتضم مجموعة الأبيد الجديدة التي تشكيلة متنوعة من الأجهزة اللوحية من الجيل الثالث 3G التي سوفت مؤخراً في الشركة، ومن بينهم جهاز iPad mini و iPad Air الذي يشكل استجابة لطلب الزبائن التي تتناسب مع احتياجاتهم واستخدامهم اليومي. بحيث يفضل العديد من الأشخاص شراء الأجهزة اللوحية بسهولة استعمالها، مع إمكانية العمل والتواصل في كل مكان، بالإضافة تمنحك الشركة عند شراء الجهاز كفالة لمدة سنتين و إمكانية الدفع بالقساط المريحة.

سلام شرقية مدير التسويق الوسط العربي ومنتجات Mobile Broadband في Orange قال: "نحن في Orange نبحث دائماً لتطوير المتعة التكنولوجية للجمهور وسباقون لمنح تجارب جديدة للزبائن. إن استعمال الأبيد المزود بتقنية الاتصال اللاسلكي (Wi-Fi) يمنح المستخدم فرصة للتواصل الكامل أينما شاء وعدم تفويت فرصة مشاهدة أو متابعة برامج المفضلة". وأضاف شرقية "نعمل دائماً من أجل خلق حلول مخصصة ومتنوعة في مجال التكنولوجيا والاتصالات لتتناسب احتياجات الزبائن والعصر بمتغيرات عالمية وأساليب متطورة".

مواصفات Apple iPad mini WiFi A1432  
معالج A5 مزدوج النواة بسرعة 1Ghz  
شاشة لمس بحجم 7.9، بدقة 768x1024 ميغابيكسل  
نظام التشغيل iOS 7  
كاميرا خلفية بجودة 5Mpixl  
كاميرا أمامية بجودة 1.2Mpixl، مناسب عند استعمال محادثة الفيديو Facetime  
الذاكرة الداخلية 16GB  
مزايا الاتصال: WiFi a/b/g/n Dual Band, Bluetooth 4.0, USB v2.0  
مدى التصفح القصوى: حتى 9 ساعات  
الوزن: 308 غرام  
السعر: 1,389 شكيل نقداً أو الدفع بـ 12 قسط بواسطة بطاقة الاعتماد  
مواصفات Apple iPad Air WiFi A1474  
معالج A7 بتقنية 64bit تشغيل تطبيقات الرسوم ثلاثية الأبعاد  
شاشة لمس بحجم 9.7، بدقة 1536x2048 ميغابيكسل  
نظام التشغيل iOS 7  
الذاكرة الداخلية 16GB  
كاميرا خلفية بجودة 5Mpixl، كاميرا أمامية مناسبة عند استعمال محادثة الفيديو Facetime  
تصوير فيديو بجودة HD  
خدمة الحفظ الاحتياطي iCloud  
مدى التصفح القصوى: حتى 10 ساعات  
الوزن: 469 غرام  
السعر: 2,289 شكيل نقداً أو الدفع بـ 12 قسط بواسطة بطاقة الاعتماد. (ع.ع)

**فقط في Orange عروض Apple لا جيل ولا مثيل لها**

**جديد!**  
**عروض Apple لا جيل ولا مثيل لها**

1,389 شكيل نقداً أو الدفع بـ 12 قسط بواسطة بطاقة الاعتماد

**الحمل** (21 آذار - 20 نيسان)  
تحتفل بمناسبة وتعييش انفعالات شديدة. قد تصغي إلى نصائح صحية أو تتعلق بنظام غذائي.. راجع الطبيب لأقل عارض.

**الثور** (21 نيسان - 20 أيار)  
الحظوظ إلى جانبك، فحاول أن تعقد اجتماعاتك في هذه الفترة. تفاوض بشأن مشروع خلاق، وتلعب مخيلتك دوراً كبيراً.

**الجوزاء** (21 أيار - 21 حزيران)  
كن متحفّظاً جداً، فقد تسمع أخباراً تزعجك ربما، أو تلتبس عليك بعض الأمور. يحكى عن زواج لا يروق لك أو ارتباط يزعجك.

**السرطان** (22 حزيران - 22 تموز)  
توقّع في هذه الفترة تجارب مميزة وعملية شرائية قد يكون لها صدى كبير. العب على ورقة الشفافية والصراحة أثناء المفاوضات.

**الأسد** (23 تموز - 22 آب)  
نظم أعمالك ورتب أوضاعك بهدوء وتأني. قد تعالج مسائل مالية وتطلق مشروعاً، وتأتيك المساعدات والدعم من بعض المقتدرين.

**العذراء** (23 آب - 22 أيلول)  
تحصل على وجهة نظر جديدة.. ورغم مزاجيتك فقد تطرأ تغييرات تحثك على الحركة، وقد تتلقى معلومات سرية مهمة.

**الميزان** (23 أيلول - 23 تشرين الأول)  
لا شيء يُثنيك عن السير نحو أهدافك وتقديم الخدمات أو إحرز النجاح؛ إلا أن علاقتك بإحدى النساء قد تتوتر جداً.

**العقرب** (24 تشرين الأول - 22 تشرين الثاني)  
تجد الحلول أو الظرف المناسب لوضع النقاط على الحروف. تدور في هذه الأثناء نقاشات سرية، ويلعب الأصدقاء دوراً في حياتك.

**القوس** (23 تشرين الثاني - 20 كانون الأول)  
لا تتورط بجديد. هذه الفترة دقيقة وتحمل بعض الخلافات والمناوشات. يحاول أحدهم التعرّض لسمعتك أو تشويه صورتك، فانتبه.

**الجدي** (21 كانون الأول - 19 كانون الثاني)  
الوقت مناسب للتقدم، والحظ يقف إلى جانبك. هناك سفر في الأفق إلى بلدان بعيدة؛ قد تكون أمامك حواجز كثيرة.

**الدلو** (20 كانون الثاني - 18 شباط)  
ستسمع ملاحظات جيدة. وقد تلاحق قضية رومانسية أيضاً. تخفي بعض النوايا وتفكر بسفر قريب، وقد يكون الحديث عن ورشة عمل.

**الحوت** (19 شباط - 20 آذار)  
قد يزعجك بعض المتعاملين أو أحد المقربين ويسبب لك المتاعب. تطرح بعض التساؤلات أو تبحث في شراكة لا بد من حسمها.

مشروع  
جديد في  
مركز الكرمل

# تحقق لك الحلم!



**للبيع**  
**الكرمل الفرنسي**  
شقة فاخرة جداً  
168م + 600م حديقة  
مطلّة على البحر والوادي  
(إذا شفتها... حبيتها)

**مشروع جديد**  
**في مركز الكرمل**  
شقق كبيرة وبينتهاوس  
خمس غرف  
168-187م



**2 בנובמבר**  
بالمدرجات، 4.5غ  
مرممة ومنظر خلّاب للبحر

**جديد**  
**اللونى رب كومات**  
1. 4 غرف 110م  
موقف + مخزن مطلة للبحر  
2. 3 غرف 70م - مرممة



**جديد**  
**مور/ كبايير**  
4 غرف 120م + حديقته 100م  
+ مخزن موقف ومصعد

**بدك تبيع بيتك؟ إذا فانت بحاجة لإستشارة مهنية، مجانية، سريعة وبرنامج تسويق خاص يضمن لك صفقة ناجحة.**

**اتصل فتحقق لك ذلك!**



**خليل حجّو**  
052-2840945  
khalil@remaxcity.co.il



**مها قندس علي**  
052-8980085  
maha@remaxcity.co.il



**جميل شلحوب**  
شقة فاخرة 4 غ  
مصعد- موقف  
مطلّة للبحر



**للبيع/ للإيجار**  
الحى الألماني 5 غرف  
130م بناية حجر



**اولمي تفاعلت**  
عباس 120م  
4 غرف - مرممة  
منظر خلّاب للبحر



**الحيونوت**  
دמי مسطح 143م + 40م  
شرفة + حديقة مشتركة

**وادي جمال**  
العنوان - 110م - 4غ  
مرممة مطلة للبحر

**لوحמי הגטאות**  
70م 3غ بمراحل متقدمة  
لإضافة من 7" وشرفة

**الكبايير**  
منטהاوس 5 غرف  
120م + 35م شرفة



**בר יהודה**  
60م - 2.5 غ ط.2  
ملانمة للإستثمار  
مرممة  
370.000

**للإستثمار**

**الوادي- للإستثمار**

**أولمي**

**الرب اونونا**

95م - 3 غرف  
370.000

مطعم شغال  
مرمم بمستوى عال

150م 4 غرف  
مطلّة للبحر

مكتب طابقين 60م  
مرمم وموقع جيد

**للإيجار - لوبونتين**

**الموصل (هيجفن)**

**الحيونوت**

**وادي جمال**

3غ + شرفة  
شقة مفروشة  
ومرممة

127م - 4 غرف  
منظر خلّاب

140م - 5 غرف  
بناية حجر

90م ط.4 - 4غ  
مطل فتوح للبحر  
760.000

**للإستثمار**

**الحيونوت**

**عباس- للإستثمار**



بناية بالهدار

95م - 3 غرف  
3 مرممة

85م - 4 غرف  
1 540.000

يوجد لدينا  
عشرات  
الشقق

نتمنى لكم سنة جديدة  
وحمالات سعيدة!

59<sup>90</sup>

1 كيلو  
لحمة خروف  
بالعظم

59<sup>90</sup>  
شيكل



لمزيد من الحملات انظروا صفحة

28 و 29



Bambinõ

- since 1969 -