

צ'יף סנדוויץ'
נكهة جديدة!
 همغينيم 3 - חיפה | للطلبات و للإرساليات:
054-9455045 \ 8600822



لمناسبة اليوم العالميّ لمناهضة العنف ضدّ النساء
عايدة توما-سليمان:
العنف ضدّ النساء
يأخذ أشكالاً
جديدة..!
 من الضروري أن تشكّل مدارسنا وبيوتنا
 «أماكن آمنة»، تعمل على بناء أشخاص يؤمنون
 بكرامة المرأة وإنسانيّتها وحقوقها وحرّيّتها

31 و 30

بعد سنوات من الجفاء، ولأوّل مرّة
ياهف يزور مدرستنا
«حوار» المستقلة

4

الحيفاويون يتصدون لمخطط براقر

6

נג'אר מוצרי חשמל
 נג'אר للأدوات الكهربائية
 تصفية صالة العرض
 حتى نهاية السنة!
حتى 50%

35

Art of Meat

Bambino
 17 و 16

53
تحقق لك
الحلم!

بلان للهدايا

 13 و 12

البراونيفه افك6
 حملة اسعار امثل لها!

3 مشקה Jaffa Gold 11⁹⁰
 5 ك"ג אורז תאילנדי יسمין - המלך 29⁹⁰
 שמן תירס טורקי 23⁹⁰
 נקנקיות זוגלובק - 1.5 ק"ג 24⁹⁰
 700ml SMIRNOFF Blu 6 + 79⁰⁰

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

«شرطة حيفا حققت مع إحدى مديرات المدارس في المدينة!!»

قيد المعالجة لدى الجهات المهنية المختصة في وزارتنا وسلطات القانون. ولاعتبارات خاصة بخصوصية الفرد، لا يمكننا التفصيل في الموضوع أكثر.
«مع تحيات، كمال عطيلة،
الناطق باسم الوزارة للوسط العربي».

ويعد أن توجهنا مراراً وتكراراً إلى قسم التربية والتعليم في بلدية حيفا، مطالبين بالتعقيب؛ وصلنا التعقيب المقتضب التالي:
«الموضوع قيد العلاج من قبل السلطات. وحفاظاً على الخصوصية، نحن ممنوعون من التعقيب».

ولكل من شكك في مصداقية الصحيفة، واعتقد أننا نلث وراء السبق الصحفي لمجرد خطف الأضواء، أنصح به بأن يعيد حساباته...! ومجدداً، نعيد ونشدد على أنه لا يمكننا غض الطرف أو التغاضي بعد عن تصرفات أي مديرة/كانت/يعتقد/تعتقد أنه/ها لمجرد علاقة صداقة قوية تربطها بمفتشين ومسؤولين، يمكنه/ها أن يتصرف/تتصرف كما يحلو له/ها، ضارباً/بة عرض الحائط بقوانين وأعراف وزارة التربية والتعليم، فكم بالحري «التستر» على شبهات كان من المفترض إعلام أصحاب الشأن والوزارة بها!
سنفتح - خلال الأسابيع القادمة - ملفات مدارس أخرى، فلن يقتصر ملفنا هذا على مدرسة دون سواها، فلدينا معلومات كذلك عن خروقات وتجاوزات ومشاكل في مدارس عربية حيفاوية عديدة؛ سنتطرق إليها عندما تسنح الفرصة وتتضح الصورة، وتكتمل الأدلة؛ على مديري ومديرات مدارسنا والهيئات التدريسية أن يكونوا أكفاء بما فيه الكفاية، وأن يكونوا قدوة ومنازة بهتدي بها أبنائنا وبناتنا... وإلا!!
من المعيب أن نطمر رؤوسنا في التراب كالنعام، ونغض الطرف عن المشاكل العديدة داخل مؤسساتنا التعليمية - التربوية، التي من المفترض أن تهتم بتربية أجيال المستقبل؛ بدل أن نسعى لحل هذه المشاكل العديدة واجتثاثها من جذورها، إيماناً منا بمستقبل أفضل لنا ولأولادنا، لما فيه خير ومنفعة لمجتمعنا.
سنتابع الموضوع وسنوافيكم بالمستجدات..!

● شرطة لواء الساحل: «يجري التحقيق مع (...) بشبهة (...) من قبل قسم (...)» في شرطة حيفا؛ وقد تم التحقيق مع المديرية بشبهة عدم التبليغ، ومن ثم تم إطلاق سراحها» ● كمال عطيلة (الناطق الرسمي باسم وزارة التربية والتعليم للمجتمع غير اليهودي): إن الموضوع قيد المعالجة لدى الجهات المهنية المختصة في وزارتنا وسلطات القانون (!) ... لا يمكننا التفصيل في الموضوع أكثر!! ●

مطانس فرح

الجهات المختصة بقضية داخلية (!): فوصلنا منها الرد التالي:
«تعقيب الناطقة بلسان الشرطة لوبا السمرى: فعلاً، لقد قامت، مؤخراً، شرطة حيفا بالتحقيق مع إحدى مديرات المدارس في المدينة بشبهة عدم تبليغها السلطات الرسمية ذات العلاقة، وفقاً للمتبوع، بشبهات (...)». (وجدنا من الأنسب عدم ذكر نوعية هذه الشبهات، رغم ورودها ضمن تعقيب الناطقة بلسان الشرطة).
واختتمت السمرى تعقيبها بالقول: «بعد الانتهاء من التحقيق معها (مع المديرية)، تم إخلاء سبيلها. مع العلم أن التحقيقات في تفاصيل وحيثيات وملابس هذه القضية كافة، ما زالت مستمرة».
كما وصلنا تعقيب حاييم پونيمونسكي (شرطة لواء الساحل)، جاء فيه: «يجري التحقيق مع (...) بشبهة (...) من قبل قسم (...)» في شرطة حيفا. وقد تم التحقيق مع المديرية بشبهة عدم التبليغ، ومن ثم تم إطلاق سراحها»!
ومجدداً، توجهنا إلى كمال عطيلة (الناطق الرسمي باسم وزارة التربية والتعليم للمجتمع غير اليهودي) محاولين الحصول على تعقيب، وقد جاء على النحو التالي:
«فيما يلي رد وزارة المعارف في لواء حيفا:
«جاء من وزارة المعارف في لواء حيفا ردًا على ما جاء، أن الموضوع

بعد أن تفرقت صحيفة «حيفا» في عددها الأخير (العدد 202)، بنشر خبر على صفحتها الرابعة تحت عنوان: «مشكلة تلو الأخرى تعصف بإحدى المدارس الحيفاوية...!!»؛ ذهلنا بما وصلنا من جراء النشر من معلومات إضافية «خطيرة» عما يدور في أروقة هذه المدرسة، حيث توالت الشكاوى وازدادت الأصوات المطالبة بمتابعة الموضوع. فقد وصلنا من مصادرنا الموثوق بها والمتأكد منها أن شرطة حيفا استدعت مديرة المدرسة للتحقيق معها ساعات طويلة، بشبهة «التستر» على قضية حدثت داخل أروقة المدرسة، وعدم تبليغ المديرية وزارة التربية والتعليم والسلطات المعنية بها، حسب ما هو متبع في مثل هذه الحالات!! - وقد وجدنا من الأنسب عدم ذكر القضية، في الوقت الراهن، عبر صفحاتنا.
وللتأكد مما وردنا، ولأن النزاهة والمصداقية هما بوصلة عملنا الصحفي، فلا نؤدع على نشر أي خبر بدون التأكد من مصدره وصحته، أرسلنا بريداً إلكترونياً إلى الناطقة الرسمية بلسان الشرطة للمجتمع العربي، لوبا السمرى، مطالبين بالتعقيب على صحة استدعاء شرطة حيفا لإحدى مديرات المدارس (اسم المديرية ما زال محفوظاً في ملف التحرير)، والتحقيق معها بشبهة عدم تبليغ

البروفيسور بشوتي يقدم استقالته!!

التنفيذ في مطلع كانون الثاني المقبل. وأضاف بشوتي أنه سيواصل عمله كعالم في مجال الرياضيات وكمحاضر كبير من ضمن علماء التخنيون.



لمراسل خاص

قدم البروفيسور داود بشوتي استقالته من منصبه كعميد للطلبة في معهد العلوم التطبيقية (التخنيون). وقال لمراسلنا إنه أشغل هذا المنصب لسنة واحدة سعياً منه لرعاية شؤون الطلبة، ولكن عبء هذه المهمة أشغله عن إجراء عدد من الأبحاث العلمية والتعليمية، خاصة أن وظيفة العميد تعتبر وظيفة إدارية. في حين ستدخل استقالته حيز

حيفا

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

تصدر عن شركة صحيفة «حيفا» م.ض.

المدير العام والمحرر المسؤول:

● راني عباسي

مدير التحرير والتصميم الجرافي:

● مطانس فرح

● ميرا (شلهوب) فريوات (قسم الإعلانات)

● آية صفدي (تصميم إعلانات)

● وائل عوض (تصوير فوتوجرافي)

العنوان:

حيفا - شارع الجبل «هتسيونوت» 5

بريد إلكتروني:

haifa.newspaper@gmail.com

هاتف: 048522822

فاكس: 048522767

تحرير: 0506481555

إعلانات: 0546481533

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

للبيع

في برج هنقييم في حيفا، شارع الخوري 2
طابق ارضي مع واجهة تجارية: 1,275 متر مربع

للتفاصيل - استني: 03-9352028، روتي: 03-9352696
يمكن الاتصال في أيام الأحد - الخميس بين الساعات: 8:00 - 18:00
البريد الإلكتروني: ruth.eldor@bankleumi.co.il

جديد!



BIGAMERICA JUNIOR

همبورجر أضلاع-أنتريكوت 90 غرام

[269-299 سعرة حرارية]

بما ان التحضير يتم بشكل يدوي قد تتغير المعطيات قليلاً

i'm lovin' it



BIGAMERICA DOUBLE JUNIOR

همبورجر أضلاع-أنتريكوت 180 غرام



i'm lovin' it

6 أطعمة رائعة تنتظركم في ماكدونالدز

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



بعد إصدار قرار المحكمة المركزية اعتقالات ومواجهات لعدد من الشبان

وائل عوض

أصدر قاضي المحكمة المركزية في حيفا قرارات بالسجن الفعلي بأحكام مختلفة، على الشبان الشفاعة عمريين المتهمين بقتل الإرهابي ناتان زادة، راوحت ما بين 20 و36 شهراً باستثناء الشاب منير زقوت الذي حُكم بالسجن لمدة 8 أشهر. وأفاد وائل عوض (مراسل «حيفا»)، والذي تواجد في المحكمة أنّ هتافات الشبان والشابات الذين تواجدوا في باحة المحكمة، وأصوات الغضب وصلت حد السماء. وأبدى غالبية المسؤولين والقادة السياسيين امتعاضهم عن القرار الصادر من المحكمة المركزية في حيفا؛ وأكدوا بأنّ هذا القرار غير عادل، وله أبعاد سياسية؛ حيث تحول الضحايا بعد هذه المحاكمة إلى جناة!!

وخلال المظاهرات الغاضبة قام الشبان المتظاهرون بإغلاق شارع «بال يام» وبإلقاء الحجارة - بحسب بيان الشرطة. وقد قامت الشرطة باعتقال أكثر من ثمانية شباب، بتهمة الإخلال بالنظام ورمح الحجارة وقد تمّ إحالتهم إلى مركز الشرطة في حيفا للتحقيق معهم وتمديد اعتقالهم.

وأفاد عوض أنّ الشرطة قامت بعمليات استفزاز للمتظاهرين وبالاعتداء عليهم!



لأول مرة، وبعد سنوات من الجفاء..! رئيس بلدية حيفا يزور مدرسة «حوار» المستقلة



لمراسل «حيفا» - قام رئيس بلدية حيفا، المحامي يونا ياهف، ضمن جولته التفتيشية للمدارس الحيفاوية، يوم الثلاثاء الأخير (26/11/2013)، بزيارة هي الأولى من نوعها لمدرسة «حوار» المستقلة في حيفا.. وتأتي هذه الزيارة بهدف التعرف على المدرسة.

ورافق رئيس البلدية وفد تضمّن كلاً من: د. ماجد خمرة (رئيس وحدة النهوض بالتعليم العربي)، بيني فاجمان (رئيس جهاز التربية والتعليم البلدي)، دورون سكل (رئيس قسم التعليم في البلدية)، جاكوي واكيم (محاسب البلدية)، وسامية عرموش - محاميد (الناطقة الرسمية بلسان بلدية حيفا للمجتمع العربي). وكان في استقبالهم الدكتور سهيل أسعد (رئيس الهيئة الإدارية لجمعية «حوار») وأعضاء إدارة الجمعية، ومجموعة من الأهالي، وأعضاء اللجان المختلفة، بالإضافة إلى مديرة الجمعية إيمان قندلفت، ومديرة المدرسة إيمان داود. وقد رافق الوفد مندوبون عن مجلس الطلاب في جولة في أرجاء المدرسة وفي الصفوف لاطلاعهم على الأجواء التعليمية، احتك خلالها رئيس البلدية بالطلاب، وتجاوز معهم حول طرق التعليم والنشاطات المختلفة.

عام. كما تمّ الحديث عن شروط قبول الطلاب للمدرسة، والتوضيح بأنّ أبواب المدرسة مشرّعة أمام جميع الطلاب والأهالي الذين يؤمنون بمبادئ التربية البديلة ومركباتها؛ وأنّ جمعية «حوار» تضمن قبول كل طالب يرغب الانضمام إلى المدرسة، وأنّ هنالك صندوق لمنح التخفيضات في القسط السنوي حسب الوضع الاقتصادي للعائلة.

هذا وتمّ التطرق، أيضاً، إلى تميّز مدرسة «حوار» من خلالها صفوفها الصغيرة من حيث عدد الطلاب الذي لا يتعدى الـ22 طالباً وطالبة في كل صف، وذلك لهدف إتاحة الفرصة لمراقبة الصف الاهتمام بفرديّة الطالب وتميّزه. كما تمّ الحديث عن مشاريع المدرسة، وعلى رأسها تقديم طلب لترخيص المدرسة كمدرسة خضراء؛ هذا بالإضافة إلى مشاريع التطوع الخاصة في كل صف.

وأعرب رئيس البلدية والوفد المرافق عن تقديرهم لرسالة المدرسة وإعجابهم بطرق التعليم فيها.. وقد سادت أجواء إيجابية الزيارة، ما يبشر ببداية مرحلة جديدة من التعاون بين الجمعية وبلدية حيفا.

ومن الجدير ذكره، ومن بين ما يميّز مدرسة «حوار» المستقلة عن غيرها، أنّ أكثر من 70% من أهالي طلاب مدرسة «حوار» المستقلة يحملون شهادات أكاديمية.

وفي لقاء مع أعضاء الإدارة ومندوبي الأهالي تمّ تعريف الوفد على أهالي الطلاب المشاركين وعلى دوافعهم للانضمام إلى مدرسة «حوار» المستقلة، وعلى إيمانهم بالفكر البديل، ووضع موضوع التربية والتعليم لأطفالهم في رأس سلم أولوياتهم. كما تمّ الشرح للوفد عن طرق تطبيق التربية البديلة في مدرسة «حوار» المستقلة، واستعراض الرؤية التربوية والمبادئ الموجهة من حيث مكانة الطالب والتعامل الشمولي معه، ومن حيث التوجّه الحوارّي والقيم الديمقراطية وطرق التعليم التي تحفز الطالب على التفكير والبحث وطرق التقييم البديل. واستفسر رئيس البلدية حول بعض الجوانب كمشاركة الأهل؛ وأشار إلى أهميّة الدور المركزي الذي يلعبه الأهل في العملية التربوية في «حوار»، الأمر الذي تفتقده المدارس الأخرى بشكل

شكرو وتقدير

لأصحاب العطاء أقدم كلمة شكر وتقدير،
باسم معلمي ومعلمات
مدرسة «عبد الرحمن الحاج» في حيفا
نقدّم أجمل عبارات الشكر ووافر الامتنان لـ
جمعية التطوير الاجتماعي
وعلى رأسها الأستاذ حسين اغبارية
على احتفائهم السنوي بيوم المعلم،
وعلى وقفهم المساندة الداعمة له.
عهدنا وفاءكم الدائم لكل المعطائين
وأصحاب التأثير في المجتمع.
كنتم دائماً موضع احترام وتقدير الجميع.
سأل الله لكم السداد والتوفيق .



تهنئة

إلى معلماتنا ومعلمينا الأحباء
نتقدّم إليكم بأعطر التبريكات وأحر التّهاني لمناسبة

عيد المعلم العربي في حيفا

والذي يصادف غداً السبت 30/11/2013
فصلكم كبير ... وتقديركم واجب
كلّ عام وانتم بخير

جمعية التطوير الاجتماعي-حيفا
مجلس لجان ونشطاء الاحياء العربية
لجان أولياء وأهالي الطلاب
مجالس الطلاب



الناصرة

كريسماس ماركت



11-15 كانون اول 2013

اضاعة شجرة الميلاد، اوسع سوق اكشاك، مسرح، فرح وفن.
منطقة العين وسوق البلدة القديمة



www.visitnazareth.info
f visitnazareth





المنات في سلسلة بشرية شوشت حركة السير

* غداً السبت في حيفا: «يوم الغضب»، نصرةً للنقب * نقطة التجمهر: مفرق النبي - الكرمل/«بن غوريون»، في تمام الساعة الخامسة مساءً * زعاترة: الحكومة تصعد مخططاتها الاقتلاعي ونحن نصعد نضالنا ضده * (تصوير: وائل عوض)

لمراسل خاص
يشهد يوم غد السبت، نشاطات «يوم الغضب» في مواقع مختلفة من البلاد، تضامناً مع الأهل في النقب، ضد «قانون براك» الذي يرمي لمصادرة 800 ألف دونم وهدم عشرات القرى العربية غير المعترف بها، وتهجير عشرات ألوف المواطنين العرب من قراهم وأراضيهم. وكانت الحكومة قد قرّرت في جلستها قبل أسبوعين هدم وتهجير قرية أم الحيران العربية في النقب، وإقامة مستوطنة «حيران» اليهودية الدينية على أراضيها!

وشهد الحي الألماني، مساء أول أمس الأربعاء، سلسلة بشرية شارك فيها المنات، أدت إلى تشويش حركة السير في جادة الكرمل («بن غوريون») لقرابة ساعة من الزمن، بدعوة من اللجنة الشعبية الحيفاوية، التي تضم الحزب الشيوعي والجهة الديمقراطية والتجمع الوطني وأبناء البلد، وجميع القوى الفاعلة ضد «مخطط براك» سيء الصيت. واختتمت السلسلة البشرية في «ساحة الأسير»، حيث ألقى سكرتير الحزب الشيوعي والجهة، الصحفي رجا زعاترة كلمة باسم اللجنة الشعبية، أكد فيها أن الحكومة ماضية في تصعيد مخططاتها الاقتلاعي العنصري ضد أهلنا في النقب، ونحن ماضون في تصعيد نضالنا ضده». وبعث زعاترة متظاهري حيفا إلى شيخ العراقيب، الشيخ صباح الطوري، الذي اعتقل لسبب مقاومته لهدم قريته الصامدة، للمرة الحادية والسّتين. وأكد أهمية وحدة الصف الكفاحية في مواجهة هذه الحكومة ومخططاتها العنصرية الخطيرة.

وتنظم يوم غد السبت نشاطات «يوم الغضب» في عدّة مناطق، من بينها مدينة حيفا، إلى جانب النقب ورام الله. وستكون نقطة التجمهر في حيفا مفرق النبي-«بن غوريون» في تمام الخامسة مساءً.



في اليوم العالمي
لمناهضة العنف ضد النساء

اعتقال رجل بعد اعتدائه بالضرب المبرح على زوجته!

لمراسل «حيفا» - عمم الناطق الرسمي بلسان شرطة الساحل بياناً على وسائل الإعلام، وصل مكاتب صحيفة «حيفا» نسخة عنه، جاء فيه أنه «في تمام الساعة الرابعة والنصف من فجر يوم الاثنين الأخير، وصل بلاغ إلى مركز شرطة حيفا، جاء فيه شكوى عن أعمال عنف في عائلة، حيث اعتدى الزوج البالغ من العمر 32 عاماً على زوجته (25 عاماً) ما أدى إلى إصابتها بكدمات بكل أنحاء جسدها، وعليه تم نقلها إلى مستشفى «رمبام» لتلقي العلاج، حيث وصفت إصابتها بالمتوسطة».

وأضاف البيان: «وفقاً للتحقيقات الأولية تبين أن لدى الزوج ولدان يبلغان من العمر 4 و6 سنوات، اللذين كانا نائمين في أثناء اعتداء الأب على زوجته؛ وعليه تم اعتقال الزوج في منزله، وتأكيد اعتقاله لهدف التحقيق».

من جهة،
الويسكي الرائد في العالم.

من الجهة الأخرى،
المستورد المعتمد الوحيد في البلاد.

أنتم تستحقون التمتع بالويسكي الأصلي الرائد في العالم
عند شرائكم ويسكي جوني ووكر تأكدوا من وجود اسم
المستورد المعتمد الوحيد في البلاد - IBBLs
على ملصق القنينة الخلفي لكي
تتمتعوا بهم
جوني ووكر الأصلي

SMIRNOFF BUSHMILLS J&B Retel One VODKA JOHNIE WALKER KEEP WALKING

Johnnie Walker Israel Drink Responsibly

مجاتنا

Different taste شبكة مطاعم

2 بسعر 1

أقوى الحملات على كل الوجبات (داخل المطعم)



ندخل أحد فروع مطعم سميراميس نتمتع باطيب المأكولات على الاطلاق وندفع أقل..

نعود اليكم بحملة الحملات مع أشهى المأكولات والاطباق الشرقية بالاسعار الشعبية

نطلب وجبة ونحصل على الثانية مجاناً

04-9500377

شفاعمرو - الشارع الرئيسي

04-9536610

طبعون - دوار الزبيدات

04-8501007

حيفا - شارع الشاطئ

חג אורים שמה
חגיגת מבצעים מטורפת
עד 8/12/13



שניצל עוף טרי



3 ק"ג ב 90 ₪

בשר בקר טחון



4 ק"ג ב 120 ₪

חזה עוף טרי



4 ק"ג ב 100 ₪

כרעיים עוף טרי



5 ק"ג ב 100 ₪

חזה אסאדו



3 ק"ג ב 100 ₪

פרגיות עוף טרי



3 ק"ג ב 100 ₪

כבד עוף טרי



3 ק"ג ב 50 ₪

שוקיים עוף טרי



2 ק"ג ב 50 ₪

טוגן צ'יפס
2 ק"ג



ב 16.90 ₪ מוגבל 2

שניצל תירס
2.4 זוגלובק



ב 39.90 ₪ מוגבל 2

עוף טרי שלם



6 ק"ג ב 100 ₪

ירכיים עוף טרי



3 ק"ג ב 50 ₪

ויסקי ג'מסון
1 ליטר



ב 129 ₪

ויסקי-שיבאס
1 ליטר



"כבר לא צריך
לנסוע לדיוטי פרי"

ב 179 ₪

ויסקי-בלאק לייבל
1 ליטר



ב 179 ₪

וודקה גריי גוס
1 ליטר



ב 149 ₪

קרטון XL

ב 55.90 ₪

ויסקי רד ליבל
 700 מ"ל

ב 89.90 ₪

וודקה פינלנדיה
 700 מ"ל

ב 69.90 ₪

וודקה אבסלוט
 750 מ"ל

ב 59.90 ₪

בונה, לימון
 אבוקדו, תפוזים

ב 1.99 ₪ לק"ג

עגבניה, כרוב לבן
 חצילים, פלפל ירוק בצל יבש

ב 1.99 ₪ לק"ג

פתי בר עלית 1 ק"ג

ב-1

פופקורן
 5 יח' באריזה פופסטאר

ב-1

קטשופ רגיל אסם
 750 מ"ל

ב-1

חלב טרה 2 ליטר

ב-1

מרק עוף אסם
 1 ק"ג

ב-1

קורנפלקס דבש
 תלמה 500 גרם

ב-1

מגוון חטיפי אחלה
 אריזה משפחתית

2 יח' ב-1

שישיית מים נביעות
 1.5 ליטר

ב-1

מגוון פאנטה
 1.5 ליטר

2 יח' מוגבל ל-2 מימושים ב-1

מגוון נקטר
 1 ליטר פרימור

3 יח' ב-1

מטבעות שוקולד
 כרמית ברשת

3 יח' מוגבל ל-1 ב-1

שוקולד סוריני איטלקי
 500 גרם

ב 14.90 ₪

מרשמלו פינוקים
 180 גרם

3 יח' ב-1

שוקולד שוויצרי
 300 גרם

ב-1

פיירי נוזל כלים
 750 מ"ל

ב-1

שמפו/ מרכך נקה 7
 שמפו/ מרכך קרליין 10
 700 מ"ל

ב-1

בדין אקסטרא מגוון
 960 מ"ל

ב-1 מוגבל ל-2

מיסטר מאסל
 רסס ונגב הדרים 750 מ"ל

ב-1

קפה מיובש בהקפאה
 100 גרם מילגרו

ב-1

שוש אריזות
 ענק 160 גרם 3 יח'

עד גמר המלאי ב-1

מארז אפרופו
 3 יח' 50 גרם

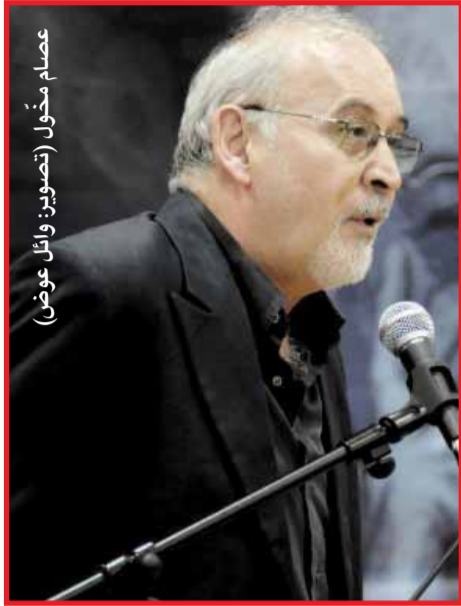
ב-1

מגוון חטיפי
 בריאות קורני 6 יח' במארז

ב-1

המבצעים בתוקף עד 8/12/2013 או עד גמר המלאי * אין כפל מבצעים * התמונות להמחשה בלבד
 החנות שומרת לעצמה את הזכות להגביל \ להפסיק את המבצעים בכל עת * ט.ל.ח.
סניף חיפה מגדל הנבאים 04-8666512

من أجل شرق أوسط خال من الأسلحة النووية!



عصام مخول: بعد سنوات من النضال في ظروف خانقة حشد سلامي عالمي وإسرائيلي غير مسبوق ينادي من قلب إسرائيل بشرق أوسط خال من أسلحة الدمار الشامل، بديلاً لأصوات الحرب والرفض! المؤتمر بمبادرة «معهد إميل توما»، وبإشراف لجنة تحضيرية واسعة يقودها عصام مخول ورئيس الكنيست السابق أفراهام بورغ يستضيف المؤتمر رئيس بلدية هيروشيفا اليابانية والشخصية البارزة في النضال العالمي ضد السلاح النووي، البروفيسور أكيبا تاداتوشي

وسيبحث المؤتمر في سياسة «الضبابية النووية» التي تعتمدها إسرائيل، وأفاق انضمام إسرائيل إلى الجهد الدولي من أجل نزع أسلحة الدمار الشامل: النووي، الكيماوي والبيولوجي. كما سيبحث، أيضاً، الأبعاد المختلفة لعملية نزع السلاح النووي: التكلفة المالية - الاقتصادية للتسليح النووي، الأخطار البيئية والإنسانية التي تنطوي عليها المنشآت النووية والاستراتيجيات المختلفة لنزع هذه الأسلحة. ويأتي عقد هذا المؤتمر على خلفية كون حكومة إسرائيل الوحيدة في الشرق الأوسط التي رفضت المشاركة في مؤتمر هلسنكي للبحث في نزع أسلحة الدمار الشامل في منطقة الشرق الأوسط، مما أدى إلغاء عقد المؤتمر.

ويتحدث في الجلسة الافتتاحية للمؤتمر رئيس بلدية هيروشيفا السابق، أكيبا تاداتوشي، الذي يعتبر أحد أبرز الشخصيات المؤثرة في العالم من أجل نزع السلاح النووي. كما يتحدث، أيضاً، البروفيسور أوري بار يوسف (من جامعة حيفا)، ود. إميل لادا (الباحثة في «معهد أبحاث الأمن القومي»)، وبروفيسور كالمان ألتمان (المحاضر السابق في الفيزياء في معهد «التخمين» في حيفا)، وآخرون. وكان أفراهام بورغ وعصام مخول قد أصدرنا نداءً إلى عقد مؤتمر حيفا الدولي والمشاركة فيه، وجهاً إلى منات الحركات المحلية والعالمية المناهضة للتسليح النووي، والداعية إلى شرق أوسط خال من الأسلحة النووية والداعمة لمؤتمر هلسنكي الدولي. وقد وقع على النداء أكثر من عشرين شخصية ومنظمة من أعضاء اللجنة التحضيرية للمؤتمر، التي يواصل العديد من الشخصيات والمنظمات الانضمام إليها. وجاء في البيان: «من منطلق الإيمان بأن الوقت موات لتكثيف الحملة في داخل إسرائيل من أجل نزع الأسلحة النووية وأسلحة الدمار الشامل في الشرق الأوسط، ومن منطلق القناعة الراسخة بأن أمن المواطنين في إسرائيل وفي دول المنطقة وشعبها لن يتأتى من خلال تكديس الأسلحة النووية وأسلحة الدمار الشامل ولا من الحروب الكارثية، وإنما من خلال نزع هذه الأسلحة وتحقيق السلام العادل، فإننا نعلن عن تأسيس اللجنة التحضيرية للمؤتمر الدولي في إسرائيل - حيفا، من أجل منطقة خالية من الأسلحة النووية وأسلحة الدمار الشامل».

هذا، ووجه «معهد إميل توما» الدعوة، عبر الموقع الإلكتروني الذي أطلقه خصيصاً للمؤتمر، إلى الجمهور الواسع للمساهمة والتطوع بشتى الأشكال المتاحة لإنجاح المؤتمر، والتسجيل للمشاركة في التحضيرات الضرورية.

ويشار، أيضاً، إلى أن الوفود المشاركة في المؤتمر ستشارك في ندوة دولية في مدينة رام الله الفلسطينية يجري تنظيمها بالتعاون مع «معهد إميل توما» في هذه المناسبة، وذلك يوم السبت 7 كانون الأول/ديسمبر، لمناقشة انعكاس المعركة من أجل منطقة خالية من الأسلحة النووية في الشرق الأوسط على القضية الفلسطينية.

وعن المؤتمر، قال عصام مخول: بعد سنوات من

لمراسل خاص

يُعقد في مدينة حيفا، على مدار يومي الخميس والجمعة القادمين (5 و6 كانون الأول القادم)، «المؤتمر الدولي من أجل منطقة خالية من الأسلحة النووية وأسلحة الدمار الشامل»، وهي المرة الأولى التي يعقد فيها مؤتمر دولي كهذا في إسرائيل، وذلك بمبادرة من «معهد إميل توما» للدراسات الفلسطينية والإسرائيلية في حيفا.

ويشارك في المؤتمر حشد من ممثلي المنظمات والحركات المناهضة للتسليح النووي وأسلحة الدمار الشامل ومنظمات المجتمع المدني ومنظمات حقوق الإنسان وحركات السلام وقوى اليسار، من إسرائيل والعديد من دول العالم.

كما يشارك في المؤتمر، أيضاً، حشد من الشخصيات التي تتبوأ مواقع مرموقة في النضال العالمي



تهنئة

تهنئة قلبية حارة

نتقدم بأجمل التهاني القلبية المعطرة بورود الفل والياسمين إلى الزميلة والأخت العزيزة ميرا لمناسبة خطوبة الابن

سليم من حبيبة قلبه نانسي

نتمنى للعروسين التوفيق والسعادة والعقبى للفرحة التامة

مقدمة من طاقم صحيفة حيفيات

النضال في ظروف خانقة، استطعنا تجنيد حشد سلامي عالمي وإسرائيلي غير مسبوق ينادي، من قلب إسرائيل، بنزع السلاح النووي وجميع أسلحة الدمار الشامل، ومن أجل شرق أوسط خال من أسلحة الدمار الشامل، بديلاً لأصوات الحرب والرفض!

وأضاف: أصبحت مسألة السياسة النووية الإسرائيلية والحاجة إلى مناقشتها والبحث فيها مسألة مركزية في العالم وفي إسرائيل، على حد سواء، وخصوصاً على خلفية انشغال الحكومة الإسرائيلية المكثف في «السلاح النووي الإيراني» وعلى خلفية الاتفاق الذي تم التوصل إليه بين إيران والدول الست العظمى. ذلك أن المجتمع الدولي ينظر إلى مسألة أسلحة الدمار الشامل، وبضمنها السلاح النووي، ليس كمسألة داخلية تخص هذه الدولة أو تلك، فقط، وإنما كقضية عابرة للحدود الجغرافية والقومية، بما تحمله من أخطار جسيمة على البشرية جمعاء.

ويشار إلى أن اللجنة التحضيرية قد انتهت من إعداد برنامج المؤتمر على مدار اليومين ليكون قادراً على إثراء النقاش حول المسألة النووية في الشرق الأوسط، وفي طليعتها السياسة النووية الإسرائيلية. وفي إطار التحضيرات للمؤتمر أطلقت اللجنة التحضيرية موقعاً إلكترونيًا باللغة الإنجليزية: www.wmdfz.org، يشكل أداة دائمة لتسهيل المعركة الفكرية والسياسية، لمواجهة سياسة الرفض في المسألة النووية التي تمارسها وتمسك بها المؤسسة الإسرائيلية الحاكمة، ولتشكيل تحالف كفاحي محلي ودولي، من أجل خلق مناخ يضطر خلاله حكام إسرائيل إلى اللحاق بركب العقل وحل القضايا المتعلقة بأسلحة الدمار الشامل في المنطقة بما في ذلك في إسرائيل، دبلوماسيًا، من خلال انضمام إسرائيل إلى اتفاقية منع انتشار الأسلحة النووية، وفتح منشآتها للمراقبة الدولية والانضمام إلى مشروع منطقة خالية من الأسلحة النووية في الشرق الأوسط.

وسيصح مساء الخميس (5/12)، ابتداءً من الساعة والتصف مساءً، للاجتماع احتفالي مفتوح للجمهور الواسع في المتحف الياباني في جادة «هنسيه 89»، يبدأ بحفل استقبال وتضييفات تنظمه بلدية حيفا على شرف المؤتمر، ويتخلل الاجتماع كلمات وتحيات من ممثلي اللجنة التحضيرية والوفود العالمية وشخصيات شعبية سياسية وثقافية، كما يتخللها وصلات فنية تقدمها الفنانة الملتزمة أمل مرقس.



كستناء التاي

الافضل والاجود في العالم

* كستناء التاي تتميز بصغر حجمها , وتجدونها بشبك يحمل ماركة التاي.



طبيعية 100%

سعات حرارية قليلة

غنية بالفيتامينات والمعادن

خالية من الكوليسترول
الدهون و الجلوتين

كستناء التاي

في بلاد الشرق البعيدة ووسط أجمل البقاع الخضراء الخلابة، تقع جبال التاي العالية، هناك تنمو كستناء التاي والتي تعتبر الأفضل والأجود عالمياً. إذ تتميز بالمذاق الشهي الرائع والحلاوة الطبيعية وكذلك الحجم الصغير الخالي من المواد المصنعة والكيماويات، فهي تزرع في جبال ثلجية وتشرب المياه المعدنية ولذلك تعتبر نوعاً طبيعياً 100% (أورغاني)، مما يضمن الحفاظ على كافة القيم الغذائية والصحية وبأعلى درجة. هي خالية من الحبات المعطوبة فتؤكل نينة حتى، يعكس الكستناء كبيرة الحجم القابلة للعطب السريع والطعم السيئ والتششير الصعب أيضاً، والتي تستعمل غالباً في صناعة الأغذية والحلويات.

فوائد الكستناء الصحية والغذائية

- تحتوي الكستناء بخلاف أنواع المكسرات الأخرى على نسبة قليلة من السعات الحرارية
- غنية بالمعادن والفيتامينات والألياف الغذائية: كالحديد والفيتامينات A,B,C
- خالية من الدهون والكوليسترول
- خالية من الجلوتين
- تساعد على تنشيط الجسم وتهدئة الأعصاب بسبب كمية الفيتامينات والمعادن العالية المتوافرة فيها.
- مقوية للعضلات والأعصاب والشرايين، مطهرة ومقوية للمعدة وبذلك تعتبر غذاءً

الكستناء فاكهة الشتاء

الكستناء أو الكستنة أو أبو فروة أو الشاه بلوط أو القسطل أو القسطلة كلها مرادفات لثمرة الكستناء المعروفة. أما شجرة الكستناء فهي من الأشجار الكبيرة الجميلة ولها ثمرة شوكية تحوي ما بين بذرة واحدة إلى ثلاث بذور ذات لون بني غامق بلمعان جذاب. كانت الكستناء حتى بضعة قرون مضت، الغذاء الرئيسي في كثير من بلدان العالم ومنذ الحضارات القديمة وكانت تقدم مشوية حتى على ولائم الملوك. اليوم، تعتبر ثمرة الكستناء من أبرز المأكولات الشتوية التي تجمع العائلة والأصدقاء خلال السهرات والجلسات الاحتفالية، حيث تفضل غالبيتهم تذوقها مشوية لتدفئ ليالي الشتاء الباردة حين يجتمع الساهرون حول المدفأة فيتلذذون بتقشيرها وتناول لبها.



للاستفسار: 054-4641623 | 054-7705705

054-7826819 | 04-9957815

My Style

ابحثوا عنا في الفيسبوك | www.armonims.co.il | المستورد

B

Ballan Gifts
בלאן מתנות

בלאן للهدايا

أدوات منزلية | تحف | كرسنال | أثاث قديم (לתיקות)

مفاجآت
عديدة
أخرى

בלאן يحطم الأسعار!!

على جميع أنواع الزينة والهدايا...
سارعوا قبل فوات الأوان، كلنا ثقة وفاء وأمان!

• وصلتنا تشكيلة جديدة من زينة الشجر وأضواء خارجية، برسلاں بابا نويل، بدلات وفساتين



طقم برسلاں



شريط شلال 100 لامبة
+ محرك كهربائي

75 ₪ 1+1



"نبريج 10م + محرك
كهربائي خارجي

85 ₪ 1+1



غزال بحجم كبير
(ضوء "لد" خارجي)

369 ₪ 1+1



شريط إضاءة "رز" 180
لامبة + محرك كهربائي

90 ₪ 1+1



شريط إضاءة "رز" 100
لامبة + محرك كهربائي

35 ₪ 1+1



طقم شراشف 5 قطع

75 ₪ 3990 ₪



طقم أشخاص مغارة
(حجم كبير) (حجم صغير)

300 ₪ 199 ₪ 150 ₪ 99 ₪

كل عام وأنتم بخير وسنة جديدة ومباركة على الجميع

نحترم جميع بطاقات الاعتماد حتى 3 أقساط بدون فائدة | حيفا جادة هميجينيم 72 تلفكس: 04-8511365

B

Ballan Gifts

בלאז מתנות

בלאז للهدايا

أدوات منزلية | تحف | كرستال | أثاث قديم (لתיקות)

حيفا

“معرض بلاز بزرع البسمة ع وجوه الأولاد الحلوين“



وسنة جديدة مباركة
تحل على الجميع بالخير والوئام

نحترم جميع بطاقات الاعتماد حتى 3 أقساط بدون فائدة | حيفا جادة هميجينيم 72 تلفكس: 04-8511365

طلاب الكلية الأرثوذكسية يزورون المحاكم



واستمعوا لشرح عن الجلسة وموضوعها، وعن غرفة الجلسات والأماكن والوظائف المختلفة. بعدها شارك الطلاب بورشات عمل بمواضيع مختلفة مثل المسؤولية الاجتماعية، حيث تم تناول القوانين والعقوبات الخاصة بالموضوع، وعرضت أمامهم قضايا وحوادث معينة أتيح للطلاب إبداء آرائهم بصدها. وفي نهاية الجولة قام الطلاب بمحاكاة مجرى قضية، حيث أدوا الأدوار المختلفة كمحامي الدفاع والادعاء، والقضاة، والشهود والمتهمين.

لمراسل «حيفا» - شارك طلاب صفوف التوسع في الكلية الأرثوذكسية العربية، برفقة مربيهم خلال شهر تشرين الثاني الجاري، في جولة تعليمية للمحاكم القابضة في البلدة التحتا في حيفا. وقد استهلّت الجولة بزيارة للأقسام المختلفة في المحاكم، رافقها شرح مفصّل لنواح عدّة، كأنواع المحاكم والقضايا، والمكتبة وفكرة تصميم المبنى وأبعادها. شارك الطلاب، أيضاً، بجلسات قضائية حيّة،



شُكر

باسمنا، دارين وإياد

نتقدم بجزيل الشكر لجميع الحضور الذين شاركونا حفل زفافنا ونخص بالذكر المطربين والعازفين والمصورين وقاعات الجليل، على كل ما قدموه و ساهموا فيه إن كان ذلك في التعاليل الزينة والعرس. لتكون أيامكم مليئة بالفرح والسعادة.

fresco

مطبخ إيطالي



Cibus

طازج... لذيذ... مئز...

TOP

عنواننا الجديد
هصجينيم 53
(بجانب البنك العربي)



3 بيتسا
عائلية

100 ₪

بيتسا
عائلية
+
3 إضافات
تحصل على
كوكا كولا



2 بيتسا
عائلية

80 ₪

04-8623623

إرساليات مجاناً على طلبية لا تقل عن 35 ₪
(منطقة التوزيع محدودة، مناطق بعيدة مشروطة برسوم إرساليات)
ساعات العمل: 11:00 - 00:00

وين القهوة يا
قمر!!



أنتجنا

فن القهوة...

قهوة نخلة للأصيلة
بالأساس لأمراء

نخلة تقدم لكم عمل فني بوحى من لوحة «ليلة النجوم»
للفنان الهولندي المالبي فينسنت فان غوخ (1853-1890).
فهى مزيج يحمل المفاجآت الممتعة فى هدوء فنجان القهوة
الصربية المهيلة بليلة قمرية تحمل بطياتها عبق اصالة تراثنا
مع نسيمات ريح غربية تدعو الى المحبة والألفة.





مئش أي خروف!

الخروف البلدي الطازج عند بمينو

1 كيلو
لحمة خروف
بالعظم

شيكل 59⁹⁹



فروعنا:

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

*الحملة حتى نفاذ المخزون * الخطأ وارد



2 كيلو قص خروف بالعظم

59⁹⁹
شيكل



2.5 كيلو كباب خروف وعجل

99⁹⁹
شيكل



2.5 كيلو لحمة عجل بالعظم للطبخ

99⁹⁹
شيكل



1 كيلو لحمة عجل صغير

59⁹⁹
شيكل



3 كيلو فيليه دجاج (شنييتسولونيم)

99⁹⁹
شيكل



2.5 كيلو لحمة عجل للطحن

99⁹⁹
شيكل



1.5 كيلو شوارما عجل

99⁹⁹
شيكل



5 كيلو قرامي دجاج

99⁹⁹
شيكل



6 كيلو دجاج (صحيح)

99⁹⁹
شيكل



7 كيلو أجنحة دجاج

99⁹⁹
شيكل



3 كيلو شنييتسل دجاج منظم

99⁹⁹
شيكل



5 كيلو فخاذ دجاج

99⁹⁹
شيكل



2 كيلو كبد او قلوب دجاج

49⁹⁹
شيكل



4 كيلو صدر دجاج طازج

99⁹⁹
شيكل

تجدون أيضاً في بمبينو
أجبان وألبان ماعز



Bambino

- since 1969 -

Bambino.H.

طلاب «الكرمليت» يزورون ألمانيا



طراسل «حيفا» - شارك وفد موسيقي من مدرسة «راهبات الكرمليت» في احتفال «الوردة البيضاء للحرية والسلام» الذي أقيم في ألمانيا؛ وقد شارك ضمن هذا الوفد مجموعة من العازفين والمغنين وممثلين عن المدرسة والفرقة؛ هم: ليزا عودة، أدريان روحانا، فؤاد نجار، ميشيل توتري، جريس أبو أيوب، نيكولا باسيلا، ميريل شلح، وماريا هلون. وقد رافق الوفد المعلم طوني باسيلا، الذي أشرف على وساهم بإنجاح هذا الاحتفال. كما شاركت ضمن هذا الاحتفال مدرسة (الكفر الحنون) القريبة من الخضراء» من تل أبيب، و Willi Graf من ألمانيا.

وهدف هذا المشروع إلى لقاء حضاري عبر الموسيقى ونشر السلام بين الشعوب وإحياء لذكرى وبلي جراف، الذي مات في سبيل إحلال ونشر السلام والحرية. استمرت هذه الرحلة على مدار ثمانية أيام، تضمنت تدريبات مكثفة من أجل الاحتفال الموسيقي (الكونسيرت)، هذا وجرت تدريبات مشتركة مع مدرسة (الكفر الحنون) على أغنية تتناول موضوع السلام. ولقد شاهد هذا الكونسيرت ما يقارب ألف شخص وعدد من الشخصيات الاجتماعية الهامة. ولقد حظي هذا الكونسيرت بإعجاب باهر من قبل الحاضرين، وقد

تفاعل معه طلاب مدرسة «الكرمليت» الذين استطاعوا عبر الموسيقى إيصال رسالة الحرية والسلام إلى العالم. ومن خلال الموسيقى المقدمة خلال الحفل نال الطلاب المديح، وحصلوا على دعوة من قبل رئيسة بلدية Sarbrouken حيث قدموا معزوفتين مع مدرسة (الكفر الحنون)،

وقد كان هذا الدمج مشمراً وناجحاً. يذكر أن الوفد الموسيقي تعرف - خلال هذه الرحلة - ثقافة وحضارة وتقاليد جديدة، واستطاع بكل فخر إيصال رسالتهم عبر الموسيقى إلى العالم، لأنها لغة عالمية.



«أنا هو الآخر.. والآخر هو أنا» في مدرسة «حوار» الرسمية

طراسل «حيفا» - «أنا هو الآخر.. والآخر هو أنا» - مشروع تربوي يهدف إلى التعامل مع الآخر باحترام وتآخ، إيماناً بأهمية التوعية لتقبل الآخر وفهم الاختلافات الحياتية بين البشر؛ فقد قامت مدرسة «حوار» الرسمية للتعليم البديل بافتتاح المعرض الأول من أعمال طلاب قسم الفنون التشكيلية في المدرسة تحت عنوان «أنا هو الآخر»، وقد تضمن المعرض العديد من الأعمال الفنية المختلفة من مجسمات لشخصيات من شعوب مختلفة في العالم، من طين وجبس وكرتون، ولوحات تمثل الشعوب والأديان المختلفة كما تم تنظيم عرض أدائي للموضوع، إلى جانب تنظيم فعالية تربوية فنية حول الموضوع.



مؤسسة بيت النعمة تستضيف الموسيقار العالي

عمر فاروق تكبيك وفرقة الموسيقية

بألفية من ألقانه المعروفة والجديدة

قانون: بهادير سينر | أورغ: يانيس ديميترياديس | جيتار: إيتمار إيرز | إيقاع: ريفر جوردجريان، مراد تكبيك

يوم الأحد 15/12/13 الساعة 20:00، أوديتوريوم - حيفا

للتفاصيل: 052-8038826 | 054-3061020 | 04-8666235

برعاية





ابتداءً من 06.12.2013 السفر بالمطروנית سيصبح مقابل دفع

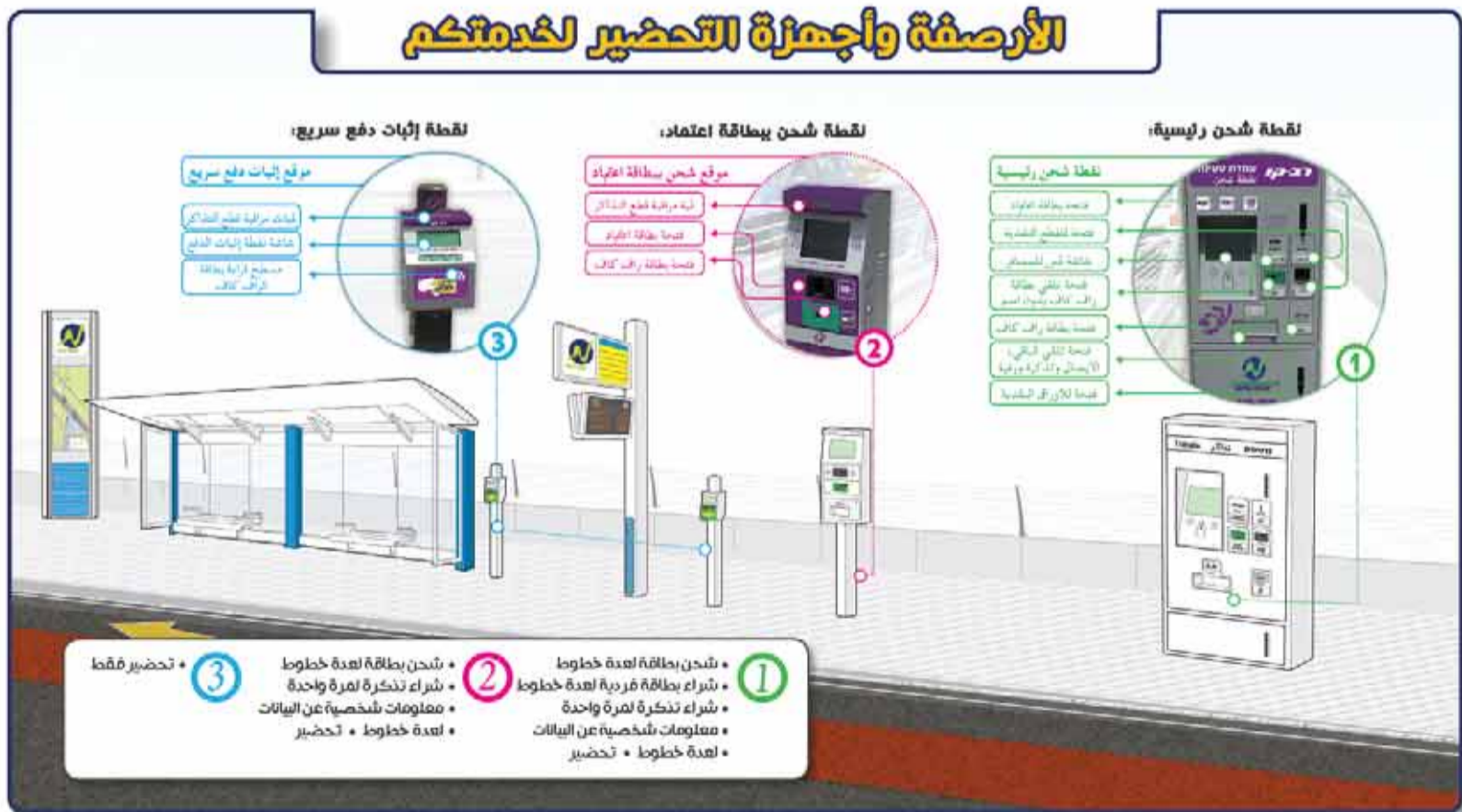
تحضير التذاكر قبل السفر!

تسير المطروנית منذ شهر آب الماضي في أنحاء مدينة حيفا وتخدم عشرات آلاف المسافرين يوميا. فترة تجربة المطروנית على وشك الانتهاء وسيصبح السفر فيها مقابل الدفع

إتبهوا!

الشحن، التحضير وشراء ترتيبات السفر على الأرصفة وليس في المطروנית نفسها. ضرورة تحضير بطاقة "راف كاف" متعددة الخطوط بجهاز التحضير على الرصيف قبل السفر في المطروנית، حتى لو كان بحوزتك بطاقة السفر الشهرية أو بطاقة انتقال

الأرصفة وأجهزة التحضير لخدمتكم





علاج جراحيّ داخل الدّماغ لمرضى الارتجاج الرعاشيّ

طراسل «حيفا» - قام الأطباء في مستشفى «رمبام» بمعالجة مريض بالارتجاج الرعاشيّ (الباركنسون) عن طريق جراحة داخل الدّماغ. وهذه المرة الأولى التي يُجرى فيها مثل هذا العلاج في إسرائيل بوساطة أشعة الارتداد الصّوتيّ المرّكز. وقد استخدم الأطباء في هذه العمليّة أحدث التّقنيّات التكنولوجيّة، والتي استهدفت استغلال هذه الأشعة في أقصى الحالات، بدلاً من استخدام مبيض الجراح.

وعالج الأطباء بهذه الطّريقة أحد المرضى الذي عانى من ارتجاج بالجزء الأيمن العلويّ من جسمه، حتّى أنّه لم يعد بمقدوره السّيطرة على يده التي يكتب بها أو التي يحمل بها فنجان القهوة. وبعد العمليّة التي أجريت بدون تخدير، واستغرقت نحو ساعتين فقط، تمكن الرّجل البالغ 72 عامًا من الإمساك بكأس مليئة بالماء وشربها.

وقد أجريت نحو 140 عمليّة كهذه للمرضى في سويسرا، كوريا الجنوبيّة والولايات المتّحدة.

مركز «مساواة» يحذر الحكومة الإسرائيليّة من دفع الجماهير العربيّة إلى عصيان مدنيّ

طراسل «حيفا» - حذّر مركز «مساواة» الحكومة الإسرائيليّة ومؤسّساتها من دفع الجماهير العربيّة نحو عصيان مدنيّ شعبيّ يواجه فيها المدنيّين العرب ممارسات الحكومة تجاه الجماهير العربيّة في قضايا الاعتداءات العنصريّة والهدم ورفع نسبة الحسم وتشريع العنصريّة في التّشغيل.

ما يحدث من هدم في العراقيب والقرى غير المعترف بها في التّقب ونيّة الحكومة تشريع «قانون براق» وملاحقة مدنيّين دافعوا عن أنفسهم من اعتداءات عنصريّة، وقتل ومحاولة تشريع التّمييز في العمل ورفع نسبة الحسم تؤدّي إلى ظواهر من العصيان المدنيّ في المجتمع العربيّ.

رفض شيخ العراقيب مغادرة قريته وتفضيله السّجن إلى جانب محاكمة من دافع عن شفاعمرو وأهلها أمام الاعتداء على حياة المدنيّين من قبل الإرهابيّ ناتان زادة، ومحاولة إلغاء الوجود العربيّ البرلمانيّ، تؤدّي إلى مواجهة مدنيّة حتميّة بين الجماهير العربيّة والحكومة الإسرائيليّة. هذا وطالب مركز «مساواة» المؤسّسات الحكوميّة وقف الاعتداءات على المجتمع العربيّ.

وقال المحامي نضال عثمان (القائم بأعمال مدير مركز «مساواة»): إن «استمرار السّياسة الإسرائيليّة بالتعامل مع الجماهير العربيّة في البلاد، كعدوّ ومتهم ومدنّب، إلى حين تثبت براءته لا يبشّر بالخير، ولا يُبقي أمام الجماهير العربيّة خيارات كثيرة وعلى ما يبدو فإنّ خيار العصيان المدنيّ بات خياراً واقعيّاً، إذا ما استمرت هذه الممارسات».



(تصوير: وائل عوض)

عيادة أسنان
د. نافع حاج يحيى



كما ونقدّم في العيادة العلاجات التالية:

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

الفحص والاستشارة مجانيّ

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



«dýl 6 5 Q..»

g ŽĚ

בأحيان متقاربة أكثر قل خطر الوفاة، فالرجال الذين شربوا كل يوم 6 فناجين قهوة وأكثر قل خطر وفاتهم بـ10% - خلال فترة البحث، بينما أظهرت النساء نتائج أكثر إيجابية تتعلق بالقهوة، فالنساء اللواتي شربن كل يوم 6 فناجين قهوة وأكثر قل خطر وفاتهم بـ15% خلال فترة البحث. وهكذا يتضح بشكل جارف أن الإستهلاك المعتدل للقهوة يساهم في البقاء على قيد الحياة لمدة أطول، فيكفي فنجان واحد في اليوم لزيادة الحياة الافتراضية بـ5% لدى الرجال و 6% لدى النساء.

ليس من الواضح بالنسبة للعلماء ما هو العامل الموجود في القهوة والذي يساهم في تقليل احتمالات الوفاة، ولكنهم يقدر أن جزء من المكونات الألف للقهوة تشمل مضادات الأكسدة، والتي تخفض من العمليات الهدامة في الجسم وترفع من مدة الحياة الافتراضية.

لإطالة أمد الحياة الافتراضية بـ 5%. أما السبب في ذلك فيعود كما يبدو للمركبات السحرية المعروفة بمضادات الأكسدة والمتواجدة بكثرة في حبوب القهوة.

وقد خلصت نتائج البحث الذي نشر مؤخرا في المجلة العلمية المرموقة (New England Journal of Medicine) إلى أن القهوة ليس فقط غير ضارة بالصحة - بل يمكنها منع نسب الوفاة الناتجة عن أمراض مزمنة كالقلب والسكري.

من الجدير بالذكر أن العديد من الأبحاث جرت وتجري حاليا حول "علاقة شرب القهوة بالصحة الجيدة" وقد توصل جزء كبير من هذه الأبحاث إلى نتائج حاسمة تشير إلى هبوط نسب الوفاة المبكرة لدى أولئك الذين يستهلكون القهوة بشكل ثابت، فقد رصد الباحثون في المعهد الأمريكي للصحة أكثر من 400 الف رجل وامرأة أصحاء بأجيال 50 ولغاية 71 على مدار 13 عاما.

حيث دلت نتائج البحث إلى أن أولئك الذين شربوا القهوة بشكل ثابت كانوا بخطر أقل للوفاة مقارنة بالآخرين. فكلما تم شرب القهوة

نعم هذه ليست مزحة أو ضربا من التكهن، فالعديد من الأبحاث في العالم تجري الآن وفي أهم مراكز البحث وأشهرها باتت تخلص إلى أن للقهوة فوائد كثيرة ومميزة تنعكس ليس على الصحة وحسب بل على أسلوب الحياة أيضا . ففي بحث نشرت نتائجه مؤخرا وهو من أكبر الأبحاث حول القهوة التي أجريت حتى الآن حيث ضم 400 ألف شخص تبين أن شرب 6 فناجين من القهوة يوميا تطول الحياة الافتراضية بحوالي 15%، نعم نعم.. هذه ليست نكتة بل حقيقة علمية، كما خلص الباحثون إلى أن شرب فنجان واحد يوميا يكفي

” أما السبب في ذلك فيعود كما يبدو للمركبات السحرية المعروفة بمضادات الأكسدة والمتواجدة بكثرة في حبوب القهوة.



مقدم بلطف من ..
قهوة نخلة للأصليّة

بالله والأسطرلاب

סקאי פיצה



3 פיצות רגילות

רק 100 ₪

2 משפחתיות + תוספת
+ סלט יווני אישי + לחם שום

רק 100 ₪

2 משפחתיות
+ זיתים

רק 75 ₪

866-30-60 / 867-10-10

100% גבינת עמק



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

הזמנות טלפונית גם בכרטיס אשראי ישרכארט וכ.א.ל.
ההנהלה רשאית להפסיק את המכצעים בכל עת ללא הודעה מוקדמת

إلى المعلم والمعلمة في عيدهما

بحقهم. وفي هذا اليوم أثنى للمعلمين والمعلمات كل خير وسعادة وعطاء.

عبودي عصام صباح

(الصف الثاني)

مدرسة مار يوحنا الإنجيلي

المعلم قدوة لتلاميذه، فقد تعلمت وترتت أجيال على يده الممدودة للمساعدة. لا يبخل على التلاميذ في المعرفة، ولا يهدأ إن غابت البسمة عن وجه طلابه.

سري حنر

(الصف السابع I)

مدرسة مار يوحنا الإنجيلي

إن كل معلم يستحق التقدير؛ لأنه ثمرة معطاء يجني خيراتها التلاميذ. فالمعلم وحده يمكنه فهم معنى التعليم، إذ يعمل المستحيل لإنجاح طلابه وتفوقهم. فالمعلم يعتبر كل طالب بمثابة ابن له، وكل طالب يعتبر المعلم أباً له، والمعلمة أمّاً له.

فح نضال قعدان

(الصف السابع I)

مدرسة مار يوحنا الإنجيلي

إن أولى الناس بالتبجيل والإجلال هو المعلم، لأن اسمه مشتق من العلم، فالمعلم يبهر بعلمه على الأرض القاحلة، فتغدو خضراء يانعة، وهذه الألوف المولفة من الأجيال ما هي إلا أغراس رواها المعلم بما علمه فأثبتت وأثمرت علماً وفضلاً.

مريان أبو دبوس

(الصف السابع)

مدرسة مار يوحنا الإنجيلي



إلى معلّمتي في عيدها

ما زالت أمي الحبيبة هند تسكن في قلبي بعد أن هجرت حجرها الدافئ. وما زال وجهها المشرق المضيء ينور دربي. هي كانت أمي، وأنا في الثالثة.. والآن كبرت وأصبح عمري ست سنوات، وما زلت أحسن للثالثة. لأعود لأمي الطيبة التي أعطتني الكثير. الآن كبرت وأصبحت أقرأ وأكتب، لتكون كلماتي الأولى بمثابة شكر وعرفان للجميل الذي لن أنساه.

أكتب إليك تقديراً وعرفاناً عن ذلك اليوم الذي تأخرت فيه أمي عن حفلة «عيد الأم» وكنت أنت أمي، حيث قمت بمسح دموعي وإدخال الفرحة والسرور إلى قلبي حين مجيء أمي.. فما زالت هناك ملائكة على الأرض. وقلب المعلمة هند طاهر ينبض بالحنان الدافئ..

مهما كبرت وصرت فأنت مسؤولة عن نجاحي وتفوقي لأنك كنت داعمة ومشجعة منذ نعومة أظفاري. وفي عيدك أقف لك إجلالاً وتقديراً يا معلّمتي الغالية.

ابنتك لين زعزع

(الصف الأول)

مدرسة الكرمل



هنالك من يزرع حياة لينمو ويحيا آخر، هنالك من يضحى لينجح الآخر، وهناك من يحب شخصاً لم يعرفه قط، ليرممه وليجعل منه إنساناً بارعاً ومبدعاً في المستقبل، فكيف وإن كان ذلك كله يكمن في شخص واحد، هو المعلم؟! المعلم ليس عاملاً فقط، إنما هو مرشد، صديق ومرتب يضع الأساس لحياة أجيال عدّة، فينبئها على الثقافة والمعرفة ويعطيها الخبرة والتجربة ويناديهم بطلّابي أو أبنائي.

يسعد ويفتخر في نجاحهم يتألم إن رآهم قد تاهوا عن طريق النجاح، فيعمل على تفويهم وجذبهم للعلم، ويقدم لهم أفضل ما عنده، ويكون دائم الدعم لهم لئلا يفقدوا «شهية» العلم، ولئلا يسيطر الفشل عليهم، بل يعطيهم الأمل والثقة، فيساعدهم دائماً على إبقاء الأمل حيّاً في داخلهم، تماماً كالأهل الذين يسهرون على نجاح أولادهم وعلى توجيههم ليكونوا الأفضل. ليس هناك أجمل وأصدق من ابتسامة معلم سهر وتعب واجتهاد في سبيل إنجاح طلابه، وتكبيرهم من أنفسهم وإعطائهم أساليب تساعد على مواجهة عقبات الحياة وخوض معاركها بجسارة وثقة، فيكنّ له الطلاب الاحترام والمحبة، ليبقى سلاحهم عمرة يستعينون بها في مواجهة المراحل التي تلي المدرسة، حيث يحفر معروف المعلم في القلب ويرده له الطالب بنجاحه وتميزه.

أما اليوم، وبمناسبة يوم المعلم، فهنيئاً لكل معلم أحبّ طلابه، فعلمهم الأسس وأعطاهم التصانح وتابّر في إنجاحهم، ليبنوا عالماً ومجتمعاً عاقلاً وناضجاً ذا معرفة؛ رافضاً للجهل ومحياً للعلم والتقدم، تميزه الأخلاق الحميدة. فجزيل الشكر لكم أيها المعلمون.

ساندرا موسى خوري

(الصف الثاني عشر)

مدرسة الكرمليتي

في هذا اليوم المميز، يوم المعلم في حيفا، بودي أن أتقدم بالشكر ومشاعر العرفان والامتنان لمعلمتي على دعمهم المتواصل لنا كطلاب على مدار السنة. ونقول لهم: يعطيكم العافية والصحة والعافية، لقاء ما تقدمونه لنا من عطاء وخدمة متفانية، التي نشعر من خلالها أنكم تعاملوننا كما تعاملون أبناءكم، فلکم منا كل الشكر والتقدير؛ ونتمنى لكم دوام الصحة والعطاء والعمر المديد، وكل عام وأنتم بخير.

ميسون حجير

(رئيسة مجلس الطلاب)

مدرسة المنتبّي الثانويّة

إنّ المعلم عبارة عن شمعة عطاء تذوب لتنير حياتنا، فنعتذر لمعلمينا على ما أخطأنا



ما أروعك يا معلّمي وما أروع عطائك.. فمهما قلت، لا يسعني إلا أن أعبر عن مدى محبّتي واحترامي، لمن علمني أن أخط أول حروفي وكلماتي..

إلى من تعلمت وتثقت على يده، وحنّتي على أن أسلك درب العلم؛ ودفعني نحو تحقيق النجاح والسعي وراء التقدم... علمني أن أحسب خطواتي وأحجز المهام.

إلى من عزز فيّ أجمل القيم ونبل الأخلاق، ورافقتني ودعمتني في أوقات الصعاب لأغدو رجلاً يساهم في بناء مجتمع أفضل، تسود فيه راية الحقّ والسبيل الأمثل.

إلى معلّمي الذي أكنّ له كامل المودة والوفاء.. ربّنا يجازيك الخير على مدى الأيام...

كريستيان شكري

(الصف الخامس أخضر)

مدرسة راهبات الناصرة



معلّمونا.. معلّماتنا، كم لكم علينا من الجمائل والأفضال. كم نكنّ لكم من المودة والمحبة والاحترام.

تستحقّون منا كل الشكر والثناء بيومكم هذا، على جهودكم وعطائكم الذي لا ينضب. أجيال تنمو بين أيديكم، لتنمو وتنضج نحو مستقبل زاهر. لا تكونون عن الكلام ولا تبخلون في تقديم العطاء، تفتحون أمامنا أبواب المستقبل الباهر، وتغرسون في كل بيت شتلة تزدهر وتثمر، وعلى أياديكم تكبر هذه الشتلة، ولسببكم يعلو ويتقدم المجتمع.. إنكم شمس ساطعة في كبد السماء، إنكم كرسول يشعل نور الحق في عقولنا ليضيء به ظلاماً دامساً.

وقد صدق من قال: وراء كل أمة عظيمة تربية عظيمة، ووراء كل تربية عظيمة معلم ناجح.. أنتم عماد المجتمع ومنكم نسمو ونرقى، ومن إرشاداتكم وعلمكم ووجيهكم نصبو للمجد والعلو. في يومكم هذا لا يسعنا إلا أن نقول: شكراً.. شكراً لكم من صميم القلب. شكراً لكم من قلب صادق يكتف لكم كل الاحترام والتقدير.. ونعلم أنكم للعطاء والتشجيع والدعم عنوان.

تهاني خليل

(الصف الثاني عشر)

مدرسة مار إلياس الأسقفية



إلى معلّمتي/معلّمي

مع فائق التقدير والاحترام

أعزائي، يتوجّب على الطلاب، الأهالي والمجتمع أن يحترموا معلمهم وأساتذتهم، فهم الذين ينهرون دروبهم وطرقهم بنور التربية والعلم والأخلاق. فالمعلم يبذل كل ما بوسعه لأجل الطلاب، فهو المثال الأعلى لهم، وهم يتمثلون بأفعاله وأخلاقه وتصرفاته وعلمه، ففي كثير من الأحيان يكون تأثير المعلم على الطالب كبيراً، فيشجعه على تطوير مواهبه في المواضيع المختلفة، وبالتالي يؤثر ذلك على مستقبله.

إن احترام الطلاب للمعلمين ينبع من أهميّة دور المعلم في حياة ومستقبل الطلاب من الناحية الأخلاقية والعلمية؛ فرسالة المعلم هي رسالة نبيلة في المجتمع، لذلك يردّدون كثيراً عبارة «هذا المعلم هو مربّي أجيال»، أي أنّ الأجيال في المستقبل تعتمد على تربية المعلم. فالمعلم هو أيضاً بمثابة صديق للطلاب، يساعد في أمور كثيرة مهمّة في حياتهم ومستقبلهم، لذلك فإنّ احترامه واجب. وكما يقول الشاعر الكبير أحمد شوقي «قم للمعلم وفه التبجيل.. كاد المعلم أن يكون رسولا»، أي يجب على الطلاب أن يحترموا معلمهم لأنهم كالرسول يضيئون دروبهم المعتمة بنور العلم والأخلاق.

جنى جليانوس

(رئيسة مجلس الطلاب)

مدرسة راهبات الناصرة



أتقدم بالشكر الجزيل في هذا اليوم العالمي، وفي كل يوم لكل معلم ومعلمة، الذين أفنوا حياتهم في التربية والتعليم، فشكراً لكل من علمني حرفاً، ولكل من حمّل جهلي طفلاً، ولكل من وجّهني وشجّعني وأعطاني أملاً...

أنتم أول من علمني أخط الحرف؛ فكان حرفكم أولى خطواتي الثابتة نحو ميادين المعرفة وبحور التنوير والعلم، أنتم عالم العلم والمعرفة والنور الذي يضيء حياة الناس، وهو عدو الجهل والقاضي عليه، وهو الذي ينمي العقل ويهذب الأخلاق، لقد صدق من قال إن المعلم كاد أن يكون رسولا. لكم كل شكري.. لكم كل تقديري واحترامي.. لكم كل دعواتي بالصحة وطول العمر.

إيلي مارينا

(الصف الخامس أحمر)

مجلس مدرسة راهبات الناصرة



وائل عوض
افتتح، يوم الخميس الأخير، في منطقة البلدة التحتا في مدينة حيفا، مطعم وبار (هانش)، المميّز بأحدث التصميمات العصرية، وبإشراف أمهر الطباخين، لصاحبه تشارلي نعمة وأخوانه. وقد حضر الافتتاح عدد كبير من الأهل والأصدقاء والأحبة، وشخصيات حيفاوية مرموقة. وقد تميّز الافتتاح بأجواء احتفالية، وبتقديم مذاقات فاخرة من أشهى المقبلات، وبموسيقى راقصة.

تغريد عبساوي تلتقي الفنان اللبناني ملحم بركات في عمان وتغني بخمس لغات في حيفا!

سيقام في فندق الرويال بالأردن، من ناحية أخرى، علمنا بأن الفنانة عبساوي ستشارك بمهرجان «عيد الأعياد» بتاريخ 12/12/2013 على المسرح الرئيسي في حيفا، وستغني للسيدة فيروز وماجدة الرومي والصباحة وسلوى القطريب، بالإضافة إلى وصلة ترانيم لعيد الميلاد المجيد بخمس لغات.

طراسل «حيفا» - تغادر البلاد، اليوم الجمعة، الفنانة والإعلامية الحيفاوية تغريد عبساوي، متجهة إلى المملكة الأردنية الهاشمية، لإجراء لقاء مميّز مع الموسيقار اللبناني الكبير ملحم بركات. يشار إلى أنّ عبساوي تلقت دعوة خاصة من الموسيقار بركات من إجراء هذا اللقاء وتشارك في حفل الموسيقار بركات الذي



توقيع معاهدة توأمة بين مدينتي «تشنغدو» و«حيفا»



مُراسل «حيفا»

وتعتبر هذه المعاهدة الثانية من نوعها التي تجمع بين مدينة صينية ومدينة حيفا، فقد وقعت حيفا معاهدة توأمة قبل أزيد من 20 عامًا مع مدينة «شنغهاي»، ومذ حينها أصبحت حيفا المدينة الرائدة في البلاد من خلال علاقاتها بالصين. وعقب رئيس بلدية حيفا يونا ياهف بالقول بأن مدينة حيفا توسع دائرة العلاقات مع المدن المختلفة في الصين. وأشار إلى أن لهذه العلاقات أهمية كبرى في مختلف المجالات، حيث إنها توفر فرصًا أمام رجال الأعمال والصناعيين الذين يرغبون في الحفاظ على التعاون مع هذه الدولة العملاقة.

فجأت دمية الـ«باندا» العملاقة، أول أمس الأربعاء، سفيرة الصين في البلاد، رئيس بلدية حيفا يونا ياهف، ومسؤولي عاصمة «تشنغدو»، في مقاطعة «سيتشوان» الصينية؛ وذلك دقائق معدودات قبل توقيع معاهدة توأمة بين مدينتي حيفا و«تشنغدو» الصينية. إذ تعتبر دمية الـباندا، رمزًا وطنيًا في مقاطعة «سيتشوان» الصينية. وتسعى المعاهدة إلى توفير سلسلة من التعاون في مجالات عدة كالسياحة والعلوم والتكنولوجيا، والثقافة، والرياضة، والصحة، والتعليم، والبحث العلمي.

سفير كوريا يزور حيفا والناصرة



مُراسل «حيفا»

التي تواجه المواطنين العرب في إسرائيل، لا سيما في المجال القانوني؛ ومن ثم توجه إلى دار البلدية حيث التقى رئيس البلدية المحامي يونا ياهف الذي أبدى رغبة بتطوير علاقات مع مدن في كوريا، وبمنح جامعات كورية المجال لإقامة فروع لها في حيفا. واختتم السفير جولته في حيفا بزيارة المجلس المحلي الأرثوذكسي والكلية العربية الأرثوذكسية، حيث تم بحث مشاريع مختلفة للتعاون، مثل التبادل الطلابي وزيارة الحجاج المسيحيين الوافدين من كوريا المعالم الدينية في حيفا.

لبي سفير جمهورية كوريا الجنوبية لدى دولة إسرائيل، إيل-سو كيم، دعوة وديع أبو نصار (مدير المركز الدولي للاستشارات)، وزار كلا من حيفا والناصرة، على مدار يومين متواصلين (الأربعاء والخميس الأخيرين)، تخللتهما مبيت في حيفا. حيث التقى مساء الأربعاء عددًا من الطلبة الكوريين الذين يدرسون في «التخنيون» (معهد الهندسة التطبيقية في حيفا). وفي اليوم التالي استهل السفير الكوري جولته بمدينة حيفا بلقاء المحامية سهاد بشارة (من جمعية «عدالة») استمع منها عن التحديات

في أجواء من الديمقراطية والتآخي

المدرسة التكنولوجية «أورط الكرمل» تنتخب رئيسًا



لمراسل «حيفا» - تنافس مؤخرًا لرئاسة مجلس طلاب «أورط الكرمل» أربعة طلاب، هم: أمير شوملي، باسل حمّاد، كنان مقالدة، وإبراهيم محاجنة.

وعشية الانتخابات قام المرشحون بحملة انتخابات دعائية، كما شارك المرشحون في مناظرة أمام طلاب المدرسة، حيث تحدّثوا عن برنامجهم الانتخابي، وعمّا سيقدّمون للطلاب على مدار السنة الدراسية.

وقد بدأ الطلاب المتنافسون دعاياتهم الانتخابية منذ الأول من الشهر الجاري؛ وقد حاز الطالب كنان مقالدة على غالبية الأصوات ليكون بذلك رئيسًا لمجلس الطلاب. وقد جرت الانتخابات بمساهمة مركز التربية الاجتماعية الأستاذ معين زيدان، ومدير المدرسة الأستاذ عادل ملشي، وقد أشرفت على نزاهة الانتخابات معلمة التراث والمدنيّات المربية ديمة طه.

وفي حديثنا مع الأستاذ عادل ملشي، قال: «إن الانتخابات سارت بشكل ديمقراطي، حيث كان من حق كل طالب التصويت لمرشح واحد، يتم اختياره لرئاسة لجنة الطلاب. والهدف من إقامة لجنة طلاب هو مساندة طلاب المدرسة وإرشادهم ومساعدتهم في اتخاذ القرارات وتدريبهم على العمل في نظام مؤسسي

دورة خاصة لمستخدمي «رمبام» للإقلاع عن التدخين



مُراسل «حيفا» -

قررت إدارة مستشفى «رمبام» تنظيم دورة خاصة لمستخدمي المستشفى لحثهم على الإقلاع عن التدخين.

وجاء من إدارة المستشفى أنه بعد التيقن من أن التدخين هو أحد المسببات الأساسية للأمراض، لذا تقرر زيادة مكافحة التدخين، عن طريق هذه الدورة وورش عمل، شارك فيها عشرات المستخدمين العرب واليهود. ويتم تنظيم هذه الدورة بالتعاون مع صناديق المرضى المختلفة، بحيث يلتقي المشاركون، مرة كل أسبوعين،

ويعرسون نشاطات مساعدة إلى جانب الاستماع للمحاضرات. وقد اتخذت الإدارة خلال السنوات العشر الماضية عدّة إجراءات من شأنها منع التدخين في كافة مناطق المستشفى وأقسامه. وتقرر كذلك منع بيع السجائر منذ عامين في محيط المستشفى. وتشير معطيات المستشفى إلى أن عدد المدخنين في «رمبام» يستهلكون نحو 200 سيجارة كل يوم، وبمعدل 27 عامًا متواصلًا، فهذا يدل على النسبة الهائلة من كمية السجائر والتكاليف الباهظة التي تُصرف على التدخين.



إذا أردت أن تحدثي التغيير عنوانك مركز مرقت للتجميل

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

בואי לתקן נזקי הקיץ
לחשוף עור חדש וזוהר..
לטפל בפיגמנטציה, עור דהוי
קמטוטים וסימני אקנה



זה הזמן לטיפול קילוף העור
ולחשוף העור הבריא שלך!

לפגישת יעוץ חינם תתקשרי עכשיו למרכז מרוות גנטוס
ואנחנו נתאים לך סוג הפלינג שמתאים לעור שלך!

اتصلي الآن:

0545356735
0774323401



مركز مرقت للتجميل - شارع هجيفت 1، حيفا



رجعت الشتوية

دورة العروض الشتوية في مسرح الميدان

مسرحية «فوزية»، الخميس والجمعة ١١/٢١ و ١١/٢٢ | مسرحية «التفريفة»، السبت ١١/٢٣
مسرحية «فيدرا الطيور»، الأحد ١١/٢٤ | مسرحية «ركب»، السبت ١١/٢٧
عرض «عقلان» أهن حاس، الخميس ١١/٢٢ | مسرحية «خادم السيدن»، السبت ١١/٢٤
«ديوان الميدان» لقاء مع يوسف أبو وردة، الجمعة ١١/٢٥ | عرض «تدبك عالقمر» فرقة الشام، السبت ١١/٢٦
مسرحية «مصيفين»، الجمعة ١١/٢٧ | عرض «جوقة العودة»، السبت ١١/٢٨
تقام جميع العروض الساعة الثامنة مساءً في قاعة مسرح الميدان - حيفا
للحجز والاستفسار: ٠٤ ٤٦٤١٨١٧ - ٠٥٤ ٤٦٣٧٦٣٣



مدى الكرمل Mada al-Carmel

المركز العربي للدراسات الاجتماعية التطبيقية
Arab Center for Applied Social Research

إعلان عن وظائف شاغرة

يعلن مركز "مدى الكرمل" - المركز العربي للدراسات الاجتماعية التطبيقية - عن حاجته لمختصين لشغل الوظائف التالية:

1. مجنّدة أموال (وظيفة جزئية)
2. مركز/ة علاقات عامة وإعلام (بوظيفة جزئية).
3. مسؤول/ة الموقع الإلكتروني باللغتين العربية والانكليزية (وظيفة جزئية).

للاطلاع على مواصفات كل من الوظائف أعلاه
الرجاء زيارة موقع مدى الكرمل:

www.mada-research.org

يرجى ممن يستوفون الشروط المذكورة في الموقع إرسال طلب للوظيفة المطلوبة مع سيرة ذاتية، الى "مدى الكرمل" حتى تاريخ 20/12/2013 على البريد الإلكتروني: mada@mada-research.org
سيُدعى الملائمون/ات إلى مقابلة شخصية

أمسية إظهار كتاب «المطران غريغوريوس حجار»



نايف خوري

نظم نادي حيفا الثقافي التابع للمجلس الملي الأرثوذكسي الوطني في حيفا، أمسية إظهار لكتاب «المطران غريغوريوس حجار» من تأليف الدكتور جوني منصور، وذلك بالتعاون بين المجلس الملي الأرثوذكسي ورعية مار إلياس للروم الكاثوليك. وقد صدر هذا الكتاب في طبعة أولى قبل نحو عشرين سنة، وهذه الطبعة مزينة ومنقحة بتفاصيل أوفى عن المطران الذي لقب بمطران العرب. وتحدث في هذه الأمسية التي تولى عرافتها الأستاذ بسام سبيت، الأرشمندريت أغابويوس أبو سعدي (الرئيس الروحي لرعية مار إلياس للروم الملكيين الكاثوليك في حيفا)، وممثل الرهبنة المخلصية في الأراض المقدسة، وأشار إلى أن هذا الأسقف ينتمي إلى الرهبنة المخلصية؛ وقد ولد في بلدة روم في منطقة الشوف في لبنان، ثم سافر إلى مصر وعاد بعدها ليلتحق بدير المخلص ويرتقي في الرتب الكهنوتية حتى انتخب أسقفًا وهو يبلغ من العمر 26 عامًا، وبذلك يصبح أصغر أسقف كاثوليكي في العالم.



البلدية العربي عبد الرحمن الحاج على مدرسة الجسر، بناءً على مساعي الفنان عبد عابدي. وتوالت بعد ذلك عملية إطلاق أسماء الشخصيات الحيفاوية على عدد من الشوارع، ك: إميل توما، وإميل حبيبي، وجان مجدلاني، وتوفيق طويي. ونوه الدكتور منصور إلى أنه أرسل عدة طلبات لرؤساء السلطات المحلية يدعوهم فيها إلى إطلاق أسماء لامعة في كل بلد وبلد على شوارعها التي لا زالت تحمل الأرقام حتى يومنا هذا، وخاصة في مدينة الناصرة.

وقدم يوسف خوري (رئيس المجلس الملي الأرثوذكسي الوطني) درعاً تكريمياً للدكتور جوني منصور. وقال في كلمته إننا نشمّن غالباً الدور الذي يقوم به الدكتور جوني منصور بتخليد أسماء هامة في حياة حيفا، كالمطران حجار.

وألقى الشاعر شحادة خوري قصيدة محكية بعنوان «لغة الضاد» مفنداً فيها ما حل باللغة العربية من تشردم، واختلاطها بالعبرية أو اللغات الأجنبية، نتيجة عزوف الطلاب عن محبتها، وهي الجديرة بكل محبة. ولاقت القصيدة استحسان الجمهور الذي قاطع الشاعر بالتصفيق عدة مرات.

الأيام من استعادة ملكيتنا على كنيسة البصة، وسنشرع بترميمها لإعادة افتتاحها من جديد.

ثم ألقى الشيخ رشاد أبو الهيجا (إمام حيفا)، كلمة أشار فيها إلى أن أعمال المطران حجار تأتي في سياق حياة التعايش بين المسيحيين والمسلمين، والذي بدأها الرسول (ص)، إذ أوصى بالمسيحيين وأهل الكتاب، وبالمحافظة على حقوق النصارى في عباداتهم وطقوسهم. وكذلك الخليفة عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) الذي زار بيت المقدس وكتب العهدة العمرية مع البطريرك صفرونيوس.

ولفت عضو الكنيست السابق محمد ميعاري في كلمته بهذا الصدد إلى الدور الوطني للمطران حجار وأهميته الاقتداء به والتمثل بأقواله وأفعاله، لما له من مواقف وطنية مشرقة على صعيد التعاطف والعمل الفعلي من أجل الشعب رعاية مصالحه وقضاياها. وأوضح الأديب والشاعر حنا أبو حنا عن دور مدرسة البصة في مجال التعليم، وقال إن المدارس الابتدائية في فلسطين كانت حتى الصف الرابع والثانوية حتى الثاني ثانوي، ما عدا بعض المدارس القليلة التي كانت حتى الرابع ثانوي، مع العلم أن مدرسة البصة كانت داخلية أيضاً. ثم تحدث الأستاذ حسين إغبارية (مدير عام جمعية التطوير الاجتماعي في حيفا) عن المساعي التي بذلها مع الدكتور جوني منصور لإطلاق اسم المطران حجار على شارع «شيزاف»، وأن البلدية رفضت طلبهما في بادئ الأمر رفضاً قاطعاً، وأن المراسلات استمرت عدة سنوات لتحقيق هذا الهدف. ولكن الإصرار على نيل الحقوق لا بد وأن يأتي بشماره كما جاء في قضية إطلاق اسم المطران حجار على هذا الشارع.

وتطرق الدكتور حاتم خوري في كلمته إلى محاولات الإقناع المتكررة مع أقسام البلدية والمسؤولين فيها لإطلاق اسم المطران حجار على شارع «شيزاف»، وأن الأمر لم يكن متبوعاً من قبل، إلى أن جاء رئيس البلدية عمار متنساع وأجرى التغيير في سياسة البلدية، وأطلق اسم حجار على شارع «شيزاف»، كما أطلق اسم رئيس

ثم أوجز الدكتور جوني منصور عن كتابه هذا مُشيراً إلى الجوانب الاجتماعية والوطنية التي امتاز بها مطران العرب - الحجار. وقال الدكتور منصور إن المطران حجار اهتم ببناء الكنائس والمدارس في القرى والمدن التي تقع ضمن أبرشيته، وامتدت أبرشيته في منطقة الجليل وشرق الأردن. أما مواقفه الوطنية فأتسمت بدعوته للتمسك بالأرض والوطن وعدم الهجرة والمحافظة على الجذور العربية لسكان هذه البلاد. وقال في خطابه الشهيرة إن المسيحيين في هذه البلاد هم من سكانها الأصليين وتصل جذورهم إلى عهد المسيح والرسل، وهم ليسوا من الدخلاء ولا المحتلين ولا الصليبيين الغزاة. وأنه كان يدافع عن المسيحيين والمسلمين على حد سواء ويتصدى للظلم والطغيان والاحتلال. وقد أحبه زعماء البلاد قاطبة وتقربوا منه وكان صديقاً حميماً للزعيم الفلسطيني الحاج أمين الحسيني. وفي أحد اجتماعاتهما النصالية في وجه الاحتلال البريطاني التقى بالندوب السامي البريطاني، واحتج على اعتقال العديد من الشبان الفلسطينيين من مسلمين ومسيحيين، وسعى إلى إطلاق سراحهم. وأثناء عودته من القدس تعرض لحادث دهس على مشارف حيفا الجنوبية، ولقي حتفه.

وفي كلمة للمطران إلياس شقور في هذه الأمسية قال إن المدرسة الأسقفية مار إلياس في حيفا، هي دار المطرانية التي اتخذها المطران حجار مقراً له، بعد أن كان في عكا، ولا تزال الأبرشية تحمل إلى اليوم الاسم: أبرشية عكا وحيفا والناصرة وسائر الجليل. وأضاف شقور أن المطران حجار كان يقول: «حيث تمتد رعييتي أبني فيها الكنائس والمدارس»، فانتشرت في عهده المدارس الابتدائية والثانوية في العديد من القرى والمدن الفلسطينية، مثل حيفا والناصرة والجش وشفاعمر والبصة وإقرث وغيرها. وامتازت مدرسة البصة بأنها كانت تعد الطلاب لامتحان النهائي الثانوي تمهيداً للدخول إلى الجامعة. ولما هجرت البصة في عام 1948 وصودرت أملاكها، تم الاستيلاء على كنيسيتها أيضاً. وقال المطران شقور إننا تمكنا هذه



حملة اسعار خاصة بمناسبة تنهر الاعياد



DIESEL Box
125ml



لليلك **189**

INSOLENCE
EAU DE perfume



لليلك **349**

Millionaire women
100ml



لليلك **149**

Millionaire men
100ml



لليلك **149**

SILVER SCENT



لليلك **89**

Euphoria women
EAU DE perfume 100ml



لليلك **199**

ROCHAS men
EAU DE TOILETTE 100 ml



لليلك **139**

Rihanna
EAU DE perfume 100 ml



لليلك **129**

حيفا - شارع ماير 23 هاتف:- 048511641 هاتف نقال :- 0525675556

crocs™ حذاء يوصي به اخصائيو العلاج بواسطة الرفلكسولوجيا

يكثر الحديث في الآونة الاخيرة حول أهمية علاج "الرفلكسولوجيا" او ما يسمى بعلم الانعكاس. والذي من خلاله يتم تقديم العلاج بواسطة التدليك الطبي للجسم وبالأخص لكف القدم الذي يعتبر مصدر للتوازن الجسماني والنفسي والراحة للإنسان. ومن هنا تأتي العلاقة بين كف القدم وأهمية انتعال حذاء مريح يخفف او يمنع العديد من الآلام التي يصاب البعض احيانا.

لحديث حول الموضوع بتوسع اجرينا هذا اللقاء مع الأنسة لبنى مزاوي معالجة مختصة بكف القدم والتدليك الطبي في عيادتها- هيلينغ تاتش.

يعاني من اوجاع في الظهر او القدمين وأيضا من لا يعاني من اوجاع ويريد ان يحافظ على صحة جسمه بانتعال حذاء "كروكس" كونه حذاء مريح، والتجربة اكبر دليل.

الحوض مما يسبب للشخص اوجاع في تلك المناطق. لذا فان كف القدم هو الاساس لصحة وتوازن الجسم. غالبية الحالات التي واجهتها كانت لنساء يعانين من اوجاع ومشاكل في الظهر بسبب انتعالهن احذية ذات كعب عال وغير مريحة.

ما هو علاج الرفلكسولوجيا لكف القدم؟

علاج الرفلكسولوجيا لكف القدم هو علاج كامل للجسم داخليا وخارجيا، بما يشمل القلب، جهاز المناعة، ضغط الدم، المعدة، تنشيط الكلى وغيرها. فكل جزء من كف القدم يعتبر مرآة لما يحدث لجسم الانسان. وبما ان للقدم اهمية قصوى في العلاج، فهناك اهمية كبيرة لانتعال احذية تحافظ على كف القدم وتمنع المشاكل او الآلام الناجمة في بعض الاحيان من احذية غير مناسبة.

هل تجدين علاقة بين احذية كروكس وعلاج كف القدم؟ وهل تنصحين به متعاليك؟

المنطقة التي تلامس الارض خلال المشي هي دائما كف القدم، وهي سبب لثبات الانسان سواء في حالات المشي او الوقوف. لذا من المهم ان يلامس كف القدم نعل طري، وهذا ما يميز احذية "كروكس". من خلال تجربتي الخاصة أيضا خلال عملي في العيادة لساعات طويلة. ان مادة "الكروسلايت" المصنوعة منها تلك الاحذية تعطيك شعور بأن كف القدم محمولة بشكل مريح عن الارض، مرنة وخفيفة الوزن. انصح من

هل مشاكل الجسم او الآلام مثلا يمكن ان يكون سببها انتعال حذاء غير مناسب؟

طبعاً، ومن المهم الاشارة ان ما يربط الانسان مع الارض هو كف القدم الذي يحمل الجسم بأكمله. عدم انتعال حذاء مريح لساعات طويلة يسبب الاوجاع لكف القدم وبالتالي ينعكس ذلك ايضا على باقي اعضاء الجسم. على سبيل المثال لا الحصر انتعال حذاء غير مناسب يمكنه ان يضغط على العمود الفقري او



AP

אוטו פרפקט בע"מ

פחחות וצבע לכל סוגי הרכב

افتتحنا فرعنا الثالث!



بإدارة جورج شليك وأولاده



טל: 04-8666 102 פקס: 04-8666 103

عايدة توما-سليمان: العنف ضد النساء يأخذ أشكالاً جديدة.. ولكن الأمل موجود

■ هناك قطاعات واسعة - من ضمنها قيادية - تطلق تصريحات مشجعة وإيجابية، ولكنها تقوم - في المقابل - بممارسات تركز دونية المرأة ■ من الضروري أن تشكل مدارسنا وبيوتنا «أماكن آمنة» تعمل على بناء أشخاص يؤمنون بكرامة المرأة وإنسانيتها وحقوقها وحرّيتها ■ من المهم أن تكون الصحيفة منبراً لتغيير الأفكار المسبقة والنمطية عن النساء ■ «السّوار»: عام أسود وصورة قاتمة ■



كما تعلم فإنّ العنف ضدّ النساء والفتيات لا يقتصر على فئة عمرية معينة، فهو يطول مختلف الأعمار والشرائح المجتمعية، ولا يمكن القول بأنّ هناك فئة عمرية للنساء لا تتعرض للعنف أو الاعتداء، للأسف! نحن نستقبل التوجّهات من جميع الفئات العمرية ومن جميع أرجاء البلاد بلا استثناء، ونقوم - بدورنا - بدراسة ومتابعة وعلاج كلّ حالة.

■ وكيف تتم معالجة الشكاوى أو التوجّهات؟

نحن نقدّم، بدايةً، الدّعم المعنويّ والنّفسانيّ للنساء المعنّفات ونؤمّن الحماية لهنّ، من خلال المأوى. كما نقدّم لهنّ العلاج الاجتماعيّ والمساندة والاستشارة القانونيّة الصّوريّة لمتابعة قضاياهنّ ومرافقتهنّ في المسار القضائيّ، أو مرافقتهنّ لدى تقديمهنّ شكوى في الشرطة أو تلقيهنّ العلاج في المستشفى. إنّ كلّ امرأة أو فتاة تصلنا وتطلب دعمنا، تختار - في المقابل - مسارات أخرى لحلّ قضيتها؛ ودورنا يأتي بتقديم الاستشارة لها والدّعم المهنيّين، ومرافقتها في أيّ قرار قد تجده مناسباً وتقرّر اتّخاذه.

■ هل ما زالت الضحية تخشى تقديم شكوى ضدّ المعتدي؟

اعتقد أنّ قضية الشكاوى ضدّ المعتدي تتخذ عناوين مختلفة تقرّرها المرأة ذاتها؛ من ضمنها الشكاوى المقدّمة إلينا أو إلى مكاتب الخدمات الاجتماعيّة، وهذه العناوين تكون أسهل للمرأة للتوجّه إليها من تقديمها شكوى إلى الشرطة؛ فعالباً ما تخشى المرأة من تقديم شكوى لسبب الأفكار المسبقة السائدة في مجتمعنا، ومن جرّاء تعامل العائلة أو الزوج مع الموضوع؛ وفي حال كانت الشكاوى من جرّاء اعتداء جنسيّ، فالقلق من «فضح» القضية والكشف عنها هو أكثر ما يساورها ويخيفها. ولكن لا بدّ من الإشارة هنا، أيضاً، إلى انعدام الثقة - وحقّق - لدى مجتمعنا العربيّ بجهاز الشرطة والقضاء، الذي يؤدي بالنساء - في كثير من الأحيان - إلى عدم تقديم شكوى

مكانة المرأة، لأنّها ترى في الرّجل شريكاً مساوياً في عملية التّغيير المجتمعيّ. ويُذكر أنّ الجمعية تسعى لخلق إطار فكريّ منسجم، يُنتج - من خلال الحوار الدائم - فكراً نسويّاً فلسطينيّاً متميّزاً. وتنشط هذه الجمعية على أساس من الاستقلاليّة، وهي غير منتظمة إلى أيّ حركة أو جسم سياسيّ كان.

ولهذه المناسبة ارتأينا أن نحاور عايدة توما - سليمان (مؤسّسة ومديرة جمعية «نساء ضدّ العنف»)، رئيسة تحرير صحيفة «الاتحاد» (الزّميله)..

■ هل لك، بدايةً، أن تحدّثينا عن نوع الاعتداءات والشكاوى التي تصل مؤسّسة «نساء ضدّ العنف»؟

نحن في جمعية «نساء ضدّ العنف» منذ بدأت مسيرتنا، قبل نحو واحد وعشرين عاماً، قرّرنا أن نتعامل مع العنف المسلّط على النساء بجميع أشكاله وأنواعه؛ وأن نقدّم مختلف الخدمات للنساء والفتيات العربيّات المعنّفات، وبالتالي نحن نتلقّى توجّهات وشكاوى من النساء والفتيات حول مختلف أنواع العنف الجسديّ والجنسيّ والنّفسانيّ والاقتصاديّ.

إنّ مركز مساعدة ضحايا العنف الجسديّ والجنسيّ يعالج أكثر من 800 توجّه في العام، تتعلق باعتداءات وتحرّشات جنسيّة داخل العائلة والأماكن العامّة والعمل؛ واعتداءات جسديّة مباشرة وتهديدات بالقتل، وعنف وحرمان واعتداءات لفظيّة. كما يستقبل المأوى والبيت الانتقاليّ اللذان تديرهما الجمعية النساء المعنّفات وأطفالهنّ؛ وغالباً ما تكون حياتهنّ في خطر حقيقيّ. كما نلاحظ - في السنوات الأخيرة - توجّهات من قبل الأهل، يطلبون - من خلالها - المساعدة والاستشارة في التّعامل مع الاعتداءات المختلفة على أطفالهم؛ جنسيّة كانت أو جسديّة أو نفسانيّة (!).

■ ما هي الفئة العمرية التي تعاني أكثر من غيرها من الاعتداءات؟

الاجتماعيّة؛ يحفظ لأفراده - ولا سيّما المرأة - الحقّ في حياة كريمة ومساواة تامّة وتكافؤ فرص، حيث تُتاح أمام كلّ راغب وراغبة كامل الفرص لتحقيق الذات؛ وتساهم الجمعية بقسطها المتواضع في خلق مناخ ينتفي فيه العنف الموجه ضدّ المرأة، وتختفي في ظلّه شروط قمع المرأة واضطهادها. ومن بين أهداف هذه الجمعية: * تنظيم وتفعيل المجتمع بجميع مركباته، وخصوصاً النساء، للعمل من أجل تحقيق المساواة التامة للنساء العربيّات الفلسطينيّات في الدّاخل، في جميع مجالات الحياة * نشر وتعميق فكر الجمعية النسويّ الشّموليّ لدى مختلف شرائح المجتمع * تعزيز مشاركة وتمثيل النساء بمساواة في مواقع صنع القرار والقيادة المجتمعيّة * إزالة جميع العوائق المجتمعيّة والمؤسّساتيّة من أجل ضمان حقّ النساء في العمل، وتوفير فرص وشروط عمل متساوية لهنّ * الكشف والقضاء على جميع أشكال العنف ضدّ النساء، وتوفير الدّعم والخدمات المهنيّة لجمهور النساء المعنّفات.

تنطلق الجمعية في عملها من الأفكار والمبادئ الإنسانيّة المتنوّرة، فيما يتعلق بالمرأة وحقوقها، بما في ذلك المواثيق والمرجعيات الدوليّة. وترى أنّه من غير الممكن التّأثير والتّغيير من دون أن يأتي عملها في إطار مشروع التّغيير المجتمعيّ الشّامل في كلّ ما يتعلق بالمرأة، ومن خلال التّنسيق - وبالتعاون - مع الهيئات والمؤسّسات كافّة ذات العلاقة، مثل: المؤسّسات التربويّة والعلاجيّة والقضائيّة والإعلاميّة وغيرها، حيث يتمّ حشد كلّ الطاقات والموارد لإحداث التّغيير المنشود. تسعى جمعية «نساء ضدّ العنف» للوصول إلى جميع النساء، لا سيّما أكثر الفئات تهميشاً؛ وذلك بعيّة تمكينهنّ، مساندتهنّ، تطوير التّكافل والتّعاقد فيما بينهنّ، والتّنسيق مع كلّ الفعاليّات النّاشطة في هذا المجال. فرغم خصوصيّتها كجمعية نسويّة عربيّة، تعمل وتنسق مع الحركات والفعاليّات النسائيّة والنسويّة المحليّة والعالميّة كافّة، ومع المنظمات النّاشطة في حقوق الإنسان. كما لا تتردّد الجمعية في التعاون مع أطر ورجال يؤمنون ويعملون على رفع

مطانس فرح

صادف يوم الاثنين الأخير (25/11)، اليوم العالمي لمناهضة كافة أشكال العنف ضدّ النساء، الكلاميّة والجسديّة والنّفسانيّة والجنسيّة منها؛ إذ لم يعد هناك مكان آمن لا تتعرض فيه المرأة العاملة والأمّ والأخت والابنة إلى اعتداءات وتحرّشات جنسيّة وغيرها - بصورة أو بأخرى - في الأماكن العامّة، في أماكن العمل، في المؤسّسات التربويّة، وحتّى داخل منزلها، أيضاً. من العار والمعيب والمفرّز أن يتسّتر مجتمعنا العربيّ على أيّ اعتداء بحقّ المرأة، كلاميّاً كان ذلك أو نفسانيّاً أو جسديّاً أو جنسيّاً؛ فإنّ أيّ اعتداء على الأطفال والفتيات والنساء هو جريمة بحقّ المجتمع والبشريّة. وعلى الضّحية عدم السّكوت بعد إزاء هذا الإرهاب، وعليها عدم الرّهبة من التّوجّه إلى المعنّفين أو من تقديم شكوى. إنّ العنف في ازدياد مستمرّ في مجتمعنا، وخصوصاً ضدّ النساء.. الصّورة قاتمة نوعاً ما، والإحصاءات لا تبشّر خيراً.. ومن حقّ المرأة أن تعيش حياة كريمة رافضة العيش في ظلّ العنف، أيّما كانت أشكاله.

وقد أعلنت الجمعية العامّة للأمم المتّحدة يوم 25 نوفمبر/تشرين الثاني يوماً عالميّاً لمناهضة العنف ضدّ المرأة، ودعت الحكومات والمنظمات الدوليّة والمنظمات غير الحكوميّة إلى تنظيم أنشطة في ذلك اليوم، لهدف زيادة الوعي العامّ لتلك المشكلة، والعمل على درئها.

جمعية «نساء ضدّ العنف» - تعريف:

تقوم جمعية «نساء ضدّ العنف» على أساس تقدّمي إنسانيّ شامل، مستمدّ من منظومة قيم حديثيّة، منبثق عن المواثيق والأعراف الدوليّة التي تضع الإنسان الفرد وحقوقه - بغضّ النّظر عن وضعه الاجتماعيّ - في محور العمليّة الاجتماعيّة؛ فيما تكون الموارد الماديّة والسياسيّة والمؤسّسات كافّة مكرّسة لخدمته وتحقيق رفاهيته. في جمعية «نساء ضدّ العنف»، يصيبون إليّ ويعملون على إحداث تغيير مجتمعيّ، وصولاً إلى مجتمع ديمقراطيّ يقوم على أساس العدالة

النساء المعنفات والمؤسسات التي تعمل من أجلهن، ومن أجل التغيير المجتمعي، منبر في صحيفتكم، وأن يكون هذا الصوت أحد أهدافها؛ وأن تتخذ من الموضوع قضية أسبوعية تطرحها وتتناولها بالشكل الملائم والمناسب. فمن المهم أن تكون الصحيفة منبراً لتغيير الأفكار المسبقة والتمطية عن النساء.

جمعية «السوار»

وكما في كل عام، أحييت «السوار» في الـ 25 من تشرين الثاني، اليوم العالمي لمناهضة العنف ضد النساء، حيث لا تزال الإحصاءات تشير وتؤكد على ضرورة إحياء هذا اليوم، لترفع فيه النساء أصواتهن عالياً، ويسجلن شهادتهن ويؤكدن على ضرورة مناهضة هذا العنف بشكل يومي ومتواصل. تُعتبر ظاهرة العنف ضد النساء المسبب الأساس للأمراض النفسانية الشائعة في المجتمعات كافة. حيث تشير الإحصاءات إلى أن واحدة من كل ثلاث أطفال/فتيات/نساء تتعرض لأحد أشكال العنف الجسدي، الجنسي أو النفسي. وتأتي مناهضة العنف ضد النساء كأمر محتم، لا بد من اعتباره أولوية وطنية ملحة لهدف بناء مجتمع حرّ ومعافى. وجمعية «السوار» هي جمعية نسوية عربية، مقرها في حيفا، تناضل ضد جميع أشكال القمع، وتؤمن بأن «النسوية» هي حركة سياسية - اجتماعية، تسعى لتغيير علاقات القوة والهيمنة السائدة في مجتمعنا؛ وتؤكد أن مظاهر العنف ضد النساء والأطفال - وخصوصاً الاعتداءات الجنسية منها - هي صورة من صور التسلسل الذكوري في المجتمع، لتحقيق الإحساس بالقوة والهيمنة، أساساً، لا لإشباع الرغبة الجنسية، فقط!

عام أسود وصورة سوداوية



وفي بيان عمّمته جمعية «السوار» على وسائل الإعلام، أكدت فيه أن هذا العام كان أسوداً بالنسبة إلى النساء الفلسطينيات! إذ شهد ارتفاعاً حاداً في عمليات الإقدام على قتل النساء، حيث أشارت الإحصاءات إلى أن 37 امرأة فلسطينية قتلت منذ بداية هذا العام (حتى شهر أيلول المنصرم 2013)، من بينها 13 امرأة من فلسطينيات الداخل و25 امرأة من الضفة الغربية وقطاع غزة. وتستغل «السوار» هذا اليوم لتذكر وتتذكر هؤلاء النسوة ولكن صوتاً صارخاً باسمهن.. وتدعو جميع أفراد المجتمع، بنسائه ورجاله وجميع أطره المجتمعية والسياسية والتربوية، للعمل على وقف هذا الإرهاب ضد النساء.

في الشرطة. فبعد عام 2000 وجريمة قتل شهداء هبة أكتوبر (هبة القدس والأقصى)، انخفضت توجهات وشكاوى النساء العربيات للجمعية من 42% إلى 12%؛ ومنذ 13 عاماً وحتى اليوم، لم ترتفع هذه النسبة إلا إلى 22%، فقط!

ما هي أبرز المؤسسات التي يتم التعامل معها لدى تقديم الشكوى؟

إن التعامل مع الشرطة في عملنا هو أمر ضروري، وكذلك مؤسسات عدة، مثل: النيابة العامة ومكاتب الخدمات الاجتماعية وغيرها. تقودنا في عملنا مصلحة النساء وأهميّة حمايتهن من العنف، وتحصيل حقوقهن. في الكثير من الأحيان «نتصادم» في عملنا مع المؤسسات الرسمية، إلا أننا لا ننفد الأمل أبداً ولا نشد «شعرة معاوية»؛ ففي نهاية المطاف، التشبيك معهم ومحاولة التأثير على مواقفهم وأرائهم، وحثهم على القيام بواجبهم أمر لا يمكن التفریط به أو التنازل عنه، وأعتقد أننا على مدار السنين نجحنا في كسب ثقتهم وتعاونهم في معظم الأحيان.

هل الصورة ما زالت مأساوية وسوداوية، أم أن هناك تحسناً ملحوظاً قد طرأ في السنوات الأخيرة؟

يمكنك القول إننا على الأقل نجحنا في كسر حاجز الصمت ورفع نسبة الوعي في كل ما يتعلق بالعنف ووجوده وأبعاده، وأصبح الجميع يعلم بضرورة التصدي له ومناهضته. ولكن للأسف! هناك قطاعات واسعة - من ضمنها قيادية - تطلق تصريحات مشجعة وإيجابية، ولكنها، فعلياً، لا تلتزم بها وتقوم بممارسات تكريس دونية المرأة؛ ورغم جميع الخدمات المقدمة من قبلنا للنساء والفتيات المعنفات في ضائقة، والوقوف إلى جانبهن ودعمهن، الجهود المبذولة لرفع نسبة الوعي لهذه الظاهرة ما زالت ضعيفة، وما زالت العادات والتقاليد السلبية تسيطر على حياة البعض منا. تعلم المرأة كل العلم أن من حقها وواجبها رفض العيش في ظل العنف - أيّاً كانت أشكاله - ولكنها، في الوقت ذاته، لا تلقى الدعم الضروري والكامل من مجتمعها وأهلها ومحيطها، ما يجعلها تدفع ثمن ذلك ثمناً باهظاً، قد يكلفها حياتها! إن العنف في ازدياد مقلق داخل مجتمعنا، ويتغلغل بين جميع طبقاته وفئاته، والعنف ضد النساء تحديداً، يأخذ أشكالاً وأبعاداً جديدة. من الصعب القول إن الوضع قد تحسّن كثيراً، ولكن الأمل يبقى موجوداً.

ما هي الخطوات التي يجب اتخاذها لدرء هذه الظاهرة المفرزة واجتثاثها من مجتمعنا؟

أعتقد أنه من دون تجنيد جميع أفراد المجتمع ومؤسساته وقياداته لمكافحة العنف ضد النساء، ومن دون أن تتحول مدارسنا وبيوتنا إلى أماكن آمنة تعمل على بناء أشخاص يؤمنون بكرامة المرأة وإنسانيتها وحقوقها وحرّيتها؛ ومن دون العمل على بناء مجتمع صحي متكافئ، تسود فيه العدالة الاجتماعية، لن نتمكن من درء العنف ضد النساء.

كلمة أخيرة لقرّاء صحيفة «حيفا»..

لا بد لأي وسيلة إعلامية مهنية وناجحة أن يكون لها دور فاعل في هذا المجتمع، إن أرادت أن تبقى وتتطور.. ويسعدني أن يكون لصوت



عايدة توما - سليمان

حالات الاعتداء حدثت في مكان معروف للفتيات والنساء، من بينها: 36% داخل البيت، و7% في مكان العمل، كما أن 10% من الاعتداءات كانت عبر الهاتف، بينما 8% منها عبر الـ«إنترنت».

وقد تلقت جميع المتوجهات إلى الجمعية الدعم النفسي والاستشارة من قبل متطوعات جمعية «السوار» عبر الهاتف؛ وصل بعضهن إلى السوار لجلسات دعم، كما تمّت مرافقة البعض لفحوصات طبية أو لتقديم شكوى في الشرطة. 20% منهن تلقين الاستشارة القانونية المهنية، أيضاً. 16% من المتوجهات قمن بتقديم شكوى في الشرطة، بينما تمتعت 84% منهن في ذلك!

وتؤكد جمعية «السوار» في بيانها أن العنف ضد النساء ليس قدرًا محتومًا.. وتشير: «نحن نرى أهمية للدور الذي يجب أن تلعبه جميع الأطر الاجتماعية والسياسية، وأن نعمل معاً لمناهضة جميع أشكال العنف ضد النساء.. معاً نضع حداً لجرائم العنف الجنسي.. معاً نضع حداً لجرائم قتل النساء وجميع أشكال العنف الممارس ضدهن.. معاً ننبذ القيم الذكورية المبنية على السيطرة والتسلط.. معاً نعمل على بناء مجتمع معافى مبنى على العدل والمساواة..».

وأطالب بعدم السكوت أو التستر على أي تعنيف ضد المرأة بعد، فأني اعتداء على طفلة أو ابنة أو فتاة أو امرأة هو إرهاب واعتداء على قيمنا وأخلاقنا ومبادئنا ومجتمعنا.

ونشرت «السوار»، في هذا اليوم، إحصاءات حول ظاهرة العنف الجنسي، تحديداً. حيث تناولت هذه الإحصاءات التوجهات التي وصلت الجمعية خلال العام الأخير؛ إذ تعكس صورة سوداوية، خطيرة وقائمة، لمجتمع غير آمن للنساء؛ حيث يتم فيه تعنيف المرأة جنسياً - في غالبية الحالات - ضمن البيئة التي تعيشها!

إن الاعتداءات الجنسية ليست مجرد حوادث فردية، بل هي أمر يقع في سياق أوسع من الممارسات الاجتماعية والسياسية، ومناهضتها تحتم الإشارة إلى والتعامل مع مسبباتها الحقيقية. العنف الجنسي يعكس علاقات القوة والسيطرة داخل هيمنة الفكر الذكوري، حيث يشكل العنف الجنسي أداة إرهاب وإخضاع، تمارس ضد المجموعات المستضعفة والمهمشة عموماً، وضد النساء خصوصاً.

وقد عالجت «السوار» - منذ بداية هذا العام وحتى شهر تشرين الأول/أكتوبر المنصرم - 639 توجّهاً وصل إلى خط الطوارئ الذي تشغله الجمعية. ففي 82% من الحالات كان المعتدي معروفاً للضحية؛ 72% منهم كانوا أشخاصاً من العائلة؛ في 38% من الحالات كان الزوج هو المعتدي؛ بينما في 15% من الحالات تمّ فيها الاعتداء من قبل الخطيب (الحبيب!!)، و15% منها كان المعتدي فيها الأب (!!).

وأشارت الإحصاءات، أيضاً، إلى أن 70% من



كوكبة من الفنانين المحليين تعود من عمان



مراسل خاص

عاد إلى البلاد كوكبة من الفنانين إلياس عبّود، أشرف برهوم، أين نحّاس، ميلاد مطر، محمّد بكري، يوسف أبو وردة، لطفي نويصر، نسرين فاعور، محمود صبح، عدنان طرابشة، حنان حلو، كمال زايد، نسرين سطيبي، راضي شحادة، وجميل خوري قادمين من عمان، بعد أن حضروا العرض الاحتفالي للفيلم العالمي «المخلص»، والذي أقيم في العاصمة الأردنية عمان. كما حضر هذا العرض نخبة من الفنانين الأردنيين والفلسطينيين الذين شاركوا في هذا الفيلم. و«المخلص» ناطق بالعربية، شارك في تمثيله كوكبة من الفنانين العرب العالميين، مثل جون جي الذي قام بدور المخلص يسوع المسيح، وزهير نوباني، عبير عيسى، محمّد بكري، أشرف برهوم، عدنان طرابشة الذي قام بدور القديس بطرس، وإلياس عبّود الذي قام بدور يوحنا الحبيب وآخرون. وهو من إخراج روبرت سافو، وتمّ تصويره في بلغاريا وعمّان. ومن المقرر أن يتمّ توزيع هذا الفيلم على دور السينما في العالم ليتمّ عرضه على الشاشة الكبيرة.



الثنائي تريز سايهان ويزن إبراهيم في «رحلة موسيقيّة لكوكب دافى».. لكوكب دافى..

لمراسل «حيفا» - تستضيف «الورشة» - مساحة فنيّة، يوم الأربعاء القادم (4/12/2013)، عند الثامنة والنصف مساءً، «رحلة موسيقيّة لكوكب دافى» يقدمه الثنائي تريز سليمان ويزن إبراهيم، بالمشاركة مع عمر مدّاح، حسن نخلة، راهي نخلة، شادي عويدات وهيلانة خاطر.

حيث ستقوم الفرقة بتقديم أغانٍ تصنفها الفرقة بـ«المضحكة» رغم الوجد الذي تحويه، إيماناً منها بأنّ الموسيقى قادرة على ضخ المشاعر والألوان في حياة البشر واستبدال الحذر والبرد الذي يقصّ الأطراف ويغلف نشرات الأخبار بموسيقى دافئة، تبشّر بمستقبل أفضل.

يشار إلى أنّ الفرقة هي حديثة المولد، ولكنها تأتي بعد عمل طويل، جمعت الكلمات الموسيقيّة تريز سليمان (ابنة حيفا)، ومن ألحان وتوزيع الموسيقيّ يزن إبراهيم (ابن الجولان). وهذه المرة ينضم للثنائي خمسة موسيقيّين ذوو تجربة نابضة من الجولان السوري المحتل.

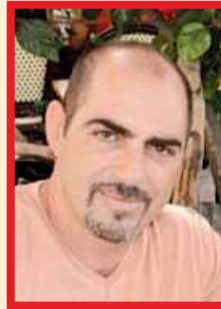
وقد اختيرت «الورشة» - مساحة فنية، في شارع أبو نؤاس (الكرمل/بن غوريون) 12، في حيفا، لتكون مكان اللقاء الأوّل بين الفرقة والجمهور، والذي يأتي تمهيداً لافتتاح جولة عروض قادمة في البلاد وخارجها، واحتفاءً بالألبوم الأوّل للثنائي «تريز ويزن»، والذي سيصدر في بداية العام الجديد. ويرى سميح جبارين (أحد مؤسسي «الورشة» - مساحة فنيّة)، في عرض الثنائي «تريز ويزن» والأصدقاء، انطلاقة قويّة باتجاه اعتبار «الورشة» مكاناً داعماً، وبيتاً دافئاً للفنّانات/الفنّانين الفلسطينيين/الفلسطينيّين على اختلاف حقول إبداعهم، لتشكّل حاضنة للتفاعل والإنتاج الفنّي في فلسطين، بعيداً عن المؤسسة التقليديّة أو التجاريّة فيما يتعلق بالتعاطي مع الفنّ والثقافة..

لذكرى الراحل العملاق وديع الصّافي

التحضيرات للعرض الموسيقي «عُ الببال يا وديع» على قدم وساق

لمراسل «حيفا» - إنّ التحضيرات للعرض الموسيقيّ «عُ الببال يا وديع» بمشاركة نخبة من فنّاني البلاد تجري على قدم وساق. وسيقام العرض سيقام يوم الاثنين في الـ16 من شهر كانون الأوّل/ديسمبر القادم، في قاعة الـ«أوديتوريوم» في حيفا، بمشاركة كل من الفنّانين: خليل أبو نقولا، لبنى سلامة، سمير أبو فارس، إياد طنّوس، هيثم خليلية وضيف الشرف نصري قط.

وقد صرّح منتج العرض والمبادر له، الفنّان طارق روحانا، بالقول: «إنّ وديع الصّافي فنّان أسطورة.. رحيله ترك الملايين من شعبنا في حالة حزن والصّدمة كانت قويّة، ولكنّ أغانيه ستعيش مئات السّنوات وستدخل الثّراث. وهذا العرض هو بمثابة تحيّة لروح هذا الفنّان العملاق». وتابع طارق بالحديث حول اختيار الفنّانين والبرنامج الفنّي، بالقول: «لقد توجّهنا لعدد كبير



من الفنّانين القديرين من أبناء شعبنا، وحاولنا الدّمج بين جميع الأجيال لأنّ الكبير والصّغير يعشق وديع الصّافي؛ وفي النهاية وقع الاختيار بحسب مَن سمحت له الظروف وتواريخ المراجعات (البروفات) والعرض بالمشاركة. وسيدمّج البرنامج الفنّي بين أغاني الصّافي القديمة التي قدّمها في بداية مشواره الفنّي وبين الأغاني المعروفة من السّنوات الأخيرة».



هذا وسترافق الفنّانين فرقة موسيقيّة كبيرة بقيادة الفنّان مهراّن مرعب والفنّان صالح هيمي (مديراً إدارياً للعمل) والفنّان خليل أبو نقولا (مستشاراً فنّيّاً).



OPTIMA

Safety Services

הבטיחות שלך זה העסק שלנו!

בטיחות באש

- ציוד כיבוי אש:
מכירה/בדיקה שנתית/מילוי
ואחזקה
- מערכות כיבוי:
מערכות כיבוי למנדפים/גילוי
עשן/ספרינקלים/ניקוי מנדפים
- ביצוע כל דרישות רשות הכיבוי
והצלה לעסקים
- הכנת תיק מפעל

בטיחות בעבודה

- שירותי ממונה בטיחות
- הדרכת בטיחות לעובדים
- הכנת סקר סיכונים
- הכנת תכנית ניהול בטיחות
(תקנה חדשה)
- חוות דעת מקצועית לתביעות
בנושא תאונות עבודה

בדיקות למתקני הרמה

- בדיקת כל מתקני ההרמה
ע"י בודק מוסמך
- ליפטים במוסכים ומלגזות
מנופים
- בדיקת אביזרי הרמה
ועוד...



SAFETY



אברהים סאלם | אופטמה שירות בטיחות יעוץ והדרכה - ת.ד. 9171, חיפה מיקוד: 31091
נייד: 052-4677303 / 052-6081199 | פקס: 153524677303 | e-mail: optima@safety.org.il
www.safety.org.il



عنان عودة

في حيفا من في حيفا.. إلا أنت

المشاركة الشعبية (الحقيقية) في التنمية المحلية

ما يتصل بالحياة في المجتمع المحلي بوجه عام، وتقديم فهم وتصور واضح لطبيعة المشاكل في المناطق المعنية بالتنمية. وذلك من خلال إدراك المواطنين لحجم مشكلاتهم وموارد المنطقة وإمكاناتهم. حيث تؤدي المشاركة الحقيقية والفاعلة إلى تعلم المواطنين طريق الممارسة؛ فيدركون كيف يحلون مشكلاتهم ويستغلون مواردهم مع مرور الوقت؛ ذلك من خلال الصواب والخطأ. كما تعمل المشاركة الشعبية على تقليص الدور الأحمالي المتعاطف للحكومة أو المركز، كما أنها تحجم دور الصفوة والنخب في المجتمع، وتساهم في حل المشاكل الاقتصادية والاجتماعية الناتجة عن البنى الاجتماعية القائمة. هذا وتعزيز المشاركة المباشرة ثقة المواطنين بأنفسهم، الأمر الذي يولد فيهم الاستعداد النفسي والقدرة على تنظيم أنفسهم في تنظيمات وهيئات مجتمعية تساند البلدية في توفير احتياجاتهم هم، وتشارك في وضع الخطط وتنفيذها وتقييمها.

وتحفز المشاركة أفراد المجتمع على المبادرة وفتح باب التعاون مع الجهات الرسمية، ودعمها بالأفكار البناءة والصائبية. كما تساهم في إرساء وتأكيد القيم الخاصة بالمحافظة على المال العام. ويُعتبر غياب الحس والشعور المحلي بالمسؤولية من قبل المواطنين بمشاكل مجتمعهم واحتياجاتهم، عاملاً أساسياً لعدم اكتمال الفرد وعدم اهتمامه بما يدور في مجتمعه، وما يواجهه من معوقات. تجاه هذا الموقف، تصبح المشاركة الشعبية أمراً ضرورياً لتوعية المواطن وغرس روح المبادرة والشعور بالمسؤولية فيه، ليصبح عضواً فاعلاً في مجتمعه.

وتظل التنمية المحلية هدفاً أساسياً وغاية قصوى تسعى الدولة والمجتمع المحلي لتحقيقها والعمل على ديمومتها. ولئن كانت السلطات في الدولة مسؤولة عن بذل الجهد في التخطيط والتنفيذ، فإن ذلك لا يعني إعفاء المواطنين من دورهم في المشاركة. ولعل هذا الدور يتطلب مركاتر المشاركة التي ذكرت؛ فبغيرها لا يُكتب له النجاح. كما أنه لا بد من تفادي المعوقات التي تنقص من دور المشاركة وأهدافها. ومدينة حيفا ونسيجها الاجتماعي والثقافي بحاجة ماسة إلى مثل هذا الحراك، وأخذ زمام المبادرة، فإن خير الناس أنفعهم للناس.



عنان عودة

قبل بضعة أيام شاهدت برنامجاً في إحدى القنوات المحلية، وضيف الحلقة كان عضواً في المجلس البلدي لإحدى المدن المختلطة، فسُئل: كيف وأنت عربي تشارك في الائتلاف، وكيف سوف تتصدى لمشاريع ليست في صالح ناخبك؟ فكان جوابه: وهل تخطيطات البلدية ومشاريعها متوقفة على صوتي وأصوات شركائي في القائمة؟ فإذا أتضح، فعلاً، وجود مشروع ضد مصلحتنا فسوف نعترض أو - على الأقل - سوف نسجل الملاحظات؛ في محاولة لتقويم هذا القرار أو ذاك.

قد نختلف معه في بعض التفاصيل، لكن هذا يلقي الضوء على مسألة المشاركة في التنمية على أنها وسيلة مهمة لتحقيق النمو الاقتصادي، العدالة الاجتماعية، والتقدم الاجتماعي. وإن جهد البلدية، بمفردها، لا يمكن أن يحقق عملية التنمية بكل أهدافها بفعالية وكفاءة وديمومة، بدون مشاركة وجهد المواطنين المعنيين بالتنمية. وبالتالي، فإن المشاركة بمفهومها التنموي تعني إشراك المجموعات والشرائح السكانية المستهدفة في جميع مراحل الخطة. بدءاً من تحديد وصياغة أهداف خطة التنمية الموجهة لتحسين أوضاعهم، وانتهاءً بالمساهمة في تنفيذها وتقييمها وتقييمها. وهذا يعني التخطيط من أسفل إلى أعلى.

المقصود بالمشاركة الشعبية هو تلك المشاركة القائمة على الشعور بالمسؤولية الاجتماعية، مشاركة من الأفراد والجماعات والقيادات في كل

Tasty

Grill & Sandwich bar



باغيت

+ "شيبس"
+ مشروب بارد
فقط بـ

35.00

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

25.00

لحم منية
نقانق
+ فحيت
فقط بـ

10.00

لدينا
خبيز كعك
وبوريكس
لحمانيوت
وباغيت

بالكفم
لجميع
المناسبات

04-85-111-35

ساعات الدوام: مفتوح جميع أيام الأسبوع من الساعة 6.00 صباحاً حتى 2.00 فجراً

المنبي 34، حيفا | إمكانية للإرساليات حتى البيت/المكتب

נג'אר מוצרי חשמל
נجار للأدوات الكهربائية



تصفية صالة
العرض حتى
نهاية السنة!

حتى
50%

حملة لا مثيل لها!!



55" LED

4999



47" LED

3999



42" LED

2399



32" LED

999



مكواه
Panasonic

199



عصارة فواكه

299



خلاط

399



42" LCD

1999



50" LG

2999



إبريق ماء كهربائي

99



خلاط للكعك

799



غسالة 7kg + نشافة

2500



نشافة 6kg

999



"فريزر" 6 طوابق

999



فرن + غاز

1999



غسالة 7kg

1699



غسالة 5kg

999



براد 260 لتر

999

PHILIPS KENWOOD אלקטרה תדירא Group NORMANDE

الدفع بأقساط مريحة - تقبل الشيكات | التوصيل حتى البيت اللنبي 19 - حيفا • المحمول: 054-5900209

מחלות الخرساني

נعلن لزبائننا الكرام عن
حملة تنزيلات لا مثيل لها..

فواكه وخضار
طازجة يوميا!
بزورات وفواكه
مجففة بجميع
أنواعها!

400 גרם
סלמי/פסטרם



14.00 ₪

10 ק"ג קמח



29.90 ₪

5 ק"ג אורז יסמין
أنطون الشقفة



19.90 ₪

10 ק"ג סוכר



39.90 ₪

1 ק"ג קפה
צוננת

25.00 ₪

3 ליטר שמן
أنطون الشقفة



19.90 ₪

4 יחידות
כמבה שוש



11.00 ₪

3 יחידות
וופל קוביות



10.00 ₪

3 חבילות
כוסות חד"פ



10.00 ₪

שמפו
פינוק



9.90 ₪

2 ק"ג פחמם



9.90 ₪

שמפו רצפות/סבון
ידיים - פנדה



15.00 ₪

1 ק"ג
טונה



28.90 ₪

תה ליפטון
1/100



9.90 ₪

טראמפ
BLU 6 +



90.00 ₪

אבסולוט
BLU 6 +



95.00 ₪

סמירנוף
BLU 6 +



85.00 ₪

פינלנדיה
BLU 6 +



110 ₪

1/24 בירה
גולדסטאר



130 ₪

1/24 בירה מכבי



120 ₪

1/24 בירה הייניקו



138 ₪

XL 1/24



65.00 ₪

ויסקי גוני ווקר
700ml Red



99.00 ₪

محلات الخرساني

نعلم لزبائننا الكرام عن
حملة تنزيلات لا مثيل لها..

بزورات
وفواكه
مجففة بجميع
أنواعها!

مخلوطة فاخرة
1 كغم
35



750 مل
وان غور

169



750 مل
ترامف

75



1 لتر
غري اوس

169



1 لتر
شيبي

179



1 لتر
رد ليبل

129



1 لتر
بلاك ليبل

179



قنينة
عرق طابات

55



1/24
بيرة ستلا

145



1/24
بيرة بكس

145

سلاسل
ابتداء من
70

أكياس
بابا نويل
100 غرام
7

شوكولاتة
لعيد الميلاد
بأسعار
مغرية!!

حيفا - شارع النبي 21 زاوية صهيون

لأسعار الجملة الرجاء الإتصال لهاتف: 050-4274677 / 04-8521008

«بوكوا».. رسم الحروف والأرقام بالأقدام!

نعمة تتولّى مسؤوليّة نشر هذا النوع من الرياضة في البلاد!



معروف في مصطلحات الـ«بوكوا». وتظّل الأذرع والأرجل تتحرك في اضطراب أو هياج على إيقاع الموسيقى حتى ينتج عن الجميع قدر جيّد من العرق.

إنّ الـ«بوكوا» تستهلك نحو 1200 سعرة حراريّة في الساعة؛ فيساعد ذلك على تخفيف الوزن، والتخلص من الأذراف وشدّ الجسم. لا توجد إيقاعات راقصة محدّدة مسبقاً في الـ«بوكوا»، ويمكن للجميع الرقص بموجب ذلك، فهو يعتبر برنامج لياقة بدنية لكل العائلة.

والتركيز مهمّ جداً في الـ«بوكوا» ويحتاج إلى متابعة المدرب بشكل وثيق، وإلا سيفقد سريعاً ملاحقة خطواته؛ خاصّة أنّ القوة والسّعة التي ترقص بها تكون من اختيارك.

وغياباً ما تتمّ مقارنة الـ«بوكوا» بنوع آخر من التّدرّبات، ألا وهو الزومبا التي ترقص على إيقاعات موسيقى أمريكا اللاتينيّة، ولكن في الـ«بوكوا» لا توجد إيقاعات راقصة محدّدة، ويمكن للجميع الرقص بحسب ذلك.

يتجهّاهما المشاركون «بأقدامهم» على صوت الأنغام الموسيقيّة.

و«بوكوا» خليط بين الملاكمة والرقص الإيقاعيّ، مبنّي على الإيقاع بتحريك الأقدام على أصوات الموسيقى، مع نطق الحروف الأبجديّة والأرقام. ويرمز الجزء الأوّل من الكلمة «بو» إلى لعبة الملاكمة باللّغة الإنجليزيّة أي «بوكسينج»؛ والملاكمة هي وسيلة رائعة لتقوية اليدين وعضلات الذراعين والكتفين والجزء العلويّ من الجسم. أمّا الجزء الثاني من الكلمة «كو». فيرمز إلى الـ«كويتو»، وهو شكل من أشكال الرقص الإيقاعيّ حيث يتمّ تقوية عضلات الساقين والعجيزة بصورة كبيرة.

يرسم المشاركون الحروف والأرقام بأقدامهم في أثناء الرقص على أنغام الموسيقى، وقد اخترع الجنوب إفريقيّ پول مافي الـ«بوكوا». وقد ابتدأ العمل بهذا البرنامج الرياضيّ في الولايات المتّحدة الأمريكيّة ثم أخذ ينتشر في الدول الأوروبيّة. ويرسم مدرب الرقص الخطوات على لوحات من الورق، ويتمّ تعليقها على الحائط لمساعدة المشاركين، وقد أقبِل على هذه الرياضة عدد كبير من الرّجال مؤكّدين أنّ «بوكوا» ليست ذات طبيعة أنثويّة في واقع الأمر، فهي تتضمّن الكثير من النشاط والحركة. هنالك ستّة مستويات للتّدريب لإتقان البرنامج مع أكثر من 50 من الرّموز الفرديّة للرقص؛ ويشير المدرب/المدريّة بعلامة بيده/يدها توضّح الحرف أو الرّمق التالي.

يشمل الـ«بوكوا» رياضات المشي والركل والملاكمة والقفز والحركات من الجوانب والحركات إلى الأمام والخلف أو «الوثب» كما هو

طراسل خاص

اجتازت، مؤخرًا، اختصاصيّة التّغذية الصحيّة والسّليمة والطب المكملّ نانسي نعمة، دورةً تعليميّة لرياضة الـ«بوكوا» (Bokwa) في الولايات المتّحدة، وقد تولّت مسؤوليّة نشر هذا النوع من الرياضة في البلاد؛ وذلك بعد أن حصلت على التّأهيل اللازم لتدريب الـ«بوكوا بيبست» (Bokwa Best). وسيتمّ تنظيم دورة لإعداد مدرّبين مؤهلين في البلاد، ويوجد حاليًا في البلاد ثمانية مدرّبين تلقوا تدريبهم بصورة مميّزة وخاصّة. هذا وسيتمّ تنظيم عرض تعريفّي لبرنامج الـ«بوكوا»، يوم الجمعة القادم.

وعن رياضة الـ«بوكوا»، حدّثتنا نعمة قائلة: إنّ الـ«بوكوا» (Bokwa) هو برنامج جديد للياقة البدنيّة، بدأ العمل فيه في الولايات المتّحدة الأمريكيّة، ومنها انتشر إلى أرجاء مختلفة من العالم. ويبنى البرنامج أساسًا على الحروف الأبجديّة والأرقام، حيث



إبر و دبابيس

أرض طابو..!

(بالعاميّة وبالمشبح)

●● عم ندورّ على شقفة أرض تكون طابو.. عشان نقيم عليها دولة فلسطين..!

●● سألنا ابن غوريون، قال هاي الأرض أعطانا إياها الله..!

●● سألنا غولدا مئير، قالت هاي أرضنا وما في حدا هون غيرنا..!

●● سألنا بيغن، قال أرضنا ما بتكفي.. روجو دورو ع أرض غير هالأرض..!

●● سألنا رابين، قال أرضنا إلنا وأرضكو إلكو.. روجو الله يعطيكو..!

●● سألنا ننتياهو، قال ربنا كتبلنا شويّة أرض، ومعنا طابو فيها.. بدكو تقيمو دولتكم على أرض الله يعني.. شو هالحكي هاد؟!!

●● ولكو لما ربنا كان يورّع أراضي وين كنتو إنتو يا حكام.. ولكو وين كنتو..؟!!

●● يعني ربنا وعدكم بقطعة أرض وكتبلكم إياها بالطابو وعملتو عليها دولتكم..؟!!

●● إنتو يعني مع الله عشانكو شعب الله المختار؟ لأ.. شكلو إنتو مع الرّبيع العربيّ مش مع الله..

●● ليش بدكو نروح نشوف أي محل تاني في الدول العربيّة نعمل فيه دولة؟! ولكو هاي الأرض إلنا.. ولشو بتتفاوضو ع الفاضي?!!

(أبو الياس)

3 بيتسا عائلية
100 ش.ج. فقط!

2 بيتسا عائلية
75 ش.ج. فقط!

2 بيتسا عائلية + "بفاريّا" عائلية
100 ش.ج. فقط!

2 بيتسا عائلية + سلطة يونانية بحجم كبير + خبز طابون مثوم
100 ش.ج. فقط!

just **vinovino**

ממנוח האוכלוקי

إرساليات مجانية

שד הציונות 31 טל: 04-8553553



MASTERCCLASS

With Israel B.E.S.T Nancy Nehme

&

Rasha Badran Hajir

6.12.13

COME JOIN THE REVOLUTION

IF YOU CAN MOVE AND YOU CAN SPELL YOU CAN DO BOKWA



سعر التذكرة

50

مركز الجماهيري شيراز
شارع المطران حجار 1 حيفا

18:00-20:00

f Bokwa fitness israel

للحجز والاستفسار: نانسي - 054-5881111 رشا - 054-4481110

متى سنغمض أعيننا بأمان؟!



غيف شليوط

هذه ليست المرة الأولى التي تتناول فيها صحيفة «حيفا» موضوع أخطار خليج حيفا التي يمكن أن تؤدي إلى كارثة؛ ففي عددها الماضي وعلى صفحاتها الثانية نشرت وبشكل بارز خبراً بعنوان «خليج حيفا.. الكارثة القادمة». وسبق وأن نشرت صحيفة «حيفا» مراراً وتكراراً عن هذه الأخطار، فخليج حيفا يعتبر قبلة موقوتة، وهناك قرى وبلدات عربية في مرمى الخطر في حالة حصول انفجارات أو تسربات لمواد خطيرة ومدمرة. كما تطرقت في زاويتي «سَطْر يا قلم» أكثر من مرة لهذا الموضوع المقلق، فمنطقة خليج حيفا تعتبر من المناطق الأخطر في البلاد والتي تتركز فيها كميات هائلة من المواد الكيميائية الخطيرة، والتي إن أصيبت خلال حرب ما أو هزة أرضية فإنها ستحدث كارثة، حيث تنتشر بها وبشكل مركز معامل تكرير النفط ومخازن المواد الكيميائية شديدة الخطورة والانفجار. وأنا أرى في الاستمرار بالمماثلة حل هذه الأزمة، بمثابة مقامرة بحياة المواطنين الذين يسكنون في مدينة حيفا، والمناطق المجاورة لها.

تطرقت صحيفة «حيفا» في عددها الماضي إلى تقرير مراقب الدولة حول قضية الأمن والأمان في مدينة حيفا، الذي أشار إلى أن إدارة الميناء غير مُطلعة على ما يصل البلاد من المواد شديدة الخطورة، وأن سيارة الإطفاء الوحيدة تخرج أكثر من مرة للعلاج والتصلية ولا توجد سيارة إطفاء بديلة؛ بالإضافة إلى اتهامات خطيرة أخرى والتستّر على إهمال مشغلي رافعات يتعاطون المخدرات.

إذاً لا تكفي مشكلة تركيز المواد الخطرة في خليج حيفا والتي تعتبر بمثابة قبلة موقوتة قد تنفجر في كل لحظة لتودي بحياة آلاف المواطنين في حيفا والمدن والقرى المحيطة بها؛ فبأتينا هذا التقرير ليكشف لنا مدى الاستهتار بحياة الناس وأرواحهم من قبل المسؤولين، الذين يتسترون على الأخطاء، رغم خطورتها ورغم هول الأضرار التي يمكن أن تحدث نتيجة هذا الإهمال الفاضح. كل من قام بزيارة لمنطقة خليج حيفا للاطلاع على مدى خطورة هذه المنطقة وتهديدها لحياة الآلاف من المواطنين، أوصى بتفريغ المنطقة من

المواد السامة والمواد الخطرة التي تسبب الأضرار لمواطني المنطقة، والتي يمكن أن تحدث كارثة في حال تعرّضها لتفجير نتيجة هجوم صاروخي أو هزة أرضية.

في العدد 173 من صحيفة «حيفا» الصادر بتاريخ 26 نيسان 2013، نشرت في زاويتي عن هذا الموضوع مقالاً بعنوان «صحة المسؤولين»، أشرت في حينه إلى تصريح رئيس بلدية حيفا يونا ياهف، ووزير الجبهة الداخلية چلعاد أردان ووزير البيئة عمير بيرتس على أثر عملية الانفجار التي حصلت في مصنع الأسمدة في ولاية «تكساس» الأمريكية، مطالبين بالإسراع بإزالة خزّان الأمونيا من منطقة خليج حيفا. وأعلن رئيس بلدية حيفا في حينه أنه منذ أكثر من عشرين عاماً والمحكمة تاملت في اتخاذ الإجراءات القضائية لنقل الأمونيا من ميناء حيفا؛ وحسب تقرير مراقب الدولة في العام 2006، ورد أن كمية غاز الأمونيا كانت أربعة أضعاف الكمية المسموح بها خلال فترة الحرب، وحسب التقرير، أيضاً، لم يعمل مسؤولو المنشأة على إفراغ الخزّان من الأمونيا الزائدة!

إن ما أقرأه وأسمعه حول هذا الموضوع يُدهشني، فألى أي مدى يمكن أن يستهتر المسؤولون بحياة المواطنين؟ وبعد أن مر على «صحة المسؤولين»!! تجاه ضرورة إزالة خزّان الأمونيا من منطقة خليج حيفا أكثر من نصف عام، هل يمكننا أن نعبد عليهم السؤال مرة أخرى، متى سنغمض أعيننا ونلجأ إلى النوم بأمان، غير قلقين من خطر حدوث الكارثة القادمة في خليج حيفا؟!

تحديات أمام المعلم في واقع متحوّل!

حسين إغبارية



مُطلق عن بيئته خارج المدرسة. وهي بيئة يكون فيها الطالب متواصلاً بسرعة أثرية مع العالم الرّحب عبر شبكات تصل أقاصي الأرض كافة.

لم يعد المعلم وكيل المعرفة الوحيد في البيئة المدرسية؛ بل لم يعد سبباً في اكتشاف المعارف العامة والعينية، حتى وإن كانت موضوع تخصصه الأكاديمي. فالشبكات العاملة بالتكنولوجيا العالية متمسرة للطلاب أكثر مما هي متمسرة للجيل من المربين والمربين. ومن هنا قدرة الطلاب أحياناً في اكتساب المعرفة غير المنهجية تفوق بأضعاف المتوافر من معارف منهجية مقررة. وهذه فجوة لا يمكن التغاضي عنها في كل محاولة لقراءة التحولات الهائلة في أنماط وعادات الطالب التي يصل معها إلى المدرسة.

يميل البعض من العاملين بالتربية والتعليم إلى إنشاء خطاب الحنين والرجوع إلى الزمن الذي مضى. ويغالي البعض منهم في وصف المكانة التي تمتع بها المعلم والطاعة التي سادت المدرسة، وما إلى ذلك من حالات متخيلة أخرى. ونقول إن الذي مضى وانقضى لن يعود. وكل محاولة للتشبّث به أو استحضاره هو ضرب من العبث الذي يهدر الطاقات ويبدد الوقت الثمين. ويأتي اقتراحي بناءً على دراستي ومشاهداتي الميدانية وتأمّلاتي في العملية التربوية أن نبحث جميعاً عن طرق تعترف بالتحولات والتطورات الجارية في الواقع خارج المدرسة، والاستفادة من كل ما توفره منجزات العلم من تكنولوجيا تواصل وبث وتبادل.

من هنا أقترح مثلاً أن يُنظر إلى الهاتف الذكي كوسيلة تعليم وليس كوسيلة «خطرة» يأخذها المعلم من الطالب أول الحصة ويعيدها له في نهايتها. واعتقادي هو أنه كلما أسرعنا في تحديث تكنولوجيات التعليم واعتمادها، كلما قلصنا الفجوة المفتوحة بين عالم الطالب خارج المدرسة وعالمه داخل المدرسة. ولننذكر أن في أساس العملية التربوية الناجحة تكمين الدهشة - والسؤال الدائم الحضور أمام المعلم في هذا العصر، وما سبقه من عصور، هو كيف يستطيع المعلم أن يُحدث الدهشة في نفوس الطلاب؟. ونجزم أن التكنولوجيا المتطورة هي إحدى الوسائل لذلك!

(مدير عام جمعية التطوير الاجتماعي - حيفا)

صحيح أن المدرسة في بُنيتهها وتقاسم الأدوار فيها بين معلم ومُتلقٍ للعلم لم تتغيّر كثيراً منذ مئات السنين، إلا أن المجتمعات التي تتم فيها العملية التربوية قد مرّت بتغييرات عديدة وبشكل كبير. وهذا بالتحديد ما يطرح تحديات جديدة أمام المعلم والمربي والمدرسة بشكل عام. فماذا يفعل المعلم المكلف الأول بعملية التعليم

والتربية حيال عالم متغيّر ومتحوّل بسرعة، خاصة بعد ثورة الاتصالات؟

إنه سؤال يجتهد علماء التربية والاجتماع وعلم النفس التربوي في الإجابة عليه. وقد استطاع هؤلاء، وفي مواقع عدة من العالم، توفير أكثر من إجابة مُقنعة نظرياً وعملياً على هذا السؤال. ومن هنا هذا التطور في النظريات التربوية المتصلة بالتحولات وانعكاساتها على المتلقي كان في المراحل التعليمية المبكرة أو المتأخرة. وأولى هذه التحديات التي يواجهها المعلمون هي السبيل إلى إثارة اهتمام الطالب بالمادة المقررة في زمن ثقافة الصورة وطغيان المؤثرات البصرية والمرئيات المبهوثة عبر التكنولوجيا الحديثة التي يحوزها الطالب في يده أو في جيبه؛ كيف يمكن إقناعه بترك عالمه الافتراضي والمجزي مع المعلم إلى المواد المقررة في المواضيع المختلفة والاستجابة لمتطلبات الدراسة؟ أمكننا أن نطرح السؤال بشكل مغاير فيكون فيه إجابة عملية، وربما نافعة جداً للمعلم والطالب على السواء. كيف يمكن دمج ثورة الاتصالات وتكنولوجيا المرئيات والشبكات أكثر فأكثر في عملية التدريس؟ هنا يكمن أحد المفاتيح الأساسية للتعامل الناجع مع هذا التحدي.

تقول إحدى النظريات في عالم التكنولوجيا بوجود «قدر تكنولوجي» أو أن التكنولوجيا ليست وسيلة بقدر ما هي «جتمية». وأضاف بعض المنظرين شروحات تؤكد هذا المنحى كمشيرين مثلاً إلى «ميديا» (وسيلة الإعلام) التلفزيون كـ«ميديا» طاغية وذات سطوة على الإنسان. هنا أيضاً ينبغي التفكير في دمج هذه التكنولوجيا وغيرها في عملية التربية والتعليم، كجزء لا يتجزأ وعدم الوقوع في فخ محاربتها أو إقصائها عن الحيز المدرسي، كأنها شرّ مستطير! فمثل هذا التوجّه سيفشل حتماً. في نهاية الأمر لا يمكن عزل الطالب بشكل

دجاج الزرطمة فلاخمة ميريما



5 كغم
أجنحة دجاج
60⁰⁰

4 كغم
صدر دجاج
100⁰⁰

3 كغم
"برغيت"
100⁰⁰

تجدون
لدينا جميع
أنواع اللحوم

بإدارة شافع أبو راس

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

جمعية "سلمى" للفنون الاستعراضية تقدم العمل الاستعراضى الجديد



شفاقر | Shaqur

بمشاركة فرقة "سلمى" للفنون الاستعراضية
والمطربين: نانسي حوا | هيثم خلايلة | وصوت ميساء خشيون
توزيع وإشراف موسيقي: علاء خنفر - الأردن | إعداد: فريال و ميساء خشيون
ملابس: سامر عزام و فريال خشيون
تصميم وتدريب رقصات، إدارة فنية وإخراج:
الفنانة فريال خشيون

وذلك يومي الجمعة 29/11/2013 | السبت 30/11/2013
الساعة 20:30 على مسرح كريجر - حيفا

ثمن التذكرة: 80 شاقل
للحجز: 054-4605895 | 054-7177800



الأرشمندريت أغايوس أبو سعدى
(رئيس رعية الروم الملكيين الكاثوليك - حيفا)

من الورد ويمساره تاجاً ملكياً ويستعدّ ليمنحهما للراهب.

تعبيراً عن وعود المسيح: «من ترك أباً أو أمّاً... من أجلني ينال مائة ضعف في

هذه الحياة، وينال الحياة الأبدية»، درجت بعض أيقونات الرهبان على أن تصوّر المكافأة المزدوجة لمن يزهد في هذه الدنيا: التّاج يعبر عن الخيرات الأرضية؛ والإكليل عن الخيرات السّماوية. ولا يُقصد بالخيرات الأرضية المال والجاه والمناصب بل الخيرات الروحية والنفسية: الشعور بالسّلام والراحة والطمأنينة. وفوقه عبارة «من أراد أن يتبعني فليترك نفسه ويحمل صليبه ويتبعني». وعلى يمين المسيح ويساره ملاكان يحملان صولجانين وكرتين كما عهدنا أن نراها في أيقونات أخرى. في الأيقونة التي ننشرها لا تظهر بعض الأمور التي نجدّها في أيقونات أخرى شبيهة، كأن يحمل ملاك اليمين صحيفة كتب عليها: «الرب أرسلني لنجدتك»، وعلى صحيفة ملاك اليسار: «أفعل الخير ولا تخش شيئاً».

أو ملاكان ينظران إلى الراهب ويدلّانه إلى المسيح، ويحملان صحيفة بشكل يافطة مع هذه الكلمات: «جاهد لتنال إكليل البر فيمنحك الرب تاجاً بأحجار كريمة».

نجد نموذجاً لهذه الأيقونة مرسوماً في لوحة جدارية بحنية الكنيسة الرئيسية لدير فيلوثيو بجبل آثوس. ولأ يهاجم الراهب المصلوب الزنى والأباطيل، بل أيضاً الخطايا الرئيسية السبع معاً مشخصنة بشياطين مصورة بطريقة في غاية الروحانية. فيصوّر مثلاً شيطان الغضب بلون أحمر، والزنى في هيئة امرأة عارية، وشيطان الشراهة بدين بشكل مبالغ به. ويظهر فوق الراهب الحقيقي المنتصر سبعة ملائكة تحمل سبعة تيجان لأنّه حقق سبعة انتصارات.

■ **الخاتمة..** درج التقليد على تسمية هذه الأيقونة: «حياة الراهب الحقيقي». إنها حياة جهاد روحي دائم ضدّ كل المغريات الخارجية والأهواء الدّاخلية، ولا يشنّ الراهب جهاده معتمداً على قوته الشخصية، بل على نعمة الله.

لا شك في أنّ الرّسامين استطاعوا أن يعبروا بالصّور جزئياً عن جهاد الراهب الروحي، ولكنهم استعانوا كثيراً بالكتابة كما لاحظنا، ممّا جعل هذا النمط من الأيقونات يميل إلى أن يكون تعليمياً. فالمشاهد العادي لا يستطيع بسهولة فهم ما عبّر عنه الإيقونوجرافي في تصويره، لأنّه غير متآلف مع الحياة الرهبانية. لذلك تمّ اللجوء إلى الإكثار من الكتابة، وهو أمر نادر الحدوث في الإيقونوجرافيا، وهذا ما يجعل الأيقونة فريدة ومميّزة.

الترهب في الإيقونوجرافيا البيزنطية



اليمين نجد الكتابة التّالية: «من يشبّه حتّى النهاية يخلص». وعلى اليسار نجد هذه الكلمات: «من لا يتخلى عن كل ممتلكاته لا يستطيع أن يكون تلميذ المسيح». وفي الدائرة السفلية مكتوب تحت مصطبة الصليب: «الطريق الذي يقود إلى الحياة ضيق وملوم بالأوجاع».

■ **حول الراهب المصلوب..** إذا تتبعنا ما رسم حول الراهب المصلوب من الأعلى إلى الأسفل، على مستوى الصليب، نجد على يمين الصليب قبة كنيسة أرثوذكسية يعلوها صليب المسيح وتحتها مذبح. وعلى اليسار ظلام دامس نكاد لا نميز فيه شيئاً.

في المستوى الثّاني نحو الأسفل نجد شخصان، محارب صليبي وآخر عربيّ يطعان الراهب، علامة على الاضطهاد الذي تتعرض له الكنيسة الأرثوذكسية من الكاثوليك والإسلام.. وعلى مستوى الحزبتين عبارتان. على اليمين: «إقبل الهرطقة»، وعلى اليسار: «إجدد بإيمانك». وفي هذا المستوى نجد راية كتب عليها: «أستطيع كل شيء بالمسيح الذي يقويني».

في أسفل الصليب وأسفل اللوحة نجد على اليسار وحشاً يشبه التّنين يلفظ لهباً وأبالسة تشدّ الصليب بسلسلة حديدية وعبارة تقول: «الجسد ضعيف ولا يستطيع أن يقاوم». وعلى اليمين صورة شاة كتبت بجانبها: «مال الدنيا»، وكتلة لهب كتبت بجانبها: «أشواق الحب».

■ **السّماء..** في القسم العلوي للأيقونة تظهر السّماء بألوانها الذهبية المنيرة. في الوسط يسوع المسيح يحمل بيمينه إكليلاً

كثيرون كتبوا عن حياة التّرهّب، وكثيرون أيضاً رسموا رهباناً معيّنين وصوروا فضائلهم. بيد أنّ قلة قليلة صورت الحياة الرهبانية بالرّسم والألوان. لا شك في أنّ الأيقونة التي سنتكلّم عليها نادرة، وربّما لم يرها القارئ في حياته ولن يراها، لكنّها تنتمي إلى التقليد الإيقونوجرافي، وتصميمها كما سنقدّمه يعود إلى العصور الوسيطة. تهتمّ أيقونات الراهب بتصوير حياته الدّاخلية وصراعه الروحي أكثر من تصوير حياته الخارجيّة وبرنامجه اليوميّ والأجواء الديرية.

لذلك ينتمي هذا النوع من الأيقونات إلى فئة الأيقونات اللاهوتية. إذ نذكر القارئ بتصنيف الأيقونات الشائع في الدراسات النقدية: أيقونات شخصية (تصوّر الشخصية في بورتريه)، أيقونات تاريخية (تصوّر أحداثاً تاريخية)، أيقونات تعظيمية (تصوّر الشخصية في مجدها)، أيقونات لاهوتية (تصوّر قضايا لاهوتية).

■ **الراهب..** يظهر الراهب في أيقونة التّرهّب مصلوباً على صليب، ويلبس ثوبه الرهبانيّ الأسود، ويغطي الإسكيم رأسه علامة على الجهاد الروحيّ الذي نوى أن يجاهده. رجلاً حافيتان ومسمّرتان على الصّليب، لأنّه صلب نفسه عن العالم، يخفض نظره ويغلق فمه، وفوق القائم الأفقيّ للصّليب، وبالتوازي معه كتبت العبارة التّالية: «اجعل يا ربّ حارساً لفتي وباباً حصيناً على شفتي». ذراعاه مفتوحتان ولكنهما ليستا مثبتتين بمسامير إلى الصّليب، ويحمل بيديه مشعلين متقدّين، وبالقرب منهما هذه العبارة: «هكذا ليضيء نوركم للناس ليروا أعمالكم الصّالحة فيمجّدوا أباكم الذي في السّماوات».

على صدره رقعة تشبه القلب، ودرج الرّسامون على تلونها بالأحمر، كتب عليها: «قلباً نقيّاً خلق فيّ يا الله وروحاً مستقيماً جدّد فيّ أحشائي». وعلى بطنه صحيفة أخرى بشكل يافطة مع هذه الكلمات: «لا تنخدع أيّها الراهب بملذات البطن». وفي أسفلها، على مثانتها، صحيفة أخرى تقول: «أميتوا أعضاءكم على الأرض». وتحتها أيضاً، تحت الركبتين، صحيفة أخرى تقول: «هيئوا أقدامكم لطريق إنجيل السّلام».

■ **الصّليب..** يشبه الصّليب في هندسته صليب المسيح، لأنّ الحياة الرهبانية الأرثوذكسية هي اقتداء بالمسيح المصلوب. وكما أنّ بيلاطس أمر الجنود بوضع عبارة: «يسوع الناصري ملك اليهود»، نجد على صليب الراهب وفي المكان نفسه اجعل يافطة مسرّمة عليها هذه الكلمات: «لا تفخروا أمامي إلا بصليب ربّي».

عند الأطراف الثّلاثة الأخرى للصّليب ثلاث دوائر تشبه الأختام، يُكتب الحرف الأوّل من كل عبارة فيها باللون الأحمر، والجملة مختصرة، يجد المشاهد نصّها الكامل بالقرب منها نحو الأسفل. في الدائرة على

77777777

أراجيل إقتداء من 40

جميع أنواع الأراجيل ومن أفخر أنواع المعسل

أسعار خاصة ومغرية!

ديسكات أغاني وأفلام لجميع المطربين والممثلين

الوادي 42 - حيفا 04-8204011

فلافل نجلاء

طاقم فلافل نجلاء يتمنى لكم عيد ميلاد مجيد ورأس سنة مباركة وكل عام وأنتم بخير

الأول في الشرق الأوسط!

شارع الوادي 18، حيفا 04-8514959

أكشن

ملابس للمحجبات واكسسوارات

شالات على جميع الأشكال (تلييس وتسريجات مناديل) أكسسوارات لجميع المناسبات، جزادين بجميع الأحجام

الهدار، شارع هنفيجيم 10، حيفا ساعات الدوام: 9:00-18:00 يومياً من الأحد وحتى الجمعة. 052-7903971

مركز الكراميك

بإدارة كمال مشيهد وأولاده

أكبر المعارض للكراميك - غرانييت بورسلان
والأدوات الصحية في المنطقة



من
المستورد إلى
المستهلك



الشارع الرئيسي - شفاعمرو - طمرة (بناية قاعة الجليد)

04-9501950, 057-8501951

مرضى ضغط الدم وتركيز الصوديوم

إعداد: نانسي نعمة



غالبًا، لبعضها
محليات صناعية
تحتوي الصوديوم مثل
«سكارين الصوديوم»، لذا يجب على من يعاني
ارتفاعًا في ضغط الدم قراءة المحتويات وبطاقة
المادة الغذائية للمشروبات المختلفة، للتأكد من
عدم احتوائها على تركيز عالٍ من الصوديوم.

المنتجات الغذائية

تحتوي بعض المنتجات الغذائية على نسبة
عالية من الصوديوم؛ وبأتي في مقدمة هذه
الأغذية اللحوم الحمراء وبعض الأجبان؛ لذا من
المحبذ على كل من يعاني ارتفاعًا في ضغط
الدم التخفيف من تناول هذه المنتجات الغذائية
أو الابتعاد عنها.

ومن الضروري لكل من يعاني ارتفاعًا في
ضغط الدم، التأكد من التخلص من بقايا بعض
المنظفات الصناعية التي تحوي نسبة مرتفعة
من الصوديوم، وخاصةً بعض منظفات الأواني
والصحن، حيث يجب غسل هذه الأواني
بشكل جيد بالماء بعد استعمال صابون الجلي
للحد من انتقال بقايا الصوديوم من الصحن
والأواني إلى أطباق غذائنا.

إرشادات

يجب التأكيد بأن الفواكه من الأغذية التي لا
تحتوي نسبة عالية من الصوديوم، لذا يُنصح
كل من يعاني ارتفاعًا في ضغط الدم بتناولها،
كما يُنصح بتناول الخضار، ولكن من المفضل
التخفيف من تناول السبانخ والجزر، لاحتوائهما
على نسبة عالية نوعًا ما من الصوديوم.

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

من أهم النصائح الغذائية للحد من ارتفاع
ضغط الدم، هو التخفيف من الصوديوم في
الغذاء.. ويتربع على رأس القائمة ملح الطعام،
حيث يحوي كمية كبيرة من الصوديوم،
ويعتبر المصدر الرئيس له في غذاء الإنسان.

الإضافات الغذائية

ومما لا شك فيه أن الإضافات الغذائية التي
تُضاف لحفظ الطعام مصدرها الصوديوم، إذ
يُضاف إلى العديد من الأغذية المعلبة والمصنعة،
ويعتبر أحد مركب أساس فيها لحفظ الغذاء؛
لذا فإن المريض الذي يعاني ارتفاعًا بضغط
الدم عليه الحذر وقراءة محتويات الأغذية
عمومًا، والمعلبة منها خصوصًا، لمعرفة

محتوياتها وكميات الصوديوم فيها.
ومن أكثر المواد التي تجب مراقبتها
والحد منها، والتي تتواجد في
المعلبات هي «بيكربونات
الصوديوم»، وهي مواد تضاف
كمادة مُخمرة لتعديل الحموضة
لعدد من المنتجات الغذائية، مثل
خميرة الخبز وبعض أنواع الحساء
(الشوربة). كما أن هناك مادة تعمل على

تحسين النكهة في بعض المنتجات الغذائية،
مثل: اللحوم والمخللات وبعض المحفقات، وهي
تعرف باسم «جلونامات أحادي الصوديوم».
وقد لوحظ أن هذه المادة تُضاف بكميات كبيرة
في بعض الأغذية «الشعبية» التي تُعد في
المطاعم والمطابخ!

وعومًا هنالك عدد من الإضافات الغذائية
أو المكملات التي تُضاف للغذاء ولا يعلم
مستهلكها عنها أي شيء يُذكر!! ومن بين
هذه الإضافات «نترات الصوديوم» التي تساهم
في حفظ بعض الأغذية، لذلك يجب علينا
كمستهلكين معرفة ما يُضاف في المعلبات
والمنتجات الغذائية المُصنعة؛ حيث ترفع هذه
المادة تركيز الصوديوم في الدم، ما يؤدي إلى
زيادة «حجم» الدم وبالتالي إلى رفع مستوى
ضغط الدم.

مياه الشرب

إن مياه الشرب قد تكون مصدرًا إضافيًا
للصوديوم، وقد يختلف هذا المصدر من مكان
إلى آخر ومن تربة إلى أخرى، لأن الري بمياه
«غنية» بالصوديوم يزيد من تركيز الصوديوم
في المنتجات الغذائية. وعمومًا يجب ألا يزيد
تركيز الصوديوم في مياه الشرب عن 20
مليجرامًا لكل لتر ماء. حيث إن زيادة هذا
التركيز عن الحدود الطبيعية سيؤثر على
زيادة تركيز الصوديوم في الغذاء المتناول.

المشروبات الغازية

تحتوي المشروبات الغازية تركيزًا عاليًا من
الصوديوم، وخصوصًا تلك التي تُعرف
نفسها بمشروبات غازية «دايت»، إذ يُضاف،

الدين، المحبة والنصيحة

الشيخ رشاد أبو الهيجاء

(إمام مسجد الجرينة ومأذون حيفا الشرعي)



إن مقاصد وأهداف الدين أن يؤلف بين قلوب
الناس، وأن يزيل أسباب التناظر والتخاصم؛
فإذا لم يتحقق هذا الأمر فإنه يعني أن الناس
لم يلتزموا بالشريعة الحنيف. وقد امتن الله على
هذه الأمة {ألف بين قلوبهم لو أنفقت ما في
الأرض جميعًا ما ألفت بين قلوبهم ولكن الله
ألف بينهم إنه عزيز حكيم}.

جل في علاء ألف بين القلوب وجمع الناس على
قلب رجل واحد على اختلاف ألوانهم ولغاتهم
وعاداتهم فقد جمع بين بلال الحبشي وسلمان
الفارسي وعلي القرشي ثم دعاهم جميعًا إلى
الاعتصام بحبل الله وعدم التعصب لجاهلية
قبليته كانت أم جنسية. فقال {واعصموا بحبل
الله جميعًا ولا تفرقوا واذكروا نعمة الله عليكم إذ
كنتم أعداء فألف بين قلوبكم فأصبحتم بنعمته
إخوانًا وكنتم على شفا حفرة من النار فأنقذكم
منها كذلك يبين الله لكم آياته لعلكم تهتدون}.

فإذا كان الأمر كذلك فلماذا يتخاصم الناس
ويتحاسدون فيما بينهم، ولماذا يحقد بعضهم
على بعض ولماذا يغتاب بعضهم بعضًا. ألا
يعلم أحدهم أنه لن تناله رحمة الله ورضوانه إلا
إذا أحب أخوانه وسعى في قضاء حوائجهم وتفقد
أحوالهم، فأعان الفقير منهم ورفع الضعيف
ونصح الضال؛ وكان لأخوانه كأنه الأب الحنون
وشعاره في ذلك قوله تعالى {وافلحوا خير
لعلكم تفلحون} مستندًا بهدي النبي الأمي
القائل «المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يسلمه،

من كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته
ومن فرج عن مسلم كربة فرج الله عنه بها كربة
من كرب يوم القيامة ومن ستر مسلمًا ستره
الله يوم القيامة»؛ والسير على هذا المنهج لا
بد أن يعود على صاحبه بالخير؛ ولهذا أيضًا
بين الرسول أن الإنسان منّا يحتاج كل يوم أن
يتصدق على أعضاء جسمه؛ عن كل عضو
صدقة فقال «كل سلامي من الناس عليه صدقة
كل يوم تطلع فيه الشمس: تعدل بين الاثنين
صدقة وتعين الرجل في دابته فتحمله عليها أو
ترفع له عليها متاعه صدقة، والكلمة الطيبة
صدقة، ويكل خطوة تمشيها إلى الصلاة صدقة،
وقميط الأذى عن الطريق صدقة».

والمتمتع في هذا الحديث يجد أن الرسول جعل
الصدقات التي تعود على الناس بالخير في
المقدمة، لأن من لا يشعر بخلق الله لا يليق
به أن يقف بين يدي الخالق، ولأن المؤمن صاحب
ضمير صادق يعمل على نشر الخير بين العباد.
وهنا جاء حديث النبي (ص) الذي ينفي الإيمان
عن كل من لا يألف ولا يؤلف؛ فقال الرسول: «لا
تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا
أولًا، أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم
أفشوا السلام بينهم». ومعنى ذلك التواضع
لعباد الله ومسألتهم وإخراج الحقد والحسد من
قلبه، وألا يستهين بأن يقابلهم بكلمة طيبة
ويسمة ترتسم على وجهه لهم وقد بسط لهم
يده خالية من الشر داعية إلى الخير؛ وغير هذا
الحال يؤدي إلى فساد ذات البين الذي حذر منه

الرسول (ص): «إياكم وفساد ذات البين، فإن
فساد ذات البين الخالقة لا أقول تحلق الشعر،
إنما تحلق الدين»؛ وحتى يسود الحب بين الناس
ينبغي أن لا يستهين أحد بأحد ولا يظلمه ولا
يقضي وقته في هتك أعراض الناس متجاهلاً
أنه بذلك يحارب الله ويهدم الصرح الذي أمر
ببنائه وهو صرح الأخوة الذي قال عنه رب العزة
{إنما المؤمنون أخوة}. وقد بين الله أن الذي يعتدى
عليه ظلمًا هو وليه يدافع عنه وينصره ولو
تخلى عنه جميع الخلق.

قال تعالى {إن الله يدافع عن الذين آمنوا إن
الله لا يحب كل خوان كفور}؛ وللأسف الشديد
هناك أناس ينصبون أنفسهم أمناء على دين الله
الذي تكفل الله بحفظه، فيتخذون أساليب في
الدعوة تضر ضررًا بالغًا في رسالة السماء؛ وذلك
لتحزبهم ضد أخوانهم، ولا يلتمسون لغيرهم
العذر بل يشككون في مصداقية الدعوة إلى
الدين ونياتهم مما يعمل على تفريق المجتمع
ويؤرقه إلى جماعات وأحزاب متناحرة. هذا لا
يعني ألا يتناصح العباد بينهم، بل النصيحة
واجبة بين أهل العلم. قال رسول الله (ص):
«الدين النصيحة»، قالوا: «لمن؟» قال: «لله
ورسوله ولكتابه ولأئمة المسلمين وعامتهم».

إن النصيحة الصادقة من قلب مخلص هي نصرة
للأخوان مصداقًا لحديث النبي (ص): «أنصر
أخاك ظالمًا أو مظلومًا»؛ قلنا: يا رسول الله
نصره مظلومًا، فكيف نصره ظالمًا. قال: «ترده
عن الباطل، فإن ذلك نصر له». ولأنه لا يوجد
إنسان يسلم من الخطأ والنسيان، فالواجب على
العالم الناصح إذا رأى أحد أخوانه على خطأ في
قضية أو مسألة أو اجتهاد أو تصرف أن يذهب
إليه وينصحه. وعندها سيجد عنده القبول أما
أن ينتقده بين أقرانه ويتعرض لعرضه ويتهرب
من أداء النصيحة لأخوانه في وجوههم؛ فإن هذا
من الغش لله ولرسوله وللمؤمنين؛ ومن أكبر
دواعي الحقد بين الناس. فالواجب أن يتلطف
الإنسان في نصح أخوانه، وينصح أحدهم على
انفراد ويسر، وألا يحاول أن يفرض عليه رأيه
بالقوة؛ ثم إذا لم يقبل منه النصيحة لا يشهر به
بين الناس، لأن في النصيحة يتبغى المرء مرضاة
الله؛ ومرضاة الله لا تكون بمعصيته. ولذلك
قال العلماء للنصيحة آداب، منها: الإخلاص
والصدق والامرار بها، واختيار الأسلوب اللين
الذي لا يجرح شعورًا، ولا يسبب ضغينة.

قال الإمام الشافعي:

تعمدني بنصحك في انفراد

وجنبني النصيحة في الجماعة

فإن النصح بين الناس نوع

من التوبيخ لا أرضى استماعه

فإن خالفتني وعصيت أمري

فلا تجزع إذا لم تعط طاعة

מגרו שות אלבסטן ירکا



רהיטי אלבוסטן ירکا



50% ~~8300~~

זאוויה גלד אסלפי ~~10000~~ بدل 4999 ש.ח.



SG 5225

טقم فاخر خشب ملان ~~سعر مغريا~~ جديد



50% ~~8000~~

טقم كلينير ~~8000~~ بدل 3999 ש.ח. 2+3



טقم فاخر خشب ملان ~~سعر مغريا~~ جديد



~~20000~~ بدل 9999 ש.ח.

حملة من تاريخ 22/11-30/11



50% ~~8300~~

זאוויה גלד אסלפי ~~10000~~ بدل 4999 ש.ח.



50% ~~8300~~

טقم اسيل ~~8000~~ بدل 3999 ש.ח. 1+1+2+3



50% ~~9000~~

טقم كينج ~~9000~~ بدل 4499 ש.ח. 1+1+2+3



www.albostn.com

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



057-4685337/9 04-9562353 ييركا المنطقة الصناعية

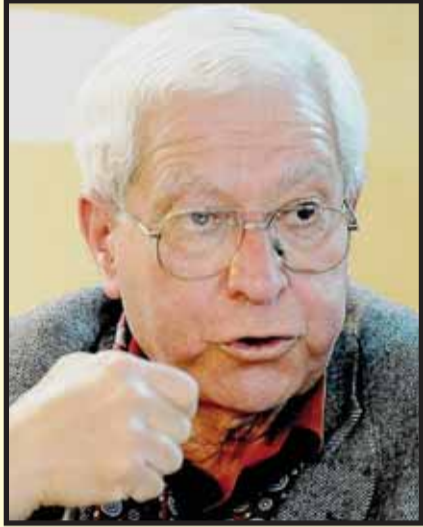


057-4685337/9 04-9562353 ת.ד.א.א.א.



אופק الاستقبال: كل ايام الاسبوع - من الماشرة صباحا حتى الثامنة والنصف مساء .. يوم الاكف عطلة

حيفا لا تساوم في مزاد كازينو بيض النعام!!



رشدي الماضي

نَهْرٌ مِنَ الْفِرْدُوسِ أَنْتَ
أَسْتَحْلِبُ صَدْرَهُ لِأَعْتَرِ عَلِيَّ
سَاعِي بَرِيدٍ
يَحْمِلُ لِعُودَتِي مَوْعِدًا

.....

خَلَعْتُ عَنِ الْأَبْوَابِ قُمْصَانَهَا
شَرَدْتُ نَهْمَ الْخَطِيئَةِ
وَدَرَبْتُ «دُبْرَ الْعِفَّةِ» عَلَى الصَّرَاحِ!!

.....

حيفا!!

أَرْقِدِي تَفَاحَةً فِي نِصْفِ جَنَّةٍ
مُشْرَعَةً عَلَى الْفَرْحِ
وَمَسْكُونَةً بِالْأَمَلِ الْمُؤَجَّلِ

.....

«آدم»

دَخَلَ الدُّخُولُ دَوْرَةً أُخْرَى

.....

يَسِيرُ

وَقَدْ اخْتَارَهَا «جَسَدًا»

فَأَتَتْهُ الْمَوْجَةُ

«صَهْوَةً» لَا عِنَانَ لَهَا

.....

رَفَعَ يَدَيْهِ

فَكَانَ

بَرْدُ النَّأْيِ عَلَيْهِ «نَهْرًا»

.....

تَرْجَمَ

مَا يَقُولُهُ الْحَصَى لِنَرْدِ الْإِنْتِظَارِ

فَنَادَاهُ

«غُصْنُ» يَحْمِيهِ «الْحَمَامُ»

.....

يَا «نُوحُ» ادْخُلْ

بِلا «بِوَصْلَةٍ»

بِلا دَلِيلٍ

تَقْدُكُ «الْمَدِينَةُ»

فَاتْحَا «لِزَيْتُونَةٍ»

لَا تُسَاوِمِ فِي سَوْقٍ

بَلِغْ خُبْتَ الْمَزَادِ...

.....

لَهَا فِي الْجَرَارِ مَا يَكْفِي

أَنْ تَبْدَأَ مِنْهَا وَتَنْتَهِيَ

خَارِجَ «طُوفَانٍ»

يَتَرَبِّصُ فِي أَسْفَلِ الْجُرْحِ

وَمُفْتَرِقِ الْجَلِيلِ..

.....



نسب التمويل

جاد ميشيل سليمان

ألف شيكل كي يحصل على القرض المطلوب. تكرير القرض السكني: المقترض المعني بتكرير قرضه السكني يحق له الحصول على تمويل بنسبة 70%. على سبيل المثال: إذا كان ثمن الدار الأولى هو مليون شيكل، والقرض السكني الأول هو 690 ألف شيكل متاحة أمامي فرصة لتكرير القرض السكني («المشكنتا») والحصول على «مشكنتا» أخرى جديدة ذات شروط أفضل.

دار للاستثمار (دار ثانية أو أكثر): عندها يحق للمقترض الحصول على قرض سكني بنسبة 50% من ثمن الدار فقط من البنك. قرض سكني إضافي على الدار الموجودة: المقترض الذي يمتلك داراً أو أكثر، وهي غير مرهونة برهن عقاري، يستطيع الحصول على مشكنتا مقابل رهن الدار حتى نسبة 50% من ثمن الدار. على سبيل المثال: إذا كان سعر الدار مليون شيكل فباستطاعة المقترض أن يطلب من البنك مبلغ 500 ألف شيكل من أجل شراء دار أخرى أو من أجل ترميم وتوسيع الدار الحالية، وغير ذلك..

من دون أدنى شك إن هذه القيود والشروط التي يفرضها بنك إسرائيل صعبت كثيراً على المقترضين ولكنها لم تؤد إلى عدم نجاح المقترضين في الحصول على القروض السكنية، حيث إنه في الشهور الأخيرة كان عدد القروض التي سمحت بها البنوك قد تخطى الرقم القياسي... لذلك فإن بنك إسرائيل مستمر في فرض شروط أصعب طوال الوقت وبشكل مستمر، كي يحافظ على استقرار وضع البنوك المادي وكي لا يؤدي الأمر إلى انهيار البنوك؛ ومن أجل ضمان مقدرة وقدرة المقترضين على إرجاع وتسديد القروض السكنية. فمثلاً لقد فرض بنك إسرائيل مؤخراً قيوداً وشروطاً أخرى؛ كأن يكون القسط الشهري المسموح إرجاعه لا يتعدى الـ 50% من الدخل الشهري للمقترض؛ تحديد فترات المسارات كحد أقصى لا يتعدى الـ 30 عاماً، وأيضاً تحديد بعض أنواع المسارات وكذلك الفائدة المتغيرة. ومن المتوقع أن يتخذ بنك إسرائيل خطوات وقيود إضافية من أجل تقليل مجازفة البنوك وحماية البنوك من خطر الانهيار والتعرض لأزمات مماثلة للأزمات التي تعرضت لها البنوك في أمريكا، كما ذكرت سابقاً.

اختصاصي قروض عقارية

تخضع بنوك القروض السكنية لتوجيهات وتعليمات بنك إسرائيل.. ففي السنوات الأخيرة فرض بنك إسرائيل قيوداً عديدة، وأضاف شروطاً كثيرة تقيّد وتحدد إعطاء القروض السكنية؛ الأمر الذي يؤثر علينا نحن المقترضين بشكل كبير عند طلب الحصول على القرض السكني. حتى شهر تشرين الثاني من العام 2012 كان باستطاعة كل مقترض تقريباً أن يستوفي شروط البنك التي هي شروط بسيطة للغاية (وضع مادي جيد بدون مشاكل في الجباية، دخل شهري ثابت ومضمون) كل من استوفى آنذاك هذه الشروط كان باستطاعته شراء كل دار وأي دار يريد إن كانت دار واحدة أو دار بديلة، دار للاستثمار أو دار إضافية للاستثمار، وكل ذلك كان يتطلب منه إبراز 10% فقط من ثمن الدار. على سبيل المثال: إذا أردنا شراء دار للاستثمار بقيمة مليون شيكل (دار ثانية أو ثالثة...) كان علينا إبراز مبلغ 100 ألف شيكل للبنك آنذاك، ولكن اليوم من أجل شراء دار مماثلة علينا إبراز مبلغ 500 ألف شيكل.

هدف بنك إسرائيل الأساسي والأهم عند وضعه لهذه الشروط والقيود كان الحفاظ على استقرار وضع البنوك المادي، وذلك بعد أن شهدنا انهيار البنوك في الولايات المتحدة الأمريكية من جراء إعطاء البنوك القروض للزبائن بمبالغ كبيرة وبسهولة بالغة، الأمر الذي أدى إلى انهيار البنوك، وإلى أزمة شديدة في سوق العقارات، لذلك قرر بنك إسرائيل من خلال القيام بسلسلة خطوات المحافظة على الاستقرار في وضع البنوك وأبرز هذه الخطوات كان تحديد التمويل كي يُقلل من مجازفات البنوك.

وسأعرض فيما يلي نسب التمويل الحالية: دار واحدة: مقترض أو زوجان الذين لا يمتلكون داراً أو لهم نصيب في أقل من ثلث دار سكنية يحق لهم الحصول على 75% تمويل بحد أقصى. على سبيل المثال: من أجل شراء دار بمليون شيكل على المقترض أن يمتلك في هذه الحالة مبلغاً وقدره 250 ألف شيكل على الأقل. دار بديلة/مسكن بديل: مقترض الذي بحوزته دار ومعني بشراء دار بديلة ومستعد أن يتعهد ببيع داره الأولى خلال فترة سنتين، يحق له الحصول على 70% من ثمن الدار [إذا كان ثمن الدار مليون شيكل، فإنه على المقترض إبراز مبلغ 300

جمعية سيدة البحر



16.12

الساعة الثامنة مساءً
في أوديتوريوم حيفا

عالمنا بأوديتوريوم حيفا

تحية لروح العملاق وديع الصافي

بمشاركة الفنانين:

خليل أبو نقولا | سمير أبو فارس | لبنى سلامة | إياد طنوس | هيثم خلايلة

ضيف الأمسية الفنان: نصري قط

قائد الفرقة الموسيقية: مهران مرعب | المستشار الفني: خليل أبو نقولا | المدير الإداري: صالح هبيبي | إنتاج: طارق روحانا | عرافة: إلهام روحانا وفادي زغايرة

للحجز والاستفسار: 0525933019



شكر لشركة اورنج
على دعمها



TANUREEN
تتويج



K
BAB
Original Taste Of Qatana



مروة نخلة للأصالة
الكلاس روك



أوفتينييس
نخاراتك، أوبتينييس



www.almadar.co.il
المدار
العمل في العزف



حيفلت
حيفا



Asia
TOURS
04-6359999



BLU
قائمة كريك نارا



السّمك المقلّي مع أوراق الحبق والصلصة

تقريبًا، ثمّ تُشطف وتُجفّف بالمحارم الورقيّة. تُغمس السّمكة في الدّقيق من جميع جهاتها. يحمى الزيت في مقلاة عميقة على نار قويّة إلى أن يصبح ساخناً جداً. تُقلّى السّمكة مدة 7 إلى 10 دقائق إلى أن تشقّر من كلّ الجهات وتصبح هشّة. تصفى السّمكة على محارم ورقية، ثمّ تُنقل إلى طبق التّقديم.

لإعداد الصّلصة الحلوة والحريفة، تحمى ملعقتا طعام من الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويقلّى الثّوم مع الكزبرة والفليفلة الحريفة مدّة 3 إلى 5 دقائق حتّى تفوح منه رائحة عطرة. وتُضاف بقيّة المكونات الأخرى، ويتابع الطهو لمدة 5 دقائق حتّى يذوب السّكر وتتكتّف الصّلصة.

ترفع الصّلصة عن النّار وتُسكب فوق السّمكة. تُرش فوق السّمكة أوراق الحبق المقلية، والثّوم المقلّي، والفليفلة الحريفة المقلية.. ويقدم الطبق ساخناً.

(ملاحظة) لجعل الخضار هشّة، يجب قلبها في الزيت الساخن كثيراً لتصبح هشّة، ومن ثمّ وضعها على محارم ورقية حتّى موعده الاستعمال.

المقادير:

سمكة كاملة بوزن كيلوغرام ونصف الكيلوغرام تقريبًا.
1 ملعقة صغيرة من الدّقيق والملح.
القليل من الزيت للقلّي.
عدد من أوراق الحبق المقلية للزينة.
القليل من الثّوم المقلّي.
فليفلة حريفة مقلية للزينة.

مقادير الصّلصة الحلوة والحريفة:

3 ملاعق كبيرة من الثّوم المفروم.
3 ملاعق كبيرة من الكزبرة المفرومة.
2/ملعقتان كبيرتان من الفليفلة الحمراء الحريفة المفرومة.
2/ملعقتان كبيرتان من صلصة السّمك.
4 ملاعق كبيرة من السّكر البنيّ.
4 ملاعق كبيرة من عصير التّمّر الهنديّ.

طريقة التّحضير:

تنظف السمكة وتحرّز فيها 3 إلى 4 خطوط مائلة من كلّ جهة. تفرك السمكة بالملح، وتترك جانباً مدّة 15 دقيقة

الحمل (21 آذار - 20 نيسان)

هذه الأيام مليئة بالمشاغبات والتقلبات التي تعرّضك لبعض المظالم. إنتهبه لسلامتك وصحتك ولا تتورّط.



الثور (21 نيسان - 20 أيار)

حاذر الصدام، خاصّة مع الشريك إذا حظيت بشعبية كبيرة. قد تعالج قضية إرث أو مشكلة قانونية في هذه الأثناء.



الجوزاء (21 أيار - 21 حزيران)

يغمرك المحيط بحنانة ومحبتة. كما يحمل إليك القدر حلاً أو وساطة مناسبة أو تسوية تريح إليها بعد فترة من التوتّر.



السرطان (22 حزيران - 22 تموز)

قد تتغيّر الاتجاهات فجأة أو يخيب ظنك بالنسبة إلى أحد الأشخاص، أو تضطرّ إلى مواساة أحدهم، أو تسمع عن حادث مريب.



الأسد (23 تموز - 22 آب)

تبتسم لك الأفلاك؛ وقد تحرز نجاحاً كبيراً في مجال دقيق. تستعيد عافيتك، وتلفت إليك الأنظار وتلمع شخصيتك.



العذراء (23 آب - 22 أيلول)

تحصل على معلومات مفيدة، فتعبر عن رغباتك وتتوصّل إلى أهدافك رويداً رويداً. قد تقوم بسفر قريب أو تحضر له.



الميزان (23 أيلول - 23 تشرين الأول)

ستضطرّ إلى علاج بعض الأمور العالقة المتعلقة بالمؤسسات الحكومية أو مواقع النّفوذ. وقد تواجهك بعض التحدّيات.



العقرب (24 تشرين الأول - 22 تشرين الثاني)

حاذر الاتفاقات تحت الطاولة. لا ترض إلا بالشفافية والنور والضوء. شيء ما سيولد في حياتك ويغيّرها للأفضل.



القوس (23 تشرين الثاني - 20 كانون الأول)

كن متحفّظاً جداً.. قد تشعر بالرغبة في الانسحاب من مكان أو مهمة ما. فكر جيّداً قبل أي تصرّف ولا تتهور.



الجدي (21 كانون الأول - 19 كانون الثاني)

ابتعد قدر الإمكان عن أماكن الخطر. فهذان اليومان لا يحملان إليك الحظوظ، بل يعرضانك لبعض المشاكل والارتباك.



الدلو (20 كانون الثاني - 18 شباط)

يبتسم لك الحظ.. ولكن حاذر من أي أخطار أو أخطاء، أو أثمان باهظة الثمن. ابتعد عن التحدّيات ولا تعرّض نفسك للحوادث.



الحوت (19 شباط - 20 آذار)

قف على الحياء. لا تلعب دوراً لا يناسبك. وفي الوقت ذاته يحمل لك هذا اليوم المفاجآت السعيدة والنجاحات القضائية.



سودوكو

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

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

צ.ר. לעقارات

ביע, שרא, תאגיר ויארדא אנוע העקארט
באדאר: רוגיח צאחר



**בייר קינג
(עין היאמ)**
110 מ' 4.ג - 5.ט + גרפה
ואקיע, מזרן, תנרפה,
מוקף, מועד, מרמח
ו מנר מוקף ללכר



**אלרמל אלרנסי
סטיפאן וייס**
150 מ' 6.5ג מרמח + מזרן
+ 150 מ' בדיקה



לליע

"הראף אוחאנא"
60 מ' מוקף גרפתי
מזל ארזי



לליגאר

שפאערו: מסאח תגריה
280 מ' ללסלימ פורי
מנקה זפר הכניס



לליע

הנפיימ - ההדאר
מוקף 13 מ' מרמח
78,000 ₪



לליע

2 בנופמבר 105 מ' 4.ג
מרמח + מנר מוקף
ללכר מן גייע הגהא



לליע

מבני קדימ ומנרד
160 מ' פי ואדי الصليب



לליע

הי אלמאני
שאר מיייר מרמח 4.5ג
145 מ' 2.ט. מבני לכר



לליע

לסידון 145 מ' 4.5ג
ט. ארזי ואסע + סאח



לליע

טמרה: 5 דמ ללבא פי
מנקה الصناعية
(ללסלימ פורי)



לליע

אלרמל אלרנסי
110 מ' 4.ג + שרפה 90 מ'
מקה ללכר + מוקף
+ מזרן + מועד.



לליע

אלרמל אלרנסי
אפיקדור המיירי 120 מ'
5 גרף + שרפה 20 מ'
+ מנר מוקף ללכר



לליע

אלרמל אלרנסי
88 מ' אדמון פליג 3.5ג
3.ט. מנר ללכר
980,000 ₪



לליע

אלרמל אלרנסי
220 מ' + שרפה + מרמח
חדיא מנר מוקף ללכר



على مقربة من «بيت شيمش»

العثور على معبد يعود تاريخه إلى أكثر من 6000 عام

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

كما تمّ العثور في الجزء الآخر من الموقع على مبانٍ تابعة للعصر النحاسي (الألفية الخامسة قبل الميلاد) مبنية من الحجارة. في أحد المباني حُفظ أحد الأعمدة على ارتفاع 1.3 متراً، ويعتبر هذا مكتشفاً أثرياً نادراً جداً.

ويؤكد الباحثون في الموقع بأن أهمية الحفريات تكمن بين المكتشفات التي نستدل منها عن تقلبات المجتمع البشري والتغيرات التي طرأت عليه خلال العصور؛ على سبيل المثال، انتقال المجتمعات القديمة من الحياة القروية إلى الحياة المدنية، خلال عصر البرونز القديم (قبل قرابة 5000 عام)، ويمكننا أن نتميز التحول الذي طرأ على المستوطنات لتبني بشكل مخطط، بدلاً من البناء العفوي.

تجري، مؤخراً، سلطة الآثار حفريات واسعة بالقرب من «بيت شيمش» لسبب أعمال توسيع الشارع رقم 38 المخططة بالمنطقة. وقد كشفت الحفريات عن آثار معبد يعود تاريخه إلى أكثر من 6 آلاف عام قبل أيامنا؛ إضافة إلى العديد من المكتشفات؛ من بينها مبنى يعود إلى قرابة عشرة آلاف عام قبل أيامنا، وُجدت على مقربة منه مجموعة من البلطات الأثرية ذات قيمة علمية بالغة.

الحفريات الأثرية

تخطط شركة «طرق إسرائيل» (נתיבי ישראל) إلى توسيع الشارع رقم 38 الذي يحيط بالإستيطان «بيت شيمش»، ومن شأنه أن يخفض من زمن السير بين «بيت شيمش» والمستوطنات حولها. وتعتبر منطقة «بيت شيمش» غنية بالمواقع الأثرية الأبرز، من بينها «تل بيت شيمش» الذي يعتبر أبرز المواقع في دراسة المستوطنات الفلسطينية وامتدادها إلى داخل البلاد خلال العصر الحديدي. كذلك نجد الموقع الأثري «أشتاؤول» (אשתאול) الذي ذكر في التوراة: «هذا نصيب بني يهوذا... في السهل أشتاؤول وصرعة وأشنة» (يشوع الأصحاح الخامس عشر: 20-22). من هنا فقد باشرت سلطة الآثار بإجراء التنقيبات قبل بدء أعمال توسيع الشارع المخططة؛ وتعود أقدم المكتشفات التي تمّ العثور عليها إلى الفترات الأولى، التي بدأت فيها الزراعة قرابة 10 آلاف عام قبل أيامنا.

أبرز المكتشفات

أقدم المكتشفات بالموقع هو مبنى يعود تاريخه إلى 10 آلاف عام. ووفقاً لرأي الأثريين: أمير جولاني، يعقوب فادي، ورون باري (مديري الحفريات في الموقع) فهذا المبنى يعتبر الأقدم في منطقة ساحل يهوذا ويعود للعصر الحجري الأخير. كما أنه الأكمل شكلاً إذ عُثر عليه كاملاً تقريباً (من حيث الشكل والحجم)؛ فقد عُثر على جدرانه من جميع الجهات، وهذه المكتشفات تعتبر نادرة جداً في الحفريات بالمواقع التي تعود لعصور ما قبل التاريخ. كما يمكننا الملاحظة بشكل واضح مراحل ترميم المبنى على مرّ العصور. تكمن أهمية المبنى بكونه الدلالة إلى الاستيطان الدائم، إذ اعتاد الإنسان القديم حتى تلك الفترة التنقل من موقع لآخر، باحثاً عن غذائه. هنا نجد لأول مرة مبنى من الحجر الذي يشير إلى استيطان دائم مستقر في مكان ثابت. وعملياً تميّزت هذه فترة بتدجين الحيوانات وبيدات الزراعة: «بدلاً من البحث عن الخراف البرية وصيدها، بدأوا تربيته في ساحة المنزل». بالقرب من المبنى تم العثور على مجموعة مكونة من تسعة بلطات مصنوعة من الحجر، يعتقد الباحثون أن فقط البعض منها استعمل للصيد بينما استعمل البعض الآخر في الطقوس الدينية.

(1)



(2)

الصور المرفقة:

- (1) صورة من الجو لموقع الحفريات.
- (2) صورة لأحد المباني بالموقع خلال الحفريات.
- (3) صورة لإحدى المكتشفات من العصر النحاسي - 6000 عام.



(3)

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)

أفقّي:

1. مدينة تركية هزم فيها ألب أرسلان السلجوقي البيزنطيين - يبس.
2. الجوز الهندي - أمصار.
3. خليج - نوتة موسيقية.
4. واحد بالإنجليزية - من الزهور (معكوسة).
5. حجر (معكوسة).
6. ممثل سوري راحل.
7. نوتة موسيقية - الهيئة والحال.
8. مخترع أمريكي شهير - سرد.
9. وعاء من قصب وما شابه - مدينة كندية.
10. نجيع - حرف جر - من يعطي حكماً على صحة ومزايا أمر ما.

عمودي:

1. منطقة في جنوب شرقي الصين - حاجز.
2. مدينة قبرصية - وجع.
3. ألقي (مجزومة) - مخدة.
4. ألقى به في السجن.
5. بحيرة في إفريقيا الوسطى بين زائير ورواندا - شهر ميلادي.
6. قبيلة عربية - السلطة والعظمة (غير معرفة).
7. حرف هجائي.
8. مدينة مصرية في محافظة أسيوط على النيل.
9. من الأقارب - حنين.
10. عمل إبداعى - متشابهان - المبلغ المتبقي من كل حساب.

حل اللغز السابق

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ا	ف	ت	و	ف	ل	ه	ل	ا	ا	1
ل	ة	ف	ي	ن	ح	و	ب	ا	ا	2
م	ق	ا	ز	م	ج	م	م	م	م	3
ع	ة	ح	و	ا	و	ي	ل	ا	ا	4
م	م	ب	ر	ق	ر	ق	ر	ق	ر	5
ع	و	ع	و	ع	و	ع	و	ع	و	6
و	ج	ل	ب	ا	ن	س	س	س	س	7
ن	و	ل	و	ل	و	ا	ا	ا	ا	8
ن	ع	ب	ق	ن	ق	ن	ق	ن	ق	9
ز	و	ل	و	ل	و	ل	و	ل	و	10

רביע נג'אר

קבלן עבודות בניין

سرعة، خبرة وأمانة!

مشاريع بناء (لابنيיה) • تقويم مباني (חיזוק מבנים)

الحفاظ على المباني القديمة (שימור מבנים) • بناء واقامة ملاجئ (בניית מנו"ד)

تقوية وإضافات بناء (תוספות בנייה - תמא 38)



ص.ب. 23 شفاعمر 20200
تل/فاكس: 04-9862825 / 050-9025050 / 052-2845998
rm147@hotmail.com



פריד סעיד
יעוץ ושיווק נדל"ן | פריד סעיד
054-3037999

חושבים למכור?

בזמן הקצר ביותר
ובמחיר הטוב ביותר?

www.faridsaeed.co.il | farid saeed
פריד סעיד יעוץ ושיווק נדל"ן - Farid Saeed Real Estate Consulting & Sales

054-3037999

<p>סעלה מאריס חדש שי עגמון</p> <p>87 מ"ד 4 חדרים קומה 2 משופצת ברמה גבוהה נוף חזיתי מהסלון</p> <p>₪920,000</p>	<p>יבנה 95 מ"ד 4 חדרים ק.3 בבניין אבן משופצת קומפלט - מיקום מרכזי ונגיש במרחק הליכה לבתי הספר ומרכז הקניות</p> <p>₪680,000</p>
<p>ח'ורי (לרציניים בלבד) חדש סעלה מאריס</p> <p>100 מ"ד 4 חד' קומה א על עמודים גרפסת גדולה, משופצת במקום מרכזי אך שקט כניסה פרטית עם שער חשמלי</p> <p>₪850,000</p>	<p>ארלוורוב 96 מ"ד 4 חדרים קומה 2 חניה צמודה לבניין בטאבו. משופצת במיקום מרכזי</p> <p>₪790,000</p>
<p>פנטהאוס חדש גולומב</p> <p>180 מ"ד 5.5 חד' אופציה לממד קומה 3 משופצת ברמה גבוהה במיקום שקט ומבוקש חניה בשפע ולרציניים בלבד</p> <p>₪1,350,000</p>	<p>להשכרה - אלנבי 60 מ"ד 2.5 חדרים, קומה 4 במצב מצויין</p> <p>₪2,000</p>
<p>הגפן חדש יצחק שדה</p> <p>125 מ"ד 1.5 חד' ק.3 במצב מצויין עם 3 כיווני אויר מיקום שקט במיוחד</p> <p>₪890,000</p>	<p>אלנבי 120 מ"ד 5 חדרים קומה 4 משופצת בבניין מבוקש ומטופח, דירה מרווחת במיוחד</p> <p>₪1,100,000</p>
<p>הציונות חדש בועא</p> <p>90 מ"ד 3 חד' אופציה ל 4 קומה 3 מתוך 4 לשיפוע</p> <p>₪470,000</p>	<p>התסיונות 100 מ"ד 4 חדרים ק.1 (16 מדרגות) משופצת קומפלט</p> <p>₪730,000</p>

هل تريد بيع أو تأجير بيتك House deal هو عنوانك!



**أجر بيتك
من دون أن
تدفع
عمولة!**

* العمولة تجس من المساجر الجديد

للإيجار			
<p>1. هرتسل ط. أرضي 1.5 غ مؤنثة يشمل ماء كهرباء وأرئونا ومرمة</p> <p>₪1,500</p>	<p>2. "يد لبانييم" 4 غرف مرمة*مكيفات هوائية بكل غرفة</p> <p>₪2,500</p>	<p>3. "مغداال هنفثييم" 60م مكتب في مبني "الشيكيم" ط. 2. مرمة</p> <p>₪2,500</p>	<p>4. أألنبي 4 غ ط. 8. + مصعد مرمة ومكيفة</p> <p>₪4,000</p>
للبيع			
<p>1. هتسيونوت 100م طابق 4 4 غرف مرمة</p> <p>₪540,000</p>	<p>2. بيت ليحم 90م 3 غ طابق 1 منظر خللاب</p> <p>₪950,000</p>	<p>3. بوعا 115م 4 غرف ط. 3. بوضع ممتاز + منظر خللاب للبحر</p>	<p>4. أألنبي 13 طابق + مصعد 4 غرف*مخزن*موقف</p> <p>₪980,000</p>
<p>5. هتسيونوت 70م طابق 1 (طابق)</p> <p>₪450,000</p>	<p>6. عباس 100م 3 غ طابق 1 + ساحة مرمة بالكامل</p> <p>₪1,150,000</p>	<p>7. عباس 3 غ طابق 3 مرمة بالكامل</p>	

Find us on Facebook
House Deal (חינוך נדל"ן בחיפה)

0528259977 • house-deal@hotmail.com • بإدارة: شادي نجار

ويكتور نكسيم
 بهناتل ويكتور حايين
 تيوور - השקות ושיוק גדלן
 052-2410113

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

תל - אביב דירת קרקע 4 חדרים + גינה משותפת	הציננות דירת קרקע 3.5 חד שמורה מתאימה להשקעה או למגורים	יצחק שדה חייבת להימכר קומה 1 3 חדרים + 2 מרפסות
1,150,000 ₪	390,000 ₪	670,000 ₪
יצחק שדה 3 חדרים גדולים + 3 מרפסת חניה בשפע (מידי)	אלנבי 3 חדרים קומה 2 אפשרות ל 4 חדרים חניה בשפע	אלנבי 3 חדרים קומה 1 משופצת ברמה גבוהה מאוד ומעוצבת ע"י אדריכל חניה בשפע
750,000 ₪	660,000 ₪	630,000 ₪
במושבה הגרמנית דירת 4 חדרים להשקעה	לוחמי הגטאות פנטהאוס משופץ קומפלט	שד'וטשילד 3.5 חדרים קומה 4 אזור שקט
690,000 ₪	1,340,000 ₪	630,000 ₪

מחפשים דירות למכירה

NAKKARA
 REAL ESTATE MANAGEMENT AND CONSULTING

לליכר

- קייבטס גאלויבוב בضع خطوات من المحكمة.
- بيت / مكتب 100م مرمر حديثا طابق 1
- امكانيه لاضافه 80 م عمار
- بنتهاوس في الكباير 4 غرف شرفتين مصعد وموقف
- الكرمل الفرسي 130 م . 5 غرف + شرفه 30م
- مطله على البحر
- اللنبي 5 غرف ط. 2
- هخشمونليم 90م , ط 3 + شرفه ,منظر رائع مرمر
- محل تجاري 12 م شارع الخوري ارضي موقع مركزي
- عباس بيت حجر طابق اول 86م
- يضحك سדה 100م 4.5 غرف ط. 4
- اللنبي ارض عمار مساحه 500 م
- عباس 90 م , ط 3 منظر خليج حيفا
- مركز الكرمل 150 م + حديقه مشتركة 90م + موقف
- للبيع في الناصره - على الشارع الرئيسي بولس السادس
- بناء على ارض مساحه 800 م 5 حواصل
- وبيوت كلها مؤجره

للايجار

- اللنبي غرفتين ط. 3 2500 ش
- راب خلفون 4 غرف مصعد موقف شرفه مطله على البحر
- اللنبي 4 غرف مصعد منظر خلاب

للصور زوروا - GS يهوز وשיוק גדלן

سوزي - 0523372324 / جاد - 0587000600

الياس يعقوب
تسويق عقارات

للايجار

1. بوغا 2.5 غ ط 2 + شرفة 2000
2. هتسيونوت 3 غ ط 4 مرممة 2200
3. تسيونوت العليا
- 2 غرف طابق ارضي مرممة + ساحة
4. هليل غرفة واحدة مؤثثة 1350
5. تشارنيحوفسكي 3 غ مؤثثة طابق اول

لليبيع

1. اللنبي 3 غ طابق اول مرممة بلكامل
2. اللنبي 4 غ مصعد موقف خاص ومخزن
3. شاي عجنون 3 غرف طابق 4

مجموعة كبيرة من البيوت للايجار
 في منطقة الحي الألماني وكريات العيزر
 بإدارة الياس يعقوب: 0545830200
 للصور ومزيد من العروض إبحثوا في الفيسبوك
 אליאס يعقوب מתווך גדלן



معهد ابسوس يختتم دوراته بأضخم امتحان

قطري وماراثون لاسئلة البسخومتري
 يعتبر امتحان البسخومتري من اصعب التحديات لدخول مؤسسة اكايمية في البلاد وشرط اساسي للحصول على لقب اكايمي في كل جامعة او كلية اكايمية. قبل اسبوع من الامتحان الحقيقي اقام معهد ابسوس الامتحان القطري ولقاء الماراثون لمنطقة الناصره والشمال واخر لمنطقة المنثلث والجنوب ليختتم بذلك دوراته لموعد 2013/12.
 وفي مقابلة مع السيد عفو ججوش مدير عام معهد ابسوس قال: " في لقاء الماراثون يتم عرض الاسئلة "الساخنة" والمتوقعة من اسئلة امتحانات سابقة. وعن الامتحان القطري اضاف قائلا: "امتحان ابسوس القطري هو عبارة عن امتحان تجريبي مطابق شكلا ومضمونا لامتحان الحقيقي. فقد تم تصميم هذا الامتحان بدقة متناهية كما وقد تم اختيار اسئلته بعناية شديدة على غرار اسئلة امتحانات حقيقية سابقة. لهذا الامتحان اهداف عديدة. أهمها إدخال الطالب في ظروف مشابهة لتلك التي تسود في الامتحان الحقيقي. بغية كسب التجربة المسبقة. كما ويهدف الامتحان إلى تذبذب العلامة المتوقع للطالب نيلها في الامتحان الحقيقي. وهو غالباً ما يصيب في ذلك. معهد ابسوس. الاوائل في البسخومتري. يتمنى النجاح لجميع الطلاب العرب المتقدمين لامتحان يومي الجمعة والاحد.

(ع-ع)

للايجار

دكان للايجار 55م
 صالون حلاقة سابقا
 في منطقة وادي
 النسناس وتصلح
 لأي مصلحة أخرى

04-8527878
 0506710000

للايجار/لليبيع

غرفتا نوم ونصف
للايجار 1600
لليبيع 320,000

فهد عبود
 0542106662

لليبيع

بنتهاوس 5 غرف 120م + شرفة
 35م تطل على البحر + مصعد
 + موقف خاص
 في منطقة الكباير

0522840945

مطلوب

مساعدة للعمل
 في صيدلية الوادي
 ذات خبرة في المجال
 شروط عمل مريحة!

0544510166
 04-8510166

مطلوب

سكرتيرة لمكتب
 مهندسين لوظيفه
 كاملة مع خبرة
 في إدارة الحسابات

(الدكتور باسم حزان) للتفاصيل:
 0505216895

**ميني ماركت
 للايجار**

ميني ماركت
 معروفة في حيفا
 للاستفسار:

0524631111

مش أي خروف!
 الخروف البلدي الطازج عند بمبيبو

2 كيلو
 قص خروف
 بالعظم

59⁹⁹ شيكل

مشروع
جديد في
مركز الكرمل

بدك تبيع بيتك؟
إذا فأنت بحاجة لإستشارة مهنية،
مجانية، سريعة وبرنامج تسويق خاص
يضمن لك صفقة ناجحة.
اتصل فنحقق لك ذلك!



شقق كبيرة
وبينتهاوس
خمس غرف
م 168-187



للبيع
الكرمل الفرنسي
شقة فاخرة جدا
م 168 + 600م حديقة
مطللة على البحر والوادي
(إذا شفتها... حبيتها)



خليل حجو
052-2840945
khalil@remaxcity.co.il



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



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



عباس
اولمي תפארת
120م - 4 غرف
مطللة
للبحر



الحي الألماني
130م - 5 غرف
بنية حجر



وادي جمال
100م - 4 غرف
مطللة للبحر
مرمم بمستوى
عال جدا

للإستثمار
95م - 3 غرف
370.000 ₪

הציונות
95م - 3 غرف
طابق 3 مرمرمة

الكباير
פנטהאוס
120م 5 غرف
+ 35م شرفة

للإيجار
الخليصة - 3.غ
طابق أرضي
1.900 ₪

وادي جمال
110م - 4 غ
העוגן - مرمرمة
مطللة للبحر

الخليصة
81م - 3 غرف
طابق أرضي
345.000 ₪

أللنبي
150م - 4 غرف
مطللة للبحر

عباس
85م - 4 غرف
طابق 1
540.000 ₪

الموصل (هجيفن)
127م - 4 غرف
منظر خلاب

للإستثمار
بنية بالهدار

للإيجار
لمكاتب - 130م
بالحي الألماني

يوجد لدينا
عشرات
الشقق

ري/ماكس سيتي RE/MAX City ديرخ هيام 6، حيفا | هاتف: 04-8103203 | فاكس: 04-8361365

جديداً!

BIGAMERICA JUNIOR
مطعم الوجبات الخفيفة 90 جرام

269-299 [مجاناً]

i'm lovin' it

BIGAMERICA DOUBLE JUNIOR
مطعم الوجبات الخفيفة 180 جرام

جديد.. جديد.. جديد

سلسلة «بيج أمريكا» الناجحة تستمر في التوسع!

«ماكدونالدز» توسع سلسلة «بيج أمريكا» وتضيف «همبورجر جونيور» 90 غراماً، و«دابل جونيور» 180 غراماً. فبعد النجاح الذي لاقته سلسلة بيج أمريكا، قررت شبكة مطاعم «ماكدونالدز» توسيع السلسلة وإضافة أوزان جديدة: سلسلة همبورجر جونيور 90 غرام وسلسلة دابل جونيور 180 غرام.

من اليوم بالإمكان اختيار 6 أطعمة مختلفة: تكساس، نيويورك، شيكاغو، ميامي، بروواي ولانس فيجاس بثلاثة أوزان: 90 غرام، 180 غرام، 225 غرام، 90 غرام و180 غرام.

سلسلة بيج أمريكا | همبورجر أضلاع وانتريكوت عالي الجودة.

(ع-ع)

سلسلة الألعاب الجديدة
الآن في ماكدونالدز

SCOOBY-DOO!

سلسلة ألعاب جديدة من «سكوبي دو»
الآن في ماكدونالدز

شبكة مطاعم ماكدونالدز توزع هذا الشهر مجموعة جديدة من الألعاب - مجموعة سكوبي دو، شخصيات مسلسلات وأفلام سكوبي دو المتحركة والمشهورة عالمياً الآن في ماكدونالدز. تتضمن المجموعة ألعاب مسلية ومختلفة.

اجمعوا الآن ألعاب سكوبي دو مع كل وجبة «هابي ميل».

بإمكانكم مشاهدة جميع الألعاب في موقع الإنترنت باللغة العربية:
www.mcdonalds.co.il/ar

الألعاب متواجدة في جميع فروع «ماكدونالدز» مع كل وجبة «هابي ميل» أو حتى نفاذ المخزون.

(ع-ع)

صَحْ صَحْ!

صَحْ صَحْ صَحْ!

مع قهوة «ماكدونالدز» الإيطالية

قهوة عالية الجودة بسعر بدون منافسة

ماك كافيه قهوة ايطالية فاخرة من حبوب قهوة عالية الجودة يتم طحنها على الفور في ماكينات القهوة في فروع مطاعم ماكدونالدز.

سعر القهوة بدون منافسة: كاس كابوتشينو عادي بـ 4.90 ش.ج. فقط وكاس اسبرسو بـ 3.90 ش.ج. فقط.

ومن الجدير ذكره، ان لا علاقة لهذا السعر بطلب وجبة أو أي منتج آخر من قائمة الطعام.

(ع-ع)

نصائح من "طبيبتيوت" نوبيمول لعلاج الحمى لدى الأطفال

"نوبيمول" الحل الأمثل لخفض حرارة الطفل وتسكين الأوجاع

تعتبر صحة الطفل الهامس الأول الذي يورث الأهل عند مرض الطفل، حيث أن ارتفاع حرارة الطفل تشكل أكثر الأسباب لمراجعة طبيب الأطفال وطرح بها العديد من الأسئلة. وصحيح أن مجرد ارتفاع حرارة الطفل بوحدة تثير القلق والتساؤلات لدى الأهل، لكن في الواقع ارتفاع الحرارة يشير إلى أن جسم الطفل يدافع عن نفسه في مواجهة المرض. الحرارة عبارة عن ردة فعل مناعية من الجسم لمحاربة عدوى بكتيرية أو فيروسية وهي ظاهرة طبيعية وتظهر بكثرة عند الأطفال وتعتبر الحرارة طبيعية إذا تراوحت بين 36.5-37.5 درجة مئوية. ويعتبر الطفل مصاباً بالحرارة إذا تجاوزت حرارته الـ 38 درجة مئوية، ومصاباً بارتفاع درجة الحرارة عندما تتجاوز الـ 38.5 درجة ومصاباً بفرط الحرارة عندما تتجاوز درجة الـ 40 درجة مئوية.

هناك عوامل شائعة عدة مؤدية لحمى الطفل، منها: أمراض فيروسية كالرشح، أمراض جرثومية المؤدية للالتهابات... بالحلل والإنزيم أو اليرقان والتخ... مضاعفات جسم الطفل عن التطعيم، وهناك عوامل أخرى منها فقدان السوائل، رد فعل تحسسي وغيرها..

تطرح «طبيبتيوت» نوبيمول الدواء الملائم لخفض الحرارة لدى الأطفال ملائم خصيصاً للأجيال 0-3 سنوات وتسكين الأوجاع لدى الأطفال والرضع. مقدمة للطفل عبر حقنة خاصة بطعم التوت، لا تحوي السكر، والأهم في ذلك هو أنه يعطي للطفل بجرعة صغيرة ولذيذة الطعم وقابلة للبلع بسهولة، بجرعة دقيقة ملائمة لوزن الطفل. بالإضافة هو يساهم في تسكين الأوجاع عند تسكين الطفل.

يشار أن الأطفال دون سن الثلاثة أشهر يجب خفض حرارتهم بشكل فوري وزيارة الطبيب في أقرب وقت. يعطى العلاج الدوائي حين تصل حرارة الطفل إلى أكثر من 38.5 درجات. علاج الحرارة الدوائي يخفض درجات الحرارة بحوالي درجة ونصف الدرجة، بعد نصف ساعة من تناول الدواء، لذلك فإن طفل حرارته تصل 39.5 درجة تنخفض لتكون 38 بعد العلاج الدوائي أو تناول الدواء.

للمزيد من المعلومات، يمكن الدخول على موقع طبيبتيوت الإلكتروني: www.tiptipot-ar.co.il أو يمكنكم التواصل مع طبيبتيوت عبر صفحتنا على الفيسبوك: https://www.facebook.com/tiptipot.ar?ref=stream&hc_location=timeline

(ع-ع)

«سوبر فارم» تطير بك أنت وصديقتك المفضلة إلى يوم تسوق في باريس!

الحملات في باريس تعتبر هدف مرغوب جداً لدى النساء والرجال من كل أنحاء العالم وأيضاً في البلاد. قررت سوبر فارم أن تتيح لزبونات مختارات السفر التي يوم تسوق مع صديقاتهن إلى باريس، وتنتقل في حملة «Best friends Paris» حيث قامت سوبر فارم باستئجار طائرة خاصة ستقل 148 فائزة لقضاء يوم واحد في باريس. ستنتقل الرحلة من مطار بن غوريون فجرًا يوم الأربعاء الموافق 8.1.14 وعندما تهبط الطائرة ستتمتع الفائزات بوجبة فطور مدللة في باريس، بعدها سيتوجهن إلى منطقة مشتريات مشهورة، حيث سيقتضون هناك كل اليوم ويعودن إلى البلاد في فجر اليوم التالي. إضافة إلى هذا ستتمتع الفائزات بوجبة أظفار زوجية وبمبلغ 200 يورو للتسوق لزبائن لايف ستايل أو 100 يورو لزبائن الشبكة الأخرى. ستستمر سوبر فارم في هذه الحملة مبلغ 4 ملايين شاقل.

كيف نشارك؟

ستجري حملة «Best friends Paris» من 28.11.13 وحتى 23.12.13 وسيكون بالإمكان المشاركة فيها لدى الشراء بقيمة 99 شاقل وأكثر من منتجات الحانوت. سيرج في فائزورة الحساب رقم الاشتراك الذي يجب أن ندخله في موقع سوبر فارم www.super-pharm.co.il إضافة إلى عدة تفاصيل شخصية.

يومياً (ما عدا السبت) خلال فترة الحملة، بين 29.11.13 وحتى 24.12.13 ستجري سحبيات بين الزبائن الذين تسجلوا في الموقع في ذلك اليوم. كل يوم سيتم اختيار 3 فائزتين محظوظتين بتذكرة زوجية.

إضافة إلى هذا ستجري مسابقة «Best friends Paris» على صفحة الفيسبوك التابعة لسوبر-فارم حيث ستتاح لثمانية فائزات إضافيات بالفوز بمكان لهن وصديقتنهم بالطائرة. كل يومين أو ثلاثة سيتم نشر مهمة في خانة خاصة في صفحة الفيسبوك حيث سيطلب من خلالها من المتصفحين تحميل صور إلى الفيسبوك. إلى جانب كل صورة سيظهر زر «صوت». المتصفح الذي سيحصل على أعلى عدد من اللايكات ويتم اختياره من قبل طاقم حكاهم، سيفوز هو أيضاً بتذكرة طائرة زوجية.

بالجمال سيكون هناك 74 فائز في النشاط أي 148 شخص سيحظون بالصعود على متن الطائرة المسافرة إلى باريس.

(ع-ع)

مشش أي خروف!

الخروف البلدي الطازج عند بهمينو

للتفاصيل انظروا صفحة

54

المجلس الملي الارثوذكسي الوطني في حيفا
لجنة النشاطات الاجتماعية والثقافية
بمناسبة عيد الميلاد المجيد ورأس السنة المباركة

كل عام وانتم بخير

حفلة سمر عائلية

حفلة الاطفال الميلادية

يسرنا دعوتكم للمشاركة في حفلة ميلادية عائلية
وذلك يوم السبت 28/12/2013
الساعة الثامنة مساءً في قاعة الجليل للافراح - تل حنان
يحيي الحفل:

فرقة سهر مع المطرب الياس جوليانوس

يتضمن البرنامج:

مشهد كوميدي مع الفنان نضال بدارنة، فرقة الدبكة الاصيل،
وجبة عشاء فاخرة، سحب يانصيب على تذاكر الدخول
ورقصة العيد التقليدية مع بابا نويل

للحجز: هنري خوري - 0544395311

كميل مطانس - 0506664686

سعر التذكرة 150 شاقل

ندعو اطفالنا الاحباء للمشاركة في الحفل السنوي الخاص
يوم الجمعة 20/12/2013 الساعة الخامسة مساءً
في قاعة كنيسة القديس يوحنا المعمدان الارثوذكسية
شارع هبارسيم 3 حيفا

يتضمن البرنامج:

كلمة ترحيب وصلاة من الأب ديمتريوس سمرا - كاهن الرعية
فعاليات العيد مع اميرة الاطفال مارلين مطر دعبول
توزيع هدايا العيد للاطفال من بابا نويل

نأمل مشاركتكم



الرئاسة الروحية للرعية الأرثوذكسية
المجلس الملي الأرثوذكسي الوطني حيفا
لجنة الكنيسة

في أجواء ميلادية تستضيف لجنة الكنيسة في شهر كانون الاول (ديسمبر) جوقة تراتيل من عدة بلدات
يسعدنا ويشرفنا دعوتكم لحضور أمسيات تراتيل ميلادية بيزنطية في
كنيسة القديس يوحنا المعمدان الأرثوذكسية، شارع هبارسيم 3/أ حيفا
تمام الساعة السابعة والنصف مساء حسب البرنامج التالي:

يوم السبت 21.12.2013

جوقة القديس يوحنا المعمدان

الأرثوذكسية من حيفا

بإدارة الأخ طوني باسيلا

يوم السبت 14.12.2013

جوقة كنيسة البشارة الأرثوذكسية

من الناصرة

بإدارة الأخ شكر الله أشقر

يوم السبت 07.12.2013

جوقة الكروان الموسيقية

من اعبلين

بإدارة المايسترو نبيهة خوري

بمشاركة فرقة القرب في سرية كشافة القريس يوحنا المعمدان

بعد كل أمسية ستقدم التضييفات في قاعة الكنيسة

نأمل حضوركم

الرعدة عامة



مشّ أي خروف!

الخروف البلدي الطازج عند بمينو

1 كيلو
لحمة خروف
بالعظم

59⁹⁹
شيكل



Bambino

- since 1969 -

عنوانكم للحوم الخروف الطازجة

16 و 17

للحملات انظروا صفحة