

في ندوات عقدت في البرلمان الأوروبي، وشاركت فيها كل من صحيفة «حيفا» وموقع «حيفانت»

هل بدأ العالم العربي ينعي ربيعها؟!



صحيفة «حيفا» بين الصحف الأوروبية في بروكسل

الاتحاد الأوروبي: نشهد إعادة تشكيل للمنطقة!

تقرير: مطانس فرح

عاد إلى البلاد من العاصمة البلجيكية، بروكسل، بداية هذا الأسبوع، مدير تحرير صحيفة «حيفا»، مطانس فرح، بعد مشاركته على مدى ثلاثة أيام متواصلة في ندوات حول «العلاقات الأوروبية - المتوسطية.. عامان على انطلاق ثورات «الربيع العربي»»، بدعوة من البرلمان الأوروبي، مركز الاتصالات والعلاقات الدولية في الاتحاد الأوروبي، ومركز الصحفيين والإعلاميين في الاتحاد الأوروبي. وقد شارك في هذه الورشات الدراسية والندوات - التي عُقدت داخل البرلمان الأوروبي - أكثر من مائتي صحافي/ة وإعلامي/ة من العالم العربي (الجزائر، المغرب، تونس، ليبيا، مصر، الأردن، فلسطين، لبنان، وسورية)، وتركيا وإسرائيل.. ودول أوروبية (إسبانيا، إيطاليا، البرتغال، الدانمارك، السويد، النرويج، النمسا، ألمانيا، اليونان، أوكرانيا، إيرلندا، بريطانيا، بلجيكا (البلد المضيف)، بلغاريا، تشيكيا، رومانيا، فرنسا، فنلندا، قبرص، سويسرا، مالطا، هنغاريا، هولندا، ولوكسمبورغ)؛ كجزء من الجهود التي يقوم بها الاتحاد الأوروبي لدعم التحول إلى الديمقراطية في منطقة المتوسط والشرق الأوسط، ولاستكشاف فرص عمل وشراكة جديدة وجادة، وللتأكيد على حرية التعبير والصحافة، ودعم حقوق الإنسان عامة، والمرأة خاصة في المنطقة.

وأقر أعضاء في البرلمان الأوروبي، خلال الندوات التي عُقدت في بروكسل، بارتكاب الاتحاد الأوروبي أخطاء في تعامله مع العالم العربي، مؤكداً أن التفاوض عن الاستبداد يقوض الديمقراطية.

على الإعلام العربي أن يتكلم باسم الشعب

وكان للإعلام العربي، وخاصة الإلكتروني منه، دور كبير في التغيير، وفي تغيير معايير الصحافة الرسمية. فقد استطاع الإعلام الإلكتروني - عبر قنوات التواصل المجتمعية وغيرها - أن يخترق الحدود، وأن يغيّر مفاهيم الصحافة ليتكلم باسم الشعب بحرية.

على أثر ذلك، وفي خضم إسقاط الأنظمة، وفي الطريق نحو الديمقراطية، دعا الاتحاد الأوروبي عدّة صحافيين وإعلاميين، ليتفهم ويتدارس متطلبات الشعوب العربية واحتياجاتها وتطلعاتها، ويؤكد - ضمنها - على الشراكة الأوروبية - المتوسطية، ليدعم عمل الصحافيين والإعلاميين ويقدم لهم الخدمات اللازمة.

إن الأوروبيين بحاجة إلى الاعتراف ببعض الأخطاء التي ارتكبوها، وأنهم

اعتمدوا في حوارهم مع جيرانهم، دول البحر الأبيض المتوسط والشرق الأوسط، على التجارة فقط!، إن الاتحاد الأوروبي قد تغاضى عن الاستبداد الذي مارسه الدكتاتوريات العربية من أجل مصالح شخصية ودوافع اقتصادية، مشدداً على أن الوقت قد حان لسياسة أوروبية جديدة.

مساحة للحوار

وأكد ممثل الاتحاد الأوروبي أن هناك حاجة ملحة لإنشاء مثل هذه المساحة للحوار، وخصوصاً ضمن ندوة مهمة تُعقد في كنف البرلمان الأوروبي في بروكسل. وقال: «نجتمع في حدث مهم، هدفه التفاهم الأفضل وتعزيز العلاقات. وعلي أثر الربيع العربي وتداعياته، هناك دور هام لوسائل الإعلام كافة؛ بنشر الرسائل والأفكار الجديدة، وترسيخ فكرة الديمقراطية والصحافة الحرة النزهاء، بكل شجاعة. على عاتقكم تقع مسؤولية كبيرة، بكل ما تبشون أو تنشرون، نؤمن بطاقتكم الهائلة وقوتكم بنشر المعلومات الصحيحة، لأنّ هذا هو مفتاح النجاح». وأضاف: «أحد أهدافنا من وراء تنظيم هذه الندوة هي دفاع البرلمان الأوروبي عن حقوق الإنسان، والدعوة إلى التنوع الثقافي من خلال دعم وتشجيع وسائل الإعلام. ونحن هنا لمساعدتكم وتقديم الدعم.. لأنّ أهمّ التحديات التي تنتظرنا هي تأسيس أشكال للديمقراطية الحقيقية، بالإضافة إلى دعم مالي سخّي لتمويل مشاريع تنموية والعمل على انتهاج سياسة منقحة مع العالم العربي. علينا أن ننمي علاقة حوار تستند إلى تبادل أفكار وآراء تضمن حقوق الإنسان وحرية وتكفل التبادل الاقتصادي كذلك».

وأضاف ممثل الاتحاد الأوروبي: «نحن نعيش أوقاتاً تاريخية، فعلاً. فصرخة الشعوب وصرختكم أنتم - بأشكالها المختلفة - جاءت من أجل الحرية والتغيير.. فهذه ليست ثورة شعب فقط، بل ثورة الصحافيين، مع كل التقدير لما تقومون به في جميع المجالات الإعلامية؛ فهـ «الربيع العربي» لم ينته بعد!»

وأكد المفوضون الأوروبيون على أنه «لا يُمكننا الاستمرار على ما كنا عليه سابقاً، علينا تغيير سياستنا تجاه العالم العربي. وأن نتقبل نتائج الانتخابات في الدول العربية، حتى وإن فازت الأحزاب الإسلامية، فمن واجبنا احترام ذلك، وإيجاد السبل المناسبة للحوار والنقاش». كما أكدوا على أهمية حرية الإعلام وتلقي المعلومات المدرجة في عداد القيم العالمية وحقوق الإنسان. «للصحافيين الحق - في أي مكان من العالم - بالمطالبة بالحقوق، بحرية التعبير، وبالبحث عن المعلومات؛ فهذا أمر مشروع».

إعادة تشكيل خريطة المنطقة

وكان مدير إدارة السياسة الخارجية للاتحاد الأوروبي قد أكد: «إننا نشهد إعادة تشكيل خريطة المنطقة من العالم الذي ورثناه.. مُشيراً إلى أن الأزمة في سورية تهدد دول جوار أخرى، مثل: الأردن ولبنان، ولا يمكن إغفال ذلك. وقال: إن الوضع الراهن في تركيا يختلف تماماً عن الوضع في دول «الربيع العربي».

وشدّد المسؤول الأوروبي على أن هناك اهتماماً كبيراً بما يحدث في دول شرق وجنوب المتوسط لسبب الروابط التاريخية والحدود البحرية المشتركة. وقال: «بإمكاننا أن ننقل تجربتنا في التحول إلى الديمقراطية في دول «الربيع العربي»؛ مُشيراً إلى أن الاتحاد الأوروبي يقدم المساعدة في عدّة مجالات، كما يشرح لجميع الأطراف أنه ينبغي احترام نتيجة الانتخابات، ولكن ذلك لا يعني قبول تهميش فئة لم تصوت للأحزاب الفائزة في الانتخابات.

فأكد على احترام اختيارات الشعوب، قائلاً: «إننا نحترم اختيارات الشعوب، ولكن هذا لا يعني أن نقبل كل شيء من الحاكم الفائز، علينا أن نحترم خيار الشعوب فعلاً، ولكن في المقابل علينا أن نحافظ على قيمنا العالمية وأن نعترض إذا تم انتهاكها». لافتاً إلى أن حقوق الإنسان وقضية البطالة تأتي على رأس أولويات التعاون بين الاتحاد الأوروبي وتلك الدول.

حضور لافت لصحيفة «حيفا» وموقع «حيفانت»

بين مئات وسائل الإعلام العالمية

يُذكر أن المنتدى الإعلامي الموسع حول «الربيع العربي» يُعقد في بروكسل بمشاركة نحو مائتي إعلامي/ة وصحافي/ة من كبار المؤسسات الصحافية والإعلامية في العالم، إضافة إلى مسؤولين في المفوضية والبرلمان الأوروبي. ومن بين الصحافيين والإعلاميين ومئات وسائل الإعلام الإلكترونية والمرئية والمسموعة والمقروءة، شارك مدير تحرير صحيفة «حيفا»، الصحافي الحيفاوي مطانس فرح، ممثلاً عن صحيفة «حيفا» وموقع «حيفانت»، وكان - للمرة الثانية - العربي الوحيد المشارك ضمن وفد من البلاد. فكانت صحيفة «حيفا» وموقع «حيفانت» حاضرين بين مئات وسائل الإعلام والإذاعات والتلفزة العالمية والعربية.

ربيع عربي.. خريف سياسي واقتصادي

وإذا كانت الدول العربية التي شهدت ثورات شعبية وسقوط أنظمة مستبدّة تعيش حالة من الفوضى وعدم الاستقرار، فهي تعيش أيضاً وضعاً أخطر، وضعاً متمثلاً بانهيار اقتصادي وارتفاع معدل



الجلسة الافتتاحية للمؤتمر - البرلمان الأوروبي / بروكسل.



داخل البرلمان الأوروبي / بروكسل، خلال الجلسة الافتتاحية.. من اليمين: الصحافي والإذاعي رضا فحيل (ليبيا)، مطانس فرح، الصحافية مريلا هديب - صحيفة «The Daily Star» (لبنان)، الصحافية ريتا صفير - صحيفة «النهار» (لبنان)، والإذاعي جورج يزيك - «راديو صوت لبنان» (لبنان)

■ دور ووضع وحقوق المرأة.. قبل، وبعد

وفي إحدى الجلسات الهامة حول وضع وحقوق المرأة في العالم العربي، وخصوصاً بعد الثورة، أكدت المشتركات أنه على المرأة العربية عدم اليأس والاستمرار بإسراع صوتها والمطالبة بحقوقها، خاصة بعد أن هُمشت وضعفت مشاركتها في الحياة السياسية والتشريعية والاجتماعية والإعلامية، في ظل السيطرة على وسائل الإعلام وتقييد عمل ودور المرأة.

■ من قمع دكتاتوري إلى استبداد ديني!

وأشارت الصحافية التونسية الشابة، الزميلة هندا شناوي، إلى أن المرأة العربية تشعر بغضب وإحباط شديد، لعدم العرفان بالجميل! فبعد الثورات تم تقييد وإضعاف مكانة ودور المرأة التي شاركت في الثورات، جنباً إلى جنب الرجل، فتحوّلت إلى ضحية عنف وتهميش وأصبحت تجد نفسها أسيرة بين قيود المتطرفين، حيث تم إقصاؤها أيضاً من الحياة الاجتماعية، لا الثقافية والسياسية فقط! وأكدت شناوي أنه يجب فصل الدين عن الدولة؛ وأضافت: «دور المرأة في تدهورها، لقد انتقلنا من مرحلة قمع ودكتاتورية مستبدة إلى دكتاتورية دينية ظالمة، يجب عدم القبول بذلك وعدم الخنوع.. علينا مواصلة الدفاع عن حقوق المرأة والمطالبة بالمساواة».

■ تحوّل دور المرأة إلى دور بيولوجي..!

أما الناشطة الاجتماعية المصرية دالية زيادة (مدونة)، فقالت: «ما كان للربيع العربي أن ينجح من دون الدور الرئيس للمرأة فيه. وقفنا جنباً إلى جنب مع الرجال. أنا كفتاة مصرية أعاني الكثير من الصعوبات والتحديات. وفي مصر، تحديداً، نلاحظ تهمة شاملاً واضحاً للمرأة، فمن الصعب أن تجد فرص متساوية بين الرجل والمرأة في شتى المجالات في مصر». وأضافت: «بعد فوز الإخوان المسلمين في الانتخابات لم نعد نعرف من يتكلم باسم المرأة ويدافع عنها؟! لقد تعرّضت النساء إلى تحرشات جنسية فظيعة وسط القاهرة وأثناء الثورة، ولم يحرك أحد ساكناً. لقد تحوّل دور المرأة الفعّال في بعض الدول العربية إلى دور بيولوجي فقط، هدفه الإنجاب، لا غيرا!». وتساءلت: هل لمثل هذا الربيع العربي خططنا؟!!

■ الحركات الإسلامية لم تحترم المرأة

وأشارت الناشطة المدونة ليلى غاندي (المغرب)، إلى الديمقراطية التي فتحت المجال لظهور وفوز الحركات الإسلامية، لكن هذه الحركات الإسلامية لم تحترم الديمقراطية. وقالت: «علينا تحمل مسؤولية خطأنا، العمل على التغيير، والمطالبة بحقوقنا».

■ الاتحاد الأوروبي يتفهم.. ولكن!

وفي مداخلة للصحافي الفلسطيني، الزميل فتحي صبح (غزة) والذي يعمل مراسلاً لصحيفة «الحياة»، قال: «لا يمكن للمرأة الفلسطينية الحصول على حقوقها طالما الشعب يكمله يرحم تحت الاحتلال.. فالمرأة الفلسطينية تتعرض لكافة الانتهاكات من قبل

يعانيه، حيث لم ينعم الصحافي الفلسطيني بالحريّة منذ عشرات السنين، ولم يمارس دوره تحت سيادة دولة أخرى.. وأكد أن الإعلام الفلسطيني يتقمص دور المحارب لا الصحافي. فالجيل الصاعد من الصحافيين الفلسطينيين لا يمارس حرّيته، فهو يناضل ويحارب ضد سلطات الاحتلال. وثمة وضع خاص في الأراضي الفلسطينية لسبب وجود الاحتلال الإسرائيلي الذي يمارس القمع ويمنع تغطية العديد من الأحداث. وتساءل: أين هي حرّية الصحافة التي تتحدثون عنها؟ لم لا تضغطون على إسرائيل مثلما تضغطون على الدول العربية؟! وأكد المسؤولون في الاتحاد الأوروبي، أنهم لا يحاطون علماً بكل ما يجري من انتهاكات لحقوق الصحافيين في فلسطين، وإن هذا التواضع هام وضروري لتوضيح الصورة، ولدراسة الأمور.

■ عرب الداخل والصحافة المحلية

وفي حديث لمدير صحيفة «حيفا»، الصحافي مطانس فرح، مع المفوض الهنغاري في الاتحاد الأوروبي، ومع المسؤول الإعلامي في الاتحاد الأوروبي، نقل لهما صورة عن الوضع العام لعرب الداخل، وخصوصاً عن الحالة الاجتماعية والثقافية، والمساواة والحقوق التامة التي يسعى العرب للحصول عليها، كما عرفهم على وضع الصحافة المحلية ومساحة حرّية التعبير، وذلك ضمن حوارات الطاولة المستديرة.

■ تحقيق أهداف الثورة وأمانى الشعوب

أقرّ الاتحاد الأوروبي بأهمية الأحداث التي جرت في دول الشرق الأوسط ودول الجوار من المغرب العربي، فكانت استجابته سريعة حيال التغييرات التي أدت إلى الربيع العربي، كما أدرك التحديات الناجمة عن مرحلة الانتقال، السياسية والاقتصادية التي تواجهها المنطقة. فهذا «الربيع العربي» أتاح للاتحاد الأوروبي فرصة مراجعة حساباته ونهج تعاونه مع الدول الشريكة في المنطقة ما أدى إلى انقسام الاتحاد الأوروبي ما بين مؤيد ومعارض للتدخل.. ولكن في الوقت ذاته حرص على إعطاء الزخم والدعم الإضافي لإزادة الشعوب في التغيير، والعمل على ضمان تحقيق هذه الثورات أهدافها وأمانى شعوبها. لقد تمّ اتخاذ عدد من التدابير والقرارات لمواجهة الظروف المتغيرة في الدول العربية، عدا عن التعاون والتمويل المتوافر، إذ زاد الاتحاد الأوروبي من تمويله ودعمه للشعوب المنطقة.

والسؤال الذي يطرح: لماذا الآن، وفي هذا الوقت بالذات؟

وتهدف أعمال الاتحاد الأوروبي إلى تلبية احتياجات المواطنين، ودعم الدول الشريكة في بناء نظم ديمقراطية جديدة تمكن المواطنين من النفاذ إلى القيم الديمقراطية، وترسيخ قيم الحرية وحرّية الإعلام والانفتاح والشراكة.. وخلق إمكانيات عمل للشعوب، وتحفيز قدرات المجتمع وإتاحة المجال أمام الشباب والشابات، والالتزام بتحقيق التغيير الديمقراطي والنمو الاقتصادي.

أما المرصد الأوروبي لوسائل الإعلام المسموعة، المرئية والمقروءة، فأكد أنه في إطار سياسة الحوار يهتم الاتحاد الأوروبي بما يجري في وسائل الإعلام العربية، ويعمل على تطوير القدرات الخاصة من خلال قيامه بورشات تعليمية وتدريبية لتنجيع عمل الصحافي والإعلامي وإعلاء مكانتهما.

البطالة وتهميش دور المرأة وهجرة الشباب..! وعلى الاتحاد الأوروبي إيجاد الحلول.

وأكد الزعماء الأوروبيون على أن تأسيس شراكة حقيقية مع المجتمع المدني المستقل في هذه الدول أصبح أكثر إلحاحاً من أي وقت مضى. فبعد مرور عامين على انطلاقة «الربيع العربي» الذي غير المشهد السياسي في المنطقة، فإن كثيراً من الدول لا تزال تشهد تهديدات حقيقية لبناء ديمقراطية قائمة على احترام حقوق الإنسان، كما أتضح في الآونة الأخيرة من خلال «النكسات» التي شهدتها مصر وتونس، مثلاً. ومن جهته، تسأل مدير وحدة الخدمات الصحافية في البرلمان الأوروبي، بعد ترحيبه بالإعلاميين والإعلاميات، إن كان هذا المؤتمر يأتي للنقاش والتشاور في الربيع أم الخريف العربي؟!.. وقال: «أتشرف بلقائكم مجدداً، وأحبي حضوركم، فأنتم تمثلون الصحافة على اختلافها.. سنستمع ونتحاور، على مدى ثلاثة أيام، حول قضايا الشرق الأوسط، وسنعزز الديمقراطية، ونعمل على المحافظة على حقوق الإنسان، وخصوصاً حقوق المرأة».

■ يجب تلبية احتياجات ومطالب الشعوب

وأكد المسؤول أن الربيع العربي عبّر عن آفاق وأحلام الناس، عن الحرّية والكرامة والأمل؛ وفي الوقت ذاته أشار إلى العراقيل الكثيرة والكبيرة، والتحديات الأكبر التي لا زالت تعترض الطريق، وقال: «علينا في الاتحاد الأوروبي أن نلبي احتياجات ومطالب الشعوب ونضمن لها حقوقها».

وأضاف: «الاتحاد الأوروبي يشاطر أوجه الفشل والنجاح، حيث حقق نجاحات في إرساء الديمقراطية في بلدانه لكنه أخفق في الدول العربية، على الرغم من أنه ساعد على التعددية ودعم الانتخابات.. ولكن فوز الحركات الإسلامية أدى إلى تغيير في المنطقة، وانقسام في الساحة السياسية. ولكن البرلمان الأوروبي أكد أنه يجب إفراح المجال لهذه الحركات بتنفيذ برامجها، وعلى الجميع القبول بالنتائج وتطبيق قواعد اللعبة الديمقراطية، من دون تهميش وطمس المعارض (الأخر)».

■ لروسيا دور بارز في المنطقة

أكد الاتحاد الأوروبي أن ثمة دور بارز لروسيا في إعادة تشكيل خريطة العالم، وبأن هناك اختلاف وانقسام واضح برؤى الدول العربية بما يدور في سورية، وعلى الاتحاد الأوروبي ألا يغفل هذه الحقيقة، ويهمل ما يحدث. فالالاتحاد الأوروبي، ورغم انقسامه بشأن سورية - كباقي الشعوب في المنطقة - إلا أنه لا ينوي إفشال عمل روسيا وسيفتح باباً للتفاوض، وسيستبعد التدخل العسكري الرسمي، رغم وجود بعض التدخلات هنا وهناك! فذلك قد يؤدي إلى إسقاطات خطيرة على المنطقة بأسرها. وفي المحصلة فإن أوروبا غير قادرة على اتخاذ قرار موحد بشأن سورية.

■ الطريق طويلة ووعرة

أما نائب رئيس البرلمان الأوروبي فأكد أنه يعمل ضمن منصبه على ضمان حقوق الإنسان. «إن الاتحاد الأوروبي كان رائداً للإصلاح الديمقراطي والعمل على تحسين حقوق الإنسان، وهذا هو المرفق الأساس لإرساء المزيد من الديمقراطية».

وأقرّ الاتحاد الأوروبي أن فرنسا احتاجت أكثر من 80 عاماً للانتقال من الثورة إلى الديمقراطية؛ ولكن وتيرة الانتقال اليوم في ظل وسائل الاتصال والإعلام الإلكترونية ستكون أسرع، رغم أن الطريق ما زالت طويلة ووعرة.. والدول العربية أصبحت في طليعة الدول التي تصبو إلى الحرّية والديمقراطية.

وأشار إلى أن الاتحاد الأوروبي يركّز على فضّ النزاع بين بلدان الشرق المجاورة والعمل على فضّ النزاع في سورية، وخصوصاً النزاع العربي - الإسرائيلي في المنطقة، وعلينا دعم المجتمع المدني والتركيز على المجموعات الاجتماعية والتواصل والتعاون بين البرلمانات.

■ الإعلام الفلسطيني يعاني الأمرين

وتساءل الصحافيون والإعلاميون الفلسطينيون عن دور البرلمان والاتحاد الأوروبي في حماية الصحافيين والإعلاميين، وما هو موقف الاتحاد الأوروبي من الاحتلال الإسرائيلي لفلسطين، حيث يتعرض الصحافي غالباً للحصار، ويمنع من تغطية الأحداث ومن دخول القدس أو غزة! فقدّم الزميل الفلسطيني خالد بشير (مراسل قناة «العربية» من رام الله)، شكره للاتحاد الأوروبي الذي أتاح له فرصة مصافحة زملائه الصحافيين من غزة! أبناء الشعب الواحد الذي لا يمكنه لقاءهم جراء فرض القيود والحصار.. وتحدّث عن واقع الإعلام الفلسطيني وما



جانب من المشاركين في الجلسة الثانية من المؤتمر - البرلمان الأوروبي / بروكسل.

حياديًا ومنصفًا كما ذكر، وفي هذه الحالة دور الإعلام الاجتماعي لم يأت بشماره.

■ التخلص من اللغة الخطابية

وأكد المدون الليبي الشاب محمد مصراتي على أن الإعلام الاجتماعي أظهر جيلًا جديدًا من الشباب، حاول التخلص من عقدة الصحافة واللغة الخطابية ومن الرقابة، حيث توفر وسائل الإعلام الاجتماعي حرية التعبير والنشر.

■ ضمان الحقوق والحريات

في ختام هذه الندوات أشار الاتحاد الأوروبي إلى أن نتائج هذا المؤتمر كانت مثيرة ومثمرة، وستدرج الطلبات على سلم أولويات البرلمان الأوروبي. وأكد حرصه على ضمان السلامة الجسدية وحرية التنقل للصحافيين تحت الاحتلال وفي كنف الثورات العربية. كما أكد وجوب احترام الأقليات وحقوق الإنسان والمرأة خصوصًا؛ حيث حقوق الإنسان من أهم العوامل التي يعمل عليها الاتحاد الأوروبي، وعلى رأسها حقوق المرأة. وأشاد بدور الصحافيين والإعلاميين وأهميتهما التحدي وإظهار الحقيقة، من دون الخضوع للتخويف أو التهريب.

■ العالم العربي يلعب وينعني ربيع!

على ما يبدو نحن لسنا مهينين بعد لتقبل التغيير، ولا لاستقبال «ربيع عربي» بنسخته الحالية؛ وإن الضبابية تحيط بمستقبل شعوبنا العربية. خلال الندوات والتقاشات بين الوفود المشاركة، داخل البرلمان الأوروبي وخارجه، كان واضحًا الاستياء الجارف للوضع في دول «الربيع العربي»، إذ تحولت فيها الأحوال من سيئة إلى أسوأ! وبدأ عالمنا العربي يلعب وينعني ربيع مبيكرًا..!

■ لا يوجد للاتحاد الأوروبي أجوبة وافية!

لم يقدم الاتحاد الأوروبي أجوبة شافية لتساؤلات عدة طرحها مدير تحرير صحيفة «حيفا» مطانس فرح، أمام مفوضي الاتحاد الأوروبي، بما يخص معاناة الفلسطينيين، واعدادًا بدراسة الموضوع. كما لم يعط أجوبة حول رفضه للاستبعاد واستماتته بالدفاع عن حقوق الإنسان والمرأة تحديدًا، غاضبًا الطرف عما يحدث في دول الخليج العربي من قمع وانتهكات يومية لحقوق المرأة وكرامتها في السعودية مثلًا. لسبب مصالح ومطامع الدول الأوروبية في المنطقة ولهشها وراء «الذهب الأسود»! فكان ادعاء المفوضية الأوروبية أن المؤتمر يعالج ما يحدث في الدول التي وصلها «الربيع العربي» ودول الخليج لم يصلها «الربيع العربي» بعد!!.

■ مشاركات مستقبلية دولية قريبة

وفي النهاية أكد الاتحاد الأوروبي حرصه على الاتصال بنا مجددًا، لتنظيم لقاء آخر، لهدف ترسيخ الشراكة والتواصل ومواكبة الأحداث وتقديم القرارات واستخلاص النتائج.

لقد فتحت هذه المشاركة الأبواب من جديد أمام صحيفة «حيفا»، حيث تلقت الصحيفة، دعوات للمشاركة في ندوات ومؤتمرات دولية وورشات عمل تدريبية سيتم الإفصاح عنها في وقت لاحق.

إن هذه المشاركة وضعت صحيفة «حيفا» وموقع «حيفانت» على خارطة الإعلام العالمي، الأوروبي منه والعربي، وعرفت الوفود أكثر بعرب الداخل وبصحافتنا المحلية. فهذا التواصل مع الزميلات والزملاء، الإعلاميين والإعلاميات، الصحافيات والصحافيين من عالمنا العربي كان مثمرًا جدًا، وضروريًا لتعريف وفهم أحدنا الآخر.

■ أنتم مثال يحتذى به

واليوم هناك نظرة مغايرة لدى غالبية الدول العربية بما يخص عرب هذه البلاد (عرب الـ48). حيث أشادت الوفود العربية بدورنا وثمنت بقاءنا وصمودنا ووجودنا في هذه البلاد، وحفاظنا على الأرض والشجر والحجر واللغة والثقافة الفلسطينية، مشيرين إلى أننا مثال يحتذى بالوطنية والشرف والثقافة.



مع الزميلات والزملاء.. من اليمين: الإعلامية شهيرة (قناة CNN) - مصر، الإعلامية غادة عويس (قناة «الجزيرة») - لبنان، مطانس فرح، الصحافي معاذ فريحات (مدير تحرير موقع «المقار» الاقتصادي) - الأردن.

والجزيرة» مثلًا، تلعبان دورًا كبيرًا في المنطقة، وهما منحازتان بشكل واضح لصالح المعارضة، وأنه ضد أي تدخل خارجي في سورية وضد من يجرّ المنطقة والشعب العربي إلى كارثة لا تحمد عقبها.

■ لا حدود لوسائل الإعلام الاجتماعية

وفي ندوة حول «استحداث الإعلام» ودور الإعلام الاجتماعي (Social Media)، أثيرت ضجة داخل البرلمان عندما رفضت الزميلة الإعلامية اللبنانية غادة عويس (قناة «الجزيرة») من الجلوس على المنصة ذاتها إلى جانب الإسرائيلية روث إيغلاش، وفضلت البقاء في مكانها؛ حيث لم تكن تعلم مسبقًا أن ضمن المشاركين والمشاركات يهودية إسرائيلية!

وأشادت عويس بدور «الجزيرة» الرائد بمواكبة الأحداث والنقل المباشر للثورات في عالمنا العربي، بدءًا من ربيع تونس العربي؛ كما تطرقت إلى الهجمات التي تتعرض لها «الجزيرة» والاتهامات بانحيازها لفئة معينة. وقالت عويس: «لا تقبل «الجزيرة» انتهاك حقوق الإنسان والتغاضي عما يحدث في الدول العربية». وأشارت إلى أن لوسائل الإعلام التقليدية أخلاقيات وسلوكياتها؛ ولكن لا حدود لوسائل الإعلام الاجتماعية، كـ«فيسبوك» و«الدوتستر» وحتى بعض المواقع، حيث روج عن خبر اختطافها، وإشاعات حول عرضها مبلغ مالي طائل مقابل «رأس بشر الأسد»، وغيرها من التحريضات.

واختتمت عويس قائلة: «على الصحافي تقصي الحقائق، ومتابعة الأخبار أيضًا في وسائل الإعلام الاجتماعية، حيث يجب أن يشارك ليفتد الادعاءات أو يؤكد، إذ عبر وسيلة الإعلام هذه فتدت الشائعات الكثيرة التي طالتني».

■ الإسرائيليون يتابعون سير الأحداث!

أما الإسرائيلية روث إيغلاش (واشنطن بوست) فهاجمت «الجزيرة» التي ادعت أنها «اعتادت» على الافتراءات، وأكدت أنها في تواصل دائم مع صحافيين وناشطين من العالم العربي عبر وسائل الإعلام الاجتماعية لمعرفة ما يجري، قائلة إن «الإسرائيليين يتابعون عن قرب سير الأحداث في المنطقة».. وأشارت إلى أنه على الصحافي تقصي الحقائق، لا تقبلها كما هي.. في إشارة إلى بعض الصور «الملفقة» التي تبثها «الجزيرة» لأطفال تدعي أنهم قتلوا على أيدي الجنود الإسرائيليين (الاحتلال الإسرائيلي) - بحسب ادعائها.

وذكرت إيغلاش عن الدور الرئيس للإعلام الاجتماعي في إسرائيل، الذي أخرج مئات الألوف إلى الشوارع للتظاهر والاحتجاج، وعن المنبر الإعلامي الحر والمتطور في إسرائيل.

■ الإعلام الإسرائيلي أفضل حركات الاحتجاج

لم يوافق مدير تحرير صحيفة «حيفا» خلال الندوة إيغلاش الرأي، وأشار في مداخلته إلى الدور السلبي والاحتجاجي الذي لعبته وسائل الإعلام الإسرائيلية بنهيمشها الحركات الاحتجاجية، ما أدى إلى «إفشالها» وعدم جني ثمار هذه الاحتجاجات، فلم يكن دورها

سلطات الاحتلال من جهة، بالإضافة إلى كبت من قبل «حماس».. وذرف دمعًا عندما وصلته رسالة نصية خلال الجلسة مفادها أن الاحتلال الإسرائيلي منع ابنته المصابة بالسرطان، من مغادرة غزة إلى القدس لتلقي العلاج..!

تعاطف المسؤولون في الاتحاد الأوروبي وتفهموا وضع المرأة الفلسطينية الصامدة التي تعاني الأمرين؛ ومأساة الحصار وتداعياته.. ولكن..!!

■ مدير تحرير صحيفة «حيفا» سيتابع الحالة

هذا ووعد مدير تحرير صحيفة «حيفا»، فور عودته إلى البلاد بمتابعة حالة ابنة الزميل صباح، ومحاولة التواصل مع المسؤولين والنواب العرب، للعمل على إدخالها البلاد للحصول على العلاج الضروري

اللازم لهدف إنقاذ حياتها.. فهي حالة إنسانية بحته من ألوف الحالات المأساوية التي يعانيتها شعبنا في قطاع غزة المحاصر.

■ حطمت المرأة حواجز الخوف، لكنها لم تتقدم!

وتطرقت إحدى ندوات المؤتمر إلى دور المرأة في وسائل الإعلام، وكيفية تغطيتها للأحداث. فقالت الإعلامية المصرية البارزة، شهيرة أمين، التي تعمل في محطة الـ(CNN): «إن مصطلح «الربيع العربي» لا يعبر عن تطلعات الشارع العربي، حيث كان من الأجدر إطلاق اسم «حركة البيقطة العربية» على الثورات في الدول العربية».

وأكدت أمين على الدور الهام والأساس الذي لعبته المرأة العربية، وخصوصًا في الثورة المصرية؛ ولكن - للأسف الشديد - بدأ دورها وتأثيرها يتراجعان.. رغم أن المرأة العربية حطمت حواجز الخوف ولكنها لم تتقدم بعد!!

■ هناك تفهقر لمكانة المرأة!

أما الإعلامية المصرية منى سويلم (تلفزيون «النيل» الدولية - مصر، وتعمل في الـ(CNN) فتحدثت عن الرقابة التي تفرضها، حالتيًا، الحكومة على الإعلام، ودعت إلى «البحث عن الحقيقة والاستقلالية في وسائلنا الإعلامية. ودانت غالبية وسائل الإعلام المصرية، المقروءة والمسموعة والمرئية، بعرضها غير المنصف للمرأة المصرية، وبالتشديد على أنها سلعة جنسية». وأكدت سويلم أن وضع المرأة في دول «ما بعد الثورة» في تفهقر، وإعلاميًا هناك انعدام للشفافية، حيث لا يبلغ مستوى المهنية والمصداقية والنزاهة والاحترافية المستوى المطلوب.

ودانت سياسات الاتحاد الأوروبي المتعاقبة تجاه العرب، وأشارت إلى أن وقت التغيير حان ويجب العمل، بعد الرصد والمتابعة، على المشاريع التوعوية والتعليمية والإرشادية في العالم العربي، والبدء بتنفيذ مشاريع هادفة تكفل الأمن والاستقرار والحياة بشكل كريم.

■ سفروض احترام حقوق المرأة

وفي ظل ما سمعه الاتحاد الأوروبي أكد أنه سيعمل على فرض احترام حقوق المرأة وتعزيز مكانتها، لأنه لو طمست حقوق المرأة ستطمس حقوق الشعوب.

وأكدت صحافيات أجنبيات أن عملهن في فلسطين، وخصوصًا في قطاع غزة، وتواصلهن مع النساء والوقوف على مأساتهن ومأساة الشعب الفلسطيني، علمهن الكثير، وخصوصًا الصمود والإصرار والشجاعة.

■ سورية.. بين مؤيد ومعارض

أما فيما يخص المعارضة السورية المشاركة في المؤتمر، فقد أعربت عن احتجاجها لعدم التغطية الشاملة والنزيهة - بحسب ادعائها - لكافة وسائل الإعلام، متهمًا الإعلام بأنه غير منصف في مواجهة القمع الدكتاتوري في سورية وارتكاب النظام وجيشه مجازر بحق المواطنين، وطالبوا بإنصاف الشعب السوري.

وهنا فتد مدير تحرير صحيفة «حيفا» هذا الادعاء، فدار نقاش حاد في أروقة البرلمان الأوروبي، بين مؤيد ومعارض، أكد فيه فرح أن «العربية»



EVENT BOUTIQUE®

BY A&S

summer
sale


إبتداءً من غداً

*50%

على جميع الفساتين

من الساعة 14:00 وحتى 21:00

 Irit Shtein

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

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

JOVANI

PAULA RICHI

MaxMara
Juovana

BULAVA

TALYA

Tiffany

St Michael

JOVANI

XOXO

JOSEPH ALBERTINE

طبخنالكو أو سع تشكيلة بأرخص الأسعار



طنجرة نيروستا ملونة
سم 18/20/24



2
100
ر

صحن كراميك للرئيسية



2
10
ر

5⁹⁹
ر
سعر
الوحدة

طقم صينيئين فاخر



59⁹⁹
ر

بدل
99⁹⁹
ر

أحصل على
قالب PYREX فقط ر-



9⁹⁹
ر

أكواب "ماج" كراميك



3
10
ر

3⁹⁹
ر
سعر
الوحدة

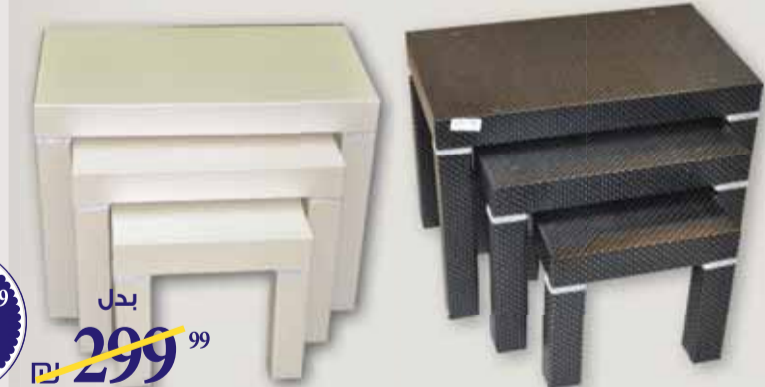
مناشف ملونة كبيرة



4
50
ر

15⁹⁹
ر
سعر
الوحدة

طقم 3 طاولات



159⁹⁹
ر

بدل
299⁹⁹
ر

إشتر

طنجرة أو قلاية TEFAL



وعاء كراميك للشوربة



3
10
ر

3⁹⁹
ر
سعر
الوحدة

مناشف ملونة صغيرة



6
50
ر

10
ر
سعر
الوحدة

طقم 3 مزهريات



بدل
299⁹⁹
ر

159⁹⁹
ر

مفتوح

7

أيام في الأسبوع

10

أقساط متساوية
عند الشراء بـ 500 ر وما
فوق ببطاقة اعتماد
نحترم
الشيكات
بشروط
ERN

M

مركز المزون

A Wonderful Market



طقم سفرة 121 قطعة



500 ₪

بدل
1000 ₪

سوتاج 32 سم - "نعمان"



59⁹⁹ ₪

بدل
99⁹⁹ ₪

صحون كراميك للوجبة الأولى



3 بـ

10 ₪

سعر
الوحدة 3⁹⁹ ₪

طقم Zina - تصميم أوروبي بأسعار مغربية



1999⁹⁹ ₪

بدل
2999⁹⁹ ₪

طقم سفرة 148 قطعة روميو وجوليت



1999⁹⁹ ₪

بدل
2999⁹⁹ ₪

طقم سفرة 18 قطعة - "نعمان"



100 ₪

بدل
199⁹⁹ ₪

طاولة قابلة للطوي فقط بـ



179⁹⁹ ₪

كرسي بلاستيك



3 بـ
100 ₪

سعر
الوحدة 39⁹⁹ ₪

كرسي بحر قابل للطوي (مخطط)



3 بـ
100 ₪

سعر
الوحدة 39⁹⁹ ₪

TOP
3

فرع بيركا - م.ص. بيركا 04-906-9600

A Wonderful Market

بها الحق بتغيير و/أو إنهاء و/أو تحديد الحملات في أي وقت. لا يوجد بيع بالجملة. الخطأ وارد.

مدرسة «المتنبي» تحتفل بتخريج فوجها الـ 32

في قاعة المؤتمرات الـ «كونجرسيم»:



وائل عوض

احتفلت مدرسة «المتنبي» الثانوية الرسمية في حيفا، في قاعة المؤتمرات الـ «كونجرسيم» (جنوبي حيفا)، بتخريج الفوج الـ 32 من طلاب الشؤاني عشر، بأجواء احتفالية مميزة. وقد شارك في الاحتفال الطلاب وذوهم والهيئة التدريسية، بحضور رئيس بلدية حيفا، المحامي يونا ياهف، ود. ماجد خمرة، ومدير المدرسة الأستاذ رائف عمري. وقد أُلقيت في الاحتفال الكلمات، وقد شمل الاحتفال توزيع شهادات على الطلاب الخريجين وبرنامجاً فنياً، ووصلت غنائية مميزة.





יועצי משכנתאות

القروض السكنية

من إختصاصنا (משכנתאות)

أخذتم قرضاً سكنياً؟

سددتم مبالغ طائلة وما زلتم مديونين تقريباً بنفس مبلغ القرض؟
مسار القرض السكني الحالي يشكل عليكم عبئاً؟

تفكرون بأخذ قرض سكني؟

هل تريدون بناء مسار للقرض السكني بشكل مهني، آمن ومستقر لضمان مشروع أو صفقة حياتكم؟
تريدون الحصول على قرض سكني بحسب مقدرتكم المادية وبأدنى فائدة ممكنة؟
مختارون بإختيار البنك الأنسب لأخذ القرض السكني؟
*(لكل بنك مسارات جيدة والأمر يتعلق نوعية الصفقة).

الإستشارة الأولية مجانية لفحص إمكانية التوفير


- نلتزم بتوفير عشرات/ مئات آلاف الشواقل (يتعلق الأمر بنوع ومسار القرض السكني)
- مرافقة في جميع مراحل أخذ القرض السكني
- تعديل القرض السكني الحالي (מיחזור משכנתא)
- تخطيط مسار قرض سكني جديد
- تخطيط وبناء مسار لتوظيف أموال للإستثمار العقاري/ دار للسكن
- تدبير قروض لهدف البناء

في حالة عدم التوفير، لا تلزم بالدفع!



تلفون: 04-8577704 | فاكس: 04-8577707
جاد سليمان: 058-7000600 | مروان كركي: 0523-780780
www.checkup4u.co.il | info@checkup4u.co.il



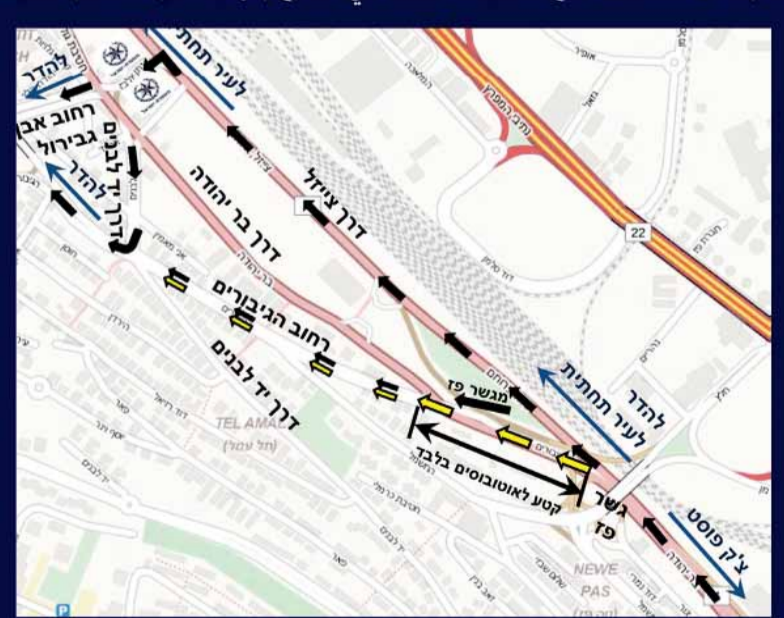


تغييرات في حركة السير

للقادمين إلى منطقة الهدار من اتجاه الشيك بوست

ابتداءً من ليلة أمس الخميس 13.6.13، ستطرأ تغييرات مرورية في المسلك الرابط بين طريق باريهودا وهفيبوريم:

- < ستغلق الطلعة إلى الهدار من طريق شارع هغيبوريم أمام السيارات الخاصة. سوف يكون الدخول عن طريق شارع سيزيل بجانب مركز الشرطة.
- < لمستخدمي المواصلات العامة لا يوجد تغيير.
- < التغيير في حركة السير هو بسبب فتح خط المتروبولين العام الجديد بحيفا.
- < مطلوب من السائقين اتباع التعليمات المثبتة في الشارع والانتباه لحركة السير الجديدة.



نعتذر عن الإزعاج المؤقت ونقدر صبركم.
شركة يفيه نوف.

מסעדת האני

לרגל הפתיחה 10% הנחה למביא פלייר זה בישיבה בשולחן

ניתן לקנות
אוכל ביתי



בהזמנה מעל 180 ש"ח לזוג
ארוחת ילדים חינם



אוכל ואוירה נעימה, שירות אדיב ואמין



מחירים סבירים ביותר

קיימת משחקה לילדים

אפשרות להזמנת אירועים עד 120 איש



האני

האני

האני

המסעדה פתוחה מ 9:30 - 23:00
כל ימי השבוע כולל שישי שבת

להזמנות ופרטים
04-6267575



مهرجان الحملات من بمبينو



2 كيلو قص خروف بالعظم

شيكل 49⁹⁹



2 كيلو موز خروف

شيكل 99⁹⁹



معلق خروف

شيكل 39⁹⁹



1 كيلو بـ

59⁹⁹

شيكل

1 كيلو فخذة عبور للشوي

شيكل 59⁹⁹



1 كيلو بـ

59⁹⁹

شيكل

عبور بلدي
طازج

1 كيلو اكتاف عبور للحشي

وللمنسف

شيكل 59⁹⁹



2.5 كيلو كباب عربي او هامبورغر

99⁹⁹
شيكل



2.5 كيلو لحمة عجل للطحن

99⁹⁹
شيكل



1.5 كيلو شوارما عجل

99⁹⁹
شيكل



1 كيلو ستيك سينتا للشوي

79⁹⁹
شيكل



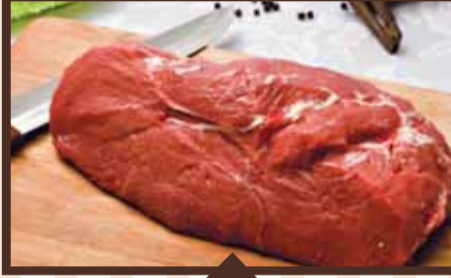
4 كيلو فخاذ دجاج

99⁹⁹
شيكل



3 اكياس قريديس

89⁹⁹
شيكل



1 كيلو لحمة عجل للشوي

79⁹⁹
شيكل



1.5 كيلو لحمة عجل أحمر + خروف

99⁹⁹
شيكل



3 كيلو فيليه دجاج (شنييتسولونيم)

99⁹⁹
شيكل



2 اكياس بيبي قريديس
أو كلماري أو خلطة

39⁹⁹
شيكل



2.5 كيلو فيليه سمك (لقز)

99⁹⁹
شيكل



4 كيلو فيليه سمك

99⁹⁹
شيكل



2 كيلو قريديس جمبو

109⁹⁹
شيكل



3 كيلو شنييتسل دجاج منطف

99⁹⁹
شيكل



7 كيلو أجنحة دجاج

99⁹⁹
شيكل



2 كيلو كبد او قلوب دجاج

49⁹⁹
شيكل

جديد في بمينو
أجبان وألبان ماعز

الكرم
شركة الكرم

فروعنا:

• شارع النبي 67، هاتف 04-8530330

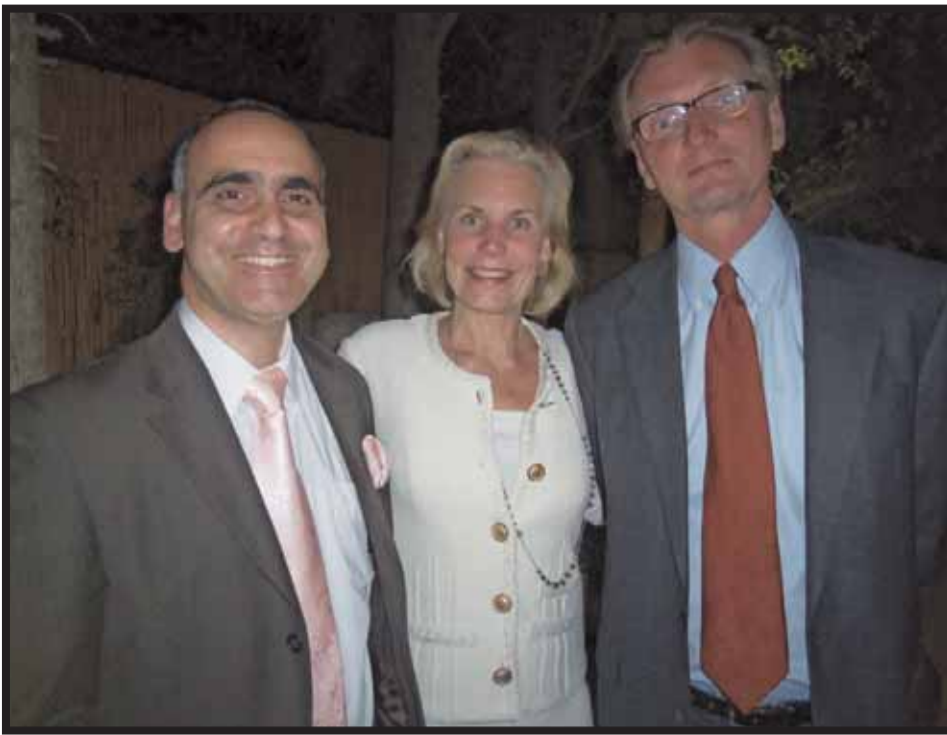
• شارع مار يوحنا (سوق الواد)، هاتف 04-8510776

• شارع النبي 39 هاتف 04-8512244

ساعات العمل: الاثنين - السبت 8:00 وحتى 18:00

الاحد 9:00 وحتى 16:00

*الحملة حتى نفاد المخزون * الخطأ وارد



الحيفاوي أبو نصار يلتقي وزيرة التعاون الدولي

به المركز الدولي للاستشارات لا سيما الجهود التي يبذلها في مجال تعريف القيادات الدولية، بشكل أعمق وأشمل عن قضايا الشرق الأوسط عامة، وعن الشؤون الفلسطينية والإسرائيلية خاصة، معبرة عن رغبتها زيارة بعض المدن والتجمعات العربية داخل إسرائيل خلال زيارتها المقبلة إلى المنطقة، من أجل التعرف عن كثب على قضايا المواطنين العرب، وعلى الدور الذي من الممكن أن يلعبه هؤلاء بزيادة فرص التفاهم بين الإسرائيليين والفلسطينيين. جدير بالذكر أن الوزيرة كارلسون هي الوزيرة التي تشرف على الدعم الدولي الذي تقدمه السويد للعديد من دول ومناطق العالم، ومن أبرزها الضفة الغربية وقطاع غزة، حيث يقدر الدعم السويدي المقدم للفلسطينيين بنحو 70 مليون يورو سنوياً.

طراسل «حيفا» - التقى الحيفاوي وديع أبو نصار (مدير المركز الدولي للاستشارات)، مساء الاثنين الأخير في القدس، وزيرة التعاون الدولي السويدية چونيللا كارلسون، التي تزور البلاد حالياً، وذلك بحضور القنصل السويدي العام في القدس، أكسل فيرنهوف.

وقد بدأ أبو نصار حديثه مع الوزيرة كارلسون بشرح المعوقات التي تعترض استئناف عملية السلام بين إسرائيل والفلسطينيين، وتطرق إلى ضرورة البحث عن آمال في ظل الركود السائد، مشيراً بأن المواطنين العرب في إسرائيل يمكنهم لعب دور مهم بتعزيز التفاهم، ليس فقط بين إسرائيل والفلسطينيين، بل بين اليهود والعرب، أيضاً. من جهتها ثمنت الوزيرة كارلسون الدور الذي يقوم

تذكار



عمارة التبرون ثالث عمارة التبرون عرب زوال - عمارة قلبا !! وسنطلق الشمس ويعود الرجال !! ريشي العاصي

تأليف: ناييف فايز خوري

النشر: مكتبة كل شيء - حيفا
info@kul-sheer.com
www.kul-sheer.com

صدر عن مكتبة «كل شيء»

«تذكار» لنايف خوري

طراسل «حيفا» - أصدرت مكتبة «كل شيء» للطباعة والنشر في حيفا، لصاحبها صالح عباسي، كتاب «تذكار» للكاتب والإعلامي ناييف فايز خوري. ويقع الكتاب في نحو 200 صفحة من القطع الوسط.

و«تذكار» عبارة عن سيرة ذاتية للكاتب، والتي استعرضها على شكل قصص وطرائف مميزة، وعاد فيها إلى أكثر من مائتي عام إلى جذور عائلة «الخوري» التي ينتمي إليها في إقرث. ثم يتحدث الكاتب عن أجداده لأبيه وأمه، وأقاربه وأحداث اجتازها أبوه وأمه وإخوته، ثم عن حياته الشخصية وأبرز المحطات والمفاصل في حياته، حتى زواجه وتشكيل عائلته من أولاد وبنات وأحفاد.

ويخصص الكاتب فصلاً مميّزاً عن إقرث البلد، التي هجر أهلها منها، مع العلم أن فقرات الكتاب ترسم الحياة التي كان يعيشها أهل إقرث في بلدتهم قبل تهجيرهم وبعدها. ولذا فإن الجوّ العام السائد في هذا الكتاب يعطي القارئ فكرة واضحة عن طبيعة الحياة الاجتماعية والدينية والاقتصادية والسياسية التي عاشها هؤلاء السكّان. وقد استغرق وضع هذا الكتاب نحو ثلاث سنين.

«تذكار» يُضاف إلى مجموعة مؤلفات وترجمات الكاتب ناييف خوري، والتي شملت مواضيع مسرحية، ونقد فني وأدبي ومقالات كان قد نشرها في وسائل الإعلام المختلفة، ثم وضعها في مؤلفات بلغت 10، وترجمات من العبرية إلى العربية بلغت 6 مؤلفات.

خاص لطلاب المدارس الابتدائية والإعدادية في مدينة حيفا



نتعلم، نمرح، ونتعرف في المخيم العاشر لتعليم اللغة الانجليزية

العطلة الصيفية على الأبواب، والمراكز الجماهيرية العربية «مستوى» مستمرة في العطاء، لأنكم تستحقون الأفضل والأحسن.

على ضوء النجاح في مخيمات سابقة تعلن إدارة مؤسسة المراكز الجماهيرية العربية «مستوى» عن استمرار التسجيل لمخيم اللغة الانجليزية العاشر في جامعة عمان الأهلية بالملكة الأردنية الهاشمية ما بين 2013-6-30 إلى 2013-7-9

يشمل المخيم:

1. المخيم معد لطلبة الصفوف الرابع - الثامن.
2. مدة المخيم 10 أيام وهي تشمل العديد من الفعاليات التعليمية، برامج ترفيهية، وبرامج سياحية في المملكة الأردنية.
3. برنامج تعليمي للغة الانجليزية تم وضعه مع محاضرين ومدرسين في موضوع اللغة الانجليزية في جامعة عمان الأهلية.
4. التعليم يتم من خلال مجموعات صغيرة بإشراف محاضرين باللغة الانجليزية.
5. إقامة في فندق الجامعة المعد لسكن طلاب جامعة عمان الأهلية.
6. زيارات لاماكن ترفيهية، مدينة الجبية، مجلون، حمامات معين، سهرة في مطعم كان زمان، أمسية فنية.

تكاليف المخيم 2900 شيكل (تدفع على شكل أقساط) وهي تشمل: تأمين صحي، سفر منظم، إقامة في الفندق، 3 وجبات، سفر وتنقلات داخل المملكة الأردنية.

نضمن لكم جواً تربوياً تعليمياً وعناية شخصية بطلابنا.

053-826-0001

لمزيد من التفاصيل يرجى التوجه لإدارة المخيم : 050-855-7247

استهارة انتساب

الاسم: _____
العمر: _____
الصف: _____
المدرسة: _____

توقيع ولي أمر الطالب: _____



39⁹⁹ שיקל
فقط!



39⁹⁹ שיקל
فقط!



39⁹⁹ שיקל
فقط!

חמלה לפתרה מחדודה

עלבה ממיזרה בסער חאס!

39⁹⁹ שיקל
فقط!



فقط في سوپر فارم أو

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

تحترم وصفات الاطباء لجميع صناديق المرضى

"بيوتي سييل"، بأسعار

نشتري 5 منتجات من تشكيلة
منتجات الحانوت* ونحصل على
AHAVA
أهافا
طقم عناية للجسم والوجه
34.99
ب. ش.ج للطقم
120



*لا يشمل حملات نهاية الحساب
يشمل الطقم: كريم ترطيب عادي جاف 15 ملل قناع ترطيب غني 20 ملل
مستحلب تنظيفي وبنبر 30 ملل كريم للعينين من العان 20 ملل
عينة كريم للقدمين من العان 4 ملل سائلنا ببلنج للجسم من العان 7 ملل

نشتري 99 ش.ج من تشكيلة
منتجات الحانوت* ونحصل على
Colgate
رزمة كولجيت
معجون أسنان أحمر 75 ملل +
فرشاة إكسترا كلين واحدة
9.99
ب. ش.ج للرزمة



*لا يشمل حملات نهاية الحساب

نشتري 69 ش.ج من تشكيلة
منتجات الحانوت* ونحصل على
BaByliss
بيبيليس
ممسس للشعر مصبوغ/متبوج +
GALLERY ساعة يد أنيقة
199
ب. ش.ج للزوج



GPB-06E
ممسس شعر بمجموعة ملونة
• منعم للشعر المبلل/ رطب - جاف
• 200 درجة حرارة ثابتة

C-20
مؤج "العجيب" I PRO
• مسطح تيتانيوم من السيراميك ناعم بشكل خاص
• 200 درجة
• 10 برامج تسخين - لمختلف أنواع الشعر
• قطر تصبوج مختلف حسب الحاجة

*لا يشمل حملات نهاية الحساب. الحد الأدنى من القزوين في كل فرع 25 قطعة

نشتري 49 ش.ج من تشكيلة
منتجات الحانوت* ونحصل على
د. فيشبير أولتراسول
كريم للوجه SPF 45
50 ملل + 50% إضافة
24.99
ب. ش.ج للوحدة



*لا يشمل حملات نهاية الحساب. صغارا، كبارا، سمورت

إينمولا
بروتئين كولور
صبغة للشعر
أنبوية
الثاني ب. ش.ج
1
ب. ش.ج



*الأرض من بينها

جليس
تشكيلة المنتجات
للعناية بالشعر
الثاني ب. ش.ج
1
ب. ش.ج



*الأرض من بينها

لايف
شامبوا
منعم
750 ملل
الثاني ب. ش.ج
1
ب. ش.ج



*الأرض من بينها

نكا 7
شامبوا لمنعم
700 ملل
الثاني ب. ش.ج
1
ب. ش.ج



*الأرض من بينها

سايوس
شامبوا لمنعم
750 ملل
الثاني ب. ش.ج
1
ب. ش.ج



*الأرض من بينها

أكس
بوتي سبيري/
ديودرانت سنيتك
الثاني ب. ش.ج
1
ب. ش.ج



*الأرض من بينها

نيشيا
تشكيلة من
الديودرانت
الثاني ب. ش.ج
1
ب. ش.ج



*الأرض من بينها

أم
ديودرانت سبيري/
سبيري للجسم
الثاني ب. ش.ج
1
ب. ش.ج



*الأرض من بينها

هاواي
ستحلب استحمام
750 ملل
الثاني ب. ش.ج
1
ب. ش.ج



*الأرض من بينها

بالصليب
صابون سائل
500 ملل
الثاني ب. ش.ج
1
ب. ش.ج



*الأرض من بينها

چارنييه
ديودرانت
سبيري / رول أون
الثاني ب. ش.ج
1
ب. ش.ج



*الأرض من بينها

لايف
ديودرانت
Clear سنيتك
الثاني ب. ش.ج
1
ب. ش.ج



*الأرض من بينها

رايت چاره
ديودرانت سنيتك جل
الثاني ب. ش.ج
1
ب. ش.ج



*الأرض من بينها

دوف
تشكيلة منتجات للجسم والشعر
الثاني ب. ش.ج
1
ب. ش.ج



*الأرض من بينها

لغاية 19.6.2013 أو حتى نفاذ المخزون، الأسبق من بينهما، تحتفظ الشركة لنفسها الحق بتحديد كمية الشراء. لا ازدواجية قبل التخفيض - سيعرض السعر على المنتج/ بجانبه في كل واحدة من حوانيت الشبكة. **TAX FREE** للمطعمين

رمون هدار و سيتي سنتر

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

نحترم وصفات الاطباء لصناديق المرضى لنوميت، مكابي ومؤحيدات

ولا أحلى في سوبر فارم

<p>يف غسول فم الثاني ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p> <p>*الأرض من بينهما لا تشمل فراشي كبريتات</p>	<p>لايف تشكيلة فراشي أسنان الثانية* ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p> <p>*الأرض من بينهما لا تشمل فراشي كبريتات</p>	<p>أورال بي كوميست معجون أسنان 100 ملل الثاني ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p>	<p>أوريبتول معجون أسنان 145 ملل الثاني ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p> <p>تسهيل أكلن للشيخ السهان فريز</p>	<p>كولجيت هيربال معجون أسنان 100 ملل الثاني ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p> <p>للصبيتر فريز حل</p>
<p>جيليت تشكيلة شعيرات حلقة أحادية الاستعمال الثاني* ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p> <p>*الأرض من بينهما لا تشمل فراشي كبريتات</p>	<p>لايف تشكيلة أشربة شمع جاهزة للاستعمال الثاني* ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p> <p>*الأرض من بينهما</p>	<p>Nair تشكيلة منتجات إزالة الشعر الثاني* ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p> <p>*الأرض من بينهما</p>	<p>Kotex كوتيكس فوط يومية/ فوط صحية/ تصيونات بدون موصل الثاني* ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p> <p>*الأرض من بينهما</p>	
<p>لايف تشكيلة منتجات لعناية بالأطفال 400 ملل الثاني* ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p> <p>*الأرض من بينهما</p>	<p>د فيشير ساركال شامبو/ منعم/ شامبو • منعم 1 لتر الثاني ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p>	<p>توم وجيري معجون أسنان للأطفال 60 غرام الثاني ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p>	<p>هاجيس ليتل سوبيريز حفاضات أحادية الاستعمال للسباحة الثاني ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p> <p>*مقاسات S,M,L</p>	<p>هيزلي المذ بوا ميكسي أميرات/ سيارات تشكيلة منتجات عناية للأطفال والأولاد 750 ملل الثاني* ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p> <p>*الأرض من بينهما</p>
<p>لايف مناشف ورقية رزمة سداسية الثانية ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p>	<p>نيكول/ فينا تشكيلة مناشف قطع ماسح* الثاني* ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p> <p>*الأرض من بينهما لا تشمل فراشي كبريتات</p>	<p>فيتيشل تشكيلة الإضافات للحلاي الثاني* ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p> <p>منظف وصحة تصريف استوب لرائحة/ ملح 2 كغرام سائل للتلفيح 800 ملل</p>	<p>سومت 7 أقراص للحلاي رزمة 26 قرص/ جل للحلاي 750 ملل الثاني* ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p> <p>*الأرض من بينهما</p>	<p>سانو مت جهاز إزالة البعوض 45 ليلة • جهاز تشغيل الثاني ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p>
<p>ريد / أوتان تشكيلة منتجات إزالة البعوض والحشرات الثاني* ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p> <p>*الأرض من بينهما</p>	<p>سود مطري للغسيل مركز 900 ملل الثاني ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p>	<p>ساندي عبوة أكياس للساندويتشات 300 وحدة الثاني ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p>	<p>ساندي سائل للحلاي حمضيات/ لأمير 750 ملل الثاني ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p>	<p>ساندي تشكيلة ماسح للتنظيف/ ميكروفايبر/ متعددة الاستعمالات الثاني* ب 1 ش.ج</p>  <p>الثاني ب 1 ش.ج</p> <p>*الأرض من بينهما</p>

في الامتيازات. يحتمل وجود فرق في أسعار المنتجات قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا، المكان الذي لا يعرض فيه السعر

كيف نقول رقم 1 باليابانية؟!

«تيوتا أمين موتورز».. وكالة فرعية لتيوتا، تفوز بجائزة Ichiban لعام 2013



مع الحرص على المعايير الصارمة التي تضعها تيوتا العالمية.. ونالت الوكالة هذه الجائزة الرفيعة وفقاً لمعطيات الجداول الحازمة التي تجريها تيوتا العالمية لمراكز المبيعات والخدمات في أنحاء العالم. ويتم اختيار الوكالة المتميزة بموجب عدد من المعايير التي أولها، نتائج الاستطلاعات التي تجريها هيئة خارجية وتفحص مدى ارتياح الجمهور من المبيعات والخدمات. وثانيها، اختبار المهنية والتميز لوكالة للوكالة الفرعية. وكذلك Mystery shopper زبون سري يدخل الوكالة ويتفحص عن كثر مدى الخدمة والمهنية. وتبين نتيجة استطلاع لارتياح الزبائن وشمل 224 شخصاً يمثلون زبائن أمين موتورز، وتبين أن الوكالة تتقدم في علامات ارتياح الزبائن أكثر من المعدل القطري في أهم ثلاثة معايير الخدمة. مثلاً، نالت الوكالة في استطلاع ارتياح الزبائن علامة 91.7، واستطلاع التوصية للتعامل مع الوكالة نالت 92.7.

مراسل «حيفا»
أقيم في أثينا قبل نحو أسبوع مؤتمر للفائزين بجائزة Ichiban للتميز في تيوتا العالمية. وشمل هذا المؤتمر كافة الفروع المتميزة لتوتوتا في أوروبا، واحتلت الفرع الإسرائيلي وكالة تيوتا الفرعية، أمين موتورز في حيفا، التي أحرزت مكانة الصدارة في البلاد من بين 28 وكالة، باعتبارها أفضل مركز للخدمات والمبيعات. وكلمة Ichiban يابانية وتعني الرقم واحد، ولذا حملت هذه الكلمة اسم الجائزة التي تدل على ذلك، ويتم توزيعها للسنة السابعة على التوالي. وتهدف هذه الجائزة إلى إبراز الدور الهام للخدمة المهنية والأمانة لفروع تيوتا في أوروبا بما فيها إسرائيل. وتتم عادة دعوة مدراء المراكز المتميزة في الدول المختلفة وكبار المسؤولين في تيوتا العالمية. وقال إيهاب بحوث مدير تيوتا أمين موتورز: «إننا سعداء بالفوز بهذه الجائزة، وإننا نتطلع لكي يصبح مركز خدماتنا أفضل ما يقدم لزيائنا،



«زوازين تورز» تطلق «چاليريا فنون السياحة» لصف 2013

اطلقت زوازين تورز هذا الأسبوع خارطة رحلات صيف 2013 الـديجيتالية والتي من خلالها وبكسبة زر يمكن للزبون ان يطوف الكرة الأرضية ويختار المنطقة السياحية التي يود السفر إليها كما والحصول على كافة المعلومات المتعلقة بالمكان من خلال تفسير شامل لبرنامج الرحلة، الأسعار والمواعيد. ملائمة واختيار رحلات منظمة للعائلات والأولاد، رزم سياحية، رحلات ابحار وسياحة داخلية. كما وتمتاز زوازين تورز في كل عام بتخصيص دورات لتعلم اللغة الانكليزية خلال العطلة الصيفية لطلاب المدارس (Summer school) في افضل جامعات اكسفورد يشمل رحلات سياحية. يشار الى ان الخارطة الـديجيتالية تعرض ايضا الميزات التي ستمنحها زوازين تورز ولأول مرة هذا العام للمسافرين معها من خلال تعاونها مع شركة جيمس ريتشاردسون في الديوتري فري، فكل زبون يحجز للسفر خلال فترة الصيف وحتى آخر شهر ايلول عن طريق مكاتب زوازين تورز سيحصل على تخفيض خاص في الديوتري فري مقابل كل شروة يقوم بها. فعلى كل شروة في الديوتري فري فوق الـ200 دولار يحصل الزبون على تخفيض بقيمة 20 دولار، وكل زبون يشتري من ديوتري فري ميغا سيورتي بمبلغ فوق الـ250 دولار يحصل على تخفيض بقيمة 50 دولار، كما ان زبائن زوازين المسافرين عبر معبر جسر الشيخ حسين وطايا فيحصلون على تخفيض بقيمة 15 دولار عند الشراء من الديوتري فري بمبلغ فوق 150 دولار. السيد بدر عفيفي: مدير التسويق في زوازين تورز اضافة: «تعودنا دائما في زوازين على تقديم ما هو جديد لزيائنا، اليوم في عصر التكنولوجيا والانترنت بات من المهم ان نواكب التجديد ونمنح زبائنا خدمات تليق بهم، ومن هنا قررنا ان نعرض عليهم رحلات صيف 2013 والرزم السياحية من خلال ابحار حول العالم بكسبة زر، اختيار الرحلة وملائمتها لاحتياجات الزبون وحجز الرحلة والحصول على معلومات اضافية من خلال تعبئة التفاصيل ليقوم المندوب بالاتصال وتأكيد الحجز». للدخول للخارطة الـديجيتالية واختيار رحلتك القادمة اضغط هنا <http://www.ntours.co.il/campaigns>

(٤٤)

המרכז הישראלי להחלקות משי, הארכות שיער ואיפור קבוע

DANIEL CENTER

שיטות עבודה בטכנולוגיות מתקדמות



דאניל סנטר هو المركز الوحيد في البلاد الذي ينحصر عمله اليومي في مجال تطويل وتمليس الشعر.

ينقسم فريق العمل إلى قسمين:

فريق الخلاقين والفريق المختص بتطويل وتمليس الشعر. هذا يعني أن من عمل في دانييل سنتر كحلاق لا يعتبر مختصاً أبداً في مجال التطويل والتمليس.

إذا كنت من منطقة حيفا وترغبين بإضافة شعر ذات جودة، فاعلمي أن المكان الوحيد في حيفا والذي يلبي احتياجاتك هو دانييل سنتر فقط!

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

هرتسل 35، حيفا 04-8622269

اليوتيوب، YouTube، الفيسبوك

www.danielcenter.co.il زوروا موقعنا جديد

המרכז הישראלי להחלקות משי, הארכות שיער ואיפור קבוע

DANIEL CENTER

שיטות עבודה בטכנולוגיות מתקדמות ★★★★★



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



חשוב לדעת תוספות שיער של דניאל סנטר מגיעות אלינו ישיר מאירופה

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



שחקו איתנו באתר ותזכו בהנחה של 25%

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



בלעדי בדניאל סנטר

תוספות שיער חלקית למשים אשר סובלות משיער דליל או מהתקרחות



בפייסבוק



www.danielcenter.co.il

בקרו אותנו באתר החדש של דניאל סנטר, בוטיוב

חיפה נתנע 35 להבז والاستفسار 048622269

DANIEL CENTER DANIEL CENTER DANIEL CENTER DANIEL CENTER DANIEL CENTER

DANIEL CENTER DANIEL CENTER DANIEL CENTER DANIEL CENTER DANIEL CENTER

نحن لسنا في جيب أحد



عفيف شليوط

مع اقتراب موعد انتخابات المجالس البلدية والمحلية، بدأ الحديث، وبدأت التحركات والاستعدادات لخوض هذه المعركة الانتخابية.

وفي وسطنا العربي تحظى هذه الانتخابات بأهمية كبيرة، إلى درجة أنها تفوق - من حيث الأهمية - لدى جمهور الناخبين العرب، انتخابات الكنيست.

والسبب لا يخفى على أحد، ففي انتخابات المجالس البلدية والمحلية في الوسط العربي، يتم إيقاظ العائلية والطائفية والمحاملية من جديد، لهدف كسب الأصوات وبأي ثمن، حتى لو كانت على حساب الأمان والاستقرار في قرانا ومدننا العربية.

أما في مدينة حيفا، فوقع الناخب العربي في فخ «لا يوجد بديل»، و«سنصوت لأهون الشرين»، و«لمن هو الأفضل من بين السبطين». هذه الادعاءات تتكرر باستمرار في الشارع العربي الحيفوي، عشية كل انتخابات للمجلس البلدي، وكأنه لا خيار لدينا؛ هذا هو الوضع ولا مجال للتغيير أو التبديل.

وهنا أريد أن أطرح فكرة للنقاش، فكرة تقييد الناخب العربي بمرشح واحد للرئاسة، وأتينا نحن الملزمون بحمايته وحماية مقعد الرئاسة له، خوفاً من اليمين المتطرف، وخوفاً من رؤساء متطرفين يمكن أن يشكّلوا خطراً علينا. يحاولون أن يصوروا الآخرين بأنهم غييلان، وبالمقابل يحاولون إبراز المرشح «المعتدل»!! كمنقذ للعرب وحامي حماهم.

بالصدفة يجري اليوم الحديث عن يونا ياهف، والتي استماتت الجبهة الديمقراطية في الانتخابات الماضية لضمان وصوله لرئاسة البلدية؛ فدعت ناخبها لدعم ياهف، فماذا قدم ياهف للمواطن العربي بالمقابل؟! أما «التجمع» فدعا لانتخاب مرشح عربي لرئاسة البلدية في محاولة بائسة لتقليد عضو الكنيست السابق عزمي بشارة، عندما قام بترشيح نفسه لرئاسة الحكومة.

اليوم، ونحن على عتبة الانتخابات البلدية، علينا كقوائم عربية وقيادات عربية أن نستغل هذا الحدث لتحقيق مكاسب للمواطنين العرب في هذه المدينة، وأكبر خطأ تكتيكي أن نكون في جيب أحد المرشحين لرئاسة بلدية حيفا، وكأنه لا يوجد لدينا إمكانية لاختيار مرشح آخر، لأن هذا الأمر سيجعلنا لا نملك القدرة على التأثير وتحقيق المكاسب، فنحن الذين وضعنا أنفسنا في خانة ضعيفة، ولم نجد استخدام فن المفاوضات لنتخذ من بعدها قرار «ندعم من»؟

وعلى القوائم والأحزاب العربية أن تتحد على الأقل في موقفها من مرشح الرئاسة، حتى نكون أقوى ومؤثرين، علينا أن نضمن اتحاد كافة الناخبين العرب حول مرشح واحد ووحيد للرئاسة، وهذا الأمر ممكن. فإن لم نتمكن من توحيد الأحزاب العربية في قائمة واحدة للعضوية - وهذا أمر مؤسف - يمكننا أن نتوحد في دعم مرشح واحد للرئاسة، ويجب أن ندعم من يحقق لنا مكاسب أكثر للوسط العربي في حيفا، مكاسب حقيقية.. فالاحتفالات الأخيرة بمناسبة إطلاق أسماء شخصيات عربية نكن لها كل الاحترام على أسماء شوارع، لا يمكنها أن تحل أزمة السكن والبنية التحتية للأحياء العربية، ولا يمكنها أن تحل مشاكل التعليم في الوسط العربي.

الوعي السياسي مهمل يكسب المناعة

رشدي الماضي

الإنسان كيان مستقل، ومن حقه معرفة الحقيقة، وعلى الوسائل مساعدته بالبحث عنها والوصول إليها - ولن يتأتى هذا إلا في ظل مناخ سياسي وإجتماعي، يُمكّن وسائل الإعلام جهازاً حرّاً، حتى يستطيع تقديم الأدلة والحجج.

فالمعروف، ومنذ أن بدأت عملية الانتشار الواسعة للصحف المطبوعة والأفلام والراديو، ثم التلفزيون ووكالات الأنباء وشبكات الاتصال الحديثة على مختلف أنواعها؛ بدأ، أيضاً، يُشار إلى هذه الرسائل بأنها وسائل اتصال بالجماهير أو وسائل إعلام.

هذا المستهل، قارئتي قرائتي في هذا الصباح، الذي نأمل أن يكون مشرفاً إعلامياً، يقودنا بطبيعة الحال، إلى الحديث عن «هامش الحرية» الذي يجب أن تتمتع به وسائل الإعلام، كي تتنفس ملء رئيتها. فنحن نعرف، أن عدداً من الأنظمة في هذا الزمن العفن، التي تتبرقع ظاهرياً بخمار «الديمقراطية»، تستخدم أجهزة الإعلام كأداة لجعل سيادتها كسلطة، سيادة فعالة!!.. ولو أنها تمتلك هذه الرسائل.

وخير مثال يجسد ذلك، النظام الرأسمالي! ففي هذا المجتمع تتحكم برسائل الإعلام شركات هي بمثابة «الحيثان» المفترسة التي تصنع الاتصال الجماهيري، مما يعطي أصحاب رؤوس الأموال التي تمتلك هذه الرسائل، أن تحتكرها، فتكون النتيجة الحتمية، إنتشار التضييق الإعلامي الذي وصفه ياولوزيد بأنه أداة للقهر، لكونه إحدى الأدوات الخطيرة التي تسعى النخبة الحاكمة من خلالها إلى تطويع الجماهير لأهدافها الخاصة.

وللتصدي، زميلاتي زملائي، المحاولات السلطوية، تزيف وعي المواطن، يجب العمل على ما يُعرف، بتشكيل الوعي السياسي



لدى المواطن؛ ويبدأ ذلك من خلال تعميق إدراك الشخص لذاته أولاً، ولذوات الآخرين من حوله ثانياً، لأنه للوعي الذاتي تأثيراً بالغاً على السياسة. فالذات الواعية تؤكد على أن الفرد يملك رؤية عقلانية عن أهداف مجتمعه.. ولأن فضاء هذا التضييق والتزيف يمدنا بثاني أكسيد كربون يومية، أقول:

صباح الخير لمجموعة المواطنين المنظمة، التي عمقت وتعمقت وعيها السياسي، لتتبلور بالنتيجة إطاراً متماسكاً أيديولوجياً، إطاراً يجعلها جماعة ضغط تسعى إلى التأثير على مضمون القرارات السياسية، كي تحقق مصالحها ومصالح الجماهير التي تنتهي إليها مهمة في غاية الصعوبة؟! هذا صحيح!! ولكنها ليست من المستحيلات!!

عرض معاصر لأمسية موسيقية خاصة



الثقافة العربية «فن فلسطيني»، روحاً وطابعاً جديداً لموسيقانا الفلسطينية المعاصرة، دمجاً بين الموسيقى الشرقية، الجاز والموسيقى التركية والصوفية، بقلب مختلف وأنيق على المسرح.

عمل كهذا من تقديم كونسرفتوار «بيت الموسيقى» ينبع من الإيمان بالطاقات الموسيقية المحلية وتشجيع العقليات الموسيقية المنتجة ومن التحفيز الذي يمارسه البيت بدعم ثقافة الإنتاج الفني المتجدد، والذي يشكل هوية واضحة لكل شعب ومجتمع.

حضر العرض المئات من المجتمع العربي، إضافة للقنصل الفرنسي ومديرة دائرة الثقافة العربية في وزارة الثقافة والرياضة، كما لاقى العرض استحسان الجمهور، فحماسه أضاف طاقات جديدة ومميزة للأمسية، إضافة إلى العمل الموسيقي الجماعي الذي تم تقديمه بشكل محترف على خشبة المسرح.

طراسل «حيفا» - أقام كونسرفتوار «بيت الموسيقى» - شفاعمرو، نهاية الأسبوع الماضي، أمسية موسيقية خاصة، بعرض معاصر لثلاث فرق محلية تحت عنوان «استرسال»، والتي أقيمت بقاعة «أوديوتوريوم» حيفاً، يوم السبت الفائت، حيث قدمت كل من الفرق الموسيقية عملاً خاصاً بها قام بمحاكاة الحاضرين وبايصالهم للذروة تارة، ونشوة موسيقية تارة أخرى، بداية من «رباعي أوان» مع أكرم عبد الفتاح، غادي أبو سمعان، لؤي عباسي ومعن الغول، ومن ثم رمسيس قسيس بتقديم عمل «ولادة»، إلى أن نصل للثنائي سعيد سلباق وأكرم حداد، اللذان قدما عملهما الخاص «ويعدين»؛ هذا وشارك الفنان القدير يوسف حببيش الفرق الموسيقية عزفاً على الإيقاعات التي أضفت شغفاً وحساً عاليًا للأمسية، كما حل صوت رلى ميلاد عازار ضيفاً للحفل.

قدمت أمسية «استرسال» بالتعاون مع «بيت الكرمة»، ضمن مهرجان

إذا أردت أن تحدثي التغيير عنوانك مركز مرقت للتجميل

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



المعلقة رفیق بشارة السكندر



مركز مرقت متخصص للتجميل من المراكز التي وجدت
مبها راحة تلبية ، حيث الاهتمام والاستقبال الكرم
الذي يول على فترهم كبير لراجل علاج البشرة وياقي
الخدمات المقدمة في هذا المركز . وهذا تابع من شعبيته
مقدسات العلاج ورضاهه المركز الملتزم بالالتزام والبيئته
الذاتية .
كما ان المركز منه المعدات المتقدمة والحديثة المعهودة في
عالم العناية بالبشرة والنظير .
باجتهاد ، انا صممه جدا كون اجود المترددات لهذا
المركز والتي دوام النجاح لمركت .
قبوليت سلامة



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

توجيهات نحو تربية الأولاد (1)



إذا أردنا تغيير الواقع الذي يشككي منه المجتمع فلا بد من أن ننطلق من الأساس، ألا وهو التربية السليمة لأبنائنا، وعندما يمكن أن نتطلع إلى مجتمع خال من الفساد؛ ولذلك قال الإمام الغزالي (رحمه الله): «فالسبب أمانة عند والديه وقلبه الظاهر جوهرة ساذجة خالية من كل نقش وصورة، وهو قابل لكل نقش، ومائل إلى كل ما يمال به إليه، فإن عود الخير وعلمه نشأ عليه وسعد في الدنيا والآخرة أبوه وكل معلم له ومؤدب، وإن عود الشر وأهمل إهمال البهائم شقي وهلك وكان الوزر في رقبة القيم عليه والوالي له».

ومن هنا يجب أن تكون التربية هي الأساس ولا ينبغي أن تكون من فضول الأعمال، بل هي من الواجب الذي أوجبه الله تعالى على عباده المؤمنين وجعل التربية سبباً لنجاة الأبناء من سخط الله يوم القيامة. قال تعالى: «يا أيها الذين آمنوا اتقوا أنفسكم وأهليكم ناراً وقودها الناس والحجارة». وقد عقب الإمام علي على هذه الآية، فقال: «إن أذوبهم وعلموهم»، ويفهم من ذلك أن التربية توصل الأولاد إما إلى الجنة، وإما إلى النار. ويحدد ذلك الزرع الذي يزرعه ولي الأمر في عقول أبنائه؛ وعلى هذا الأساس قال النبي (ص): «ما نحل والد لولد من نحل خير من خلق حسن». وقال: «علموا ويسروا، وإذا غضبت فاسكت، وإذا غضبت فاسكت، وإذا غضبت فاسكت». أي لا يمكن أن يعطي الأب لابنه عطاءً أعظم من التربية السليمة.

ولأن الآباء سيسألون عن أبنائهم، كما أخبر النبي (ص): «كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته»، فقد جعل تضييع الأبناء وعدم تربيتهم من الإثم، فقال الرسول (ص): «كفى بالمرء إثماً أن يضيع من يعول». وكثيراً ما يرهقنا التعب لأننا على يقين بأننا لم نبلغ المرام في تربية أبنائنا، وخصوصاً عندما يظهر الطفل عنيداً أو جباناً أو يكثر من الكذب أو يميل إلى الانحلال والفساد، ولأن البعض منا يعتقد أن التربية تبدأ عندما يخط الشارب في وجهه الابن متجاهلين أن التربية تبدأ من قبل التفكير في الزواج، سئل الأستاذ بن نبي من قبل أحد تلاميذه، قال: يا أستاذ لي ابنة بلغت من العمر ثلاثة أشهر متى يجب علي أن أهتم بتربيتها؟ قال له: لقد فاتك الشيء الكثير. فالتربية تبدأ من الإصلاص حيث ينبغي للوالدين أن يدعوا لأبنائهم وهم صغار بأن يزرعهم الله الذرية الصالحة، هذا إبراهيم (عليه السلام) كان من دعائه «ربنا وإبعث فيهم رسولا منهم يتلوا عليهم آياتك ويعلمهم الكتاب والحكمة، ويزكهم»، أي يظهرهم من الإرجاس وكان طمع النبي أن يخرج الله من أصلاص كفار زمانه. من يستقيم على الحق يروى أن أهل الطائف أرادوا قتل النبي فأذره ورحموه بالحجارة، عندها عرض عليه ملك الجبال أن يخسف بهم جبلين في مكة، فقال: لا يا أخي لعل الله يخرج من أصلاصهم من يعبد الله ولا يشرك به شيئاً.

وأهمية التربية تكمن في إعداد الأبناء ليكونوا أعضاء نافعين وأناس صالحون في هذه الحياة، وهذا يفرض على كل مقبل على الزواج أن يحسن اختيار شريك حياته على أساس أصيل ومتين على أساس تقوى الله وحسن الخلق. قال النبي (ص): «تُنكح المرأة لأربع: لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها، فأظفر بذات الدين تربت يداك». وقال في اختيار الزوج: «إذا جاءكم من ترضونه خلقه ودينه وزوجوه إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد عريض». ومعرفة الخاطب لمخطوبته والمخطوبة لخاطبها لا بد أن يكون على ميزان دقيق.

وأفضل ما قرأته في هذا المجال ما أخبر عنه عمر بن الخطاب، حين قال لرجل جاء يشهد له أمام عمر: أتعرف هذا الرجل؟ قال: نعم. قال: هل أنت جاره الذي يعرف مدخله ومخرجه؟ فأجاب الرجل: لا. قال له عمر: هل صحبته في السفر الذي تعرف به مكارم الأخلاق؟ قال: لا. قال عمر: هل عاملته بالدينار والدرهم الذي يعرف به ورع الرجال؟ فأجاب الرجل: لا. فصاح به عمر: لعلك رأيتته قائماً قاعداً يصلي في المسجد، يرفع رأسه تارة ويخفضه تارة. فرد الرجل: نعم. فقال عمر: اذهب فإنك لا تعرفه. والتفت إلى الرجل، وقال: انتني بمن يعرفك.

فعمر لم يتخدع بشكل الإنسان ومظهره، ولكنه عرف الحقيقة بموازين الرجال الدالة على حالهم والدالة على دينهم وأخلاقهم والاختيار السليم للأزواج، هو الذي يعين علي التربية السليمة. قال تعالى: «وَأَنْكَحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ». وقال الرسول (ص): «تخيروا لنطفكم وأنكحوا الأكفأ وأنكحوا إليهم». وقال عثمان بن أبي العاص لأبنائه «يا بني النكاح مغترس فليتنظر أمرؤ حيث يضع غرسه والعرق السوء قلما ينبج فتخيروا ولو بعد حين» ومن المفضل الابتعاد عن زواج الأقارب، لقول النبي (ص): «لا تنكحوا القرابة فإن الولد يخلق ضاوياً»، أي ضعيف الجسم بليد الذكاء.

اكتشف طباعك (1)

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



يبدو أنه من المستحيل أن تتغير طباع الوحوش لتصبح وديعة كالحملان، أو تتحول الحيات إلى حمام! فالطباع المتأصلة في فطرة الكائنات، لا تستطيع الصفات المكتسبة أن تغطي على أصولها العميقة. ونحن نذكر من القصص التي قرأناها في طفولتنا، قصة «الأميرة والخنزير»: وهي تحكي عن أميرة صغيرة، ربت خنزيراً صغيراً (خنوصاً) حديث الولادة، فأمرت أن يغسل وينظف، وأن يلبس الثياب الفاخرة، وأن يعطر بأعلى العطور، ويوضع حول عنقه عقداً من الجواهر الثمينة، ويحمل إلى عربتها الملكية المكشوفة. وفي موعد خروجها للترهة في أرجاء المدينة، جلست إلى جوار الخنزير اللدليل، فخورة بقدرتها على تطبيعه وتدريبه على حياة القصور. وبينما هي في نشوة استمتاعها بتجربتها الناجحة، مرت العربية إلى جوار أحد المصارف الضحلة، فإذا بالخنزير يقفز من العربية المكشوفة ليتمرغ في الوحل، ويتلطح بالطين!

الطبع واختلاف طبائع البشر

الطبع هو مجموعة ما نتصف به من استعدادات خلقية ونفسية. وهو ما نطلق عليه، أحياناً، السجية أو الطبيعة أو الخلق.

فطباعنا هي ما نتميز به من صفات ذاتية، وما طبعنا به من مميزات فردية. فنحن مثلاً نقول في أحاديثنا الدارجة: إن فلاناً كريماً بطبيعته، أو ذكياً بسجيته. ونحن نعني بذلك أنه يمارس الكرم أو الذكاء بتلقائية كاملة، ليس بها صناعة أو تكلف..

وهناك من يحمل طباعاً حسنة أو طباعاً سيئة؛ أي أن هناك من لديه استعداد طبيعي لأشياء إيجابية، كالتعاون والرضا والإقدام والشجاعة والتفاؤل... إلخ. وهناك من لديه استعداد طبيعي لأشياء سلبية كالشك والصخر واليأس والتردد والجبن... إلخ.

هذه الطباع تؤثر على سلوكنا، وردود أفعالنا، وفهمنا وتفسيرنا لكل مفردات الحياة. وهي التي تجعلنا، أيضاً، نتقارب أو نتباعد أو نتفق أو نختلف في اتجاهاتنا. فضلاً عن ذلك، فإن «الأمزجة» المختلفة التي ننتمي إليها هي بعض طباعنا، وهي تمثل أساساً أصيلة في مفردات حياتنا اليومية وعلاقتنا الإنسانية.

كيف نعرف طبائع الناس؟

في كتاب «تحليل مائة حالة نفسية» مؤلفه سمير عبده، إنه لنعرف ماهية الطبع، علينا أن ندرسه كما تقدمه لنا الحياة.. أي بواسطة طبقات، يتزايد عمقها كلما درسناها. وأول ما نرى في الطبقة الأولى للطبع البشري هو نوع خاص من التصرف تجاه الأوضاع الأخرى؛ فمثلاً: فلان تأخذ الخيلاء إذا سمع مديحاً، أما الآخر فيحمر ويرتبك خجلاً. وهذا النوع من التصرف يسمح لنا معرفة طباع بعضنا بعضاً.

وعاداتنا في الطبقة الثانية، هي من العناصر الهامة لطباعنا؛ فمثلاً: فلان عنده عادة الكذب، وهي جزء هام من طبيعه. أما فلان فعنده عادة الإخلاص المنقطع. وثالث عنده عادة الوقاحة.. إلخ. وهذه العادات تحدد طبائع الناس.

وإذا تعمقنا في الطبقة الثالثة، نجد الجملة (المزاج)، أي الفردية العضوية، توزن وطائف الجسد أو سيادة بعضها. وهنا في العضوية، كثيراً ما يكتشف منبع العادات التي يتصف بها الفرد. فإذا كان الإنسان عادة متحمساً، أو بارداً، مجازفاً أو هادئاً.. إلخ.. فسبب ذلك الجملة، أي قوة الجسد وضعفه، قدرته أو عجزه.

وقد ميز القدماء بين أمزجة مختلفة: الدموي، الليمفاوي، الصفراوي، السوداوي، العصبي، والعصلي.

وإذا وصلنا إلى طبقة الأعماق في طبع الإنسان، فنجد أمل الإنسان الرئيسي بمثله الأعلى. ففلان مثله الأعلى الشرة، أما الآخر فالعظمة، والثالث المجد، والرابع الحب، أما الخامس فالفضيلة والتضحية.. إلخ. مصدر هذه العادات، وهذا المزاج، وهذه الرغبة العميقة، أسباب عديدة، أهمها:

- (1) الجنس: أي كوننا بشر.
- (2) الوراثة: أي انتقال مزاج الأسلاف، وبعض عاداتهم إلى الأبناء، فعندما تعرف شخصاً ما، تجد فيه - غالباً - أباً أو جدًا، وكأنته يعود للحياة من خلال طباعه.
- (3) الوسط الاجتماعي: فالتربية، والعادات الاجتماعية (العرف) والرأي (مجموع اعتقادات الجماعة التي نعيش فيها) والتقاليد، أدوات تستعين بها البيئة على طباعنا بطابعه إلى درجة عظيمة.

الطبع والادعاء

سلوكيات الناس قد لا تكشف عن طباعهم. فنحن قلما نتصرف على سجيتهنا. فأعمالنا وردود أفعالنا «ملوثة»، اكتسبت بعض ألوان الذوق العام. فالحياة الحضارية لها أحكام تجعلنا نكبح جماح فطرتنا، حتى لا نفضح ضعفنا، أو لكي نكتسب إكراه المجتمع، وامتداحه لنا.

وكثيراً ما نتلون من دون أن ندري حين نكتسب بعض الصفات التي ليست أصلاً من طباعنا، لكنها تدخل في حياتنا كخبرات مكتسبة. ولكننا في مرات أخرى ندعي عن قصد ما ليس من طباعنا، وننكر عمدًا ما نحمله في أعماقنا من طبع.

ومن المؤلف في حياة البشر أن يرتدي أشرف الناس أقنعة الصلاح، فتحمل الألسنة ما لا يضره القلب.

فنحن نلون طباعنا، لكننا لا نغيرها، وقليلًا ما تكون الألوان تجميلنا، وكثيراً ما تكون الألوان خداعاً للناس ولأنفسنا. لقد أخذنا خبرة ذلك الثعلب الذي ذهب إلى «الديك» فقال له إنه معجب بصوته الجميل، وترجّاه أن يغني أمامه ليمتعه بشذوه الحلو، فلما أغمض الديك عينيه، ومد رقبته ليصيح، هجم عليه الثعلب واقتصره! لقد كانت طبيعة الغدر متأصلة داخل الثعلب، وشهوة الافتراس متأصلة في قلبه الماكر، لكن هذه الطباع اختفت وراء كلماته المصنوعة.

الطبع والتطبع

إن الطبع ميراث، نرثه بالميلاد؛ أما التطبع فنصنعه بأنفسنا. وعلى هذا فإن العمل أو التصرف الذي يمارس عن تطبع هو أفضل بكثير من ذلك الذي يمارس عن الطبع. ولقد جئنا للحياة، لنعمل لا لنرت. فالعمل ضرورة، وأساس لكياننا، ورمز حياتنا.

والإنسان لا يتطبع إلا بالقيم الحسنة... على حين يرث - في معظم الأحيان - الخصال غير الحميدة رغماً عنه، ودون أن يكون له أي إرادة أو رغبة في ذلك. ولهذا السبب يكمن الشر في الطبع.. ولهذا، أيضاً، نصاب بالضيق عندما يُقال لنا إننا نشبه، أو إننا ورثنا عادة معينة من فلان من أقبائنا.

(يتبع)

لا يمكننا تغيير العائلة،



لكن يمكننا تغيير الكتب.

أحضروا كتبكم القديمة وبدلوها في
معرض الكتب الكبير في חיפה، تجددون
وتحافظون على جودة البيئة.

البرنامج:

17:00 مسرح القصة

18:00 لقاء القصة والعلم - فعالية برعاية مداعتك.

19:00 مسرح القصة

في المنطقة - ورشات إبداعية | زاوية ملاطفة - حديقة الحيوان التعليمية في חיפה،

أكشاك مبيعات لأدباء حيفاويين | فعالية طفولية لألعاب الصغار |

زاوية المطالعة للمسرح البلدي في חיפה

طيلة الشهر كله - فعاليات في المكتبات | أدب على البار في البلدة التحتي | دوري الأدباء

الدخول إلى المعرض لقاء مبلغ رمزي 10 شواقل تشمل كافة الفعاليات في الحديقة.

لن يتم تبديل كتب التعليم، الموسوعات و/أو القواميس.

تفاصيل أخرى في صفحة الفيسبوك لبلدية חיפה [f](#)

שוק
קרא
ינו

بازار
استبدال

الكتب الكبير

23.6

حتى

28.6

بستان "مخطا"،
مسرح مركز
الكرمل (أوديتوريوم)
16:00-20:00

يوم الجمعة حتى نصف
ساعة قبل دخول السبت

מה הסיפור שלך?

אתו"ם
החברה לאמנות ותרבות
וספורט חיפה בע"מ והיום



תיאטרון חיפה
היאטרון יוצר שינוי

just music



מסדר
התרבות
והספורט



تغذية الأيام الحارة



السوداني واللوز والمحار يقلل من حدة رائحة العرق غير المرغوبة.

أطعمة نصف مطهية: هذا هو الوقت المثالي للتمتع بطبق السلطة الطازج والخضروات نصف المطهية. حاولي تناول تلك الأطعمة بقدر الإمكان.

الأطعمة الحارة: هل تتذكرين أفلام الرسوم المتحركة عندما يتناول شخص ساذج الفلفل الحار، فيبدأ جسمه في التعرق مباشرة مع تصاعد البخار من أذنيه؟ حسناً ربما لا يكون ذلك أمراً مرغوباً، خاصة فكرة الوجه الأحمر والدخان المتصاعد من الأذنين؛ لكن العرق الغزير هو المطلوب، وبذلك تقل درجة حرارة جسمك. أضيفي بعض الصلصة الحارة أو الفلفل الحار لطعامك.

ماذا تتجنبين؟!

الصودا المثلجة والمشروبات الغازية: على وجه العموم، حاولي تجنب تناول الصودا وبدائل المياه، فهي تمنح الجسم سمعات حرارية إضافية، ولا تساعد في تخفيض درجة حرارته. وفي الحقيقة، فإن شرب الصودا المثلجة يؤدي إلى نتائج عكسية ويصدم جسمك بتناول شراب بارد للغاية ومُحلى، فتكون ردّة فعله ارتفاع حرارته، بدلا من انخفاضها.

القهوة والملح: القهوة من المشروبات المدرة للبول، وهذا يقلل من نسبة المياه في الجسم؛ أما الملح فهو يزيد من تركيز أملاح الجسم فيحاول الجسم الاحتفاظ بالمياه، وبالتالي لا يفقد العرق فتزيد درجة حرارته. ابتعدي عن القهوة ولا تضيفي مزيداً من الملح على طعامك.

الأطعمة المقلية والدسمة: الأطعمة المقلية والدسمة تحتاج إلى طاقة كبيرة من الجسم لهضمها، وهو ما يزيد من حرارة الجسم. ابتعدي عن البطاطا المقلية، وغيرها من الأطعمة الدسمة أو المقلية خلال شهور الصيف، واستبدليها بشرائح الخضروات الطازجة.

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

اعداد نانسي نعمة

قائمة بالأطعمة الممنوعة والأخري المسموح تناولها في الحر الشديد

درجة الحرارة تصل لأربعين درجة مئوية؛ وكل ما أتمناه الآن أن أقفز بسرعة إلى داخل المنزل وأن أعمل على تشغيل جهاز التكييف بأقل درجة حرارة ممكنة، وأن أفتح زجاجة صودا باردة وأسترخي أمام الهواء البارد.

في البداية سيحدث ذلك فعلاً، وستشعر بالانتعاش، لكن بعدها بـ 20 دقيقة ستشعرين بالعكس تماماً وستشعرين أن درجة حرارة جسمك قد ارتفعت مرة أخرى، إذ يبدأ جسمك برد فعل طبيعي على كتلة جليدية فجأة في المعدة.

أعرف أنك ستسألين الآن: إذا كانت الصودا المثلجة لا تسهم في خفض حرارة جسمي، فماذا أفعل؟ لحسن الحظ، هناك العديد من الأطعمة التي يمكن أن تساعدك على تهدئة درجة حرارة جسمك في الصيف؛ لكن للأسف، أيضاً، هناك العديد من الأطعمة التي عليك تجنبها تماماً، لأنها تزيد من حرارة جسمك.

ماذا تتناولين؟!

كميات وفيرة من الماء: لن يفيد جسمك ويحافظ على ترطيبه شيء بقدر ما تفعل المياه. برديها وتناولها في صورتها الطبيعية من دون تحلية. تحافظ المياه على ترطيب جسمك وتعوضه عن السوائل المفقودة في العرق، نتيجة ارتفاع درجة الحرارة، وهو رد فعل الجسم لزيادة الحرارة، فيحتاج لمزيد من المياه. تناولي ما لا يقل عن 8 أكواب يوميًا ويفضل أن تكون باردة وليست مثلجة.

الفواكه والخضروات الغنية بالمياه: بالإضافة إلى المياه الطبيعية، تقدم لنا الطبيعة مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات التي تعمل بدورها على تبريد جسمك والمساعدة على خفض درجة حرارته. من الأمثلة الرائجة التي تحوي نسبة عالية من المياه، كالبطيخ، بل كل أنواع تلك الفصيلة، كالبطيخ الأصفر والشمام، أضيفي إلى ذلك الخيار والبندورة والعنب والخوخ والبرتقال والرمان والقرع والكوسا. تناولي الفاكهة والخضروات في صورتها الطبيعية أو في طبق من السلطة المشكلة. يمكنك أن تطهيتها بشكل خفيف أو تصنعي كوياً من العصير المنعش.

عصير قصب السكر: يُعد عصير القصب من المشروبات الصيفية الممتازة. فبالإضافة إلى كونه غنيًا بالمياه، فإن السكر الطبيعي فيه يمنح الجسم طاقة ممتازة لمواجهة حمول الأيام الحارة. الأطعمة الغنية بالزنك: لسوء الحظ، تحتاج أجسادنا لإفراز العرق كي تبرد حرارتها. وكلنا يعلم أن للعرق آثار جانبية غير مرغوبة، مثل رائحته، فكيف تتجنبين ذلك؟! أثبتت الدراسة أن تناول الأطعمة الغنية بالزنك، مثل: الفول



جاد ميشيل سليمان

القرض السكني (الـ«مشكنا»)

• المرحلة الثالثة: منح البنك ضمانات.. بعد أن اخترتم البنك المناسب، كل بنك سيطلبكم بـ«قائمة ضمانات» معينة، حتى يضمن الحفاظ على حقه في حال عجزتم أو امتنعتم عن دفع الأقساط الشهرية؛ بما معناه أنه يحق للبنك أن يطالب بأخذ الملك (من الجدير بالذكر هنا أن البنك غير معني بالحصول على الملك، وإنما الحفاظ على حقه).

وكما ذكرت سابقاً، لكل بنك مُتطلبات (ضمانات) لضمان حقه في حال عجز المقترض عن تسديد الأقساط الشهرية.

قائمة الضمانات، بشكل عام، هي كالتالي؛ قد تكون هناك اختلافات/فروقات بسيطة بين بنك وآخر.

• التسجيل في الطابو/إدارة أراضي إسرائيل - سيشتترط البنك تسجيل إشارة إعلام (הערת אזרה) لصالحه، وبذلك يمنعكم من بيع الملك من دون الحصول على موافقته.

• تأمين حياة - إحدى الضمانات الهامة جداً والأساسية هي تأمين الحياة للزوجين، حيث إنه في حال وفاة أحدهم ستقوم شركة التأمين بتغطية الـ«مشكنا»، وبهذا الشكل سيسترجع البنك أمواله.

• تأمين الملك - وعلى النسق عينه، وكما هو الوضع بالنسبة لتأمين الحياة، يهدف البنك إلى ضمان حقه بواسطة تأمين الملك ضد الهزات الأرضية، الفيضانات، إلخ... حيث إن البنك غير مستعد للمخاطرة في حال انهيار الملك وبقاء المقترض من دون مُلك ودين كبير للبنك يعجز المقترض عن تسديده.

• تسجيل رهن في دائرة مسجل الرهانات - بالإضافة إلى تسجيل إشارة إعلام بالطابو.

• توقيع بائع الملك ومحاميه - كذلك الأمر مع الشخص الذي ستشترتون مُلكه، فعليه أن يوقع على مستندات وأوراق للبنك (المستند ينص على أنه ملتزم ومتعهد على إرجاع مبلغ القرض للبنك في حال إلغاء صفقة البيع، وهناك أيضاً التزامات تعاقدية أخرى).

هذه هي قائمة الضمانات، ولكن قد تكون بعض الاختلافات البسيطة - كما ذكرت مسبقاً - بين بنك وآخر.

• المرحلة الرابعة: بعد إنهاء كل الإجراءات المتعلقة بالضمانات يحول البنك ملفكم للفحص وبعد استيفاء كل الشروط اللازمة، وإذا تبين أن كل شيء كما يرام يحول البنك مبلغ القرض السكني للبايع. لاحظوا أن مبلغ القرض السكني يُحول مباشرة للبايع، ولا يحول للمقترض، والسبب بسيط جداً؛ وهو أن البنك لا يريد المجازفة في حال أن المقترض قرر الهرب مع مبلغ القرض، وبهذا الوضع يبقى البنك «عالقاً» مع نصف الملك، وخسارة مبلغ القرض أيضاً.

يعتبر القرض السكني في أيامنا، عبئاً ثقيلاً على كاهل الأزواج الشابة. لذا سأشرح في هذه المقالة وأبسط مراحل الحصول على القروض السكنية، وتقديم بعض النصائح والإرشادات والتوصيات في هذا المجال.

القرض السكني هو الحصول على قرض لفترة طويلة الأمد، والذي يتم تسديده بأقساط شهرية. من المعروف أن الحصول على قرض كبير كهذا من البنك لفترات طويلة الأمد، قد تصل إلى 35 عاماً، بأقساط تسديد شهرية باهظة، بمثابة التزام صعب جداً.

إن فكرة القرض السكني تنلخص بما يلي: البنك يمنح المقترض قرضاً لهدف شراء ملك عقاري، وفي حال منح البنك القرض المذكور فهو يطلب ضمانات مقابل مقدرة المقترض على تحمّل أقساط التسديد الشهرية.

إحدى هذه الضمانات هي تسجيل «رهن عقاري» على الملك في أحد المكاتب الحكومية في الدولة (دائرة تسجيل الأراضي - الطابو (טאבו) / إدارة أراضي إسرائيل - מנהל מקרקעי ישראל / مسجل الرهانات - רשם המשכונות). في حال تسجيل رهن عقاري على الملك لصالح البنك لا يمكن بيع الملك أو إجراء أي تغيير جوهري أو أساسي في الملك من دون إذن أو موافقة البنك.

مراحل القرض السكني:

• المرحلة الأولى: بعد العثور على بيت أحلامكم ومعرفة المبلغ المطلوب منكم لشراء هذا العقار أو الملك، عليكم التوجه إلى البنك للحصول على موافقته المبدئية لمنحكم القرض السكني، وبكلمات أخرى عليكم التأكد من موافقة البنك على تمويل قسم من الصّفقة، وبعد ذلك بإمكانكم التوقيع على عقد الشراء.

• المرحلة الثانية: المفاوضات مع البنوك واختيار بنك للقرض السكني..

في هذه المرحلة عليكم اتخاذ القرار بالنسبة للبنك الذي ستحصلون منه على القرض السكني. من المفضل التوجه لعدة بنوك للمقارنة، واختيار البنك الأنسب لكم؛ حيث إنكم ستكتشفون حتماً أن كل بنك سيعرض عليكم قروض مختلفة، ذات مسارات قرضية مختلفة، وبالطبع ذات نسب فوائد مختلفة.

أهم مرحلة بمشروع الحصول على القرض السكني هي مرحلة المفاوضات بين المقترض والبنك، واختيار القرض السكني الأنسب لكم.

من المهم أن تستعينوا بمستشار قروض سكنية خاص (منفصل عن البنوك) الذي سيقوم بدوره بفحص البنك الأنسب لكم وإجراء المفاوضات مع البنك، واختيار القرض السكني الأفضل لكم، الأمر الذي قد يوفر لكم عشرات، بل في بعض الأحيان، مئات ألوف الشواقل.

צ.ר. للعقارات

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



”بنتهاوس
ديرخ هيام“

200م + 80م تترفة - مصعد خاص + موقف
منظر للبحر - مبنى جديد 4,450,000 ₪



الكرمل الفرنسي 110م + تترفة 90م منظر
للبحر مرمة + موقف 2,250,000 ₪

D.R. Real Estate

للبيع
ستيلاماريس مرمة حديثا
88م 4 غرف طابق 2
منظر للبحر
870000 ₪

للبيع
الجبيل: 52م 2.5 غرف
ط. 1. مرمة
330000 ₪

للبيع
2 بنوفمبر 115م 4 غرف
مرمة ومنظر للبحر
3600 ₪

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

للبيع
وحدة سكنية في فندق
”الميريديان“ غرفتان + موقف
785000 ₪

للبيع
هليل 4.5 غرف مرمة
امكانية تقسيم لدارين،
مخرج إلى ساحة
890000 ₪

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

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

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

للبيع
صهيون 2.5 غرف طابق 2
بوضع ممتاز
400000 ₪

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

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

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

חושבים למכור?!
דושות דירות בכל הגדלים.
לעסקה מיידית!

פועה: 3.5 חדרים קומה 2 משופצת ומעוצבת על ידי אדריכל עם נוף לים	נכס בתחנת הכרמל - בודד (מיידית)	פועה: 3 חדרים קומה 3 מרפסת סגורה. נוף חלקי לים דירה שמורה בנין מטופח (מיידית)
830,000 ₪	490,000 ₪	660,000 ₪
הגפן: 4 חדרים קומה 1 בבנין מטופח	בית לחם: קומת קרקע 3 חדרים משופצת עם נוף מהמים (מיידית)	להשכרה יצחק שדה: 2.5 חדרים קומה 3 שמורה
700,000 ₪	790,000 ₪	2,400 ₪

מחפשים דירות למכירה

מطلوب
מכתב מחאמה
פי חיפה מוזפנה
לנصف וזיפה
إرسال السيرة
الذاتية لفاكس
04-8526901

للإيجار
دار للإيجار في شارع
المتنبي طابق أرضي 2
غرف نوم صالون مطبخ
حمام ساحة ومخزن.
مرممة ولتسليم فوري!
0523302322

مطلوب
مطلوب عمال كهرباء ذوي خبرة
لعمل دائم في منطقة حيفا
إرسال السيرة الذاتية عبر البريد الإلكتروني:
michel.hashmal@gmail.com
للإستفسار وللتفاصيل: 0522477375

NAKKARA
REAL ESTATE MANAGEMENT AND CONSULTING

للبيع

- هجيفن, حجر, ط 3, 145 م, 3 غرف وصالون, سطح
وامكانية عمار.
- عباس, 55 م طابق 1 مرممة.
- مركز الكرم 148 م + حديقة مشتركة 90م + موقف.
- عباس, بيت عربي حجر 180 م, شرفتان - طابق أول.
- ارض عمار في مدخل عسفا 450 م
مطلة على خليج حيفا.
- هنريتا سولد 140م ط 3 + حديقته مرمم
تطل على خليج حيفا
- 140م اللنبي ط 2 - 5 غرف + موقف
اللمبي 85م أرضي
- في الناصره- بولس السادس ارض مساحه 800 م
محلات وبيوت مؤجره
- افتر كريات اليعزر 3 غرف ط. 2 مع امكانيه عمار

للإيجار

- دار ستوديو - في حي الاماني 1.700 ش
للصور زورونا - 0.0 نكارا

سوزي - 0523372324 / جاد - 0587000600

Shawatina
food & view
شواطينا عينك ع البحر..

مطلوب
طباخين أو طباحات
نادلين أو نادلات
وعاملات تنظيف

للإستفسار والتفاصيل الإتصال:
04-8333037
050-2755501

الياس يعقوب
تسويق عقارات

للبيع

1. اللنبي 3 غ مرممة مساحة 60 م
2. بيبير كنيج وادي جمال
3. عباس 3 غ 90م مرممة + شرفة منظر خلاب
4. شونامبيت (كرمل فرنسي)
- 3.5 غ ط. 1 مع امكانية توسيع

للإيجار

5. يتسحاق سدي 4 غرف 100م ط. 4 2500 ₪
6. اللنبي 4 غ 100م مصعد 2900 ₪
7. تسيونوت العليا 2 غ ط. 1 1900 ₪
8. تسيونوت العليا 3.5 غ 2300 ₪

مجموعة كبيرة من البيوت للإيجار
في منطقة الحي الألماني وكريات العيزر
بإدارة الياس يعقوب: 0545830200
للصور ومزيد من العروض إبحثوا في الفيسبوك
ألياس يعقوب مرنور גדל"ן

מגורי אופנה מקב

מطلوب (קופאיות)
ללعمل في محلات بونونييرا
مفضل صاحبة خبرة بجيل 25 عاما وما فوق
0526111112

مطلوب
مطلوب لمكتب حسابات معروف بمنطقة حيفا
موظفة تحمل شهادة حسابات (1+2+3) ذو خبرة
للعمل بوظيفة كاملة
إرسال السيرة الذاتية عبر البريد الإلكتروني:
Le_gat@orange.net.il

Art of Meat
Bambino
- since 1969 -
حملات ع الاصول

2.5 كيلو فيليه
سمك (لتن)
99⁹⁹ شيكل



דורה تصوير مبتدئة للشبيبة



دورة تصوير مبتدئة للشبيبة لجيل 13 - 18



- التعرف على عمل الكاميرا ومصطلحاتها.
- (Composition) ترتيب الصورة.
- التعرف على انواع الضوء في عالم التصوير.
- تصوير "البورتريت" (مع موديل خاص).
- اعداد الصور في برنامج (LIGHTROOM).
- تصوير في ضوء خافت (خفيف), وتصوير ساعة غروب الشمس.
- طريقة تجميد الصورة وطريقة مسح الصورة في الكاميرا.
- التقاط اللحظة الحاسمة في تصوير الشارع. (مع استضافة المصور الصحفي وائل عوض)
- التعرف على فنانيين عالميين في عالم التصوير, لتطوير النثرة الفنية
- محاضرات شخصية
- خلال الدورة, الطلاب يحصلون على إرشاد مباشر عن طريق صفحة خاصة بالفيسبوك
- في نهاية الدورة تعرض صور الطلاب في المركز بمعرض احتفالي خاص.

بداية الدورة من 1/7/2013 لغاية 16/7/13

للحجز والاستفسار: 050-7156643 / 04-8511778

في المركز الجماهيري - عباس, شارع عباس 56 - مسؤول الدورة المصور: حمودي غنام
سعر الدورة 1,000 ش.ك., تتضمن الدورة 10 لقاءات, منها 4 لقاءات خارجية (برفقة مرشد تقني)
متطلبات الدورة: كاميرا مع امكانيات التحكم يدوياً في فاتح العدسة والحجاب, مفضل TRIPOD ايضاً.



רויאל נכסים - אמל שהלא

רשת יועצים לשיווק, קניה, מכירה והשקעות נדל"ן



תחומי ההתמחות:

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

למכירה:

- | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>(4) עמק הזיתים:
קומת קרקע דירת חדר
יפה ומשופצת ומרוהטת
1,100 ₪</p> <p>(5) פועה:
מחסן 1,500 ₪</p> <p>(6) צהרון:
60 מ"ר 2 חדר קומה 2
+ מרפסת שמש פתוחה
1,900 ₪</p> <p>(7) הגנים:
קומת קרקע 2 חדרים
+ חניה 1,900 ₪</p> <p>קריית אליעזר
מבחר דירות להשכרה
לסטודנטים ולמשפחות</p> | <p>(15) בישוף חג'אר:
4 חדרים + מרפסת ענקית
עם נוף חזיתי לים + חצר
שני מפלסים (1,700,000 ₪)</p> <p>(16) פועה:
3 חדר קומה 2 נוף חזיתי
מדהים לים משופצת
קומפלט ויפה
830,000 ₪</p> <p>להשכרה:</p> <p>(1) הגפן:
קומת קרקע 3 חדרים
משופצת - ריהוט חלקי
2,000 ₪</p> <p>(2) הגפן:
3.5 חדרים קומה 4
משופצת וממוזגת
2,300 ₪</p> <p>(3) השומר:
3 חדרים + מרפסת
1,500 ₪</p> | <p>(9) פועה-העליון:
85 מ"ר 3.5 חדרים ק.2
משופצת קומפלט ברמה
גבוהה עם נוף חזיתי לים
830,000 ₪</p> <p>(10) עבאס:
בניין אבן 3 חדרים ק.2
משופצת 780,000 ₪</p> <p>(11) שי עגנון:
90 מ"ר קומה 1
4 חדרים 690,000 ₪</p> <p>(12) הגפן:
80 מ"ר 3 חדרים קומה 1
משופצת קומפלט ברמה
גבוהה אין דירות כאלה!
750,000 ₪</p> <p>(13) הגפן:
85 מ"ר 4 חדר קומה 1
משופצת חלקית
730,000 ₪</p> <p>(14) הגפן:
80 מ"ר 3 חדר נוף חלקי לים
משופצת קומפלט + מעלית
780,000 ₪</p> | <p>(6) עשרניחובסקי
(במודרניזם):
105 מ"ר 4.5 חדרים +
קומה 3 משופצת עם
נוף לים 1,850,000 ₪</p> <p>(7) בישוף חג'אר (במודרניזם):
150 מ"ר 5.5 חדר 2 מפלסים
מרפסת ענקית הפונה לנוף ים
מדהים + חצר ענקית.
משופצת ברמה גבוהה
1,980,000 ₪</p> <p>(8) עבאס:
100 מ"ר + מעלית +
מחסן, נוף מדהים לים
חניה בשפע 900,000 ₪</p> | <p>(1) הגפן:
3 חדרים ק.3 משופצת
נוף ים חלקי
660,000 ₪</p> <p>(2) כרמל צדפתי:
110 מ"ר 4 חדר ק.3
משופצת קומפלט ונוף
ליים ולוואדי מדהים
1,080,000 ₪</p> <p>(3) שי עגנון:
2.5 חדר ק.2 אפשרות
הרחבה ל 3 חדרים עם
נוף לים - לשיפוע
470,000 ₪</p> <p>(4) נוטל
100 מ"ר קומה 4
נוף לים + מרפסת
600,000 ₪</p> <p>(5) יצחק שדה
85 מ"ר 3.5 חדרים ק.4
שמורה 570,000 ₪</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



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

נייד: 050-2401339

أولاد عرب ويهود يرافقون نجوم دوري البيورو يدا بيد إلى أرض الملعب

شركة ماكدونالدز العالمية، الراعية لدوري البيورو للمنتخبات الشابة والذي سيُفتتح هذا الأسبوع في البلاد، تقوم بفعالية خاصة بمشاركة أولاد عرب ويهود، وفيها سيعلق الأولاد إلى الملعب برفقة لاعبي المنتخب خلال ألعاب الدوري.

تتم هذه الفعالية في نطاق مشروع Player Escort والذي ترعاه الشركة في جميع الأحداث الرياضية الكبيرة بما في ذلك المونديال والبيورو للمنتخبات البالغة. وقد توجهت ماكدونالدز إسرائيل لمركز بيرس للسلام بهدف تنفيذ هذا المشروع في البلاد. من الجدير ذكره، بأن مركز بيرس للسلام نقش على رايته المشاركة بين العرب واليهود بشكل عام وبين أولاد عرب ويهود بشكل خاص. قام العاملين في مركز بيرس للسلام باختيار الأولاد من بين لاعبي فرق كرة قدم عربا ويهودا في أجيال 6-10 سنوات، وسوف يعلق الأولاد الذين وقعت عليهم القرعة إلى أرض الملعب لمراقبة اللاعبين في الوقت الذي يتم فيه تصويرهم لـ 140 قناة تلفزيونية وللملايين من المشاهدين من حول العالم.

أوهاد إينريخ، نائب المدير العام للتسويق يذكر: "من المهم التشديد بأن الأولاد الذين تم اختيارهم سوف يكون لهم جزء من المشاركة خلال كل السنة، في ألعاب كرة قدم تجري بين فرق عربية ويهودية، إنها فعالية مباركة لمركز بيرس للسلام. هذه الفعالية تضم سنويا مئات من الأولاد والبنات بأجيال 6-15 والذين يشاركون في تمارين رياضة، إثناء وتعلم لغة "الأخر".

(ع.ع)



الآن في «ماكدونالدز» ألعاب My Little Pet Shop و Skylanders

توزع شبكة مطاعم ماكدونالدز هذا الشهر، مجموعتان جديدتان من الألعاب مع كل وجبة «هابي ميل»: «My Little Pet Shop» و «Skylanders». تتضمن المجموعة 6 ألعاب للبنات و 6 ألعاب للأولاد. بإمكانكم مشاهدة جميع الألعاب في موقع «الإنترنت»: www.mcdonalds.co.il/ar الألعاب متواجدة في جميع فروع ماكدونالدز حتى نفاذ المخزون.

(ع.ع)

جديد في ماكدونالدز

ماك درايف

مفتوح 24 ساعة

طوال أيام الأسبوع

فرع جان شموئيل

أعلنت شبكة مطاعم «ماكدونالدز» عن افتتاح خدمة «ماك درايف» في فرعها في جان شموئيل، وسوف يستقبل «ماك درايف» زبائن الفرع طوال الوقت، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

(ع.ع)

الأفضل والأكثر تقدماً في «سلكوم»:

نشترى جهاز «لوميا» ونحصل على جهاز zte وشاحن لاسلكي

أعلنت شركة سلكوم هذا الأسبوع عن عرض مذهن: حيث تعرض جهاز ZTE Blade III مع غطاء وايشا شاحن لاسلكي لثوبها هدية لكل من يشتري جهاز لوميا 820 بسعر جذاب فقط 3099 ش.ج على ستة دفعات. وتصل قيمة الهدية إلى 1299 ش.ج عن جهاز الـ ZTE Blade III و 400 عن الشاحن اللاسلكي وبقيمة إجمالية قدرها 1739 ش.ج. هذا ويتم تقديم الهدايا عند انتمام الصفقة على هاتف اللوميا.

ويعتبر العرض الذي تقدمه سلكوم أفضل من أي عرض آخر في السوق وتوافق القيمة النقدية لعرض سلكوم بأكثر من 739 ش.ج عما تعرضه الشركات المنافسة. يذكر أنه يمكن استخدام الشاحن اللاسلكي مع تشكيلة واسعة من الأجهزة ويناسب جميع الزبائن.

(ع.ع)

سوپر-فارم

نصائح مهمة للعروس قبل الزواج، مقدمة من «سوپر فارم»

عزيزتي العروس، لا تقومي بهذه الأمور قبل يوم زفافك:

- لا تغسلي وجهك بماء حار جداً أو بصابونه تشطف بشرتك أو بمنظفات خشنة.
- لا تجري مستحضرات للبشرة أو الشعر أو المكياج لم يسبق لك استعمالها قبيل يوم زفافك.
- لا تغيري طريقة عنايتك بشرتك قبيل الزفاف بفترة بسيطة.
- ابتعدي عن استعمال الكريمات الثقيلة تحت العين تجنباً لظهور الجيوب.
- احرصي على القيام بالمستحضرات الجمالية الآتية، قبل وضع مكياج زفافك:
- احرصي على أن تكون بشرتك نظيفة وخالية من العيوب الظاهرة، لذا يجب مراجعة طبيب الجلدية لعلاج البثور والحبوب قبل الزفاف.
- إستخدمي كمادات الشاي البارد للعينين.
- إستخدمي باستمرار مرطب الوجه الصباحي.
- احرصي على الحصول على قسط كافٍ من النوم في الليل، لأن النوم في النهار لا يغني عن نوم الليل، كما يفضل الخلود للنوم باكراً.
- إستخدمي مرطب منطقة ما تحت العيون الليلي.
- ابدي شرب الماء قبل الزفاف بثلاثة أسابيع، يمنع الماء اشراقه لبشرة الوجه.
- استعملي الواقي من أشعة الشمس.

(ع.ع)

شوا راك 9 راح تشناقلوا 6

جديد في Orange ultranet Battery+

حتى 40% زيادة في وقت استخدام البطارية دون تسجيل مسبق وبدون دفع

لتفاصيل يرجى التوجه للشباب الخدمة

تقدم الشبكة الأحدث في البلاد Orange Ultranet العديد من المزايا المتطورة في عالم الاتصالات، بحيث تقوم الشبكة بدعم برنامج Fast Dormancy الذي يعمل على الجهاز والشبكة معاً لخلق ظروف أفضل للهواتف الذكية لالتقاط أسرع وذلك بطبيعة الحال يؤدي إلى تغطية أفضل وعمر البطارية يصبح أطول مع تقليل الحمل على الشبكة، مما يؤدي لمصرف أقل للبطارية وتوفير حتى 40% من استهلاك البطارية لدى زبائن Orange.

أجهزة السماترفون تقوم بالإبصار الدائم بالشبكة وبالإخص حينما تعمل العديد من البرامج، مما يجعل الإشارة تكون في وضع الخمول ثم فجأة تكون في وضع الاتصال، ومن ثم تحصل على إيميل جديد أو تنويه من برنامج تويتر أو الفيسبوك مثلاً من ثم يقطع الاتصال ويعود لوضع الخمول Idle.

وعند نعد الاتصال، تجعل الاتصال بالشبكة بطيء وأيضاً تجعل الهاتف يوضع العمل الدائم مما يجعل الهاتف في النهاية يستهلك طاقة أكبر وتنفذ البطارية بشكل أسرع، لأن عملية الإرسال والاستقبال هي أحد أسباب الاستهلاك الأكبر للبطارية.

فتتمكّن هذه التقنية الجديدة بتمكّن الهاتف الذكي من أن يستيقظ بسرعة أكبر بكثير من كونه في وضع الخمول ويحتاج إلى إرسال إشارات أقل بكثير من السابق ليبدء اتصال بالشبكة وبذلك يمكنك الحصول على استجابة سريعة من شبكة الهاتف وفي نفس الوقت حياة أطول للبطارية.

يشير سلام شرقية مدير تسويق الوسط العربي ومنتجات Mobile Broadband إننا في Orange نعمل دائماً لتوفير أحدث التقنيات وأفضل الخدمات لزبائننا وفي تطوير عالم الاتصالات، هذه الخدمة تعطي مجاناً لزبائننا وبصوره اوتوماتيكية ونأمل أن هذه الخدمة تحظى استحسان الزبائن حيث توفر من استهلاك البطارية مما يزيد من ساعات عمل جهاز السماترفون. ويضيف شرقية في هذا السياق أن زبائن 012 موبايل ويوفون الذين يستعملون شبكة Orange سيتمتعون أيضاً بالخدمة التوفيرية للبطارية.

(ع.ع)

جديد في Orange: فترة استهلاك أطول للبطارية

تقدم الشبكة الأحدث في البلاد Orange Ultranet العديد من المزايا المتطورة في عالم الاتصالات، بحيث تقوم الشبكة بدعم برنامج Fast Dormancy الذي يعمل على الجهاز والشبكة معاً لخلق ظروف أفضل للهواتف الذكية لالتقاط أسرع وذلك بطبيعة الحال يؤدي إلى تغطية أفضل وعمر البطارية يصبح أطول مع تقليل الحمل على الشبكة، مما يؤدي لمصرف أقل للبطارية وتوفير حتى 40% من استهلاك البطارية لدى زبائن Orange.

أجهزة السماترفون تقوم بالإبصار الدائم بالشبكة وبالإخص حينما تعمل العديد من البرامج، مما يجعل الإشارة تكون في وضع الخمول ثم فجأة تكون في وضع الاتصال، ومن ثم تحصل على إيميل جديد أو تنويه من برنامج تويتر أو الفيسبوك مثلاً من ثم يقطع الاتصال ويعود لوضع الخمول Idle.

وعند نعد الاتصال، تجعل الاتصال بالشبكة بطيء وأيضاً تجعل الهاتف يوضع العمل الدائم مما يجعل الهاتف في النهاية يستهلك طاقة أكبر وتنفذ البطارية بشكل أسرع، لأن عملية الإرسال والاستقبال هي أحد أسباب الاستهلاك الأكبر للبطارية.

فتتمكّن هذه التقنية الجديدة بتمكّن الهاتف الذكي من أن يستيقظ بسرعة أكبر بكثير من كونه في وضع الخمول ويحتاج إلى إرسال إشارات أقل بكثير من السابق ليبدء اتصال بالشبكة وبذلك يمكنك الحصول على استجابة سريعة من شبكة الهاتف وفي نفس الوقت حياة أطول للبطارية.

يشير سلام شرقية مدير تسويق الوسط العربي ومنتجات Mobile Broadband إننا في Orange نعمل دائماً لتوفير أحدث التقنيات وأفضل الخدمات لزبائننا وفي تطوير عالم الاتصالات، هذه الخدمة تعطي مجاناً لزبائننا وبصوره اوتوماتيكية ونأمل أن هذه الخدمة تحظى استحسان الزبائن حيث توفر من استهلاك البطارية مما يزيد من ساعات عمل جهاز السماترفون. ويضيف شرقية في هذا السياق أن زبائن 012 موبايل ويوفون الذين يستعملون شبكة Orange سيتمتعون أيضاً بالخدمة التوفيرية للبطارية.

(ع.ع)

أور يروك

العמותة لשינוי תרבות הנהיגה בישראל

www.oryarok.org.il

جمعية «أور يروك»، وبالتعاون مع نقابة المصممين، تطلق في مجمع «عزريئيلي» التجاري: معرض المصصقات في موضوع «الأمان على الطرق - على مستوى رؤيتنا»

من المصصقات التي تم اختيارها للمشاركة بالمعرض، ملصقات من تصميم هاني سعدة وسامر عيساوي من الناصرة

في إطار التعاون بين جمعية «أور يروك» ومجموعة «عزريئيلي» للمجمعات التجارية، يستضيف الجاليري في المجمع التجاري عزريئيلي - تل أبيب، معرضاً للشعارات والملصقات في موضوع «الأمان على الطرق - على مستوى رؤيتنا»، وهي مبادرة من أور يروك ونقابة المصممين الجرافيكين. وقد تم افتتاح المعرض في تمام الساعة السادسة من مساء 6.6.2013، وستبقى الأعمال معروضة في جاليري المجمع التجاري، في الطابق الثالث، حتى يوم 31.6.2013.

يذكر أن الأعمال في المعرض هي ثمرة إبداع طلاب التصوير والاتصال البصري في الكليات الأكاديمية، وكذلك من مصممين جرافيكين شاركوا في مسابقة «على الطريق»، التي تنطلق إلى عالم المضامين المتعلقة بالأمان على الطرق. تركز أعمال المبدعين على المواضيع المتعلقة بالأمان على الطرق، مثل السرعة، السوافة تحت تأثير الكحول، ربط أحزمة الأمان، وغيرها. من بين الشركات الأخرى التي تجتذت للمشروع ومنحته الرعاية: أدوبي إسرائيل، مستر بونت، HP.

قُدّم للمسابقة نحو 200 عمل تصويري وجرافيك، تم اختيار 40 منها ممن استوفت شروط لجنة التحكيم، والتي اختبرت الأعمال من ناحية قيمتها الفنية وكذلك من جهة ارتباطها والتزامها بموضوع الأمان على الطرق.

من بين الأعمال الـ 40 التي تم اختيارها للمشاركة في المعرض، تجدر الإشارة إلى أعمال هاني سعدة وسامر عيساوي من الناصرة. حيث تطرق عمل هاني سعدة إلى موضوع الدمج الفعّال بين السوافة وشرب الكحول، بينما صمم سامر عيساوي عملين يتطرقان إلى المخاطر الكامنة في إرسال الرسائل النصية القصيرة والسوافة بسرعة كبيرة.

وقد كان العمل الفائز بالمسابقة هو العمل الذي تقدمت به أوريت حفيف بروتسكي حايم، التي تطرقت هي الأخرى إلى الدمج الفعّال بين إرسال الرسائل النصية والسوافة. بينما فاز بالمركز الثاني ميخائيل شولمن من كلية «سابير»، الذي اختار أن يتطرق إلى موضوع السوافة بعد شرب الكحول. واحتل المرتبة الثالثة المحترمة ععلان: العمل الذي أبدعه ينيّف زاغوري، والذي تطرق من خلاله إلى موضوع شرب الكحول والسوافة، والعمل الذي صمّمته شيرا نتمان، وتطرق من خلاله إلى موضوع ربط أحزمة الأمان.

من جهته، قال شموئيل ابوف، مدير عام جمعية «أور يروك»: «إنها المرة الخامسة التي تقيم فيها جمعية أور يروك مسابقة الشعارات والملصقات، وبإنجاح كبير. نحن نقيم هذه المسابقة كجزء من النشاطات الكثيرة التي تبادر إليها الجمعية في المجتمع. نحن نؤمن، أنه فقط من خلال تشكيلة كبيرة من الفعاليات والورشات، ومن خلال الوصول إلى مختلف الفئات المجتمعية، سيكون بإمكاننا رفع مستوى الوعي لأهمية محاربة حوادث الطرق، وللقيمة العليا المتمثلة بإبقاء حياة البشر. ويشكل التعاون بين جمعية أور يروك ومجموعة «عزريئيلي» خطوة هامة، بنم من خلالها، ويومياً، تعريف مئات الآلاف من زوار المجمعات التجارية التابعة للمجموعة على أهمية محاربة حوادث الطرق».

(ع.ع)

طيطيبوت سميكول» تحمي طفلك من الآلام الغازات والانتفاخ

يعاني معظم الرضع من مشكلة الغازات، التي تظهر في جيل مبكر جداً من جيل أسبوعين حتى ستة أشهر من عمرهم وهو أمر طبيعي وليس بخطير بحيث لا يسبب مشاكل صحية، إنما يدفع الطفل بالبكاء الشديد لأن الغازات تسبب إحساس بعدم الراحة للطفل لكن رأي يصطحبها للغص، تنتج عن ابتلاع الهواء . هناك عدة نظريات لحدوث هذه الظاهرة لكن رأي الطب الغربي السائد هو أن الجهاز الهضمي لدى الأطفال غير ناضج بما فيه الكفاية وبذلك تتراكم الغازات في معدة الطفل، قد يكون سبب الانتفاخ أو الغازات ابتلاع الطفل للرضع للهواء أثناء تناول الحليب فعملية الشفط السريعة التي يقوم بها الأطفال غالباً ما تشجع على سحب الكثير من الهواء. ويميل الأطفال الذين يتناولون الحليب من القنينة لسحب هواء أكثر مقارنة مع الأطفال الذين يرضعون من الثدي. يعاني الأهل الكثير من القلق والتوتر عند شدة بكاء طفلهم، لذا تقدم شركة الدواء "تسبات" الحل المناسب للعلاج عند مواجهة غازات لدى الطفل، "طيطيبوت سميكول"، بنال بواسطة قطرات لتسهيل التحكم وتقليل الرضخ للدواء. يعمل على تخفيف أوجاع البطن الناتجة عن الغازات المترجمة في الجهاز الهضمي ويخفف من انتشار الغازات ويساعد على تحرير الغازات بشكل طبيعي. يحوي "سميكول" على سيميتيكون وهي مادة محررة للغازات، وأمنة الاستعمال بحيث أنه لا يتحلل في الجسم ولا يمتصه الدم، المنتج ولا يحتوي على الكحول والسكر مما لا يسبب آثار جانبية عند استعماله، ومصالح عليه من قبل قسم الصيدلة في وزارة الصحة. يمكن الحصول عليه دون وصفة طبية بكل الصيدليات وشبكات الفارم. جدير بالذكر أن 47% من متلافي العلاج بواسطة "طيطيبوت سميكول" يشهدون تحسناً ملحوظاً بعد مرور يوم من العلاج، و86% يشهدون تحسناً ملحوظاً بعد 7 أيام من العلاج. للمزيد من المعلومات يمكنك تصفح موقع طيطيبوت باللغة العربية: www.tiptipot-ar.co.il أو عبر صفحتنا على الفيسبوك: طيطيبوت خصيصاً لطفلك.

(ع.ع)

الحدث الصيفي الأكبر الـCocaCola CLUB يعود وبقوة

سارعوا بحجز أماكنكم

بعد النجاح الكبير الذي حققه الـCoca Cola CLUB في الصيف الماضي تدعوكم شركة كوكا كولا للمشاركة في الحدث الأكبر في الصيف. قامت الشركة هذه السنة بالاستثمار الكثير من الموار والمجهود من أجل إقامة احتفالية كبيرة من أجل الشباب والصبايا من جيل 15 حتى جيل 18. هذه السنة سيكون الـCoca Cola CLUB مليء بالفعاليات، الألعاب، العروض الغنائية والعديد من المفاجآت التي ستكون بانتظاركم في فندق جاردينيا-الناصره في تاريخ 26 و 27 حزيران من الساعة 10:00 حتى الساعة 17:00

كيف تحصل على تذكر الدخول للمشاركة في الـCoca Cola CLUB

تدخل إلى موقع الانترنت: <http://www.cocacolclub.co.il> أو إلى صفحة الفيسبوك <https://www.facebook.com/cocacolaas7ab>. على المشترك أن يدخل تفاصيله وسيقوم مندوب من مركز الخدمات الهاتفية لفعالية الـCoca-Cola Club بالاتصال به وإعلامه بالحدث وبمآا عليه أن يتزود. للمزيد من التفاصيل يمكنك الاتصال بمركز الخدمات الخاص الـCoca-Cola CLUB على هاتف رقم 073-2242204 أو من خلال البريد الإلكتروني cocacola@kapaim.co.il

في الـCoca Cola CLUB يمكنك التمتع بالعديد من الفعاليات، المأكولات والمشروبات، شط بجر، ألعاب كرة، GAME ZONE، ألعاب ماشية، محطة للتصوير وتحميل الصور على الفيسبوك، كيف ودلا، ليس هذا فقط في ساعات الظهيرة ستكون على موعد مع عروض ستاندا، الـDJ وسام أبو سالم سيرافكم طول اليوم مع أروع الأغاني وأجمل الموسيقى، لنختتم اليوم مع عرض غنائي للفنان المحبوب زهير فرنسيس.

تعالوا شاركوا في الفعالية الشبانية الصيفية الأكبر وللمتعة بلحظات ممتعة ومثيرة لا مثيل لها التي تمنحكم الفرصة للاحتفال بطعم الحياة!

(ع.ع)

المفاجأة الكبرى في كراميك عاصي سنتر

لقد تم فتح معرض للكراميك والسينيتاريم في شارع "هنفاح" 24
وقد فاجأ الكل بأسعاره المقبولة وبالבضاعة العالية المستوى
وقررت الإدارة بتقديم مفاجأة للإفتتاح

فقط 6900 لا غير!

100م² كراميك لتبليط الأرض والحمامات 33x33
خزانة 65 سم كاملة، بانينو 170x70، مוט ديش פינוק
סיפון אמבטיה، جرن مزدوج للمطبخ (كفول • ونטיל)
3 حنفيات للمغاسل، حنفية للمطبخ
أسלה • ניגארה ליפסקי • מושב
וסט אבזרים למקלחת במתנה!

جديد!



**إستيراد وتسويق جميع أنواع الكراميك والبورسلان
خزائن للحمامات، جاكوزي والمزيد...**

تل: 04-9997733، فاكس: 04-9997569 www.assi-ceramic.co.il
فرع حيفا: "هنفاح" 24 تشك بوست 04-8429114

حملة العبران وبالألوان!



للمزيد من التفاصيل أنظروا صفحة 38 و39

Bambinõ

- since 1969 -