



## رحيل مرّي الأجيال عيد سويطات

24 22

في أول لقاء حصريّ لصحيفة «حيفا»، بعد تعرّضه لحادث دهس أليم.. الاختصاصي بتقويم العظام، شربل بلّوطين:

## قوة الجسم الطبيعية قادرة على الشفاء!

36 34

## يوم الأرض الخالد

6

## أمراض مجتمعية

2

27+26

## محلات الخرساني

17+16

## Bambino

13+12

## MARKET

موزريم بايכות

تحقق لك الحلم!

63

شراكة قد أثمرت...

הואכי מרקט

39+38+37

## Tarneem

23

PERFUME

ולאשה לגבר

نتقدم بأحر التهاني وأطيب الأمانى لجميع الأمهات بمناسبة عيد الأم

## Happy Mother's Day

## بونونيا ماركيت



حسين اغبارية

## كي لاتضيع البوصلة!

### المبدعون روح هذا المجتمع

لفتنا النظر فيما سبق إلى حقيقة أن حيفا كمدنية ومجتمع عربيّ مباركة فبئة واسعة من المبدعين والمبدعات في كل مجال.. في الأدب والإعلام والموسيقى والفكر والفنون التشكيلية وفنون المسرح على أنواعها، والأسماء كثيرة لا نريد أن نذكرها كيلا ننسى أحداً فيُعاتبنا البعض. والقصد هنا ليس التأسير على أناس يعينهم بقدر ما هو - أشير على ظاهرة مباركة جعلت من حيفا مركزاً للإبداع والفنون والثقافة الراقية التي تشكل في منتهاها روح الجماعة ولونها وهويتها. فمسرحية ناجحة أو عمل فني مُحكم أو قصيدة في الهم الجماعيّ - كلها قد تعبّر عن روح الجماعة أكثر من أيّ تصريح؛ وكتاب واحد في منتهى الأدب يحكي رواية الجماعة أفضل من ألف حدث. ولأننا بصدد هذه الظاهرة المستحبة، ولأننا معيّنون بتطويرها ودفعتها إلى أمام، باعتبارها إنجاز فرديّ وجماعيّ وباعتبارها شكل من أشكال التعبير، فإننا ندعو مؤسساتنا وهيئاتنا إلى الالتفات لهؤلاء المبدعين والمبدعات المخضرمين منهم والجيل الشاب، فهم المحرك الجميل والأخلاقيّ وهم اللون أو طيف الألوان وهم السحر الذي يملأ حياتنا كجماعة. وعلينا أن نحفظ لهذا السحر ديمومته. يُمكننا ذلك من خلال الدعم المباشر لهؤلاء، ومن خلال أنشطة خاصة يكونون في مركزها، أو فتح صدورنا وأبوابنا لنشاطات ثقافية يكونون أبطالها. لا بأس من تنظيم أمسيات تكريم ليس كما درجنا عليها حتى الآن من حيث أنها ساوت بين الغث والسمين، بل من خلال التشديد على الجودة والنوعية في الأداء والنتائج الفنيّة أو الأدبيّة. بين ظهرانينا فنانون ومبدعون بنوعية عالية يستحقون منا الرعاية والدعم المتعدد الأشكال. وكلنا ثقة في قدرة كل هيئة أو مؤسسة على استحداث الأداة الخاصّة بها للقيام بذلك - جوائز وأمسيات وقراءات ومعارض وعروض - كلها يُمكن أن تكون واردة بالحسبان. كثير من الفنّانين والمبدعين والمبدعات عندنا لا يزالوا في بداية الطريق. والموارد المخصصة للثقافة عادة ما تكون قليلة، ومن هنا تكتسب دعوانا أهمية خاصة نأمل أن يلتقطها أهلنا لتُضاف إلى ما كان قد أطلقه ونادى به الصحافيّ الأديب الإعلاميّ نايف خوري في عدد سابق من جريدة «حيفا»، وقد شجّعني أيضاً وملاً قلبي للتحرك في هذا المضمار الحديث الذي أجريته مع الأخ راني عبّاسي (المحرّر المسؤول وصاحب هذه الجريدة الغراء)، الذي عبّر عن كامل دعمه ووقوفه لكل مبادرة أو نشاط في هذا المجال. ندعو بشكل عمليّ إلى اجتماع تشاوريّ وتحضيريّ لتحويل هذه الفكرة إلى اليّات لدعم المبدعات والمبدعين واحتضانهم. أو ربّما استحدثنا في حيفا «يوم الإبداع» - نتفق على موعد في الروزنامة يكن مناسبة للاحتفاء بالإبداع في حيفا. وطوبى للذين يحوّلون الأفكار البانية إلى مشاريع وبرامج عمل.

### التعليم أولاً

كأبناء أقلية يعيننا تعليم أولادنا وتهيئة النّاشئة بالدرجة الأولى. وكونا نتابع هذا الملف في حيفا منذ أكثر من ثلاثة عقود فقد كونا لأنفسنا مساراً فيه يقول أولاً بضرورة الاستمرار في متابعته، ولكن بحذر ودون المساس بالعملية التربوية فيه. لقد أجرينا عدة أبحاث عن التعليم في المدينة وفي كل بحث كنّا نقر أن القضية تحتاج إلى مزيد من المتابعة، لكن دون ضجيج، لأننا نريد الأفضل.. لا تسجيل موقف ولا إخراج النقاش عن خطه الصحيح. فالعملية التربوية عملية حساسة وهامة، لا يُمكن العبث بها أو تعطيلها بحجة وجود نقد أو تشخيص عطب. ونعتقد أن هدوءاً ما يسود في السّنوات الأخيرة هذا الحقل، لأنّ مجتمعنا تعلم بالتجربة أن عليه مسؤولية في معالجة أي قضية فيه بهدوء وروية. وها نحن على عتبة الانتهاء من إنجاز



# إنه المرض..!

### مطانس فرح

«الأعمى» في المجتمع اليهودي ضمن مجالات شتى، بدءاً بعبيرته أسمائهم وتشويه تاريخهم، وإنتهاءً بـ«تحقير» مجتمعهم.. حيث يعيشون في ظلمساء (ظلمة شديدة)، لا يرون ما يدور حولهم؛ يسكنون فقاعة بعيداً عن أرض واقعنا «المتنهب». فيعتقد بعض الأغبياء منهم، وخصوصاً المسيحيين والمسلمين غير الوطنيين الذين يفخرون و«يفتخرون» بانخراطهم في جيش الاحتلال الإسرائيلي، أن دعوة الشباب للتجنّد، ودعايتهم وتبجيلهم لهذا الجيش المحتل عبر مواقع التواصل المجتمعية المختلفة، ستزكّيهم بنقاط وسترفع من «قدرهم» و«مكانتهم» لدى الحكومة الإسرائيلية وأذرعها الأمنية المختلفة. لكنهم بفعلتهم هذه يخدمون سياسات السلطة وينشرون العنصرية والطائفية والتفرقة بين أبناء المجتمع الواحد ويؤدون إلى شرذمته، دافعين بأننا إلى اللا-وعى والجهل والانصهار والتهلّكة..!

علينا كشعب عربيّ فلسطينيّ أصلاّنيّ أن نعمل معاً، ونقف لهذه الأعشاب الضّالة الضّارة بالمرصاد، ونفخ أشواكها من الانتشار وتضييق الحناق على الورود من شباب مجتمعنا.

أذكر «العروبة المخلصة» للسلطة الحاكمة بقيمة العربيّ «الإسرائيليّ» لدى رئيس حكومتهم اليمينيّ، العنصريّ، بنيامين نتنياهو، وكما كان مهيناً أسفه لا اعتذاره المبتذل أمام «وجهاء» من المسلمين والمسيحيين والدروز - أخلج بتسميتهم عرباً (!) - لا يمثلون مجتمعنا العربيّ، بل يمثّلون أنفسهم واحتياجاتهم ومصالحهم على حساب مصالح وحقوق وكرامة أبناء شعبنا الأصليّ. إن الغالبية القصوى من أفراد مجتمعنا الأصليّ، أدلوا بأصواتهم للقائمة (العربية) المشتركة، فكانوا قاعدتها المتينة؛ بينما أولئك الذين يشعرون بالدونية ويؤدون ولاء الطاعة العمياء ليل نهار لسلطات الحكومات المتعاقبة، سيقبون في نظر السلطات عرباً خارجين عن القاعدة، وفي نظر مجتمعهم العربيّ خارجين عن القاعدة، أيضاً.

كما أشير - ضمن حديثي عن الأمراض المجتمعية - إلى الصّراعات والخلافات والمشادات - الكلامية منها والجسدية - وعمليّات العنف المستشرية في مجتمعنا، التي تؤلّني كآلام مرضي المبرحة، وخصوصاً تلك النّابعة من أفكار تعصبية طائفية عائلية فئوية وفردية ضيقة، تترك في مجتمعنا ندوباً دامغة تصعب مداواتها بسهولة.

هذا، إضافة إلى مرض التّرجسية المفرطة الذي يعانيه عدد كبير من أفراد مجتمعنا، معتقدين أن تربّهم - شبه الأبدّي - على عرش لجنة أو مؤسسة، سيزيد قيمتهم الاجتماعية ويجعلهم من أهل الوجاهة، متناسين أن قيمة الفرد الفعلية في المجتمع تقدر بأفعاله وعطاءه وبقدراته ذات الوجاهة، لا بمركزه الاجتماعيّ «الوجاهي» الشكليّ، فقط!

علام نلوم، نعاتب، ونتهم سياسات السلطات المتعاقبة فقط، تلك العاملة على تفريقنا وتجهيلنا وشرذمتنا فعلاً، علينا، أساساً، أن نلوم، نعاتب، ونعاقب أنفسنا، ونحارب جهل وغباء عدد كبير من أفراد مجتمعنا وتخلّف بعضه الآخر..

دعوني أتفأّل وأتناسى، مؤقتاً، ما أعانيه من مرض جسديّ، ودعونا نعمل، معاً، على التخلّص من أمراضنا المجتمعية المستشرية، لهدف الوصول إلى مجتمع أصحّ ومستقبل أفضل يضمن وحدتنا وبقاها ويحفظ لنا كرامتنا..!

كفانا اللّه وكفاكم شرّ الأمراض جميعها، الجسدية منها والنفسية والمجتمعية.

مثلاً، مُنْهَكًا، ومُرعماً، ألزمني المرض الفراش في المستشفى لأزيد من ثلاثة أشهر متواصلة، بل زادت المدة وطالت ليّلزمني فراش البيت كذلك، شهرين إضافيين وأكثر. وكلما حاولت أن أخرج من صومعتي المرضية لأعيش حياتي وأتابع الأحداث ومستجدّاتها، محاولاً الكتابة، اشتدّ عليّ المرض ورماني السّرير مجدّداً، وكأنّه يقف لي هذا «اللعين» بالمرصاد، حاجزاً منيعاً، مانعاً عني مُتّع الحياة ومذلّاتها، ولذّة المطالعة والقراءة والكتابة، ما اضطرّني إلى أن أنكف عن الكتابة فترة ما.

لكنني حاولت بما أتيت من قوّة وعزم وتفأؤل، ودعم متواصل من أخي الأصغر عمراً، الأكبر قلباً وإنسانية وأخوة، وعائلته المحبّة، إضافة إلى عدد من أفراد عائلتي وأصدقائي الصّديقين المقربين والمحبّين فعلاً؛ التّحليل على المرض، فكنت أفلح حيناً وأخفق أحياناً، لأعود وأتوقّف في سريري، من جراء الآلام المبرحة والوهن الجسديّ المضني. لكن بقدرة القادر وقوّة الإرادة وحبّ الحياة، لم يقو عليّ «عزرائيل» في هذه المرحلة بعد، ولم يخذلني قلبي؛ فعاد ليخفق من جديد.. لذا عزمت على العودة إلى حياتي الطبيعية - وبالأصحّ، شبه الطبيعية - حياة جديدة تختلف بمفاهيم ومضامير عدّة. وعندما عدت، مؤخّراً، لمتابعة بعض الأحداث والمستجدّات، بين الفينة والأخرى، وجدت من موقعي أمراضاً مجتمعية ما زالت متفشية، أشدّ ضراوة وأقسى من أصعب الأمراض وأخبثها (!)، لاكتشف - رغم صعوبة حالتي - أن المرض الضّارب في فرد من أفراد المجتمع أقلّ وطأةً من ضرب الأمراض المجتمعية في عدد من أفراد مجتمعنا العربيّ وسيطرته عليها. هناك شباب وشابات كثير، في مقتبل العمر، يعانون الدونية، فيحاولون - للأسف الشديد - الانصهار

## حيفا

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

تصدر عن شركة صحيفة «حيفا» م.ض.

الدير العام والمحرر المسؤول:

● راني عبّاسي

مدير التحرير والتصميم الجرافي:

● مطانس فرح

● ميرا (شلهوب) فريوات (قسم الإعلانات)

● آية صفدي (تصميم إعلانات)

● وائل عوض (تصوير فوتوجرافي)

العنوان:

حيفا - شارع الجبل «هتسيونوت» 5

بريد إلكتروني:

haifa.newspaper@gmail.com

هاتف:

048522822

فاكس:

048522767

تحرير:

0506481555

إعلانات:

0546481533

● المقالات الموقّعة لا تعبّر عن رأي التحرير.  
● الإعلانات على مسؤولية المعلنين.

# MEGA

## CRISPY CHICKEN

میچا کریسپی تشیکن  
50% اکثر دجاج

جدید!



# القائمة المشتركة ترفض «أسف» نتنياهو

## كتلة «الجبهة» النقابية: حكومة نتنياهو معادية للعمال وستعمق الفجوات

رئيس الكتلة سهيل دياب يطالب قيادة الهستدروت بأخذ دور كفاحي وتنظيم مسيرة في الأول من أيار



طراسل «حيفا»

أكدت القائمة المشتركة رفضها لـ «الأسف» الذي أبداه بنيامين نتنياهو على تحريضه على المواطنين العرب، معتبرة إياه مجرد خطوة جوفاء تهدف إلى شرعنة حكمه العنصري. وجاء في بيان أصدرته القائمة: «عنصريّة نتنياهو لم تبدأ ولن تنتهي في هذا التصريح التحريضي في يوم الانتخابات. التشريعات العنصريّة والإقصائيّة هي برنامج نتنياهو السياسيّ للفترة القادمة». وأضافت القائمة المشتركة أنها ستواصل النضال ضدّ العنصريّة، ومن أجل المساواة التامة، القوميّة والمدنيّة، للجماهير العربيّة.

طراسل «حيفا»

أكثر فأكثر؛ مئات العاملين يُفصلون أو على وشك الفصل؛ غلاء المواد الأساسية وغلاء المعيشة عمومًا يعين في خنق الناس وخصوصًا الشباب؛ والفجوات الاجتماعيّة الاقتصاديّة أخذت في الاتساع». وعليه، قدّمت كتلة «الجبهة» اقتراحًا لجدول الأعمال، بأن تعلن الهستدروت يوم الأول من أيار - يوم التضامن الأممي مع الطبقة العاملة - يومًا نضاليًا تنظم فيه الهستدروت وحركات الشبيبة مسيرة اجتماعيّة - طبقيّة من أجل حقوق العاملين وكفاحاتهم العادلة.

أكدت كتلة الجبهة الديمقراطيّة للسلام والمساواة في نقابة العمّال العامّة (الهستدروت) أنّ حكومة بنيامين نتنياهو الجديدة ستكون حكومة معادية للعاملين وللعدالة الاجتماعيّة. وطالبت «الجبهة» قيادة الهستدروت بإدراج موضوع الدّور الكفاحيّ للنقابة في إزاء مخاطر حكومة اليمين والتي تتهدّد حقوق العاملين ومكتسباتهم الاجتماعيّة. وجاء في رسالة وجهها رئيس كتلة «الجبهة» النقابيّة، سهيل دياب: «إنّ الأجواء في عالم العمل تتعكّر

**سيخرج موظفو بلدية حيفا إلى عطلة مركزة بمناسبة عيد الفصح**

كما هو متبع في المكاتب الحكومية والسلطات الكبيرة، ستكون مكاتب البلدية مغلقة خلال الأيام:

**من الأحد، 5.4.15 حتى الخميس، 9.4.15 (مشمولاً)**

المراكز الجماهيريّة التي ستنشط في سائر أيام العيد، هي:

\* بيت نفلر \* بيت هيينا \* بات جاليم \* المركز الجماهيري السدار \* بيت أبا حوشي

مركز الطوارئ البلدي 106 سيواصل عمله المتواصل 24 ساعة في اليوم لسكان "كريات حاييم" و"كريات شموشيل" 106-365-1-800

جميع المناسبات في الفيسبوك والموقع: [www.haifa.muni.il](http://www.haifa.muni.il)

مع تهانينا لكم بالعيد السعيد!

**قداس وجزاز الاربعين**

زوجة الفقيد وأبنائه وعموم آل أبو وردة وآل زيناتي وجميع أقربائهم وأنسابهم في البلاد والخارج يدعونكم لمشاركتهم قداس وجزاز الاربعين راحة لنفس فقيدهم الغالي المرحوم

**فؤاد طعان أبو وردة (أبو بسام)**

وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٥/٤/١١ الساعة الحادية عشر صباحاً في كنيسة مار لويس الملك المارونية زقاق روبين ٥ - حيفا

**لا اراكم الله مكروها بعزير**

الرجاء إعتبار هذه الدعوة بمثابة دعوة خاصة للجميع

# الهدية الكبرى بموحد كبير

McCANN

59 ش.ج للطقم

ANNONS طقم ادوات اللطوي.  
5 قطع، معدن لا يصدأ/ زجاج.



75 ش.ج  
Ikea 365+ مقلاة.  
معدن لا يصدأ. قطر 24 سم.



19 ش.ج للطقم  
TRIPM طقم 3 علب مع غطاء.  
معدن، طلاء صمغ، ملون



75 ش.ج  
ARV BROILOP طقم  
للحديقة مع غطاء.  
زجاج قطر 29 سم.



9 ش.ج  
TRYGG وعاء للتحضير.  
زجاج قطر 28، ارتفاع 15 سم.



19 ش.ج للوحدة  
ROTERA قنديل لشبعة التسخين.  
معدن / زجاج. ارتفاع 21 سم، تشكيلة ألوان.



45 ش.ج للطقم  
DROPPAR طقم  
لتر زيت/حافظ. زجاجي/  
معدن لا يصدأ.



15 ش.ج ل 2 وحدات  
DRALLA طقم اسطح مزنة للتقطيع.  
معدن / زجاج. عرض 29، طول 37 سم، احمر/احمر.  
الاستسكيت.



35 ش.ج للوحدة  
HALSA بروس 0.5 لتر  
الاحمر/الاحمر.



22 ش.ج للطقم  
PRUTA طقم 17 عليه.  
الاستسكيت، احمر.



9 ش.ج للوحدة  
CHOSTIGT انة لاصنع  
الخبزجات، تشكيلة ألوان.



9 ش.ج للوحدة  
STAM مقبحة الفلاني.  
طول 11 سم، احمر/ابيض / اسود.



5 ش.ج للوحدة  
MURKKA مبروشة مطبخ.  
معدن، طلاء صمغ، احمر.



85 ش.ج  
Ikea 365 طنجرة مع غطاء.  
معدن لا يصدأ 5 لتر.



69 ش.ج للطقم  
MARTORP طقم سكاكين، شوك  
وملاعق، 30 قطعة، معدن لا يصدأ.



15 ش.ج ل 6 وحدات  
POKAL طقم 6 كؤوس،  
زجاج 27 سم.



45 ش.ج  
Ikea 365+ VARDFULL  
مبروشة مع وعاء تخزين.  
طول 24 سم، اسود.



29 ش.ج للطقم 4 قطع  
GRUNKA طقم ادوات مطبخ.  
معدن لا يصدأ.



19 ش.ج  
CHOSTIGT مبروشة مع  
وعاء تخزين.  
نيروستا/الاستسكيت، ازرار.



75 ش.ج  
GRILLA مقلاة للشواء.  
الومنيوم، طلاء صمغ، فلون.  
عرض 26، طول 36 سم،  
اسود.



9 ش.ج  
LONSAM ابريق زجاج،  
شفايف، ابريق شفايف.



25 ش.ج  
KAVALKAD مقلاة.  
الومنيوم، قطر 24 سم، اسود.



59 ش.ج  
DROMMAR قالب خبز رنانسي.  
معدن، طلاء صمغ، احمر.



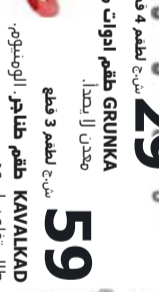
69 ش.ج للوحدة  
SOCKER مبروشة، معدن،  
5 لتر، تشكيلة ألوان.



9 ش.ج  
BURKEN مبروشة مع غطاء،  
زجاج شفايف/الومنيوم، 0.5 لتر.



125 ش.ج  
IDENTISK مقلاة ووك  
مع غطاء.  
الومنيوم، طلاء صمغ، فلون، قطر  
32 سم، زجاجي، احمر، اسود.



9 ش.ج ل 4 وحدات  
RALVAN طقم مرطابين  
للخبزجات.  
زجاج / الاستسكيت.



59 ش.ج للوحدة  
KAVALKAD طلاء صمغ، فلون، اسود.



69 ش.ج  
UPPHETTA جهاز التحضير  
للقهوة، زجاج/معدن لا يصدأ.  
1 لتر.



19 ش.ج للطقم  
PLATS طقم مائدة - قفص.  
معدن لا يصدأ، ارتفاع 7 سم.



39 ش.ج للطقم 3 قطع  
ANDLIGT طقم سكاكين.  
معدن لا يصدأ/الاستسكيت، زجاجي  
فاتح/ابيض.



19 ش.ج ل 4 وحدات  
BARSK طقم كؤوس،  
زجاج، 21 سم.



95 ش.ج  
STOCKHOLM وعاء،  
معدن لا يصدأ، قطر 42 سم.



55 ش.ج  
GNISTRA سكين  
Ikea 365+، معدن لا يصدأ/الاستسكيت،  
شفايف، معدن لا يصدأ، قطر 17 سم، اسود.



69 ش.ج للطقم  
BLOMSTER طقم  
شموحات، 3 قطع،  
زجاج.



25 ش.ج ل 6 وحدات  
SALKا طقم كؤوس،  
زجاجي، 30 سم.



9 ش.ج للوحدة  
DIOD كاس، زجاج.  
25 سم.



25 ش.ج ل 4 وحدات  
SOMMAR طقم 4 كؤوس  
زجاج، 50 سم، تشكيلة ألوان.



19 ش.ج للطقم  
KORKEN مبروشة مع غطاء،  
زجاج، 18 لتر.



49 ش.ج  
SEKIN وعاء خشبي  
للتقديم،  
حسب الارتفاع.



125 ش.ج  
KASTRIULL طنجرة مع غطاء،  
معدن طلاء زجاجي، 3 لتر، احمر.



9 ش.ج للوحدة  
FARGRIK وعاء، فطار،  
قطر 16 سم، احمر/برتقالي/صنوبري.



25 ش.ج للوحدة  
SOMMAR ابريق مع  
غطاء، الاستسكيت، 2 لتر،  
تشكيلة ألوان.



25 ش.ج للوحدة  
SOMMAR ابريق مع  
غطاء، الاستسكيت، 2 لتر،  
تشكيلة ألوان.



25 ش.ج للوحدة  
SOMMAR ابريق مع  
غطاء، الاستسكيت، 2 لتر،  
تشكيلة ألوان.



25 ش.ج للوحدة  
SOMMAR ابريق مع  
غطاء، الاستسكيت، 2 لتر،  
تشكيلة ألوان.



25 ش.ج للوحدة  
SOMMAR ابريق مع  
غطاء، الاستسكيت، 2 لتر،  
تشكيلة ألوان.



59 ش.ج للطقم 12 قطعة  
STROSA طقم صحن، فطار، زجاج.



صومنا اثاث مدهش وضمنا على اسعار مريحة

• الاسعار تشمل ض. ق. م. • الدفع بكل بطاقات الاعتماد ونقد (لا يشمل شيكات) • الدفعات حسب برنامج التقسيم  
لشركات الاعتماد • توصية خدمات نقل وتركيب مقابل الدفع  
ابيا كريات اتا: فوسفوت سبرائيل طريق حيفا 52، كريات اتا، ابيا ريشون لسيون، شارع هورير 1، مركز الاحمال شورات، شارع بلجيم، ابيا تانيا، هيرق بولاق، الميطحة الصناعية تانيا  
(حوت)، حدة راني ابيا - **إسرائيل** (35832) \* ساعات الاستسكيت: الأحد - الأربعاء 10:00-21:00، الخميس 10:00-24:00، الجمعة 9:00-14:00، نهاية السبت: 10:00-13:00، الاستسكيت  
حول المخزون في الموقع: [ar.ikea.co.il](http://ar.ikea.co.il)



### عفيف شليوط

قاموا بعملية الحجز، بل لأن من نفذ عملية الحجز هو عربي وهنا الطامة الكبرى، فكيف تتجرأ هذه المؤسسة بأن تهين هذا المواطن الإسرائيلي بهذا الشكل المهين!! ليس هذا التصرف العنصري البغيض هو نتيجة تصريحات السياسيين العنصريين الإسرائيليين تجاه المواطنين العرب؟! هل يتم معاقبة هؤلاء على تصريحاتهم؟ كيف يمكن معاقبتهم وردعهم، ولم يتم محاسبة رئيس الحكومة وليبرمان وفتالي بنيت على تصريحاتهم المعادية للعرب. مجزرة يوم الأرض هي جريمة خطيرة لا يمكن أن تمر عليها مر الكرام، دون أن نحیی هذه الذكرى، لتبقى في ذاكرتنا وذاكرة الأجيال القادمة، لنستذكر هذا اليوم ونحیی هذه الذكرى، ولنبقى موحدين في مواجهة التحديات المفروضة علينا. وقد أقرت عدة فعاليات في ذكرى يوم الأرض، منها: التوجه إلى منازل ذوي الشهداء في سخنين لزيارتهم ومواساتهم، ومن ثم التوجه إلى نصب التذكاري ووضع أكاليل الزهور على أضرحه شهداء يوم الأرض، وسيتم استقبال الوفود عند النصب التذكاري ليوم الأرض لوضع الأكاليل، وبعدها التوجه إلى أضرحه شهداء عرابية، والعودة إلى سخنين. تخصيص حصص دراسية في المدارس للحدث حول يوم الأرض، من أجل تثقيف طلابنا وإطلاعهم على هذا الحدث الذي يشكل منعطفاً في تاريخ جماهيرنا العربية في البلاد. كما تقرر أن تنطلق المسيرة التقليدية ليوم الأرض بعد صلاة الظهر مباشرة من شارع الشهداء قرب مسجد النور في سخنين لتجوب شوارع المدينة وصولاً إلى ساحة النصب التذكاري ليوم الأرض، ومن ثم التوجه إلى ساحة البلدية الجديدة للانطلاق بمسيرة أو بسيارات إلى قرية دير حنا للمشاركة في المهرجان المركزي. وأكثر ما لفت نظري أنه تم الاتفاق أن تكون المسيرة بدون رفع أعلام حزبية وأن تردّد الهتافات التي تنشد وحدة الصف، وهذا الأمر هو أفضل هدية يمكن أن تقدّمه لنا القائمة المشتركة بعد النجاح الذي حقّقه في انتخابات الكنيست الأخيرة، بأن تخلق جوّاً سياسياً سليماً ووحيداً لدى الجماهير العربية في البلاد.

الزهيري (عين شمس)، استشهد في الطيبة. وقرّ الأيام والجرح لم يندمل، فتعامل السلطات الإسرائيلية مع الجماهير العربية هو، وممارسات التمييز العنصري تجاه المواطنين العرب لم تتغيّر، بل هنالك تصعيد متواصل ضد الجماهير العربية. وفي الآونة الأخيرة سمعنا وقرأنا التحريض العنصري والخطير المعادي للعرب من قبل أشخاص في السلطة، وعلى رأسهم رئيس الحكومة بنيامين نتنياهو، والذي بتصريحاته هذه يغذّي الأجواء العنصرية المعادية لعرب هذه البلاد. صدف وأن كنت، الأسبوع الماضي، في إحدى المؤسسات



التي تقدم خدمات لبلدية حيفا، وشاهدت هناك شخصاً يهودياً يصرخ ويضرب بعنف على طاولة إحدى الوظائف، وكان يصرخ بأعلى صوته: «ماذا؟! هل وصل بكم الأمر أن ترسلوا لي شخصاً عربياً ليقوم بعملية الحجز في بيتي أنا؟! هل أستحق ذلك؟!». ولم يقم أي شخص بتوبيخه على الأقل على تفوهات العنصرية، بل هدأوا من روعه وقدموا له تسهيلات لم يكن يحلم بها. أولاً لو كان المواطن عربياً وتصرف كتنصرف اليهودي، لاستدعوا الشرطة بشكل فوري، أما في تلك الحالة، حيث شعر المواطن بالإهانة ليس لأنهم

تحیی الجماهير العربية، يوم الاثنين القادم، الذكرى الـ 39 ليوم الأرض الخالد، والذي تعود أحداثه للثلاثين من آذار في العام 1976، حيث أعلنت الجماهير العربية الفلسطينية الإضراب العام والشامل في كافة أنحاء البلاد، احتجاجاً على مصادرة آلاف الدونمات للمواطنين العرب، فانطلقت المسيرات الاحتجاجية واندلعت المواجهات بين رجال الشرطة الإسرائيلية والمواطنين العرب، فكانت نتيجتها سقوط ستة شهداء، إضافة إلى العشرات من الجرحى. كان هدف السلطات الإسرائيلية، من خلال عملية المصادرة تلك، تهويد الجليل، وعلى أثر هذا المخطط العنصري، قامت لجنة الدفاع عن الأراضي بعقد اجتماع لها، بالاشتراك مع اللجنة القطرية لرؤساء المجالس المحلية العربية، بهدف بحث الموضوع، وبسبب تجنيد السلطات لبعض أعوانها من رؤساء المجالس المحلية العربية بهدف إفشال قرار الإضراب. لم يصدر قرار الإضراب من قبل رؤساء السلطات المحلية العربية، إلا أن قيادة الجماهير العربية ولجنة الدفاع عن الأراضي ورؤساء المجالس العربية وخلال اجتماع رؤساء المجالس العربية في شفاعمرو بتاريخ 1976/3/25 حاولوا منع قرار الإضراب، إلا أن الجماهير المحتشدة الغاضبة خارج مبنى البلدية فرضت إرادتها، وانطلقت الشرارة الأولى ليوم الأرض من مدينة شفاعمرو، حيث اشتبك الشبان المتظاهرين مع رجال الشرطة الذين حاولوا حماية الرؤساء المتخاذلين. وفي الثلاثين من آذار تم إعلان الإضراب العام، رغم التهديد وممارسة الضغوطات من قبل السلطات الإسرائيلية، واندفعت الجماهير العربية إلى الشوارع والساحات بمسيرات احتجاجية ومظاهرات غاضبة، وكان الرد الإسرائيلي بأن اجتاح قوات الشرطة والجيش، مدججة بالسلاح والدبابات والمجنزرات، القرى والمدن العربية، وأذت بإطلاق النار العشوائي على المواطنين العرب العزل، مما أدى إلى سقوط ستة شهداء، هم: خير ياسين (عرابة)، خضر خاليلة وخديجة شواهنة ورجا أبو ريا (سخنين)، محسن طه (كفر كنا) ورأفت

يصادف يوم الاثنين القادم، الثلاثون من آذار، ذكرى يوم الأرض الخالد.. ذكرى لأحداث تعود بنا إلى آذار العام 1976، بعد أن قامت السلطات الإسرائيلية بمصادرة ألوف دونمات الأراضي من أصحابها العرب الفلسطينيين الأصليين، وخصوصاً في منطقة الجليل؛ ما أثار غضب السكان وسخطهم، فتحدوا السلطات الإسرائيلية وأعلنوا الإضراب العام، وانتفضوا موحدين، أول مرة بعد النكبة، ضد قراراتها، وخرجوا بمظاهرات عارمة في مدن وقرى عديدة؛ فجاهم الرد الإسرائيلي شديداً؛ بدخول قوات معززة من الجيش مدعومة بالدبابات والمجنزرات إلى داخل البلدات والقرى، موقعة شهداء وجرحى بين صفوف المدنيين العزل. فقد صادرت السلطات الإسرائيلية ألوف الدونمات من الأراضي في عدد من قرى الجليل، ومنلت يوم الأرض: عرابية وسخنين ودير حنا، في نطاق مخطط تهويد الجليل.. لذا قام فلسطينيو البلاد بإعلان الإضراب العام والتظاهر في المدن والقرى، فتصدت لهم قوات الجيش والشرطة، فكانت حصيلة الصدامات 6 شهداء (خير ياسين - عرابية، رجا أبو ريا - سخنين، خضر خاليلة - سخنين، خديجة شواهنة - سخنين، رأفت الزهيري - عين شمس، محسن طه - كفر كنا)؛ حيث ارتفع 4 منهم برصاص الجيش الإسرائيلي واثان برصاص شرطة إسرائيل.

ويشكل يوم الأرض بصمة بارزة في تاريخ نضال الشعب الفلسطيني، حيث أعلن فيه الفلسطينيون تمسكهم بأرضهم وأرض آبائهم وأجدادهم، وتشبّثهم بقوميتهم وهويتهم الوطنية، وتأكيدهم على أنهم باقون، رغم التخويف والترهيب، والقمع والتنكيل، والقتل وتضييق الخناق، والتمييز العنصري واغتصاب الأراضي ومصادرتها.. للدفاع عن أرضهم ووطنهم ويقائهم.

وحتى يومنا هذا، لا تزال سياسة مصادرة الأراضي تلاحقنا من أقصى البلاد إلى أدناها، وتزيد السلطات الحكومية من إحكام طوقها لتضييق الخناق، عدا اشتراع القوانين العنصرية، إضافة إلى نزوح المخططات المختلفة الهادفة إلى نزع شرعية وجودنا فوق أرضنا وفي وطننا. وجودنا، بقاؤنا، ومستقبلنا؛ منوطه كلها بالحفاظ على أرضنا، والتواصل معها.. فبعد مضي 39 عاماً، نقول بصوت عال، وعناد وإصرار كبيرين: إننا لم ولن نرحل، نحن أصحاب حق، باقون في وطننا، فوق أرضنا، داخل بلداتنا وقرانا ومدننا، في شوارعنا وأزقة أحيائنا، لنحافظ على أرضنا؛ فنحن فيها باقون.. باقون.. باقون..!

(مطانس فرح)

### لجنة المتابعة العليا للجماهير العربية تقرّر:

## إحياء ذكرى يوم الأرض عبر مسيرات ومهرجانات مركزية في دير حنا والنقب

### طراسل حيفا

في السبت الذي يليه. وفي هذا السياق كلّفت اللجنة طاقم سكرتيري الأحزاب والحركات السياسية واللجنة القطرية والسلطات المحلية العربية، واللجان الشعبية ذات الصلة المباشرة، بالإشراف على تنظيم وتنفيذ القرارات، خاصة تلك المتعلقة بالمسيرة والمهرجان المركزي في دير حنا. وأعلنت لجنة المتابعة العليا عن إطلاق سلسلة حوارات داخلية في صلب القضايا والتحديات التي تواجه الجماهير العربية الفلسطينية في البلاد، وكيفية مواجهتها على مختلف المستويات. من جانب آخر رفضت اللجنة بشدة حملة التصريحات التحريضية والفاشية لرئيس الحكومة بنيامين نتنياهو، تجاه الجماهير العربية. واعتبرتها تنويجاً سوداويًا وخطيراً للعنصرية والفاشية الرسمية الإسرائيلية، والتي تشكل بيئة حاضنة وداعمة للعنصرية والفاشية الشعبية في المجتمع الإسرائيلي، حيث يغذيان بعضهما البعض. وأكدت اللجنة على مواجهتها وتصديها لهذه الحملات وحدوثاً وجماعياً.

الرابعة والنصف بعد الظهر. إضافة إلى مهرجان مركزي قطري في منطقة النقب في اليوم نفسه، بحيث تفوض لجنة التوجيه العليا لعرب النقب، وبالتعاون مع السلطات المحلية واللجان الشعبية، لإقرار التفاصيل النهائية للمهرجان، لاسيما مكان تنظيمه. كما تقرر تكليف لجنة متابعة التعليم العربي، إلى جانب المبادرات الأخرى بإعداد مادة تثقيفية تربوية حول ذكرى يوم الأرض، وتوزيعها على المدارس والمؤسسات التعليمية العربية، وتخصيص ساعات دراسية تثقيفية في المدارس العربية على مدار أسبوع «يوم الأرض». وتحیی لجنة المتابعة العليا جميع الفعاليات والنشاطات، المحلية والقطرية، الحزبية والجماعية، التي تنظم إحياءاً لمناسبة يوم الأرض. وأشارت إلى معسكر التواصل في النقب، والذي تنظمه الحركة الإسلامية الشمالية، وسيختتم بمهرجان شعبي يوم السبت المقبل في النقب. إضافة إلى معسكر الرباط والضمود في النقب، والذي تنظمه الحركة الإسلامية الجنوبية، حيث سيختتم بمهرجان شعبي في النقب

عقد المجلس المركزي للجنة المتابعة العليا للجماهير العربية في البلاد اجتماعاً هاماً، يوم السبت الماضي في مكاتب اللجنة في الناصرة، بحث خلاله بشكل مركزي قضية إحياء الذكرى السنوية ليوم الأرض الخالد. وأدار الاجتماع سكرتير اللجنة القطرية لرؤساء السلطات المحلية العربية ورئيس مجلس محلي عيلبون جريس مطر، نيابة عن قائم بأعمال رئيس لجنة المتابعة العليا ورئيس اللجنة القطرية، رئيس بلدية سخنين، مازن غنايم، الذي تغيب في أعقاب إصابته في حادث طرق، قبل نحو أسبوع. وبحضور ومشاركة معظم أعضاء المجلس المركزي للجنة المتابعة العليا. وبعدما اتفق على إرجاء بحث القضايا التنظيمية الهامة إلى ما بعد إحياء ذكرى يوم الأرض، تقرّر إحياء ذكرى هذه المناسبة الوطنية يوم الاثنين القادم، الثلاثين من آذار القادم، عن طريق تنظيم مسيرة مركزية قطرية في قرية دير حنا الجليلية، حيث تختتم المسيرة في ساحة السوق - شرقي دير حنا. ويبدأ المهرجان المركزي القطري عند الساعة



# כל الهدايا للعيد الكبير

الآن في همشبير لتسرخان



عيد فصح مجيد

MCCANN

عطور رائدة المشاركة في الحملة



تخفيض 30% + 50%  
تخفيض حتى

على الباقي لأعضاء club365

مستحضرات العناية والتجميل من الماركات الرائدة  
المشاركة في الحملة\*



تخفيض 30% + 50%  
تخفيض حتى

على الباقي لأعضاء club365

\*الحملة سارية حتى 4.4.15

CARELINE NIVEA JADE PAYOT L'ORÉAL 1017 GARNIER Clarin REVLON BOURJOIS Neutrogena

طناجر، قلايات وادوات تقديم منزلية المشاركة في  
الحملة



تخفيض 10% + 50%  
تخفيض حتى

على الباقي لأعضاء club365

الحملة سارية حتى 6.4.15 او حتى نفاذ مخزون الحملة. الاسبق من بينهما. 100 وحدة للفرع منهم 30 وحدة بتخفيض أقصى. خاضع للمخزون والتشكيلة في كل فرع. لا توجد ازدواجية حملات. من المنتجات المشاركة بالحملة. يحتمل وجود اختلاف في اسعار المنتجات قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة وفي الحالات التي لم يذكر بها هذا السعر. سيتم ذكر السعر على المنتج او بجانبه في كل فرع.

המשביר לצרכן  
לתת יותר

כיפת קארד מן همشبير لتسرخان  
الهدية الافضل!



Cash Back  
اضافة الى 3% جميع نقاط  
من بدفع ببطاقة الاعتماد التابعة لـ  
Cal365  
من بيت club365

# حيفا تحتضن مؤتمر الداخل الفلسطيني لمناهضة الأبارتهايد الإسرائيلي

رجاء عمري



(الصّور بلطف عن موقع «بكر»)

للمرة الأولى في حيفا، يُقام يوم غد السبت في الـ 28 من آذار، ضمن نشاطات الحركة العالميّة لمناهضة الأبارتهايد الإسرائيليّ، مؤتمر الدّاخل الفلسطينيّ الثّاني لمناهضة الأبارتهايد الإسرائيليّ، وذلك بمبادرة «فلسطينيات - من أجل حراك وطنيّ ومدنيّ» - وذلك تحت عنوان «فلسطين بين التطهير العرقيّ ونظام الأبارتهايد». يُذكر أنّه في إطار أسبوع مناهضة الأبارتهايد الإسرائيليّ، الذي انطلق من كندا عام 2005، تُقام فعاليّات في أكثر من 100 مدينة في أرجاء العالم؛ وفي داخل فلسطين تقام الفعاليّات في غزة ورام الله وحيفا؛ وكذلك في عمّان تحت عنوان «حاصر حصارك». وسيوفر المؤتمر فرصة لمناقشة سؤاليّن في غاية الأهميّة: (1) هل تعريف النّضال كنضال ضدّ الفصل العنصريّ (الأبارتهايد) ولأجل المساواة، يأتي على حساب تعريفه كنضال ضدّ الاستعمار ولأجل التحرّر الوطنيّ؟ (2) إذا كانت العمليّة السياسيّة الجارية منذ أوّلو لم تحقّق السّيادة والحرية والعدالة والديمقراطيّة والمساواة، فما الذي ينبغي على الشعب الفلسطينيّ عمله اليوم، ليبتدئ مشروع تحرره الوطنيّ؟

\* في وادي الصّليب - فنّ وغناء جماعيّ، استحضار الغياب وروح المكان

وحيث كان التطهير العرقيّ لفلسطين واقتلاع الإنسان الفلسطينيّ من بيته وأرضه هو العلامة الأبرز لتوجّه إقامة نظام استعماريّ يعتمد الفصل العنصريّ في فلسطين، فسوف يفتتح المؤتمر فعاليّاته منذ الساعة 10:00 صباحاً بنشاط فنيّ شعبيّ في حيّ وادي الصّليب، ينطلق من أمام بيت عائلة كنفاني المهجرة من وطنها. في هذا الإطار ستقوم الفنّانة رنا بشارة بإطلاق عمل فنيّ، عبارة عن جداريّة تفاعليّة يشارك فيها الحضور من جميع الأجيال، وخاصّة طلاب المدارس. كما سيستضيف المؤتمر مجموعة من الأحدث الحيفاويّين حول تجربة رائعة كانوا قد شاركوا فيها عام 2013 في ذكرى النكبة، حيث «جهّزوا» بيوت وادي الصّليب لعودة أصحابها «اللّاجئين»، فقاموا بتنظيف المنزل وطلاء جدرانها وتأسيسه، وتيمناً حضّروا حتّى فطور العائدين: علقوا مناقيش الزّعتر على حبل غسيل في شرفة المنزل!! - سيحدّثوننا عن التجربة ونستعيدّها معاً.

\* منصّات سياسيّة فكريّة ومعرض صوّر

ضمن المنصّات السياسيّة والفكريّة، ضمن القسم الثّاني من المؤتمر، والتي تنطلق في مسرح «الميدان» الساعة الثّانية والنّصف ظهراً، سوف يُفتتح المؤتمر بكلمة الافتتاح الرئيسيّة من د. سلمان أبو ستّة (مؤسّسة «العودة» - لندن) عبر الـ«سكايب»؛ ثمّ يتمّ تناول مسيرة التّسوية السياسيّة للنّزاع الفلسطينيّ - الإسرائيليّ منذ أوّلو، القائمة على فكرة «الدولتين»، التي أنشأت مفهوم «الأقليّة العربيّة» في دولة الأغليّة اليهوديّة وصاغت خطاب حقوق خاصّ بأجزاء منفصلة من الشعب الفلسطينيّ؛ كذلك سيتمّ تناول مميّزات النّظام السياسي القائم في كلّ فلسطين اليوم، وعلاقته بسياسات «التقسيم - التوحيد الاقتصادي»، وهل يستجيب لتعريف «الأبارتهايد». ثمّ ستطرح تصوّرات لتوحيد النّضال في حركة الشعب الواحد. وستخصّص منصّة تتناول دور الحراكات الشّبابيّة، والحركة الثقافيّة الفنيّة في مقاومة الاستعمار ومناهضة الأبارتهايد. وفي إطار المؤتمر، يستضيف «الميدان» معرض صوّر فوتوغرافيّة، يوثق التّهجير القسريّ في المناطق المصنّفة (ج) في الضّفّة الغربيّة، بادرت إلى تنسيقه مؤسّسة «بديل» من بيت لحم؛ ويستمرّ المعرض مفتوحاً طيلة ثلاثة أيّام من 26 - 28 آذار. كما يتمّ في نفس الليلة، وبعد إغلاق المؤتمر، العرض الأوّل لمسرحيّة «1945»، والتي تتناول الحياة في القرية الفلسطينيّة ما قبل النكبة والتطهير العرقيّ في فلسطين.



## مطعم الخان

لصاحبه: جورج ابو رحمون

مأكولات شرقية متميزة بأجواء روعة خان الشواردة الأثري



سلطات متنوعة وخاصة | مقبلات | أسماك | فواكه بحر | لحوم

نستقبلكم في

كل عام وانتم بخير

احد الشعانين وعيد الفصح المجيد



سارعوا بالحجز...

عكا القديمة، خان الشوارده (مدخل ميناء الصيادين)

052-5661583 04-9019378

# GRAND ° STATION

مين قال انه الماركات غالية!

حملات هائلة بمناسبة الافتتاح

احذية وملابس رياضية من الماركات العالمية بـ



تخفيض

25%

\*على الماركات: سكوني، نيوبلانس، اسيكس، بروكس، اندير ارمور

ملابس من افضل الماركات العالمية



القطعة الثانية بـ

تخفيض

50%

\*على الماركات: بوس، لاکوست، فريد بيرى، تومي هيلفيجير \* الارخص من بينهم \* الخطء وارد

جراند ستاشين | شارع المستدروت 58 ، حيفا مقابل كنيون ليف همفرايس 04-6750737

# دعوى تعويضات لعائلة مريض توفي بعد أن سقط عن السرير في مستشفى الكرمل



## طراسل «حيفا»

تقدمت عائلة مريض توفي في المستشفى، بدعوى تعويضات إلى محكمة الصلح في الكريوت، بواسطة المحامي سامي أبو وردة، من حيفا والمختص في قضايا الإهمال الطبي والأضرار الجسدية، بطلب من هيئة المحكمة تعويضاً عن الإهمال الذي لحق بالمريض وأدى إلى وفاته، والحصول على المبلغ الذي ترتب عليه المحكمة. وكان المتوفي، وهو من منطقة الكريوت (75 عاماً) قد لقي حتفه، إثر سقوطه عن السرير في مستشفى الكرمل في حيفا، بعد اجتيازه عملية قسطرة في القلب، ويطلب ذووه بتعويضهم عن الإهمال الطبي من خدمات الصحة الشاملة «كلاليت». وجاء في دعوى التعويضات، التي رفعها المحامي سامي أبو وردة أن المرحوم شعر بثقل في قلبه قبل نحو عام، وتوجه إلى طبيب العائلة، وهذا حوله إلى غرفة الطوارئ في مستشفى الكرمل، وتبين بعد الفحص أنه يعاني من انسداد في شرايين القلب، وفي اليوم التالي خضع لعملية قسطرة، وفي ساعات المساء تم نقله إلى قسم جراحة الصدر والقلب، استعداداً لإجراء عملية استئصال جراحية سريعة، وأثناء نقله تم تصنيفه على أنه «مستقل». وتابع أبو وردة في الدعوى أن المتوفي حاول في ساعات الليل الترحل عن السرير، لكنه سقط وأصيب برأسه. وتبين في الصورة الإشعاعية التي أجريت له، أنه يعاني من نزيف في رأسه، ولذا تم نقله للعلاج في مستشفى «رمبام»، وهو يعاني من شلل نصفي في الجانب الأيمن من جسمه. ونظراً لحالته الجديدة لم يكن بالإمكان إجراء عملية الاستئصال الطارئة، وبعد شهر تدهورت حالة المريض وتوفي. وألحق برفق الدعوى رأي لأحد الأطباء المختصين، وهو مدير قسم العلاج الباطني، الذي أكد أن «حالة المريض الذي عولج في الكرمل تتطلب مراقبة بشروط العلاج المكثف خلال الـ 24 ساعة الأولى بعد القسطرة، وفقاً للعلاج المطلوب والموصى به. وأن عدم إصدار تعليمات للمراقبة وعدم تنفيذ المراقبة المطلوبة تشكل إهمالاً واضحاً أدى لسقوط المريض ووفاته».

# تقديم لائحة اتهام بحق متهم بسطو مسلح!



(الصورة توضيحية)

## طراسل «حيفا»

بعد أن نجح محققو شرطة حيفا وطيرة الكرمل في جمع معلومات وأدلة دامغة؛ تم، بداية هذا الأسبوع، تقديم لائحة اتهام بحق مواطن من سكان طيرة الكرمل في الثلاثينيات من عمره، بعد أن قام بسطو مسلح وسرقة مبلغ 51 ألف شيكل، وتهديد أصحاب محل لبيع الشوارما في البلدة السّحتا. وقد تمّ السّطو بداية شهر آذار الجاري، تحت تهديد السلاح، وتهديد زوج (صاحب محل لبيع الشوارما) في الستينيات من عمرها، وسرقة مبلغ 51 ألف شيكل. وأكدت الشرطة أنها استطاعت إلقاء القبض على الجاني بعد تحقيقات ومراقبات عديدة ومكثفة إلى أن تمّ تقديم لائحة الاتهام. مشيرة إلى أن المتهم معروف للشرطة، وله ماضٍ «غني» في مجالات عدة، تتمثل في أعمال عنف واعتداءات وسرقات وغيرها..



## بإدارة: أخصائية علاجية وصيدلية - لبنى قدورة

- مرخصة من قبل وزارة الصحة - أخصائية صحية حاصلة على شهادة N.D

■ أخصائية تغذية علاجية لتخفيض الوزن (لجميع الأجيال)

■ أخصائية حجامة (علاج لجميع الأمراض، الإمتصاص والتخلص من السموم ورواسب الأدوية، علاج آلام الظهر والكتف وتقوية المناعة)

■ مساج طبي (أحجار طبية) ■ تويانا / رفلكسولوجيا

■ أعشاب طبيعية ■ الإبر الصينية (10/21)

■ صيدلية وأدوية طبيعية

علاجات لجميع الآلام والأمراض المزمنة:

- مخرجنا - كولسترول - أمراض العظام والمفاصل - ضغط الدم - العقم - الأمراض الجلدية وغيرهم...

للإستفسار: 054-7101615 | فاكس: 04-8512923 | شارع الخوري 19 ، حيفا

هه وشهنا بالآعالي  
مبارك الآتي ياسر الرب  
أحد شهانين مبارك  
كل عام وانتس بخير



Hani Shaban



www.elnakleh.com  
Elnakleh Coffee



قهوة

النخلة

الحقيقية

أبناء رقيق نخلة جش

7 ימים בשבוע כולל

# מבצעים לרגל במאי מרקט

## בשר טרי

### יינות

וודקה  
גריי ג'  
1 ליטר  
מוגבל ל- 2

קלאסיק יין ברקן  
750 מ"ל  
מועדון בקניה  
מעל 49.90 ש"ח  
מוגבל ל- 2 יח'

5 יח' 100 ש"ח

ערק  
סאבא  
מוגבל ל- 2

ויסקי רד לבל  
מוגבל ל- 2 יח'

79.90 ש"ח

### שתיה קלה

פנטה/כ  
1.5 ליטר  
במגוון  
טעמים

פריגת  
1.5 ליטר  
במגוון  
טעמים

3.90 ש"ח

### מוצרי חלב

חלב  
טר'  
1 ליטר  
בקרמ

גבינה לוושקרי  
12 יח'

9.90 ש"ח

"פיניש"  
למדיח  
100 יח'

נוזל כלים "פיורי"  
1.5 ליטר  
מוגבל ל- 2 יח'

13.90 ש"ח

"פרסיל"  
ג'ל כביסה  
5 ליטר

אבקת כביסה "מקסימה"  
6 ק"ג

39.90 ש"ח

בשר כבש בלי עצם טרי בלדי  
75 ש"ח לק"ג

בשר כבש עם עצם טרי בלדי  
50 ש"ח לק"ג

שוקיים עוף טרי  
2 ק"ג 50 ש"ח

פרגיות עוף טרי  
4 ק"ג 100 ש"ח

חזה אסדו טרי  
3 ק"ג 110 ש"ח

כרעיים עוף טרי  
7 ק"ג 100 ש"ח

כבד עוף טרי  
3 ק"ג 50 ש"ח

חזה עוף טרי  
4 ק"ג 100 ש"ח

עוף שלם טרי  
7 ק"ג 100 ש"ח

בשר בקר טחון  
4 ק"ג 120 ש"ח

ירקות עגבניות, גזר, תפוז"א לבן, כרוב לבן  
1.90 ש"ח לק"ג

04-8666512

סניף חיפה מגדל הנביאים



8:00-21:00 החג

# חג הפסחא

## אניך היפה



### מכולת

18.90 ש"ח



שמן תירס  
שוקה  
3 ליטר  
מוגבל ל- 2 יח'

29.90 ש"ח



אורז שוקה  
מוגבל ל- 2 יח'

19.90 ש"ח



מצות ראשון  
2.5 ק"ג  
מוגבל ל- 1 יח'

139 ש"ח



10 ש"ח



קמח טחנות  
המפרץ  
מוגבל ל- 2 יח'

10 ש"ח



סוכר  
"סוגת"  
1 ק"ג

29.90 ש"ח



דבש  
"יד מרדכי"  
1 ק"ג  
מוגבל ל- 1 יח'

55 ש"ח



10 ש"ח



עשבי  
תיבול  
"קנור"  
בשקית

15.90 ש"ח



רביעיית  
טונה  
"ויליפוד"  
160 גר'

8.90 ש"ח



ממרח  
שוקולד  
"השחר"  
500 גר'

9.90 ש"ח



בצק התמרים  
של לזיזה  
750 גר'

10 ש"ח



מגוון  
טבלאות  
שוקולד  
100 גר'  
תוצרת איטליה

9.90 ש"ח



אורז  
בסמטי  
DAAWAT  
1 ק"ג

12 ש"ח



9 ש"ח



שוקולד  
"טובלרון"  
100 גר'

8.90 ש"ח



שוקולד קוט דור/  
מילקה  
250 גר'

12 ש"ח



בונבוניירה  
צדפות  
90 גר'

10.90 ש"ח



מארז מעדן קרלו  
עם קצפת  
4 גביעים

35 ש"ח



שוקולדים במשקל  
סניקרס/מרס/באונטי/טויקס

9.90 ש"ח



יוגורט  
"תנובה"  
1.5 ליטר

3.90 ש"ח



### חומרי ניקוי

29.90 ש"ח



נייר טואלט  
"מולט"  
לב אדום  
40 גלילים

7.90 ש"ח



מגוון  
משלימי  
"סנו"

7.90 ש"ח



מגוון  
מרסטי  
"סנו"  
מוגבל ל- 3 יח'

12.90 ש"ח



שלישיית  
מברשות  
שיניים  
"אורל בי"

49.90 ש"ח



25 ש"ח



"סיף"  
רצפות  
4 ליטר

30 ש"ח



"סיף"  
ניקוי  
כללי  
4 ליטר

14.90 ש"ח



מרכך  
כביסה  
"בדין"  
4 ליטר

8.90 ש"ח



מגבות מטבח  
"ניקול"  
שישיה

39.90 ש"ח



פתוח 7 ימים בשבוע כולל חגים 8:00-21:00

המבצעים בתוקף עד 3.4.15 או עד גמר המלאי \* אין כפל מבצעים \* התמונות להמחשה בלבד \* החנות שומרת לעצמה את הזכות להגביל/להפסיק את המבצעים בכל עת \* ט.ל.ח

في سابقة قضائية، وبعد مرور أكثر من عشر سنوات

## محكمة الاستئناف العسكرية تقبل استئناف المحامين كمال، وتقرر تخفيف مدة محكومية موكلهما



بالسجن ثلاثين عاماً بتاريخ 8/2/2004، علماً أن محاميه السابقين استقالوا من تمثيله قبل قرار الحكم، وأن محاميه السابق أبلغ المحكمة العسكرية بتاريخ 27/8/2003 بأنه - أحمد حسين عبد الغفار - يتنازل عن الترافع دفاعاً عن نفسه، وأنه - أي المحامي - شرح له أبعاد ذلك. كما جاء أيضاً أن المحامي كمال أشار إلى عيوب كبيرة وقعت خلال الإجراءات القضائية أمام المحكمة العسكرية في السامرة، وأن هذه العيوب مسّت بحقوق موكلهما وحالت دون حصوله على أسسط حقوقه في العدل والإنصاف والنزاهة القضائية، وهي أمور على المحكمة ضمانها للمتهم أولاً وقبل كل شيء، ومنها عدم تلاوة لائحة الاتهام على المتهم، وعدم منحه فرصة الاطلاع عليها للتأكد من أن التماسه يشمل كافة بنود لائحة الاتهام المقدمة وأقوال كافة شهود الأدعاء، إضافة إلى أن محامي الدفاع عن المتهم لم يحضروا في عدد من جلسات المحكمة، ورغم ذلك استمرت الإجراءات القضائية دون توقّف. من جهتها وافقت محكمة الاستئناف العسكرية، على تخفيف مدة محكومية الأسير أحمد زلوم من ثلاثين عاماً إلى اثنين وعشرين عاماً، ابتداءً من اليوم الأول لاعتقاله، بحيث قد أمضى الأسير ثلثي مدة الحكم ليتوجّه إلى لجنة التسريح المبكر. من جهتهما، قال المحاميان كمال: «التماسنا جاء لإيماننا أن المحكمة العسكرية خالفت دورها الذي ينصّ على إجراءات

المحاكمة، وسط أجواء تضمن الحقوق القانونية الأساسية للمتهم، وذلك بغض النظر عن خطورة التهم الموجهة إليه ونوعها وعددها، وهذا ما لم يحصل هذه المرة، فكيف لمتهم أن يدافع عن نفسه إذا لم تُقرأ لائحة الاتهام أمامه؟! وإذا جرت الجلسات رغم تغيب محاميه، وإذا حُرم من معرفة وممارسة حقّه في الاستئناف على كافة بنود الاتهام، وضدّ أقوال كافة شهود الأدعاء، وهذا ما تحقّق في النهاية بقرار الاستئناف التي أجازت رغم انقضاء المدة القانونية، وهي 30 يوماً قبول الاستئناف بشكل استثنائي. وأضاف: «إنّ العدل يجب ألا يتحقّق فقط، بل يجب أن يُرى وأن يراه الناس، وتخفيف مدة محكومية موكلي هي التعبير عن ذلك».

### طراسل «حيفا»

في سابقة قضائية وخطوة غير مسبوقة، قرّرت محكمة الاستئناف العسكرية الإسرائيلية، قبول استئناف المحاميان زكي كمال وكمال زكي كمال، واعتبار موكلهما السجين الأمني الفلسطيني أحمد حسين عبد الغفار زلوم حالة خاصة، يحقّ لمحاميه تقديم استئناف على قرار الحكم القطعي الذي صدر قبل أكثر من عشر سنوات دون أن يستأنف عليه، رغم مكوثه في السجن لأكثر من إثنتي عشرة سنة. قرار محكمة الاستئناف العسكرية في الضفة الغربية قبول استئناف المحاميين زكي كمال وكمال زكي كمال على قرار المحكمة العسكرية بسالم، الذي أصدرته عام 2004 ضدّ موكلهما أحمد حسين عبد الغفار زلوم، لتقرّر في النهاية خفض مدة محكوميته بشماني سنوات. وجاء في قرار محكمة الاستئناف أن المحاميين كمال قدّما التماساً إلى المحكمة في الملف الأمني المتعلق بشبهات أمنية خطيرة، وأنّ لائحة الاتهام التي قدّمت ضد أحمد زلوم، الذي كان قد اعتقل بتاريخ 19/1/2003 بحقه شملت ثلاثة عشر بنداً اتهام، منها: العضوية في تنظيم محظور، وإنتاج القنابل، وزرع عبوات ناسفة أربع مرات، وإطلاق النار باتجاه مواطنين، إضافة إلى خمسة بنود اتهام بتهمة محاولة القتل مع سبق الإصرار والترصد. وجاء أيضاً أن المحكمة العسكرية حكمت على الشاب المذكور

## اعتقال راكب دراجة «يطير» بسرعة 170 كم/س



### طراسل «حيفا»

اعتقلت شرطة المرور في حيفا شابا يبلغ 23 عاماً من بلدة عارة في المثلث، بعد أن ضبط وهو يقود دراجته بسرعة 170 كم/س في شارع ههغناه مفرق الدلفين، في حين أن السرعة القصوى المسموح بها في هذا الشارع لا تزيد عن 70 كم/س. وعلى الفور سحبت رخصة القيادة منه واعتقل للتحقيق معه لأسباب سرعته، ثم أخلّي سبيله بعد ذلك.

# ISABELLA

## مסעדה אותנטית

مطعم ايزابيلا - حيفا يهنئكم بحلول عيد أحد الشعانين  
ويقدم لكم أفخر وجبات المطبخ الشرقي والمعدة خصيصاً على الطابون ويعرض  
لكم قاعة مميزة لأفراحكم تتسع لأكثر من 120 شخص

كل عام وانتم بخير  
وأهلاً وسهلاً بكم

جادة الألمانية 6 (بن-غوريون) - عمارة السيتي سنتر، حيفا  
04-8552201

# فقط في سوپر فارم أرمون هدار و سيتي سنتر

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

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

نحترم وصفات الاطباء، لصناديق المرضى، لثوميت، مكابي ومؤيحات

نحترم وصفات الاطباء، لجميع صناديق المرضى

أولويز  
فوط يومية\*  
رزمة توكير



14<sup>90</sup>

\*لا يشمل نوبسٹا فلیکس

پالموليف  
سائل للجلي  
750 مل



8<sup>90</sup>

ليلي كومپكت  
ورق تواليت  
32 لفة



29<sup>90</sup>



لايف بيبيز  
حفاضات



السعر للرزمة  
32<sup>90</sup>

نيشيا  
مستحلب  
استحمام  
500 مل



السعر للوحدة  
9<sup>90</sup>

لايف  
شامبو/منعم  
750 مل



السعر للوحدة  
7<sup>90</sup>

وأيضا، حصري لزبائن Lifestyle

فرش وانز  
مناديل رطبة تعبئة  
رزمة خماسية



السعر لرزمة خماسية  
18<sup>90</sup>

## نقص ونوفر مع مجموعة قسائم

وأيضا، حصري لزبائن Lifestyle

سعر خاص!  
تسليم هذه  
القسمة عند شراء  
ماتيرنا  
إكسترا كير  
بمیل حليب  
700 غرام



السعر بعد تخفيض  
القسمة  
49<sup>90</sup>

سوبر فارم

محدد باستخدام قسيمة واحدة للزبون  
لمن يدفع بواسطة بطاقة لايف ستايل في فرع سوپر فارم فقط. ساري المفعول لغاية 1.4.2015 أو حتى نفاذ المخزون  
لغاية 1.4.2015 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينها. لا ارباجية في الامتيازات. يحتل وجود فرق في أسعار المنتج  
سيعرض السعر ما قبل التخفيض على المنتج بحالته

سعر خاص!

تسليم هذه  
القسمة عند شراء  
أورال بي  
فینتالني فرشاة أسنان  
كهربائية لرؤس تعبئة  
رباعية



السعر للوحدة بعد  
تخفيض القسيمة  
79<sup>90</sup>

سوبر فارم

محد من المخزون 10 وحدات في كل فرع  
محدد باستخدام قسيمة واحدة للزبون  
لغاية 1.4.2015 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينها. لا ارباجية في الامتيازات. يحتل وجود فرق في أسعار المنتج  
قبل التخفيض بين حوالت الشبكة وإذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على المنتج بحالته

سعر خاص!

تسليم هذه  
القسمة عند شراء  
أريال  
كيسولات حل غسيل  
الجديدة 3 ب 1  
عبوة 12 وحدة



السعر بعد تخفيض  
القسمة  
11<sup>90</sup>

سوبر فارم

محدد باستخدام قسيمة واحدة للزبون  
لغاية 1.4.2015 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينها. لا ارباجية في الامتيازات. يحتل وجود فرق في أسعار المنتج  
قبل التخفيض بين حوالت الشبكة وإذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على المنتج بحالته

سعر خاص!

تسليم هذه  
القسمة عند شراء  
لايف  
نشكيلة بيو رانت\*



السعر للوحدة بعد  
تخفيض القسيمة  
8<sup>90</sup>

سوبر فارم

\*لا يشمل بوي سيبري  
محدد باستخدام قسيمة واحدة للزبون  
لغاية 1.4.2015 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينها. لا ارباجية في الامتيازات. يحتل وجود فرق في أسعار المنتج  
قبل التخفيض بين حوالت الشبكة وإذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على المنتج بحالته

TAX FREE (مجاناً) لغاية 1.4.2015 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينها. تحتفظ الشركة لنفسها الحق بتحديد كمية الشراء. لا ارباجية في الامتيازات. يحتل وجود فرق في  
أسعار المنتجات قبل التخفيض بين حوالت الشبكة. ولذا، المكان الذي لا يعرض فيه السعر قبل التخفيض - سيعرض السعر على المنتج/ بجانبه في كل واحدة من حوالت الشبكة.

# إنفقس بالبيض مثن باللحمة!

لحوم العيد من بمينو أكيد



١ كيلو  
خروف بالعظم

٦٦٦٠

شيكل فقط



١ كيلو لحمة  
عجل أحمر (من غير  
دهون)

٦٦٦٠

شيكل فقط

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



٤ كيلو  
كبدة او قلوب دجاج

٩٩٩٠

شيكل فقط



٤ كيلو  
قرامي دجاج

٩٩٩٠

شيكل فقط



٢,٥ كيلو  
لحمة عجل للطحن

٩٩٩٠

شيكل فقط



٥ كيلو  
فخاد دجاج

٩٩٩٠

شيكل فقط



٣ كيلو  
شنيتمسل دجاج

٩٩٩٠

شيكل فقط



٢ ونصف كيلو  
افخاد دجاج مسحب  
(برغيت)

٩٩٩٠

شيكل فقط



٦ كيلو  
دجاج كامل

٩٩٩٠

شيكل فقط



٣ كيلو  
فيليه سمك

٩٩٩٠

شيكل فقط



٤ اكياس بيبي  
كلماي / خلطة

٩٩٩٠

شيكل فقط



٣ اكياس  
(نصف كغم)  
قريديس / جمبري

٩٩٩٠

شيكل فقط

\*الحملة حتى نفاد المخزون \*الصور للتوضيح فقط \*الخطأ وارد



# Bambino

- since 1969 -

# مدرسة «عبد الرحمن الحاج» في الحليصة تكرم الكاتبين حنا أبو حنا وميسون أسدي

الاحتفال الذي يجسد عطاءها. وقدم الكاتب والشاعر المرثي المعروف حنا أبو حنا، العديد من الكتب النثرية والشعرية للكبار والصغار، والكاتبة ميسون أسدي التي اختصت بكتابة أدب الأطفال وقصص للكبار. ومنحت الهيئة الإدارية، وسام شكر وتقدير للكاتبين على جهودهما الأدبية وإسهاماتهما الرائدة في المشهد الثقافي العربي. وقال الكاتب حنا أبو حنا أمام طلبة المدرسة ومعلميها خلال كلمته: «وصيتي لكم أن تقرأوا وأن يكون الكتاب صديقكم». أما الكاتبة ميسون أسدي فاستعانت بالمرثيتين ربما إلياس وديانا شقور بالعمل مع صفوف الرابع الذين قرأوا قصة «القرود بعين أمه غزال». كما تم تحضير فعاليات محوسبة حول القصة وعرضت أمام لجنة الآباء والضيوف، وتحدثت أسدي عن تجربتها في مجال الكتابة والإبداع وقرأت عليهم بعضاً من قصصها، وأجابت على العديد من الأسئلة التي وجهها لها الطلاب. وألقى الضيوف كلمات أشادوا فيها بالمدرسة على جهودها في رفع راية العلم والأدب، وخدمة اللغة العربية. يذكر أن هذا اليوم جرى بإشراف مركزة موضوع اللغة العربية - المربية سحر حاج علي.



## طراسل «حيفا»

احتفلت مدرسة «عبد الرحمن الحاج» في حي الحليصة بشهر آذار، شهر الثقافة العربية الفلسطينية، وشهر المرأة والربيع، وبحلول أسبوع اللغة العربية في المدرسة، وتم في هذه المناسبة تكريم الكاتبين حنا أبو حنا وميسون أسدي، وجرى لقاء مع طلاب المدرسة، بمشاركة المفتش فريد غنايم، د. ماجد خمرة - ممثلاً عن البلدية، منصور عثمانة - مرشد اللغة العربية، والشيخ عيسى مهبجة - ممثلاً عن لجنة الآباء. وأثناء الاحتفال، قدمت مجموعة من الأمهات حوارات نثرية مع الأبناء، ثم قدمت برامج عديدة وفعاليات متنوعة، بحيث تم تكريم الأم بهذا

## مدير قسم المعارف في بلدية حيفا يزور مدرسة مار إلياس الأسقفية



## طراسل «حيفا»

قام مدير قسم المعارف في بلدية حيفا، دورون سكال؛ ومدير وحدة النهوض بالتعليم العربي، د. ماجد خمرة؛ ومستشار في شؤون التربية التكنولوجية، يان بياليس؛ بزيارة المدرسة، مؤخراً، حيث اجتمعوا مع مدير المدرسة المرثي سمعان أبو سني، الذي بدوره اطلعهم على أحوال طلاب المدرسة من ناحية تحصيلية وسلوكية، كما شدد على تحضير طلاب الحادي عشر والثاني عشر لبحر صيف 2015. واطلع الضيوف على البرامج اللا-منهجية التي تقدمها المدرسة لطلاب السابعة حتى الثاني عشر، كالمحاضرات التثقيفية والبرامج المشتركة مع مدارس يهودية، وبرامج التطوع في جمعيات ومؤسسات متنوعة في المجتمع، الذي يقوم به طلاب الصفوف العاشر. وقد عبر الضيوف عن إعجابهم بهذه البرامج، مشيرين إلى أن البلدية على استعداد لتقديم أي مساعدة تطلبها المدرسة. هذا وشكر مدير المدرسة الضيوف وتمنى التعاون الدائم بين المدرسة وقسم المعارف في البلدية.

# THE BEST TASTE

## האיטלקיה החמה

■ صيني ■ همبورجر ■ بجيت ■ معكرونة ■ سلطة

3 بيتسا +  
مشروب 110 ش

2 بيتسا +  
مشروب 80 ش

ارسال الى جميع انحاء حيفا  
يشمل المكاتب في البلد الهدار الكرمل و التشيكبوست

**هاتف: 04-8640640**  
[www.italkiya.dpages.co.il](http://www.italkiya.dpages.co.il)

حملات خاصة للاعضاء

ساعات العمل 9:00 - 2:00 بما في ذلك الجمعة والسبت  
ارساليات لمناطق بعيدة مشروطة بدفع مبلغ 40 ش على الاقل



# Florist Sabrin Aboud



נستقبل أحد الشعانين  
بأجمل وأروع التنسيقات وبأجمل تزيين  
وتصاميم للشموع المميزة



شعانين مبارك  
ونفصيح مجيد



סברין עבוד - עיצוב פרחים | זרים סידורים | אירועים | עציצים, גינות | ולימוד שזירת פרחים

 Sabrin Aboud 1-700-708-768

יפו 114 חיפה (פורד) | נייד: 050-8620050 | טל: 04-8444680 | פקס: 04-8444681



شركة جميل

أجمل بضاغة عيد الفصح  
Happy Easter



עطا الله تعرض

2015 في سوبر هوم حيفا

شارع عين دور 22 مقابل كنيسة الكاثوليك 048524993



90  
69  
ש"ח

מסוק עם שלט



90  
34  
ש"ח

בימבה צבעונית



90  
89  
ש"ח

סיר נעמן 2 ב'1



4  
9  
ש"ח

מגבונים לחים מארז



90  
19  
ש"ח

ווקס/גיל לשיער 1 ק"ג



6  
49  
ש"ח

מגבות פנים 100% כותנה

95/45



9  
99  
ש"ח

מארז כוסות שישייה



3  
24  
ש"ח

סיף חומרי ניקוי 3 מוצרים



4  
9  
ש"ח

מגבונים לחים מארז



10%  
הנחה

צלחות סופר הום



1+1

מבחר נרות ומתנות



4  
9  
ש"ח

כוסות פלסטיק 100 יח



9  
ש"ח

פרחי נוי החל מ 10 ש"ח ליחידה

הרשת רשאית להפסיק כל מבצע בכל עת לפי נוהלי הרשת. אין כפל מבצעים התמונות להמחשה

# المئات يودعون مربي الأجيال عيد سويطات

لمراسل حيفا



مسجد الجرينة ومأذن حيفا الشرعي).

السَّيخ أَبُو الْهَيْجَاء: «عمل على المحافظة والحفاظ على المسجد والوقف الإسلامي في حيفا»

«الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد، وعلى آله وأصحابه أجمعين.. بداية أسأل الله العلي العظيم أن يرحم مئتنا، وأن يجعله في عداد الصالحين فإنه على كل شيء قدير.  
«أيها الأخوة الكرام..

«سمعنا قول الله عز وجل: إِنَّا نَحْيِي الْمَوْتَى وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَرَهُمْ، وكل شيء أحصيناه في إمام مبین»، هذه الآية الكريمة في كتاب الله تعالى تؤكد أموراً لا بد أن نلتفت إليها بإذن الله تعالى، عز وجل. أولاً، الله تعالى يؤكد في كتابه العزيز أن بعد رحلة الحياة الموت، وبعد الموت لا بد من البعث والنشور، هذا إيمان وعقيدة ثابتة، لذلك أيها الأخوة الكرام، هذا البعث والنشور لا بد له من مقدمات، ولا بد له من آثار في الحياة الدنيا والآخرة.. وعلى أي شيء يبعث الإنسان يوم القيامة؟ في حديث النبي (ص) «يبعث المرء يوم القيامة على ما مات عليه»، يعني إذا كان الإنسان قد مات على خير يبعث على ذلك، وإذا مات على شر أيضاً يبعث ويستعيد من نفسه والعباد بالله. ومن هنا أيها الأخوة الكرام، أنظروا التعابير القرآنية: إذ قال الله تعالى «إِنَّا نَحْيِي الْمَوْتَى وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا»، بمعنى أن الإنسان مهما عمل في الحياة الدنيا وما قدم من عمل في الحياة الدنيا، فهذا العمل مدون له في كتابه، في سجل أعماله. «ولكن أيها الأخوة الكرام، هذا الكتاب يكتب فيه كل شيء؛ فالله تعالى بين أن هناك من يأخذ كتابه بيمينه وهناك من يأخذ كتابه بشماله. وهناك آيات تقول إنه يأخذ كتابه وراء ظهره. ولكن أيها الأحباب الكرام اعلّموا يقيناً أن ما قدم الإنسان في الحياة الدنيا لا بد أن يترك أثراً. يعني بمعنى إذا قدم الإنسان عملاً صالحاً في الحياة الدنيا، إننا نكتب ما قدمه، يعني أن الإنسان الذي يعمل شيئاً في الحياة الدنيا هذا الشيء يكتب عليه، أو عكس ذلك. ولكن هذا العمل يترك أثراً فيما بعد. «الأثر أيها الأحباب الكرام هو ما يعمل به الإنسان، يعني مثلاً حديث قال «من سن في الإسلام سنة حسنة فله أجرها وأجر من عمل بها، وأيضاً من سن سنة سيئة فعليه وزرها ووزر من عمل بها إلى يوم القيامة». ولذلك أيها الأحباب الكرام عندما نتحدث عن أخ كريم، وتوفاه الله سبحانه من بيننا لا بد أن ننظر إلى أعماله التي

توفي مساء الجمعة المنصرم (20/03/2015) في مدينة حيفا، المربي الفاضل عيد نايف سويطات (أبو نايف)، عن عمر ناهز الـ 71 عاماً. وقد شيع جثمانه الطاهر يوم السبت، بعد صلاة الظهر في مسجد الجرينة (النصر الكبير) في حيفا، حيث انطلقت الجنازة بعد الصلاة مباشرة إلى بلدة ترشيحا، حيث وري الجثمان الطاهر إلى مثواه الأخير في الساعة الواحدة والنصف ظهراً، لتودع البلاد شخصية اجتماعية تربوية وطنية لها حضورها وأثرها. ولد مربي الأجيال الأستاذ عيد سويطات (أبو نايف)، في العام 1944 في قرية جدين في منطقة الجليل الغربي التي هدمتها القوات الإسرائيلية في العام 1948، وعانت عائلته مأساة التهجير والتشريد إلى أن استقر أبناء العائلة في منطقة معليا وترشيحا في الخمسينيات. درس سويطات في جامعة بئر السبع، وعمل مديراً لمدرسة قرية حورة في النقب. وتعرض للاعتقال الإداري والملاحقات السياسية في أواخر الستينيات وبداية السبعينيات، جراء نشاطه الوطني والمجتمعي، ما أدى إلى فصله من وزارة المعارف، فعمل بعدئذ معلماً ومربيًا مدة 42 عاماً في مدرسة مار يوحنا الإنجيلي في حيفا، ثم عمل مديراً للمدرسة مدة 6 سنوات. استقر سويطات في مدينة حيفا وعمل مديراً للمركز الجماهيري في حي الألمانية في حيفا على مدار 40 عاماً. وقاد مع زملائه وأخوانه تأسيس اللجنة الشعبية للدفاع عن الأوقاف الإسلامية في حيفا، مناضلين من أجل حماية وصيانة الأوقاف الإسلامية في المدينة. ونجح سويطات مع رفاقه في لجنة متولي وقف مسجد «الاستقلال» في ترميم مسجد الجرينة (النصر الكبير)، وفتحته أمام المصلين. كما نجحوا في تحرير عدة أوقاف والتصدي لمخططات المصادرة. المربي عيد سويطات هو أحد أعلام التربية والعمل المجتمعي، وشخصية وطنية في المجتمع العربي في حيفا، وعرفه المجتمع الحيفاوي بمبادئه وحكمته والتزامه الوطني وأخلاقه الحميدة وحبّه للعطاء. وترك المرحوم زوجته المرحومة الفاضلة لبيبة سويطات وابنه عروة سويطات وابنته تناصر سويطات وأحفاده. وقد توافد، خلال بداية الأسبوع، مئات المعززين من أهل وأصدقاء محبين إلى مسجد الجرينة، حيث تمت «الختمة»، التي شارك بها عدد كبير من المحبين والمعززين، يوم الاثنين من هذا الأسبوع، حيث أقيمت بعض الكلمات التابينية في باحة مسجد الجرينة. فبعد تلاوة آيات من القرآن الكريم بصوت محمد اغبارية، وقراءة الفاتحة على روح المرحوم. كانت كلمة للشيخ رشاد أبو الهيجاء (إمام

عملها. والتاريخ لا بد أن يسجل ذلك ولا بد أن يشهد على ذلك، فعندما بدأ الإعمار في هذا المسجد وجدنا أن من كبار السن من عمل في هذا المسجد على مدار 24 ساعة عملاً متواصلًا في البناء والعمارة، ولكن هناك من يُسمَو بالجنود الخفية الذين يعملون على الجانب الحقوقي والقانوني، عيد سويطات وفريد حسين وسامي شريف، هؤلاء الثلاثة هم الذين عملوا سويًا على الجانب القانوني قبل أن يتم تشكيل لجنة المتولين الجديدة الفاعلة اليوم. حيث قاموا بفحص المستندات لهذا المسجد، هذا المسجد الذي تم بيعه في عام 2008 وكان من المخطط أن يُبنى على هذا المسجد بناءً من 13 طابقاً، وفي الطابق الـ 13 تكون هناك غرفة صغيرة للصلاة دون مثذنة أو أي شيء آخر يشير إلى وجود مكان للصلاة. نستطيع أن نقول إنه تم سحب الإنذار في «الطابو» بجهد الأشخاص الثلاثة الذين كانوا سباقين في المحافظة والحفاظ على هذا المسجد من الناحية الحقوقية والقانونية. إن الأستاذ والمربي الفاضل عيد سويطات قدم هذا الشيء في حياته هنا، وهذا أثر عن أعماله وهو المحافظة والحفاظ على المسجد والوقف الإسلامي في حيفا، فما زلنا نصلي في المسجد إلى قيام الساعة أو إلى ما شاء الله تعالى (عز وجل)، يعود له أجر وثواب على محافظته على المسجد ليبقى مكاناً لعبادة الله تعالى. «وهنا أذكر حديث لرسول الله (ص): «إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية أو علم ينتفع به أو ولد صالح يدعو له». وما قام به الأستاذ عيد سويطات والأخوان، في السنوات الأخيرة حيث عملوا على إعمار هذا المسجد، وهذه من الصدقات التي لا يمكن

أن تنتهي حتى قيام الساعة، بإذن الله تعالى. أو علم ينتفع به.. وكما نعرف فإن الأستاذ عيد كان مدرساً ومربيًا كبيراً والمدرس يكفيه شرفاً كونه معلماً علم أجيالاً، «قل هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون». فنشر العلم هو من الأعمال التي لا ينتهي ثوابها. ثم ولد صالح يدعو له، والولد الصالح الذي يقف في صلته في تعبده ويتوجه لله تعالى «إغفر لي ولوالدي» فيرتقي الأب أو الأم درجات في الجنة، والعمل الصالح والمبادرة لعمل الخير- وهذا ما شهدناه من الأستاذ عيد، وهذا ما نتمناه من ذرية أستاذ عيد ومن الحضور، لكي نبني مجتمعاً فاعلاً متآخياً متراحماً مجتمع متراص، مجتمع يعلم أن كل فرد فيه يتحمل مسؤولية الكل.. واختتم كلامي هذا بالدعاء لفقيدنا الغالي الأستاذ عيد.»

الكاتب والأديب محمد علي طه (نيابة عن عائلة المرحوم): «خسارة فادحة، لمرب هزم الحزن والجوع والاضطهاد والملاحقات»

«أيها الأخوة والسادة، فقدنا رجلاً عزيزاً، كان عيد إنساناً دمثاً خلقاً محبوباً، يحب الناس جميع الناس، ويحب شعبه ويعتز بفلسطينيته ويعرويته، ويحب حيفا بصورة خاصة، وأهلها، ويحب أن يعمل من أجل الناس في هذا البلد الطيب. «تعرض عيد في حياته لمأس ونكبات عدة، فهو ابن نكبة عام 48، حيث خسر بلدته وأرضه وتشردت عائلته في مناطق عدة في الجليل، وتحمل العيش والبؤس والقلة وما رافق الناس بالنكبة. درس وتعلم، وعندما كان شاباً يافعاً تعين معلماً في النقب في مدرسة «حورة»، وكان مديراً لها، وفي

# Tarneem

PERFUME

חגיגת מבצעים ב-Tarneem  
PERFUME

לגבר  
ולאישה

מהיבוא  
לצרכן!

מבחר גדול ממיטב מותגי הבשמים  
במחירים מטורפים לרגל החג!

<b>J. DEL POZO</b> הליון א.ד.ט. 125 מ"ל לגבר  ₪129	<b>cacharel</b> נואה א.ד.ט. 100 מ"ל לאישה  ₪169	<b>LACOSTE</b> לקוסט שחור א.ד.ט. 100 מ"ל לגבר  ₪169	<b>NEW LACOSTE</b> לקוסט צהוב א.ד.ט. 100 מ"ל לגבר  ₪169	<b>LACOSTE</b> לקוסט לבן א.ד.ט. 100 מ"ל לגבר  ₪169	
<b>paco rabanne</b> וואן מיליון א.ד.ט. 100 מ"ל לגבר  ₪169	<b>paco rabanne</b> בלאק אקסט א.ד.ט. 80 מ"ל לאישה  ₪169	<b>paco rabanne</b> בלאק אקסט א.ד.ט. 100 מ"ל לגבר  ₪169	<b>BOSS</b> הוגו בוס בוס אורנג' א.ד.ט. 90 מ"ל לגבר  ₪169	<b>Calvin Klein</b> איתרניטי א.ד.ט. 100 מ"ל לגבר  ₪169	
<b>PARIS HILTON</b> קאן קאן א.ד.ט. 100 מ"ל לאישה  ₪129	<b>MARIAH CAREY</b> מריה קארי א.ד.ט. 100 מ"ל לאישה  ₪129	<b>Reb'l fleur</b> ריהאנה א.ד.ט. 100 מ"ל לאישה  ₪129	<b>CAROLINA HERRERA</b> 212 SEXY א.ד.ט. 100 מ"ל לגבר  ₪169	<b>CAROLINA HERRERA</b> 212 א.ד.ט. 100 מ"ל לגבר  ₪169	<b>CAROLINA HERRERA</b> 212 VIP א.ד.ט. 100 מ"ל לגבר  ₪169
<b>AB3</b> ספיריט מיליון א.ד.ט. 100 מ"ל לגבר  ₪129	<b>AB3</b> ספיריט מיליון א.ד.ט. 100 מ"ל לאישה  ₪129	<b>ROCHAS</b> א.ד.ט. 100 מ"ל לגבר  ₪129	<b>SCULPTURE</b> א.ד.ט. 100 מ"ל לגבר  ₪129	<b>Ferrari</b> רד פרארי א.ד.ט. 100 מ"ל לגבר  ₪129	<b>Dove</b> דוידוף צ'מפיון א.ד.ט. 100 מ"ל לגבר  ₪129

המחירים המופיעים תקפים עד גמר המלאי. החנות שומרת לעצמה את הזכות לגביל את כמות הקניה. תוכן הפרסום הוא של החברה המשווקת ועל אחריותה בלבד! אין כפל מבצעים. המחירים סוללים מ"ע.ט.ל.ח.



טל: 04-8511641 | פקס: 04-8511642  
תרנים פרפיום לשיווק בישום יוקרתי - רחוב מאיר 21, חיפה.

א-ה: 9:00-19:00, שישי: 9:00-18:00, שבת סגור. [www.tarneem-perfume.co.il](http://www.tarneem-perfume.co.il)

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



تلك الفترة، أيضاً، دفعه حسه الوطني ليؤثر على زملائه المعلمين، وعلى أهل النقب، فكان مثلاً يوزع جريدة «الاتحاد» بصورة سرية. وللذين لا يعرفون كانت قراءة «الاتحاد» «جرمة» يعاقب عليها الناس في ذلك الوقت حتى الفصل من العمل أو السجن والاعتقال. فلحق عيد في النقب واعتقل، وفرضت عليه الإقامة الجبرية، وفصل من عمله، وكانت مأساة بالنسبة له. بعد ذلك سكن عيد في حيفا، وعمل في مدرسة «مار يوحنا الإنجيلي»، ونال ثقة الرعية وثقة إدارة المدرسة، فلأول مرة - في حيفا أو في أي مكان آخر - ضمن مدرسة إنجيلية/أهلية مسيحية يعين مديراً مسلماً لها. هذا كان حدث ويدل على وعي المسؤولين عن المدرسة والطائفة، وعلى عقلهم النير، ومدى القومية عندهم وعلى ثقته بعيد أيضاً. وقبل عشرين عاماً، تعرض عيد لمأساة كبيرة عندما ثكل ابنه نايف الذي كان تلميذاً متفوقاً في المدرسة الأرثوذكسية، وبعد أن أنهى الدراسة تعرض لحادث طرق مروع، ولكن عيد كانت شخصيته قوية، حيث كان يحب الحياة ويحب الناس، فعرف أن يخرج من جميع هذه المآسي، مأساة بعد مأساة. حتى عندما اكتشف أنه مريض بمرض السرطان، قبل نحو سنتين وأكثر، كان يعتقد أنه سيهزم المرض كما هزم الحزن والجوع والاضطهاد والملاحقات، فصمد أمام مرضه. كنت أتصل به، فيقول «أرجوك لا تأتي لزيارتي، أنا لا يوجد عندي مناعة. كان يتحجج بذلك كي لا يتقل على أصدقائه وعلى أصحابه، يقول لهم: أنا أكتفي بتلفون أو مهاتفة، أرجوكم لا تأتوا، أنا سأزورك عندما أشفي». أنا شعرت في هذه الأيام أن لبيست عائلة سويطات فقط هي التي خسرت عزيزها عيد، بل اعتقد أن جميع سكان حيفا، عرب حيفا قد شعروا بخسارة كبيرة بفقدانهم (أبو نايف). نحن أصدقاء عيد وأهله شعرنا بحزن كبير، وهنا أريد أن أذكر شيئاً. أنا تعرقت إلى عيد عام 1973، وبدأت صداقتنا وتوطدت، فيما بعد اكتشفنا أننا أقارب، لم نكن نعلم ذلك، اكتشفت

عروة، وباسم ابنته قماضر، وباسم زوجته لبيبة، وباسم أخوته وعائلة سويطات، وباسم أنسياته وأصدقائه، نشكر كل من واسانا وكل من شاركنا في الجنازة، وكل من جاء وعزى، وكل من حضر، وكل من أرسل برفيئة أو هاتف. لكم ألف شكر، ونسأل الله أن نلتقي بكم في مناسبات جميلة وسعيدة، وشكراً لكم على هذه المشاركة.. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.»

الناس أيضاً، أعتقد أن خسارة مجتمعنا الحيفاوي هي خسارة فادحة. وقد شعرت بالحزن في قلوب محبيه وشاهدت الدموع تنهمر من أعين أصدقائه، ولكننا مؤمنون بالله ونتقبل الموت ونعرف أن هذا قدر كل مخلوق وقدر كل إنسان. فنحن نتقبل ذلك ونحن، أيضاً، نشكر الله تعالى لأنه ألهمنا نعمة كبيرة هي نعمة الصبر كي نتغلب على الأحزان وعلى المصائب. باسم عائلة آل سويطات، باسم ابنه - هذا الشبل الذي من ذاك الأسد -

أن ابن خالي، واسمه حسين درويش، يعيش في لبنان متزوجاً من بنت عمه الوحيدة أيضاً في لبنان، فاكشفنا القربى بعد أن أصبحنا أصدقاء، ثم تحولنا إلى أقارب - أنسياء، والنسب عند الأجويد أهل، وسويطات كذلك. فعلاقتنا باتت وطيدة جداً حيث كنا نتبادل الزيارات، وتتواصل دائماً. كنا نشعر أن لديه حس وطني، ويعمل كمرتب وليس كمدرب فقط، فكان مربياً كبيراً، عرف كيف يتعامل مع طلابه وكيف يتعامل مع

## تعزية قلبية حارة

نتقدم بأصدق المشاعر  
والتعازي القلبية إلى الزميل  
عروة سويطات والعائلة العزيزة  
لوفاة والده المربي الفاضل  
النشط الاجتماعي

**عيد نايف سويطات**  
(أبو نايف)

للفقيد الرحمة  
ولأهله وذويه الصبر والسلوان  
أسرة جمعية التطوير الاجتماعي  
ومجلس لجان ونشطاء الأحياء العربية  
في حيفا

## تعزية قلبية حارة

نتقدم بأحر تعازينا القلبية  
إلى الزميل عروة سويطات  
والعائلة العزيزة

لوفاة والده الفاضل المربي  
**عيد نايف سويطات**  
(أبو نايف)

للفقيد الرحمة  
ولأهله وذويه الصبر والسلوان  
طاقم «شتيل»

## تعزية قلبية حارة

نتقدم بأحر تعازينا القلبية  
إلى الزميل عروة سويطات  
والعائلة العزيزة

لوفاة والده الفاضل المربي  
**عيد نايف سويطات**  
(أبو نايف)

للفقيد الرحمة  
ولأهله وذويه الصبر والسلوان  
راني عباسي  
وطاقم صحيفة «حيفا»

# אלי קירור ומיזוג בע"מ

מכירה, התקנה ושירות לכל סוגי המזגנים



## המזגן החדש מבית תדיראן כבר אצלנו...



חדש!

**TADIRAN**

סדרת מזגנים חסכוניים עם מגע יבש מובנה לחיסכון בחשמל, מוצעת לכם המגוון רחב של תפוקות ובעיצוב יוקרתי.

✓ חדשנות. ✓ יוקרה. ✓ איכות.

\* תחנת שירות ומכירות לאביזרי מיזוג של תדיראן ואמקור המורשת מהחברה

קנו מזגן  
תדיראן  
וקבלו תרסיס  
לניקוי מערכת  
המזגן  
במתנה!



\* המבצע  
כולל 3 שנים  
אחריות



בהנהלת: אליאס ובשיר סלימאן

רחוב מאיר 16 - חיפה | 052-2610599 / 04-8418281 / 04-8552795

# محلات الخرساني

الخرساني بهز البلد بأسعار لا تضاهى!

فواكه وخضار  
طازجة يوميا!  
بزورات وفواكه  
مجففة بجميع  
أنواعها!

4 تيلونيم - غليדה



10.00 ₪

בורקס זוגלובק



12.00 ₪

300 גרם סלמי  
מעושן זוגלובק  
או טירת צבי



10.00 ₪

1 כפם קהוה  
כולומביא اصلي  
مطحونة يومية  
في المحل مع هيل



25.00 ₪

1 ק"ג טונה  
פוסידון



25.00 ₪

שוקו תנוכה  
1.5 ליטר



9.90 ₪

2 ליטר גלידה  
משפחתית



12.00 ₪

5 כפם ארז הילאסמין  
אנטוואן השקכה



24.90 ₪

זית אנטוואן השקכה  
الكمية محدودة لوحدتان  
فقط بكل شروة



14.90 ₪

3 כפם סקר



10.00 ₪

3 כפם طحين



10.00 ₪

2 ביצת קינדר  
סורפרייז  
או 3 קינדר  
בואנו



10.00 ₪

2 אפרופו  
ציטוס / ביסלי  
חטיף ענק



10.00 ₪

1 כפם מנסרות טאזגה  
(חלבי, קאשיو, לונ)



39.00 ₪

5 כפם תמר מגהול  
בחجم XL



89.00 ₪

אשר שפרות חלאקה  
schick ואחשל  
على الماكينة مجاناً



39.00 ₪

קולון 8 ק"ג



45.00 ₪

1/6 נייר ידיים-טאצי



7.90 ₪

3 מגוונים לחים



10.00 ₪

# محلات الخرساني

نتقدم بأجمل التهاني والتبريكات لجميع

المحتفلين بالأعياد المجيدة

كل عام وأنتم بخير

اشترى 1 كغم  
شوكولاتة  
مستوردة وادفع  
ثمن 1/2 كغم!

6 فحיות بيرة  
Heiken  
0.5 لتر



55.00

1/24 فحיות  
بيرة رايال  
داتش



99.90



Red Label  
700ml

79.00

1/6 بيرة  
كارلسبرغ



45.00

1/6 بيرة  
هيونك



40.00

1/6 بيرة  
كورونا



55.00

2 كغم فحم



10.00

1/24 بلو  
مشקה انرجيا



48.00

1/6 بريور  
ابتيو



55.00



بندورة - ملفوف ابيض - بطاطا - جزر - بصل  
وجميع أنواع الخضار الطازجة يوميا

1.00 \* الكمية محدودة ل 2 كغم.

# شكوى ضدّ معامِل تكرير البترول لتلويثها مصادر المياه



(تصوير: وائل عوض)

## مراسل «حيفا»

فوراً ودون تأجيل، وتنظيف المواد السامة والخطيرة. ويشار إلى أنّ الشركة إستأجرت خدمات أحد المقاولين لهذا الغرض، ولكنه بدلاً من إصلاح العطب فقد أتلف أنبوباً لصرف المياه العادمة بالجوار، فازداد التلوّث والخطر البيئي. وجاء من شركة معامِل تكرير البترول أنّ هذه الحادثة وقعت قبل سبع سنوات، ومنذئذ تبذل الشركة قصارى جهدها لتقليل تلوّث البيئة والتسبب بأيّ أضرار.

قدّمت وزارة حماية البيئة شكوى إلى المحكمة ضدّ معامِل تكرير البترول لتلويثها مصادر المياه في منطقة حيفا. وجاء في لائحة الاتهام أنّ أنبوباً غير صالح للاستعمال وتابع لشركة المعامِل أدى إلى تسرب خطير للوقود وتلوّث مياه الجداول المحيطة. وتطالب الوزارة أن تسارع الشركة لإصلاح العطب

## أسبوع الأعمال الخيرية لطلاب المتنبى



## مراسل «حيفا»

مدرسة حوار وتزيين سور المدرسة. ويعتبر هذا الأسبوع تنويجاً لعمل دؤوب ومتواصل منذ سنوات لمشروع «الموجة الخضراء» في مدرسة «المتنبى»، والمسؤول عن نظافة البيئة المحيطة وغرس الأشجار، وذلك بإرشاد المربي أمير حبشي. وأشار مدير المدرسة الأستاذ رائف عمري إلى أنّ مشاركة الطلاب هي امتداد طبيعيّ لنهج المدرسة المستنير، حيث يؤمن بالتكافل الاجتماعي، والدعم المتبادل بين جميع عناصر المجتمع، وينعكس هذا التوجّه بالعمل التربويّ اليوميّ والمبنيّ التنظيميّ للمدرسة، والخطى التربويّة التي تسيّر وفقها إدارة المدرسة.

بمناسبة «أسبوع الأعمال الخيرية القطري»، وضمن مشروع الانخراط الاجتماعيّ والتطوّر الذاتي، قام طلاب طبقة العاشر في مدرسة «المتنبى» بالانخراط في العمل الجماهيري في المدارس الابتدائية. بادر طلاب قسم الإعلام إلى زيارة المدرسة الأحمدية برفقة المربي محمد عبد الفتاح، وقدموا شتى الخدمات منها: دخول الطلاب إلى الصفوف، وتقديم المساعدة التعليمية، وتنظيف البيئة المحيطة بالمدرسة، والقيام بمساعدة المسنين في المتاجر. وقام طلاب قسم تقنيي الحاسوب برفقة المربية جورجيت حنا بزيارة

09.04.2015  
لمرّة واحدة فقط  
عرضات في أمسية واحدة

مسرحية

# طه

وعرض

# الباشق

قصائد للشاعر طه محمد علي

تقديم: عامر حليحل | موسيقى: فرج سليمان

عن سيرة حياة وأعمال الشاعر طه محمد علي

تأليف وتمثيل: عامر حليحل | اخراج: يوسف أبو وردة

دراماتورج: علاء حليحل | ديكور: أشرف حنا

موسيقى: حبيب شحادة حنا | اضاءة: فراس طرابشة

الخميس 09.04.2015 الساعة 20:00 مساءً في قاعة مسرح الميدان في حيفا - للحجز والاستفسار: 0522543235



# مخيم عيد الفصح المجيد في ملهى

## دجدوجيم

ابتداء من تاريخ 30.3 حتى 3.4 ( شامل )  
ومن تاريخ 7.4 حتى 14.4 ( شامل )

من جيل 3-7  
سنوات يشمل  
وجبة افطار وغذاء

فعالية ترفيهية

ورشات فن وابداع مع  
الفنانة فيتا تينيل

دورة عجين السكر مع  
حلويات امية

دورة موسيقى مع  
الاستاذ البير بلان

ساعة قصة مع الفنان  
اسامة مصري

ورشة الرفق بالحيوان

العاب هوكي , طاولة كرة  
قدم , XBOX , PSP  
وملهى بحجم 500 متر

معلمات مؤهلات  
من قبل وزارة  
المعارف

من الساعة 8:00 حتى 14:00 تكلفة 700 شاقل

من الساعة 8:00 حتى 16:00 تكلفة 800 شاقل

لتمديد 3 ايام اضافية من تاريخ 15.4 حتى 17.4 بتكلفة 200 شاقل



زورونا «ملهى دجدوجيم»



للتفاصيل والاستفسار: 054-4553438 04-8333365  
ملهى دجدوجيم تشرنخوفسكي 69 حيفا ( بجانب كلية جوردون )

## «شباب الخير» مشروع تطوعي للمجتمع العربي الحيفاوي



المجتمع العربي في المدن المختلطة، أيضاً، ما قد يؤدي إلى حماية أبنائنا من اللجوء إلى التصرفات الخطرة، ومن ضمنها استعمال المخدرات والكحول». أما مركزه النشاط العربي في قسم الثقافة البلدي، نوال أبو عيسى، فقد أشارت إلى أهمية هذه المشاريع وهذه اللقاءات في تذيبت قيم العطاء والانتماء. كما أعربت عن فرحتها من المشاركة الفعالة لأبناء الشبيبة.

عرض كوميدّي («ستاند أب») للممثل الكوميديّ عدي خليفة، توزيع شهادات تقدير للمتطوعين والمشاركين في المشروع وحفل موسيقيّ (JD). في حديث مع العاملة الاجتماعية جيهينة بدر-نمارنة، مركزه المجتمع العربي في السلطة البلدية لمكافحة المخدرات والكحول، قالت: «تهدف هذه الفعاليّات إلى رفع الوعيّ حول أهمية استغلال أوقات الفراغ بطرق ناجعة وإيجابية، ولتمكين الترابط داخل

### لمراسل «حيفا»

ضمن يوم الأعمال الخيرية القطري، نظمت السلطة البلدية لمكافحة المخدرات والكحول - بلدية حيفا، مشروع «شباب الخير»، بالاشتراك مع دائرة الثقافة - القسم الجماهيري وجمعية الروح الطيبة («روح طوفه»)، بالتعاون مع المراكز الجماهيرية العربية في حيفا وقسم التربية والتعليم - قسم التعليم العربي البلدي. «شباب الخير» يهدف إلى زيادة الوعي في أوساط الشباب تجاه أهمية العطاء والتطوع لبناء مجتمع عربي قوي مترابط، أساسه العطاء. تضمّن المشروع عدداً من الورشات التطوعية، التي أقيمت في أماكن مختلفة في حيفا. الورشة الأولى كانت «إبتسامه تساوي حياة»، إذ قامت مجموعة من الشباب المتطوعين من المراكز الجماهيرية العربية في حيفا إلى جانب طلاب من جامعة حيفا - قسم الموسيقى، بمرافقة المهرج الطيّب سرحان محاميد بزيارة مستشفى «بني تسيون» (روتشيلد، سابقاً). تخلّت هذه الزيارة على عرض موسيقيّ قدّم للمرضى في المستشفى، إلى جانب توزيع هدايا رمزيّة، كوسيلة لخلق بيئة شبابيّة عربيّة داعمة للمرضى. الورشة الثانية أقيمت في مركز المسنين - وادي النسناس، حيث تضمّنت الورشة ترميم الحديقة وزرع الشجيرات، طلاء جدران المركز، وذلك لهدف تقوية العلاقة بين الجيل الذهبي والشباب. واختتمت الفعاليّات عن طريق أمسية احتفاليّة تخلّت كلمات ترحيبية من مديري الجهات المشاركة في المشروع، بالإضافة إلى

الأرجيلة اطلصه

# ليالي زمان

بإدارة: شادي ابو رقية



اسعار  
خاصة  
على جميع  
الاراجيل

أرجيلة خشب  
صناعة سورية

فقط  
150 ₪

حيفا - شارع هتسيونوت 6  
(شارع الجبل) 054-2012447

## احتفال بيوم الأم في المركز الجماهيري الحليصة ومجلس الحي



الإثراء والرحلات وغيرها. وقدم السيد ميذا كيال تحية مجلس حي الحليصة لجميع الأمهات وتحدث عن أهمية المشاركة والتعاون مع جميع الأطر الفاعلة في الحي. وأحيا الفنان هيثم جشي الاحتفال تبرعاً وتكريماً لجميع الأمهات، كما أبدعت الشاعرة أمل سويطي من الجديدة، التي شددت الجمهور بقصائدها باللهجة البدوية، وشاركت أيضاً فرقة الرباب سكولديلز التي أضفت جواً جديداً وجميلاً على الاحتفال. وكانت فقرة سحب اليانصيب بإشراف مجلس حي الحليصة والذي جمع 45 هدية تبرع بمعظمها أصحاب المصالح التجارية. وقامت جمعية «الروافد» لرعاية مرضى السكري والسرطان بتقديم الورود للحضور.

### لمراسل «حيفا»

استمراراً لبرامج شهر المرأة والأم في حي الحليصة أقام المركز الجماهيري الحليصة وبالمشاركة مع مجلس حي الحليصة احتفالا بمناسبة عيد الأم شاركت فيه أكثر من 270 امرأة من الحليصة وأحياء أخرى في المدينة. افتتحت الاحتفال مركزه العمل النسائي في المركز الجماهيري رما طوقان بتقديم التهاني للأمهات، ثم تحدثت السيدة نسرین مرقس مديرة المركز الجماهيري، التي حيّت جميع الأمهات، ووعدت بأن يهتم المركز الجماهيري بتقديم البرامج المشرية والترفيهية للأمهات في الحي والعناية بأولادهن، وتقديم ما هو مهني وتري، مثل النوادي والدورات التعليمية ودورات

## يوم الأم «في المركز الجماهيري عباس»



### لمراسل «حيفا»

احتفل المركز الجماهيري عباس بيوم الأم مع أمهات ونساء الحي، حيث وزع أبناء الشبيبة في المركز الورود وبطاقات المعايدة للأمهات. وفي حديث مع بسام رناوي (مدير المركز الجماهيري عباس)، قال: «إنّ المركز هو جزء من نسيج هذا الحي، لذلك قرّرنا الاحتفال مع أمهاتنا بطريقه مميزة لمشاركتهن عيدهن بكلمة جميلة وهدية رمزيّة، لتوطيد العلاقة بين شبيبة المركز والأهالي». وأردف رناوي: «ونتقدّم بهذه المناسبة بأجمل التهاني لجميع الأمهات متمنين للجميع الصّحة والخير والسّعادة».

# ליה סטור

אלכוהול - סיגריות - שתיה חמה \ קרה - פירות וירקות

אמה לקנות בסופר  
כשיש ליה סטור?

מלקי



4 כ-  
990 ₪

ג'יימסון  
1 ליטר



135 ₪

ברנדי שטוק 84  
500 מ"ל



2 כ-  
90 ₪

טבלאות  
שוקולד עזית  
כל הטעמים



3 כ-  
1590 ₪

אומוס אלה  
750 גרם



890 ₪

נס קפה ננס  
עזית



2 כ-  
1490 ₪

שיית מים  
אקווה נובה  
בקנייה מעל 99 ₪



5 ₪

יין בנאינה  
(טבע)



5 כ-  
100 ₪

יין מרוס השלז



3 כ-  
100 ₪

יין בריקו  
קלאסיק



3 כ-  
100 ₪

התמונות והתמסכה באבז. המבצע תקף עד שחר המלאי

הנביאק 35, גופה (פינת הרצליה) - אמסלומים: 04-6315015



## מבצעים לוחטים!



פיצה משפחתית  
מבצק דק

45 ₪

בקניית 2 מגשים

קוד קופון 909090



פיצה משפחתית  
+ לחם שום

60 ₪

קוד קופון 300625



2 פיצות משפחתיות  
2 תוספות

110 ₪

קוד קופון 775221



3 פיצות משפחתיות

125 ₪

קוד קופון 774125

מוצרים

ב

10 ₪



הגדלה לפיצה XXL

10 ₪



לחם שום

10 ₪



סלט יווני אישי

10 ₪



מקלות שוקולד

10 ₪



משקה 1.5

10 ₪



# 1-700-50-60-70

## המושבה הגרמנית

פיצה מבצק איטלקי דק



פיצת הדגל של פיצה האט מבצק עבה



צ'יזי בייטס פיצה משפחתית עם נגיסי גבינה מוצרלה בשולים לתלוש, לטבול ולהתכונק!!!

פיצה מלכותית מעוטרת בכדורי גבינת שמנת משובחת



צ'יזי קראסט פיצה דקה ומטריפה עם שוליים מלאים בגבינה

פיצה מרובעת ללא גלוטן



04-8507000  
זוּמ זמני



# لا يتعامل الإنسان اليوم مع جسمه بصورة طبيعية<sup>٣</sup>

لقاء أجرا - نايف خوري

تصوير: وائل عوض



والمحاضرات التي أقدمها على الدوام. والجمهور يتأثر ويؤمن أكثر، وعندها بإمكانه القيام بالاختيار.

**لماذا يجب أن أتبع هذه الطريقة أو تلك، وأدع سواها؟**

الإنسان هو طبيب نفسه والمعرفة هي قوتك. هناك بحث قرأته يوم أمس فقط، وأنا أعرفه منذ سنوات، ولكنه ظهر على المستوى العالمي، ويقول إن منتجات الحليب تزيد من الهرمونات النسائية في جسم المرأة، ولذلك فإن المناطق التي يتناولون فيها هذا الحليب شاع مرض سرطان الثدي، وسرطانات أخرى. وتبين أن النساء والفتيات اليابانيات مثلا، يصيبهن هذا المرض بنسبة ضئيلة جداً، تصل 1%، بينما في العالم الغربي تبلغ النسبة 8% من كل 10 نساء! وهذا معدل جنوني، ولا يوجد أحد بيننا لا يعرف شخصاً مصاباً بالسرطان. وهذه الأطعمة الشائعة جداً والمليئة بالبروتينات النسائية تأتي من حليب البقر، والبقرة التي يبلغ وزنها مئات الكيلوغرامات جسمها مليء بالهرمونات التي تختلف عنّا ولا تلائم أجسامنا. وكثيراً ما يحلبون الأبقار وهي حُبلى، مما يؤثر على ارتفاع نسبة الهرمونات، ويحقنونها أيضاً بحقن الهرمونات المختلفة لمعالجة مشاكل الحمل لديها أو نقص في كمية حليبها التي لا تضمن كمية إنتاج كافية للصناعة. كل هذا يستهلكه الواحد منا منذ الصغر. وذلك يزيد من نسبة الأمراض.

**وهذا سببه التغذية؟ أم تناول بعض المنتجات؟**

التغذية فقط! لسنا مضطرين إلى أكل لحوم مليئة بالدهون المشبعة، والكوليسترول أو لشرب حليب كائن مختلف عنّا، ليس من المفروض! كل كائن يجب أن يشرب الحليب وقت الرضاعة فقط، من أمه مباشرة وكفى، وبعدئذ ليتناول الأطعمة الطبيعية. الكائن الحي الوحيد الذي يستمر بشرب الحليب بعد الرضاعة هو الإنسان، فيشرب منه حتى الممات، ويقولون له اشرب الحليب ثلاث مرات يومياً. وللعلم معروف أن نبات البروكلي يحتوي على كالسيوم بمقدار سبعة أضعاف ما في كأس الحليب، ولا أحد ينصح بتناول

على الدوام، فإذا أصبنا بجراح فإن الجسم يبدأ بالعمل على سد الجراح، بدون أدوية، فكما يشفي الجسم نفسه من الخارج فهو يشفيه أيضاً من الداخل. أنماط حياتنا وقلة حركتنا تضعف هذه القوة، الأغذية التي نأكلها تساهم في إنشاء مناعة وقوة جسمنا، ولكن ما نفعله هو أننا نخمد هذه القوة، نسد طريقها أمام الانطلاق، لأننا نأكل أطعمة غير طبيعية، «وأنا منذ تسع سنوات أصبحت خضرياً، ومنذ الشهر الأول شعرت بالفرق، وتساءلت كيف كنت أعيش من قبل فاقداً هذا الشعور الجميل والنفسية الهادئة! وعندما تشعر بطاقات جسمك الدفينة، تقول: لماذا أعتقدت بهذا الشكل كل حياتي. مع أننا لا ندرك، نحن نتناول الحليب والبيض والأجبان والأسماك واللحوم يومياً تقريباً. والمشكلة الأكبر أن هذه نصيحة الأطباء ووزارة الصحة، ونتوهم أننا نعيش بالطريقة الصحيحة. ولكن هذا الطعام هو الذي يدخلنا إلى مشاكل صحية. ثم الناحية النفسية بغاية الأهمية، وكذلك الحركة، فعندما تتبع هذا تجد أنك تمتلك جسماً يخدمك في وقت الحاجة، وهذا ما حدث لي في الحادثة الأخيرة.

**ما هي الأمراض التي تعالجها؟**

أغلبية أمراض الجسم ترتبط بالعضلات والهيكلية، حتى أوجاع الرأس والدوخة ومشاكل التنفس وحتى العقم أيضاً! قوة الجسم رهيبة، نعتقد أنه من الطبيعي أن يمرض الإنسان، وإن مرض فيجب أن يعيش مع المرض. إن كان مصاباً بالسكري أو فشل كلوي، أو جلطة دماغية، أو نوبة قلبية، يقولون له ربما هذا متوارث، أو أنّ السبب غير معروف. يجب أن نفحص كيف يعيش هذا الشخص، وحينها سنكشف السبب. وهذا ما أحدثت عنه مع الجمهور يومياً. وتخيّل أنّ رجلاً يبلغ 42 عاماً وهو يكبرني بأربع سنوات، أصيب بجلطة وهو نائم في غرفة العلاج في المستشفى بجوارى. لم يحدثه أحد عن التغذية! يقدمون له يومياً في المستشفى منتجات الحليب والدجاج والأجبان والبيض، فهذا طعامه! لماذا يجب أن يصبح نصف مشلول في هذه السن المبكرة؟ أنا مجبر على إيصال المعرفة للمتعالجين في العيادة، وعن طريق الـ«فيسبوك»، ويوتيوب

مدرسة «راهبات الكرمليت»، ثم سافر إلى كينيت في إنجلترا لدراسة تقويم العظام، وبعد عودته إلى البلاد اشتغل في عيادة في كفرياسيف والقدس، ولكن عندما بدأت الانتفاضة هناك قرّر السفر إلى الصين لدراسة طريقة تعاملهم في هذا المجال. وكان لذلك تأثير كبير عليه، بعد أن رأى هناك المستشفيات الحديثة والمتكاملة تمارس طريقة العلاج هذه، مما عزز إيمانه بهذا الموضوع، وهناك قلما يستخدمون العمليات الجراحية، أو الحقن، بل يعتمدون على العلاج الطبيعي الذي يمارسونه منذ آلاف السنين. بينما الأطباء هنا يحاولون التقليل من قيمة هذا العلاج وأهميته، فيشككون به. وبعد الصين سافر إلى موسكو (روسيا) واجتاز دورة هناك في علم الحركة. ثم انتقل إلى أمريكا لينخرط في دورات خاصة للعضلات في فلوريدا، ودورة أخرى في سان دييغو لإعادة اصطاف القوام. وهكذا أصبحت طريقته عبارة عن دمج لعدة أساليب علاجية، مما رفع نسبة النجاح من التخلص من الألم الذي يعاني منه الإنسان.

**ماذا تفعل في العيادة؟**

أقوم بمساعدة الجسم لكي يصحو من حالته المرضية حتى يعمل كما يجب وهو يشفي نفسه بنفسه، فالقوة كامنة فينا بالفطرة، إنها تخلق معنا. قوة الشفاء متواجدة في داخلنا وهي تعمل

تعرض المعالج الاختصاصي في تقويم وآلام العظام شربل بلوطين، قبل شهرين إلى حادث دهنس (ضرب وهرب) في مدخل وادي الجمال، فأصيب بجروح بالغة الخطورة حتى مر أكثر من أسبوع على تواجده في غرفة الطوارئ إلى أن بدأ يتمثل للشفاء الكامل. شربل يملك عيادة خاصة منذ 15 سنة، وقد طور طريقة لإخفاء الآلام المزمنة من الجسم البشري. إذ يزور عيادته أشخاص كثيرة من مختلف أنحاء البلاد، ومن خارجها أيضاً. وينظم دورات تعليمية لمعالجين ويدرب متخصصين في هذا العلاج لنشره في كل أنحاء العالم لهدف التخلص من المرض والألم دون الحاجة لاستعمال أدوية وجراحة. ويلقي محاضرات مكثفة للتعليم عن قوة الجسم وقدرته، ويتكلم عن خرافة التخلص من مرض معين بواسطة الأدوية، وتعليم نظام التغذية الصحي «الخضري» وهو الإنسان الذي يعيش على الغذاء المستخلص من الأرض فقط.

شربل يبلغ من العمر 38 عاماً، تلقى دروسه الابتدائية في مدرسة «الكرمل» والثانوية في



# فواكه وخضار هيلون

تشكيلة واسعة من الخضار والفواكه الطازجة يومياً



5 كغم بندورة

10 ₪



5 كغم ملفوف

10 ₪



3 كغم برتقال

10 ₪



5 كغم بصل

10 ₪



3 كغم شומר

10 ₪



3 كغم تفاح

10 ₪



2 كغم ارضي شوكي

10 ₪



2 كغم فلفل احمر / اصفر

10 ₪



4 كغم بطاطا حمراء

10 ₪



5 كغم لفت

10 ₪



3 كغم كولورابي

10 ₪

لدينا كوسا، قرع، باذنجان، عقوب، ارضي شوكي منمظف وجاهز للطبخ

مفتوح يومياً من الساعة 7 صباحاً وحتى العاشرة مساءً | امكانية توصيل الطلبات حتى البيت!

شارع الخوري 7، حيفا - 055-8941701 / 04-8641430

لا يريدونك أن تعرفها» وصدر عام 2012 والكتاب الثاني بعنوان «الحضريّة - تعامل أسمى للإنسان مع الأرض والحيوان». وتحدّثت في الكتاب الأوّل عن أربعة أسباب الألم وهي: 1- عدم الاصطفاف وعدم توازن الهيكلية والعمود الفقري في الجسم 2- الضّغط والتوتر النفسى 3- التّغذية الناقصة من الفيتامينات والمعادن 4- الأوساخ المتواجدة في حياتنا والصّادرة من المستحضرات التي نستعملها. فإذا غيّرتنا هذه الأسباب نكسب صحّة ممتازة. مثلاً الصّداق ألم غير طبيعيّ، ولا داعي لتناول الأدوية للتخفيف من الصّداق بل يجب البحث عن أسبابه، هل هي في انحراف فقرات العنق أم التوتر الزائد أم الطعام، فإذا عالجتنا هذه الأمور يختفي الصّداق. والكتاب يفسح المجال أمام كل شخص للمحافظة على جسمه السليم بنفسه، بما معناه تشغيل المسؤولية الشخصية، وهي الأمر الأهم في الحفاظ على الصحّة.

#### كيف ترى المستقبل؟

إنّ الصّورة التي أحاول رسمها ستتمثّل بزيادة الوعي والمسؤولية، فبإمكاننا تحسين وجودنا في هذا العالم، نعاني من أوضاع بيئية غير صحيّة، والتطوّرات السياسيّة غير مريحة والاجتماعيّة يملأها العنف وغيرها. يجب أن نعيش ونفرح ونبتهج بدون وجل، خوف أو نقص بالثقة. ليس هناك حاجة لأنّ نسبب الأذى لأيّ كائن حي، لا لإنسان ولا لحيوان، أفرح وآمن من كلّ قلبك بحقّ الكامل بالفوز بكلّ الاكتفاء والكنز التي يحيط بك، وليس القصد كنوز الأموال، بل يمكن للغني أن يكون ضحيّة، ويمكن لكلّ إنسان أن يعيش كملك مسؤول عن جسمه وروحه ومعنوياته. والعالم حلو، إن ضحكت للدنيا، الدنيا ستضحك لك.

#### ماذا تنصح الأشخاص المرضى؟

بإمكان قوّة جسمك الطبيعيّة الشفاء. الأطباء الذي عاجلوني لم يعطوني أملاً كبيراً بالحياة وإن عشت، قالوا، فستكون مع إعاقه دماغية أو جسدية، ولكن جسمي تجاوز بشكل مختلف عن صور الأشعة وتخميناتهم التي تبينّت أنّها خاطئة. وبعد 8 أيام من المكوث في غرفة الطوارئ استيقظت وشعرت بحبّة الناس وسمعت صلواتهم (المسيحية، المسلمة والدرزية) التي قدموها لي كي أتخسّن، وهذا ملائي بالأمل. ما أعرّفه أنّي عدت إلى حياتي وأحلامي، لأنّي استثمرت في بناء جسم قويّ قبل الحادث، ولأنّني رفضت اليأس وطمحت للوصول إلى السعادة، فلا أمراً مستحيلًا في الحياة عندما تقوم بذلك.

#### نرجو لك السلامة والصّحة التامة

ولكم أيضاً.



والعسل، ويمتنعون عن ارتداء الثياب الجلديّة أو المصنوعة من الرّيش أو الفرو، ولا يستعملون مستحضرات تمّ تجربتها على الحيوان، لا يزورون حدائق الحيوان، أي أنّهم يعيشون حياتهم دون استغلال أي كائن حي.

#### ما مدى تجاوب الجمهور مع آرائك التي تطرحها؟

تجاوب هائل فعلاً، لقد أصبحت مجموعة الحضريين لدينا نحو 1300 شخص، وهم يساهمون بتغيير الآخرين ونشر هذا الفكر الصحيّ. وتصلني الرّسائل يوميًا من الجمهور ويبلغوني أنّهم قرروا التحوّل إلى النّظام الحضريّ، هناك من يبدأ بالتقليل تدريجيًا من تناول اللحوم، وهناك من يوقفه بشكل فوريّ لبيدأ في التمتع حالاً بصحّة فائقة. ونلاحظ التغيير في أوساط الجمهور والجميع يطلبون كتابي الذي وضعته بعنوان «أسرار شفاء

هذا الخضار المفيد والمغذي. بل نرى الدعايات والإعلانات تملأ الشوارع والمحلات والصّحف والتلفزيونات عن الهامبورغر، الكولا والحليب وغيرها، وهكذا نواجه عمليّة غسل دماغ خطير كمؤامرة، ربما لكي تبقى صناعة وبيع الأدوية تعمل بقوة ومنتشار، والأطباء يقفون صامتين إزاء مسألة التّغذية، لأنّهم لم يتعلموا مواصفات الأغذية المختلفة ومخاطرها.

#### كيف تنشر أقوالك هذه؟

لديّ فرقة نشطاء وفعّالين تتألّف من حوالي 30 شخصًا، ونقدّم المحاضرات ونقوم بالمظاهرات والوقفات الاحتجاجية في القرى العربيّة، ونقدّم مؤانء طعام حضريّ كي يتذوّقوا من هذا الغذاء الرّائع، بهدف زيادة الوعي للتّغذية الصحيّة. بالإضافة إلى اختصاصي الذي هو إخفاء الأمّ الناس، وبعدها تحسين الصحّة بأفضل ما يمكن ليتمتّع الإنسان من حياته بأقصى درجات. على الإنسان أن يفعل ما يحلو له بدون خوف، أو قلق أو نقص بالثقة. من ناحيتي كل العالم هو بمثابة هدية عيد ميلاد أعطيت لنا، ولذا يجب أن نحسن ونشيد من أنفسنا حتّى يوم مماتنا، بدون تردد وبدون إحساس بالذنب.

#### كيف يمكن إخفاء الأمّ؟

إخفاء الأمّ يتمّ عن طريق إعادة الاصطفاف الطبيعي والاستقامة الموجود في أجسامنا. لأنّ أجسادنا فقدت الاصطفاف بالقوام، وزادت من اختلاله بسبب نمط حياتنا المليء بالجلوس وقلة الحركة، لأنّ منذ البداية ولدت أجسادنا بشكل مرتب، وكل عضو مصطف في مكانه، العنق، الحوض والورك والركبتان، وأخمص القدمين، كل ذلك باتجاه الأمام وليس بشكل أعوج. وعلامات الاصطفاف هذه تكون بالجسم القويم، نرى ذلك اليوم في المناطق الفقيرة التي ما زال أهلها بحاجة إلى الجهد الجسماني كي يعيشوا، إذ يكون أفضل الأجسام جرّاء أنماط حياتهم. وما أفعله هو إعادة تقويم الجسم ومنحه الفرصة لكي يعمل بصورته الطبيعيّة وبحسب تصميمه الأولي. ويتمّ ذلك بالعلاج والتّمارين الخاصّة التي من شأنها إخفاء الأمّ وزيادة القوّة في الجسم.

#### لمن تخصّص هذه العلاجات؟ وما مدى انتشار هذه الظواهر بين الناس؟

العلاجات تفيد كلّ إنسان من سنتين ونصف السّنند فصاعدًا. عدم الاصطفاف نراه اليوم عند غالبية الناس، ولكنك تجد هذه المشاكل بشكل خاصّ في المجتمع العربيّ، وتحديدًا أكثر انتشارًا بين الرّجال، لأنّهم يهملون أنفسهم وقلّمًا يهتمّون بأجسادهم. وتجد الواحد فيهم يستمرّ في عمله

# GOLD

## MOBILE

- واق للشاشة 70 ش.ج 40 ش.ج
- أعطية لجميع الهواتف النّقالة ابتداءً من 20 ش.ج
- شاحن لايفون 5 ابتداءً من 20 ش.ج
- شاحن جلاكسي ابتداءً من 20 ش.ج

"تصليح جميع أنواع الهواتف النّقالة وتصليح أجهزة الأيبود"

شارع الخوري 15، حيفا / 04-6011131 / 052-5812112 / التوصيل حتى البيت!

# הואזי מרקט

מבצעים חמים לרגל החג בואדי מרקט!



2 אקונומיקה  
פרפר

**10<sup>90</sup>₪**



סנו לניקוי  
כלים 1 ליטר

**10<sup>90</sup>₪**



סנו מקסימה  
מרכז כביסה  
4 ליטר

**18<sup>90</sup>₪**



שמפו קרמה  
750 מ"ל

**18<sup>90</sup>₪**



אבקת כביסה  
אריאל 9 ק"ג

**69<sup>90</sup>₪**



אבקת כביסה  
סנו מקסימה  
8 ק"ג

**52<sup>90</sup>₪**



2 דאודורנט  
אקס

**24<sup>90</sup>₪**



שמפו פינוק

**8<sup>90</sup>₪**



שמפו או  
תחליב רחצה  
הוואי

**8<sup>90</sup>₪**



3 בירה  
benediktiner  
1/2 litre

**19<sup>90</sup>₪**



Black Label  
700 ml  
בקנייה מעל 150 ₪

IBBLS **105<sup>00</sup>₪**



1 ליטר וודקה  
גריינטס  
בקנייה מעל 150 ₪

**139<sup>90</sup>₪**



6 סמירנוף  
אייס

**39<sup>90</sup>₪**



ארגו בירה  
קולטברג

**139<sup>90</sup>₪**



Finlandia  
vodka  
litre 1  
בקנייה מעל 150 ₪

ACKERMAN **79<sup>90</sup>₪**



יין סגל

**24<sup>90</sup>₪**



ואן גוך דאבל  
אספרסו או  
וודקה בלגוף

**49<sup>90</sup>₪**



וודקה מורושה  
750 מ"ל

**59<sup>90</sup>₪**

התמונות להמחשה בלבד. \* ט.ל.ח.



המבצעים בתוקף עד 2.4.15 או עד גמר המלאי \* אין כפל מבצעים  
בהנהלת מרואן עסאף | יוחנן הקדוש 33, חיפה 052-3361613 / 04-8456282

# הואדי מרקט

מבצעים חמים לרגל החג בואדי מרקט!

נهنی جمیع المحتفلین بمناسبة عيد الفصح المجید  
 كل عام وأنتم بخیر

פותחים  
 בימי שבת  
 וראשון

6 שמת  
 תנובה  
  
 ₪10<sup>00</sup>

1.5 ליטר  
 חלב תנובה  
  
 ₪8<sup>90</sup>

1 ליטר  
 שוקו  
 יתבטה  
  
 ₪10<sup>00</sup>

3 עידן  
 מורטדלה  
  
 ₪9<sup>90</sup>

4 מלקי  
 תות/וניל  
 שוקולד  
  
 ₪10<sup>90</sup>

4 פיל טונה  
  
 ₪19<sup>90</sup>

שניצל  
 מאמא עוף  
  
 ₪28<sup>90</sup>

3 מלפפונים  
 בית השיטה  
  
 ₪14<sup>90</sup>

מרק עוף  
 זך - אסם  
  
 ₪14<sup>90</sup>

מרק עוף  
 אמיתי - אסם  
  
 ₪19<sup>90</sup>

קטשופ  
 אסם  
  
 ₪10<sup>90</sup>

פודינג וניל  
 1 ק"ג אסם  
  
 ₪29<sup>90</sup>

3 ספגטי  
 של אסם  
  
 ₪10<sup>00</sup>

מי ורדים  
 2 ליטר  
  
 ₪11<sup>90</sup>

רטבים - אסם  
 האיים אסם  
 סויה / טריאקי  
 צילי מתוק  
  
 ₪9<sup>90</sup>

500 גרם  
 תמר שאן  
  
 ₪9<sup>90</sup>

2 פירורי  
 לחם (350 גרם)  
 מירורי  
  
 ₪14<sup>90</sup>

3 תירס  
 יכין  
  
 ₪13<sup>90</sup>

3 תרכיז  
 עבניות יכין  
  
 ₪13<sup>90</sup>

3 טורטית  
  
 ₪10<sup>00</sup>

3 טעמי  
  
 ₪10<sup>00</sup>

3 קינדר  
 בואנו  
  
 ₪10<sup>00</sup>

תמרי חיידר  
 (750 גרם)  
  
 ₪14<sup>90</sup>

המבצעים בתוקף עד 2.4.15 או עד גמר המלאי \* אין כפל מבצעים  
 בהנהלת מרואן עסאף | יוחנן הקדוש 33, חיפה



# הואזי ארקט

	3 קמח מן ₪10 <sup>00</sup>		3 סוכר מן ₪10 <sup>00</sup>		3 סולת שטיבל ₪10 <sup>00</sup>
--	-------------------------------	--	--------------------------------	--	--------------------------------------

	בייגלה אסם ₪8 <sup>90</sup>		5 אטריות אסם ₪19 <sup>90</sup>		3 מדגרינה בלובנד ₪10 <sup>00</sup>		אורז הודי 5 ק"ג ₪19 <sup>90</sup>
--	--------------------------------	--	--------------------------------------	--	--	--	---

	רביעיית סודה ₪10 <sup>00</sup>		שישיית פריגת בקנייה מעל 150 ₪29 <sup>90</sup>		שישיית קוקה קולה ספרייט/פנטה בקנייה מעל 150 ₪29 <sup>90</sup>		2 עדגליות ₪13 <sup>90</sup>
--	--------------------------------------	--	--	--	---	--	--------------------------------

	שישיית נסטי ₪26 <sup>90</sup>		3 קריסטל ₪9 <sup>90</sup>		3 תפוחינה ₪9 <sup>90</sup>		ארגז בלו ₪49 <sup>90</sup>
--	-------------------------------------	--	------------------------------	--	-------------------------------	--	-------------------------------

	מטליות לחות לניקוי הרצפה סנו - 10 יחידות ₪9 <sup>90</sup>		מטליות סנו 9 יחידות ₪9 <sup>90</sup>		מגבות סנו 12 יחידות ₪18 <sup>00</sup>		שקיות סנו גדולות 300 יחידות ₪9 <sup>90</sup>
--	--	--	--	--	---	--	---

	3 ליטר ריצפן ₪9 <sup>90</sup>		סנו אוקסיג'ן 3 ליטר ₪21 <sup>90</sup>		סנו סופט גמבו 48 ₪37 <sup>90</sup>		נייר טואלט מולט 40 גלילים ₪28 <sup>90</sup>
--	-------------------------------------	--	---	--	--	--	--

	סנו קליק פורטה/ד'אוויל מסיר שומנים ₪10 <sup>90</sup>		2 מנקה אסלות 00 של סנו ₪10 <sup>00</sup>		ריצפן סנו 2 ליטר ₪12 <sup>90</sup>		סנט מודיק מסיר שומנים ₪13 <sup>90</sup>
--	---	--	---	--	--	--	---



התמונות להמחשה בלבד. \* ט.ל.ח.  
052-3361613 / 04-8456282

## يوم اللغة العربية ويوم التراث في مدرسة «الكرمة»



طراسل «حيفا»

احتفاءً بسيدة اللغات، عروس اللغات، أقامت ابتدائية «الكرمة» الرسمية، تحت شعار «لغتي هويتي»، يوم اللغة العربية. وتضمن هذا اليوم فعاليات ونشاطات لا-منهجية من وحي اللغة العربية وتراثها، ومن إبداع الطلاب وابتكارهم، شملت كلمات وأشعار، حكم وأمثال، فن وتمثيل. كما شارك متطوعون ومؤمنون بقيمة العطاء، في إحياء هذا اليوم كوكبة من الأدباء والأديبات والأساتذة في مجال الأدب والتاريخ، الإعلام والتراث، الابتكار والكتابة الإبداعية، وهم: الإعلامية سامية عرموش، الأديبة نبهة

جبارين، الكاتبة نهدي داموني، صوفيا نبروخ، عيسى بني ربيعة، رشيد إغبارية، الأستاذ منصور عثمانة، الكاتب ناجي ظاهر، الأستاذ هلال هندي، الأستاذ سهيل عيساوي، الأديبان جريس عواد ونادر سروجي، الدكتور جوني منصور، والدكتور محمد خليل. أما مسك الختام فكان لقاءً بالكاتب فاضل علي لصفوف المرحلة الابتدائية ولقاء مع الفنان عدي خليفة لصفوف المرحلة الإعدادية والثانوية. كما شارك في فعاليات هذا اليوم مجموعة من الأولياء - من آباء وأمهات - في ضبط وتنفيذ فعاليات هذا اليوم.

سليمان جبران

## علاقة... لا تنفصم!



المالي والخلقي المتفشي في كل وزارة، وفي كل دائرة. هل يعرف أحد، حتى المختصون، جميع من أدنوا، في المحاكم، بمخالفات خلقية أو مالية، فدخلوا السجن، أو استقبلوا؛ لا تنسوا أن كثيرين أيضا أحلي سبيلهم، لعدم توفر الأدلة! لي صديق «بعيد النظر» فرح الفرح كله بنجاح نيتنياهو. لولا الحياء لكان صوت لييكود. في رأيه أن الرجل، زوج سارة، أفضل من هرتسوج بألف مرة. لو نجح هرتسوج، في رأي الصديق المذكور، لما تغير الوضع مع الفلسطينيين قيد أملة. كان يحزر للفلسطينيين أموالهم التي حبسها نيتنياهو، فيفرح السادة في السلطة الفلسطينية، ويقتسمون الأموال. والسيد الأميركي وراء البحار يبارك النظام الجديد ويعانقه. ثم تبدأ مفاوضات «الحل العادل» ولا تنتهي. هل صدقت أن بوجي، المعراخ يعني، يمكن أن يأتي بحل؟ وإذا عرض حلا، هل يمكن أن يكون حله عادلا؟ طوال المعركة الانتخابية كنت أتمنى سقوط بيبي، والصديق «البعيد النظر» يضحك من سذاجتي. في رأيه أن لص الشمس أفضل ألف مرة من لصوص العتمة. لو طوعني ضميري، قال الصديق «البعيد النظر»، لكنك انتخبتي بيبي. المنطق يقول بيبي، لكن العاطفة تأتي وتحتج. أراجع في رأسي هذه الخواطر كلها، فأسال نفسي: لعل الصديق «البعيد النظر» على حق فعلا. من قال إن تغيير بيبي يخدم القضية؟ من يضمن أي مصلحة في صعود بوجي وحزب المعراخ. آسف، المعسكر الصهيوني. ألم نتعلم من السلف أن «اشتدي أزمة تنفجعي»؟ ربّما!!

العلاقة بين إسرائيل والولايات المتحدة علاقة لا تنفصم. هي صلة الرحم. يمكن أن تضعف. يمكن أن تواجه العقبات. لكنها لا تنفصم أبدا. لا يفرّغكم الخلاف بين أوباما ونيتنياهو. غيمة صيف وتزول. الصلة بين إسرائيل والعم سام أقوى من أوباما ومن كوندوليسا رايس في ظهره. الخلاف عرض حادث، والصلة جوهر لا يزول! إذا كان لبنان «قطعة سما» فإسرائيل قطعة من الغرب. إسرائيل أقاموها منذ أقاموها وفق مواصفات غربية. نشاز في البيئة الشرق أوسطية. بدأت في وعد بلفور «مقاطعة» من المملكة المتحدة، وإذ أخذ نجم تلك المملكة في الأفول أثر قادت إلى انتسبوا إلى الولايات المتحدة الأميركية، النجم الصاعد منذ الحرب العالمية الأولى. وما زالت. قطعة من الغرب، تختلف تماما عن البيئة حولها، نظاما ومواضعات. لكن ما العمل والمنشئون الأوائل لا يتكاثرون. يضمحلون شيئا فشيئا في البحر الشرقي المتنامي من حولهم. اليهود الغربيون، الإشكناز، يتضاءلون، والشرقيون يتعاطمون في أطراد. لا تنسوا العرب أيضا. يتكاثرون هم أيضا، مثل السفراديم. بعد مدة، وعمر الدول لا يقاس بالأعوام، لا بد من تحول إسرائيل إلى دولة شرق أوسطية، سكانا ومؤسّسات. دولة مثلها مثل الدول العربية «القومية» حولها. ومن يعيش يرا كثيرين اكتأبوا حينما سمعوا نتيجة الانتخابات الأخيرة. رأوا نجاح نيتنياهو الكبير المفاجئ فأنعمت أبصارهم. أنا واحد من هؤلاء. لم أعد أحتلم رؤية الرجل كل يوم في الأخبار، وسماع أذليله. لا تنسوا سارة حرمه أيضا. لا تنسوا الفساد

## Khoury pharmacy صيدلية الخوري



شرب الكلوروفيل أو «دم النباتات» هو مصدر غني جدا بالمعادن الطبيعية والفيتامينات ومضادات الأكسدة.

شرب الكلوروفيل يساعد على:  
- تطهير الكبد - مشاكل الهضم  
- الحموضة الزائدة - الامساك  
- القرحة - رائحة الفم - فقر الدم

أستقبلوا الربيع  
مع شراب الكلوروفيل  
لتخفيض الوزن!

\* الصور للتوضيح فقط.



ساعات الدوام: الإثنين-الخميس 8:30-14:00 / الجمعة والسبت: 8:30-19:00 | امكانيه ارساليات حتى البيت

صيدلية الخوري بإدارة الصيدلي جلال صليبا | الخوري 13 - 04-8625002

زوروا موقعنا: www.pharm-herb.com | Khoury Pharmacy-Haifa



# Palm Sunday

احد شكانين مبارك

29/3/2015

ZOOM 04-8507000  
SHTROUDL LTD

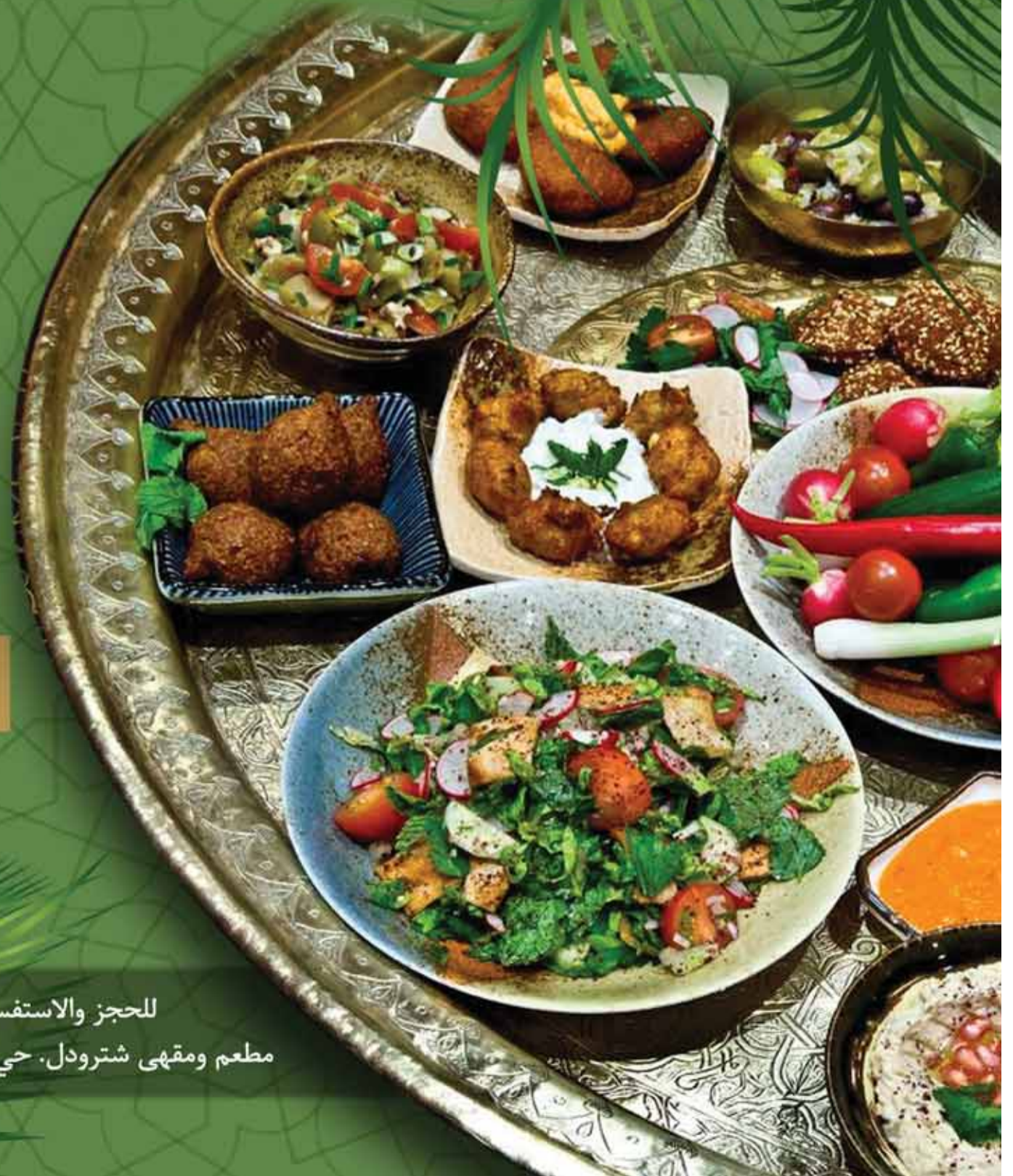
وجبات

وسلطات

شرقية

بمناسبة

احد الشعانين



للحجز والاستفسار 052-6895939

مطعم ومقهى شترودل. حي الالمانية 39. 07-77004312



هاشم ذياب

آذار

مسيرة الألام الحزينة

نعود...  
لأرحام أمهاتنا  
نُبعث...  
على شاكلة زعمائنا  
مرحى لنا...  
مرحى... لجماهيرنا.  
في الغرب...  
نفاخر... بدستورنا  
معنا... معكم... معنا  
ضدنا... ضدكم... ضدنا  
\*  
تجري الأنهار...  
في تاريخهم... وتاريخنا  
بحر من الجيوب يجمعنا  
لا... ضير...  
على المتصارعين...  
عميانا  
يشتد بأسهم...  
ويتفرقوا... أكفانا  
\*  
على هامش... لا نصّ له...  
وقفنا  
تحت مظلة...  
تجذب الأصل... عن عيوننا  
في المتوسط...  
بقيت... خرساء... أفواهنا  
\*  
على باب الاستياء...  
رحل الأنبياء... عنّا  
بتنا...  
نعبد الأصنام... فينا

ما عاد الرشق كاف...  
لبلاوينا  
\*  
الصدف... مقبولة...  
في أحلامنا  
الرعب ملاذنا  
الحب...  
ليس من عاداتنا.  
في هذا الغبار...  
سجنتك.. إهدمه  
أو كفّ عنه  
هذا الوارث.. ترائك  
يأكل علتك  
هذا شعبك ينادي  
لا تخذله  
قبل أن تعود  
للأرض الشاهدة  
سر.. بيه  
على ضوء النجوم الساهرة  
ما دامت الأمواج  
لأحلامه ناقلة  
كن... حادي العيس  
لمن... لا.. طريق له  
لا.. تكره الآخر  
أعتقه من خوفك  
وخذ منه  
في سماء لا حدود فيها  
هذا أنت عدوك  
في آذار.. حرّره  
حيفا طمرة

عيادة أسنان  
د. نافع حاج يحيى



كما وتقدّم في العيادة العلاجات التالية:

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

الفحص والإستشارة مجاني

Dr. Haj Yahya Nafi  
طبيب اسنان - Dentist

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

Dr. Haj Yahya Nafi  
طبيب اسنان - Dentist

أحدث الوسائل الطبية  
المرئية منها والشفافة  
(للأطفال وبالغين)

في مجال علاج  
تقويم الأسنان (الجسور)

- self-ligating (smart clip)
- self-ligating (clarity)
- heat activated wires
- (قوسيات شفافة غير مرئية) IROK
- MTM Lingual
- (علاج قصير داخلي غير مرئي)

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

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

عيادة د. نافع حاج يحيى

دجاج الزرطمة  
فلاخمة مريمار

تجدون  
لدينا جميع أنواع  
اللحوم الطازجة  
يوميًا

5 كغم 70<sup>00</sup> | 5 كغم 100<sup>00</sup> | 4 كغم 100<sup>00</sup> | 3 كغم "برغيت" 100<sup>00</sup> | 6 كغم 100<sup>00</sup>

عجل | خروف | دجاج | شوارما

إدارة شافع أبو راس

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



نلعب نتعلم وننكب

حضانة

# باي توتي

مربية الاجيال مي حلو - حداد تحتضن أطفالكم

حاصلة على لقب B.Ed. في تربية الأطفال

גנת חינוך רגיל וחינוך מיוחד כוללת

**تستقبلكم في حضانتها ابتداءً من يوم الثلاثاء 31.3.2015  
للتعرف عن قرب على أجواء الحضانة الجديدة، المميزة والفريدة من نوعها**

ما يميز حضانة باي توتي:

- بيت دافئ مليء بالحب والحنان..
  - طاقم من المربيات ذوات خبرة كبيرة في مجال تربية الأطفال، حاصلات على لقب حاضنات مؤهلات..
  - أخصاصي أطفال نفسي ● اختصاصية في معالجة مشاكل السمع والنطق واللغة..
  - معالجة بالتنشغيل מרפא בעיסוק ● مرشدة تربوية
- الحضانة مجهزة بأحدث المعدات والالعاب التربوية ووسائل الراحة

عدد الأطفال  
محدود جداً  
سارعوا  
بالتسجيل

**لمزيد من التفاصيل وتعيين لقاء**

**الاتصال مع مي 054-5779759**

**شارع النبي 102 حيفا**



# روحانية أسبوع الآلام العظيم المقدس

الأرشمندريت أغايوس أبو سعدى  
(رئيس رعية الزور الملكيين الكاثوليك، حيفا)



## قيمة المرء بخلقه

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



وسبت النور. وطبعاً من الاستحالة ممارسة سر الزواج. أما سر مسحة المرضى، فكانت تقام صلواته في جمعة ختام الصوم، قبل أسبوع الآلام. كذلك لم تكن تقام صلوات تجنيز في هذا الأسبوع. ومن ينتقل فيه لا يرفع عليه بخور بل يدخل جثمانه إلى الكنيسة ويحضر صلوات البصخة، ويقرأ عليه التحليل مع صلاة خاصة. ومن جهة المزامير ننتقي منها في هذا الأسبوع ما يناسب. وتترك باقى مزامير التي تشمل معان كثيرة غير الآلام وغير أحداث هذا الأسبوع المقدس. لماذا سُمِّيَ هذا الأسبوع بأسبوع البصخة؟ كلمة بصخة معناها فصح ومأخوذة من قول الرب في قصة الفصح الأول "لما أرى الدم، أعبر عنكم" (خروج 12: 13). كانت النجاة بواسطة الدم في يوم الفصح الأول. والفصح يرمز إلى السيد المسيح "لأن فصحننا أيضاً المسيح قد ذبح لأجلنا" (1 كورنثس 5). ونحن في هذا الأسبوع نذكر الأم السيد المسيح الذي قدم نفسه فصحاً لأجلنا، لكي حينما يرى الآب دم هذا الفصح يعبر عنا سيف المهلك، فلا نهلك. نتذكر أن دمه كان عوضاً عنا. وأنه لا خلاص إلا بهذا الدم، كما حدث يوم الفصح الأول (خروج 12). أيام البصخة هي أيام مقدسة أو هي أقدس أيام السنة. فما الذي نقصده بأنها أيام مقدسة؟ المفروض طبعاً أن كل أيام حياتنا مقدسة... وفي كل يوم يمر علينا، نصلي في صلاة الشكر قائلين: "إحفظنا في هذا اليوم المقدس وكل أيام حياتنا بكل سلام...". نقول هذا في كل يوم من أيام حياتنا، لأن حياتنا التي اشتراها الرب بدمه، أصبحت حياة مقدسة، قدسها الرب بهذا الدم. ومع ذلك لا ننكر أن هناك أياماً مقدسة أكثر من غيرها... ولعل أول إشارة لذلك هي تقديس يوم للرب كل أسبوع. وعن ذلك يقول الكتاب في قصة الخليقة: "وبَارِكِ الرب اليوم السابع وقدهس" (تكوين 2: 3). ثم أمر الإنسان قائلاً: "إحفظ يوم السبت لتقدسه" (تثنية 5: 12). إنه يوم الرب، يوم مقدس، يوم باركه الرب وقدهس، وطلب إلينا أيضاً أن نقدهس... بسُمونه في اليونانية (كيريائي) أي "الخاص بالرب"، أي "يوم الرب"؛ هو يوم مخصص للرب، لا نعمل فيه عملاً من الأعمال حسب الوصية. وكذلك في كل الأيام المقدسة التي أشار إليها الرب (لاويين 23). إنها أيام لها قداسة غير عادية، ليست كباقي الأيام. الحياة كلها مقدسة، ولكن أيام الرب لها قداسة غير عادية، تفوق قداسة باقي الأيام. لأنها مخصصة للرب. وهناك أوقات لها قدسية خاصة، لاعتبارات روحية معينة. فمع أن الحياة كلها مقدسة، إلا أن أوقات الصلاة مثلاً، أوقات التأمل، أوقات الرؤى والاستعلانات... هي أوقات لها قدسية من نوع خاص غير عادي. وهناك أيام مقدسة في حياة كل إنسان. فاليوم الذي ظهر فيه الرب لشاول الطرسوسي (أعمال 9)، هو يوم له قدسية خاصة. واليوم الذي رأى فيه القديس يوحنا الحبيب رؤياه التي سجلها في سفر خاص، هو أيضاً يوم له قدسية خاصة. وأيام الأعياد كذلك لها قدسيتها. وكذلك أيام الصوم هي أيام غير عادية. وإن كانت أيام الصوم الكبير هي أقدس أيام السنة، وأسبوع البصخة هو أقدس أيام الصوم الكبير، يمكننا إذن أن نقول: إن أسبوع البصخة هو أقدس أيام السنة. الصوم فيه في أعلى درجات النسك أكثر من أي صوم آخر. والعبادة طوال الأسبوع يرفعون الصلوات بروح واحدة، ويستمعون إلى قراءات مُنتخبة من العهدين القديم والجديد، مع الحان لها تأثير خاص، وطقس كنسي ينفرد به هذا الأسبوع المقدس. وذكريات هذا الأسبوع عميقة في تأثيرها، نتبع فيها السيد المسيح خطوة خطوة، ونحن نرتل له تسبحة البصخة المعروفة "لك القوة والمجد والبركة والنعمة إلى الأبد آمين، يا عمانوئيل إلهاً وملكتنا". والمشاعر الروحية في هذا الأسبوع، لها عمقها الخاص. الناس يكونون فيه أكثر حرصاً وتديناً وجدية، وأكثر تفرغاً لله. طبعاً التفرغ الكامل هو الوضع الأساسي. فإن لم يتوفر، يتفرغ الإنسان على قدر إمكانه، ويُعطي الوقت لله. إنه أسبوع ندخل فيه في شركة الأم المسيح. نضع أمامنا كل آلامه من أجلنا، في انسحاق قلب، وفي توبة صادقة، لكي نستعد للتناول في يوم الخميس الكبير، اليوم الذي أعطى فيه الرب عبده المقدس لتلاميذه الأبطال، وأسس هذا السر العظيم...

أسبوع الآلام هو أقدس أيام السنة، وأكثرها روحانية... هو أسبوع مملوء بالذكريات المقدسة في أخطر مرحلة من مراحل الخلاص، وأهم فصل في قصة الفداء. وقد اختارت الكنيسة لهذا الأسبوع قراءات معينة من العهدين القديم والحديث، كلها مشاعر وأحاسيس مؤثرة للغاية توضح علاقة الله بالبشر. كما اختارت له مجموعة من الأبحاث العميقة، ومن التأملات والتفاسير الروحية. ويسمونه أسبوع الآلام، أو أسبوع الفصح المقدس، أو الأسبوع المقدس. كان هذا الأسبوع مكرساً كله للعبادة، يتفرغ فيه الناس من جميع أعمالهم، ويجتمعون في الكنائس طوال الوقت للصلاة والتأمل. كانوا يأخذون عطلة من أعمالهم، ليتفرغوا للرب ولتلك الذكريات المقدسة. ولا يعملون عملاً على الإطلاق سوى المواظبة على الكنيسة والسهر فيها للصلاة والاستماع إلى الأبحاث العميقة والقراءات المقدسة... ما أكثر الناس الذين يأخذون عطلة في الأعياد والأفراح، وفي قضاء مشاغلهم. ولكن ما أجمل أن نأخذ عطلة لنقضها مع الله في الكنيسة. الملوك والأباطرة المسيحيون كانوا يمنحون عطلة في هذا الأسبوع. كانوا يمنحون جميع الموظفين في الدولة عطلة ليتفرغوا للعبادة في الكنيسة خلال أسبوع الآلام. وقيل إن الإمبراطور ثيودوسيوس الكبير كان يطلق الأسرى والمساجين في هذا الأسبوع المقدس ليشتبكوا مع باقي المؤمنين في العبادة، لأجل روحياتهم وتكوين علاقة لهم مع الله. ولعل ذلك يكون تهنيداً لهم وإصلاحاً. وكان السادة أيضاً يمنحون عبيدهم عطلة للعبادة. فإن كان الوحي الإلهي قد قال عن اليوم المقدس "عملاً من الأعمال لا تعمل فيه"، فإنه قال أيضاً: "لا تصنع عملاً ما، أنت وابنك وابننتك، وعبيدك وأمتك وبهيمنتك، ونزريك الذي داخل أبوابك" (خروج 20: 10). حقاً إن عبيدك وأمتك لهما أيضاً حق في أن يعبدوا الله مثلك، وأن يشتركوا في قدسية تلك الأيام. من حق الخدم أن يتفرغوا أيضاً من أعمالهم لعبادة الرب. وهكذا حتى في أعماق أيام الرق، لم تسمح الكنيسة بأن تكون روحيات السادة مبنية على حرمان العبيد. بل الكل للرب، يعبدونه معاً ويتمتعون معاً بعمق هذا الأسبوع وتأثيره... وقوانين الرسل، في أيام الرق، كانت تحتم أن يأخذ العبيد أسبوع عطلة في البصخة المقدسة، وأسبوعاً آخر بمناسبة القيامة. فهل أنت تعطّل خدمك وموظفيك خلال أسبوع الآلام؟ ومن المعروف طبعاً أن الناس إن تفرغوا للعبادة في هذا الأسبوع، وعاشوا خلاله في نسك، فسوف لا يحتاجون إلى خدم يخدمونهم. وكانت مظاهر الحزن واضحة تماماً في الكنيسة. أعمدة الكنيسة ملفوفة بالسواد. الأيقونات أيضاً مجللة بالسواد. وكذلك بعض جدران الكنيسة، الأبحاث حزينة، والقراءات عن الآلام وأحداث هذا الأسبوع. المؤمنون جميعاً يعبدون عن كل مظاهر الفرح. تحرم على السيدات الزينة خلال هذا الأسبوع. فلا يلبسن الحلى، ولا يتجملن، ولا يظهر شيء من ذلك في ملابسهن... الحفلات طبعاً كلها ملغاة. الكنيسة كلها في حزن، وفي شركة الأم المسيح. فهل نحن نحفظ بهذا الحزن المقدس خلال هذا الأسبوع؟ أو على الأقل هل نحفظ بوقارنا فيه؟ أم نحن نقضي أوقاتاً كثيرة منه في عبث ومرح ولهو. ونكون خارج الكنيسة في وضع يختلف عن وضعنا داخل الكنيسة. وكانت الكنيسة في هذا الأسبوع تعيش في نسك شديد. بعض النساء كانوا يطوون الأسبوع كله. أو يطوون ثلاثة أيام ويأكلون أكلة واحدة. ثم يطوون الثلاثة الأيام الباقية. وكثير من المؤمنين كانوا لا يأكلون شيئاً من الخميس مساءً حتى قداس العبيد. وغالبيتهم كانوا لا يأكلون في أسبوع الآلام سوى الخبز والملح فقط وإن لم يستطيعوا، فالخبز والدقة. أما الضعفاء، فعلى الأقل كانوا لا يأكلون شيئاً حلو المذاق من الطعام الصيامي كالحلوى والمربي والعسل مثلاً لأنه لا يليق بهم أن يأكلوا شيئاً حلوًا وهم يتذكرون آلام الرب لأجلهم. كما كانوا لا يأكلون طعاماً مطبوخاً، بسبب النسك من جهة، ولكي لا يشغلهم إعداد الطعام عن العبادة من جهة أخرى. وفي كل هذا النسك كانوا يذكرون الأم السيد المسيح. غالبية الأسرار كانت تعطّل ما عدا سري الاعتراف والكهنوت. ما كانوا يمارسون المعمودية ولا الميرون في أسبوع الآلام، وما كان يرفع بخور ولا تقام قداسات، إلا يومي خميس العهد

جلالة قدره وعلو منزلته بركاب زيد بن ثابت وقال: (هكذا أمرنا أن نعمل بعلمائنا)، أما كونه صاحب خلق طيب، فإن ذلك يؤهله لأن يألف ويؤلف، فيحبه كل من يخالطه. والأخلاق الطيبة امتدحها الرسول مبيهاً أنها طريق إلى الجنة، لما يروى أنه سئل عن أكثر ما يدخل الناس الجنة، قال: (تقوى الله وحسن الخلق) وبين قائلاً (أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً. وخياركم خياركم لنسائهم) وقال (إن المؤمن ليدرك بحسن خلقه درجة الصائم القائم) بل بين أن صاحب الخلق الطيب من أحب الناس إلى الله فقال (إن من أحبكم إلي وأقربكم مني مجلساً يوم القيامة أحسنكم أخلاقاً) وصاحب الخلق الطيب لا بد أن يكون سهلاً ليناً، وكأنه سمع قول الشاعر الذي يقول :

ولا تمش فوق الأرض إلا تواضعا

فكم تحتها قوم همو منك أرفع

وإن كنت في عز وجه ومنعة

فكم مات من قوم همو منك أضع

والتواضع وسهولة التعامل من صفات عباد الرحمن. قال تعالى (وعبياد الرحمن الذين يمشون على الأرض هونا، وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً). وعلى التواضع ربي الرسول أهل بيته وأصحابه، فقد قال لعائشة: يا عائشة من أعطي حظه من الرفق فقد أعطي خيري الدنيا والآخرة، ومن حرم حظه من الرفق فقد حرم من خير الدنيا والآخرة. قال عمر بن عبد العزيز: أحب من الأمور ثلاثة: العفو عند المقدرة، والقصد في الحدة. والرفق بعباد الله تعالى. وما رفق أحد بعباد الله إلا رفق الله به) ومع ذلك كله سمع نداء الحق فاستجاب له بالطاعة والإخلاص، ومن اتصف بالإخلاص ترف إليه بشرى القرآن الكريم (إلا الذين تابوا وأصلحوا واعتصموا بالله وأخلصوا دينهم لله فأولئك مع المؤمنين وسوف يؤت الله المؤمنين أجراً عظيماً) لسان حاله (قل إن صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين، لا شريك له وبذلك أمرت وأنا أول المسلمين). وعلى رأس ذلك كله التوبة الصادقة، والتي يستحق صاحبها أن يكون رفيق الرسول يوم القيامة. قال تعالى (يا أيها الذين آمنوا توبوا إلى الله توبة نصوحاً، عسى ربكم أن يكفر عنكم سيئاتكم ويدخلكم جنات تجري من تحتها الأنهار، يوم لا يخزي الله النبي والذين آمنوا معه نورهم يسعى بين أيديهم وبأيمانهم) وأكثر من ذلك قال تعالى (إن الله يحب المتطهرين) فالله أسأل أن يكون مشواه الجنة ورضوان الله.

بداية أقدم أحر التعازي لعائلة الأستاذ عبيد سويطات الذي يعتبر أبا وصديقاً ومربياً، وأحد أعضاء لجنة متولي وقف الاستقلال. هذه اللجنة التي تعمل على إعادة الاعتبار للوقوف الإسلامية في حيفا، والمسماة على وقف الاستقلال. ولهذا سأخص مقالتي هذه لصفات حميدة تميز بها الأستاذ عبيد، والتي نطمح أن تكون في كثير من أهلنا وإخواننا. فعند فراقك لعزير أو رفيق درب تنظر إلى المشترك بينك وبينه، وتبدأ في عد الخصال الحميدة التي جمعتك به، وخلال عملنا المتواصل مع الأستاذ عبيد عرفنا فيه صفات سابين فضلها عند الله. وإذا عدنا هذه الصفات فنحن لا نزكي على الله أحداً، ولكن الله يزكي من يشاء. تأتي شهادتنا من خلال حديث رسول الله (إذا رأيتم الرجل يعتاد المساجد فاشهدوا له بالإيمان). ونحن نشهد بما ظهر لنا، والسرائر نوكلها إلى الله. نعد هذه الخصال لترجم في واقع الناس، لأن (خير الناس أنفعهم للناس).

والرسول يقول: (والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه). لقد عرفناه مربيًا ومعلمًا، عرفناه صاحب خلق طيب، عرفناه مخلصاً لشعبه ووطنه، عرفناه سهلاً سمحاً، عرفناه صابراً ومتواضعاً. وهذه الصفات ذات معنى عظيم، وفضل كبير في الشرع. فعندما نقول مدرساً ومربياً نعني أنه متميز بما يحمل من علم عن سائر الناس، ويكفيه شرفاً أن الله يقول: (وقل هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون) بمعنى أن فضل ومكانة العالم أكبر عند الله. ويوضح هذا المعنى قول الرسول: (من سلك طريقاً يبتيغي فيه علماً سهل الله له طريقاً إلى الجنة. وأن الملائكة لتضع أجنحتها رضا لطالب العلم، وأن العالم ليستغفر له من في السموات ومن في الأرض حتى الحيتان في الماء، وأن فضل العالم على العابد كفضل القمر على سائر الكواكب، وأن العلماء ورثة الأنبياء، وأن الأنبياء لم يورثوا ديناراً ولا درهماً وإنما ورثوا العلم فمن أخذه أخذ بحظ وافر). وبمجالسة العلماء والمدرسين تحصل المنفعة. قال رسول الله: (من جالس العلماء وقر ومن جالس السفهاء حقر) ولمكانة المدرس والعالم يجب التواضع له. قال الرسول: (تعلموا العلم، وتعلموا للعلم السكينة والوقار، وتواضعوا لمن تعلمون منه). وعبر عن هذا التواضع الإمام الشافعي بقوله:

أهين لهم نفسي فهم يكرمونها

ولن تكرم النفس التي لا تهينها  
ومن هذا المنطلق أخذ ابن عباس مع

# محل صغير.. مفاجآت كبيرة

شترودل البلدة التحتى

تصوير: أمير ديب



Café & Restaurant

شترودل البلدة التحتى  
تلفون 04-8507058  
شارع البنوك ٨ زاوية شارع يافا، حيفا

 ShtroudI Cafe Downtown

شترودل البلدة التحتى يدعوكم للتمتع من  
لائحة الطعام الجديدة  
في الصورة وجبة «منسف بالدجاج»  
متعة في كل لقمة.

ما أن يحل فصل الربيع، والاستعداد للصيف حتى يبدأ الناس بالتفكير والتخطيط في كيفية قضاء الصيف، والرحلات التي سيقومون بها بمناسبة العطلة المدرسية، وأحوال الطقس الجميلة، للسفر والاسترخاء والاستمتاع بزيارة أماكن جديدة مثل الأثارات والأماكن السياحية والترفيهية، والتعرف إلى الثقافات الأخرى في العالم. ومنهم من يختار السفر إلى الشرق الأقصى، كنيبالاند أو الصين والهند، ومنهم من يرتب للسفر إلى أوروبا لينعم بمناظرها الخلابة ومدنها العريقة، ومنهم من يختار رحلات المغامرة في مجاهل الغابات الأخرية، أو السفر لزيارة الأقارب في أمريكا أو كندا. ولكن هؤلاء يواجهون مشكلة نفسية تعيق سفرهم وتفسد متعتهم، وذلك بسبب اضطرابهم ركوب الطائرة، وهم يعانون من الخوف أو الهلع أو ما يعرف برهاب الطيران. وخاصة إزاء ما يسمعونه ويشاهدونه من حوادث الطيران. وقد استعنا بمصادر ومعلومات عامة لإعداد هذا التقرير، الذي يلقي الضوء على مشكلة رهاب الطيران.

### فما هو رهاب الطيران؟

رهاب الطيران، أو الخوف من الطيران هو رهاب نلاحظه نتيجة اجتماع عدد من المسببات المباشرة أو غير المباشرة. مثل رهاب الأماكن المغلقة، رهاب من التقييد أو من الحجز أو عدم القدرة على الهرب، أو رهاب المرتفعات، حين يقلق المرء أو يخاف لأنه على ارتفاع شاهق. ويشعر المصاب بالخوف عند الاقتراب من مكان الصعود إلى الطائرة، وسيطر على الشخص الخائف شعور بالهلع وبأنه غير قادر على تحمل هذا الموقف، مما يدفعه كثيراً إلى تجنب السفر. ويكون الخوف طبيعياً، لا بل يزداد قبل موعد السفر، وتراوده أحلام في هذه الفترة عن سقوط الطائرة، وعندما يستقل تلك الطائرة يصرخ مع كل مطب هوائي، فيتخيل أنها ستسقط. ويشير الأخصائيون في علم النفس إلى أن هذا الرهاب موجود لدى الذين تعرضوا لصدمة في عمر صغير بين 4 و5 سنوات، لأن الأحداث في هذا العمر تؤسس للرهاب. وقد تكون الصدمة ناتجة من خوف الأهل أو أن الطفل أحس بالخوف ما ولم يشجعه الأهل لتفاديه.

### من أعراضه

تختلف الأعراض من شخص لآخر، وتتراوح بين التوجس الخفيف وصولاً إلى الإصابة بنوبات الهلع القوية، فيصاب بالتقيؤ أو الصراخ وطلب النجدة، بالتعرق والاهتزاز، بالآلام المعدة والإسهال والصداع وضيق النفس. ويشعر بالخوف من الحوادث كالحطفت والتفجير ومن الأماكن المرتفعة وأهمها السقوط من هذا الارتفاع، ومن الأماكن المغلقة، ومن فقدان السيطرة، ومن البقاء لساعات وحياته متعلقة بأسلاك ومعدات الكترونية واتصالات معقدة لا يفهمها، الخوف من الزحام، الخوف الزائد من الإقلاع، الهبوط، المطبات الهوائية الطيران فوق المحيطات، الشعور المباشر بالورطة عند إقفال باب الطائرة، الشعور بالبعد عن الأقارب، والخوف من الإحراج بسبب أعراض القلق التي تصاحب المصاب أثناء الرحلة.

### بين الواقع والخيال

المصابون برهاب الطيران قد يتخيلون بل يعيشون

## في أعقاب تكرار حوادث الطائرات

# ماذا يفكر الإنسان في الطائرة؟



المعالج النفسي أو مراكز العلاج المختصة بعد أن تبدأ الأعراض والمعاناة بالظهور. والإعلام يعتبر عاملاً مهماً في تغذية رهاب الطائرات وعرض الأفلام التي تتكلم عن حوادث الطائرات والتركيز على الجانب السيئ حينها يعتبر عاملاً

مهماً. وتعتمد وسائل الإعلام عند حصول حادث سقوط أو انفجار طائرة، إلى عرض تاريخي مفصل لحوادث الطيران مع ذكر عدد الضحايا، وغير ذلك من الأمور المرتبطة بخطورة الطيران وتعقيده. حتى أن الإعلام يساهم في خلق شعور بالهلع، ومن الممكن أن تسمعه بشكل عفوي من الناس حينما يقول أحدهم للآخر: تخيل أننا على متن هذه الطائرة المنكوبة.

العلاج ومن أسسه العلاج النفسي السلوكي يهدف العلاج إلى التقليل من المخاوف من ركوب الطائرة والطيران عموماً إلى درجة تمكن الإنسان من السيطرة على هذا الخوف المتبقي. في النهاية لا بد أن يعود الإنسان لممارسة حياته الاعتيادية ودون قيود الرهاب من الطيران والذي من الممكن أن يسبب له الإعاقة النفسية. وبلغت المختصون إلى أن أساسيات العلاج النفسي لمرضى الرهاب تعتمد على طمأنة المريض، والتركيز على أنه ليس الوحيد الذي يعاني من رهاب السفر، بل يشاركه الملايين من البشر المشكلة عينها. ومن هنا، فإن المريض بحاجة إلى العلاج السلوكي، فيقوم على التجربة العملية، بواسطة جعل المريض يتوجه إلى المطار لرؤية الطائرات وهي تقلع وتهبط بسلا، وينظر إلى أعداد المسافرين الذين يصعدون ويهبطون بواسطة الطائرات يومياً.

### العلاج التثقيفي

التثقيف الطبي عن الرهاب وعن الطيران التجاري وسلامته بشكل عام يعتمد على معرفة مبادئ الطيران، احتياطات السلامة في الطائرات، معنى وكيفية حصول المطبات الهوائية وغيرها. غالبية المصابين برهاب الطيران يركزون في تفكيرهم على تعطيل المحركات النفاثة للطائرة، وأنها إذا تعطلت أو توقفت فهذا يعني الموت المحقق. مجرد علم المريض بأن المحركات ليس لها دور في إبقاء الطائرة في الهواء بل دورها يقتصر على الدفع وزيادة السرعة، فهذا قد يشفي الحالة تماماً وبالذات لو كانت خفيفة. وكذلك معرفة المريض بأن الطائرة يمكن أن تستقر وتهبط حتى في حالة تعطل المحرك النفاث وتنساب بسهولة إلى الأرض قد يساعد كثيراً في علاج حالة الرهاب من الطيران. أما العلاج الدوائي وقد يتعاطاه المرء فقط عندما يضطر للسفر بالطائرة ويمكن

أن ينصحه الطبيب باستخدام بعض أنواع العلاجات والعقاقير والحبوب الدوائية قبيل السفر.

### إحصاءات

علينا أن نذكر هنا ما تشير إليه الإحصاءات حول احتمال أن يموت الإنسان في حادث طيران هو تقريباً 1 من 11 مليون فقط لا غير. أما احتمالية أن يموت بحادث سيارة أو حادث طرق فهي 1 من 5000 وهي بالتأكيد نسبة أكبر بكثير من الأولى. هذا يعني أن عليك أن تتركب الطائرة يومياً لمدة 15000 سنة لكي تصاب بحادثة طيران. هذا يؤشر بوضوح إلى ندرة حوادث الطائرات بل إلى سلامة الطائرات وعملها. ونحن ندرك أسباب حوادث السير التي تتسبب لا لعوامل ميكانيكية، بل إنسانية. ومقارنة مع الطائرة نقول دائماً: نحن نفقد قدرتنا على التحكم في الطائرة وعلى الظروف حولنا ونحن فيها، ولكن لدينا بعض السيطرة عندما نقود السيارة. وهذا غير صحيح بشكل مطلق، حيث أننا لو تمكننا من السيطرة على سيارتنا، فليس لنا أي سيطرة على السيارات الأخرى وعلى قائديها أيضاً، وربما يقع حادث السير نتيجة إهمال السائق الآخر. أما الطائرة فمن النادر جداً أن يكون السبب إنسانياً بل ميكانيكياً. وهكذا تحرص شركات الطيران على العمل المستمر لصيانة طائراتها وبقظة طيارها وسلامة ركابها وأمتعتهم.

### ثمة بعض السبل للتغلب على الرهاب

من الجدير ذكره، أن أساس أي علاج استشارة طبيب أو معالج نفسي للسيطرة على الرهاب أو الحد منه. ولكن يمكنك اللجوء أيضاً إلى بعض الأساليب التي تُقلل من المخاوف لديك: خطط لرحلتك بغض النظر عن وسيلة النقل التي ستسافر عبرها، ثم استخدم الخريطة لرسم الطريق الذي سوف تسلكه. كن مستعداً إذا كان السفر بالطائرة، فاصعد إلى مقعدك في وقت مبكر كي تشعر بأن المكان الذي تجلس فيه أصبح مألوفاً، ما يساعدك على الشعور بالراحة. أعط لنفسك الوقت عند السفر، ومن الجيد دائماً أن تتوقع التأخير في موعد إقلاع الطائرة أو هبوطها، لذا، يمكن أن تعطي لنفسك متسعاً من الوقت للوصول إلى المطار. حاول الحصول على قسط من النوم لأن قلة النوم تزيد من مستويات القلق. لذا، تأكد من الحصول على ليلة نوم جيدة قبل موعد السفر. تحدث إلى طبيبك إذا كنت تشعر بالقلق، قبل موعد السفر عن الأدوية التي يمكنك تناولها والتي تعتبر مضادة للقلق. سافر مع شخص تثق به واطلب من الصديق أو القريب أن يسافر معك، فالسفر مع شخص تثق به يقلص مخاوفك. تحدث مع الآخرين وبالذات ممن ليس لديهم هذه المشكلة على الإطلاق أو كانت لديهم وتغلبوا عليها. مارس تمارين الاسترخاء باستمرار، سواء أثناء الرحلة أو قبلها أو بعدها، ويمكنك محادثة جارك في مقعد الطائرة أو مازحته للتخفيف من شدة التوتر وحدة القلق. تجنب إن أمكن الجلوس بجانب النافذة، لأن غالبية الركاب يفضلون الجلوس بقرتها. ولذلك فمن السهولة أن تستبدل مكانك إلى وسط الطائرة. أتمنى لكم رحلة موفقة وبالسلمة.

2 بيتسا

+ إضافة لكل واحدة  
+ كولا 1.5 لتر مجاناً

75

الإضافات: الزيتون/مقم/ذرة

3 بيتسا

+ إضافة لكل واحدة  
+ كولا 1.5 لتر مجاناً

100



حملة خاصة

fresco  
مطبخ إيطالي

هغينيم 53، حيفا

ساعات الدوام: الأحد - الجمعة: 11:00-00:00 السبت: 18:00-00:00

04-8623623

صَوَّة

على نتعرف يوم الأرض الخالد

غزة وكيف تستضيفان:

بجمع من:  
مؤسسة  
عبد المحسن  
القطان  
A M QATTAN  
FOUNDATION



جمعية  
الثقافة  
العربية  
THE ARAB CULTURE ASSOCIATION



مركز مساواة  
Mossawa Center

المعرض الفوتغرافي

# العاب مُعترف بها

لمُحمَّد بدارنة

30 آذار

السَّاعة 19:00

• حيفا، المركز الثقافي العربي

حتى 4 نيسان من السَّاعة 17:00 - 21:00

• غزة، مُحترف شبابيك

يفتتح المعرض السَّاعة 17:00

راي

ELIARA



المكتبة الشعبية



لوقال

عالم



لانشير



شكر خاص للمحامي ماهر تلحمي / حسن خليفة تعليم سواقه 052-440-2796 / المقاول فراس واكد

## احترام الأصول وشعور الآخرين والمصلحة العامة



شاهدت تقاليد اجتماعية كثيرة في هذا العالم، وعشت عادات بعض الشعوب في كافة القارات، ولم أر في حياتي سلوكيات في الأفراح، تشبه ما نعيشه نحن في وسطنا العربي، والتي يحلو للبعض تصنيفها تحت مسمى عادات، لكنها في حقيقة الأمر ليس كذلك، لأن العادات هي ممارسة للكل، والسلوكيات هي ممارسات لحالات منفردة. بدأ فصل الصيف، وبدأ معه

موسم الأعراس، الذي يعتبره الكثيرون عبئاً عليهم، ولكن لا مفر من تحمل هذا العبء، لأنه ينخرط أيضاً في إطار الواجبات الاجتماعية. فمشاركة الآخرين في الأفراح شيء جميل جداً، لكن هناك أصول وقوانين يجب أن تحترم أيضاً في الأعراس وفي سهرات الأعراس. كنت عائداً إلى بيتي في الناصرة ذات مساء، فإذا بالشارع الرئيس مغلق، والسبب سهرة عرس. نعم «منشان سهرة عرس بسكروا الشارع، وممنوع حدا يعارض أو يحكي». ورغم وجود قاعات للأفراح منتشرة في كل مكان، وإقامة السهرات فيها لا يزعج أحداً، إلا أن بعض أصحاب الأعراس يرون في إغلاق الشوارع، أسهل وأرخص لهم من القاعات، لكنهم لا يفكرون أبداً في إزعاج الناس ولا يهتمهم ذلك. من الناحية القانونية والأخلاقية أيضاً، فإن ذلك ممنوع بتاتا. لكننا نحن شعب نكره المنوعات، ومفهومنا لها يختلف كلياً عن مفهوم الشعوب التي تتحدث بالمنطق. وما أننا شعب لا علاقة لنا بالمنطق نهائياً، فإننا نفعل ما نشاء ومتى نشاء، دون الأخذ بعين الاعتبار انعكاس ما نفعله على الجار أو المحيط أو المجتمع. ليس هذا فحسب، فخلال سهرات ما يسمى بـ «التعليلة»، التي تسبق السهرة الرئيسية، يبقى المحتفلون بالعرس يسمعون الموسيقى بصوت عال جداً، لا يطاق، ومزعج في نفس الوقت خصوصاً للجيران، ومن ينتقد أو يعترض فهو «ضد أهل الفرح» وممنوع أن يعلو صوته فوق صوت الموسيقى الصاخبة، التي تبقى بدون انقطاع حتى ساعة متأخرة من الليل وليس أقل من الثانية صباحاً. وصوت الموسيقى في بعض الأعراس، يكون مصحوباً بصوت الرصاص الحي. فإطلاق النار ليس في المعارك فقط، وليس متوقفاً على المفاتيح والعصابات، وليس لتخويف الحرامية وما أكثرهم في بلدنا، إنما نسمع إطلاق رصاص في أعراسنا المباركة، وكأن العرس عند البعض لا يكتمل إلا بـ «الطخ»، ومن يريد أن «يجرب» أي قطعة سلاح، فالأعراس أحسن مناسبة لذلك. صحيح أنني مع المشاركة في الأفراح، ولكنني ضد إطلاق النار في هذه المناسبة السعيدة، لا سيما وأن إطلاق النار هذا، نجم عنه إصابات في بعض القرى، وذهب ضحيته أبرياء، والأمثلة عديدة على ذلك. وأنا أتساءل مثل غيري من العقلاء عن سبب مقنع لهذا (الطخ)، وأدعو من يهتمهم الأمر في مجتمعنا العربي، للعمل على وضع حد لهذه الظاهرة الاجتماعية الخطيرة. لكل شيء في هذه الحياة أصول، ومبروك للجميع أعراسهم، ودامت الأفراح في دياركم عامرة، لكن إذا أمكن بدون (طخ).

## جان راسين الموهبة المسرحية الفذة



عملهم حيث اندفعوا للبيكاه في المسرح أثناء مشاهدة مسرحية أندروماك. بعد عام من ذلك أصدر كاتبنا مسرحيته الكوميديّة الوحيدة: المتخاصمون، وقد كتبها بأسلوب لم يعهده من قبل، ليبرهن لموليير أن كتابة الملهة ليس بالأمر الصّعب على الإطلاق، على الأقل بالنسبة إلى موهبته

التي كان يتق بها. وفي عام 1670 كلّفت أخت زوجة الملك لويس السادس عشر، واسمها، هينريتا، وهي من أصل إنجليزي، كلفت وبشكل متزامن كلاً من كورنييه وراسين بتأليف المسرحيات التراجيديّة حول فكرة رئيسيّة واحدة، تدور حول حبّ الملكة بيرنس والإمبراطور الروماني تيبوس. طبعاً، نشأت منافسة قويّة بين الكاتبين وكان الفائز أدبينا جان راسين. واستمرّ عرض مسرحية بيرنيس التي ألفها أضعاف عرض مسرحية كورنييه. لذلك، لم يعد غريباً أن يحتل راسين، رغم أصله المتواضع، مكاناً بين الصّفوة، وكانت النتيجة أن لمع نجمه لأكثر من عشر سنوات في البلاط. فشارك في الاحتفالات الملكية المهيبة، والمراسم التي أقيمت. ومُنح لقب النبلاء على يد الملك نفسه الذي كان يميل إليه بشدّة. لكن مسرحية فيديرا، هي التي شكلت إنتاجها نقطة التحوّل في سيرة راسين التاجيّة، حيث اعتبرها هو نفسه كمؤلف أفضل مسرحياته. إلا أن أعداءه ومنافسيه في البلاد لم يدخروا جهداً لإفشال فيديرا، فاتهموا الكاتب بالفجور، وباتت الدسائس تُكال له بشكل مكثّف، حتى اتّخذ راسين في العام 1677 قراراً غير متوقّع. فقرّر أن يترك المسرح وهو في أوج نجاحه، وبعد ذلك مباشرة خلع عنه منصب مؤرّخ البلاط، ثمّ أبعد عن البلاط كلياً. فكانت النتيجة الحتميّة أن ينكفئ على نفسه ويعيش حياة منعزلة تماماً حتى وفاته في أواخر القرن السابع عشر. لكن ستبقى حقيقة هذا المبدع المسرحي الفذّ تروى، أنه حقاً برهن على أنه مهما كانت المفاهيم قاسية وشديدة الصّرامة للمدارس التقليدية، خصوصاً الديني منها في ذلك الوقت. فأنه يمكن للمبدع أن يخترق أيّ جدار ليكتب أعمالاً تراجيديّة تتميز بالقدرة على الجمع بين وضوح الفكرة والتّفاؤل المباشر والعميق لحيايات النفس البشريّة. ومن الضروري في النهاية أن نضيف بأن راسين تزوّج في سن الثامنة والثلاثين من فتاة عادية هي كاترين رومانيس والتي لم تقرأ، وهذا يحسب ما تردد، طوال حياتها مسرحية واحدة من مسرحياته. لذلك ظل راسين في عينيها ليس الكاتب المسرحي الفرنسي العظيم، بل والد أبنائها السبعة فقط!!

تواصل الأوساط الثقافية في فرنسا احتفاءها بشاعرها وكاتبها المسرحي الأشهر جان راسين، الذي لم تنقطع شهرته يوماً على مدى الزمن. وفي إطار هذا الاحتفاء الدائم، وبالتحديد في العام 2012، أصدرت العاصمة الفرنسيّة باريس قطعاً معدنيّة تذكاريّة، لا يتمّ تداولها في الأسواق الماليّة، من فئة العشرة يورو، تحمل صورة راسين، الذي يُعدّ واحداً من أكبر عمالقة الأدب الفرنسي في القرن السابع عشر مع موليير وكورنييه. والمعروف أن هذا المبدع ولد في العام 1639 في بلدة صغيرة تنتمي إلى إحدى المقاطعات الفرنسيّة، في أسرة فقيرة الحال. وفي الثالثة من عمره صار يتيم الأبوين، فعاش في رعاية جدّته لأبيه. وفي سنّ التاسعة التحق بالمدرسة الرهبانيّة حتى يتلقّى تعليماً كلاسيكياً ودينياً. ولكن سرعان ما أيقن أن التفرّغ للعبادة، والعمل في خدمتها فيما بعد، لا يتفق وتكوينه العقلي والنفسي، بل أن الأدب هو الأقرب إلى ذهنه وذاته. إلا أن هذا لم يجعله يتوقّف عن دراسته، من حيث التعلّق في الدين وفي الفلسفة اليونانيّة في الوقت ذاته. استمرّ الحال على هذا المنوال ما بين شدّ وجذب داخلي، حول الدراسة والأدب إلى أن ترك المدرسة في سن التاسعة عشر منطلقاً إلى باريس لدراسة القانون. وهناك اقترب من بعض الكتاب المعاصرين، وكان من بينهم الشاعر الشهير لا فونتين. اغتنم راسين في عام 1666 مناسبة زواج الملك لويس السادس عشر، ونظم قصيدة غنائية مَجد فيها هذه المناسبة الاحتفالية الخاصة. فنالت الكثير من الأراء الإيجابية خاصة من الكاتب تشارلي بيرلوت الذي كان مؤثراً كثيراً والذي حدّ بعيد في ذلك الوقت. وفي العام نفسه ذهب راسين طالبا منصباً في الكنيسة، إلى جانب إعانة مالية كان في أشدّ الحاجة إليها، وحينما لم يحصل على تلك الإعانة الماليّة عاد إلى العاصمة بعد عامين. ومنذ ذلك الحين انصبّ كلّ اهتمامه على الأدب والمسرح. ومع الوقت صار على معرفة بأشخاص ذوي مكانة في البلاط، وفي حلقات الأدب الباريسيّة. وهو ما مكّنه من الفوز بموافقة موليير فيما بعد بسنوات على تقديم عمليتين تراجيديّتين هما: الإخوة الأعداء، والإسكندر العظيم. وكان راسين قد اختار أسلوب التراجيديا متّبعاً بذلك بيير كورنييه، الذي برع عندئذ في مثل هذا الأسلوب. لذلك اقتنع راسين بضرورة الدفاع عن هذا الكاتب المسرحي، الذي كان مبعّداً في مناطق. أمّا في العام 1665، فقد قطع راسين ككاتب مسرحي علاقاته مع مسرح موليير، وعاد إلى مسرح أوتيل ديوجر. وإضافة إلى ذلك نجح بأن يُقنع أفضل ممثلي لدى موليير، تيريز دو بارك، بالانتقال معه إلى مسرحه الجديد. ولعبت فيما بعد الدور الرئيسي في عمل راسين التراجيدي: أندروماك، والذي أصبح كمسرحية رائعتة الأولى. وقد أسر مشاهديه ليس بحبكة متمعة، بل بديمانكيّة أبطاله. والمعروف أن الحلاقين في أرجاء باريس توقّفوا عن الحلاقة، وتوقّف صانعو الأحذية عن

just  
**vinovino**  
מאמאח האיווקי  
إرساليات مجاناً

טד הציונות 31 טל: 04-8553553

3

بيتسا عائلية

100

ش.ج. فقط!

2

بيتسا عائلية + سلطة يونانية بحجم كبير + خبز طابون مثوم

100

ش.ج. فقط!

2

بيتسا عائلية + "بفاري" عائلية

100

ش.ج. فقط!

2

بيتسا عائلية

75

ش.ج. فقط!

# مركز الأفق

## للثقافة والفنون في حيفا



نعلن عن بدء التسجيل  
للدورات التالية

سارعوا للتسجيل في الدورات التالية التي  
ستبدأ مع بداية الاسبوع القادم:

دورة كتابة ابداعية  
دورة تمثيل مسرحي  
دورة سحر وألعاب خفة  
دورة لغة عربية صباحية للكبار في السن

كما نعلن عن فتح باب التسجيل لمشروع  
المدرسة المكملة في شفاعمرو  
مركز الأفق - فرع شفاعمرو

- دورة تصوير ستيلز
- دورة صحافة واعلام
- دورات فيزياء 5 وحدات
- دورة تصوير واخراج سينمائي
- دورات رياضيات 3 ، 4 و 5 وحدات
- دورات رياضيات للمرحلة الاعدادية
- دورات كتابة ابداعية لكافة الأجيال
- دورات تمثيل مسرحي لكافة الأجيال
- دورات لغة عربية للمرحلة الابتدائية
- دورة سحر وألعاب خفة لطلاب المدارس الابتدائية
- دورات تعبير لغوي وكتابة في اللغة العربية للمرحلتين الاعدادية والثانوية

للتسجيل والاستفسار - مركز الأفق للثقافة والفنون

شارع شبثاي ليفي 13 حيفا ت: 8523022 - 04 0542239899

# رواق... وسهرة بأجواء

ارچيلة مع خلطة "ليلي" الفاخرة فقط بـ 25 ش.ج  
ارچيلة مع راس "Fresh" الفاخر فقط بـ 30 ش.ج

تصوير أمير ديب



# ليلي

مقهى بعيق ايام زمان

شارع سارة 2 - حيفا (البلد التحتا) هاتف 04-6578080

كل أيام الاسبوع من الساعة 12:00 ظهراً وحتى منتصف الليل

# الشوارما شهية واللحمة هنية والأسعار تأكدوا بنفسكوا قديش شعبية!



4 لفة او باجيت بـ

100  
شيكل فقط

اللفة او الباجيت

28  
شيكل فقط

الرغيف بـ

20  
شيكل فقط

6 أرغفة بـ

100  
شيكل فقط

صينية شوارما صغيرة

60  
شيكل فقط

صينية شوارما كبيرة

100  
شيكل فقط

تشمل صينية سلطات صغيرة  
وطحينة وعمبا و 3 أرغفة خبز  
(كل رغيف زيادة بـ 2 ش.ج)

تشمل صينية سلطات كبيرة وطحينة  
وعمبا و 5 أرغفة خبز  
(كل رغيف زيادة بـ 2 ش.ج)

مشروب خفيف بـ 5 شيكل فقط / كوكاكولا بـ 8 شيكل فقط

تلفون: 04-8510444

شارع اللبني 41، حيفا، مع إمكانية التوصيل حتى البيت

  
**Ghanambino**  
ג'נאמב'ינו غنمبينو



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

فيما يلي أهم نتائج الحفريات وأبرزها من السبعينيات، لتعرض في العدد القادم لمحة عن أبرز المكتشفات من حفريات سلطة الآثار في السنوات الأخيرة.

### حفريات البعثة الأمريكية

تمركزت حفريات البعثة الأمريكية في منطقة خربة الكنيس المتواجدة في منحدر وادي الجش بالقرب من العين. أشارت نتائج الحفريات أن المبنى الذي تم الكشف عنه خلال الحفريات، هو كنيس يطابق ما ورد في المسح من عام 1905. بداية المبنى تعود إلى الفترة الرومانية (250 ميلادي)، وقد ميّز الباحثون فيه أربعة مراحل بناء، الأخيرة من بينها تعود إلى أواخر الفترة البيزنطية (قرابة العام 550 م). أثبتت الحفريات أن مبنى الكنيس أصغر حجماً مما كان يُعتقد سابقاً (طول المبنى: 13.75 متراً وعرضه 11 متراً)، وهو مستطيل الشكل



صورة لمبنى الكنيس - حفريات البعثة الأمريكية

تقع قرية الجش في الجليل الأعلى إلى الشمال الغربي من صفد. ورد ذكرها في العديد من المصادر التاريخية، ابتداءً من القرن الأول ميلادي (الفترة الرومانية)، إلا أن الحفريات الأثرية أشارت أن بداية الإستييطان تعود إلى الفترات الكنعانية، قرابة 4500 عام قبل أيامنا. تعتبر الجش إحدى المواقع القلائل في بلادنا التي لا يزال الإستييطان فيها مستمراً بشكل متواصل منذ تلك العصور وحتى أيامنا.

### الإسم والمصادر التاريخية

كما يبدو، إن مصدر الإسم الحالي من الإسم العبري القديم للموقع «جوش حالاب» (גוש חלב) حيث ذُكرت في العديد من المصادر التاريخية القديمة بهذا الإسم، بينما ذُكرت بالمصادر الرومانية بالإسم «جاسكالا» (Giscala). ذكر المؤرخ يوسفوس فلافيوس (38 - 100 ميلادي) دور سكانها خلال الثورة ضد الرومان. أما في «التلمود» فتُذكر كموقع غني بأشجار الزيتون والعنب وصناعة زيت الزيتون والتبيض. خلال القرن العاشر ميلادي، ذُكرت بالإسم العربي «الجش» في كتابات الجغرافي «المقدسي». وصفها الرحالة والأثري «فيكتور جيرين» ضمن كتابه (1881 - 1883 ميلادي): «إستترحت بالقرب من نبع يسمّى «عين الجش» مياهه تجري في وادي عميق مزروع بشجر التين، الرمان والعنب، من فوقه نشاهد تلة الجش المرتفعة والعالية.. من هنالك صعدت إلى تلة الجش. تتواجد القرية بالقسم الغربي من التلة...»

### الحفريات الأثرية

أجري عام 1905 مسح أثري للمنطقة بإدارة باحثين ألمان. أما الحفريات الأثرية، تعود بدايتها إلى فترة الإنتداب البريطاني بين الأعوام 1925 - 1942 بإدارة مفتش الآثار آنذاك، نعيم مخلوي، من قبل دائرة الآثار



القبر من الداخل والواجهة من الخارج (الموسوعة للحفريات الأثرية)

التابعة لحكومة الإنتداب. خلال العام 1950 أُجريت حفريات من قبل معهد الآثار التابع للجامعة العبرية. منذ العام 1973 وحتى الآن العديد من الحفريات قامت بها سلطة الآثار، جميعها حفريات إنقاذ بأعقاب إكتشافات عن طريق الصدفة أو إثر مشاريع بناء مخططة في القرية. إلى جانب تلك الحفريات قامت بعثة من قبل المدرسة الأمريكية لدراسات الشرق بإجراء تنقيبات بين العامين 1977 - 1978.

بُنيت القرية الحالية على أنقاض التل الأثري الذي بدأ الإستييطان فيه خلال العصر البرونزي القديم (3300 - 2500 ق.م). خلال الفترة الرومانية امتد الإستييطان من التل إلى المنحدر الجنوبي، وقد تم العثور حتى الآن على بقايا كنيسان من الفترة الرومانية الواحد في التل ذاته والثاني في الوادي. خلال الفترة الإسلامية والملوكية، امتد الإستييطان في الأجزاء العليا من منحدرات التلة. أما في الجزء الأسفل من التل والوادي، فيمكننا مشاهدة القبور من الفترات المختلفة.

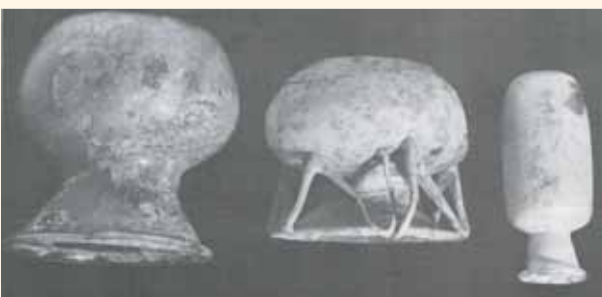


الكنز من مبنى الكنيس (عن تقرير الباحثة «جابرئيل بوفوسكي» الذي نشرته سلطة الآثار عام 1998)

يتوسطه صفان من الأعمدة. خلال الحفريات تم العثور في الرواق الغربي من مبنى الكنيس على كنز من العملات النقدية مصنوعة من البرونز. شمل الكنز 1953 عملة، يعود تاريخها إلى الفترة البيزنطية. كما يبدو فإن نهاية المبنى تعود إلى الهزة الأرضية التي ضربت الموقع عام 551 ميلادي. كذلك أشارت نتائج الحفريات إلى وجود بقايا إستييطان تعود إلى العصر الحديدي (1200 ق.م)، الفترة الفارسية (القرن 6 - 4 ق.م)، الفترة الهيلينية (القرن الرابع ق.م) واستمراراً إلى الفترة الإسلامية (القرن السابع والثامن ميلادي).

### مبنى القبر - الضريح (mausoleum)

عام 1973، خلال أعمال حفر أساسات للمبنى، تم العثور على غطاء ناووس قديم - الناووس، ج: ناووس: صندوق خشبي أو نحوه كان يضع فيه المسيحيون جثة الميت. باشر قسم الآثار بالحفريات الأثرية التي امتدت حتى العام 1975، خلالها تم التحديد على أن الغطاء تابع إلى ناووس مزدوج الذي وضع فوق الضريح، الذي حفظ حتى ارتفاع خمسة أمتار، تاريخه القرن الرابع ميلادي. كما يبدو فإن الضريح هو واحد من عدة أبنية كانت تتوسطها ساحة مرصوفة بالحجارة. تبين خلال التنقيبات أن الضريح مكون من ثلاث أجزاء: مغارة القبر المنحوتة بالصخر، غرفة أمامية للأخلاقين إلى الضريح، وغرفة مبنية فوق الغرفة الأمامية وضع فيها الناووس. مغارة القبر المنحوتة بالصخر (طولها 8 أمتار)، احتوت على عشرة أكواخ منحوتة في جدرانها التي كانت مليئة بالهياكل العظمية، واحتوت على القليل من أدوات الفخار والزجاج، يعود تاريخها إلى القرن الرابع ميلادي.



أدوات من الزجاج عثر عليها في الضريح

## الجش

## هل يمكن خسارة الوزن

### بشكل سريع؟!!



بالرغم من إمكانية خسارة بعض الكيلوغرامات بسرعة في الأسابيع الأولى، فإنها لن تدوم طويلاً. لأنك عندما تخسرين معدل 4-5 كيلوغرامات في الأسبوع الأول، هذا لا يعني أنك خسرت الدهون المخزنة في الجسم بل على الأغلب تكون هذه الكيلوغرامات مكونة من الماء، الجليكوجين glycogen والبروتين

### إعداد: نانسي نعمة

من العضل. وبعد أسبوع من الإلتزام بالحمية السريعة، تعاودين العادات الغذائية القديمة، فيعود جسمك الكيلوغرامات التي خسرتها من خلال تخزينه للعناصر المهمة التي فقدتها خلال فترة الحمية القاسية. كيف تتم خسارة الوزن من الدهون المتراكمة؟ حدث عملية خسارة الوزن عندما يستهلك الجسم سعرات حرارية (أو طاقة) أكثر مما يدخل إليه. يعني بكل بساطة تقليل كمية الطعام وزيادة الرياضة تساهم في تخفيف الوزن من الدهون المتراكمة. بشكل عام تحتاج السيدات إلى معدل 2000 سعرة حرارية باليوم والرجال إلى معدل 2500 سعرة حرارية باليوم. وعند إتباع حمية، لا ينصح بإتباع نظام غذائي يؤمن أقل من 1200 سعرة حرارية للسيدات أو 1500 سعرة حرارية للرجال، هذا من أجل الحفاظ على وظائف الجسم الأساسية. وكل هذا يقودنا إلى استنتاج مهم: لخسارة الدهون من الجسم، لا يجوز خسارة أكثر من كيلوغرام واحد في الأسبوع! الإرشادات لتخفيف الوزن بشكل صحي: ضعي هدف يمكن الوصول إليه. فإذا كنت تعرفين وزنك الصحي، سيتمكنك هذا من الإلتزام بنظامك الغذائي يوصلك إلى الهدف بطريقة مرنة وصحية، فيزيد من معنوياتك ويشجعك لاستكمال الطريق نحو الهدف النهائي. إتبعي نظام غذائي صحي تزوده لك

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

كُل لُقمة.. حكاية  
وبأسعار خاصة بمناسبة الصيام



## فلافل ميشيل

1 كيلو عجينة فلافل  
بدل 22 شيكل  
بـ 18 ش فقط

قنينة 1.5 لتر كوكاكولا  
هدية  
عند شراء 5 أرغفة فلافل للبيت

وادي النسناس شارع الوادي 21 // 048517054 // 0522611804  
البلدة التحتي شارع يافا 39 // 046444139  
حيفا

## تطبيق حمل شخصي من "كلايت" كيف يتطور جنينك؟ ماذا تشعرين؟ وأجوبة لأسئلة كثيرة أخرى عبر تطبيق واحد



فترة الحمل هي فترة تحمل الكثير من المشاعر وترافقها الكثير من الأسئلة والشكوك. بنات جيل الـ Y إعتدن ويطلبن الحصول على المعلومات والخدمات بشكل عام، وبالطبع فيما يتعلق بالحمل خصوصاً وبشكل فوري، كذلك عبر هواتفهن النقال والجهاز التابلت. وهكذا، كما يشير الدكتور زاهي سعيد المدير الطبي لكلايت في لواء حيفا والجليل الغربي، فقد أصبح هدفاً لفائض من المعلومات التي لا تخضع جميعها للمراقبة أو التدقيق أو الملائمة لوضعهن الصحي. ونتيجة لذلك فإنهن يشعرن بالقلق ويتوجهن لاجراء العديد من الفحوصات التي لا داعي لها أحياناً، مما يثقل على كامل الوالدين الحديثين دون حاجة، ومن أجل تقديم الاجابات للملائمة لهن من معلومات دقيقة ومؤكدة واودات مألوفة لهن، قامت كلايت بتطوير تطبيق متطور خاص بالحمل. الإصدار الجديد من التطبيق يسمح بالاتصال المباشر بالملف الطبي الخاص بالمرأة الحامل والإطلاع على على نتائج الفحوصات المخبرية. كما يمكن عبر هذا التطبيق الحصول على تقرير مرضي، حجز أدوار للفحوصات وزيارة الأطباء، تقديم طلبات للحصول على خدمة من العيادات وغيرها. في التطبيق تجدن معلومات شاملة عن كل اسبوع من أسابيع الحمل، ويمكن من خلاله توجيه الأسئلة الشخصية لأخصائيي كلايت، مشاهدة أفلام فيديو تساعد في التحضير للفحوصات المهمة والتعرف على ما تمر به الحامل والجنين، تحميل التقارير الطبية من الأطباء المختلفين وجمعها في مكان واحد، الحصول على استشارة من المتندى وإجراء محادثات مع نساء اخريات تتبادلن فيما بينهن التجارب والنصائح، ادارة اليوم صور مخصص بحسب اسبوع الحمل والحصول على نصائح يومية وفق وتيرة تطور الحمل. عند الدخول إلى التطبيق، سيطلب من المستخدمة من بين امور أخرى اذخال تاريخ ولادتها المتوقع، وذلك من أجل ملائمة محتوى التطبيق لمتطلباتها بشكل خاص. تم تصميم التطبيق على شكل كرة تصفح، وهي تسهل على المستخدمة التنقل بين مجالات مختلفة مثل: اسبوعي الخاص: معلومات مخصصة لكل اسبوع من الحمل وما هي الفحوصات التي يوصى بالقيام بها ومتى. الملف الطبي الشخصي: توصيل مباشر بالملف الطبي عبر كلايت اون لاين. تصوير وثائق: بدلا من الاوراق، يمكن حفظ جميع الفحوصات المخبرية في ملف

مراقبة الحمل. استشارة الاخصائيين: خدمة استشارة اون لاين تضم حالياً كذلك مرضات مرافقة الحمل، اخصائيات تغذية وقابلات بالإضافة إلى الاطباء. تستطيع المستخدمة ان ترسل اسئلتها الخاصة لأخصائيي كلايت والحصول على اجابات عبر البريد الالكتروني. قاعدة للاسئلة والاجابات: اسئلة شائعة تسالها كل حامل واجابات الاخصائيين عليها. افلام قصيرة أدوات: تشمل استمارات متعلقة بالتسجيل للولادة، نماذج للتامين الوطني وغيرها. اليوم صور شخصية وغيرها. بحسب عادات الاستهلاك في هذه الفئة العمرية، يحتوي التطبيق أيضاً على منتدى يسمح باجراء محادثات شخصية مع حوامل اخريات. التطبيق متوفر للتحميل لزموني جميع صناديق المرضى مجاناً. للأيفون، الأيباد، الأندرويد والتابلت. ومع ذلك فإن الاتصال بالملف الطبي الشخصي عبر الانترنت متوفر لمؤمني كلايت فقط. وهي ميزة هامة حيث ان الام التي قامت باجراء فحوصات خارج إطار صندوق المرضى كلايت، تستطيع ارفاق التقارير بملفها الطبي وهكذا تستطيع هي والأطباء للمعالجين في كلايت الاطلاع على المعلومات والتقارير كاملة.

# كبة البطاطا المقلية

### طريقة التحضير:

يُفْرَم البَرِغْل جَيِّدًا، مَرَّةً وَاحِدَةً، فِي مَطْحَنَةِ اللَّحْمِ. تُفْرَم البَطَاطَا الْمَسْلُوقَةُ لَوْحَدَاها، مَرَّةً وَاحِدَةً، مَعَ مِرَاعَاةِ أَنْ تَكُونَ البَطَاطَا بَارِدَةً. يُخْلَطُ البَرِغْلُ، البَطَاطَا وَالبَقْدُونَسُ الْمَفْرُومُ مَعًا، ثُمَّ يُطْحَنُ الْخَلِيطُ عَلَي مَطْحَنَةِ اللَّحْمِ، مَرَّةً ثَانِيَةً. يُضَافُ الْمَلْحُ، الْفَلْفَلُ الْأَسْوَدُ، الدَّقِيقُ وَالْكَمُونُ، وَيُعْجَنُ الْخَلِيطُ جَيِّدًا، إِلَى أَنْ نَحْصَلَ عَلَي خَلِيطٍ مَتَجَانَسٍ؛ يُتْرَكُ الْخَلِيطُ فِي الثَّلَاجَةِ لِمُدَّةِ 20 دَقِيقَةً. نَضَعُ مَقْدَارَ 4 مَلْعَقَاتٍ كَبِيرَةٍ مِنَ الزَّيْتِ لِتَحْمِيصِ الصَّنُوبَرِ وَالْجُوزِ مَعًا فِي قَدْرٍ، حَتَّى يَصْبِحَ اللَّوْنُ ذَهَبِيًّا وَنَضْعُهُمَا جَانِبًا. فِي الْقَدْرِ ذَاتِهِ، وَفِي الزَّيْتِ ذَاتِهِ أَيْضًا، نَضَعُ اللَّحْمَ وَنَقْلِبُهُ عَلَي النَّارِ، إِلَى أَنْ تُصْفَى مَاءُ اللَّحْمِ، وَمِنْ ثَمَّ نَضِيفُ البَصَلَ وَنَسْتَمِرُّ فِي التَّقْلِيْبِ. عِنْدَ نَضُوجِ اللَّحْمِ، نَضِيفُ الْقَلِيلَ مِنَ الْمَلْحِ، الْفَلْفَلِ الْأَسْوَدِ، الْقَرْفَةَ وَالْكَمُونِ، وَنَقْلِبُ اللَّحْمَ لِمُدَّةِ 5 دَقَاقَتَيْنِ ثُمَّ نَطْفِئُ النَّارَ. بَعْدَهَا نَضِيفُ الصَّنُوبَرِ، الْجُوزَ، وَالفَلْفِلْفَلَةَ الْحَمْرَاءَ الْمَخْرُوطَةَ، وَنَتْرِكُ الْخَلِيطَ جَانِبًا إِلَى أَنْ يَبْرُدَ تَمَامًا. نَكْوِرُ الْكَبَّةَ عَلَي شَكْلِ الْحَبَّاتِ الْمَأْلُوفَةِ، مَعَ الْحِفَافِ عَلَي تَبْلِيلِ البِيدَنِ بِالمَاءِ البَارِدِ مِنْ وَقْتِ إِلَى آخَرٍ. نَضَعُ كَمِيَّةً مِنَ الْحَشْوَةِ وَنَعْلِقُهَا، وَنَسَاوِي الشَّكْلَ بِرَاحَةِ اليَدِ، مَعَ مِرَاعَاةِ أَلَّا تَكُونَ الْكَبَّةُ رَقِيْقَةً جَدًّا. عِنْدَ الْانْتِهَاءِ مِنْ حَشْوِ الْكَمِيَّةِ، نَعْمَسُ حَبَّاتِ الْكَبَّةِ فِي فُتَاتِ الْخَبِزِ، لِنَتَغَطَّى بِطَبَقَةِ رَقِيْقَةٍ. فِي مَقْلَاةٍ عَمِيقَةٍ، نَحْمِي زَيْتَ الْقَلْبِي عَلَي نَارٍ قَوِيَّةٍ، وَنَقْلِبِي الْكَبَّةَ إِلَى أَنْ يَصْبِحَ لَوْنُهَا ذَهَبِيًّا. تُرْفَعُ حَبَّاتِ الْكَبَّةِ مِنَ الْمَقْلَاةِ، وَتُصْفَى مِنَ الزَّيْتِ. تُقَدَّمُ الْكَبَّةُ سَاخِنَةً، فِي طَبَقٍ «مَفْرُوشٍ» بِالبَقْدُونَسِ، وَتَزِينُ بِشَرَايِحِ البَلِيمُونِ. يُمْكِنُ تَقْدِيمُ سَلْطَةَ الْخَضَرِ وَاللَّبَنِ إِلَى جَانِبِ الطَّبَقِ.

### المقادير:

- ½ كيلوغرام من لحم الغنم.
- 1½ كوب من البرغل الأبيض (مغسول ومنقوع في الماء لمدة ساعة).
- 1 كوب من الدقيق.
- 1 كوب من البقدونس المفروم ناعماً.
- 2/2 حبتان من البطاطا المسلوقة جيداً، المقشرة والباردة.
- 1 كوب من فتات الخبز (فيراو لخم).
- 1 كوب من الليمون (مقطع إلى شرائح).
- 1 بصلة متوسطة الحجم (مفرومة ناعماً).
- 50 غراماً من الصنوبر البلدي.
- 50 غراماً من الجوز المكسّر.
- 2/2 ملعقتان صغيرتان من الملح.
- 2/2 ملعقتان صغيرتان من الكمون.
- 1 ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المخروطة.
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة الناعمة.
- زيت نباتي للقلي.

## سوبر- فارم تفتتح موسم النظارات الشمسية



اضافة الى هذا تطلق سوبر- فارم المجموعة الصيفية من الماركات الرائدة: ريبان، دولتشي غابانا، رالف، غوتشي، برادا، لاكوست، فوج، والماركة الفاخرة TOUS. تفتتح سوبر- فارم فصل الصيف مع نظارات شمسية بمجموعة غنية وكبيرة من شتى الاطارات والألوان التي تجتمع لتكون مجموعة متجانسة. تعرض سوبر- فارم النظارات الشمسية والطبية من افضل الماركات في اكثر من مائة فرع لها في ارجاء البلاد. ماركة kenzo، التي يتم اطلاقها حصريا في الشبكة، تعرض مجموعة النظارات الشمسية وفقا للخط الانيق العريق المتحضر للماركة. انضم مدراء التصميم في كنزو الى دار الازياء في عام 2011، وانعشوا الماركة حيث ادوا الى ازدهار دار الازياء العريقة من جديد. تأخذ كنزو التصميم من حب الرحلات في ارجاء العالم مع دمج الفنون، الثقافة، الطبيعية، المدينة وعناصر اسبوعية التي جانب التنوع والالوان والخضوط التي ميّزت كنزو في السابق. اضافة الى هذا تعرض سوبر- فارم مجموعة النظارات الشمسية من ريبان- والتي تعرض الخط الكلاسيكي والفضل الذي يشمل نظارات الطيارين، التصاميم الدائرية بإيحاء من سنوات الـ 70-، عناصر بلاستيكية تميز ريبان وايضا نظارات شمسية من ماركة البيج بورتوفينو وماركات دولتشي

جيانا، رالف، غوتشي، برادا، لاكوست، فوغ والماركة الفاخرة TOUS. ستباع نظارات ريبان بسعر 299 ش.ج وهو سعر رخيص جدا مقارنة مع اسعار الماركة في اوروجيا، والشركات المنافسة. داني لوزون، القائم بأعمال مدير عام سوبر- فارم: «منذ دخول سوبر- فارم مجال البصريات في عام 2008 اتينا بثورة استهلاكية من اجل خفض الاسعار بشكل كبير للمستهلكين - اسعار النظارات الشمسية انخفضت الى اكثر من 50%. فقط ليكون معلوماً لديكم تم بيع ريبان في السابق بحوالي 800 ش.ج. نحن نعرض تشكيلة كبيرة من الماركات ومنها الماركات الحصرية كنزو، وبورتوفينو الى جانب فيرساتشي، دولتشي جيانا، رالف، جوتشي، برادا، لاكوست، فوج، والماركة الفاخرة TOUS. سوبر- فارم اليوم هي الالعبة الثالثة من حيث الحجم في سوق البصريات في البلاد مع مبيعات باكثر من 80 مليون ش.ج سنويا. في عام 2014 تم بيع 310 آلاف زوج نظارات سوبر- فارم. سوبر- فارم اوبتيك تعرض نظارات شمسية وطبية في اكثر من مائة فرع من فروع الشبكة وفي ساعات مرنة ومريحة، في 33 من فروع الشبكة. يعرض اخصائيو النظر المؤهلون فحوصات نظر في نحو 70 فرع يوجد به قسم للبصريات بالخدمة الذاتية بما فيها جهاز لنسوتمر لنسخ النظارات الطبية.

## سودوكو

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



# بووطة بووطة! BOOZA BOOZA

بووطة بعدة أطعمة | قافل بيلجي | كريپ | عصائر طبيعية

جادة بن غوريون 55، (بجانب مطعم الديار) حيفا | 04-8528939

## حصرياً لزبائن انترنت بيزك-الستريمير المبتكر من شركة Xtreamer ، بقيمة 9.90 ش.ج. في الشهر



الستريمير من طراز Wonder يتيح مشاهدة كل مضامين شبكة الانترنت على شاشة التلفزيون تصل تكلفة الستريمير في السوق اليوم الى 739 ش.ج. وهذا مقارنة مع التكلفة الشاملة بقيمة 356 ش.ج. في بيزك. القائم بعمليات مدير عام بيزك، ران غوراوان "لقد تحولت جهاز التلفزيون في البيت لمزود التطبيقات لتصفح الانترنت" تنطلق بيزك في خطوة جديدة، وتعرض في اطرافها على المتضمنين الى الانترنت بيزك بسرعة حتى 100 ميغا المتتمع بسترديد الميديا الجديد من طراز Wonder من شركة Xtreamer ، بقيمة 9.90 ش.ج. فقط للشهر، وهذا اكثر بضعفين من السعر الذي تعرضه بيزك لزيائنها. الحملة مخصصة للزيائن الجدد والزيائن الحاليين ممن يقومون بتحديث سرعة التصفح، حيث ان هدفنا هو مواصلة اعطاء قيمة من اجل الزبون، من خلال المفهوم ان "انترنت بيزك يعطيك اكثر". ران غوراوان، القائم بعمليات مدير عام بيزك "لقد تحولت التلفزيون في البيت الى مزود التطبيقات لتصفح الانترنت والستريمير الذين تعرضه اليوم بشكل متكامل لمتعة استهلاك المضامين في البيت. لقد تغيرت تجربة استهلاك المضامين ومعظمنا يستهلك اليوم المضامين في الشبكة بكميات واحجام اكبر من السابق، الامر الذي ادى الى ان تحول جهاز الليديا ستريريير الى منتج رائد وسائد في كل بيت عصري. ستستمر بيزك في تصدّر التجديدات بينما تعطي القيمة الكبيرة من اجل زيائنها. إضافة الى الخدمات الاساسية التي تقوم بتزويدها". سترير الـ Wonder يتيح الدخول الى آلاف الالعاب، الافلام والمسلسلات المنتشرة في ارجاء شبكة الانترنت وعرضها على شاشة التلفزيون، عبر واجهة مستخدم مبتكرة وسهلة الاستخدام. يشمل الستريمير معالج بقوة كبيرة جدا ذي 8 نوات، ذاكرة داخلية 16GB ونظام تشغيل 4.4 Android KitKat متطور يتيح نقل المعلومات بسهولة فائقة. إضافة الى هذا يدعم الستريمير تكنولوجيا Air Play و DLNA التي تتيح نقل المضامين المتواجدة في الحاسوب اللوحي (التابلت) او الجهاز الذكي (السمارتفون) مباشرة الى شاشة التلفزيون.



الاجهزة يدويا. سلكوم تقدم لكم جميع المعلومات التي تحتاجونها حول الانتقال للتوقيت الصيفي . من المهم أن نعرف أن في معظم الاجهزة، يتم التحديث بشكل تلقائي من أنظمة تشغيل الجهاز، كما هو الحال في الحواسيب. من أجل تجنب تشويش عند الانتقال إلى التوقيت الصيفي في الليل بين يومي الخميس والجمعة (26 حتى 27 آذار) فيه يتم تحريك عقارب الساعة ساعة واحدة إلى الأمام، قوموا بتشغيل تحديث الوقت التلقائي. كيف؟ يجب عليكم التأكد من أن تعريف المنطقة الزمنية في جهازك هو "القدس، إسرائيل" أو على "تلقائي". (אֹתוּמָטָי). بالإضافة إلى ذلك، توصي سلكوم عدم الاعتماد على مواعيد اجتماعات وفق السوميات، وإنما كتابة ساعة الاجتماع في سطر موضوع الاجتماع. بالإضافة، من الفضل ان تقوموا بطباعة

## مين حرك الساعة؟ معلومات من سلكوم حول الانتقال للتوقيت الصيفي

في 2:00 صباحا في الليلة ما بين يوم الخميس 26.3 وجمعة 27.3، سيستم تحريك عقارب الساعة ساعة واحدة إلى الأمام للساعة 3:00 صباحا. بهذا يبدأ التوقيت الصيفي في البلاد. في معظم الهواتف الخليوية يحصل التغيير بشكل تلقائي، ولكن لا تتم مزامنة جميع أنظمة التشغيل وفقا لموعد التوقيت الصيفي الجديد في البلاد-ولذا يتوجب التغيير في مثل هذه

جديد .. جديد .. جديد .. جديد ..  
ميجا كريسبي 50% أكثر دجاج!



اطلقت شبكة مطاعم ماكدونالدز الميجا كريسبي- هبورجر مع 50% أكثر شنينسل دجاج. الميجا كريسبي هو كريسبي تشيكن مع أكثر دجاج ويبدأ بيعه هذا الأسبوع في جميع مطاعم الشبكة.

## تعليمات حول الانتقال الى التوقيت الصيفي من شركة بيليفون



كما هو معروف للجميع، يوم الجمعة الموافق 27.3.2015 سيبدأ العمل وفق التوقيت الصيفي ، حيث سيتم تقديم الساعة ساعة واحدة الى الامام بين ليلة الخميس والجمعة في تمام الساعة 2:00 لتصبح 3:00. في غالبية اجهزة السمارتفون والحواسيب اللوحية، ستتغير الساعة بشكل اوتوماتيكي تمام كما الحواسيب. الزبائن الذين قاموا بتحديد الساعة يدويا وفق التوقيت المحلي لليونان عند الانتقال الى التوقيت الشتوي ولم يغيروه حتى اليوم للوضع الاوتوماتيكي، مطالبون للتأكد من ان

اعدادات الساعة هي اوتوماتيكية قبل الانتقال الى التوقيت الصيفي، لان اليونان ستبدا بالعمل وفق التوقيت الصيفي بتاريخ 29.3. في كل الاحوال يوصى بعدم استخدام الهواتف الخليوية كساعة منبهة في هذا اليوم. ستقوم شركة بيليفون خلال الاسبوع بإرسال رسائل نصيرة لزبائنها لتذكيرهم بأن الساعة في الحواسيب اللوحية واجهزة السمارتفون معدة على الوضع الاوتوماتيكي. يُذكر ان حل هذه المشكلة في الاجهزة العادية، اجهزة CDMA هو حل متعلق في الشبكة، وكذلك الامر في الاجهزة الجديدة التي تم شراؤها بعد تاريخ 27.10.2013 (على فرض ان اعدادات الساعة لن تتغير من قبل الزبون) وفي الاجهزة التي تم فيها تحديث نظام التشغيل في هذه الفترة ، ولا حاجة لتغيير الساعة وسيتغير بشكل اوتوماتيكي بـ 27.3 الى التوقيت الصيفي. على ضوء هذا التغيير، يوصى بطباعة اجندة المواعيد الشهرية بعد تاريخ 27.3. و تحديد مواعيد جديدة لتاريخ ما قبل تغيير الساعة وكتابة تاريخ وساعة الجلسة في تفاصيل اللقاء. مرفق بعض الاسئلة والاجوبة والتي متوفرة ايضا على الموقع [www.pelephone.co.il](http://www.pelephone.co.il). ماذا يجب ان افعل ولماذا الآن؟ لئلا يمنع حدث اي تغييرات في ساعة جهازك، وبروزنامة المواعيد، يجب التأكد من انه على وضع «اوتوماتيكي». في كل حال يوصى بإعادة كتابة المواعيد او تعديلها في دفتر المواعيد الدورية ، وكتابة تاريخ وساعة اللقاء في عنوان اللقاء، يفضل طباعة المواعيد التي معبئة من تاريخ 27.3 حتى 27.4. لمعلوماتك: اداء الجهاز بطريقة صحيحة يعتمد على التوافق الزمني بين البريد الالكتروني والتوقيت المستخدم. (هذا الامر صحيح خاصة في حال كان الجهاز متصل بالبريد الالكتروني للشركة). للتأكد من هذا الموضوع يرجى التوجه الى الشخص المسؤول في الشركة عن البريد الالكتروني كيف نقوم بتغيير الاعدادات؟ يجب تغيير اعدادات الساعة والتاريخ في اجهزة السمارتفون والحواسيب اللوحية الى اوتوماتيكي. (تفاصيل في موقع شركة بيليفون حسب نوع الجهاز ونظام تشغيله). ما هو تأثير تغيير الساعة على جهازك؟ في حال لم تكن اعدادات الساعة على وضع اوتوماتيكي، سيصبح هناك تشويشات في جدول المواعيد لان اليونان تنتقل الى التوقيت الصيفي بعدنا بيومين. (الساعة في جهازك ستتقدم ساعة الى الامام بعد يومين من الانتقال الى التوقيت الصيفي في البلاد). في حال كان جهازك مرتبط ومتصل بخادم مؤسسة لم تتغير الساعة اوتوماتيكي قد يظهر جزء من مواعيد بين 27.3 و 29.3 في جدول مواعيد الجهاز متأخرة بساعة واحدة. اذا لم اقم باي شيء؟ ماذا سيحدث لساعة الجهاز بـ 29.3.2015. هل ستتغير الساعة؟ هل ستترب المواعيد تلقائيا؟ في حال لم تقم بتغيير الاعدادات الى اوتوماتيكي، ستتغير الساعة وتتحرك ساعة الى الامام وفق التوقيت الصيفي في اوروبا اي بتاريخ 29.3.2015 الساعة 3:00 فجرا. اذا قمت بتغيير الاعدادات في الموعد، هل سيكون الانتقال الى التوقيت الصيفي كما يجب؟ نعم. في اي اجهزة يجب التأكد من ان اعدادات الساعة هي اوتوماتيكية؟ قائمة باسماء الاجهزة والإرشادات لإجراء التغييرات في الاعدادات مفصلة في الموقع. اعدادات التوقيت هي جزء لا يتجزأ من نظام التشغيل، ولهذا التغيير قد يحدث على كل اجهزة التابعة لنظام التشغيل نفسه، دون اي علاقة بشركة الخليوي التابعين لها او بمكان شراء الجهاز. هل علي التوجه الى مركز الخدمات؟ لا حاجة للتوجه الى مركز الخدمات، يجب تغيير الاعدادات يدويا حسب البند 2. انا مسافر الى الخارج في هذه الفترة، هل علي ان احوال التوقيت الى توقيت البلد المسافر اليها؟ وماذا سيحدث للساعة عندما اعود؟ في حال كنت مسافر قبل 27.3.2015 عليك التأكد من ان الاعدادات في جهازك على وضعية اوتوماتيكي، ليغير حسب الدولة المسافر اليها ويعمل بشكل صحيح عندما تعود الى البلاد.

# علاء كرم حوّا مقاول بناء وترميمات

## 052 - 742 9000

★ تنفيذ أعمال بناء عصرية

★ أعمال ترميمات وتحديث واعادة بناء

★ ترميم بنايات أثرية وتاريخية

تقيّد بالمواعيد ... دقة بالتنفيذ

ضمان ومسؤولية

❖ مقاول مسجّل

❖ هندسي بناء مؤهل

❖ خبير مهني في مجال

ترميم وصيانة الأبنية  
القديمة والاثرية

صحيفة

يفي  
منكم وإليكم..

048522822

# مفروشات البستان يركا

## حملة العرسان الـدافئه 2015



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

غرفة نوم تشمل خزانة 6 ادواب...ساندويش

طاولة خشب ملان + 6 كراسي

مزنون + قاترين + طاولة

صالون كليخير 3 + 2 + 1

هدية

~~20000~~  
ش.ج.  
14999  
ش.ج.



يركا المنطقة الصناعية 04-9562353 057-4685337/9

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

**40 מתחם ומקומה מפתוחاً  
للجمهور مجاناً خلال أيام عيد الفصح  
وتحت رعاية بنك هبوعלים**



مشروع «بوعלים» من أجل الثقافة، الطبيعة والجمال، والذي يقام للسنة الـ 11 تحت رعاية بنك هبوعלים، أصبح تقليدا سنويا وفي اطاره تتمتع مئات آلاف العائلات في البلاد خلال عطلة عيد الفصح بدخول مجاني الى شتى المتاحف والمواقع في كل ارجاء البلاد. من بين المشاريع العديدة التي يبادر اليها بنك هبوعלים من أجل الجمهور والمجتمع في البلاد، «بوعלים» من أجل الثقافة، الطبيعة والجمال» يبرز بتميزه كمشروع يهتم بالعلاقة بين الشعب في البلاد وبين مناظر البلاد الطبيعية، ثقافتها وتاريخها. تدمج المواقع والمتاحف المشمولة في المشروع ما بين الحاضر والثقافة اليوم في البلاد وبين تاريخ الشعب والبلاد، وتتيح للجمهور التمتع بعطلة العيد عبر اثناء معلومات الاولاد والاهل حول جمال وثقافة البلاد، اضافة الى التوفير المالي الكبير بمئات الشواغل للعائلة. من بين المواقع المشمولة ضمن المشروع: متحف تل ابيب للفنون، حديقة الحيوان في حيفا، المتحف الاسرائيلي في مركز راين، حديقة النباتات في القدس، متحف سلاح الجو، غابة الغزلان، المتحف البحري الوطني في حيفا، متحف بيت هتفوسوت، مركز موريشيت مناحيم بيغن، ياد لشريون لظرون، متحف رمات غان للفنون في البلاد، متحف اراضي الكتاب المقدس، هاي نيغيف رفيفيم، متحف ايلات وغيرها. ستكون المواقع مفتوحة مجاناً طيلة ايام عيد الفصح بين المواعيد: 5-9 نيسان 2015، ايام الاحد- الاربعاء 8/4-5/4/2015 هي ايام كاملة، يوم الخميس الموافق 9/4/15 هو نصف يوم. سيتم نشر ساعات وايام العمل لكل المواقع في موقع بنك هبوعלים على العنوان: [www.bankhapoalim.co.il](http://www.bankhapoalim.co.il)

قائمة المواقع الكاملة حسب المناطق الجغرافية: تل ابيب والمركز: متحف تل ابيب للفنون، متحف ناحوم غوتمان، متحف الفنون رمات غان، متحف مركز اسحاق راين، متحف بيت هتفوسوت، ايجودان للبنى التحتية لجودة البيئة هشدان- مركز الزوار، متحف ريشون لتسيون، متحف يهدوت بابل. منطقة الشارون: متحف هعلياه هريشونا، متحف ام الفحم، متحف عيد حوض، متحف عين حارود، متحف ويلفريد في البلاد، بربوط، متحف الاتصالات في همرجاز هيبنتحومي هرتسليا. الشمال: حديقة الحيوان في حيفا، المتحف البحري الوطني حيفا، متحف لوحمي هجيتاوت، متحف القديم للجولان وبارك كتسرين، متحف اوتسروت بحوما، متحف مدينة حيفا، الورشة الدولية للنحت الحجري في الجليل - معالوت ترشيحا، متحف مانا كاتس حيفا، غابة الغزلان، متحف الحان الخضيرة ومتحف هيرمان شتروك في حيفا. القدس وموديعين: متحف اراضي الكتاب المقدس، ياد لشريون لظرون، حديقة النباتات في القدس، التجربة الاثرية عيميك تسوريم- عبر دافيد، قناة الماء في ارمون هنتسيف- عبر دافيد، متحف حتسير هيشوف القديم، مركز موريشيت مناحيم بيغن، ياد بن تسفي، بيت شاي عجنون. الجنوب: متحف سلاح الجو، هاي نيغيف رفيفيم، متحف ايلات، متحف الماء في كيبوتس نير عام، متحف جو الون في النقب، متحف اشدود للفنون.

**للبيع**  
دار للبيع في شارع  
"عيمك هزيتيم"  
100م طابق 3  
3 غرف نوم + صالون  
3 شرفات + موقف  
للتسليم فوري  
(بحاجة لترميم)  
**0542544893**

**للإيجار**  
دار للإيجار 40م  
بمنطقة وادي النسناس،  
طابق أرضي- أول  
تصلح للطلاب / أزواج  
التسليم فوري!  
للتفاصيل:  
بعد الساعة 16:00  
**0778283093**

**مطلوب**  
مطلوب لمحللات  
الخرساني  
عمال و *קופאים*  
ذو خبرة - للمعنيين:  
**04-8521008**

**للإيجار**  
دار للإيجار  
في شارع عباس  
4 غرف نوم  
طابق 2 - مرمر  
منظر خلاب للبحر  
**0548008443**

**للإيجار**  
- للإيجار -  
غرفة ونصف وساحة  
خاصة 40م 1750 ش.م  
- للإيجار -  
3 غرف طابق 1  
مستقلة 2300 ش.م  
للتفاصيل فهد عبود (دون عمولة)  
**0542106662**

**مطلوب**  
**لايند שיפואים**  
مطلوب عمال ترميمات جديون  
أصحاب خبرة في المجال (أفضلية لسكان حيفا)  
**054-4620365**

**مطلوب**  
لمطعم معروف في حيفا  
مدير ذو خبرة  
نادلون/ات  
عمال مطبخ مع خبرة  
شروط عمل مريحة  
مع إمكانية للمبيت  
للمعنيين إرسال سيرة ذاتية  
على فاكس رقم:  
**15348507320**

**للإيجار**  
محل للإيجار  
بمساحة 25 متراً مربعاً  
في منطقة وادي النسناس  
يصلح لمصلحة تجارية  
التسليم فوري  
للتفاصيل، الاتصال على:  
**0544264934**

**اميل وراميل**  
ינעצים לשיווק והשקעות נדל"ן

**יצחק שדה - למכירה**  
3 חדרים כ- 85 מ"ר קומה 1 **שח 760,000**

**יצחק שדה - למכירה**  
3 חדרים כ- 85 מ"ר קומה 3 **שח 740,000**

**בית שערים - למכירה**  
90 מ"ר קומה 1 **שח 765,000**

**כבירים - מור - למכירה**  
4 חדרים 120 מ"ר עם מרפסת נוף **שח 1,550,000**

ראמי: 054-4527316 | אמיל: 054-2282022

**Farid Saeed**  
Real Estate Consulting & Sales  
054-3037999  
צרו קשר להערכת  
נכס בחינם!  
לצפייה בתמונות ולהתרשמות  
מהדירות, כנסו לעמוד הפייסבוק!

<b>אל מותנבי</b> 75 מ"ר מרווחת ומוארט מיווג בכל החדרים, קומה 2 מתוך 3 משופצת ומושקעת. 6 דיימים בניין <b>750,000</b>	<b>התשבי</b> 4 חדרים כ- 95 מ"ר קומה 2 משופצת ומוארט <b>1,430,000</b>
<b>שבתאי לוי</b> בניין שמור ומתוחזק כ- 80 מ"ר קומה נואחרונה 3 חדרים משופצת קומולט כולל אינסטלציה וחשמול <b>690,000</b>	<b>בישוף חגאר חדש</b> 3.5 חדרים כ- 75 מ"ר + מרפסת חזיתית פונה לנוף ים ולנמל - חניה מקורה בטאבו ומחסן גדול <b>1,180,000</b>
<b>מושבה הגרמנית</b> יצחק שדה 3 חדרים כ- 70 מ"ר קומה 4 <b>630,000</b>	<b>עובדיה</b> 4 חדרים כ- 130 מ"ר + מרפסת כ- 13 מ"ר קומה 1 משופצת ומושקעת - פונה לנוף מהים לואדי וליים <b>1,650,000</b>
<b>במרכז הכרמל</b> רח שושנת הכרמל - פנטהאוס 5.5 חדרים כ- 200 מ"ר כולל 2 מרפסות הפנות לנוף הר וים + 2 חניות פרטיות בטאבו <b>3,100,000</b> (גמיש)	<b>למכירה בבלעדיות</b> רחוב הנביאים במיקום מרכזי ונגיש ביותר בניין אבן 3.5 חד כ- 100 מ"ר + 3 מרפסות (גמיש) <b>720,000</b>

פריד סעיד יועץ ומסין נדל"ן - Farid Saeed Real Estate Consulting & Sales  
www.faridsaeed.co.il | farid saeed You Tube

هل تريد بيع أو تأجير بيتك  
**House deal** هو عنوانك!

**House deal**

**للبيع -**  
في حوتسوت همفرائס بناية 600م  
(مع مستاجرین 30,000 ₪ شهري) 5,700,000 ₪

<b>للبيع -</b> اللبنی طابق 8, 3 غرف. 900 مرمر بالکامل ומכيفة. منظر خلاب + مصعد + مخزن <b>2,400</b>	<b>للإيجار -</b> بوعا 70م 3 غرف طابق 4 مرمر، بالکامل ومؤنثة. بالکامل ومنظر خلاب للبحر <b>2,400</b>
<b>للبيع -</b> اللبنی 80 3 غرف ط. 3 مرمر، بالکامل بمستوى عال ومنظر رائع <b>820,000</b>	<b>للبيع -</b> هحشمال: 80م 3 غرف طابق 4 مرمر، بالکامل مکيفة. ومنظر خلاب <b>650,000</b>
<b>للبيع -</b> ديرخ هيام 180م - 230 مساحة 6 غرف منظر خلاب <b>1,900,000</b>	<b>للبيع -</b> مور 80م طابق أرضي 3-ج مرمر، بالکامل ومکيفة. + مساحة 100م <b>1,320,000</b>
<b>للإيجار -</b> الخوري 3-طه 4 مرمر بالکامل + شرفات - مؤنثة بالکامل (يشمل ارنونا، كهربيا - مياه وانترنت) <b>3,300</b>	<b>للإيجار -</b> يتسحاك سديه 3 غرف - طابق 3 <b>2,500</b>
<b>للإيجار -</b> تفיה، دافيد: 3 غرف طابق 2 مرمر، ومکيفة <b>2,500</b>	<b>للإيجار -</b> يتسحاك سديه 3 غرف - طابق 3 <b>2,500</b>

بادرة: شادي نجار 0528259977  
house-deal@hotmail.com

Find us on Facebook  
House Deal (عنا) (777) 9718



# ד.ר. נכסים תיווך, ניהול, יעוץ ושווק נכסים

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



**للبيع: زقاق الكروم - بمحاذاة حديقة البعالية**  
طابق أرضي 55 م + حديقة 70م - مرممة بذوق مؤجرة بـ 3,800 ₪



**للبيع: بيت شعاريم 120م - 4 غرف طابق 3 مرممة وجميلة جداً، منظر خلاب ومفتوح للبحر**  
حمامان، مخزن + موافقة لبناء 1100" + شرفة 1,200,000 ₪

**للبيع**  
جميل شلهوب - عباس  
4.5 غرف 115م + حمامان  
مرممة + شرفة + مصعد +  
موقف + مخزن ومنظر للبحر  
1,200,000 ₪

**للبيع**  
مار يوحنا  
73م طابق 1  
496,000 ₪

**وادي الصليب**  
بنية منفردة وخاصة في الحي

**للبيع**  
بوعا - طابق 2 80م 3.5 غرف  
635,000 ₪

**للبيع**  
ي.ل بيرتس طابق أرضي  
65م 2.5 غرف + شرفة  
435,000 ₪

**للبيع**  
احاد هعام 75م 3 غرف  
طابق 3  
550,000 ₪

לפגישת ייעוץ ללא התחייבות התקשרו עוד היום!



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



**סמי רינאוי**  
יועץ ומשווק נדל"ן

**עם הצלחה לא מתווכחים!**

**למכירה - יאיר שטרן**

300 מ"ר (בנוי 140 מ"ר) קומה 2 5 חדרים עם מרפסת  
24 מ"ר נוף ים מרהיב גינה 130 מ"ר + בריכת שחיה  
מושקעת מעלית + 2 חניות בטאבו + מחסן בית מושלם

חדש

**למכירה - הציונות**

90 מ"ר קומה 2.5  
3 חדרים + מרפסת סגורה  
דירה משופצת

**למכירה - בית לחם**

80 מ"ר קומה 2 נוף לכל הוואדי והים  
3.5 חדרים + חדר הורים  
עם חדר ארונות (חצי חדר)  
זכויות בנייה לעוד 30-40 מ"ר

**למכירה הירוק**

90 מ"ר 3 חדרים קומה 1  
משופצת ברמה גבוהה  
עם נוף מרהיב - לגור בסטילו!

**למכירה - תל אביב**

80 מ"ר קומת קרקע  
3.5 חדרים + גינה 90 מ"ר בטאבו  
בית חלומי באיזור שקט

**למכירה אלנבי**

80 מ"ר 3 חדרים קומה ראשונה  
דירה שמורה קרובה לקמפוס  
הנמל מתאימה למשקיעים

**למכירה - לבנטין**

87 מ"ר קומה 4 משופצת  
מהיסוד - 4 חדרים גדולים  
מטבח חדש - נוף לים

**למכירה - אלנבי**

75 מ"ר קומה 1 משופצת חלקית  
3 חד' דירה מקסימה

**למכירה - עבאס**

דירת 3 חדרים משופצת  
קומה 3- עם נוף ים מרהיב  
+ אישורים לתוספת בניית  
מרפסת וממ"ד

**מאגר דירות למכירה בכל חיפה**

**סמי רינאוי 052-2669013**

דרך הים 6, חיפה 04-8103203 sami@remaxcity.co.il

تسويق عقارات واستثمار

**نكسيم فاؤم+**

نيلاي عبود دباغ: 0529770054  
ميسر سلامة: 0502342003

**- للبيع -**

الحيطة سوك  
4 غرف + مصعد  
ومنظر خلّاب  
مع رخص لبناء  
شرفة 3"MM - مرممة

**- للبيع -**

كروا 3 رفاي  
4 غرف + حليقة  
250م بالصاير

**- للبيع -**

كروا 3 رفاي  
كروا هاك  
5.5 غرف + شرفة  
ومنظر خلّاب

**- للإيجار -**

النتي 4 غرف  
+ مصعد  
ومنظر خلّاب

**- للبيع -**

النتي صابق 2  
3 غرف

**- للبيع -**

النتي 4 غرف  
مرممة

لدينا عروض أخرى!

تتקשרו עוד היום



**רויטל נכסים**

**050-2401339**

**רויטל נכסים - אמל שהלא**

רשת יועצים לשיווק, קניה, מכירה והשקעות נדל"ן



- ניהול משא ומתן ■ קניית ומכירת בתים / דירות / בניינים ■ עזרה בהליכי קבלת המשכנתא עד המפתח
- תוכנית שיווק למכירה מובטחת המותאמת באופן אישי לכל לקוח ■ שיתוף פעולה עם מתווכים נוספים

**למכירה** חדש

**עבאס**  
כ- 100 מ"ר 3 חדרים  
מאווררת ומוארת עם נוף  
ים ונוף לבהאים  
+ מעלית וחניה

**להשכרה** חדש

**אלנבי**  
3 חדרים קומה 3 משופצת  
חניה בשפע  
**2,700 ₪**

**למכירה** חדש

**למכירה - השלום**  
קומת קרקע, כניסה נפרדת כ- 80 מ"ר משופצת  
מיקום מרכזי, אפשרות הרחבה ובניה.

**להשכרה** חדש

**טבריה (ליד מצדה)**  
2 חדרים קומת קרקע  
עם כניסה נפרדת - משופצת  
המחיר כולל ארנונה מים

**למכירה** חדש

**בבן גוריון**  
3 יחידות דיור בקומת  
קרקע מושכרת  
ניתן להפוך בחזרה  
לבית אחד. כניסה  
נפרדת עם חצר קטנה  
**2,500 ₪**

**להשכרה** חדש

**בעיר התחתית**  
דירת סטודיו מעולה  
לסטודנטים  
בקרבת המכללות  
מרוהטת קומפלט  
(המחיר כולל ארנונה ומים)  
**2,200 ₪**

**להשכרה** חדש

**עבאס עליון**  
2.5 חדרים  
קומה 1 יציאה  
לגינה - שמורה  
**2,100 ₪**

**להשכרה** חדש

**אלנבי**  
3 חדרים קומה 2  
זקוקה לשיפוץ  
**580,000 ₪**

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

לקוחות יקרים משרדנו עובד בשיתוף פעולה עם מגוון אנשי מקצוע וגופים שונים:  
בנקים, יועצי משכנתאות, קבלנים, אדריכלים, שמאים ועוד...  
ואם תרצו לקנות/למכור/לשפץ, אנחנו הכתובת לכל לקוח תהיה תוכנית עסקית אישית, אמינה  
ורווחית לפי הדרישה! הנכם מוזמנים לפנות עוד היום כי על מקצועיות לא מתפשרים.



# Farid Saeed

Real Estate Consulting & Sales

0 5 4 - 3 0 3 7 9 9 9



## חושבים למכור!?

### בזמן הקצור ביותר ובמחיר הטוב ביותר?

- מובטח שיווק מקצועי וממוקד שיבטיח לכם את התוצאה הטובה ביותר בזמן הקצר ביותר!
- שיטת שיווק מיוחדת שמבטיחה חשיפה מירבית לנכס

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

www.faridsaeed.co.il | farid saeed YouTube

### דירות שנמכרו בחודשים האחרונים



**אלנבי**  
 בקומה 15 (כנף)  
 4 חדרים כ 95 מ"ר  
 במצב טוב + חניה  
 פרטית בטאבו  
 ₪940,000



**הגפן**  
 3 חדרים בקומה 8  
 כ 80 מ"ר משופצת  
 ומושקעת עם נוף לים  
 ₪840,000



**אלנבי**  
 3 חדרים בקומה 3  
 כ 65 מ"ר משופצת  
 במיקום מרכזי  
 ₪650,000



**אלנבי**  
 בקומה 14 (כנף)  
 4 חדרים כ 95 מ"ר  
 במצב מצויין  
 + חניה בטאבו  
 ₪960,000



**מרק לברי  
 ברמת הדר**  
 בבניין חדש 5 חדרים  
 כ 130 מ"ר + מרפסת  
 פונה לנוף עם חניה  
 פרטית  
 ₪1,610,000



**שדרות הציונות**  
 בבניין אבן בקומה 2  
 כ 100 מ"ר 4 חדרים  
 + 2 מרפסו  
 ₪950,000



**לבונטין**  
 בקומה 4 3 חדרים כ 60  
 מ"ר + יציאה לגג משותף  
 ₪510,000



**עבאס**  
 בקומה 1 כ 95 מ"ר  
 3 חדרים עם נוף לים ולנמל  
 ₪850,000



**שי עגנון**  
 3 חדרים כ 65 מ"ר  
 בקומה 4 במצב מצויין  
 פונה לנוף פתוח לים  
 ₪610,000



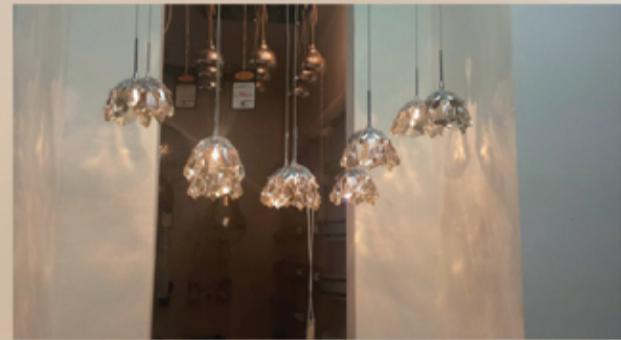
**בישוף חגאר**  
 בקומה 8 3 חדרים  
 כ 80 מ"ר עם מרפסת  
 פונה לנוף ים + חניה  
 פרטית ומוחסן בטאבו  
 ₪920,000

**משיעל**

**קולקציה 2015**



**SALE**  
**1+1**



**שפרעם מרכז מסחרי ליד בנק מרכנתיל 04-9501514**  
**ב'-ג', ה'-שבת 09:00-20:00, ד' 09:00-18:00, א'-סגור**

أحد شعائين مبارك  
وعيد فصح مجيد

تحقق لك الحلم!



## قصر السلطان جديد

البيت الذي سكن فيه مندوب السلطان  
في بات جاليم قريب من البحر  
ومستشفى رمبام - شقة واسعة جدا 200م  
7 غرف - بناء بأسلوب خاص جدا  
"كانك تدخل لقصر السلطان"



مهة قندس علي  
052-8980085  
خليل حجو  
052-2840945

שותפות שמניבה עסקאות

أكبر مكاتب العقارات في حيفا

جديد في الكرمل  
(مدخل الكباير) في مرحلة  
البناء شقق 120-140م + شرفه  
مصعد-موقف سياره ومخزن.  
منظر خلّاب للبحر

<p>فرصة</p> <p>عسفا - بناية</p> <p>بناية كاملة على مساحة نصف دونم أرض مبنى 400م - 3 شقق + شرفات موقف سيارة و منظر رائع 1,800,000 ₪</p>	<p>جديد</p> <p>י.ל פרץ</p> <p>8 غرف - 152م طابق أرضي ملائم للمكاتب أو للسكن</p>	<p>جديد</p> <p>في شارع الوادي</p> <p>דكان 65م + 16م גלריה سقف عال، يمكن تقسيمها לדקאנין</p>
--	---	---

הדר - טבריה

جديد

3.5 غرف + شرفات  
78م - طابق 3  
مطلّة للبحر - بوضع جيد

אנגל - المطران حجار

شقه فاخره - 4 غ 100م  
+ شرفه - موقف سيارة  
+ مخزن و مصعدين طابق عال  
منظر خلّاب للبحر

הגפן

4 غرف - بناية حجر  
مميرة 120م طابق 1  
بوضع ممتاز

הגפן

شقة فاخرة 4 غرف  
معوذבת - مدخل منفرد

שדרות הנשיא - مركز الكرمل

3 غرف - 110م + شرفة واسعة  
مرممه بمستوى عال جدا  
طابق أرضي من 2 + ساحة 22م  
وحديقته واسعة

מדוגות שוקרי

(קיבוץ גלויות)  
4 غرف - 100م بناية حجر - طابق 1  
مرممة + سطح وإمكانية بناء طابق كامل  
موقع مركزي وقريبا من المحاكم  
ملائم و ممتاز للمكاتب

פרויקט רמת הנשיא

شقق 4-5 غرف  
+ شرفة + موقف للسيارة  
+ مخزن ومنظر خلّاب للبحر

عبّاس

شقة فاخرة 200م 5 غرف  
+ شرفة - بناية حجر بمستوى  
بناء عال، موقف سيارة  
مصعد - منظر رائع للبحر

## مشروع جديد في الكرمل

بالقرب من مستشفى الكرمل  
פנטהאוס مطابقين - 6 غرف

170م + شرفتين + مصعد + مخزن وموقف سيارة.

البناء بمستوى عال جدا  
مع منظر خلّاب للبحر  
+ متوفرة عدة شقق

התשבי  
5 غرف + شرفة - مرممة  
بمستوى عال - مطلة للبحر

نصف دونم أرض - في حيفا  
إمكانية لبناء 10 شقق  
(1,100م<sup>2</sup>)

أرض  
للعمارة

جديد  
כרמל צרפתי  
תמ"א 38 - פנטהאוס  
و شقق عادية بمستوى عال  
مصعد + موقف - مطلة للبحر

يوجد لدينا  
عشرات  
الشقق

052-2840945

إتصل!

بدك تبيع بيتك؟

# إنفقس بالبيض مش باللحمة!

لحوم العيد من بمينو أكيد



١ كيلو  
خروف بالعظم

٦٦٦٠

شيكل فقط



١ كيلو لحمة  
عجل أحمر (من غير  
دهون)

٦٦٦٠

شيكل فقط



## Bambino

- since 1969 -

شارع النبي 67، هاتف 04-8530330 • شارع مار يوحنا (سوق الواد)، هاتف 04-8510776 • شارع النبي 39 هاتف 04-8512244

ساعات العمل: الاثني - السبت 8:00 وحتى 18:00، الاحد 9:00 وحتى 16:00