

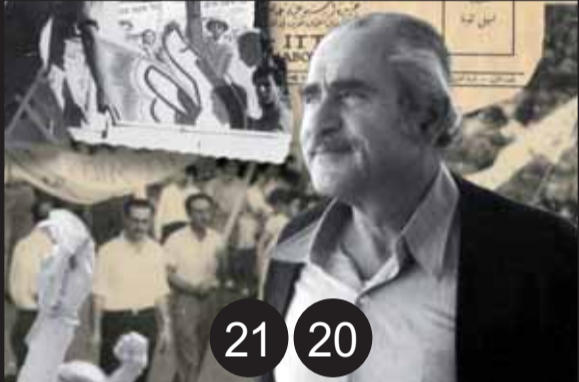
شعب مش عاديك  
مغسلة الواديك

غسيل وكوي جميع أنواع الملابس  
تنظيف جاف (نيكوي يبع)  
تنظيف حرامات ولحف (عميכות فليز)

امكانية  
لإرساليات  
من وإلى  
البيت!

شارع الجبل 2، حيفا - 04-8532268

## ثلاثون عامًا على رحيل القائد والمؤرخ إميل توما



20 21

## عبساوي أول عربي يشارك في سباق «الرجل الحديدي»



10

## سنخصّص حصصاً لنبذ العنف وتقبل الآخر

لقاء خاص لصحيفة «حيفا» مع مديرة لواء حيفا في وزارة المعارف، راحيل متوكي:



14 16

## Tarneem PERFUME

paco rabanne PARIS

ليدي ميلون أو سي بولد ك.ت.ك. 50 مل لايشيه

99 ₪

جدة الأسبوع



17 | تلو: 04-8511641 | فاكس: 04-8511642

## مطلوب لمحلات الخرسانة عمال و كופאים ذو خبرة - للمعنيين:

04 - 8521008

## وفروا الكثير... تعالوا إلى

# بازار مكتبة كل شيء

للكتب واللازم المدرسية 33

## بازار سوق 66

حملة اسعار لا مثيل لها!

- 3 معدن של دنונה 8<sup>90</sup> ₪
- 3 شتيיה سلفي 1.5 ليتر 12<sup>90</sup> ₪
- 10 كרחונים أو 3 تيلונים 9<sup>90</sup> ₪
- 10 ك"ג אבקת כביסה 47<sup>90</sup> ₪
- פרש שיית משקה 12<sup>90</sup> ₪

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

ח'ורי 9, חיפה 04-8526233 ■ ח'ורי 15, חיפה 077-3202707 ■ שבתני לוי 9, חיפה 077-5051120  
חלוץ 2, חיפה 077-4655155 ■ חלוץ 27, חיפה 04-8600808



## على أبواب افتتاح السنة الدراسية الجديدة

بعد أيام ستفتح المدارس أبوابها لاستقبال طلابها وطلباتها لسنة دراسية جديدة. وهي مناسبة لتنهئة الأبناء والبنات والأهل ببدية سنة من النشاط والتعلم والتجارب الجديدة. كما أنها إشارة إلى أهمية العملية التربوية، وليس مجرد حصولها بل في نوعيتها وجودتها.

هذا ما أودّ لفت النظر إليه هنا، ونحن على عتبة سنة دراسية جديدة لأننا في نهاية المطاف لا نريد للعملية التربوية أن تقاس بعدد السنوات بل بنوعيتها وجودة العمل التربوي. نقول هذا وفي الخلفية حديثنا عن العملية التربوية بالأرقام. الأهم من الأرقام هو الاهتمام بتطوير أساليب التعليم وطرائقه وتطوير قدرات طواقم التدريس وتطوير النشاط اللا-منهجي التربوي وتعميق الشراكات وإطلاق المبادرات التعليمية والاستثمار في فهم الطالب وتوفير أفضل الشروط لكل متعلم أن ينطلق بقدراته.

هناك حاجة لكسر الروتين المدرسي من خلال برامج خلاقية تشمل اعتماد التكنولوجيا المتطورة والأجهزة الذكية والمرئيات لربط العملية التربوية بالتكنولوجيا الفائقة، كلغة ضرورية وليس كتقنيات فقط.

هذه ليست نظريات ولا هي أقوال عامة بل يمكن أن تكون ممارسة يومية للمعلم والمدير والطاقم المدرسي. إنها ليست كلمات جميلة، لأن سياسات مدرسية صحيحة يمكن أن تحولها إلى منهجية عمل يومية. نقول هذا في محاولة منا للاستجابة إلى متطلبات الراهن من حيث انشاد الطالب إلى المدش وطغيان ثقافة الصورة. ومن حيث أهمية أن تكون العملية التدريسية مشوقة ومثيرة ومُثرية وفي الوقت نفسه سلسة ومبسطة.

هناك حاجة للاستثمار في هذه النواحي من العملية التربوية لجهة تعميق أثرها وتطوير نوعيتها. وطلابنا يستحقون منا هذا الجهد كذلك المستقبل الذي نريده لهم ولمجتمعا. سنة دراسية جديدة هي مناسبة لتجريب هذا النهج وتطويره.

من أجل علاقة تربوية تكاملية بين المدرسة والأهالي! علمنا بوجود بعض التجاذبات والصراعات الطبيعية بين إدارات مدارسنا والأهل من خلال لجان الأولياء، وهذا باعتقادنا أمر طبيعي يرافق العملية التربوية خاصة مع افتتاح السنة الدراسية الجديدة.

جميعنا يعي الهوة القائمة بين الموجود والمنشود لواقع مدارسنا ونواقص التي تعاني منها العملية التربوية نتيجة لسياسة الإجحاف والتمييز وانعدام المساواة والعدل في تقسيم الموارد والمستحقّات.

وهذه القضية في جوهرها تُعيدنا إلى موضوع العلاقة المنشودة بين المدرسة والأهل، وبشكل خاص في حالة نشوء خلاف في وجهات النظر أو اختلاف على قضية ما. وهذا ما نحاول في جمعية التطوير الاجتماعيّ إلى تفاديه من خلال التوافق على أسس ورؤى مشتركة تجمع وتآلف بين المدرسة والأهل. وسنحَقّق ما نقوله من خلال إصدار كراسة فيها مرتكزات العمل والتعاون بين أطراف العملية التربوية، كما توصلنا إليها من خلال ورشة خاصة ضمّت نشطاء من الأهالي، مهتمين بالموضوع.

نحن على ثقة بإمكانية أن تبني العلاقة على أساس تكامليّ

بين المدرسة وبين المجتمع، ممثلة بلجان أولياء الأمور والأهالي. وهي بديل للعلاقة الصراعية أو التنافسية التي تنشأ من مجرد وجود مبنى موروث مشحون من العلاقات. وهنا، أيضاً، نعتقد بقدرية إدارة المدرسة والأهالي على إيجاد حلول لكل ما ينشأ من هذه التوتّرات المعيقة للعملية التربوية. فإذا انطلقنا من فرضية أن الأهالي يريدون الأفضل لأنفسهم وهذا حق لهم وأن الإدارة معنية بالأمر ذاته، فإننا سنجد أكثر من طريقة للتسوية.

وفي هذا السياق نُشير إلى ضرورة أن تتخلّص إدارات المدارس والأهالي على حدّ سواء من الأفكار النمطية المتبادلة ومن التخوّفات التي لا أساس لها، وأن يُقدّموا على بناء علاقة صريحة وفيها من المكاشفة والشفافية. لأن العلاقات التكاملية تحتاج إلى مدى كبير من هذه المكونات.

### لغة الأم!

يعود من حين لحين النقاش حول مكانة اللغة العربية في الحيز العام وسياسات الدولة والمؤسسات الرسمية في هذا الباب. وهذا هام في إطار سعينا كمجتمع عربيّ له خصوصيته الثقافية واللغوية إلى تطوير مكانة لغتنا وثقافتنا في دولة تسعى أوساط فيها إلى فرض هيمنة للغة العبرية وما تعنيه من ثقافة.

نشير في هذا السياق، ونحن على عتبة سنة دراسية جديدة، إلى ضرورة أن يهتم أصحاب اللغة العربية بها كلغة أمّ حاملة للثقافة والهوية معاً. إنها دعوة مفتوحة لمدارسنا أن يرفعوا من مكانتها، لا سيما في الصفوف الدنيا وأن يطوروا عملية تدريسيها وأن يجعلوها هامة في عيون الطلاب والطلّابات بوصفها المنطق والثقافة ولغة التدريس ومساحة الوعي والفهم. ومن هنا أهمية توسيع مفهومها من مجرد لغة شعر وأدب وقواعد - وهذا هام بحدّ ذاته - إلى كونها اللغة التي نفهم بها العالم ونُدرك الأشياء بما فيها موادّ التدريس المقرّرة.

إذن، فاللغة هنا هي وسيلة تفكير هامة، وهي الحقل الذي تتمّ فيه كل العملية التدريسية. وهذا مدعوم من أبحاث الألسنيّات الحديثة التي ترى علاقة وثيقة بين التحدّث بلغة سليمة ومعيارية وبين تطوير منطق وقدرات التفكير عند الطالب الذي يستمع إليها. هذا بحدّ ذاته يوجب انتباهاً غير اعتياديّ للغة الأمّ ودورها في تطوير القدرات.

هذا لا يعني طبعاً عدم الاهتمام باللغات الأخرى التي سيحتاجها الطالب في دراسته العليا. هناك ضرورة لالتفات على اللغات الأخرى يكون موازياً للعمل باهتمام على تمكين الطالب من لغة الأمّ وما تعنيه من ثقافة ومنطق وقدرات على التفكير والفهم. فاللغة الأمّ ميناء ينبغي أن يكون متطوراً ومُنفتحاً على اللغات الأخرى. ميناء ينطلق منه الطالب إلى العوالم الأخرى في اللغات الأخرى.

سيكون مسعنا مقابل السلطة أكثر فاعلية لتمكين اللغة العربية في الحيز العام إذا ما كنّا نحن على قدر المسؤولية وتعاملنا مع لغتنا باحترام وجدية ومسؤولية. ويمكن للمدارس بوصفها مؤسسات تنشئة أن تضطلع بدور أساس في هذا الباب. وهناك مقترحات لا نهائية للقيام بذلك. المهم أن يتوافر الوعي والاستعداد العمليّ لبرامج بهذه الروح.

# ثلاثون عاماً.. هل يُنسى الكبار..؟

## مطانس فرح



صادفت أمس الخميس، ذكرى مرور ثلاثين عاماً على رحيل المناضل الشيوعيّ والمؤرخ الحيفاويّ، د. إميل توما. ولد توما في مدينة حيفا في 16/3/1919 لعائلة حيفاوية، وتوفي في 27/8/1985 ليُدفن فيها. فرغم تطوُّفه بين المدن والقرى المختلفة وجولاته في دول عدّة، عشق حيفا، أحبّ شعبها وبحرها وكرمها، واعتبرها وطناً آخر له، كما أحبّ وعمل لشعبه ووطنه الأكبر.

في أواخر عام 1939 انضمّ إميل توما إلى صفوف الحزب الشيوعيّ الفلسطينيّ السريّ حيث قام بالاشتراك مع رفيقيّ دربه، توفيق طوبي وبولس فرح، بتأسيس نادي «شعاع الأمل» في حيفا، الذي ما لبث أن تحول إلى مقرّ لعمالّ شركات الزيوت وعمالّ المعسكرات في المدينة. كما ساهم إميل توما في تأسيس «اتحاد نقابات وجمعيات العمال العرب»، الذي أصبح لاحقاً التّوة لتأسيس «مؤتمر العمال العرب».

وفي خطوة رائدة، وبفضل جهود إميل توما ومشاركة رفيقيّ دربه توفيق طوبي وإميل حبيبي وأخرين، أصدر «اتحاد نقابات وجمعيات العمال العرب» العدد الأوّل من جريدة «الاتحاد» الأسبوعية، حينذاك، في 14 أيار 1944، حيث كان إميل توما صاحبها الرئسيّ ومحررها المسؤول، ومنذ العام 1949 بدأ يعمل في هيئة تحرير الجريدة.

احتلّ إميل توما مكاناً بارزاً في الحركة الوطنية الفلسطينية، وفي نشاطه السياسيّ والفكريّ المتعدّد الجوانب اكتسب احترام وتقدير الأوساط الديمقراطيّة والتقدميّة الواسعة في البلاد والخارج. عمل دائماً من أجل تقوية النضال العربيّ - اليهوديّ، دفاعاً عن الجماهير العربية، ومن أجل المساواة.

كان توما من الوجوه البارزة في نشاطات ونضالات الجماهير العربية في البلاد. ألف إميل توما خمسة عشر كتاباً، وكتب مئات المقالات في الأدب والنقد الأدبيّ والسياسة والتاريخ والحضارة. اهتمّ بالمدرسة الواقعيّة والنظريّة الاشتراكيّة، ولم يول سائر المدارس الأدبيّة والنقدية أيّ اهتمام يُذكر، فدعا إلى أدب ملتزم يرتقي إلى مستوى الأحداث وتحدياتها. شدّد على ضرورة التزام الكاتب ووقوفه إلى جانب قضايا شعبه وهمومه، والإنسان بالطلق، إلى جانب قوى الخير والحريّة والإنسانيّة، في كل مكان وزمان، مؤكداً العروة الوثقى بين الأدب والمجتمع من خلال تناوله لموضوعات عصره وقضاياها. فالأدب بمنظوره انعكاس لموقف الأديب الفكريّ من واقع الحياة في المجتمع.

قدّم د. إميل توما كمحرر لصحيفة «الاتحاد» ومجلة «الجديد»، وكقائد شعبيّ عريق، إسهامات كبيرة في الدفاع عن الهوية الفلسطينية والتمسك بها، وعن الثقافة العربية، في مرحلة حاولت فيها السلطة الحاكمة طمس الهوية العربية والثقافة العربية، ونشر العدميّة القوميّة.

كان إميل توما شخصية وطنية وشعبية بارزة، تمتعت باحترام كبير بين الجماهير العربية وفي أوساط يهودية واسعة. كان أمميّاً ابتعد عن التعصّب القوميّ وحاربه، وأمن من أعماق قلبه بأهمية وحيوية الأخوة العربية - اليهودية الحقيقية، والنضال المشترك للقوى الديمقراطيّة العربية واليهودية، وعمل دائماً من أجل بناء هذه الوحدة النضالية وتقويتها. «لقد أحببت شعبي حبّاً ملك عليّ مشاعري، وأمنت بأخوة الشعوب إيماناً عميقاً لا تحفظ فيه!» - هذه هي الجملة التي حفرت على شاهدته قبر الراحل د. إميل توما.

خبثتي كبيرة من معهد إميل توما للدراسات الفلسطينية والإسرائيلية، حامل اسم الراحل الكبير، لفشله وإخفاقه في هذا اليوم بالذات، وعدم إحيائه ذكرى العام الثلاثين على رحيل د. إميل توما؛ وعتبي الأكبر على الحزب الشيوعيّ و«الرفاق الكبار»! من الصعب أن نذكر تاريخ ونضال القائد الشيوعيّ الشعبيّ، والمؤرخ إميل توما، ببضع فقرات، ولكن من الأصعب ألا يُذكر في حيفا و«حيفا»، في هذا اليوم تحديداً؛ يستحقّ منا ومن المعهد والحزب الشيوعي، خاصة، ومن شعبه ورفاقه أمسية حيفاوية - قطرية تليق بذكراه في يوم رحيله.

فكيف يمكن أن يُنسى الكبار.. «يا كبار»؟!

● وائل عوض (تصوير فوتوجرافي)

● ميرا (شلهوب) فريوات (قسم الإعلانات)

● المدير العام والمحرر المسؤول: راني عباسي

● آية صفدي (تصميم إعلانات)

● مدير التحرير: مطانس فرح

بريد إلكتروني: haifa.newspaper@gmail.com

العنوان: حيفا - شارع الجبل «هتسيونوت» 5

هاتف: 048522822 فاكس: 048522767 إعلانات: 0546481533

تصدر عن شركة صحيفة «حيفا» م.ض.

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

# حيفا

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

جدید!

excellent

# حابیین تریحووا جوائز؟



إشترروا وأدفعوا بتطبيق ماكدونالدز  
بـ 35 ش.ج. وما فوق، أجييوا عن إستطلاع  
قصير وأربحووا جوائز!

فقط لمن يدفع بواسطة التطبيق



ابحثوا: מקדונלד'ס ישראל

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google play

# أهالي طلاب الصف الأول في مدرسة ماريوحنا يعلنون الإضراب! إدارة المدرسة: لا يوجد مبرر ولا شرعية لهذا الإضراب!

\* الأهل: المدرسة الابتدائية في شارع مار يوحنا تعاني اكتظاظاً مهولاً وغير جاهزة لاستيعاب عدد إضافي من الطلاب \* المدرسة: لدينا اليوم غرف كافية ومناسبة للجميع؛ صفوف المدرسة مجهزة بكافة التقنيات والمعدات اللازمة. جميع غرف المدرسة مكيفة، وموصولة بشبكة «الإنترنت»، وتحتوي حاسوباً ومساحاً \* الأهل: ماطلات ووعود \* المدرسة: هنالك قرار إداري ببدء ومباشرة العمل \*

## مطانس فرح

عممت، مؤخرًا، لجنة أهالي طلاب الصف الأول (المتفرع إلى الثاني)، في مدرسة مار يوحنا الابتدائية في حيفا، بيانًا على أهالي الطلاب، دعت فيه إلى إعلان الإضراب، وعدم افتتاح السنة الدراسية، بدءًا من يوم الثلاثاء القادم، الأول من أيلول.

ويأتي هذا الإضراب من جراء فشل مساعي اللجنتين بالتوصل إلى حل مُنصف مع القيمين على مدرسة مار يوحنا الإنجيلي الأسقفية، بعد أن باءت مساعي اللجنتين بالفشل نتيجة الموقف الرافض والمتعنت والمتجاهل للمسؤولين عن المدرسة والرعية الأنجليكانية في حيفا - بحسب ادعاء الأهل.

إن المطلب الرئيس لأهالي الطلاب المثاليين باللجنتين، ترميم صفين داخل مبنى المدرسة المتواجد في شارع سانت لوكس؛ لكن القيمين يعدون ويماطلون ويخلون بوعودهم، ما سيُلزم الطلاب المترفعين إلى الصف الثاني الانتقال، مع بداية العام الدراسي القريب (الأول من أيلول)، إلى مبنى المدرسة الابتدائية المتواجد في شارع مار يوحنا، والذي يعاني اكتظاظاً مهولاً؛ حيث لا مجال لاستيعاب عدد إضافي فيه من الطلاب (يتعلم في مبنى المدرسة الابتدائية طلاب صفوف الثاني حتى الثامن).

فبعد نضال طويل خاضه الأهالي، على مدار سنة بأكملها، وفشل كافة المحاولات للتوصل إلى حل سوي ومقبول بين لجنتي أهالي طلاب الصفين الأول والقيمين على مدرسة مار يوحنا الإنجيلي الأسقفية في حيفا، لم يبق أمام الأهل إلا الإعلان عن الإضراب!

ومما جاء في بيان الأهالي: نرفض رفضاً قاطعاً أن يتعلم طلاب صفي الثاني في مبنى المدرسة الابتدائية، لأنها مزدحمة جداً ولا تتسع لعدد إضافي من الطلاب؛ كما أن مراحض المدرسة غير مناسبة وغير مجهزة كما يجب، ولا يجوز استخدامها من قبل أطفال في الصف الثاني وطلاب في الصف الثامن، معاً. إضافة إلى أن ساحات المدرسة وكافة الأحياء المتوافرة لا تتسع لجميع طلاب المدرسة.

وأكد الأهل بأن المشكلة الأساس لا تقتصر بعدد الصفوف المتوافرة في المدرسة - كما حاول البعض عرضها - بل بالاكتظاظ وعدم أهلية المدرسة باستيعاب عدد كبير من الطلاب، مُشيرين إلى أن ترميم الصفوف في مبنى سانت لوكس هو الحل الأنسب والأفضل للحد من مشكلة الاكتظاظ ومعاناة أبنائهم، حين ترميم المبنى بأكمله.

هذا واستعرض البيان بعض الجهود التي بذلتها لجنتا الصّفين، خلال العام الدراسي المنصرم، للتوصل إلى حل للزّمة؛ حيث اقترح الأهالي دعماً مادياً، إضافة إلى المساهمة في التخطيط للمشروع وتجنيد الأموال؛ كما أن اللجنتين بادرتا بمساعدة وإشراف مهندسين واختصاصيين، بتحضير خرائط مفصلة وبديلة وميزانية مدروسة ومحددة لتنفيذ المشروع، لكن جميع المبادرات، في النهاية، قوبلت برفض من أصحاب القرار القيمين على مدرسة مار يوحنا الإنجيلي الأسقفية في حيفا.

## ستعلن المدارس الأهلية موقفها من الإضراب يوم الاثنين القادم



نايف خوري

صرح الأب عبد المسيح فهميم، مدير مكتب المدارس الأهلية الكاثوليكية في البلاد، في حديث مع صحيفة «حيفا» أنه سيتقرر، يوم الاثنين القادم، ما إذا كانت المدارس الأهلية ستعلن إضراباً مفتوحاً أم لا!

وقال الأب عبد المسيح إن أعضاء لجنة الأمانة العامة للمدارس الأهلية عقدوا اجتماعاً في مكتب رئيس الدولة روبي ريفلين، بحضور وزير المعارف بنيت يوم الاثنين الماضي. وطرح رئيس الدولة في هذا الاجتماع عدداً من المقترحات لتجاوز الأزمة المالية التي تعانيها المدارس الأهلية، وللإعتراف بمكانة هذه المدارس وبأنها ذات حقّ أسوة بالمدارس والمعاهد الدينية اليهودية، التي تتلقى ميزانياتها مباشرة وتقوم بدورها التربوي.

وأضاف الأب عبد المسيح أن الوزير بنيت أبدى تحملاً في هذا الاجتماع لمقترحات رئيس الدولة، رغم أن التباين لا يزال كبيراً بين هذه المقترحات وبين مطالب المدارس الأهلية الكاثوليكية. وأن كلاً من رئيس الدولة ووزير المعارف أعربا عن تقديرهما واحترامهما للكنائس المسيحية والمدارس الأهلية وسائر مؤسساتها.

وتابع الأب عبد المسيح قائلاً: من المقرر أن يرّد وزير المعارف يوم الأحد على مقترحات رئيس الدولة، وإذا كان ردّه إيجابياً فهذا يعني أننا في الطريق لتحسين أوضاع المدارس الأهلية، وإذا كان ردّه سلبياً فسنعلن الإضراب يوم الاثنين، ولن تفتح المدارس الأهلية الكاثوليكية أبوابها حتى تلبية جميع الطلبات.

ويذكر أن عدد المدارس الأهلية في البلاد يبلغ 43 مدرسة ويتعلم فيها حوالي 33,000 طالب. وكانت هذه المدارس قد خرجت في مظاهرة أمام مكاتب وزارة المعارف قبل نحو شهرين.

للصفوف الابتدائية. نحن في مرحلة تجهيز خارطة شاملة لتطوير المبنى وساحاته، وفحص التكلفة الكاملة وتقسيم المشروع إلى مراحل. كما أن هنالك قراراً بتوجيه من المطرانية ومجلس الإدارة، للبدء بتطوير وتجهيز غرفتين، بأسرع وقت، بما يتماشى مع الخطة الشاملة والتخطيط السليم؛

«لدينا اليوم غرف كافية ومناسبة للجميع، صفوف المدرسة مجهزة بكافة التقنيات والمعدات اللازمة. جميع غرف المدرسة مكيفة، وموصولة بشبكة «الإنترنت»، وتحتوي حاسوباً ومساحاً، وغيرها من الأمور الضرورية؛

«تضع إدارة المدرسة وهيئتها التربوية موضوع سلامة وأمان طلابها على سلم أولوياتها وفوق كل الاعتبارات، فبالثالي تقوم بتنفيذ كافة الإجراءات وفقاً لتوصيات الوزارة ومهندس الأمان المعين من قبل المدرسة؛

«مدرسة مار يوحنا الإنجيلي الأسقفية في حيفا، كالعديد من المدارس الأهلية تعاني شحاً في البنى التحتية، فهي - كما هو معروف للجميع - ليست فندقاً بدرجة خمسة نجوم، ورغم ذلك نقدم لأولادنا الأفضل لأنهم يستحقون ذلك وأكثر. كل من يقدم على تسجيل ابنه أو ابنته في المدرسة يدرك جيداً ظروفنا المادية، ويعلم أيضاً أننا نستغل كل سنتمتر مربع في المدرسة وكل بناياتها لمصلحة وخدمة طلابنا، بما في ذلك مبنى الكنيسة، المكتبة المدرسية المحوسبة، المختبر العصري، ومركز الحاسوب المتقدم؛

«من جهة أخرى تنافس الأهالي على تسجيل أبنائهم في المدرسة لا ينبع من إمكاناتها المادية، بل أساساً من وجود موارد بشرية رائعة وطواقم مؤهل ومميز، تتمثل بمعلميها وموظفيها ومستشاريها وإدارتها، والذي يساهم في رفع مستوى ومعايير التربية والتعليم إلى أعلى المستويات؛ وهذا ما يدفع أهالي المثلث وأقاصي الشمال (من 15 قرية ومدينة) بالتنافس على مقعد لأولادهم في هذه المدرسة؛

«بالثالي، فإن قرار مجموعة الأهالي من أحد الصّفين، وبدون تنسيق مع لجنة الأهالي المدرسية، رغم وجود حوار مفتوح وإيجابي مع إدارة المدرسة ومكتب المطرانية، لا مبرر ولا شرعية له؛ إضافة لذلك، أكد رئيس الأساقفة للأهالي أن قرار التطوير هو قرار استراتيجي اتخذته مجلس الإدارة خلال جلستين (20.3.2015 و 10.7.2015) ويتم العمل على تنفيذه، رغم كل الصعوبات المادية وغيرها، التي تواجهها المدرسة أسوة بباقي المدارس الأهلية، والقرارات تؤكد نية المدرسة المباشرة بالعمل، وإنهاء المرحلة الأولى في أسرع وقت ممكن؛ وفي المقابل البدء بمشروع تجنيد الأموال لتكملة بقية مراحل المشروع؛

«نأمل من الأهالي الكرام، وكافة الأهالي في المدارس الأهلية تركيز الجهود والتكاتف والتعاون مع إدارات المدارس الأهلية، ومد يد العون والدعم والتأييد لمواقفها ومطالبها الصادقة والعادلة، للحصول على حقوقها من حيث الميزانيات والساعات التعليمية، لضمان حقوق الطلاب والأهالي والمعلمين، معاً.»

ورغم توجهات الأهالي المتكررة ومطالباتهم الملحة واجتماعاتهم مع إدارة المدرسة والبنود الإيجابية التي صدرت عن بعض القيمين على المدرسة، وعلى رأسهم المطران سهيل داوي، إلا أن الأمور بقيت على ما هي عليه، مجرد وعود وماغطات (!). فلم تبادر الإدارة إلى ترميم المبنى أو إضافة صفوف في المبنى المتواجد في سانت لوكس، بل اختارت نقل طلاب صفي الثاني إلى مدرسة مار يوحنا المكتظة أساساً.

ويخشى الأهالي من أن يدفع أبناؤهم ثمن تعنت القيمين على المدرسة، ومماطلتهم وتجاهلهم وإخلالهم بوعودهم. فحرصاً على أبنائهم، اجتمع الأهالي يوم الجمعة الأخير، وقرروا إعلان الإضراب من 1 إلى 4 أيلول (من الثلاثاء إلى الجمعة) كخطوة احتجاجية أولى، تتبعها خطوات واحتجاجات أخرى، سيعلمون عنها في حينه، في حال لم تلق طلباتهم اذناً صاغية. بيان إدارة مدرسة مار يوحنا الإنجيلي الأسقفية - حيفا وقد حاولت الحصول على تعقيب المطران سهيل داوي، لما جاء على لسان الأهالي، لكن الأمر تعذر لتواجده خارج البلاد.

توجهت إلى مدير مدرسة مار يوحنا الإنجيلي الأسقفية في حيفا، الأستاذ عزيز ديم، للحصول على تعقيقه عما ورد في الخبر، فوصلني منه التعقيب التالي:

«لقد وصلنا خبر إعلان الإضراب من قبل بعض أهالي طلاب صف واحد من صفي الأول، المترفعين إلى الصف الثاني، في مدرستنا (مدرسة مار يوحنا الإنجيلي الأسقفية)، من خلال وسائل الإعلام؛ إن هذا الأمر والإعلان عن الإضراب يؤسفنا حقاً، ونأمل أن يراجع الأهالي المعنيون قرارهم بكل حكمة وروية؛

نود الإشارة إلى بعض الأمور الهامة في هذا الصدد...:

«إن قرار توسيع المدرسة قرار استراتيجي صادر عن مجلس إدارة المدرسة، برئاسة رئيس الأساقفة المطران سهيل داوي، ومتجاوباً لطلب الأهالي المتزايد بتسجيل أولادهم في مدرسة مار يوحنا؛

«ولتحقيق الرؤية والرؤية، تبرع/قدم مجمع مطرانية القدس والشرق الأوسط مبنى سانت لوكس وساحاته لهدف توسيع المدرسة؛ رغم أنه كان بالإمكان استخدام المبنى والمنطقة المحيطة به لمشايخ تجارية متنوعة تدرّ أموالاً طائلة لتدعم وتغطي تكاليف بعض خدمات المطرانية التي توفرها للمجتمع في مجالات عدة، كالصحة والتربية والتعليم وغيرها، في إسرائيل وفلسطين ودول الشرق الأوسط. إلا أن المجمع ارتأى التربية والتعليم عن التجارة؛

«قامت إدارة المدرسة، المثلة بمجلس الإدارة، بتطوير وبناء صفوف بساتين في منطقة سانت لوكس خلال السنوات الأخيرة الماضية، كما قامت بتطوير وترميم وتجهيز الطابق الأول من المبنى وفق أفضل المعايير وأحدث التقنيات والتجهيزات المستخدمة اليوم لصفي الأول؛

«هنالك قرار إداري ببدء ومباشرة العمل على تطوير الطابق الثاني من مبنى سانت لوكس لاستخدامه

Winner

# موجة أرباح! في دوري الكبار!

esalek:



أبناء سخنين ضد هبوعيل رعنانا



من سيفوز؟	كم هدفا؟	بأي فارق؟
(1) أبناء سخنين	(1) 0-1 أهداف	(1) أبناء سخنين يفوز بفارق هدفين وأكثر 3.65
(x) تعادل	(x) 2-3 أهداف	(x) أبناء سخنين يفوز بفارق هدف 3.25
(2) هبوعيل رعنانا	(2) 4 أهداف أو أكثر	(2) تعادل أو فوز لهبوعيل رعنانا 1.50

برشلونة  
ضد  
ملاچا



من سيفوز؟
(1) برشلونة
(x) تعادل
(2) ملاچا

كم ركنية؟
(1) 0-8 ركنيات
(x) 9-11 ركنية
(2) 12 ركنية أو أكثر

هبوعيل تل أبيب  
ضد  
كريات شمونة



من سيفوز؟
(1) هبوعيل تل أبيب
(x) تعادل
(2) كريات شمونة

كم هدفا؟
(1) 0-1 أهداف
(x) 2-3 أهداف
(2) 4 أهداف أو أكثر

توتنهام  
ضد  
إفرتون



من سيفوز؟
(1) توتنهام
(x) تعادل
(2) إفرتون

كم ركنية؟
(1) 0-8 ركنيات
(x) 9-11 ركنية
(2) 12 ركنية أو أكثر

Winner16

هذا الأسبوع 5,000,000 ش.ج

رقم الدور 153401 يشمل التحويلات.



Winner.co.il | أيضا بالخلوي! | متوفر بالأندرويد | Available on the App Store

وفقاً لأنظمة مجلس التكهنتات في الرياضة . قد نظراً تغييرات في النسب.

+18  
البيع ممنوع  
لمن هو دون  
سن الـ 18

# حيفا تحيي ذكرى رحيل عاشقها سميح القاسم



## مات أبي مبتسما كما أراد

ويستذكر وطن أن تلك الساعات مرّت علينا كأنها كابوس لا ينتهي، لأنّ الوقت يمرّ والأسرة عاجزة عن فعل أيّ شيء لتبعد ملاك الموت عن القاسم، لكنّها كانت مؤمنة بحتمية مضمون الآية (إذا جاء أجلهم لا يستأخرون ساعة ولا يستقدمون). وأضاف الابن البكر: «شارك والدي الحياة وكان مبتسماً كما أراد»، واستذكر مقولته «يوم تغادر روعي فضائي لشيء يسمونه الموت أمل ألا تفارق وجهي ابتسامة». وأشار إلى أن الأسرة تدرك أن سميح القاسم لن يموت وأنه إن غاب جسداً إلا أنه حيّ يرزق في قلوب ووجدان الملايين».

## أمنية فياض

وفي حوار مع صديقه الراحل سميح القاسم قال الأديب توفيق فياض «كنا أصدقاء لمدة خمسين عاماً، لم نترك زاوية في حيفا لم نجلس بها، قد تكون صورتك هذه المعلقة أنا من صورك إياها، يا صديقي لقد منحتني هدية هذه العصا، وعندما سألتك لماذا يا سميح تمنحتني هذه العصا فأجبتني تضربني إذا خنت، فكلهم خانوا».

وتابع الأديب فياض الذي عاد لمسقط رأسه قرية المقيبلة داخل أراضي الـ ٤٨ قبل نحو الشهرين، بعد ثلاثة عقود بالمنفى قضاها بصفوف منظمة التحرير. «لقد خنتني أنت ومحمود درويش وغادرتما دوني؛ أتمنى أن تبعث حيّاً لأضربك وأقول لك لماذا خنتني ورحلت عني».

## حيفا قطعة من تاريخي

وتوجت الاحتفالية بفقرة فنية بمشاركة هبة بطحيش ووهيب حبيش ووصلة رقص صوفي على إيقاع على صدى صوت الشاعر سميح القاسم. ففي حديثه الصحافي الأخير سئل القاسم عن مدينته الأقرب للقلب؟ فقال: «لكل مدينة موقع خاص، لكن تبقى حيفا قطعة من تاريخي».

## وديع عواودة

أحيت مدينة حيفا الذكرى السنوية لرحيل عاشقها الذي قضى شبابه فيها واعتبرها مدينته المدللة الشاعر الفلسطيني سميح القاسم، باحتفالية ثقافية خاصة، احتضنها مسرح «الميدان».

وشملت الاحتفالية فقرات فنية من شعر وموسيقى ومسرح ورقص ومعرض رسم مستوحى من قصائد سميح القاسم كثر فيه لوحات لأشجار زيتون يطل سميح كجزء منها. وعرض فيلم قصير يوثق فعاليات أقيمت في الوطن والشنات، تخليداً لذكرى الراحل الذي سبق وقال في إحدى قصائده «بعد موتي ستذكرون حياتي.. ويعود الماضي على وقع أت.. في بلاد الأحياء أحييت موتي.. وسأحيى في عالم الأموات».

الطفلة لانا خليل من بلدة كفر ياسيف في الجليل في الخامسة من عمرها، افتتحت الاحتفالية بقصيدة الراحل التي قالها تكريماً للانتفاضة: «تقدموا تقدموا»، بإلقاء جميل. وناب عن الرئاسة الفلسطينية أسعد عبد الرحمن الذي كشف عن أن مؤسسة فلسطين الدولية التي شارك الراحل سميح القاسم بعضويتها سترعى تأسيس مؤسسة باسم سميح القاسم تعنى بالإبداع.

ونبأية عن عائلة الراحل أكد نجله وطن القاسم أنه لو كان سميح حيّاً لصرخ أولاً ضدّ الهجمة الشرسة على مسرح «الميدان»؛ ولقال «لن تكسروا أعماقنا حتى لو أغلقتم مسرحاً أو مدرسة». وشكر مسرح «الميدان» وجميع الفنانين والطاقم وكل الفعاليات التي شاركت بإحياء ذكرى والده. وتابع: «قبل عام وفي مثل هذه الأيام والساعات كنا، والوالدة والأخوة والعائلة والأصدقاء، في غرفة المستشفى بصفد مع الحبيب والأب سميح، كنا نحاول أن نخفف عنه وطأة المرض، وكان بين الحين والآخر، وكأنه يستدرك ويسأل عن أحوال الأصدقاء والأقارب، ويطلب أغنية وسيمفونية، ثم يطلب أن يسمع نشرة أخبار ليتابع أخبار غزة والعراق، متناسياً ألمه ومرضه..».

## المحطة تستضيف الأخوين رحباني!

وتحدّث عن أعمال الأخوين رحباني الأولى التي حضرت فيها فلسطين بقوة، مؤكداً أن هناك تسلسل وترتيب معين في تناولهم للقضايا. حيث «ركزا على من هم المغنون وعلاقتهم بالقضية. يشرحون المسألة والحديث، ثم شرح البعد الإنساني، وبالأخير رفض الوضع والحلم».



وأضاف سمعان «لا انشالله في حديث الرحابنة عن الغد، لا مساومة على الحق.. حتمية؛ مستعرضاً أمثلة عديدة ومنها أغنية «يا يافا» التي يؤكّدان فيها «سنرجع نرجع يا يافا سنرجع نرجع يا يافا». ومثال آخر قولهما «أترى نرجع مثل السنونو مثل طائر»، والجواب حتمي، أكد «سنرجع إلى حيفا»، مُشيراً إلى أن فلسطين كانت حاضرة في فنّ وأدب الأخوين رحباني من أعمالهما الأولى في الخمسينيات، «ما يؤكّد التزامهما بالقضايا الإنسانية العادلة»، معتبراً أن هذا الأمر واضح وجلي في كافة أعمالهما الفنية اللاحقة.

## شاهين نصّار

قد يكون العنوان مُضللاً، ولكن تعاونية المحطة فعلاً، استضافت الأخوين رحباني بأدبهما المميز، رغم أن عاصي ومنصور قد رحلا عنّا منذ زمن. ميراث هذين المبدعين اللبنانيين لا يزال خالداً في ذهون كلّ محبيهما، وقد خلفا الكثير ليفتخر فيه، وهذا ما حاول

الأستاذ فضل سمعان أن يُظهره في المحاضرة التي ألقاها، أول أمس الأربعاء، بعنوان «فلسطين في أدب الأخوين رحباني». فأكد سمعان أن أول ظهور لفلسطين في أدب الرحباني كان عام 1950، مؤكداً أنهما ركزا كثيراً على القضايا الإنسانية... مُشيراً إلى أن الأخوين رحباني آمنّا بأن «الكلمة المغناة أقوى سلاح قائم». واستعرض كمثل مقولتهما في مسرحية «أيام فخر الدين»: «أنا السيف وأنت الغنية، إذا انكسر السيف بتكتم الغنية».



## قداس وجزاز الأربعين



أولاد الفقيدة آل صافي  
اقرباؤهم وانسابوهم  
في البلاد والخارج  
يدعونكم لمشاركتهم  
قداس وجزاز الأربعين  
راحة لنفس فقيدتهم الغالية

## ايلين جميل صافي (ام حنا)

وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٥/٨/٢٩  
الساعة الخامسة بعد الظهر  
في كنيسة يوحنا المعمدان للروم الارثوذكس  
شارع هبارسيم ٣، حيفا

لها الرحمة ولكم من بعدها طول البقاء



האקדמיה  
לטניס

أكاديمية التنس  
وصلت حيفا

فريق من المدربين المعنيين والخبراء سيعلمونكم لعبة التنس، وسينى لكل فرد منكم أفضل إطار خاص بالتدريب الملائم له.

حتى لو كنتم لاعبي تنس في السابق، أو مبتدئين من الصفر... فإن أفضل طريقة لتعلم التنس هي:

القدوم إلى الدرس  
التجريبي مجاناً!

غفمات إلا | عادي | تمرات | ساريد |  
رمات يشاي | عين حارود | كفار فراديم |  
يزراييل | شمشيت | شفاعمرو |  
جديد هكواح حيفا

# أكاديمية التنيس

دورات للأولاد وبالغين  
كل واحد يستطيع!



درس تجريبي  
مجاناً!

[www.mytennis.org.il](http://www.mytennis.org.il)

العاد - 052-2353297  
شاي - 050-5101100

هدية مضرب تنس

[لمن ينضمون في شهر أيلول]  
مرهون بالالتزام 6 أشهر للكبار فقط

الفرع الجديد: هتسيونوت 32، حيفا

# المئات يشاركون في مهرجان «نور»!



## رشدي الماضي يغادر البلاد للعلاج

مراسل «حيفا»

غادر البلاد، مؤخرًا، الزميل والشاعر الحيفاوي رشدي الماضي، متوجهًا إلى ألمانيا، لتلقي العلاج في أحد المستشفيات العالمية. وكان قد تعرّض الماضي إلى وعكة صحية، اضطرته إلى مغادرة البلاد لاستكمال العلاج خارجًا. هذا وأجريت للماضي عملية جراحية ناجحة قبل أيام، يتماثل على إثرها للشفاء ويستكمل تلقي العلاج الملائم. نتمنى للزميل رشدي الماضي الشفاء التام والعمر المديد والعودة سالمًا غانمًا إلى الوطن، ليتحف ويشري قراء صحيفة «حيفا» بمقالاته وأشعاره الأسبوعية. حيث قال عنه الزاوي الفلسطيني إبراهيم نصر الله: «قلّة هم أولئك الذين يملأون حياتنا بحب الحياة إلى هذا الحد، ولا يكون وهم يستعيدون متأملين تجاربهم وتجارب شعبهم وتجارب الشعوب والمعنى الدقيق لكل إبداع متألق». على أمل أن يعود بأسرع وقت لمزاولة الكتابة وإلى حياته اليومية.

## اختتام برنامج فعاليات صيف مركز «يودفات» - «هدار» 2015



وفي حديثنا مع مارلين مطر - دعبول (أميرة الأطفال)، قالت: كنت أرغب بالتعرّف إلى الطفلة نور منذ زمن. من حقّ هذه الطفلة أن تعيش بسلام، وأن تتمتع بصحة جيّدة. علينا أن ندعم ونتبرّع لنعطي أملا بحياة أفضل لنور. وقد تشجعت للمشاركة في المهرجان لأنّي أمّ وأعمل مع الأطفال.. من واجبي المساعدة والوقوف إلى جانب كل طفل بريء ومحتاج. أمّا محمود خميس - عمّو خميس، فقال: لا حدود للعطاء، وخصوصًا للأشخاص الذين في أسنّ الحاجة. فكما ندفع ضريبة مشتريات وباقي الضرائب، ندفع أحيانًا ضريبة الصحة. على كلّ شخص أن يساعد الآخر ويتطوع، لحياة أفضل. كل من يرغب بدعم الطفلة نور، والتبرّع لها، يمكنه الاتصال مباشرة، ب: شادي زعبي - 0547610055 ليس عبد العال - 0547517769

«فانتازيا» للعروض الفنية لصاحبه نعمة خازم؛ «عمّو خميس» - محمود خميس. وتمّ ضمن المهرجان تقديم عروض فنية للأطفال، وتمّ عرض مقاطع قصيرة لأفلام قصيرة لدعم نور. وقد نورّت المهرجان بحضورها الطفلة نور برفقة أهلها، كما حضر عدد كبير من الأطفال والأهل لدعم نور، معنويًا وماديًا. وأكد شادي زعبي لصحيفة «حيفا» أنّ مهرجان نور مستمرّ وسيقدّم عروضًا جديدة في مناطق عدّة. أمّا نعمة خازم - «فانتازيا» للعروض الفنية، فقال: أنا سعيدة بالمشاركة في هذا المهرجان كي أرسّم البسمة على وجه نور. إنّ العطاء والتطوع واجب إنسانيّ. أشعر بالغبطة لنجاح هذا المهرجان، وأتمنى لنور ولجميع المرضى الشفاء العاجل، وعلينا أن ندعم نور، معنويًا وماديًا، بكل ما أوتينا من قوّة وإيمان.

مراسل «حيفا»

أقيم، يوم الجمعة الأخير، في مسرح «بيت الكرمة» «مهرجان نور»، هدف لدعم ومساعدة الطفلة نور، شارك فيه المئات. وفي حديث لصحيفة «حيفا» مع شادي زعبي، صاحب فكرة المهرجان، قال: أبدأ الحديث عن الطفلة نور الحاج (8 سنوات) ابنة مدينة غزة، والتي تتلقّى علاجًا في مستشفى «رمبام»، منذ مدّة طويلة. تعاني فشلًا كلويًا وفشل في الكبد، فهي بحاجة لزراعة كلية وكبد بتكلفة مليون وربع المليون شيكل. جاء مهرجان نور كمشروع فنيّ خيريّ لجمع تبرّعات للطفلة، من خلال فرق غنائية، «ستاند أب»، فعاليات للأطفال؛ حيث عاد ريع الحفل بأكمله إلى الطفلة. وأضاف زعبي: شارك في مهرجان نور كل من: أميرة الأطفال، مارلين مطر - دعبول؛

## الأم التي توقفت عن التنفس أثناء الولادة عادت لتحضن وليدها التوأمين



مراسل «حيفا»

وصلت الزوجة برفقة زوجها إلى مستشفى «رمبام» لتنجب وليدها التوأمين. وقبيل عملية الإنجاب بعدة أيام شعرت بضيق في نفسها ولم يعد بوسعها أن تلتقط أنفاسها، فسارع بها زوجها إلى المستشفى للولادة. ووجد الأطباء أنّها تعاني من عدّة أمراض أخرى نتيجة إصابتها بضيق التنفس، وأدخلت غرفة الصدمات في قسم الطوارئ، وهناك فقدت وعيها وتوقفت عن التنفس، وهرع الأطباء إلى الأم في محاولة لإنقاذها وإنقاذ جنينها، وأجروا لها عملية قيصرية وأخرج الوليدان إلى النور، غير أنّ الأم بقيت في غيبوبة وأدخلت إلى قسم العناية الفائقة. وبعد مضيّ أيام قليلة ظهرت لدى الأم بوادر الانتعاش حتّى تماثلت للشفاء، وأصبح بمقدورها احتضان طفلها من جديد، وقد غادرت المستشفى والجميع بصحة تامّة.

مراسل «حيفا»

اختتم مركز «يودفات» - «هدار»، برنامجه الصيفي الذي امتدّ على مدى ثلاثة أسابيع، وشمل عددًا متنوعًا من الفعاليات والنشاطات الترفيهية، الثقافية، الرياضية والإثرائية، إلى جانب الرحلات وزيارة المنتجعات في أنحاء البلاد. وتضمّنت هذه الفعاليات يوم فرح ومرح في النادي، فعالية عن تنويع المسؤولية، ورشة أشغال يدوية بعجينة السكر، يومًا رياضيًا وألعاب «كابورا» مع عزف وغناء، فعالية تصنيع طائرة ورقية، يوم فرح ومرح مع المهرج سرحان، تعليم وعرض سيرك، رحلة إلى حديقة الحيوان، رحلة إلى متنزه الألعاب «بلغان»، رحلة إلى المتحف «مداعتك»، وغيرها من البرامج. وقال مدير المركز وديع شحادة إنّ أهمية تنظيم مثل هذه البرامج الصيفية للأطفال ولأبناء الشبيبة، تهدف إلى ترسيخ القيم التربوية عن طريق البرامج الثقافية والتربوية المتنوعة. وشكر شحادة في كلمته كل من ساهم في إنجاح البرنامج كبلدية حيفا والمسؤولين والمتطوعين والمرشدين، ومركز البرامج الرياضية، علي سليمان، ومركز الفعاليات التربوية والترفيهية ملحم شامي، والمرشدة يارا طولوزي وملك مرعي.



# פנינת רוז

יוקרה ונוף בלב הכרמל



**אחרי שנתיים ארוכות להשלמת  
האישורים הנדרשים מעיריית חיפה,  
חברת זיידאן זיידאן בע"מ**

מקימה בניין יוקרתי אשר יכלול  
15 יחידות דיור מ 3/4/5 חדרים.  
כל יחידות הדיור עם נוף פתוח  
המשקיפות להר והים.

● על רכס הכרמל היפה, צופה לנוף מדהים של הים, שקט ואיכותי, בשכונה וותיקה, במיקום מעולה ברח' רענן מרחק דקות  
ממרכז הכרמל, מוקם מבנה מסוגנן ויוקרתי, בעל מפרט טכני עשיר ומפנק. ● העיצוב מוקפד על ידי מיטב האדריכלים, ומהשילוב  
המושלם בין יופי, נוחות, פינוק, נוף ואיכות חיים. ● לבניין מעלית חשמלית, מחסן וחניה פרטית לכל דירה.



**Zeidan Zeidan Ltd.**  
זמזמות וביצוע: זיידאן זיידאן בע"מ

משרד המכירות: רח' כנירים 57, חיפה  
טל: 04-8386402 | פקס: 04-8376833

e-mail: [zeidan2@live.com](mailto:zeidan2@live.com) | [www.zeidanzeidan.com](http://www.zeidanzeidan.com)



# الحيفاوي جوني عيساوي رجل حديدي!

\* عيساوي أول عربي من البلاد يشارك في سباق «الرجل الحديدي» الدوليّة \*

مطانس فرح

– ما الفرق بين سباق «الرجل الحديدي» وسباق الترياثلون الأولمبي؟

عيساوي: الترياثلون هو سباق ثلاثي يشمل السباحة وركوب الدراجة الهوائية والمراثون، أيضاً.. سباق «الرجل الحديدي» يعتبر أصعب وأطول سباقات الترياثلون؛ وقد تكفيك المشاركة فيه مرة واحدة لاختبار قدراتك الجسدية ولياقتك البدنية. إضافة إلى أن مشاركتك بسباق «الرجل الحديدي» تنبع من التحدي للنفس لا للغير، بخلاف الترياثلون الأولمبي، عدا أن سباقات «الرجل الحديدي» تقام عشرات المرات في السنة في دول مختلفة، بخلاف الترياثلون الأولمبي الذي يقام كل 4 سنوات.



وصعباً يتطلب استعداداً بدنياً وذهنياً. ويتضمن الاستعداد البدني أساساً تدريب الجسم على تحمّل ساعات طويلة من الرياضة المتواصلة وشرب كميات كبيرة من الماء وتناول مأكولات تحوي كميات كبيرة من السعرات الحرارية. كما يشمل فحص عتاد السباق لاختبار صلاحيتها ومدى ملاءمتها. أما الاستعداد الذهني للسباق الطويل فيتضمن الإرادة والإيمان على أن الأمور ستسير على ما يرام والتمسك بالهدف.

ومع الرجل الحديدي جوني عيساوي كان لي هذا الحوار السريع..

– بدايةً، أبارك لك هذه المشاركة في سباق «الرجل الحديدي».. هل لك أن تعرّفنا إلى جوني عيساوي؟

عيساوي: أنا من مواليد مدينة الناصرة، أسكن مدينة حيفا منذ مدة طويلة. متزوج من الحيفاوية مرث خوري، ولي ابنتان. رجل أعمال، أعمل مديراً لفرع «سوبر فارم» – شفاعمرو. أعشق الرياضة وأمارسها بشكل يومي.

– كيف وقع عليك الاختيار للمشاركة في سباق «الرجل الحديدي»؟

عيساوي: أنا إنسان رياضي؛ أعشق المغامرات وتحدي النفس وأطمح إلى الوصول إلى أبعد الحدود. راودتني فكرة المشاركة في هذا السباق منذ مدة، فقررت التدرّب لدى مدرب خاص بشكل مكثف على مدار أشهر عدّة، لهدف الوصول إلى اللياقة البدنية المرجوة التي تؤهّلني للمشاركة في هذا السباق. لقد سجّلت للمشاركة في هذا السباق، وكنت العربيّ الأوّل والوحيد الذي يشارك في هذا السباق الدوليّ، ضمن 16 مشاركاً من البلاد

– أتوجد شروط خاصّة للمشاركة في سباق «الرجل الحديدي»؟

عيساوي: كلٌّ من بلغ 18 عاماً من عمره، ويتمتع بصحة ولياقة بدنية جيّدة ويهوى التحدي (تحدي النفس أساساً)، يمكنه التسجيل وخوض التدريبات للمشاركة في هذا السباق.

– هل أتبع نظاماً غذائياً خاصاً خلال التدرّبات للسباق؟

عيساوي: كما في كلّ تدريب رياضيّ، يجب اتباع نظام غذائيّ خاصّ للتعويض عن الطاقة التي نفقدها خلال ممارسة النشاطات والتمارين الرياضية. يجب الإكثار من شرب الماء؛ كما يحتاج الرياضي إلى غذاء غنيّ بالحديد يسمح باستغلال أفضل كمية من الأكسجين لإيصالها إلى الخلايا والأنسجة، كي تتغذى العضلات كما يجب. على الرياضي الاستفادة من كلّ أنواع التغذية (التشويبات، الدهون، البروتينات، الفيتامينات..). بأقلّ كمية ممكنة من الطعام.

عاد إلى البلاد، مؤخرًا، من دولة السويد الاسكندنافية، الشاب الحيفاوي جوني عيساوي (39 عاماً)، بعد مشاركته في المسابقة الرياضية الدولية «الرجل الحديدي» (Iron Man)، التي تعتبر من أصعب المسابقات الرياضية في العالم.

ويشمل سباق «الرجل الحديدي» ثلاث مجالات مختلفة في عالم الرياضة: ركوب الدراجة الهوائية والمراثون (سباق العدو لمسافات طويلة)، يقوم بأدائها المشترك بشكل متواصل خلال المسابقة، من دون استراحة أو



توقّف، شريطة أن ينهي السباق بمدة لا تتجاوز 16 ساعة، للحصول على شهادة!

إن سباق «الرجل الحديدي» الثلاثي يعتبر من أصعب السباقات الثلاثية، لأنه سباق ضدّ الوقت، ويتضمن السباحة وركوب الدراجة الهوائية والعدو لمسافات طويلة. فعلى المتسابق أن يسبح في مياه البحر لمسافة 8.3 كم، ومن ثمّ عليه أن يركب الدراجة الهوائية لمسافة 180 كيلومتراً، وينهي السباق بمراثون لمسافة 42 كيلومتراً، فعليه بذلك أن يعبر مسافة 8.522 كم في أقلّ من 16 ساعة متواصلة!

سباق «الرجل الحديدي» يبرز قدرة التحمّل، ويحتاج إلى لياقة بدنية عالية وتدرّبات مكثّفة، ونظراً لأنه يستغرق وقتاً طويلاً، يعتبر سباقاً قاسياً

– هل تنصح شبابنا بالمشاركة في مثل هذه السباقات؟

عيساوي: أشجّع كلّ من يجد لديه القدرة البدنية والصحية والذهنية المناسبة، للمشاركة في سباق «الرجل الحديدي»، والخروج من فقاعة الألعاب الرياضية الروتينية المعهودة، ككرة القدم وكرة السلة – رغم عشقه لكرة القدم (م.ف.) – لاكتشاف القدرات المكمونة وتحدي الذات، والوصول إلى أبعد الحدود.

– كيف توفّق بين ممارستك التمارين الرياضية اليومية وعملك والعائلة؟

عيساوي (يبتسم): أنا لست محترفاً، أمارس الرياضة كمهوب لا كمحترف. أكرّس جلّ وقتي للعائلة والعمل.. وأحاول، قدر المستطاع، أن أوفّق بين عائلتي وعملي وموهبتي.

– علمت بأنك التقيت السفير السويدي في البلاد..

عيساوي: نعم؛ لقد التقت المجموعة قبل السفر إلى السويد للمشاركة في سباق «الرجل الحديدي» السفير السويدي في إسرائيل، كارل ماجنوس، في بيته في مدينة هرتسليا؛ حيث استقبل المشاركين ورحّب بهم وتمنّى لهم التّجّاح في السباق.

– ماذا أعطتك هذه المسابقة؟

عيساوي: زادني ثقةً بالنفس، وأثبتت لي أن لا حدود مع المثابرة والإرادة.. أدعو جميع الشباب والشابات لممارسة الرياضة والتشجّع على خوض مثل هذه السباقات والعمل على تحقيق كافة الأهداف؛ والأهم الحفاظ على جسم سليم، لأنّ العقل السليم في الجسم السليم.

## لاعبة التنس رشا خراساني تحرز المرتبة الأولى في شمالي البلاد



لمراسل «حيفا»

فازت لاعبة التنس العربية، الحيفاوية رشا خراساني، بالمرتبة الأولى، وحازت على كأس البطولة في مباريات التنس التي جرت في مدينة عكا، الأسبوع الماضي. وأحرزت اللاعبة خراساني هذا اللقب، بعد أن تفوّقت على سائر المتباريات من كافة المنتخبات في شمال البلاد، اللواتي يلعبن ضمن سنّ الرابعة عشر. ورشا هي اللاعبة العربية الوحيدة المشاركة في هذه المباريات، علماً أنها لم تتجاوز بعد الثالثة عشر من العمر. وتلعب رشا ضمن الفريق القطري الحيفاوي منذ خمس سنوات، ويشرف على تدريبها المدرب بديع كركبي. ومن المقرر أن تجدد اللاعبة رشا نشاطاتها الرياضية، وتبدأ مبارياتها ضمن المنتخب في شهر تشرين الأوّل القادم.

(تصوير: وائل عوض)



تشكيلة واسعة  
من الفساتين للمصمم العالمي  
فؤاد سرقيس



Angie

couture

شارع شبثاي ليفي 31، حيفا | ☎ 04-8401077

## سهيلة مشيعل تحاضر وتغني للمسنين



### لمراسل «حيفا»

والقاسية التي عاشتها؛ فعلمته في أفضل الجامعات، حيث اقتطعت من لقمته من أجل إطعامه وإسعاده ومساعدته. وفي الأخير، تنكر لها ابنها ولم يعترف بجميلها ومعروفها، بعد أن أخذ منها كل ما تملك، بل بات يخلع منها!

وتقول سهيلة مشيعل بأن هذه القصة أكبر دليل على أن المسنّ والمسنة يجب ألا يتنازلا عن كل ما يملكان من أجل أولادهما، كي لا يلقيان في النهاية نكراناً للمعروف، تماماً كما تعرّضت هذه المسنة للإهمال والنكران وعدم الاهتمام من قبل ولدها الوحيد.

هذا وتخلل اللقاء في مركز المسنين وصلة غنائية للسيدة أم كلثوم، حيث أدت سهيلة مشيعل أغنية «يا هاجرني» أمام الحضور، كما قدمت مشيعل فقرة راقصة.

يذكر أن سهيلة مشيعل، متقاعدة قماً أوقات فراغها بالتطوع في مؤسسة «التأمين الوطني»، تؤمن بأهمية العطاء، متعدّدة المواهب، تعشق الغناء والطرب، وتحبّ الرقص. تحبّ الحياة، ناشطة، وتعمل على مساعدة الغير.

وأكدت مشيعل لصحيفة «حيفا» أن الحياة لا تشيخ أو تتوقّف عندما يكبر الإنسان، مشيرة إلى أن أمامها مشاريع وأحلام، حان الوقت للعمل على تحقيقها.

ألقت المريبة المتقاعدة، الحيفاوية سهيلة مشيعل (أم جهاد)، محاضرة فريدة من نوعها، يوم الاثنين من هذا الأسبوع، في مركز المسنين في مدينة شفاعمرو، حضرها عشرات المسنّات والمسنّين في المركز.

وقد خصّصت مشيعل محاضرتها حول الشيخوخة، التي تضمنت تجربة حياتية خاصة. وقد اختارت مشيعل لمحاضرتها عنوان: «للملكة لا يوجد قصر.. للملك لا يوجد تاج»؛ حيث حاولت من خلال هذه المحاضرة توعية المسنّين وإدخال البهجة إلى قلوبهم، وبثّ الأمل في نفوسهم، بعد أن تعبوا وسهروا وكثروا لتربية أولادهم وأحفادهم دون كلل أو ملل أو تدمر، كي لا يشعروا بالوحدة.

افتتح اللقاء بأغنية للمغني وائل جسر بعنوان: «لأنك ابني بدّي الديني تحكي عنك.. وتكبر فيني وأشوفك شاب وأفرح فيك»؛ وتطرقت مشيعل في حديثها مع المسنّين إلى قسوة الحياة وصعوبتها، وأهمية الحفاظ على جودة حياة المسنّين، وعدم الخضوع لضغوطات الحياة أو لاستغلال الأبناء للأهل، بل التمتع والعيش بهناء قدر المستطاع.

ثم سردت سهيلة مشيعل قصة تراثية قديمة تحكي عن مسنة صينية فقيرة، كرسّت جل حياتها لتربية ابنها الوحيد أفضل تربية، رغم الظروف الصعبة

## بمبادرة جمعية التطوير الاجتماعي نشاط اجتماعي - تربوي للعائلات



### لمراسل «حيفا»

إفطار جماعية من صنع أيديهم بمكان مظلل وواسع، عجن الأولاد العجين بأنفسهم وقاموا بالخبز على الطابون. كما تخلل البرنامج، أيضاً، فعاليات أخرى، مثل: الرسم وتلوين إناء للزرع وإطعام حيوانات المزرعة كالماعز والبط.

لاقي النشاط الاجتماعي استحسان العائلات المشاركة حيث عبّروا عن مدى امتنانهم للجمعية على هذه المبادرة، وعن استعدادهم للمشاركة في المزيد من هذه الفعاليات المشابهة.

وعقبت فيحاء عوض (مركزة البرامج التربوية في جمعية التطوير الاجتماعي)، بالقول: «هذا النشاط جاء ليقرب القلوب والعائلات. صادفنا عائلات سعدوا بلقائهم بعد 20 عاماً، كما أن الأولاد تلقوا معلومات قيّمة وتمتعوا بالقطيف الذاتي وبيوم حافل بالفعاليات. تلقينا الكثير من الاتصالات وردود الفعل الإيجابية من قبل الأهالي التي تدعو وتشجّع لمثل هذه البرامج».

مع اقتراب افتتاح السنة الدراسية وعودة الأبناء إلى مقاعد دراستهم، بادرت جمعية التطوير الاجتماعي بتنظيم نشاط اجتماعي - تربوي، يوم الاثنين الماضي، يهدف إلى التقارب بين العائلة الواحدة وتعميق الصداقة والتعارف بين المشاركين وترفيهم قبل العودة إلى الروتين المدرسي اليومي. تمّ اللقاء في أحضان الطبيعة في مزارع «كيبوتس» بيت لحم الجليلية، منطقة سهل ابن عامر.

شارك في اللقاء عشرون عائلة، أهالي وأولادهم، تمتعوا في قطيف ذاتي لمختلف الفواكه الصيفيّة والخضروات، حيث قاموا بتعبئة سلة خاصة بهم واحتفظوا بها، خلال القطيف رافقهم مرشد مختص بالمزروعات، الذي فسّر وشرح لهم عن المزروعات الموجودة، كيفية قطعها والاعتناء بها. وبعد ساعة ونصف الساعة من القطف، تمتع المشاركون بوجبة

## فعاليات صيفية متنوعة في مركز عباس الجماهيري



### لمراسل «حيفا»

للعروض البهلوانية التي نالت استحسان الأطفال وذويهم. إلى جانب النشاطات الترفيهية في إطار المشروع الصيفي «حار في البستان» وعروض مسرحية وزيارة منتجعات صيفية. وتحدث بسام ريناوي (مدير المركز الجماهيري عباس) شاكرًا كل من ساهم في إنجاح هذه النشاطات من داخل المركز وخارجه.

نظّم مركز عباس الجماهيري، عددًا من النشاطات والفعاليات الترفيهية للأطفال، جعلتهم ينسون قيظ موجة الحرّ، وأشغلتهم بفعاليات وورشات عمل متنوعة ومميّزة، قدّمها لهم عددًا من يعملون مع الأطفال. مثل «عمو زيدان» الذي ألهم الحضور بعرضه المميّز، وفرقة «بالونيزيم»

## الألوف في احتفالات «مدينة الشبيبة 2015»



### لمراسل «حيفا»

بنشاط وحماس؛ حيث انعكس ذلك من خلال جميع الأنشطة التي قدّمت للمشاركين، من: عروض، محطات تفاعلية، وغيرها من الفعاليات والنشاطات التي تساهم في تنويع قيم ومفاهيم تقبل الآخر والمختلف.

نظّم الاحتفال من قبل دائرة الثقافة البلدية، مجلس الشبيبة البلدي، بالتعاون مع شركة «إيتوس» البلدية، وبمساعدة مرشدين ومتطوعين.

ألهمت العروض الفنية التي جرت جنوب مدينة حيفا، مساء الاثنين من هذا الأسبوع، ما يقارب 12,000 مشاركة ومشارك من أبناء الشبيبة في احتفال مهرجان «مدينة الشبيبة»، والذي يختتم الفعاليات الصيفيّة من كل عام.

وقد انطلقت فعاليات هذه الاحتفالية الضخمة، التي حملت عنوان «مختلفون.. متشابهون.. متساوون»

# من القمة نرى الحياة أفضل ما يكون



## قمة مطلة على البحر

مشروع رياضي  
في حي عين البحر

في أعالي وادي الجمال في حيفا، على قمة جبل الكرمل،  
بنينا من أجلكم منطقة سكنية مميزة.

بيوت 5 غرف/ مصيف | حديقة خاصة لكل بيت | برندات واسعة | مفتوحة من 3 جهات | موقف خاص  
معايير بناء راقية:

معايير بناء راقية: أبواب داخلية فخمة، بلاط جرانيت بورسلان، خزائن حمام، انتركوم، تلفزيون وأشياء إضافية أخرى  
مخططة بشكل يثير الإعجاب! من أجل جودة حياة أفضل ما يكون.

**ابتداء من 2,000,000 شيكل**

من أجل الحصول على معلومات إضافية ولترتيب جلسته من دون أي التزام: **053-2402788**

في لقاء خاصٍّ لصحيفة «حيفا» مع مديرة لواء حيفا في وزارة المعارف، راحيل متوكي:

# ألوف الطلاب يتوجهون إلى مقاعد الدراسة



نايف خوري

\* مديرة جديدة لمدرسة «الأخوة»، هي المربية ميري سعادة \* لأول مرة في لواء حيفا سيُفتتح صف جديد للمتفوقين في مدرسة «الكرمة» \* سيقوم معلمون يهود بتعليم العبرية في المدارس العربية، في الصفوف الأولى والثاني \* ستخصّص الحصص الأولى للحديث عن رفض العنصرية ونبذ العنف وقبول الآخر \* تقرّر تقليص عدد الطلاب في كل صف، وزيادة عدد الصفوف الأولى في المدارس \* سيكون التركيز هذا العام في المدارس الثانوية على تشجيع تعليم الرياضيات والعلوم \*

المدارس العربية الحكومية في حيفا - أرقام:

عدد الطلاب - في الروضات: 1468؛ في المدارس الابتدائية: 4017؛ في المدارس الثانوية: 2379؛ المجموع: 7864 طالباً.

عدد الحضانات: 35، تعمل فيها 40 مربية.

عدد المربين: 804.

عدد المربين الأكاديميين: 764.

عدد المربين الذين يحملون لقب الدكتوراه: 11.

أصغر المربين سنّاً في حيفا يبلغ 22 سنة، وأكبرهم سنّاً يبلغ 57 سنة.

تجري كافة التحضيرات والاستعدادات على قدم وساق لافتتاح السنة الدراسية المقبلة، يوم الثلاثاء القادم. وعقد مديرو المدارس اجتماعاتهم مع طواقم المربين والمربيات، لتوزيع ساعات التدريس، واستيعاب المعلمين الجدد، وانتقال المعلمين بين المدارس أو خروج بعضهم للتقاعد، ووضع اللساعات الأخيرة على برنامج التدريس الأسبوعي.

ويبدو من المعلومات الواردة من وزارة المعارف في لواء حيفا، أنه تم اتخاذ كافة التدابير للبدء بالسنة الدراسية، بصورة احتفالية للطلاب الجدد في الصفوف الأولى، ولأولياء الأمور وللمربين على حد سواء.

أجرينا اللقاء التالي مع مديرة لواء حيفا في وزارة المعارف:

**ما هي تحضيراتكم للسنة الدراسية ونحن على الأبواب؟**

نحن في خضم التحضيرات لافتتاح السنة الدراسية الجديدة، وأتمنى أن تفتتح السنة الجديدة بكل هدوء من دون أي عقبات، ونأمل أن تتمكن من تحقيق كافة الأهداف التي وضعناها نصب أعيننا. ففي حيفا تم اختيار عدد من المديرين ومن بينهم مديرة جديدة

لمدرسة «الأخوة» وهي المربية ميري سعادة، ولأول مرة في لواء حيفا سنفتح صفًا جديدًا للمتفوقين، وذلك في مدرسة «الكرمة»، أسوةً بصف المتفوقين في المجتمع اليهودي، وذلك في مدرسة «دافيد يالين» و«ليويك». وسيبدأ هذا الصف في المدرسة الابتدائية وطلابه من الصف الرابع ويستمر حتى الثانوية، وتم تصنيف 14 طالبًا لهذا الصف، وقد اجتازوا امتحانات خاصة، وسيخروطن في التعليم لهذه السنة.

**- علمنا بخطة جديدة لتعليم اللغتين العبرية والعربية..**

نعم، سننفذ خطة وزير المعارف بهذا الموضوع، حيث سيتعلم كافة الطلاب العرب اللغة العبرية المحكية، كما هو الحال مع زملائهم اليهود الذين يتعلمون اللغة العبرية المحكية. وسيقوم معلمون يهود بتعليم العبرية في المدارس العربية، في الصفوف الأولى والثاني، كما سيقوم معلمون عرب بتدريس اللغة العبرية المحكية في المدارس اليهودية في الصفوف الخامس والسادس. ونحن بذلك نضع المعلم في حالة اضطرارية ليتحدثت العبرية أو العربية مع طلابه. وقد لقي هذا المشروع نجاحًا منقطع النظير في المدارس العربية. وإن لم نجد المعلمين اليهود للصفوف العربية رصدنا ميزانية كافية لإعداد معلمين أكفاء في الصفوف الأولى والثانية.

**- ما هو الشعار الذي ترفعه الوزارة هذا العام؟**

السنة الدراسية تفتتح إزاء الأحداث المساوية المؤسفة التي جرت في الصيف، مثل قتل الفتاة في مسيرة المثليين في القدس، وحرق الطفل ومنزل العائلة الفلسطينية؛ ولذا سنخصص الحصص الأولى للحديث عن رفض العنصرية ونبذ العنف وقبول الآخر. وقد أرسلت مرسومًا لكافة المديرين لكي يكون الأسبوع الأول متميزًا بالحديث عن الفوارق في المجتمع والوعي التربوي من مظاهر العنصرية والعنف المستشري في المجتمع.

**- كيف سيتم تنفيذ خطة الوزير بتقليص عدد الطلاب في الصفوف؟**

تقرّر في المجال الطلابي تقليص عدد الطلاب في الصفوف وزيادة عدد الصفوف الأولى في المدارس؛ ولأول مرة سنرى أعداد الطلاب أقل في الصفوف الأولى، وسنفتح صفًا آخر في كل مدرسة، ولكن في السنوات القادمة سيكون ذلك ضمن مسؤولية السلطات المحلية.

**- وماذا تقولين لجمهور المربين والطلاب والأهالي؟**

أولاً بوذي تهنئة الطلاب الذين يدخلون الصف الأول. خاصة أن أكثر الأحداث اهتمامًا وإشارة في حياة الطالب هو دخول الصف الأول للمرة الأولى، فهذا لا ينسأه الطالب مدى الحياة، كما أن الأهل يتأثرون فلكذلك هم الأطفال. وأتمنى لهم دخولًا سلسًا ومرتبًا للصف، وبالنجاح. وأتمنى لسائر الطلاب والمربين سنة هدوء واستقرار وأن تأتي كل البرامج والمشاريع

أضيفت معاونة أخرى للحاضنة في روضات الأطفال، وأضافت الوزارة حاضنة رئيسية، بحيث تشكل كل 15 حضانة عنقودًا من الحضانات، وتقود ذلك إحدى الحضانات المربيات. وخصّصت ميزانية لكل روضة بقيمة 5 آلاف شيكل لاقتناء أدوات تربوية وتعليمية ومواد مساعدة بحسب حاجة هذه الروضة أو تلك. وفي حيفا ما بين 25 - 30 روضة أطفال التي تلقى الرعاية والعناية اللازمة من وزارة المعارف، في وادي السناس والحليصة ووادي الجمال والكبابير، وغيرها من الأحياء. إن روضات الأطفال للأعمار 3-6 منتشرة في أنحاء المدينة.

**- عموماً، هل جنيتم في العام الماضي ثمار تلك الخطة، وعلى أساسها وضعتم خطة العام القادم؟**

إننا نركّز عملنا على المعطيات ونفحص ونتدارس الأوضاع على الدوام، وننظر إلى ما خططناه وما نفذناه وكيف فعلنا ذلك، وأستطيع أن أرفق بشري إلى جميع الأهالي، أنه طرأ ارتفاع ملحوظ على نسبة الحائزين على شهادة «البجروت»، وهذا مدعاة للفخر والاعتزاز. وإزاء هذه الأهداف والتحديات فإني أشعر بالرضا والسرور من النتائج التي توصلنا إليها في العام الماضي، وكلي ثقة بأن الأهداف التي وضعناها لأنفسنا في السنوات القادمة ستتحقق. وعملنا يتسم بالمشاركة وليس بالانفرادية، ونحن نتعاون كفريق واحد مع المديرين، وسنخصص برامج الإثراء المهنية للمعلمين ودورات الاستكمال والإرشاد للمديرين، ونعمل مع التفقيش المهني جنبًا إلى جنب. والمدارس في حيفا تتقدم جيدًا، خاصة ما جرى في مدرسة «الكرمة» حيث نرى ثقة الأهالي تتزايد أكثر فأكثر بالتعليم وبالمدارس الحكومية. وما يثبت ذلك هو افتتاحنا للثانوية العلمية في «الكرمة»، وهذا يؤهل الطلاب للعمل الجماهيري. وكان الطلاب يتوجهون من قبل للتعليم في

والمخططات بشمار.

**- ماذا تقولين للمدارس الأهلية؟**

أعتبر كل المدارس في حيفا تحت مسؤوليتي، بما في ذلك المدارس الأهلية، وأحترم الجميع وأقدر عملهم في حقل التربية، لأنهم جزء لا يتجزأ من جهاز التعليم عندنا، طلابًا ومربين ومديرين. وأن المفاوضات الجارية مع وزارة المعارف ليست على الصعيد الحيفاوي المحلي، بل هي على المستوى القطري ومع كبار موظفي الوزارة وحتى يتدخل الوزير نفسه. وأدعوهم جميعًا، كما أعتبر عن أملي بالألا يعرفوا فتح السنة الدراسية المقبلة، لأن هذا اليوم هو يوم عيد. وليواصلوا التفاوض. فالإضراب ممكن على الدوام، ولكن الأسبوع الأول والثاني من بدء الدراسة هو احتفال وفرح. والجميع يتوق للعودة إلى المدرسة وحياتها الغنية، والتخلي عن الحياة المملة التي أمضاها الطلاب خلال شهري العطلة الصيفية. ونحن نشهد فرصًا كثيرة قادمة علينا، كالأعياد اليهودية وعيد الأضحى، وبعدها الأعياد المسيحية.

**- علام يتركّز البرنامج الجديد لهذا العام؟**

سيكون التركيز هذا العام في المدارس الثانوية على تشجيع تعليم الرياضيات والعلوم بمستويات عالية، وتشجيع الطلاب للتقدم للامتحانات بخمس وحدات في الفيزياء، ليتم قبولهم في المواضيع العلمية في المعاهد الأكاديمية ويضمنون مستقبلًا زاهرًا لهم. ففي المجتمع العربي نجد فائضًا من المعلمين، وعددًا كبيرًا من الطلاب يتوجهون لدراسة المواضيع التربوية أكثر مما يمكن للمدارس أن تستوعب. فنجد آلاف خريجي دور المعلمين والمعاهد التربوية لا يجدون لهم عملاً. واعتقد أن هذا التحول نحو التكنولوجيا والعلوم ستشكل مصدر رزق لهؤلاء الطلاب.

**- هل هناك تربيّات على مستوى الحضانات وروضات الأطفال؟**

الحديث عموماً عن المستوى ما قبل الابتدائي، فقد

# فقط في سوپر فارم آرמון 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 هتيفيلم 18 هاتف: 077-8880820 مفتوح كل ايام الاسبوع  
من الساعة 8:00-21:00 وقوف مجاني لمدة ساعة بشروء فوق ال 99 ش.ج

تحترم وصفات الاطباء لجميع صناديق المرضى

تحترم وصفات الاطباء لجميع صناديق المرضى

پامپرز پريميوم  
حفاضات/  
رزمتان حفاضات على  
شكل بنطال



سعر خاص  
**44<sup>90</sup>**

لرژش وانز CARE  
مناہل رطیبة تعبئة  
رزمة خماسية



السعر لرزمة خماسية  
**19<sup>90</sup>**

ساندي  
ورق تواليت  
لقة 40



**28<sup>90</sup>**



ساندي  
اكونوميكا  
معتطرة  
4 لتر



**7<sup>90</sup>**

اربال  
مسحوق غسيل  
3 كغم/  
جل غسيل  
2.47 لتر



السعر للوحدة  
**24<sup>90</sup>**

سپید ستیک/  
ليدي سپید ستیک  
بيودرانت جل  
7/24



السعر للوحدة  
**16<sup>90</sup>**

وأيضاً، حصري لزيائن LifeStyle

كولجيت  
تونال  
معجون أسنان  
100 مل



**11<sup>90</sup>**

## نقص ونوفر مع مجموعة قسائم

سعر خاص!  
بتسليم هذه  
القسيمة عند شراء  
تيفيا  
سپري وقاية من الشمس  
SPF 20/50  
200 مل



محدد باستخدام قسيمة واحدة للزبون  
لغاية 3.9.2015 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينهما. لا ازدواجية في الامتيازات. يحتفل وجود فرق  
في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على  
المنتج/ بجانبه.

سوبر-فارم

**34<sup>90</sup>**

سعر خاص!  
بتسليم هذه  
القسيمة عند شراء  
مثيرنا  
بديل الحليب\*  
عبوة توفير  
700 غرام



\*يشمل مثيرنا لا يشمل مثيرنا اكسيرا كبير كومفورت ونيلا.  
محدد باستخدام قسيمة واحدة للزبون  
لغاية 3.9.2015 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينهما. لا ازدواجية في الامتيازات. يحتفل وجود فرق  
في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على  
المنتج/ بجانبه.

سوبر-فارم

**39<sup>90</sup>**

سعر خاص!  
بتسليم هذه  
القسيمة عند شراء  
تلما  
دليפקا/بيرنفلكس/  
ميكس فلنكس  
حبوب الصباح



محدد باستخدام قسيمة واحدة للزبون  
لغاية 3.9.2015 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينهما. لا ازدواجية في الامتيازات. يحتفل وجود فرق  
في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على  
المنتج/ بجانبه.

سوبر-فارم

**14<sup>90</sup>**

سعر خاص!  
بتسليم هذه  
القسيمة عند شراء  
لايف بيميز  
تشكيلة كؤوس للشرب  
للأطفال الرضع



محدد باستخدام قسيمة واحدة للزبون  
لغاية 3.9.2015 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينهما. لا ازدواجية في الامتيازات. يحتفل وجود فرق  
في أسعار المنتج قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا سيعرض السعر ما قبل التخفيض على  
المنتج/ بجانبه.

سوبر-فارم

**12<sup>90</sup>**

لغاية 3.9.2015 TAX FREE أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينهما. تحتفظ الشركة لنفسها الحق بتحديد كمية الشراء. لا ازدواجية في الامتيازات. يحتفل وجود فرق في أسعار المنتجات قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة ولذا، المكان الذي لا يعرض فيه السعر قبل التخفيض - سيعرض السعر على المنتج/ بجانبه في كل واحدة من حوانيت الشبكة.



### – مدرسة الكرمليت:

عدد الطّلاب: 745 طالبًا. عدد الصّفوف: 24 صفًا. عدد المرّين: 66 بإضافة طاقم الموظّين. التخصّصات: 10 وحدات في موضوع الحاسوب إلى جانب التخصّصات الأخرى التي هي بمستوى 5 وحدات: فيزياء، كيمياء، بيولوجيا، بيئة، رياضيات، لغات. نسبة النّجاح في «البحرّوت» للعام الماضي: 81%.

### – الكرمل الابتدائيّة والثّانويّة:

عدد الطّلاب: 720 طالبًا؛ منهم 473 طالبًا في المرحلة الابتدائيّة حتّى الصّف الثّامن. عدد الصّفوف: شحبتان لكلّ صفّ. عدد المرّين: 60 مرّيًا بإضافة طاقم الموظّين. التخصّصات: روتيك، طفولة مبكرة، أنظمة الإنتاج المحوسّبة. نسبة النّجاح في «البحرّوت» في العام الماضي: 60%-65%.

### – مدرسة مار يوحنا الإنجيلي:

عدد الطّلاب: 483 طالبًا. عدد الصّفوف في المدرسة: 13 صفًا من الأوّل وحتّى الثّامن. عدد المرّين: 30 بإضافة طاقم الموظّين، منهم 6 مرّيات و10 مساعدات تربويّات. عنقود البساتين: 6 صفوف تعليميّة من سنّ 3 سنوات حتّى التمهيد، يتعلّم فيها 210 طفلًا.

### – الأسقفية مار إلياس الثّانويّة:

عدد الطّلاب: 350 طالبًا. عدد الصّفوف: سبع – صف واحد؛ ثامن – صف واحد؛ تاسع – صف واحد؛ عاشر – صف واحد؛ حادي عشر – صف واحد؛ ثاني عشر – صفان. عدد المرّين: 32 مرّيًا. التخصّصات: إدارة، بيولوجيا، بيئة، زراعة، فيزياء. نسبة النّجاح في «البحرّوت» في العام الماضي: 65%-70%.

المدارس الخاصّة لتعلّم المواضيع العلميّة، وأمّا اليوم فيبقون في ثانويّة «الكرمة». ولذا ارتأينا فتح صفّ المتفوّقين هناك، لأنّ «الكرمة» مدرسة ثانويّة متميّزة علميًّا.

### – ننتمى لكم النّجاح..

شكرًا.

## المدارس الأهليّة في حيفا

### (معطيات للعام الدّراسيّ المقبل)

### – الكلية العربيّة الأرثوذكسيّة:

عدد الطّلاب: 645 طالبًا. عدد الصّفوف: التّاسع – 5 شعب. العاشر – 5 شعب. الحادي عشر – 4 شعب. الثّاني عشر – 4 شعب. عدد المرّين: 50 مرّيًا، ويحمل غالبيتهم اللقب الثّاني. التخصّصات: فيزياء، فيزياء إلكترونيكا، حاسبات، بيوتكنولوجيا – كيمياء، بيوتكنولوجيا – بيولوجيا، إعلام. نسبة النّجاح في «البحرّوت» في العام الماضي: 99.3%.

### – مدرسة راهبات النّاصرة:

تأسّست عام 1858 وتخرّج أوّل صفّ ثاني عشر منها عام 1914. عدد الطّلاب: 1500 طالب؛ 300 في مرحلة الحضنة؛ 600 في المرحلة الابتدائيّة؛ 600 في المرحلة الثّانويّة. عدد المرّين: 130 مرّيًا بإضافة طاقم الموظّين. عدد الصّفوف: 9 حضانات؛ 18 للمرحلة الابتدائيّة؛ 20 للمرحلة الثّانويّة. التخصّصات: فيزياء، كيمياء، بيولوجيا، علم الحاسوب، إلكترونيكا، اتّصال أو إعلام نظريّ وعمليّ، علوم اجتماعيّة وعلم نفس. نسبة النّجاح في «البحرّوت» العام الماضي 95.65%.

## רביע נג'אר

### קבלן עבודות בניין

### سرعة، خبرة وأمانة!

مشاريع بناء (לבנייה) ■ تقويم مباني (חיזוק מבנים)  
الحفاظ على المباني القديمة (שימור מבנים) ■ بناء واقامة ملاجئ (בניית מומ"ד)  
تقوية وإضافات بناء (תוספות בנייה – תמו 38)



شارع «هنثمنيم» 11، حيفا • rn147@hotmail.com

هاتف: 04-6041149 / 0737317021 / 052-2845998 / 050-9025050

## مطلوب



### مركز مساواة لحقوق المواطنين العرب في إسرائيل يبحث عن مرشحين/ات للعمل في المجال التالي:

#### ■ سكرتارية وإدارة مكتب:

#### المهام والمسؤوليات:

- ✓ معالجة البريد والبريد الإلكتروني والاتصالات الهاتفية
- ✓ أرشفة محوسبة للمكتب، للملفات الورقية، لقاعدة المعلومات الهاتفية، للبريد الإلكتروني، الصحف.
- ✓ متابعة مراحل إصدار منشورات مساواة وتوزيعها بما في ذلك التعامل مع وسائل الإعلام
- ✓ متابعة عمل الطاقم بما فيه تقارير عمل، تأمين عمال ومكاتب ومخططات سنوية
- ✓ تحضير وتوزيع بروتوكولات هيئات المؤسسة
- ✓ مسؤولية التنسيق بين المركز ومستخدمي مرافق المركز
- ✓ إدارة يوميات الطاقم والمؤسسة والتعامل مع الجمهور المستفيد من عمل المركز

#### ■ مؤهلات:

1. تجربة في عمل السكرتارية.
2. معرفة استعمال الحاسوب، يشمل بريد إلكتروني وشبكة الإنترنت.
3. إجادة اللغات عربي، عبري وإنجليزي.
4. استعداد للعمل في ساعات المساء واستكمالات.
5. تعطى أفضلية لمن أنهى اللقب الأول في معاهد الدراسة العليا.

#### حجم الوظيفة: 100% - مكان العمل: مكاتب مساواة في حيفا وحسب متطلبات العمل.

يرجى ممن يستوفون الشروط أعلاه إرسال السيرة الذاتية وتقدير توصيات ومستندات تلج على خبرتهم العلميّة والعصية في المجالات المذكورة. حتّى تاريخ أقصاه 3.9.2015  
عبر الفاكس: 04.8552772 أو البريد الإلكتروني: areenabdi.mossawa@gmail.com / mosawa@rannet.com

#### سُحبح الملانمون/ات إلى مقابلة.

مركز مساواة لحقوق المواطنين العرب: يهدف إلى تحصيل الحقوق الاقتصادية، الاجتماعية، الثقافية والسياسية للعرب الفلسطينيين المواطنين في إسرائيل، والاعتراف بهم كأقلية قومية أصلية لها خاصيتها القومية، الثقافية والتاريخية. يعمل المركز على بناء مجتمع ديمقراطي خال من العنصرية ويكافح كافة أشكال التمييز على أساس قومي، طائفي، ديني، طبقي، جنسي، قدرات جسدية أو نفسية.



EMPORIO ARMANI



YOSSI BITTON  
PROFESSIONAL MAKEUP

Tarneem  
PERFUME

מחירים אטרקטיביים  
ללא תחרות !!  
ב- תרנים פרפיום

Dior addict	100ML	E.DP	ש"ח 449
J'adore	100ML	E.D.P	ש"ח 449
Miss Dior	100ML	E.D.P	ש"ח 449
Dune	100ML	E.D.T	ש"ח 389
Dolce vita	100ML	E.D.T	ש"ח 389
Hypnotic polson	100ML	E.D.T	ש"ח 429
Dior homme	100ML	E.D.T	ש"ח 299
Fahrehit	100ML	E.D.T	ש"ח 329

ChristianDior



VICTORIA'S SECRET



GUESS

ש"ח 299



ש"ח 159



Tarneem Perfume תרנים פרפיום

א-ה: 9:00 - 19:00 | שישי: 9:00 - 17:00 | שבת סגור | טל: 04-8511641 | פקס: 04-8511642 / רחוב מאיר 21 | חיפה

# الموت مع الكل رحمة



جواد بولس

بعيداً عما سيفضي إليه التنازع القانوني بين الأستاذ المحامي عمران الخطيب ومن استخضعهم في المحكمة المركزية في حيفا من أعضاء في لجنة المتابعة العليا للجماهير العربية في إسرائيل، سبقي هذا الملف علامة فارقة في حياة هذا الجسم، الذي بات كدرع لسدحفة كهلة، هي للدرع والدرع لها. إقحام محكمة مدنية إسرائيلية من قبل من شطب اسمه من قائمة المتنافسين على رئاسة الهيئة التمثيلية القيادية الوجودية العليا للجماهير الفلسطينية، مواطني دولة إسرائيل، وضع قضية مصدر شرعية اللجنة على المحك وترك أعضاء هذه اللجنة أمام مسألة جوهرية وجودية، لا سيما من يؤمن منهم أن لجنة المتابعة العليا هي جسم عربي يمتص شرعيته من الجماهير العربية ومنهم فقط، ولن يستقيها من منظومات حكم الدولة وخاصة من محاكمها. لقد فاجأت الدعوى أكثرية أعضاء اللجنة العليا، وإن توقعها بعضهم، سيضطرون إلى مواجهتها أو إغفالها، وهم محشورون في خانة "الليك"، ويقبلون يد محكمة ويدعون عليها بالكسر، وحالهم كالمترجمين ظل غمامة!

يخيل لي أن أغلبية الجماهير العربية في إسرائيل لا تشغلها قضية انتخاب رئيس لأهم هيئة قيادية خطط مؤسسوها، قبل أكثر من ثلاثة عقود، أن تمثل المواقف والأهداف والمصالح الجماعية للجماهير الأقلية الفلسطينية، وأن تعمل كجسم ينظم ويفعل ويوحد ويقود النضال الجماعي الوجودي من أجل إحقاق الحقوق القومية والمدنية والمساواة والعدل الاجتماعي لأقلية تعيش في دولة لم يستغ حلق قيادتها بل بقاء هذه الجماهير على أرضها، ولا كيف يقذف بها إلى مهاوي العدم. وبهيأ لي، كذلك، أن المعركة على رئاسة هذه اللجنة، التي أنهكتها تجاذبات مللها ونحلها، وكما تتجلى فصولها أمامنا أو وراء الكواليس، تنحصر في هبات أحزاب وحركات سياسية ودينية، بات زعماؤها، يتصرفون، وبعضهم يدرك، أنهم على مشارف نهاية الفصل الأخير من أوبريت الفشل وهم يستقدمون النهاية، بعزف مارشات الجنازة وموسيقى الوداع الحزين.

لست من أولئك الذين يفرحون كلما هوى عمود من أعمدة خيامنا، ولا أنام كي أحلم بخراب هياكلنا وسقوط قلاعنا، ولكنني صرخت منذ سنوات طوال وحذرت أننا نزلت على منحدر خطير، وناديت بالصوت العالي موقظاً شيخ ميناثنا الغافي ونواظير ببادرنا، وكان صوتي، يا لحسرتي، كصوت يوحنا، يضيع في البرية ويمور في أرض الهزائم ويحترق ويخور الذباب. واليوم أكتب صارخاً، مرة أخرى، ولست من النائحين الشامتين، ولا من سحيجة "النظام" يتحدثون بلسان إسماعيل والقلب قلب إسحق.

فما العمل؟ سيسأل عاذل وحسود أو سيتساءل خائف وغيور. وهنالك من يحسب أننا أمام واقع لا يمكن أن نتخطاه ونغفله؛ فلا وقت للتفتيش عمّن أوصلنا إلى هذه الهاوية، ولا نفع من استجلاء أسباب تضعض دور قياداتنا السياسية وأزمته، فاستحقاق انتخاب رئيس للجنة العليا للجماهير العربية، يصرخ ويلح، وعلى الثلاثة والخمسين عضواً، أصحاب حق الانتخاب، أن يختاروا رئيساً/ مختاراً/ قائداً/ مرشداً/ شيخاً/ ناظراً، وبعده، لكل حادث حديث، فقد يكون بناء، وقد يصير ترميم، وقد يلحق تصويب، وقد تبقى الجماهير، وقد لا يعيش الملك، وقد يموت الحمار.. فالملطوب الآن الآن انتخاب رئيس.. وعمّر يا معلم العمار، وعمّر خيمتنا/ لجنتنا. وهنالك من يرى، بالمقابل، أن مرور ثلاثة عقود على إقامة لجنة المتابعة العليا للجماهير العربية في إسرائيل، يحتم

# «فخاريكسر بعضه»..!



شاهين نصّار

في الفترة الأخيرة تزداد عدد الترجمات والمطالبات والمزايدات و«الستاتوسات» الفيسبوكية، والتغريدات «التويتية» حول لجنة المتابعة العليا للجماهير العربية في إسرائيل. أياً كان الرئيس المنتخب والمرشحون لتولي هذا المنصب من أي حزب كان، فلن يفيد هذا المنصب الفخري بأي شيء عدا كونه فخرياً، صورياً، «مرجلاًتياً»، «متابعياً»، ولكنه ليس بأي شكل من الأشكال فاعلاً أو فعّالاً. ما يجعلني بهذا القدر من التشاؤم هو فشل هذه اللجنة، التي تأسست عام 1982، لتكون مظلة جامعة لكافة ممثلينا ومؤسّساتنا السياسية ولقيادة جماهيرنا العربية في الداخل، ومن ضمنها لجنة رؤساء المجالس المحلية العربية، في إنجاح أي نشاط سياسي دعت إليه، مؤخرًا؛ أو بالأحرى توربها عن السّاحات النضالية، في الفترة التي يجب أن تكون هي قائدة الفعاليات والأنشطة السياسية والاجتماعية في مدننا وقرانا.

حتى الآن لم تنجح هذه اللجنة بلأم أو لم شمل أقصاعنا، ففي العديد من الفعاليات التي كانت من المفترض أن تكون مشتركة، يقع كاهل المشاركة فيها أو تنظيمها على البعض وليس الكل. والحق يقال إن الملام هنا بالتقصير ليس فرداً أو فئة ما، بل الجميع يتحمل المسؤولية.. فالمسؤولية جماعية، كما يجب أن تكون لجنة المتابعة جامعة.

هل بات دور لجنة المتابعة يقتصر فقط على الدعوة إلى، وربما تنظيم مسيرة يوم الأرض عبر أذرعها الحزبية؟ أو الدعوة لمظاهرة حول تهجير أهلنا في النقب؟! كل من يزاود ويقول إن لجنة المتابعة فقدت شرعيتها، يدعي بهتاناً بالأصل أن لها شرعية من أساسه. فلجنة كل هدفها الاجتماعات وإصدار البيانات الفارغة من المضمون، لا تملك أي تأثير أو وقع في الحقل، لا تملك ميزانية لتنفيذ مشاريع أو لإدارة حملة إعلامية ناجحة، فإلى أي مرجعية أو شرعية تلتمس؟

لم يعد يهمني من يرأس لجنة المتابعة، لأن لجنة المتابعة لم تعد تهمني.. ولذلك فطالما لا تملك هذه اللجنة أي ميزانية فعلية، ربما تقطع من ميزانيات الأحزاب والمؤسسات الممثلة بها؛ وطالما لا توجد لهذه اللجنة «أسنان»، بما معنا أنها تستطيع التأثير على مركباتها بقرارات حاسمة، جازمة، وتلتزم بتنفيذها، ومعاقبة مخالفيها، فلا فائدة منها ولا حاجة للحملات المروجة لهذا المرشح أو ذاك. أو كما يُقال بالعامية «فخّار يكسر بعضه»..!

## سنة التعليم

إبرو ودبابيس



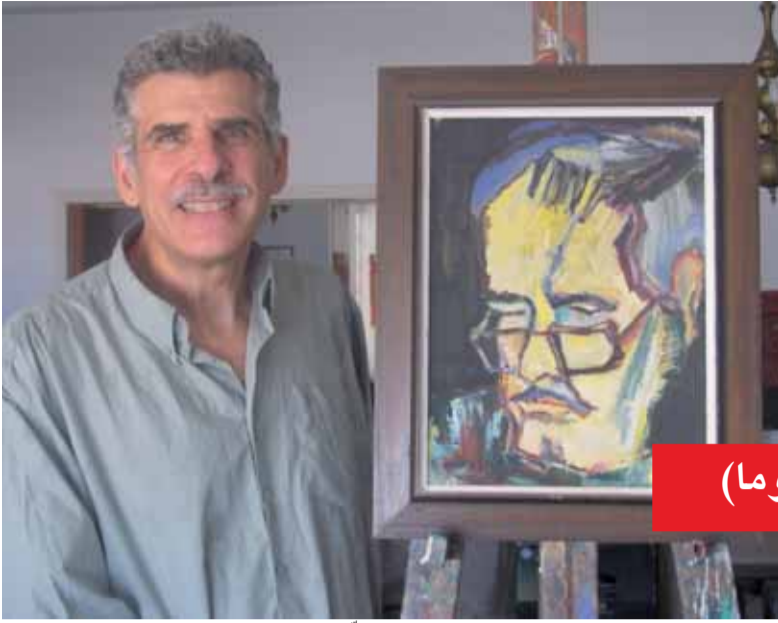
\*\*\* بنفروح لما يفوتوا الأولاد عالمدرسة.. وهاي الفرحة ثمنها كبير كبير كثير.. \*\*\*  
 بدنا نسجل ابننا في المدرسة، بندفع رسوم التسجيل \*\*\* بدنا نشترى الكتب والدفاتر، بندفع نصّ المعاش \*\*\* بدو الطالب يحمل الكتب بالشنطة، بنبيخ تحتها وبنكسر ظهرو من وزنها \*\*\* بدنا ندفع أقساط المدرسة الشهرية، ما بقي معنا ولا قرش \*\*\* المصيبة أكبر إذا عنا ولدين أو ثلاثة في المدرسة!.. \*\*\* بدو الولد يروح رحلة مع ولاد صفه بس مش قادرين نبعثو..! \*\*\* المدرسة بتطالبنا بالأقساط عشان تدفع رواتب المعلمين \*\*\* والمدرسة ما معها تدفع للمعلمين غير من الأقساط \*\*\* والحكومة ما بتدفع للمدرسة لأنها أهلية \*\*\* والأهالي ما بقدرنا يدفعوا، عشان ما يشتغلوا! \*\*\* والبنك ما بعطيك قرض لأنك ما بقدر تسدو.. شو بدك تسد لتسد! \*\*\* طيب شو الحل؟! الحلقة مفرغة.. \*\*\* هاي قصة إبريق الزيت.. بدك أحكيك قصة إبريق الزيت؟ \*\*\* بدك أو ما بدك ما في غير قصة إبريق الزيت!..

(أبو إلياس)



# أثر الذكريات

(نظرة شخصية لمناسبة مرور ثلاثين عاماً على وفاة الدكتور المؤرخ إميل توما)



ميخائيل توما بجانب صورة والده إميل، الذي رسمها في السبعينيات.

ميخائيل إميل توما



حيا وإميل توما في حيفا - 1954. قصة حياة حيا وإميل توما المميّزة شكلت جزءاً من المشهد الإنساني الخاص في مدينة حيفا.

جدارية من السراميك.. كان هذا آخر عمل لها، قبل رحيلها بأشهر قليلة عام 2009. هنالك شيء رمزي في هذا التواصل بين الزوجين؛ فإنّ المحبين بقيا معاً حتى بعد رحيلهما.

## حزيران 2015

أفكر في العودة إلى مسقط رأسي، حيفا. رغم استقراره وعملي في لايبزيغ (ألمانيا)، التي أسكنها منذ ثلاثين عاماً، إلا أنني أشعر بشوق دائم إلى الوطن. أعود مراراً إلى أماكن نشأتي التي تركت أثراً في حياتي؛ أبحث عن أناس عرفتهم أيام الصبا. أشعر أحياناً كالجُرّة المكسورة التي أحاول أن ألملم قطعها المبعثرة لأبني منها جسراً من الماضي إلى الحاضر مُستحضراً ومتخيلاً المستقبل.

## تموز 2015

أجلس في بيت أهلي في حيفا، مُحاطاً بألبومات لصور العائلة، مرّت عليها عقود. أقرأ مخطوطات والدي، وأجد أنّ الخط واضح وصريح دون تردّد، ولا يحتاج إلى تحسين أو تنقيح. فأذكر مقولته: «أبدأ الكتابة بعد أن تصبح الفكرة واضحة لدي».



هذه هي إحدى البطاقات البريدية، التي أرسلها لي أبي من إحدى رحلاته العديدة في هذا العالم.

وُلدت فيه، والذي جعلني دائم البحث عن هويتي. في الحقيقة هربت باحثاً عن مكان حيادي، أستطيع العيش فيه بسلام، بعيداً عن الكراهية والنزاع المستمر في بلادنا. أردت أن أكون كالشجرة المتجذرة في الأرض، غصونها شامخة نحو الفضاء، من دون أي تحفظ؛ لأنها وُجدت لتنمو في هذه الحياة.

صافد، أمس الخميس (27.8.2015)، ذكرى مرور ثلاثين عاماً على رحيل والدي الدكتور إميل توما. كان توما إحدى الشخصيات البارزة في المجتمع العربي الفلسطيني في إسرائيل في القرن العشرين؛ كمؤرخ وسياسي وقائد في الحزب الشيوعي الإسرائيلي. نشر خمسة عشر كتاباً في التاريخ العربي، والنزاع الإسرائيلي - الفلسطيني.



وُلد الدكتور إميل توما عام 1919 في مدينة حيفا، لعائلة فلسطينية؛ وما زال بيته متواجداً حتى أيامنا في شارع الأنبياء. شيع جثمانه على سفوح جبل الكرمل في المقبرة الأرثوذكسية في حيفا؛ واعتبر د. إميل توما من المؤرخين الأوائل الذين وثّقوا تاريخ الشعب الفلسطيني. عام 1968 حصل على شهادة الدكتوراة في التاريخ من جامعة «لومونوسوف» في موسكو. (كولاج - عمل ميخائيل توما، 2000)

وأنتك تذكر معالمها الجميلة وطابعها المميّز.. هي تصلح لتكون وحيّاً للفنان.. تركت حايا في برلين، وسأعود إليها بعد أيام، لنهاية الرحلة، ونعود إلى البلاد، فقد اشتقت إليها. تحياتي وأشواقي لك وللجميع.. المحبّ إميل».

أتفاجأ لوجود مسرحيات كان قد كتبها والدي ولم ينشرها. أعيد النظر برسائل كان قد أرسلها لي: "عزيري ميخائيل، قبلات لك وللوالدة ولأولغا وللجميع الأهل والأصدقاء.. ها أنا في براغ؛ ومنذ أن وصلت تذكرت أنك زرتها مع والدة في نهاية عام 1967.

## أيار 2015

ها أنا أقف في شارع أُطلق عليه اسم (درب الدكتور إميل توما) في حيّ وادي النسناس. هنا، في هذا الدرب، التقيا والداي وبدأت قصة جبهما. على واجهة إحدى البيوت في درب إميل توما، نصب والدتي

مُوالياً لإيمانه بمحبة الشعوب، لم يتردد من الزواج بوالدتي اليهودية حايا، التي كانت حبّ حياته. بعد وفاة والدي بسنتين، تقريباً، قرّرت أن أترك البلاد؛ لأنّي شعرت بالاختناق من الجو العام المشحون. أردت أن أخرج إلى العالم الكبير، بأمل التخلص من عبء الصراع الذي



صورة عائلية تجمع الجد جبرائيل والجدّة ماري. إميل توما يقف في الصف الثاني من اليمين، إلى جانب والدته.



إميل توما في الصف الأخير، الرابع من اليسار، في المدرسة الأرثوذكسية في حيفا (1927-1928)؛ كانت المدرسة في باحة مبنى الكنيسة الأرثوذكسية القديمة في البلدة التّحتا (شارع بال يام). المبنى المتواضع لا يزال موجوداً اليوم. ومن ثمّ أكمل توما تعليمه الثانوي في مدرسة "المطران" في القدس.



خرّيجو المدرسة الأرثوذكسية في حيفا. التقطت هذه الصورة في النادي الأرثوذكسي في شارع "الرهبات" في حيفا، في بداية الثلاثينيات من القرن الماضي، على شرف المعلمة جوليا سول. ويظهر في الصف الأول من الصورة، بين الجالسين، الرابع من اليسار، مدير المدرسة توفيق خوري ناصر وإلى جانبه المعلمة جوليا سول.



إميل توما يتحدث في أحد الاجتماعات في الأربعينيات من القرن الماضي في حيفا.



عائلة توما اعتبرت من أغنياء مدينة حيفا. عمل الأب جبرائيل بالتجارة والعقارات. العم ميخائيل توما كان عضواً في المجلس البلدي من قبل حزب المستقلين، الذي مثل التجار العرب في المدينة. (كولاج تكريمي للمجد - عمل ميخائيل توما، 2006)

كنت أرسمه، أحياناً، وهو منغمساً في الكتابة خلف طاولة عمله.

آب 2015

ساعة غروب، أطلّ من نافذتي المظلة على جبل الكرمل المنحدر إلى البحر، فتخفتني ملامح الصورة تدريجياً كلما اقترب الليل. تتبع نظراتي أضواء السيارات المسافرة على الشارع الموازي للبحر. أضواء الليل تعطيني شعوراً بالهدوء، السكون يحيط الغرفة، ومن بين الجدران الصامتة تعلو الذكريات وتراودني التساؤلات: ما هي مكانة وأهمية الماضي في حياتنا؟! هل يجب أن أضع الذكريات جانباً أم هنالك إمكانية لجسر الماضي والحاضر، دون الانغماس في المشاعر والعواطف؟! أعتقد أنّ على كل جيل أن يخلق واقعاً جديداً نابغاً من حياته وتجاربه ليصبح مستقبلاً جديداً بالذكر.

\*\*\*

عاصر والدي إميل توما مأساة شعبه، لم يخضع لأثر الذكريات، فقد كرّس حياته لتغيير الواقع إلى أفضل.. على حافة مكتبته وجدت تمثالاً صغيراً من المعدن يصور دون كيشوت، فهناك من شبيهه بهذه الشخصية المثالية.. والحقيقة هي أنّ والدي الدكتور إميل توما، كان إنساناً متفانلاً، مفعماً بحبته لشعبه وللآخرين، أمن بقدرته خلق مجتمع يسوده السلام والاحترام المتبادل.



إميل توما يتحدث في أمسية لذكرى الشاعر الوطني الفلسطيني أبو سلمى.

(\* ) ميخائيل توما من مواليد عام 1956. يعمل في مجال الرسم، فن الحاسوب والكتابة. له عدّة منشورات باللغة الألمانية. وقد شارك في عدّة معارض في البلاد والخارج.



في مكاتب صحيفة «الاتحاد» في الستينيات من القرن الماضي. شغل إميل توما لسنوات طويلة رئاسة تحرير صحيفة «الاتحاد».

\*\*\*

أحياناً أسترجع مشاهد من طفولتي. أتذكر يوماً ما طراً، أخذني فيه والدي إلى سينما «أرمون» في الـ"هدار"؛ فبينما كنا نزل الدرج بدأ المطر يتساقط بغزارة. أمسك والدي يدي بيده المكسوة بكفوف سوداء، شعرت بدفء يده. وبيده الأخرى حمل المظلة، محاولاً أن يقودني بين المياه المتدفقة الجارية في الشوارع. قامت القصيرة وجسمي الصغير لم يسمحا لي برؤية قسما وملامح وجهه، لكن يده التي احتضنت يدي الصغيرة، منحتني شعوراً بالأمان.

\*\*\*

عندما بلغت الرابعة عشرة من عمري بدأت أرسم. في تلك الفترة تواجد والداي في موسكو، حيث كان والدي يعمل على إصدار كتابه «تاريخ مسيرة الشعوب العربية الحديث». وحين اكتشف والداي موهبتي، دعماني وشجعاني. احتوت مكتبة العائلة في البيت، إضافة إلى كتب التاريخ والسياسة، كتباً عن الفن، الفلسفة، الأدب والمسرح. أمن والدي بأهمية الثقافة والتربية، وكّرّس جلّ وقته في توعية الأجيال الصاعدة.

في جلساتنا البيتية كنا نناقش مختلف الأمور التي تخص الموسيقى والفن والفنانين، كأعمال الفنان فرناند ليجي وموسيقى «البيتلز» ومذهب التكعيبية في الرسم. حاولت إتقانه بخصوصة أغاني «البيتلز»، وفعلاً استمتع لموسيقاهم.. حتى أنه نشر في مجلة «الجديد» التي ترأس تحريرها آنذاك، مقالين كتبهما مع صديقي إلياس أيوب عن «البيتلز» وجون لينون.

# مهرجان المسرح الآخر بدون عرب



العام بالذات له دلالة سيّئة، ففي هذا العام بالذات وفي ظلّ موجة التحريض العنصريّ على الجماهير العربية والثّقافة العربيّة، كان من المفروض أن تكون المشاركة العربيّة أكبر وأوسع من أيّ سنة ماضية، للتعبير عن رفض الأصوات النّشاز التي تطالب بكمّ الأفواه والتّحريض على كلّ ما هو عربيّ.

إنّ المشاركة العربيّة في المهرجانات المسرحيّة الإسرائيليّة وفي المسرح الإسرائيليّ اليوم، هي بمثابة توجيه رسالة هامّة للمجتمع الإسرائيليّ. وفي ظلّ الظروف القاسية التي يتعرّض لها المجتمع العربيّ من تحريض وتخوين، نحن مطالبون بأن نوصل كلمتنا إلى كلّ مكان، وبالذات للجمهور اليهوديّ. أن نقول كلمتنا هذا يعني أن نتحدّث بصراحة، وما نقوله في الشّارع العربيّ يجب أن نقوله في الشّارع العبريّ، لا أن نجامل ونزحف على البطون كما يفعل البعض. هذا ما قلته بالأمس في أثناء لقائي مع إدارة المسرح البلديّ في حيفا، حيث دُهِشت من موقف زملاء عرب يرفضون اليوم التّعامل مع المسرح العبريّ، بعد أن غاصوا في الماضي حتّى الغرق فيه، فما سرّ هذه الصّحة؟! وأي موقف مسؤول يمكن أن يُقال في هذه الحالة. من المستفيد من المقاطعة وعدم المشاركة، من الذي يقودنا إلى التّفوق وعدم الانكشاف على الآخر وحضارة الآخر.

وإذا عدنا لمهرجان المسرح الآخر في عكا، الذي يُقام في بلد عربيّ - يهوديّ، وفي وسط الأحياء العربيّة بالذات، كيف يمكن أن يُقام بدون مشاركة

لهذا العام.

مع تحفّظي الشّديد من قضيّة المشاركة العربيّة في المهرجانات الإسرائيليّة، والتي تكاد تكون شكليّة وشبه مهمّشة أصلاً، مثل مهرجان المسرح الآخر الذي اعتاد أن يستقبل سنويّاً مسرحيّة واحدة عربيّة في إطار المهرجان، وكأنّ هنالك خاتمة للمسرح العربيّ يجب المحافظة عليها، للحفاظ على مصداقيّة المهرجان كمهرجان يتيح الفرصة للعرب بأن يشاركوا فيه. أو تخصيص ساعات بثّ باللغة العربيّة في القناتين العاشرة والثانية لأنّ القانون يُلزمهما بذلك، ولكنّ القانون لا يلزمهما بموعد بثّ تلك البرامج، فيتمّ بثها في ساعات رديئة جداً من حيث عدد المشاهدين، كالساعة الثانية عشرة ظهرًا أو ما شابه، ويتمّ إنتاج برامج تلفزيونيّة باللغة العربيّة بتكلفة مبدّلة، إذا أجرنا مقارنة بسيطة بين إنتاج برنامج تلفزيونيّ باللغة العربيّة، وباللغة العبريّة نلاحظ أحياناً أن تكاليف إنتاج حلقة واحدة من برنامج تلفزيونيّ باللغة العبريّة يعادل إنتاج برنامج تلفزيونيّ كامل باللغة العربيّة، أي بمعدّل 12 - 30 حلقة تلفزيونيّة حسب نوع البرنامج؛ هل هو استعراضيّ أم دراميّ أم برنامج استضافات داخل استوديو.

وحتّى هذه المشاركة الشّكليّة، "على عينك يا تاجر"، إشراك مسرحيّة عربيّة واحدة في مهرجان المسرح الآخر في عكا - كما جرت العادة - لم يتمّ المحافظة عليها؛ وهذه خطوة غير مسبوقة، وتوقيت عدم مشاركة أيّ مسرح عربيّ في المهرجان في هذا

كنت قد كتبت مقالاً حول نشاط جمعيّة "رعيتي شركة ومحيّة" حديثه العهد في مدينة حيفا، والعقبات التي تواجهها منذ تأسيسها، وجّهتها للطباعة على أمل نشرها اليوم في صحيفة "حيفا"، استمراراً لما أعلنته في مقالتي في الأسبوع الماضي، ولكن نظراً لبعض الأحداث التي طرأت قبل يومين فقط من تاريخ نشر هذا المقال، قرّرت أن أوّجّل نشر مقالتي المذكور للأسبوع القادم، ضمن سلسلة مقالات أخرى سأنشرها لاحقاً، خاصّة وأنّ تأخير موعد نشرها لا يؤثر إطلاقاً على أهميّة طرح الموضوع.

الموضوع الذي أثارني ودفعني لأكتب مقالتي هذا، دون تأجيل، هو التّداخيل السريعة في حياتنا الثّقافيّة وبروز أحداث ثقافيّة طغت حتّى على الأحداث السياسيّة، نتيجة إقحام السياسة في الفنّ والثّقافة. فبعد ما يتعرّض له مسرح "الميدان" من خطر جدّي لإغلاقه، ومنع بثّ أفلام عن التّكبة في "سينماتك" والمتحف اليابانيّ في حيفا، يهّل علينا هذا العام مهرجان المسرح الآخر في عكا بدون أيّة مشاركة عربيّة، لا في إطار مسابقة المسرحيات، ولا في إطار العروض المسرحيّة الضيفيّة. والخطورة في الأمر أنّه منذ نشوء هذا المهرجان في مدينة عكا في العام 1980، كان يتمّ مشاركة مسارح عربيّة في المسابقة وخارج إطار المسابقة، ولم يتمّ استثناء المسرح العربيّ منذ 36 عاماً، إلا هذا العام وللمرّة الأولى في تاريخ المهرجان، علماً أنّه تقدّمت عدّة فرق مسرحيّة عربيّة للمشاركة في المهرجان المذكور



A Unique Event In a Boutique Hotel

مناسبات خاصة  
فندق بوتيك كولوني حيفا



♥♥♥♥ غرف لليلة الزفاف ♥♥♥♥

عرض خاص للمقدمين على الزواج

يستقبلكم في جميع مناسباتكم العائلية والاجتماعية وجبات فطوراً بوفيه مفتوح كل يوم حتى الساعة 11:00 أيام ترفيهية تتضمن علاجات التدليك وغرف مع جاكوزي

حيفا - جادة بن غوريون 28، الحي الألماني 35023  
هاتف: 04 - 8513344 فاكس: 04 - 8513366  
www.colony-hotel.co.il info@colony-hotel.co.il

חיינו נכאי

العودة الى  
المدارس مع

تصفية المخزون

# So Baby

حقيبة مدرسية بـ 79 | 12 قلم رصاص بـ 4.50  
ربطة 10 دفاتر بـ 4.50 | مقصات بـ 0.50  
64 قلم تلاوين بـ 8.50 | 24 قلم طوش بـ 8.50

Ocazion  
077051740

تنزيلات 25%

على الحقائب المدرسية  
ماركات عالمية

كتب  
مدرسية

كتب

مدرسية

adidas

NIKE

KAL-GAV

PUMA

DIADORA

شفاعمرو المنطقة الصناعية 04-6464412

# رسائل إلى مثلث التعليم

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



هي رسائل أبعثها إلى مثلث التعليم (الطالب، المعلم، والآباء)، لأنه في اجتماعهم يحصل التكاملاً وعند انفصالهم يحصل الخلل.. أرسلها لسبب حبي لأبناء مجتمعي، ولأن نهضة المجتمع السليم تنطلق من المدرسة والتربية والتعليم.

أبعث الرسائل الأولى لفلذات أكبادنا الذين سيعودون إلى مقاعد الدراسة، الثانية لهيئة التدريس، والثالثة للآباء.. وهذه الرسائل جاءتني من نبض الشارع، لتعبّر عن الحاجة لطحها، والله وليّ التوفيق.

رسائلتي الأولى إلى الطالب الذين أحمل لهم أسمى معاني الاحترام والتقدير، لأنهم أمل مجتمعهم وعماده؛ فأقول لهم: أيها الطلاب عندما تستقون من العلوم المختلفة امزجوها بالأخلاق الحميدة الطيبة لأنها تعبّر عن باطنكم، ولأن هذه العلوم مقدّسة ينبغي لكم أن ترتقوا إلى مستواها بسلوككم، وهذه العلوم مع قدسيّتها ترتقي إلى مستوى الفريضة.

قال رسول الله (ص): "طلب العلم فريضة"، والفريضة تحتاج إلى طهارة الجوارح. وهنا نحتاج إلى طهارتها من السلوك السيء لتستجيب هذه الجوارح للعلوم التي تتلقونها، وهي ميراث الأنبياء، وميراث الأنبياء لا يُعطى إلا إلى الأظهر والشرفاء. وفي ذلك قال رسول الله (ص): "من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً سهل الله له طريقاً إلى الجنة، وإن الملائكة لتضع أجنحتها لطالب العلم رضا بما يصنع، وإن العالم ليستغفر له من في السموات والأرض، حتى الحيتان في الماء، وفضل العالم على العابد كفضل القمر على سائر الكواكب، وإن العلماء ورثة الأنبياء، والأنبياء لم يرثوا ديناراً ولا درهماً، إنما ورثوا العلم. فمن أخذه أخذ بحظ وافر".

أيها الطلاب الأعزّاء، يقول تعالى (مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ)؛ بمعنى إذا شغفت قلوبكم بطلب العلم فاقطعوا العلاقة بأمر قد تعيق وتحجب العلم عن عقولكم لانشغالها بما سوى ذلك، لئلا يتربّع على أعلى سلم المعوقات هذه إدمان الشبسية والشباب على شبكات التواصل الاجتماعي ومواقع التواصل، لأنها استحوذت على القسط الكبير من الوقت، مما أعاق الكلمة الطيبة والحوار البناء والبحث العلمي، لأن غالبية شبابتنا اليوم لم يستغلوا هذه التقنيات الحديثة لمثل هذه الأغراض التي تعود بالخير على الجميع. أقول لكم بكل حبّ ومودة، ركزوا جهودكم لطلب العلم واجعلوه في أعلى سلم أولوياتكم. قديماً قالوا: "العلم لا يعطيك بعضه حتى تعطيه كلك، فإن أعطيتك كلك فأنت من إعطائه إياك بعضه على خطر". وقالوا: "الفكرة المتوزعة على أمور متفرقة كجدول تفرق ماؤه فنشفت الأرض بعضه واختطف الهواء بعضه فلا يبقى منه ما يجتمع ويبلغ المزروع"، بمعنى إذا انشغلتم بغير العلم فلن يعود العلم عليكم بالمنفعة المرجوة؛ فلا تقبلوا لأنفسكم أن تكونوا سوى عالم أو متعلم. وفي ذلك قال أبو الدرداء: "العالم والمتعلم شركاء في الخير وسائر الناس همج لا خير فيهم؛"

# هل يمكن أن يحلّ السيف مكان الصليب؟! (2)

الأرشمندريت أغايوس أبو سعدى

(الرئيس الروحي السابق لطائفة الروم الملكيين الكاثوليك في حيفا) - يكتب من لبنان



صحيح أن الكتاب المقدس يؤكد أن الله وحده هو

القدوس، لكنه يدعو كل إنسان إلى بلوغ القداسة

في حياته: «بل على مثال القدوس الذي دعاكم،

كونوا أنتم أيضاً قدسين في تصرفكم كله، فإنه

كتب كونوا قدسين فإنّي أنا قدوس» (رسالة

القدوس بطرس الأولى 1، 15-16).

بطرس نفسه يذهب أبعد من ذلك حين يدعو المؤمنين

إلى أن «يصيروا شركاء في الطبيعة الإلهية»

(رسالة بطرس الثانية 1، 4).

مشاركة الإنسان في الطبيعة الإلهية لم تكن

مُتاحة قبل أن يتجسد كلمة الله ويصبح إنساناً؛

فبفضل يسوع المسيح الإله المتأنس صار في

إمكان الإنسان، وفق التراث الآبائي، أن يصبح

بالنعمة الها، كما صار الكلمة الإله الأزلي

بالحقيقة إنساناً. إذا نُسبت القداسة إلى البشر

فهذا لا يعني أنهم كانوا معصومين عن الخطيئة

أو منزّهين من الخطأ، بل هي تُنسب إليهم لأنهم

قد أدركوا أنهم خطأ، فسرعوا بكل قدرتهم

وقوتهم إلى التوبة. القدوس ليس سوى ذلك الذي

أقرّ بخطايه وقرّر الابتعاد عنها وسلك طريق

التوبة وتقدّم فيها. لذلك توجه الرسول بولس

في رسائله إلى عموم المؤمنين الأحياء مسميّاً

إياهم بالقدوسين على سبيل الرجاء. القداسة هي

الجهاد اليوميّ الدائم، على الرغم من السقطات

الكثيرة، في سبيل عيش الخيرات الآتية في

عالمنا الحاضر.

من هنا، تدرّك الكنيسة أنّ القداسة ليست

أمرًا استثنائياً أو طارئاً، وليست حدثاً يفوق

الطبيعة، بل هي دعوة مفتوحة لكل البشر.

والقدوسون هم الدليل الساطع على قدرة كل

إنسان، مهما ارتكب من خطايا وآثام، أن يصبح

قدوساً بمؤازرة نعمة الله. فسلسلة القدوسين تضمّ

الزناة واللصوص والقتلة وسواهم من مرتكبي

الكبائر، غير أنّ توبتهم كانت عظيمة إلى حدّ

محو كل ما اقترفوه آنفاً.

القدوسون، إذا، هم نماذج حيّة تجعل المؤمنين لا

يبأسون من رحمة الله، وقادرون أيضاً على مثال

من سبقوهم أن يصبحوا قدوسين. أما الانتفاع

من سير القدوسين فيكون باتخاذهم قدوة في

سبيل بلوغ ما بلغه هؤلاء. بعضهم لم يكتف

بتوظيف مار إلياس في مشروعه السياسي أو

العسكري، بل ذهب إلى استعمال صورة مريم،

والدة الإله في التراث المسيحي، مريم الطاهرة،

النقيّة، رمز السلام والوداعة والرحمة... ووظفها

في حربه وانتقامه من الأعداء. فالأب توم

سيكينغ أدرج شهادة أحد المواطنين اللبنانيين في

دراسته التقديّة، «الزرع الطيب والزوان في بعض

الممارسات الدينيّة الشعبيّة في لبنان» (في

كتاب «ما هو إلهك؟»، منشورات جامعة القدوس

يوسف، بيروت، 1994).

مفاد هذه الرواية أنّ أحد المؤمنين، «وكان شديد

التعبّد للعداء. وقد حدث أثناء الحرب (1975-

وكي تحصلوا على أكبر قدر من العلم عليكم أن تتواضعوا للمعلمين وتحترمونهم، ولا ترفعوا أصواتكم في وجوههم واستمعوا إلى نصائحهم كما يطلب النصيحة العليل من الطبيب.

ولا تحسبن العلم ينفع وحده

ما لم يتوجّ ربّه بخلاق

رسائلتي الثانية إلى المعلمين؛ قالوا: إثنان إن

صلحا صلحت الأمة، وإن فسدا فسدت الأمة

الأمرء والعلماء. أنتم تحملون الرؤية التي تشير

إلى طريق السعادة والهداية، فأنتم تنبشرون

للأجيال طريق الحق والصواب في زمن عمّ الضلال

وساد الظلام؛ فاثبتوا على الحق واسمعوا هذه

البشرى من الرسول (ص)، كما أورد الذهبي:

«إذا كان يوم القيامة يقول الله سبحانه للعابدين

والمجاهدين أدخلوا الجنة؛ فيقول العلماء: بفضل

علمنا تعبّدوا وجاهدوا. فيقول الله (عزّ وجل):

أنتم عندي كيعض ملائكتي».

وبكفيكم شرقاً أن يرفّ إليكم الرسول (ص) هذه

البشرى، فيقول: «إنّ الله سبحانه وملائكته وأهل

سماواته وأرضه حتى النملة في حجرها وحتى

الحوت في البحر ليصلون على معلم الناس

الخير؛ فكونوا على قدر هذه الأمانة ولا تخالفوا

بأفعالكم وأقوالكم، فالعلم يدرك بالبصائر

والعمل بالإبصار فإذا خالف العلم العمل منع

الرشد.

لا تنه عن خلق وتأتي مثله

عار عليك إذا فعلت عظيم

وعاب القرآن على أقوام خالفوا بأفعالهم أقوالهم،

فقال (أتأمرون الناس بالبرّ وتنسون أنفسكم

وأنتم تتلون الكتاب أفلا تعقلون)؛ وعقب على

ذلك الإمام عليّ فقال: «قسم ظهري رحلان عالم

منتهك وجاهل متنسك، فالجاهل المتنسك يغر

الناس بتنسكه، العالم المنتهك يغر الناس

بتهتكه». ويروي عن عيسى (عليه السلام)،

أنه قال: «مثل علماء السوء كمثل صخرة وقعت

على فم النهر لا هي تشرب الماء ولا هي تترك الماء

يخلص إلى الزرع».

وأخيراً أقول للآباء: سيعود أبنائكم إلى مقاعد

الدراسة؛ فاجعلوا تربيتهم وتعليمهم من أعلى

مراتب أولوياتكم لأنهم زينة الحياة الدنيا، وأفضل

ما يمكن أن تمنحوه لأبنائكم التربية الحسنة والعلم

النافع على يد الشرفاء من المعلمين. ويجب

عليكم أن تتابعوا أولادكم في مدارسهم، وأن

تكونوا عوناً لهيئة التدريس لتسهّلوا عمليّة

التدريس، ممّا سيعود بالخير على أبنائكم.

# معهد "سلمى" للفنون الاستعراضية

بإدارة الفنانة فريال خشيبون

دورات لجميع الأجيال

من 4 وحتى 70 سنة

دبكة ورقص شرقي استعراضية (7 سنوات فما فوق)

باليه كلاسي للصغار والكبار (4 سنوات فما فوق)

هيب هوب، جاز وبريك دانس (9 سنوات فما فوق)

رقص غربي إبداعي حديث (9 سنوات فما فوق)

رقص شرقي للنساء

دبكة للأولاد والشباب (9 سنوات فما فوق)

تمثيل مسرحي (6 سنوات فما فوق)

جمباز (4 سنوات فما فوق)

باليه حديث للصغار والكبار (9 سنوات فما فوق)

زومبا للصغار والكبار (7 سنوات فما فوق)

ألعاب حركة ورقص (4 سنوات فما فوق)

رقص صالوني للكبار

كراتيه (6 سنوات فما فوق)

كراتيه ودفاع عن النفس للرجال والنساء

فلامنكو (9 سنوات فما فوق)

054-4605895

شارع ي.ل. بيريتس 32 - حيفا

للاستفسار والتسجيل:



## صورة الله

إياس يوسف ناصر

وطني... ليس تراباً وحجر!  
وانتسابي... لا لبكرٍ أو مُضَرِّ!

كلُّ ما في الأمرِ أنني شاعرٌ  
ريشتي قلبي... وأوراقِ البشر!

وبلادي... رحلة لا تنتهي  
مع صدى الإنسانِ في كهفِ القدرِ

ربّما كنتُ حزينا مرةً  
ربّما كنتُ سفيراً للقمرِ

ربّما عشتُ طويلاً مع فتى  
يرضعُ الشمسَ... ويغتالُ المطرَ

ربّما قد أخبرتني حلوةً  
عن صديقٍ كان شكلاً للأثرِ

ربّما صادقتُ ظلي حينما  
يُورِقُ القَيْظُ على خدِّ الشجرِ

وطني... ليس خطاباً عاقراً  
من سياسيٍّ.. ولا محضِ خبرٍ!

وطني... ليس حدوداً بعدها  
تنتهي الدنيا.. وينسدُّ النَّظْرُ

وطني الكون... وأهلي كلهم  
صورة الله... وأصنافِ البشر!



سليمان جبران  
«هذيك الأيام»..

## عبق الذكريات

قراءتنا وسهراتنا. ومدارس لا مختبرات فيها ولا مكتبة ولا كتب. من كل التجهيزات الضرورية كان في المدرسة معلمون وطلاب ومقاعد فقط. في هذه الظروف تعلمنا، واجتهدنا ونجحنا. أو رغم هذه الظروف كلها، على الأصح. قارنوا ظروفنا تلك بظروف أولادنا وأحفادنا اليوم، لتوقنوا أن العزيمة الصادقة تفلق الصخر، والظروف القاسية تفولذ الصغار، فيكبون قبل الأوان!

كانت الحياة قاسية، لكننا لم نستسلم ولم نكتنّب، وهو الأهم: درسنا ولعبنا، عملنا وضحكنا، على المعلمين حيناً، وعلى بعضنا في أغلب الأحيان، ثم تفرقنا، كل في طريق، لتلتقي اليوم بعد خمسين سنة. ياه، خمسين سنة؟! طوال المدرسة الثانوية، كان طموحي الأسمى أن أغدو شاعراً. شاعراً كبيراً يملأ الدنيا ويُسّعل الناس، مثل المتنبي، أو علي محمود طه على الأقل! بل إنني كتبت قصائد كثيرة، كما يذكر بعضكم، في الحب وفي الوطنية، موقناً في داخلي أن تلك هي بداية طريقي إلى المجد والخلود! ولأنّ الشعر لا يُطعم خبزاً، فقد كانت غاية طموحاتي المعيشية أن أغدو معلماً للغات العربية في مدرسة ثانوية. لا مقالاً كبيراً، ولا تاجرًا ثرياً، ولا صاحب شركة. معلم اللغة العربية في مدرسة ثانوية، وما بالليل ذا اللقب! هكذا كانت مفاهيمي، أو مفاهيم تلك الأيام ربّما؟

إلا أن المرء يخطئ، ومن فوقه أو قبله تخطئ له الأيام وصروفها. هكذا مارست التعليم في المرحلة الابتدائية، بكل صفوفها ومواضيعها، وفي أكثر من بلدة، ولسنوات طويلة تبحر في غضون حلم الشعاعية. وعلمت اللغة العربية في المدارس الثانوية، مبتغاي الأول، وفي دور المعلمين العربية واليهودية. وبمحض الصدفة تماماً في الجامعة أيضاً! قضيت حياتي كلها في التعليم، وهذه السنة هي آخر الشوط. وما زلت، صدقوني، محباً لعمل، مكبراً لرسالته، أقدم عليه بحماس ذلك الشاب الذي كنته قبل خمسين سنة!

عملت مباحثاً في الجامعة أكثر من ثلاثين سنة، درّست خلالها مئات الطلاب، اليهود والعرب، وأصدرت كتباً ومقالات كثيرة، معظمها في النقد الأدبي وبعضها في اللغة. بل إنني كتبت أيضاً ذات نوبة، كما وصفتها آنذاك، مجموعة قصائد للصغار. ألم يكن الشعر كما تذكرون، حبي ومبتغاي الأول؟ بعد هذه السنة أعتزل العمل الرسمي، ولا أقول أتقاعد، فالقعود للكسالى. وأراني مواصلاً نشاطاتي ودراساتي، طالما أسعفتني فكري وجسدي، فالصحة في عمرنا هذا، كما تعرفون، هي ذخرا الأول والأخير!

(\* الكلمة في لقاء أبناء الصف سنة 2007، وهي مناسبة لبدء السنة الدراسية).

أحبتي أبناء صفي، وأخيراً التقينا! بعد خمسين سنة دفعناها من عمرنا، عدداً ونقداً، ونحن لاهون. التقينا لنحاول العودة في أمسية واحدة، في جلسة واحدة، إلى عبق تلك الأيام: نخلع عنّا نظاراتنا، ورووسنا البيضاء أو العاربية، وكروشنا الناشزة، ونعود في رحلة افتراضية إلى تلك الأيام دفعة واحدة. ما دامت هي تأتي العودة إلينا فلا أقل من عودتنا نحن إليها، على جناح الذكريات، في لقائنا هذا. ما أكثر ما نحاول، في هذا العمر، تذكّر اسم أو قول، فتخوننا الذاكرة. أمّا تلك الأيام البعيدة فهي واضحة راسخة في خريطة الرأس، كأنما عشناها أمس!

أمّر اليوم بكفرياسيف، فلا أرى من معالم كفرياسيف التي حضنتني فعشتها، أثرًا. هل أتهم بالرجعية إذا كنت اليوم أتوق إلى كفرياسيف الماضي؟ كفرياسيف الشوارع المبلطة، كفرياسيف المراح ودار الستات، والعين، وفلافل عوض، وشوارع الصبر يأخذ بأيدينا إلى مدرسة البابور. كفرياسيف الأصدقاء والزلاء والأحباب. كفرياسيف الناس الطيبين الذين كانوا لنا أهلاً في غياب أهلنا. أبحث عن كفرياسيف تلك، في يقظتي وأحلامي، وعن ذلك الفتى الناحل، بمرحه وطموحه وعنفوانه، فلا أجد من كفرياسيف تلك ولا من ذلك الفتى، أثرًا. هل أتهم فعلاً بالرجعية لهذا التوق الذي يمتعني ويوجعني في أن؟ سجلوني إذن رجعيًا وأمري إلى الله!

أتخطى أربعاً وخمسين سنة إلى الورا، فأراني داخلًا عمارة أمّ الياس، في رغبة ورهبة، كأني مقدم على «أوكسفورد» أو «السوربون». فتى ناحل، هذا ما كنته يومذاك وأنتم تشهدون، يأتي من قرية نائية في الشمال إلى بلدة لا يعرفها ومدرسة لا تعرفه، معبأً طموحاً وإصراراً على طلب العلم ولو في الصين! ما زلت أذكر كلمة أبي المنذرة عندما ودعني في طريقي أول مرة إلى المدرسة: «إلى مدرسة كفرياسيف يأتي الطلاب من كل القرى. جميعهم متفوقون. لا تظن أنك تستطيع التفوق دونما جد وعرق، كما في الماضي». كلمة قصيرة هدّت حيلي، وهزّت ثقتي بنفسي، وحكمت سلوكي ومزاجي فترة غير قصيرة قضيتها مهموماً، كمن ينوء بحمل لا قبل له به، ولا يستطيع من تحته فكاكاً!

هل كانت تلك الفترة حلوة فعلاً؛ فردوساً رائعاً أضعناه على طريق الحياة الشائك؟ هل كانت فترة وريديّة ساحرة كما نراها اليوم، أم هي النوستالجيا إلى الشباب والولادة تضيء على الماضي كله ألواناً زاهية ومذاقاً مُسكرًا؟ كانت الحياة في تلك الأيام قاسية وناشفة؛ ضائقة مادّية تجعلنا نعيش حياة متقشفة، وما نحن بزهاد ولا متقشّفين. وحكم عسكري يقيد السفر والألسنة والأفكار. وغرفة صغيرة يغالب عتمتها قنديل واهن، يشاركنا

2 بيتسا

+ إضافة لكل واحدة 75 ₪  
+ مشروب 1.5 لتر بـ 5 ₪

3 بيتسا

+ إضافة لكل واحدة 100 ₪  
+ مشروب 1.5 لتر بـ 5 ₪  
- الإضافات: زتون / فقم / ذرة

fresco  
مطبخ ايتلكي



سلطة يونانية بـ 35 ₪

حملة خاصة

04-8623623

هفغينيم 53، حيفا | ساعات الدوام:  
الاحد - الجمعة: 11:00-00:00 السبت: 18:00-00:00

# رواق... وسهرة بأجواء

ارچيلة مع راس "Fresh" الفاخر  
فقط بـ30 ش.ج

ارچيلة مع خلطة "ليلي" الفاخرة  
فقط بـ25 ش.ج

تصوير امير 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

## في الطرق الطويلة أيام عارية؟!



إيقاعها أخضر  
\*\*\*  
خَلِي «كَبَّة» الصَّوْفِ  
لأيام عارية القدمين  
يزورها بردٌ  
لا تعرف له نداءً..  
(من ديوان  
«شمال إلى حجر  
إليك طويلة...»  
لا تغلقي نافذة تطلُّ  
عربي معاصر -  
2012)

سما الانتظار  
يلونها فحمُ  
الضباب،  
وحجرتي في البعيد  
بالروائح مُثخنة...  
وبساط ليلة لم  
تكتمل...  
بيارة،  
ويافا تمددت عامرة  
الشدين،  
وبنشوتي مُثقلة!!!  
\*\*\*  
ثمة عطش!!  
لكن  
لا تُسمعوني همس  
تلك الأسئلة...  
وهذا الوقتُ  
صارَ برزخاً بأعوادِ  
الثقابِ  
غدٌ سيبقى كما  
النهر  
سيبقى أماما  
ودوري فصولٍ  
يتقافزُ  
في دربي  
للوصول إلى  
هناي  
\*\*\*  
حجرتي!!  
واسمك «نفس»  
يواسيني في منفاي  
أعرف أنك في  
البعيد  
إلى داري مُقبلة!!  
لم أعد أخافك أيها  
الأمس  
أنت ماضٍ  
وماضيك ماءً مَضَى  
وهذا غدي  
برزخاً مُكَلِّلاً!!  
\*\*\*  
لن أقتلع مجامرَ  
اللّهفة،  
فمطري الأخير في  
هناك غيمة  
ستبقى في المكانِ  
لأن «الأرض الأولى  
مضت»  
والأرض الجديدة  
توجد في ما بعد  
البحر  
«عروساً»  
وطريقي إليك -  
إليك طويلة...  
على البحرِ  
مسافاتي نايات

## على رفيقان حتى ينام القدر



الجمل القصيرة.  
كلمات..  
من أحرف الآهات  
نجيدها مع  
المفاتيح..  
في نبضات القلوب  
\*\*\*  
قلعة الحب  
لا يزورها  
النسيان..!  
(حيفا / طمرة)

سكن الحب قلبها  
و لم تَمُت من أجله!  
وعمرًا طويلًا..  
مثل الأوابد..  
وضوء النهار..  
في حصالة أحلام  
الطفولة.  
\*\*\*  
يناعي الحب..  
في حضن الأم  
مثل بعث  
الأنبياء..  
في حبّ فريد.  
ياوي العيون  
الماطرة  
في السجون.  
تفوح منها إشراقة  
تعبير الحواجز..  
في طريق  
تجهز.. على  
الوحدة  
في ليل الغريب  
\*\*\*  
أقرأ عيونهنّ..  
في ذوبان الثلج.  
وعد..  
في وميض الروح.  
يبدأ الحياة..  
من جديد  
\*\*\*  
تراها على  
الشاطئ..  
تعزف الأمواج..  
سفينة للغريق.  
تهدئ من روعه..  
في غياهب الحبّ و  
البحر!  
وهو يجاهد أن  
يكون..  
أكثر من عاشق..  
يعدّ الأيام.  
وإن سكنته مذّ قديم  
الزّمان.  
\*\*\*  
تراه  
يُزاحم المغامرين..  
في معبر الأيام..  
إلى محرابها.  
يتمهم في صلاة  
الوصف  
عن جمالها.  
تلال.. وجبال..  
ينابيع في مزار  
يسكنه الشجر  
والمطر.  
ينشدها في  
خياله..  
على سلاّم  
للكون.  
مرايا..  
للمقعدين على  
بابها  
يتناولونها مع

Dr.  
Haj Yahya  
Nafi  
طبيب أسنان - Dentist



عيادة د. نافع حاج يحيى

## نتمنى لكم عطلة صيفية ممتعة وأسنان صحية و ناصعة

عيادة د. نافع حاج يحيى  
طب أسنان لجميع أفراد العائلة  
- تخفيضات جدية خلال العطلة الصيفية -

تقويم أسنان للصفار والبالغين وبأحدث الأساليب

تبييض الأسنان خلال ساعة واحدة

حشوات تجميلية وعلاج عصب

تليبيسات خزف وزركونيا

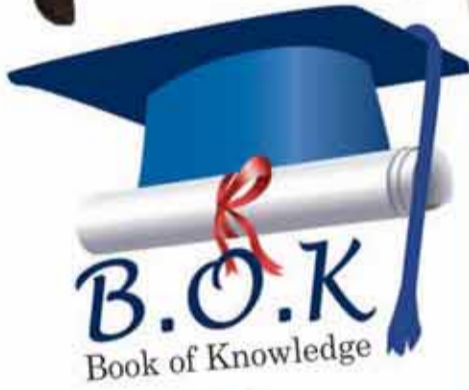
الفحص والإستشارة مجاني | د. نافع حاج يحيى - طبيب أسنان | تلفون: 077-2103373

شارع "إحاد هعام" 13 - حيفا | www.dr-nafi.co.il

اسعار الكتب  
عندنا حسب تسعيرة  
وزارة المعارف فقط

# BACK TO SCHOOL

## راجعين عالمدرسة مع



# مكتبة

## B.O.K Book of knowledge

بيع جميع الكتب  
المدرسية

• تجليد الكتب مجاناً

• ملابس موحدة للمدارس

• كل ما يلزم لأعياد الميلاد

• قسم خاص لطباعة الوظائف

• تحطيم أسعار الحقائب المدرسية



قسم خاص  
للهدايا



قسم خاص  
بالروضات



قسم خاص  
بالمكاتب

حملة خاصة

على حقائب المدارس والروضات

حتى 50%

الحملة خاضعة لشروط الدكان



04-6255473

فرع حيفا: همجينيم 64



## نمو وتطور الطفل من ثلاث سنوات حتى ست سنوات

ريما ضو - غطاس(\*)

من خلفيات مختلفة. أبناء السنوات الخمس يبدأون بالتعبير عن مشاعرهم بأساليب مقبولة اجتماعيًا.

يرغب الأطفال في هذا العمر تعلم الانتظار في الدور ومشاركة الآخرين وتقبل الخسارة في اللعب، على الرغم من رغبتهم في الرجوع. سأطرح عليكم بعض النشاطات لتنمية قدرات طفلكم في عمر الثالثة حتى الرابعة:

- تمكينه من القيام بحركات جسدية حرة: التمرجج، اللعب المرتفع والمنخفض، الرحليقة، ركوب الدراجة الهوائية، إلخ..
- تمكينه من السير بخط مستقيم (كعب القدم بالقرب من الإصبع).
- قراءة قصص ذات فحوى مألوف له، بتفاصيل أكثر من السابق وأن تكون القصص مسلية، وتمكينه من إكمال القصة لوحده.
- تشجيعه على الكلام والتعبير عن ذاته وعن رغباته، والإصغاء إلى تفسيراته وقصصه. تشجيعه على التحدث عن نفسه: «أنا بفكر»؛ «أنا بقول»؛ «أنا بدّي».
- تشجيعه على الاستقلالية والمساعدة في البيت، ومنها المساعدة في إعداد مائدة الطعام، وتشجيعه على الأكل بدون مساعدة وتمكينه من ذلك بإعطائه المأكولات التي يحبها.
- سأطرح بعض النشاطات التي تساعد في تنمية قدرات ابنكم في عمر الخامسة والسادسة:
- تشجيعه على ركوب عجلة بدولاين من دون مساعدة. توفير اللعب بالساحة وباللعاب تعتمد على الحركة والتوازن.
- توفير وقت كاف لاختيار ملابسه، وتشجيعه على القيام باللبس لوحده.
- تشجيعه على الانخراط بنشاطات رياضية مع التركيز على أهمية النشاط، بغض النظر عن النتيجة.
- توفير فرص وإمكانيات للتجارب العلمية حول مفهوم الكمية والوزن، ومزج الألوان بأسلوب يمنحه فرصة التوصل إلى استنتاجات علمية من خلال الخطأ.
- تشجيعه على القراءة باستمرار وتوفير الكتب المميزة بالواقعية، تشجيعه على الكلام من دون تصحيحه.. من المهم التحدث معه بلغة سليمة، وعدم ترديد أخطائه.
- (مرافقة ومرشدة ومستشارة تطور نمو الطفل)

حتى الأربع سنوات ما يلي:

- اللعب: يكون الطفل في هذه المرحلة مولعًا باللعب، فنجده يقضي الساعات في البناء والهدم واللعب الإيهامي، بالإضافة إلى ممارسة الألعاب التي تسهم في تطوير قدراته الجسمانية من جري وقفز ورمي وتأرجح. وهو يستمتع باللعب بالماء والطين والعجين، ويستخدم الخيال والتمثيل في كل ما يقوم به من أعمال.

- تكوين الصداقات: في سن الثالثة نجد معظم الأطفال قد تمكنوا من تكوين صداقات. وهي قدرة توفير الكثير من الدعم والإشباع النفسي للطفل، وتقدم له فرصًا للتعرف إلى مشاعر وحاجات الآخرين. ومن خلال هذه الصداقات المبكرة يتطور الطفل اجتماعيًا وفعالًا، فيتعلم كيف يساعد الآخرين وكيف يضبط ذاته ويتحكم في انفعالاته ويحترم حقوق الآخرين.

- التطور العاطفي - الانفعالي: من أهم ما يميز الطفل في سن الثالثة هو العنف وشدة التأثير وعدم الاستقرار.

ما يميز الطفل في مرحلة ثلاث وأربع سنوات هو أنه يتطور عقليًا، ليس فقط من ناحية القدرة على الإدراك والتذكر، ولكن أيضًا من ناحية القدرة على التفكير والوصول إلى أحكام وقرارات. وهذه القدرة على التفكير تتطور وتنمو عبر مراحل، تبعًا لما توفره البيئة المادية والاجتماعية من فرص وخبرات وإثارات مناسبة، من خلال استخدام الطفل لجسمه وحواسه.

يتميز ذكاء الطفل في سن ثلاث حتى أربع سنوات بالقدرة على تنظيم وربط المعلومات الجديدة بالمعلومات السابقة، وتسهيل عملية التعلم لدى الطفل، توفير الفرص المناسبة له كي يستخدم حواسه ليدرك العلاقات بين الأشياء، وينظمها ويربطها بما لديه من خبرات سابقة.

عند دخول الطفل إلى صف البستان، يوسع الطفل آفاقه ومعلوماته حول بيئته والعالم من حوله. تصبح اللغة لديه غنية وواسعة؛ ولكن أهم ما في الأمر هو اكتشاف ومعرفة أن للكلمة أكثر من معنى.

أما على الصعيد الجسدي فإن النمو يبدأ بالتباطؤ، لكن الجسم يزداد قوة. ويظهر عند الأطفال حب اللعب مع أبناء جيلهم بشكل تعاوني.

أطفال السنوات الخمس والست اجتماعيون جدًا. فهم يمتزجون داخل الإطار التربوي مع أطفال

يبدأ وعي الطفل بالانفصال والاستقلالية بالنمو في مرحلة الطفولة المبكرة؛ فالطفل في نهاية السنة الثانية يتطور حركيًا، وتزداد حصيلته اللغوية التي تمكنه من التعبير عن نفسه بحرية أكثر، ويبدأ في هذه المرحلة بقياس قدرته الجديدة على الاستقلال.

في عمر ما قبل المدرسة، نجد الأطفال انفعاليين جدًا؛ فمرة نجدهم لطفاء ومتعاونين، ومرة نراهم عنيدين ومتسلطين. هم يعون تمامًا أنهم يكبرون ويتغيرون، ويتمنون لو أن عملية النمو تكون أسرع مما هي عليه. يسعد الأطفال في هذا العمر باللعب إلى جانب أطفال آخرين، ويتعاونون في بعض الأحيان، ولكن غالبًا ما يبقى كل منهم لوحده في بداية هذه المرحلة.

ومع تطور النمو الحركي لدى الطفل تزداد مهاراته المتنوعة، وبالتالي قدرته على القيام بالعديد من الأعمال التي تشعره بالإنجاز والفخر وتحقيق حاجاته للاستقلال وإثبات الذات.

ويظهر الطفل خلال هذه المرحلة تناقضًا جديدًا في سلوكه، فهو يتأرجح بين الضعف والقوة، والخيال والواقعية، والجهل والفهم. ورغم تطور قدرات الأطفال في هذه المرحلة، إلا أنهم يبقون بحاجة إلى مساعدة الكبار، ويشعرون أنهم ما زالوا يفتقدون السيطرة على الكثير من الأحداث في عالمهم الصغير، ولذلك نجد لديهم الاستعداد للشعور بالخوف وعدم الأمان.

إن النمو الجسمي السريع الذي يميز مرحلة المهد يبدأ بالانخفاض تدريجيًا في مرحلة الطفولة المبكرة، ويظهر هذا الانخفاض في معدل زيادة الوزن، حيث نجد معظم الأطفال ما بين السنتين والثلاث سنوات لا تتعدى الزيادة في وزنهم عن الكيلوغرامين، كما أن الزيادة بين الأربع والست سنوات قد لا تتعدى اثنين أو ثلاثة كيلوغرامات إضافية.

يسعد الأطفال في هذا العمر باللعب إلى جانب أطفال آخرين ويتعاونون في بعض الأحيان، ولكن غالبًا يبقى كل واحد منهم لوحده في بداية هذه المرحلة. يكون النمو الاجتماعي للطفل في هذه المرحلة متصلًا اتصالًا وثيقًا بتطور قدراته الإدراكية واللغوية، أطفال الثلاث سنوات يتمتعون باللعب وقادرين على فهم قوانين اللعب وأساليب التفاعل الاجتماعي مع الكبار والأنداد.

وأهم ما يميز النمو الاجتماعي لطفل الثلاث



## اقتراحات للفطور في العمل

إعداد: نانسى نعمة

كثيرون منا لا يسمح لهم الوقت لتناول الفطور في المنزل، قبل الذهاب إلى العمل. ولسبب ضيق الوقت، قد لا نتناول وجبة الإفطار، أيضًا. رغم علمي وبقيني بأن وجبة الإفطار تعتبر أهم وجبة في اليوم، إلا أنني بصعوبة بالغة أتناولها لضيق الوقت، وخصوصًا قبل الذهاب إلى العمل. وبما أننا لا نشعر عادةً بالجوع في ساعات الصباح، نسمح لأنفسنا أن نؤجل وجبة الإفطار إلى ساعات الظهر، أو عندما نشعر بالجوع؛ وفي حال تناولنا وجبة الإفطار باكراً، تكون الوجبة غالبًا خفيفة.

سأقترح ضمن المقالة وجبات يمكن تناولها أثناء عملنا في ساعات الصباح، ليكون الفطور متوازنًا وغنيًا بالفيتامينات ومناسبًا لوقتنا وعملنا أيضًا.

\* الشوفان: عبوات الشوفان سهلة التحضير، سريعة ومفيدة ومغذية. يُعرف الشوفان بفوائده الجمة، حيث إنه غني بالألياف، ما يمنحنا شعورًا بالشبع حين اقتراب موعد الغذاء.

حتى وقت الغذاء.

\* الفواكه والمكسرات يمكننا تناولها مع الشوفان أو بمفردها. إن بعض المكسرات تساعد على رفع معدل «حرق» الدهون في الجسم على المدى البعيد، رغم أن هذه الأصناف من المكسرات تعد غنية في السعرات الحرارية.

\* يمكن تناول الزبادي (الرائب) بالثكئة المفضلة لدينا؛ فالرائب يؤثر بشكل مباشر على عمل وظائف الجسم ويساهم في عملية الهضم ويقوي المناعة. وبما أن الزبادي (الرائب) مصنوع من اللبن، يستفيد جسمنا من البروتين الحيواني الموجود في اللبن، ومن الكالسيوم وفيتامين «ب» والبيوتاسيوم والمغنيزيوم.

\* الفاكهة الطازجة - تناول الفاكهة الطازجة، وخصوصًا التفاح لما فيه من فوائد غذائية.. وتذكروا أن تفاحة واحدة في اليوم، تبقيك بعيدًا عن الطبيب.

إذا كنت من الأشخاص الذين يعملون لساعات طويلة، ولا يمكنهم إيجاد الوقت المناسب لتناول وجبة الإفطار وتنتظرون موعد الغذاء، عليكم تناول الوجبات الخفيفة للحفاظ على الطاقة وصحة الجسم، ما يساعد على التركيز وإنجاز العمل بشكل أفضل.

أقدم لك بعض النصائح الغذائية التي تمكنك من الحفاظ على صحتك وتوفير الطاقة اللازمة لإنجاز عملك:

- الحرص على تناول وجبة الإفطار.
- تجهيز وجبات الطعام مسبقًا.
- عدم تناول الطعام أثناء أداء العمل.
- الحرص على شرب كميات كافية من الماء.
- التمتع مع الأسرة حول وجبة العشاء.

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

## دجاج الزرطمة فلاحمة مريمار

عجل | خروف | دجاج | شوارما

بإدارة شافع أبو راسي | شارع يافنيه 7، حيفا | 04-8620818



# حضانة رايّة



## بإدارة: نبال سعدي - اغبارية

حاملة شهادة في تربية الطفل

يسرنا أن نعلن عن افتتاح حضانتنا الحديثة والمتميزة

حاضنات خبيرات، متخصصات برعاية الأطفال بأحدث الاساليب التربوية

وجبة ساخنة  
وصحية كل يوم

ساحة واسعة  
موقف سيارات  
وصول هين ومريح

برامج لقاءات  
تدريب حركة  
مع مدربة متخصصة

بيئة صحية آمنة  
مساحات واسعة  
ونظافة شاملة

نستقبل الأطفال  
من سن 3 أشهر  
حتى 3 سنوات

تفتح الحضانة أبوابها  
من 7 صباحاً - 4 عصراً  
امكانية البقاء حتى  
الساعة الخامسة لمن يرغب

برنامج يومي مليء  
بالفعاليات لتنمية  
قدرات الطفل

هنا جزء من فيض ما لدينا... زورونا وتعرفوا علينا

شارع النبي 68  
بالقرب من  
جادة بن غوريون

للاستفسار والتسجيل: نبال 054-2256501



الذي زار المكان ووصفها على أنها «تقع هذه القرية الدُرزية على تلة ترتفع 549 متراً عن سطح البحر. يتوسطها حوض كبير منحوت في الصخر، تُقسم القرية إلى جزئين. القرية مليئة بآبار المياه المنحوتة في

الصخر، أيضاً. في أنحاء القرية مُبعثرة حجارة بناء قديمة تُشير إلى آثار استيطان قديم كان متواجداً في الموقع، الذي حفظ اسم هذه القرية الحالية «يانوح». ذُكرت هذه القرية في التوراة وعلى الرِّغم من أن الوصف في التوراة يُشير إلى وجود يانوح إلى الشمال، وليس في هذا الموقع تماماً، إلا أنه من الواضح أن يانوح الحالية مبنية على أنقاض مدينة أثرية، حملت في الماضي الاسم ذاته».

## جث

ذُكرت جث في مصادر تاريخية قليلة جداً، إلا أنها تُشير إلى أن جث الحالية حافظت على الاسم التاريخي للموقع. ذُكرت جث لأول مرة عند الملك المصري تحتمس الثالث ضمن القرى التي احتلها (خلال منتصف القرن التاسع عشر ق.م.). كما نجد أن اسم القرية منحوت على لوحة تابعة للملك رمسيس الثاني (القرن الثالث عشر ق.م.). أما النصوص من الفترة الصليبية، فتذكر جث خلال القرن الثاني عشر والثالث عشر تحت اسم «Jesce»، «Jeth»، «Gez»، التي كانت تابعة إلى حاكم المنطقة، الذي كان مركزه القلعة في معليا؛ ولاحقاً كانت تابعة إلى حركة «فرسان تيوتون». كما وصف القرية الرحالة فكتور جبرن (القرن التاسع عشر) خلال زيارته للموقع؛ وقد ذكر أن القرية مبنية على أنقاض قرية أثرية حملت في الماضي الاسم ذاته، تبقى منها حتى أيامنا القليل من الآبار والبعض من حجارة البناء التي تشير إلى وجود قرية قديمة كانت في الموقع خلال عصور مضت.

## الحفريات الأثرية

الحفريات الأثرية التي جرت في جث قليلة جداً؛ في عام 1965، تم الكشف عن آثار قبر منحوت في الصخر خلال شق طريق إلى القرية. وقد تم تحديد تاريخ القبر وفقاً لأدوات الزجاج والفخار التي عُثر عليها خلال الحفريات، إلى القرن الرابع والخامس ق.م. عام 1966 وخلال شق الطريق الواصل ما بين «عميقا» (بالقرب من الشيخ دانون) وجث، تم العثور على مقربة من مدخل القرية على بعض القبور المنحوتة في الصخر، حوت مكتشفات فينيقية، يعود تاريخها إلى القرن العاشر ق.م.، أي تعود إلى العصر الحديدي. وعُثر على مجموعة أخرى من القبور عام 1993 خلال أعمال بناء، تم تحديد تاريخها إلى الفترة البيزنطية.



أرضية من الحجارة، تعود إلى الفترة الكنعانية، عُثر عليها عام 2007.

في عام 2005 جرت حفريات في مركز القرية بالقرب من بيت الشعب، والتي تعتبر منطقة التل الأثري «جث». كشفت الحفريات عن بقايا استيطان يعود إلى فترات زمنية متعددة. في المرحلة الأولى من الاستيطان، تم العثور على بئر منحوتة في الصخر إلى جانبها أدوات فخار تعود إلى الفترة الكنعانية الأولى (قرابة عام 3500 ق.م.). أما من الفترة الرومانية والبيزنطية، فقد تم الكشف عن جدران مبنية من الحجر الكلسي، لم يكن من الممكن تحديد ماهية المبنى، ذلك لكون الحفريات في منطقة صغيرة ومحدودة. أما الحفريات من العام 2007 فقد كشفت عن بقايا استيطان من الفترات الكنعانية الوسطى (2000 - 1550 ق.م.)، والعصر الحديدي (القرن العاشر ق.م.).



جدران من الفترة الرومانية، عُثر عليها عام 2005.

تعتبر يانوح - جث في أيامنا هذه مجلساً إقليمياً واحداً (منذ العام 1990)، خلافاً لما كان عليه الحال في العصور القديمة؛ إذ كانت في الموقع قربتان مُنفصلتان، حيث أشارت الأبحاث الأثرية إلى أن بداية الاستيطان فيهما يعود إلى الفترات الكنعانية القديمة.

## يانوح

ليس واضحاً لنا مصدر الاسم، ولكن من بين الأثرين من اقترح أن مصدر الاسم كنعاني «ينوعم»، ذُكر في كتابات مصرية خلال الفترة الكنعانية الأخيرة (1200-1550 ق.م.)، إلا أن قسماً آخر من الباحثين رفض هذا الاقتراح، لعدم الربط بين كلمة «يانوح» وكلمة «ينوعم» من حيث الشكل والأحرف.

ذُكرت يانوح لأول مرة تحت هذا الاسم، في التوراة في سفر «الملوك»، حيث ذُكرت على أنها واحدة من المدن التي احتلها الملك الآشوري تغلت فلاسر الثالث (ملك آشور بين 745-727 ق.م.): «في أيام فتح ملك إسرائيل جاء تغلت فلاسر ملك آشور، أخذ عيون وأبل بيت معكة ويانوح وقادش وحاصور وجلعاد والجليل وكل أرض نفتالي وسباهم إلى

بادارة: شادي ابو رقبة

# الاجلة اطعمكم ليالي زمان

أسعارنا مميزة

ترقبوا حملة تنزيلات الاسبوع القادم

خبرة.. خدمة.. وأمانة

راندون في الأراجيل

هتسيونوت 6 (شارع الجبل) 054-2012447

وفروا الكثير... تعالوا إلى

# بازار مكتبة كل شيء للكتب واللوازم المدرسية

من يوم الأحد 26/7/2015

حتى يوم الجمعة 04/9/2015

في ساحة كنيسة " سانت لوكر " - حيفا

مفتوح يومياً من الساعة العاشرة صباحاً حتى التاسعة ليلاً

من أشهر الماركات  
ومن إنتاج كبرى  
الشركات العالمية

حقائب مدرسية  
وقرطاسية

هدية  
على كل شروعة

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

توضيح: المعرض سينتقل إلى فرع مكتبة كل شيء في شارع

كيبوتس جالويوت 140 - حيفا

تقبلا قسائم  
موظفي الحكومة

مكتبة كل شيء م.ض

لنشر وتوزيع الكتب المدرسية والقرطاسية بالجملة



إهتمامنا بكم يلزمنا

هاتف محمول:

تلفاكس:

054-7700091 054-7700095 04-8624235 04-8643359 04-8642815

## تسويق عقارات واستثمار

**نيللي عبود دباغ: 0529770054**  
**ميسر سلامة: 0502342003**

# רכסים נכסים

### عروض خاصة للايجار للأزواج الشابّة

<p><b>- للبيع -</b></p> <p><b>منطقة عباس</b> 3 غرف ومنظر خلّاب</p>	<p><b>- للبيع -</b></p> <p><b>780</b> طابق أرضي 2 غرف مرممة بالكامل</p>	<p><b>- للبيع -</b></p> <p><b>הצלבנים-קרית האיל</b> مع شرفة كبيرة مرمم بالكامل منظر خلّاب للبحر وموقف خاص</p>
<p><b>- للإيجار -</b></p> <p><b>כארי</b> 3 غرف طابق 2 بوضع جيد</p>	<p><b>- للإيجار -</b></p> <p><b>יש עולה</b> طابق 3 وبوضع جيد</p>	<p><b>- للإيجار -</b></p> <p><b>כארי</b> 4 غرف منظر خلّاب وبوضع جيد</p>

لدينا عروض أخرى!

## Elias Yacoub REAL ESTATE

**للبيع**

1. اللبني 4 غرف طابق أرضي + ساحه 150م 1.350.000
2. بيشوف حجار 4 غرف مرممة + ساحه 150م 2.000.000
3. بيشوف حجار بنتهاوس 5 غرف + شرف 2.200.000
4. حبيبتن 3 غرف ط 3 مرممة 770.000
5. صهيون مكتب 60م 590.000
6. عباس 3 غرف مرممة منظر خلّاب 790.000
7. المنقي 3 غرف عمارة حجر مرممة 790.000
8. تسيولوت 2 غرف + شرف طابق 3 490.000
9. همدشمال 3.5 غرف مرممة ومؤجره 525.000
10. جدمعون 60م طابق أرضي 3 غرف + ساحه 590.000

**للإيجار**

1. تساهل 3.5 طابق 3 + 40م سطح مرمم 3.000
2. شيفره 3 غ + شرفة مرممة ط 1 2.500

بإدارة الياس يعقوب: 0545830200  
 للصور ومزيد من العروض ابحثوا في الفيسبوك אליאס يعقوب دبرאוך רדלין

## للبيع

في شارع شيزاف  
دار مرممة بسعر لا يصدق  
أغتنم الفرصة  
"بدون عمولة سمسار"  
منظر خلّاب يطل على  
البحر

للتفاصيل:  
0546403495

## هل تريد بيع أو تأجير بيتك House deal هو عنوانك

<p><b>للبيع - NEW</b></p> <p>شارع الجبل طابق 1 م 50م 2.5 غرف (للمطبخية) 270,000 ₪</p>	<p><b>للبيع -</b></p> <p>محشمال 3 غرف طابق 4 80م مرممة بالكامل ومكيفة 520,000 ₪</p>
<p><b>للبيع -</b></p> <p>سطينان وايز 130م طابق 4 6 غرف + شرفة 100م 1,500,000 ₪</p>	<p><b>للبيع -</b></p> <p>ديرخ هيام: 120م ط. أرضي 4. غ مرممة بالكامل + حديقه 200م 2,200,000 ₪</p>
<p><b>للبيع -</b></p> <p>اللبني طابق 8, 3 غرف, 90م مرممة بالكامل ومكيفة منظر خلّاب + مصعد + مخزن</p>	<p><b>للبيع -</b></p> <p>يافا: دار ستوديو غاليري 60م طابق أرضي 350,000 ₪ (إيجار)</p>
<p><b>للإيجار - NEW</b></p> <p>شارع الجبل طابق 4 وأخير 2.5 غرف مرممة ومهوّلة بالكامل ومنظر خلّاب 2,200 ₪</p>	<p><b>للبيع -</b></p> <p>ديرخ هيام 180م - 6 غرف 230م ساحة منظر خلّاب 1,900,000 ₪</p>

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

## Farid Saeed Real Estate Consulting & Sales

054-3037999

### צרו קשר להערכת נכס בחינם!

לעפיה בתמונות ולהתרשמות מהדירות, נכסו לעמוד הפייסבוק

<p><b>חנות למכירה</b></p> <p>באזור ואדי ניסנאס מיקום מרכזי ומבוקש כ- 40 מ"ר במצב מצויין על הכביש הראשי (לא כולל מוצי - גמיש) 450,000 ₪</p>	<p><b>הבנייה הישנה</b></p> <p>3 חדרים קומה 3- משופצת קומפלט, חיותית פונה לנוף ים מפורז 830,000 ₪</p>
<p><b>הגפן (חדש)</b></p> <p>ברב קומות, 10 פינתית פונה לנוף ים הדר 3 כיווני אוויר 3 חדרים כ- 75 מ"ר ומוקד לשיפוף במיקום מרכזי ומבוקש חניה בשפע לדיירי הבניין 870,000 ₪</p>	<p><b>משרד להשכרה</b></p> <p>3 חדרים כ 65 מ"ר בקרומה 4 במצב מצויין עם הרבה יוקם מסביב לדירה חניה בשפע ליד הבניין חלקי לים ולואדי 3,200 ₪</p>

Farid Saeed Real Estate Consulting & Sales - יעץ וסוכן דלגין | farid saeed YouTube  
 www.faridsaeed.co.il

## למכירה

רחוב 2 בנובמבר  
(מס' בית 6)  
בבניין המדורגים  
120 מ"ר 4 חדרים  
+ מחסן + 2 מרפסות  
עם נוף מרהיב לים  
(אפשרות ל 5 חדרים)

077-4512046  
054-3157009

## للإيجار

في الكبايير شارع مور  
110م مرممة  
3 غرف نوم + مصعد  
مع موقف للسيارة  
وللتسليم فوري!

0502020675

## مطلوب

مطلوب موظفة صندوق  
في ملحة معروفة  
في حيفا  
مفضل صاحبة خبرة

لليستفسار الإتصال على:  
04-8529246

## - للإيجار -

• مار يوحنا 21 - 2 غرف واسعة  
+ شرفة، طابق لول 2.500 ₪

• لوحمي هجيتلاوت 30 - 3.5 غرف  
طابق 2.5, 100م + مخزن + موقف  
3.500 ₪

• لوحمي هجيتلاوت 230 غرف  
+ شرفة طابق 2.5 مكيفة ومرممة  
2.500 ₪

054-2388310

## רויאל נכסים

050-2401339

רויאל נכסים - אמל שהלא  
רשת יעצים לשיוק, קניה, מכירה והשקעות נדלן  
• ניהול משא ומתן • קניה ומכירת תוסדות/בנינים • נדניה בהליכי קבלת המשכנתא עד המתנה  
• תכנית שיווק למכירה חוכמת המתאמת באופן אישי לכל לקוח • שיתוף פעולה עם מתווכים נוספים

### בקובו בלעדי ברויאל נכסים דירות מפויקט יד ראשונה במיוחד למגור הערבי, פרטים בהמשך..

<p><b>למכירה</b></p> <p>אלנבי קומת קרקע כ- 78 מ"ר 3.5 חדרים אפשרות לבניה ולרחבה שמורה 720,000 ₪</p>	<p><b>למכירה</b></p> <p>יצחק שדה כ- 78 מ"ר 4.5 חדרים קומה 3 משופצת חלקית ומרווחת 785,000 ₪</p>
<p><b>למכירה</b></p> <p>קיסריה כ- 90 מ"ר קומה 1 4 חדרים משופצת 690,000 ₪</p>	<p><b>למכירה</b></p> <p>אלנבי כ- 80 מ"ר 3.5 חדרים ומרפסת סגורה קומה 2 שמורה 490,000 ₪</p>
<p><b>למכירה</b></p> <p>ליד הבתי משפט נעיר התחתית כ- 75 מ"ר 3 חדרים משופצת בקומה 2 2,700 ₪</p>	<p><b>למכירה</b></p> <p>הציונות כ- 70 מ"ר קומה 3 3 חדרים - שמורה 490,000 ₪</p>
<p><b>למכירה</b></p> <p>אלנבי 3.5 חדרים קומה 2 שמורה (המחיר כולל מים וארנונה) 2,700 ₪</p>	<p><b>למכירה</b></p> <p>בית אל 4 חדרים קומה 2 משופצת - נוף ים וחניה פרטית 4,000 ₪</p>

Amal shahla Email: royal-nechsim@hotmail.co.il

## מطلوب / מתמנה / للمستشارة القانونية للشركة

يمكن الاطلاع على تفاصيل الوظيفة ومتطلباتها في موقع عنوانه:  
[www.yefenof.co.il](http://www.yefenof.co.il)  
 يجب التقدم للوظيفة حتى تاريخ 9/9/2015

## البنك العربي الإسرائيلي من مجموعة لثومي يمنح رعايته لفريق كرة القدم "اتحاد أبناء سخنين"

يستمر البنك العربي الإسرائيلي من مجموعة لثومي، الذي تحول في السنوات الأخيرة الى البنك الرائد والمفضل في المجتمع العربي، في المشاركة في الفعاليات المجتمعية، ويقوم للجنة التاسعة على التوالي بالتوقيع على اتفاقية لمنح رعايته لفريق كرة القدم اتحاد أبناء سخنين لـ 3 مواسم إضافية.

تم توقيع الاتفاقية بحضور مدير عام البنك العربي الإسرائيلي من مجموعة لثومي، السيد داني غيتز، مدير قسم التسويق والإعلان في البنك العربي الإسرائيلي شموئيل ابراهام، رئيس اتحاد أبناء سخنين محمد ابو يونس ومدير عام الفريق خالد دوخي.

مدير عام البنك العربي الإسرائيلي من مجموعة لثومي، داني غيتز قال: "البنك العربي الإسرائيلي من مجموعة لثومي يرى نفسه جزء لا يتجزأ من المجتمع العربي، ويؤمن بالتزامه الأخلاقي والمجتمعي بالعمل من أجل تطوير أهداف في المجتمع العربي والمساهمة في تطور المجتمع وإزدهاره". هذه السنة وقعنا على اتفاقية بموجبها سنمنح رعايتنا لفريق اتحاد أبناء سخنين لمدة 3 سنوات، كجزء من عملية مرافقة البنك العربي الإسرائيلي من مجموعة لثومي للفريق. هذه الخطوة جاءت لتؤكد على رغبة البنك العربي الإسرائيلي بالاستمرار في دعم فريق اتحاد أبناء سخنين وتوفير الدعم الدائم للفريق، وأنا على المستوى الشخصي من مشجعي الفريق وسأستمر بتشجيع الفريق".

من جانبه شكر محمد ابو يونس، رئيس إدارة فريق اتحاد أبناء سخنين البنك العربي الإسرائيلي من مجموعة لثومي، وخص بالذكر مديره العام داني جيطر، على اهتمامه الكبير بالفريق وحرصه على تقديم الرعاية له.

وأضاف ابو يونس: "البنك العربي الإسرائيلي من مجموعة لثومي، الرائد ليس فقط في الخدمات البنكية المتقدمة تنمنا أيضا في الفعاليات الاجتماعية والمجتمعية، وبدعمه لمشاريع تعني بامور الشباب، الطلاب الجامعيين وكل شرائح المجتمع العربي، خاصة في مجال الرياضة". فريق اتحاد أبناء سخنين يقدر عاليا هذه الخطوة ودعم البنك العربي الإسرائيلي المستمر للمجتمع العربي عامة وللفريق اتحاد أبناء سخنين خاصة".

"التعاون بين البنك واتحاد أبناء سخنين يساهم في تطور ونجاح الفريق، التوقيع على اتفاقية الرعاية مهمة جدا للفريق من أجل الوصول الى المرتبة التي نسعى اليها، الفريق سيبدل كل جهوده من أجل النجاح ورد الجميل للبنك من خلال النتائج".

أضاف ابو يونس

# מפרו שאת הבסטן ירکا

## חמה תזילא כס



**50%**  
**אמלא**  
**וסמלא**



ו איضا יוגד

אנא בייא כאמל

פאק 11,990 ש.ג



ירכא המנהא המנהא 053-4685337/9 04-9562353

ירכא א.מ. 053-4685337/9 04-9562353

אוקאא האמא: כל אאמ האמא - מן האמא אאא אאא האמא האמא .. יומ האמא אאא

## الحياة في المطبخ وما حوله



تطلق ايكيا كتالوج 2016 والمخصص هذه السنة لموضوع - الحياة في المطبخ وما حوله. المطبخ والذي كان في الماضي مخصصا للطهي التقليدي فقط، اتخذ دوراً متعدد الاهداف كمكان تجري به الكثير من اعمالنا في البيت، انه المكان الذي به نستضيف افراد العائلة والاصدقاء، المكان الذي يمكن للأولاد اعداد الوظائف البيتية به، المكان الذي به تستيقظ المواهب مجددا الى الحياة، المكان الذي نجتمع به كلنا للاحتفال باللحظات الهامة في الحياة. يجذب الاشخاص الى المطبخ بشكل طبيعي، حيث لا عجب في تسميته قلب البيت.

يُوجد من خلال استطلاع اجرته ايكيا في 8 دول رئيسية في العالم على 8500 شخص ان 42% من الاشخاص المستطلعين قالوا ان عدم وجود الوقت الكافي هو العائق الوحيد الذي يمنعه من الطهي كل يوم. في نمط الحياة العصري لا يوجد للأشخاص وقت للطهي، المنتجات، الأفكار والنصائح في الكتالوج الجديد تتيح للحياة في المطبخ ان تدور بشكل منجاس وفعال، وتوفير الوقت للأمور الهامة بالفعل. كل هذا من اجل التمكن من تحقيق رغبات واحلام الاشخاص وخلق احلام جديدة على الطريق.

شوكي كوفلنتس، مدير عام ايكيا في البلاد، نحن نؤمن في ايكيا ان الاهتمام بالمطبخ والاكل هو اكثر من صرعة مؤقتة، انها حركة والتي تصمم الحياة اليومية للأشخاص. يتمحور الكتالوج في اعمال طهي الطعام، تقديمه وتخزينه. المطابخ، ادوات الطعام، ادوات الطاولة والمستلزمات التي تباع في ايكيا مخصصة لتساعد في خلق مساحة منظمة جيداً وناجعة، وتناسب القيام بشتى الاعمال المتعلقة بالطعام ونتيج تخصيص الوقت في الحياة اليومية للأمور الصغيرة الهامة بالفعل.

يبيع هذه السنة، كتالوج ايكيا بالمنتجات الجديدة التي تناسب المطبخ وزاوية الطعام، اضافة الى باقي المنتجات والحلول الجديدة لباقي مناطق البيت، وهذا من اجل التجديد ومنح الاهتمام للزائرين الوافدين الى حوانيت ايكيا. خلال السنة القريبة ستطلق ايكيا نحو 2000



منتج جديد اضافة الى نحو 10 مجموعات بإصدارات محدودة ستتمحور في الموضوع الرئيسي لكتالوج 2016 - "الحياة في المطبخ وما حوله".

كل مجموعة ستتضمن شتى قطع الاثاث والمستلزمات بتصميم دقيق يبرز في التفاصيل الصغيرة وسيتم اطلاقها لفترة محدودة لأشهر قليلة.

جزء من المجموعات هي بالتعاون مع مصممين ومدارس للتصميم مع تسليط الضوء على التجديد بالتصاميم، المواد والاشكال.

ماذا يمكننا ان نجد في كتالوج ايكيا الجديد؟ خمسة مطابخ تناسب خمسة انماط حياة معرفة ايكيا حول الحياة في المطبخ وما حوله أنت بنا الى خلق 5 حلول في المطبخ والتي ستلبي متطلبات الأشخاص ممن يديرون 5 انماط حياة مختلفة. يمكن مشاهدة المطابخ في اول كتالوج ايكيا.

مجموعة SINNERLING بإصدار محدود هي ثمرة تعاون مميز بين ايكيا وبين المصممة المعروفة Ilse Crawford. تقدم المجموعة اغراض مصممة بمستوى عال، من مواد خاصة وبأسعار ايكيا. انها مجموعة مكونة من اغراض بأشكال بسيطة مصنوعة من مواد طبيعية وتختبر بعمق الجمال والمتعة الكامنة في كل التفاصيل الصغيرة الموجودة في المواد الخام. شهر

### عمر نمارنة فاز بايفون 6 ومحمد

زييدات فاز بحاسوب لوحي  
بمسابقة XL MUSIC  
إجمعوا الأغنية ويمكنكم الفوز  
بجوائز موسيقية مذهلة



من خلال حملة XL MUSIC فاز عمر نمارنة بايفون 6، أما محمد زييدات فقد فاز بحاسوب لوحي. الحملة مستمرة ويمكنكم أيضاً انتم الفوز بجوائز موسيقية مذهلة.

حملة XL MUSIC تدعوكم الى شرب XL، جمع الاغنية والفوز بجوائز موسيقية اسبوعية مذهلة مثل: جهاز سينما بيتي، آيفون 6، مكبرات صوت وغيرها. الجائزة الكبرى للحملة عبارة عن رحلة موسيقية VIP الى اوروبا مع الشلة، متعة موسيقية في لندن وباريس، للفائز 3 من اصدقائه في رحلة لن ينسوها طوال العمر.

قريباً جداً سيبدأ السحب الثاني، شو بتستونوا؟ اجمعوا الاغنية وربما ستكونون من بين عشرات الفائزين!

لمزيد من التفاصيل وللمشاركة في المسابقة، انتم مدعوون الى دخول اللبني سايت على العنوان: [www.xlmusic.co.il](http://www.xlmusic.co.il)

### جديد في Orange

جهاز Galaxy Note 5 وهدية مميزة



اطلقت شركة Orange في الأيام الأخيرة الجهاز المتقدم والمميز Galaxy Note 5، من انتاج شركة سامسونج، والذي يشكل استمراراً مباشراً للنجاح الكبير الذي حققه جهاز الجبل السابق Galaxy Note 4.

ويعتبر جالاسي نوت 5 تحديثاً مذهلاً لأجهزة جالاسي نوت، ويقدم الجهاز تجربة مميزة ومنتعة غير مسبوقة حيث يتناغم بمنتهى السلاسة مع راحة اليد بفضل حافته الأرق وسطحه الخلفي الأكثر انحناءً. فيما تعد الشاشة المسطحة مثالية للكتابة، ويبسط الشكل المنحني عملية استخدام الهاتف بيد واحدة فقط. كما تم تزويد الجهاز بقلم S Pen المطور حديثاً، ليكون أكثر توازناً ونباتاً في يد المستخدم، لتعزيز قدرات الكتابة. كما تتيح آلية التفر المتغيرة تجربة ممتعة من خلال إخراج قلم S Pen بمجرد نقرة سريعة.

ويتمتع الجهاز الجديد بشاشة كبيرة حجم 5.7 انش بجودة مشاهدة رائعة 2K، ومعالج 8 نوايا من صنع سامسونج بتكنولوجيا 64 بيت وبسرعة 2.1 و 1.5 جيجا هيرتز. كما ويتمتع الجهاز، ولأول مرة بذاكرة عمل تبلغ 4 جيجا مما يتيح الإمكانية لعمل سريع وسلس للعديد من التطبيقات في ذات الوقت. ويشمل الجهاز أيضاً على كاميرا خلفية بجودة 16 ميجا بيكسل وكاميرا أمامية بجودة 5 ميجا بيكسل.

ويذكر أن زبائن Orange يتمتعون من ميزات شبكة الجبل الرابع Orange 4G والتي تقدم خدمات وخيارات مميزة تزيد من متعة المستخدم وتوفر سرعة التصفح ورفع المعلومات بسرعة قصوى لم يشهدها الجمهور من قبل. كما وتتيح تكنولوجيا الجبل الرابع من أورانج استعمال خدمات جديدة ومتطورة لم تكن من قبل، كمشاهدة الفيديو بث حي ومباشر بجودة عالية، مشاركة الملفات الثقيلة مباشرة، تطبيق تخزين الملفات بشكل فوري، مشاهدة البرامج التلفزيونية بث حي ومباشر دون انقطاع وغيرها.

ومع اطلاق الجهاز الجديد في Orange تقدم الشركة هدية مميزة حيث يحصل أوائل المشتركين على شاحن لاسلكي أصلي من صنع شركة سامسونج. للتعرف على الجهاز الجديد وعلى المزيد من الميزات والحملات يمكنكم التوجه لمراكز الخدمة والبيع التابعة لشركة Orange والمنشرة في كافة بلدات المجتمع العربي أو الدخول لموقع الشركة على الانترنت [Orange.co.il/ar](http://Orange.co.il/ar).

**لمكירה - كرمال צרפתי**  
**רחוב קאודורס**

ברב קומות - קומה עליונה  
5 חדרים עם מרפסת גדולה  
נוף חזיתי לים

2,470,000 ₪

**لمكירה - אלנבי**

3 חדרים קומה 4  
משופצת קומפלט

660,000 ₪

**لمكירה - הגפן**

4 חדרים גדולים  
אפשרות ל 5 חדרים  
בנין שמור עם 3 כיווני אוויר

930,000 ₪

**להשכרה - בית לחם**

4 חדרים קומה 1  
משופצת קומפלט  
(מייד)

3,500 ₪

**להשכרה**  
**יצחק שדה**

קומה 1 - 3 חדרים  
משופצת קומפלט

3,000 ₪

**להשכרה**  
**שי עגנון**

3 חדרים משופצת  
נוף לים - קומה 4  
(מייד)

2,200 ₪

**דרושות דירות**  
**למכירה**

עד 700,000 ₪  
לעסקה מיידית

**ויקטור נכסים**

**בהנהלת ויקטור חאיין**

תיווך - השקעות ושיווק גדל"ן

052-2410113



ויקטור נכסים

victor-n-1973@hotmail.co.il

יש לנו מאגר גדול של דירות למכירה



# د.ر. نكسيه

تيوود, نيهول, يعوز وشووك نكسيه

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



الحي الألماني - مجيفن: 88م بموقع  
مركزي 4 غرف طابق 1 مرمة  
بالكامل وبذوق رفيع



محشمونليم: 5 غرف مرمة - منظر خلاب للبحر  
145م + شرفة + موقف + مصعد



الكرمل الفرنسي - شارع كاودرز: 4.5 غرف طابق 2 مرتبة ومنظر للبحر  
موقف + مصعد ومخزن



للبيع

المنبي: 2.5 غرف  
طابق 1 مرمة  
مؤجرة بـ 2.500



للبيع

للإستثمار - المنبي 3 غرف  
طابق أرضي مبنى حجر  
ومرمة - مؤجرة بـ 2.600



للبيع

غولومب: 95م 4 غرف  
مرمة + ساحة ومنظر  
للبحر + شقة منفردة



للبيع

هتشيبي: 5 غرف 160م  
مرمة حديثاً + موقف  
+ مخزن



للبيع

وادي الصليب - نهاية منفردة  
وخاصة في الحي



للبيع

مطعم مشاوي وشاورما  
مرمة حديثاً في منطقة  
مركزية جداً  
للتسليم فوري



للبيع

هتسيونوت - مبنى حجر  
داران 200م + امكانية  
لبناء 3 طوابق إضافية



للبيع

مدرجات شعريم (تقريباً من  
شارع بوعا) 4 غرف مرمة  
120م ومنظر مفتوح للبحر



للإيجار

مكاتب للإيجار  
شارع الخوري ملائمة لعيادات  
ولغرف علاجات



للإيجار

صهيون: 2 غرف + شرفة  
مرتبة جداً طابق 2



للإيجار

طابق كامل ملائم لعيادات  
مرمة حديثاً  
للتسليم فوري



للبيع

ستيلاماريس: 90م طابق 1  
مرمة ومنظر خلاب للبحر



للبيع

احاد هعام - 80م  
طابق أرضي 3 غرف

## سلوك مجموعة الاتصالات الوحيدة

مع رزمة تريبيل حقيقية!

الزبائن مستمرة بالانضمام لسلوك

# سلوك تريبيل



سلوك مستمرة في تعزيز مكانتها كمجموعة اتصالات والتي توفر قيمة للزبون. في نهاية الربع الثاني من هذه السنة، قامت سلوك بتوسيع سلة المنتجات السلوكية مع رزمة التريبيل والتي شكلت ميزة تنافسية في السوق، وحولتها للمجموعة الوحيدة التي تطرح رزمة تريبيل حقيقية تدعم خدمات التلفزيون، البنية التحتية ومزود للإنترنت واتصال هاتفي منزلي مقدم في فاتورة واحدة بسعر غير مسبوق بقيمة 149 ش.ج فقط في الشهر. أيضا رزم الدابل والتي تشمل البنية التحتية ومزود للإنترنت بأسعار مغرية بقيمة 79 ش.ج. ل 40 ميغا.

الزبائن تختار سلوك. ففي الأونة الأخيرة أعلنت سلوك عن حوالي الـ 42 ألف أسرة التي تتمتع من أسعار جذابة وخدمة انترنت موحدة. ومع أكثر من 40 ألف أسرة تتمتع من سلوك tv. بالإضافة، تستمر سلوك بكونها العلامة التجارية الرائدة للخلاوي الرائدة في البلاد: فقد حازت على لقب العلامة التجارية الرائدة للخلاوي في البلاد للسنة الخامسة على التوالي (وفقا ل «مؤشر العلامات التجارية» لصحيفة غلوبس)، وقد تم اختيار إطلاق سلوك tv كأفضل إطلاق لهذا العام من قبل نقابة التسويق في إسرائيل وأيضا حسب استطلاع آجري بين نواب الرئيس للتسويق الرائد في السوق.

## نصائح كلاليت ما قبل العودة إلى مقاعد الدراسة

المرحلة الانتقالية من أجواء العطلة الصيفية الطويلة إلى مقاعد الدراسة تشكل

تحديا أمام الأهالي، في كل ما يخص ساعات النوم والالتزام... فيما يلي 6

نصائح لتهيئة طفلكم للعودة إلى المدرسة.



مع نهاية العطلة الصيفية يواجه الأهالي صعوبات في تغيير سلوك الأبناء والعودة بهم إلى نمط الحياة المعتاد خلال الأيام الدراسية. فيما يلي 6 نصائح تساعد الأهل على تغيير «سلوك العطلة الصيفية» لدى الأبناء عشية العودة إلى مقاعد الدراسة:

1. النوم: تتبدل ساعات النوم وتطول لدى الأبناء خلال العطلة الصيفية وهذا أمر طبيعي، لكن مع عشية افتتاح السنة الدراسية يتوجب على الأهالي إعادة ساعات النوم إلى طبيعتها. الطريقة الأفضل لذلك هي البدء بتغيير ساعات الخلود إلى النوم في الأسبوع الأخير من العطلة، ومن المفضل تبكير موعد النوم بـ 15 إلى 20 دقيقة، حتى بلوغ الموعد المفضل. ويتطلب هذا الأمر أيضا تقليص الفترات المسموح خلالها مشاهدة التلفزيون أو استخدام الكمبيوتر، فالأسبوع الأخير بمثابة «عملية فطام» من وسائل الترفيه المذكورة.
2. تسهيل الانتقال إلى نظام جديد عشية العودة إلى المدرسة، يجب إبلاغ الأبناء أن عليهم الخلود إلى النوم 15 دقيقة من الموعد المعتاد، من الضروري فعل ذلك بلطف ولكن بحزم أيضا. من المفضل أيضا تجهيز وجبة عشاء خفيفة بمشاركة الأطفال ساعة قبل النوم، لتسهيل عملية النوم لديهم ولكي تكون مريحة، وليكون اليوم التالي أسهل على الطفل وتركيزه أعلى وحالته نفسية أفضل.
3. ارتبطت حالتنا النفسية اليوم بحالتنا في مساء أمس، كذلك الحال لدى الأطفال، فيجب تجهيز الحقيبة المدرسية في ساعات المساء، فذلك يقلل من الضغوطات على الأهل والأبناء ويكثفهم من توفير ما يلزم في الوقت. كذلك الحال مع الملابس، يفضل تجهيزها في ساعات المساء وليس في صباح اليوم الأول في المدرسة، ويمكن أيضا تجهيز الوجبة المدرسية في المساء.
4. أمر آخر لا يقل أهمية هو التحدث إلى الأبناء في ساعات المساء عن اليوم التالي، أي إجراء محادثة لطيفة وسعيدة عن اليوم التالي وعن المتعة بالعودة إلى المدرسة وكذلك تذكر اللحظات السعيدة والمتعة خلال العطلة الصيفية.
5. روتين الصباح: من المفضل إعداد وجبة صباحية - طور- قبل اليوم الأول، خصوصا وأن لهذا الأمر آثار كبيرة على تغيير روتين العطلة. فخلال العطلة الصيفية طالت ساعات النوم، والوجبة الصباحية تساعد على استعادة نمط الحياة المدرسية بدءا بدخول الحمام وغسل الوجه واليدين وتنظيف الأسنان أو حتى القيام بتمارين الصباح ومن ثم تناول وجبة الفطور. هذه التغييرات تساعد الأبناء على العودة إلى مسارهم الطبيعي.
6. الفطور أهمية كبيرة أيضا كونه يشكل فرصة لإجراء محادثة لطيفة وقصيرة ومتفائلة مع الطفل عن برنامجها اليومي.
7. جدول ساعات: غالبية الأطفال «يكرسون» القواعد والنظم التي حددت لهم، بدءا من ساعات النوم وحتى ساعات مشاهدة التلفزيون. لذا من الضروري قبل العودة إلى المدرسة تجهيز جدول ساعات يشمل ساعات النوم، ساعات إعداد الواجبات المدرسية، ساعات الترفيه، ساعات لقاء الأصدقاء وغيرها، وبمقدور الأهالي إعداد الجدول لأسبوع كامل بمشاركة الأبناء.
8. من المفضل أن يُكرس الأسبوع الأخير من العطلة بالاستعداد للمدرسة مثل «تجليد الكتب» تجهيز الحقيبة المدرسية وما إلى ذلك.
9. اللباس الموحّد: يواجه الأهالي عادة مشاكل عديدة مع الأبناء في سن متقدمة -المراهقين- في ما يخص اللباس المدرسي الموحّد. الحل لهذه المشاكل يمكن أولا في التحدث مع الأبناء عن هذا الموضوع، خصوصا وأن اللباس أو الزي الموحّد ليس من صلاحيات الأهل بل للمدرسة ووزارة التربية والتعليم هي الجهة المسؤولة عن الموضوع. ومن الضروري التوضيح للأبناء بأن الهدف من اللباس الموحّد هو المساواة بين كل الطلاب، وهي قيمة هامة وإيجابية جدا.
10. التنوير والقلق: الانتقال لمرحلة دراسية جديدة تغير لدى العديد من الأطفال حالة من التوتر أو القلق، وتثير لديهم تساؤلات احتمالية تحديدا تتعلق بالأصدقاء والأجواء في الصف. ولدى الأطفال الذين ينتقلون للصف الأول، يكون لديهم قلق من فراق الأهل، وكذلك الحال لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. هذا القلق طبيعي وهناك عدة أساليب لمواجهة: أولا يجب التحدث مع الأبناء بلغة إيجابية عن العودة إلى المدرسة أو الانتقال إلى مرحلة جديدة وحالة القلق أو التوتر التي يمرّون بها، ويجب التشديد على أن أمامهم العديد من الفرص الإيجابية للتعرف على أمور جديدة وأشخاص جدد. يجب تعزيز وتقوية ثقة الأبناء بأنفسهم وإقناعهم بقدرتهم على تجاوز هذا التحدي من خلال التطرق إلى التحديات التي تجاوزوها أو الإنجازات التي حققوها.
11. ثانياً: شاركوا الأطفال في التجهيزات للمدرسة أو أمور أخرى من شأنها صرف تفكيرهم بالصعوبات والتوقعات وبمقدورها أن تعزز ثقتهم بأنفسهم. بالإمكان أيضا القيام بزيارة إلى المدرسة أو الحضنة ومقابلة المربين، كذلك المرور بمسار الذهاب إلى المدرسة.
12. في حالات التوتر والقلق الشديدة يجب الاستعانة بطاقم المدرسة أو الحضنة أو التوجه إلى مختصين بهذا الشأن، حسب الحاجة.

## بتحبوا ترحبوا جوائز؟

كل واحد بربح!



أطلقت شبكة مطاعم ماكدونالدز حملة مع جوائز بواسطة تطبيق الطيبات الجديد. اشتروا وادفعوا بتطبيق طيبات ماكدونالدز بـ 35 ش.ج. وما فوق، أجيبيوا عن استطلاع قصير واربحوا جوائز! تطبيق الطيبات الجديد من ماكدونالدز اطلبوا بسهولة وبسرعة من أي مطعم ماكدونالدز في البلاد، ادفعوا بسهولة بواسطة التطبيق وتفصلوا لأخذ الطيبة خلال دقائق معدودة من اللطعم أو الدرايف-ان. الآن في تطبيق ماكدونالدز كل واحد بربح! اجبثوا: מקדונלדז'ס שישאל

## مع بداية العام الدراسي بطيرم تحذر:

طالب حتى جيل 9 سنوات لا يقطع الشارع لوحده في

طريقه الى المدرسة

67% من اولياء الامور لأبناء تتراوح اعمارهم ما بين 8 سنوات حتى 10

سنوات اشاروا الى انهم يسمحون لهم بعبور الشارع بوتيرة ثابتة لوحدهم

دون مرافقتهم.

مع اقتراب العام الدراسي الجديد، والانتهاه من التحضيرات المدرسية من معدات وقرطاسيه، يبيح الأمر الذي يتوجب على الاهل الانتباه له وتوليه اهمية عظمى، هي ارشاد اولادهم لكيفية الذهاب والإياب من وإلى المدرسة بأمان وسلامة. فمعظم الطلاب يحضرون غالبا إلى المدرسة سيرا على الأقدام ولذا من المهم أن يقوم الاهل بالقيام مع ابنائهم مع توعية تعارف على الشارع الذي سيسلكه ابنائهم في الطريق إلى المدرسة وذلك قبل بدأ العام الدراسي وفي الأيام الأولى للمدرسة، وتدريبهم على الاماكن الخطرة التي بحاجة لانتباه زائد كعمارات المشاة والانتقافات في الشارع ومواقف السيارات. فبحسب توصيات بطيرم طفل او طالب حتى جيل 9 سنوات لا يقطع الشارع لوحده دون مرافقة بالغ. ولكن رغم ذلك فقد تبين من خلال تقرير اجرته بطيرم قبل بضعة سنوات حول سلوكيات التجول بشكل آمن في اوساط الصغار عشية العام الدراسي الجديد، تبين ان حوالي 17% من اولياء الامور قد صرحوا في الاستطلاع انهم سمحوا لاولادهم بعبور الشارع دون القيام بعملية ارشادهم حول كيفية العبور الآمن وان 26% من اولياء الامور لاواد ما بين 5 - 7 سنوات لم يرشدوا ابنائهم حول كيفية عبور الشارع بشكل آمن. كما وأن 67% من اولياء الامور لأبناء تتراوح اعمارهم ما بين 8 سنوات حتى 10 سنوات اشاروا الى انهم يسمحون لهم بعبور الشارع لوحدهم، مع العلم ان الجيل الأدنى لعبور الشارع يجب ان يكون 9 سنوات على الأقل في حال عدم وجود مرافق بالغ.

## ابتداءً من اليوم: Bphone تطبيق البيت للمسافرين

الى خارج البلاد

بيزك تقوم بتحديث تطبيق Bphone للتعرف والمالوف، وتضفي له مضمين وقوائد تجعله تطبيقا الزاميا لكل مسافر الى خارج البلاد ويرغب بالمحافظة على تواصل بما يجري في منطقته. يتيح تطبيق Bphone الاتصال من أي مكان في العالم الى البلاد بسعر مكافئ محلي في البلاد، بالاتصال بالإنترنت اللاسلكي أو الخليوي، والتمتع بجودة مكافئة جيدة. عبر استعماله يمكن لزيون بيزك ان يخفف بشكل كبير تكاليف مكالماته الهاتفية عند كونه في خارج البلاد. والان يمنح هذا التطبيق امتيازات اضافية عديدة، تحسن تجربة المستخدم وتمنحه قيمة اضافية خاصة لدى تواجده خارج البلاد.

من بين التحديثات والامكانيات التي يقدمها تطبيق Bphone للمحتلن: دلائل الرحلات الممتازة yarpq و Tourpar ( التي تبايع لقاء الدفع في حوائث التطبيقات) للتنزيل المجاني الى جاهر المسارفتون، مع امكانية التنزيل المجاني لمسار رحلة في خارج البلاد، والذي يتيح الارشاد الكامل offline في خارج البلاد، بدون الاضطرار الى الاتصال بشبكة الانترنت. رابط لتطبيق «عخبار عولام» - توصيات من مواطنين من البلاد يسكنون خارج البلاد حول فنادق وحلول مبيت رهيبة الثمن، مطاعم، تسوق، جولات، مواقع الزامية، متاحف واسواق. روابط مباشرة لتطبيقات عملية في خارج البلاد مثلا: wifi finder - ايجاد شبكات لاسلكية مفتوحة ومتوفرة للاتصال - I translate - ترجمة نصوص الى 90 لغة مختلفة، يشمل امكانية اسماع النص المترجم، Xe currency - تحويل مبالغ مالية بين عملات مختلفة، يشمل مشاهدة آخر التسعيرات بدون الاضطرار الى اتصال بالانترنت. Yelp - توصيات حول احتفالات ثقافية، مطاعم، مقاهي تشمل آراء المتصحين، هيئات تشغيلية للبلاد- ايجاد كل الهيئات التشغيلية للبلاد في الخارج، ايام وساعات العمل وتوجيه مباشر الى العنوان التحديثات التي تم ادخالها الى تطبيق Bphone هي فئمة التعاون بين بيزك و Techdate. لإيجاد الشركات الناشئة، اصحاب الحلول ذات الصلة باحتياجات زبائن بيزك، ممن يمكنهم اضافة الفائدة والقيمة للتطبيقات المتوفرة في بيزك.

## جديد في ماكدونالدز!

وجبة بتركيب شخصي!



أطلقت شبكة مطاعم ماكدونالدز منتج جديد باسم FREESTYLE. FREESTYLE (الأسلوب الحر) يمكن الزبائن من تركيب الهامبورجر كما يرغبون تماما. هامبورجر اضلاع-انتريكوت 90 غرام مع تشكيله صلصات واضافات: خيار مكبوس، بصل مقلي و جبنة. يباع ال FREESTYLE من وحدة هامبورجر واحدة وحتى 4 وحدات. وتباع الوجبة مع تشيبس/ سلطة ومشروب و صلصة للاختيار بسعر 36.90 ش.ج. لهامبورجر واحد، 49.90 ش.ج. ل 2 هامبورجر، 62.90 ش.ج. ل 3 هامبورجر، 75.90 ش.ج. ل 4 هامبورجر، 87.90 ش.ج. فقط، بدون شراء وجبة 20 ش.ج.

## تسيون بيكر يعقب على عدم تغيير الفائدة:

تراجع الشيكل مقابل العملات الأجنبية دفع محافظة بنك إسرائيل للإبقاء على نسبة الفائدة كما هي



قررت محافظة بنك إسرائيل، د. كرنيت بلوغ، الإبقاء على الفائدة كما هي عليه - 0.1%. وعقب تسيون بيكر، نائب المدير العام ومدير قسم الشؤون المالية في بنك مركنتيل، على هذا القرار قائلا: « بما أننا نعتقد بأن السبب الرئيسي لخفض الفائدة هو سعر صرف العملات الأجنبية، فإن التراجع المحفوظ في قيمة الشيكل مقابل اليورو والدولار وسلة العملات، وفر محافظة بنك إسرائيل الأرضية وقرارها الحالي بخصوص الفائدة.» وقال بيكر إن هناك نقطة مهمة جداً يجب توضيحها مراراً وتكراراً، وهي أن الدور المركزي لمحافظي البنوك المركزية في حل الأزمة، وصل إلى نهايته.

وأضاف بيكر: «الهرأت التي شهدتها الأسواق في الأسبوع الأخير يجب ان «تدق ناقوس الخطر» لدى الحكومات، وزراء للمالية، الميزانيات، سلم الأولويات في المراقب الاقتصادية واصلاحات بنوية جذرية في معظم دول الغرب: إذا قامت ايطاليا وفرنسا بإجراء اصلاح بنوي جذري في قوانين العمل، فسيكون لذلك تأثير جوهري واكبر بكثير من خفض الفائدة بـ 0.1%. وإذا قامت لمانيا بإدخال تغيير جذري على مبنى الميزانية والتحول إلى الاستثمارات وزيادة طفيفة في الإنفاق العام على حساب التوفير، ففي مثل هذه الحالة ايضا سيكون التأثير حقيقي واكبر جداً من خفض الفائدة بنسبة 0.1%.» وأوضح بيكر بأنه إذا قام المسؤولون في إسرائيل باللجوء إلى جباية الضرائب غير العادية نتيجة الإرتفاع الحاد في الإيرادات من الضرائب المفروضة على العقارات، سوق المركبات وغيرها، بهدف الاستثمار في البنى التحتية، بما في ذلك الصناعة، المصالح الصغيرة والتربية والتعليم - فهذه الأمور ستشكل الخطوات الهامة والمؤثرة وليس خفض الفائدة من قبل محافظة البنك المركزي. وأشار بيكر بأن هذه الأمور يجب أن تطبق الآن من قبل الحكومات وليس من قبل محافظي البنوك المركزية.

وختم بيكر: «عملياً، نحن لا نزال نوصي بضرورة تقليل التعرض لمخاطر أسعار العملات الأجنبية، أخذ قروض طويلة الأمد بفائدة ثابتة للاستثمار/الإندماج مع شركات والشراء، والإستمرار في الإستثمار في سوق الأسهم، وخاصة في أوروبا، وذلك على خلفية الزيادة الكبيرة في الاعتمادات التي يعرضها البنك المركزي الأوروبي والتوقعات التي تشير إلى أنه في السنتين المقبلتين سنشهد فائدة منخفضة جداً.»

## خاصة الكركم من بيت سويهيرب

الإختيار الصحي والصحيح لمواجهة الإلتهاب والألم!



الكركم هو بهار أصفر شائع الإنتشار في مجال الأغذية إذ يُحسّن ويُغني طعمها، ويُعتبر الكركم أحد النباتات القديمة والمعروفة جداً في الطب التقليدي الهندي، حيث يُستعمل لعلاج مجموعة من المشاكل الطبية.

الكركم يُعزّز طاقة الجسم، فعّال في علاج الإلتهابات ويُخفّف من آلام المفاصل وأمراض التهاب الأمعاء، المركب الفعّال في الكركم هو الكركومين الذي تُنسب إليه الخواص العلاجية لنبتة الكركم، وهو فعّال جداً في تخفيف الألم.

وتبيّن من أبحاث عديدة أن الكركومين يوازن ويضبط عمل مركبات قد تسبب الإلتهابات، وبذلك فهو يعالج عدداً كبيراً من الأمراض، مثل: كرون (Crohn)، التهاب القولون التقرّحي (كوليتيس) أمراض القلب والأوعية الدموية، التهاب المفاصل، الزهايمر (الخرف) والسياركينسون (الرّعاش). وتُشير بعض الأبحاث، التي أجريت في السنوات الأخيرة، إلى نجاعة وفعالية الكركومين في علاج سرطان الأمعاء الغليظة.

يسرّ شركة سويهيرب أن تعرض منتجها المميّز: خاصّة الكركم، وهو عبارة عن خلاصة معيارية لنبتة الكركم، بجرعة 1.000 ملغم في كل قرص، وتزوّد 95% من المادّة الفعّالة كركومين. لماذا تُعتبر خلاصة الكركم من بيت سويهيرب الإختيار الأول والصحيح لمواجهة الإلتهاب والألم؟ تركيز عال جداً من المادّة الفعّالة كركومين في كل قرص. مركّب ذو خواص كثيرة لعلاج فعّال وسريع، بالإضافة إلى إستعماله في عدّة مجالات. تم فحص مركب الكركم في عشرات الأبحاث السريريّة. يُشار إلى أن خلاصة الكركم من بيت سويهيرب تحتوي على خلاصة الفلفل الأسود التي تزيد من امتصاص المادّة الفعّالة في الدورة الدموية. تعليمات الإستعمال: قرص واحد في اليوم، مع الوجبة. ملائم للنباتيين. متوفّر بعبوة 60 قرصاً. متوفّر في شبكات الفارم، بيوت الطبيعة والصيديات المختارة.



# كوكو نارته

بدون لهب نار



مع لهب نار

## فحم للمشايوي

مع كوكو نارته طعم اللحم اطيب  
خالى من المواد السامة الموجوده  
في الفحم العادي

مدة الاستعمال اكثر من 3



المنطقه الصناعيه بركا للاستفسار : 053-4685338 / 9

تحقق لك الحلم!



يوجد لدينا  
عشرات  
الشقق

للإيجار

شقة في شارع  
جميل شلهوب  
4 غرف  
2500 ₪

## العقارات مش لعب ولاد صفار...

شراء أو بيع عقار أهم قرارات حياتك!

سلم الأمر لـ **RE/MAX**

### كرمل צרפתי - עובדיה - للبيع

4 غرف مع امكانيه اضافه بناء على السطح  
وشرفه طابق 2، مرممة ومطله لمنظر خللاب  
1,680,000 ₪



جديد

### הגפן-פנטהאוס - للبيع

شقه فاخرة 130م+ ساحة 90م 5 غرف مرممة  
بعمارة حجر + منظر رائع للبحر وللجبل



فرصة

### התשבי - للبيع

140 م طابق 2  
شرفتان 50 م مرممة 3,200,000 ₪



جديد

### הצלבים - للبيع

في أعلى شوارع البلد شقه 5 غرف - 126م  
موقف سيارة - منظر خللاب للبحر وجبال الجليل

### פועה - للبيع

شقة بسعر ممتاز 75م  
3 غرف + شرفة طابق 2

### עבّاس - للبيع

شقة 4 غرف + شرفة 30م  
عمارة حجر مميزة - منظر خللاب للبحر

### פועה/مדרجات شعרים - للبيع

شقه واسعة جداً 120م 3.5  
(4.5) غرف + شرفتين - طابق 1 - مطلة للبحر

### פרויקט רמת הנשיא - للبيع

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

### المطران حجار - للبيع

3 غرف - طابق 4  
امكانية لإضافة 2 غرف + شرفة

### בן יהודה - للبيع

شقة 3.5 غرف - 110م طابق 3 - مرممة  
مع امكانية لتقسيم لشقتين

### عَبّاس - للبيع

شقة 4 غرف - 95م + شرفة 15م  
عمارة حجر - طابق 3، منظر خللاب للبحر

### فرصه نادرة

مبنى تاريخي (الماني) بمساحة 620م  
(مع امكانيه للتوسع ليصبح 1060م)

### الخوري - للبيع

لسكن/مكتب شقة 3 غرف + ساحه، مرممة  
و بوضع ممتاز. طابق أرضي + موقفان للسيارة

### הנרייטה סולד-פנטהאוס - للبيع

5 غرف 130م  
+ شرفات و موقف سيارة منظر رائع للبحر

### مدرجات سوكري - للبيع

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

### شارع يافا - للبيع

شقة 3 غرف + 4 شرفات  
طابق 1 - عمارة حجر

### פועה - للبيع

3.5 غرف  
طابق 2 90م مرممة بالطابو

### مشروع جديد في الكرمل

بالقرب من مستشفى الكرمل פנטהאוס طابقين 6 غرف  
170م + شرفتين + معبد + مخزن وموقف سيارة.  
البناء بمستوى عال جداً مع منظر خللاب للبحر

### عسيفيا - بناية للبيع

بناية كاملة على مساحة نصف دولم أرض مبنى  
400م - 3 شقق + شرفات - موقف سيارة  
و منظر رائع 1,800,000 ₪



نحن عنوانك لعنوانك الجديد!



بدك تشتري شقة؟ إتصل!

مها قندس علي: 052-8980085

שותפות שמניבה עסקאות

بدك تبيع بيتك؟ إتصل!

خليل حجو: 052-2840945