

شعب مش عاديك
مغسلة الواديك

امكانية
لإرساليات
من وإلى
البيت!

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

شارع الجبل 2، حيفا - 04-8532268



أسبوعية قُطريّة، مستقلة، شاملة ◀ العدد 301 ◀ الجمعة 18 كانون الأول 2015 ◀ توزع مجاناً

نتقدّم إلى القراء كافة، بأعطر تهانينا
القلبيّة، لمناسبة الميلاد المجيد والمولد
النبويّ الشريف، متمنّين لكم أعواماً
عديدة وأزمنة مديدة، ملؤها الصّحة
والخير والسّعادة وهدأة البال.
ونلت انتباهكم إلى أنّ صحيفة "حيفا"
ستصدر يوم الاثنين 28 من كانون الأوّل،
بدل يوم الجمّعة القادم.
كلّنا بولنجين



نأمل أن تبشرنا الأجواء الاحتفالية بميلاد غد جديد

* الأب يوسف يعقوب (كاهن رعيّة الموارنة
في حيفا): لنصلي معاً من أجل مجتمع
أفضل مبنيّ على المسامحة والحوار *

34 32

Tarneem
PERFUME
ص 19+18

Tick Tack 2
إرساليات من وإلى البيت/المصلحة
هيمان محروم: 0527818191 / 0527818244
0526220440 / 0549939507

ولّعت
حملة نهاية السنة
SALE 2015
صفحة ص 31+30
أثاث عبد اللطيف
4L HOME DESIGN

**الفنانة فيثيان بشارة تغني
للعيد وتستعد لمشروع جديد!**

50

**إحتجاجاً على خطر إغلاق المؤسّسة
المئات يؤازرون «بيت النعمة»**

6 4

لدينا جميع اللوازم المخصصة للعيد
وصلتنا تشكيلة واسعة
من الشوكولاتة المستوردة!

شرف طاولة
للعيد
1.80x1.50
29.90

أكياس
شوكولاتة
بابا نويل
100 غرام
5.50

أحجام مختلفة
من أشجار عيد الميلاد
49.90 - 1.20
69.90 - 1.50
99.90 - 1.80

انظروا الإعلان صفحة 44-45

04-8526233 ■ ح' وري 9، حيفا ■ 077-3202707 ■ شبتاي لوي 9، حيفا 7-5051120
077-4655155 ■ خلوخ 2، حيفا ■ 04-8600808 ■ بونبونييرا ماركس ■

* الحملات ستكون سارية في فرع شارع الخوري 9 فقط!

المولد شقيق الميلاد!

مطانس فرح



كنت هذا الأسبوع على وشك الكتابة في مواضيع مختلفة، لكنني أخفقت ولم أوفق لأسباب عدة، فدهمني الوقت وبهتني.. سدرت فارتبكت، وقررت عدم الإتيان في مقالتي هذه بموضوع بعيد عن أجواء

الميلاد والمولد، رغم عدم اكتمال وتوافر بهجة العيد وفرحته في نفوس العديدين.. شلحت جانباً (رسمت) العنف داخل أروقة المدارس وفساد بعض أصرحتنا التربوية وتسلبت عدد من مديري ومديرات المؤسسات والاتضاع أمام السلطات والانحطاط الأخلاقي والوطني لأعداد قادمة. كيف لا؟! والمولد شقيق الميلاد هذا العام، فعناق الميلاد والمولد يؤكد أصرات (أواصر) الأخوة وتعايش المسيحي والمسلم، الوجدوي والإنساني والمجتمعي والوطني والديني معاً، في هذه البلاد تحديداً.

لا بد لنا من إعادة اكتشاف الرخمة فينا وفيما بيننا.. والغوص في قلب الآخر لفهمه وتفهمه، هذا هو الوقت المناسب لملازمة قلوب الآخرين. علينا أن نعيش المعنى الحقيقي للميلاد، أن نكون متواضعين متسامحين متحابين، نغفر لأخينا الإنسان ذاته الصغيرة لضرورة بقائنا معاً. وفي الوقت ذاته علينا ألا نتنازل عن وطنيتنا وكرامتنا وحققنا في هذه الأرض. علينا أن نعمل من أجل الرحمة والعدالة لنعيشها في حياتنا اليومية مع أخينا الإنسان، دون تكبر أو ازدراء، وأن نحارب التعصب والتطرف الديني والفساد الأخلاقي والتربوي والوطني.

ليحاول كل واحد منا في هذه الفترة الميلادية أن يسعى جاهداً من أجل تغيير "الأنا" في داخله نحو الأفضل.. ليصمت ويتأمل قليلاً كي يسمع أنين الآخر ويصغي له، وأن يوقظ ضميره الحمول الغارق في سبات عميق أمام مأساة وألم ووجع الآخر.

دعونا نرى الأمور ونحكم عليها بنظرة ثابتة وواعية وفكرية مغايرة ونعمل على تغييرها، من منطلق حيناً للحياة، من منطلق إنساني وأخلاقي ومجتمعي وديني، بعيداً عما تفرضه على مجتمعنا، اليوم، طغمة متطرقة وحاقدة، مختلفة ومتخلفة؛ لنرني إلى الآخر بنظرة وسمع مبانين.

وهذا الميلاد تحديداً يعني لي الكثير، لأنني ولدت فيه من جديد، حيث كنت بين الميلاد والمات قاب قوسين أو أدنى..! لنولد في كل ميلاد ومولد من جديد، ونحن معاً فوق هذه الأرض، يبدأ واحدة وقلب واحد، على أن يعودا وقد ظفروا بحقوقنا العادلة بعد أن كنا قد تعالينا على صغائر الأمور وحططنا الجدران وأزلنا الحواجز لنعيش معاً بكرامة وعزة ومحبة وتآخ فوق أرضنا وفي بلادنا.

وكل ميلاد ومولد ونحن وأنتم بألف صحة وخير وسلام.

شمعة للمحتاجين - أن نفسح لهم في قلوبنا ولو زاوية نصلي فيها من أجلهم ونقرّر أن نتذكرهم. أما من استطاع إلى الصّدقة سبيلاً، فليفعل! بيننا هنا وهناك وفي شرقنا كله وفي العالم من يحتاج إلى أن نتذكره ونتضامن معه ونأمل له خيراً.

إن حيفا المدينة والمجتمع كريمة ومعطاءة. وهو ما نلمسه من يوم ليوم ومن سنة لأخرى. إنها موقع يستعيد فيه مجتمعنا نسيجه وبيني فيها ذاكرته وحضوره المميز. إنها مدينة يحلو فيها هذا العيد وكل عيد. فمجتمعنا هنا قادر على الألفة والمحبة ويعبر عنها تباغاً في كل المناسبات. صحيح أن العنف يضرب ضربه من مرة لمرّة، لكن مجتمعنا قادر على تطويقه والمضي قدماً نحو غد أفضل. منسوب العيش المشترك أعلى والتآخي بين كل الأديان والجماعات والثقافات. يسراً أن يتمدد هذا النموذج إلى كل مواقع شعبنا هنا وهناك. ونحن قادرون في حيفا على العيش المشترك الطيب والمعقول - هذه ليست معجزة بل هي خيارنا الوحيد في وجه التفرقة والتمييز والعنصرية. لنكن السنّة الجديدة أفضل من سابقتها وأيامكم أحلى ومباهجكم أكبر. كلما اتسع باب الفرحة كلما دخل منه أناس أكثر. فلتكن سنتكم الجديدة مفتوحة على مصراعها على الفرحة.

يوم اللغة العربية!

يصادف يوم الجمعة 12 كانون الأول من كل عام يوم اللغة العربية وفق قرار من منظمة الثقافة العالمية اليونسكو، التي أرادت أن تخصص لهذه اللغة متسعاً كي تتطور وتغتنى وتعيش وتزدهر. إنها التفاتة هامة نحو لغتنا - لغة الأم التي تتعدى كونها أداة تواصل كما يعتقد البعض. فهي أداة تواصل فعلاً لكنها تشكل أيضاً وعاء الثقافة ووعاء الهوية العربية.

لا نقول هذا من قبيل تقديس اللغة أو الهوية أو الثقافة، ولا نقولها برومانسية ولا بتمن أو بحسرة، بل نقولها بوعي الإنسان الذي يهتم بلغته وثقافته وهويته. ليس لأنها أفضل من أي لغة أو ثقافة أخرى بل لأنها ملك للإنسان وهي حق من حقوق الجماعات اللغوية - القومية أو الإثنية - المنصوص عليها في المعاهدات والمواثيق الدولية. كل إنسان بحاجة للغته وإلى وضعيته تكون فيها لغته مُحترمة وذات مكانة مرموقة. كل إنسان يحتاج إلى ثقافته ومجموعة انتمائه التي يعبر عن انتمائه لها من خلال لغته.

إن لغتنا العربية قادرة على العيش وعلى المنافسة مع اللغات الأخرى على قدم المساواة. وهي ليست قاصرة كما تصوّرها السياسات الإسرائيلية أو كما يحاول البعض أن يعتبرها قياساً بالإنجليزية أو العبرية أو الفرنسية في لبنان وتونس مثلاً. لقد استطاع مفكرون ومبدعون ومبدعات ومثقفون ومثقفات عرب على مدار العقود الأخيرة أن يطوروا اللغة العربية وأن يزيّدوا من ثرائها وقدرتها على تداول معارف الراهن. مئات الكتب الصادرة كل سنة تشتمل على مفردات مطوّرة ومُستحدثة وسلسلة لتنخرط ضمن قاموس الاستعمال العربي المعرفي.

اللغة العربية حيّة، وإن اتّسمت مجامع اللغة بالمحافظة والجمود والعقم أحياناً. اللغة العربية تطوّرت بأيدي مستخدميها من مفكرين وعلماء اجتماع ومهارات معرفية في كل مجال ومجال. خسارة أن تأليف المعاجم الجديدة لا يسير بالتوتيرة ذاتها.

اللغة العربية حيّة ونشطة، يعني أن الشعب الناطق بها كذلك. بل إن شعباً حيّاً وطموحاً يستحق لغة تجاري مستواه. إنها علاقة واضحة بين نشاط اللغة وحيويتها وبين نشاط الناطقين بها وحيويتهم. هناك من أراد أن تظل حبيسة المعاجم أو ضمن "قُل ولا تقل" - وهناك من يطورها كل يوم من جديد. إن يوم اللغة العربية يُمكن أن يكون تذكيراً لنا أن نلتفت إلى لغتنا وأن نحملها نحن أصحابها على محمل الجد. وسترد علينا بالمثل!

قداس وجزاز الأربعين

أبنة الفقيد جانيت شاهين وعائلتها، اخوة الفقيد مسعود وسلمان وعموم آل أبو خضرة، أقربانهم وأنسبانهم في البلاد والخارج

يدعونكم لمشاركتهم قداس وجزاز الأربعين راحة لنفس فقيدهم الغالي المرحوم الطيب الذكر

سعيد الياس أبو خضرة

وذلك يوم الأحد الموافق 20.12.2015 تمام الساعة الخامسة مساءً في كنيسة القديس يوحنا المعمدان الارثوذكسية شارع هبارسيم 3 حيفا

ليكن ذكره مؤبداً

الرجاء اعتبار هذه الدعوة بمثابة دعوة شخصية للجميع

هو لراكم الله مكرهاً عزيز

● وائل عوض (تصوير فوتوجرافي)

● ميرا (شلهوب) فريوات (قسم الإعلانات)

● آية صفدي (تصميم إعلانات)

● المدير العام والمحرر المسؤول: راني عباسي

● 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.

Free
Style

جديد في ماكدونالدز! وجبة بتركيب شخصي



همبورجر اضلاع-انتريكوت 90 غرام

مع تشيپس/ سلطة ومشروب + صلصة للاختيار!



FreeStyle 75⁹⁰
4 همبورجر
اضلاع-انتريكوت

أو



FreeStyle 62⁹⁰
3 همبورجر
اضلاع-انتريكوت

أو



FreeStyle 49⁹⁰
2 همبورجر
اضلاع-انتريكوت

أو



FreeStyle 36⁹⁰
همبورجر
اضلاع-انتريكوت



كل همبورجر إضافي بـ 13 ش.ج. فقط!

حتى 4 وحدات همبورجر في الوجبة. سعر الهمبورجر بدون وجبة 20 ش.ج.

لن نسمح بإغلاق «بيت النعمة»

* نزل «بيت النعمة»: «بيت النعمة» بيتنا.. في السجن يعاملوننا كأرقام، وهنا كبشر! * النضال من أجل مستقبل «بيت النعمة» مستمر بثلاث مسارات: العمل البرلماني، القضائي، الجماهيري.. *



شاهين نصّار
تصوير: وائل عوض

* بكن: نحضّر لالتماس قانوني للمحكمة

العليا، وكلّ من يرغب بالانضمام مرحّب فيه! *
افتتحت الاجتماع المحامية عبير بكر، والتي تجنّدت لدعم الجمعية، مشيدةً بهذا الالتفاف الجماهيري الحاشد لموضوع، عادةً ما يكون مهمّشاً ولا يسلب الضوء عليه، كموضوع السجناء العرب. مؤكّدة أنّ مؤسسة «بيت النعمة» رائدة في النضال لأجل السجناء العرب وإعادة تأهيلهم.

وأكدت بكر حول أهميّة الحفاظ على هذه المؤسسة الحيفاوية العريقة القائمة منذ ثلاثة عقود على الأقلّ «اليوم لظروف معيّنة تنمّة لفترة الإفراج المبكر، يحقّ لمصلحة تأهيل السجنين، قانونيًّا، أن تمنح السجنين الذي يُطلق سراحه مبكراً (بعض تخفيض الثلث على سبيل المثال) أن ترسل السجنين لإتمام الفترة وإعادة التأهيل في سلطة محلية ما أو مكان علاجيّ آخر، وإذا رفض السجنين تخبره لجنة الإفراج المبكر، أن لا حلّ آخر أمامه؛ ونحن كلّ هدفنا ألا يعود السجناء إلى السجن مبكراً». وأشارت عبير إلى أنّها تتراجع عن سجناء ضدّ لجنة الإفراج المبكر لأجل منح السجنين حقّ اختيار المكان الذي يقضي فيه الفترة العلاجية التي تتبع إطلاق سراحه، مشيرة إلى أنّ «بيت النعمة» هو الخيار الأوّل للسجناء المحرّرين.

وتابعت بكر «لذلك فإننا بصدد تحضير التماس إلى المحكمة باسم مواطنين، مقيمين، أعضاء كنيسة إذا رغبوا بالانضمام، وكلّ فرد معنيّ بالانضمام لهذا الالتماس الجماهيري الذي سيقدّم للمحكمة العليا، فكلّ من يرغب بالانضمام مرحّب فيه».

* سليمان: في السجن نحن مجرد أسرى نفتقد معاملة وحنّة «بيت النعمة» *

كما تحدّث ثائر سليمان، أحد نزلاء النزل العلاجيّ

شارك المئات في الاجتماع الطارئ الذي دعت إليه مؤسسة «بيت النعمة» في كنيسة السيّدة في حيفا، مساء الثلاثاء الأخير، دعماً للمؤسسة العربية الوحيدة التي تأوي السجناء العرب، بعد إطلاق سراحهم وتعمل على إعادة تأهيلهم ليعودوا أفراداً ناشطين في المجتمع العربيّ في البلاد.

وكانت قد دعت المؤسسة إلى هذا الاجتماع الطارئ، احتجاجاً على خطر إغلاق المؤسسة بعد إخطار تلقّته من مصلحة السجنين بوقف التمويل الذي عمليًّا لا يتعدّى بضع مئات ألوف الشواقل سنويًّا، ولكّنه ضروريّ لاستمرار عمل المؤسسة.

ووسط حضور جماهيريّ كبير، شارك أيضاً عدد من النواب العرب من القائمة المشتركة، على رأسهم رئيس القائمة أيمن عودة، د. باسل غطاس وعائدة توما - سليمان، إلى جانب عضو الكنيسة من حزب «العمل» زهير بهلول. كما شارك عدد من رجال الدين في الاجتماع، بينهم: المطران جورج بقعوني، والشيخ رشاد أبو الهيجاء، والحاخام غولان، كما شارك نائب رئيس البلدية د. سهيل أسعد، وعضو البلدية عن «الجبهة» عرين عابدي - زعيبي، وعضو البلدية السابق والنّاشط هشام عبده.

خيّمت الاجتماع أجواء أهليّة، فكلّ من يعرف المؤسسة يعرف أنّها بيت حاضن بكلّ ما للكلمة من معنى، هي بيت للسجناء الذين يفضّل القائلون على النزل استخدام كلمة «نزلاء»، فهم سجناء بنظر القانون ولكنهم جزء من مجتمعنا قبل ذلك، والأهم من ذلك هي بيت لكلّ من هو بحاجة لمساعدة. إنّها «بيت النعمة»، إنّها بالفعل بيت لكلّ من يطلب النعمة والخير.

إلى مكان أجد فيه نفسي، وهنا وجدت الأمان». وقال مستطرداً «أنا متزوّج منذ 15 عاماً، لكنني بالكاد كنت على تواصل ولقاء مع زوجتي وأولادي في السابق، واليوم بتّ ألتقيهم وأحدّث وأتواصل معهم وأعيد بناء علاقاتي بالمجتمع.. مختتمًا حديثه بتأثر بالغ: «البيت هنا يعاملنا كبشر لا كسجناء، وأشعر أنّنا هنا أفراد عائلة واحدة».

* شهادة: مستعدّون أن نعاني ضائقة ماديّة من أجلكم! *

وأكد جمال شهادة (مدير عام «بيت النعمة») أنّه «أثبت أنّ نسب النّجاح تصل إلى 70 بالمائة، لدينا طاقم من أكثر الطواقم خبرة في هذا المجال. المشكلة مع سلطة تأهيل السجنين ليست جديدة. عام 2011 تعاقدنا معهم على أن نكون الجسم الذي يهتمّ بتأهيل السجناء في الوسط العربيّ، ووقّعنا اتّفاقيّات معهم، ولكن حتى

في «بيت النعمة» عن تجربته، فحكى قصّته المؤثرة قائلاً: «نشأت في بيت شهد العنف وحيّ يعجّ بالمشاكل وبلد يعاني الأمرين، كنت مُعتمداً منذ صغري أنا وأشقاوتي الـ13 من قبل والدي، بعد نكسة الانتفاضة شعرت أنّه لا يوجد من يهتم بي، فالحنان الذي افتقدته لم أجده إلا لدى أبناء جيلي. في سنّ 16 عاماً دخلت السجن لأول مرّة لمدة 28 شهراً، ومذّ ذلك الحين كنت أخرج من السجن لبضعة أشهر وأعود إليه مجدداً لأنّ الإجراء والمخدرات كانا طريقي».

وأضاف «منذ أربع شهور ونصف الشّهر وأنا نزيل في «بيت النعمة». صحيح أنّي كنت في جلسات علاجية سابقة داخل السجن، لكنّ السجن كان يتعامل معنا كأسرى أرقام، لا يعاملنا بحنّة أم. وهنا وجدت أمّاً هي أم جمال (أغنس شهادة)، ووجدت أربعة أخوة لي، ووجدت طاقماً علاجيّاً ممتازاً، عانيت في السجن ومن العلاجات هناك، وبعد تسع سنوات وخمسة أشهر، حاربت من أجل الوصول



המدرسة لست سنوات حوجيم

يوم الاثين 11.1.2016

بين الساعات 18:00 – 20:00

هاتف: 8382256 | 8381435 | 8360637

המدرسة لست سنوات عيروني ج

يوم الجمعة 8.1.2016 من الساعة 11:00

هاتف: 8128207 | 8128210 | 8220904

المجال التربوي عيروني هـ

يوم الخميس 7.1.2016

بين الساعات: 17:30 – 20:00

أمسية مفتوحة لمرشحي الصف التقني وذويهم

يوم الأربعاء 30.12.2015 الساعة 18:30

في أوديتوريوم مبنى هندسة الكهرباء (بيلا مائير)، في التخنيون

هاتف: 8353209 | 8353215 | 8353211

המدرسة لست سنوات إيلانس – كل إسرائيل رفاق

يوم الاثين 4.1.2016

بين الساعات 18:00 – 20:00

هاتف: 073-2608000

مرحلة الشببية ليؤبيك

يوم الأربعاء 6.1.2016

الساعة: 16:00

في كامبوس مرحلة الشببية

هاتف: 8332557 | 8331094

הمدرسة لست سنوات للفنون رعوت – مدرسة لمناطق أخرى

يوم الثلاثاء 5.1.2016

بين الساعات: 15:30 – 20:30

هاتف: 8521564 | 8510912 تساهل 41

الإدارة الرئيسية، حانا سنش 2

هاتف: 8381253

הمدرسة التكنولوجية لست سنوات بسمات – مدرسة حيفاوية لمناطق أخرى

يوم الأحد: 3.1.2016

بين الساعات: 17:00 – 19:00

هاتف: 8626282 | 8626905

הمدرسة لست سنوات عيروني أ مدرسة تجريبية

يوم الثلاثاء: 12.1.2016

17:00 – 19:00

هاتف: 8521622 | 8521113

سيبدأ التسجيل للمدارس

الثانوية للسنة الدراسية

القادمة يوم الثلاثاء

2.1.2016 في موقع البلدية

www.haifa.muni.il

الأيام

المفتوحة

هيا لتتعرفوا على المدارس،

البرامج التعليمية وطواقم المعلمين

قبيل الصعود إلى المرحلة الإعدادية، تقدم لكم المدارس فوق الابتدائية في حيفا أنواع الصفوف المميزة (لمناطق أخرى)، ويمكن التقدم للتسجيل فيها بدون علاقة بمكان إقامتكم.

الامتحانات للمدارس والصفوف لمناطق أخرى ستجرى في شهري كانون الثاني وشباط 2016.

لأن مدعوون للتوجه إلى المدارس وموقع الإنترنت لبلدية حيفا. وبالمقابل الترشح لصف لمناطق أخرى، ويجب التسجيل للمدرسة الثانوية في منطقة تسجيلكم.



حتى الميزانيات لم تكن تكفي، ونحن مستعدون أن نعاني ضائقة مادية لأجل مصلحة هؤلاء السجناء، لأجل أولئك الناس الذين لا يهتم بهم أحد". وتابع شحادة "أكملنا طريقنا، وكل سنة كنا نواجه مشاكل معهم، لكن هذا العام أبلغونا أنه لا يوجد لديهم ميزانيات وأنهم سيقومون بنقل السجناء لأماكن أخرى. هذا أمر نرفضه تمامًا ويجب علينا كمجتمع أن نرفضه. الشخص الخارج لتوه من السجن لا يملك وسيلة تمكنه بالتواجد في إطار يشكل جسراً بينه وبين المجتمع. لا أحد ينظر إلى المحررين من السجن نظرة سوية، يهتمون بأموالهم المادية فقط. والسجين هنا في "بيت النعمة" يمكنه إتمام مسيرته التأهيلية كما يجب. سيحولون السجناء إلى نزل أخرى غير ناجحة، لذلك فنحن بحاجة لنزل كـ "بيت النعمة".

المؤسسة تقدم الخدمة ليس للسجناء الحيفاويين العرب فقط، بل لكل العرب من الثقب وحتى الجليل. المرحلة القادمة بالنسبة للقائمين على "بيت النعمة" تتمثل بالعمل على عدد من المسارات، ومنها العمل البرلماني بالتعاون مع أعضاء الكنيست العرب من القائمة المشتركة، والذين يعون أهمية هذه المعركة، فحضورهم البارز في الاجتماع أمس لم يكد من فراغ. بينما المسار الآخر هو المسار القضائي الذي أكدت المحامية عبير بكر أنه يتم إعداده حالياً، إضافة إلى التعاضد والالتفاف الجماهيري وهو المسار الثالث، الذي لا نجاح لأي نضال من دونه. نذكر أن صحيفة "حيفا" أول من نشرت في عددها 298 والصادر في 27 تشرين الثاني المنصرم، تقريراً مطولاً للإعلامي نايف خوري عن خطر الإغلاق الذي يهدد "بيت النعمة" وما زالت تواكب التطورات وتوازر "بيت النعمة".

وتحدث، أيضاً، د. وليد حداد (مدير سلطة مكافحة المخدرات في حيفا)، واعتبر أن نسبة السجناء غير الجنائيين من العرب في السجن لا تتناسب ونسبة أفراد المجتمع. وأشار إلى أنه لا يمكن معالجة سجين في نزل لا يلبي احتياجاته الثقافية، والتشديد هنا على أنه النزل العربي الوحيد وأن المعالجين جميعهم والطاغم أجمع عربي، يتحدث بلغه السجن ويقيم التقاليد والعادات نفسها. وشدد على أن التجارب في بدائل أخرى أثبتت فشلها في السابق، وأنه لا بد من "بيت النعمة". وتوالت كلمات مؤثرة من سجناء سابقين وحاليين يقضون فترات علاجية في مؤسسة "بيت النعمة". إن المساندة الجماهيرية الكبيرة واجتماع أكثر من ثلاثمائة شخص دعماً لبيت النعمة لا يستهان بها، ولا بد من توسيع النضال ليشمل مجمل المجتمع العربي، وهو ما أكده المتحدثون والحاضرون، فهذه

بإستخدامها جميعاً بالتنسيق مع مؤسسة "بيت النعمة"، المساق القضائي والمساق البرلماني والمساق الجماهيري. وأكد أن هذا النضال هو نضال جماهيري عربي أجمع. كما تحدث عضو الكنيست زهير بهلول عن المعسكر الصهيوني (حزب "العمل")، مؤكداً على أهمية العمل الذي تقوم به مؤسسة "بيت النعمة" والخدمة التي تؤديها للمجتمع العربي. وأشار المطران جورج بقعوني في كلمته إلى أهمية الصلاة لأجل "بيت النعمة"، مشيداً على أن "المسيحيين والمسلمين واليهود يصلون من أجل بيت النعمة"، مشيداً بالدور الإنساني الذي تقدمه مؤسسة "بيت النعمة" للمجتمع، ولأفراد المجتمع المستضعفين كالسجناء، وهو الأمر الذي وافقه عليه الشيخ رشاد أبو الهيجاء (إمام مسجد الجريئة)، الذي نوه إلى أن "بيت النعمة" يقوم بعمل مقدس ويربي على القيم، وكذلك الحاخام غولان.

وأكد شحادة أن المؤسسة ضد قرار سلطة تأهيل السجناء وليس ضد السلطة ذاتها، وأشار إلى أن السلطة أبلغتهم بالقرار شهرين قبل نهاية العام فقط. ووجه شحادة كلامه لوالدته، مشيداً "مسيرتك التي انطلقت بها قبل 33 عاماً لن تنته هنا، سنكمل، وسنجد الطريقة لمواصلة المسيرة". ووجه كلمة للزلاء في المؤسسة "سنحارب بكل الأساليب المتاحة أمامنا لأجلكم، أنتم جزء من عائلتنا وأنتم قسم من هذا البيت. لن نتنازل عن حقوقكم كي تعودوا أفراداً صالحين وفعالين في المجتمع".

* أعضاء الكنيست يشددون على مؤازرة "بيت النعمة" *

شدد أعضاء الكنيست العرب الحاضرين على أهمية دعم "بيت النعمة" كنزل عربي وحيد. فتحدثت عضو الكنيست عابدة توما - سليمان مؤكداً أن القائمة المشتركة ترى بـ "بيت النعمة" قضية تمثل

الحزب الشيوعي والجبهة الديمقراطية - حيفا

يدعوانكم لحضور المحاضرة الخاصة تحت عنوان:

"التهديد الفاشي - مخاطر سيناريوهات، وآفاق للمقاومة"



يقدمها عضو الكنيست د. دوف حنين
عضو المكتب السياسي للحزب الشيوعي
يدير الندوة الصحفي رجا زعائرة،
سكرتير منطقة حيفا للحزب الشيوعي

وذلك يوم الأحد الموافق 20.12.2015 الساعة السابعة والنصف مساءً (19:30) في نادي "الأخوة" في شارع بن غوريون بالحي الألماني (فوق مقهى "شترودل")

الحزب الشيوعي والجبهة الديمقراطية "ח"פ"ח" ח"פ"ח



بمناسبة عيد الميلاد المجيد ورأس السنة المباركة

تتقدم سرية كشافة البراعم الخضراء المارونية-حيفا

وبرعاية كهنة الرعايا للطوائف المارونية، الكاثوليك والروم الأرثوذكس بدعوتكم الى
* مسيرة الميلاد *
بالاشتراك مع سرايا كشافات حيفا الكاثوليك، الكرمل، الأرمن والروم الأرثوذكس.

وذلك يوم الخميس 24.12.2015 في تمام الساعة 15:00 انطلاقاً من ساحة كنيسة الموارنة والتوجه الى كنيسة الكاثوليك ومن ثم الى كنيسة يوحنا المعمدان الأرثوذكسية.

حضوركم يزيدنا بهجة
الدعوة عامة للجميع



وكل عام وأنتم بخير



حملات ميلادية في همشبير لتسرخان

يسر همشبير لتسرخان أن يمنحك استرجاع بقيمة 20% من مجمل مشترياتك خلال سنة 2015! لاستغلالهم كتخفيض بالإضافة إلى التخفيضات المتواجدة!

McCANN

حصري
لأعضاء نادي
club365

ازياء الشتاء النساء, الرجال, الاولاد والملابس الرياضية
المشاركة في الحملة

حتى
60%+
تخفيض

استرجاع عبر التخفيض بقيمة
20%
على الباقي

TRUCCO Kappa
TOMMY HILFIGER* KETTY BAGIR B NAUTICA* PUMA
STEVE MADDEN DIADORA PUNT ROMA EMOI



حصري
لأعضاء نادي
club365

عطور ومستحضرات العناية والمكياج من الماركات
الرائدة المشاركة في الحملة

حتى
55%+
تخفيض

استرجاع عبر التخفيض بقيمة
20%
على الباقي



NIVEA Dr.Fischer GENESIS REVLON L'ORÉAL PARIS JADE MAYBELLINE CARELINE

حصري
لأعضاء نادي
club365

مستحضرات العناية والمكياج من الماركات
الفاخرة المشاركة في الحملة

حتى
35%+
تخفيض

استرجاع عبر التخفيض بقيمة
20%
على الباقي



Elizabeth Arden LANCÔME DECLÉOR CARITA SHI/EIDO CLINIQUE GIVENCHY

حصري
لأعضاء نادي
club365

الملابس الداخلية المشاركة في الحملة

حتى
40%+
تخفيض

استرجاع عبر التخفيض بقيمة
20%
على الباقي

Lee Cooper GO UNDER Lingerie FEMINA
Delta Bonita de Mas Triumph

حصري
لأعضاء نادي
club365

ادوات المنزل والمنسوجات المشاركة في الحملة

حتى
50%+
تخفيض

استرجاع عبر التخفيض بقيمة
20%
على الباقي



Gideon oberson COUTURE collection HOMESTYLE A House of Taste Design
darlain דארלן HOME MARKET
Bella Casa Tefal Naaman PYREX

مشتريات اهل الدار بس من همشبير الهدار

המשביר לצרכן

الحملة سارية المفعول 20-31/12/15 بدون ازدواجية حملات في هذه الحملة. على القطع المشاركة في الحملة فقط (التفاصيل في الفروع). استغلال التخفيض بقيمة 20% فقط من كل شروعة ولغاية المبلغ الموجد بالكرت. الكرت شخصي. غير قابل للتحويل لكل وسيلة دفع. لا يعطى استرجاع مقابل استعمال جزئي. الحد الأدنى لكل فرع 200 وحدة من بينهم 40 بتخفيض اقصى في كل فرع.

club365

البلدية عاملة للقضاء على خريطة "تاما 38"

* مواطنون مع 22 شركة بناء في حيفا
يكافحون ضد قرار البلدية الجائر *



مراسل "حيفا"

قررت بلدية حيفا، يوم الأحد الماضي، في جلسة المجلس البلدي إجراء تغيير آخر، للمرة الثالثة، على وثيقة السياسة حيال خرائط "تاما 38" في حيفا.

ويمكن للمقاولين بموجب التغيير بناء طابق ونصف الطابق إضافة إلى نصف طابق على أعمدة، بينما يصر الشرط الثاني على تخصيص موقفين وربيع الموقف لسيارتين لكل شقة جديدة إضافية، الأمر الذي وصفه المقاولون بأنه مستحيل التنفيذ. وذلك نظراً للمساحات القليلة في حيفا والمباني التي يفترض اجتياز "تاما 38".

وقال المبادرون إن يونا يهدف قضى بذلك على كافة خرائط "تاما 38" في المدينة، التي من شأنها أن تجهد حلاً لضائقة مساحة التوسيع والبناء، والتي هي ضيقة بطبيعة الحال؛ وأن هذا القرار يعني ألا يحظى سكان المدينة بتدعيم منازلهم ضد الهزات الأرضية، وإضافة الغرف الآمنة لإنقاذ أرواح المواطنين في زمن التعرض لإطلاق الصواريخ. فلا يستطيع المواطنون تمويل إقامة هذه الغرف الآمنة، ونحن نساعدكم على تحسين سلامة المنازل وحماية العائلات.

سكان حيفا الذين اختبروا النضال يتذكرون أقوال يونا يهدف بعد حرب لبنان الثانية، والتسهيلات الجارفة لمنح تراخيص البناء وإقامة الغرف الآمنة. ولكن، كيف يمكنهم حماية أنفسهم بدون تمويل ما يعادل 100 ألف شيكل على الأقل.

وقال أحد المبادرين إن رئيس البلدية أجرى تغييرات على وثيقة سياسته حيال "تاما 38" ثلاث مرات، في آذار، في آب والآن. وفي كل مرة يجدد المصممون عندنا خرائطهم ومشاريعهم. إنما القرار الذي أدى إلى ذلك قضت على الأخضر واليابس. ولم يعد جدير بنا ببناء "تاما" المخصصة لنا فقط لطابق ونصف الطابق، ونصف طابق آخر بالأعمدة. فكيف يمكن الطلب بتخصيص موقفين وربيع الموقف للسيارات، علماً أن حيفا تعاني من ضائقة في المساحة.

ودعت لجنة النضال كي يصحح رئيس البلدية هذه الوثيقة لتصبح متوازنة وصحيحة، بمساعدة ممثلي اتحاد البنائين، المخمنين، المصممين وطواقم البلدية. كما قرّرت اللجنة التوجه إلى القضاء، وإن لم يتم إحراز تقدم سنخرج في مظاهرات في أنحاء المدينة.

وجاء من بلدية حيفا أنه منذ عام 2006 بادرت البلدية للمصادقة على بناء آلاف الغرف الآمنة وتدعيم المنازل، مما عزز الشعور بالأمان لدى المواطنين. وإن "تاما 38" لا تعتبر مصادقة فورية للمقاولين أو للشركات وجعل حيفا دغلاً مكتظاً من كتل الباطون.

ومضى بيان البلدية قائلاً إن أي توجه من المبادرين يتطّـب دراسة مستفيضة على تأثير البناء الجديد على الاحتياجات المعمارية المميزة للمدينة. ويقدر رغبتنا بعرض بيئة ودية للمبادرين العقاريين، فهذا يدل على مسؤولية رئيس البلدية وإدارة البلدية، ولذا فإن البلدية تلتزم بتطوير المدينة وتقدمها، وحماية مبادئ الإقامة، المنظر وجودة الحياة للسكان. (الصورة للتوضيح)

الجمعة 18 كانون الأول 2015

اسكندر عمل في رسالة إلى رئيس قسم الرفاه في بلدية حيفا:

عليك أن تحارب من أجل «بيت النعمة»



مراسل "حيفا"

أرسل نائب رئيس بلدية حيفا سابقاً، اسكندر عمل، رسالة إلى رئيس قسم الرفاه في بلدية حيفا، پنحاس واچمن، طالبه فيها بالعمل على إلغاء القرار المجحف بحق "بيت النعمة" الذي عمل منذ أكثر من 33 عاماً تطوعاً لإعادة تأهيل السجناء بعد قضاء فترة سجنهم. وكان العنوان لآلاف العائلات في ضائقة ومئات السجناء لما يعطيه هذا البيت من الدفء وإعداد السجناء للعودة إلى المجتمع بشكل يكونون فيه عناصر بناءة. وأكد عمل في رسالته على أهمية دور واچمن كأعلى منصب للرفاه في مدينة حيفا على الضرر الذي يسببه إيقاف الدعم لـ"بيت النعمة" على المجتمع الحيفاوي. وأكد على أن الوعود لبدائل لم تتحقق، وكان المحتاجون هم الضحية.

مؤمنو مكابي، لخدمتكم مركز طب الطوارئ في الكرمل



بدلاً من الوصول إلى المستشفى يمكنكم التوجه إلى مركز طب الطوارئ في حوريف الكرمل شارع حوريف 15، حيفا. والحصول على خدمة مهنية، سريعة، ومميزة

في المركز:

• طبيب عائلة/أمراض باطنية • طبيب أطفال • طبيب عظام
• خدمة ممرضات • فحوصات مختبر ورينتجن

ساعات العمل:

الأحد - الخميس: 19:00-22:30

الجمعة وأمسيات الأعياد العبرية 14:00-22:30

السبت والأعياد العبرية: 9:00-22:30

يمكنكم الانضمام إلى مكابي خدمات صحية في البريد أو في موقع التأمين الوطني عبر الإنترنت.

مكابي
الخدمات الصحية الأفضل في البلاد

في صناديق مرضى وفي مكابي *3555

* ملاحظة! التوجه لمركز الطوارئ منوط باشتراك ذاتي وفقاً لتعريفه وزارة الصحة

** توصي وزارة الصحة المؤمنين الفحص مسبقاً مدى تأثير عبورهم إلى صندوق مرضى آخر على حقوقهم في التأمينات المكاملة والتأمين التمريضي "سبعودي".

ארכיב האספנות! סיטי סנטר OUTLET



SALE

מארקאות בגנוני!

RENUAR
OUTLET

FOX
OUTLET

TNT
OUTLET

Solo
רשת בגדי ילדים

DONNA VICTORIA
OUTLET

HONIGMAN
MEN AND WOMEN
OUTLET

Outlet
Delta

GALITA
Outlet

JUMP
OUTLET

ONOT
OUTLET STORE

CHIC

Crazy Line
OUTLET

ארצנו
הקטנטונות

CRACKER
JEANSTATION
OUTLET

ענק הפורט

SCOOP
FASHION SHOES

LADY COMFORT
ליידי קומפורט נשים עם סנדלים

ZIP
OUTLET

adidas

NINE WEST
נעליים ואביזרי אופנה
OUTLET

ALDO
outlet

ארנקי
המושב

HOMESTYLE
A House of Textile Design
OUTLET

Naaman נעמן
OUTLET

Office
DEPOT.

סופר-פארם
בבית הילדים חזק

גאלריק נעם הביג
ELKREK

M
i'm lovin' it

COFFEE
STATION

פנדנה

סיטי מרקט
הקנינות במתנה

NELLY
נלי - רשת הנשים סטי

BigTime

מתפרת
הסיטי

f | יבחנו עמנו בפיסבוק
מפתח יומי הצמעה והסבת
מוקף מכל יומי הצמעה והסבת

גדה בן גוריון 6
הי אלמני

*חאזעון לשרופ חמלה וחאט מרוד, חמלות סררר המפעול חתי נפאז
המזרון, לא זרדווגרר רר חמלות, המור ללוזררר רקט, לא זרדווגרר רר חמלות

מערז אכסוררר דרר
אכסוררר זררר | מפוררר | הררר | כל רררר הררר

الحمالات
لفرع حيفا فقط



إحتفالية الأسعار والحمالات في مي ماركت

שווארמה הודו



2.5 ק"ג

100 ש"ח

בקר טחון



4 ק"ג

120 ש"ח

כרעיים עוף



6 ק"ג

100 ש"ח

עוף שלם



6 ק"ג

100 ש"ח

פרגית עוף טרי



4 ק"ג

100 ש"ח

אחורי כבש בלדי
עם עצם



65 ש"ח ק"ג

שרימפס
מאודה 1 ק"ג



49.90 ש"ח

ספגטי גולדה 500 גרם



10.50 ש"ח

שמן תירס ג'ורג'
שוקחה 3 ליטר



17.90 ש"ח

סולת/ קמח מפרץ



10.40 ש"ח

עוגת שוקולד עלית



8.90 ש"ח

טחינת אלאמיר 1 ק"ג



14.90 ש"ח

אלוויז מגן תחתון



17.90 ש"ח

משחת שניים



9.90 ש"ח ליחידה

שוקולד מקנטוש
גרם 339



15.90 ש"ח

סניקרט
בואנטו
מארס
טויקס
מילקה
וואי
חטיפים



9.50 ש"ח

מעדן דובדובן
סן מוריניו 284 גרם



10.20 ש"ח

שוקולד במשקל
מגוון ענק



39.90 ש"ח ק"ג

שישית פפסי
מרינדה, סבן אפ



19.90 ש"ח

קפה
גייקובס
גרם 200



24 ש"ח

קטשופ
היינז
גרם 700



7.90 ש"ח

מילקה 250 גרם
טובלרון 200 גרם



8.90 ש"ח

לבנת אלהנא 1 קילו



13.90 ש"ח

אורז יסמין 5 ק"ג
שוקחה



27.90 ש"ח

* החמלה סאריה מן 18.12.2015 וحتى 25.12.2015 أو حتى نفاذ المخزون
* خاضع لشروط الحمله * لا ازدواجه في الحمالات * الصور للتوضيح فقط
* بحق للشركة إيقاف/تحديد الحمله بكل وقت , احتمال الخطأ وارد ومردود

استهلاك الكحول بكميات كبيرة يشكل
خطر على الحياة ويضر في الصحة



بعد لقاءات مع أهم الصحف والمشاركة في أهم مراكز الأبحاث في الولايات المتحدة

النائب عودة يختتم زيارته إلى أمريكا بمشاركته في مؤتمر صحيفة "هآرتس"

* عودة: القائمة المشتركة ولجنة الوفاق يقران وراء جائزة
الـ"فورن پوليسي"، والخط الديمقراطي الذي انتهجناه *

لمراسل "حيفا"

عاد إلى البلاد، يوم الاثنين الماضي، النائب أمين عودة (رئيس القائمة المشتركة)، بعد جولة استغرقت نحو أسبوعين في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث عقد لقاءات مع أهم الصحف وشارك في ندوات بأهم مراكز الأبحاث العالمية، كما ترعى على قائمة واحد من مائة شخصية مؤثرة في العالم للعام 2015، وفقاً للمجلة العالمية "فورن پوليسي".

وكان النائب أمين عودة قد شارك، يوم الأحد الأخير، في مؤتمر صحيفة "هآرتس" في نيويورك، حيث تحدث مطوّلاً عن الاحتلال الإسرائيلي للمناطق المحتلة، وعن المواطنين العرب والسياسة المنهجية لإقصائهم. وأكد عودة على أهمية المكانة السياسية للمواطنين العرب، موضحاً أنّ قرارات الحرب والتمييز والعنصرية تتجاوزهم؛ ولكن لا يمكن أبداً إحلال سلام حقيقي، مساواة وديمقراطية وعدل اجتماعي دون الوزن الكمي والتنوع للمواطنين العرب!

وقال عودة في مؤتمر "هآرتس" إنّ أمريكا الرسمية بعلاقة متينة مع إسرائيل الرسمية، وأمريكا رأس المال بعلاقة متينة مع إسرائيل رأس المال، ويجب مأسسة العلاقة بين قوى السود الديمقراطية ومجمل الديمقراطيين في أمريكا مع الجماهير العربية ومجمل الديمقراطيين في إسرائيل، في مواجهة الهيمنة الأمريكية والإسرائيلية الرسمية.

والتقى النائب عودة مع الجالية الفلسطينية في نيوجرزي، وكان اللقاء حميمياً وداعماً. وفي لقاءات للنائب عودة مع مجموعات من الفلسطينيين



مواطني دولة إسرائيل، قال إنه يرى مئات الفلسطينيين، من عمال وشخصيات مركزية في المجتمع المدني، فاقترح مأسسة هذا التواجد لإقامة فعالية ثقافية لتدعيم الانتماء المشترك، والتأثير على وسائل الإعلام والمجتمع الأمريكي.

وعقب عودة على اختياره واحد من مائة شخصية مؤثرة للعام 2015، قائلاً: أهدى هذا الإنجاز للقائمة المشتركة، وللجنة الوفاق التي كان لها تأثير كبير في إقامة القائمة، إلى جانب الخطاب الديمقراطي الصميمي الذي أحدث اهتماماً محلياً كبيراً وشفافة عالمية.

"الجبهة" تستنكر التحريض على سويطات



لمراسل "حيفا"

استنكر الحزب الشيوعي و"الجبهة" في حيفا تحريض حركة "إم ترسو" اليمينية على مخطط المدن ابن مدينة حيفا عروة سويطات، في أعقاب تطرقه للنكبة وحي وادي الصليب المهجر ضمن عمله في معهد العلوم التطبيقية ("التخنيون").

واعتبرا أنّ هذا التحريض يندرج ضمن الهجمة الخطيرة التي تشنها هذه الحركة، ذات الطابع الفاشي، ضد الجماهير العربية وضد اليسار وضد أي صوت نقدي وديمقراطي في البلاد. حيث تُطال هذه الهجمة مؤسسات حقوق إنسان وأكاديميين وفنانين بوتيرة متصاعدة، وتلقى دعماً من الحكومة وأحزاب اليمين. وأضاف الحزب الشيوعي و"الجبهة" أنّ تحريض "إم ترسو" الرخيص والتافه لن يغيّر الحقائق التاريخية، مؤكداً تضامنها مع سويطات ومع جميع ضحايا هذا التحريض الفاشي

Merry Christmas
& Happy New Year

بذورات العفولة أصول وجودة
- جميع أنواع مكسرات العفولة الفاخرة -
تشكيلة واسعة من الشوكولاتة الفاخرة

شارع ي.ل بيرتس 7، حيفا | هاتف: 052-5917075



كستناء التاي

الافضل والاجود في العالم

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



طبيعية

سعات حرارية قليلة

غنية بالفيتامينات والمعادن

خالية من الكولسترول
الدهون و الجلوتين

كستناء التاي

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

الكستناء فاكهة الشتاء

فوائد الكستناء الصحية والغذائية

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

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



054-7705727

للاستفسار:

054-7826819 | 04-9957815

My Style
المستورد

ابحثوا عنا في الفيسبوك

فقط في سوپر فارم

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

نحترم وصفات الاطباء لجميع صناديق المرضى

عطور بأسعار مذهشة خصيصاً



Carolina Herrera
New York
212 سكسي
الزئمة تشمل:
أدب 100 مل +
مستحلب استحمام
200 مل
بدلاً من 399
329
ش.ج
للزئمة



DKNY
بي ديليشيوس
الزئمة تشمل:
أدب 100 مل +
كريم للجسم
بدلاً من 299
249
ش.ج
للزئمة



LANCÔME
PARIS
تريزور مينهايت ريز
الزئمة تشمل:
أدب 50 مل +
جلوس +
ماسكارا
بدلاً من 299
199
ش.ج
للزئمة



GIORGIO ARMANI
أكوا دي جيو
للرجال
الزئمة تشمل:
أدب 100 مل +
ديودرانت سنثك 75 مل
بدلاً من 299
299
ش.ج
للزئمة



Jean Paul
GAULTIER
جوتيا لا مال
للرجال
الزئمة تشمل:
أدب 125 مل +
جل استحمام 75 مل
بدلاً من 379
279
ش.ج
للزئمة



POLO RALPH LAUREN
بولو بلو
للرجال
الزئمة تشمل:
أدب 125 مل +
ديودرانت 75 مل +
جل استحمام
بدلاً من 299
249
ش.ج
للزئمة



paco
rabanne
انفيكتوس للرجال
الزئمة تشمل:
أدب 100 مل +
ديودرانت مسيري 150 مل
بدلاً من 399
319
ش.ج
للزئمة

*السعر قبل التخفيض كان ساري المفعول ليومين

حد أدنى من المخزون في كل فرع فيه تباع الماركة وحدتين لقائمة الماركات www.super-pharm.co.il أو في خدمة الزبائن 09-9725151 فقط. بدون ربط وفائدة. وبموجب أنظمة شركات الاعتماد. عند الشراء بأكثر من 99 ش.ج من قسم التجميل لمستحضرات مشار إليها

12 قسماً بدون فائدة وارتباط

TAX FREE

super-pharm.co.il

حملوا التطبيق إلى السمارتفون

آرمون هدار و سيتي سنتر

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

نحترم وصفات الاطباء لصناديق المرضى لثوميت، مكابي ومؤحيدات

لعيد الميلاد والسنة الجديدة



NINA RICCI
لينا
الزئمة تشمل:
أدت 50 مل
مستحلب للجسم 100 مل
بدلاً من 499
149
ش.ج
للزئمة



PARFUMS GRES
كابوتين
الزئمة تشمل:
أدت 100 مل +
كريم للجسم + جل استحمام
بدلاً من 499
149
ش.ج
للزئمة



MARINA DE BOURBON
مارينا رويال
دياموندز
الزئمة تشمل:
أدت 100 مل +
كريم للجسم 150 مل
بدلاً من 499
149
ش.ج
للزئمة



paco rabanne
بلاك اكسيز
الزئمة تشمل:
أدت 80 مل +
مستحلب للجسم 100 مل
بدلاً من 399
199
ش.ج
للزئمة



paco rabanne
ليدي ميليون
الزئمة تشمل:
أدت 80 مل +
مستحلب للجسم 100 مل
بدلاً من 399
329
ش.ج
للزئمة



ROCHAS
روشاس للرجال
الزئمة تشمل:
أدت 100 مل +
أدت 50 مل
بدلاً من 399
229
ش.ج
للزئمة



PARFUMS JACQUES BOGART
بوجارت سيلفر سينت
اينتنس للرجال
الزئمة تشمل:
أدت 200 مل +
بهدونات 150 مل
بدلاً من 499
219
ش.ج
للزئمة



MONT BLANC
مونبلانك
أميليم اينتنس للرجال
الزئمة تشمل:
أدت 100 مل +
أدتر شيف بليم +
جل استحمام
بدلاً من 499
349
ش.ج
للزئمة



Carolina Herrera New York
212 VIP للرجال
الزئمة تشمل:
أدت 100 مل +
أدتر شيف 100 مل
بدلاً من 499
269
ش.ج
للزئمة



Carolina Herrera New York
212 للرجال
الزئمة تشمل:
أدت 100 مل
أدتر شيف 100 مل
بدلاً من 499
219
ش.ج
للزئمة

الحملة سارية المفعول حتى 31.12.2015 (باستثناء 24-26.12)، أو حتى نفاذ المخزون. الأسبق من بينهما. * 12 قسماً بواسطة بطاقات الاعتماد بالعلامة الزهرية. تحتفظ الشركة لنفسها بحق تحديد كمية الشراء. لا ازدواجية في الامتيازات.



عابدي، على البلدية احترام اللغة العربية!

قبل أسبوعين. وقد قامت البلدية، في أعقاب توجيه عابدي، بإعادة نشر الإعلان، مجدداً، باللغة العبرية. وأضافت أن كتلة "الجبهة" في بلدية حيفا تضع ضمن سلم أولوياتها موضوع احترام اللغة العربية ومكانتها، وحضورها في الحيز العام في المدينة، بما في ذلك في منشورات البلدية واللافتات العامة والإعلانات الصادرة عنها. وتضغط "الجبهة" من أجل تحصيل ميزات لإتمام ترجمة موقع البلدية للغة العربية.

طراسل "حيفا"
قالت عضو البلدية عرين عابدي-زعبي ("الجبهة") إن على بلدية حيفا احترام اللغة العربية في كافة منشوراتها وإعلاناتها، ومن غير المقبول نشر إعلان موجه للجمهور العربي، عن حدث يُقام في حيّ عربي، في صحيفة عربية، باللغة العبرية. وتوجهت عابدي، مؤخراً، إلى مسؤولي البلدية بهذا الخصوص، في أعقاب نشر إعلان بلدي باللغة العبرية

توفيق سليم

إصابة مسن بجروح متوسطة جراء حادث طرق في حيفا

للمصاب ومن ثمّ تمّت إصابته للعلاج في مستشفى "رمبام".
هذا وباشرت الشرطة، جنباً إلى جنب، التحقيق بكافة تفاصيل وملابسات حادث الدهس، مع تنظيمها لحركة السير والمرور.
ولاحقاً، وصفت جراح المسنّ المصاب بالحرجة. كما تبين من التحقيقات الأولية أن المسنّ كان يعبر الشارع في منطقة غير مخصصة للعبور، بعيداً عن ممر المشاة.. هذا وما زالت التحقيقات جارية.

طراسل "حيفا"
عمّمت المتحدّثة باسم شرطة إسرائيل للإعلام العربي، لوبا السّمري، بياناً على وسائل الإعلام وصلت صحيفة "حيفا" نسخة عنه، جاء فيه: دهست ظهر الثلاثاء الأخيرة حافلة (باص) عابر سبيل مسنّ في شارع (الأنبياء) "هنيئيم"، وأسفر حادث الدهس عن إصابة عابر السبيل بجروح حرجة. وفور وقوع الحادث هرعت قوات من الإسعاف والشرطة إلى المكان، حيث قدّم طاقم "نجمة داود الحمراء" الإسعافات الأولية



محمّد الأُمم

نهنيّ جميع المحتفلين
بمناسبة الأعياد المجيدة
ورأس السنة المباركة
كل عام وأنتم بخير

هتسيونوت 10 - 04-8514393

جديد في حيفا
مشاوي شعبية.. بنص الألمانية

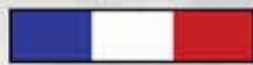
— مشاوي بمينو —

شارع النبي ٥٦ عند تقاطع جادة بن جوريون
تلفون: ٥٤٩٠٤٠٥٥٥

Tarneem

PERFUME

Karal



99
ש"ח



קולציה חדשה

GUESS



Tarneem

PERFUME

99

ש"ח



119

ש"ח



149

ש"ח



350

ש"ח



FACEBOOK Tarneem Perfume תרנים פרפיום

א-ה: 9:00 - 19:00 | שישי: 9:00 - 17:00

טל: 04-8511641 | פקס: 04-8511642 | רחוב מאיר 21 | חיפה

أشرف قرطام يقدم لجمهوره أجمل "هدية"



لمراسل "حيفا"

شاب يدعى هادي تدرّب على يد قرطام وخلال أيام تدريبه بدأ يشعر بالتغيّر ما أدى في نهاية المطاف إلى اهتدائه للطريق الصحيح ووصله إلى السعادة التي كان يريها. هذا وتواجد بين الحضور عدد من تلامذة أشرف قرطام الذين تدرّبوا لديه، وخلال تدرّب بعضهم تغيّر توجّههم المهني ووجدوا السعادة. ومن بين القصص نذكر قصة لاعب منتخب فلسطين لكرة القدم الذي طبّق ما تعلّمه عند قرطام ونقل بدوره طاقات هذا التدريب الإيجابية إلى باقي لاعبي الفريق، ليفوزوا في مباراة خارجية هامة لهم في الأردن. يذكر أنّ المحاضرة تخلّلت فقرة موسيقية وبوفيه تضييفات خفيفة.

غصّت قاعة "الميدان" بالمشات، الذين توافدوا من حيفا وخارجها، يوم الثلاثاء الأخير، لسماع محاضرة مميزة وشائعة للمحاضر الحيفاوي أشرف قرطام، وذلك بعد إطلاق كتابه الثاني بعنوان "الهدية" الذي أصدره بعد مدّة من نجاح كتابه الأول "كن ذاتك". ومنذ لحظة اعتلائه المسرح سيطر قرطام على الحضور وأثر فيهم وأبهرهم بأسلوبه المميّز.. فتحدّث في محاضراته عن المعنى الحقيقي للسعادة والحياة. واستطرد خلال محاضراته عن تجاربه الشخصية التي لمست الجمهور وشدّتهم. وكشف قرطام خلال المحاضرة أنّ كتابه الجديد "الهدية" يحكي قصة واقعية عن



أمين موتورس
الركب تويوتا، الشירות أمين

شكروا امتنان وتهنئة

نتقدّم بجزيل الشكر والامتنان لإدارة وموظفي وعاملي شركة "أمين موتورز" للخدمة الممتازة والإخلاص والمهنية والتفاني في العمل.

وننتهزها فرصة لنقدّم بأحر التّهاني القلبية والأمنيات للسيد جهاد بحوث ولكافة طاقم "أمين موتورز" والمسؤولين لمناسبة الميلاذ المجيد.

وكل عام والجميع بألف خير.

منير صفدي (أبو عمير) والعائلة

نهنيء الجميع بمناسبة عيد الميلاذ المجيد والسنة المباركة وكل عام وأنتم بألف خير

MIRAL PARTY

הכול לימי הולדת ואירועים
צלחות ממותגות צלחות חד פעמי סכום כוסות
מפיות מפיות גרות זיקוקים בלונים

054-6708871

חפשו אותנו

י.ל. פרץ 7 מרכז מסחרי לב הדר

البستنة Garden

Merry
Christmas

ميلاد مجيد ورأس سنة مباركة
كل عام وأنتم بألف خير

من طاقم الجاردين



للحجز والاستفسار 04-8507061

www.gardenrest.co.il



www.facebook.com/gardenrest

حيفا، جادة بن غوريون 43



بدعوة من دار النشر ومكتبة "كل شيء" الكاتب زياد عبد الفتاح يستعرض مسيرته الأدبية والإعلامية في أمسية ثقافية حيفاوية

لمراسل "حيفا"

عُقدت، يوم الثلاثاء الماضي، في مركز "مساواة" في حيفا ندوة ثقافية احتفاءً بصدر كتاب "القرى المهجرة - هي الذكرى ونحن الذاكرة" للكاتب والروائي الفلسطيني زياد عبد الفتاح، الصادر عن دار النشر ومكتبة "كل شيء" في حيفا للنشر صالح عباسي، والتي نظمتها مؤسسة "الأفق" للثقافة والفنون ومركز "مساواة" ومكتبة "كل شيء". افتتح اللقاء الناشر صالح عباسي مرحباً بالحضور، ومرحباً بالكاتب الضيف المحترف فيه زياد عبد الفتاح (مؤسس وكالة الأنباء الفلسطينية "وفا"). بعدها قدم الشاعر رشدي الماضي مداخلة أدبية مؤثرة، قال فيها: "فككت أزرار غيمة أوصت لها أم الفصول أن تنداح فوق صدري سماء ومطرًا.. فككتها، وانهمرت سرفراً في تضاريس مشروعك الإبداعي، بعد أن أزلت من طريقي كل الأسئلة الخاسرة..". وتابع قائلاً: "راودت نصوصك كلمات عاشقة وهممت بها توهجاً وتعابير وسبولة حريرية، فإذا هي بوح صادق، وتدفق غني باللوحة التصويرية الملوثة والطاقة الداخلية الفاعلة في متونها السردية وشخصياتها، التي تمثل وتجسد الوجود والوجدان الفلسطيني، وتبحث عن الوجه الآخر للحياة". (يمكنكم قراءة نص الكلمة التي ألقاها الماضي في الندوة كاملة في الصفحة 74 من الجريدة).

ثم حاور الكاتب المسرحي والفنان عفيف شليوط الكاتب والإعلامي الضيف زياد عبد الفتاح، متوقفاً عند محطات هامة في مسيرة زياد عبد الفتاح، المناضل، الإعلامي والكاتب. فتحدث زياد عن تأسيس إذاعة درعا، وبعدها بشهور انتقل إلى بيروت للعمل في الإعلام، حيث عمل مراسلاً للإذاعات الفلسطينية ومحوراً وكاتباً في مجلة "فلسطين الثورة". كما تحدث عن مراحل تأسيس وكالة الأنباء الفلسطينية "وفا"، وكيف قررت اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير الفلسطينية جعل تلك الوكالة الناطقة باسمها كمؤسسة من مؤسسات الإعلام الموحد. وفي العام 1974 رافق زياد عبد الفتاح القائد الفلسطيني والرّمز ياسر عرفات إلى الجمعية العامة للأمم المتحدة في نيويورك كمسؤول عن الفريق الإعلامي الفلسطيني.

كما تمّ الحديث عن مشروع زياد عبد الفتاح الأدبي وهو توثيق قصص مؤثرة من القرى الفلسطينية المهجرة بأسلوب أدبي قريب إلى السرد الروائي، وعن مجموعته القصصية "قمر على بيروت"، ومجموعته القصصية التي صدرت عن الإعلام الموحد "بلاغ خص لأحد الرجال العاديين"، وروايته "وداعاً مريم"، وروايته "المعبر".

وفي الختام وقع الكاتب الضيف على مؤلفاته، وبشكل خاص كتاب "القرى المهجرة - هي الذكرى ونحن الذاكرة" للحضور.

ترقبوا لقاءً مطوّلاً وحصرياً في العدد القادم من صحيفة "حيفا"، مع الإعلامي والكاتب الفلسطيني زياد عبد الفتاح..

(تصوير: وائل عوض)

جمعية التطوير الاجتماعي-حيفا
جمعية أهلية للنهوض المجتمعي

معרכת חינוך, שירותים חברתיים וקהילה
המחלקה לשירותים חברתיים הדר עיר

لجنة حي البلد التحتي
ومجالس الاحياء

دعوة عامة
لأول مرة في حيفا إضاءة
شجرة المحبة والتآخي
البرنامج يشمل
كلمات ترحيبية
إضاءة الشجرة
توزيع هدايا من بابا نويل
تزيين شجرة الميلاد بمشاركة الاولاد والأهل
عرض ترفيهي لأميرة الاطفال-مرلين دعبول
فقره كوميدية
للفنانة رنين بشارات

يوم السبت
19/12/2015
الساعة الرابعة
في حي البلدة التحتي
شارع سارة 10

مجوهرات بشارة إخوان



بإدارة: ميشيل بشارة وأولاده



تنزيلات هائلة بمناسبة حلول
عيد الميلاد المجيد ورأس السنة المباركة

*Merry Christmas
and Happy New Year*

RADO | TISSOT | D&G | BOSS | GIORGIO ARMANI | DKNY | GUESS | GANT | LACOSTE

أف - خ - م - أن - وع - الس - ا - ات

حيفا - شارع الخوري 22، هاتف: 04-8622719 | Find us on Facebook Bishara Bros. Jewellers

في مدرسة الكرامة الثانوية العلمية

يوم دراسي في موضوع «التوجيه المهني والدراسي»



المحكمة تقر اتفاق التجسير بقضية التعويضات من حريق الكرمل

مراسل "حيفا"

أقرت المحكمة اتفاقية التجسير التي توصل إليها المتضررون من حريق الكرمل الذي اندلع قبل أربع سنوات في أحراج الكرمل وتسبب بأضرار جسيمة في الأرواح والممتلكات.

وكان المتضررون قد تقدموا بطلبات تعويض إلى الحكومة بقيمة 120 مليون شيكل. ولكن بعد عدة مداوالات ومناقشات، وتكليف لجنة خاصة للتجسير بين الطرفين، أقرت المحكمة هذا الاتفاق بحسب البنود التالية:

تكون القيمة الإجمالية للتعويضات نحو 54 مليون شيكل. ويحصل سكان عين حوض على نحو 6 ملايين، قرية الفنّانين عين حوض 1.5 مليون، مشاتل الكرمل وحلويات شفيق 1.6 مليون، وشركات التأمين "كلال" على 29 مليوناً، والتأمينات الزراعية 11 مليوناً، "مغdal" مليونين، "فينكس" 1.5 مليون.

الشخصية في هذا المجال، كاشفاً أمامهم جميع التخبّطات التي واجهها. كما شارك الأستاذ محمد زيداني - أستاذ البسيخومتري، الطلاب كيفية التعامل مع امتحانات البسيخومتري وضمان النجاح فيها.

تخلل البرنامج استضافة مجموعة كبيرة من طلاب الجامعات بتخصصات مختلفة؛ لمنح الطلاب فرصة التعرف من قرب على هذه المواضيع. وهم: فادي حكيم (التمريض)، لورين نشاشيبي (طب عام)، رنيم مسلم (هندسة بيوتكنولوجيا وغاز)، فوزي سيف (طب عام)، نفين نجم (لغة إنجليزية واستشارة)، ماريّا شقور (طب صيني)، صفية محمود (علم اجتماع)، سوسن شقور (هندسة صناعة وإدارة)، محمد زيداني (أستاذ بسيخومتري وإدارة أعمال)، ليس عبد العال (لغات)، مراد جرجورة (علوم سياسية).

مراسل "حيفا"

خصّصت مدرسة "الكرمة" الثانوية العلمية، يوم الخميس المنصرم، يوماً دراسياً لطلاب الثاني عشر. هدف إلى كشف الطلاب على عالم التعليم العالي، ومجالات العمل في الحاضر القريب.

أقيم هذه اليوم بالتنسيق، والعمل المشترك، مع جمعية "التوجيه الدراسي" في حيفا، بإدارة حسناء سليمان.

افتتح البرنامج المدرب أحمد ياسين من خلال إعطاء الطلاب محاضرة قيمة في موضوع التوجيه الدراسي، اكتسب الطلاب خلالها كيفية اتخاذ القرار المناسب، وفحص الظروف والطرق المناسبة لاختيارهم وميولهم. في حين تميّز اللقاء بعمق المضامين وحسن الإدارة، تجسد من خلال إشراك الطلاب بفعاليات مختلفة لفهم أعمق وأكثر تأثيراً.

اشترك معلم الفيزياء تامر سعد ليحدث الطلاب عن تجربته

الزوجة تشكو زوجها.. وتعتقله الشرطة بين أحضانها!

مراسل "حيفا"

قدّمت مواطنة حيفاوية في العشرينيات من عمرها، شكوى إلى الشرطة ضدّ زوجها العنيف، والذي اعتاد أن يعتدي عليها وعلى أختها عدّة مرّات.

وعندما تقرّر اعتقاله فرّ هارباً، ما اضطرّ الشرطة إلى بذل جهود خاصة طيلة أسبوعين للعثور عليه.

وفي نهاية المطاف، تمكّنت الشرطة من التوصل إلى مكان اختبائه واعتقلته في نزل سياحي في الشمال، وتبيّن أنه كان يمضي مع زوجته، المشتكية، عطلة نهاية أسبوع ممتعة بين أحضانها (!).

وقال المحامي شادي سروجي إنّ موكله ينفي التهمة الموجهة إليه، بل إنّ زوجته قدّمت الشكوى لأنّها تشك بوجود علاقات له مع نساء أخريات.



بمناسبة عيد الميلاد ورأس السنة الميلادية..

نعلن عن حملة تنزيلات كبرى على
مجوهرات الماس حتى أكثر من

50%

ميدالية وسنسال ذهب 14 قيراط - تصاميم إيطالية



بورصة ايهاب
للمجوهرات

- لدينا أيضا ساعات يد
من شركات فاخرة!

شارع الراهبات 16، شفاعمرو
04-9861665



Happy New Meating



1 קילו
חרוף בלדי
ללשי ב
₪ 79⁹⁰

רח' אלנבי 39 חיפה, טל 04-8512244

• רח' אלנבי 67 חיפה, טל 04-8530330 •

في ابتدائية "الكرمة" الرسمية فعاليات متنوعة لمناسبة «يوم النظافة العالمي»



مراسل "حيفا"

هدفت هذه الفعالية إلى الشرح عن أهمية النظافة الشخصية والعامة على حد سواء، والأخطار الصحية التي تنجم عن الأوساخ والتلوث. فمن خلال فعاليات متنوعة لتنظيف الصفوف والمساحات داخل المدرسة وخارجها، ترسخت قيمة النظافة لدى الطلاب بشكل أفضل. وقد استمتع الطلاب كثيراً في طابور الصباح، إذ قاموا بعرض أقوال وحكم عن النظافة، إضافة إلى تمتعهم بفعاليات الإبداع التي تضمنت بناء المجسمات مع المرين داخل الصفوف.

نظمت ابتدائية "الكرمة" الرسمية، مؤخراً، فعاليات متنوعة لمناسبة "يوم النظافة العالمي"، تقديراً منها لأهمية الحفاظ على البيئة، بإرشاد من مركزه الفعاليات الاجتماعية في المدرسة، المعلمة حنان سلامة، وبمشاركة الطلاب والمعلمين. تخلل هذا اليوم العديد من الفعاليات الإبداعية، التي تحلّت بأجواء حماسية ومشاركة فعالة من قبل الطلاب، وبمساعدة ودعم المعلمين.

طلاب الكلية الأرثوذكسية يشاركون في محاضرة حول "مُسرع الجسيمات"



مراسل "حيفا"

لتقدير المحاضرين.

من الجدير ذكره أنّ المشروع في سيرن يعتبر من أكبر المشاريع في العالم قاطبة، وتشارك به إحدى وعشرون دولة، من بينها إسرائيل. يبحث المشروع في الجسيمات النووية الدقيقة الموجودة اليوم في العالم. من أهداف المحاضرة تجنيد الطاقات الشابة لاستقبالها في سيرن، ويتم الآن بحث إمكانية اشتراك مواهب من الكلية في المخيمات الصيفية التي تُعقد في مدينة سيرن دورياً.

شارك طلاب الكلية الذين يدرسون موضوع الفيزياء بمحاضرة مميزة قدمها محاضرون ضيوف حول مشروع "مُسرع الجسيمات" الموجود في مدينة سيرن السويسرية. جرت المحاضرة في 9 كانون الأول/ديسمبر الجاري، في قاعة مدرسة "ليثويك" في حيفا. وقد برزت مشاركة طلاب الكلية في المحاضرة، كما وكيفاً، فكانت مداخلتهم واستفساراتهم مدعاة

عائق لتصليح الأدوات الكهربائية



تصليح جميع الأدوات الكهربائية المنزلية
برادات | مكيف هوائي | غسالات | نشافات | فرن | جلايات

إمكانية لترتيب "فلتر" ماء

054-7301700

علائق ملك الشوادرما الطعم الاصيل ما إلهو مثيل بإدارة علاء أيوب



نهني الجميع بمناسبة
عيد الميلاد المجيد
والسنة الجديدة
كل عام وأنتم بخير

شفاعمرو، باب الدير 052-4316592

انطلاق مشروع "سلم وسافر" في مدرسة "ماريوحنا"

يتحمّلون المسؤولية في ماريوحنا ويطوّرون محيطاً آمناً لأولادنا!



كثيراً في تخفيف حركة السير في المنطقة، ويساعد الأهالي في أوقات الصباح الضاغطة.
 جوهر المشروع:
 - تثقيف أولادنا نحو سلوك آمن، مبنّي على القدوة للآخر والزّيادة الوالديّة.
 - خلق أجواء إيجابيّة بما يتعلّق بالأمان على الطّرق، من خلال تطبيق المشروع على المستوى الجماهيريّ.
 - شراكة كافّة العناصر المعنيّة بتثقيف وتربية أولادنا.
 - الإشارة إلى مشاكل في البنى التحتيّة في الأماكن المعدّة لإنزال وإصعاد الطلاب وفقاً للضرورة.
 - خلق حلول عمليّة وغير مكلفة للتطبيق، بشراكة كاملة مع البلديّة، وزارة التربية والتعليم، إدارة المدرسة، الأهل والطلاب.
 - تجنيد أهال متطوّعين، وتدريبهم في إرشاد وتوجيه عمليّة إنزال وإصعاد الطلاب بشكل قانوني، وبموجب توجيهات الجهات المختصة المذكورة أعلاه.

طراسل "حيفا"
 انطلق مشروع "قبّل وسافر"، وبلغة مدرسة "ماريوحنا" المعزّزة لنشر ثقافة السّلام "سلم وسافر"، صباح الثّلاثاء الأخير، على مدخل مدرسة ماريوحنا، شارع ماريوحنا، وبشراكة مجتمعيّة متكاملة ورائعة بين أولياء أمور الطلاب بتمثيل لجنة الأهالي المدرسيّة المبادرة للمشروع، ودعم وشراكة إدارة المدرسة وطاقمها، وبالتّسيق التّام والتّعاون مع بلديّة حيفا، وبرعاية وتوجيه جمعيّة "عيننايم"، والتي طوّرت نموذجاً متكاملًا بعنوان "قبّل وسافر" لتطوير شراكة في مؤسّسات التربية والتعليم، بين الطلاب، الأهل والبلديّة. هذا المشروع حاصل على دعم وزارة التربية والتعليم، الشرطة والسلطة الوطنيّة للأمان على الطرق في وزارة المواصلات. وقد تمّ عرض فكرة المشروع ومضمونه على طلاب المدرسة وعلى الأهالي.
 من خلال الانطباعات الأولى يتبيّن أنّ المشروع يساعد

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

حفلة سمر عائلية

يسرنا دعوتكم للمشاركة في حفلة ميلادية عائلية
 تحييها فرقة احلام مع المطرب

زهير فرنسيس

في البرنامج:

- كلمة ترحيب ومعابدة يقدمها السيد يوسف خوري رئيس المجلس الملي
- مشهد كوميدي مع الفنان نضال بدارنة
- فرقة رقص ماجيك دانس
- وجبة عشاء فاخرة
- سحب يانصيب على تذاكر الدخول

الاحد | 27/12/2015 | الساعة الثامنة مساءً

في قاعة الجليل للأفراح-تل حنان

للحجز: هنري خوري 0544395311

كميل مطانس 0506664686

سعر التذكرة 175 شافل

كل عام وانتم بخير

Khoury pharmacy
 صيدلية الخوري

جلال وطاقم صيدلية الخوري يهنئون الجميع
 بعيد الميلاد المجيد ورأس السنة المباركة
 كل عام وانتم بخير

Merry Christmas & Happy New year

صيدليه الخوري باداره الصيدلي جلال صليبا -تتارخ الخوري 13، حيفا - 04-8625002 | زوروا موقعنا: Khoury Pharmacy-Haifa | www.pharm-herb.com

סוגרים את שנת 2015

מבחר בשמים במחירים מיוחדים

בושם **ALIEN** 90 מ"ל



במקום ~~₪700~~ ₪370

בושם **CHLOE** 75 מ"ל



במקום ~~₪660~~ ₪285

בושם **TOCADE** 100 מ"ל



במקום ~~₪399~~ ₪136

בושם **JADORE** 100 מ"ל



במקום ~~₪790~~ ₪399

בושם **FRANK OLIVER** 75 מ"ל
למביא קופון זה



במקום ~~₪199~~ ₪79

בושם **NARCISO RODRIGUEZ** 100 מ"ל



במקום ~~₪600~~ ₪295

בושם **ANGEL** 70 מ"ל



במקום ~~₪500~~ ₪269

בושם **HYPNOTIC** 100 מ"ל



במקום ~~₪790~~ ₪390

בושם **ELIE SAAB** 90 מ"ל
למביא קופון זה



במקום ~~₪499~~ ₪269

בושם **SILVER SCENT** 100 מ"ל



במקום ~~₪149~~ ₪59

בושם **INSOLENCE** 100 מ"ל



במקום ~~₪799~~ ₪299

בושם **BLACK TOUCH** 100 מ"ל
למביא קופון זה



במקום ~~₪495~~ ₪89

קרם או ספריי גוף
VICTORIA SECRET



רק ב-₪39

בושם **COCO MADEMOISELLE** 100 מ"ל



במקום ~~₪850~~ ₪580

בקניה מעל 200 ש"ח קרם גוף FRANK OLIVER מתנה! (בשווי 50 ש"ח) *בתוקף עד 30.12 או עד גמר המלאי | ט.ל.ח.





إلحق حالك!

31.12.15

الحملة حتى



غرفة نوم بالهدن كاملة
كفازية سحب 1.60m • سرير 1.90m/90m • مكتبة • كرسي • كوميديا

4,900 ش.ج
بدل 7,900 ش.ج



غرفة نوم بالهدن كاملة
كفازية سحب 1.60m • سرير 1.90m/90m • مكتبة • كوميديا

5,900 ش.ج
بدل 9,900 ش.ج

عيد اللطيف



ام الفحم، بجانب قاعة الأنيس 04-6565351



لخدمتكم في الفرع
مصمم خاص (ملاعب)
لتصميم وتفصيل غرفتك
حسب متطلباتك
050-7704467 (أبو وطن)

تشكيلة كبيرة ومميزة
من الباركيه والتابيت



غرفة نوم بربار كاملة
كفازية سحب 1.60m • سرير 1.90m/90m • طاولة مكتبة • كرسي • كوميديا

5,900 ش.ج
بدل 9,900 ش.ج

الأسعار لا تشمل التوصيل والتركيب

تابعونا على



دير الأسد
البعنة-مدخل البلد
04-9887837
مفتوح كل الأسبوع

شفاعمرو
الناعمة-عمارة صليبا
04-9867298
يوم الأحد عطلة

الناصرة
جاليري أبو ماهر
04-6570077
يوم الأحد عطلة

ام الفحم
مجمع عبد اللطيف
04-6315561
يوم الجمعة عطلة

SALE 2015

ولحاح

حملة نهاية السنة

Marhba



8,700 ش.ج
بدل 15,900 ش.ج

غرفة نوم اسطانبول
(غرفة نوم كاملة تشمل سرير (حجم 160/190) + 2 كومودينات + تواليت + خزانه مفتوح جانبي)



6,900 ش.ج
بدل 9,900 ش.ج

غرفة نوم ديبالينون



7,900 ش.ج
بدل 12,500 ش.ج

غرفة نوم كانبورت



5,900 ش.ج
بدل 9,500 ش.ج

غرفة نوم لوزا
(غرفة نوم كاملة تشمل سرير (حجم 160/190) + 2 كومودينات + تواليت + خزانه مفتوح جانبي)



أثاث عيد اللطيف

SALONI
akilli mobilyalar

CHEERS

LENOVA

YAVUZLAR

CALIA
ITALIA

أشهر الماركات العالمية
فقط في عيد اللطيف

أجواء العيد الميلادية تخيم على مدينة حيفا

* الأب يوسف يعقوب (كاهن رعيّة الموارنة في حيفا): الميلاد هو ميلاد التّواضع، ميلاد المصالحة، ميلاد الرّحمة * البابا يفتح أبواب العدالة ويعلن عن بدء يوبيل الرّحمة *



وكان يوم الأحد المنصرم، الثالث عشر من كانون الأوّل الجاري، اليوم الرّئيس لافتتاح باب الرّحمة، بينما في مدينة بيت لحم (مهد المسيح) فسيحتفل بافتتاح باب الرّحمة عشية ليلة الميلاد، وفي بازيليك البشارة في الناصرة سيتمّ فتح باب الرّحمة في تمام العاشرة صباحاً في السّابع والعشرين من كانون الأوّل الجاري (ثالث أيّام عيد الميلاد).

ولهذه المناسبة أقيمت في كنائس مدينة حيفا الكاثوليكية، الأحد المنصرم، قدايس دينيّة احتفاليّة ترأسها مطارنة الرعايا المختلفة، حضرها المئات من أبناء الكنائس الكاثوليكية.

وقد فتح المطران جورج بقعوني باب الرّحمة في كاتدرائيّة مار إلياس يوم الأحد الماضي، بحضور حشد من الكهنة والمؤمنين.

وقال المطران بقعوني في عظته أثناء القداس الإلهي إنّ فتح باب الرّحمة هو رمز كنسيّ كي يرحمنا الربّ بواسع رحماته، وكي يرحم المؤمنون أنفسهم وإخوتهم، وغيرهم. وهذا مجال ليعيد الإنسان حساب ضميره، فيتوب إلى الله، ويتعدّد عن المعاصي، ويعيش القيم المسيحيّة الحقيقيّة، التي تكفل للمؤمن حياة قريبة من الله.

ومساء الأحد الأخير، في زيارتي لكنيسة مار لويس الملك المارونيّة، ومشاركتي القدّاس الاحتفاليّ لافتتاح سنة الرّحمة الإلهيّة، والذي ترأسه المطران موسى الحاج (مطران حيفا والأراضي المقدّسة والنائب البطريركي للموارنة) بمشاركة لفيّف من كهنة الرعيّة المارونيّة.. لفتني وجود مئات المصلّين، أبهرتني الرّينة والأضواء، وشدّني وأدهشني جمال الكنيسة المرّجّة والحفاظ على طابع البناء الحجريّ القديم والمميّز، الذي يضفي جوّاً من الأصالة والتّواضع والخشوع في آنٍ واحد.

وفي هذه الأجواء الدّينيّة والاحتفاليّة الفرحة، المشيرة بالتّسامح والمحبّة والرّحمة، بمشاركة أبناء الرعيّة وكشافة البراعم الخضراء المارونيّة برئاسة سعيد دكور، انتهزتها فرصةً لحديث مقتضب مع الأب يوسف يعقوب (كاهن الرعيّة المارونيّة في حيفا)..

العدالة" - عبارة تلفّظ بها البابا فرنسيس باللّغة الإيطاليّة وهو يفتح الباب البرونزي المقدّس لكاتدرائيّة القديس بطرس في الفاتيكان، معلّناً عن بدء "يوبيل الرّحمة". هذه العبارة يكرّرها رؤساء الكنيسة الكاثوليكيّة باللّغة اللاتينيّة منذ سبعمائة عام لافتتاح اليوبيلات.

وقال البابا فرنسيس في عظته - والذي كان يرتدي لباساً كهنوتيّاً وردياً، وهو اللون الليتورجي قبل الأحد الأخير الذي يسبق الميلاد - إنّ افتتاح الباب المقدّس يعتبر "خطوة بسيطة، لكنّه دعوة إلى الفرحة، أيضاً". وفيما يتعلّق بالسنة المقدّسة (سنة الرّحمة الإلهيّة) التي بدأت في الثامن من شهر كانون الأوّل/ديسمبر الجاري (عيد الحبل بلا دنس) لتنتهي في العشرين من تشرين الثّاني/نوفمبر 2016، قال إنّ "زمن الغفران الكبير قد بدأ".

وأعرب البابا عن أمله في إيلاء "الشعوب المستضعفة" اهتماماً خاصّاً في هذا الإطار. وخلص البابا فرنسيس إلى القول "ادعو المجموعة الدّوليّة كلها إلى أن تواصل باهتمام الطّريق الذي بدأت، في سبيل تضامن ينطوي على مزيد من الأهميّة بصورة دائمة".

وفي أوّل كلمة وجّهها البابا قبل صلاة التّبشير الملائكيّ "الله لا يتعب أبداً من أن يغفر لنا"، مشيراً إلى أنّ "على الكنيسة أن تقوم بأعمال تكون في خدمة الجميع، ولا سيّما الفقراء والمعوزين كأعمال الرّحمة"، مؤكداً أنّ "الرّحمة ليست كلمة مجردة، هي الرّكيزة التي تدعم حياة الكنيسة؛ رمزاً لرحمة الله ومحبة يسوع الواسعة للبشر.

لذا، وبطلب من البابا فرنسيس، فسيتمّ الاحتفال بسنة "الرّحمة الإلهيّة" في غالبيّة الكنائس والمزارات في مختلف أنحاء العالم.. وفي الأرض المقدّسة افتتح الأساقفة أبواب الرّحمة، كل في كاتدرائيّته، وفي القدس فتح البطريرك فؤاد طوال وحارس الأرض المقدّسة "باب الرّحمة" في كنيسة الجسمانيّة - شرق باب الأسباط. كما نذكر أن إحدى بوابات القدس من الشّرق، والمجاورة لباب الأسباط، حيث مقبرة الرّحمة، يوجد باب صغير في السور يرمز إلى فتح أبواب الرّحمة يوم القيامة.

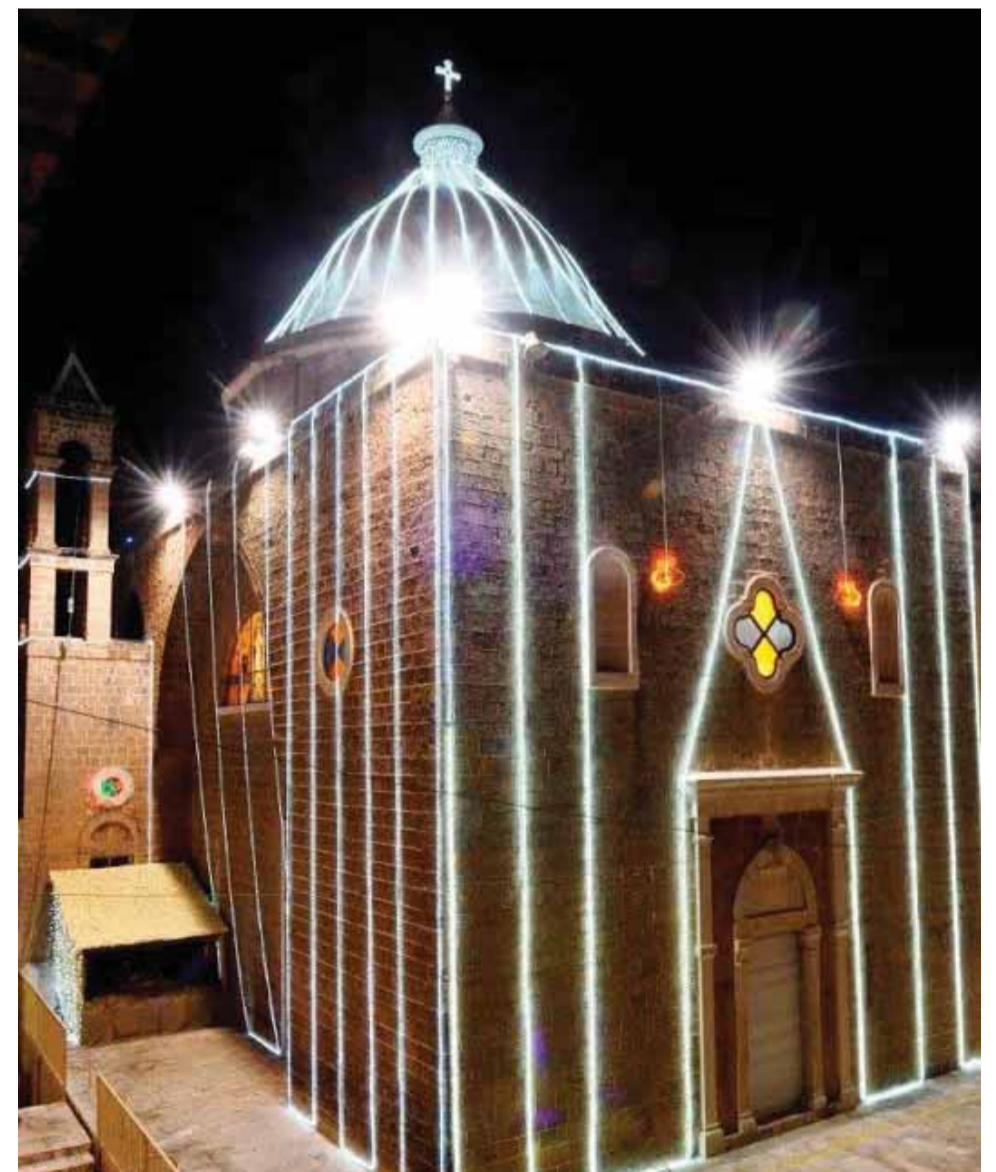
احتفاليّة فرحة، مبشرة بميلاد غد جديد وأمل في الخلاص. كما دأبت كنائس المدينة المختلفة هذا العام، على الاكتساء بحلة العيد، فازدانت كل منها على طريقتها، بشجرة وأضواء ومغارة، لتزيد الميلاد مسرّة ونضارة.

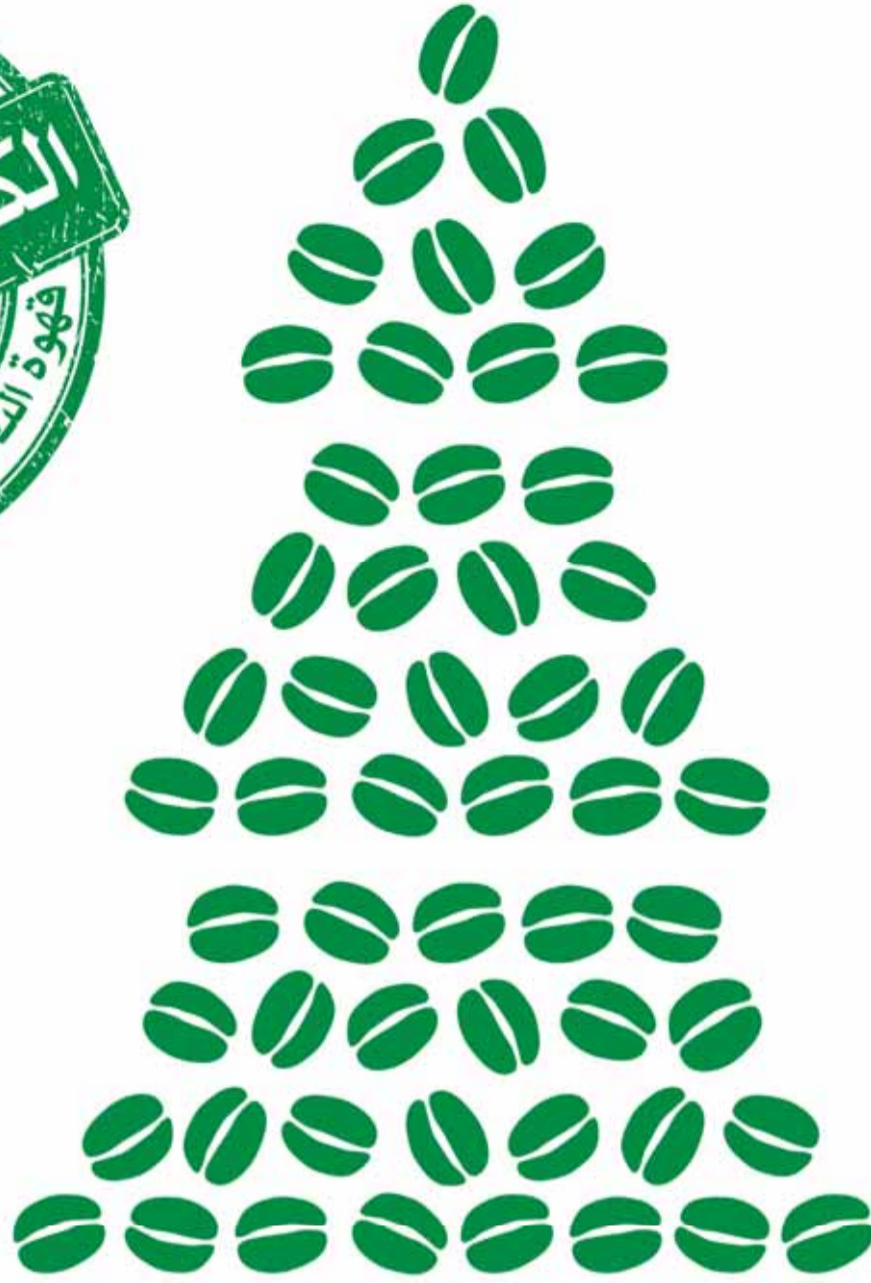
وبأتينا الميلاد هذا العام ضمن سنة "الرّحمة الإلهيّة"، التي أعلنها البابا فرنسيس.. "افتحوا لي أبواب

مطاس فرح

(تصوير: وائل عوض)

مع اقتراب موعد الميلاد ازدانت شوارع مدينة حيفا بالأضواء والزينة الخاصّة بعيد الميلاد، كشجرة وغزلة العيد بحسب التّقاليد المتبعة، وعلى نحو أدقّ غير الدّينيّة، كما جُمّلت وحُسنّت واجهات البيوت بالأضواء المختلفة والزينة لتضفي على المدينة أجواءً ميلاديّة





قهوة

النخلة

أبناء رفیق نخلة

عيد ميلاد مجيد





فصح عام 2016 كفصح عام 2015

من المتوقع أن تعقد الكنائس الأرثوذكسية البيزنطية مؤتمرها العام في السنة القادمة بمشاركة البطارقة والأساقفة الأرثوذكس في العالم، للتباحث في شؤون كنسية وطقسية. وعلى جدول أعمال المؤتمر الاقتراح الذي تقدم به البطريرك المسكوني برثلماوس (بطريرك القسطنطينية)، بشأن ما اقترحه البابا فرنسيس حول موعد الاحتفال بالفصح المجيد.

وكان البابا فرنسيس قد شكّل لجنة خاصة للاتفاق على موعد ملائم للاحتفال بالفصح مع الكنائس الأرثوذكسية، وأوصت هذه اللجنة أن يكون الأحد الثاني من نيسان في كل عام هو الموعد المناسب للاحتفال بالفصح في جميع أنحاء العالم. ويعد أن طرح البابا هذا الاقتراح على البطريرك المسكوني برثلماوس قرّر تقديم الاقتراح لرؤساء الكنيسة الأرثوذكسية في مؤتمهم العام.

وعليه، سيتم الاحتفال بالفصح المجيد عام 2016 القادم على انفراد، حيث ستحتفل الكنائس الأرثوذكسية بالفصح بحسب التقويم الشرقي، والكنائس الكاثوليكية بحسب التقويم الغربي.

وكان مجلس الأساقفة الكاثوليك في الأراضي المقدسة قد قرّر في اجتماعه بهذا الخصوص أنه يسمح للراعي الكاثوليكية التي تتفق فيما بينها في البلدة الواحدة، الاحتفال بالفصح بحسب التقويم الشرقي.

إلى الخلاص والتغيير من الشخص نفسه، ليطلبه من نفسه قبل أن يطلبه من غيره.

– لِمَ نفتقد لمنسّق إعلامي للرعيّة، لتسهيل التّواصل إعلاميًّا؟

حقيقة لم أفكر حتّى اللحظة بموضوع منسّق إعلامي للرعيّة، فهناك أمور كثيرة هامة تصدّرت سلم أولوياتي. سأعمل ربّما مستقبلاً على تعيين منسّق إعلامي. أما على صعيد الأبرشية فأنا هو المنسّق الإعلامي.

– هنالك لبس وبلبلة نلمسهما كلّ عام بخصوص توحيد الأعياد.. فما الجديد في الأمر؟

البتّ في أمر توحيد الأعياد بشكل رسمي يعود إلى الأساقفة، ونحن الكهنة معاونو الأساقفة.. نحن نعلم أنّ القاتيكان يسعى جدّاً لتوحيد الأعياد.

– كلمة أخيرة توجّهها لأبناء الرعيّة ولكافة المحتفلين بالأعياد..

أتمنّى لجميع أبناء الرعيّة وغيرهم، في هذا الميلاد المجيد، أن يولد يسوع من جديد في حياتنا وحياتهم. لنصلي معاً لمجتمع أفضل مينيّ على المسامحة والحوار، ولينعم علينا ربّ جميعاً بملائكة سلام.

الشخصي لدى الكهنة عائقاً أمام خدمتهم لأبناء رعيّتهم.

على الكهنة مساعدة أبناء الرعيّة للتغلّب على كافة العقبات التي تواجههم الرّوحّي والإنساني. لكن بالمقابل نتعلم من رواية الخلق في سفر التكوين أنّ الله حذر الإنسان وقال له "لا تأكل منها (الشجرة)، فإنك يوم تأكل منها موتاً تموت". الله لم يضع حواجز ولم يضع حراساً، إنّما وجّه نداءً للإنسان بأن يمارس حرّيته، وأن يكون مسؤولاً عن أعماله. عطية الحرّية من شأنها أن تقود الإنسان إلى الحياة والمحبة؛ ولكن الإنسان فضّل أن يستعمل حرّيته ليكسر وصية الله. وذلك لأنّه لم يقبل أن يكون مخلوقاً فأراد أن يكون خالقاً، رافضاً ما وهبه الله وما أعطاه الوجود. غرور الإنسان هذا يُلغي أيّ مرجعيّة في حياته، فيصبح ضالاً تماماً كمن يسير تائهاً في الصحراء، قائلاً أنا أعرف الطريق.

وحتى يومنا هذا، نجد أشخلاً يرفضون الإصغاء لصوت الله في ضمائرهم، حتّى وإن تكلم معهم الكاهن وخدمهم، وزارهم الربّ يسوع بنفسه، فمصيّر هؤلاء كمصيّر من فضّلوا الظلمة عن النور. علينا ألا نخدع أنفسنا ونُدعي بأنّ الكاهن أو الكنيسة هما السبب في بعدنا عن الله، أو بأنّ الكاهن مقصّر دائماً. واجب كل واحد منا أن يشكر الله على نعمة التفكير الذي منحه إياها، وعلى أنّه قادر على التفكير واتخاذ قرار صادق وحرّ للسعي من أجل خلاص النفس. على كل إنسان فينا النضوج فكرياً وروحياً والخروج من قوقعته والانطلاق والانفتاح نحو الآخر. يجب أن ينبع السعي

– بدايةً هل لك أن تحدّثنا عن حال أبناء الرعيّة المارونيّة الحيفاويّة..

نشكر ربنا يسوع المسيح على أبناء رعيّة مار لويس بما في قلوبهم من إيمان ومحبة لله. إنّ ظروف العمل في أيامنا تصعب على البعض من أبناء الرعيّة الالتزام الدائم بالصلوات، لكن من خلال زيارتي واللقاء بهم في المناسبات المختلفة، أنا على يقين بأنّ إيمانهم برّبنا يسوع المسيح ثابت، وأنّ أم الله ما تزال حاضرة في بيوتهم. يصل عدد أبناء الرعيّة الحيفاويّة اليوم قرابة 3800 شخص.

– نبارك لنا ولكم ترميم وتجديد الكنيسة بجلتها الأصليّة والأصيلة.. كيف استطعتم إنجاز هذا المشروع المكلف، وما هي الخطوات القادمة؟

كلّ عمل تقوم به الكنيسة هدفه تجديد اسم الربّ لما فيه خير لكنيستته وأبنائها. هذا هو إيماني وإيمان أبناء الرعيّة الذين تعاونوا معاً، وبفضل ما أنعم علينا الربّ، فقد تمّ المشروع بنجاح. وأنتهزها مناسبة كي أشكر جميع الأشخاص الذين دعموا هذا العمل المقدّس من أبناء الرعيّة وغيرهم، وهم كثر. فليبارككم الربّ أضعاف ما قدّمتم. نعمل في هذه الأيام على إتمام مشروع الكنيسة، فنحن بمرحلة ترميم رسمتي مار لويس وسيدة الكرمل، وأيقونتي مار مارون ومار يوحنا مارون. وندرس قريباً إمكانية ترميم مسكن الكهنة في الرعيّة (الأنطش)، ونأمل على الانتهاء من تنفيذ هذا المشروع خلال السنة القادمة (2016).

– بهذه الأجواء الميلادية، ما هو معنى الميلاد الحقيقي؟

الله يخلق الإنسان من جديد على صورة الابن المتجنّد. الله الخالق بمحبة مجانيّة، يصبح إنساناً ليعيد الإنسانيّة إلى أحضان الأب محبّ البشر. لذا الميلاد هو ميلاد التواضع، ميلاد المصالحة، ميلاد الرّحمة.. والميلاد في المحصلة هو ولادتنا من جديد في قلب الله.

– إغراءات دنيويّة كثيرة تبعد الإنسان عن الدّين والكنيسة، ورغم ذلك أرى المئات يؤمّن الكنيسة.. فأين يأتي دور الكاهن هنا؟

إنّ الكاهن بنعمة من المسيح يسوع ربنا يخدم الإنسان بمحبة، رغم نقائصه الشخصيّة. وخدمة الكاهن تتلخّص بثلاثة أبعاد: التّعليم والتّقدّيس والتّديبير. فهو يعلم أولاً كلمة الله يسوع المسيح للناس. وهو بشخص يسوع المسيح يقدر الناس من خلال الأسرار المقدّسة، أي يعمل على حضور الله بين البشر. وهو كأب يسهر على خير أبنائه الرّوحّي من صلوات وتدابير روحيّة، كما يسهر على الخيرات الزمّنيّة لمجد الأب وخدمة لأبناء الرعيّة. ونصلي على ألا يكون النقص



كنيسة الروم الكاثوليك

GALLERY

2016

HAPPY NEW YEAR

50%

הנחה על מגוון שעונים נבחרים

 <p>ש 225 ש 450 מק"ט - 12-16802</p>	 <p>ש 360 ש 720 מק"ט - 12-17241</p>	 <p>ש 395 ש 790 מק"ט - 29-17244</p>	 <p>ש 295 ש 590 מק"ט - 20-17307</p>
 <p>ש 295 ש 590 מק"ט - 1-16994</p>	 <p>ש 149 ש 299 מק"ט - 12-17296</p>	 <p>ש 495 ש 990 מק"ט - 36-17319</p>	 <p>ש 275 ש 550 מק"ט - 12-17312</p>

ועוד מבחר רחב של שעונים בהנחות מיוחדות ובלעדיות!

Tarneem

PERFUME



א-ה: 9:00 - 19:00 | שישי: 9:00 - 17:00

טל: 04-8511641 | פקס: 04-8511642 | רחוב מאיר 21 | חיפה

افتتاح معرض قطري للأطفال بعنوان "كرسي"

* كثيرة هي الكراسي لكن لكل منها قصة وشخصية *



مُراسل "حيفا"

افتتح، يوم السبت الأخير، وتحديدًا في الواحدة ظهرًا، في المكتبة والمركز الثقافي "كلور"، معرض رسومات الأطفال القطري بعنوان "كرسي". تم اختيار وعرض 180 عملًا فنيًا من بين 800 عمل، أرسلوا من قبل 40 مدرسة، ومن دورات خاصة من جميع أنحاء البلاد.

توافد الزوّار لمشاهدة الرسومات المعروضة، ومشاركة فرحة وبهجة المبدعين الصغار، الذين أبهروا الحاضرين بأعمالهم، خيالاتهم، تنسيق ألوانهم، وشفافية أفكارهم.

وفي حديثنا مع أمينة المعرض مجدلة خوري، قالت: "يعود تاريخ الكرسيّ إلى عصور ما قبل التاريخ.. على مدار ألاف السنين اقتصر استعمال الكرسي على الملوك ورجال الدين وكبار الحكام، ولقب الكرسيّ بألقاب مختلفة، ك: كرسي العرش، كرسي الرئيس، كرسي الملك، وما إلى ذلك.. ولم يكن الكرسي شائع الاستعمال بين عامة الناس إلا بعد الثورة الصناعيّة، حيث أصبح متاحًا للجميع وفي متناول يد كافة الطبقات الاجتماعيّة تقريبًا، لكنّه كان دائم التأثير بمجرى حياتنا اليوميّة. فقد ارتبط الكرسيّ دائمًا بقضايا كبيرة لها رمزيتها، فارتبط بالسلطة والسّياسة والاقتصاد، وكذلك الدين والثّقافة والفنّ والإبداع، ومن ثمّ الصناعيّة."

وأضافت خوري: "جزء ارتباط الكرسيّ بحياتنا اليوميّة، بشكل مباشر، ووجود قطعة الأثاث هذه (الكرسيّ) في كلّ مكان من حولنا، يخلق قصصًا مختلفة. فلكل كرسيّ قصته.. امتلاكه، ارتباطه بالأشخاص، تعدّد أشكاله، وما إلى ذلك."

واختتمت حديثها قائلة: "أثار اهتمامنا رؤية الأطفال لهذه القطعة من الأثاث وطريقة تجسيمهم لها على الورق، إن كان بالرّسم أو بالتصوير، وارتباطها بالأشخاص والحاجات، فعلى مائدة الطعام عادةً يُحفظ مكان "كرسي" ثابت لكل فرد في العائلة، أو ربّما لا..؟ وهذه أيضًا قصة مثيرة للاهتمام! من الممكن تصميم كرسيّ جديد لا وجود له.."

فلا حدود لخيال الأطفال. هناك العديد من القصص والطرق التي بإمكان الطفل أن يقصّها بمجرد رسمه للكرسيّ!

وعقب ماهر محاميد (مدير مكتبة "كلور") بالقول: إنّ هذا المشروع جزء من المشاريع التي يقدمها المركز الثقافي لتنشئة جيل بناء معطاء، فالطفل هو أساس المستقبل.. ومن واجبنا كأفراد وكمجتمع يهّمه تعزيز الثقافة على أنواعها أن نتيح للطفل الفرصة والدعم والتشجيع والاحتضان لتنمية المهارات الإبداعية المكمونة داخله.

"المسار" في رحلة تعليمية وترفيهية



مُراسل "حيفا"

نظمت مدرسة "المسار" الرسمية الحيفاوية، بإدارة المربية أميمة قدور ومعلميها وطلّابها، مؤخرًا، رحلة اختتامية للفصل الأول في أحضان جبال الكرمل، وذلك بإشراف المرّبي والأستاذ ميشيل يعقوب (مركز الرحلات) والأستاذ فرج فحماوي (مركز موضوع "ش"n" بالمدرسة)، الذي عمل من خلالها على تعريف الطلاب على المنطقة وتاريخها القديم، تراثنا وعاداتنا.

جدير بالذكر أنّ المضمون لرحلة من هذا النوع عمل على إكساب الطلاب معرفة كيفية التخييم والتصرف في الطبيعة. وقد تخلّلت الرحلة مسارات للمشي في منطقة "بيت أورن" الحرجية، ورشات عمل، نصب الخيم، وتحضير وجبة جماعية مع الطلاب وجميع أفراد الطاقم.

Shadi Sharif-Safadi Tahira Shakerian



Architects, Civil engineer & Interior design

بإسمنا شادي شريف وطاهرة شاكرين وطاهر مهندسون معماريون
لفنسة عمار وتصميم داخلي نتقدم تهاني العيد لأغلى الناس

Merry Christmas



شارع الخوري 3، حيفا - طابق 7 | تل: 04-8521843 | فاكس: 153-544-708408

محمول: 054-4708408 | Shadi Sharif | shadi.sharif.safadi@gmail.com

امبراطورية اللحوم بلا منافس



اجود انواع اللحوم الطازجة يومياً

البيع بالجملة والمفرق

حملة نهاية السنة

اشترى 8 كيلو لحم عجلات تحصل على 3 كيلو مجاناً

نص خروف بلدي مجروم	نص خروف بلدي بالعظم	فخاد دجاج مسحب 5 كغم	صدر دجاج 5 كغم	فخاد دجاج 9 كغم
ب 99 ش.ج	ب 68 ش.ج	ب 100 ش.ج	ب 100 ش.ج	ب 100 ش.ج

04-9868555

شفاعمرو (دليكاتس)

لسان عجل ب 28 ش.ج

روضات الحي الشرقي تحتفل بعيد الميلاد المجيد



طراسل "حيفا"

الخاصة بعيد الميلاد المجيد، إضافة إلى فقرات فنية، وفاجأ بابا نويل الحضور بتوزيع الحلوى على الأطفال، عدا تقديم التسالي والتزييفات للأطفال. وشكر مركز "بودفات" كل من ساهم من الأهالي بإنجاح الحفل لإسعاد الأولاد وإدخال البهجة على قلوبهم، ومجموعة شرين كسابري لدعمها الدائم للمجموعة، ولنقولاً عبود شيخ العيد (بابا نويل)، لتلبسته الدعوى لإنجاح هذا الحفل ورسم الفرحة على وجوه الأطفال.

أقيم، يوم الأربعاء الأخير، بمساهمة النساء الشابات، وبدعم قسم الرفاه الاجتماعي بمركز بودفات (هدار-عير) وبمرافقة العاملة الجماهيرية هدى أبو قياص حفل ميلادي بهيج لروضات الحي الشرقي: روضة المستقبل مع المريبة الصف حنان محمود، و روضة البراعم مع المريبة مارلين شمشوم. وشمل الحفل عدد من الأغاني الاحتفالية

في المركز الجماهيري - عباس

اجتماع حول "دور الأهل تجاه الأبناء"



طراسل "حيفا"

لإعادة النظر حول تعاملهن مع أولادهن وبناتهن الطلاب، تركت بعض التساؤلات وعلامات الاستفهام. وقد أعربت جميع الأمهات اللواتي اشتركن في الاجتماع عن أهمية مثل هذا اللقاء. فمن جهة سنحت الفرصة لهن للتعرف الواحدة إلى الأخرى في جو حميمي هادئ، كما أن الأمهات شاركن بعضهن البعض بنفس المشاكل التي يواجهنها جميعاً في تربية ومتابعة أولادهن، وبهذا شاركن الشعور بالضغط معاً، وكل واحدة على حدة. وفي نهاية الاجتماع تقدمت المريبة تغريد بالشكر لإدارة المركز الجماهيري - عباس على حسن الاستضافة، ولإدارة المدرسة على دعمها لمثل هذه الفعاليات. أمله أن تستمر مثل هذه اللقاءات لما فيها مصلحة للطلاب وتعزيز العلاقة بين الأهل والطلاب والمدرسة.

عُقد يوم الجمعة الماضي، في المركز الجماهيري - عباس، ضمن أجواء حميمة اجتماع لأمهات طلاب الصف الخامس (أ) في مدرسة الكرمل، وذلك بدعوة من إدارة المدرسة، مريبة الصف تغريد دباغ، وسكرتيرة المركز الجماهيري - عباس، مي عثمان. هدفت الدعوة لتوطيد العلاقة بين أولياء أمور الطلاب والمدرسة، وإشراكهم بالعملية التربوية. وقد عرضت المريبة تغريد أمام الأمهات المشاركات نموذجاً يعكس أي دور للأهل يقومون به تجاه أبنائهم، مع إبداء نصائح عملية وإرشادات تمكنهم تبنيها ليكون لهن دور فعال وبناء في التربية. لقد كان اللقاء مثمراً وتم تداول مواضيع مهمة بخصوص طلاب الصف، إضافة لفعاليات شائقة للأمهات هدفت



The
APPETIZER
Trading & Marketing

نهى الجميع بمناسبة
عيد الميلاد المجيد
ورأس السنة المباركة

Merry Christmas
& Happy New Year

عروض وأسعار خاصة
لأفضل المنتجات

الوادي 17 - 04-86730779

الخوري 45 - 04-8520077

חיסול מאבי



תصفייה מוזרון 2015

NAB BOARD

حتى
60%

في كل الاقسام

تتفاعمرو بجانب بنك مركنتيل

04-9501514





NAJJAR MOUSSA

Wholesaler Jewellery Diamonds Watches



DIESEL

FOSSIL



MICHAEL KORS

MONT
BLANC

RADO

Switzerland



DKNY

D&G

BOSS



LACOSTE

Cartier

GUESS

Watches

GIORGIO ARMANI

فاكس: 04-8676811

تلفون: 04-8624963

شارع الخوري 19، حيفا

Merry
Christmas



NAJJAR MOUSSA

Wholesaler • Jewellery • Diamonds • Watches
Tel. +972-4-8624963 | 19. Khoury St., Haifa.

مركز "الأخوة" يوزع الهدايا على الأطفال



لمراسل "حيفا"

نوبل"، ومدير قسم الدفَع بالشبيبة والشباب في بلدية حيفا مومي الموغ، ومسؤولة ملف الثقافة العربية في بلدية حيفا نوال أبو عيسى، ممثّل عن لجنة حيّ وادي السناس وعدد من أبناء الشبيبة، الذين أدخلوا البهجة والسُرور في نفوس الأطفال وأهاليهم على حدّ سواء، حيث أشار الموغ إلى أهمية مساهمة أبناء الشبيبة في العطاء خدمة للمجتمع. وشكر القائم بأعمال مدير المركز الجماهيري "الأخوة" المدرب عادل خلايلة جميع من شارك وساهم في إنجاح هذا اليوم، كما قدّم شكره الخاص لرئيس لجنة حي وادي السناس، فكتور حجّار، على مساعدته ودعمه الدائم للمركز، وهنّأ جميع المحتفلين بالعيد باسم رئيس اللجنة.

للسنة السادسة على التوالي، يقوم المركز الجماهيري "الأخوة"، بالتعاون مع لجنة حيّ وادي السناس، قسم تعزيز الشبيبة في بلدية حيفا، قسم المجتمعات في دائرة الثقافة البلدية و"بيت الكرامة" بتوزيع الهدايا والحلوى على الأطفال بمناسبة الأعياد. وقرّرت إدارة المركز هذا العام، توزيع الهدايا على أطفال مؤسسة "رمات حيفا" لذوي الاحتياجات الخاصة؛ إذ يختار المركز سنويًا مستشفيات مختلفة لتوزيع الهدايا عليهم لهدف إسعاد الأطفال المرضى. شارك هذا العام في هذا التقليد المميّز المهرج الطبي سرحان محاميد الذي لبس بدلة شيخ العيد ("بابا

يوميّات الصّحة والسّلامة في مدرسة ماريوحنا



لمراسل "حيفا"

(مدير المدرسة)، والمرئية عبير عودة (مركزة مدرسة معززة للصحة). وقد قام بمراجعته مجموعة من طلبة الصفوف الإعدادية، وطاقم من الاختصاصيين في عدّة مجالات، الذين قدّموا ملاحظاتهم واقتراحاتهم لتطوير الكراسة لما هي عليه الآن. سلسلة "يوميّات متنامية" هي محور هامّ من محاور التجربة التربوية الرائدة التي تقوم بها المدرسة في مجال تعزيز "ثقافة السلام"، من خلال طاقمها التربويّ الذي يشارك في إنتاج وإصدار فعاليّات متنوّعة في محاور عدّة، ويرافق الطاقم المدرسيّ، طاقم من المستشارين الأكاديميين الذين هم أولياء أمور طلبة في المدرسة، وهم: البروفسور حسام حايك، الدكتورة هالة خوري - بشارات، الدكتور خليل ريناوي. كما ترعى جمعية التطوير الاجتماعيّ في حيفا إصدار هذه الكراسات ضمن برنامج المجتمع الآمن.

خرج للتور المولود الرابع لسلسلة يوميّات متنامية بعنوان "يوميّات الصّحة والسّلامة"، والتي تهدف لزيادة وعي الطلبة لأهمية اتباع نمط حياة صحيّ وسليم، وذلك من خلال عدّة مضامين ومواضيع. فغرس هذه العادات منذ سنّ صغيرة تضمن تحولها إلى نهج حياة ثابت، وبناء نمط حياة يشجّع على التوجّه الصحيّ وتوخي السلامة، لهدف أن ينعم الطالب والأهل بهدأة البال والسعادة. وتساهم هذه اليوميّات في التدرّب وتثبيت أنماط وأساليب سلوكيّة خاصّة في مجال التغذية السليمة، النشاط الجسمانيّ، استعمال حكيم للهواتف الخليويّة، الفحوصات الطبيّة ومضامين السلامة والاحتراس في البيت والشوارع والمدرسة. يوميّات الصّحة والسلامة من تأليف المرّبي عزيز دعيم

المجلس الملتقى الأرثوذكسي الوطني - حيفا

التقاضي حيفا

مكتبة كل شيء

نتشرف بدعوتكم للمشاركة في الأمسية الثقافية مع الكاتب

"الدكتور خالد تركي"

وإشهار كتابه

"من حيفا.. هنا دمشق"

وذلك يوم السبت 19.12.2015 الساعة السابعة مساءً في قاعة كنيسة مار يوحنا المعمدان الأرثوذكسية، شارع القدس 3، حيفا

بمشاركة سيادة المطران عطا الله حنا

بتخلل الامسية مداخلات لكل من

الكاتب الأستاذ راضي كريني

المؤرخ اسكندر عمل

بمشاركة جوقة البعث اصوات عربية جليليه - جمعية سوا

عريفة الامسية: خلود فوراني سريّة

مشاركتم تُشرفنا وتُبهِجنا

الدعوة عامّة

الموقف الارضي مفتوح

الفيتا شل 'أورغ'

شارع اللبني 41، حيفا

054-5290809/04-6277765

خبزة أكثر من 12 عامًا

حملة الطلاب

كل من يشتري يحصل على عصير

منقوشة بزعر 6 ش.ج

بيتسا صغيرة 8 ش.ج

منقوشة بجبنة بيضاء 7 ش.ج

محمر مع دجاج وسفّاق طازج!

طازج نظيف وسريع

منقوشة بزعر 9 ش.ج + مشروب 12 ش.ج

منقوشة بلبنة 13 ش.ج + مشروب 16 ش.ج

منقوشة مع بصل + جبنة 15 ش.ج + مشروب 18 ش.ج

بيتسا مع نوعان أجان 17 ش.ج + مشروب 20 ش.ج (إضافة ربتون /زره/فقع/بندورة 1 ش.ج)

بيتسا عادية 15 ش.ج + مشروب 18 ش.ج (إضافة ربتون /زره/فقع/بندورة 1 ش.ج)

إمكانية للإرساليات - ساعات العمل: 7:00 - 15:00

كل عام ارييس

نتقدم بأحر التهاني بمناسبة
عيد الميلاد المجيد ورأس السنة المباركة

Merry Christmas
and
Happy New Year

בונבונירה מרקט

מקור של מדצעים גדונונירה
מרקט לרכש חז המולד
והשנה החזשה!

2 יחידות פתיתים
אסם 400 גרם



10.00 ₪

2 יחידות אטריות
אסם 400 גרם



10.00 ₪

סלמי טירת צבי
גרם 300



8.90 ₪

פסטרמה טירת צבי
גרם 300



13.90 ₪

2 יחידות פתי בר
אסם 500 גרם



18.90 ₪

4 יחידות טונה
אנטואן שוקחה



18.00 ₪

מגוון עוגות בחושת
של אסם



9.90 ₪

מבחר בייגלה אסם
גרם 400



8.90 ₪

קפה נחילה
1 ק"ג



39.90 ₪

אורז בסמתי
שוקחה 5 ק"ג



29.90 ₪

אורז יסמין אנטואן
שוקחה 5 ק"ג



16.90 ₪

שמן אנטואן
שוקחה
2.5 ליטר
(מובל 2 יחידות)



13.90 ₪

קטשופ אסם
גרם 750



10.00 ₪

חמוס אל עותמאני
גרם 700



6.90 ₪

סלטים אלעותמאני
תורקי/כרוב אדם-לבן
חצילים/תירס מינוד
גרם 400



6.90 ₪

لبنة الهنا - الرامة
1 כגם



12.90 ₪

2 שמן חמניות
/ סויה / תירס
920 מ"ל



10.90 ₪

סוד מנקה רצפות
אנטי-בקטריאלי
2 ליטר



9.90 ₪

2 יח' מרכך
כביסה ABC



25.00 ₪

3 יחידות טיטולים
האגים
3/4/4+
(מובל 3 יחידות)



99.00 ₪

שישיית כוסות
זכוכית שקופות



4.90 ₪

שלישיית
מגבות מטבח



4.90 ₪

מנגל + רשת
(87.5x31x13.5)
בקנייה מעל 100
מובל ליחידה אחת



59.90 ₪



מבחר גדול של סלסלות לחג לבחירה אישית!



שקיות של
סונה
100 גרם
5.50 ₪



* המבצעים תקפים אך ורק בסניף רחוב ח'ורי 9

בונבונורה אפקט

מחירים אטרקטיביים
 דמחלקת האלכוהול!
 מחזר בצול מיינות יקד - תישדי והר תקור!

IBBLS
 גולד רזרב
 700 מ"ל
 מוגבל לשתי יחידות
 ₪159⁰⁰

IBBLS
 רד לייבל
 700 מ"ל
 מוגבל לשתי יחידות
 ₪64⁰⁰

IBBLS
 בלאק לייבל
 700 מ"ל
 מוגבל לשתי יחידות
 ₪109⁰⁰

ACKERMAN
 פינלנדיה
 700 מ"ל
 ₪59⁰⁰

שיבס ריגל
 1 ליטר
 ₪135⁰⁰

IBBLS
 בלאק לייבל
 1 ליטר
 מוגבל לשתי יחידות
 ₪134⁰⁰

IBBLS
 רד לייבל
 1 ליטר
 מוגבל לשתי יחידות
 ₪99⁰⁰

ארגז היינקן
 24 יחידות
 300 מ"ל
 ₪99⁰⁰

3 יין איטלקי
 לונה רוסה
 ₪89⁰⁰

4 יין תשבי
 קברנה סירה
 ₪99⁰⁰

פינלנדיה
 1.75 ליטר
 ₪159⁰⁰

2 משקה
 ג'ומקס
 1 ליטר
 ₪19⁰⁰

ארגז בלו 24 יחידות
 מוגבל לשתי יחידות
 בקנייה מעל 100 ₪
 ₪39⁹⁰

3 בירה מולר גרן
 מלט ללא אלכוהול
 330 מ"ל ₪9
 500 מ"ל ₪10

5 בירה מולר
 500 מ"ל
 ₪19⁰⁰

*הקניה במחלקת המשקאות החריפים מוגבלת לשתי יחידות בלבד. * ט.ל.ח, המבצע תקף עד גמר המלאי.



Restaurant & Bar

Balcon

طاقم مطعم ومقهى Balcon

وجميع العاملين به، يتقدمون بأخلص التهاني وأسمى الأمنيات
للجميع بمناسبة الأعياد المجيدة سائلين الله أن يكون
هذا العام سلام ومحبة، مليء بالخير واليمن والبركات

كل عام وأنتم بخير

”بللون المتعة والأوقات الحلوة“
”بللون المتعة والأوقات الحلوة“

Merry Christmas

«لغتنا.. ديانتنا.. سياستنا الموسيقي»



مهراسل "حيفا"

بادرت جمعيّة الكرمل للموسيقى في حيفا، نهاية الأسبوع المنصرم، إلى إقامة كونسيرت موسيقيّ غنائيّ مميّز، الأوّل من نوعه في عالم الموسيقى، تحت عنوان: "لغتنا.. ديانتنا.. سياستنا الموسيقي".

حيث جمع الكونسيرت بين 64 عازفاً ومغنيّاً من 3 ديانات مختلفة من داخل وخارج البلاد، جمعت بينهم لغة واحدة، ألا وهي "الموسيقي".

تمّ تقديم هذا الكونسيرت في كنيسة "بيت النعمة" ليزيد على متعة صوت هذا العمل، متعة المكان والحضور. حيث غصّت الكنيسة بجمهور واسع من مختلف الديانات. وقد تميّز الكونسيرت بالأداء الرائع والمميّز والراقي للفرق الموسيقيّة المشاركة، والمغنيّين الذين نالوا إعجاب الجمهور.

وفي الحديث مع الأستاذ ألبير بلان (المدير الفنيّ للجمعيّة، وصاحب فكرة هذا العمل)، قال إنّ هذا الكونسيرت هو الأوّل من نوعه في عالم الموسيقى التي تشارك فيه فرقة لألة المندولين الغربيّة بقيادة نينا لبسون، والتي ضمّت 27 عازفاً وعازقة بالاشتراك مع فرقة الكرمل للموسيقى العربيّة التابعة لجمعيّة الكرمل، بقيادة الأستاذ ألبير بلان، والتي ضمّت 30 عازفاً.

تضمّن برنامج الكونسيرت مختارات موسيقيّة عالميّة، إضافة لمقطوعات الموسيقىار محمّد عبد الوهاب وإلياس الرّحباني، عدا ترانيم وأناشيد دينيّة للديانات الثلاث السّماويّة، والتي قدّمها النّجم أحمد فودي، المرثم وليم نخلة، رومن بورودو والنّجمة البولنديّة بولينا غروشوسكا.

كما شارك بهذا العمل، إضافة إلى الفرق الموسيقيّة، عازفون محترفون بآلات مختلفة، منهم الملحن غسان حرب - عود، سرغي كاتس - جيتار باص، نتالي روزنيتوفسكي - بيانو، رومان بورودو - ساكسفون وفلوت، وقام الأستاذ فادي كميل ضو بتقديم برنامج الكونسيرت.

כלל عام وانتم بغير

WILLIAM

Hair • Beauty

انتقلنا الى الصالون الجديد

جادة هناسيه 14, حيفا

שד' הנשיא 14, חיפה

ZOOM 04-8507000

 04-8110669





الفنّانة فيقيان بشارة في حوار لصحيفة "حيفا" أغني بثلاث لغات: عربية، فرنسية وإنجليزية!

* نشأت في بيت فنيّ * أدمج الموسيقى الشرقيّة بالغربيّة * أرحب بكلّ صوت يتناغم مع صوتي وأسلوب الغنائيّ * "أنصاف الأصوات" تحتلّ، للأسف، المراتب الأولى وتتصدّر سباق الأغنيّات والعناوين! *



وبارز، من دون أي حقّ لذلك. لكنّ المستمع الجيد والحقيقيّ يمكنه التمييز بين الغثّ والسمين. المستمعون يبحثون عن الفنّ الجيد والأصوات الأصيلّة الجميلة، التي لا تخلو الساحة الفنيّة منها.

– هل ساهم الإعلام في نجاح مسيرتك الفنيّة، وكيف يمكنه أن يمارس دوره في التسويق للإبداع في هذا الزّمن الهابط والملتذّل؟

بالتأكيد ساهم الإعلام في نجاح مسيرتي الفنيّة. والحقّ يُقال بأنّ الإعلام المحليّ يدعم الفنّانين بشكل كبير، وقد دعمني بشكل خاص، منذ أن شاركت في برنامج "Star maker" سمّعنا صوتك" ولغايه يومنا هذا. علاقتي مع الإعلام مبنية على المهنيّة والاحترام المتبادل والثقة والصداقة المتينة.

– ما هو جديد الفنّانة فيقيان بشارة؛ وما هي مشاريعك المستقبلية؟!

بعد صدور ألبومي الغنائيّ "أنا حبيبت" الذي أعتز وأفتخر به جدّاً، وبعد نجاح العرض الغنائيّ الضخم الذي أحييته في مدينة حيفا، أعمل حالياً على إصدار أغانٍ جديدة "سينغل"، بالتعاون مع ملحنين وموزعين وموسيقيين من الدّول العربيّة والغربيّة، على حدّ سواء. كما أعمل حالياً على إقامة فرقة مصغّرة محترفة من العازفين، لهدف جولة عروض في البلاد والخارج.

– كلمة أخيرة توجّهينها للقراء ولحبّبي الفنّانة فيقيان بشارة.. أتمنى للجميع أعياداً مجيدة وسنة جديدة مباركة، سنة لتحقيق الأمنيات، سنة مليئة بالحبّ والسعادة والصّحة وهداية البال. أتمنى أن يعمّ السّلام والأمان الشّرق الأوسط والعالم وأن تزول الأحداث المؤلمة، ويتوقّف مسلسل القتل وسفك الدّماء. وأقول لكم أحبائي: انتظروني في أعمال قادمة جديدة قريباً، فسأقدم مفاجأة فنيّة بمستوى فنيّ مختلف وراقٍ ومميّز، بمستوى يليق بكم وينوqكم الفنّي الرّفيع.

(تصوير: يانير سلع؛ تصفيف شعر: سامر إسحاق؛ ماكياج: موران)

الحبّ والسّلام والأمان والإيمان، وهذه جميعها أمنيات كلّ إنسان يعيش على هذه الأرض.

– حدّثينا عن بدايتك الفنيّة.. وما الذي تحتاجه الفنّانة فيقيان لتثبّت وجودها أكثر على السّاحة وتحقّق أحلامها؟

نشأت في بيت فنيّ، ورثت موهبة الغناء من والدتي، فهي من عائلة فنيّة معروفة – عائلة شاهين. أهوى الغناء منذ طفولتي وكان حلمي الدائم أن يصل صوتي إلى العالم العربيّ والغربيّ، أن أصل العالميّة وأن أكون يوماً ما تحت الأضواء. تعلمت العزف على آلة البيانو وتدرّبت على تطوير الصّوت في معهد "روبن" حيفا. نقطة التحوّل في حياتي والتي جعلتني أخوض مجال الفنّ بشكل جدّي كانت مشاركتي عام 2004 من خلال البرنامج التلفزيوني المصري "Star maker سمّعنا صوتك"، من إنتاج طارق نور، والذي ضمّ مواهب من بلدان عربيّة عديدة، وحظي بشعبية كبيرة ومتابعة الجمهور المصريّ والعربيّ عبر القناة التلفزيونيّة المصريّة الأرضيّة، والتي يشاهدها أكثر من 80 مليون مصري، وكذلك عبر قناة "Mazzika مزّيكاً" الفضائيّة.

خلال البرنامج، أذيت أغنيّة "ارجع تاني" التي تعتبر النسخة العربيّة لأغنيّة فيلم "تاينك" (My Heart Will Go On) التي غنّتها المطربة العالميّة سيلين ديون، وقد حصلت على جائزة "أفضل صوت" لسبب تميّز أسلوب الغنائيّ وتقنيّات خامة الصّوت العالية والمتفرّدة.

– ما هو أسلوب ونمط موسيقى فيقيان بشارة الذي تعمل عليه، ويميّزها عن باقي الأنماط الموسيقيّة، فلنلمس أنّ الأسلوب أقرب إلى العالميّة منه إلى الفلسطينيّة..

أميل دائماً إلى دمج الموسيقى الغربيّة بالشرقيّة أو ما يسمّى بال Fusion (الاندماج والانصهار) في اختياري للأغاني. أستخدم تقنيّات صوت غربيّة تعلمتها واكتسبتها خلال مسيرتي الفنيّة، فامتلكت الآليّات التي تحوّلني من دمجها في الغناء الشّرقّي. أغنيّ بثلاث لغات: فرنسيّة، إنجليزيّة وعربيّة، كما أغنيّ بلغات أخرى، أيضاً. أو من أنّ الفنان يجب أن يتمتع بلون موسيقيّ خاصّ به، وبأسلوب غنائيّ يميّزه عن غيره، ينمّ عن شخصيته، كي يتميّز ويتألّق وينجح في السّاحة الفنيّة، لأنّ المنافسة كبيرة وصعبة في هذا المجال.

– هل تتميّن التعاون مع فنّان/ة فلسطيني/ة ضمن غناء ثنائيّ ("دويتو")؟

هنالك عدد من الأصوات الجميلة الرّائعة في البلاد، يمكنها أن تضاهي الأصوات في عالمنا العربيّ.. أرحب بكلّ صوت يتناغم مع صوتي وأسلوب غنائيّ.

– هل لديك هوايات أخرى غير الغناء والموسيقى؟

بالإضافة للموسيقى والغناء، فأنا أعشق الرّقص على أنواعه المختلفة، وخصوصاً رقص الصّالونات، كالفالس والتشأتشا والرومبا، وغيرها. إضافة إلى رقص الفلامنكو الذي تعلمته وأحببته جدّاً، وأطمح أن أعود لممارسته، قريباً.

– كيف تقيّم الفنّ الحالي مقارنةً بالفنّ القديم؟

لا شك بأنّ مستوى الفنّ الحالي قد تدنّى. هنالك عدد كبير من "أنصاف الأصوات" تحتلّ – للأسف – المراتب الأولى وتتصدّر سباق الأغنيّات والعناوين، والإعلام يقوم بدعمهم ويسلّط عليهم الأضواء بشكل كبير

فيقيان بشارة فنّانة فلسطينيّة، تفرّدت بصنع أسلوب مميّز لنفسها وطريقة مختلفة في الغناء، تختلف عن الآخرين في الأداء والغناء، تختار أن تبثّ الرّوح في أغانيها الغربيّة والشّرقيّة. تغنيّ بصوت عذب حيناً ومخمليّاً حيناً آخر.. ترتدي ثوب عيد الميلاد كما ترتدي الأثواب الفلسطينيّة الثرائية أيضاً، شاركت بشارة في الكثير من المهرجانات المحليّة والعالميّة. ومع فيقيان كان لصحيفة "حيفا" وموقع "حيفانّت" هذا الحوار..

– ثلاث أغانٍ جديدة للفنّانة فيقيان بشارة.. فما هي صبغة هذه الأغاني؟

سجّلت ثلاث أغانٍ.. أغنيّة "جاين نعيديكو" خاصّة بعيد الميلاد المجيد، وهي النسخة العربيّة لـ "We Wish You a Merry Christmas" من كلمات رجا زعاترة؛ وأغنيّة "جايب سنه" لرأس السنّة، وهي النسخة العربيّة لـ "نشيد الوداع" الاسكتلنديّ، Auld Lang Syne قمت بكتابة كلماتها باللغة العربيّة. وقد سجّلتها بنسختين: الأولى بالنسخة الكلاسيكيّة، والثانية بإيقاع سريع Dance Music. الأغنيّتان من توزيع عازف البيانو والموزّع الرّوسي دانييل كركوف.

– قلّما نسمع أغاني رأس السنّة باللّغة العربيّة.. فهل لك أن تحدّثينا أكثر عن هذا النوع من الأغاني؟

لم يتطرّق إلّا قلائل جدّاً لأغاني رأس السنّة باللّغة العربيّة. أغنيّة "جايب سنه" هي النسخة العربيّة لـ "نشيد الوداع"، وهو نشيد عالميّ باللكنة الاسكتلنديّة (Auld Lang Syne) ومعناه بالعربيّة "منذ القدم". يرجع تاريخه إلى أواخر القرن الـ18 حين كتبه الشّاعر الاسكتلندي روبرت برنز. يعنى النّشيد في مناسبات الفراق وفي عيد رأس السنّة لوداع سنة واستقبال سنة جديدة؛ وقد تُرجم إلى عدد من لغات العالم وغنّاه العديد من الفنّانين العالميّين. لقد قمت بكتابة كلمات الأغنيّة/النّشيد بنفسي، ولم أتقيّد بالنّص الأصلي. وبسبب الأجواء التي نمرّ بها في الشّرق الأوسط وفي العالم عامّة، أحسست أنّنا في أمسّ الحاجة إلى



محللات الخرساني

حيفا - شارع النبي 21 زاوية صهيون

الخرساني بهز البلد بأسعار لا تضاهى!



نتقدم بأجمل التهاني والتبريكات
لجميع بمناسبة عيد الميلاد المجيد
كل عام وأنتم بخير

*Merry Christmas
& Happy New Year*



حيفا - شارع النبي 21 زاوية صهيون - هاتف: 04-8521008



أهنئ الجميع بمناسبة
عيد الميلاد المجيد
وقدم السنة المباركة
أعاده الله علينا
بالصحة والسلام

زهيد زينة
شحاتة



TERMINAL TOURS

تيرمينال تورز تقدم
اجمل ليالي العمر مع عملاق الطرب



*Happy
New Year
and Merry
Christmas!*

BLUTM
ENERGY DRINK

BLU IT
عَمَّ الْجَامِد



26.12.2015 فندق الرويال، عمان

31.12.2015 كراون بلازا، عمان

عندليب العراق

قصي العراقي

ضيقة الشرف

لينا خلايلة

عولاق الطرب

نور مهنا

الفنان

زهير فرنسيس

SUHA
FASHION DESIGNER

للحجز : 04-912-22-22 / 054-30-333-38

حضانة "سانتا ماريا" تحتفل بعيد الميلاد المجيد



لمراسل "حيفا"

الأطفال، والحلويات على جميع المشاركين الأطفال فرحة العيد.

يذكر أن الحفل كان من تنظيم وإشراف إدارة حضانة "سانتا ماريا"، الحاضنة ردينة إيداح ووسام خوري بمساعدة ودعم من حاضنات وطاقتهم الحضانة. وبهذه المناسبة يتقدم طاقم حضانة "سانتا ماريا"، إدارة وحاضنات، إلى الجميع بأحر التهاني وأطيب الأمنيات بعيد الميلاد المجيد.

احتفل، الثلاثاء الأخير، أكثر من 80 طفلاً من حضانة "سانتا ماريا" بمشاركة الأهل، بعيد الميلاد المجيد على طريقة الحضانة الخاصة، ضمن حفل ميلادي بهيج أسعد الأطفال والأهالي. تخلل الحفل فرقة فنية لأميرة الأطفال مرلين مطر - دعبول، وتوزيع هدايا شيخ العيد (بابا نويل) على

لجنة النشاطات التابعة للمجلس الملي الأرثوذكسي تعمل على التحضير لحفلة الأطفال الميلادية



لمراسل "حيفا"

في القاعة الكبرى التابعة لكنيسة يوحنا المعمدان الأرثوذكسية.

وستتخلل الحفلة: كلمة ترحيب وصلاة، يقدمها كاهن الرعية الأب ديمتريوس سمرا، فعاليات عديدة خاصة بالعيد مع الفتانة أمل خازن وفرقة "كيف ولبش". وفي نهاية الاحتفال ستوزع هدايا العيد على الأطفال من قبل بابا نويل.

وقد ساد الجلسة جو من الحماس والتي خيمت عليها، أيضاً، أجواء احتفال ميلادية. وفي نهاية الجلسة، قدم رئيس اللجنة ضيافة خفيفة وحلويات خاصة بالمناسبة. (تصوير: هنري خوري)

عقد أعضاء لجنة النشاطات الاجتماعية والثقافية التابعة للمجلس الملي الأرثوذكسي الحيفاوي، يوم الثلاثاء الأخير، جلسة تحضيرية لحفلة الميلاد المقررة اليوم الجمعة.

حيث اجتمع عدد من أعضاء اللجنة، وعملوا على تجهيز هدايا عيد الميلاد التي ستقدم للأطفال خلال الحفلة المخصصة لهم هذا العام، كما جرت العادة في كل عام.

يذكر أن حفلة الأطفال الميلادية، ستجري اليوم الجمعة (18/12/2015) في تمام الساعة الخامسة مساءً



شبكة عيادات
د. معين مطانس
تجميل وتقويم الفم والطب
التجميلي - DMD المانيا

طريقة حديثة

تلبس تجميلي للأسنان خلال يوم واحد!

زراعة أسنان وتقويم كلي للفم

تجميل الأسنان بواسطة تلبس الكراميك والزركونيا

البيضاء • (هوليوود سمايل) • علاج محافظ

(علاج التسوس، حشوات بيضاء وتجميلية، علاج العصب)

علاج مشاكل اللثة • تبييض الأسنان

(طريقة zoom الحديثه خلال 30 دقيقة فقط)



خدمة خاصة جداً! ميمون يسير

إمكانية لتمويل العلاج و بدفعات مريحة!

قسم خاص للتجميل

إخفاء التجاعيد وشد الوجه

(بواسطة البوتوكس ومواد التعبئة)



نهني الجميع بمناسبة عيد الميلاد المجيد والسنة المباركة

كل عام وانتم بالخير

* الطبيب يحمل شهادة تخصص بتجميل الوجه من المانيا.

فرع حيفا: شارع يافا 94 - داخل عيادة الاخصائيين مقابل السيتيسنتر

077-3414900 | فرع معالوت: 0509234556 - 07-767-0509234556 fresh dent

www.fresh-dent.net

محمص حسن خرساني

سنة سعيدة عليكم جميعاً وعيد ميلاد مجيد

Merry Christmas & Happy New Year

30 نوع من أجود وأفخر البزورات الطازجة والمحمصة يومياً
بأسعار لا مثيل لها!

1 كغم تشكيلة بزورات
إكسترا بـ 39.90 ش.ج فقط!



أكياس
بابا نويل للمدارس
بـ 6.50 ش.ج
فقط!

1 كغم
شوكولاتة
المستوردة
بـ 29.90 ش.ج
فقط!

هدايا لطلاب
المدارس وأعمال
لرجال الأعمال
بأسعار خاصة!

جميع أنواع الأسلال للأعياد إبتداءً من 69 ش.ج



مشروبات خفيفة وروحية

1 كغم كستناء "إلتاي" بـ 19 ش.ج فقط!

أسلال كراميك و شوكولاتة
إبتداءً من 50 ش.ج فقط!

كعكة الميلاد بجميع الأنواع والأحجام

רחוב הרצליה 32, شارع هرتسليا 32, حيفا 050-4274677 | إرساليات لجميع مناطق حيفا

المحمص مفتوح يومياً في الساعات: 8:00 صباحاً وحتى 1:00 بعد منتصف الليل | زوروا صفحتنا في الفيسبوك بيت קליה ח'ורסאני

SABBAH

offering the best fast food since 1987



تتقدم إدارة وعاملي شوارما صباح
إليكم بأطيب الأمنيات والتبريكات
بحلول عيد الميلاد المجيد
أعاهه الله عليكم بالصحة والعافية

كل عام منكم عام خير



الباجيت
يخبز في المحل

منطقة الإرساليات محدودة | Allenby 37. Haifa
نقدم الأفضل منذ سنة 1987 | 04 - 8535450

حلال

شارع بن غوريون 46
هاتف رقم : 048512127

الريان

Al-Rayan

Merry
Christmas

كل عام وأنتم معنا ...

26.12.2015

بمناسبة عيد الميلاد المجيد نحتفل بمطعم الريان مع الفنان

إلياس عطاللة

فريسة طربية ميلارية

الأماكن محدودة

للأزواج والمجموعات المختلطة فقط

الامسية تشمل وجبة عشاء

الريان AlRayan



في المركز الطَّبِّي "بني تسيون" فعاليّات ونشاطات لرفع الوعي للتبرّع بالأعضاء البشريّة

مراسل "حيفا"

استمراراً لسلسلة المحاضرات، كجزء من العمل على رفع الوعي في المجتمع العربي لموضوع أهميّة زراعة الأعضاء البشريّة، جرت هذا

الأسبوع، محاضرة

عن أهميّة التبرّع

بالأعضاء

والموقف

الاجتماعي

والدينيّ منه،

بحضور عشرات

العاملين في

مجال الطبّ

والتّمرريض في

المركز الطبيّ

"بني تسيون"

(روتشيلد

سابقاً).

افتتحت

المحاضرة المرصّة

مريم شلبي



(مندوبة عن المركز الوطني لزراعة الأعضاء البشريّة في الوسط العربي)، حيث تحدّثت بإسهاب عن مجال التبرّع بالأعضاء وأهميته للطبّ وللمجتمع، وأكدت على أنّ قائمة الانتظار لزراعة الأعضاء البشريّة في البلاد تزداد نسبة إلى عدد المتبرّعين. كما أشارت شلبي إلى أنّ كلّ متبرّع قد ينقذ حياة ثمانية أشخاص وأحياناً أكثر. وأشارت شلبي إلى أنّ موت جذع الدّماغ (MCA) هو موت أبديّ، ولا يمكن للإنسان أن يعود للحياة مجدداً، فبتلك الحالة يتنفس المريض فقط عن طريق الأجهزة

وبمجرد قطعها عنه سيتوفى ولن يصحو أبداً، بعكس اعتقاد البعض. كما تحدّث الدكتور راوي رمضان (مدير وحدة الكلى في مستشفى "رمبام") عن أهميّة التبرّع بالأعضاء، وعن تطوّر الطبّ في هذا المجال. وخلال المحاضرة تحدّث ناصر شقور عن موقف الدّين المسيحيّ من التبرّع بالأعضاء، مؤكّداً أنّ الدّيانة المسيحيّة تدعم التبرّع بالأعضاء بشكل كامل، لهدف إنقاذ حياة الإنسان.

من المهمّ ذكره أنّ موضوع التبرّع بالأعضاء يعتبر من المواضيع الشّائكة، والتي يدور حولها جدالات ونقاشات كثيرة. ومن خلال مثل هذه المحاضرات يتمّ التوعية والتّعريف والتّحفيز على التبرّع، إذ أنّ التبرّع بالأعضاء مُجاز في كافّة الأديان وفق الضوابط الشرعيّة، حيث إنّ رجال الأديان السّماويّة لا يتخذون موقف مُمانعة أو مُوافقة بخصوص قضية التبرّع بالأعضاء. ولكن التبرّع بالأعضاء يساهم اجتماعياً في نشر التّسامح، التّآخي والسّلام بين الأشخاص.



مخيم ومدرسة لكرة القدم في الخارج

أكاديمية كرة القدم الأكبر في تشيكيا تدعوكم للانضمام إلى متعة كرة القدم واستغلال خبرة وخيرة وأفضل اللاعبين التشيكيين المشهورين في العالم.

مخيم كرة القدم مقدم من قبل اتحاد دوري كرة القدم التشيكية - السلوفاكية يتمّ متابعة المنضمين إلى هذا المخيم الكروي من قبل أفضل المدربين والمستشارين المهنيين واللاعبين الكبار في منتخب تشيكيا طوال الدورة.

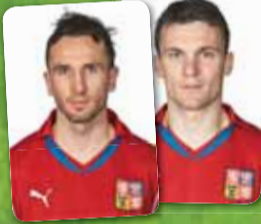
تقام الدورة او المخيم في أجمل بقاع جنوب تشيكيا، داخل بلدة رائعة الجمال. في انتظار القتالين في هذا المخيم مفاجآت سارة.

المخيم معد لمواليد 2001 حتى 2004

من تاريخ 16/7/2016 حتى 23/7/2016

و من تاريخ 31/8/2016 حتى 7/9/2016

ومن بين المتابعين للمخيم الكروي، على سبيل المثال:



و باتريك شادو
مدرب سبارته براغ

ميثيل نوفاك
لاعب سلافيا براغ

توماس سيفوك
لاعب بشكتاش اسطنبول

دافيد لافاتا
كابتن سبارته براغ

علاوة على هذه الأسماء هنالك لاعبون معروفون ومشهورون في أوروبا سيتواجدون ضمن هذا المخيم تحت عنوان اكتشاف المواهب.



سارعوا
فالأماكن
محدودة

للاضمام وتفاصيل إضافية،
يرجى الاتصال مع الوكيل الوحيد
على هاتف رقم: 052-2416110

بن سامي

منذ 1972

أول مرة في الوسط العربي

قهوة سادة جاهزة للأفراج والأفراج بجودة عالية

خبرة
43 عاماً

الضيافة العربية

بنكهة القهوة الأصلية!

إمكانية للطليبات حتى 24 ساعة • البيع بالجملة والفرق • شارع هعتسمنوت 90 "أ" • 04-8514403 • إيهاب فيصل: 050-2955522

פיצוחי איוב

פיצוחים, משקאות חריפים, שתייה קלה, דברי חלב, סיגריות

פיצוחי איוב

פיצוחים, משקאות חריפים, שתייה קלה, דברי חלב, סיגריות



نتقدم بأحر التهاني لجميع زبائننا الكرام بمناسبة
عيد الميلاد الطيب ورأس السنة المباركة

Merry Christmas
& Happy New Year



שבתאי לוי 12 - חיפה טל: 04-8523513

31.12.2015

حفلة ليلة رأس السنة

في قاعة الجليل «مفرق عبلين»



برعاية

برنامج

عمرى

من

الهوا

مع الفنان : **كماك سليمان**

يوم الخميس الساعة التاسعة مساءً

• عشاء فاخر وجوائز قيمة

• للمائلات والازواج فقط

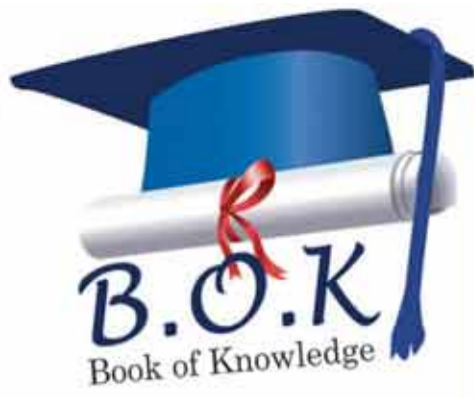
Tarneem
PERFUME

حيفان
www.haifanet.co.il



للحجز والاستفسار : 0532131835 | 0532131838 | 0532131842

HAPPY
NEW
YEAR



مكتبة B.O.K

Book of knowledge

مناسبة عيد الميلاد المجيد ورأس السنة الجديدة المباركة

تعلن مكتبة B.O.K عن حملتها السنوية بمناسبة
حلول عيد الميلاد المجيد بتوزيع هدايا العيد مع بابا نويل
في تاريخ 23-24.12.15



وبهذه المناسبة يتقدم مدير المكتبة وسام ديب
ياحر التعاطي القلبية لجميع المحتفليه
وكل عام والجميع بألف صحة وعافية وخير
ميلاد مجيد وسنة جديدة مباركة



تجدون لدينا تشكيلة متنوعة وخاصة للألعاب من
كبرى الشركات العالمية بأسعار تناسب الجميع

المكتبة مفتوحة جميع أيام الأسبوع بفترة العيد
- قسم خاص بالمكاتب | قسم خاص للروضات | قسم خاص للهدايا -



فرع حيفا: همجينيم 64 04-6255473

رحلة تدريب بحثًا عن المعنى والسعادة

الهدية

بعد الطلب والإقبال الكبير
على محاضرة الهدية
ستقام محاضرة ثانية

بعد نجاح كتابه الاول " كن ذاتك " المحاضر الأول في البلاد
الأستاذ اشرف قرطام، يطلق كتابه الثاني بعنوان " الهدية " من خلال
محاضرة بمواضيع جديدة وأهمها السعادة ومعنى الحياة.

وذلك يوم الأحد 20/12/2015 الساعة 20:00 مساءً
في مسرح الميدان - حيفا

يتخلل الأمسية:

بيع الكتاب بسعر خاص بمناسبة إطلاقه
فقرة للفنانة سيدر زيتون بمرافقة الموسيقي رامي زيتون
بوفيه تضييفات خفيفة



للحجز والاستفسار:

امل شمشوم: 0525999210

ربيع جمال: 0544362873

ملاحظة هامة الأماكن محدودة
سعر تذكرة المحاضرة 30 شيكل

يسوع: سر الحب المتجسد

الأرشمندريت أغابوس أبو سعدي - يكتب من لبنان



الميلاد والمولد

الشيخ رشاد أبو الهيجاء

(إمام مسجد الجرينة ومأذون حيفا الشرعي)



لقد اعتدنا أن نقول: ميلاد المسيح (عليه السلام) ومولد محمد (صلى الله عليه وسلم).. وأيهما كان فهو موطن فرح وسرور لذكرى مولد شخصين/نبيين اصطفاهما الله عن باقي خلقه، ليكونا هداة يهديان الناس إلى الحق.

وفي هذا العام لما تزينت البلاد استعداداً لإحياء ذكرى ميلاد المسيح عيسى (عليه السلام)، هل علينا هلال ربيع الأول ليحمل لنا ذكرى أخرى، وهي ذكرى مولد الرسول محمد (ص).

فمن سنن الله تعالى في هذا الكون أن تدور الأيام والليالي حتى يلتقي الميلاد والمولد في نفس الفترة الزمنية، ليزداد البهاء والهناء والسرور. وما تجتمع هذه الذكريات إلا لتؤكد لنا الرابطة القوية التي تربط الأنبياء والتي تبيتها القرآن الكريم من خلال تبشير المسيح عيسى (عليه السلام) بمولد الرسول محمد (ص)، بقوله:

(وَإِذْ قَالَ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ يَا بَنِي إِسْرَائِيلَ إِنِّي رَسُولُ اللَّهِ إِلَيْكُمْ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيَّ مِنَ التَّوْرَةِ وَمُبَشِّرًا بِرَسُولٍ يَأْتِي مِنْ بَعْدِي اسْمُهُ أَحْمَدُ * فَلَمَّا جَاءَهُمْ بِالْبَيِّنَاتِ قَالُوا هَذَا سِحْرٌ مُبِينٌ) وأحمد اسم من أسماء النبي محمد.

وكان من أشهر كلام النبي في باب العلاقة بينه وبين الأنبياء قوله "الأنبياء أخوة لأمهات شتى، وأنا أولى الناس بعيسى بن مريم، ليس بيني وبينه نبي". رغم أننا لا نحيي مناسبة الاحتفال بمولد النبي محمد كما هو معتاد عند النصارى من إظهار الزينة والحفلات، ولكننا نؤكد فرحنا واحتفاننا بمولد الرسول محمد (ص) الذي بعثته أحيا أمة العرب بشكل خاص، ولأنه بعث برسالة خاتمة للرسالات.

فقد ضرب لنفسه مثلاً، فقال "إن مثلي ومثل الأنبياء من قبلي كمثل رجل بنى بيتاً فأحسنه وأكمله إلا موضع لبنة من زاوية من زواياه، فجعل الناس يطوفون ويعجبون له، ويقولون هلا وضعت هذه اللبنة؟ فقال: أنا اللبنة، وأنا خاتم النبيين".

ولم يأت الإسلام لاغياً للرسالات التي سبقته، إنما وثق العلاقة معها من خلال ما جاء به القرآن الذي قال (قُلْ آمَنَّا بِاللَّهِ وَمَا أُنزِلَ عَلَيْنَا وَمَا أُنزِلَ عَلَيْنَا وَإِسْحَاقَ وَيَعْقُوبَ وَالْأَسْبَاطَ وَمَا أُوتِيَ مُوسَى وَعِيسَى وَالنَّبِيِّينَ مِنْ رَبِّهِمْ لَا نَفْرَقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْهُمْ وَنَحْنُ لَهُ مُسْلِمُونَ) وقال (شَرَعَ لَكُمْ مِنَ الدِّينِ مَا وَصَّى بِهِ نُوحًا وَالَّذِي أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ وَمَا وَصَّيْنَا بِهِ إِبْرَاهِيمَ وَمُوسَى وَعِيسَى أَنْ أَقِيمُوا الدِّينَ وَلَا تَتَفَرَّقُوا فِيهِ).

وحتى يكون التواصل مع أصحاب الرسالات، وضع النبي محمد (ص) قاعدة للفهم والدعوة إلى الخير مع هذه الرسالات. فقال: "أنا جئت بملة إبراهيم، وهو أبو اليهود والنصارى والعرب. فأنتم أولاد يعقوب، وأنا ابن إسماعيل، فتعالوا نتحاكم إلى الجد الأكبر.. ما أجمل هذا الكلام، وما أحوجنا إلى فهمه في هذه الأيام. لنبنينا علاقاتنا على أساس الأخوة الإنسانية التي تجمعنا، لقوله

التسمية في معرض الحديث عن الطبيعتين لإله المسيح "بالجسد" من أهم الأحداث في تاريخ البشرية. وبحسب قول القديس يوحنا الذهبي الفم يعد هذا الحدث محوراً لجميع الأعياد الكنسية. لأنه بدون الميلاد فإنه ما كان ليحدث الظهور الإلهي ولم يكن ليحدث التجلي ولا الصلب ولا القيامة والصعود. إنه بدون الميلاد يستحيل أن تكون القيامة وأما بدون القيامة فلا معنى للتجسد الإلهي. إن جميع أحداث التبشير الإلهي المعبر عنها في الأعياد السيديّة هي متصلة بعضها ببعض اتصالاً وثيقاً. إن هذه الأعياد بحد ذاتها عبارة عن كل موحد وإن كانت الكنيسة قد قسمتها بعضها عن بعض فإن هذا التقسيم هو تقسيم آني لكي يتمكن جميع أعضائها من أن يتوغلوا في عمق كل واحد من هذه الأعياد ويفتخروا ويشعروا به ويعيشوه بين بعضهم البعض. إن صورة هذا الوصال الوثيق بين الأعياد هو القداس الإلهي (الليتورجيا) الذي نعيش في أثنائه الخطة الإلهية بأكملها المنجزة خلاص العالم. ولهذا السبب أيضاً يقول آباءنا القديسون بأننا نعيد في كل أحد للميلاد وللقيامة وللعصاة معاً.

يعد ميلاد السيد المسيح حدثاً تاريخياً وسراً من أسرار الكنيسة في أن معاً. وتأتي تاريخية الحدث من واقع أنه قد حدث في لحظة معينة من تاريخ البشرية. إنه ليس شيئاً مجرداً وليس أسطورة، بل واقع تاريخي تم أثناء تملك أوغوستوس قيصر وحاكم اليهودية هيرودس الكبير. إن الإنجيليين جميعهم يركزون على تاريخية ولادة المسيح كما يظهر هذا الحدث كدليل لصحة واقعية التجسد الإلهي. وتبقى ولادة الله بالجسد برغم ظهوره المحدد في الزمان سرّاً بحد ذاته. لقد صار المسيح إنساناً كاملاً بدون أن يتوقف أن يكون إلهاً كاملاً، لكن طريقة اتحاد الطبيعتين الإلهية والبشرية في الأقنوم الإلهي لله الكلمة تبقى سرّاً في حد ذاتها. وعندما يقول القديس يوحنا الدمشقي بأن المسيح الإله المتأنس "هو الشيء الوحيد الذي يعدّ جديداً تحت الشمس"، فإنه يقصد بذلك أنه خلال الحقبة التي تقع ما بين خلق الإنسان وقبل ميلاد المسيح كان كل شيء عبارة عن واقع متكرر بشكل مستمر ودون انقطاع.

هكذا وبهذا المنوال فإن تاريخية الحدث لا تجرد السر من معناه وكذلك فسرية الحدث لا تلغي تاريخيته. وهكذا يظهر المسيح في تاريخ البشرية كنقطة تحول بين حقيقتين بين بشرية قديمة وأخرى جديدة وبالتالي يظهر كنقطة تحول بين العهد القديم والعهد الجديد. يعدّ وحى العهد القديم وحى الكلمة العديم الجسد السماوي (Impersonal Word)، فيما يعدّ وحى العهد الجديد وحى الكلمة المتجسد (Personal Word). إن ذلك الذي تكلم مع موسى ومع جميع أنبياء العهد القديم الآخرين هو الوجه أو الأقنوم الثاني لله المثلث الأقانيم - الثالوث الأقدس.

لقد تكلم أنبياء العهد القديم مع هذا الأقنوم لكنهم لم يتمكنوا من رؤية سوى تجسده المزمع حدوثه. وأما شركة العهد الجديد، أي شركة الرسل والشعب مع المسيح الإله المتجسد، فقد تمت بشكل فوري ومباشر وشخصي معه. كما يدعى الأقنوم الثاني من أقانيم الثالوث قبل تجسده "ابن" و"كلمة" الله. ويُعبر اسم "الابن" عن ولادة الأقنوم الثاني من الله الأب قبيل كل الدهور. وتظهر "ولادته" كخاصة من خواصه الأقنومية. ويُعبر اسم "كلمة الله" عن نزاهة وإعلان هذه الولادة، كما أنه يظهر لنا الله الأب. وبحسب تعبير القديس غريغوريوس اللاهوتي فإن الذي يرى ويفهم كلمة الله فإنه يرى الأب في الكلمة أيضاً. إنه بعد تجسد كلمة الله منذ لحظة الحمل به في أحشاء القديسة والدة الإله، أي اللحظة التي حدث فيها الاتحاد ما بين الطبيعة الإلهية والطبيعة البشرية، فإن كلمة الله قد سُمي منذئذ بـ"المسيح". كما تستعمل هذه

تسمية في معرض الحديث عن الطبيعتين لإله المسيح "بالجسد" من أهم الأحداث في تاريخ البشرية. وبحسب قول القديس يوحنا الذهبي الفم يعد هذا الحدث محوراً لجميع الأعياد الكنسية. لأنه بدون الميلاد فإنه ما كان ليحدث الظهور الإلهي ولم يكن ليحدث التجلي ولا الصلب ولا القيامة والصعود. إنه بدون الميلاد يستحيل أن تكون القيامة وأما بدون القيامة فلا معنى للتجسد الإلهي. إن جميع أحداث التبشير الإلهي المعبر عنها في الأعياد السيديّة هي متصلة بعضها ببعض اتصالاً وثيقاً. إن هذه الأعياد بحد ذاتها عبارة عن كل موحد وإن كانت الكنيسة قد قسمتها بعضها عن بعض فإن هذا التقسيم هو تقسيم آني لكي يتمكن جميع أعضائها من أن يتوغلوا في عمق كل واحد من هذه الأعياد ويفتخروا ويشعروا به ويعيشوه بين بعضهم البعض. إن صورة هذا الوصال الوثيق بين الأعياد هو القداس الإلهي (الليتورجيا) الذي نعيش في أثنائه الخطة الإلهية بأكملها المنجزة خلاص العالم. ولهذا السبب أيضاً يقول آباءنا القديسون بأننا نعيد في كل أحد للميلاد وللقيامة وللعصاة معاً.

يعد ميلاد السيد المسيح حدثاً تاريخياً وسراً من أسرار الكنيسة في أن معاً. وتأتي تاريخية الحدث من واقع أنه قد حدث في لحظة معينة من تاريخ البشرية. إنه ليس شيئاً مجرداً وليس أسطورة، بل واقع تاريخي تم أثناء تملك أوغوستوس قيصر وحاكم اليهودية هيرودس الكبير. إن الإنجيليين جميعهم يركزون على تاريخية ولادة المسيح كما يظهر هذا الحدث كدليل لصحة واقعية التجسد الإلهي. وتبقى ولادة الله بالجسد برغم ظهوره المحدد في الزمان سرّاً بحد ذاته. لقد صار المسيح إنساناً كاملاً بدون أن يتوقف أن يكون إلهاً كاملاً، لكن طريقة اتحاد الطبيعتين الإلهية والبشرية في الأقنوم الإلهي لله الكلمة تبقى سرّاً في حد ذاتها. وعندما يقول القديس يوحنا الدمشقي بأن المسيح الإله المتأنس "هو الشيء الوحيد الذي يعدّ جديداً تحت الشمس"، فإنه يقصد بذلك أنه خلال الحقبة التي تقع ما بين خلق الإنسان وقبل ميلاد المسيح كان كل شيء عبارة عن واقع متكرر بشكل مستمر ودون انقطاع.

هكذا وبهذا المنوال فإن تاريخية الحدث لا تجرد السر من معناه وكذلك فسرية الحدث لا تلغي تاريخيته. وهكذا يظهر المسيح في تاريخ البشرية كنقطة تحول بين حقيقتين بين بشرية قديمة وأخرى جديدة وبالتالي يظهر كنقطة تحول بين العهد القديم والعهد الجديد. يعدّ وحى العهد القديم وحى الكلمة العديم الجسد السماوي (Impersonal Word)، فيما يعدّ وحى العهد الجديد وحى الكلمة المتجسد (Personal Word). إن ذلك الذي تكلم مع موسى ومع جميع أنبياء العهد القديم الآخرين هو الوجه أو الأقنوم الثاني لله المثلث الأقانيم - الثالوث الأقدس.

لقد تكلم أنبياء العهد القديم مع هذا الأقنوم لكنهم لم يتمكنوا من رؤية سوى تجسده المزمع حدوثه. وأما شركة العهد الجديد، أي شركة الرسل والشعب مع المسيح الإله المتجسد، فقد تمت بشكل فوري ومباشر وشخصي معه. كما يدعى الأقنوم الثاني من أقانيم الثالوث قبل تجسده "ابن" و"كلمة" الله. ويُعبر اسم "الابن" عن ولادة الأقنوم الثاني من الله الأب قبيل كل الدهور. وتظهر "ولادته" كخاصة من خواصه الأقنومية. ويُعبر اسم "كلمة الله" عن نزاهة وإعلان هذه الولادة، كما أنه يظهر لنا الله الأب. وبحسب تعبير القديس غريغوريوس اللاهوتي فإن الذي يرى ويفهم كلمة الله فإنه يرى الأب في الكلمة أيضاً. إنه بعد تجسد كلمة الله منذ لحظة الحمل به في أحشاء القديسة والدة الإله، أي اللحظة التي حدث فيها الاتحاد ما بين الطبيعة الإلهية والطبيعة البشرية، فإن كلمة الله قد سُمي منذئذ بـ"المسيح". كما تستعمل هذه

فقط في سوپر فارم آرمون هدار و سيتي سنتر

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

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

نحترم وصفات الاطباء والمستاديق المرضى لتوقيت، مكاني وموحيديت

نحترم وصفات الاطباء لجميع صناديق المرضى

نوטרيلون
بدیل حلیب
رزمة توفیر
800 غرام



51⁹⁰ ش.ج

عم 30 وحدة
في القربون في كل فرق

ریکسونا
دیودرانت
سپري/رول أون



السعر للوحدة
9⁹⁰ ش.ج

ساندي
ورق تواليت
40 لفة



29⁹⁰ ش.ج



لايف
مناديل لإزالة
المكياج
رزمة خصاسية



السعر لرزمة خصاسية
29⁹⁰ ش.ج

أولویز
فوط صحية
رزمة توفیر
انقبیتی
رزمة سینیچل



السعر للوحدة
16⁹⁰ ش.ج

لايف
محارم ورقية
أولترا سوفت
علبة
رزمة زوجية



السعر لرزمة زوجية
8⁹⁰ ش.ج

وأيضًا، حصري لزيائن LifeStyle

كريم
مستحلب استحمام
750 مل



12⁹⁰ ش.ج

نقّص ونوفر مع مجموعة قسائم

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسيمة عند شراء
مايلین نیو یورک
أي سنودیو
جل لاينر



102
29⁹⁰ ش.ج

محمد باستخدام قسيمة واحدة للزبون
لغاية 23.12.2015 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينهما.
لا ازواجية في الامتيازات. يحتفل وجود فرق في أسعار المنتج
قبل التخفيض بين حوائث الشبكة ولذا سيعرض السعر ما
قبل التخفيض على المنتج/ بجانبه.

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسيمة عند شراء
لايف دینتال
فرشاة أسنان فوكوس
رزمة رباعية



8⁹⁰ ش.ج

محمد باستخدام قسيمة واحدة للزبون
لغاية 23.12.2015 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينهما.
لا ازواجية في الامتيازات. يحتفل وجود فرق في أسعار المنتج
قبل التخفيض بين حوائث الشبكة ولذا سيعرض السعر ما
قبل التخفيض على المنتج/ بجانبه.

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسيمة عند شراء
پامپرس
حفاضات پريميوم
فاليو پالك/
أكتيف بيبی



89⁹⁰ ش.ج

محمد باستخدام قسيمة واحدة للزبون
لغاية 23.12.2015 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينهما.
لا ازواجية في الامتيازات. يحتفل وجود فرق في أسعار المنتج
قبل التخفيض بين حوائث الشبكة ولذا سيعرض السعر ما
قبل التخفيض على المنتج/ بجانبه.

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسيمة عند شراء
لوریال
أحمر الشفاه كولور ريش



108
45⁹⁰ ش.ج

محمد باستخدام قسيمة واحدة للزبون
لغاية 31.12.2015 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينهما.
لا ازواجية في الامتيازات.

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسيمة عند شراء
لايف
مناشف ورقية
رزمة
12 وحدة



14⁹⁰ ش.ج

محمد باستخدام قسيمة واحدة للزبون
لغاية 23.12.2015 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينهما.
لا ازواجية في الامتيازات. يحتفل وجود فرق في أسعار المنتج
قبل التخفيض بين حوائث الشبكة ولذا سيعرض السعر ما
قبل التخفيض على المنتج/ بجانبه.

سعر خاص!
بتسليم هذه
القسيمة عند شراء
فینیش
أفراص للجلاية
ALL IN ONE MAX
48 قرص



29⁹⁰ ش.ج

محمد باستخدام قسيمة واحدة للزبون
لغاية 23.12.2015 أو حتى نفاذ المخزون الأسبق من بينهما.
لا ازواجية في الامتيازات. يحتفل وجود فرق في أسعار المنتج
قبل التخفيض بين حوائث الشبكة ولذا سيعرض السعر ما
قبل التخفيض على المنتج/ بجانبه.

TAX FREE لتفاصيل حول الفروع التي تباع فيها الماركات المشاركة في الحملة. وخدمة الزائن: 09-9725151 لغاية 23.12.2015 أو حتى نفاذ الخزون الأسبق من بينهما. ختفظ الشركة لنفسها الحق بتحديد كمية الشراء لا ازواجية في الامتيازات. يحتفل وجود فرق في أسعار المنتجات قبل التخفيض بين حوائث الشبكة ولذا لا يعرض فيه السعر قبل التخفيض - سيعرض السعر على المنتج/ بجانبه في كل واحدة من حوائث الشبكة.



معاً لكسر الصّمت

من جديد بأنه لا يزال هنالك مَنْ يمكن الحديث معهم والتعاون معهم من الطرف الآخر، وأنّ النّضال المشترك، النّضال العربيّ اليهوديّ لا يزال ممكناً، وأكثر ما أتلج صدري بالفعل، وخلال تقرير تلفزيونيّ للقناة العاشرة، ردود فعل طلاب مدارس ثانويّة يهوديّة الذين أجمعوا على رفضهم لقرار وزير المعارف بمنع أعضاء جمعيّة "كسر الصّمت" من دخول المؤسّسات التربويّة في إسرائيل؛ حيث قال أحدهم ليس من حقّ وزير المعارف أن يمنعي من سماع كافّة الآراء، وليس من حقّه أن يمنع أيّ إنسان من إبداء رأيه حتّى لو اختلف معه. وهنالك مَنْ كان أكثر حدة من بين الطلاب الذين حذروا بأنّ تلك الخطوة هي منافية للديمقراطيّة وتصعيد للفاشيّة في إسرائيل.

إنّ أعضاء جمعيّة "كسر الصّمت" هم من الجنود الإسرائيليّين السابقين، استخلصوا العبر ممّا اقترفوه من ممارسات بشعة خلال خدمتهم العسكريّة، وقرروا كشف الحقيقة، فأقامت الحركات الفاشيّة اليهوديّة الدّنيا ولم تقعدّها ضدّ هؤلاء الجنود متّهمّة إياهم بخدمة جهات أجنبيّة، وعتهم بالـ "مزروعين" وخونتهم!

إنّ أولئك الأشخاص راجعوا ضميرهم وحاسبوا أنفسهم واستخلصوا النتائج، لكنّ اليمين الإسرائيليّ الفاشي لا يريد سماعهم ويعمل على إسكاتهم، موهماً نفسه أنّه بذلك سينهي المشكلة. لكنّ الفاشيّة لن تمر، وحكومة الكوارث هذه لن تطول أيامها أكثر، ما دام هنالك أصحاب ضمائر حيّة في الشّارع اليهوديّ - مهما قل عددهم - فإنّ كلمة الحق أقوى وأشدّ، ولا يمكن إخفاء الحقيقة إلى الأبد.

"كسر الصّمت" في كشف ممارسات الجيش الإسرائيليّ والتّصديّ بكلّ قوّة لمن يحاول منعهم من إيصال كلمتهم، كلمة الضّمير الحيّ. كدنا نقول إنّ اليسار الإسرائيليّ قد اختفى، وإنه لم يعد هنالك يسار في إسرائيل. ربّما هنالك تراجع لدى اليسار الإسرائيليّ في مواقفه،



وهنالك أسباب عديدة نتحمّل نحن جزءاً منها، وخاصّةً عندما تحوّل النّضال إلى نضال قوميّ صرف؛ ولكن اليسار الإسرائيليّ يتحمّل المسؤوليّة الأكبر من حيث مواقفه وصمته إزاء العديد من القضايا التي تعرّض لها المجتمع العربيّ. لكن ظهور هذه الجمعيّة، جمعيّة "كسر الصّمت" أعادت لي الثّقة

منذ أن بدأت خطوات محاولة إسكات الأصوات المعارضة للحكومة الحاليّة في إسرائيل، بدءاً بمحاولة الاعتداء على حرّيّة المواطنين العرب، وحملة التّحريض على كلّ مَنْ هو عربيّ، ومصادرة حقوق المواطنين العرب ومنعهم من التّعبير عن آرائهم بحرّيّة، من خلال التّحريض على القادة العرب كأعضاء الكنيست، ومؤخراً، حظر الحركة الإسلاميّة - الشّقّ الشّماليّ. وها هي الحكومة ذاتها، كما توقّعت تماماً، بدأت بسياسة كمّ الأفواه في الوسط اليهوديّ أيضاً، ففي هجمة فاشيّة تصعيديّة والآن ضد جمعيّة "كسر الصّمت"، بعد أن تعرّض القضاء الإسرائيليّ لتحريض من قبل اليمين الفاشي، حتّى رئيس الدولة لم يسلم من تهديداتهم.

فمنع، مؤخراً، وزير المعارف نفتالي بنيت، أعضاء جمعيّة "كسر الصّمت"، وهي جمعيّة ناقدة لممارسات الجيش الإسرائيليّ للفلسطينيّين، من الدّخول للمدارس والمؤسّسات التعليميّة في إسرائيل، بحجّة أنّ هذه الجمعيّة تشوّه سمعة إسرائيل في العالم على حدّ تعبيره. جاءت هذه الخطوة في أعقاب إدانة وزير الأمن موشيه يعالون لهذه الجمعيّة، ومنعها من دخول القواعد العسكريّة. من الجدير بالذّكر أنّ هذه الجمعيّة تأسّست في العام 2004 من قبل جنود إسرائيليّين سابقين، وأعلن أعضاء من هذه الجمعيّة لوسائل الإعلام عن وقوع أعمال وممارسات غير لائقة وغير قانونيّة من قبل جنود إسرائيليّين تجاه مواطنين فلسطينيّين في الضّفة الغربيّة وغزّة. كدّت أن أحبط نتيجة تصاعد الفاشيّة في إسرائيل، والأمر الذي كاد أن يحبطني أكثر هو الصّمت وعدم التّصديّ للفاشيّين. إلّا أنّي سرعان ما تراجع وت شعرت أنّه هنالك بارقة أمل، فمجرّد جرأة أعضاء جمعيّة



Dr. Haj Yahya Nafi
طبيب أسنان - Dentist

Merry Christmas & Happy New Year

عيادة د. نافع حاج يحيى

- طب أسنان لجميع أفراد العائلة -

تقويم أسنان للصفار والبالغين وبأحدث الأساليب

تبييض الأسنان خلال ساعة واحدة

حشوات تجميليّة وعلاج عصب

تليسات حزف وزركونيا



عيادة د. نافع حاج يحيى

الفحص والاستشارة مجاني

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

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

مركز نموّ | مرافقة تطور الطفل

ورشات مركز نموّ

ورشة البذور-لأطفال من الولادة وحتى 6 أشهر:

نعمل بالتدليك، وعلى زيادة وعي الاهل وتحسين التواصل وفهم أطفالهم. ونعمل على تعليم الطفل التقنيات الحركية الأساسية لتقوية عضلاتهم. ونعمل على منع مشاكل شائعة لهذا الجيل.

ورشة البراعم-للأطفال من جيل 6 أشهر حتى 12 شهرا:

نحفص التطور السليم وندفع الطفل لتعلم تقنيات الانتقال هرونة ونجاعة لإكسابه شعور الثقة بالنفس، وندفع بتطوره العاطفي والذهني ونفعل كل عناصر الحركة ونعالج التقنيات الحركية، ونكشف الطفل لأنواع اللمس.

ورشة الاغصان-للأطفال من عمر سنة حتى سنتين:

نعرض أدوات لتأسيس الاستقلال الحركي والسلوكي وتمنح الورشة في هذه المرحلة، وسطا للتشغيل الحركي الجيد والمثير للتحدي مع أطفالكم وكذلك تمنح اجابات على الصعوبات التطورية المختلفة .

ورشة الزهرة-للأطفال من جيل سنتين حتى 4 سنوات:

نعمل التوازن والتأزر بين جزئي الجسم وعلى تطوير وتقوية العضلات الغليظة والدقيقة لتقليل امكانية تدخل مهني علاجي مستقبلي ونحاول اكتشاف نقاط القوة في تنمية وتطوير جوانب الضعف لدى المتعلم، حسب جاردر (2000).

ورشة الشجرة- من جيل 4 سنوات حتى 6 سنوات:

نعمل مع الاطفال على تنمية القدرة على العلاقات الاجتماعية والتحاوور فيها بينهم موعمل على توسيع خيالهم. ونعمل على دمج المهارات الذهنية والقدرة على التعامل والمشاركة بداخل مجموعته لتنمية المهارات الاجتماعية. ونحاول اكتشاف نقاط القوة في تنمية وتطوير جوانب الضعف لدى المتعلم، حسب نظرية جاردر.

ورشة المسرح (كاوتشينج)- لأجيال 3-6 سنوات:

تعمل الورشة على تنمية قدرة التعبير عن الذات (كاوتش ينج)، تطوير الرؤية والخيال، الإصغاء، تقبل الغير والانضباط، العمل الجماعي والإبداع في تكوين شخصية مميزة وثقة عالية بالنفس. كذلك اكساب الطفل مهارات ابداعية لمواجهة تحديات الحياة والابداع بحل المشاكل التي تواجهه.

آفاق الابداع بالفن التشكيلي لأجيال 4-9 سنوات:

اهداف الورشة:

- تساعد على التركيز والاصغاء.
- تعمل على تطوير العضلات الدقيقة (عضلات كف اليد).
- تطوير الخيال والابداع.
- تحفيز الطفل لمجالات غير تقليدية.
- التعرض لمواد مختلفة.
- اكتساب الطفل القدرة على الابتكار.

تتخلل اللقاءات ارشادات تتطرق إلى تعامل الوالدين مع مواضيع مختلفة في حياة طفلهم، مثل (التصرفات، التعامل مع البكاء، رفع الرأس، التهدئة)، التواصل واللغة، التطور الإدراكي، التطور الذهني وغيرها وغيرها. تُدارُ الورشات في مجموعة من 10-12 طفلاً مرافقة احدي الوالدين، في وسط مفروش بأكمله، مكثف، ومعدات متنوعة تلائم مراحل الأطفال التطورية.

سارعوا للحجز الاماكن محدودة

لأننا نريد لأطفالنا الافضل

للتواصل معنا

054-8001-934

info@nmwcenter.com

شارع يافني 16، حيفا 3304133 (الطابق الاول)

تلفاكس 04-6991007

www.nmwcenter.com

مركز نموّ- لمرافقة تطوّر الطفل



مسمار آخر في نعش دولة الرفاه!



”بيت النعمة“ كان ولا يزال نعمةً أسبغت على من ضلّ الطريق أو تاهت به السبيل في هذه الحياة، بيت من خرجوا بعد سنوات من السجن أو الإدمان، وأملوا أن يجدوا حصناً دافئاً ومكاناً يعيدهم إلى المجتمع كأفراد لهم دورهم، إلى المجتمع كبشر يتطلعون إلى مستقبل آخر، بعيد عن الماضي الذي كان مُظلمًا وقاسيًا ولا إنسانيًا.

لم تكن حصّة هذا البيت من الدّم البلدي كبيرة في بداية الطريق، وقد بذلت مجهودًا كئيبًا لرئيس البلدية في فترة متساع الأخيرة وفترة ياهف الأولى لزيادة هذا الدّم بشكل ملموس، وقد خدم هذا البيت وبجهود ذاتية وتطوعيّة المجتمع الحيفي وغير الحيفي، لأنّ القائمين عليه - وعلى رأسهم المرحوم كميل شحادة - هدفوا إلى إصلاح المجتمع والقيام بدور بناء والاهتمام بالطبقة المسحوقة التي لا تجد ملجأ تأتي إليه.

اتسع نشاط البيت وأصبح مؤسسة كبيرة لها أثرها في دولة ”الرفاه شعارها“، وحُصّصت ميزانيات متواضعة من الوزارات المختصة ومن بلدية حيفا كي يستمرّ عطاء هذه المؤسسة الخيرية التي قامت تطوعًا في مجتمع للأسف قل فيه التطوع، وضاعفت المؤسسة نشاطها وعطاها للمجتمع بكل مركباته، فكانت بيتًا للعربي واليهودي على مختلف انتماءاتهم الطائفية. ومع تضائل نشاط مؤسسات الرفاه في ”دولة الرفاه“، زاد نشاط ”بيت النعمة“ وازداد عدد المتجنّين إليه طلبًا للمساعدة والدّم، فقام بكل ذلك حين قصرت المؤسسات الرسمية. فهل يُكافأ هذا البيت بإيقاف الدّم الحكومي له، وأنا أعرف من التجارب أن نقل الميزانيات لأطر أخرى تقوم بالمهمة هو ادعاء، فقد قمنا بمعركة لمنع إغلاق مركز الفطام من المخدرات شارع ”هيجفين“ لأنّ ما خفنا منه حدث ولم يرقم إطار بديل.

إنّ قرارات كهذه لا تكون مسيئة للمؤسسات التي تقوم بهذه الخدمات الاجتماعية بل للمواطنين الذين هم بأمس الحاجة لهذه الخدمات وحرمون منها مع كل ما يعنيه ذلك من العودة إلى الانحراف أو التعاطي والعودة إلى السجن وظروف أسوأ من الأولى.

إنّ هذه الخطوة ليست غريبة لحكومات جعلت سلّم أولوياتها الاستيطان والعسكرة، فهي تتغنى هذه الأيام بشراء غواصة حديثة بما يقارب ملياردي شيكل التي تكفي كميزانيات لسنوات لمؤسسات الرفاه الاجتماعي في البلاد.

أعيدوا الدّم لمؤسسات الرفاه، وخاصة ”بيت النعمة“، الذي يهدده خطر الإغلاق فهو الذي قام بدور هام ولا يزال. انظروا إلى وضع الطبقات المسحوقة في المجتمع، كفى اهتمامًا بحيتان المال الذين يهيون بيد وتقتل مصانعهم المئات بما ”تجود به عليهم بتلويشها القاتل“.



وتبقى الحرية خالدة

كل واحدة كممارسة حقّ شخصي لا يعينني، فما يستوجب البحث والنقاش هو ما يتعلق بالبعد العام واللاصق في تصرفهما كشخصيتين قياديتين اعتباريتين، لكل واحدة منهما، في حزبها وتنظيمها، مكانة وثقل وتأثير، وتعتبران قدوتين، مثلنا يسارًا قوميًا نادرًا؛ فعليًا أن أوكد، كمحام يعمل في هاتين الساحتين منذ أربعة عقود، وكمن شارك في إنهاء آلاف القضايا، وجلها بصفقات مع النيابة، وموافقة من دافعت عنهم، أوكد أنني أتطرق لهذه المسألة ليس من باب المزايدة ولا التشكيك أو الاتهام، بل كي أوضح ما قلته في الماضي، مرارًا وتكرارًا، لا سيما، في معرض نقاشي مع من حاول المزايدة على معشر المحامين الذين تفانوا وبتفانٍ في الدفاع عن آلاف المعتقلين الفلسطينيين وواجهوا الاتهامات المكالة جزافًا ومزايذة، من على أكثر من منصّة ومنبر، وتعرضوا لهجمات كثيرة من أناس لم يعيشوا تجربة المعتقلات ولم يعرفوا طريق المحاكم، لأنّ من يعيش التجربة يتذوقها ويستطيع تقييمها، تمامًا كما حصل حين واجهت قياديتان يساريتين الواقع والوقائع واختارتا طريقًا اختاره قبلهما، برضا وبعيدًا عن راحة الشعار ونشوة التشديد، آلاف الأسرى، بينما رفضته قلة منهم وقياديون، الذين رفضوا التوصل لأيّ صفقة ونالوا ما نالوا من أحكام جائرة، وكسبوا مواقع في التاريخ وسجلات الحركة الأسيرة، لأنّهم عرفوا أنّ محاكم الاحتلال أكف لا تبطش إلا بإمرة سواعده.

إلى ذلك يجب أن لا نخلط بين القضيتين فحيارات الفلسطيني المتهم في محاكم الاحتلال العسكرية تختلف عن خيارات المواطن العربي المتهم أمام محاكم الدولة، فأمام خالدة جرار كان قائمًا خيار بأن لا تعترف في صلاحية المحكمة العسكرية وأن ترفض التعاطي مع إجراءاتها، وأن لا تتوصل إلى أيّ صفقة، كان معناها الفعلي اعترافًا بأنّ ما نسب إليها من تهمة يشكل جرمًا، علمًا بأنّها متهمّة بتهمة سياسية واضحة لا غموض حولها، وقبولها مبدأ الصفقة، فيه ما يشيب موقفا مؤملاً من قيادية رائدة وناشطة في قضايا الأسرى، خاصة وقد سطر، قبلها، أمين عام الجبهة الشعبية، الرفيق سعدات، موقفًا نضاليًا صارمًا حين رفض الاعتراف بمحاكم الاحتلال وصلاحيتها.

الحرية خالدة ولكن..
فلقد كتبت، عندما اعتقلت خالدة جرار مقالًا بهذا العنوان، وأنهيته في حينه بهذا التشاؤم: ”اللافت في جميع هذه الحالات كانت ردة الفعل الفلسطينية، الرسمية والمؤسسية والشعبية، فهذه كانت تبدأ بحراك من خلال عقد اجتماعات لقيادات الفصائل الوطنية والإسلامية، يتلوها لقاءات للمؤسسات العاملة في هذه الميادين، ويرافقها مهرجان خجول أو اعتصام روتيني لبعض الناشطين وذوي الأسرى، ثم تنتهي كل هذه الدورة من الاحتجاجات، كشرط سينمائي قصير ويعود بعده الجميع إلى ممارسة حياتهم ”الطبيعية“، بينما تستمر حصّادات الاحتلال بدورانها وتصطاد شفراتها الضحايا، في حين يشاهد العالم ويشهد ونحن ”نتيتي تيتي مثل ما رحمت مثل ما جيتي“.

ومضت الأيام وانتتهت القضية وكان لخالدة جرار حقّ باختيار طريقها كمتهمّة، لكنّها أخطأت، برأيي، كقيادية، بما اختارته.

ونحن في خصمّ نقاش صاحب توقّف جميع جلساتي عن الكلام وصمتوا، وكأنني، بضربة سحر، عقدت ألسنتهم، فحملك معظمهم في وجهي مستغربين ما قلته: ”لماذا كان الطيار الياباني، الكاميكازي، يصرّ أن يعتمر قبّعته الواقية، قبل ركوب طائرته الحربية وإقلاعه بها، وهو في كامل عدته العسكرية، متوجّهًا إلى رحلة موته المؤكد، في أغرب مشاهد التاريخ التي عرفتها حروب البشر العصريين؟“.. طرح سؤالي عليهم، وكنا في قمة سجالات تراشق فيه المواقف حول حادثتين هامتين ”هرّتا“ في أجوائنا بسرعة كبقايا نيزك متهاو ومهزوم، وهما: الحكم، في المحكمة العسكرية في عوفر، بعد إبرام صفقة بين النيابة العسكرية وهيئة الدفاع، على النائب في المجلس التشريعي الفلسطيني، خالدة جرار، وإدانتها، بعد الاعتراف، بكونها عضو قيادية في تنظيم الجبهة الشعبية، وهو تنظيم محظور، في عرف الاحتلال، وفي تهمة التحريض، والحكم عليها، وفقًا للصفقة، بالسجن الفعلي لمدة خمسة عشر شهرًا وبدفع غرامة مالية مقدارها عشرة آلاف شاقل، وبالسجن لمدة عام مع وقف التنفيذ.

وفي قضية ثانية منفصلة، تمّ التوصل، في محكمة صلح الناصرة، إلى صفقة بين النيابة الإسرائيلية العامة ومحامي الدفاع عن النائب في الكنيست الإسرائيلي، حنين زعبي، ستفضي لإدانتها، بالاتفاق، بتهمة إهانة موظف جمهور (شرطي)، وذلك بعد موافقتها على إزالة حصانتها البرلمانية، وكجزء من تلك الصفقة.

بضعة أيام فرقت بين الصفتين، وبفارقة لا يقدر على ترتيبها إلا الصدفة والعجائب في أرض تنتشي بحكايا الأنبياء، فلقد شهدنا نهائيتين لهما هدوء ساهر ومستشير، لقضيتين هامتين استجلبتا كثيرًا من الاهتمام والجلبة والمواقف النارية في البدايات، وغابت جميعها في النهايات؛ والمؤسف، برأيي، هو ذلك التمتع الاختياري المرعب، الذي رافق هذا ”الإصمات“ وغطى حدة القوس السياسي على طولها، وأجهض، عمليًا، ضرورة مناقشة ما حصل، لا سيما، وقع ذلك وتأثيره على ما كانت تنادي به قيادات اليسار الفلسطيني، في مسألتين مبدئيتين، وشتمتهما شعارات على يوافظها الحركية، طيلة حقب نضالية طويلة.

الأولى: مكانة محاكم الاحتلال العسكرية وموقف الفلسطينيين المحتلين منها، وفي مقدمتهم قادة الشعب الفلسطيني، وخاصة أولئك الذين انتخبوا بانتخابات علنية وحرّة لمجلسهم التشريعي، رمز سيادتهم التامة.

والثانية، تخصّهم وتخضنا، نحن الجماهير الفلسطينية المواطنين في إسرائيل، وهي الموقف من إبرام صفقات مع النيابة الإسرائيلية، في الملفات التي هنالك إجماع على تصنيفها كقضايا سياسية، وتحديدًا إذا كان المتهم فيها، كما في حالة القياديتين حنين زعبي وخالدة جرار، يجزم، منذ اللحظة الأولى، أنّ تقديمه للمحكمة، ليس إلا ملاحقة سياسية، وما يُنسب إليه من جرائم لا يتعدى كونه حقوقًا مكتسبة وحقوقًا لا غضاضة عليها.

بالسّاعد يبطش الكف،
وقيل أن أتطرق إلى بواطن الخلل التي شابت موقف كل من القياديتين، عليّ أن أوكد أنّ ما اختارته

مؤسسة الأفق تدعوكم لزيارة

معروض النبيذ والشوكولاتة

افخر
انواع النبيذ

اجود انواع الشوكولاتة
سلات شوكولاتة مميزة
كعك خاص بعيد الميلاد

كل من زار معرضنا أشاد
بتميزه ونالقه وخصوصيته

تشكيلة واسعة ومنوعة من
جاويات النبيذ بكافة
الاحجام والانواع

كعك خاص بالعيد انتاج
يدوي

تشكيلة واسعة ومنوعة من
الشوكولاتة المستوردة
من دبلن وبلجيكا

يمكن تصميم سلات
شوكولاتة ونبيذ حسب
الطلب

سلات شوكولاتة ونبيذ
مجمعة بذوق رفيع



052-9588666  CHOCO WINE

شارع يافا 79, حيفا

Merry Christmas



التقاليد غير المسيحية لعيد الميلاد

إعداد: شاهين نصار

في كل عام يطل علينا 25 كانون الأول/ديسمبر حاملاً معه نبأ ولادة الطفل يسوع المسيح من جديد، في كل سنة يحتفل المسيحيون بهذا العيد دون أن يعوا أنه في ذلك الوقت لم يكن عملياً يحتسبون التاريخ بحسب التقويم الذي نتبعه نحن اليوم، وعامة الناس أمثال يوسف ومريم - والدا يسوع بحسب الإنجيل، كانا أميين لا يجيدان القراءة ولا الكتابة، وبالكاد استطاعا تسجيل ابنهما يسوع في سجلات الامبراطورية الرومانية، وهذه السجلات لم تحتفظ وفتت مع الزمن، لذلك فإن التاريخ المحدد والحقيقي قد ضاع مع الزمن. علماً أنه لا يوجد عام صفر ميلادي، بل ينتقل من 1 قبل الميلاد مباشرة إلى العام الأول للميلاد، بحسب التقويم، ولم يعتمد هذا التقويم إلا بعد مرور عدة سنوات على موت المسيح وقيامته بحسب التقاليد المسيحية، وعملياً ابتداء الاحتساب من العام 33 ميلادي، إذ يعتقد أن المسيح مات وقام بسن 33 عاماً.

يُشار إلى أن بعض النظريات ترجح أن يسوع قد ولد في الربيع أو الصيف لكون ذلك توقيتنا أنجح من ناحية عملية للامبراطورية الرومانية كي تقوم بإحصاء سكاني عام وتسجيل الأولاد في سجلات الامبراطورية، فبحسب النظرية لا يعقل أن ذلك تم في فصل الشتاء حيث لا يحج اليهود إلى القدس أولاً، وثانياً لأن فصل الشتاء يصعب مهمة التنقل بين أرجاء الامبراطورية، فسيكون صعباً على يوسف أن يتجه نحو بيت لحم مولده الأصلي في هذا الوقت من السنة.

أول مرة احتفل بعيد الميلاد بتاريخ 25 كانون الأول/ديسمبر كان في عهد الامبراطور قسطنطين، أول امبراطور مسيحي للامبراطورية الرومانية في العهد القديم، في العام 336 ميلادي. وبعدها بضع سنين قليلة أعلن البابا يوليوس الأول - بابا الفاتيكان هذا التاريخ كموعِد الاحتفال بعيد يسوع المسيح رسمياً، لتعتمده الكنيسة الكاثوليكية منذ ذلك الوقت وإلى يومنا هذا.

وجاء هذا التاريخ ليضع حداً للتكهنات وكثرة الاحتفالات بهذا العيد في أيام مختلفة من فصل الشتاء، وكان شائع الاحتفال بعيد الميلاد تزامناً مع عيد الغطاس بالعامية أو عيد الذبح الذي يحتفل فيه بالسادس من كانون الثاني/يناير كذكرى معمودية يسوع في نهر الأردن من قبل يوحنا المعمدان.

ما هو هذا التاريخ...؟ إنه في واقع الأمر يوم الاحتفال الوثني بميلاد إله الشمس الإغريقي - الروماني (زوس/نبتون) ليتحوّل ويتماشى مع احتفال مسيحي بميلاد "إله النور" يسوع المسيح، بحسب قوله "أنا نور العالم من يتبعني لا يمسي في الظلام، بل يكون له نور الحياة" - يوحنا 12/8. كما أن تاريخ 21-22 كانون الأول/ديسمبر هو عملياً موعد الانقلاب الشتوي أو منتصف الشتاء، winter solstice، وهي ظاهرة تعبر عن أقصر أيام السنة وأطول لياليها في النصف الشمالي للكرة الأرضية. وكان الوثنيون يحتفلون بهذا التاريخ بأهم الأعياد في السنة، ويعتقد أن الوثنيين القدامى في بريطانيا كانوا يحتفلون بهذا اليوم في ستونهينج. وكانت تعقد بهذا اليوم آخر الاحتفالات ومهرجانات الحصاد في السنة الشمسية

بحيث أن أشهر الشتاء التي تلت كانت تعتبر أشهر الجوع التي تقل فيها المحاصيل والطعام، وعقدت المهرجانات والاحتفالات في هذا اليوم لدى المصريين القدامى ولدى الشعوب السوربية القديمة ومنها في بلاد الرافدين أيضاً. حيث كانت تعبد الإلهة عشتار لدى الأكاديين والآشوريين كإلهة الخصوبة وشيّدت معابد خاصة بها، وفي هذا اليوم كانت تقام احتفالات بولادة الشمس (منتصف الشتاء يعتبر أقصر أيام السنة وتبدأ ولادة الشمس بحسب المعتقدات القديمة لتطول الأيام خلال الفترة اللاحقة حتى منتصف الصيف)، وتعتبر عشتار العذراء الأصلية ومنها ولد الكون.

في الأيام الأولى للكنيسة اعتبر تاريخ 24 كانون الأول/ديسمبر يوم آدم وحواء أيضاً. في العصور الأولى للمسيحية ومع انتشارها في نواحي الامبراطورية الرومانية وحوض البحر المتوسط، حافظ الناس على العديد من التقاليد التي لا تمت بعلاقة بالدين الجديد الذي تبناه، واستوعبت الكنيسة في عصورها الأولى هؤلاء الناس فيها وعمدتهم وجعلتهم منهم مسيحيين، فاستبدل هؤلاء آلهتهم السابقة بالإله الواحد فقط. لكن التقاليد بقيت ذاتها.

** شجرة الميلاد والأضواء الميلادية

يعود تقليد شجرة الميلاد إلى ما قبل المسيحية حيث اعتاد عبدة الأوثان تزيين الأشجار التي حول منازلهم وبعضهم كان يأخذ أغصاناً من الأشجار لتزيين منزلهم بها خلال فترة عيد منتصف الشتاء وذلك تذكراً واستعداداً لاستقبال فصل الربيع بالأخضر. ولكن اختيار أشجار السرو المنتشرة في نواحي أوروبا والشرق الأوسط لتزيين منازلهم بفترة العيد، يعود إلى تقليد روماني سابق للمسيح، حيث اعتاد الرومان القدامى تزيين منازلهم بشجرة التنوب وهي شجرة مخروطية دائمة الخضرة في فصل الشتاء مع مهرجان "ساتورناليا" الذي يكرم الإله ساتورن واحتفل فيه خلال الفترة الممتدة بين 17 وحتى 23 كانون الأول/ديسمبر وفقاً للتقويم الروماني وفيه انقلبت الأدوار حيث قدّم الأسياد الطعام لعيبيهم وليس العكس. كما أن الإله ساتورن يعتبر إله الزراعة لدى الرومان القدامى. وكذلك تقيّد التقاليد بأن يقدم الأغنياء الهدايا للفقراء في مهرجان ساتورناليا. كما اعتاد في هذا العيد الرومان تزيين أشجارهم بالشموع كإضاءة لإتارة دربهم نحو الاحتفال بمنتصف الشتاء. ومن هنا استخدام الشموع لتزيين الأشجار في احتفالات عيد الميلاد في السنوات التالية على مر التاريخ وصولاً إلى العصر الحاضر، إذ استبدلت الشموع بالأضواء الكهربائية الملونة التي تزيّن الأشجار والمنازل.

في الماضي اعتاد البعض نصب الأشجار في منازلهم بشكل معكوس أي أنها تعلق من السقف. ومن جانب آخر اعتبر تزيين الأشجار في فترة الشتاء رمزاً للجنة، حيث اعتبر 24 ديسمبر يوم آدم وحواء في القرون الأولى للكنيسة.

في القرن السادس عشر يذكر تقليديين عن شجرة الميلاد، الأول إحراق شجرة الميلاد في مدينة ريغا (عاصمة ليشوانيا) وفقاً للمؤرخ بالتازار روسوف الذي كتب عن هذا التقليد عام 1584، قائلاً إن الرجال كانوا يذهبون مع النساء ويغنون ويرقصون في الميدان المركزي بالمدينة وبعدها أحرقوا الشجرة

في وسطها. وفي ألمانيا بالعام 1579 كتب مؤرخ آخر عن تزيين شجرة في مركز أعمال المدينة بالتفاح والتين والتّم والبرتزل والأزهار الورقية. كما تُروى قصة عن مارتن لوتر - المبشر الألماني الشهير الذي كان يمسي في الغابة في إحدى الأيام وشاهد نور الليل يمر عبر الأغصان فذكره ذلك بـ"المسيح الذي غادر النجوم والجنة ليأتي إلى الأرض في الميلاد" فاعتقد أنه أول شخص يقوم بتزيين شجرة في منزله بالطريقة التي نعهدها اليوم.

** الثلج

رغم أنه لا يوجد ذكر للثلج أو للشتاء في الكتاب المقدس عند ولادة المسيح، يسري التقليد بوضع زينة بيضاء وثلوج، ويرتبط الثلج عادة بعيد الميلاد، خصوصاً بعد تحديد موعد الاحتفال في عيد الشتاء. رغم أن الثلوج تهطل في بيت لحم والقدس شتاءً.

لكن صراحة إنه لا توجد أية دلالة على العلاقة بين الثلج وبين الميلاد في أي من الكتب الدينية. ويشير بعض الباحثين إلى احتمال أن يكون السبب هو كتاب "A Christmas Carol" لتشارلز ديكنز، الأديب البريطاني الذي عاش في القرن التاسع عشر وكتب إحدى أشهر القصص عن الميلاد، والتي يروي فيها قصة الرجل الغني ابيبنيزير سكروج الذي يكره الميلاد وفي ليلة الميلاد يزوره ثلاثة أشباح: شبح الميلاد الماضي، ميلاد الحاضر والميلاد المستقبلي، ويظهرون له كم يقوم بتوزيع الهدايا على الفقراء. ويصف ديكنز في كتابه هذا ذكرياته من الميلاد في مدينة لندن في تلك الفترة، ومع انخفاض درجات الحرارة كان يهطل المطر والثلوج وتنخفض درجات الحرارة بشدة. ومع اشتها الرواية التي كتبها ديكنز، ورغم أنه في عصرنا الحالي لا تهطل الكثير من الثلوج في لندن وبريطانيا عموماً، إلا أن هذا التقليد لا يزال متبعاً.

واضح جداً تأثير الغرب علينا وبالأخص الثقافة والحضارة الغربية الأنجلو-أمريكية، فهذه الحضارة التي سيطرت على قسم كبير من الكرة الأرضية، الامبراطورية التي لا تغيب الشمس عنها أبداً (بريطانيا العظمى)، وثم الولايات المتحدة التي خرجت من الحرب العالمية الثانية كقوة عالمية عظمى، وقيمت الوحيدة عقب انهيار الاتحاد السوفياتي، تصدّر لنا كل شيء ثقافياً، من الأفلام والمسلسلات إلى التقاليد التي تصلنا عبرها وعبر الكتب والقصص والروايات الشهيرة.

** نجم الميلاد

تاريخياً، يؤكد الأستاذ دافيد هوجز - جامعة شيفيلد، بريطانيا، أنه كان هناك التقاء بين كوكبي المشتري وزحل نحو العام السادس قبل الميلاد، وعندما يلتقي جرمين سماويين يحدث ظاهرة طبيعية تجعل من اقترابهما توحى بولادة نجم جديد، ووفقاً لهوجز فإن هذه الظاهرة كانت ظاهرة للمجوس (علماء الفلك البابليين والفرس)، في الجانب الغربي من السماوات في شهر أيار/مايو، وعند اقترابهم إلى القدس بدت جنوباً للقدس (بيت لحم تقع جنوب القدس). وفي نظريات أخرى يظهر المشتري غرب السماء، نظراً من الرّياض والجزيرة

العربية في العام الأول قبل الميلاد، وجنوباً إذا نظرنا من القدس في العام ذاته. تعليق نجم على الشجرة قد يكون أيضاً وراثته عن تقليد سبق وذكرته آنفاً، وهو تعليق الشموع والأضواء على الشجرة.

** بابا نويل والجراب المعلق

يعتقد أن ما يُعرف باسم "بابا نويل" أو "شيخ العيد" هو عملياً القديس نيكولاس الذي عاش في القرن الرابع الميلادي في آسيا الصغرى (تركيا اليوم) والذي دفن رفاته بمدينة باري في إيطاليا. هذا القديس الذي يعرف بطيبته وكرمه ويعتبر قديس الأطفال، كان رجلاً ثرياً عاش في مدينة مير بتركيا، ولا علاقة له بعيد الميلاد لا من قريب ولا من بعيد. فأحدى القصص تتروي عن كرمه واستعداده أن يساعد المحتاجين سراً، تحكي عن رجل فقير لم يكن بوسعه تزويج بناته ولم يكن يملك ما يكفي من المال لدفع مهر بناته (كان أهل الفتيات يدفعون مقابل تزويج بناتهم)، وطلب مساعدة، فما كان من نيكولاس إلا أن قام بإنزال كيس من النقود الذهبية عبر المدخنة فوقعت في جراب كان معلقاً فوق المدخنة لتجفيفه، وتكرر الأمر مع تزويج الرجل ابنته الثانية والثالثة، وبعد أن علم بأن القديس نيكولاس هو من يقوم بذلك ذهب لشكره وذاع صيت نيكولاس كمن يهدي الهدايا.

في أوروبا هناك تسميات مختلفة لشيخ العيد الذي يهدي الهدايا للأطفال. وبعد أن باتت قصة القديس نيكولاس غير شعبية في إنجلترا قرروا تسمية الشخص الذي يهدي الهدايا في قصص الأطفال بشيخ العيد "father christmas" ويعرف باسم "سانتا" في اسكتلندا. وفي أمريكا عرف باسم "كريس كرينغل"، وفيما بعد تحوّل الاسم إلى "سانتا كلوس" مع مرور الوقت. في هولندا كان الأطفال يضعون قباقبهم ويملاونه بالشعير والجزر لخيول القديس نيكولاس، ليجدوها محملة بالهدايا والحلويات في اليوم التالي. في القرن التاسع عشر اكتشف العديد من الشعراء القصص القديمة عن القديس نيكولاس ودمجوها بشخصية شيخ العيد الوهمية.

لماذا بابا نويل يلبس الأحمر...؟ إحدى القصص تقول إن تصميم البرة التي يرتديها بابا نويل قامت به شركة "كوكا كولا" الأمريكية كتسويق لمشروباتها. في القرن التاسع عشر في بريطانيا كان شيخ العيد يرتدي شتي ألوان قوس القزح، ورغم شياع اللون الأحمر إلا أنه لم يكن حكرًا. قد يعود هذا التقليد إلى قصة القديس نيكولاس الذي سيم مطراناً وارثي اللباس الأحمر الذي يشير إلى درجته الكهنوتية في تلك الأيام.

** الهدايا في عيد الميلاد

يُشار إلى أن الإنجيل لم يُشر في أي مكان إلى الاحتفال بعيد الميلاد ولا يعلن تاريخاً محدداً له ولا عيداً حتى ميلاد يسوع المسيح، ولكن البشر يحبون أن يذكروا ويحتفلوا بعيد هذا الشخص أو ذاك، وما أن عيد الميلاد هو عملياً ميلاد شخص كان يدعى يسوع عاش قبل آلاف السنين، فإن التقليد بمنح الهدايا له، استبدل مع مر الزمن بتقديم الهدايا للأطفال كبديل.

מרואן חדאד (רמי)

בי"ס יעיל

מدرسة لتعليم القيادة

أوتومات | غيار عادي | شحن حتى 12 طن
دروس للإمتحان النظري "تياوريا" (محواسبة)



مروان حداد وطاقم المعلمين
يتقدمون بأحر التهاني بمناسبة
عيد الميلاد المجيد ورأس السنة المباركة
أعاده الله عليكم بالمحبة والسلام

Merry Christmas
& HAPPY NEW YEAR



همغينيم 81 ، حيفا | 050-8224480

هوس العضلات



إعداد: نانسي نعمة

الهوس العضلي حالة تصيب الشباب ممارسي الرياضة، وخصوصاً ممارسي تمارين الأثقال؛ فيرى الشخص نفسه ضعيفاً أو هزيل الجسد، لكنه في الحقيقة قد تكون كثافته العضلية عالية، أفضل من عريضي الأكتاف وأصحاب العضلات.

من الواضح أن الهوس بالشكل الخارجي يتجسد بشكل مختلف ما بين الشباب والشابات. فبينما تريد الشباب أن تكن نحيفات، يتمنى الشباب أن يبنوا جسماً عضلياً ضخماً، أقرب إلى أجسام الأبطال..! فكما تعاني الفتيات - حسب اعتقادهن فقط! - من السمنة، رغم أن وزنهن أقل من معدل الوزن المثالي، يعاني الشباب - حسب اعتقادهم فقط! - من النحافة المفرطة، رغم أن وزنهن أكثر من معدل الوزن المثالي. وقد يخضع الكثيرون لرجم قلب في النوادي الرياضية لهدف الوصول إلى الشكل الذي تفرضه عليهم وسائل الإعلان والإعلام المختلفة.

السبب الرئيس وراء هذه المعاناة هو الإعلان والإعلام وصناعة الأفلام ومسوقو الملابس. ففي العقدين الأخيرين، نرى صوراً لرجال عراة الصدر مع التشديد على إبراز العضلات. هذه الصور تستخدم غالباً تقنيّة الـ"فوتوشوب"، للوصول إلى جسم "مثالي" لا يلائم واقعنا المعاش.

ومنذ الطفولة، تفرض الأفلام وألعاب الفيديو على الأولاد البنات، صوراً لشخصيات بطولية "مثالية"، حيث يظهر بطل الأولاد مشدود الجسم، مفتول العضلات وسيماً وقويّاً.. تماماً كما تفرض لعبة "باربي" شكل الفتاة "المثالية" النحيفة الرشيقة على البنات؛ وهذه مهمة غير مستحيلة.

للأسف، فإن معظم الأفكار المسبقة عن الشكل الخارجي والغذاء التي يعاني منها الأولاد والبنات، وخاصة في مجتمعاتنا العربية لا يتم معالجتها؛ وعادةً، تكون هذه المشاكل ومشاكل أخرى مرتبطة بحالات نفسية، ناتجة عن عدم التمييز والظهور - كما يتوقعون - كالأخرين.

مخاطر الحالة النفسية:

- الإحباط وعدم الرضى بالنفس.
- استعمال جميع أنواع الهرمونات والأدوية الخطيرة بكميات كبيرة لتغيير شكل الجسم بكل وسيلة.
- تأثير الأصدقاء والمجتمع حوله.

وفي مثل هذه الحالات المستعصية يجب تقديم الحلول المناسبة، كالعمل على التوعية والتثقيف، وفي حالات معينة مستعصية تقديم علاج نفسي.

إن عدم الثقة بالنفس وتأثير الأصدقاء والإعلام قد يسببون اضطرابات نفسية يمكنها أن تؤدي بالشخص إلى هوس دوامة العضلات والجسم المثالي والوزن، فاستخدامه للهرمونات والعقاقير المختلفة وعمليات التجميل قد تؤدي للجسد وتضرّ نفسيّة الشخص. فالحذر ثم الحذر..!

(اختصاصيّة تغذية، تعمل في مجال التغذية الصحيّة والسليمة، والطبّ البديل)

الأجيال اكلنا من ليالي زمان

بإدارة: شادي ابو رقبة

اراجيل زجاج مع اضاءة ليد فقط ب 140 ش.ج

اسعار خاصة بمناسبة عيد الميلاد ورأس السنة

Merry Christmas

054-2012447 (شارع الجبل)

دجاج الزرطمة فلاحمة مريمار

تجدون لدينا جميع أنواع اللحوم الطازجة يوميا

5 كغم فخاد دجاج 100.00	4 كغم صدر دجاج 100.00	3 كغم "برغيت" 100.00	4 كغم جناح دجاج 50.00
------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------------

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

HAIFA STYLE

ترغبين بطلّة أنيقة ؟
كل ما يلزمك في مكان واحد ..

 HAIFA STYLE

بمناسبة حلول عيد الميلاد المجيد ورأس السنة المباركة

حملة تنزيلات كبرى

- ◆ عיצוב שיער
- ◆ הלחמת ריסים
- ◆ עיצוב גבות
- ◆ מניקור פדיקור
- ◆ בניית ציפורניים
- ◆ איפור קבוע
- ◆ איפור מקצועי
- ◆ הלחמת שיער
- ◆ שעות

شارع بن غوريون 40, حيفا

052-5851529

"هييه.. يا الله!"



رثائية بائسة ..
تبعث في البشر
نشوة الخرافة ..
والصحراء ..
وحي ..

بين الأحياء .. هوى على المربع ..

وحطين ..! من السماء ..

مر .. صلاح الدين ..

ذاكرة المنهوب .. عن طريق الخطأ ..

يتيمًا .. في جيوب الدخلاء ..

بين الأشقاء .. إنه الصوت ..

أناديك .. المبحوح ..

يا ربّي .. على آذان الأشقاء ..

(والتين والزيتون) .. و محمد الدرّة ..

وحلب الشهباء .. نقابة الرصاص ..

صارت أمتنا .. العربية ..

سريعة الاجتزاء .. صور ودبابيس ..

منبعة .. تذكارية ..

في وجه الاسراء .. دمه ..

وأحلام البؤساء! .. بحبوحة المصور ..

أناديك .. بين الفقهاء ..

يا ربّي .. خطيبهم .. بدون

أن تمنع الملح .. لباس ..

عن الجراح .. مراعاة ..

ليبقى .. خوف الناس ..

صوت الخرافة .. من الناس!

مراح الفقير .. والعبث يخشى

والبقاء .. صوت الشهداء ..

في انتظار .. في المدن ..

الزير وداحس والغبراء .. والمهزلة ..

في ساحة الشهداء! .. في الأرجاء ..

بوصلة حين تطبق

(حيفا / طمرة) .. على الحياء ..



رشدي الماضي

لزياد عبد الفتاح مكان في نهار الكتابة

لتسكن الإنسان الفلسطيني الباحث عن حلمه، تسكنه مطرقة تهدم
بيمناها الأصنام التي تُعيق حراكه وتُعبد بيسراها الطريق للحزير
والحرية.. طريق الصمود والشموخ قريباً من الشمس.

أيها الحامل القلم الكلمة!!
لغتك متمردة، تُعبر عن قلبي، لكنها تُسجل الحقيقة، حقيقة الوطن،
فيها تبدو الأمور والأشياء غير مُستقرة على حال.. فتأتي عندها
مزروعةً بالغام مجازيةً ومحكومةً بسلطة الاستعارة.

وحين تتركها هنا وهناك تتفتت وتتشتت، فذلك كي
تجني نصاً يفضح ما يعيشه الواقع العربي نفسه
من نشط وتفتت.

إذا من الطبيعي أن تكتب في المساحة الفلسطينية
وفي زمنها التاريخي، تكتب واقفاً على أرض صلبة
من الإبداع..

تجعل نصوصك تعكس جمالها هادئاً هامساً،
تستريح له النفس.. لأنها آتية من عالمك الباذخ
بالتجربة الثرية والشمولية، والملكة التصويرية
والرؤية الرائية المروية.. لنصلنا منجزاً أدبياً وضعتُه
خارج رهان الوقت!

نعم.. أيها الخل الوفي!! نحن انتصرنا لإبداعك..
فأحببناه، سرداً ومضموناً.. وامتلكناه..

لتظل ذاكرتك تسكن ذاكرتنا.. وتقول وجودنا. تقوله عالماً جمالياً
مبتكراً موازياً لهذا الواقع القاسي والحزين..

عالماً سنواصل الارتحال فيه حتى نقبض إياك على أبدية فريح تجرح
قيامتها، كحصان عاد إليه الصهيل..

ليبقى لإبداعك حضور في نهار الكتابة!

(نص الكلمة التي ألقيت في الندوة التي نظمتها مكتبة "كل
شيء"، بالتعاون مع مركز "مساواة" ومؤسسة "الأفق"، بمناسبة
إشهار كتاب المؤلف "القرى المهجرة")

فككت أزرار غيمة أوحث لها أمّ الفصول أن تنداح فوق صدري سماءً
ومطر.. فككتها.. وانهمرت سفيراً في تضاريس مشروعك الإبداعي،
بعد أن أزلت من طريقي كل الأسئلة الحاسرة.. كي أسس تشابكاً
جمالياً حميمياً ناعماً بيني وبين أجديتك، لغة، أسلوباً، خيالاً
وواقعاً.

راودت نصوصك كلمات عاشقة وهممت بها توهجاً وتعابيرٍ وسيولةً
حريرية.. ماذا هي بئح صادق، وتدقق غني باللوحات التصويرية
الملونة والطاقة الداخلية الفاعلة في متونها السردية
وشخصياتها، التي تمثّل وتجسد الوجود والوجدان
الفلسطيني، وتبحث عن الوجه الآخر للحياة..

مبدعي الحبيب زياد!!

جئت إلى روايتك لأنني أختبرت أن آتني إلى زمن
إبداعك، هوية داخل فضاء اللغة.. أليست الضاد يا
أخي هي مقامنا أني حللنا سفيراً وترحلاً!؟

كيف لا؟! وهي الأرض والمكان والحاضر والغد، وهي
المصدر الأساسي حتى لا يبقى الوطن رذوساً مفقوداً.
كاتبي الغالي!

أنت انكشفت لكل عذابات وهموم شعبيك،
فجاء إبداعك مختزلاً مشاعراً، آماله، طموحاته
وانتصاراته.. تكتب وأنت على علاقة مع الحاضر

اليومي... حاضر تسألُه، ونسائل معه الماضي تستشرف المستقبل
البيد الذي ينتظرنا في مساحة النور في نهاية النفق.

كل ذلك من خلال تعدد الأصوات والصيغ الحوارية والرؤية الشمولية،
والانصال الحميم بجسد الحقيقة من أجل هدف وطني سام؛ هو:
اقتناص الأمل وتخطي الانهزام.

أيها الروائي العزيز!

أنت تعمل على اكتشاف التاريخ المنسي بواسطة إنتاج ذاكرة الزمان
والمكان، حفاظاً على ذاكرة شعبيك... من هذا الزمن العربي الذي أصبح
المأساة الكبرى لما في التراجمات الإغريقية؛ لذلك جعلت كلماتك لا
تساوم ولا تُهادن ولا تقبل الحلول الوسطى.. لماذا!؟

« ميلاد »

إبر و دبابيس
(بالعامية والمشبرح)



ويقدم الهدايا والمساعدات للعائلات المحتاجة والأولاد
الأيتم. ليه إحنا بنصرف المصاري من غير حساب؟
* الكنائس ومؤسّسات أخرى انتبهت، وصارت تجمع
مؤن ومساعدات تقدّمها للمحتاجين.. * لكن!! بميلاد
يسوع نشأت عيلة مقدّسة، يسوع ومريم ومار يوسف.
فهل انتبهنا حتى نحافظ على عائلاتنا في العيد؟ هل
إحنا متصالحين مع كل إخوتنا؟ مع كل أولادنا؟ مع كل
جيراننا؟ مع كل أقاربنا؟ مع كل أصدقائنا؟ * لما بنقعد
ليلة العيد نتعشى، هل بنفطن بالحزاني؟ أو المحتاجين؟
أو أي عائلة فقيرة؟ أو محرومة من رب العائلة حتى
نحتفل معها، أو نخليها تشعر بالعيد؟ * لما بنشتري
هدايا بابا نويل نقدّمها لأولادنا، هل بنفكر بأي ولد محتاج
ونعطيهِ هدية؟ * لما بنجتمع نتعشى أطيب المأكولات،
هل بنفكر بصاحب العيد؟ أو بالأقل نصلي ليسوع أو
مريم؟ * هل بنخبّر أولادنا عن قصة العيد وكيف أصبح
الفقر غني؟ هل بنرتل الترانيم والترانيل الميلادية؟! *
صار لازم نقولكو ميلاد مجيد.. (أبو إلياس)

* بعيد الميلاد، كل الناس بتحصّر حالها. من أول الشهر
بتروح العائلات ع هاي الدكّانة، أو هذا المعرض، أو هذا
المتجر، وكل المتاجر بتتنافس على شجرة الميلاد، وزينة
الميلاد * والأسعار، كمان منافسة، إشي غالي وإشي
رخيص، وإحنا بنشتري من غير حساب * كله حلو،
وكله لازم، وكله ضروري للعيد. منشترى شجرة وأنوار
وزينة ما هب ودب.. * وبعدين بنعمل بالبيت مغارة،
ونغير أدوات السفرة والشرب وكله جاهز للعشاء ليلة
العيد * ونشتري أواعي جديدة لأولاد والبنات، وكلها
حلوة ودافي وغالي * وبنستعد للحفلات والسهرات،
والعشا. وكل واحد بدور على سهرتو مع هذا المطرب أو
المغني * أو برتب رحلتو لهون في الداخل، أو هناك في
الخارج، وبدفع الغالي والنفيس، حتى يفرح بالعيد *
لكن!! هل هيك كان الميلاد؟ هل هيك كان يسوع؟! *
يسوع ولد في أحقر مكان، وأوضع مغارة، ما ولد في
البيت ولا في المستشفى * حتى القديس نيقولاوس،
اللي هو بابا نويل أو سانتا كلاوس، كان يدور في الليل

אלי קירור ומיזוג בע"מ

מכירה, התקנה ושירות לכל סוגי המזגנים

الوكيل المعتمد لشركة **TADIRAN**



צוות אלי קירור ומיזוג בע"מ
יתقدم بأجمل التهاني للجميع
بمناسبة عيد الميلاد المجيد ورأس السنة المباركة
كل عام وأنتم بخير



إدارة الياس وبشير سليمان

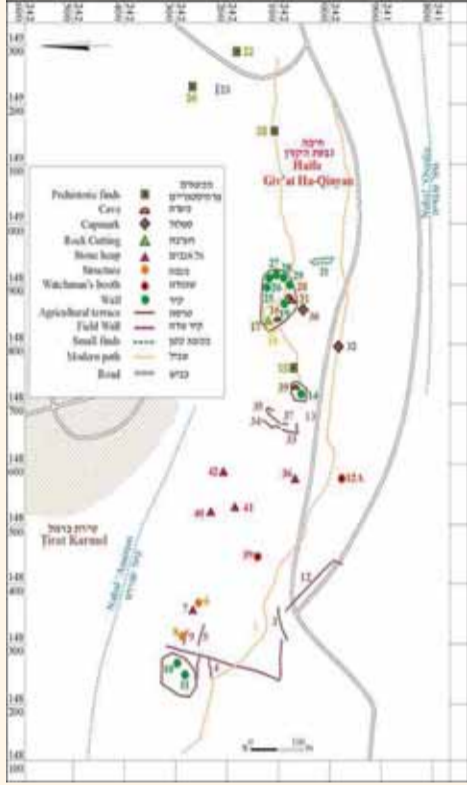
רחוב מאיר 16 - חיפה | 04-8552795 / 04-8418281 / 052-2610599

"تلة المتماكين" في جبل الكرمل

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



بدأت الحفريات الأثرية الوحيدة التي أجريت في الموقع عام 2007، وهدفت إلى دراية الآثار التي تم العثور عليها خلال المسح الأثري. حيث تم التنقيب خلال الحفريات عن بقايا منزل سكني مكون من غرفتين، كما تم توثيق بعض آبار المياه والقنوات التي نحتت في الصخر الجيري ونقلت مياه الشتاء إلى تلك الآبار.



خارطة المسح الأثري من العام 2006.

بلدية حيفا "أرييه غورائيل" الذي كان رئيس بلدية حيفا في الفترة الممتدة بين عام 1978 و1993.

المكتشفات الأثرية

أجرت سلطة الآثار والجمعية للمسح الأثري في إسرائيل، مسحاً أثرياً أول للمنطقة بين عامي 1965 و1966. وقد أشار المسح إلى وجود آثار في ثلاث نقاط على التلة. احتوت نقطتان منها على بقايا أدوات صوان تعود إلى العصر الحجري القديم (قرابة 245000 - 45000 عام مضت)، والعصر الحجري الأخير (12000 - 7000 عام مضت)، بينما احتوى القسم الغربي من الموقع بقايا آبار ماء، كهوف ومعالم مبانٍ يمتد تاريخها من الفترة البيزنطية، المملوكية وحتى الفترات الإسلامية الأولى (القرن الثامن ميلادي).

عام 2006، وفي أعقاب التخطيط لبناء حي جديد في المنطقة، تم إجراء مسح أثري آخر ارتكز في الجزء الغربي من الموقع. خلال المسح الأثري تم توثيق ثلاثة مواقع أثرية مركزية. الأول شمل مئات المكتشفات من حجارة الصوان، ما يدل على وجود صناعة كبيرة خلال العصر الحجري الأوسط والأخير. أما في الجزء الشمالي من التلة، فقد كشف المسح عن بقايا الخربة الأثرية، بما في ذلك آبار المياه وبقايا المنازل القديمة. أما في منحدرات التلة، فتتم توثيق بقايا جدار مبني من الحجارة، يصل طوله إلى أكثر من 500 متر. يعتقد الباحثون أنه كان جداراً يحيط الأراضي الزراعية للموقع الذي تم فيها رعي المواشي.

المتماكين" (חברת הקנין) الذين تمكّنوا المنطقة بعد شراء الأراضي خلال فترة الإنتداب البريطاني. قبل عدة أعوام، قامت الشركة ببيع الأراضي إلى مواطنين بشكل فردي بهدف بناء حي سكني جديد في الموقع. خلال المسح الأثري الذي أجري بين عامي 1965 و1966، يذكر الباحثون الموقع تحت اسم "قرش السهلي" أو "خربة السهلي"، وذلك لكون المنطقة موقعاً لرعي المواشي خلال فترة الإنتداب البريطاني.

أما الحي الجديد الذي سيتم بناءه على التلة، فسيطلق عليه اسم "حي غورائيل" نسبة إلى رئيس



خارطة تشير إلى موقع التلة.



بئر ماء تمّت دراستها خلال الحفريات عام 2007

تتواجد منطقة "تلة المتماكين" في القسم الجنوب - غربي من جبل الكرمل، على الضفة الشمالية من وادي أمير (اليوم يعرف باسم "ناحل عوفديا" נחל עובדיה) وهي المنطقة المحاذية للطريق الواصل ما بين الشاطئ (اليوم شارع "فرويد") والمنطقة المعروفة بأيامنا باسم "مركز حوريف" (מרכז חורב)، وتبعد عشرات الأمتار إلى الجنوب من الحي "رمات إشكول" (صورة رقم 1 تشير إلى الموقع في خارطة حيفا).

أصل التسمية

تعرف التلة في أيامنا باسم "تلة الماعز" (גבעת העזים) أو "تلة المتماكين" (بالعبرية - גבעת הקנין). لا نعلم بالتحديد مصدر تسمية "تلة الماعز"، إلا أنّ سكان الأحياء المجاورة أطلقوا على التلة هذا الاسم، نسبة إلى رعاة الماعز التي انتشرت في الموقع خلال عشرينيات القرن المنصرم، بسبب آبار المياه الكثيرة المتواجدة في الموقع. أما مصدر اسم "تلة المتماكين"، فنسبة إلى شركة

بشرى لسكان وادي النسناس والمنطقة

افتتاح مركز لجميع لوازم الزراعة
الزهور والأدوية للزراعة



5 ش.ج فقط!

بيع شجر مثمر | بيع جميع أنواع الأشتال والأدوية، تراب وسماد وغيرها...
صيانة جنائن بيتية ومؤسساتية | بناء شبكة ري متطورة | بناء شلالات وأنارة جنائن
بناء سياج طبيعي | تصميم وبناء جنائن

30% تخفيض

على جميع الأشتال والزهور البيتية والمكتبية!

زورونا في المحل الجديد شارع الحوري 21، حيفا | تليفاكس: 04-6267712 | نقال: 052-8391164



مب كلونو زوره



بهارات زهير

خبرة 60 عاما

إستيراد و تسويق جميع أنواع البهارات، التوابل
الحبوب والفواكه المجففة

أسعار لم يسبق لها مثيل من المستورد للمستهلك!!

نهى الجميع بمناسبة عيد الميلاد المجيد
والسنة المباركة الجديدة
كل عام وأنتم بألف خير

٢



شارع هنثمنيم 22 حيفا (مقابل محطة الوقود عين دورا) - تلفون : 04-8517091 054-9535456

مفروشات البستان يرکا

قبل رن الأجراس وقبل بدأ القداس جيت اهنىء أغلى الناس
وأقوللهم كل عام وأنتم بخير



3999

طاولة + 6 كرسي



4999

طقم كينغ 1+1+2+3



4999

طقم كلينر 1+2+3



9999

طقم تركي 1+1+2+3



يركا المنطقة الصناعية 053-4685337/9 04-9562353

ירכא א.ת. 053-4685337/9 04-9562353

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



الاتايش الراقى والمميز بتعاميم فامة



990 ش.ج
حتى 12X قسط
تخت كينغ جورج
+ قاعده كريبتون

شروط دفع مغرية حتى اخر السنة ... اهلا وسهلا

NICOLETTI
نيكولتي. معرכות يسيבה يוקرتיות مايستليا



K.H.L
ك.ه.ل. موبلمان كونجيس



FURNITURE VINTAGE



NICOLETTI
نيكولتي. معرכות يسيבה يוקرتיות مايستليا



K.H.L
ك.ه.ل. موبلمان كونجيس



يركا المنطقة الصناعيه

04-6151789

FACTORY 54 OUTLET بحملة ضخمة مع سما للدعاية والإعلان



وقعت شركة الأزياء الراقية في البلاد FACTORY 54 OUTLET عقدا مع شركة سما للدعاية والإعلان إدارة حملاتها الدعائية في الوسط العربي والتي انطلقت هذا الأسبوع لتشمل اعلانات على لافتات الشوارع ورايو وانترنت.

يعتبر هذا التعاقد هو الثالث بين اتفاقيات وقعتها شركات رائدة محليا وعالميا مع شركة سما خلال الشهر الاخير وسيتم الإعلان عنها في الفترة القريبة، وتأتي هذه الاتفاقيات نتيجة للحملات الاعلامية الناجحة التي تديرها شركة سما لزيائنها.

Factory outlet 54 احضرت الى البلاد كل الماركات التي كنتم تشترونها من خارج البلاد.

Factory outlet 54 في حوتسوت همفراست يجمع اكبر تشكيلات من ازياء الماركات العالمية الراقية على مساحة 3000 م تحتوي على اكثر من 80000 قطعة وبأسعار OUTLET مغرية جداً تمنح العائلات سلة المشتريات الاوفر في عالم الماركات.

الحائوت مصممة بشكل رائع ومنظمة بطريقة تمنح الجمهور متعة تسوق رائعة لكل العائلة وهي تشمل قسم ضخماً للاولاد على مساحة 800 م وتشمل تشكيلات من الأزياء للاولاد، الشبيبة والاطفال في القسم تجدون 20.000 قطعة ملابس وما لا يقل عن 10.000 زوج من الاحذية من كل الانواع وكل الماركات المحببة على الاولاد وبالسعار الاكثر توفيرا في البلاد: فيلا، كيدز، لوتو، هيلو، كيتي، باربي، بن 10، سايدر مان، ارماني كيدز، جوسي، لاكوست كيدز، ناوتكا كيدز، نايك كيدز، ايداس، جانت، بولو، رالف لورين كيدز، تومي هيلفجر كيدز، فرد بيبي، فيشر برايس، جورميني، دلتا كيدز، كبا كيدز، نيو بالانس، لبقايس كيدز، ديزل كيدز، برانس، السنافر، دونا كارن كيدز، جس كيدز، تيمبلاند كيدز، بوما كيدز، هافاينز وغيرها.

let ستمنح العائلة متعة تسوق رائعة بالإضافة الى سلة مشتريات كلها توفير مع تنزيلات تصل لغاية 70%.

اهتمام كبير بمحاضرة ميخال دليوت في فرع مزراحي طفحوت



في الصورة من اليمين: غالية بنيان من فرع الناصرة مع ميخال دليوت

في إطار مشروع "تلقي في مزراحي طفحوت" قدمت المستشارة الاسرية المعروفة، ميخال دليوت، محاضرة الأسبوع الماضي في فرع مزراحي طفحوت بالناصر، وذلك تحت عنوان "الوالد العصري والولد الديمقراطي".

وتم في المحاضرة، التي قدمت بشكل مشوق، تسليط الضوء على مشاكل معروفة للآباء والأمهات، حيث أجابت دليوت خلالها عن الكثير من تساؤلات الأهالي الذين أبدوا اهتماماً كبيراً بالمحاضرة وعبروا عن ذلك بالتصفيق الحار في ختامها. وقالت بعض الأمهات أنهن شعرن وكان المحاضرة ميخال دليوت زارتين في بيوتهن، وإلا كيف استطاعت أن تعرف مشاكلهن مع الأولاد بهذه الدقة.

يعرض مشروع "تلقي في مزراحي طفحوت" العديد من ورشات العمل والمحاضرات الإثرائية المتنوعة في مواضيع مختلفة، بالإضافة الى النشاطات المتنوعة ذات المضامين المختلفة، التي يتم تقديمها من قبل محاضرين معروفين، ومن بينهم خبراء في مواضيع قروض الإسكان (مشكنا)، التوفير، التقاعد، الاستثمارات وغيرها.

تجد الإشارة الى أنه تم توسيع المشروع هذه السنة ليصل الى أكثر من 23 فرعاً، حيث تحولت هذه الفروع الى مكان للقاءات شيقة وممتعة، يستطيع كل شخص أن يجد فيها محاضرة أو نشاطاً يثير اهتمامه، علماً أن النشاطات والمحاضرات، ضمن هذا المشروع، مفتوحة أمام الجمهور الواسع، دون مقابل، ولزبائن جميع البنوك في البلاد، وما على الراغبين في الحضور والمشاركة سوى التسجيل للمحاضرات في المكان المخصص لذلك في موقع الإنترنت الخاص بالبنك.

للتفاصيل والتسجيل: www.mizrahi-tefahot.co.il/nifgashim

8 حالات وفاة لأطفال عرب جراء احتراق منازلهم بسبب وسائل التدفئة

ضابط العمليات والإرشاد في سلطة المطافئ كامل شوفانية: "حالات احتراق المنازل في الشتاء ترتفع بنسبة 80%

بسبب وسائل التدفئة"



مع حلول فصل الشتاء هذا العام واشتداد وطأة البرد، يكثر استعمال وسائل التدفئة المتعددة لتدفئة المنزل، هذه الوسائل التي تكون في أحيان كثيرة غير آمنة لبيت يسكنه الأطفال، مما يسبب اشتعال الحرائق في البيوت أو استنشاق كثيف للدخان وبالتالي يؤدي لإصابات خطيرة وحالات وفاة.

إضافة إلى ذلك ومع حلول الأعياد المجيدة تكثر حالات الإصابة أيضا خاصة المتعلقة بشجرة الميلاد أما من خلال اشتعال الشجرة والتي قد تؤدي بالتالي الى احتراق المنزل والنسب بإصابات وحالات وفاة وأما الإصابة جراء سقوط الشجرة بسبب تحديد مكان غير مناسب لنصبها.

ويستدل من معطيات مؤسسة "بطيرم" لآمان الأطفال أنه وخلال العامين الأخيرين (2015-2014) تم رصد 11 حالة وفاة لأطفال جراء احتراق المنزل بسبب استعمال وسائل التدفئة حيثان 8 من هذه الحالات كانت وفيات لأطفال عرب وأربع حالات لأطفال من الوسط اليهودي.

وتدل المعطيات أيضا أنه في هذا العام لوحده تم رصد 3 حالات وفاة لأطفال عرب على نطاق الدولة جراء استعمال وسائل التدفئة.

ومن هنا توصي مؤسسة "بطيرم" بالحفاظ على الأطفال حتى داخل البيوت، لأن المكان الذي يفترض أنه المكان الآمن لهم يصبح مصيدة موت كثير من الأطفال خلال فترة الشتاء. لذا من المهم مثلا تدفئة البيت بوسائل تدفئة آمنة كالتدفئة المركزية أو الرادياتور.

وأما عن سبل الوقاية فقد أجرينها هذه المقابلة مع ضابط العمليات والإرشاد في سلطة المطافئ - منطقة الجليل المركزي السيد كامل شوفانية والذي تطرق إلى كثرة الحرائق داخل المنازل خصوصا في فصل الشتاء أي بحوالي (80%) مقارنة مع الحالات في فصل الصيف. فغالبية الحرائق التي تحدث في المنازل تعود لتشغيل أجهزة تدفئة غير آمنة أو ضغط زائد على شبكة الكهرباء، كما أن غالبية الإصابات من الحريق تكون ناتجة عن استنشاق الدخان المبعوث وليس من الحريق نفسه.

هذا وبخصوص وسائل التدفئة المستعملة في البيوت خلال البرد القارس فقال: "تقوم العائلات بتدفئة البيت بعدة وسائل تدفئة كمدفئة الحطب، الكاز والغاز منها والتي تعتبر وسائل غير آمنة، فمثلا جهاز التدفئة الذي يعمل على غاز قد يكون خطرا عندما يقوم بتريه أو فحصه شخص غير مرخص وغير مؤهل لذلك. كما من الأفضل أن يتم فحص أي وسيلة تدفئة قبل استعمالها للتأكد من جاهزيتها. أيضا بما يخص مدفئة الحطب من المهم التأكد من تنظيف المدفئة وخصوصا أن بعض الطيور قد تبني أعشاشها خلال الصيف داخلها، وبمجرد إشعال المدفئة في المرة الأولى فإن الدخان والغازات تنبعث الى داخل البيت وقد تسبب الاختناق. هذا الاختناق الذي لا يشعر به الإنسان إذا كان نائما بل يسبب الموت دون أي إشارة أو منه مسبق. كما أن الشرار المتطاير من عملية حرق الحطب قد يسبب حريق ما حوله من أثاث، أما بخصوص من يستعمل المنقل كوسيلة تدفئة فممنوع منعاً باتاً إشعال المنقل داخل البيت، فالغازات المنبعثة من الفحم تسبب الاختناق بسبب قلة الأكسجين وكثرة ثاني أكسيد الكربون في البيت، كذلك الأمر بالنسبة لضغط الكهرباء الزائد فلحصة في إشعال البيت نتيجة استعمال وسائل تدفئة عديدة تستهلك كمية عالية من الكهرباء فيآن واحد، لذا من المهم أن يتم تشغيل وسائل التدفئة على خط كهرباء قوي يتحمل الضغط الناجم عنها".



لذا نوصي الأهل عدم إبقاء الأطفال بالقرب من وسائل التدفئة لوحدهم دون مراقبة بالغ. وبكل ما يتعلق بشجرة عيد الميلاد والتي لها نصيب لا بأس به في التسبب بحريق عند إضاءتها بكابل إضاءة غير آمن فقد أضاف السيد شوفانية: "غالبية شجر الميلاد والزينة اليوم مصنوعة من البلاستيك، لذا في حالة احتراقها ينبعث من عملية احتراق البلاستيك مواد خطيرة كالسيانيد. والمسبب للحريق عادة الزينة وكابل الإضاءة غير المطابق لمتطلبات معهد المواصفات في البلاد. نحن لا نلغي أن الزينة الآمنة والتي مرت موافقة معهد المواصفات تعتبر عادة أعلى سعرا من الأخرى، ولكن من يشتري الزينة غير الآمنة والرخيصة في بعض المرات تكلفه بعد ذلك ثمن باهظ وهو حياته وحياء عائلته".

كما من المهم إضاءة الشجرة فقط عند تواجد الأهل في البيت، وعدم إبقاء الأطفال بجانب الشجرة دون مراقبة بالغ، وعند الخروج من البيت الاهتمام بإطفاء الإضاءة، ولا يكفي الضغط على الزر الكابل لإطفائها لأن التيار الكهربائي يبقى فعالا في الكابل نفسه، وإنما يفضل إزالة السلك كلياً من الكهرباء. كذلك الأمر عند الخلود للنوم لأن احتراق الشجرة قد يسبب انبعاث مواد خطيرة ودخان وعملية اختناق لأفراد العائلة وبالتالي الموت".

زيغ كوين، مديرة قسم الصحافة والإعلام في H&M في إسرائيل تتحدث عن مهرجان عيد الميلاد: H&M في الناصرة تحرص على أن تكافئ وتفاجئ زبائنها وتشاركهم أفراحهم بالأعياد والمناسبات



بمناسبة موسم الأعياد، قامت M&H بدعوة جمهور الزبائن إلى مهرجان (عيد الميلاد المجيد) في فرع M&H في BIG FASHION الناصرة، وذلك يوم السبت الماضي

وقد وصل المئات إلى دكان M&H واستمتعوا بالأجواء الاحتفالية التي سادت بالمكان وتمتعوا بحملة التزيينات التي وصلت إلى 20% في جميع أقسام الدكان.

هذا وقد اكتسب دكان M&H في BIG FASHION بحلة جميلة وبما يتناسب مع رموز عيد الميلاد المجيد حيث تم فرش سجادة حمراء، ونصب جدار صور وديكورات ملونة، كما قدم المفاجآت والحلوى للزوار، بالإضافة إلى ذلك كان هناك DJ حيث وضع موسيقى عصرية راقصة وممتعة، وكل ذلك بأجواء احتفالية عائلية تليق بالأعياد.

زيغ كوين، مديرة قسم الصحافة والإعلام في H&M في إسرائيل، قالت إن هذا المهرجان الذي يُقام للسنة الثانية على التوالي كان رائعاً، مفعماً بالفرح والسرور وبما يليق بعيد الميلاد المجيد، حيث كانت الأجواء احتفالية وأتضح المكان باللون الأحمر، ورموز العيد كانت حاضرة في كل زاوية. وأضافت زيغ بان الزبائن استمتعوا باليوم وأعربوا عن تقديرهم واحترامهم للفرع وللقائمين على المهرجان.

ورداً على سؤال حول القيمة المضافة للإحتفال أجابت زيغ بان لدى فرع H&M في الناصرة كل المقومات لجذب الزبائن حيث الأجواء المرحبة والملابس العصرية والجدابة، التي تتميز بوجودها الفائقة وأسعارها المريحة لكل أفراد العائلة.

وأكدت بان H&M في الناصرة تحرص على أن تكافئ وتفاجئ زبائنها كل مرة من جديد عن طريق التخفيضات الكبيرة وتشاركهم أفراحهم بالأعياد والمناسبات. وأشارت بان الزبائن استمتعوا بالموسيقى والحلويات التي تم توزيعها طيلة اليوم، وبالطبع بالتخفيضات الكبيرة على كل محتويات الدكان، والتقاط الصور الجميلة وسط رموز عيد الميلاد.

وحول إمكانية إقامة المهرجان أكثر من مرة في السنة وفي مناسبات أخرى أكدت زيغ أن الأمر وارد في الحسبان وأن الشبكة تدرس إمكانية تنظيم احتفاليات وفعاليات أخرى، وأشارت إلى أن H&M اهتمت، وتهتم، بإقامة احتفالات وتنظيم أيام تخفيضات خاصة بمناسبة الأعياد الإسلامية وذلك من خلال الإحترام الذي توليه لجميع زبائنها من كافة الشرائح السكانية، من دون استثناء. وفي النجاح والإزدهار".

فوزي موزي وتوتي

في عرض جديد مع

الاصدقاء في البستان

حيفا - اوديتوريوم 19.12.2015

العرض الساعة 16:00

Sharbel Elias 0507213007



فوزي موزي وتوتي

45

شاقل للفرد

تباع التذاكر لدى: معرض كرام . ملهى دجوجيم، tzkrte.com



KAMIL SHAHEEN
kamilshaheen.com

حيفلت



Helen Doron
Early English
حيفا

كافاريس



תתקשרו עוד היום

רויאל נכסים
050-2401339

Merry Christmas
רויאל נכסים - אמל שהלא
רשת יועצים לשיווק, קניה, מכירה והשקעות נדל"ן



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

למכירה חדש

במרחק דקות בודדות מקרית הממשלה

דירת כ 220 מ"ר בקומת קרקע הכוללים מרפסת ענקית פתוחה + 6 חדרים, משופצת חלקית. 2 דיירים בלבד בבניין אין הרבה דירות כאלה!! מעולה למשרד עו"ד או למשפחה גדולה

למכירה חדש

קדושי דמשק

(מעל שוק אלנבי) דירת 3.5 חדרים כ 76 מ"ר קומה 4, משופצת קומפלט ברמה גבוהה, נוף ים מדהים

למכירה חדש

בן גוריון

בבניין אבן מיוחד של 2 קומות, למכירה דירה בקומה 1 כ 130 מ"ר עם כניסה נפרדת. 4.5 חדרים ענקית משופצת 2 מרפסות פתוחות, נוף מדהים לנהאיים

למכירה

פועה

דירת 2.5 חדרים שמורה, מעולה להשקעה ו/או לזוגות צעירים

₪450,000

להשכרה

שי עגנון

3 חדרים קומה 3 שמורה

₪2,200

למכירה

כרמל צרפתי

4 חדרים משופצת, מרפסת פתוחה לנוף מדהים במחיר מעולה!

להשכרה חדש

הגפן

2 חדרים + חצר ענקית, ממוזגת ריהוט כמעט מלא. כניסה נפרדת

₪2,200

למכירה חדש

חברון (בקרבת מסדה)

דירת 2.5 חדרים קומה 3, מתאימה למגורים ו/או להשקעה, שמורה, 2 מרפסות פתוחות עם נוף ים חלקי

₪540,000

f Amal shahla
Email : royal-nechasim@hotmail.co.il

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

تسويق عقارات واستثمار

نیللی عبود دباغ: 0529770054
میسر سلامة: 0502342003

نכסים פאוס+

للمزيد عن العروض زوروا صفحتنا في الفيسبوك: نכסים פלוס f

للبيع - الانبي 4 غرف + مصعد ومنظر للبحر	للبيع - البحر 4 غرف طابق 2 بوضع جيد	للبيع - البحر مع شرفة كبيرة مرمم بالكامل منظر خلاب للبحر وموقف خاص
للبيع - البحر 3 غرف طابق 4 مرممة (طابق)	للبيع - البحر 4 غرف مع شرفة ومنظر خلاب للبحر	للبيع - البحر 4 غرف طابق 2 3 شرف مرممة بالكامل

لدينا عرض آخر!

RE/MAX city **ענאן יעקוב**
סוכנת נדל"ן ויסקט סיטי

יעוץ, שיווק ותיווך נדל"ן
054-9094869

מוכר/קונה נכס לפגישת ייעוץ
ללא התחייבות פנה אלי עוד היום!
מאגר גדול של נכסים למכירה!
שטחים מסחרים להשכרה איזור קרית הממשלה!

חדש למכירה צה"ל קומה 3 מתוך 4 3 חדרים כ 67 מ"ר	למכירה אלנבי קומה 2 מתוך 4 4 חדרים 2 שרותים כ 88 מ"ר משופץ ו מסודרת	בלעדיות למכירה - אלנבי קומה 4 מתוך 4 3 חדרים - 70 מר מסודרת ומאוררת דש במחיר אטרקטיבי
בלעדיות למכירה - עובדיה 100 מר 4 חדרים ו נוף מדהים משופצת קומפלט	בלעדיות למכירה - עובדיה 100 מ"ר - 4 חדרים משופצת עם מרפסת ונוף	בלעדיות למכירה - אלנבי 67 מ"ר קומה 3 מתוך 4 3 חדרים 2 מרפסות סגורות - וקרובה למושבה גרמנית דש במחיר אטרקטיבי
בלעדיות למכירה - מדרגות הנביאים קומה 1 מתוך 4 80 מר 3 חדרים + מרפסת משופץ מהיסוד	בלעדיות למכירה - עסק מזון ברחוב יפו באיזור מלא אנשים ביום ולילה דש עם כל הציוד	בלעדיות למכירה - אלנבי 85 מ"ר קומה 3 מתוך 4 מסודרת יפה
להשכרה שבתי לוי 3 חדרים ₪2,200	להשכרה - יפו דירת סטדיו קומת קרקע עם ריהוט דש ₪1,800	בלעדיות למכירה - להשקעה (מכירה 23 שנה) 4 מתוך 65 מ"ר משופצת מהיסוד ומושכרת במחיר מיוחד

ענאן יעקוב | yakovanan@remaxcity.co.il

مختبرات التجميل في كيرلاين تعرض: سيروم Perfect Care لشد الوجه وصلاية البشرة



من المعروف أن الهواء في فترة الخريف يكون جافاً وبالتالي تصبح بشرة الوجه جافة أكثر عن ذي قبل. كيرلاين، شركة المكياج والعناية الرائدة في البلاد تقدم لك سيروم Perfect Care لشد الوجه وصلاية البشرة.

يرتكز السيروم على كومبليكس بيتو أستروجين فعال - وهو مركب طبيعي يتم استخراجه من فول الصويا، يُحاكي عمل الأستروجين الطبيعي الذي يُحافظ على مظهر شاب للبشرة. معزز بزيت الجوجوبا، الفيتامينات والسيليكونات الناعمة التي تغذي البشرة وتمنحها إحساساً بالنعومة المخملية. يُعيد السيروم إلى بشرتك قوتها، صلابتها، نعومتها وإشراقها. يُنصح بدهن كريم مرطب فوق السيروم، حسب الحاجة.

بيو بليس من بيت سويهيرب لعلاج التهابات الحلق والأذنين والمحافظة على صحة الفم

التهاب الأذن الوسطى، بيو بليس من بيت سويهيرب متوفر أيضاً على شكل مسحوق. تعليمات الاستعمال:
أقراص: 1-2 قرص للمصّ يومياً. مسحوق: 1-2 ملعقة صغيرة (ملعقة قياس) باليوم. هذه المعلومات ليست طبية ولا تشكل تعليمات للاستعمال الطبي. في حالة وجود أية مشكلة يجب التوجه إلى الطبيب المعالج. للحصول على مزيد من المعلومات يُمكن التوجه إلى قسم الاستشارة: 333-350-1800



في فصل الشتاء وما يرافقه من أمطار وتقلبات الطقس قد نتعرض جميعنا للأمراض التي تُسببها الفيروسات والبكتيريا. ومن بين الفيروسات المعروفة جداً هناك فيروسات من عائلة الستريبتوكوكوس (العقديات)، التي قد تسبب أمراضاً مُعدية. وتضم عائلة الستريبتوكوكوس صنفاً معروفاً وهو ستريبتوكوكوس A الذي من شأنه أن يُسبب، فيما يُسبب، التهاب الحلق الجرثومي. يتميز الالتهاب بما يلي:
آلام قوية بالحلق، خاصة أثناء عملية البلع، وارتفاع حرارة الجسم. ضعف وتعب، لوزتان متضخمتان وحمراوان وعليهما نقط بيضاء. يتم تشخيص التهاب الحلق الجرثومي بواسطة أخذ عينة من الحلق وعمل زراعة لها. أما العلاج فهو بواسطة إعطاء المريض المضادات الحيوية. وهنا يسر شركة سويهيرب للمضافات الغذائية أن تبشر الأشخاص الذين يعانون من التهابات الحلق الجرثومية المتكررة بأنها طورت منتجاً خاصاً ومميزاً يدعى بيو بليس لعلاج حالات التهاب الحلق المتكرر. وهو عبارة عن أقراص للمص. بيو بليس من بيت سويهيرب هو بكتيريا

مطلوب

مدير /ة حسابات مع خبرة 10 سنوات لمكتب محامين كبير (30 عامل) - شروط ممتازة - للمعنيين يرجى إرسال السيرة الذاتية لفاكس: 04-6440316

عبود للعقارات

شارع الخوري 21، حيفا

- للبيع -

1) 150م + موقف سيارات 36م + شرفتان 30م كل واحدة، مطلات على البحر. جاكوزي وبركة سباحة + قطعة أرض 1,300,000 ₪

- للإيجار -

1) شارع "أني دامون" طابق أرضي 2.5 غرف مرممة - مبنى حجر 1,500 ₪

2) شارع الخوري- دكان 20م

للتفاصيل - فهد عبود
054-210662

للإيجار

صالون حلقة له اسم في حيفا يشمل جميع اللوازم يصلح، أيضاً، كمرکز تجميل نسائي

لتفاصيل إضافية، الاتصال على:
0544911918

Farid Saeed

Real Estate Consulting & Sales
054-3037999

צרו קשר להערכת נכס בחינם!
לכפייה בתמונות ולהתרשמות מהדירות. כנסו לעמוד הפייסבוק!

צ'דניחובסקי 3-75 מ"ד 4 חדרים קומה 4 משופצת וממוגנת פונה לכביש הראשי ולנוף ים 920,000 ₪ (גביש)	שי עגנון (חדש) בניין רב קומות עם מעלית וחניה בטאבו 4 חדרים - 90 מ"ד משופצת וממוגנת בדומה גבוהה מאוד 1,180,000 ₪ (גביש)	הציננות (חדש) פינת הרצליה כ-100 מ"ד 3.5 חדרים קומה 4 במצב מוצויין מוארת ומאווררת פונה לנוף הר ולנוף חלקי לים במיקום מרכזי 790,000 ₪
יאיר שטרן (עין הים) בניין שאוסב בו פרייקט תנ"מ 38 - 3 חדרים 75 מ"ד בקומה 1 משופצת וממוגנת דיור מוארת ומאווררת שפונה לנוף ים חלקי ומשופצת 10 מ"ד כ-12 מ"ד ומשופצת 10 מ"ד מעלית ישנה אפציה לחניה פרטית בטאבו בחוספת חשלום 940,000 ₪ (גביש)	הגפן כ-90 מ"ד קומה 2 4 חדרים משופצת קומפלט 965,000 ₪ (גביש)	הבישוף חגאר בבניינים הישנים 3 חדרים קומה 3- משופצת קומפלט, חזיתית מונה לנוף ים פנורמי 830,000 ₪
בשכונת עין הים לרציניים בלבד בבניין חדש ומשקיע פנטהאוז 4 וחצי חדרים כ-110 מ"ד משופצת וממוגנת + יציאה למרפסת 75 מ"ד עם פרגולה פונה לנוף ים פנורמי - חניה פרטית בטאבו ומחסן 7 מ"ד 720,000 ₪ (גביש)	אל מותנבי בבניין אבן קומה 2 3 חדרים כ-67 מ"ד פונה לרחוב 720,000 ₪ (גביש)	למשקיעים הציננות/בן יהודה שמועניינים בתשואה גבוהה שתי יחידות דיור שמושכרות ב 5000 ₪ 765,000 ₪ (גביש)

Farid Saeed Real Estate Consulting & Sales | 054-3037999 | www.faridsaeed.co.il | farid saeed

Elias Yacoub REAL ESTATE

לייב

1. דירח חיים בנחל 5 غرف 160م موقف ومطبخ
2. مور كباير 3 غرف مرممة + 100م ساحه طابو + موقف
3. معوجن بنهاوس 140م + موقف ومطبخ منظر خللاب
4. يشوف حجار 4 غرف مرممة + ساحه 150م موقف ومطبخ
5. اللبني 3 غرف 75م طابق 2
6. حذاد 4 غرف طابق أرضي + ساحه 60م
7. شاي عجنون 2.5 غرف 60م طابق أرضي

للإيجار

1. حذاد 3.5 غرف + ساحه 70م 2.200 ₪
2. بات جاليم 3 غرف مبنى حجر وشرفة للبحر 2.800 ₪
3. اللبني 2.5 غرف طابق اول 2.000 ₪
4. بن يهودا 2.5 غرف مرممة 1.850 ₪

0545830200
بإدارة الياس يعقوب: 0545830200
للصور ومزيد من العروض إيتوا في الفيسبوك אליاس يعقوب مترجم דרלדן

هل تريد بيع أو تأجير بيتك House deal

للإيجار - NEW
شارع اللبني: طابق أرضي 4 غرف + ساحه 60م - مرممة بالكامل
4,300 ₪

للبيع -
شارع بعها طابق 4 3 غرف مرممة بالكامل ومؤننه + مكيفه + منظر خللاب
2,200 ₪

للبيع - مشمال 3 غرف طابق 4 مرممة بالكامل ومكيفة 490,000 ₪	للبيع - مشمال 3 غرف طابق 4 مرممة بالكامل ومكيفة 490,000 ₪
للبيع - اللبنبي طابق 8، 3 غرف، 90م مرممة بالكامل ومكيفة منظر خللاب + مصعد + مخزن 350,000 ₪ (+م"מ)	للبيع - بالفا: دار ستوديو غاليري 60م طابق أرضي 350,000 ₪ (+م"מ)
للبيع - اللبنبي: طابق 2، 128م 4 غرف + شرفة - مرممة بالكامل 1,300,000 ₪	للبيع - شارع الجبل طابق 4 2.5 غرف 65م منظر خللاب (وقف للمطراية) 350,000 ₪

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

للإيجار

غرفة للإيجار في مكتب محاماة معروف في حيفا - ملائمة لوظيفة مكتبية - للتفاصيل: 050-2488438

مطلوب

مطلوب موظف/ة لمكتب محاماة في حيفا لوظيفة جزئية. لساعات بعد الظهر. مناسب لطلاب طالبات جامعة. لرسالة السيرة الذاتية: hnhoury@netvision.net.il

للإيجار

شارع اللبني 80م 3 غرف، طابق 3 مرممة بشكل خاص مكيفة وموقف خاص للإستفسار: 050-3090590

مطلوب

محامي/ة لمكتب محاماة في حيفا لوظيفة جزئية. للتفاصيل: 050-7928573

أورانج رائدة مجال الملابس الإلكترونية الوحيدة بين الشركات الخيلية التي تطلق ساعه ذكية ثالثة

ابتداءً من الأسبوع الحالي، أورانج تطلق الساعة الذكية من طراز Gear S2 من شركة سامسونج ب-1.699 ش.ج.

تم الإعلان عن الساعة لأول مرة خلال مؤتمر IFA 2015 في مدينة برلين ولقيت إعجاباً كبيراً عند الصحفيين المتخصصين في مجال التكنولوجيا في العالم. الساعة مزودة بأرضية مميزة لتمكين المستخدمين من التحكم باستعمالات الساعة المختلفة.

الساعة متوفرة بطراز كلاسيكي بتصميم أنيق ويشمل أحزمة سوداء وأرضية فضية. وأيضاً طراز Gear S2 بتصميم رياضي وأحزمة سيليكون هيبوأليرجنيك تم ملائمتها خصيصاً لنمط الحياة الرياضي.

عبد عدوي، مدير تسويق Orange في الوسط العربي قال: "يعتبر إطلاق الساعة الذكية خطوة مكملة لمسيرة التقدم التكنولوجي التي يشهدها عالم الخليوي، وتمثل حلقة إضافية في الحملة التي بادرنا إليها قبل عدة أشهر حيث تم إطلاق مجال الملابس الإلكترونية في شبكة أورانج والتي حظيت منذ اللحظة الأولى بنجاح منقطع النظير. شركة أورانج تبتذل قصارى جهدها للاستمرار في ريادة السوق الخليوي في البلاد واليوم نحن الشركة الوحيدة التي أطلقت الساعة الذكية Samsung Gear S2 بالإضافة إلى الساعتين الذكيتين اللتين قمنا بإطلاقهما. الطرازان الجديدان، الكلاسي والرياضي، معروضان للزبائن بسعر ممتاز وبيغ 1.699 ش.ج. للتعرف على الساعة الذكية وباقي الأجهزة والحمالات وللشراء توجهوا لمراكز Orange in the city في الوسط العربي أو أدخلوا الموقع orange.co.il/ar.

مطلوب

مطلوب موظفة لمكتب تأمين في منطقة حيفا - الخبرة الزامية - للإستفسار: 052-5779577

أقل من تيب بمقهى! قهوة ماكدونالدز الايطالية



قهوة عالية الجودة بـ4.90- ش.ج فقط
ماك كافيه قهوة ايطالية فاخرة
من حبوب قهوة عالية الجودة يتم
طحنها على الفور في ماكينات القهوة
في فروع مطاعم ماكدونالدز.
كابوتشينو عادي بـ4.90- ش.ج.
فقط وكاس اسبرسو بـ3.90-
ش.ج. فقط. غير مشروط بشراء
وجبة أو أي منتج آخر من قائمة
الطعام في المطعم.

جديد في ماكدونالدز! وجبة بتركيب شخصي!



أطلقت شبكة مطاعم ماكدونالدز منتج جديد باسم FREESTYLE (الاسلوب الحر) يمكن الزبائن من تركيب الهامبورجر كما يرغبون تماما. هامبورجر اصلاص-انتركيبكوت 90 غرام مع تشكيلة صلصات واضافات: خيار مكبوس، بصل مقلي و جبنة

يباع ال FREESTYLE من وحدة هامبورجر واحدة وحتى 4 وحدات.
وتباع الوجبة مع تشيبس/
سلطة ومشروب وصلصة 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، كل هامبورجر إضافي بـ13- ش.ج. فقط، بدون شراء وجبة 20 ش.ج.

كيف يمكن أن تؤثر ممارسة الرياضة على نوعية النوم؟

برعاية: عيناخ



دلت الأبحاث التي اخترت العلاقة بين النوم وبين ممارسة الرياضة على أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة، يتمتعون عادة بنوم أفضل نسبة إلى الأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة. حيث اختبر بحث أجري مؤخرا في الولايات المتحدة من قبل الـ National Sleep Foundation عادات الرياضة وعادات النوم لدى 1000 شخص بين الأجيال 18-60. وهذه بعض النتائج التي كشف عنها البحث.

تحسن الرياضة من جودة ونوعية النوم. مشاكل النوم وعوارض الأرق تكون نسبتها أقل لمن يعتاد على ممارسة الرياضة بشكل منتظم.

56%-67% من المتدربين ذكروا أنهم ينامون بشكل أفضل تقريبا كل ليلة نسبة إلى 39% ممن لا يتدربون. 69% من المتدربين بشكل منتظم ابتغوا أنهم نادرا ما يستصعبون النوم.

إنهاء النشاط الرياضي قبل أربع ساعات من موعد النوم. أشار البحث إلى أنه من الأفضل تجنب ممارسة التدريب الرياضي قريبا من موعد النوم. أثناء ممارسة الرياضة يفز الجسم الأدرينالين وترتفع حرارة الجسم، هذان المعياران قد يؤثران على القدرة على النوم.

خلال 3-4 ساعات ما بعد ممارسة الرياضة ينخفض مستوى الأدرينالين في الجسم ، كما وتنخفض حرارة الجسم ، مما يسهل عملية النوم وجودته. أشار البحث ، بالإضافة إلى ذلك ، إلى أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى إفراز الأندروفين الذي يساعد على التخلص من حالات التوتر والضعف و بالتالي قد يفيد في النوم والذي يكون أحيانا غير ممكن بسبب الأفكار المزعجة والمقلقة.

تجارب مميزة في البلدان العربية للحصول على التطعيم ضد الإنفلونزا



مع بداية فصل الشتاء، تجاوب كبير للحصول على تطعيمات الإنفلونزا في عيادات كليات في أنحاء لواء دان - بيتح تكفا التابع لكلايت. بحسب المعطيات التي تم فحصها منذ بداية الشتاء حتى الآن، في العيادة المركزية في مدينة كفر قاسم تم تطعيم 73.1% من المعالجين، وفي عيادة كفر قاسم شمال التابعة لكلايت تم حتى الآن تطعيم 67.3% من الجمهور المستهدف، فيما تم في عيادة كفر قاسم جنوب تطعيم 75.8% منهم.

بحسب أقوال الدكتورة باعيل راينبرغ، المديرية الطبية للواء دان بيتح تكفا، فإن الجمهور المستهدف الموجود ضمن دائرة خطر الإصابة بالمرض ومضاعفاته يشمل كبار السن ممن بلغوا 65 عاماً فما فوق، المرضى المزمنين، الماكثين في مؤسسات أو مقبدي الحركة، النساء الحوامل، النساء اللواتي يخطن للحمل وما بعد الولادة، الأطفال من سن نصف عام وحتى خمس سنوات والطواقم الطبية. كذلك شهدت عيادة جلعولية مشاركة مميزة. هناك تم تطعيم 60.1% من المراجعين الذين تمت دعوتهم لتلقي التطعيم. في بلدة كفر برا المجاورة تم تطعيم 61 شخصا ينتمون إلى الشريحة المستهدفة هم يشكلون ما نسبته 72.6%.

أضافت الدكتورة راينبرغ: "نقدم بالتهنئة لطواقم العيادات على هذا التجاوب المميز من قبل الجمهور، والذي يدل على أن الجمهور يعي أهمية الحصول على التطعيم لمنع الإصابة بالأمراض".

ألعاب فيلم سنوبي الجديد The Peanuts Movie

الآن في ماكدونالدز



الآن فقط في ماكدونالدز ألعاب فيلم البيونوس
The Peanuts Movie
سنوبي وتشارلي براون: البيونوس
شبكة مطاعم ماكدونالدز توزع 10 ألعاب مختلفة من شخصيات فيلم البيونوس مع كل وجبة هابي ميل. فيلم البيونوس فيلم رسوم متحركة ثلاثي الأبعاد لشخصية سنوبي الشهيرة-الفيلم الأول منذ 35 عاما. اجمعوا الآن ألعاب فيلم البيونوس مع كل وجبة هابي ميل.
بإمكانكم مشاهدة جميع الألعاب في موقع الانترنت باللغة العربية
www.mcdonalds.co.il/ar
الألعاب متواجدة في جميع فروع ماكدونالدز مع كل وجبة هابي ميل حتى نفاذ المخزون.

نصائح غذائية لحياة صحية من تونة ستاركيست



مقدمة من روتي أبيري، مستشارة تغذية في ستاركيست
كلنا نريد أن تكون حياتنا مفعمة بالصحة، النشاط والحيوية. الطريق لتحقيق هذه الغاية يكمن في اتباع أنماط وعادات تغذية صحية تحتوي على كل ما يحتاجه الجسم من بروتينات، فيتامينات ومعادن. لكي نساعدكم على تنظيم غذائكم وحياتكم، توخينا والتي بدورها قدّمت لنا نصائح غذائية لحياة صحية لكم ولأبناء عائلاتكم. تشمل نصائح التغذية المقدمة من تونة ستاركيست خطوات عملية تمكّنكم من تحسين نمط حياتكم عن طريق التغذية السليمة والصحية.

اليك النصائح:
الأكل الصحي يتعلّق بمعرفة الإشارات الطبيعية للشبع والجوع لدينا. فتح الفلاجة لا يعني أننا فعلاً جوعى، وإنما قد يكون ذلك ناجماً عن عادة أو شعور بالملل والظما. حاولوا أن تُصغوا لإسدادكم. أريد تناول مكعب من الشوكولاتة فالكتم كل الرزّمة؟ الأزمة هي جزء من العملية وليست نهايتها. اعتبروا الأزمة فرصة للتحسن في المستقبل.

لا توجد أغذية جيدة وسيئة، الأمر يتعلق بالكمية التي تاكلونها منها. حدّوا الأغذية المدلّلة التي تستعملون الإستهغاء عنها في وجباتكم ووزعوها بحكمة بحيث تتناولون واحداً أو اثنين منها في الأسبوع. تستعدون للخروج لتناول وجبة العيد أو مناسبة أخرى؟ في هذه الحالة هناك احتمال بأن تاكلوا أكثر مما اعتدتم عليه. حاولوا ارتداء ملابس ضيّقة بحيث تمنعكم من الأكل بدون حدود. الإحساس بالشبع يأتي بعد حوالي 20 دقيقة من البدء بالأكل، لذلك من المهم الأكل ببطء ووضع الطعام جيّداً. أكلتم ولم تشبعوا بما فيه الكفاية؟ إنظروا بضعه دقائق قبل الإستمرار في الأكل لتتجنّبوا الأكل الزائد عن حده.

تبيّن الأبحاث أن تناول السلطة أو الشورية قبل الوجبة قد يقلل من كمية السعرات الحرارية التي تحتويها الوجبة. لذلك إبدأوا بتناول غذاء صحّي وخفيف ومن ثم تناولوا الوجبة الرئيسية. إحرصوا على إدخال الأسماك بشكل ثابت إلى وجباتكم اليومية: تونة بالعلبة، سلمون أو غيرها من الأسماك. أوميغا 3 الموجودة في السمك تساهم في صحّة القلب، تقوّي جهاز المناعة وتحسّن المزاج. شراء السمك الطازج وتنظيفه وطهيه قد يكون مزعجاً، ولذلك الحل لهذه المشكلة هو التونة بالعلبة، فهي تحتوي على القيمة الغذائية المتوفرة في الأسماك الطازجة، وتخلو من المواد الحافظة ومُتاحة دائماً.

لا تفرّضوا أن "الأطفال لا يحبّون الأسماك"، فالأبحاث تبيّن بأنه لكي يجرب الطفل طعاماً جديداً يجب كشفه على الغذاء الجديد حوالي 20 مرّة على الأقل. لذلك، حتى لو رفض الطفل الأكل في البداية، يجب الإستمرار في وضع الأسماك على مائدة الطعام.

للمواظبة على التمارين والنشاطات الجسدية، من المهم ممارسة الرياضة التي تحبونها. جربتم نوعاً واحداً من التمارين ولكنكم ملتم منه؟ لا تتنازّلوا - إنقلّوا إلى نوع آخر حتى تجدوا المجال الذي يجلب لكم المتعة.

لكي لا تملوا من التمارين الرّياضيّة - حاولوا إيجاد شريك لممارسة الرّياضة معاً. لا تتردّدوا في الإلتزام أمام الآخرين بممارسة الرياضة.

لا تبالغوا في الإلتزاماتكم ولا تحاولوا إجراء تغيير جذري في أنماطكم الغذائيّة. فبدلاً من الإمتناع دفعه واحدة عن الحلوى، المشروبات الغازية والمشويات والبدء بتناول الأغذية النباتيّة، في كل أسبوع قوموا باستبدال نوع أو نوعين من الأغذية في وجباتكم القديمة بنوع صحّي جديد. في نهاية كل يوم إسالوا أنفسكم: ما هو الذي فعلته اليوم وساهم في صحّتي؟ وما هي الخطوة الصحيحة غداً؟ النجاح بدل الفشل يقوّي التغيير الإيجابي.

إستمتعوا كثيراً! عند الإبتسامه يقوم الدماغ بإطلاق هرمون سكرتين (المعروف باسم "هرمون السعادة"). وقد أثبتت الأبحاث أن الأشخاص الذين يكترون من الإبتسامات والضحك هم الأكثر سعادة في حياتهم.

البشرة النضرة والجميلة تبدأ من شرب الماء، لأنّه يُساهم في الصحّة، النضارة ونظافة الجلد وبشرة الوجه. كذلك يقوم الماء بتنظيف الجسم من مواد النفايات، السموم والمواد المسبّبة للشحوخة. ينصح الخبراء بشرب 2 لتر من الماء، على الأقل، يومياً.

إحرصوا على النوم لمدة 7-8 ساعات كل ليلة. قلة النوم تؤثر سلباً على جهاز الأعصاب وقد تؤدي إلى السمنة الزائدة والإصابة بالأمراض. بالمقابل الإكثار من النوم قد يُلحق الضرر بأجهزة الجسم. التفكير الإيجابي يُساهم في تحسّن الشعور العام والتفان. حاولوا الإمتناع عن الحكم على أنفسكم وتوجيه الإنتقادات لذاتكم والإحساس بإهدار الفرص. تركّزوا بالحاضر والمستقبل وكونوا جريئين.

سجّلوا في مفكّرتم اليومية كل ما قمتم بأكله حتى لو كان ذلك "نقرشات" صغيرة. هذه الطريقة تساعدكم على إتباع عادات أكل صحيحة، منتظمة ومتنوعة.

قوموا بإدخال التونة إلى وجباتكم اليومية. التونة هي مصدر للبروتينات الحيوانية ومصدر رائع للفيتامينات والمعادن، مثل: فيتامين B12، B6، الحديد، الزنك، الماغنيزيوم، الفوسفور والسلينيوم، لجميع الأعمار.

شاركوا الأطفال في تحضير الطعام ليشعروا بأنهم جزء من عملية إعداد الأكل ومساعدة العائلة، بهذه الطريقة سيستمتعون بالطعام الذي شاركوا في إعداده ولن يخشوا من الطهي في المستقبل.

بدانتم بإتباع حمية؟ إحذروا من المبالغة واعلموا بأنكم عندما تستهلكون سعرات حرارية أقل يفضل الكمية الموصى بها، يرتفع مستوى التّعب ويتعكّر مزاجكم العام، وهكذا تكون الطريق إلى "الاستسلام" صغيرة.

يفضل شراء المنتجات الغذائيّة التي تشمل قائمة قصيرة وواضحة بالمركيّبات. إذا تصعّبتم تحليل رموز المصقفة التي على العبوة، فهذا قد يعني أن المنتج بعيد عن التعرّف المُتبع للغذاء الصحي.

حتى عندما نُنّبع نظام تغذية صحيحة، فهذا لا يعني باننا ملزمون بالاستغناء عن المسليّات! ولكن إختاروا المسليّات الصحيّة، مثل: خضروات، فواكه، يوجورتون بدون زيت، حبوب ححص، حبوب صويا، بقوليات مستنبّنة، أو يوجورت مع ملحقة صغيرة من العسل.

بالإضافة إلى الوجبة الرئيسية يُنصح بتناول عدد من الوجبات الصغيرة كل يوم، وذلك للمحافظة على مستوى من الشبع وتحفيز عملية التمثيل الغذائي.

يُستحسن الإمتناع عن استهلاك منتجات غذائية مُصنّعة لأنها تحتوي، في الغالب، على كمّيّات من الدهن المشبع، الملح، المُثبّات، مواد طعم ورائحة اصطناعية، صوديوم ومواد حافظة.

بمناسبة عيد الميلاد المجيد ورأس السنة الجديدة: ابوت منتجة سيميلاك تزور المستشفيات في الناصرة



استمراراً للتقليد السنوي والذي من خلاله تزور ابوت المستشفيات في الناصرة، انطلقت هذه السنة ايضا طواقم سيميلاك وديدوب سيميلاك الى اقسام الولادة في كل مستشفيات الناصرة، لزيارة الامهات اللواتي ولدن لتوّ.

هذا النشاط هو جزء من أنشطة من أجل المجتمع تقوم بها سيميلاك على مدار السنة، سواء كان هذا من خلال اللقاءات مع الحوامل، المؤتمرات الخاصة، تسهيل الدخول الى موقع الانترنت سيميلاك ماما للامهات باللغة العربية ومشروع "احسن ماما" الذي يتضمن مجموعة من الافلام القصيرة المصورة باللغة العربية التي تصف طرق التعامل مع اوضاع شائعة تواجهها كل ام وغيرها من المشاريع الاخرى الخاصة للوسط العربي. طواقم سيميلاك قامت بزيارة مستشفى الانجليزي والفرنسي ومستشفى العائلة المقدسة ووزعوا هدية مميزة للامهات، الهدية التي قدمتها سيميلاك تضمنت هدية خاصة للام والطفل.

باغيل رافون، المديرية العامة في ابوت في البلاد قالت: "الفرحة في هذه السنة مضاعفة، لقد قررنا زيارة الامهات اللواتي ولدن للتو لإدخال السرور على قلوبهن واسعادهن اكثر بهدية مميزة اضافة للهدية التي قدموها هن الى العالم، نحن سعداء بهذا التقليد السنوي في مستشفيات الناصرة وهكذا فإننا نفرح المزيد والمزيد من الأشخاص سنويا، وهذا بالنسبة لنا واجب ذو اهمية كبيرة في فترة الاعياد".

المولدة ايمان ضاهر من المستشفى الانجليزي قالت: "اننا نشكر سيميلاك على هذه المبادرة حيث انها تضفي المزيد من الفرحة والسعادة للامهات اللواتي ولدن للتو، وجودهم في الاقسام اضفى السعادة الكبيرة للطواقم المهنية العاملة ايضا التي تبذل ما باستطاعتها لمساعدة وخدمة كل والدة تصل الى القسم.

نائب مدير قسم الولادة في المستشفى الفرنسي الدكتور ايا جيهشان قال بعد الزيارة: "اننا نحب جدا هذا التعاون المشترك والناجح مع الشركات والمنظمات التي تاتي لإسعاد النساء ولدعم الوسط العربي بشكل عام والمستشفيات بشكل خاص".

اما مدير قسم النساء والولادة د. نغولا فرح فقد تمنى للجميع اعياد سعيدة وسنة جديدة مباركة وأضاف: "نشكر لكم زيارتكم لقسم النساء والولادة وتوزيع الهدايا في مستشفى العائلة المقدسة".

تغذية الأطفال: هل نَقْدِم للطفل الماء أو الشاي؟



عندما نلد طفنا الأول يتناوبا شعور بالتردد وعدم الأمان، ومعه تهال علينا النصائح. كل أم جديدة واجهت ظاهرة تطوع جاريتها، صديقتها، والدتها أو كل أم ذات خبرة، لتقديم النصائح حول تربية الطفل عموماً وتغذيته خصوصاً.

بالمقابل، شبكة الانترنت مليئة بكم هائل من النصائح ومجموعات الامهات اللواتي يقدمن لبعضهن البعض والإجابات أون لاين. كل هذا هو أمر جيد، إلا أنه قد يفتح الباب للكثير من النصائح التي قد تكون خرافات أكثر منها حقائق. ربانا مزراحي، أخصائية تغذية سريرية في متيرنا تجيب على أكثر الأسئلة الشائعة لدى الامهات، من أجل مساعدتهن على معرفة الصحيح في كل ما تسمعن:

يُعاني الطفل من الغازات لأنه ابتلع هواه. هل هذا صحيح؟ كلا! الغازات، أو كما تسمي علمياً "كوليك"، هي ظاهرة شائعة لدى الأطفال في الأشهر الأولى من حياتهم. وتتمثل هذه الظاهرة في البكاء المتواصل، وأحياناً بدون إنقطاع، وقد يستمر لثلاث ساعات في اليوم، 3 مرات على الأقل في الأسبوع، ويحدث كل يوم في نفس الساعات، لمدة أسبوع على الأقل. غالباً نوبات البكاء تبدأ بشكل فجائي وخالها يتصبب العرق من الطفل، وتحمّر وجنتاه، وتكون قبضتاً يديه مضمومتين ويبدو أنه يعاني من الآلام، وعلى الأرجح آلام البطن. وفي كثير من الأحيان تنتهي نوبات البكاء بعد أن يكون الطفل قد تعب، وأصبح والده متعبين ولا حول ولا قوة. إذا كان الطفل يأكل بديل حليب، فيُنصح بالانتقال إلى بديل حليب كومفورت في هذه الفترة، ويُفضل أن يحتوي على البروبيوتكا، خاصة وأن الأبحاث أثبتت أن إدخال البروبيوتكا إلى تغذية الطفل يساعد في تخفيف هذه الظاهرة.

إذا كان الطفل لا يشرب الماء فيفضل تقديم الشاي له - المهم أن يشرب. هل هذا صحيح؟ كلا، الطفل الذي يأكل بديل الحليب لا أو يزال يرضع من أمه، ليس بحاجة إلى إضافة ماء حتى عمر نصف سنة، وبعد هذا العمر وعندما يبدأ بكشف الطفل على الأغذية الصلبة، يُستحسن البدء بتقديم الماء له. في جميع الأحوال، لا يُنصح بأن يُقدّم للطفل الشاي أو مشروبات مُحلاة أخرى، التي تحتوي على السكر الذي قد يسبب تسوس الأسنان واستهلاك سعرات حرارية لا قيمة غذائية لها، والتي تمنح إحساساً بالشبع وتشوش أنظمة الشبع والجوع الطبيعية لدى الطفل.

الأطفال الذين يشربون المشروبات المحلاة، يصعب عليهم لاحقاً شرب الماء. لذلك، إذا علمتم ذلك حتى الآن، فتوقفوا عنه وقدموا الماء مجدداً لطفلكم.

يجب إطعام الطفل حسب طلبه وليس حسب الساعة. هل هذا صحيح؟ نعم، المتطلبات والإحتياجات الغذائية تختلف من طفل إلى آخر، لذلك يُستحسن إطعامهم بالأشهر الأولى حسب طلبهم وليس كل 3 - 4 ساعات. مع ذلك، من المهم أن نعرف أن ليس كل بكاء يعني الجوع. البكاء قد يكون تعبيراً طبيعياً عن التبع أو حفاظ لمبول أو المحص (الغازات) إذا كان البكاء المتواصل. يمكن أيضاً أن نتعلم كيف نشخص البكاء. في حالة البكاء ناجماً عن الجوع فقد يُرافقه إدخال اليدين إلى الفم وعمليات مصّ قوية. وإذا كان الطفل يرضع البكاء يترافق مع إدارة الفم نحو الأم.

لا حاجة لغلي الماء المعدنية لتحضير بديل الحليب. هل هذا صحيح؟ كلا، يجب غلي أنواع الماء التي يُقدّم للطفل حتى عمر سنة على الأقل. يجب غلي الماء لمدة دقيقتين، وفي الأشهر الأولى ينبغي غلي الماء لمدة 5 دقائق. من المهم أن نعرفوا جيداً أن الماء المغلي الذي نأخذ من أجهزة الماء لا يكفي، لذلك يجب غليه هو أيضاً واستعماله بعد أن يصبح فاتراً.

تغذية الأم المرضعة تؤثر على تركيبة حليبها. هل هذا صحيح؟ نعم، تركيبة حليب الأم تتأثر بما تاكل الأم. فمثلاً، الطعمات القوية جداً، مثل الثوم والطعمات الحارة تؤثر على طعم حليب الأم. كذلك يتبين أن تفضيل الطفل لبعض الطعمات يتأثر بطعم حليب الأم، ويتبين من أحد الأبحاث أن الأطفال الذين يرضعون من أمهات تناولن مصير الحزن خلال الحمل، أظهروا إبتقاً واستعداداً أكبر لأكل الجزر في المرات الأولى التي تم عرضه عليهم.

ويتبين من بحث آخر شاركت فيه حوالي 2500 امرأة مُرضع أن مستوى أوميغا 3 في حليب الأم كان يتوقف على الغذاء اليومي للامهات، حيث أن السيدات اللواتي حرصن على إدخال السمك إلى تغذيتهم اليومية تقدمن لأطفالهن حليباً غنياً أكثر بأوميغا 3 التي تُساهم في التطور الذهني وحدة النظر لدى الطفل.

لحوم
طازجة



Yones Bambino

since 1969

حملة
اسعار
خاصة

MEAT ALL YOUR NEEDS

لحوم طازجة * خدمة شخصية * اسعار خاصة



كباب / همبورغر طازج 2 كغم

فقط 99



خروف طازج بعظمه 1 كغم

فقط 75



عجل للطحن طازج 2 كغم

فقط 99



شنيترسل طازج 3 كغم

فقط 99



قرامي دجاج طازج 4 كغم

فقط 99



كبدة وقلوب دجاج طازج 2 كغم

فقط 50



فخاد دجاج طازج 5 كغم

فقط 99



جناح دجاج طازج 4 كغم

فقط 50



صدر دجاج طازج 4 كغم

فقط 99



شارع مار يوحنا 36 - سوق وادي النسناس

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

هاتف: 048-510-776



مها قدس علي
052-8980085

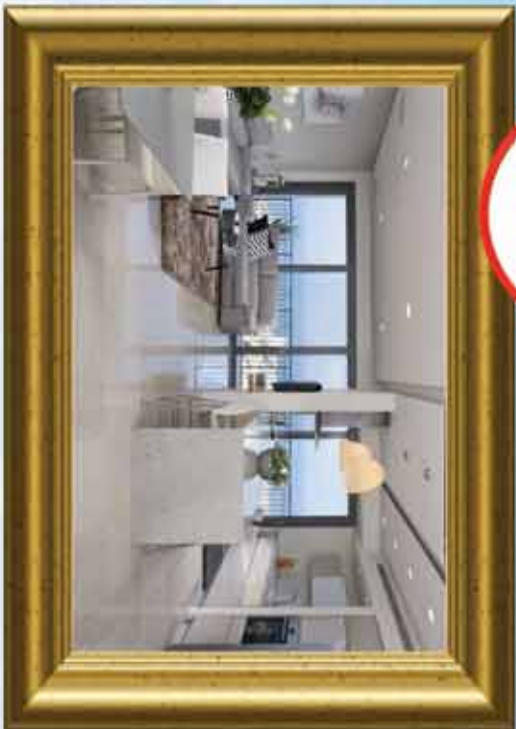


خليل حجو
052-2840945

دعوة عامة لـ "بيت مفتوح"

ندعوكم بهذا لزيارة "الشقة المفتوحة"
بشارع "الحي 17 ، حيفا
وذلك يوم الجمعة 18/12/2015
الساعة 10:00-12:00 ظمراً
الدعوة مفتوحة لجميع وسطاء العقارات في البلاد
حضوركم يشرفنا ويمنحكم فرصة ذهبية لشراء الشقة!
شقة الأحلام بانتظاركم!

הנחה
בעמלות
התיור



عيد ميلاد مجيد

ورأس سنة جديدة مباركة

وتهانينا العطرة بالمواد النبوي الشريف

كل عام وأنتم بخير

في أرقى شوارع المدينة - חיפה

5 غرف + شرفة - 148م شقة مرممة بمستوى عال جداً
مع محفل منفرد خصوصية عالية درج داخلي لسطح 75م
مميز مع "1770" + مخزن 35م
منظر ولا في الأحلام للبحر، للجليل والمدينة!

