

شعب مش عادي
مغسلة الوادي

غسيل وكوي جميع أنواع الملابس
 تنظيف جاف (ديكوي يبع)
 تنظيف حرامات ولحف (שמכות פליז)

امكانية
 لإرساليات
 من وإلى
 البيت!

شارع الجبل 2، حيفا - 04-8532268

الـپروفـسور عماد قسّيس في حوار لصحيفة «حيفا»، حول الإنفلونزا:

التطعيم اليوم الوسيلة الأفضل لمنع انتشار المرض

نسبة كبيرة من المرضى يعانون من إنفلونزا الخنازير

4 20 21

دولة تستعيز عن السلام بالتسلح!

غواصة حربية جديدة تصل مدينة حيفا



10 2

الفنّان إلياس عطا الله
 في حوار خاص مع عمري حسنين

حققت حلم والدي وأصبحت فناناً!



26

البرادير افرك

2 فتيتيم افوييم 500 گرم - اسام 11⁰⁰

سليمي تيرت صبي 300 گرم 10.90
 فسترمه تيرت صبي 300 گرم 14.90

2 شمن حمانيوت 920 م"ل / سويه / تيرس 12⁹⁰

اورد يسمين انطوان 5 ك"گ 24⁹⁰

اورد بسماتي 5 ك"گ 34⁹⁰

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

حملة
 اسعار
 لا مثيل
 لها!

ح'ורי 9، حيفا 04-8526233 ■ ح'ורי 15، حيفا 077-3202707 ■ شبتاي لוי 9، حيفا 077-5051120
 حلوץ 2، حيفا 077-4655155 ■ حلوץ 27، حيفا 04-8600808

الغواصة.. والغوص في مستنقع موحل!



عن التصدي لنيران العنصرية والفاشية التي تعشش في فكر وعقل اليهودي المتطرف، والتي تغذيها الحكومة الإسرائيلية وينتهجها بنيامين نتنياهو، لأنها تملك طائرات وغواصات تُشعل النيران والحرائق بدل تلك التي تخمدتها!

إنها دولة تغوص في مستنقع موحل من الفساد والكرهية والتخريب على والترويب من العرب، ونبيذ الآخر ورفضه، والتطرف والبطش والعنف، والعنصرية الحربية والاحتلال.. دولة إسرائيل «العظمى»، «القوية»/الواهنة فعلاً، تخاف من اتخاذ قرارات حاسمة جريئة لتحرير شعب يزرع تحت نير الاحتلال ومنحه حريته واستقلاله، ومساواة مواطني هذه الدولة العرب الأصليين، كي تضمن لشعب هذه الأرض الطمأنينة والاستقلال النفساني والسلامة العامة والأمن والأمان، لكنها ما زالت جبانة - وستبقى على ما يبدو - لأنها غير مستعدة لاتخاذ مثل تلك القرارات. كيف لها وهذه الدولة الأكثر تطوراً، تقف أبداً عاجزة مخصية أمام قرارات مصيرية!

يؤمن قادة هذه الدولة أن القوة المريدة الحازمة حابكة بمعايير الحق والعدالة والأخلاق، فهذه الدولة لا تؤمن بالسلام، ويدل أن تسعى إليه، تحاول أن تستعيز عنه بالتسلح بأحدث وأخطر الآليات والدبابات والطائرات والغواصات الحربية، لتوهم شعبها أنها توفر له الأمن والأمان، وأنه في مأمن فعلاً من العرب! تقتني الغواصات الحربية لتغوص أعماق في مستنقعات موحلة..!

قامت وحدة عمليات خاصة بتصفيته بأداء أنه أطلق النار على عناصرها، ليتبدد بذلك الرعب الذي خيم على سكان مدينة تل أبيب، لمدة أسبوع بأكمله، فعطل انتظام الدراسة في بعض مدارسها وشغل عمل بعض مقاهيها وحاناتها! وبهذه التصفية تضمن الأذرع الأمنية الإسرائيلية المختلفة «بياض الوجه»، و«سندل الستار» على الرؤية الحقيقية والتساؤلات العديدة التي طرحت حول شخص منفذ العملية، ملحم، واحتمال أن تكون الخلفية جنائية انتقامية، بعيدة عن كونها قومية أو أمنية، وكأنها مجرد مسرحية، ضحاياها نحن العرب! وكَيْلا تخيب آمال الكثيرين من سكان هذه الدولة الفخوريين والمتباهين بقوة دولتهم وعظمتها وقدراتها اللا - محدودة على مواجهة أصعب الأزمات، جاءت «رهف»، بعد أن «فشلت» - على مدار أسبوع بأكمله - أذرعها الأمنية المختلفة المتمثلة بالشرطة والجيش والأمن العام وغيرهم، من إلقاء القبض على عربي «إسرائيلي» نفذ جريمة في عقر مدينة تل أبيب؛ تلك الأذرع الأمنية ذاتها التي تمكّنها أن تطال كل مطلوب عربي، حتى إن استوطن المريح!!

وتزامناً مع تحريض رئيس حكومة إسرائيل على عرب هذه البلاد، والعنصرية المتفشية والتخويف والترويب من العرب واستباحة دم العربي في هذه البلاد، وفي البلاد المجاورة لدولة إسرائيل «الحربية» و«الانتقام» منهم، حيث بات الأمر مُقلقاً، محسوساً وملموساً ومنفذاً في بعض الحالات، أيضاً! تأتينا الغواصة الحربية «رهف»، من أعماق البحار لتزيد الأرض اتقاداً والأجواء لهيباً. لأن سياسة الحكومة والعقليات الحربية والعنصرية المسيطرة على المجتمع اليهودي تؤثر الأجواء وتشعلها.

فكما سبق وذكر، تعجز هذه الدولة «الأصلب» و«الأعظم»، بكل جيروتها وآلياتها التكنولوجية المتطورة وطائراتها ودباباتها وأسطولها البحري،

ضربات قوية جداً إلى كل من يحاول المس بها... على المواطنين الإسرائيليين أن يعلموا أننا دولة قوية للغاية... هذه الغواصة تحرك/تبحر بنوع خاص من «الوقود».. يتمثل بالروح القتالية التي يتمتع بها طاقم المقاتلين المخلصين المصممين على الدفاع عن دولة اليهود من أعماق البحار.. هذه هي الروح الصهيونية!!

وأكد نتنياهو أن أذرع السلاح البحري وأسطول الغواصات يشكلون قوة دفاعية حيوية وضرورية في ظل الواقع الجائش والمضطرب الذي يسود منطقة الشرق الأوسط تحديداً، والأخطار المحدقة بهذه الدولة من كل حذب وصوب.

فيعد مضي ثمانية أيام من البحث المتواصل المضني لأذرع الأمن الإسرائيلية المختلفة، عن منفذ عملية تل أبيب نشأت ملحم، ووصول «معلومات استخباراتية» لجهاز الأمن العام «الشاباك» عن مكان المنزل الذي اختبأ بداخله نشأت في قريته..

مطانس فرح

«إن الدولة الضعيفة تواجه صعوبات جمّة لضمان بقائها، بينما دولتنا القوية يمكنها أن تتصدى للتهديدات الموجهة ضدها وأن تضمن وجودها وبقائها ومستقبلها..!!» - هذا ما قاله رئيس حكومة هذه الدولة «الحربية»، بنيامين نتنياهو، لدى «استقباله» بحفاوة وترحاب الغواصة الحربية «رهف»، تلك الغواصة الأكثر تطوراً وفتكاً في العالم، والتي أبحرت من أعماق البحار الألمانية إلى مياه قاعدة حيفا البحرية.

وما جاء في أقواله، أيضاً: «نحن نحرص على تزويدكم، أيها المقاتلون والقادة، بأفضل الوسائل القتالية والتكنولوجية في العالم، وهذه الغواصة العظيمة «رهف»، ستساعدنا كثيراً في الدفاع وفي الهجوم، بصفتها قبضة بحرية جاهزة لتضرب!!».. على الجميع أن يعلم أن إسرائيل قادرة على توجيهه



قداس وجناز الأربعين

أبناء الفقيدة يوسف، وسام، سوسن وصوفيا وعموم آل عبود وآل هلون وجميع أقربائهم وأنسبائهم في البلاد والخارج يدعونكم لمشاركتهم قداس وجناز الأربعين راحة لنفس فقيدتهم الغالية المرحومة

ندى أيوب (هلون) عبود (أم يوسف)

وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٦/١/٢٣ الساعة العاشرة صباحاً

في كنيسة مار لويس الملك المارونية

زقاق روبين ٥ - حيفا

لا اراكم الله مكروها بعزير

تعزية قلبية حارة

نتقدم بأحر تعازينا القلبية إلى الزميل أحمد حازم، للفاجعة التي ألمت بالعائلة لوفاة زوجة ابن شقيقه في برلين بصورة مفاجئة. نسأله تعالى أن يتغمّد الفقيدة بواسع رحماته، ويسكنها فسيح جنّاته. ويلهم العائلة وذويها كافة الصبر والسلوان.

راني عباسي

وطاقم صحيفة «حيفا»

صالح عباسي

وطاقم مكتبة «كل شيء - حيفا»

● 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

هاتف: 048522822 فاكس: 048522767 إعلانات: 0546481533

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

العنوان: حيفا - شارع الجبل «هتسيونوت» 5

تصدر عن شركة صحيفة «حيفا» م.ض.

حيفا Haifa

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

سلسلة الألعاب الجديدة
الآن في ماكدونالدز



excellent

حتى تلك المخبوزات المصنوعة للفرحة فقط

ارتفاع عدد الوفيات جرّاء الإنفلونزا، وتوقع المزيد!

* نسبة كبيرة من المرضى يعانون من إنفلونزا الخنازير *

لمراسل "حيفا"

صرّح مسؤول في وزارة الصحة، أنّ مرض الإنفلونزا المنتشر هذا الموسم في البلاد "أشدّ وطأةً وفتكاً من سنوات سابقة"، مضيفاً إلى أنّ فصل الشتاء ما زال بعيداً عن نهايته، بينما عدد المرضى والوفيات يزيد عن الموسم الماضي! ووفقاً لمعطيات الدوائر الصحية، فإنّ الإصابة بالإنفلونزا في تصاعد، بدليل تشخيص المرض لدى ثلثي (65%) المواطنين المتوجّهين إلى العيادات، للفحص. وبلغت الأرقام - فمنذ بداية الموسم شخص المرض لدى أكثر من 90 إنساناً، توفي تسعة منهم، غالبيتهم من جرّاء إنفلونزا الخنازير، بينما بلغ العدد في نفس الفترة من الموسم الماضي (75) إصابة فقط، وتسع وفيات.



وفي ظل التوقعات بشأن نشوء موجة شديدة من المرض بالإنفلونزا الأسبوع القادم؛ قال مسؤول في وزارة الصحة إنّ شتاء هذا العام سيكون شبيهاً بالشتاء قبل الماضي (2013-2014) حيث سجّلت (116) إصابة بالإنفلونزا، وثلاثون حالة وفاة!!

* نسبة كبيرة من المرضى مصابون بإنفلونزا الخنازير! *

واستناداً إلى المعطيات المستجدة، تمّ حتّى الآن تشخيص أكثر من عشرين إصابة شديدة بإنفلونزا الخنازير، معظمهم يعانون أمراضاً مزمنة بالقلب والسكري وضعف المناعة وقلة التطعيمات! ومنهم عدد من الأولاد والحوامل، ومن بين المصابين طفل عمره عام ونصف العام «حالته خطيرة»، ويخضع للعلاج في مستشفى «رمبام» تحت التخدير والتنفس الاصطناعي، مع الإشارة إلى أنّه لم يتلقَ تطعيماً ضدّ المرض، قبل ذلك. كما تمّ، مؤخراً، تحرير طفل عربيّ آخر من مدينة حيفا، لا

يتجاوز الثلاثة أعوام، من مستشفى «رمبام» (الأسم محفوظ في ملفّ التحرير)، بعد أن تمّ إنقاذ حياته جرّاء إصابته بإنفلونزا الخنازير، وهو يتمثّل حالياً للشفاء في منزل والديه. وأعلنت صناديق المرضى وأقسام الطوارئ في المستشفيات عن اكتظاظات بالمرضى المصابين بالإنفلونزا، وقد وصلت نسبة الاكتظاظ في مستشفى «رمبام» إلى 200%. فيما أفاد مسؤول في وزارة الصحة بأنّ أكثر من 50% من مرضى الإنفلونزا مصابون بإنفلونزا الخنازير!

وفي هذه الأثناء، ما زال النقص قائماً في مخزون واحتياطي الأمصال والتطعيمات، نظراً للتهافت الشديد على التطعيم، مؤخراً، وخلال فترة قصيرة، ويتوقع مسؤولو الصحة سدّ النقص الحاصل خلال أسابيع!

اقرأوا الحوار الخاصّ مع البروفسور عماد قسيس، طبيب أطفال، واختصاصي في موضوع الأمراض المعدية أو التلوثية، ومدير وحدة الأمراض المعدية الخاصة بالأولاد في مستشفى «روت - ريبورت» للأطفال في «رمبام»، حيفا، حول هلع الإنفلونزا.. (ص 20 و 21).

بتهمة التشجيع على رفض الخدمة العسكرية شكوى ضد النائب أيمن عودة

* عودة: علينا أن نتحدّى قوانين
التجنيد الإجباري *



لمراسل "حيفا"

قدّمت مجموعة يمينيّة تحمل اسم «همشمار هتسيوني» (الحرس الصهيوني) الدّراع القانوني لمنظمة «إم ترستسو» العنصريّة، شكوى للمستشار القضائيّ ضدّ رئيس القائمة المشتركة، النائب أيمن عودة، بحجّة التحريض. وذلك في أعقاب الزيارة التي قام بها النائب عودة للتّضامن مع رافضة الخدمة العسكرية، تائير كمينر.

وقد طلبت المجموعة اليمينيّة من المستشار القضائيّ محاسبة النائب عودة بناءً على قانون العقوبات الذي ينصّ على أنّ كلّ من يحرض أو يقنع شخصاً بعدم الالتزام بالخدمة المفروضة عليه للدولة يعاقب بالسّجن الفعليّ لمُدّة 5 سنوات. وقد طالبت المجموعة، أيضاً، بسحب الحصانة البرلمانيّة عن النائب عودة لأنّه - بحسب تعبيرهم - يستغل مكانته كعضو كنيسست من أجل التحريض على الجيش الإسرائيليّ وعلى مواطني دولة إسرائيل.

وعقب النائب عودة على ذلك بقوله: «العدل فوق القانون الظالم، لذلك نتحدّى قانون التجنيد الإجباري وهدم البيوت وقانون النّكبة. لقد زرت يوم الخميس الأخير تائير كمينر وعائلتها، وشكرتها على شجاعتها. تائير كمينر شابة شجاعة رفضت خدمة الاحتلال واختارت الإنسانيّة، وكلّي فخر بزيارتي تلك، ففي النّهاية سيُدحر الاحتلال وسننجز بخلق مستقبل أفضل في هذه البلاد».



تهنئة

إلى الصديق إياد خوري وزوجته دارين
نتقدم لكما بأحر التهاني القلبية والأمانى العطرة
الوردية بمناسبة ولادة الابن البكر

فادي

نتمنى للمولود حياة سعيدة
تحت كنف والديه وعائلته المحبة

مقدمة من محمد رمضان، ربيع حداد، محمد الباش
شادي أبو رقية، حنا أبو رحمون ورائي عباسي



تهنئة

إلى الصديق أنيس سعيد وزوجته لونا
نتقدم لكما بأحر التهاني القلبية والأمانى العطرة
الوردية بمناسبة ولادة الابنة البكر

مورين

نتمنى للمولودة حياة سعيدة
تحت كنف والديها وعائلتها المحبة

مقدمة من محمد رمضان، ربيع حداد، محمد الباش
شادي أبو رقية، حنا أبو رحمون ورائي عباسي



تهنئة
ودعاء بالشفاء

نتقدّم إلى الوالد العزيز
خالد عبد الله بدير

بأحر تهانينا القلبية في عيد ميلاده الـ 78، متمنين له
العمر المديد والشفاء العاجل، وأن ينعم بالصحة
وطول العمر وهدأة البال وسط عائلته المحبة.

من الابن طارق
والابنتين أميرة وكلثوم والأحفاد



IKEA SALE

لغاية 24.1

McCANN



كريات اتا | ريشون لتسيون | نتانيا

الحملة سارية المفعول حتى 24.1 (شامل) * يشترك في ال SALE 2,750 منتج * الاسعار تشمل ض. ق. م. • الدفع بكل بطاقات الاعتماد ونقدا (لا يشمل شيكات) • الدفعات حسب برنامج التقسيط لشركات الاعتماد • توصية خدمات نقل وتركيب مقابل الدفع
ايكيا كريات اتا: تفوتسوت يسرائيل 1 طريق حيفا 52، كريات اتا. **ايكيا ريشون لتسيون:** شارع هيوزمه 1، مركز الاعمال شورك، شارع بلمحيم. **ايكيا نتانيا:** مفترق بوليغ، المنطقة الصناعية نتانيا (جنوب). ساعات الاستقبال: الاحد - الارباء 10:00-21:00، الخميس 10:00-24:00، الجمعة 9:00-14:00، نهاية السبت: 45 دقيقة بعد خروج السبت وحتى 23:00.
خدمة زبائن ايكيا - *35832) (35832) . للاستفسار حول المخزون في الموقع : ar.ikea.co.il



في رسالة مستعجلة لرئيس لجنة التعليم في الكنيسة:

الرابطة القبطية للأهالي في المدارس الأهلية تطالب وزارة التربية والتعليم بإعلام الجمهور بعمل لجنة "شوشاني"



لمراسل "حيفا"

بعثت الرابطة القبطية للأهالي في المدارس الأهلية الكنسية، أول أمس الأربعاء، رسالةً مُستعجلة لعضو الكنيسة ياكوف مرغي (رئيس لجنة التربية والتعليم في الكنيسة)، تطالبه فيها بعقد جلسة مُستعجلة للجنة، للكشف عن تقدم تطبيق الاتفاق بين وزارة التربية والتعليم وبين الأمانة العامة للمدارس الأهلية الكنسية، والتي تمّ التوصل إليها بعد إضراب المدارس لمدة شهر كامل، مطلع السنة الدراسية الحالية.

وقد عبّرت رابطة الأهالي عن استغرابها واستياءها الشديدين من حالة التعتيم المتعلقة بتطبيق الاتفاق المذكور، وجاء في الرسالة: "للأسف الشديد، فإن تطبيق الاتفاق الذي يتعلق بجهاز تعليمي يضم أكثر من 30 ألف طالب في البلاد، يتم دون أي شفافية للجمهور ودون استشارة أي جهة تمثّل أهالي الطلاب. وحتى هذه اللحظة لا أحد يعلم إذا ما كانت وزارة التربية تقوم بتطبيق الاتفاق أم لا، وإذا بدأت لجنة "شوشاني" جلساتها أم لا؟ ومن هم أعضاؤها؟ وفي أي مواضيع تخوض.. وغير ذلك.

وفي الرسالة، طالبت الرابطة رئيس لجنة التعليم في الكنيسة بعقد جلسة خاصة حول الموضوع يدعو إليها مندوبين عن وزارة التربية والتعليم للرد على الأسئلة التالية:

- ما هو الجدول الزمني لتطبيق الاتفاق المذكور ولانعقاد جلسات لجنة "شوشاني"؟

- هل تمّ تحويل المبالغ التي تمّ الاتفاق عليها للكنائس أو لجهات أخرى ذات علاقة؟

- هل بدأت لجنة "شوشاني" أعمالها، ومن هم أعضاؤها؟
- كيف تنوي وزارة التربية والتعليم إشراك الأهالي وإعلامهم بتطبيق

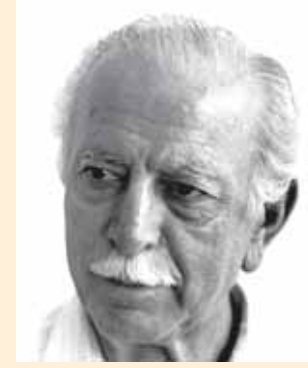
الاتفاق بشكل عام وأعمال لجنة "شوشاني" بشكل خاص؟
- هل ستسمح لجنة "شوشاني" لأطراف أخرى معنية بالتعبير عن رأيها أمام اللجنة بخصوص مكانة ووضع المدارس الأهلية المسيحية؟
- كيف ستتمّ معالجة قضية دفعات الأهالي في المدارس بحسب البند 5 للاتفاقية؟ وهل ستستمع الوزارة لرأي الأهالي فيما يتعلق بموضوع الأقساط وأمور مادية أخرى؟

الدكتورة سهى جبران- بلان، وهي من النواة التأسيسية للرابطة قالت إن الرابطة تمثّل مئات الأهالي من أكثر من 33 مدرسة في 11 مدينة وقريّة، وعبرت عن أملها بأن يتجاوب رئيس لجنة التعليم للرسالة المذكورة.

أما عضو إدارة الرابطة، فادي سويدان، فأكد أنّ لأهالي الطلاب الحق في الاطلاع على تطورات المفاوضات بين الأطراف والمساهمة في عمل لجنة "شوشاني" وغيرها، للتوصل لأفضل نتيجة ممكنة لمصلحة أبنائنا.

فتح باب التسجيل لمنحة توفيق طوبي للطلاب الجامعيين أبناء حيفا

لمراسل "حيفا"



أعلن مكتب نائب رئيس البلدية د. سهيل أسعد، وعائلة طوبي، بالتعاون مع "صندوق حيفا"، الإعلان عن التسجيل لمنحة توفيق طوبي للطلاب الجامعيين أبناء حيفا للعام 2016/2017.

وكانت كتلة "الجبهة" في بلدية حيفا قد بادرت إلى تأسيس صندوق المنح هذا، على اسم

القائد الراحل توفيق طوبي (1922-2011)، تخليداً لدوره المتميز في ابتعاث آلاف الشباب والشابات العرب للدراسة في الاتحاد السوفياتي السابق، وغيرها من الدول الاشتراكية على مدار عشرات السنوات.

وأفاد الدكتور سهيل أسعد إنّ المعايير التي سيتمّ فحصها هي الوضع الاجتماعي - الاقتصادي لعائلة الطالب وتحصيله العلمي. كما أكد الدكتور أسعد أنّ باب التبرّع ما زال مفتوحاً أمام المقتدرين، "حيث يقوم 'صندوق حيفا' بتخصيص شيكل مقابل كل شيكل ننجح في جمعه، وأدعو الجميع للتبرّع لكي نتّمكن من توزيع أكبر عدد من المنح على طلابنا الجامعيين. كما أنّ التبرّع يزكي صاحبه باسترجاع ضريبي قيمته 30% من مبلغ التبرّع".

هذا، ويبقى باب التسجيل للمنحة مفتوحاً حتى موعد أقصاه الاثنين 1 شباط 2016. ويمكن الحصول على استمارة طلب المنحة عبر الرابط الإلكتروني: www.aljabha.org/toubihaifa 2016



تنفيذ مشاريع بناء، تطوير وتقويم مباني قديمة



قبل بعد

تقويم مباني | تقوية مباني (38 م²)

بناء وإقامة ملاجئ (7 م²) وإضافات لمباني قائمة

- الناصرة، شارع 5035، بيت 13، ص.ب. 6467 -
بريد الالكتروني: naL.eng74@gmail.com
تلفاكس: 04-6466864 / نزار - نقال: 050-7650005



الكلية الأرثوذكسية العربية - حيفا

تعلن عن بدء التسجيل للصف التاسع للعام الدراسي 2016/2017

يبدأ التسجيل يوم الثلاثاء 19/1/2016
ويستمر حتى يوم الخميس 18/2/2016
امتحان القبول سيتم يوم الأحد 21/2/2016

يتم التسجيل في جميع أيام الأسبوع ما عدا يومي السبت والأحد من الساعة التاسعة صباحاً وحتى الثانية ظهراً، وذلك في مكتب الكلية الأرثوذكسية في حيفا شارع يتسحاق سادي 32

الرجاء إحضار:

- بطاقة هوية الوالد/ة.
- شهادة الفصل الأول الأصلية.
- صورة شخصية.
- رسوم التسجيل لإمتحان القبول 100 شيكل

هاتف: 04-8522117 - 074-7543101
موقعنا على الانترنت: www.aocol.com

25%

הנחה

SALE

לדין הציגה בחמלות

في السيتي سنتر OUTLET

ندفع أقل!

سيتي سنتر OUTLET

“أوت-لت” الماركات



GALITA Outlet

JUMP OUTLET

ONOT OUTLET

CHIC

Crazy Line OUTLET

ארצנו הקטנות

ERICKER OUTLET

RENUAR OUTLET

FOX OUTLET

TNT OUTLET

colos (colos - 100%)



HOMESTYLE Outlet

Naaman נעמן OUTLET

Office DEPOT

סופר-פארם

ZIP OUTLET

adidas

NINE WEST Outlet

ALDO outlet

DONNA VICTORIA OUTLET



McDonald's I'm lovin' it



סיטי מרקט

NELLY

מתפרת הסיטי

עמ הפורס

SCOOP FASHION SHOES

LADY COMFORT

HONIGSMAN MEN AND WOMEN OUTLET

الخطأ مردود، الحملة سارية المفعول حتى نفاذ المخزون، الصور للتوضيح فقط، على مسؤولية الحوانيت فقط.

جادة بن غوريون 6 الحي الألماني

ابحثوا عنا في الفيسبوك

مفتوح يومي الجمعة والسبت *

*موقف مجاني بيومي الجمعة والسبت

معرض اكسسوارات دائم

اكسسوارات أزياء | مجوهرات | هدايا | كل أيام الأسبوع

سلام للصّف الأول العربيّ اليهودي

✳ الموافقة على افتتاح صفّ أول ثنائيّ اللّغة في مدرسة الكباير هو سابقة لجهاز التّربية والتّعليم، وتضمن حياة مشتركة في مدينة حيفا ✳

لمراسل "حيفا"

التّسامح، العدل والسّلام بين كافّة أطياف المجتمع. نسرين غندور، المنظمة الجماهيرية لمجتمع «يداً بيد» في حيفا عبّرت عن سرورها جرّاء هذه الخطوة: الحلم بحياة مشتركة بدأ منذ عشرين عاماً من خلاله تشكّلت مجموعة أهالي لتحقيق الهدف، لذلك كان افتتاح الرّوضة بمثابة الخطوة الأولى نحو تحقيق حلم الحياة المشتركة. تدريجيّاً الدّعم الذي قدمته جمعية «يداً بيد» منذ افتتاح الرّوضة قبل أربع سنوات، جعلت الحلم يتحوّل إلى حياة حقيقية، من خلال إنشاء الرّوضة الثنائية اللغة وطرق التّدرّس المتبعة، والنّهج التربويّ الذي ابتكرته «يداً بيد». وأضافت غندور: «نحن نقدر موافقة مديرة مدرسة الكباير نسرين غندور على قبول افتتاح مسار ثنائيّ اللغة في مدرسة الكباير. من جهتنا يعتبر هذا الأمر بمثابة حجر أساس يصبّ في صالح بناء حياة مشتركة بمدينة حيفا». وتابعت: «ندعو الأهالي للتّوافد إلى الرّوضة يوم الأحد القادم الساعة السادسة مساءً، للاستماع إلى خاصيّة البرنامج التّعليمي الثنائيّ اللّغة، والتّعرّف على طرق التّدرّس التي سيّتمّ بها طاقم المعلمين في الصّف الأول ثنائيّ اللّغة». ويذكر أنّ رئيس بلدية حيفا قد زار الرّوضة ثنائية

بعد نضال مستمرّ طالت مدّته نحو أربع سنوات، تمّت أخيراً الموافقة على افتتاح صفّ أول ثنائيّ اللّغة، بتعاون مع جمعية «يداً بيد» في مدرسة الكباير في حيفا. وقد توافد الأهالي لتسجيل أبنائهم لهذا المسار الذي سيفتح في العام الدّراسي القادم، في شهر أيلول المقبل. صفّ أول ثنائيّ اللّغة هو بمثابة حلم بالنّسبة لأهالي الرّوضة التي تعمل منذ ثلاث سنوات، في شارع «هلل» في حيفا، فهو يضمن استمرارية الحياة المشتركة بين الطّلاب العرب واليهود خريجي الرّوضة. الأمر الذي سيمتّح الطّلاب فرصة العيش سوياً، ويحقّق طموح وأهداف جمعية «يداً بيد»، وكذلك أهالي الطّلاب، عرباً ويهوداً. أهالي الطّلاب شكّلوا الجزء الأكبر بتحصيل هذا الإنجاز من خلال مطالباتهم الحثيثة بشتّى الطرق أمام المؤسسات المسؤولة، حتّى تمّت الموافقة على افتتاح صفّ أول ثنائيّ اللّغة في مدرسة الكباير في حيفا. التّصميم على هذه الخطوة من قبل الأهالي يعكس المعايير التي يحملونها، والتي جاءت لتقوّي النّسيج الاجتماعيّ في حيفا، للنّهوض بقيم المساواة،



متابعة مساهم التّعليمي الثنائيّ اللّغة في مدرسة الكباير في حيفا. وأضاف معقّباً: «أنّ حيفا هي مدينة مشتركة وتعيش بها شريحة كبيرة تبحث عن حياة مشتركة، وجهاز تعليمي مشترك لأنّها منذ الجيل المبكر. لذلك فإنّ مطالبة الأهالي بإنشاء جهاز تربويّ ثنائيّ اللّغة في حيفا أخذت بالازدياد، وبالتالي لا يمكن لهذا أن يتحقّق إلّا بإنشاء إطار جماهيريّ محليّ يتّسع لأمنيات هؤلاء الأهالي». وأردف أوفك: «ستكون هناك معلّمتان، عربيّة ويهوديّة، تعملان سوياً في الصّف الثنائيّ اللّغة، كما سيقوم الطاقم التربويّ بتلقّي الإرشاد اللازم بشكل مكثّف، والمرافقة المهنيّة اللازمة من قبل مختصّين في شتّى المجالات، والتي لا تقتصر فقط على المضامين العربيّة واليهوديّة، الأمر الذي سيصبّ في مصلحة الطّلاب بنهاية الأمر».

اللّغة في الأسبوع الماضي لأول مرّة، عندما تمّ الاحتفال بترميم شارع «هلل»، بحضور أهالي طّلاب الرّوضة عبّير ياهف عن سروره ودعمه الكامل للمسيرة التربويّة الثنائية اللّغة في مدينة حيفا، التي طالما عرفت بدعمها المتواصل للتعدّدية، وساهمت في إعطاء الحيز الذي يدعم ويحترم جميع الثقافات. وأشار موران أوفك (مدير الرّوضة ثنائية اللّغة في حيفا) إلى أنّ قائمة التّسجيل للرّوضة أخذت بالازدياد، وصرّح بأنّ الرّوضة لا تتّسع لمثل هذا الكمّ الهائل من الأهالي الذين يتوجّهون إليهم لتسجيل أبنائهم للمسار الثنائيّ اللّغة. كما أعرب أوفك عن فرجه جرّاء افتتاح الصّف الأول ثنائيّ اللّغة، وبرأيه فإنّ هذا الأمر سيحقّق هدف الرّوضة في ضمان استمرار الحياة المشتركة بين الطّلاب العرب واليهود، وذلك من خلال الفرصة التي تتيح لطلاب الرّوضة

דודי טוני



خدمة
أمانة
ومهنية!



تركيب وبيع سخانات شمسية وكهربائية • ترميم مباني
"فلاتر مياه" • بيع مواشير مياه (אביזרי אינסולציה)

شارع حسن شكري، حيفا | 052-6561977 / 054-6492132

مدرسة "الكرمة", الثانوية العلمية الرسمية



يحق لكل طالبة عربية التعلّم بصفوف علمية متميّزة ضمن إطار التّعليم الرسميّ في مدينتنا حيفا، هذه هي رؤيتنا!

تعلن عن بدء التسجيل للصفين التاسع والعاشر
للعام الدراسي 2016/2017

يبدأ التسجيل يوم الاثنين الموافق 18/1/2016
ويستمرّ حتّى يوم الخميس الموافق 18/2/2016

التسجيل في جميع أيام الأسبوع من الساعة الثامنة صباحاً وحتّى الساعة الثالثة ظهراً
ما عدا يومي السبت والأحد وذلك في مكتب المدرسة، شارع هيفن 15، حيفا.

الرجاء إحضار:

• بطاقة هويّة الوالد/ة. • شهادة الفصل الأول.

للمزيد من الاستفسار الرجاء الإتصال على الرقم التالي: 04-8522113

الكلية المشتركة وجمناسيا البجروت

يفتحان أمامك أبواب المستقبل!

منح خاصة لسكان حيفا والمنطقة..



منحة بقيمة **700 ₪** للمتدربين حتى 15.2.2016

منحة للدورة المختارة

700 ₪

المتسجل/ة

حاضرة

التوقيع: الكلية المشتركة

مدة المنحة: 15/2/16



كامبوس مفراتس - جادة المستدروت 68 حيفا

www.michlala.com | 1-800-75-55-55

مورين: 04-8815-812 | rakezet@p100.org | كرميلا: 04-8815-813 | carmela@p100.org

• ملاحظة: افتتاح الدورة مرهون بعدد الطلاب الملتحقين • من أجل الحصول على المنحة يجب إحضار هذا الإيصال إلى الكامبوس.

يستقبلون بحفاوة الغواصة الحربية المتطورة «رهف»!

من أعماق البحار إلى قاعدة حيفا البحرية



وقائد سلاح البحرية رام روتبيرغ، وعدد من المدعوين. هذا وشكر رئيس الدولة ورئيس الحكومة، المستشار الألمانية أنجيلا ميركل، ورئيس ألمانيا يواكيم غاوك على وقوفهما إلى جانب دولة إسرائيل ودعمهما المستمر لها!! وأكد نتنياهو أن هذا اليوم يعتبر يوماً مميزاً بالنسبة لكل من سلاح البحرية والجيش ودولة إسرائيل. الغواصة الجديدة تنضم إلى أسطول الغواصات، وستعزز قوتنا بشكل كبير وستساهم كثيراً في حماية أمننا. دولة تستعيز عن السلام بالتسلح!!

هي الغواصة الخامسة التي تنضم لأسطول الغواصات التابع لسلاح البحرية، وتعتبر الأكثر تطوراً في سلاح القاعدة البحرية؛ حيث تحوي أفضل الأجهزة والآليات الإلكترونية المتطورة عالمياً، للرصد والكشف والدفاع والهجوم أساساً! وقد وصلت الغواصة مياه قاعدة حيفا البحرية بعد أن أبحرت على مدار غالبية أسابيعها الثلاثة في أعماق البحار! وكان في استقبال الغواصة الحربية، رئيس الدولة رؤوفين رغلين، رئيس الحكومة بنيامين نتنياهو، رئيس الأركان الجنرال غادي إيزنكوت،

مراسل «حيفا»

بعد ثلاثة أسابيع على إبحارها من ألمانيا، وصلت الغواصة الحربية «رهف»، والأكثر تطوراً في العالم، مياه قاعدة حيفا البحرية، قرابة الواحدة ظهراً من يوم الثلاثاء الأخير، ليتم «استقبالها» بحفاوة ضمن مراسم استقبال حكومية/رأسيّة/أمنيّة خاصّة! يصل طول الغواصة الحربية «رهف» 68 متراً، ويبلغ وزنها 2100 طنّ ويعتلي متنها طاقم مؤلف من 50 شخصاً/محارباً! وهذه

تقرير خليج حيفا، يؤكّد:

11% نسبة خفض تلوث الهواء الناجم عن المصانع



مراسل «حيفا»

استعرض وزير حماية البيئة آفي جباي، ومدير عام الوزارة يسراييل دنتسيجر، مؤخراً، التقرير الفصلّي الذي يلخص نتائج البرنامج الوطني للحدّ من تلوث الهواء في خليج حيفا وضواحيها، في الربع الأخير من عام 2015. وفي إطار الخطة التي نشرت قبل 4 أشهر، ستستثمر ميزانية قدرها 330 مليوناً على مدى خمس سنوات في تحسين نوعية الهواء في خليج حيفا، وزيادة الإشراف وتطبيق المخالفات، والحدّ من المخاطر على الجمهور، رصد الملوثات، إجراء دراسات صحّية وعرض المعلومات أمام الجمهور. ووفقاً لذلك فقد تمّ خفض بنسبة 11% من انبعاثات الملوثات العضوية المتناثرة من المصانع في العام 2015، مقارنة مع العام 2014. في حين بلغ خفض الكليّ من تلوث الهواء في خليج حيفا نسبة 65% من عام 2009 إلى عام 2015. وقد وضعت وزارة حماية البيئة متطلبات صارمة لـ 77% من الشركات للحدّ من الملوثات. كما استثمرت عشرات الملايين من الشواقل بتقنيات الحدّ من التلوث الهوائي في 4 شركات خلال عام 2015، ورصدت 58 من أصل 75 جهازاً لرصد عينات الهواء، إذ أنّ جميع هذه المعطيات نشرت وتنتشر عبر «الإنترنت» بشكل مستمر.

وذكر الوزير جباي أنّه «بعد مُضيّ خمسة أشهر منذ إطلاق البرنامج، نرى النتائج على أرض الواقع». وأردف قائلاً: «لا يزال لدينا قدر كبير من العمل، وعلينا مواصلة العمل بكلّ جدّ للحدّ من تلوث الهواء في خليج حيفا والمناطق المحيطة به، في الصناعة والمواصلات، وتعزيز الإشراف وتطبيق المخالفات، وزيادة رصد العينات ومتابعة تحسّن جودة حياة سكّان حيفا وضواحيها بشكل كبير».

وقال رئيس بلدية حيفا يونا ياهف: «إنّ قضيّة البيئة وصحة سكّان حيفا هي مسألة ذات أهميّة قصوى، وهذا ما سيوجّه إدارة البلدية في السّنوات المقبلة. إلى جانب التنمية والأهميّة الاقتصادية لهذه الصناعة في منطقتنا، سوف أسعى جاهداً إلى الحدّ من توسّع صناعة التكرير وإنتاج وتخزين المواد الكيميائية البترولية والمواد «المتفجرة» والمواد الخطرة الأخرى». واختتم قائلاً: رغم أنّه لا يوجد تأكيد مثبت حول العلاقة المباشرة بين الأمراض السرطانية وهذه الصناعة الملوّثة، سنستمر في اتّباع نهج الحذر طالما هناك شكوك!

مؤمنو مكابي، لخدمتكم

مركز طب الطوارئ في الكرمل

SECTORS



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

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: 09:00-22:30

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 لتعريف وزارة الصحة

** توصي وزارة الصحة المؤمنين الفحص مسبقاً مدى تأثير عبورهم إلى صندوق مرضى آخر على حقوقهم في التأمينات المكملة والتأمين التمريض «سيعودي».

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
يوم الجمعة حتى الساعة 16:00 وقوف مجاني لمدة ساعتين بشرة 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 بشرة فوق ال 99 ش.ج

نحترم وصفات الاطباء لمنتجات المرشئ لثوميت، مكابي ومؤخيدت

نحترم وصفات الاطباء لجميع صناديق المرشئ

حملات مذهشة لشهر كله سعادة الآن في سوپر فارم

Happy Sale

EXTRA
מחירים מיוחדים

نختار الحملة عند مدخل الفرع ونوفر وقت الانتظار عند الدفع!

نشتري بـ 99 ش.ج من تشكيلة منتجات الحانوت* ونحصل على

Créma

كريما

مستحلب

استحمام

250 مل



*لا يشمل حملات إكسترا

LifeStyle

وأيضاً حصرياً لزيائن

نشتري بـ 149 ش.ج من تشكيلة منتجات الحانوت* ونحصل على

marbleclass

by food appeal

طنجرة 24 سم

طلاء رخام

4.2 لتر

89⁹⁰ ش.ج

239 ش.ج

*حافظ على القيمة الغذائية للغذاء • يمكن الطهي بدون زيت تقريباً • ملائمة لكل أنواع الموائد • سهلة للتنظيف • مستثنى كغالبية
*لا يشمل حملات إكسترا • صاري التشغيل لغاية 9.2.16 أي من لغة مخزن التتمة الأسف من بينها قمت باستخدام واحد في الشرة الواحدة الصورة للتوضيح فقط



الوحدة مع قاعدة BLACK STONE
أقوى بـ 10 أضعاف من أي طلاء
نوع ستيك آخر

بالموليف
مستحلب استحمام
750 مل



1+1
هدية

كلين & كلير
تشكيلة منتجات
تنظيف الوجه



1+1
هدية

7 نكا
شامبو/آل صابون
750 مل
صابون صلب
رزمة رباعية



1+1
هدية

إلڤيف
شامبو/مقحم
600 مل
فناع للشعر



1+1
هدية

كبرفري
تشكيلة فوط يومية



1+1
هدية

أكوا فرش
فرشاة أسنان
أكستريم/
مبيض/
مولتي أكشن
100 مل



1+1
هدية

جيليت
ديودرانت جل
سباور بيدس



1+1
هدية

أكس
بودي سبيري/ ديودرانت
سنتيك



1+1
هدية

ميلكا
أصابع بسكويت
112 غرام/
شوكولاتة أوريو/
جوز
100 غرام



1+1
هدية

لايف بيبيز
تشكيلة فنانتي
للأطفال



1+1
هدية

جونسون-بيبي
آل صابون
750 مل



1+1
هدية

جيليت
ماكينة خلاقة
فليكسيبول



1+1
هدية

تغاية 20.12.2016 أو حتى نفاذ المخزون. الأسبق من بينهما. الامتيازات التي تظهر لزيائن لايف ستايل منوطة بالدفع ببطاقة لايف ستايل فقط. تحتفظ الشركة
لنفسها الحق بتحديد كمية الشراء. لا ازدواجية في الامتيازات. يحتفل وجود فرق في أسعار المنتجات قبل التخفيض بين حوانيت الشبكة. ولذا المكان الذي لا يعرض فيه السعر قبل التخفيض •
سيعرض السعر على المنتج/ بجانبه في كل واحدة من حوانيت الشبكة.

لقى حتفه تحت عجلات القطار!

لمراسل "حيفا"

عممت الناطقة الرسمية بلسان شرطة إسرائيل للإعلام العربي، لوبا السمر، بياناً على وسائل الإعلام، وصلت مكاتب صحيفة «حيفا» نسخة عنه، جاء فيه: تعرض مساء يوم الجمعة الأخير، عابر سبيل للدّھس من قبل قطار، على سكة القطار قرب «عتليت» جنوبي مدينة حيفا، قرب الحاجز، ما أدى إلى مصرعه على الفور. هذا وتواصل قوات شرطة المرور بأعمال التشخيص الجنائي والتحقيق بكافة تفاصيل وملابسات الحادث.

وجد الطبيب الشاب ميتاً في بيته!

* الشبهة: جرعة زائدة من الهيروين!! *



لمراسل "حيفا"

ميتاً، فتم استدعاء طاقم إسعاف "نجمة داود الحمراء" ودورية العلاج المكثف وشرطة حيفا. هذا وقرّر أفراد الشرطة إرسال جثة الطبيب إلى معهد التشريح الطبي للتأكد من أن جرعة الهيروين الزائدة أدت إلى وفاته! يُذكر أنه وقبل نحو أسبوعين، تم العثور، أيضاً، على طبيب تخدير يعمل في مستشفى "مائير" في كفار سابا، ميتاً، جراء تعاطيه جرعة مخدرات زائدة! وفي تعقيب لمستشفى "الكرمل"، جاء: إن الموضوع قيد التحقيق والبحث في مركز شرطة حيفا، ونحن بدورنا ننتظر نتائج تشريح الجثة والتحقيقات الجارية بهذا الخصوص.

وجد طبيب شاب يعمل في مستشفى "الكرمل" في حيفا، بعد ظهر أول أمس الأربعاء، ميتاً في بيته القائم في المدينة. وبحسب فحص أولي لطاقم إسعاف "نجمة داود الحمراء" ومحققي الشرطة الذين وصلوا إلى منزل الطبيب البالغ 36 عاماً في ماته، أشارت الشبهات إلى أن سبب وفاة الطبيب يعود لتعاطيه جرعة زائدة من مخدر الهيروين! وقد تم العثور على جثة الطبيب في بيته، بعد أن تغيب عن موعد مزاوله عمله في المستشفى، ولم يُجب على رنين هواتف أقرابه ومعارفه وأصدقائه.. ولدى الوصول إلى منزله وجد الطبيب

للمرة الأولى:

فرض قيود على سفر الشاحنات عبر شوارع حيفا



لمراسل "حيفا"

كخطوة أولى نحو إعلان "منطقة هواء نقي" ضمن البرنامج الوطني للحد من تلوث الهواء في خليج حيفا؛ فرضت بلدية حيفا ابتداءً من 5 كانون الثاني الجاري، قيوداً على سفر الشاحنات الكبيرة داخل المدينة، خلال ساعات

الإزدحامات المرورية؛ ما بين الساعات: 6:30-9:30 و 15:00-18:00 في الشوارع التالية في المدينة: عتسمאות، يافا، نتانزون، شيفات تسيون، همغينيم، ألنبي، هغيفن، هتسيونوت، روتشيلد، وبال-يام. ويستندل السائق على التعليمات من خلال إشارة المرور الخاصة التي ستنصبها البلدية، والتي تعلن عن حظر السفر في الشوارع مع ساعات القيود المفروضة.

وتقوم بلدية حيفا بفرض القيود على الشاحنات الكبيرة ضمن الإجراءات لتطبيق مشروع "منطقة قليلة انبعاث للروائح والتلوث" (Low Emission Zone) ونظيفة من الدخان والديزل؛ تيمناً بمدن كبيرة أخرى في أرجاء مختلفة من العالم.

وقال رئيس بلدية حيفا، المحامي يونا ياهف، عن هذه الخطوة: "أود أن أشكر جميع المسؤولين الذين ساهموا بإنجاح المشروع، ابتداءً من وزير حماية البيئة آفي جباي وطاقمه، والمكاتب الحكومية وجميع الجهات الأخرى". وأردف: "يعتبر حظر حركة ووقوف الشاحنات في حيفا، الخطوة الأولى فقط لتنفيذ هذا البرنامج وخطوة أخرى في جعل حيفا مدينة أكثر خضراء".



مكان التسجيل في فترة التسجيل فقط:

مركز التسجيل والمعلومات - شارع ماركوس 9 أيام الأحد وحتى الخميس،
بين الساعات: 08:00 - 12:00 وبين 15:00 - 18:00

المدارس البلدية:

غيرونيت نافيه شانان

شارع ترومبلدور 28، أيام الأحد، الثلاثاء، الخميس بين الساعات 16:00 - 19:00.

غيرونيت كريات إلعيرز

شارع تساهل 14، يوم الثلاثاء بين الساعات 16:00 - 19:00

غيرونيت كريات حاييم

شارع دغانيا 33، أيام الاثنين، الأربعاء والخميس بين الساعات 16:00 - 19:00

غيرونيت كريات شموئيل

هاروثيه 19، أيام الاثنين، الأربعاء بين الساعات 16:00 - 19:00

• المدارس البلدية تكون مفتوحة لفترة التسجيل فقط

• ساعات مركز التسجيل بعد انتهاء فترة أيام الأحد - الخميس
بين الساعات: 08:00 - 12:00 ويوم الثلاثاء بين الساعات 13:00 - 15:00

التسجيل بالإنترنت:

يفضل التسجيل في موقع الإنترنت WWW.HAIFA.MUNI.IL

مركز المعلومات بالهاتف 1-700-50-7002

يعمل أثناء فترة التسجيل بين الساعات 08:00 - 15:00



التسجيل للفصول الأولى الابتدائية

السنة التعليمية
2016-2017

سيتم التسجيل بتواريخ:

11.1.2016 حتى 31.1.2016

من يوم الإثنين وحتى الأحد

تواريخ الميلاد للطلاب الذين يتسجلون
للفصل الأول هي:

1.1.2010 وحتى 31.12.2010

ضمن مشروع: "ضمان حقوق السكن للمجتمع العربي في حيفا"

ندعوك للانضمام إلى ورشتنا التي من خلالها:



تأهيل وزيادة الوعي لدى الناشطين
والناشطات في قضايا السكن وأبعادها
القانونية - تقديم آليات منهجية ومهنية
لتحصيل الحقوق من المؤسسات
الرسمية.



طرح حلول لأزمة السكن التي تعاني منها الأحياء العربية
للتسجيل ولمزيد من المعلومات يرجى الاتصال:
جمعية التطوير الاجتماعي
شارع ماريوحنا - 21 حيفا



سعتام لقاءات لمناقشة أوضاع السكن في
أحياءنا العربية بمشاركة مهنيين ومختصين

تلفاكس: 04-8522369

جدول اللقاءات - ورشة "ضمان حقوق السكن"

** اللقاءات أيام ثلاثاء في كنيسة يوحنا المعمدان شارع الفرس 3 من الساعة 18:00-20:00 **

تاريخ اللقاء	عنوان المحاضرة	المحاضرة /
02/02/2016	- شرح حول المشروع - مقدمة عامة حول وضع السكن في الأحياء العربية في مدينة حيفا	- مركزو المشروع عروة سويطات (مخطط مدن) - مداخلة
09/02/2016	تنظيم المجتمع وتزويدهم بأدوات للتأثير الفعال على عمليات التخطيط في البلدية	دور إيتان (مستشار تنظيمي) - شتيل
16/02/2016	التخطيط الحضري وماهيته في مدينة حيفا والأحياء العربية	مها بلان (مخططة مدن) - تخصص حفاظ على المباني
23/02/2016	تطوير المواصلات العامة في الأحياء العربية كوسيلة تنقل أساسية	روبير إسحاق (مهندس مواصلات)
01/03/2016	قراءة وفهم الخطط الحضرية	عروة سويطات (مخطط مدن)
15/03/2016	الإسكان العام والمساكن المعقولة الأسعار (דגל הדיור)	المحامية سمر قدحة - العيادة القانونية في جامعة حيفا
22/03/2016	التطور الحضري ومصالح الحكومة مقابل المبادرات التي يحررها المواطنون ومصالحهم.	د. عينا كاليش روتيم - عضو في المجلس البلدي
05/04/2016	جولة ميدانية في البلدية ولقاء مع رؤساء أقسام وأعضاء في المجلس البلدي	مركزو المشروع والناشطون
12/04/2016	الاستخدام الفعال والاستراتيجي للإعلام في التأثير على صنع القرار لإحراز تغيير مجتمعي.	إيلي بدران - اختصاصي ميديا وإعلام
03/05/2016	لقاء اختتام وتلخيصي	أشرف قرطام - مدرب في التنمية البشرية

المشاركة مجانية
وبتسجيل مسبق

ابتدائية الكرامة الرسمية.. وفعاليات إثراء وعطاء



لمراسل "حيفا"

عاد طلاب ابتدائية «الكرمة» الرسمية في مدينة حيفا، صباح الاثنين الأخير، إلى مقاعد الدراسة بعد عطلة الأعياد التي دامت 16 يوماً، بشغف كبير، خصوصاً بعد أن حفل الفصل الدراسي المنصرم بعشرات البرامج التربوية، الموسمية، المعلوماتية والإثرائية المميزة الهادفة إلى ترسيخ مفاهيم وقيم وركائز تسعى إلى بناء الفرد الفاعل والمعطاء في مجتمعه.

وقد تنوعت البرامج والفعاليات بحسب المواضيع والشرائح العمرية المختلفة، كلقاءات لأولياء أمور طلاب شريحتي الأوائل والثواني حول أهمية التواصل الإيجابي بين الأهل والمدرسة لدعم الطالب لنيل تقدمه بالمجالات التعليمية العاطفية والاجتماعية مع «الجهاز الداعم»، الذي يعمل على تعزيز هذه المجالات. أما شرائح الثوالت، الروابع والخوامس، فقد شاركت ببرامج معلوماتية قدمتها جمعيات وجهات خاصة كجزء من المشاريع السنوية في المدرسة. برز من بينها مشروع جمعية «درس آخر»، الذي يتناول موضوعات الحقوق، إلي جانب برنامج «الميناء»، الذي يعزز القاعدة المعلوماتية لدى الطلاب فيما يخص مدينتهم كمدينة ميناء.

وأخيراً، استضافت مدرسة «الكرمة» محاميتين من الدفاع العام للصفوف السابعة والثامنة، وقد قامت هاتان المحاميتان بتقديم محاضرات وورشات عمل تثقيفية توعوية وتربوية موضوعها «القاصر في ظل القانون الجنائي». هذه اللقاءات هي جزء من «منظومة فعاليات متنوعة»، وضعتها المدرسة من أجل زيادة الوعي وتعريف الطلاب بالقوانين السائدة في الدولة وكشف النقاب عن حقوق القاصر، حال تعرضه لإساءة أو ابتزاز أو تهديد من أي طرف كان وبأي وسيلة كانت، وكذلك من أجل ردع الطلاب عن ارتكاب مخالفة جنائية يحاسب عليها القانون. أما اللقاءات الموسمية التي تضمنت فعاليات صفية وقراءات خاصة بمناسبة الأعياد في طابور الصباح، وزيارات عيدية لعدد من المؤسسات والمراكز الطبية لهدف إدخال البهجة والسرور على نفوس المرضى، لا تعد ولا تحصى.

تخصيص وظيفة لقاضية شرعية



لمراسل "حيفا"

أعرب عضو الكنيست عيساوي فريج، عضو لجنة تعيين القضاة الشرعيين، عن فرحته المنقوصة من تعيين القضاة الجدد يوم الاثنين الأخير، دون أن تكون امرأة بينهم، إلا أنه أمل خيراً من موقف وزيرة القضاء أيليت شاكيد الداعم لتخصيص وظيفة تشغلها قاضية شرعية. ودعا النائب فريج كافة النساء اللواتي يرين أنفسهن ذوات كفاءة لوظيفة قاضية أن يقدمن ترشيحهن للوظيفة. وقال: إن مساعي الوزيرة شاكيد جديّة وحقيقية لإشغال هذا المنصب خلال هذا العام. وفيما يتعلق بجملة التعيينات الجديدة؛ قال فريج إنّه: «من المؤسف أن نشهد ماطلة في هذه التعيينات لحوالي 18 شهراً، ولا استئني أعضاء اللجنة من التقصير والمسؤولية بهذا الموضوع، وعلينا أن نتعلم من أخطائنا كي لا تتكرر في المستقبل». وأنهى فريج بتوجيه تهنئته لكافة القضاة الجدد، آملاً أن يعملوا بنزاهة متناهية وأن يساهموا في إحقاق الحق، دون أي اعتبارات دخيلة. وأشار إلى أن القضاة السبعة الجدد هم: محمد أبو عبيد، زياد لهواني، عصام أبو علو، أحمد كيال، مأمون كنعان، رأفت عويضة وعصام عبد الكريم. كما صادقت اللجنة على تعيين القاضي إباد زحالة في وظيفة مدير المحاكم الشرعية وقاضي محكمة القدس الشرعية. في حين صادقت على تعيين القاضي عبد الحكيم سمارة رئيساً منتدباً لمحكمة الاستئناف الشرعية.



فترة التسجيل:
يتم التسجيل يوم الاثنين 11.1.2016
حتى يوم الأحد 31.1.2016 - الأولاد الذين لن
يتسجلوا سيتم دمجهم بموجب الإمكانيات المتاحة.

مركز التسجيل في فترة التسجيل فقط:
مركز التسجيل والمعلومات، شارع ماركوس 9. استقبال الجمهور أيام
الأحد - الخميس بين الساعات 08:00 - 12:00. وبين 15:00 - 18:00

المدارس البلدية:
عبرونيت نافيه شانان
شارع ترومبلدور 28، أيام الأحد، الثلاثاء، الخميس بين الساعات 16:00 - 19:00.
عبرونيت كريات الإيعيزر
شارع تساهل 14، يوم الثلاثاء بين الساعات 16:00 - 19:00
عبرونيت كريات حايم
شارع دغانيا 33، أيام الاثنين، الأربعاء والخميس بين الساعات 16:00 - 19:00
عبرونيت كريات شموئيل
هارونيه 19، أيام الاثنين، الأربعاء بين الساعات 16:00 - 19:00

التسجيل بالإنترنت:
يفضل التسجيل في موقع الإنترنت WWW.HAIFA.MUNI.IL

ملاحظة: المدارس البلدية تكون مفتوحة لفترة التسجيل فقط.
ساعات مركز التسجيل بعد انتهاء فترة أيام الأحد - الخميس.
بين الساعات: 08:00 - 12:00 ويوم الثلاثاء بين الساعات 13:00 - 15:00

يوم مفتوح للتعرف على روضات الأطفال سيكون الأربعاء، 20.1.2016
بين الساعات: 17:30 - 19:00
زيارة الروضة هي للتعرف فقط ولا تضمن الدمج في تلك الروضة.

مركز المعلومات بالهاتف 1-700-50-7002
يعمل أثناء فترة التسجيل بين الساعات 08:00 - 15:00



التسجيل لروضات الأطفال السنة التعليمية 2016-2017

أيها الأهل الأعزاء، تلفت عنايتكم إلى ضرورة الاهتمام بتسجيل ابنكم الذي دخل إلى روضة الأطفال البلدية مجدداً:

تواريخ أعمار التسجيل:

صف البستان الإلزامي - العمر 5 سنوات.
1.1.2011 - 31.12.2011

صف البستان - العمر 4 سنوات.
1.1.2012 - 31.12.2012

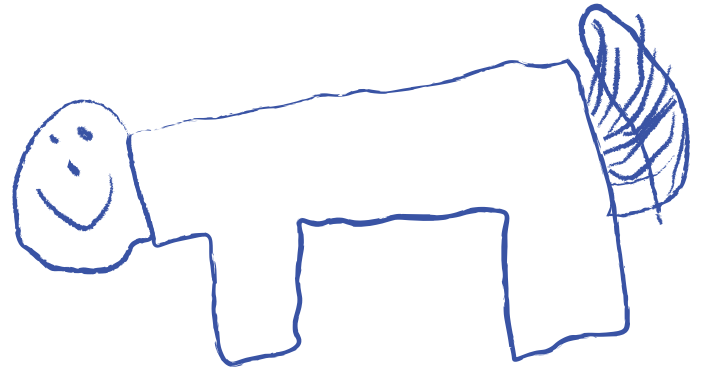
الروضة - العمر 3 سنوات.
1.1.2013 - 31.12.2013

يتم التسجيل للأعمار 3 سنوات وفقاً لأقدمية تاريخ الولادة.



<

>



مهم جدًا يلاقي مين يفهمه.

لمّا أمير (3 سنين) يرسم..

أري بخار

حوار - الجمعية العربية للتربية البديلة | مدرسة حوار المستقلة - حيفا

نعلن عن ابتداء التسجيل للعام الدراسي 2016-2017
لصفوف الطفولة - الروضة والبساتين (3-6 سنوات)

ندعوكم للمشاركة في
اليوم المفتوح

للتعرف على المدرسة
وعلى طاقمها وطلابها

الجمعة 29.1.2016

(10:30 - 12:30)

دوام الروضة والبساتين

الأحد - الخميس: 7:30 - 13:45 أو 16:00

الجمعة: 7:30 - 13:45

مدرسة حوار المستقلة، البديل الحقيقي لأولادكم.

المدرسة أقيمت من قبل **الأهل** وتعكس إرادة المجتمع • **تحتّم الطفل** وتهتم بسعادته لأنها تعمل مع الطفل بشكل شمولي • توفر بيئة تربوية دافئة • تطور مفاهيم **الانتماء** بدوائره المختلفة • تشجع على **التفكير الحر والناقد** • الأولاد والبنات يتعلمون في **صفوف صغيرة وغير مكتظة** • حوار، عائلة واحدة كبيرة.

لمزيد من التفاصيل: 04 8523838 (الاثنين-الجمعة، الساعة 8:30-13:30) أو التوجه إلى المدرسة في شارع شماريهاو لفين 30 (الهدار)





تحت شعار «اتبعني» قادة السرايا الكشفية تعقد مؤتمرها السنوي



لمراسل «حيفا»

عقدت منظمة الكشاف الكاثوليكي يومي السبت والأحد الماضيين (9-10\1\2016)، مؤتمر قادة السرايا الكشفية لعام 2016، تحت عنوان «اتبعني»، في فندق «بلغرهوس» الألماني (بيت الحجاج)، على شاطئ بحيرة طبريا. تخلل المؤتمر فعاليات وورشات ومحاضرات عديدة، فكانت المحاضرة الأولى لجلال صفدي (مدير إدارة الشباب والمجتمع للوسط العربي في وزارة التربية والتعليم)، عن علاقة المنظمات الشبابية بوزارة التربية والتعليم.

أما المحاضرة الثانية فكانت لإيمان سيرافيم (مدرسة التنمية البشرية في مركز «استرال» للطب البديل والتنمية البشرية)، عن الاستمرارية في المؤسسات الشبابية ونجاعة القائد في استغلال عامل الزمن.

وتناولت ورشة يوم السبت المسائية في حلقتها الأولى الإعلان عن وتقديم كتاب التدريب «الكشفية مسيرة حياة» الصادر عن مركز الإرشاد في الكشاف الكاثوليكي، تحدث فيها القائدان الكشفيان رائد حداد وحنّا بيدس (معداً الكتاب)، وقاما بعرض الأهداف من وراء نشر هذا الكتاب، والأولويات التي رافقت عملية الإعداد والنشر، وطرح برنامج الاستكمال للمدرّين الشباب، يشمل البرنامج وظائف في ميادين حياتية مختلفة تعتبر خطة عمل واستكمال وإثراء، إلى جانب المنهج الكشفية التقليدي.

أما في الحلقة الثانية فقد قام ضيف الشرف في المؤتمر الأب والكاشف عماد الطوال (وكيل البطريركية اللاتينية - القدس)، ومؤلف عشرات الكتب التربوية والكشفية، بتعريف الحضور على كتبه الكشفية التي نشرت خلال السنوات الأخيرة، وعلى موقعه الإلكتروني «كشفيتنا». ورفع المشاركون في المؤتمر كأس النخب احتفالاً بالأعياد الميلادية ورأس السنة الجديدة.

هذا وبدأت فعاليات يوم الأحد بمحاضرة للقائد الكشفية طلال مسلم (رئيس المنظمة) عن الإدارة المالية الناجعة في المؤسسات والجمعية الكشفية. تلتها محاضرة للأب عماد الطوال عن القيادة الفعالة في العمل الشبابي.

أشرف على إعداد فعاليات وبرنامج المؤتمر القائد الكشفية رائد حداد (المركز العام)، والقائد الكشفية حنّا بيدس (مركز الإرشاد)، وشارك في التنظيم اللوجستي القائد الكشفية نزار داود (أمين السر)، والقائد الكشفية رياض توما (أمين الصندوق).

خلال فعاليات المؤتمر أهدت إدارة الكشاف الكاثوليكي لجلال صفدي درع التقدير والشكر. أما إيمان سيرافيم فقد حصلت على وسام المنظمة الكشفية، كما تسلم الأب الطوال قبعة قادة منظمة الكشاف الكاثوليكي ودرع الشكر والتقدير.

اختتم المؤتمر بقُداس احتفالي على الطريقة الكشفية، ترأسه الأب عماد الطوال وساعده في خدمة القداس الشماس سليمان صباغة.

كما شارك في المؤتمر الأرشمندريت سمعان جرابسي، قادة السرايا الكشفية في حيفا والناصرة وسائر الجليل، مسؤولات المرشدات ومركزي السرايا. وقد خيّم على اللقاء الأجواء الأخوية الرائعة، والتعاون الكشفية الإيجابي المثمر.

رذاذ خفيف

أحدث إصدارات مكتبة «كل شيء» الحيفاوية



لمراسل «حيفا»

صدر، مؤخراً، عن مكتبة ودار النشر الحيفاوية «كل شيء» لصاحبها صالح عباسي، كتاب بعنوان «رذاذ خفيف»، وهو عبارة عن نصوص فلسطينية للكاتب الفلسطيني طارق عسراوي. ويقول الشاعر المتوكل طه في تظهير الكتاب «هنا نصوص الجماعة وقصيدة المكان، والواقع الذي يقدم غاذج عبقرية في قدرتها على التعبير، بالشهادة، عروض الإنسان. وهنا مدن عكا، حيفا، قيسارية، يافا؛ التي حاولوا أن يقطعوا رؤوسها، فظلت بكامل جمالياتها... إنها نصوص تستحق القراءة.



Simon
Hair Design

**تسريحات ومكياج
لجميع المناسبات...
نصل إليك حتى البيت!**

قص | «فين» | تسريحات سهرات | مكياج

تمليس Inverto

الفني بالأحماض الأمينية والزيوت والتلك

و الخالي من من مادة «الفورملين»

يدوم حتى 8 أشهر 800 ش.ج

054-789-2893

سيمون عيصوب شيعر مكצועي - Simon Hair Style

«LAND DREAM» في مدينة حيفا!



مراسل «حيفا»

عدّة أمام الرياضيين المحترفين والهواة على حدّ سواء. كما ستقام ممّرات ومسارات ومساحات للاستراحة ومراحيض وحفّيات مياه إضافة إلى الإضاءة الليلية. وقد تمّ تصميم الحديقة من قبل المكتب المعماري المشرف على التصميم الطبيعيّ الخارجيّ «جرينشتاين هارجيل»، بالتعاون مع المتزلج المحترف وبطل البلاد سابقاً وممثّل إسرائيل في رابطة التزلج العالمية، آفي لوزيا، الذي فاز بعدّة جوائز دولية. وتصل تكلفة الحديقة إلى ما يقارب 8 مليون شيكل، وسيتمّ بناؤها من قبل فريق بناء متخصص من الخارج، وستستمرّ الأعمال التي بدأت، مؤخراً، بعد اختيار مقاول التنفيذ تحت إشراف الشركة البلدية «يافيه نوف»، لمدة سنة تقريباً. وأشار ياهف إلى أنّ إنشاء الحديقة يأتي استجابة لمطالب الشبيبة والشباب، وسيضاف إلى عدد كبير من المرافق الرياضية المختلفة التي أقمناها في حيفا السنوات الأخيرة.

اجتمع رئيس بلدية يونا ياهف، صباح الثلاثاء الأخير، مع ممثّلين عن شركة «LAND DREAM» الأمريكية المتخصصة في بناء حدائق التزلج التي تتطلّب مهارة خاصّة. وقد أرسل الفريق إلى البلاد للمكوث في حيفا حتّى إتمام كافّة أعمال المشروع. وحضر اللقاء رئيس مجلس إدارة صندوق «هيخت» - هاري زسلر، دانيال سكوت صاحبة شركة «LAND DREAM» وزوجها مارك، أحد رواد التزلج ومن أوائل من بنى متنزهات التزلج في العالم، ومن أدّى بالاعتراف بهذه الرياضة، مؤخراً، كرياضة أولمبية. جدير بالذكر أنّ أعمال إنشاء skate park - حديقة التزلج، في مدينة حيفا هي امتداد لمتنزه «هيخت»، تأتي استجابة لمطلب الشباب. وستشمل الحديقة ما يقارب 1600 متر مربع من المسطحات والمنحدرات تجسّيداً لمسطحات الشوارع والسّلام، إذ ستتيح الحديقة إمكانيّات ومسارات تزلج

Khoury
pharmacy
بيت مرقחת حوري

سنة جديدة وأسعار مريحة لمستحضرات

VICHY
LABORATOIRES



تنظيف
ورزالة المكياج
ميسلر 400 مل
ش.ج 171 ش.ج 99



كريم ترطيب
أكواليا ثيرمال
ش.ج 257 ش.ج 129



كريم ترطيب
«التي-إيجينج»
إيدياليا
ش.ج 282 ش.ج 149



سيروم 10
ليفث اكتيف
ش.ج 372 ش.ج 199



كريم ترطيب
«التي-إيجينج»
نيوفاديول
للبيشرة المتقدمة في السن
ش.ج 403 ش.ج 219

صيدلية الخوري بإدارة الصيدلي جلال صليبيا | الخوري 13 - 04-8625002
زوروا موقعنا: Khoury Pharmacy-Haifa | www.pharm-herb.com

حملة تنزيلات

نعلن عن حملة تنزيلات كبرى على
مجوهرات الماس حتى أكثر من

50%



بورصة ايهاب
للمجوهرات

- لدينا أيضا ساعات يد
من شركات فاخرة!

شارع الراهبات 16، شفاعمرو
04-9861665

عادل أبو شملة.. «بحبك ليش؟»



مهراسل «حيفا»

أطلق الفنان الحيفاوي عادل أبو شملة، «فيديو كليب» لأغنيته الجديدة بعنوان «بحبك ليش»، من كلمات أكرم مدني، من لحن يوناني وتسجيل مرسى ببادسي. وقد صور وأخرج الـ«فيديو كليب» نيسم كينج في منطقة قريبة من السّاخنة، بمشاركة 3 عارضات أزياء: جنفير دراچوني، رما زامل وقلاتينا فرعوني.

نشير إلى أنّ هذه هي خامس أغنية يطلقها أبو شملة.. ففي رصيده 4 أغنيات: «قلبي اختار» - كلمات: أدهم سلّوم، ألحان: وسيم خشيبون، توزيع: ميشيل سجراوي؛ «موجوع» - كلمات وألحان: أدهم سلّوم، توزيع: معين شعيب، وصور لها «فيديو كليب» من إخراج علاء دروي؛ «مجنون» - كلمات: أدهم سلّوم، تسجيل: مصعب ومحمد ولويل، وصور لها «فيديو كليب» من إخراج علاء دروي؛ «من عيني نزلتي» - كلمات: أدهم سلّوم، ألحان توزيع وتسجيل: مصعب ومحمد ولويل، وصور لها «فيديو كليب» من إخراج حمزة أبو صغير.

جمعية الكرمل للموسيقى تحصل على 10 منح من صندوق الثقافة في حيفا



مهراسل «حيفا»

حيث يتم تعريف الطّفل على الآلات الموسيقية المختلفة وتنمية الإدراك الحسّي والتركيز على الموسيقى العربية، والكشف عن المواهب ورعايتها وتوجيهها وتقديمها لامتحانات «بجروت» بموضوع الموسيقى العربية. حيث يقوم طاقم مؤلف من 15 معلّمًا ومعلّمة أصحاب خبرة من حاملي الشهادات الجامعية بتدريس أكثر من 230 طالبًا على مختلف الآلات الموسيقية.

من بين أسماء الذين حصلوا على هذه المنحة: زكريّا فيصل، سمير سويدان، فادي يزبك، عيدان رخطر، جولييان مر، نيكول سروجي، يارا هلون، جورج واكيم، ماريا يعقوب، عنان قصيني.

قام أصدقاء صندوق الثقافة في حيفا، هذا الأسبوع، بتوزيع منح دراسية على خمسة معاهد موسيقية متفوقة في حيفا، في حفل أقيم في قاعة بلدية حيفا، حيث حصلت جمعية الكرمل للموسيقى على 10 منح دراسية لطلابها، لما تقدّمه من نجاحات مستمرة وخدمة لأبنائها.

في حديث مع الأستاذ البير بلان، المدير الفني للجمعية، قال إنّ جمعية الكرمل للموسيقى تقوم بالعمل والعطاء على نحو متكامل وصحيح بموضوع التربية الموسيقية العربية وبطرق حديثة وسليمة؛



مطعم أبو شادي حمص - فول - فلافل



رأس سنة مباركة
وكل عام وأنتم بخير

شفاعمر، شارع المطران حجار (بجانب أورانج) - هاتف: 04-9500250

بدأ التسجيل للعام 2016/2017



الحب والعطاء يتطلبان أن تعطي الكثير وتشعر أنه قليل
نستقبل العام الجديد بحضن دافئ كحضن أمي الحنون

الأماكن
محدودة!

حضانة الملائكة تعلن عن إفتتاح التسجيل للعام الدراسي 2016/2017
للأطفال من جيل 3 أشهر و حتى 3 سنوات - ابتداء من 15/1 وحتى 15/2

نعمل بطريقة التنمية البشرية والبرمجة اللغوية العصبية!



رؤية الحضانة:

- تلبي احتياجات الطفل الجسدية، العاطفية، الاجتماعية والعقلية
- بيئة داعمة تنمي قدراته وتقوي شعوره بالانتماء
- تقوية نقاط القوة عند الطفل
- تطوير الثقة بالنفس والتعبير عن الرأي
- تطوير مجال الإصغاء واكتساب مهارات وتحديات
- تطوير التقنيات الحركية للعضلات الكبيرة والصغيرة
- تحفيز الإيجابيات عند الطفل والإبتعاد عن الايجابيات



بإدارة ليندا عبود - للإستفسار: 052-6540029

لا داعي لأن يشع جراثيم



حوار مع نايف خوري
(تصوير: وائل عوض)

الـپروفـسور عماد قـسـيس، طبيب أطفال، واختصاصي في موضوع الأمراض المعدية أو التلوثية، ومدير وحدة الأمراض المعدية الخاصة بالأولاد في مستشفى «روت - ربابورت» للأطفال في «رمبام»، حيفا. التقينا بالـپروفـسور قـسـيس على ضوء موجات الإصابة بالإنفلونزا في أوج موسم الشتاء، الذي تتركز فيه وتكثر تساؤلات الجمهور حول هذا المرض وسبل الوقاية منه.

– ما هي انفلونزا الخنازير التي ظهرت فجأة؟ من الضروري أولاً أن ننوه إلى أن استعمال هذا الاسم من الناحية العلمية هو خطأ، بل يرمز علمياً لهذا الصنف برمز H1N1. لكي نفهم الموضوع ببساطة كبيرة يجب أن نتذكر أن الفيروس المعروف بالإنفلونزا هو عملياً عبارة عن مجموعة متنوعة من الفيروسات المتشابهة المنتشرة في الطبيعة بشكل كبير. تتواجد هذه الفيروسات عند الحيوانات والطيور وغيرها. وعلى مدار السنة تحدث تغيرات في الشيفرة أو الرموز الجينية الخاصة، نتيجة لطفرات في المكونات الوراثية، أو نتيجة لتبادل المركبات الوراثية للفيروسات الكثيرة، التي قد تتكاثر في الطبيعة، خصوصاً في الطيور والحيوانات المختلفة. وغالباً ما يصادف مع الوقت حدوث تغييرات قد تؤدي إلى ظهور تركيبة جديدة للفيروس، بشكل لم يعرفه جسم الإنسان من قبل. وإذا توفرت عوامل انتشار الفيروس على نطاق واسع، فإن الفيروس الجديد المنشأ ينتشر بشكل واسع أيضاً. وهذا ما حدث سنة 2009 بالضبط، إذ انتشر نوع جديد من الفيروس انتشاراً واسعاً شمل غالبية بلدان العالم. ونذكر أن الأمر حدث في أشهر الصيف، وهو وقت غير عادي بالنسبة لفيروس الإنفلونزا في بلادنا. ولكن مع قدوم فصل الشتاء تأقلم هذا النوع الجديد مع فيروس الإنفلونزا، الذي عهدناه من قبل على مدار سنين كثيرة. وينتشر الآن هذا النوع من الفيروس في بلادنا مع الأنواع التي اعتدنا عليها في أشهر البرد الشتوية ككل سنة.

– ما الفرق بين نوع الإنفلونزا الجديد والإنفلونزا الموسمية؟ لماذا ينتشر المرض بشكل سريع؟

لا يمكن التمييز بين نوعي الفيروس بحسب أعراض المرض، ولكن بواسطة الفحص المخبري فقط. كذلك فإن وسائل انتشار الفيروسات هذه متشابهة

عملياً نتيجة نقل الفيروس بإفرازات الجهاز التنفسي من مريض إلى آخر. أجواء البرد تسبب تواجد عدد كبير من الناس في أماكن مغلقة ولهذا يسهل انتشار الفيروس في الشتاء بشكل خاص.

– إلى أي مدى هذه الفيروسات مُرعبة أو مخيفة؟

شخصياً لا أحب أن أطلق على الفيروسات تسميات عاطفية بصفات الرعب والخوف. غالباً ما يكون الخوف والرعب تعبيراً عن جهلنا بالأمور على أرض الواقع. يمكن القول نفس الشيء عن كثير من مسببات الأمراض المختلفة. من المعروف أن مسببات الأمراض حتى الخفيفة قد تسبب مضاعفات ربما تشكل خطراً على الحياة أحياناً. غالباً وليس حصراً تحدث هذه المضاعفات، لدى المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة ولدى فئات الجيل الخاصة بالطفولة والشيوخوخة. من المعروف أن هذه الفيروسات تشكل خطراً خاصاً على النساء في فترة الحمل، والذين يعانون من السمنة الزائدة، إضافة إلى مرضى القلب والرئتين والسكري والسرطان، وقصور جهاز المناعة وغيرها. ونتيجة انتشار المرض السريع في فترة حصرية من الموسم، فإننا نعاين حالات كثيرة ومعقدة، مما يشكل خطراً على المرضى.

– وماذا بالنسبة للتطعيم؟

يعتبر التطعيم اليوم الوسيلة الأفضل لمنع انتشار المرض. ومن المؤسف أنه رغم حملات التوعية السنوية، فإن عدد الحاصلين على التطعيم قليل نسبياً. ونحن نتابع كل عام الأخبار المقلقة ذاتها عن حالات خطيرة في المستشفيات. ورغم ذلك فقليلون هم الذين يحصلون على التطعيم في

الوقت المناسب مع الإعلان السنوي والمتكرر عن بدء حملة التطعيم. أنا شخصياً أفضل العمل من منطلق الوعي والإدراك المسبق والثقافة الصحية، وألا ننتظر أجواء الخوف والهلع من نتائج المرض كي نقوم بعمل ما، بل القيام مسبقاً بما يجب عمله، كما قيل «اعقلها وتوكل». في هذا المضمار يجب على كل شخص أن يتابع تعليمات وزارة الصحة بخصوص التطعيم ويفضل أن يكون ذلك في الموعد المحدد كل سنة، مع القول «درهم وقاية خير من قنطار علاج».

– ما مدى الجدوى من التطعيم؟ وهل يتجارب الجمهور مع الدعوات للتطعيم؟

في كل عام تنشر وزارة الصحة معلومات بين العاملين في حقل الوقاية الصحية، وخصوصاً المعلومات عن التطعيم الذي يعتبر أهم وسيلة وقاية لمنع المرض. لا يمكن للتطعيم أن يمنع جميع الحالات المرضية. ولكنه الوسيلة الأكثر نجاعة حالياً. مع الأسف فكل مشاريع التوعية المسبقة لا تكفي، إذ تتجارب نسبة قليلة من السكان فقط مع نداءات الوزارة للحصول على التطعيم مع بداية الموسم. وهذا لا يكفي بالطبع لمنع انتشار المرض بشكل واسع. ولذلك تتركز كل سنة نفس الأحداث مع ظهور حالات المرض على نطاق أوسع. وكل مرض سريع الانتشار فإنه يصل إلى فئة المرضى المعرضين لمضاعفات الفيروس السلبية، وهؤلاء قد تتطور حالتهم المرضية إلى الأسوأ وتؤدي إلى مضاعفات خطيرة لاحمد عقباها.

– كيف يمكن منع هذه الأمراض من الانتشار؟

يصعب منع انتقال العدوى الفيروسية في الشتاء، علماً أن هناك عدة أنواع تسبب أمراضاً قد تكون



متشابهة. وربما تبدو أعراض الأمراض خفيفة جداً لدى بعض الناس وصعبة لدى الآخرين. والبعض لا يولي اهتماماً خاصاً بالأمراض، إذ يعتبره جزءاً من الحياة في فصل الشتاء. ويتميز فصل البرد بتواجد مجموعات كبيرة من الناس في مكان ضيق، وهذا الأمر صحيح في رياض الأطفال والمدارس والبيوت ووسائل النقل وقاعات المناسبات الاجتماعية. ويمكن الحد، بنسبة ما، من انتشار هذه الأمراض بالحرص والابتعاد عن المريض مسافة متر واحد بالأقل، والامتناع عن ملازمة الآخرين ملازمة غير ضرورية، وغسل الأيدي جيداً بالماء والصابون أو المواد المعقمة بعد ملازمة إفرازات المريض من لعاب وغيره. وفي حالات خاصة، وتحديدًا عند التعامل مع مرضى لديهم ضعف في المناعة ومقاومة الأمراض تستعمل كمادات واقية بشكل خاص كما في المستشفيات، وكما هو الحال في التعامل مع الحجاج والرضع الصغار والأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة المزمنة، وكبار السن ومرضى السرطان والسكري وأي نقص في جهاز المناعة.

– هل من الممكن أن يتجدد انتشار المرض انفلونزا المعروف بالإنفلونزا الخنازير؟

كما ذكرت، لقد أصبح هذا الصنف من الإنفلونزا ضيفاً موسميّاً لا يمكن التفريق بينه وبين أصناف الإنفلونزا التي عرفناها من قبل إلا بوسائل مخبرية، ولذا فمن المتوقع أن يظهر الفيروس في الشتاء كأى فيروس موسمي آخر.

– ما هي سائر الأمراض الجرثومية أو الفيروسية؟

يعرف المتخصص بالأمراض المعدية عن مجموعات من الكائنات الدقيقة بأعداد كبيرة جداً التي تصنف حسب مقوماتها البيولوجية إلى عائلات مختلفة. فالفيروسات هي مجموعة من الأحياء الدقيقة، التي لا يمكن معابنتها بالميكروسكوب مثلاً، وتحتاج خلايا من أحياء مختلفة، وهكذا نصنف عالم الأحياء الدقيقة إلى أصناف وصفات طبيعية.

– ما هي الفيروسات التي تنتقل بين الأطفال في الحضانة والمدرسة؟

هناك عدد كبير من الأمراض التي تنتقل بسهولة بين الأولاد. مثل الفيروسات التي تسبب الإسهال أو التهابات في الجهاز التنفسي. وبما أننا في فصل الشتاء، فقد تمكنا في المختبر الخاص في «رمبام» من تشخيص حوالي 15 نوعاً من الفيروسات التي تصيب جهاز التنفس، ما يعني أكثر من 90% من الحالات بشكل دقيق.

والجمهور بالهلع نفلونزا



ولأشخاص ظهرت عليهم أعراض حساسية سابقة أو حساسية خاصة لبعض المأكولات، مثل البيض.

– هل من الممكن أن يتلقى شخص التطعيم الموسمي، ويصاب بالإنفلونزا؟

بالطبع؛ إذ تختلف فعالية التطعيم مثلاً بحسب جيل الشخص وفعالية جهاز المناعة. ولكن فعالية التطعيم ممتازة عموماً وتقلل من بعض المضاعفات. التطعيم نفسه لا يسبب المرض. القلة القليلة من المرضى تتعرض لمضاعفات شديدة تشابه المرض الطبيعي عند العدوى. التطعيم الموسمي لهذه السنة، أيضاً، يشمل التطعيم للإنفلونزا الموسمية العادية أنواع الإنفلونزا المنتشرة في بلادنا.

– شكراً جزيلاً.
عفواً، وبالسّلامة للجميع.

الفيروس مباشرة إلى المكان الضروري لها لكي تبدأ جولة جديدة في جسم آخر.

– هل للمضادات الحيوية دور في علاج الزكام؟ لا يمكن معالجة الأمراض الفيروسية بالمضادات الحيوية (الأنتيبيوتيك). ويجب حفظ الاستعمال الخاص بهذه الأدوية لحالات تشمل مضاعفات التلوث الناجم عن البكتيريا، وخاصة التهاب الرئوي المتسبب من الإصابة الأولية بالفيروس.

– وهل هناك حالات لا يلائم فيها التطعيم بعض الأجسام؟

بالطبع هناك بعض الأشخاص الذين لا يلائمهم تناول جرعة التطعيم لأسباب صحية نادرة، بل يؤخذ الوضع الصحي لكل إنسان بالحسبان. فعلى سبيل المثال لا يُعطى التطعيم لأطفال دون ستة أشهر،

مما يتسبب في تهيج الأغشية في العين والأنف ومجري التنفس، فتؤدي إلى الحكة والإفرازات في الأنف والسعال وضيق في التنفس. هذه الأمراض لا تنتقل من شخص لآخر بالعدوى. ونحن الآن بصدد الأمراض التي تنتقل من إنسان لآخر عندما تتوفر الظروف لذلك، وخاصة في موسم البرد.

– كيف تنتشر الفيروسات من شخص إلى آخر؟

تنتشر الفيروسات التنفسية من إنسان إلى آخر نتيجة التعرض للسعال والعطاس أولاً، والكلام عن قرب بحيث تصيب الشخص إفرازات المريض المشبعة بالفيروس. ثانياً طريقة ملاصقة للإفرازات باليدين أثناء معالجة المريض أو المصافحة العفوية. بعد أن يلمس الإنسان بيده هذه الإفرازات قد يلمس مباشرة أنفه وعينه، وهكذا يقوم عملياً بنقل

– من أين تصلنا الفيروسات؟ وكيف تنتقل؟ غالباً ما يكون مصدرها من شخص مصاب أو يحمل الفيروس بدون أن تظهر عليه أعراض المرض. في أحوال نادرة قد يكون المصدر من حيوان مصاب أو طائر مثلما يحدث في حالات إنفلونزا الطيور.

– هل هذا له علاقة بأمراض الحساسية التي تظهر جلياً مع التقلبات الجوية، وبعض العوامل الخارجية؟

يجب أن نميز جيداً بين حالات الحساسية التي تزداد في فترات تقلب الطقس، وحالات الأمراض الفيروسية المعدية، التي تنتقل بسهولة خلال فصل البرد. أمراض الحساسية تتسبب نتيجة لتعرض الإنسان لعوامل خارجية مثل الغبار الرملي في فصل الخريف وغبار الطلع الناتج عن الإزهار في فصل الربيع. هذه الأمراض تنتج عن ردود فعل خاصة في جهاز المناعة

السوبر ماركت يتسع !!!

عمل فوري للمدنى البعيد! شروط مغرية للملائمين!
إمكانيات التقدم متنوعة! يسرنا انضمامك إلينا!

مطلوب لفرعنا الذي سيفتح قريباً في مجمع كاسترا (حيفا):

- موظفو/ات صندوق
- منظّمون/منظّمات
- عمال/عاملات نظافة
- عمال/عاملات قسم الأجبان واللحوم
- عمال/عاملات قسم المخبوزات
- مدير/ة وعمال قسم الأسماك
- موظفو/ات صندوق رئيسي/ات
- جزّارون/ات لقسم اللحوم
- عمال/عاملات مطبخ



هواتف للاتصال: يهوديت 054-6637910 | ميثال – 054-6637902، أو بالبريد meital@stopmarket.co.il

جريمة أم بطولة؟

جواد بولس



الجماهير مجتمعين،
ولسان ذرب وفصيح.
الحرب خدعة
مئات القصص
والشائعات ملأت
شوارع القرى العربية
وساحات مدنها.
ضباب كثيف خيم
على جميع المطارح،

وكان أحدهم عمد على خلق هذه الأجواء، حيث تتكاثر
النميمة وتتساهم الشكوك وتترامح الفرضيات.
هناك من استهوت فكرة البطولة فقهقه على كيف
«ضحك ابن البلد» على أمن إسرائيل ونجح بالزوغان
منهم، ومنهم من بدأوا بكرّ طبة الصوف ليحيكوا
أسطورة النصر والعجب.

قادة إسرائيل، من جهتهم، ركبوا على ظهر
«بيجاسوس»، ذلك الحصان المجنح الخيالي، وانطلقوا،
ومهاميزهم ضحايا قضوا نحبتهم على نصل حظ،
في وسط تل أبيبهم الكبيرة، وطاروا صوب أهدافهم:
عرباً ضاعوا بين رجلي فحولة وبطولة وفكي خديعة.
هنالك إجماع واضح بين البشر، يفيد على أن قوات
الأمن الإسرائيلية، التي حاصرت البيت الذي استقرّ
فيه القاتل من تل أبيب، كانت تستطيع اعتقاله،
ولم تكن لديها حاجة قتالية للتخلص منه.

كثيرون بنوا أطناناً من الاقتراضات حول ما كان
 وراء القرار الإسرائيلي بالتخلص من القاتل، وكلها
 لا تتعدى كونها فرضيات لن تساعد، برأيي، إذا ما
 فككتناها بمعاول منطقية جميع أولئك الذين يصرون
 على أن منفذ العملية هو بطل قومي.

ولكنها كانت كأنها حرب، والحرب خدعة، ولذلك يبقى
 كل ما قيل محض خيال واجتهاد، وتبقى الحقيقة
 ناجزة وصارخة: فالحسارة «بينهم» موت ثلاثة أبرياء،
 والخسارة بيننا، نحن الأقلية العربية، أكبر والجرح
 أعمق، فهي نحن مجدداً صحنوا كفرائس تواجه تلك
 القطعان التي «ستمت» لتنهش لحمنا الغض.

وعود على بدء، فبيان لجنة المتابعة العليا يشكّل
 نقطة ضوء في بحر من الظلمات، وشبت شمعة في
 درب الجماهير الوعرة، لكنّه بحاجة إلى ما يحولّه
 مصابيح تنير مفارق دروبنا، فكم مرة قيل وقتلنا:
 مياديننا هنا وما يصحّ في رام الله وعسكر والخليل
 لن يصحّ في عرعره ويافا والجليل.

مغايراً، أو ربّما موقفاً آخر، ولاستجلبت نتيجة فعله
 رزمة من أسئلة طالما طفت مع دماء جثث سقطت في
 عمليات نفّذها شوك شعوب كثيرة أثناء نضالاتها في
 وجه محتلّ أجنبي غاصب لبلادهم.
 فما بين الأخلاق والمقاومة نبت دوماً تساؤل وهاجس
 كبيران، واقتحما ساحات
 نضال الثوار، وأوقدا عقولهم،
 وفي كثير من الأحيان تسببا
 في صراعات بين أشقاء السلاح
 والأخوة في الخنادق.

لكنّها مسألة كبيرة ومعروفة،
 ونحن لسنا في معرضها
 هنا، مع أنني أرى أن في
 فلسطين المحتلة تسود حالة
 من «الالتباس الأخلاقي» غير
 المحسوس، فمسألة الكفاح
 المسلح المنظم ضد الاحتلال،
 هجرت عملياً في الوقت
 الحالي، وتركت من غير معايير
 وضوابط وطنية واضحة وصارمة،
 ممّا أبقي الحاجة إلى تأمين
 تفوق الفلسطيني الأخلاقي
 على المحتل قضية مشوشة
 ومشروخة، وكأنّها ليست
 ذات أهمية، لا سيما وبعض
 الفلسطينيين يمرّون إهمالهم
 لتلك المسألة، بما يمارسه، في
 حقهم، المحتلون وجيوشهم، من
 موبقات وجرائم لا تعرف الأخلاق
 ولا الوجد، وموقف العالم إزاء
 كل ما يحدث.

لقد شهدت حلقات الشّوار
 والمفكرين خلال التاريخ الحديث للعمل العسكري،
 نقاشات بدأت ولن تنتهي، لكن ضرورة تفوق المحتل
 والمهزوم عسكرياً، في المسألة الأخلاقية، على طغاته،
 بقيت مسألة أثيرة عند كثيرين، خصوصاً ونحن
 نعيش في زمن قد تكون فيه القوة هي الضابطة
 لمعايير الحق أو حتى لمفاهيم الأخلاق؛ لكننا، وكما
 أسلفت، في حل من هذا الخوض، لأننا، كمواطنين
 في الدولة، اخترنا أن يكون نضالنا نضالاً سياسياً
 ديمقراطياً وشرعياً، كما أعلن وأكد كل قادة هذه

ألوان القوس السياسي في المجتمع العربي اختارت
 طريق نضال سياسي وديمقراطي ثابت ودائم منذ قيام
 الدولة...».

فهذا من جهتها إشهار موقف حاسم في وجه كل
 من أراد «خرطة» - خلط أوراقنا السياسية وحرث



ميادين عملنا الكفاحي بسكك هجينة عن مزارعنا
 وبشيران مستوردة مدمرة لثراينا وزرعنا.
 فما حصل في شارع «ديزنغوف» في تل أبيب هو
 عملية إجرامية مستنكرة، بلا «إذا» وبلا «ولكن»
 وبدون تأتأة ولعثمة.

أخلاق ومقاومة

لو كان «منفذ العملية» فلسطينياً من المناطق
 الفلسطينية المحتلة عام 1967، لاستدر فعله نقاشاً

أصدرت لجنة المتابعة العليا لقضايا الجماهير العربية
 في إسرائيل بياناً شاجباً وذلك على أثر «العمل
 الإجرامي الذي وقع في مقهى في تل أبيب»، وأكدت
 فيه أن ذلك العمل الإجرامي «يستحق كل استنكار،
 فهو يتعارض من حيث الجوهر مع طريق نضالنا
 الديمقراطي والشرعي الذي اختارته الجماهير العربية
 بكل تياراتها».

لم يحظ، برأيي، بيان لجنة المتابعة المذكور بما يستحق
 من قراءة ونشر في وسائل الإعلام المحلية والعربية،
 وذلك على الرغم مما احتواه من مضامين ومواقف
 سياسية هامة ميّزته عن غيره من بيانات الشّجب
 التقليدية التي نشرت، هنا وهناك، بعد «العملية»
 وكانت من باب إعفاء أصحابها من استرابة الدولة
 واستهداف مؤسساتها لهم، فلدى البعض كانت تلك
 مجرد «عملية» ومن قام بها دعي، كما استملحت
 العرب ودرجت أقالها على وصف الفاعلين بمشيلاتها،
 على أنه «منفذ العملية».

شهيد أم ماذا؟!

لسنوات خلت عانت قواميس نضالاتنا الشعبية من
 فوضى المصطلحات الوطنية والوطنجية، التي ولدتها
 وكرستها، عملياً، رمادية سياسية استوطنت في
 ربوع معظم الأحزاب والحركات السياسية العربية، لا
 سيما عندما اضطرت جميعها إلى العمل تحت سقف
 لجنة متابعة ضعيفة ومستضعفة، سيرت أعمالها
 محركات عملت بقوة بخار المطابخ السياسية وطاقة
 فحم المصالح والصّلدات والتوافقية القاتلة.

فعلى الرغم من بيان لجنة المتابعة المذكور، من
 الصعب أن لا نستشعر انتشار الفرح في العديد
 من الجيوب الشعبية وبعض حواضن تلك الأحزاب
 والحركات السياسية، التي يعبر البعض في دواوينها
 ومجالسها، أحياناً، عن الرضا الكامل من نتائج
 عملية تل أبيب وسقوط ثلاثة قتلى فيها، حتى
 ذهبت مجموعات ووصفتها «عملية مقاومة» فذة،
 ووسمت منفذها/قتيلها على أنه شهيد ارتقى على
 مذبح مصالح الأمة ومن أجل خير أبنائها.

ولذلك تأتي الأهمية الخطيرة لبيان المؤسسة الأولى
 والأهم التي تمثل جميع القوى والأحزاب والحركات
 السياسية والدينية الفاعلة بين الجماهير العربية في
 إسرائيل، حين أكدت فيه على أن: «لجنة المتابعة بكل

بن سامي

منذ 1972

فخر

خبرة
43 عاماً

أول مرة في الوسط العربي
قهوة سادة جاهزة للأفراح والأفراح بجودة عالية

الضيافة العربية
بنكهة القهوة الأصلية!

إمكانية للطليبات حتى 24 ساعة • البيع بالجملة والفرق • شارع هعتسمثوت 90 "i" • 04-8514403 • إيهاب فيصل: 050-295522



حضانة سانتا ماريا



**تعلن إدارة حضانة سانتا ماريا
عن بدء التسجيل للسنة 2016/2017
ابتداءً من 15/1/2016
من جيل ثلاث شهور حتى جيل ثلاث سنوات**

يشمل
يوم الأحد!

ثقة
أمانة وحضن
دافئ

أسعار خاصة من لديه
طفلين في الحضانة!
رسوم التسجيل
600 فقط!

حضانة سانتا ماريا تتميز:

- ثقة وأمانة وحضن دافئ من مربيات متخصصات برعاية الأطفال بأحدث الأساليب لديهم الخبرة لا تقل عن 15 عاماً من العطاء والحب والحنان.
- كميرات لمشاهدة أطفالكم مباشرة خلال تواجد الطفل في الحضانة.
- تم تجهيز الحضانة بتقنية عالية حسب متطلبات وحاجة الطفل للتطوير الطفل عقلياً وجسدياً. - دورات خاصة لملاطفة الحيوانات، موسيقى وتدريب حركي.
- تقدم وجبة افطار، وجبة غداء غنية بالعناصر الغذائية، وجبة فواكه حسب الموسم.
- ساحات آمنة وواسعة مليئة بالألعاب الترفيهية تساعد على تفريغ الطاقة لدى الطفل.



على الراغبين بالتسجيل
والإستفسار يرجى الإتصال
الأماكن محدودة!

04-8262636 ردينه إبداع: 050-4211858

وسام خوري: 054-5377229 | مبنى القنصلية الإيطالية - شارع مئير 12 - حيفا

العماد المقدس

الأرشمندريت أغابوس أبو سعدى - يكتب من لبنان



العماد المقدس باب نحو الحرية

ما لم تكن العلاقة بالله ارتباطاً حراً، فلا معنى لأية عبادة، ولا أهمية لأي طقس يمارس في الواقع. ما يشرح قوة كلمة الرب في (مرقس 11:1): "هذا هو ابني الحبيب الذي به سررت". نحن أمام إعلان الحب الإلهي أمام تفاعلنا مع الإيمان الذي زرعه فينا. فكل من اعتمد يغمره الفرح الإلهي الذي يريد أن الجميع يخلصون وإلى معرفته يبلغون. (1 تيموثاوس 4:2). وكل من يقبل سر المعمودية يسمع همس الرب: "هوذا ابني الحبيب الذي به سررت". وجمال المسيحية يظهر في الخطوة الحرة نحو الرب، المؤدية إلى معرفته وسلوك سبله. نحن لا نولد مسيحيين بل نصير، فمسيحيتنا ليست وراثية وإلا انتفى مبدأ العلاقة بين الله والإنسان. وهذه الصيرورة مسيرة مستمرة نحو الحرية، إذ إن الدخول في سر الحب الإلهي يتشكل في خطوات تحررية حتى بلوغ الحرية المطلقة، الله.

أولى هذه الخطوات تتجلى في العماد المقدس، حيث نموت عن إنساننا العتيق ونقوم مع المسيح لإسبسين إياه، متبئين علاقة جديدة معه. الإنسان الجديد فقط يستطيع أن يبني علاقة مع الرب، لأنه قبل أن يتجرّد ويدخل عمق السرّ الإلهي. لذا فالعماد ليس طقساً أنياً، بموجبه نصبح مسيحيين وحسب، بل إنه مسيرة نحو الله تتجدد كل حين.

ينقلنا سر المعمودية من الحالة الإنسانية إلى الحالة المسيحية، فالمعتمد لا يعود إنساناً بل يصبح مسيحياً. فالخلق الجديد هو المسيحية بمعناها الإنساني الإلهي الكامل، وليس بمعنى الهوية الدينية. الهوية الدينية غير كافية ولا تمثّل الكثير ما لم يسطع الإنسان الجديد ويحقق صورة الرب في العالم. "إن كان أحد لا يولد من الماء والروح لا يقدر أن يدخل ملكوت الله." (يوحنا 3:5). متى ولدنا من الماء والروح، سندخل ملكوت السماء أحراراً، لأننا اغتسلنا بالحبّة الإلهية وتطهرنا وزالت كلّ شوائبنا. وما دمنا لا يسبين المسيح فنحن نحيا الملكوت منذ الآن، ونكتشف ملامحه ونتبين سرّه العظيم حتى نبغله ونعائنه كاملاً، لأننا تعمّدنا جميعاً في المسيح فلبسنا المسيح. (غلاطية 3:27).

العماد المقدس مدخل إلى الحياة

"ألا تعلمون أننا حين تعمّدنا لننحد بالمسيح يسوع تعمّدنا لنموت معه، فدفننا معه بالمعمودية وشاركناه في موته، حتى كما أقامه الآب بقدرته المجيدة من بين الأموات، نسلك نحن أيضاً في حياة جديدة؟ فإذا كنّا نحن به في موت يشبه موته، فكذلك ننحد به في قيامته" (رومة 6:3-5). تبدأ حياة المسيحي بالموت، على عكس المسار البشري الذي يحيا في هذا العالم منتظراً الموت كنهاية حتمية. فالموت كحقيقة واقعية لا يتجلى في نهاية الحياة البشرية، وإنما يتلاشى منذ البدء في

أم أم الخبائث!

الشيخ رشاد أبو الهيجا

(إمام مسجد الجرينة ومأذون حيفا الشرعي)



(وَلَا تَقْرُبُوا الزُّنَى) وجاء في القرآن (فَاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الْأَوْثَانِ وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ) وقال (وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ إِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفُرُونَ). فهل نجد عاقلاً يقول بحل هذه الأشياء التي أمر القرآن باجتنابها، وحتى لا يبقى أي غموض في تحريم الحشيشة وكل أنواع المخدرات.

نسوق إليكم قول عمر بن الخطاب وهو على منبر رسول الله. قال: إن الخمر قد حرمت، وهي من خمسة أشياء - وهي الأشياء التي كانت موجودة في المدينة المنورة في ذلك الوقت: العنب والتمر والعسل والبر والشعير. ثم قال: والخمر ما خامر العقل، إلا أن الخمر ما خامر العقل. وقالت أم سلمة «نهى رسول الله عن كل مسكر ومفتّر». فهذه القاعدة تبين أن كل ما خامر العقل وأخرجه عن طبيعته، وكل ما خدر الجسم فهو خمر حرام. فالخمشة والأفيون والكوكايين، وغيرها من أنواع المخدرات إنما تخامر العقل وتخرجه عن طبيعته، فكلها محرمة وتصنف من الخبائث أو أم أم الخبائث.

والله تعالى قال عن أهل الكتاب (يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ). وحتى نبين على أنها من الخبائث أسوق إليكم هذه المشاهد من الواقع.. اتصلت بي فتاة تطلب منّي أن أجري لها عقد زواجها. فسألته: هل والدك موجود؟ قالت: هو لا يسكن معنا في البيت لخلاف حصل داخل الأسرة في الماضي. فقلت لها: لا بد من أن يحضر وإلا لا يمكنني عقد زواجك. فاضطرت الفتاة أن تتصل بوالدها ليحضر لإتمام عقد الزواج، فاشتراط على ابنته أن تعطيه ثمن وجبة مخدرات مقابل حضوره إلى مجلس عقد الزواج.. ألا يدل مثل هذا الحدث على أن المخدرات من أشنع الخبائث؟

وفي حادثة أخرى حصلت معي اتصل بي شاب كان في مرحلة الفطام في «بيت النعمة». وقال: أريد عقد زواجي فأخبرته أن عليه إحضار مستندات من مكتب الدخلية، فلما ذهب إلى هناك وجد أن في سجله مدون أنه متزوج. فكانت دهشته كبيرة، لأنه لا يذكر أنه تزوج في يوم من الأيام. وفعلاً بدأنا نبحث في الأمر، فتبين أنه في حال إدمانه كان يبحث عن يوفّر له وجبته من المخدرات. فالتقى بفتاة من خارج الحدود والتي كانت تفتش عن شاب يعقد عليها زواجه لتتمكن من المطالبة بهوية، فأعطته 500 شاقل فعقد زواجها ولم يلتقيا بعدها حتى ذلك اليوم!

قديمًا، أطلق على الخمر أم الخبائث، وذلك على إثر حدث حصل.. وهو أن أميرة ساومت أحد التجار بعد أن استدرجته إلى قصرها. فقالت له: إما أن ترتكب فاحشة الزنى، وإما أن تشرب الخمر أو تقتل هذا الغلام، وهو من خدمها. فرأى أن أهون شيء هو شرب الخمر، فشربها فسكر فارتكب فاحشة الزنى، فلما فرغ من حاله رأى أن الغلام قد رآه، فقام إليه فقتله.. ومنذ ذلك اليوم، وهذا الاسم لا يفارق الخمر.

ولكننا في هذه الأيام أصبحنا نرى هلاك الأسر والمجتمع وضياح الحقوق نتيجة إدمان المخدرات، فأطلقنا عليها أم أم الخبائث! أكرّر الكتابة في هذا الموضوع بعد أن تطرقت لهذه الظاهرة في خطبة الجمعة، وكانت دهشتي كبيرة للكم الهائل من الاتصالات، والتي تؤكد مدى انتشار المخدرات بين أبنائنا. لذلك أقول إن «الحشيشة» دخلت بلاد العرب مع سيف التتار. لذلك رأى بعض العلماء أن تسلط التتار على بلاد العرب والمسلمين لسبب تناول بعضهم للحشيشة. وخطورة الحشيشة أجمع العلماء بدون استثناء على حرمتها. واستدلوا على تحريمها على عدة نصوص. حيث تحدّثت مقاصد الشريعة بالمحافظة على الضرورات الخمس: الدين والنفس والعقل والنسل والمال. وتأتي المخدرات ضد هذه الضرورات الخمس، فهي ضد الدين، لأنها تصدّ عن عبادة الله بكل أشكالها. وهي ضد المحافظة على النفس، لأنها تدمرها، وكثيراً ما ينتهي مطاف المدمن بالموت المهيّن، وإن لم يمُت جسدياً يموت أدبيّاً. وما قيمة إنسان فقد حرّته وإرادته وأصبح عاجزاً عن العمل لحفظ مصالحه أو مصالح أهله ومجتمعه. وهي ضد المحافظة على العقل لأنها تغيّب الإنسان عن الوعي، والذي به يتميز عن باقي المخلوقات. وهي ضد المحافظة على النسل لأن مدمن المخدرات لا يمكنه تحمّل مسؤولية أطفال، ولا حتى زوجته، وإن رزق بالأطفال ضيعهم في الحياة من حيث لا يدري. والمخدرات، أيضاً، ضد المحافظة على المال لأن مدمنها يبذره ويسرق من أقرب الناس إليه ليتمكن من إشباع نفسه الأمارة بالسوء. ولهذا جاء التحريم.

جاء التحريم قياساً على تحريم الخمر.. قال القرآن (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجَسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوا لَعَلَّكُمْ تَفْلَحُونَ) * إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ). وهنا لا بد من بيان ما يلي الاجتناب في القرآن، أشدّ في التحريم حيث يأتي الأمر بتجنب كلّ الطرق التي يمكنها أن تسهل شرب الخمر.

ولهذا لما جاء النهي عن الزنى، قال تعالى



الفرقة الماسية النصاروية والمهايسترو كينك شجراوي

تقدم

العرض الثالث

ليل كاظم الساهر

غناء الفنان لؤي سروجي ضيفة الشرف: الفنانة نانسي حوا

الساعة 8:00 مساءً في أوديتريوم - حيفا
للحجز والاستفسار: 050-5881600, 050-5940030

15.1.2016



اليوم العرض



الفرقة الماسية النصاروية والمهايسترو كينك شجراوي

تقدم

العرض الثالث

ليل كاظم الساهر

غناء الفنان لؤي سروجي ضيفة الشرف: الفنانة نانسي حوا

الساعة 8:00 مساءً في أوديتريوم - حيفا
للحجز والاستفسار: 050-5881600, 050-5940030

15.1.2016





في حوار خاص مع الفنان إلياس عطا الله

كان حلم والدي أن أصبح فناناً مشهوراً!



– هل لك أن تحدثنا عن آخر مهرجاناتك وحفلاتك الغنائية الفنية.. وماذا تحضر للجمهور من أعمال جديدة؟

كانت لي مشاركات عديدة في السنوات الأخيرة بأهم مهرجانات في العالم العربي، مثل مهرجان قرطاج في تونس، مهرجان الدوحة في قطر، مهرجان دار الأوبرا في مصر، مهرجان الدار البيضاء في المغرب، مهرجان عمان في الأردن، إضافة إلى عدة جولات غنائية وحفلات في عدد من الولايات الأمريكية. أنا عامل حالياً على حفلات وعروض سأعلن عنها في الوقت المناسب.

– هل تعتقد بأن الشكل والمظهر الخارجي الجميل لهما تأثير على نجاح الفنان؟

من المهم أن يكون مظهر الفنان وشكله الخارجي لائقاً وأنيقاً، ولكنه ليس الأهم. فالفنان يُقاس بفنّه وموهبته وليس بشكله وجماله. هناك فنانون يتمتعون بالجمال والأناقة، ولكنهم فارغون من المعنى الحقيقي للفن؛ والعكس صحيح، قد تجد فنانين لا يمتلكون شكلاً خاصاً، لكنهم أصحاب أصوات ومواهب رهيبة.

– كيف تحافظ على ثقافتك الفنية وصحة حنجرتك؟ وما هو السر وراء هذا النجاح المستمر؟

حنجرة الفنان وصوته هما أهم ما يملك، وهما رأس ماله الأساس؛ لذا يجب المحافظة عليهما وتطوير وتهذيب الصوت بشكل دائم وعدم إهمال صحة الحنجرة.. من الضروري الابتعاد عن التدخين والكحول والتعب والإرهاق، وعدم إجهاد الصوت أكثر مما يجب. وعندما يجتمع الفن الأصيل مع محبة الناس لصوته وشخصيته، سيكون للنجاح استمراره حتماً.

– كيف تجد الإعلام الفلسطيني، فهل ساعد على انتشار الفنان وأنصف الجميع، أم أنه ساعد البعض وأهمل البعض الآخر؟

إنّ الإعلام الفلسطيني أشهرَ وساعد الكثير من الفنانين المحليين. أعتقد أنّ أبوابه غالباً مفتوحة

جداً. وقفت لأول مرة على مسرح وأنا في عمر 6 سنوات، عندما كنت في الصف الأول في حفلة عيد الأم في المدرسة. وكان في حينه صدى الجمهور وردود الفعل يفوق كل التوقعات، وحظيت بدعم كبير وتصفيق رهيب. منذ صغري وأنا أعشق الموسيقى وصوت المطربين العمالقة القدامى؛ كما أنني منذ الطفولة وأنا أعشق صوت العود بشكل خاص، هذه الآلة الموسيقية الشرقية الساحرة، وقد طلبت من والدي أن يشتري لي عوداً وأنا في عمر 5 سنوات.

– ما مدى أهمية دراسة الفن والموسيقى لتنمية موهبة الفنان؟

بدون أدنى شك، يجب أن تُصقل الموهبة بالعلم والدراسة والثقافة والفهم والممارسة. ثقافة الفنان مهمة جداً، ويجب أن تكون جزءاً لا يتجزأ من مسيرته الفنية.

– من دعمك وشجعك في بداية مشوارك الفني، وما هي العراقيل والصعوبات التي واجهتك؟

كان التشجيع بدايةً من العائلة والأصدقاء والمحبين. واجهت صعوبات كانت تواجه جيلنا آنذاك في البدايات، تتلخص بعدم تواجد «الميديا» أو الإعلام المسموع والمرئي، كما يتواجد اليوم ويسلط الضوء على المواهب الفنية، وخصوصاً عدم تواجد شبكات «الإنترنت» ومواقع التواصل الاجتماعي «اليوتيوب» آنذاك، وما إلى ذلك. كان انتشار وشهرة المطرب أو الموهوب مقتصر ومتعلق بموارد محدودة، بخلاف هذه الأيام. حيث في أيامنا السماء هي الحدود، فيمكن للموهوب أو المطرب أن ينتشر ويشتتهر، ويخترق الحدود بشكل سريع.

– ما هو رأيك بمستوى الفن والغناء على الصعيد المحلي؟

لدينا مواهب مميزة وأصوات رائعة تضاهي المستويات العالمية، لا تقل أهمية عن أي فنان مشهور في العالم العربي، لا بل قد تفوقهم، ولكنها للأسف قليلة، ولم تأخذ هذه الأصوات حقها الكامل محلياً وعالمياً.

إلياس عطا الله فنان يجمع بين جمال الصوت وتفرد الأداء، عندما تستمتع لصوته تدرك على الفور أنّ صاحب هذا الصوت إنسان عاشق للفن، وعندما تقترب منه وتتعامل معه تجد نفسك أمام شخصية من أفضل الشخصيات وأكثرها احتراماً وبساطة، يعرفه الجيل الجديد جيداً ويتابع أعماله الرائعة.

ولصحيفة "حيفا" كان معه هذا الحوار:

– كيف كانت بدايتك الفنية، وهل لمست علامات أو مؤشرات تدل على موهبتك الغنائية منذ الصغر؟

لقد اكتشفت والدتي، والتي تتمتع بحسّ فني راقٍ جداً وذوق رفيع، موهبتي الغنائية في جيل مبكر



– سأسمح لنفسي أن أسألك سؤالاً شخصياً، بعيداً عن الفن.. من هو الشخص الذي تفتقده بجوارك؟

أفتقد والدي كثيراً.. لقد رحل والدي عنّا قبل أشهر قليلة، كان مربّباً لأجيال عدّة، الأستاذ المعروف لطف الله عطا الله. كان رجليه صعباً على كل من عرفه من قريب أو بعيد. ولكنني كإنسان مؤمن، أعلم جيداً وأكيد أنه يعيش بفرح عظيم الآن في السماء في جوار ربّه. لظالما كان والدي فخوراً بي، وكان حلمه الأكبر أن أصبح فناناً مشهوراً.. وقد حققت له هذا الحلم.

– كلمة أخيرة..

أتمنى أن تكون سنة 2016 سنة خير ومحبة وسلام وفرح وأن يحقق الجميع غالبية أمنياتهم وأحلامهم، إن لم تكن كلها.

دجاج الزطمة

ملحمة مريمار

عجل | خروف | دجاج | شوارما

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

تجدون لدينا جميع أنواع اللحوم الطازجة يوميا

HAIFA STYLE

ما إلك إلا هيفا

تألقي في صالون HAIFA STYLE

052-5851529



HAIFA STYLE

בניית ציפורניים
מניקור פדיקור
עיצוב גבות
שעוות

מחירים ללא מתחרים

מבצע עונק

תספורת + צבע + פן

רק ב- 140 ₪

הלחמת שיער

טבעי 100 יח'

רק ב- 1990 ₪

איפור קבוע

רק ב- 500 ₪

הלחמת ריסים

רק ב- 200 ₪

شارع بن غوريون 40, حيفا



د. حافر عيد خوري

أُصلحُ العالم؟!

عشرين قطعة. خلط الجُدُّ هذه القطع ثمَّ جمعها كرزمة قام بوضعها في يد حفيده مع قتيّنة صمغ، قائلا له:

”أنت يا حبيبي تحبُّ الألغاز. لذلك أنا أضع الآن في يديك عالماً مُفكِّكا، وأريد منك أن تصلِّحه كما كان، بدون أن تستعين بأحد“.

أخذ الحفيدُ رزمة الورق وقتيّنة الصمغ وغادر غرفة مكتبة جدّه. ظنَّ الجُدُّ العالم أنَّ هذه المهمّة الصّعبة ستُشغل حفيده أياّما حتّى يتمكّن من حلّها وهيئات أن يتمكّن، وعاد لينعم مرّة أخرى بالهدوء المنشود.

لكن ما أن مضت ساعة واحدة من الزّمن، وإذ بالحفيد يعود مبتسماً حاملا معه خارطة العالم، قائلا لجده: ”لقد نجحتُ في تركيب الخارطة“. ذهل الجُدُّ، وكاد أن لا يصدّق، لأنّه كان يعرف أنَّ هذه المهمّة ليست بسيطة أبداً لولد في سنِّ حفيده. تناول الخارطة من يد الحفيد، متوقّفاً أن يرى عملاً عشوائياً مشوّشاً. ولكم كانت مفاجئته كبيرة، عندما رأى أنَّ الخارطة صحيحة تماماً، وكل قطعة منها مرتّبة في مكانها الصّحيح. هذا الأمر المفاجئ جعله يتساءل: ”كيف يمكن لمثل هذا الأمر أن يحدث؟! وكيف نجح حفيده في ذلك؟“. فسأل حفيده قائلاً: ”أنت لا تعرف كيف يبدو العالم. فكيف نجحتُ في إعادة تركيبه؟“.

أجاب الحفيد: ”صحيح يا جدي، أنا لم أعرف كيف يبدو العالم، ولذلك فشلت محاولتي الأولى في ترتيب أقسام الخارطة“. سكت الولد قليلاً ثمَّ أردف قائلاً: ”لكنّي ما لبثتُ أن تذكرتُ أنّه عندما تناولتُ أنت الخارطة من درج مكتبك، وقبل أن تفتحها أمامي، لاحظتُ وجود صورة إنسان على ظهر الخارطة. قلبتُ قطع الخارطة وأخذتُ بترتيب صورة الإنسان. وعندما صلّحتُ الإنسان، رأيتُ أنّني قد صلّحتُ العالم“. هبّا نصلّح أنفسنا عسى نُصلّح عالماً.

كلّما تطفو على سطح حياتنا اليوميّة، مشكلةٌ محلّيّة أو عالميّة وما أكثرها لأسفي الشّديد، أتذكّرُ القصة التّالية:

كان أحد العلماء الفلاسفة جالساً في مكتبته، يبحثُ بمنتهى الجديّة، عن طريقة لتصلّح عالماً الغارق في مشاكله العديدة التي تهدّد الكرة الأرضيّة وتتحذّان كجنس بشريّ، ومنها: قضايا البيئة وتلويثها وتدوير المخلفات وإزالة الغابات وشحّة الماء، والاحتباس الحراريّ والتقلّب المناخي وارتفاع منسوب الماء في البحار والمحيطات، ومنها قضايا الصّراعات والحروب وإسقاطاتها وتداعياتها من ألم ومعاناة وهدم وخراب للأملak وضحايا بشرية وتشتيت للنّاس الأيمن وتحويلهم إلى لاجئين، ومنها أيضاً قضايا النّمو السّكاني المفرط، سيّما في المناطق التي تشهد كثافة سكانية عالية، وقضايا البدانة ونقيضها الجوع، وكذلك البطالة وآفة تعاطي المخدرات إلخ... وبينما كان هذا العالم الفيلسوف غارقاً في أفكاره، مغلّفاً بوحدته ومنهمكاً بما تراكم على مكتبته من أوراق سطر عليها بعض الحلول الأوليّة لتصلّح العالم، وإذ بباب غرفة مكتبته يُفتح دوماً إستئذان، ليطل منه حفيده الصّغير ابن السّابعة المسكون بحُبّ إستطلاع يجعله يُجيد قلب الأوراق والملفات ويعشرة ما تجمّع على طاولة جدّه من قرطاسيّة، وما تراكم في رأسه من أفكار.

عبثاً حاول الجُدُّ العالم مستعيناً بشتّى وسائل الإقناع، التّخلّص من حفيده لئلا يشوّث هذا الحفيد ”الغلابوي“ الصّغير، أفكاره وتركيزه، فقرّر اللّجوء إلى حيلة أخرى خطرت على باله. تناول خارطة مصغّرة للعالم كانت موضوعة في أحد أدراج مكتبته. فتّح الخارطة ووضعها أمام حفيده، قائلاً له: ”هذه هي خارطة العالم. تأملها“. ثمَّ أخذ مقصّاً وقسمها إلى

الفيتا سل غ'ورغ

شارع اللبني 41، حيفا

054-5290809/04-6277765

خبرة أكثر من 12 عاماً

حملة الطلاب

كل من يشتري يحصل على عصير

- منقوشة بزعر صغيرة 6 ش.ج
- بيتسا صغيرة 8 ش.ج
- منقوشة بجبنة بيضاء 7 ش.ج

من الساعة 7:00 - 8:00

محمّر مع دجاج وسماق طازج!

منقوشة بجبنة بيضاء 13 ش.ج + مشروب 16 ش.ج	منقوشة بزعر 9 ش.ج + مشروب 12 ش.ج
منقوشة مع بصل + جبنة 15 ش.ج + مشروب 18 ش.ج	منقوشة بلبنة 13 ش.ج + مشروب 16 ش.ج
بيتسا مع نوعان أجان 17 ش.ج + مشروب 20 ش.ج (إضافة زيتون / زرة / فقع / بندورة ب 1 ش.ج)	بيتسا عادية 15 ش.ج + مشروب 18 ش.ج (إضافة زيتون / زرة / فقع / بندورة ب 1 ش.ج)

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

Dr. Haj Yahya Nafi

طبيب أسنان - Dentist

عيادة د. نافع حاج يحيى

عيادة د. نافع حاج يحيى

- طب أسنان لجميع أفراد العائلة -

تقويم أسنان للصغار والبالغين وبأحدث الأساليب

تبييض الأسنان خلال ساعة واحدة

حشوات تجميلية وعلاج عصب

تليسات خرف وزركونيا

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

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



תכליתי זורה



בهارات זהיר

إستيراد و تسويق جميع أنواع البهارات، التوابل

الحبوب والفواكه المجففة

أسعار لم يسبق لها مثيل من المستورد للمستهلك!!

3



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

الخوف من البدانة لدى الحامل



- بدلاً من وجبتين كبيرتين فقط خلال اليوم، تناولتي ست وجبات صغيرة، فهذا يساعد على الشعور بالشبع ويخفف من القئ والشعور بالغثيان.
- دعمي طعامك بالدهون النافعة لنمو سليم لطفلك؛ لأنها تساعد على امتصاص

الفيتامينات الهامة لسلامة بشرتك وجسمك، كزيت الزيتون، الأسماك وزيت الكانولا.

- الإكثار من شرب الماء، فالماء قاطع طبيعي للشهية، يرفع مستوى الرطوبة ويقلل من الجفاف ويحميك من الإمساك والصداع وتورم القدمين.

- إبدئي يومك بوجبة الفطور للمحافظة على نشاطك.

- درجي الحبوب الكاملة في طعامك بدلا من الخبز الأبيض كمصدر للنشويات، فهي غنية بالألياف التي تساعد على الوقاية من الإمساك، مثل الخبز الأسمر وحبوب الكينوا.

- تأكدي من إضافة الفاكهة والخضار لطعامك.

- ناقشي طبيبك لتعرفي مقدار السعرات الحرارية المناسبة لجسمك في كل مرحلة من حملك. فالمرأة خلال الثلث الأول من الحمل، لا تحتاج إلى إضافة أي سعرات حرارية للنظام الغذائي، بل تكون بحاجة إلى تناول أطعمة غنية بالمغذيات الصحية.

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

إعداد: نانسي نعمة

قد تنظرين إلى المرأة وتشعرين بالإحباط جراء تغيير شكل جسدك، أو لعلك تخشين زيادة أو مضاعفة في الوزن، خصوصاً في حال زيادة الوزن، وتحاولين بذلك معرفة وزنك في كل أسبوع، وتتبع الزيادة بالوزن.

يُمنع اتباع الحمية

يوصي جميع الأطباء بزيادة الوزن خلال فترة الحمل حتى للأم البدنية. لذا تجنبي الحمية، ما لم يوص طبيبك بذلك لأسباب متعلقة بصحتك. وحينها عليك استشارة اختصاصية تغذية بخصوص الحصول على نظام غذائي متوازن.

قد تفقدين من وزنك خلال الأشهر الأولى من الحمل، بسبب الوم (ما تشهيه المرأة الحلي)، والذي تعانیه أغلب النساء، ما يصعب على الأم تناول عذة وجبات خلال اليوم.

أساس صحي لنظامك الغذائي:

- تجنبي السعرات الحرارية الكثيرة الموجودة في كميات ذات حجم صغيرة من الطعام، كالشوكولاتة والبسكوت والأطعمة السريعة والحلويات؛ لأنها تحوي دهوناً مشبعة والكثير من السكريات.

- اختاري الأطعمة قليلة الدهون من قائمة منتجات الألبان، كالخليب، اللبن، واللبن الزبادي قليل الدسم. - احرصي على تناول الفيتامينات اللازمة يومياً.

تحت رعاية صحيفة «حيفا» وموقع «حيفانت» وبرنامج «عمري ع الهوا» «عيب الواحد يحكي» عرض ساخر ع الآخر..!



عمري حسنين

الروايات والقصص المحلية منها والعالمية.. نحن أمام عرض مسرحي خاص ومميز، عرض ساحر ع الآخر. سيتم عرض المسرحية الكوميديّة «عيب الواحد يحكي»، يوم الخميس القادم، في 21 كانون الثاني الجاري، في تمام الثامنة مساءً في قاعة «كريجر» في حيفا.

«عيب الواحد يحكي» من تمثيل: حنان حلو ورنين بشارت - اسكندر. ومتعهدا الحفلة محمد سالم وصبحي علّو.

إن الكوميديا هي نوع من أنواع التمثيل الساخر والتأقد، قد تكون ضمن مسرحية تحمل طابعاً خفيفاً لطيفاً لهدف التسلية، أو ضمن عمل فني وأدبي وثقافي تهدف بأسلوب خاص إلى إدخال البهجة والسُرور إلى قلوب المشاهدين.

ويعتبر المسرح الفلسطيني الكوميدي من أنجح المسارح العربية المحلية، لما يحققه من إقبال، رغم نجاح المسرح الثقافي والفكري أيضاً، الذي يقدم

إبر و دبابيس (بالعامية والمشبح)



دومينو

وأكثر واحد خدمه وقدم له المساعدة، دلوه الدرب عالسجن * هذا رئيس البلدية، وهاك الرئيس، ما بقدر أعدهم لأنهم كتار، كل واحد معه تهمة أثقل من الثاني، وكلهم بالطريق عالسجن يابا..! * وما حكيينا عن أكبر ضباط الشرطة والبوليس السري والعلني، من أعلى رتبة حتى أقل رتبة.. * واحد ورا واحد بدلوههم ع درب السجن من وين.. أو بنتحروا * رئيس الحكومة بحب يحكم لحالو، ويبقى رئيس لحالو وما حدا يحاشرو عالرئاسة، لا قريب ولا بعيد. وكل واحد مجرد بفكر بالمشاركة بالحكم، بقول له إبعد.. أو ع السجن يابا..! * هذا هو حكم الزعيم الواحد الأوحده، والكل بخضع له وبحطله الطاعة: أمرك سيدي، حاضر سيدي.. * هيك هذا الرئيس بحب.. حتى مرتو، دفشها للتحقيق.. ما بحب إلا نفسو.. * مش قلنا كلهم حجارة دومينو؟ بلعب فيهم، وبحطهم وين ما بدو ع الكرسي في الوزارة أو ع السجن. كلو مخيط ومرتب. (أبو إلياس)

* لما حكيينا عن الفساد، شفنا إنو ما حدا نظيف.. كله فساد بفساد * الفساد مش بالأمور المالية بس، لكن بالأمور الجنسية، والأمنية، والسراقات، والرشوات والدسائس والمؤامرات * بنشوف كيف هذول المسؤولين بتساقطوا واحد ورا الثاني مثل حجارة الدومينو * هذا رئيس الدولة متهم ومذنب بالاغتصاب، حكموا عليه بالسجن * هذا رئيس الحكومة.. متهم ومذنب بالرشوة والسرقعة، حكموا عليه بالسجن * هذا وزير الدفاع/ الحرب.. رتبوا له قضية وتهمة وخيطوا له بدلة سجن ودفشوه لجوا * هذا وزير الخارجية.. دبروا له مؤامرة على مستوى عصابات دولية، رتبوا له قضية وتهمة ولبطوه لبرا * هذا وزير الداخلية.. رتبوا له قضية وتهمة، وخيطوا له بدلة سجن ولعنوا اللي خلفوه * هذا وزير الاقتصاد.. حيكوا له بدلة السجن قبل ما يرتبوا له قضية وتهمة، وزاحوه عن الدرب * حتى أقرب وزير لرئيس الحكومة،

علاها

ملك השואמה

الطعم الاصيل ما إلو مثيل

بإدارة علاه أيوب

لحم أبيض

شفاعمرو، باب الدير 052-4316592

مفروشات البستان يركا

لا فلان ولا اعلان دربك على مفروشات البستان

2016

سعر وجوده وللاصل عنوان



2490 • طاولة عشاء دائرية + 6 كراسي



2990 • غرفة نوم مودرن



2990 • طاولة زجاج مودرن + 6 كراسي



3999 • طاولة + 6 كراسي



4999 • طقم كينغ 1 + 1 + 2 + 3



4999 • طقم كلينر 1 + 2 + 3



9999 • طقم تركي 1 + 1 + 2 + 3

اثاث بيت كامل

11,990 فقط

يركا المنطقة الصناعية

053-4685337/9 04-9562353



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

ابن النكبة وأبو حنظلة..

قطار الحب لا يقف عند جدار



أسرتني ..
حواسٍ حميمية ..
(وضاق خلقي) ..
بالهم العربي ..
كبلني بلا سلام ..
والرفاه ..
عماده العتالة ..

حيث الحلم ..
وحبيتي ..
حبسها الجدار ..
وقبور أهلي ..
والسلام ..
تنحني للذين ..
عبدوا دروب الحب ..
وحبيتي ..
نحن .. ليوم السبت ..
وحارسنا يراهن ..
على الأسلاك ..

في الليل ..
يشرع الجنون ..
باب الحب ..
وشهوتي الجامحة
تفرش آهات الكبت ..
لحبيتي ..
وفي ثغرها صوت الأبد ..
أحلامي ..
صارت كمّاشة
قضمت ..
كل الأسلاك ..
اجتازت بي
طواير التعب والعمال ..
مغامرة ..
(حيفا/ طمرة)



ترجع هذا الواقع في اللحظة الراهنة. فجاءت رسوماته تشخيصاً حقيقياً لحال الأمة العربية، بخاصة موقفها من قضية فلسطين، ولعب هذا الموقف هو ركيزة ولادة شخصيته الرئيسية التي لازمتها وانتسبت إليه.. أو عرف بها: "حنظلة"!!

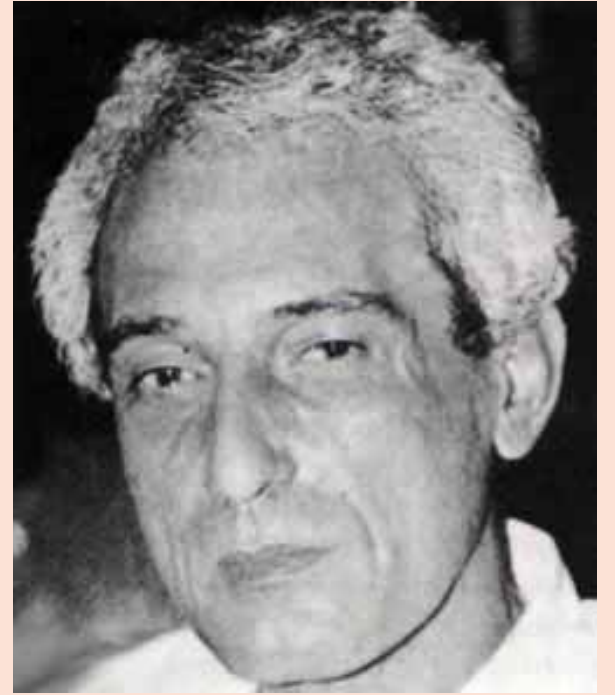
ذلك الطفل، الذي اختزل قضية فلسطين كلها، بمواقفه الرافضة للهزيمة العربية.. وقد ظهر بعد عام 1973 مديراً ظهره للواقع العربي، رافضاً ومعتزلاً على الهزيمة الحضارية والنفسية، التي منيت بها الروح العربية.

ومنذ ذلك التاريخ أصبح حنظلة أيقونة للرفض العربي.. رغم أن ظهوره الأول كان قبل ذلك بكثير، حيث ظهر عام 1969 في جريدة "السياسة" الكويتية. هذا، وذكر رسامنا أن شخصية "حنظلة" ولدت مع هزيمة حزيران (5 حزيران 1967)، لتصبح ظلاً مناوئاً لهذه الذكرى التعيسة من التاريخ العربي وملازمة لها.. فجاءت رمزاً للطفل العربي الثائر، كما قال مبدعه، وكان يظهر في كل رسومات العلي، رافضاً الإملات الغربية.. ساخراً، مستخففاً وشاهداً على أحداث عصره. وقد اختار اسمه ليعبر به عن مرارة الواقع العربي، فكان في البداية "يرمز إلى الطفل الفلسطيني، لكنه مع تطور وعيه أصبح له أفق قومي، ثم أفق كوني وإنساني" - كما قال العلي نفسه. وإلى اليوم ما زال شكل هذا الطفل الصغير ذي الشعر المتناثرة على رأسه، الحافي دائماً (كناجي نفسه يوم وصل حافياً إلى مخيم "عين الحلوة" طفلاً ذا عشر سنوات).. والعائد يديه خلف ظهره باستمرار، نعم! ما زال يمثل علامة راسخة في الذهنية العربية لمعاني المواجهة والاستلاب، والوعي النابه والرفض.

كانت قضايا الكفاح ونضال الطبقة العاملة وقضايا الإنسان العربي المحاصر بالفقر والبطالة والتهميش، في طليعة إبداع ناجي العلي وأهم مرتكزات مشروعه الفني الذي تنقل به بين منابر وصحف عديدة، كـ "الطليلة" الكويتية و"السياسة" الكويتية و"السفير" اللبنانية و"القبس" الكويتية و"القبس" الدولية. ويعود سبب تنقله هذا لثباته على خطه الفكري وتوجهه السياسي.. مما جعله دائم الاختلاف مع السياسات التحريرية للصحف التي يرسم بها، خاصة سخرته من الأنظمة وإصراره على نشر ما يرسم حتى لو اضطر إلى ترك المؤسسة.

لذلك لم تحتل عاصمة عربية واحدة صلابته موقفه ونزقه الفني ورفضه استلاب العقل.. حيث أدى به ذلك إلى الاستقرار عام 1985 في مدينة الضباب بلندن. وفي صباح الأربعاء 22 تموز/يوليو 1987، وبينما يتبرجل ناجي العلي من سيارته في لندن بالقرب من مقر عمله، فاجأته رصاصة قاتل محترف كان يتتبعه، فسقط مضرّجاً في دمائه وسط رسوماته الكاريكاتورية الجديدة لتُنشر في "القبس الدولية".. وإلى اليوم ظل القاتل "مجهولاً"!! رغم قيام مارغريت تاتشر رئيسة وزراء بريطانيا آنذاك، بإغلاق مكتب "الموساد" في لندن إثر هذا الاغتيال!! حتى بعد غياب الفنان المميز منذ ثلاثة عقود، فقد ظل الظاهرة الفنية الأبرز في عالم الرسم الساخر عربياً، والأكثر إرباكاً للواقع العربي المهشم بتناقضاته، والأكثر صدقاً في التزامه بقضايا الإنسان ونضاله باتجاه الحرية والرفض!!

...كان ممن قتلهم كلماتهم وثباتهم على مبادئهم!! هذه المبادئ التي كان في قلبها فلسطين وإيمانه بها، وكانت حياته المهنية تجسيداً حياً لهذا الإيمان، في لوحاته التي كانت تواكب الحقب العربية في نكبتها مرحلة تلو أخرى.. فيبرزها بريشته بحس فائض المرارة، مليء بالانتقاد، غير أن هذا لم يمنحه سوى مزيد من المعاناة في حياته التي لم يُبدل فيها أماكن عمله أكثر مما بدّل جدران المعتقلات والسجون التي ألقى فيها، بسبب رسومه المحرّضة على التحرّر ورأب الصدع العربي، ومراجعة العقل العربي أيضاً تمهيداً لتحريره.. وقد عُرف عنه أنه كان يتحدّى معتقله



بالرسم على جدرانه، محلّقاً بخطوطه خارجها إلى الحرية.. نعم!! إنه ابن النكبة وأبو حنظلة ناجي العلي الذي وُلد عام سنة 1938.. ثم سرعان ما هجرته الأحداث مع أسرته إلى جنوب لبنان، وتحديداً إلى مخيم "عين الحلوة" جنوب مدينة صيدا.. وهناك وسط الخيام القديمة والحياة البائسة للأجئين، استمد العلي أعماق تفاصيل حياته التي انعكست مفرداتها في رسوماته ولوحاته لاحقاً.. لغة الحياة اليومية الملتصقة بالناس وقضاياهم، أشياؤهم البسيطة التي كانت دائمة الظهور في لوحاته: موقد الغاز الصغير "البابور" والحُصْر، والبطاطين، وغير ذلك من تفاصيل المخيم..

في عام 1961 نشر له غسان كنفاني أول أعماله حين شاهد رسومات له في مخيم "عين الحلوة".. فكانت هذه بداية ظهور أعمال ناجي العلي على الساحة العربية. وقد رسّخ بالشخصيات التي ابتكرها معاني الرفض والمقاومة والكرامة.. وكان لغسان دور كبير في حياة مبدعنا، فقد دعمه مهنياً وسانده في بداياته، وهو الذي هيأ له فرصة العمل في الكويت لاحقاً..



تميّز ناجي العلي بكونه صاحب شخصية جادة وقوية.. وتجلّى ذلك في رسوماته الكاريكاتورية التي واصلت انتقاد الواقع العربي، ليس من باب جلد الذات، وإنما مراجعة النفس، والوقوف على أسباب



אמיר רז
יועץ ומשווק נדל"ן - בעלים
053-5275696

פתרונות נדל"ן

כל תחומי הנדל"ן בבית אחד

www.rs-nadlan.co.il | פתרונות נדל"ן | פתרונות נדל"ן | פתרונות נדל"ן | פתרונות נדל"ן
077-4014234 - חפה 52 | sami7nadlan@gmail.com



סמי רינאווי
יועץ ומשווק נדל"ן - בעלים
052-2669013

גנדי גרשגורין
יועץ ומשווק נדל"ן
052-7567178



למכירה - בבלעדיות ישעיהו
129 מ"ר קומה 2 5 חדרים משופצת ברמה גבוהה

למכירה - בית לחם
115 מ"ר דירה בתהליך תמא 38 קומה 3
מרפסת מעלית + ממד נוף חלקי

למכירה - רח' ישעיהו
117 מ"ר קומה 1 5 חדרים משופצת ונעימה
עם נוף ים פתוח.. לבוא להתאהב!!

למכירה - בית לחם
2 דירות קומת קרקע 2.5 חדרים הבניין נכנס לתהליך
תמא 38 + מרפסת דירות פצצה

למכירה - ויגוד
דירה קומת קרקע 75 מ"ר עם נוף לים מכל החדרים
2 חדרי שינה גדולים משופצת ברמה
כניסה פרטית דירה מדהימה!

למכירה - הציונות
קומה 4 מתוך 4 משופצת ברמה כ- 60 מ"ר 3 חדרים
עם נוף מהמם לבוא ולהתאהב!

למכירה - ישעיהו
בכרמל צרפתי - 127 מ"ר
5 חדרים זקוקה לשיפוץ כללי

למכירה - יבנה
קומה 1 50 מ"ר 2 חדרים גדולים קומה 1 - תקרות
גבוהות עם מרפסת ניתן להשכיר ב 1800 ₪
490,000 ₪

למכירה - צפת
קומה 3 3 חדרים, זקוקה לשיפוץ כללי
590,000 ₪

למכירה - פנטהאוס
קומה 2 150 מ"ר
+ 60 מ"ר מרפסת - חניה בטאבו. קו ראשון לים

רימא חמדאן
יועץ ומשווק נדל"ן
054-3333143



למכירה - רח' בית אל
122 מ"ר בבניין ששופץ לאחרונה - 5 חדרים + ממד
ומרפסת 15 מ"ר עם נוף ים פתוח - דירה מוארת
לבוא ולהתאהב!!

למכירה - בבלעדיות מסדה
בבניין משופץ 2 חדרים גדולים דירה משופצת
מרפסת דירה יפה

למכירה - בבלעדיות שי עגנון
במיקום המבוקש קומה 1
דירה שמורה מאוד 3.5 חדרים

להשכרה - הציונות
107 חלק עליון כ-17 מ"ר 4 חדרים גדולים קומה 2
שירותים ומקלחת משופצים מרפסת לנף מהמם
78 מדרגות גישה לבית

למכירה - בבלעדיות בכירים רח' מור
דירת גן מהממת 80 מ"ר 3 חדרים משופצת ברמה חניה
ומחסן בטאבו 3 מדרגות גישה 100 מ"ר גינה

למכירה - רח' עבאס
בבניין אבן קומה 4 4 חדרים דירה משופצת
3 מרפסות עם נוף פתוח, דירה יפה!

למכירה - הואדי
95 מ"ר קומה 4 ואחרונה בבניין אבן 4 חדרים
מרפסת עם נוף, דירה מקסימה!

למכירה - רח' האסיף
צמודה למרכז הכרמל דירת 4 חדרים 95 מ"ר
עם אופציה להוספת מרפסת לנף הואדי
מעלית גישה ללא מדרגות - נוף פצצה!

למכירה - רח' אלנבי
95 מ"ר קומה 4 5 חדרים עם נוף פתוח
מעלית + מחסן וחניה.. זקוקה לשיפוץ

למכירה - רח' שי עגנון
קומה 3 כ- 80 מ"ר עם מעלית, חניה פרטית ומחסן

שרבל רוזה
יועץ ומשווק נדל"ן
054-6860638



למכירה - בבלעדיות הנזירות
הנזירות קומה 4 דירת 105 מ"ר לשיפוץ + מרפסת
לנף מהמם 4 חדרים גדולים

למכירה - בבלעדיות הציונות
דירת 95 מ"ר משופצת ברמה מחולקת ל 2 יחדות
נמכרת כולל כל הריהוט
תשואה מטרופת של 7.8% למבני עניין

למכירה - אלנבי
קומה 1 כ-70 מ"ר שמורה ונעימה + מרפסת מרווחת
אפשרות להפוך ל 4 מיקום מרכזי

למכירה - בבלעדיות שי עגנון
דירת 3 חדרים 60 מ"ר קומה 4 ואחרונה רק 64 מדרגות
משופצת לפני חצי שנה מטבח חדש 4 מזגנים דוד שמש
מחיר פצצה 615,000 ₪ לא גמיש!

למכירה - בבלעדיות
בניין אבן עתיק קומת קרקע 45 מ"ר + גינה פרטית
65 מ"ר 2.5 חדרים משופצת 2 מחסנים + חניה
מושכרת 2,000 ₪

למכירה - יאיר שטון
קומה 3 נוף ים עוצר נשימה דירת 3.5 חדרים
כ 75 מ"ר מרווחת ומוארת קומה 3
690,000 ₪

למכירה - הלל
עסק לכל מטרה כ 40 מ"ר במקום ומבוקש
345,000 ₪

להשכרה - עמק הזיתים
דירה ענקית קומה 3 כ 100 מ"ר 4 חדרים גדולים
3 מרפסות משופצות עם מטבח וחדר אמבטיה חדשים

להשכרה - המגנים
משרדים בגדלים שונים לכל מטרה

למכירה - רח' הירדן
100 מ"ר 4.5 חדרים עם נוף למפרץ
קומה 2 30 מדרגות - מרפסת שירות + מרפסת סגורה



רימא חמדאן
054-3333143



מיואשים מלחפש בית?
מתווכים לא חוזרים אליכם או מתייחסים אליכם ברצינות?
מוזמנים להתקשר ולקבל ליווי VIP עד לרכישה מוצלחת...
בירור צרכים יסודי | סינון נכסים לא רלוונטיים | ימי סיור
מתואמים במספר נכסים

אמיליה בנימינוב
054-6873332





ד. קמיל סארי (מدير قسم الرقابة، الأبحاث وصيانة الآثار)

العثور على قلعة من الفترة الكنعانية في نهاريا

”كما يبدو فإنَّ القلعة التي تمَّ العثور عليها، كانت مركزاً إدارياً، لخدمة الملاحين الذين أبحروا في البحر المتوسط قبل 3400 عام. بالقرب من القلعة تواجد المرسى فيه غرفة عُشَّ بداخلها على العديد من المكتشفات منها تماثيل صغيرة مصنوعة من الفخار، أسلحة مصنوعة من البرونز، وجميعها تدل على العلاقات التجارية مع قبرص ودول حوض البحر المتوسط.“

تمَّ الاستنتاج من خلال الحفريات الأثرية، على أنَّ القلعة هُدمت أربع مرات إثر حريق شَبَّ فيها، وتمَّ بناؤها في كلِّ مرة من جديد.

تمَّ العثور على قلعة من الفترة الكنعانية يعود تاريخها إلى قرابة 3500 عام، خلال حفريات أثرية تجريها سلطة الآثار في نهاريا. وسوف يتمَّ صيانة هذا المكتشف الأثري الهام، لهدف عرضه أمام الجمهور.

المكتشفات الأثرية

أجريت الحفريات الأثرية التي أدارتها سلطة الآثار، في نهاريا بموقع معدَّ لبناء وحدات سكنية جديدة في شارع ”بلفور“. شارك في الحفريات شبيبة من المدرسة الثانوية في مدينة نهاريا (ثانوية



رأس حربة مصنوع من البرونز من الفترة الكنعانية. تمثال نساء من الفترة الكنعانية الوسطى. مقبض جرة يحمل ختمًا من الفترة الكنعانية.

بين أنقاض الحريق، تمَّ العثور على بقايا جبوب البقوليات، الحنطة وبذور العنب، تدل هذه المكتشفات على المواد الغذائية التي اقتناها الملاح قبل رحيلهم.

آثار نهاريا

تحتوي مدينة نهاريا على العديد من المواقع والمكتشفات الأثرية التي تمَّ الكشف عنها ودراستها خلال السنوات الماضية. بدأت الحفريات في أربعينيات القرن الماضي (القرن العشرين)، ولا زالت مستمرة على مراحل حتى أيامنا هذه.

نذكر من بين المواقع الهامة في المدينة:

– المعبد من الفترة الكنعانية الذي تمَّ العثور عليه خلال العام 1947. يتواجد بالقرب من وادي العيون (اليوم ”ناحل جعتون“) ويبعد قرابة مائة متر عن شاطئ البحر.

– الشارع الرئيسي من الفترة الرومانية، تمَّ بناؤه عام 56 ميلادي، وكان يصل ما بين أنطاكية (في تركيا على ضفاف نهر العاصي) وعكا.

– كنيسة من الفترة البيزنطية في وسط المدينة (اليوم حي كاتسلسون) يعود تاريخها إلى القرن السادس ميلادي، مزخرفة بأرضيات من الفسيفساء الملونة.

– التل الأثري الذي يشمل بقايا قلعة وأبنية محاطة بسور، يتواجد إلى الجنوب من وادي العيون، ويحتوي على آثار بدءاً من الفترة الكنعانية وحتى الفترة الهيلينية.

– بركة سرسق المتواجدة في جنوب شاطئ نهاريا والتي كانت جزءاً من مصنع لاستخراج الملح من مياه البحر. كما يبدو بُنيت خلال القرن التاسع عشر، وكانت تابعة لعائلة سرسق.

تقرير موسَّع عن تلك المواقع والحفريات الهامة في نهاريا، سأتطرق إليه في عدد قادم.



صورة من الجو لموقع الحفريات.

”شاحك“. وقد تمَّ العثور على المكتشفات في الموقع المعدَّ ليكون موقف سيارات تحت أرضي. ووفقاً للاتفاق بين المدير العام لسلطة الآثار يسرائيل حسن، والمدير العام لشركة البناء ”كوكب“ داني كوكي، سيتمَّ صيانة الموقع الأثري وعرضه أمام الجمهور في وحدات السكن الجديدة. ووفقاً لما صرَّح به مدير الحفريات في الموقع، نمرد جيتسوف، يائير عميتسور ود. رون بشيري:



– أدوات من الفخار استوردت من اليونان وقبرص خلال الفترة الكنعانية، قبل 3400 عام!

(بلطف عن سلطة الآثار. تصوير: عيران جيلاجر)

تسويق عقارات واستثمار

نيلاي عبود دباغ: 0529770054
ميسر سلامة: 0502342003

RE/MAX

للمزيد من العروض زوروا صفحتنا في الفيسبوك: נכסים פלוס

- للبيع -

כרמל צרפתי
4 غرف طابق 1
بوضع جيد
+ موقف خاص

- للبيع -

הברון הירש
4 غرف طابق 2
مرممة

- للبيع -

אלשיך הערמנית
3.5 غرف طابق 2
بوضع جيد

- للإيجار -

יש עזרון
3 غرف طابق 1
بوضع جيد
ومنظر للبحر

- للإيجار -

جميل شلهوب
طابق 1 3 غرف
مرممة بالكامل

- للبيع -

جميل شلهوب
طابق 1 مرممة بالكامل
غرفتين + ساحة
ومنظر للبحر

لدينا عروض أخرى!

ענאן יעקוב

יעוץ, שיווק ותיווך נדל"ן

054-9094869

מוכר/קונה נכס לפגישת יעוץ

ללא התחייבות פנה אלי עוד היום!

מאגר גדול של נכסים למכירה!

שטחים מסחרים להשכרה איזור קרית הממשלה!



למכירה - עובדיה קומה 2 מתוך 2 95 מ"ר 4 חדרים משופצת בטוב טעם ויוקרה עם מערכת לבית חכם נוף לים לואדי + מחסן חדש 1,590,000 ₪	למכירה - בישוף חגאר קומה 10 100 מ"ר 4 חדרים נוף מדהים חדש	למכירה - אלנבי 4 מתוך 4 70 מ"ר 3 חדרים 1 מחסן מסודרת ומאורת חדש
למכירה - צה"ל 3 מתוך 4 כ- 68 מ"ר מסודרת בבלעדיות 700,000 ₪	למכירה - יצחק שדה 2 מתוך 4 70 מ"ר 3 חדרים משופצת בטוב טעם חדש	למכירה - אלנבי 2 מתוך 4 4 חדרים ומחסן משופצת ומסודרת יפה חדש
למכירה - דולב (דרוהים) 5 חדרים 120 מ"ר מעוצב יפה נוף משוגע לים ולואדי חניה בטאבו + מחסן עם כניסה נפרדת בבלעדיות 1,800,000 ₪	למכירה - אלנבי 3 מתוך 4 כ- 75 מ"ר 3.5 חדרים מסודרת יפה חדש 725,000 ₪	למכירה - אלנבי 4 מתוך 4 3 חדרים במחיר אטרקטיבי חדש
להשכרה - שבת ציון מחסנים בגדלים שונים חדש 1,800 ₪	להשכרה - הדור יחידת דיור עם ריהוט מלא במחיר אטרקטיבי חדש	להשכרה - אלנבי 4 מתוך 4 3 חדרים חדש 2,500 ₪

ענאן יעקוב | yakovanan@remaxcity.co.il

D.R. **ד.ר. נכסים** תיווך, ניהול, יעוץ ושווק נכסים

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

להשכרה

1. אביגדור המאירי 5 חד' עם מרפסת נוף : מידי
2. שניים בנובמבר במדורגים 4.5 חד עם מרפסות נוף : מידי



3. **אחד העם** 2.5 חד' משופץ חדש עם מרפסות 2000 ₪ מידי
4. **אלמותנבי** 3 חד' משופצת קומה 3 אופציה למעלית נוף מהמם 01-03-2016
5. **ג'מיל שלהוב** 3 חד' עם מרפסת נוף פתוח, מעלית, חנייה מחסן בניין חדש : מידי
6. **שד' הציונות** 2.5 חד' משופץ ק - 1 (מידי)
7. **מדרגות שערים (פועה)** 115 מ"ר 4 חד' של יופי ואיכות נוף מטריף אסור לפספס 01-05-2016

להשקעה

1. **מושבה גרמנית**: סמטת הכרמים - צמוד לגן הבהאיים קומת קרקע 55 מ"ר + גינה 70 מ"ר משופצת ברמה מושכר 4000 ₪



2. **שד' הציונות**: 2.5 חד' כ 80 מ"ר קומה 4 מושכרת (טאבו) בהזדמנות.
3. דירת 1.5 חד' כ- 40 מ"ר חכירה עד שנת 2039 מושכרת 1500 ₪
4. **שד' הציונות**: קרקע, 3.5 חד', 92 מ"ר שכירות עוברת 2500 ₪ "חכירה עד 2039" + חצר 395000 ₪
5. **ואדי ניסנס**: 150 מ"ר עם חצר משופץ קשתות מהם!



- להשקעה: רחוב קיסריה דירת 80 מ"ר מחולקת שכירות 2700 ₪

למכירה

1. **ג'מיל שלהוב**: 3 חד' עם מרפסת נוף פתוח מעלית, חנייה, מחסן בניין חדש
2. **ש"י עגנון**: 3.5 חד' 85 מ"ר עם מעלית, חנייה, מחסן משופץ חדש.
3. **בישוף חג'אר**: 4 חד' מרפסת 100 מ"ר, נוף ים מעלית שרותים כפולים מחסן חנייה
4. **שונמית**: דירת גן עם נוף 75 מ"ר עם תוכניות שהוגשו לעירייה לתוספת 70 מ"ר



5. **בית לחם**: 82 מ"ר קומה 2 בניין 6 דיירים בלבד בדרך לתמ"א 38
6. **רמת התשבי**: 160 מ"ר שטוחה משופצת עם מרפסת + גינה עם נוף מדהים
7. **רחוב התשבי**: 100 מ"ר קומה 2 ואחרונה משופצת עם אופצית בנייה
8. **מדרגות שערים (פועה)** 115 מ"ר 4 חד' של יופי ואיכות נוף מטריף אסור לפספס



9. **כרמל**: דופלקס 190 מ"ר משופץ, מרפסת 70 מ"ר, גינה חנייה ומחסן עם נוף מהמם אזור שקט



10. **רח' בעל שם טוב** - קוטג' 220 מ"ר, מרפסות + גינה 50 מ"ר, 6+ חד', נוף ים פתוח
11. **חשמונאים** 5 חד' 150 מ"ר משופץ עם מרפסת לנוף, חנייה, מעלית

למכירה (מסחרי)

1. מוסך 100 מ"ר רחוב יפו אזור מוסכים ליד אגד בת גלים כולל ציוד (ליפטים וקומפרסור)
2. 2.7 דונם קרקע לתעשייה בחוף שמן
3. 1 דונם קרקע לבניית 720 מ"ר בעין הים נוף מטריף

ايكيا تفتتح تخفيضات الشتاء التقليدية التي ستجري بين المواعيد 7-24 كانون الثاني تخفيض حتى 50% في كافة

اقسام الحانوت

تستمر ايكيا في البلاد بتقليد التخفيضات السنوي الخاص بها، والذي يقام مرتين سنوياً في الشتاء والصيف، وتعرض على زبائنها التمتع بألاف القطع في الحانوت بتخفيض حتى 50%. تخفيضات الشتاء في هذه السنة تقام بين المواعيد 7-24.1 مع اكثر من 2700 قطعة في كافة اقسام الحانوت.

شوكي كوفلننس، مدير عام ايكيا في البلاد: «يسرنا افتتاح تخفيضات الشتاء 2016 في الحوانيت الثلاثة للشبكة، في كريات آتا، نتانيا وريشون لتسيون وعرض رقم قياسي مع اكثر من 2700 قطعة من الحانوت. تستعد الحوانيت لاستيعاب آلاف الزائرين يومياً وكذلك المطاعم، الخدمة واللوجيستكا من اجل ان نستمر في منح تجربة شراء ممتعة لكافة الزائرين. ادعو الجميع الى القدوم الى حوانيت ايكيا والتمتع بالتشكيلة الكبرى من قطع الاثاث والاغراض المصممة للبيت».

آقي بار شيشيت، نائب المدير العام للتشكيلة والمبيعات في ايكيا في البلاد:« تحرص ايكيا على مدار السنة على تجديد وانعاش تشكيلة المنتجات بحيث ستعرض في كل زيارة في كل واحدة من حوانيتنا على الزبون مئات المنتجات الجديدة، تخفيضات الشتاء تتيح لنا الاستعداد لاستيعاب آلاف المنتجات الجديدة لعام 2016. ستشارك كافة اقسام الحانوت في التخفيضات حيث ستكون الفئات الرائدة: اطقم الجلوس لغرفة الاستقبال، أنظمة التخزين لغرف الاطفال، الفرشاث، المطابخ، الأدوات المنزلية وادوات الطهي والاضاءة.

من بين القطع المشاركة في الحملات:

MALM خزانة 3 جوارير، قشر البلوط الابيض.

350 ش.ج بدلاً من 450 ش.ج

IKEA 365+ طقم طناجر 6 قطع، معدن لا يصدأ / زجاج. 295 ش.ج بدلاً من 395 ش.ج.
LOVBACKEN طاولة صغيرة. لون بني. 195 ش.ج بدلاً من 345 ش.ج.
MICKE طاولة للكتابة. لون ابيض / ازرق. 145 ش.ج بدلاً من 295 ش.ج.
–KLIP PAN كنية بمقعدين. تنجيد لون زهري فاتح. 695 ش.ج بدلاً من 1795 ش.ج.
–KAL LAX وحدة رفوف، لون لامع احمر. 195 ش.ج بدلاً من 295 ش.ج

شركة كيرلاين تقدّم:

Sparx قلم شفاه بنسijing شبه شفّاف

خصيصاً للنساء اللواتي يرغبن بالحصول على لون طبيعي للشفتين بدهنة سريعة وسهلة: أطلقت مختبرات الجمال في كيرلاين، الشركة الرائدة في مجال العناية والمكياج، قلم الشفاه Sparx: قلم شفاه على شكل ستيك ونسijing (ملمس) شبه شفّاف: يمنح تغطية ذات بريق رائع . يحافظ على رطوبة الشفتين. لا يلتصق . يمكن من الحصول على لون طبيعي للشفتين بدهنة سريعة وسهلة . متوفر بـ 12 لونا.

سيميلاك سبيت أب ريليف و سيميلاك اليمنتوم من شركة ابوت يحصدان نجاحاً كبيراً



أطلقت ابوت في السنة السابقة منتجين جديدين في السوق المحلي، سيميلاك اليمنتوم و سيميلاك سبيت أب ريليف المنتجان الجديدان حصدا نجاحاً منقطع النظير على مدار سنة، واليوم بنهجان سنة من النجاح في سوق الوسط العربي.

أطلقت شركة ابوت سيميلاك اليمنتوم، كتلبية للاحتياجات الغذائية للأطفال الذين يعانون من حساسية لبروتين حليب البقر ومن اعراض في الجهاز الهضمي بسبب الحساسية للبروتين. سيميلاك اليمنتوم بديل حليب مضاف للحساسية، يعتمد على الأبحاث ويزوّد بالتغذية التامة للأطفال. هذه التركيبة تحتوي على بروتين حليب قد تم بعملية تحليل من اجل منع ردود الحساسية، يحتوي على تركيبة زيوت خاصة، بدون زيت نخيل سهلة الامتصاص وانبتت علميا انها تمنح الهضم المنتظم وتدعم بناء العظام القوية. كما ويحتوي سيميلاك اليمنتوم على دمج خاص من الكربوهيدرات ويزيد من الهضم وامتصاص الكربوهيدرات، بدون لاکتوز. يحتوي على مركبات غذائية أثبتت انها تساهم في تطور الدماغ والرؤية وايضا على فيتامينات ومعادن لتطور الهيكل العظمي. سيميلاك اليمنتوم و يباع بعبوة 400 غرام، هو طعام خاص ويجب استعماله بتوصية من جهة طبية.

المنتج الثاني الذي نجح جداً هذه السنة هو سيميلاك Spit-up Relief والذي تم تطويره للتقليل من القشط لدى الأطفال الذين يتغذون على تركيبة طعام الأطفال ويقشطون بشكل متكرر. سيميلاك Spit-up Relief يأتي ليلبي هذه الاحتياجات بحيث يزود الاهالي ببديل غذائي يساعد على التقليل من القشط المنتشر بين الأطفال. انه يضمن لاهالي أيضا، استعمال تركيبة طعام للأطفال والتي تلبى الحاجه الغذائية الكاملة من جيل الولادة حتى 12 شهر. سيميلاك للتخفيف من القشط يزود بالتغذية الكاملة، بما فيها: تركيبة زيوت نباتية سهلة الهضم، بدون زيت نخيل، يساعد على صحة العظام وامتصاص الكالسيوم. كالسيوم، فوسفور ومغنيزيوم وايضا فيتامين D والذي يدعم صحة العظام. خليط خاص من الكربوهيدرات التي تساعد على امتصاص مثالي للكربوهيدرات، بدون لاکتوز. DHA ولوتئين تساعد على تطور الدماغ والعينين. نيوكليوتيدات وپارابيويتكا تساعد على تطور جهاز المناعة والهضم. يجب استشارة الطبيب قبل الاستعمال. سيميلاك Spit-up Relief يباع في عبوة 375 غرام.

إذا كان لديك اي سؤال حول موضوع تغذية طفلك وللحصول على عيّنات يمكن التوجه الى مركز ”طاقم الخبراء“ من سيميلاك، ويشمل اخصائيات تغذية على هاتف 01-65-65-1800.

جديد في مكدونالدز

أقنعة مميزة

Transformers & Pony

لترانسفور ميرز وبوني

في بداية العام الجديد 2016، تطرح شبكة مطاعم مكدونالدز تشكيلة أقنعة للوجه بتصاميم رائعة للأطفال والبنات. تشمل المجموعة 8 أقنعة بتصاميم مختلفة. أربعة منها لشخصيات ترانسفورميرز وأربعة أخرى لشخصيات بوني. توزع الأقنعة مع كل وجبة هابي ميل. اجمعوا الآن اقنعة الوجوه الجديدة، تمتعوا من اللعب ووجبة هابي ميل الشهية. بإمكانكم مشاهدة جميع الألعاب في موقع الانترنت باللغة العربية

www.mcdonalds.co.il/ar

الاقنعة متواجدة في جميع فروع مكدونالدز حتى نفاد المخزون.

بيليفون تتيح لأول مرة في الخليوي محادثات على شبكة الـ FI-WI وتعرض تطبيق ‘Pelephone Connect’

بيليفون هي الشركة الخليوية الأولى التي ستقدم لزبائنها محادثات على شبكة الـ WiFi. في هذه الأيام حصلت الشركة على موافقة وزارة الاتصالات لإطلاق Pelephone Con-nect. التطبيق الأول في إسرائيل الذي يتيح لزبائن بيليفون إمكانية الاستمرار في اجراء المحادثات من رقمهم الشخصي على شبكة الـ WiFi ، وأيضا في الأماكن التي لا توجد فيها تغطية خليوية مستمرة مثل المكاتب الموجودة تحت الأرض أو الملاجئ والمجالات الآمنة. تم تطوير التطبيق بواسطة مهندسي شركة

بيليفون مع شركة “أوديوكودس” وهو تطبيق مجاني لأجهزة الأندرويد والآيفون الداعمة، ولن تقوم الشركة بجباية دفع مقابل الخدمة. دجانيث كرمير، نائبة مدير عام الخدمات والمبيعات للقطاع الخاص في بيليفون قالت: ”الدمج بين الخليوي والـ WiFi تتيح زيادة تجربة الخدمة الثرية لدى الزبون، وفي العالم هذا دمج آخذ بالنمو لدى المشغلين الخليويين الذين يعرضون خدمات الصوت على شبكة المعلومات في الجيل الرابع. اكتشفنا حاجة لدى زبائننا وهي البقاء على اتصال طيلة الوقت ولذلك قمنا بالعمل من أجل تقديم اقتراح تكنولوجيا متطور يمكن من تجربة محادثة مثيرة ذات جودة عالية أيضا في الأماكن التي فيها تغطية جزئية. مجال اجراء المحادثات على شبكة المعلومات، الـ IMS (IP MULTIMEDIA SUBSYSTEMS) والذي دخلت اليه شركة بيليفون، هو واحد من بين المجالات الآخذة بالتطور في سوق التليكوم العالمي. ووفق التقديرات لشركة الأبحاث ”مايسون“ المختصة في سوق التليكوم، عام 2018 – 20.2% من مجمل المحادثات في بريطانيا ستجري من خلال شبكة المعطيات (الـ data) ، من خلال الشبكات الخليوية في الجيل الرابع (VoLTE) أو من خلال شبكات الـ (VoWiFi).

تطبيق ”Connect” من شركة بيليفون بسيط وسهل للتشغيل. من لحظة تنزيل التطبيق، فإن أسماء الأشخاص المسجلين في سجل الهاتف سيتزامنون مع التطبيق وستتاح إمكانية إخراج المكالمات واستقبالها في البلاد من الأجهزة الثابتة والمنقلة.

إطلاق ألواح شوكولاتة حليب البقرة بمليون تصميم مختلف بحيث يُمكن أن نصنع من كل واحد منها «بقرة أوريجامي»

عبوة شوكولاتة البقرة من علت من مجموعة شتراس، ستفتح المجال في شهر كانون الثاني الحالي أمام مليون عبوة متنوعة بتصاميم مختلفة وأشكال جرافية فريدة من نوعها. إذ بعد فتحها يُمكن استعمالها بتشكيل تكوين بقرة أوريجامي. يدور الحديث حول تعاون مشترك بين ماركة البقرة وشركة HP indigo التي طورت برمجية تدعى HP indigo smart stream designer والتي تتيح للمستهلكين إثبات قدراتهم والإستمتاع بتجربة شخصية عن طريق تكوين عدد لا نهاية له من الأشكال الجرافية المميّزة. طال بين بورات، مديرة قسم الحلويات في شتراس، تقول: ” لأول مرة منذ 82 عاماً ماركة شوكلاتة علتت تغيّر بشكل مؤقت العبوة الحمراء المعروفة. تجربة المستهلك تبدأ بالعبوة ونحن نريد أن نفتح المجال أمام مستهلكي الماركة للإستمرار بالإستمتاع بالمنتج حتى بعد الأكل وتكوين بقرات أوريجامي. التشكيلة الواسعة من التصميمات تفتح المجال أمام كل مستهلك للحصول على بقرة مميزة وخاصة به لوحده». يدور الحديث عن دفعة محدودة من شوكولاتة البقرة بمليون تصميم مختلف، التي في إطارها تمت طباعة مليون عبوة مختلفة من شوكولاتة البقرة بطباعة على الوجهين، وفي الجزء الداخلي من كل عبوة تمت ملءة علامات قص وتوجيه إلى موقع مسابقة «أوريجاموو». يوجد في الموقع إرشاد حول كيفية طي بقرة الأوريجامي ومسابقة تحمل جوائز.

شوكولاتة البقرة من علت – بين الماضي والحاضر في نيسان 1934، بعد عام من وضع حجر الأساس لمصنع علت، بدأت الآلات بالعمل وفي العام ذاته وصلت إلى السوق شوكولاتة بقرة. شوكولاتة البقرة هي الشوكولاتة الأولى التي تم تصنيعها وتسويقها في البلاد ومنذ ذلك اليوم تحافظ على ثابتهها بواسطة الحرص على مميزاتها: العبوة، اللون الأحمر، البقرة والحفاظ على الطعم والجودة. شوكلاتة البقرة أو البقرة الحمراء هو إسم الشهرة الذي ترسّخ عبر السنوات لدى مستهلكي الشوكولاتة، على الرغم من ان هذا الإسم لم يظهر على العبوة، والبقرة ليست حمراء بل محاطة بخلفية حمراء.

للدخول إلى موقع مسابقة «أوريجاموو»: Origamoo.elite.co.il

كافيه نميس عليت وشركة FOX في تعاون فريد من نوعه!

أطلقت كافيه نميس عليت حملة فريدة من نوعها لدعم المساواة الاجتماعية، التسامح وتقبّل الآخر. تركز الحملة على فيديو كليپ «بلا عنوّات»، الذي حصّد مليون مشاهدة تقريباً في فترة لا تتجاوز الشهر! ويشكل جزءاً من حملة «ميوزيكافيه – سوپرچروپ» التي تقودها كافيه نميس عليت منذ سنتين. في إطار هذا التعاون قامت

عليت بدعوة الشباب عبر صفحاتها «ميوزيكافيه – كافيه عليت» على موقع التواصل الإجتماعي «فيسبوك»، بأن يكتبوا تعليقات ورسائل مستوحاة من فيديو كليپ «بلا عنوّات»، واختارت 16 تعليقا بالإضافة إلى إقتراحات أعضاء فرقة «سوپرچروپ»، وقامت بطبعها على حوالي 5000 علبة كافيه نميس عليت، وتوزيعها على 4 حوانيت مركزية تابعة لشبكة FOX في: كنون عزريئيلي تل – أبيب، كنون المالحه – القدس، چراند كنون حيفا وچراند كنون بئر السبع، وعند شراء فوتر من إحدى هذه حوانيت شبكة FOX المذكورة أعلاه، يحصل الزبون على علبة كافيه نميس هدية.

الحملة حتى نفاد المخزون، عبوة واحدة لكل زبون. الخد الأدنى من العلب في المخزون هو 5000 علبة كافيه نميس عليت.

أعضاء فرقة سوپرچروپ – المشروع الديجيتالي الموسيقيّ الذي نظّمته كافيه نميس عليت هم:

إليعاد ناحوم، ناوئر أورميا، عنيبال بيبي وفرقة الأولتراس.

لمشاهدة فيديو كليپ ”بلا عنوّات (أنا وأنت واحد)“:

https://www.youtube.com/watch?v=PNIVlhwYOek

الحمل الصحي في الشتاء

اعداد : رونيت دوييف مديرة علمية في ابوت منتجة سيميلاك

البكم عدة نصائح مهمة لحمل صحي في الشتاء:

احرصي على تناول وجبات كاملة ومتوازنة –قرروا ان كان من الصحيح لكم اكثر تناول 3 وجبات في البيت او بدلا من هذا 6 وجبات اصغر. انظروا دوما الى الطبق قبل ان تبدؤوا بالأكل وتأكدوا من احتوائه على طعام مغذي. مع الحرص على الفيتامينات والزئك التي تساعد جدا في تعزيز جهازنا المناعي.

الحمضيات الغنية بفيتامين C – يفضل تناولها بشكلها الكامل وليس على شكل عصير لأننا حينها نفقد جزء من العناصر الهامة الموجودة في القشرة البيضاء. كما وان البندورة، الفلفل الاخضر، الملفوف غنية بفيتامين سي. شوربة، شوربة، شوربة! – الشوربة هي الغذاء المثالي لفترة الشتاء للحامل – طبق شوربة غني هو مصدر ممتاز للفيتامينات ويمكنه ان يشكل وجبة صحية ومغذية تدفئ الجسم وتتضمن خضار، كربوهيدرات ، لحمه او دجاج.

الشراب الساخن – موسىج به جدا في الشتاء من المفضل شرب الماء الدافئ مع عصير الليمون- يفضل ان تبدؤوا به يومكم. او ماء ساخن مع زنجبيل وهو جيد ايضا ضد الغثيان. يمكن ايضا تحضير الماء الساخن مع الاعشاب كالمرمية، اللوزا وغيرها. يمكن تحليتها بقليل من العسل.

تجنبي الجلوس في اماكن مغلقة – الاماكن التي تعجّ بالأشخاص في الشتاء وتكون مغلقة، ليست مفضلة دوما للحامل. اقترحي دوما فتح النافذة قليلا لدخول الهواء النقي. ان زرت الطبيب او اضطرت الى الذهاب الى مركز طبي من المفضل دوما الانتظار في هذه الاماكن خارجا لأنها تكون مليئة بالجراثيم واحتمال الإصابة بالعدوى هناك كبير. تطعيم ضد الانفلونزا- توصي وزارة الصحة الحوامل بأخذ التطعيم، انما بالطبع يجب استشارة طبيب العائلة او طبيب النساء الخاص بك.

احذري من التزلقل على الارصفة المبللة او برك الماء – من المهم ان تكون منتهيهن جدا في الشتاء الى خطواتنا خارج البيت، خاصة عندما نكون مسرعين. حاولي العبور في ممر مشاة منتظم وكوني منتهية، لا تسرعي ولا تركسي – اديك طفل صغير في يملك عليك الاهتمام بسلامته وسلامتك. وان حصل وسقطت فمن المهم التوجه الى الطبيب لإجراء الفحوصات.

أخصائيو كلاليت : مضاعفات الانفلونزا في أوجها وعلى الجميع تلقي التطعيم



المدير الطبي لكالليت في لواء حيفا د. زاهي سعيد: الطقس الصافي يسبب الى انخفاض في عدد التوجهات لتلقي التطعيم ضد الانفلونزا، ولكن الوباء مستمر وغرف الطوارئ تمتلأ بالمرضى الذين يعانون من مضاعفات الانفلونزا.

بعد ان تجاوب حوالي 150 ألف شخص من لواء حيفا للتطعيم ضد الانفلونزا، نرى الآن تراجع في عدد المتوجهين وقد يكون السبب ان الشتاء لم يكن قاسي وبارد بشكل ملحوظ حتى الآن، ولكن للأسف وباء الانفلونزا ما زال بيننا والتطعيم أمر ضروري.

في حديث مع د. زاهي سعيد المدير الطبي لكالليت في لواء حيفا وضع ان هذا الفيروس غير متعلق بحالة الطقس واننا نشهد نسبة مكوث عالية جدا في المستشفيات وصلت الى 150% كما تداولت وسائل الاعلام، وهذا يعني اننا نتحدث عن حالات وصلت بها الانفلونزا الى مضاعفات خطيرة قد تسبب الى حالات وفاة.

في هذه السنة ضم التطعيم 3 أنواع مختلفة من الفيروسات والتي تغطي جزء كبير جداً من فيروسات الانفلونزا، كما تبين ان نسبة المرض وخاصة المضاعفات بسبب المرض لدى الاشخاص المطعمين أقل بكثير.

المجموعات التي من الضروري أن تتلقى التطعيم بشكل خاص هم المرضى المزمّنين مثل مرضى السكري، الإلزاما وغيرها، أشخاص في عمر 65 وما فوق واطفال حتى ال 5 سنوات، مجموعة اضافية هي النساء الحوال والذي يحمي الحامل وجنينها حتى يبلغ نصف سنة، فقط بعد نصف سنة يجب تطعيم الطفل.

وضح د. سعيد ان التطعيم ليس مخصص للأشخاص المرضى فقط، بل هو هام وضروري لكل الأشخاص من الفئات العمرية المختلفة، وأن التطعيم لا يسبب لالاصابة بالمرض لأنه تطعيم بفيروس معطل، وإذا كان هناك حالة اصابة بعد التطعيم فقد يكون المريض قد اصاب بالانفلونزا قبل التطعيم.

نصائح للحفاظ على الوزن بعد اتباع نظام حمية غذائية برعاية: طيرات تسفي



قبل الكثير عن ان تخفيف الوزن هو الجزء السهل في عملية الحمية. المشكلة الحقيقية تكمن في الحفاظ على النتائج لفترة طويلة.
بنجحون في المحافظة على نتائج تخفيف الوزن لفترة طويلة. كيف إذا بالرغم من ذلك ينجح البعض في المكان الذي يفشل به الكثيرون؟

ربما بمساعدة القواعد التالية:

•خططوا لوجباتكم التي ستتناولونها على مدار اليوم. ادمجوا فيها ، وجبات البيت ، وجبات في العمل وغيرها. •تناولوا وجبة الفطور، عدم تناول وجبة الفطور سيؤدي في نهاية الامر الى تناول الطعام بشكل مفرط في ساعات متأخرة من النهار وهذا غير جيد. •يفضل تناول 3 وجبات رئيسية ووجبتين في وقت العصورنة. بهذه الطريقة ستضمنون عدم الشعور بالجوع في أي مرحلة من النهار. •فضلاو الفاكهة على الحلويات المختلفة، يسمح بتناول حتى 4 وجبات من الفاكهة في اليوم. •لا وقت لديكم للطبخ؟ حضروا وجبة بستراما. 150 غرام بستراما مقطعة مع سلطة خضار، ستشكل بديلا ممتازا لوجبتكم اليومية من اللحوم .

•تجنبوا التغذية القليلة الدسم:

من المهم تناول الدهون بشكل معتدل ومنتظم وتحديد تناول الطعام السريع. ادمجوا اللحوم القليلة الدسم في وجباتكم اليومية، بستراما قليلة الدسم من طيرات تسفي تعتبر مثالا جيدا لهذا.

بستراما طيرات تسفي، مصنوعة من لحم الحبش وتحتوي على 2% دسم فقط 20 سعرة حرارية للشريحة.
تندمج بشكل ممتاز في الساندويشات التي ستحضرونها لنفسكم لوجبة الفطور، لساندويش العشاء، او للساندويش الذي ستأخذونه معكم الى العمل.



תתקשרו עוד היום

רויאל נכסים

050-2401339

רויאל נכסים - אמל שהלא

רשת יועצים לשיווק, קניה, מכירה והשקעות גדול



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

חדש למכירה בבלעדיות תשעים ושלוש בבנין אבן מיוחד של שתי קומות (מרחק 5 דקות מהבית משפט). למכירה הדירה בקומת קרקע, 6 חדרים, משופצת, מרפסת ענקית כ 60 מ"ר, נוף ים, נכס מיוחד למבני עניין, אפשר לחלק ולהשכיר לטוונטים. מחיר מציאה!!!	חדש למכירה בבלעדיות - הגפן ברב קומות דירת 3.5 חדרים (אפשר להפוך ל 4), זמורה, חזיתית לנוף ים מדהים, 3 כיווני אוויר, מעלית, חניה. במחיר טוב	חדש למכירה בבלעדיות ח'ורי בבנין החדש דירת 4 חדרים, משופצת, מרפסת פתוחה לנוף ים מדהים, חניה מקורה ומחסן בטאבו. מיקום סופר מרכזי.	חדש למכירה בבלעדיות עין הים התורן דירת 4 חדרים, מרפסת גדולה פתוחה לנוף ים חזיתי, גינה אחורית גדולה, בבנין חדש מודרני, מצופה אבן, 6 דירות בלבד, מעלית, חניה מקורה ומחסן בטאבו. נוף ים חזיתי פתוח לים.
למכירה - אלנבי ברב קומות דירת 3.5 חדרים (אפשר להפוך ל 4 חדרים) מרווחת ומוארת, נוף ים חזיתי מדהים, לשיפוץ במחיר מציאה, למהירי החלטה בלבד להשכרה - בית לחם כרמל צרפתי רחוב בית לחם, 4 חדרים מרווחת, משופצת, קומה 2, נוף לואדי וחלקי לים, מחיר אפשרי לטווח ארוך 3,500 ₪	חדש להשכרה הגפן 2 חדרים וחצר ענקית, שמורה, מרווחת, מעולה לשותפים או לזוג, כניסה נפרדת, נוף ים 2,200 ₪	חדש למכירה בבלעדיות מסדה מסדה (בדמי מפתח) דירת 2.5 חדרים משופצת, קומת קרקע, חצר אחורית.	חדש למכירה בבלעדיות קדושי דמשק דירת 3.5 חדרים משופצת ברמה מפותחת, קומה 4, נוף ים מדהים חזיתי, אפשרות לבניית ממ"ד ומרפסת פתוחה.

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, אמינה ורווחית לפי הדרישה! הנכם מוזמנים לפנות עוד היום כי על מקצועיות לא מתפשרים.



Farid Saeed

Real Estate Consulting & Sales

054-3037999



צרו קשר להערכת נכס בחינם!

לצפייה בתמונות ולהתרשמות מהדירות, כנסו לעמוד הפייסבוק!

אלנבי בקומה 6 בבנין רב קומות 3 חדרים עם פוטנציאל ל 4 חדרים, כ 80 מ"ר וקוקה לשיפוף 760,000 ₪	המגינים בבנין רב קומות עם מעלית כ 80 מ"ר 3 חדרים בקומה 4, משופצת 950,000 ₪	הבישוף חגאר בבניינים החדשים 3 חדרים + מרפסת פונה לנוף ים יפה בקומה 6 + חניה פרטית בטאבו ומעלית 1,070,000 ₪
עבאס דירת גן, כ 85 מ"ר 3 חדרים + חצר כ 100 מ"ר בטאבו + יחידת דיר של 2 חדרים 1,290,000 ₪	בשכונת עין הים בבנין עם אישורים לפרויקט תמ"א 38 אושר הוספת מ"ר 12 מ"ר ומרפסת 10 מ"ר + מעלית וציפוי הבנין באבן - 3 חדרים כ 70 מ"ר בקומה 1 משופצת ומושקעת 940,000 ₪	הציונות 3 וחצי חדרים כ 100 מ"ר בקומה 4 עם תקרות גבוהות 790,000 ₪
להשכרה סטלה נואריס דירת חדר מרווחת וממוזגת פונה לנוף ים פתוח בקומה 4 2,200 ₪	שי עגנון בבנין רב קומות עם מעלית 4 חדרים כ 85 מ"ר בקומה 7 עם חניה פרטית ומחסן 1,180,000 ₪	עין הים בבנין חדש פנטהאוז 5 חדרים כ 110 מ"ר + מרפסת כ 75 מ"ר פונה לנוף ים מהמם + חניה פרטית בטאבו ומחסן 2,950,000 ₪

www.faridsaeed.co.il | farid saeed YouTube | Farid Saeed Real Estate Consulting & Sales - פריד סעיד יועץ וסוכן גדלין - f

التدوير معا



التعاون بين شركة التدوير "إيلا" وبلدية حيفا أدى إلى انضمام نحو 6500 طفل من 260 روضة أطفال بلدية.

تلقي كافة أطفال رياض الأطفال في حيفا محفظة تدوير مميزة لإحضار الزجاجات الصغيرة الملزمة بدفع رهنيتها إلى الروضة. وستحصل الروضة على بدل الرهنية (30 أغورة للزجاجة) ويمكن بالمبلغ المجموع شراء أجهزة وأغراض، وتنظيم ورشات وفعاليات مختلفة برفاهية الأطفال، إضافة إلى تجميع النقاط التي تستبدل لاحقا كهدايا.

وجرى احتفال التدوير الخاص بحضور ممثلين عن شركة التدوير إيلا وقسم المعارف السابق للابتدائية وقسم إدارة النفايات في بلدية حيفا، وحوالي 500 طفل مع ذويهم. وجرى في نطاق ذلك عرض "أصوات وأنغام" وورشة تدوير. وحصل كل طفل أحضر زجاجته على صورة ممغنطة له حيث يظهر فيها وهو يلقي الزجاجة إلى حاوية التدوير.

وحضر رئيس البلدية يونا ياهف هذا الاحتفال وقال: إن أفضل حملة جرت في البلاد كانت للحد من قطف الأزهار البرية المحمية. وتحقق هذا النجاح بفضل تجنيد الأطفال الذين أقنعوا ذويهم بأهمية الموضوع. واليوم ينضمون إلى حملة المحافظة على جودة البيئة، وهذا سينجح حتما لأنهم يحافظون

Elias Yacoub REAL ESTATE

للبيع

1. ديرخ هيام بنتهاوس 5 غرف 160 م موقف ومطبخ
2. مور كباير 3 غرف مرممة + 100 م ساحبة طابق + موقف
3. هوجون بنتهاوس 140 م + موقف ومطبخ منظر خللاب
4. بيشوف حجار 4 غرف مرممة + ساحبة 150 م موقف ومطبخ
5. اللنبي 3 غرف 75 م طابق 2
6. حنّاد 4 غرف طابق أرضي + ساحبة 60 م
7. شاي عجنون 2.5 غرف 60 م طابق أرضي

للإيجار

1. حنّاد 3.5 غرف + ساحبة 70 م 2.200
2. بات جاليم 3 غرف مبنى حجر وشرفة للبحر 2.800
3. اللنبي 2.5 غرف طابق أول 2.000
4. هوجون 3 غرف ومؤنلة 2.260

إدارة الياس يعقوب: 0545830200
للتصور وعبريد من العروض ايضاً في الفيسبوك ايلياس يعقوب مترجم رديم

للإيجار

شارع اللنبي 80م
3 غرف، طابق 3
مرممة بشكل خاص
مكيفة وموقف خاص

للاستفسار:
050-3090590

مطلوب

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

مطلوب مدير/ة حسابات

لشبكة محلات بونبونيرا مطلوب مدير /ة حسابات ، حاصلة على شهادة حسابات 1+2+3، مفضل مع خبرة. شروط عمل مريحة.
يرجى ارسال سيرة ذاتية الى samer-mah@hotmail.com

مطلوب /ة محاسب /ة
(وظيفة 1/16)
يجب تقديم الترشيح
حتى يوم الخميس 21.1.2016

نائب مدير /ة عام /ة
لقسم البنى التحتية
(وظيفة 1/16)
يجب تقديم الترشيح
حتى يوم الخميس 28.1.2016

يمكن الاطلاع على تفاصيل الوظيفة ومتطلباتها
www.yefenof.co.il

مطلوب /ة مدير مدرسة ثانوية
كريات حاييم (ثانوية ست سنوات)

مدير مدرسة ثانوية الكرمة
(ثانوية أربع سنوات)

دائرة المعارف
قسم المعارف، الثقافة، الخدمات الاجتماعية والمجتمع

تفاصيل كاملة عن المناقصة وطريقة تقديم الترشيح يمكن الاطلاع عليها في إعلانات المعلنين في موقع البلدية
www.haifa.muni.il

الموعد الخيري لتقديم الترشيح: 31.1.16
بموجب قانون مساواة الفرص في العمل 1988.
فالمناقصات تخص الرجال والنساء معاً.

ربيع رياضي و«ستايالات» أنيقة ضمن مجموعة H&M Sport الجديدة



مجموعة H&M Sport للربيع المقبل تعرض ملابس أنيقة ومتنوعة تشمل قطعاً راقية، مريحة بحيث تساعد على القيام بنشاطات رياضية، إلى جانب قطع عصرية تنمashi والتوجهات البارزة لهذا الموسم. جميع القطع مصنوعة من أقمشة ذات جودة عالية بقصات تعانق الجسم وفتحات ولافتة للنظر.

جاء تصميم وإنتاج مجموعة H&M Sport لربيع 2016 ثمرة التعاون المشترك مع رياضيين مهنيين ورائدين في العالم بمجالات رياضية مختلفة، وهي معدة لحبي الموضة والأداء والاحتراف وبأسعار مريحة. قطع المجموعة مصنوعة من أقمشة رياضية بتقنية متقدمة، «تنفّس» وذات وزن خفيف، وتناسب مجالات الرياضة المختلفة، وبقصات وفتحات والألوان تضيّ جمالاً على الجسم.

مجموعة النساء، الرجال والأولاد لربيع 2016 متواجدة في حوانيت مختارة لـ H&M منذ 6 كانون الثاني الحالي.



النساء

بين قطع المجموعة يمكن إيجاد تابستات بأطوال مختلفة، صداري رياضية بقصات مريحة خلال الركض وبلوزات واسعة ملونة. خلال الموسم سنرى ألوانا داكنة مثل الأسود والرمادي بالإضافة إلى ألوان صيفية عصرية مثل ألوان نيون بطريقة غسل «تاي داي»، أشكال جرافيكية عصرية ورسومات كبيرة على كل القطعة.

القطع الأساسية في التشكيلة النسائية هي معاطف مع رسومات، تابستات بأطوال مختلفة، بنطاطيل قصيرة وتابستات مع رسومات بأسلوب راكبي الدراجات وقمصان رياضية.

الرجال

مجموعة الرجال تشدّد على الحدة والدقة مع التركيز على قطع معدة خصيصاً للركض والنشاط الرياضي في الخارج. القطع مصممة بروح التراث النقي والبسيط للرياضة مع قطع الزايمية تناسب نمط حياة الرجل العصري والفعال. «مروحة» الألوان دقيقة وأحادية اللون وتشمل الأسود، الرمادي، الأزرق النيلي، ولمسات من لون البينتا ورسومات «ملانج» ولمسات من الأحمر إضافة إلى ألوان فاقعة، خطوط ورسومات جرافيكية مختلفة.

الأولاد

في قطع الأولاد لهذا الموسم تم التشديد على رسومات جرافيكية نظيفة، رسومات تسيطر على كل الثوب، استخدام أرقام ونصوص بالأبيض والأسود مع لمسات من ألوان النيون.



عبود للعقارات

شارع الخوري 21، حيفا

- للبيع -

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

- للإيجار -

1) شارع "אני מאמין" طابق أرضي
2.5 غرف مرممة - مبنى حجر 1,500 ₪

2) شارع الخوري- دكان 20م

للتفاصيل - فهد عبود
054-2106662

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

للبيع -
شارع بوفا طابق 4 غرف
مرممة بالكامل ومؤنلة
+ مكيفة و منظر خللاب
2,200 ₪

للبيع -
شارع اللنبي: طابق أرضي 4 غرف
+ ساحبة 60م - مرممة بالكامل
4,300 ₪

للبيع - مشمشمال 3 غرف طابق 4 80م مرممة بالكامل ومكيفة 490,000 ₪	للبيع - يافا: دار ستوديو غاليري 60م طابق أرضي 350,000 ₪ (+مؤنلة)
للبيع - الللبي طابق 8. 3 غرف، 90م مرممة بالكامل ومكيفة منظر خللاب + مصعد+مخزن	للبيع - الللبي: طابق 2. 128م 4 غرف + شرفة - مرممة بالكامل 1,300,000 ₪
للبيع - السلزيان: 85م 3 غرف طابق 3 + 3 شرفات مرممة	للبيع - شارع حبيش: 3 غرف طابق 8 مرممة بالكامل 920,000 ₪
للبيع - شارع حبيش: 3 غرف طابق 8 مرممة بالكامل 920,000 ₪	للبيع - شارع الجبل طابق 4 2.5 غرف 65م منظر خللاب (وقف للمطراتية) 350,000 ₪

Find us on Facebook
0528259977
house-deal@hotmail.com

مطلوب

مطلوب موظفة
لمكتب تأمين
في منطقة حيفا
- الخبرة الزامية -

للاستفسار:
052-5779577



COLONY GRILL



كولوني چريل



جديد في حيفا..

مطعم كولوني چريل يمزج لكم خبرة بمبينو العريقة وأجود انواع اللحوم الطازجة والمشوية
مع تشكيلة واسعة من السلطات الشهية
ممزوجة بأجواء ساحرة في إحدى أجمل مباني جادة الالمانية



شارع النبي 56 عند تقاطع جادة بن جوريون
تلفون: 0549040555

شقة الأحلام!



3.65
مليون



في أرقى شوارع المدينة - היובל

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

للإيجار

جميل شلهوب
3 غرف
@2,500

שונמית - בכרמל צרפתי - للبيع

جديد

6 غرف 200م طابق 1 + شرفة وساحة، منظر خلّاب للبحر وموقفين للسيارات



הצלדנים - للبيع

جديد

في أحلى شوارع البلد شقة 5 غرف
126م موقف سياره - منظر خلّاب للبحر وجبال الجليل



المطران حجار... منظر رائع وشقق أروع!

5 غرف + شرفة - 105م مرممة بنووق رفيع
مع مصعد، مخزن وموقف سيارة



4 غرف + شرفة - 92م مرممة بنووق رفيع
مع مصعد، مخزن وموقف سيارة



בן יהודה - للبيع

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

عبّاس - للبيع

شقة 4 غرف + شرفة 30م
عمارة حجر مميزة و منظر خلّاب للبحر

شارع يافا - للبيع

شقة 3 غرف + 4 شرفات
طابق 1 - عمارة حجر

הציונות - للبيع

4 غرف - 100م شقة واسعة
طابق 2 بسعر ممتاز!



عباس العلوي - للبيع

شقة فاخرة ومرممة
4 غرف + شرفة - 90م - طابق 1
و موقف للسيارات



للإيجار

شارع مور
في الكبايير
4 غرف

بدك تشتري شقة؟ إتصل!

مها قندس علي: 052-8980085

שותפות
שמנובה עסקאות

بدك تبيع بيتك؟ إتصل!

خليل حجو: 052-2840945