

מרכז הקרמיקה שפאעמרו
באדארה קמאל משיעל ואולאדה

קרנפאל מביעאט
פיי קרמיקה משיעל
22-30/1/2016

13



Haifa net

אסבועיית קטריית, מסטקלת, שاملة | العدد 304 | الجمعة 22 كانون الثاني 2016 | توزع مجاناً

الفنان سليم ضو، المدير الفني لمسرح «الكرمة»، في حوار لصحيفة «حيفا»:

دور المسرح في المجتمع هو دور شديد الفاعلية والتفاعل

* لا أريده أن يبقى مسرحاً للأطفال والشباب، بل يجب أن يصبح لكل أفراد العائلة *

24 22



بدأ التسجيل لعام 2016/2017

21 20

حضانة الملائكة
بإدارة لبنغا عنود

COLONY GRILL
كولوني جريل

39

في حيي وادي النسناس والحليصة:
محطتان جديدتان لرصد تلوث الهواء

* د. سهيل أسعد: واجب الحكومة والبلديات وضع مصلحة المواطنين فوق مصالح المصانع الملوثة *

4

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.

<p>2 شمن حمنיות / 920 مل / 12.90</p>	<p>2 شوكه / 300 غرم / 10.90</p>	<p>2 فتيتيم افوييم / 500 غرم - اسم / 10.90</p>
<p>2 مشקה الووره / 1 ليتر / 19.90</p>	<p>2 شوكه / 500 غرم / 19.90</p>	<p>2 شوكه / 500 غرم / 30.90</p>

حملة اسعار لا مثيل لها!

077-5051120 | 077-3202707 | 04-8526233 | 077-4655155 | 04-8600808



عنصرية الدولة.. و«الموت للعرب»!

مطانس فرح



حيث قام مخربون بخط/كتابة عبارات "الموت للمسيحيين أعداء إسرائيل" و"ليُمح اسم وذكرى المسيح" و"انتقام شعب إسرائيل قادم" ورسم "نجمة داود"، عبارات أخرى مشابهة للعبارات التي كتبت على جدران كنيسة الطابغة (كنيسة تكثير الخبز والسّمك) في شهر حزيران الماضي؛ كما كتبت شعارات مُعادية على جدران معهد كهنوت تابع للبطريركية الأرثوذكسية في القدس، أيضاً. وكان المتطرفون الإيزابيون اليهود، قد سبق وخطوا كتابات جديدة من جرائم "تدفيح الثمن" ضدّ المواطنين العرب، على جدار في كنيّة صفا، جاء من بينها: "الموت للإيزابيين"؛ وعلى جدار منزل في أحد أحياء مدينة بئر السبع، كتب متطرفون باللغة العبريّة عبارة "الموت للعرب"!

"الموت للعرب"؛ "الموت للإيزابيين"؛ "الموت للمسيحيين الكفرة أعداء إسرائيل"؛ "ليُمح اسم وذكرى المسيح"؛ "انتقام شعب إسرائيل قادم"؛ .. و.. وهذا غيض من فيض العبارات العنصريّة التي خطها/رثها حثالة متطرفون فاشيون يهود، مؤخراً، باللغة العبريّة على جدران منازل وكليّات وكنايس وأديرة من أقصى الشمال إلى أقصى الجنوب في هذه البلاد؛ عدا الأعمال التخريبية (فانداليزم)، من تدنيس مقابر مسيحيّة وكتابات معادية للديانتين: المسيحيّة والإسلاميّة، والغداء الطليس الذي تخطى الخطوط الحمراء منذ مدة طويلة للعرب عامّة، وعرب هذه البلاد خاصّة.

والإرهاب وتحويل الصّراع الاجتماعيّ السياسيّ في هذه البلاد إلى صراع دينيّ.

إنّ الأذان كان قبل قيام دولة إسرائيل وسببها، فهو إضافة لكونه عقيدة دينيّة هو جزء من الثقافة الإسلاميّة العربيّة وجزء من هويّتنا الفلّسطينيّة، وسببها يصحّ عاليّاً إلى جانب أصوات أجراس الكنائس ضدّ العنصريّة، تأكيداً على بقائنا هنا معاً. مُستهجن وغريب هذا السّبب والضمّت وغيض الطرف عمّا يدور من تحريض يوميّ، خطير وأرعن على أرض الواقع، بهدّد بقائنا ويعمل على تحقيرنا وعزلنا وإقصائنا ومحاصرنا وعقابنا جماعيّاً.. ألا تعتقدون ذلك أيّها «القادة» العرب؟!

وفي العودة إلى «الموت للعرب».. فلو همّس العربيّ في أذن زميل له: «الموت لليهود»، لكان مصيره المحتمّ الاعتقال الفوريّ والتّنكيل وتقديمه للمحاكمة وهدم منزله بتهمة الإرهاب والتّحريض على القتل؛ بينما في غالبية الاعتداءات السابقة، لم تفلح دولة إسرائيل «الأقوى» و«الأعتى»، بعنادها وآلياتها الحربيّة، واستخدامها أحدث البرامج التكنولوجيّة وآلات التّصوير والتّنصت المتطورة، بجميع مؤسّساتها الحكوميّة والاستخباراتيّة وأذرعها الأمنيّة، إلقاء القبض على الجناة وتقديمهم للمحاكمة الفوريّة؛ فحيناً يُسدل الستار على القضيّة بحجج أمنيّة، وأحياناً عدّة تُسجّل الاعتداءات والحوادث الإرهابيّة اليهوديّة ضدّ مجهولين، ونادراً ما يتمّ «محاكمة» أو مساءلة الجانين!

ومجدداً أشير إلى أنّ العنصريّة في تفاقم مُقلق جداً في هذه البلاد، ونحن ندفع ثمنها، يوميّاً.. فهذه العنصريّة الفاشيّة لا تستهدف مجرد كنيسة أو مسجد، مسيحيّاً أو مُسليماً؛ إنّها تستهدف وحدتنا وبقائنا في وطننا، وتعمل على تفريقنا وشرذمتنا! وفي ظلّ الاعتداءات العنصريّة الفاشيّة، علينا أن نقف معاً، علمانيّين ومسيحيّين ومسلمين ورجال دين، للحفاظ على المقدّسات والأوقاف والأرض، وأساساً، للحفاظ على كرامتنا ووجودنا فوق أرضنا، على كرامة البشر وتاريخ الحجر؛ وردع المسؤولين عن تحقيرنا وإهانتنا!

الاعتداءات العامّة والمُنهجة، المشرّعة والمشروعة، المقصودة والمُرسودة، السّافرة والسّاقفة، المسيئة والمعيبة، لمئات الكنائس والمساجد على مدار عقود من الزّمن، لم يسلم منها الحجر والشّجر والبشر، في دولة تتغنّى بال«ديمقراطيّة» و«العدالة»، و«احترامها» لحرية العبادة!

بخلاف ادّعاء الحكومة اليمينيّة العنصريّة المتطرّفة، التي يترأسها بنيامين نتنياهو، أنّ شرّمة من القُصر وشبيبة التّلال (נערי הגבעות)، تقوم في مثل هذه الأعمال، هنالك حشد من اليهود «المتعقلين» المتطرّفين - لا المأفونين (!) - يُشعل نيران العنصريّة التي تتقدّ تحت أقدامنا جمعيّاً، فنرى أهابها آتية على الأخضر واليابس؛ إنّ الأرض متقدّدة والأجواء ملتهبة.. هناك انفلات فاشي وعنصريّ على عرب هذه البلاد. وسياسة الحكومة والعقليّة الحربيّة والعنصريّة المسيطرة توتّر الأجواء وتشلعلها، لتكشف الوجه الحقيقيّ لغالبية المجتمع اليهوديّ!

فببدل أن تعمل هذه الحكومة على مدّ الجسور، وحسر الهوة بين السّكّان الأصليّين العرب (أصحاب هذه الأرض) واليهود، تعمل بخلاف ذلك من جرّاء تخلفها وحقدتها وتقوُّعها وتراجعها أخلاقياً وفكريّاً وسياسيّاً، حيث تساهم في بناء جدران بينها وبين الشعب الفلّسطينيّ، وتزيد من الاستقطاب والتّطرّف والكرهية والحقد، ستؤدّي بنا جميعاً إلى التّهلكة لا إلى الخلاص.

والأدهى من ذلك وأمر، أنّ تحوّل الحكومة «الصّراع» الوطنيّ/السياسيّ/الاجتماعيّ/الاقتصاديّ لنيل كافة حقوقنا في هذه الدّولة إلى صراع دينيّ، فهذا أمر مُقلق وفي غاية الخطورة.

إنّ رهاب الإسلام (الإسلاموفوبيا)، دفع رئيس هذه الحكومة «العظيمة» بنيامين نتنياهو، إلى طرح فكرة تأييد مشروع قانون يمنع الأذان عبر مكبّرات الصّوت من المساجد بحجّة الإزعاج، حيث وصف نتنياهو المنزّع صوت الأذان بـ«ضوضاء المساجد» (!). وهذا التّصعيد الخطير يندرج في سياق تطبيق سياسة نتنياهو العنصريّة الإقصائيّة والعقاب الجماعيّ ومحاولاته المتكرّرة لوصم المواطنين العرب بالتّطرّف

وما بادّت هذه الاعتداءات السّافرة المتكرّرة والانتهاكات والتّطاولات المستمرة على عرب البلاد والرموز والمعالم والمقدّسات الدينيّة - مسيحيّة منها وإسلاميّة - مسائل روتينيّة وأموراً عاديّة جداً لا تفاجئني أو تصدّمني.. فكيف لي أن أستغرب هذه الاعتداءات «الجديدة»/«القديمة»، تحت طوائل



قداس الأربعين

أبناء الفقيدة جوني وميشيل، أحفادها، أخواتها وعموم آل سويدان وآل خوري وآل ديب وجميع أقربانهم وأنسبانهم في البلاد والخارج

يدعونكم لمشاركتهم قداس الأربعين راحة لنفس فقيدتهم الغالية المرحومة

إنزا رفائيل (خوري) سويدان (أم جوني)

وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٩/١/٢٠١٦ الساعة الخامسة بعد الظهر

في كنيسة مار الياس للروم الملكيين الكاثوليك، شارع عين دور ٢٣ - حيفا

لا اراكم الله مكروها بعزيز

الرجاء إعتبار هذه الدعوة بمثابة دعوة خاصة للجميع

● وائل عوض (تصوير فوتوجرافي)

● ميرا (شلهوب) فريوات (قسم الإعلانات)

● المدير العام والمحرر المسؤول: راني عبّاسي

● آية صفدي (تصميم إعلانات)

● مدير التحرير: مطانس فرح

بريد إلكتروني: haifa.newspaper@gmail.com

العنوان: حيفا - شارع الجبل «هتسيونوت» 5

هاتف: 048522822 فاكس: 048522767 إعلانات: 0546481533

تصدر عن شركة صحيفة «حيفا» م.ض.

● المقالات الموقعة لا تعبّر عن رأي التحرير. ● الإعلانات على مسؤوليّة المعلنين.

حيفا

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

سلسلة الألعاب الجديدة
الآن في ماكدونالدز



excellent

حتى غدا! المتحورين الصور للترويج فقط

محطتان جديدتان لرصد تلوث الهواء في الحليصة ووادي النسناس



د. أسعد



زريق

* نائب رئيس بلدية حيفا الدكتور سهيل أسعد: واجب الحكومة والبلديات وضع مصلحة المواطنين فوق مصالح المصانع الملوثة * المهندسة خزام زريق - بحوث من وزارة حماية البيئة: أدعو الجمهور إلى متابعة المعطيات التي تُنشر بشكل مستمر في موقع الوزارة * وزارة الصحة: احتمالات إصابة سكان حيفا بالسرطان أعلى بنسبة 16% من باقي المناطق، خاصةً بالأمراض المتعلقة بتلوث الهواء! *

ولإصابة بمرض السرطان. ونحن منحازون بالكامل لطرف السكان وصحتهم وحقهم في الهواء النظيف، وليس لطرف أصحاب المصانع الملوثة. ومن واجب الحكومة والبلديات انتهاج سياسات بيئية تضع مصلحة المواطنين على رأس سلم الأولويات. وأضاف: نعمل الآن على وضع محطة إضافية كهذه في حي عباس أيضاً، وستتابع نتائج الرصد والحاجة إلى وضع خطط ملائمة للحد من التلوث.

* نصف الأمراض سببها التلوث!

وكانت وزارة الصحة قد قدرت، في معطيات نُشرت في نيسان 2015، أن نصف الأطفال في منطقة حيفا ممن أصيبوا بالسرطان خلال الفترة الزمنية الواقعة ما بين 1997-2008 كانت إصابتهم بهذا المرض القاتل نتيجة تلوث الهواء. وبحسب هذه المعطيات فقد أصيب في تلك الفترة الزمنية سكان منطقة حيفا بالسرطان بما يزيد بـ 16%

عن عدد الإصابات التي سجلتها ببقية المناطق. كما أصيب سكان حيفا بـ 16% من بين 18 نوعاً من أمراض السرطان التي جرى فحصها، لا سيما أمراض السرطان المرتبطة بيئياً بتلوث الهواء. وبحسب وزارة الصحة تزيد احتمالات الإصابة بسرطان الرئة في منطقة حيفا على سبيل المثال عن بقية المناطق بما نسبته 9%، وسرطان البروستاتا بما نسبته 26%. ومن بين 60 إصابة سرطان بين الأطفال من سن صفر إلى 14 عاماً سُجّلت في حيفا 30 إصابة نجمت عن تلوث الهواء.

مصانع خليج حيفا في وزارة حماية البيئة، بأن هناك اليوم 36 محطة رصد (منها 28 محطة ثابتة و 8 نقاط موضعية) في مختلف أحياء حيفا، تصل معطياتها إلى وزارة حماية البيئة والجهات المختصة، والتي تقوم بدورها بفحصها وتحليلها. وفي حال تم الكشف عن نسب تلوث عالية، فمن واجب الوزارة الإعلان عن المنطقة كبقية تلوث وتقديم الحلول.



كما دعت زريق الجمهور العربي في حيفا إلى متابعة المعطيات التي تُنشر بشكل مستمر في موقع الوزارة، ذلك أن الغالبية الساحقة من الشكاوى التي تصل إلى الوزارة تُقدم من سكان الأحياء اليهودية.

* الحق في هواء نظيف

من جانبه، قال نائب رئيس بلدية حيفا، د. سهيل أسعد لصحيفة "حيفا": لا شك في أن المعطيات التي تشير إليها الأبحاث، إذا صحّت، مُقلقة جداً، لناحية مدى تعرّض سكان حيفا لتلوث الهواء

إجراءات لتقليل التلوث، وكذلك على مستوى المواصلات وتحديد حركة سير الشاحنات في عدد من شوارع المدينة.

* تقييد سفر الشاحنات: فمنذ نحو أسبوعين تفرض بلدية حيفا قيوداً على سفر الشاحنات الكبيرة داخل المدينة خلال ساعات الذروة المرورية (من السادسة والنصف وحتى التاسعة والنصف صباحاً، ومن الثالثة وحتى السادسة بعد الظهر) في شوارع "عتسماوت"، يافا، "نتانزون"، "شيفات تسيون" (ستانتون)، «همغينيم»، ألبني، الكرمة (هغيفن)، الجبل (تسيونوت)، «روتشيلد»، و«بال-يام». حيث نصبت البلدية إشارات مرور خاصة تعلن حظر السفر في الشوارع مع ساعات القيود المفروضة. كما تم الإعلان عن تخفيض أجرة السفر للشاحنات في "أنفاق الكرمل" بنسبة 40% للشاحنة حتى 12 طناً لمدة 5 سنوات.

* العرب لا يشكون! وأفادت المهندسة خزام زريق - بحوث، المسؤولة عن

مطانس فرح

قامت وزارة حماية البيئة، مؤخراً، وبالتعاون مع مكتب نائب بلدية حيفا الدكتور سهيل أسعد ("الجبهة")، بنصب محطتين لرصد تلوث الهواء في حي وادي النسناس وحي الحليصة، حيث تقوم المحطتان برصد وتحليل عينات من الهواء للبحث عن عناصر ملوثة للبيئة، سواء أكان ذلك من مصادر صناعية أو من التلوث الناتج عن المواصلات أو غيرها من العوامل.

* نسب تلوث مرتفعة

وكانت عدة أبحاث نُشرت في السنوات الأخيرة قد أشارت إلى ارتفاع نسبة التلوث في حيفا، وكذلك ارتفاع نسب الإصابة بمرض السرطان بين السكان عموماً والأطفال خصوصاً في مدينة حيفا، قياساً بالمعدلات القطرية. ويأتي نصب هذه المحطات ضمن "الخطة الوطنية لتقليل التلوث في خليج حيفا" التي بوشر العمل بها أواخر العام 2015، والتي تم اتخاذ عدة خطوات في إطارها، على مستوى إلزام المصانع باتباع



قَداس وِجَناز الأربِعين

أبناء الفقيدة يوسف، وسام، سوسن وصوفيا وعموم آل عبود وآل هلون وجميع أقربائهم وأنسابهم في البلاد والخارج يدعونكم لمشاركتهم قَداس وِجَناز الأربِعين راحةً لنفس فقيدتهم الغالية المرحومة

ندى أيوب (هلون) عبود (أم يوسف)

وذلك يوم السبت الموافق ٢٣/١/٢٠١٦ الساعة العاشرة صباحاً في كنيسة مار لويس الملك المارونية

زقاق رويين ٥ - حيفا

لا اراكم الله مكروها بعزير

تعازينا القلبية

للصديق الدكتور ريمون جبران وإخوته وكافة أفراد عائلة جبران لوفاة عميد العائلة

زكي جبران

الذي أشغل منصب رئيس لمجلس الجش المحلي

8 فترات متتالية

تغمده الله بواسع جنّاته

وألهم العائلة الصبر والسّلوّان

راني عباسي

وأسرة صحيفة "حيفا"

מבצע לוחט במיוחד בפיצה האט!

115^{רק ב-}

פיצת צ'יזי בייטס
+ פיצה משפחתית
+ בקבוק שתייה

קוד קופון: 115632



משלוחים חינם!

התמונות להמחשה בלבד. תקף בסניפי חיפה בלבד. מינימום הזמנה למשלוח 59.90 ש"ח. ט.ל.ח.

☞ הטכניון, חיפה | ☞ מוריה 13, חיפה | ☞ המושבה הגרמנית, חיפה



Pizza Hut



1-700-50-60-70 | pizzahut.co.il



شهادة تقدير وامتيان للدكتور الحيفاوي بسام حداد



نايف خوري

لهاتين الشهادتين. ويعمل الدكتور بسام حداد منذ حوالي عشرين عاماً طبيباً عائلته مستقلاً في عيادتين تابعتين لصندوق المرضى «مكابى» في يوكنعام وطيرة الكرمل. وقد أصدر المجلس البلدي في طيرة الكرمل قبل فترة وجيزة كتيباً يتضمن مقالة رئيسية عن الدكتور بسام، ويشتمل عالياً عمله الدؤوب والمميز، ويشني على صفاته الحميدة ومهنيته العالية ومساعدته للمرضى وعائلاتهم. ويبلغ عدد الأطباء المستقلين في لواء الشمال 1200 طبيب يعملون في صندوق المرضى «مكابى»، ويختصون في شتى المجالات.

احتفل في مسرح الثقافة في «كريات موتسكين» هذا الأسبوع، بمنح شهادات التقدير والامتيان لعشرة أطباء، يعملون في صندوق المرضى «مكابى» من ذوي الاختصاصات المتنوعة، وذلك لقاء تميزهم المهني وتفانيهم بالعمل وخدماتهم الإنسانية. وأعلن رئيس لواء حيفا في صندوق المرضى «مكابى» عن قرار لجنة خاصة بمنح هؤلاء الأطباء هذه الشهادة، وأشار إلى نيل كل من الطبيبين بسام حداد ابن مدينة حيفا، وإبراهيم عزرا ابن مدينة الناصرة والأخصائي في مجال الغدد الصماء

انهيار شرف مبنى عربي مهجور!



طراسل «حيفا»

للتأكد من عدم تواجد أحد من المشردين أو غيرهم داخل المبنى، فوجدوه خالياً. وبعد العمل على تطويق المبنى ومنع المارة وآخرين من الاقتراب إليه لمنع حدوث كارثة، تم تبليغ السلطات البلدية المسؤولة والمعنية لتابعة القضية درءاً للكوارث التي قد تحدث، حفاظاً على أمن السكان.

انهارت، يوم الثلاثاء الأخير، شرف مبنى مهجور آيل للسقوط في مدينة حيفا، كانت قد سدت وأغلقت مداخله الرئيسية. ويذكر وفق شهود عيان أن مشردين كانوا يتواجدون وينامون داخل المبنى بين الفينة والأخرى. وفور وصول طواقم الإنقاذ، تم مسح المبنى

(تصوير: طاقم إنقاذ الكرمل)

د. سهيل أسعد:

قصة برقة وحيفا تنطبق على عشرات القرى والمدن الفلسطينية



ومما قاله د. أسعد، ذو الأصول البرقاوية بدوره، إن علاقته مع القرية لم تنقطع يوماً، ولكنها تعززت وتشعبت أكثر في السنوات الأخيرة، حيث تحولت زيارات الدكتور مسعود إلى مناسبة للم شمل مع أهالي القرية المنتشرين في عدة مواقع في الجليل. حيث تنطبق قصة حيفا وبرقة على عشرات القرى والمدن الفلسطينية، التي شتتت النكبة أهلها أيدي سباً. وحياً الدكتور أسعد أهالي برقة، الذين قدموا 58 شهيداً منذ العام 1936، رغم كونها قرية صغيرة نسبياً. كما أشاد بتمسك الأهالي بأرضهم، وقطعهم الطريق على محاولات تسريبها للمستوطنات عبر جهات مشبوهة. يذكر أن مدينة الناصرة ستحتضن، مساء اليوم الجمعة، أمسية لإشهار الكتاب، في مركز محمود درويش الثقافي، بمشاركة الكاتب د. سميح مسعود والبروفيسور محمود يزبك والأستاذ أحمد درويش والدكتور جوني منصور ورائد نصرالله والدكتور سهيل أسعد.

طراسل «حيفا»

شارك الدكتور سهيل أسعد (نائب رئيس بلدية حيفا) في أمسية خاصة عقدت في قرية برقة (قضاء نابلس) في الضفة الغربية المحتلة، على شرف صدور الجزء الثاني من الكتاب الروائي «حيفا - برقة: البحث عن الجذور» للكاتب الفلسطيني الدكتور سميح مسعود، بحضور كل من وكيل وزارة الثقافة الفلسطينية الشاعر عبد الناصر صالح، ورئيس مجلس برقة القروي سامي دغلس، ومدير مؤسسة «السلام والاشتراكية» ناصيف معلم، وعدد من الشخصيات الثقافية والاعتبارية، وحشد كبير من الأهالي. المدير بالذكر أن د. سميح مسعود، اقتصادي فلسطيني مرموق، ولد في حيفا عام 1938، لعائلة تنحدر من قرية «برقة»، حصل على الدكتوراة في الاقتصاد من بلغراد عام 1967، وأشغل عدداً من المناصب الهامة في مجال اختصاصه، آخرها رئاسته للمركز الكندي لدراسات الشرق الأوسط في مونتريال (كندا). كما أصدر ما يزيد عن 20 مؤلفاً على رأسها أشمل موسوعة اقتصادية عربية.



قداس و جناز الاربعين

ابناء المرحومه جورج، ايلي، وريشو وابنتها جورجيت وجميع آل كرام وآل حداد واقربائهم وانسبائهم في البلاد والمهجر لقداس وجناز الاربعين راحة لنفس فقيدتهم الغالية



مريم (ابو سمهره) كرام
(أم جورج)

وذلك يوم الجمعة الموافق 22/1/2016 الساعة السادسة مساءً

في كنيسة مار يوسف لللاتين،

شارع همجينيم ٨٠ حيفا

لها الرحمة ولكم من بعدها طول البقاء

Winner

أرباح كبيرة في دوري الكبار!

esalek:



أبناء سخنين ضد هبوعيل تل أبيب



من سيفوز؟	كم هدفا؟	بأي فارق؟
(1) أبناء سخنين	(1) 0-1 أهداف	4.85 (1) أبناء سخنين يفوز بفارق هدفين وأكثر
(x) تعادل	(x) 2-3 أهداف	3.30 (x) أبناء سخنين يفوز بفارق هدف
(2) هبوعيل تل أبيب	(2) 4 أهداف أو أكثر	1.35 (2) تعادل أو فوز لهبوعيل تل أبيب

وستهام ضد مانشستر سيتي



من سيفوز؟
(1) وستهام
(x) تعادل
(2) مانشستر سيتي

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

ملاچا ضد برشلونة



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

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



مکابي تل أبيب ضد مکابي بيتح تكفا



من سيفوز؟
(1) مکابي تل أبيب
(x) تعادل
(2) مکابي بيتح تكفا

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

Winner 16
هذا الأسبوع 23,000,000 ش.ج

رقم الدور 160301 يشمل التحويلات.



16016

Winner.co.il | أيضا
بالخلاوي! | متوفر بالآندرويد
Available on the App Store

وفقاً لأنظمة مجلس التكهات في الرياضة . قد تطرأ تغييرات في النسب.

+18
البيع ممنوع
لمن هو دون
سن الـ 18

مشاركة 6500 طفل من حيفا في أكبر حملة إعادة تدوير في البلاد



جزءاً من النشاط التعليمي الذي يجري في جميع المؤسسات التعليمية في المدينة، لرفع مستوى الوعي وإعادة التدوير والحفاظ على قيم الاستدامة. وجرى احتفال التدوير الخاص بحضور ممثلين عن شركة التدوير «إيلا» وقسم المعارف السابق للائتمانية وقسم إدارة النفايات في بلدية حيفا، وحوالي 500 طفل مع ذويهم. وجرى في نطاق ذلك عرض «أصوات وأنغام» وورشات تدوير. وحصل كل طفل أحضر زجاجته على صورة ممغنطة له حيث يظهر فيها وهو يلقي الزجاجات إلى حاوية التدوير. وحضر رئيس البلدية يونا ياهف هذا الاحتفال، وقال: إن أفضل حملة جرت في البلاد كانت للحد من كطف الأزهار البرية المحمية. وتحقق هذا النجاح بفضل تجنيد الأطفال الذين أقتنعوا ذويهم بأهمية الموضوع. واليوم ينضمون إلى حملة المحافظة على جودة البيئة، وهذا سينجح حتماً لأنهم يحافظون.

مراسل «حيفا»

يشارك في الآونة القريبة، 6500 طفل من 260 حضنة حيفاوية في أكبر حملة لإعادة التدوير في البلاد. وقد تم توزيع حقائب إعادة التدوير على الأطفال بهدف جمع زجاجات المشروبات الفارغة وإلقائها بعد ذلك داخل مرافق إعادة التدوير الخاصة المثبتة في الرياض. وسيتم نقل الزجاجات لشركة «إيلا» «אילא»، لإعادة تدويرها، ونقل العائدات (30 أغورة مقابل كل زجاجة)، إلى رياض الأطفال. إذ ستستخدم العائدات لتمويل النشاطات، مثل حلقات العمل، الاحتفالات، وشراء ألعاب يختارها الأطفال.

ويقود المشروع قسم التعليم ما قبل الابتدائي في بلدية حيفا، بالتعاون مع شركة إعادة التدوير «إيلا» «אילא». وزارة التربية والتعليم، ووزارة وقسم إعادة تدوير النفايات في بلدية حيفا. ويعتبر هذا المشروع

هل ستقام مدينة عربية جديدة؟!

مراسل «حيفا»

قدم رئيس القائمة المشتركة، النائب أيمن عودة إقتراح قانون يطالب الحكومة فيه إقامة مدينة عربية جديدة.

وقال النائب عودة خلال خطابه في الكنيسة: «منذ النكبة وحتى اليوم لم تقم أي بلدة عربية جديدة، بينما أقامت الحكومات الإسرائيلية أكثر من 700 بلدة، وطبعاً كلها بلدات من أجل المواطنين اليهود».

وتابع النائب عودة قائلاً: «مع النكبة، خسرتنا مدننا». وتساءل: «ما هي المدينة دون السكان كما قال الشاعر شكسبير! والمدينة هي انتصار الروح الفردية، في المدينة ليس المهم من هو والدك وما هي عائلتك وإنما من أنت؟! وبالمدينة تنتشر المؤسسات الثقافية، دور النشر، الصحافة، الأحزاب ومقاهي المثقفين. وقال عودة بأن المواطنين العرب خسروا القرية ولم يربحوا المدينة. خسروا اللون الأخضر والريف وزقزقة العصافير ولم يربحوا المناطق الصناعية والحياة المدنية».

مقارنة بين صفد وطمرة!

وتحدث عودة عن الاكتظاظ السكاني، فقال: «أريد أن أقدم لكم مثلاً واحداً حول الاكتظاظ السكاني ليعطيكم انطباعاً. انظروا إلى مدينتي صفد وطمرة، كلاهما في لواء الشمال، كلاهما يعدان 30 ألف نسمة، ومناطق نفوذهما تصل 29 ألف دونم! ولكن انظروا إلى هذين الفريقين: المنطقة الصناعية في صفد تصل إلى 64 ألف متر مربع، وفي طمرة 9100 فقط!! أما من حيث الاكتظاظ فهاتان المدينتان تبدآن من ذات الانطلاقة آنياً، ولكن للعام 2030 وحسب الخارطة الهيكلية



فسيكون في صفد 5 أشخاص ونصف الشخص لكل دونم، بينما في طمرة سيكون العدد مضاعفاً، 10 أشخاص ونصف الشخص لكل دونم». (بحسب الدراسة المشتركة للمركز العربي للتخطيط البديل وجمعية «بيمكوم»).

كما تطرق النائب عودة ما حدث في النكبة، وتحدث عن تسونامي المصادرات في خمسينيات وستينيات وسبعينيات القرن الماضي.

طنطور مشكلة وليست حلاً!

وحول موضوع إقتراح إقامة بلدة بجانب جديدة - المكر، قال عودة: «لا يعقل أنكم تريدون إقامة بلدة على أرض مملوكة خاصة! كما أن التوابا واضحة، فالعرب «يتدققون» إلى عكا، نهاريا وكرمئيل التي أقيمت لهدف التهود (كما تدفقوا بالمخالفات يوم الانتخابات!) والمؤسسة تريد الحد من ذلك عبر اختلاق منطقة سكنية بدل ذهاب العرب للمدن الكبرى بالمنطقة. ولكن التوجه الأساسي الذي أدعو لترسيخه هو أنه حين يكون إقتراح «جيد» للمواطنين العرب فالأمر الأساسي هو التنسيق مع المواطنين العرب وقيادتهم، وليس بناء تجمع سكاني رغماً عنهم».

هذا وكان النائب السابق د. حنا سويد قد قدم إقتراح قانون حول الموضوع نفسه في الدورة السابقة.

الكنيست تقرّر تأجيل التصويت

بعد خطاب النائب عودة، أجاب على إقتراح القانون نائب وزير الداخلية مشولم نهارى، وتقرّر إجراء جلسة مع وزارة الداخلية وهيئات التخطيط لفحص حيثيات الموضوع قبل التصويت على القانون.

דודי טוני



خدمة
أمانة
ومهنية!



تركيب وبيع سخانات شمسية وكهربائية • ترميم مباني
"فلاتر مياه" • بيع مواسير مياه (אביגרי איוסולציה)

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

N.A.L Engineers

تنفيذ مشاريع بناء، تطوير وتقويم مباني قديمة



تقويم مباني | تقوية مباني (מ"מ 38)
بناء واقامة ملاجئ (מ"מ T) وإضافات لمباني قائمة

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

25%
הנחה

SALE

לדי القيام بحملات

في السيتي سنتر OUTLET
تدفع أقل!

سيتي سنتر OUTLET
"أوت-لت" الماركات



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

اعتقال مشتبه بقتل شاب حيفاوي طعنًا بالسكين بعد 17 عامًا!..

لمراسل «حيفا»

عمّمت الناطقة الرّسميّة بلسان شرطة إسرائيل للإعلام العربيّ، لوبا السمري، بياناً على وسائل الإعلام، وصلت مكاتب صحيفه «حيفا» نسخة عنه، جاء فيه: استمراراً لتحقيقات الشرطة في ملف جريمة قتل الشاب إدوارد روتيرغ من مواليد عام 1973 طعنًا بالسكين خلال حفلة عامّة جرت في شارع «نوردو» في مدينة حيفا، قبل نحو 17 عامًا، وتحديدًا في 7 آذار 1998، مع هروب المشتبه من البلاد ومواصلة الشرطة أعمال التحريّ والبحث وتأخيّ الحقيقة، حيث تمّ، مؤخرًا، الوصول إلى المشتبه (43 عامًا)، حيفاويّ الأصل يسكن مدينة برلين (ألمانيا)، ويحمل بينات وهويّة مزيفة.

هذا وكانت شرطة إسرائيل قد بذلت جهودًا جمّة وواسعة النطاق، بالتعاون مع الشرطة الألمانية والسلطات الألمانية وغيرها من الجهات المعنية، للوصول إلى المشتبه وتسليمه وإعادةه إلى البلاد، لهدف تقديمه إلى العدالة. وبالفعل، وفور وصول المشتبه به، يوم الثلاثاء الأخير إلى البلاد، تمّ اعتقاله على الفور في مطار «بن غوريون» الدوليّ. وقد تمّ بقرار من محكمة الصّح في حيفا، أمس الأول الأربعاء، تمديد اعتقال المشتبه به على ذمّة التحقيقات الجارية في القضية.



النائب جبارين:

إسرائيل لا يمكن أن تكون دولة يهودية وديمقراطية في آن واحد

* مشاركة واسعة في مؤتمر جامعة حيفا حول «القانون، التعددية الثقافية وحقوق الإنسان في إسرائيل» *

لمراسل «حيفا»

«دولة إسرائيل لا يمكن أن تكون دولة يهودية وديمقراطية في آن واحد. وللتدقيق أكثر، فإن مبادئ الديمقراطية لا تتعايش مع دولة يهودية حصريّة وإقصائيّة، فالديمقراطية تتيح لإسرائيل أن تكون دولة يهودية وعربية في آن واحد وعلى نحو متكافئ بين يهوديتها وعربيّتها. عمق عربيّتها يجب أن يكون على الأقل مثل عمق يهوديتها. وقد تمّ التعبير عن هذا المبدأ في وثيقة التّصوّر المستقبليّ للعرب الفلسطينيين في إسرائيل التي تطرقت إلى إسرائيل كموطن مشترك لمواطنيها اليهود والعرب على حدّ سواء» - هذا ما قاله النائب د. يوسف جبارين («الجبهة» - القائمة المشتركة) خلال المؤتمر الذي شارك به في جامعة حيفا تحت عنوان «القانون، التعددية الثقافية وحقوق الإنسان في إسرائيل». وكانت مشاركة جبارين في المحور الذي حمل عنوان «القانون، حقوق الإنسان والصّراع الإسرائيليّ - الفلسطينيّ: إلى أين نحن ذاهبون؟» إلى جانب البروفيسور سامي سموحة، والمحامية سمدار بن ناتان من جامعة تل أبيب، ود. أساف ملاخ، رئيس لجنة المديّنات في وزارة المعارف، وترأس الجلسة البروفيسور ماجد الحاج، رئيس مركز التعددية الثقافيّة بالجامعة.

وأضاف جبارين: «هناك في اليسار الصهيونيّ من يتحفّظ من وصف ممارسات إسرائيل في الأراضي الفلسطينية بالأبرتهايد. ولكنني أقولها بوضوح إن نظام الإحتلال الإسرائيليّ المتواصل منذ حوالي خمسة عقود هو أفسى درجة من الاستبداد والقمع والتّكبير الذي يميّز نظام الأبرتهايد. فممارسات الإحتلال الإسرائيليّ أشدّ بشاعة وإجراماً من ممارسات الأبرتهايد في جنوب إفريقيا والولايات المتّحدة في فترة الفصل العنصريّ».

وتطرّق جبارين في مداخلته إلى المواثيق الدوليّة الحقوقية وإلى القانون الدوليّ، مُشيرًا إلى أنّ خطاب حقوق الإنسان في سياق الأقليات القوميّة الأصليّة يشمل أربعة مبادئ أساسية: ضمان حقّ تقرير المصير لمجموعة الأقلية في الشؤون الداخليّة والمحليّة، ضمان الإدارة الذاتيّة في المجال الثقافيّ والتربويّ، ضمان إعادة الأراضي التي صودرت من أصحابها الأصليين، وضمن المشاركة السياسيّة في دوائر ومواقع اتّخاذ القرار. وأكد جبارين على أنّ هذه المبادئ تقع اليوم في صلب الحقوق الجماعيّة التي نطالب بها كقيادة سياسيّة وحركات شعبيّة.

وفي نهاية مداخلته أشار جبارين إلى أنّ الحديث عن نظام ديمقراطيّ في إسرائيل هو خال من أيّ نظرة واقعيّة، مؤكّدًا أنّ الديمقراطية الزائفة في إسرائيل تشبه «الجبهة السويّسيّة»، التي تتميّز بالفراغات (جحور) الكثيرة، وهي الفراغات التي تعبّر عن العلاقة بين الدّولة والمواطنين العرب. وقال جبارين إنّه ولا يمكن الحديث عن نظام ديمقراطيّ لا ينتهج سياسات المساواة والتعددية الثقافيّة، كما لا يمكن الحديث عن ديمقراطية في ظل نظام احتلاليّ وقمعيّ يضطهد شعباً آخر، ويحرّمه من حقّه في تقرير مصيره.

هذا وشارك في المحاور المختلفة للمؤتمر كل من البروفيسور أسعد غانم، د. ثابت أبو راس، المحامية سهاد بشارة، د. إيلان سابان، د. جاد برزبلاي، د. تامي هارثيل ود. أفيعاد باكشي.

مؤمنو مكابي، لخدمتكم مركز طب الطوارئ في الكرمل



بدلاً من الوصول إلى المستشفى يمكنكم التوجه إلى مركز طب الطوارئ في حوريف الكرمل شارع حوريف 15، حيفا. والحصول على خدمة مهنية، سريعة، 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: 9:00-22:30

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

مكابي
الخدمات الصحية الأفضل في البلاد

في صناديق مرضى وفي مكابي *3555

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

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

نسمع همس الموج من قمة الجبل



ندعوكم للسكن في أعالي حي وادي الجمال
في حيفا، جودة حياة ورفاهية في مكان
مثالي، مقابل البحر

شقق 5 غرف/ بنتهاوس 6 غرف

المشروع الفخم لشركة "ميريت للهندسة" تدمج مواصفات البناء العالية
والمنظر الرائع الواسع نحو البحر. **أقمنا لاجلكم بيئة سكنية مثالية:**

شرفات واسعة | 3 اتجاهات مفتوحة | موقف سيارات خصوصي
| أبواب داخلية أنيقة بلاط غرانيت بورسيلان | خزائن حمام | إنتركوم
تلفزيوني وغيرها!
ابتداء من 2.2 مليون شيكل.

ضمن الفعاليات اللا-منهجية في مدرسة الكرمة الثانوية تسايط الضوء على "السلطة القضائية" والقضاة العرب



ويتعرفون من خلال القضاة أنفسهم، إلى أنواع المحاكم وعالم القانون. ويقوم الطلاب بزيارة المحكمة ومشاهدة محاكمة أمام أعينهم، ومن ثمّ ينفرد القاضي بالطلاب في قاعة المحكمة ليشرحهم ويحجب على تساؤلاتهم. مما لا شك فيه أنّ لمثل هذه الفعاليات اللا-منهجية دور بارز في كشف الطلاب على السلطة القضائية وتشعباتها وخباياها في بعض الأحيان. ومن ذلك تجهيزهم للمجتمع في حين أنّ أهداف هذا البرنامج الإثرائي تزدت قيمة القانون واحترامه ومشاهدة العالم الخارجي الحقيقي عن كسب.

مراسل "حيفا"
ضمن الفعاليات اللا-منهجية التي تتميز بها مدرسة "الكرمة" الثانوية، وللسنة الثانية على التوالي بمشاركة جمعية "درس آخر"، تخصص المدرسة برنامجاً تستضيف من خلاله مجموعة من القضاة العرب. حيث تتطوع مجموعة من القضاة للقاء الطلاب في المدرسة، يتم خلاله تقديم المحاضرات ومعالجة قضايا ومواضيع ترتبط بالقضاء والقوانين. ينكشف الطلاب على عالم القضاء ومركباته،

زعاترة: وحده الشعب السوري سيقرر مصيره بعد سحق الإرهاب

* المطلوب اليوم هو وقف الدعم لقوى الإرهاب، وبدء عملية سياسية تضمن وحدة سوريا وتفضي إلى تحول ديمقراطي حقيقي يحفظ كرامة وحقوق السوريين *



بأولوية مكافحة الإرهاب، وتخفيف منابعه وقطع شرايين إمداداته. وأكد أنّ القوة الأساسية التي يمكنها تنظيف سوريا من الإرهاب اليوم هي الجيش العربي السوري وحلفاؤه، مشيراً إلى التطورات الميدانية المتراكمة منذ تكثيف الحضور العسكري الروسي في الشهور الأخيرة. وبالتالي فإنّ المطلوب اليوم هو محاصرة ووقف الدعم لقوى الإرهاب على الأرض السورية، وبالمقابل بدء عملية سياسية بمشاركة المعارضة الوطنية تضمن وحدة سوريا الجغرافية والسياسية وتفضي إلى تحول ديمقراطي حقيقي يحفظ كرامة وحقوق المواطنين السوريين جميعاً.

مراسل "حيفا"

«لا يحقّ لأحد، باستثناء الشعب السوري، أن يحدّد مصيره ويختار قيادته، بعيداً عن إملات القوى العالمية والإقليمية التي سعت وتسعى إلى إسقاط سوريا، والتي تدعم عصابات الإرهاب. ولكن الأولوية الآن لسحق هذا الإرهاب الذي يهدّد وحدة الوطن والشعب في سوريا». هذا ما قاله الصحافي رجا زعاترة، سكرتير الحزب الشيوعي و«الجيبهة» في حيفا، خلال مشاركته في طاولة مستديرة حول الوضع في سوريا، نظمتها مؤسسة «روزا لوكسمبورغ» في تل أبيب هذا الأسبوع، بمشاركة مجموعة من الباحثين والصحافيين والنشطين السياسيين. وقال زعاترة في مداخلته إنّ الرأي العام العالمي، والأوروبي خصوصاً، بدأ يدرك مؤخراً فقط أنّ سوريا تواجه إرهاباً عاتياً، دعمته ومولته الولايات المتحدة وحلفاؤها وأدواتها في المنطقة، السعودية وتركيا وقطر، وكذلك إسرائيل التي تدعم وتتعاون مع إرهابيي «جبهة النصرة» في الجولان المحتل. فبعد تفجيرات باريس وتدقق اللاجئين على الدول الأوروبية، اضطرت الحكومات الغربية للاعتراف

منحة توفيق طوبي

للطلاب للجامعيين أبناء حيفا
للعام الدراسي 2016/2015

(دعوة لتقديم طلبات منح)

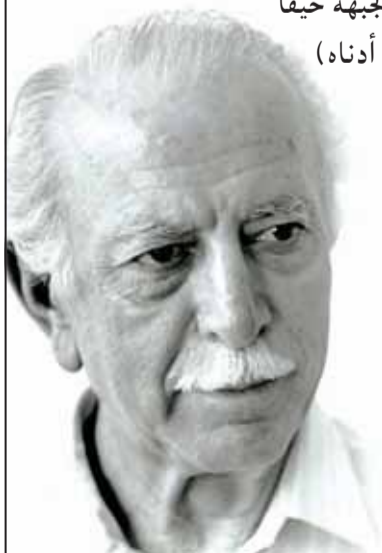
يسرّ مكتب نائب رئيس البلدية د. سهيل أسعد وعائلة طوبي، بالتعاون مع «صندوق حيفا»، الإعلان عن التسجيل لمنحة توفيق طوبي للطلاب الجامعيين أبناء حيفا للعام 2016/2015، وذلك حتى موعد أقصاه الإثنين 1 شباط 2016.

يمكن الحصول على استمارة طلب المنحة:

أولاً - عبر الرابط: www.aljabha.org/toubi_haifa_2016

ثانياً - عبر صفحة الفيسبوك: الحزب الشيوعي والجيبهة حيفا

ثالثاً - في مكتب نائب رئيس البلدية (التفاصيل أدناه)



يتم تقديم الطلب مع جميع المستندات المطلوبة أيام الأحد والإثنين والثلاثاء والخميس في مكتب نائب رئيس البلدية د. سهيل أسعد (بلدية حيفا شارع حسن شكري 5، الطابق الثاني غرفة 219، هاتف 048357701) من الساعة التاسعة صباحاً وحتى الثالثة بعد الظهر،

مدرسة "الكرمة" الثانوية العلمية الرسمية

بحق لكل طالبة عربية التعلّم بصفوف علمية متميزة ضمن إطار التعلّم الرسمي في مدينتنا حيفا، هذه هي رؤيتنا!

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

يبدأ التسجيل يوم الاثنين الموافق 18\1\2016 ويستمرّ حتى يوم الخميس الموافق 18\2\2016

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

الرجاء إحضار:
• بطاقة هوية الوالدة. • شهادة الفصل الأول.

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

מרכז הקרמיקה שפאעמרו

באדארה קמאל משיעל ואולאדה

קרנףאל מביעאט פי קרמיקה משיעל

22-30/1/2016

ארון אמבטיה 100 ס"מ



990 ש"ח

מקלחון הזזה 80/80 ס"מ



490 ש"ח

ארון אמבטיה 102 ס"מ



990 ש"ח

פורצלן 60/60 ס"מ



39 ש"ח

ארון אמבטיה 82 ס"מ



890 ש"ח

דוש



490 ש"ח

מקלחון שתי דלתות 80/80 ס"מ



490 ש"ח

ארון אמבטיה 82 ס"מ



890 ש"ח



תשכילה
2016
אלן פי
المعرض

■ خاضع لشروط الحملة ■ الكمية محدودة ■ الخفاء وارد

■ أكبر المعارض للكراميك ■ غرانييت بورسلان والأدوات الصحية في المنطقة

الشارع الرئيسي شفاعمر - طمرة 04-9501950 |  قرمיקه مשיعل

الإعلان عن الروايات المتنافسة لنيل جائزة «اليوكر» الأدبية

* من بينها رواية صادرة عن مكتبة «كل شيء» الحيفاوية *

الشابة والجديدة، وتمكنت الروايات من طرح قضايا الإنسان العربي: المعيشية والنفسية والسياسية والاجتماعية، كما أدانت كل أشكال العنف والطائفية الدينية والسياسية والاجتماعية والقبلية والديكتاتوريات المعاصرة. وتنافست الروايات على أن تكون الأرقى والأكثر تطوراً وتجديداً من حيث المضمون والشكل والمعالجة والتقنية السردية.

وتعد هذه هي الدورة التاسعة للجائزة، التي أصبحت الجائزة الأدبية الأبرز في مجال الرواية في العالم العربي، وقد علق ياسر سليمان، رئيس مجلس الأمناء، قائلاً: «هذه قائمة متميزة تجمع روائيين من أقطار عربية مختلفة، تنسج هذه الروايات مادتها من حاضر مضطرب دون الرضوخ إليه، فهي تتجاوزه بأشكال متغيرة دون الإخلال بالوشائج التي تربط موضوعاتها بأفاق أكثر رحابة وتأثيراً في النفس الإنسانية. هذه القائمة من الروايات المتمكنة من حرفيتها قد تطالب القارئ بأن يتابعها بتوذة ورؤية ليدخل في عوالمها المتخيلة، راصداً لحركتها ومفتوناً بها.»

تهدف الجائزة إلى الترويج للرواية العربية على المستوى العالمي، ومن هنا تضمن الجائزة ترجمة الأعمال الفائزة إلى اللغة الإنجليزية، وقد تُرجم حتى الآن أعمال كل من بهاء طاهر (2008)، ويوسف زيدان (2009)، وعبد خال (2010) ومحمد الأشعري ورجاء عالم (2011)، وسعود السنعوسي (2013).

فرغلي عن منشورات «الاختلاف». «كتيبة سوداء»، للمصري محمد المنسي

قنديل عن دار «الشروق». «وارسو قبل قليل»، للبناني أحمد محسن عن دار نشر «هاشيت أنطوان». «رسائل زمن العاصفة» للمغربي عبد

النور مزين عن منشورات «سليكي أخوين». «نبوءة السقا» للسوداني حامد الناظر عن دار «التنوير» - تونس. «حارس الموتى»

للبناني جورج يرق، عن منشورات «ضفاف» - لبنان. وقد قامت لجنة مكونة من خمسة محكمين باختيار

الروايات، وسوف يتم إعلان أسماء أعضاء اللجنة في مسقط - سلطنة عُمان، يوم الثلاثاء الموافق 9 شباط المقبل، بالتزامن مع الإعلان عن القائمة القصيرة لعام 2016.

وفي تعليقه على الروايات المرشحة قال رئيس لجنة التحكيم: «لم يكن اختيار القائمة الطويلة لهذا العام سهلاً، لأن الجودة كانت السمة الشاملة للروايات المقدمة لهذه الدورة، وظهرت في القائمة بعض الأسماء القديرة والمهمة، كما شملت بعض الأسماء

ويذكر أن كلاً من محمد ربيع وشهلا العجيلي قد سبق أن شاركا في ورشة الكتابة الإبداعية «الندوة» التي تديرها الجائزة لتشجيع الشباب الكتاب الواعدين.

وفيما يلي عناوين لأبرز الروايات المرشحة على القائمة الطويلة للجائزة للعام 2016:

رواية «مصائر»: كونشرتو الهولوكوست والنكبة»، للفلسطيني ربيع المدهون مكتبة «كل شيء» الحيفاوية، لصاحبها الأستاذ صالح عباسي، انتخبت من بين الروايات العربية التي تنافس لنيل جائزة «اليوكر» للرواية العالمية، وهي أكبر جائزة عربية تمنح في العالم العربي.

وقد أعلن هذا الأسبوع، عن القائمة الطويلة للروايات المرشحة لنيل هذه الجائزة العالمية للرواية العربية 2016. وتشمل القائمة 16 رواية صدرت خلال العام الماضي، وقد تم اختيارها من بين 159 رواية ينتمي كتابها إلى 18 دولة عربية. وتحظى مصر وفلسطين بأكبر نصيب من الروايات المدرجة على القائمة الطويلة. ومن بين الكتاب هذا العام اثنان سبق لهما أن ترشحا على القائمة القصيرة للجائزة العالمية للرواية العربية في عام 2010، هما ربيع المدهون الفلسطيني، الذي يتنافس بروايته «مصائر كونشرتو الهولوكوست والنكبة»، الصادرة عن منشورات مكتبة «كل شيء»؛ ومحمد المنسي قنديل، وكان حينها طالب الرقاعي رئيساً للجنة التحكيم للجائزة في العام نفسه.

كما تتضمن القائمة عدداً من الكتاب الشباب، وأن بعض الروايات هي العمل الأول لأصحابها. وثمة ثلاثة روائيين تحت سن الأربعين، بينما تشمل القائمة الرواية الأولى لكل من طارق بكري، وعبد النور مزين.

رواية «مصائر»: كونشرتو الهولوكوست والنكبة»، للفلسطيني ربيع المدهون مكتبة «كل شيء». رواية «ترانيم الغواية»، للأردنية/الفلسطينية ليللى الأطرش عن منشورات «ضفاف». رواية «نوميديا»، للمغربي طارق بكاري عن دار «الآداب». رواية «نزوج مريم»، للسوري محمود حسن الجاسم عن دار «التنوير»، مصر. «أهل النخيل»، للعراقي جنان جاسم حلاوي عن دار «الساقى». رواية «مياه متصخرة»، للعراقي حازم كمال الدين عن دار «فضاءات». «عطارد»، للمصري محمد ربيع عن دار «التنوير» - لبنان. «في الهنا» للكويتي طالب الرقاعي عن دار «پلاتينيوم بوك». «مدح لنساء العائلة»، للفلسطيني محمود شقير عن دار «هاشيت أنطوان». «سما قريبة من بيتنا»، للسورية شهلا العجيلي عن منشورات «ضفاف» - سوريا. «معبد أنامل الحرير»، للمصري إبراهيم



تعلن مدرسة الكرمل - حيفا

عن بداية تقديم طلبات تسجيل
للمصفوف الثاني حتى السابع وللمصفوف التاسع والعاشر
للعام الدراسي 2016/2017

من تاريخ 25/1/2016 وحتى تاريخ 5/2/2016
من الساعة 11:00 صباحاً حتى 14:00 ظهراً
في سكرتارية المدرسة

يمكن الحصول على طلبات التسجيل
من المدرسة مباشرة (عند حارس المدرسة)

تخصصات المرحلة الثانوية: فيزياء - كيمياء - روباتيكا - تربية للطفولة المبكرة
علم نفس - أنظمة إنتاج محوسبة

شارع هميفينيم 76 حيفا، هاتف: 04-8514402
فاكس: 04-8552627 بريد الكتروني: carmelsc@inter.net.il
موقع المدرسة: carmelschool-haifa.org

Khoury
pharmacy
بيت مرقحت حوري

سنة جديدة وأسعار مريحة لمستحضرات

VICHY
LABORATOIRES



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



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



كريم ترطيب
"انتي-إيجينج"
إيدياليا
282 ش.ج 149 ش.ج



سيروم 10
ليفث اكتيف
372 ش.ج 199 ش.ج



كريم ترطيب
"انتي-إيجينج"
ليوفاديول
للبرشرة المتقدمة في السن
403 ش.ج 219 ش.ج

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

فقط في سوپر فارم آرمون هدار و سيتي سنتر

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

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 بشروة فوق ال 20 ش.ج

تحتزم وصفات الاطباء لجميع سناديق المرضى

تحتزم وصفات الاطباء لسناديق المرضى لتوقيت، مكابي ومؤحيديت

SUPER FIVE!
ساري المفعول لغاية 27.1.16

ساندي ورق نواليت 40 لفة

29⁹⁰

ساندي مسحوق غسيل 2.5 كغم

11⁹⁰

لايف بيبيز حفاضات

السعر لوزميتين **62⁰⁰**

كميل بلو صابون سائل كلاسيكي 500 مل + 50% مجاناً

السعر ل 750 مل **9⁹⁰**

7 نكا صابون سائل 500 مل ززمة ثلاثية

السعر لززمة ثلاثية **14⁹⁰**

ماسكلاوايت ليبي ماسك ادب 50 مل

السعر للوحدة **39⁹⁰**

وايضا حصري لزيان LifeStyle

جيليت ماخ 3 شفرات حلقة ززمة ثمانية

السعر لززمة ثمانية **69⁹⁰**

من أجل سنة توفير في سوپر فارم نقص، نوفر ونتمتع

عشرات القسائم الاضافية بانتظاركم في الموقع والتطبيق

ساري المفعول لغاية 3.2.16

سعر خاص!

بنتسليم هذه القسيمة عند شراء هام تشكيلة قناتي للطفل*

السعر للوحدة بعد تخفيض القسيمة **24⁹⁰**

سعر خاص!

بنتسليم هذه القسيمة عند شراء باهيروز حفاضات پريميوم قاليو پاك/ اکتيف بسم

السعر للوحدة بعد تخفيض القسيمة **39⁹⁰**

سعر خاص!

بنتسليم هذه القسيمة عند شراء سيمبلاک أدفانس پلوس بديل الحليب ززمة توفير

السعر للوحدة بعد تخفيض القسيمة **125⁹⁰**

سعر خاص!

بنتسليم هذه القسيمة عند شراء لايف مین ماکنة حلقة M6

السعر بعد تخفيض القسيمة **19⁹⁰**

سعر خاص!

بنتسليم هذه القسيمة عند شراء اولوين قوط صحية ززمة توفيراً الفخيتي ززمة سينجس always

السعر للوحدة بعد تخفيض القسيمة **13⁹⁰**

سعر خاص!

بنتسليم هذه القسيمة عند شراء هاجيز مناديل رطبة تعبنة ززمة رباعية

السعر للززمة الرباعية بعد تخفيض القسيمة **14⁹⁰**

سعر خاص!

بنتسليم هذه القسيمة عند شراء لايف مبران الکتروني مربع

السعر للوحدة بعد تخفيض القسيمة **39⁹⁰**

سعر خاص!

بنتسليم هذه القسيمة عند شراء داک سائل لتنظيف المرحاض ززمة زوج

السعر للززمة زوجية بعد تخفيض القسيمة **13⁹⁰**

سعر خاص!

بنتسليم هذه القسيمة عند شراء كيف صابون سائل ززمة ثلاثية

السعر للززمة ثلاثية بعد تخفيض القسيمة **11⁹⁰**

سعر خاص!

بنتسليم هذه القسيمة عند شراء سموفت تاتش سيروم خوخولسا 30 مل ززمة زوجية Soft Touch

السعر للززمة زوجية بعد تخفيض القسيمة **99⁹⁰**

سعر خاص!

بنتسليم هذه القسيمة عند شراء CK فري للرجال ادت 100 مل Calvin Klein

السعر بعد تخفيض القسيمة **99⁹⁰**

سعر خاص!

بنتسليم هذه القسيمة عند شراء اسكادا جوبفول / سيميپيلي/ وليکيت نوتس ادب 50 مل ESCADA

السعر للوحدة بعد تخفيض القسيمة **119⁹⁰**

TAX FREE لتفاصيل حول الفروع التي تباع فيها الماركات المشاركة في الحملة، ولقائمة الزمائن: 09-9725151 حملات سوپر فايف سارية لغاية 27.1.2016 أو حتى نفاذ الخزون الأسبق من بينها. الإميزات المعلن عنها لزيان لايف ستايل مشروطة بالدفع بواسطة بطاقة لايف ستايل فقط. تحتفظ الشركة لنفسها الحق بتحديد كمية الشراء. لا ازواجية في الامتيازات. يحتتمل 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.

بدعم من الأب يوسف يعقوب وتدريب ميشيل يعقوب مباراة ودية لمنتخب أطفال رعية مار لويس المارونية



مراسل "حيفا"

يعقوب (كاهن رعية مار لويس المارونية).
وبخصوص هذه المباراة، قال المدرب يعقوب لصحيفة
"حيفا": "هدفت المباراة إلى تعزيز روح التعاضد
والروح الرياضية بين أبناء الشعبين من المنتخبين،
لهذا توديت التقارب وتقبل الآخر.
هذا وشكر ميشيل يعقوب الأب يوسف يعقوب على
دعمه الدائم والمتواصل لمنتخب الأطفال، واحتضانه
لمثل هذه الفعاليات الرياضية الترفيهية التثقيفية
التي تساهم في توطيد أواصر الأخوة والتعاضد.

وسط أجواء من الفرح والتعاضد والنشاط والروح
الرياضية؛ بادرت رعية مار لويس المارونية في حيفا
إلى تنظيم مباراة كرة قدم ودية بين منتخب أطفال
الرعية المارونية أبناء 4 و5 سنوات، ومنتخب "جيفع
كرمل".
يذكر أن المدرب ميشيل يعقوب، يشرف على تدريب
الأطفال ضمن مشروع يتولى دعمه الأب يوسف

أخبار بلدية في سطور



* قريباً، وبعد الترميم: تدشين ملعب
هيوغيل *
بلغت أعمال ترميم ملعب هيوغيل في حي
الهدار ما يقارب 700 ألف شيكل، شملت
تشبيكاً لنظام إنارة جديد، بالإضافة إلى ترميم
السور المحيط بالملعب وتركيب بوابة جديدة.
وتأتي هذه الاعمال في إطار إعادة تأهيل وتجديد
حي الهدار، بما في ذلك ترميم شارع "هيلل"،
تجديد حديقة "تبنكين"، تطوير وإضافة إنارة في
أرجاء مختلفة من الحي.

* استبدال الأرضية المطاطية لمرافق الألعاب
في متنزه "هيخت" بأرضية خضراء
اصطناعية *
تعمل الطواقم البلدية على استبدال الأرضية
المطاطية لمرافق الألعاب في متنزه "هيخت"
بأرضية خضراء اصطناعية بمساحة 1800 متر،
وذلك لأن الأرضية السابقة لم تجتاز اختبارات
معهد المعايير لسبب الأضرار التي نجت عن
حالة الطقس والأعمال التخريبية للأرضية، على
حد سواء.



* افتتاح مركز خدماتي جديد للطلبة *
افتتحت بلدية حيفا، مؤخراً، مركز خدمات للطلبة
الحيفاويين، يوفر لهم صالة واسعة وغرف دراسية،
«إنترنت» مجانيًا، ومطبخًا صغيرًا لتحضير
وجبات ومشروبات خفيفة، هذا إلى جانب توفير
خدمة تركيز وإعلان عن وظائف شاغرة في عدة
مجالات، قد تناسب مؤهلات الطلبة.
وتوفر جميع هذه الخدمات دون مقابل في «بيت
بورلا 17»، شارع يهودا بورلا في المدينة، وهي
ضمن مشاريع وخدمات السلطة البلدية للشباب.



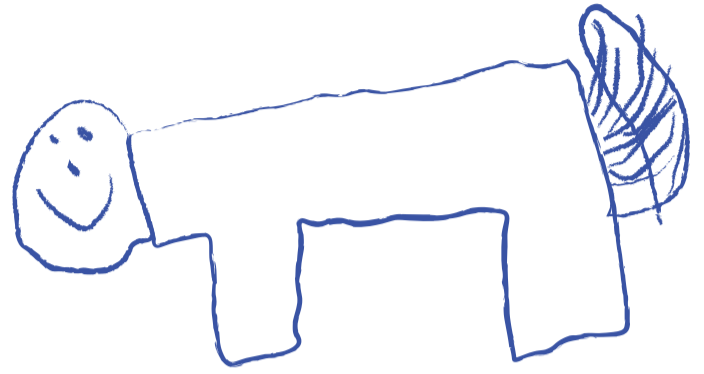
مطعم أبو شادي حمص - فول - فلافل



إدارة المطعم ترحب
بضيوفها الكرام

أهلاً وسهلاً

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



مهم جدًا يلاقي مين يفهمه.

لمّا أمير (3 سنين) يرسم..

روزي نجار

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 • **تحتزم 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)

حوار
الجمعية العربية
للتربية البديلة

كاظم الساهر في «أوديتوريوم» حيفا

عودة يحلم بالنجومية



وائل عوض

قام الشاب الحيفاوي الأكاديمي والاجتماعي سامي عودة (21 عامًا)، ابن حيّ الكبابير الذي يهوى الغناء والفن، ويتشجع من أقرابه وأصدقائه الذين أعجبوا بصوته، بتسجيل أغنية خاصة من كلمات تميم أبو دقش. وفور نشره للأغنية عبر موقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك»، لاقت الأغنية رواجًا وتفاعلاً عبر مواقع التواصل الاجتماعي. وبعد حصوله على هذا التشجيع والدعم، قرّر سامي عودة العمل على تسجيل أغانٍ جديدة لترحها عبر قرص مُدمج (سي.دي)، ويحلم بالنجومية ووصوله للعالمية.

الجمهور خلال ساعتين كاملتين من الزمن. حيث تفاعل الجمهور مع الفرقة من خلال التصفيق المستمر، تعبيراً عن محبتهم وتقديرهم لهذا العمل الجبار، والاختيار الموفق للأغاني وبرنامج الأمسية الذي وضعه الأستاذ شجراوي.

أما بالنسبة للقيصر الصغير سنًا النجم الكبير غنائياً لؤي سروجي، فقد أثبت للجميع بأنه مطرب قدير وسفير للأغنية العراقية باللهجة، الأداء الرأقي وبالكلية واللحن، حيث استطاع جذب الجمهور الذي تفاعل معه وصفق بعد كل أغنية قدمها بإحساس مرهف مُفعم بالأدب والأخلاق على خشبة المسرح. كما زاد على جمال الأمسية ظهور النجمة نانسي حوّا، باشتراكها بأغنية «المحكمة» مع لؤي، ثم بتقديم أغنية فردية لمجددة الرومي.

لا يسعني إلا أن أشكر جمعية أنغام الموسيقى بجميع أعضائها على العطاء المستمر لأبناء هذا الوطن، ومقدمة الأمسية الإعلانية إيمان بسيوني على تقديمها البرنامج بأجمل ما يكون.

دمتم ذخراً لنا جميعاً، والمزيد من التآلق والنجاح بأعمال موسيقية جديدة. (تصوير: سامر خشيبون)

ألبير بلان

استضافت عروس البحر حيفا، يوم الجمعة الأخير، الفرقة الماسية التصراوية بقيادة الفنان والميسترو كميل شجراوي، ابن مدينة الناصرة، بعمله الموسيقي المميز «ليل كاظم الساهر».

وقد غصت قاعة «الأوديتوريوم» على سفوح جبال الكرمل بجمهور غفير، حضر من مدن وقرى مختلفة ليشترك بهذه الأمسية التي وُصفت بأروع ما تم تقديمه من عمل موسيقي مميّز وراقي.

لقد حالفني الحظ لأكون من بين الحاضرين مع عائلتي وزملائي الموسيقيين والجمهور الذواق الذي أتى للاستماع ومشاهدة هذا العمل الرائد، الذي عرض للمرة الثالثة.

ما يحق الاعتراف به والقول بكل فخر واعتزاز، بأن الأستاذ الفنان والميسترو كميل شجراوي هو جامعة موسيقية وبصمة موسيقية دامغة بهذا الوطن، لما يقدمه من ثقافة، أعمال موسيقية، وجراء عطاءه الموسيقي المستمر للجيل الجديد من العازفين الذين أثبتوا قدراتهم الموسيقية، بأناملهم وأدائهم الرأقي والدقيق للأغاني والألحان أمام



Simon

Hair Design

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

قص | "فين" | تسريحات سهرات | مكياج

تمليس Inverto

الغني بالأحماض الأمينية والزيوت والتلك

و الخالي من من مادة "الفورملين"

يدوم حتى 8 أشهر 800 ش.ج

054-789-2893

سيمون عيادوب شيعر مكצועي - Simon Hair Style



האגודה לצדק חוקתי
The Association for Development and Justice
جمعية العدل في التقسيم



جمعية التطوير الاجتماعي - حيفا تدعوكم إلى

اللقاء الإفتتاحي - لورشة "ضمان حقوق السكن للمجتمع العربي في حيفا"

يوم الثلاثاء 02/02/2016 الساعة السادسة مساءً في قاعة كنيسة يوحنا المعمدان - شارع الفرس 3 - حيفا

في البرنامج:

إفتتاح المشروع وترحيب:

- خلود فوراني سرية (مركزة المشروع في جمعية التطوير الاجتماعي وعريفة اللقاء).
- المحامية جمانة اغبارية همّام (مديرة المشروع ومركزة دائرة الحقوق والمرافعة في جمعية التطوير الاجتماعي).
- د. جوني منصور (رئيس الهيئة الإدارية في جمعية التطوير الاجتماعي).
- المحامي منير ياروم (جمعية العدل في التقسيم).
- المحامية سمر قدحة (العيادة الحقوقية - جامعة حيفا).

محاضرة بعنوان:

السكن والمجتمع العربي في حيفا، تحديات التطوير والتخطيط البديل - مخطط المدن، عروة سويطات.

كلمة شكر :

د. سهيل أسعد - نائب رئيس بلدية حيفا.

- تلخيص ونقاش.

**المشاركة مجانية
وبتسجيل مسبق**

- يأتي هذا اللقاء ضمن ورشة تدريبية من عشرة لقاءات
- نوافيكم بتفاصيل اللقاءات القادمة لاحقاً
- يُوزع جدول الورشة في اللقاء الافتتاحي على المشاركين
- يقام هذا المشروع برعاية وتمويل الاتحاد الأوروبي

نأمل مشاركتكم الفعالة

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!

بنا



رؤية الحضانة:

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



إدارة ليندا عبود - للإستفسار: 052-6540029



حضانة الملائكة برعاية البيت المسيحي لأول مرة في حيفا...

دعم خاص من مؤسسة
البيت المسيحي لبرنامج مميز من نوعه!

* من جيل سنة وحتى 3 سنوات *

من يوم الإثنين وحتى الخميس

من الساعة 7:30 صباحاً وحتى الساعة 16:00 ما بعد الظهر

ويوم الجمعة

من الساعة 7:30 صباحاً وحتى 12:50 ظهراً



التكلفة 1,250 ش.ج | رسوم التسجيل 500 ش.ج فقط!



بإدارة ليندا عبود - للإستفسار: 052-6540029

الفنان سليم ضو، المدير الفني الجديد لمسرح «الكرمة»:

«لبي تاريخ حافل مع مسرح «الكرمة»»



لقاء أجراه نايف خوري تصوير: وائل عوض

عاد الفنان سليم ضو إلى مسرح «الكرمة» ليشغل منصب مدير فني له مرة أخرى.. وكان سليم قد بدأ مشواره الفني في «بيت الكرمة» منذ عام 1970 حيث انخرط في دورة للتمثيل مدّة ستة أشهر، وهنا اكتشفته معلّمة الدراما وأقنعتته بالتوجّه إلى معهد التمثيل العالي «بيت تسقي». وكان في تلك الفترة المسرح الناهض لا يزال يعمل في «بيت الكرمة»، وأدى دوراً في مسرحية «أندروكلس والأسد»، وكان مخرجها دان شوربر. وكان المسرح يقدم عروضه في الساحات تحت أشعة الشمس الحارقة. وهكذا انطلق في أعماله الفنية المحلية والعالمية، المسرحية والسينمائية.

التقىنا بالفنان سليم ضو بمكتبه في مسرح «الكرمة».

– طالما كانت انطلاقتك الفنية هنا في «بيت الكرمة»، وها أنت تعود لتدير هذا المسرح، لأنك كنت مديراً له مدّة طويلة..

كانت بداية أعماله الفنية هنا منذ عام 1970 ضمن المسرحيات المختلفة التي قدّمت فيها أدواراً متنوعة.. ولاقت استحسان الجمهور بشكل عام، إن كان مسرحيات ضمن المسرح الناهض أولاً أو مسرح الكرمة ثانياً. وكان العمل في المسرح لا يقتصر على التمثيل، بل كنّا نحمل الديكور ونبنيه، ونُقل في الساحات العامة والساحات المدرسية أمام الطلاب وأمام ذوبهم تحت أشعة الشمس الحارقة.. فكان هذا بالنسبة لي تجربة، لا بل مدرسة لا تُنسى.

– ما هي المسرحيات التي قدّمتها في البداية؟ كانت الأولى «أندروكلس والأسد»، ثم «السلطان الحائر» لتوفيق الحكيم، وبعدها انتقلت لدراسة التمثيل في «بيت تسقي»، المعهد العالي للمسرح.

ولكنك لم تباشر أعمالك المسرحية في البلاد!..

صحيح، فقد شعرت بأن هذه الدراسة لا تكفي، بل احتاج إلى المزيد، فتوجّهت إلى معهد «جاك لوكوك» المسرحي الفرنسي الكبير، وحصلت على منحة دراسية من الحكومة الفرنسية، فسافرت إلى فرنسا وتعلّمت لسنتين آخرين، وبقيت مدّة 8 سنوات في باريس.

– أي أعمال مسرحية قدّمتها في باريس؟

عملت هناك ضمن خمسة مسارح، فكنّت أروي القصص مع فرقة للرواية أو الحكواتية، وتجوّلنا في أنحاء فرنسا من أقصاها إلى أقصاها.. وعملت مع أحد مسارح الأطفال الشهيرة في باريس «لويان دوج»، ثم مسرح «لا تيناتريل» وقدّمت مسرحيتين. بعدئذ عملت مع مسرح ميشيل رفايلي وهو فنان من جزيرة كورسيكا بلد ناپليون، وعملت مع رفايلي في مسرح الدمى، وكانت الدمى ضخمة الحجم، فنحملها على الأكتاف ويصبح طول الممثل نحو أربعة أمتار. وفي أحد العروض المقررة ضمن

مهرجان هناك، صادف أنّ العرض كان في الهواء الطلق، وهبّت العواصف الشديدة وسقطت الأمطار الغزيرة، ممّا اضطرّ المسؤولين عن المهرجان إلى إلغاء كافة العروض. وكان ذلك عام 1979. وآخرها كان مع مسرح «الشمس – تياتر دو سولي» مسرح الشمس، مع أريسان مينوشكين، من كبار مخرجي المسرح الفرنسي والعالمي.

– كانت لك تجربة سينمائية جميلة في فرنسا، أيضاً..

هذا أمر لا يُنسى، حيث كنت عام 2003 في مهرجان سينمائي في كورسيكا، وشاركت هناك بفيلم «رحلة جيمس في الأرض المقدسة» وقلت يجب أن ألتقي بميشيل رفايلي. وبعد بحث وتفتيش وجدته، ودعوته لحضور عرض الفيلم في المهرجان، وبعد العرض صعدت إلى المنصة وحييت ميشيل رفايلي، وصفق له الجمهور طويلاً. وأمضينا فترة المهرجان معاً والتقيت بواسطته مع ممثلين



ومخرجين معروفين. – وبعد عودتك من فرنسا بدأت العمل الفني، مسرحاً وسينماً.

فعلاً، لأنني أردت البقاء في البلاد والعمل هنا وليس في فرنسا، رغم لوم كثير من الأصدقاء الفرنسيين لمغادرتي فرنسا وعدم بقائي هناك. فقلت إنني أرغب بالعمل في البلاد وليس في الخارج، فتزوجت ورغبت بالاستقرار في حيفا، وهذا ما حصل. وبدأت العمل هنا في الفيلم الشهير «أفانتي بوبولو» الذي عُرض في البلاد وأماكن كثيرة في العالم عام 1986. وهكذا انطلقت بأعماله الفنية المختلفة في المسارح العبرية والعربية والسينما والتلفزيون. وفي هذه السنة، 1986، تسلّمت إدارة مسرح «الكرمة».

– وهكذا كنت مديراً للمسرح، وقدّمت الأعمال الفنية والمهرجانات المتنوعة طيلة 12 سنة..

طبعاً، بقيت مديراً حتى 1998. وشاركنا في مهرجانات في الولايات المتحدة وبلجيكا، وفرنسا، وحصلنا على الجائزة الأولى لمرة في مهرجان عكا للمسرح الآخر.

– بعد «بيت الكرمة» واصلت عملك الفني..

بالتأكيد، فلم أتوقّف عن العمل، إذ أنتجت حوالي 40 فيلماً سينمائيّاً وعشرات المسرحيات، إخراجاً وقيّماً، ومسلسلات تلفزيونية، مثل: «شغل عرب» وغيرها، وأدواراً مركزية في أفلام عالمية، كما عملت في مسرح «الكامري» في تل أبيب، والمسرح البلدي في حيفا كممثل ثابت منذ 2001، وعملت في «بيت ليسن» في تل أبيب أيضاً، وفي 1985 أخرجت مسرحية في سويسرا. وقمت بدور رئيسي في فيلم فرنسي، ودور مركزي في مسلسل أمريكي.

– عملت أيضاً مديراً لمسرح «الميدان»..

بالنسبة لمسرح «الميدان»، أودّ أن أذكرك، صديقي نايف، أنك اتّصلت بي هاتفياً، عام 1998، وأبلغتني أنك في اجتماع مع المرحوم الأستاذ موفق خوري، وهو يرجو أن

النور

مخبز وميني ماركت

خبز عربي، صاج، طابون | جميع أنواع الكعك والكرواسون
"لحمانيوت" بجميع الأحجام | بوريكس
قسم خاص للأجبان وللمرتديلات على أنواعها!



فرع شفاعمرو - حي العين (بجانب الإطفائية) 052-6481331
فرع عكا - شارع بن عامي (بجانب محطة الشرطة) 04-6343966 / 052-5155064



أوافق كي أتولى إدارة مسرح "الميدان" .. وشكرتكم كما شكرت المرحوم «أبو رفيع» على اقتراحه، ولم أوافق لأن هذا لم يكن وارداً ببالي. وحينها أصبح المخرج فؤاد عوض مديراً للميدان. ولكن في 2007 توجهوا إلي من بلدية حيفا وطلبوا مني مباشرة أن أعمل مديراً للميدان، وإلا سيُغلق المسرح.. وهكذا بقيت ثلاث سنين مديراً للمسرح، لأنني كنت صاحب فكرة مقهى ومسرح "تموز" في وادي التسناس، ونظمت فيه 192 أمسية فنية، من طرب وموسيقى ومهرجان العود من القدس ومسرح وشعر وأمسيات أدبية وزجل وسرد قصة وحتى أمسية موسيقى فلانكو وغيرها من الأبواب الفنية. ورغم ذلك حاولت إنقاذ المسرح قدر ما أتيسر لي، إزاء مضايقات من داخل المسرح خاصة، ومن خارجه أيضاً. وتمكنت من رفع الدعم للمسرح من 450 ألف شيكل إلى 1.250 مليون شيكل، وحصلت من البلدية على مكتب لائق فوق المسرح مباشرة. وبادرت لتنفيذ برنامج "مسرحي" وهو عبارة عن إحضار طلاب المدارس من القرى والمدن إلى المسرح لمشاهدة إحدى المسرحيات، ثم يتوجهون بالقطار تحت أرضي ("الكرومليت") إلى حديقة الأم على جبل الكرمل، ويعودون بعدها إلى الحافلات التي تنتظرهم في المسرح. وفي هذه الفترة عرض علي دور في فيلم من هوليوود، فاعتذرت بسبب وجودي وعملي في "الميدان". ومع ذلك لم تكن الظروف متوفرة للعمل كما يجب في "الميدان". بينما أمضيت في مسرح "الكرمة" 12 عاماً من العمل المثمر، والتقدم بالمسرح إلى الأمام.

كل بلد وبلد، رغم أننا سنزور القرى والمدن العربية. لأن دور المسرح في المجتمع هو دور شديد الفاعلية والتفاعل، ولذا يسرني أن أقدم للجمهور الحفلات والاحتفالات والمهرجانات التي تستقطب الاهتمام.. فيأتي الجميع، كباراً وصغاراً، رجالاً ونساءً لحضور هذه المهرجانات.. كما أطمح لإقامة دورة مسرح هنا، لأنني نشأت شخصياً في دورة كهذه. وعلى صعيد المسرحيات فإن حضورها وأسعار التذاكر لن يشكل عائقاً أمام الجمهور، بل سنقدم أعمالاً يستطيع رب العائلة إحضار أفراد عائلته، والاستمتاع بمسرحية أو بعمل فني، بما لا يشغل عليه، ولا يشكل عبئاً على جيبه. وهذا الانفتاح هو في صلب الرؤية التي أرغب بتحقيقها في عملي هنا.

المقصف (الكافيتيريا) هنا في المدخل، وسننظم أمسيات زجل ومهرجانات في الساحة الخلفية للمسرح في فصل الصيف.

– وهل لديك خطة مستقبلية؟

طبعاً، وسننفذها تدريجياً؛ من بينها مسرحية دمي سيتم إعدادها في الشهرين القادمين، وكذلك مسرحية للكبار "عائد إلى حيفا" بإعداد وإخراج مكرم خوري. وبعد ذلك سنقدم مزيداً من الأعمال.

– من البديهي أن تكون لك رؤية تحاول تحقيقها عن طريق عملك في المسرح.

بالتأكيد، فإني أتطلع إلى مشاركة أكبر وأوسع من الجمهور، وخاصة في وادي التسناس. ويسعدني أن تتسع قاعدة هذا الجمهور المحب للمسرح، ويزداد عدد الرواد، ويتقاطر إلى المسرح المشاهدون والمشاركون من

عن المسرح أن وجودي في وظيفة الإدارة الفنية هو أمر ضروري. فوافقت وهكذا كان منذ نحو شهر، وأنا أعد البرامج التي سنعمل بموجبها في مسرح "الكرمة".

– ما هي الأفكار والبرامج التي ستقدمها في المسرح؟

لا أريده أن يبقى مسرحاً للأطفال والشباب، بل يجب أن يصبح لكل أفراد العائلة، كما يستمر بالتجوال في طول البلاد وعرضها ويقدم العروض المختلفة، إلى جانب عروض المسرحيات للكبار أيضاً. فهنا القاعة تتسع لمائتي شخص، ويجب استغلالها تماماً، وسنقدم العروض والبرامج الفنية لكل العائلة في أواخر الأسبوع، وأقوم هذه الأيام بإخراج مسرحية قد سبق وأخرجتها هنا قبل نحو 25 سنة وهي مسرحية "المحامي فطين"، وبعد حبيب شحادة موسيقاها وأشرف حنا ديكورها. وكذلك سنعمل على تشغيل

– ولذلك عدت إلى مسرح «الكرمة»..

نعم، ونظراً للإنجازات التي استطعنا تنفيذها في السابق، فإن الممثلين يتساءلون إذا بالإمكان استعادة المسرحيات السابقة مرة أخرى.. واليوم رأى المسؤولون

حملة تنزيلات

نعلم عن حملة تنزيلات كبرى على مجوهرات الماس حتى أكثر من

50%



وصلنا تشكيلة جديدة من أفخر الشركات لساعات اليد



بورصة ايهاب
للمجوهرات

- لدينا أيضا ساعات يد
من شركات فاخرة

شارع الراهبات 16، شفاعمرو
04-9861665



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!

الأحد - الجمعة
14:00 - 7:00
1300

16:00 - 7:00
1600

أسعار خاصة من لديه
طفلين في الحضانة!

رسوم التسجيل
600 فقط!

حضانة سانتا ماريا تميز:

- 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 غذاء غنية بالعناصر الغذائية، وجبة فواكه حسب الموسم.
- ساحات آمنة وواسعة مليئة بالألعاب الترفيهية تساعد على تفريغ الطاقة لدى الطفل.

ثقة، أمانة وحضن دافئ



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



الإيمان والاستقامة!

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

نعني بذلك الإيمان بالله والاستقامة على أمر الله وأثر ذلك على سلوك الناس، وخصوصاً بأننا أصبحنا نرى أناس يقول أحدهم أنا مؤمن وإذا نظرنا إلى سلوكه، وجدناه يتنافى مع مقتضيات الإيمان وكأن هناك فصل بين الإيمان والالتزام وبين السلوك والأخلاق. ولا أقول إن هذا حال جميع أهل الإيمان ولكن يكفي أن نجد فئة من الناس من يسلك هذا السلوك. وهذه الفئة تصرّ بالذين أولاً، ثم تصرّ بمصالح العباد ثانياً، والتبني (ص) اعتبر الذين النصيحة بقوله: "الذين النصيحة. قالوا: لمن يا رسول الله؟ قال: لله ولرسوله ولأئمة المسلمين وعامتهم؛" والنصيحة هي الإخلاص في القول والعمل.

وفهم أن المؤمن لا بد له من معرفة الله وأن يعرف الناس به كما يليق بجلاله، ويعرف رسوله ويعرف الناس به أنه المبعوث لتبليغ رسالة السماء. ووفق هذا الفهم وهذه المعرفة يحدد طريقة التعامل مع العباد.

وحتى يتضح المطلوب نرجع على أمر الله لنبيه محمد (ص) بقوله (فَأَسْتَقِمَّ كَمَا أَمَرْتُ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ).. فهذه الآية تدعو الرسول محمد إلى الاستقامة على منهج السماء والصراط المستقيم. فلما نزلت قال رسول الله: "شَمِّرُوا، شَمِّرُوا" .. وما رُئي بعدها ضاحكاً؛ لأن وقعها كان شديد على رسول الله وتكليف ما بعده تكليف. وهذا السلوك النبوي أنطق أتباعه.

فقال الحسن البصري: "ليس الإيمان بالتحملي، ولا بالتتمني، ولكن ما قر في القلوب وصدقته الأعمال، فمن قال خيراً وعمل خيراً قبل منه. ومن قال خيراً وعمل شراً، لم يقبل منه". مثال ذلك قول الإنسان (أمنت بالله). ثم استقامت جوارحه قبل منه عمله، ومن قال (أمنت بالله) وراغ روغان الثعالب فلن يقبل منه ولو جاء بماء الأرض ذهباً.

أخرج ابن المبارك، أن عمر بن الخطاب قرأ قوله تعالى (إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ * نَحْنُ أَوْلِيَاؤُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِي أَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدْعُونَ). قال: استقاموا على طاعة الله فلم يروغوا روغان الثعالب.

وهذا المطلب كان من أهم ما أوصى به الرسول (ص) لأصحابه.

روي مسلم عن سفيان بن عبد الله، قال: قلت يا رسول الله (ص): قل لي في الإسلام قولاً لا أسأل أحداً غيرك. قال: "قل: أمنت بالله ثم استقم". وحتى يتضح مرادنا لا بد لنا من فهم معنى الإيمان وما أثره على سلوك الناس من استقامة. فعندما يقول الإنسان (أمنت بالله) فإنه يعني أقسام التوحيد الثلاثة: توحيد الربوبية وتوحيد الإلهية وتوحيد الأسماء والصفات. فتوحيد الربوبية هو إفراد الله بالخلق والاعتقاد الجازم أن لا خالق إلا الله وأن الملك بيده وأن جميع خلقه تحت سلطانه يدبر أمورهم كيف يشاء. أما توحيد الإلهية هو إفراد الله تعالى بالعبادة؛ بأن يعبد وحده ولا يعبد سواه. وأما توحيد الأسماء والصفات. هو الإيمان الجازم بأسماء الله الحسنى وصفاته العلى. وهي أسماء صفات جمال وجلال وأن الله منزّه عن كل نقص.

قال تعالى (ولله الأسماء الحسنى فادعوه بها وذروا الذين يلحدون في أسمائه سيجزون ما كانوا يعملون). وقال رسول الله (ص): "إن لله تسعة وتسعين اسماً مائة إلا واحداً من أحصاها دخل الجنة" .. وقيمة الإيمان بهذه الأسماء يأتي من قدر تأثيرها في نفس المؤمن وقدر تفاعل جوارحه مع هذا الإيمان. ودون هذا التأثير المباشر على النفس والجوارح لا يمكن أن يعتبر من قال: أمنت بالله، مؤمناً.

وإذا أن المقام لا يتسع لعرض جميع الأسماء والصفات أعرض على حضراتكم بعض نماذج التأثير لهذه الأسماء والصفات. فمن أسماء الله (الرحمن الرحيم) يدرك المؤمن أن الله صاحب رحمة يرحم بها عبادة وجميع مخلوقاته. وأن عليه أن يتصف بصفة الرحمة، فيرحم الصغير والكبير. يرحم القريب والبعيد، يردّد مع الرسول (ص): "لا يرحم الله من عباده إلا الرحماء"، فلا يعتدي على أحد ولا يظلمه ولا يقهره، إنما يأخذ الناس بصدور حان. وهذا الاسم مرتبط بمسئلات الإيمان بالأسماء كلها.

فمن أسماء الله السلام. وهو يدل على أن الله سلم من عقوبته أهل الإيمان وسلم الخلق من ظلمه وأثر ذلك يتأتى بأن يحرض المرء على سلامة نفسه من العيوب ويفشي السلام والمحبة لخلق الله من عرف منهم ومن لم يعرف. ومن أسماء الله الرازق: أي أنه صاحب الملك، وهو الذي يوزع الأرزاق بين العباد ويكون أثر هذا الاسم أن المؤمن به لا يسرق ولا يرتشي ولا يعتدي على أرزاق العباد، لأن التعدي على رزق العباد يدل على عدم الرضى بقسمة الله بينهم. وعلى مثل هذا الفهم يجب التعامل مع أسماء الله. فمن آمن على هذا النحو وتعامل بمقتضى هذا الإيمان يصبح رنانياً يعفو ويصفح ويرحم ويعفو عن الخلق كما يريد الرب الإله، الذي امتدح أهل الإيمان بقوله (وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ)؛ وقول رسوله (ص): «فألرحمون يرحمهم الله».



الوحدة المسيحية بين الحلم والحقيقة!

الأرشمندريت أغابوس أبو سعدى - يكتب من لبنان

المحيية، لكنّها لا تتغنى على الأطلال والأمجاد الغابرة بدون أن تعيش اليوم بإخلاص وأمانة، وأن ترفض ما يتعارض مع إنجيلها، ومشيئة إلهها، فهي لا تسير وفق أهواء البشر، ولا تسعى لتمجيدهم، لكنّها إن اقتضى الأمر تبدل بمحيية حتى المنتهى لأنها تؤمن بأن المسيح هو الذبيحة الكفارية التي سفكت لمرة واحدة كافية على الصليب ليبرزنا بدمه، ويغفر لنا خطيئتنا، وهو الأمر الذي نحبي ذكره كل يوم أحد، بينما لا نعيد ذبحه.

إذا كنيسة المسيح التي أسسها على صخرة الإيمان واحدة لا تنقسم، وإن كنا نريد اليوم وحدة الأعياد لأنه من المعيب أن نتشردم لدرجة مخجلة تبين تعصبا وأنا نيتنا، وقسنا بالكراسي والذنبويات التي صارت فاصلاً بيننا وبين الحق. وإن كانت كل طائفة تنادي بأنها هي وحدها على حق!

لذا فإن من الحكمة أن نبحث عن وحدة في احترامنا لبعضنا بعضاً، وأن نقبل بعضنا بدون حرمانات، وأن نتوحد بالحب والالتقاء والتحاو، وإن تحقق لنا هذا الأمر في يوم من الأيام نقول الحمد لله إننا عبرنا خطوة في مسيرة وحدتنا الأرضية، وهدمنا جدار في أساسات طائفتنا المغلقة، لكننا لا نكون محققين لوحدة الكنيسة التي أسسها يسوع لأنها ببساطة شديدة واحدة منذ تأسست، وإن أردنا اختصار الجهد والوقت علينا أن نتجه جميعاً إلى رأس الكنيسة ربنا يسوع المسيح بالثوية والثقة، ونتحد بشخصه القدوس، وهو القائل: من يقبل إلي لا أخرجه خارجاً. فنولد من جديد، ونصبح خليفة جديدة، تعيش ضمن الكنيسة الواحدة، عندها يتحقق فينا دعاء يسوع: ليكونوا بأجمعهم واحداً.

صلاة «الأبنا» الخاصة بالوحدة

أبانا الذي في السموات، أشعرنا بأننا جميعاً إخوة. علمنا أن نقُدس اسمك فتصرف برحمة. ليأت إلينا ملكوتك، ملكوت العدل والمحبة والسلام. أرشدنا إلى صنع مشيئتك فنحب بعضنا بعضاً في الأرض كما يحب أبناؤك بعضهم بعضاً في السماء. أعط جميع البشر خيرهم، خبز الإيمان والرجاء والمحبة. اجعلنا ننسى البغض والضغينة ولا تسمح بأن نعتاد الانشقاقات. اغفر لنا انقساماتنا بسبب كبريائنا وضعف إيماننا ومحبتنا وتفهمنا. اجعل ضميرنا متيقظاً فالخطيئة تفرق ما توحدته أنت. لا تدخلنا في التجربة، تجرية القلب القاسي. نجنا من أن نعتبر طبيعياً ما هو عشرة للعالم وذنب لحبك. أبانا لنحي جميعاً كاخوة. آمين.

منذ سنوات نتحدث عن الوحدة المسيحية أو وحدة الكنائس حتى صارت كحلم نريده أن يتحقق لتكون كنيسة واحدة، دون أن ندرك مدى الخلط الذي وقعنا فيه بين دعوة يسوع لله الآب: ليكونوا بأجمعهم واحداً؛ وبين وحدة العبيد الشرقي والغربي، أو التقارب والتوحد بين الطوائف حتى نصير كنيسة لها بناء واحد، وسلطة روحية واحدة.

ولكي نعرف الفارق بين الاثنين يجب أن نرجع لأصل الحكاية، وذلك عندما أسس الرب يسوع كنيسة على صخرة الإيمان، ككيان روحي جميل وعميق يعبر عن الوحدة التي تربط جماعة المؤمنين التي تشكل الجسد الواحد، والرأس هو يسوع المسيح ابن الله الوحيد، وهي حقيقة أدركها بطرس الرسول عند تأسيس الكنيسة، التي أسسها الرب واحدة، وستظل كذلك حتى انقضاء الدهر، لأنها كنيسة المسيح التي لا تنقسم ولا تضعف ولا تمزق، أو يصيبها إبليس في مقتل، وهي وحدها الكنيسة التي لن تنتصر عليها أبواب الجحيم، لأن الركب فيها تسجد لله فقط، وليس لبعل أو وثن، تلك الكنيسة التي فداها يسوع بدمه الغافر الثمين تسير في درب النور والخلاص، ولا تحيد عن هدفها مهما كانت المغريات، ورغم قلة عدد أفرادها الأمانة نسبة لغير الأمانة منهم، لكنّها تسعى بلطف وطول أناة ومحبة لتجمع في جنباتها كل من يؤمن بيسوع المسيح ابن الله الحي في أي بقعة كان، ومن أي طائفة خرج، فكنيسة المسيح الحقيقية لا تعترف بالطوائف، ولا بالمذاهب والقوميات، ولا اللغات والمقامات والأنساب. ولا عبدة فيها للزمن لأنها ولدت بمشيئة الرب يوم جاء إلى عالمنا الأرضي، وهي مستمرة حتى مجيئه الثاني.

وقد عانت كنيسة المسيح خلال تاريخها العريق الكثير من الاضطهاد والالام، وبقيت ثابتة، واجتازت في اختبارات إيمانية صعبة، واستشهد فيها الآباء القديسون المؤمنون الذين كشف لهم الرب نوره، وأسقط غشاوة الخطيئة عن أعينهم فأحبوه حتى الشهادة.

كنيسة المسيح الحقيقية وديعة ومسالمة، تتقاسم خبزها وخرمها بالحب، وتنحني أجسادها ونفوسها بخشوع، وأرواحها تسمو فوق دنسويات العالم. هي كنيسة لا تقبل تعصبا جاهلاً، أو تمبيراً عرقياً، وهي لا ترفض الآخر بل تحبه، حيث لا ينكر عاقل حضورها البهي خلال التاريخ، وخدماتها الجليلة، وعقائدها المتمركزة على كلمة الإنجيل

إبر و دبابيس (بالعامية والمشبح)



بسطار القدس!

وإذا غلبوا بأي مباراة بكسروا الكراسي والحمامات والأبواب؛ وحتى الحيطن خلعوها.. * ويدهم فريقهم يغلب بالقوة مش بالشطارة.. بالحيونة مش بالأدمنة.. * هذول لازم غابة يعيشوا فيها مع الحيوانات البرية، مش مع البشر * قالوا عن أنفسهم إنهم منظمة.. أو تنظيم زعرنة وتخريب.. * وما حدا قادر يربيههم.. لا الشرطة، ولا اتحاد كرة القدم ولا الجمهور.. * ما بتصرفوا بالروح الرياضية.. إن شاء الله تطلع روحهم.. * ما في حل غير حلهم.. لازم ينحلوا ويفرطوا الفريق ويلغى هذا الجمهور الزفت المقرف..!!

(أبو إلياس)

* وبعدين مع هذول المقداسة؟ بهذلو الرياضة ولعبة كرة القدم وما خلو حيط عامر.. * هذا الفريق اللي إسمو بيتار، بسطار (بعيد عنكو)، جمهور المشجعين عندهم بتصرف مثل الصرامي والصرامي أفضل.. * كل ما لعبوا مع أي فريق بجيبوا معهم جمهورهم.. زعرانهم.. * وهذول بخربوا.. وبكسروا.. وبعثوا.. زمرة زعران فالتة.. * الصحيح أنهم عصابة مرتبة.. فيها مؤامرات ووسائل.. فيها شريعة الغاب.. * إن أجوا على حيفا بخربوا.. وإن أجوا على سخنين بكسروا.. وإن راحوا على أي جهنم توخذهم بصيروا شياطين..! * إذا انقلب فريقهم بأي مباراة بخربوها من نصها..

فيلم «السلام عليك يا مريم» يترشح «للاوسكار»!

* الحيفاوية ماريًا زريق، بطلة الفيلم، تخطو نحو العالمية

* الفيلم من إخراج النصاروي باسل خليل *

لمراسل «حيفا»

أعلن الأسبوع الماضي من خلال حفل ترشيحات جوائز «الأوسكار» عن ترشيح الفيلم الفلسطيني «السلام عليك يا مريم» للمخرج النصاروي باسل خليل لجائزة «الأوسكار» عن فئة أفضل فيلم قصير لعام 2015. وبهذا يكون باسل أول عربي في العالم منذ 90 عامًا يترشح لجائزة «الأوسكار» ضمن تلك الفئة.

وقد جاء الإعلان عن ترشيح الفيلم، بعد جولات عديدة له في كبرى المهرجانات وحصوله من خلالها على 10 جوائز، من بينها مهرجان «كان» السينمائي، والذي بدأ من خلاله عرضه العالمي، وصولاً إلى مهرجان دبي السينمائي الدولي، والذي منحه جائزة أفضل فيلم قصير.



يختل عندما تتعرض عائلة مستوطنين إسرائيليين لحادث خارج الدّير في بداية يوم السبت الذي يتمتع اليهود عادةً فيه من التجوال بالمركية أو استخدام الهواتف، وذلك وسط راهبات نذرّن أنفسهنّ للصّمت. كما أنّ الفيلم من بطولة: ماريًا زريق، هدى الإمام، شادي سرور، روث فرحي ومايا كورين.

يجدر ذكره أنّ باسل خليل وُلد ونشأ في مدينة الناصرة ودرس الماجستير في الأكاديمية السينمائية الاسكتلندية في أدنبره، بعدها انتقل ليعيش في لندن وعمل مع العديد من شركات الإنتاج. وقد تمّ اختياره عام 2011 من قبل مجلة «سكرين إنترناشونال» كواحد من أفضل 10 صانعي أفلام عرب يجب متابعتهم.

وفي حديث مع المخرج باسل خليل أعرب عن فرحته التي لا توصف عند الإعلان عن ترشيح فيلمه لجوائز «الأوسكار»، وقال: «فخور بما وصل إليه الفيلم، فهذا يبرهن للجميع أننا قادرون على تحقيق ما نريد أيضاً بموارد محدودة. كون الفيلم كوميدّي وتدور أحداثه بين راهبات ويهود، اعتقد الكثيرون أنني مجنون، ولكنني أردت من خلال الفيلم أن أعكس صورة واقع تنعدم فيه الثقة المتبادلة بين الطرفين في الوقت الذي يسيطر فيه المتطرفون على المشهد على أرض الواقع».

تدور أحداث الفيلم في دير منعزل في الضفة الغربية ويعرض نمط الحياة التي تعيشه 5 راهبات في هذا الدّير، نذرّن أنفسهنّ للصّمت، ولكن هذا النّظام



مدرسة مار يوحنا الإنجيلي الإسقيفية

ST. JOHN'S EPISCOPAL SCHOOL

23 .St. John St

P.O.Box 9574 Haifa 33046
Fax: 04-8553525

בית ספר יוחנן הקדוש

רח' יוחנן הקדוש 23

ת.ד 9574 חיפה 33046

טל: 04-8526288

بدء التسجيل لصف سابع جديد

للسنة الدراسية 2016 - 2017

يسرنا إعلامكم عن افتتاح التسجيل لصف سابع إضافي
في المدرسة للسنة الدراسية القادمة 2016-2017

يتم التسجيل خلال الدوام الدراسي لدى سكرتارية المدرسة

ابتداءً من يوم الاثنين 18.1.2016

* الرجاء إحضار صورة عن الهوية، ونسخة عن شهادة التحصيل الأخيرة
* القبول للمدرسة مشروط باجتياز امتحانات دخول في اللغات والرياضيات

موعد الامتحانات يوم الجمعة الموافق 19.2.2016

لتفاصيل أخرى على موقع المدرسة: www.stjohnhaifa.com

Dr.
Haj Yahya
Nafi
طبيب أسنان - Dentist



عيادة د. نافع حاج يحيى

عيادة د. نافع حاج يحيى

- طب أسنان لجميع أفراد العائلة -

تقويم أسنان للصفار والبالغين وبأحدث الأساليب

تبييض الأسنان خلال ساعة واحدة

حشوات تجميلية وعلاج عصب

تليبيسات خزف وزركونيا

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

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

عن إلغاء الانتخابات التمهيدية في الليكود



المتقدمة وتبويها مناصب تنفيذية في السورارات وفي الكنيست، وذلك لتعزيز شعور الناس ضد هذه الشخصيات الهزيلة وانتقال هذه المشاعر منها إلى المؤسسات التي

يعملون فيها أو المناصب التي يشغلونها، لتفقد الجماهير العربية ثقفتها بالنظام ومؤسساته وتلجأ إلى إيمانها بضرورة وجود القائد القوي المتميز والقادر والمختلف.

لقد كان عنوان مقالته المشيرة، «عن مفارقة» البرايميرز» في حزب «الليكود»، التي تعكس كيف صارت الديمقراطية الإسرائيلية عاجزة ولا تستطيع الدفاع عن نفسها»، وقد رأينا كيف يحذر، كما حذرنا في الماضي، من تلك الهاوية التي سينتهي إليها كل من يسير على ذلك المنزلق خانعاً ومستكيناً، ويقول، ربما كما قلنا: «نحن في طريقنا إلى هناك، العملية تسير ببطء، وتتقدم ببطء تحت عين إدارتنا، وذلك حتى نفيق في ذات صباح ونجد أنفسنا في واقع مخيف جديد. نحن عملياً متواجدون في هذا الصباح.. هناك رئيس حكومة واحد، فوّه زوجته، وتحتة قطيع كبير من السياسيين والموظفين المقزّمين، وهم لا يستطيعون التأثير، فليس لديهم قواعد...»

قد لا يكون البعض بحاجة لمزيد من الدلائل عما يعتمل في قلب الغاية التي نعيش فيها، وقد لا تهتمكم التفاصيل، مع أنها تعزّز ما نلمسه وما نواجهه في إسرائيل صباح مساء، ولكننا نعرف أن التاريخ يكتب، أحياناً، بنقاط حبر شفقت من دوى الجهل أو الاستخفاف أو الكسل، وأحياناً، يكتب بريش الحماسة والحماسة والتشاور، فما قرأناه كان بمثابة تذكير لمن سها وغفل، بأن قضيتنا اليوم تتعدى كونها معاناة من سياسات نظام قامع، لأنها، في الواقع، هي أقرب إلى مواجهة مع مجتمع ودولة أفرغت من مضمونها المدنية الديمقراطية والإنسانية، وعطلت جميع كوابحها القانونية. وإن هي كذلك فما العمل؟

(يتبع)

الجديين في المعارك الانتخابية السياسية وأدى عملياً إلى تجفيف تلك الهوامش من شخصيات قادرة على المنافسة والقيادة، فنحن، نعرف أن معظم قادة إسرائيل الكبار، منذ قيام الدولة وحتى تاريخ سنّ ذلك القانون، وفدوا، عملياً، لمنابهم السياسية والقيادية المدنية، مباشرة من مناصبهم الأمنية الرقعية التي أشغلوها لعقود، وهم مستثمرون أرصدتهم وما اكتسبوه من تجارب وشهرة وسمعة ومعارف وعلم طيلة عقود، في قيادتهم لدفة الحكم وتسيير شؤون الدولة، وقبل كل ذلك كانت مكاناتهم العسكرية والأمنية محفزاً جعل تلك الجماهير تسيير وراءهم وتنتخبهم.

لقد أثر هذا القانون وأدى إلى هجرة أعداد كبيرة من قيادات الأذرع الأمنية والجيش وابتعادها عن ساحة المعترك السياسي وجوئهم إلى إشغال مواقع أخرى في كبرى الشركات والأكاديميات، هذا في وقت دأب فيه نتنياهو على الترويج، بإمعان مدروس، إلى سياسة التخويف الفظيعة، التي تدفع بعامة الشعب إلى المطالبة، بشكل غرائزي، بضرورة ضمان قائد قوي قادر على مواجهة هؤلاء الأعداء وسكاكينهم، وفي غياب وفرة من الخيارات ووجود شخّ في المتنافسين الأكفاء له، يضمن نتنياهو، عملياً، تفوقه الطبيعي؛ فكلما زادت جرعات التخويف والترهيب والتلهيع، تزداد الحاجة لصاحب الذراع القوية والقبضة الفولاذية. إذا أضفنا على ذلك إصرار نتنياهو على الاحتفاظ بوزارة الاتصالات وهي المسؤولة عن وسائل الإعلام بأصنافها، وتدخّله الفاعل باختيار من يقف على رأس أهمّ الوظائف ذات التأثير الحاسم في الدولة، (مثل المستشار القانوني للحكومة، قائد الأركان، رئيس «الموساد»، رئيس «الشاباك»، قائد الشرطة العام، مراقب الدولة وغيرهم)، نعرف لماذا وصلنا إلى زمن لا يجرؤ أحد من أتباعه أو منافسيه على مناكفته بشكل صارم وجدي ومؤثر.

لم يكتف بن كسبيت بالإشارة إلى تلك العوامل بل أضاف إليها موقفاً يبدو «ثورياً» إذا ما نزعنا منه عناصر الغرابة، فهو يصرّ على أن عملية تفرغ حزب «الليكود» من قياداته التقليدية المشهورين، أمثال بيني بيغن ودان مريدور وغيرهم، ليست صدفة، بل هي عملية مقصودة من قبل نتنياهو ورجاله، وتستهدف إدخال شخصيات شعبية ضعيفة وأحياناً مهزوزة، وضمان مكاناتها في صفوف الحزب

الإسرائيلي، ورددنا ما نشهده من تقدّم فئات سياسية مغرقة في عنصريتها القبيحة واحتلالها لمراكز القول والفصل في معظم أجهزة الحكم. ومنذ سنوات ونحن ننبه ونحذر من نشوء نظام، ينزع، ببطء ولكن بإصرار، إلى فاشية سوداء فاحمة، من السهل، على كل مراقب أو متابع، أن يلحظ أنيابها؛ وأن يسمع فحيحها ويشعر بوخز نصالها المشهورة؛ فالاجتمع في إسرائيل تخطى، عملياً، مرحلة العنصرية المضطهدة التقليدية، التي عانينا من ممارساتها، كأقلية عربية، لعقود هلكة؛ والدولة اليوم تتصرف كجهاز قمع يخدم، بشكل عقائدي شمولي ومُنهج، أكثرية يهودية تصرّ على تفوقها على أقلية عربية مستعدة لكونها عربية.

من اللاقت أن بعض تلك التقارير تناولت قضية إلغاء «البرايميرز» في حزب «الليكود»، مسلطة الضوء على شخص نتنياهو وممارساته منذ عاد إلى سدة الحكم في العام 2009، وما قام به من خطوات تبدو صغيرة لكنها كانت مدروسة في سبيل تحويله إلى الزعيم الأوحّد، والقائد الأقوى، والأمر الناهي الأول والأخير، كما يليق بدولة فقدت معظم أحشائها وأعضائها الداخليّة، وبقيت تعمل بأطراف باطشة، ومن دون قلب أو عقل أو ضمير.

ربما تكون مقالة الصحفي بن كسبيت، عن إلغاء «البرايميرز» في حزب «الليكود»، والمنشورة في جريدة «معاريف» يوم 1/19، واحدة من تلك المقالات اللافتة، لا سيما إذا عرفنا أن كاتبها هذا الصحفي البارز، لم يشتهر بمواقفه المتزنة ضد سياسات الدولة

وبحقّ الفلسطينيين والعرب مواطني إسرائيل. يقوم بن كسبيت بعملية جرد تاريخية سريعة لمجموعة من القرارات التي بادر إليها بنيامين نتنياهو ومعاونوه المقربون، في السنوات الأخيرة، والتي لم تؤخذ، في حينه، على محمل من الجدية والخطورة، ولم تستوعب على كونها، في الحقيقة، وخزات إبر شكت على مهل في جسد الدولة لتأمين شلها، وكبي يضمن زارعوها تفوقهم وتفرد زعيمهم في السلطة بشكل مُحكم وتام.

يبدأ الكاتب، قصته مؤكداً على التأثير الخطير لتشريع قانون منع قادة المواقع الأمنية وجنرالات الجيش من خوض المعترك السياسي إلا بعد مرور أربعة أعوام من تاريخ تركهم لذلك المنصب. لقد أثر هذا الحظر بشكل كبير وقلل من أعداد المرشحين

جواد بولس

لم يحظ إعلان مؤسسات حزب «الليكود» الإسرائيلي والقاضي بإلغاء جولة الانتخابات التمهيدية لاختيار قائد للحزب، البرايميرز، في الأسبوع الماضي، لأي اهتمام يُذكر في الإعلام العربي أو بين السياسيين العرب أو المفكرين والمحللين من أصحاب الرأي وكتيبة الأعمدة المختصين في متابعة الشؤون السياسية وتداعياتها، خاصة في الساحة الإسرائيلية.

لقد عبّر بنيامين نتنياهو، قبل أكثر من شهرين، عن رغبته بإجراء انتخابات عامة قطرية يشارك فيها جميع أعضاء حزبه، وذلك كي يختاروا زعيم الحزب للفترة المقبلة. ومع أن باب الترشح لهذا المنصب أغلق عملياً في العاشر من كانون الثاني المنصرم، فلم يترشح أحد منافساً لنتنياهو الزعيم الحالي.

بهذه الحالة اقترح القائمون على سير هذه العملية أن تجرى الانتخابات بوجود ورقتي اقتراع، وكما هو متبع في مثل هذه الحالات: على واحدة يكتب «مع» وعلى الثانية يكتب «ضد». يقال إن نتنياهو خشي ممّا قد يتيح هذا المشهد من مظاهر ونتائج، وهو الذي يشعر أن جيوباً ليكودية، وإن كانت صغيرة لكنها معارضة قد تستغل الفرصة وراء الكواليس وتعبّر عن مواقفها كتابية، وبشكل قد يجرّجه أمام العالم وعامة الشعب، فأوعز لمستشاريه أن يلغوا هذه الاحتمالية، وفحص استبدالها بوضع ورقتين: واحدة «نعم» والثانية «بيضاء».

في النهاية، عدل مستشاروه عن هذه الفكرة، وآثروا من الخيارات الأسلم، فقررت مؤسسات الحزب إلغاء الانتخابات كلياً، والإعلان عن بنيامين نتنياهو زعيماً أوحد وبدون منافس!

لقد أثار قرار نتنياهو، منذ إعلانه حتى نهايته بالصورة التي انتهت عليها، انتقادات برزت من بينها كتابات مجموعة من المحللين السياسيين والتقارير الصحفية التي نُشرت في عدّة صحف ومواقع إخبارية إسرائيلية هامة، وفيها، خلص معظم كتابها إلى نتائج مُقلقة وتوصيفات خطيرة للغاية في كل ما يتعلق بمنظومة الحكم المتشكلة في إسرائيل وبطبيعة القوى المؤثرة على سيرورة قرارات مؤسسات الدولة.

لقد تطرّقنا ووصفنا في الماضي عملية الانهيار الشامل والمتداعية في جميع سلطات النظام

بن سامي

منذ 1972

فخر

خبرة
43 عاماً

أول مرة في الوسط العربي
قهوة سادة جاهزة للأفراج والأفراج بجودة عالية

الضيافة العربية
بنكهة القهوة الأصلية!

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



תכליני זורה



בهارات זהיר

إستيراد و تسويق جميع أنواع البهارات، التوابل
الحبوب والفاكهة المجففة

أسعار لم يسبق لها مثيل من المستورد للمستهلك!!

1



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

ألحن الذاكرة.. والليلك جوهرة الألوان!



ألحن سحرها عليّ .	علي ملابسها	وأعقاب الحشاشين .
هي تتقمص	الداخليّة .	مهجع الحواس
الإغراء ..	أستجير ولا	والفضائح
على شاشة النّقال .	تسعفني .	***
تأسرني ..	أصمت وأستكين ..	في عيني أمل ..
بروايات المنازل .	كظلّ للفناء .	تبناه أحد المختبئين ..
وأخبارها ..	يسامرني صمتي .	لنفسه .
انبهار متفاقم	أبحر بين العبيد ..	وبدا يشيد به ..
يماطل إغراء المجون .	في دوار مريب ..	لأجيال غريبة .
مشاهدون	يقيد أرواحنا ..	على كل بساط امرأة
متهافتون ..	بخرافة مغرية .	ومتيم على شفيتها
على العرض .	روحي ..	يرضع حياته الفانية
سائرون إلى زوال .	وحدها في الرؤية .	بلهفة .. أعرفها .
ميلاد ..	هذه الرؤية راحلتي .	وعيونني ..
لا يعرفه الغد .	دن يسكر من خمرة .	تساحل زمن
إشارات ملغومة ..	ملاذ يستحي من	التغاضي .
توتري .	قدره .	وبساطها البذيء
وتيه ..	في مغارة ..	عرس التّفاق .
يعاهد نظراتها	تحرس الخوف ..	مهبل ..
المنومة ..	والمؤامرات السّريّة ..	تنضب فيه الحياة .

تمت بين القبور
بتابوت على بغل
في ..
جنازة فقيه شهير .
عبّثت الدّفوف
بجهلي
والبوم أخبرتني ..
هو .. كان جدي .
نسيّت اسمه واسمي
في رواية هربت ..
من رسم
وخيالها ينوس ..
من فتيلا ..
يمتص ذاكرة الليل
(حيفا / طمرة)

«أفيون».. تروي أسرار صناعة الشاي والحرب..!



يزرع تحت وصايتها في منطقة البنغال في الهند. ويسرعة خارقة نجحت أن تجعله البديل؛ أي جعل الأفيون مقابل الشاي تجاريًا، على الرغم من منعه في الصين لكونه مخدرًا.

رغم ذلك، يُذكر أن استيراد الأفيون أصبح في الصين هائلًا جدًا، لدرجة جعلت الإمبراطور هناك يقرّر قطع العلاقات مع إنجلترا. وفوض رحلته لين باتلاف حمولات الأفيون القادمة من الهند.

لكن المفوض لين قام بما هو أفضل من ذلك، حيث راح يفتش كل السفن البريطانية حتى وصل الأمر بسرعة خارقة إلى الصراع المسلح.. وبدأت إنجلترا بقصف مدينة كانتون الصينية من قبل أسطولها، وهكذا بدأت بين الدولتين ما سُمي بحرب الأفيون الأولى..!

يترك فيرمين هذه الحرب، ويعود بنا ثانية إلى المغامر شارل، فنعلم أنه وصل سعيه للعثور على مزارع الشاي السريّة، وسرقة أسرار الصناعة من الصينيين، وكاد ذلك حين إلى الصين نفسها..

التقى هناك بعد وصوله بالمرأة الفاتنة لوان فعشقها.. فتربه الوشم المرسوم على جسدها، وهو وشم الخشخاش على شكل زهرة... ثم تصف له الأفيون بأنه شديد الحلاوة ومخيف جدًا في الوقت نفسه، مثل الحب إلى حد ما.

فيحاول شارل الاستفسار من التاجر الإيرلندي بيرل عن لوان.. يسر له الأخير أنه عرف لوان قبل ثلاث سنوات، وأنه بفضلها التقى وانغ الذي لولاه لما كانت تجارته بالشاي مزدهرة على هذا الشكل. ثم أعلمه كذلك أن هذا الشاي الثمين والمطلوب جدًا، يمر عبر مصنع وانغ.. لكنه يشتريه مباشرة من لو تشين مقابل الأفيون.. ويح له أيضًا أن بواسطة هاريسون كان يتمكن من التزوّد بالأفيون الذي يرغب به... وأخيرًا، عرف أن السلطات البريطانية كانت متواطئة في هذه التجارة!

ويعلم منه أيضًا أن مقايضة الشاي بالأفيون خلق حالة من الغموض.. لأن الحكومة الصينية منعت شراء أو بيع هذه المادة؛ ومن يتعاطى تجارتها يخضع لعقوبة الإعدام..!

ولأن الأفيون يتيح لمتعاطيه تذوق المتع الأكثر شهوانية.. أضحى في الصين سلعة نادرة وباهظة الثمن.. لكن شارل يواصل مغامرته وقد اعتبر نفسه أنه كان أول المستكشفين الذين وصلوا نهاية طريق الشاي، وآخر تاجر للأفيون.

وفي صدد جلب الشاي من الصين يثبت لنا روايتنا أن روبرت فورتون كان أول بريطاني الذي نجح بجلب أغراس الشاي من داخل الصين نفسها إلى الهند.. علاوة على خمسة وثمانين أخصائيًا صينيًا اصطحبهم معه.. وهم الذين شكّلوا ما يُعرف بـ"أصل ثورة الشاي" التي أنهت احتكار إمبراطورية الصين لتجارته المزدهرة.

هذا وقد ولد كاتبنا ماكزانس فيرمين في مدينة البيرقيل وعاش في باريس وتونس.. عمل في مكاتب للدراسات، وهو مؤلف: "تلج" و"التخال"؛ وقد حاز على جائزة "ذيل روكا" وجائزة "مورا". كما ألف روايته "أمازون" الحائزة على جائزة "أوروبا". وقد ترجمت رواياته إلى العديد من اللغات.

يسرد الفرنسي ماكزانس فيرمين في روايته "أفيون" رحلة المغامر الإنجليزي شارل ستوو إلى الصين لاستكشاف أسرار صناعة الشاي؛ تلك الرحلة التي بدأت من لندن في النصف الأول من القرن التاسع عشر، مرورًا بالهند وصولًا إلى أدغال الصين المترامية، والتي ساهمت في الكشف عن كثير من أسرار التجارة العالمية حينذاك، ودور السياسة في تأجيج الصراعات واشتعال الحروب.

أما عن ستوو، فنقرأ بأنه مغامر الشاي، الذي كان شغوفًا بالتجارة وعاشقًا للشاي يلتقي أثناء رحلته ببيرل التاجر الإيرلندي الثري، ووانغ حارس الوادي المقدس، ولو تشين، إمبراطور الشاي غير المرئي، ولوان، المرأة الصينية الحسنة التي تحمل فوق كتفها وشم زهرة الخشخاش.

وهناك يكتشف أسرارًا كثيرة عن الشاي والأفيون وعن كثير من تفاصيل الحياة والاقتصاد والسياسة.. ثم يُعلمنا فيرمين أن شارل ستوو لم يكن يعرف شيئًا عن الأفيون، وكان بيت آل ستوو، مشهورًا في كل الإمبراطورية البريطانية.

وشارل ستوو، الوارث للتقاليد والأحلام العائلية في ذلك العصر الذي كان فيه السفر والتجارة مرادفين للمغامرة، قرّر أن يبحر إلى الصين، وفي سبيل ذلك، كان عليه أن يسلك طريقًا زكيّ الطيب من بين أكثر الطرق عطرًا وأشدّها خطرًا في العالم.. ذلك الذي يبدأ من لندن

مرورًا بالهند، متابعًا إلى آسيا، ليتوه في رحلة تُعرف باسم "طريق الشاي".. وفي هذا الفصل يثبت روايتنا عددًا من المعلومات التاريخية عن الشاي، وكيف أن الشاي أصبح زراعة وصناعة لأعداد كبيرة من البشر، ومصدر رزق لهم.

ويضيف، أنه في القرن التاسع عشر كانت الصين تُنتج أفضل شاي في العالم وتحتكر لنفسها تجارتها.. ويُعلمنا بأنه لم يتمكن أي كائن قط من أن يفلح باستكشاف أسرار هذا الطريق.

إضافة إلى أنه لم يتمكن كذلك أحد أبدًا في التوصل إلى اختراق قلب المبراطور، كي يستخرج منه هذه الأسرار!! ناهيك عما قيل: إن كل من يسلك ذلك الطريق لم يُعد منه قط..!

وهنا يسرد آلاف سنة، كان الإمبراطور شن ننع مسافرًا مع حرسه في مقاطعة نائية في بلاده الشاسعة.. ولما كانت الطريق طويلة وشاقة، طلب أن يستريح قليلاً في ظل التي كانت تحميه من الشمس.. توقفت القافلة وجلس الإمبراطور متربّعًا تحت شجيرة غير معروفة.

طلب في الحال طاس ماء مغلي، فلقد كان في غاية العطش، وكان لا يعرف غير هذا المشروب كي يروي عطشه.. سارعوا بإحضاره له، حينئذ سقطت ورقة في طاسه دون أن ينتبه، وعلى الفور ملأ بلعومه طعم حلو ومُرّ في الوقت عينه، نظر إلى قعر الطاس وقد ثار فضوله، وجد ورقة لها عطر مدوّج... فكان ذلك تاريخ

اكتشاف الشاي بحسب ما يؤكده الراوي. يذكر عندها فيرمين أن الحكومة البريطانية فوّضت إلى سفيرها اللورد أمهيرست في بكين عقد علاقات تجارية مع الصين..

وأمام رفض الإمبراطور هذا الطلب وجدت إنجلترا الوسيلة لتنفيذ مآربها، فالمعروف أن الأفيون كان

علائق ملك الشوarma الطعم الاصيل ما إلو مثيل بإدارة علاء أيوب



لحم
أبيض

شفاعمر، باب الدير 052-4316592

قادة فلسطينيون مخلصون عرفتهم في حياتي لن ينجب التاريخ مثلهم



جرّاء اندلاع حريق في
منزل بكريات يعزر
إصابة شخصين

على إثر
استنشاقهما
للدخان!

لمراسل "حيفا"

أكد كاید ظاهر (النّاطق الرّسمي بلسان سلطة الإطفاء والإنقاذ للإعلام العربي) أنّ شخصين أصيبا، فجر الاثنين الأخير، جرّاء اندلاع حريق في منزل في شارع «يوآف» في حيّ «كربيات إيعزر».

وأضاف ظاهر: لقد عملت أربعة طواقم إنقاذ من حيفا على نجدة وتخليص الشخصين اللذين علقا داخل شقة سكنية بالطبقة الأولى في عمارة مكوّنة من أربع طبقات، حيث أصيبا بشكل طفيف، على إثر استنشاقهما للدخان الكثيف. وقد تمّ نقلهما إلى مستشفى «رمبام» لتلقّي العلاج. هذا وباشرت طواقم الإنقاذ بإجراء التّحقيقات اللازمة لمعرفة أسباب اندلاع الحريق.

الإسرائيليّ المهيمن بالخطأ التاريخي. وكان شارون قد أعلن في صحيفة «هآرتس»: «إنّا لن نكمل أوصلو، ولن يكون هناك أوصلو، فأوصلو قد انتهت». وتضيف الكاتبة: «منذ بداية الانتفاضة في تشرين الأوّل/أكتوبر عام 2000 كان قد تمّ تحضير الخطط العمليّة للتّخلص من عرفات والسلطة الفلسطينيّة؛ وقد جاء في وثيقة معدّة من قبل أجهزة المخابرات، بناءً على طلب من رئيس الوزراء إيهود براك، أنّ شخصيّة عرفات تشكل تهديداً قوياً على أمن الدّولة، وأنّ السّلبات المحتملة بسبب إزالته أقلّ من السّلبات النّاتجة عن بقاءه».

وبما أنّ الشّيء بالشّيء يُذكر، فقد أخبرني صديقي القائد الفلسطينيّ بسّام أبو شريف (أطال الله عمره)، والذي كان المستشار السياسيّ للرّاحل (أبو) عمّار حتّى وفاته، بأنّ مكتبه كان على مسافة قصيرة جداً من مكتب (أبو) عمّار في المقاطعة، وعندما تمّ محاصرة (أبو) عمّار، كانت سيّارة إسعاف تنقل الأكل والماء والدواء للرّاحل، وعندما تصل سيّارة الإسعاف إلى الحاجز الإسرائيليّ يأمر الجنود الإسرائيليّون السّائق بالتّزول من سيّارة الإسعاف، ثمّ يأخذونها بحجّة تفتيشها ولا أحد يدري ماذا يفعلون فيها. ويعتقد بسّام أبو شريف بأنّ «هناك أكثر من شخصيّة فلسطينيّة قياديّة مسؤولة تعرف الحقيقة، ولا يفشونها خوفاً على ما يسمّى مسيرة السّلام التي أصبحت مسيرة أكل الأرض الفلسطينيّة قطعةً قطعة». رحم الله أبا عمّار، وكلّ شهداء فلسطين.

يمكن إنهاء حرب 1948؟. الكتاب أصدرته كاتبة إسرائيلية المولد اسمها تانيا راينهارت، معروف عنها مناهضتها للصّهونيّة وللسياسة الإسرائيليّة تجاه الفلسطينيّين، لدرجة أنّها غادرت إسرائيل نهائياً في العام 2006 إلى الولايات المتّحدة، احتجاجاً على سياسة الحكومات الإسرائيليّة تجاه الفلسطينيّين.

عندما تمّ التأكيد على أنّ وفاة الرّاحل ياسر عرفات لم تكن طبيعيّة، بل مات مسموماً، نشرت تحليلات كثيرة حول هذا الموضوع. وقد كنت أنا شخصياً أوّل من كتب عن جواسيس المطبخ لدى القادة الكبار، وإمكانيتهم في تنفيذ عمليّة اغتيال من خلال دسّ السّم في الطعام. وكنت قد ذكرت في مقالي أنّ عرفات ليس من المستبعد أن يكون قد مات اغتيالاً.

وأعتقد أنّه من الضّروري العودة إلى كتاب تانيا راينهارت، لنعرف أنّ إسرائيل، وحسب الكاتبة، كانت تخطط للقضاء على السلّطة الفلسطينيّة وعلى الرّاحل (أبو) عمّار. تقول الكاتبة قبل سنتين من وفاة عرفات، إنّ إسرائيل وضعت خطة للقضاء على السلّطة الفلسطينيّة، وبشكل خاصّ على الرّئيس عرفات تمّ بلورتها في عام 2000، وقالت في شهادة لها: «في شهر كانون الأوّل/ديسمبر 2001، أعلنت الحكومة الإسرائيليّة، رسمياً، ما كان يحوم في الجو من شائعات منذ أشهر: أي أنّ هدف إسرائيل هو القضاء على السلّطة الفلسطينيّة ونظام عرفات وعمليّة أوصلو، التي بدأت تعرف على صعيد الخطاب

تقييم الأشخاص له درجات متفاوتة. فهناك أشخاص يندرجون تحت مسمّى معارف، وهناك أشخاص نسميهم أقرباء وهؤلاء مفروضون علينا بطبيعة الحال على أساس القرابة، وهناك أشخاص نضعهم في خانة أصدقاء ومنهم المقرّبون ومنهم العاديّون. لكن هناك أعزّاء جداً على قلوبنا (وهم قليلون نسبةً للآخرين) نحزن لحزنهم ونفرح لفرحهم ونتألّم لألمهم. وباستثناء والديّ رحمهما الله، شعرت فعليّاً، ومن كلّ قلبي بحرقة الدّمة وهي تنساب على وجنتي، عندما سمعت خبر وفاة ثلاثة من كبار قادة النّضال الفلسطينيّ: ياسر عرفات، غسان كنفاني وشفيق الحوت (رحمهم الله).

صحيح أنّي تأثرت كثيراً لوفاة غيرهم من القادة وأناس آخرون أيضاً، لكن هؤلاء الثلاثة كان لهم مكانة مرموقة في قلبي. فالرّاحل الكبير أبو عمّار عرفته عن قرب، ولمست فيه الطيبة من خلال لقاءات جمعني به في عواصم عربيّة وأوروبيّة، وقد احتلّ الرّاحل مكانة في قلب كلّ من عرفه. والرّاحل غسان كنفاني عرفته أيضاً عن قرب في مطلع حياتي الصحفيّة في بيروت في منتصف ستينيّات القرن الماضي. كنت أزوره دائماً في مكتبه في مجلة «الهدف»، التي كان يرأس تحريرها، وكنت أستشيريه وأعمل بنصائحه في كثير من الأمور. أمّا الرّاحل القائد الكبير شفيق الحوت، فكان بمثابة أب لي. كنت أذهب إليه في كلّ مشكلة إعلاميّة أو حتّى مشكلة خاصّة تواجهني، وأعمل بما يقوله لي.

ما دفعني للكتابة عن هؤلاء القادة الرّاحلين، كتاب وقع بين يديّ، مؤخراً، اسمه «إسرائيل/فلسطين... كيف



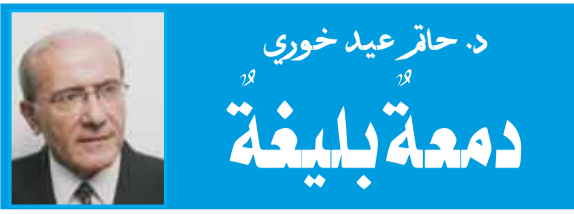
CONSTANTIN
Nautics
أساور صناعة يدوية

مستوردة من شركة كونستانتين ناوتيكس العالمية
موجودة الآن في البلاد!



تواصلوا معنا عبر الموقع
www.constantinnautics.co.il
أو عبر صفحة الفيسبوك
constantin nautics Israel





د. حافر عيد خوري دمعة بليغة

ضمّنت مقالتي الأخير (بُعنوان «أصلح العالم؟») قصة العالم وحفيده. العالم الذي كان يبحث عن طريقة لتصليح عالمنا الغارق في مشاكل مصيرية ملحة عديدة كفضايا تلوث البيئة والاحتباس الحراري والحروب والأمراض والمخدرات إلخ.. والحفيد الذي اكتشف أن العالم يصلح عندما يصلح الإنسان، مما جعلني أختتم مقالتي بالجملة التالية: «هنا يصلح أنفسنا عسى يصلح عالمنا». يبدو لي أن هذه الخاتمة قد جعلت أحد القراء، وقد التقينته صدفة في سهرة بيتية، «يتهمني» بأنني أحمل قرائني أكثر مما يوسعهم. فالحديث حسب رأيه، هو عن مشاكل عالمية كبيرة تُحل بقرارات سياسية، إذ لا قبل لمواطنٍ فردٍ عاديٍّ بمعالجتها، وبالتالي فإن التوجّه إلى القراء لن يجدي نفعاً.

فكرت للوهلة الأولى أن أبدأ بعرض وجهة نظري وقناعتي بأن دور المجتمع بأسره، هو حصيلته دور الأفراد، وبضمّهم، قطعاً، الأفراد العاديين، مُستشبهاً بعشرات الأمثلة الواقعية المتوفرة التي تزخر بها حياتنا اليومية، سواء أكان هذا على مستوى مكان العمل أو الأسرة أو الحارة أو القرية أو المدينة أو الدولة أو القارة أو حتى العالم بأسره. وبالتالي لو حرص كل منا، مثلاً على القيام بمهام عمله والمحافظة على صحته وصحة أسرته وصيانة بيئته القريبة وعلى تصنيف مخلفات مطبخ بيته تمهيداً لتدويرها، وعلى توفير الماء المُستهلك، وعلى انتخاب القيادات السياسية والإدارية العقلانية الحكيمة وعلى.. وعلى.. لأصبح عالمنا أفضل.

أقول.. فكرت أن أقول كل ذلك، ولربما أكثر بكثير، لكنني أحجمت عن قوله، لأنني خشيت أن يفهمني محدثي كمن يوزع نصائح على الآخرين، فينطبق عليّ القول المأثور: «أكثر الناس نصحاً أحوجهم إليه»، أو أن يطول حديثي «وأخذ المسرح» على حسابي، فأبحث في نفوس المستمعين، مللاً أكرهه وأحاشاه. ولذلك قلت لمحدثي: دعني أروي لك القصة الحقيقية التالية تاركاً لك أن تستنبط منها ما تريد:

كان مكتبي أثناء فترة عملي في إدارة بلدية حيفا، مجاوراً لمكتب زميل لي في إدارة البلدية. درجنا على التلاقي قبل ساعات السدّام الرسمى مرتين في الأسبوع، لتنسيق بعض الأعمال المشتركة ولاختصاص فنان قهوة وتبادل أحاديث تفرّضها عادةً الأحداث المستجدة. كنت أرتاح لمجالسته رغم تباين مواقفنا السياسية وانتماننا القومي. تغيب زميلي هذا عن لقائنا المألوف مرتين متتاليتين. علمت أنه قيد العلاج في مستشفى «رمبام» في حيفا، وذلك في أعقاب تعرّضه لبيلا لوضع صحيّ طارئ اقتضى نقله إلى المستشفى. سارعت إلى زيارته. كان مضطجعاً في سريره في قسم الأمراض الباطنية. بدا متعباً قليلاً، لكنّه استقبلني بانتسابه عريضة، قائلاً لي رداً على سؤالٍ عن صحته: «نقلت إلى هنا فاقد الوعي. بعد يوم واحد، أفقت من غيبوبيتي. عندما عرفت أن الطبيب المشرف عليّ مباشرة، هو طبيب عربي، شعرت بارتياح. أتدري لماذا؟». اعتراني للتوّظن وبعض الظنّ إثم، أن الرجل أي زميلي هذا، يريد أن يجاملني ولربما يريد أن يتزلف إليّ. فقلت له مُخفياً مشاعري: «ومن أين لي أن أدري. بودي أن أسمع منك». فقال: «شعرت بارتياح لسببين: «أولاً، قلت لنفسي إن هذا الطبيب العربي ينبغي أن يكون لامعاً مهنيّاً، وإلا لما كان مستشفى «رمبام»، وهو من أرقى وأكبر المراكز الطبية في بلادنا، يوافق على استيعابه وتشغيله. أمّا السبب الثاني فهو أن هذا الطبيب بدا لي شاباً بعمر ابني، ولا بد أن يكون والده بعمرى أنا. وبالتالي، توقعت أن يهتم بي ويحترمني كما يحترم أباه، لأنكم أنتم العرب ما زلتُم تحافظون على شعلة احترام الوالدين». قلت لزميلي بدعابة لا تخلو من الخبث البريء: «أرجو أن لا يكون هذا الطبيب العربي قد خيب توقّعاتك». أجابني بانفعال بين: «لقد منحني فوق توقّعاتي..».

توقّف زميلي فجأة عن متابعة كلامه تاركاً لدمعة منزلقة على خده، فرصة التعبير عن مشاعره.. وعن مشاعري أيضاً، لأنّها جرفت معها الآن اسم الطبيب من ذاكرتي، كما غسلت آنذاك وجه العالم من حولي، فبدأ أرق وأبهى وأجمل.

لحكومة الانتداب. عام 1964، تمّ العثور صدفةً على الكنيسة من الفترة البيزنطية، تلتها حفريات استمرت حتى العام 1977 كشفت عن منطقة القبور الأثرية المتواجدة بالقرب منها. لا زالت الحفريات في نهاريا مستمرة حتى أيامنا هذه، على مراحل متقطعة.

المعبد:

يعود تاريخ المعبد إلى الفترة الكنعانية الوسطى (2400 - 2000 ق.م)، وهو مبنى مستطيل الشكل (10.7X6 أمتار) المدخل إليه من الحائط الشرقي. يتوسطه صف من الأعمدة المصنوعة من الخشب التي حملت سقف المبنى. المكتشفات من الفخار شملت الأدوات المستعملة في الطقوس الدينية من بينها أطباق مميّزة تحمل سبعة كؤوس، تمثال من البرونز والبعض من أدوات الصوان.

الكنيسة:

مبنى مستطيل الشكل توسّطها صفان من الأعمدة، زخرفت أرضيتها بالفسيفساء الملون تحمل أشكالاً هندسية عليها إشارة الصليب المعكوف. أمّا في المنطقة المركزية أمام المشكاة، فالزخرفة عبارة عن دوائر مبنية من أوراق نباتات تتوسطها وجوه أو رسومات كائنات حيّة وأنواع مختلفة من الطيور. كذلك تمّ العثور على كتابة باللغة اليونانية تذكر الكاهن ليثونطس وأبناء عائلته.

ليس بعيداً عن الكنيسة وفي خربة الحميمة تمّ العثور على بقايا استيطان من الفترة الفارسية تبقت منها بعض أنقاض المباني ومعاصر الزيتون. كما تمّ التنقيب عن بعض القبور من الفترة الرومانية (يعود



إحدى أرضيات الفسيفساء في الكنيسة - القرن السادس ميلاديّ. تاريخها إلى القرن الأول حتى الخامس ميلاديّ). غالبية القبور احتوت على أدوات من الزجاج والفخار والعملات النقدية. أدوات الزجاج مميّزة جداً، وهي من الأدوات التي عثر عليها في فينيقية أو قبرص، ولم تكن مستعملة آنذاك في بلادنا. كما يبدو فقد صنّعت تلك الأدوات في مدينة صور أو منطقة قريبة منها.

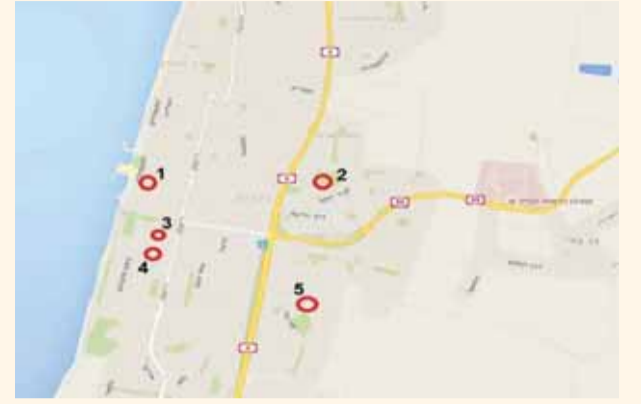
التلّ الأثري:

كشفت الحفريات في التلّ على آثار من مرحلتين رئيسيتين، الواحدة يعود تاريخها إلى الفترة الكنعانية الوسطى، أمّا الأخرى فتعود إلى الفترة الفارسية والهيلينية (القرن السادس - الرابع ق.م). من خلال الفترة الكنعانية، وجد الباحثون بعض المباني، وجزءاً من سور المدينة الذي تمّ الكشف عنه على طول 12 متراً، مدخل المدينة تبقّى منه فقط الممرّ الرئيسي وعرضه قرابة ثلاثة أمتار، وبعض أدوات الفخار المستوردة من قبرص. أمّا خلال الفترة الفارسية، فقد تمّ العثور على جزء من أحد شوارع المدينة إلى جانبه بعض المباني العامة والمخازن. كما عثر على كميات كبيرة من بقايا الحديد المنصهر، مما يشير إلى صناعة محلية للمعادن في الموقع.

في عام 1994 تمّ الكشف عن جزء من الطريق التابعة للفترة الرومانية، التي كانت مرصوفة بالحجارة وإلى جانب الطريق، تمّ العثور على حجارة تحمل كتابات، من بينها واحدة كاملة حملت اسم القيصر ديوكليتيان (284 - 286 ميلادي) إلى جانبها حرف S باللاتينية، الذي يشير إلى البُعد عن مدينة عكا وهو سبعة أميال.

لا زالت الحفريات مستمرة في الموقع بإدارة سلطة الآثار، وهي تأتي بالعديد من المكتشفات الجديدة والهامة. عام 2013 خلال حفريات إنقاذ، تمّ الكشف عن بقايا استيطان يعود إلى الفترة الصليبية والمملوكية في منطقة الحيّ المعروف اليوم باسم «أوسيشكين». عام 2015 تمّ العثور على مقطع آخر من الطريق التابعة للفترة الرومانية، والتي وصلت ما بين عكا وانطاكيا.

ذكرت في المقال السابق اكتشاف القلعة الكنعانية في مدينة نهاريا. أمّا في هذا المقال، فسأعرض موجزاً للمواقع الأثرية في نهاريا ونتائج الحفريات البارزة التي أجريت في الموقع.



خارطة تشير إلى المواقع الأثرية في نهاريا: (1) المعبد الكنعاني، (2) الكنيسة من الفترة البيزنطية، (3) الشارع من الفترة الرومانية، (4) التلّ الأثري، (5) نهاريا - أوسيشكين.

لمحة عامة

تقع نهاريا إلى الشمال من مدينة عكا، على شاطئ البحر. وتمتد إلى الشرق من شارع رقم 4، على الضفة الغربية من نهر المفسوخ (المعروف اليوم باسم «ناحال جاعتون» - נחל געתון)، وهي تشمل العديد من المواقع والمكتشفات الأثرية، من بينها:

- معبد من الفترة الكنعانية.
- الحميمة - موقع أثري تبقت منه كنيسة من الفترة البيزنطية.



الطبق الذي يحمل سبعة كؤوس. أدوات الزجاج من إحدى القبور، عُثر عليها عام 1997 (الباحثة هناء أبو عقصى من سلطة الآثار).

- الطريق الرئيسية من الفترة الرومانية.
- التلّ الأثري - المتواجد إلى الجنوب من المعبد الكنعاني.

أمّا أسماء المواقع فالبعض منها لا زال يحمل الاسم القديم، والبعض الآخر ليس له اسماً عربياً أو قديماً، فتمّ تسميتها نسبة إلى المدينة الحالية. فالتلّ الأثري سُمي «تل نهاريا» لعدم وجود اسم قديم للموقع أو اسماً عربياً. أمّا الموقع المتواجد في الشرق من الشارع رقم 5 (في الحيّ الحالي المعروف باسم «كاتسنلسون» - גבעת קצנלסון) فهو يسمّى «خربة عيتانيم» (חורבת עיתאנים) والاسم ليس واضحاً، إذ ذُكر في المصادر التاريخية تحت عدّة أسماء: في الماضي، تواجدت قرية عربية، إلى الجنوب من الموقع الأثري سمّاها الرحالة فكتور جرين (عام 1881-1883) باسم «قصر الحج سالم» بينما سُميت القرية في المسح البريطاني (من عام 1881 لكيندر وكوتشندر) باسم «دار الجبخانجي» (Dar el Jebakhanjy)، بينما في خريطة الانتداب تسمّى القرية باسم «الحميمة» (el Humeima). أمّا الموقع الأثري ذاته فذكره جرن تحت اسم «خربة الفاخورة»، بينما سمّاه المسح البريطاني «خربة عيتانيم» (Kh. 'Aiteiyim) - وقد قال بعض الباحثين إنّ المقصود باسم الموقع «عيتا»، إلا أن هذا الإقتراض ليس مثبتاً تماماً.



المكتشفات الأثرية

جرت الحفريات الأثرية على مراحل مختلفة: فالتلّ الأثري تمّ التنقيب عنه بين الأعوام 1980 - 1982، بينما تمّ الكشف عن المعبد من الفترة الكنعانية عام 1947 من قبل البعثة التابعة

الحجارة التي وُضعت إلى جانب الطريق من الفترة الرومانية.

مفروشات البستان يركا

لا فلان ولا اعلان دربك على مفروشات البستان

2016

سعر وجوده وللاصل عنوان



2490 • طاولة بيضت هارت + 6 كراسي



2990 • غرفة نوم مودرن



2990 • طاولة زجاج مودرن + 6 كراسي



3999 • طاولة + 6 كراسي



4999 • طقم كينغ 3 + 2 + 1 + 1



4999 • طقم كلينر 3 + 2 + 1



9999 • طقم تركي 3 + 2 + 1 + 1

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

أضرار النحافة وطرق علاجها



علاج هذه الزيادة الهرمونية يتم باستخدام الأدوية أو عن طريق الجراحة.

سد الشهية مشكلة يمكن علاجها

يشكو النحاف كثيراً من عدم رغبتهم في تناول الطعام لفترة طويلة، وأنهم لو استمروا طوال اليوم من دون طعام لا تكون لديهم قابلية له. فما سبب هذه المشكلة؟ وما العلاج الفعال لها؟

من المتعارف عليه أن ضعف شهية الطعام ليس مرضاً في حد ذاته، ولكنه يأتي نتيجة لبعض المشاكل الأخرى مثل: العوامل النفسية ونوع الطعام. وتعتبر الوسيلة الأولى لفتح الشهية هي البحث عن السبب ثم إيجاد الحل المناسب له، بالإضافة إلى الإقلال من تناول الشاي والقهوة، والإقلاع عن التدخين، أيضاً.

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

تحتوي على فيتامين B المركب والحديد وفيتامين A. وبذلك يعود لوجهه بريقه ولمعانه ويصبح لونه أحمر وردياً. - تساقط الشعر وفقدان بريقه: هذه المشكلة يشكو منها نسبة كبيرة من النحفاء.. وهناك عدّة أسباب لديهم تؤدي إلى مشكلة تساقط الشعر؛ وهي:

(1) المشاكل النفسية: بما لا شك فيه أن حالات الاكتئاب والتوتر والقلق والأرق التي تصاحب النحفاء تؤثر على حالة الشعر الصحية، وتسبب سقوطه.

العلاج: لا بد من التخلص من القلق والتوتر، وطمأننة النحيف.. وقد يستلزم الأمر بعض المهذبات البسيطة.

(2) سوء التغذية، ونقص بعض الفيتامينات والأملاح الضرورية لنمو وصحة الشعر، مثل فيتامين A، فيتامين B المركب والحديد والزنك.

العلاج: تناول الأطعمة الغنية بهذه الفيتامينات والأملاح السابقة.

(3) زيادة إفراز هرمون الغدة الرقوية عند النحفاء يصاحبه في بعض الأحيان تساقط للشعر.

عوارض مشاكل النحاف وطرق علاجها

- الوجه الشاحب، والجلد الفاقد لنضارته: يرجع شحوب الوجه، وفقد الجلد لنضارته وبريقه إلى سوء التغذية عند النحاف/النحفاء ونقص في فيتامين B المركب، وفيتامين A، وكذلك نقص عنصر الحديد، وهذه العناصر ضرورية لسلامة وصحة الجلد.

ولعلاج هذه المشكلة يتم تناول الأغذية الغنية بفيتامين B المركب المتوافر في: الخميرة، الكبد، الكلاوي، العدس، الفواكه والخضراوات الطازجة. ويتم العلاج كذلك بتناول

فيتامين A المتوافر في: زيت كبد السمك، البندورة، البطاطا، الجرجير، الملوخية، السبانخ والبقونس.. ولا ننسى أن عنصر الحديد من المعادن المهمة في إعطاء

الوجه لونه الأحمر الوردي.. فيجب عدم إغفال تناول الأغذية الغنية به، مثل: العسل الأسود، الكبد، القوانص، القلوب، الكلاوي، اللحوم، التمر، المكسرات والخضراوات الطازجة.

ومن الممكن تناول هذه الفيتامينات على هيئة كبسولات

إعداد: نانسي نعمة

الأضرار الصحية المتعددة تأتي نتيجة اتباع ريجيم قلس دون استشارة طبيّة، ودون اعتبار للأثار الجانبية في المستقبل.

وقد ثبت علمياً ووفق دراسات كثيرة أن السمنة المفرطة قد تؤدي إلى أمراض خطيرة تهدد حياة الشخص، سواء كان امرأة أو رجلاً، كما أن النحافة المفرطة تؤدي إلى أمراض خطيرة قد تدمر صاحبها، ومثال ذلك مرض يعرف باسم "أنوركسيا نيرفزا" anorexia nervosa وهو مرض يسبب فقدان الشهية. ويرفض المرضى في هذه الحالة تناول الطعام لأسباب نفسية، وقد يموتون من الجوع لا اعتقادهم أنهم يعانون من السمنة.

وهناك أمراض أخرى تصاب بها المرأة نتيجة النحافة المفرطة، وذلك لسبب اختلال الوظائف البيولوجية في الجسم لعدم حصولها على القدر الأدنى من المكونات الأساسية التي تساعد على القيام بوظائفها البيولوجية.

هشام سامي عبد

سنة ضوئية (*)



سنة ضوئية كاملة كانت تفصل بيني وبينك، وكنت بعيدة! فهل ونحن نسافر معاً بين هذه المسافات، سرى أمامنا ضوء نفق المستقبل المشرق؟! أم أن السنوات التي مرت بنا وشعلات السنوات الضوئية التي قطعناها معاً صارت تتلاشى وراءنا؟! وكيف يتنقل الإنسان بين تلك المسافات ويسافر فيها أو هي فيه، ولا يتغير أو ينكسر أو يتهور؟

ولكن الضوء الكامن في شعلة حب عميق وبولعة قلب ناض تظل ملتهمبة مثلما شعلة الأولياد التي تظل في كأسها مضئبة.. وحتى بعدما تنتقل الشعلة وسط عواصف وبحار عبر القارات وهي محمولة بيد عداء المسافات البعيدة تبقى متأججة.

فالشعلة التي أطلق شرارتها الأولى اليونانيون في قديم الزمان على الأوليمبوس وهم يركضون في سباق الماراثون بقيت مشتعلة هي وفلسفتهم حتى هذا الزمان؛ فلماذا تستطيع بضع سنوات ضوئية إطفاء شعلة حب حقيقية؟

وهل يا ترى في اليونان القديمة فكر سقراط في كل الأمور الفلسفية عن شعلة حب دائمة، عندما شرب كلن السم وتجرحه حتى النهاية؛ وهل تأمل سقراط في معاني شعلة عشقه للفلسفة (1) اليونانية وهو يرفض تنفيذ أمر المحكمة⁽²⁾، لأن يتنكر لفلسفته وأن يخذ شعلتها حتى النهاية؟!

وهل تساءل سقراط في مخيلته عن معنى حياته، وهو يتسهم محتضراً متألماً أمام محكمة المهلة؟ وهل يا ترى يتسهم سقراط ساخراً شامتاً من حكمه وسنوات من ضوء تفصل بينه وبينهم؛ عندما لم يكن يدري سقراط ولا حكمه في ذلك الزمان ما معنى السنة الضوئية؟! *****

فهذه هي إذن معنى الفلسفة من وراء شعلة حب حقيقية بين رجل وامرأة، بين أم وطفلها وبين أفلاطون تلميذ المعلم وفلسفته اليونانية؛ إنها الشعلة الأوليمبية التي التهمت على جبل الأوليمبوس لتبقى مضئبة أبدية. وذلك رغم السنوات التي مرت زمنية أم ضوئية! سنة ضوئية كاملة كانت تفصل بينك وبينني حبيبي، ولكنك أصبحت الآن قريبة!

إشارات لا بد منها:

(*) السنة الضوئية هي المسافة التي يقطعها شعاع من الضوء في مدة سنة (365 يوماً). وهي وحدة قياس مسافات كبيرة تقاس بها عادة الأبعاد بين الكواكب البعيدة وبين الشمس والمجرات.

(1) كلمة فلسفة Philo Sophy تعني حب الحكمة. (2) محكمة الفيلسوف سقراط: في الفترة التاريخية التي تلت هزيمة أثينا على يد إسبارطة، وخروجها منهكة من حربها، أخذ سقراط يهاجم بشدة السياسة اليونانية، ويتهم قيادتهم الفاشلة وديموقراطيتهم الفارغة، التي تعطي الحق للأقوياء والأغنياء فقط في اتخاذ القرار، وتقصي الفقراء والمساكين والعبيد عنها، أو (might is right) صاحب القوة هو الذي على حق دائماً؛ فاتهمهم كلهم بهزيمة أثينا. وحث أبناء شعبه على تطبيق العدالة الاجتماعية والسياسية. فحسبه حكام أثينا وأقاموا له محكمة صورية، وأدانوه بتهمة "تسميم عقول الشباب والشابات بمفهوم العدالة"، وحكموا عليه أن يشرب السم (ربما لأنه سم عقول الشباب في أثينا).

وعلى الرغم أن تلاميذه حثوه مراراً وحاولوا أن يساعده بالهرب من السجن قبل تنفيذ قرار الحكم ليغادر أثينا، إلا أنه رفض أن يهرب وأصر أن يشرب السم. وسمعه (وفق شهادة تلميذه كريتو) يقول وهو يلطف أنفاسه الأخيرة: "أسكليبيوس لا تنسين أن تسددي دينك لي". بما معناه أن على إلهة الطب والشفاء عند اليونان القدما أسكليبيوس، أن تعطيه دواءه الأخير، أي أن الموت هو العلاج الأخير له وحرية الروح عن الجسد. وما زالت طريقة سقراط الفلسفية في التحقيق المستمر بواسطة طرح أسئلة متتالية ومن ثم ضحك الإجابات عليها، تدرس في الجامعات في موضوع الفلسفة!

(حيفا)

سطر يا قلم - عفيف شليوط

بوسطن مدينة العالوم والفنون والثقافة (1)



خوفاً من البرد، ولكتي في نهاية الأمر تزودت بكل الملابس والمعاطف التي هبتها لمثل هذا اليوم، ولكن المفاجأة كانت أن الطقس كان جميلاً ولذيذاً أكثر من اليوم الذي بلغت فيه درجة الحرارة 3 تحت الصفر، فاكشفت عندي أن الأمر غير متعلق بدرجة الحرارة بقدر ما هو متعلق بحال الهواء، فإذا كان الهواء ساكناً لا تشعر بلسعة البرد القارس، أما إذا الهواء متحركاً وعاصفاً فهنا الكارثة، وهنا البطولة في الخروج من المنزل.

وفي حديقة المكان الذي أقيمت فيه، وفي الحدائق العامة والمتنزهات كنت أصادف ذلك الحيوان الصغير الطريف، الذي كان يقوم بحركات بهلوانية وقفزات رائعة، ليتحرك ذيله الطويل الجميل خلف جسمه بحركات متناغمة متناسقة، فأدهشتني وجعلتني أتابع حركاته وألتقط الصور لهذا المخلوق الجذاب، فخلت نفسي أندفع دون حسيب أو رقيب خلف هذا المخلوق الذي فتنني، ولم أطمئن لرجاحة عقلي إلا بعد أن شاهدت كل زائر أو سائح في الحدائق العامة يحمل كاميرته أو جهاز هاتفه الخليوي ليلتقط الصور هو الآخر لهذا الكائن الغريب اللطيف، السنجاب.

ومن الأمور التي لفتت نظري أيضاً في هذه المدينة كثرة عدد الصينيين واليابانيين والهنود (من سكان الهند)، حيث خلط نفسي في الصين، أو أن بوسطن وقعت تحت سيطرة الاحتلال الصيني. فالمطاعم الصينية تغزو كافة الأحياء، بينما لم أجد إلا القليل القليل من مطاعم "ماك دونالدز".

إلا أن الأمر لم يدهشني بعد أن استفسرت وسألت، فيوسطن تستقبل أعداداً هائلة من الغرباء في أرضها، إن كانوا من طالبي العلم وإجراء الأبحاث العلمية، فيوسطن تعتبر بلد العلم والثقافة والفنون، فعدد الجامعات والمعاهد العليا فيها يتعدى المئة، ومن أبرز جامعاتها، جامعة "هارفرد" M.I.T، واشتهرت بوسطن كحاضنة للثقافات الأوروبية، حيث قدم إليها في القرن التاسع عشر مهاجرون من روسيا، إيطاليا، بولندا، ومن الدول الإسكندنافية والبلقان، وهؤلاء أحضروا معهم ثقافتهم التي اندمجت مع ثقافة المستعمر الإنجليزي.

بوسطن هي عاصمة ولاية ماساتشوستيس على ساحل المحيط الأطلسي، والمدينة الأكبر فيها، وهي تعتبر من المراكز العلمية الكبرى في الولايات المتحدة. إنها شبه جزيرة، ولا تبعد كثيراً عن مدينة نيويورك، فيمكنك الانتقال براً بواسطة السيارة من بوسطن إلى نيويورك خلال ثلاث ساعات.

(يتبع)

عندما قررت السفر إلى مدينة بوسطن في الولايات المتحدة، حزنني البعض من شدة البرد الذي قد يصل إلى عشرين درجة تحت الصفر وربما أكثر، وحزنني البعض أن الشعب الأمريكي فظ. لكنني فوجئت مرتين؛ المرة الأولى عندما وصلت مطار بوسطن في ساعة مبكرة صباحاً، حين بحثت عن مكان محطة السيارات الخاصة لتقلني إلى المكان المنشود، وما أن سألت إحدى المواطنات الأمريكيات عن مكان محطة السيارات في منطقة المطار، حتى سارعت إلى البحث عن مكان وقوف السيارات، طالبة مني أن لا أغادر مكاني إلا حين عودتها، ولدى عودتها أصرت أن ترافقني حتى محطة السيارات، ولم تغادر المكان إلا بعد أن اطمأنت بأن كل شيء على ما يرام.

عندها قلت في نفسي ربما هذه المرأة حالة شاذة في بوسطن ولا تعكس الوضع القائم فيه، إلا أنني بدأت أتلقى المفاجآت، الواحدة تلو الأخرى، الصفحة تلو الصفحة لكل من زودني بتلك المعلومات غير الدقيقة والمغايرة للواقع. فكيفما تسير في الطرقات تلتقي الوجوه الباسمة، وعندما تدخل إلى مكان ما وأنت تجرّ عربة أطفال تجد مواطناً أمريكياً ينتظر لك ليفتح لك الباب مبتسماً إلى أن تدخل بأمان مع طفلك. وإذا كان أحدهم يسير في طريق ضيق أو يعدو بخفة ورشاقة، حتى تجد الشخص الآخر المقابل له في ذات الطريق يقف جانباً إلى أن يمر هذا العداء أو السائر متبادلين التحية والشكر. وما أنني سافرت إلى بوسطن في فترة عيد الميلاد المجيد ورأس السنة المباركة، كيفما كنت أسير وعندما كان يقع نظري على شخص آخر كان يلقي عليّ تحية العيد.

أما المفاجأة الثانية فقد كانت حالة الطقس، فنتيجة التحذيرات والتعليمات لم يبق معطف في بيتي إلا ووضعت داخل حقيبة سفري، ولم أسن قبعة الصوف وقفازات الصوف والحداء المحصن من الأمطار والثلوج، هذا بالإضافة إلى الملابس التي اضطرت لشراؤها استعداداً لهذا السفر، وكأني متوجه إلى القطب الشمالي، وربما أكثر من ذلك. ولكن المفاجأة هذه المرة أن الحظ قد حالفني، فقد كان الطقس في غاية الزوعة، فعندما كانت درجة الحرارة في الخارج تصل إلى أربعة درجات تحت الصفر، كنا نشعر بسعادة ما بعدها سعادة، ففسير في شوارع بوسطن بحرية، وأشعة الشمس تضيء لنا الطريق، لكنها لا تساهم في تخفيف شدة البرودة، وتعجز أن تذيب الثلوج التي تكسو المنطقة.

المفاجأة الأكبر هي عندما علمت بأن درجة الحرارة في الخارج في أحد الأيام وصلت إلى 13 درجة تحت الصفر، فترددت في الخروج

غولدن تاورز - مشروع فخم في بيئة خضراء



يقوم مشروع «غولدن تاورز» في حي هار يونا الفخم في نتسيرت عيليت، ويتضمن خمسة مبان سكنية ذات 7-9 طوابق. وهي عبارة عن 160 شقة سكنية، مؤلفة من 3-4-5 غرف، وينتهاوز. وتشمل المباني السكنية 4 شقق في كل طابق، ولكل شقة موقف سيارة خاص وشرفة تطل على منظر رائع.

ويعتبر حي هار يونا من الأحياء الحديثة في المدينة، ويمتاز بفخامة منازلها القائمة على الجبل مما يتيح للسكان الهواء النقي والمنظر الرائع، حتى يمكن مشاهدة جبل الطور وسائر جبال الجليل وجبل الشيخ.

وستتوفر في الحي مؤسسات جماهيرية وخدمات عامة تلبية لاحتياجات الجمهور، كالحداق، مدرسة ابتدائية، حركات شبيبة، مركز جماهيري، نادي للمسنين، قاعة للفنون، مراكز تجارية وفروع صناديق المرضى. وتقع إلى الجنوب المنطقة الصناعية حاروش ج. وفيها مراكز تجارية وشبكات الأغذية الكبرى، ومركز مشتريات أغذية قيد الإنشاء.

تتراوح أسعار الشقق ابتداءً من 750.000 شيكل لشقة ذات 3 غرف. وتتوفر في كل شقة التفاصيل العملية الهامة: الأباور الكهربائي، مصعدين كهربائيين، ردهة فخمة وغيرها. وسيتم تسويق المشروع بواسطة إيلان أتياس وشركاه، تسويق مشاريع.

وجاء من شركة ع. ع. أبو راس للتخطيط وتنفيذ المشاريع الهندسية القائمة منذ سنين، والتي تعمل وتبادر لمشروع غولدن تاورز أنه تم خلال الأسبوعين الأوليين من التسويق بيع نحو 50 شقة.

وقال عبد أبو راس: إن غولدن تاورز هو أهم مشروع للشركة، بفخامته وجودته العالية ومناظره الخلابة. وإن شركة ع. ع. أبو راس تبني مئات الشقق السكنية كل سنة في مناطق مختلفة من البلاد، وتحظى بخبرة واسعة. وإن مشروع غولدن تاورز مخصص لجميع فئات المجتمع وأطباف السكان.

تسويق عقارات واستثمار

نيلاي عبود دباغ: 0529770054
ميسر سلامة: 0502342003

نכסים פאוס+

לلمزيد من العروض زوروا صفحتنا في الفيسبوك: נכסים פלוס

<p>- للبيع - כרמל 3 ארס 4 غرف طابق 1 بوضع جيد + موقف خاص</p>	<p>- للبيع - הכרמל הירוק 4 غرف طابق 2 مرممة</p>	<p>- للبيع - אוסדה הרומנית 3.5 غرف طابق 2 بوضع جيد</p>
<p>- للإيجار - יש עזרון 3 غرف طابق 1 بوضع جيد ومنظر للبحر</p>	<p>- للإيجار - جميل شلهوب طابق 1 3 غرف مرممة بالكامل</p>	<p>- للإيجار - اللتبي غرفتان طابق 3 بوضع جيد</p>

לדנה عروض אחרים!

ענאן יעקוב

יעוץ, שיווק ותיווך נדל"ן

054-9094869

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



<p>למכירה - דולב (דון הים) 5 חדרים 120 מ"ר מעוצב יפה נוף משוגע לים ולואדי חניה בטאבו + מחסן עם כניסה נפרדת</p>	<p>למכירה - אלנבי 2 מתוך 4 4 חדרים ומחסן משופצת ומסודרת יפה</p>	<p>למכירה - אלנבי 4 מתוך 4 70 מ"ר 3 חדרים 1 מחסן מסודרת ומאורת</p>
<p>למכירה - יצחק שדה 2 מתוך 4 70 מ"ר 3 חדרים משופצת בטוב טעם</p>	<p>למכירה - צהל להשקעה 4 מתוך 4 כ 65 מ"ר 2.5 חדרים מושכרת</p>	<p>למכירה - עובדיה קומה 2 מתוך 2 95 מ"ר 4 חדרים משופצת בטוב טעם ויוקרה עם מערכת לבית חכם נוף לים ולואדי + מחסן</p>
<p>למכירה - אלנבי 3 מתוך 4 כ 75 מ"ר 3.5 חדרים מסודרת יפה</p>	<p>למכירה - אלנבי 3 מתוך 4 100 מ"ר 4 חדרים נוף מדהים</p>	<p>להשכרה - אלנבי 4 מתוך 4 3 חדרים 2,500 ₪</p>
<p>להשכרה - שבת ציון מחסנים בגדלים שונים</p>	<p>להשכרה - הדר יחידת דיור עם ריהוט מלא במחיר אטרקטיבי</p>	

ענאן יעקוב | yakovanan@remaxcity.co.il

كيف نجتاز الشتاء بسلام مع طفل جديد نصائح من سيملاك



لم يلدون في الشتاء، اليكم عدة نصائح وإرشادات مهمة حول كيفية اجتياز الفترة على أفضل ما يرام وبشكل صحي والانتباه الى متطلبات الطفل:
تدفئتهم بالملايس المناسبة، أما تجنب الأفراف في هذا - بشكل اساسي يحتاج الأطفال دوما الى طبقة واحدة أكثر من الشخص البالغ. الميل الطبيعي هو لباس الطفل بالكثير من الطبقات بعد الولادة، ثمة من يقول 3 طبقات. الا ان هذا ليس صحيحا بالضرورة ونحن بشكل خاص نريد تجنب وجود وضع يشعر به الطفل بحرارة زائدة ويبدأ بالتصيب عرقا، لأنه عندها لن يستطيع المحافظة على درجة حرارة دافئة لجسمه. نصيحة جيدة هي ان نحقق ظهر الطفل، وان كان الظهر، الرقبة او منطقة الصدر تصيب عرقا فان هذا يعني انه يشعر بالحر. الإنف البارد بالمقابل يدل على ان الطفل يشعر بالبرد. البسوا الطفل بأقمشة كالقطن او الصوف او الأقمشة الطبيعية وتجنبوا الأقمشة الاصطناعية. أنتبهوا الى انه في البيت يمكن دوما ارتداء ملايس اقل واستعمال غطاء اقل سمكا، عندما نخرج، حسب الطقس وسن الطفل، من المفضل اضافة طبقة اخرى واستعمال غطاء اكثر دفئا. ايضا القبعة مهمة خلال المكوث خارج البيت لان 60% من حرارة جسم الطفل تضعع عبر الرأس، واختاروا قبعة تغطي الأذنين. تدفئة البيت وغرفة الطفل - من المهم تجنب التدفئة الزائدة، التي يمكن ان تزيد احتمال الموت السريري. يمكن استعمال ميزان الحرارة لفحص درجة الحرارة التي يجب ان تكون حوالي 22 درجة تقريبا.

العديد من الفيروسات وامراض الشتاء - الاماكن المغلقة هي امكان التي من السهل الإصابة بالعدوى فيها، تجنبوا اماكن كالمجمعات التجارية، خاصة للطفل المولود حديثا. امتنعوا ايضا عن الجلوس في غرف انتظار مغلقة وتبعج بالكبار / بالأطفال المرضى مثل صندوق المرضى او المركز الطبي. من المهم تهوية البيت بين الحين والاخر. احرصوا على النظافة الشخصية: غسل اليدين بالماء والصابون بعد كل تغيير للحفاظ دوما وقبل اطعام الطفل. المكوث خارج البيت - يجب ان نتذكر ان في البلاد الشتاء ليس مطرا جدا ولا زالت هناك كثير من الأيام التي تشرق بها شمس الشتاء اللطيفة. من الأفضل استغلال هذه الساعات من اجل الزهات اللطيفة في الخارج.
بشرة الطفل - الريح والبرد قد تؤدي بالطبع الى جفاف بشرة الطفل هناك كريمات خاصة التي يمكن استعمالها وعند الحاجة يجب استشارة الطبيب.
ماذا يحدث اذا اصيب الطفل بالبرد والمرضى؟ - من المهم ان لا يصاب بالجفاف عند الحديث عن اطفال صغار (حتى جيل نصف سنة) ويحظر اكمال التغذية بالماء، بل فقط الاستمرار بالإرضاع او اعطاء بديل الحليب - هذا يزود الطفل بالسوائل التي يحتاجها. يجب التوجه الى الطبيب حسب الحاجة.
في نهاية الامر اجمل شيء في الشتاء هو الجلوس تحت الغطاء مع طفلك الصغير. شتاء متع وداق! تمنناه للجميع!

كيف يختار الاهل الحفاض لأطفالهم؟

حفاضات Life baby's حصلت على افضل نتائج

الامتصاص والجفاف



يحتاج الكثير من الاهالي عند اختيار الحفاض الافضل من اجل طفلهم ليضمنوا ان يكون جافا، ومحمي من الطفح الجلدي والاحمرار الناتج عن الحفاض في كل ساعات النهار.
الطفل الذي يشعر ببيل في الحفاض، في تسرب الى الملابس او بحرقة، قد يعاني من العصبية والانزعاج. كل والدة ووالدة يعرفان معنى الشعور بالذنب الذي يرافق الحفاض المتلئ الذي لم يتم تغييره في الوقت المناسب - السؤال هو كيف نتأكد من ان الحفاض يمتص كما يجب ويمنع التسرب، من اجل منع حدوث مثل هذه الحالات قدر الامكان.
Life Baby's، ماركة الحفاضات الاولى من بيت سوبر- فارم، هو حفاض ممتاز بسعر مغري والذي حصل على افضل نتائج الامتصاص والجفاف من بين كل ماركات الحفاضات في فحوصات المختبر.

يستل من الابحاث والاستطلاعات التي اجرتها سوبر - فارم بين الزبائن، أن القدرة على الامتصاص وجفاف الطبقة الداخلية العلوية بعد البلل، هي اهم المعايير لدى الاهل عند اختيار الحفاض للطفل.

في اختبارات معهد المواصفات في البلاد وجد ان Life Baby's هو الحفاض الأكثر امتصاصاً مقارنة مع كل واحد من ماركات الحفاضات في البلاد، والأكثر جفافاً ايضا. تم خلال الاختبار الفحص لمرات عديدة عبر محلول شبيه بالبول، وتم ترطيب الحفاض مرارا - تماما كما يتوجب على الطفل ترطيب الحفاض عدة مرات قبل تغييره. بعد هذا تم وزن الحفاض، وقياس نسبة الترطيب وتغلغل السائل سواء في الطبقة الملامسة لبشرة الطفل او في طبقات الامتصاص الداخلية في الحفاض.

حفاضات Life Baby's حصلت على افضل العلامات مقارنة مع متوسط علامات الماركات الأخرى. في فحص آخر وجد مجدداً متوسط العلامات الاعلى للامتصاص لحفاضات Life Baby's وتمت الإشارة ايضا بشكل ايجابي الى معيار الإنتاج الاعلى للحفاضات.

جديد في ماكودنالدز أقنعة مميزة Transformers & Pony لترانسفور ميرز وبوني



في بداية العام الجديد 2016، تطرح شبكة مطاعم ماكودنالدز تشكيلة أقنعة للوجه بتصاميم رائعة للأولاد والبنات. تشمل المجموعة 8 أقنعة بتصاميم مختلفة. أربعة منها لشخصيات ترانسفور ميرز وأربعة أخرى لشخصيات بوني. توزع الاقنعة 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 ماكودنالدز حتى نفاذ المخزون.

”ترند“ البروتين الذي احتل أمريكا يصل إلى إسرائيل: دانونه شتراوس تطلق دانونه PRO – يوغورت غني بالبروتين بنسيج غني وفريد من نوعه



دانونه شتراوس توسع فحة اليوغورت وتوفر الحل ل ”ترند“ البروتين الذي احتل الولايات المتحدة الأمريكية. لأول مرة في إسرائيل - يوغورت غني بالبروتين. سيتم تسويق المنتج تحت اسم دانونه PRO. السلسلة تشمل 4 منتجات تحتوي على حوالي 120%-35% بروتين أكثر من باقي اليوغورت في الفلقة.
أريلا شيفيناور - فائس، مديرة قسم التسويق في محالب شتراوس، تقول :
لقد شخصنا في السنوات الأخيرة ”ترند“ البروتين الكبير الموجود في العالم، وخاصة في الولايات المتحدة. السلسلة الجديدة تعتبر الحل المثالي للمستهلكين الكثر الذين يبحثون عن بدائل لذيذة، مريحة ومتاحة لإكمال استهلاكهم اليومي للبروتين، ومنهم أيضا الذين يمارسون النشاط البدني على أتمواع...“
بيتر لاهف، أخصائي تغذية في مجال الرياضة، يقول: ”البروتين مهم لبناء العضلات في الجسم ويساعد على تاهيل العضلات بعد النشاطات البدنية. دانونه PRO يحتوي على 15-20% من نسبة البروتين اليومية التي ينصح بها المستهلك ولذا يعتبر مصدرا إضافيا للبروتين“.
بحسب بحث أجرته شتراوس، يتبين أن 62% من أبناء جيل 18 وما فوق يعرفون أنفسهم بأنهم يقومون بنشاطات بدنية على الأقل مرة واحدة في الأسبوع، 37% منهم يقولون بأنهم يفعلون ذلك ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل. من بين المتردين، 81% يقولون بأنهم معتلدون على الأكل بعد التمرين و 78% يعتقدون بان تناول البروتين يقوي ويبيّن العضلات.
دانونه PRO هو يوغورت يحتوي على قيم غذائية عالية:

اليوغورت يحتوي على نسبة عالية من البروتين مقارنة بانواع اليوغورت الموجودة في السوق (120%-35% بروتين أكثر).
يحتوي على كمية عالية من البروتين فائق الجودة.
كل البروتين في دانونه PRO يتم تركيزه بواسطة عملية طبيعية من الحليب فقط وبدون ”إثراء“ خارجي (تكنولوجيا حديثة لدانونه شتراوس).
يحتوي على نسبة دهن قليلة نسبيا (2.4% بالفاكهة، 2.9% باللبن).
دانونه PRO لبن لا يحتوي على سكر إضافي.

سلسلة دانونه PRO تشمل 4 منتجات غنية بالبروتين: يوغورت لبن و يوغورت مع طبقة فاكهة في القاع بطعم أناناس، توت بري و خوخ. شكل كاس اليوغورت مميز، فهي واسعة وسهل للأكل وتم تصميمها بإيحاء من الملابس الرياضية الخاصة بالماركات الرائدة في العالم. السعة: 150 غرام.

ماهي كمية البروتين اليومية الموصى بها؟

بحسب وزارة الصحة، الكمية اليومية (DRI) لاستهلاك البروتين للشخص السليم تقدر ب 0.8 غرام بروتين للكغم لدى النساء والرجال البالغين. اي: رجل متوسط يحتاج إلى 56 غرام بروتين وبالمقابل سيدة متوسطة تحتاج إلى 46 غرام بروتين - (بحسب وزن 70 كغم للرجال من عمر 19 وما فوق و 57.5 كغم للنساء بعمر 14 وصاعدا). ووفقا للأبحاث السريرية، الأشخاص الذين يقومون بنشاطات بدنية يحتاجون عادة لكمية بروتين أكبر من الكمية الموصى بها للحفاظ على العضلات، وهذا يتوقف على نوع التدريب ووقته وبحسب وضعهم الصحي.

ووفقا لتوصيات الـ DRI والمعطيات المذكورة أعلاه، يوغورت دانونه PRO لبن يحتوي على حوالي 25% - من كمية البروتين اليومية الموصى بها للنساء بالوزن المتوسط و - 20% من كمية البروتين اليومية الموصى بها للرجال بالوزن المتوسط وبجبل بالغ.
دانونه PRO على طبقة فاكهة تشكل 22% من كمية البروتين اليومية الموصى بها للنساء بالوزن المتوسط و - 18% من الكمية اليومية الموصى بها للرجال بالوزن المتوسط في جيل بالغ (بحسب وزن 70 كغم للرجال في عمر 19 وما فوق و 57.5 كغم للنساء ما فوق جيل 14). الكمية اليومية الموصى بها تتعلق باستهلاك البروتين لدى النساء من جيل 14 وللرجال من جيل 19. في كل الأحوال، الأمور المذكورة لا تشكل توصية لزيادة استهلاك البروتين. يجب استشارة خبيرة تغذية للحصول على نصائح بحسب نوع التدريب والنشاطات البدنية ولوضع نظام غذائي متوازن.

شبكة ACE- Autodepot تفتتح فرعاً جديداً في ”عين شيمر“



قامت شبكة ACE- Autodepot، من مجموعة الكترا، بنقل فرع المجمع التجاري من جان شموتيل الى المجمع التجاري الجديد ”الون عين شيمر FASHION“ من دور الـ 2 وكيويتس عين شيمر، باستثمار بلغ حوالي 20 مليون شيكل. الفرع الجديد سيكون على مساحة 2000 متر مربع وسيشمل حانوت ACE و- Au-todepot.

ايتسيك زونا، مدير عام الشبكة قال: ”نحن نري تواصل طبيعي بين فرع ACE الجديد ومجمع الاليف ستايل الجديد في عين شيمر، الذي يعرض تجربة خاصة عند شراء الماركات الرائدة. نحن نبذل كل ما بوسعنا لنقدم كل ما هو جديد لزبائننا ولتسهيل وصولهم الى فروعا“. ”الشبكة في نمو كبير وتطور مستمر منذ ان اصيحت بملكية شبكة الكترا في العام 2012 وحتى انها حققت ارقاما قياسية جديدة في العام 2015، نحن نتوقع ان الانتقال الى المجمع التجاري الجديد سيساهم في استمرار تطور شبكة ACE“. اضاف اوژنا الفرع الجديد في ”الون عين شيمر FASHION“ يشمل اقساماً مختصة وتعرض تشكيلة كبيرة وعالية الجودة من الطول للمنازل، الحدائق، مثل قسم الاقمشة، الادوات المنزلية، الاثاث الكهربائيه، قسم الانارة، الاثاث، الحمام والسمركرة، قسم الحدائق وخارج المنزل وغيرها من الاقسام.

بالإضافة الى ذلك، تم في المجمع افتتاح فرع جديد لشبكة Autodepot ويشمل اقساماً مختصة بالسيارات مثل، قطع غيار، زيوت، دهان، أنظمة تشغيل، اطارات، أجهزة GPS للسيارة، أجهزة DVD للسيارة وغيرها. يُذكر ان Autodepot يتميز بتركيبة فوري للمنتجات والادوات التي تباع في الفروع.
شبكة ACE، التي تملكها شركة الكترا، لديها 29 فرعاً لـ ACE و 16 فرعاً لـ Autodepot منتشرة في جميع أنحاء البلاد.

كلايت تشعرو تهتم بالأطفال كلايت تفتتح عيادتين كبيرتين لتقديم العلاج النفسي للأطفال والمراهقين في حيفا وكريوت.



د. سونكين، أخصائية الطب النفسي للأطفال والمراهقين في كلايت: ”العلاج في سن مبكرة يساعد في الوقاية من الامراض النفسية المزمنة عند البلوغ. نشهد ارتفاعاً في وتيرة التوجه للعلاج النفسي لدى الأطفال والمراهقين، نتيجة كما يبدو لازدياد الوعي. كذلك فإن تفاقم مشكلة الادمان على الشاشات وعدم الاستقرار الاسري يساهم أيضاً في زيادة المشاكل النفسية لدى الأطفال، في إطار استعدادات كلايت لما بعد عملية الإصلاحات على قوانين الصحة النفسية، افتتحت كلايت هذا الاسبوع عيادتين جديدتين وواسعتين لتقديم العلاج النفسي للأطفال والمراهقين. تعمل العيادتان إلى جانب عيادات كلايت أرمون في حيفا وكريات شموتيل في كريوت، من أجل اقامتها استشارات كلايت مسطحات بمساحة 250 متراً مربعاً لكل منها، وتمت ملائمة المبنى لاستيعاب عيادات مصممة تسودها بيئة ودودة ومرحبة، بالوان هادئة، مع صالات انتظار مزودة بالعاب وتسمح باقصى قدر من الخصوصية، وكذلك تم إنشاء قاعات للعلاج الجماعي. يشغل العيادات التي تعمل بشكل متواصل حتى ساعات المساء طاقم متخصص في العديد من المجالات وهو مؤهل ومتخصص ويضم اخصائيين اثنين في مجال الصحة النفسية للأطفال. الدكتورة مارينا شير غروتسكي والدكتورة سونيا سونكين، اخصائيتان نفسيتان وعاملتان اجتماعيتان، حصلن على تاهيل إضافي في مجال علاج الأطفال والمراهقين. ومع اقتراب افتتاح العيادتين ضمت كلايت عدداً أكبر لأفراد طاقمها من أجل زيادة قدرتها على استقبال المتعالجين.

توضح الدكتورة سونيا سونكين، أخصائية نفسية كبيرة للأطفال في كلايت: تضع العيادة نصب اعينها هدف تشخيص الصعوبات النفسية بشكل مبكر قدر الامكان وفي سن مبكرة من حياة الطفل، وتحديد العلاج المناسب وفق منهاج بيولوجي ونفسي واجتماعي على يد طاقم متعدد التخصصات. يعتمد هذا المنهاج على دراسات حديثة تشير إلى أن الإصابة النفسية خلال نمو الأطفال يمكن أن تتسبب في تطور اضطرابات نفسية وشعورية لديهم في سن البلوغ. تشكيلة الصعوبات النفسية التي يمكن علاجها واسعة جداً وتضم جميع مجالات الحياة. حيث يمكننا علاج التوتر، والاكتئاب، واضطرابات السلوك وكذلك اضطرابات النطق والتركيز. وهذه الاضطرابات تظهر لدى الطفل بأشكال متعددة وفق مراحل تطوره المختلفة.

البروفيسورة ماك حن شبير، مديرة كلايت في منطقة حيفا والجليل الغربي، تشير إلى أن العيادات الجديدة تشكل رداً مهماً وسهل الوصول لمجتمعات واسعة وهي تمكن هذه المجتمعات من الحصول على العلاج النفسي على يد طاقم مهني وعلى خدمات عالية الجودة في بيئة يسودها الود واللفظ مما يعزز نجاح العلاج. كلايت كانت الرائدة طوال سنوات في نظام عيادات الصحة النفسية، حتى حينما كانت هذه الخدمة خارج مسؤولية صناديق المرضى. الآن ومع دخول التعديلات حيز التنفيذ، قمنا بتطوير الخدمة بشكل كبير لتوفير الرفاهية النفسية لمرضاينا، خصوصاً في المجتمعات الحساسة والضعيفة والتي تواجه مشاكل نفسية. افتتحت العيادات الجديدة هو خطوة اضافية في مسيرة تطوير هذه الخدمات، كما تجمل مديرة المنطقة.

موظفو بنك مركنتيل يواصلون مسيرة العطاء والقيام بفعاليات لصالح المجتمع في فترة الأعياد أيضاً



جرباً على العادة وانطلاقاً من التقاليد التي يميز بها بنك مركنتيل، تجنّد الموظفون في فترة الأعياد المباركة ونظموا عدة فعاليات لصالح المجتمع، وبمبادرة مشتركة بين مديري وموظفي بنك مركنتيل في منطقتي الناصرة وعكا اقيمت عدة فعاليات في المدن والبلدات والقرى من خلال استغلال الإنتشار الواسع للبنك في هذه المناطق. قام مدير منطقة الناصرة وسامح مساعد أول للمدير العام، السيد رياض ديبيني، بمشاركة الموظفين في البنك بزيارة الأطفال والمسنين في المستشفيات الثلاثة في المدينة ووزعوا عليهم وعلى أفراد عائلاتهم هدايا مقدمة من البنك. موظفو فرع الناصرة الرئيسي تجنّدوا، مثل كل عام، لجمع وتغليف طرود غذائية وتوزيعها على العائلات المستورة بالتعاون مع الحركة الكشفية الأرثوذكسية. موظفو فرع عيلبون ووزعوا الهدايا على مسنيّ البلدة وعايدوهم بمناسبة الأعياد المجيدة رأس السنة. وقد تم تنظيم فعاليات واحتفالات لأهالي وطلاب باقة الناصرة برعاية بنك مركنتيل. مديرة الفرع، السيدة سهير شويباش وطاقم الموظفين شاركوا في حفل إضاءة شجرة الميلاد في البلدة ووزعوا الحلويات على المحتفلين. موظفو فرع إكسال جمعوا وتبرعوا والتبرع بمدافئ وبطانيات للعائلات المستورة. وفي طرعا أيضاً تم توزيع 87 حاسوباً على الطلاب في البلدة، وقد أقيم الحفل بمشاركة مدير الفرع، السيد لؤي حمود، مدير منطقة الناصرة ومساعد أول للمدير العام، السيد رياض ديبيني، شكر الموظفين على مبادرتهم وقال: ”الموظفون قاموا بهذه الفعاليات بكل رضا وشعور كبير بالإنتماء. إذ أن جميع الفعاليات كانت لصالح المجتمع الذي يعملون فيه ومعهم، جميعنا نشعر بالرضا والإرتياح، وقد سعدنا جداً لإدخال الفرح والسورور إلى قلوب الاهالي في المنطقة ومشاركتهم العيد. بالطبع نحن سعداء جداً لاننا ساعدنا المحتاجين لقضاء فترة عيد متعة. الفعاليات لصالح المجتمع هي جزء من وجودنا وسيرونتنا.“

وفي منطقة عكا بادر مدير المنطقة، السيد عوني أبوسالم، بالتعاون مع المجلس المحلي للكينيسة الأرثوذكسية وبمشاركة الطائفة الأرثوذكسية وموظفي البنك بزيارة لقسم الأطفال في مستشفى نهاريا، حيث وزعوا الهدايا على المرضى بمناسبة الأعياد.

وبمبادرة من مدير منطقة عكا السيد عوني أبو سالم ولورنس خميسية، مدير فرع معليا وطاقم الموظفين في الفرع وبمشاركة المدير العام السيد شوخي بورشطين بزيارة لبيت المسنين ”أصالة مونتفورت“، في معليا ووزعوا الهدايا على المسنين وطاقم العمل في البيت. السيد بورشطين تأثر كثيراً من الزيارة، وشكر طاقم الموظفين في بيت المسنين وشدّد على أهمية القيام بمثل هذه الزيارات لتوثيق العلاقة مع المجتمع.

وخلال شهر الأعياد أقيم في ترشيحا حفل تم خلاله توزيع 56 حاسوباً على طلاب من ترشيحا ومعلوت ضمن مشروع ”حاسوب لكل ولد“ الذي يشارك فيه بنك مركنتيل ضمن فعاليات التي ينظمها لصالح المجتمع. وقد أقيم الحفل بمشاركة رئيس بلدية معلوت ترشيحا، السيد سلومو بوجبوط، ونائبه السيد ليئور لاسري، المدير العام لجمعية ”حاسوب لكل ولد“ السيدة أورلي تميز، الطلاب وعائلاتهم. وقد مثل بنك مركنتيل السيد زكي رهوان مدير فرع ترشيحا، الذي تحدّث في الحفل وهذا الطلاب باسم البنك. السيد عوني أبو سالم، مدير منطقة عكا شدّد على أهمية هذه الفعاليات، وقال: ”لبنك مركنتيل لغة مشتركة مع المجتمع الذي يعمل به. ما يميزنا هو معرفتنا العميقة ومتعددة السنوات مع المجتمع، ونحن نولي أهمية كبيرة لهذه المعرفة لما لها من دور في بناء علاقة شخصية جيدة مع زبائننا والمجتمع من حولنا.“

VIP D.R. د.ر. نكسيم

ت.ر.نكسيم، نيهول، يعوز وشووك نكسيم

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

للإيجار

1. أميك دور مهني: 5 غرف + شرفة ومنظر (فوري)



2. شتايم بلومبر: 4.5 غرف + شرفة ومنظر (فوري)



3. عباس: 58م 3 غرف
طابق 3 مرصمة بخوق
ومنظر خللاب للبحر (فوري)
2750

4. إحد همام: 2.5 غرف مرصمة حديثاً + شرفة 2000

5. المتنبى: 3.3 مرصمة طابق 3 إمكانية لمصعد - منظر خللاب 01-03-2016

6. متسيونوت: 2.5 غرف مرصمة طابق 1 (فوري)

للبيع

1. جميل شلهوب: 3 غرف + شرفة ومنظر مفتوح + مصعد + موقف ومخزن - بناية جديدة



2. شاي عجنون: 85م 3.5 غ + مصعد + موقف ومخزن، مرصمة حديثاً

3. بيشوف حجار: 4 غرف + شرفة 100م ومنظر للبحر + حمامان + مخزن وموقف

4. شونميت: 75م ومنظر رهيب + تخطيطات مقدمة للبلدية لإضافة بناء 70م



5. مور: 140م مرصمة 6 غرف + شرفة للبحر + مصعد + موقف ومخزن



6. بيت ليحم: 82م طابق 2 مبنى 6 ساكنين فقط + تخطيط ل 38 م²

7. رمات متشبي: 160م مرصمة + شرفة + ساحة ومنظر خللاب

8. متشبي: 100م طابق 2 وأخيرة مرصمة مع إمكانية بناء



9. الكرمل: "دوبلكس" 190م
مرصمة + شرفة 70م +
حديقة + موقف + مخزن
ومنظر خللاب - بمنطقة هادنة

10. "باعل شيم طوف": "كوتج" 220م + شرفة + حديقة 50م
+ 6 غرف منظر مفتوح للبحر

للبيع (تجارية)

1. يافا: كراج 100م في منطقة الكراجات بجانب TNA "بات جاليم"
يشمل جميع المعدات

2. "حوف شيمن": 2.7 دونم أرض صناعية

3. وادي جمال: 1 دونم أرض لبناء 720م ومنظر خللاب!

3. عكا 60 دونم صناعية ولخدمات لوجستية بجانب دوار مسريك
1 دونم 750,000 / 45,000,000

4. عكا أرض للبناء 136 وحدة سكن 300,000 الوحدة الواحدة
40,000,000

للإستثمار

1. متسيونوت: 80م 2.5 غرف طابق 4 مؤجرة (طابو)

2. شقة 1.5 غرف 40م (عقد إيجار) حتى 2039 - مؤجرة ب 1500



5. وادي النسناس:
150م + ساحة مرصمة مبنى قناطر

6. قسارية: 80م مقسمة مؤجرة 2700

مطلوب
مدير/ة حسابات

لشبكة محلات بونيونيرو 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

مطلوب لمركز تجميل معروف في حيفا
وكيلة مبيعات لمستحضرات تجميل
شروط عمل مريحة

0506482332

חמקשונו עוד היום

רויאל נכסים
050-2401339

רויאל נכסים - אמל שהלא
רשת יעוצים לשיוק, קניה, מכירה והשקעות בנדל
■ ניהול פשא ומתן ■ קניה ומכירה במסגרת/דירות/בנינים ■ עזרה בחלוקי קבלת המשכונות עד המפתח
■ הנכחת שיוק למכירה מובטחת המחאות באופן אישי לכל לקוח ■ שיחוק פעולה עם מתווכים נוספים

דושים למשרדנו דירות למכירה מיידית
מובטחת עסקה מהירה ובטוחה

למכירה בבלעדיות - עין חיים החורן דירת 4 חדרים, מרפסת גדולה פתוחה לנוף ים חזיתי, גינה אחורית גדולה, בניין חדש מודרן, מוצפה אבן, 8 דירות לבד, מעלית, חניה מקורה ומחסן סטאבו. נוף ים חזיתי פתוח לים.	למכירה בבלעדיות - עין חיים החורן דירת 4 חדרים, מרפסת גדולה פתוחה לנוף ים חזיתי, גינה אחורית גדולה, בניין חדש מודרן, מוצפה אבן, 8 דירות לבד, מעלית, חניה מקורה ומחסן סטאבו. נוף ים חזיתי פתוח לים.
למכירה בבלעדיות - חשונים ושלוש בניין אבן מיוחד של שתי קומות (מרחק 5 דקות מהכיכר משפט). למכירה הדירה בקומת קרקע, 6 חדרים, מושפצת, מרפסת ענקית כ 60 מ'ר, נוף ים, כנס מיוחד לכניי עיני, אפשר לחלק ולהשכיר לסטודנטים, מחיר מציאות!!!	למכירה בבלעדיות - חשונים ושלוש בניין אבן מיוחד של שתי קומות (מרחק 5 דקות מהכיכר משפט). למכירה הדירה בקומת קרקע, 6 חדרים, מושפצת, מרפסת ענקית כ 60 מ'ר, נוף ים, כנס מיוחד לכניי עיני, אפשר לחלק ולהשכיר לסטודנטים, מחיר מציאות!!!
למכירה בבלעדיות - חשונים ושלוש בניין אבן מיוחד של שתי קומות (מרחק 5 דקות מהכיכר משפט). למכירה הדירה בקומת קרקע, 6 חדרים, מושפצת, מרפסת ענקית כ 60 מ'ר, נוף ים, כנס מיוחד לכניי עיני, אפשר לחלק ולהשכיר לסטודנטים, מחיר מציאות!!!	למכירה בבלעדיות - חשונים ושלוש בניין אבן מיוחד של שתי קומות (מרחק 5 דקות מהכיכר משפט). למכירה הדירה בקומת קרקע, 6 חדרים, מושפצת, מרפסת ענקית כ 60 מ'ר, נוף ים, כנס מיוחד לכניי עיני, אפשר לחלק ולהשכיר לסטודנטים, מחיר מציאות!!!
למכירה בבלעדיות - חשונים ושלוש בניין אבן מיוחד של שתי קומות (מרחק 5 דקות מהכיכר משפט). למכירה הדירה בקומת קרקע, 6 חדרים, מושפצת, מרפסת ענקית כ 60 מ'ר, נוף ים, כנס מיוחד לכניי עיני, אפשר לחלק ולהשכיר לסטודנטים, מחיר מציאות!!!	למכירה בבלעדיות - חשונים ושלוש בניין אבן מיוחד של שתי קומות (מרחק 5 דקות מהכיכר משפט). למכירה הדירה בקומת קרקע, 6 חדרים, מושפצת, מרפסת ענקית כ 60 מ'ר, נוף ים, כנס מיוחד לכניי עיני, אפשר לחלק ולהשכיר לסטודנטים, מחיר מציאות!!!

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

هل تريد بيع أو تأجير بيتك

House deal

للبيع - NEW
الليبي: 70م 3 غرف طابق 4
720,000 ₪

للبيع - NEW
وادي جمال: 150م 5 غرف + ساحة 120م + مخزن
+ موقف خاص، مرصعة بالكامل ومنظر خلّاب للبحر
3,400,000 ₪

للبيع - NEW شاي عجولن 4 غرف طابق 2 + شرفة 12م - مرصعة 1,050,000 ₪	للبيع - NEW ياها: دار ستوديو غاليري 60م طابق أرضي 350,000 ₪ (+مصاريف)
للبيع - NEW محشمال 3 غرف طابق 4 80م مرصعة بالكامل ومكيفة 490,000 ₪	للبيع - NEW الليبي: طابق 2، 128م 4 غرف + شرفة - مرصعة بالكامل 1,300,000 ₪
للبيع - NEW شارع حبيبن: 3 غرف طابق 8 مرصعة بالكامل 920,000 ₪	للبيع - NEW شارع الجبل طابق 2.5 4 غرف 65م منظر خلّاب (وقف للمطارية) 280,000 ₪

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

الجمعة 22 كانون الثاني 2016

10 نصائح يجب إتباعها قبل البدء بإطعام
الطفل أغذية مكملة للرضاعة أو بديل الحليب
رنا مزايا - أخصائية تغذية طبية ومديرة علمية في متيرنا

متيرنا

في مرحلة عرض أغذية جديدة على طفلك لا شك أنك تتساءلون: «متى يجب البدء بذلك؟»، «بأية أغذية يستحسن أن تبدأ؟»، «هل تقدم له الخضار أولاً ومن ثم الفواكه أم بالعكس؟»، «هل تقدم له العصيدة أم لا؟»، وحتى بعد البدء بتقديم أغذية جديدة، بالطبع كنتم تلاحظون أكثر من مرة أن طفلكم يرفض الأكل بل ويبصقه، إليكم 10 نصائح لمساعدتكم في تخطي هذه المرحلة بسهولة أكثر:

متى يجب البدء؟
يلفضل البدء بتقديم أغذية مكملة للطفل في جيل نصف سنة تقريباً، وإذا أبدى الطفل إستعداداً لذلك، مثل: إبقاء رأسه ثابتاً وفي وضع مستقيم، قدرة على مد يديه نحو الطعام وإدخاله إلى فمه وإظهار فضول واهتمام بالطعام الذي تتناولونه.

بأية أغذية يجب البدء؟
الأغذية الأولى التي ينصح بتقديمها للطفل هي: خضار، فواكه، لحوم، أسماك، بقوليات وعصائر حبوب للأطفال المعززة بالحديد.

غذاء جديد في كل مرة
يُنصح بالبدء بعرض غذاء جديد واحد فقط في كل مرة، لكي يستسي للطفل التعرف والاعتياد على كل طعم جديد على حدة، كذلك، إعرضوا عليه أغذية في ساعات الصباح لتتمكّنوا من متابعته، ردد فعله على الغذاء الجديد ومن أنه لا توجد لديه حساسية له. من المهم أيضاً فعل ذلك عندما يكون يظفاً، هادئاً وليس جائعاً كثيراً.

الجلوتين
يُنصح بالإمتناع عن كشف الطفل على الجلوتين في سن مبكرة جداً، ولذلك ممنوع تقديم أغذية تحتوي على الجلوتين (موجود في حبوب القمح، الشعير، الشوفان والجوار) قبل عمر 4 أشهر، ولكن من ناحية أخرى يجب عدم تأخير كشف الطفل على الجلوتين بعد سن 7 أشهر. ويتبين بأن العمر الذي ينكشف فيه الطفل على الجلوتين لا يؤثر على خطر الإصابة بمرض السليمان، ولكنه يمكن أن يؤثر بالتأكيد على ظهور المرض، وبالتالي لا حاجة للإسراع حتى في هذا الموضوع.

جديد ولكنه معروف أيضاً
من الأفضل أن نعرض على الطفل غذاء جديد يرتكز على غذاء يعرفه ويحبّه الطفل، مثلاً: إضافة عصيدة حبوب إلى حليب الأم بعد شفطه أو إلى بديل الحليب الذي يأكله الطفل، أو تقديم مهروس فواكه على حبوب للطفل بعد أن يكون قد اعتاد على أكل مهريس فواكه.

العصيدة هي غذاء يُصنع بإدخالها إلى تغذية الطفل اليومية غبتداء من عمر نصف سنة حجم معدة طفلكم صغير ومسوا لحجم قبضة يده، وبموازاة ذلك فهو ينمو بسرعة كبيرة، وبالتالي تزداد احتياجاته الغذائية، ولذلك كل ملعقة يتناولها الطفل مهمة جداً. وهنا تلعب العصيدة دوراً مهماً، إذ تشكل طريقة ممتازة لتقديم أول أنواع الحبوب للطفل وهي تمتاز بنسج وتركيبة تمت ملاءمتها خصيصاً للأطفال. وتوصي وزارة الصحة بتقديم غذاء غني بالحديد الذي يُعتبر مهماً للتطور السليم للأطفال، علماً أن وجبة عصيدة للإطعام بالملعقة تزود الطفل بـ 40% من كمية الحديد اليومية الموصى بها للأطفال في هذا العمر (وجبة عصيدة متيرنا بتخصيص كثيف وفقاً لتعليمات التحضير الموجودة على العبوة).

إحذروا من الأراء المسبقة
لا تتسرعوا في القول أن الطفل «لا يحب» هذا الغذاء أو ذاك حتى وإن رفضه في البداية. وتبين الأبحاث بأن هناك أطفالاً بحاجة إلى عرض الغذاء عليهم مراراً وتكراراً (أحياناً حتى 17 مرة) إلى أن يتكيفوا للطعم الجديد، وإذا قمنا بذلك بأجواء هادئة ومُشجعة تزداد الإحتمالات بأن يتقبل الطفل الغذاء الجديد.

إسمحوا للطفل بأن يقرر
من المهم أن تعرفوا بأن هذه العملية يجب أن يقودها ويوجهها الطفل نفسه! وماذا يعني ذلك؟ أنتم مسؤولون عن عرض أغذية صحية على الطفل وعن إكسابه عادات أكل سليمة وصحية، ولكن الطفل هو من يقرر ماذا وكم يأكل.

بدون إلهاء الطفل
أنزروا الأغاني لوقت اللعب، إحرصوا على الأكل بجانب مائدة الطعام وليس من خلال إلهاء الطفل مثل مشاهدة التلفزيون. من المهم أن يتناول الطفل الأكل وهو يدرِك ذلك جيداً، وأن يستمتع بالطعام والأنسجة الجديدة، وبدوركم اهتموا بأن تصغوا جيداً للإشارات التي يعيها.

عادات حياتية
عادات التغذية التي نكتسبها في الطفولة تتحول إلى عادات حياتية، ولذلك يستحسن إستغلال هذه الفترة لإكسابه عادات أكل صحية. إهتموا بتناول وجبة عائلية مشتركة في اليوم، وتذكروا بأنكم تشكلون نموذجاً للتقليد بالنسبة لطفلكم، وبالتالي فإن سلوككم وتصرفاتكم الشخصية هي أفضل طريقة لإكساب أطفالكم عادات حسنة لتراقهم في المستقبل.

مطلوب

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

للإيجار

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

معرض فرانكفورت الدولي للكهرباء والإضاءة 13-18 آذار 2016
Light+Building

تشهد مدينة فرانكفورت الألمانية مرة كل سنتين انعقاد أكبر معرض عالمي لصناعة الإضاءة والكهرباء والذي يعتبر أيضاً الحدث الأهم في مجالات الكهرباء والإضاءة البيئية والصناعية والمكتبية.

عالم الكهرباء في معرض واحد
وعلى مساحة تُعادل 50 ملعب كرة قدم، تلتقي في معرض Light+Building 2500 شركة وأكثر من 210.000 مهني وخبير في مجالات الكهرباء والإضاءة للتعرف على آخر صرعات وابتكارات هذه الصناعة على مستوى التصميم، والتكنولوجيا وتجربة الاستخدام والمحافظة على البيئة.

يُشارك في المعرض الذي سينعقد ما بين 13-18 آذار 2016، حوالي 1000 شركة مُصنعة للمصابيح والأباجورات والثريات وكل أجسام الإضاءة الأخرى. وفي نفس المكان ستعرض أكثر من 1000 شركة أحدث تقنيات وتكنولوجيا الإضاءة والإضاءة الذكية والصديقة للبيئة على مختلف أنواعها. بالإضافة إلى ذلك ستعرض لأول مرة تصاميم جديدة وحلول تكنولوجية ذكية تهدف إلى تسهيل وتنجيع استخدام الطاقة.

المعرض العالمي سيشمل أيضاً الكشف عن أحدث الحلول والتقنيات للإضاءة الخارجية والمخصصة لإضاءة المباني والافتات الكبيرة بالإضافة إلى إضاءة الشوارع والمساحات العامة وواجهات العرض (الفاترينات) التجارية. أما في مجال صناعة المعدات واللوازم الكهربائية سيطلع الزوار على أحدث ابتكارات الكوابل والأمانات وأجهزة الرقابة والفحص وما شابه.

الإضاءة الكتر-وأدمية واقتصادية
يُعتبر الضوء عاملاً أساسياً لتطور الإنسان الجسدي والعقلي والنفسي. ومن المعروف أن نسبة الضوء وقوته، طبيعياً كان أو اصطناعياً، تأثير مؤكّد على مزاج الإنسان وصحته. هذه السنة يُقدم معرض Light+Building أيضاً أحدث الابتكارات المتعلقة بتطوير منظومات إضاءة تحاكي الضوء الطبيعي لفائدة الإنسان والحيوان والنباتات أيضاً. خاصة في أماكن مثل المستشفيات والمدارس، وبالنسبة للمناطق التي تعاني من شح في ساعات الضوء الطبيعي. وفي هذا السياق سيشمل المعرض أيضاً محاضرات وورشات عمل حول الموضوع.

فرانكفورت عاصمة النور
واحتفاءً بالمعرض ومئات آلاف الزوار الذين يُشاركون به، تترنيز مدينة فرانكفورت باجمل الاستعراضات الضوئية، حيث يتم وضع إضاءة خاصة على الجسور والمباني العامة والخاصة وإضاءتها في احتفالية خاصة تُسمى LUMINALE. وبعد انتهاء ساعات عمل المعرض يكون بإمكان الزوار المشاركة في جولات سياحية ومهنية تضم فنانيين ومعماريين وخبراء من جميع أنحاء العالم، لتكون فرصة أخرى للتشايك التجاري والإكتشاف على الفرص الكامنة في هذا المعرض، ومن ثم تناول طعام العشاء في مئات المطاعم المنتشرة في المدينة والتي تنتظر الزوار بما لذ وطاب من المأكولات والمشروبات.

لمزيد من المعلومات: www.light-building.messefrankfurt.com
تال بار ميديا: 0775621900 talbar@talbar.co.il

سائو تقدّم

نصائح لتلميع البيت خلال أقل من ساعة

الضيوف في طريقهم إليكم، والبيت غير نظيف وغير مُرتب؟ إليكم بعض النصائح لترتيب وتنظيف البيت خلال وقت قصير جداً. لا شك أنك تعرفون بأن تنظيف غرفة واحدة أسهل بكثير من تنظيف كل البيت.

يُفضل البدء بتنظيف غرفة الضيوف (الصالون) - إرفعوا الأغطية عن الأرضية، ضعوا وسائد الصالون في مكانها، إجمعوا الملابس والأحذية وبقية الأغراض التي وصلت من بعض الغرف إلى الصالون وبقيت هناك. الآن وبعد أن أصبحت الأرضية خالية من أي غرض، خذوا ممسحة ميكروفايبر وأزيلوا الغبار عن الأثاث، إذا تبقى لكم بعض الوقت قوموا بتنظيف الأثاث، خاصة شاشة التلفزيون وجهاز التحكم عن بُعد، بواسطة ممسحة رطبة. وبعد ذلك يمكنكم البدء بتكنيس ومسح الأرضية، المطبخ النظيف يفتح الشهية - المطبخ هو أهم غرفة في البيت بعد الحمامات، ولذلك فإن إهماله قد يسبب لكم الحرج ويثير تساؤلات عدّة حول أسلوب الضيافة لديكم. إحرصوا على تنظيف «الشايش» وإخلاء القمامة وبقايا الأكل التي تجتمعت فيه، قوموا بتلميعه ومن ثم اهتموا بجلي أواني الطعام في المجلي، بحيث يظل نظيفاً وبراقاً. إهتموا أيضاً بتنظيف الغاز بواسطة ممسحة رطبة التي ستجعله برّاقاً بما فيه الكفاية. بعد ذلك تفرغوا لطاولة الأكل وأزيلوا عنها كل الأغراض التي عليها، تذكروا بأن المطبخ لا يُعتبر غرفة ضيافة، والضيوف لن يمتدوا فيه طويلاً، ولكن لا شك بأنهم سينظرون إليه لحظة دخولهم إلى بيتكم. المهم في الأمر هو أن لا يتردد أي من الضيوف قبل البدء بالأكل. كذلك يمكن مسح الثلاجة بواسطة ممسحة رطبة مع مادة تلميع. لا تهللوا الحمامات - الحمامات هي أهم مكان في البيت، ولذلك يجب الحرص على نظافتها، خاصة وأن لا أحد يرغب في مشاهدة واستعمال حمامات غير نظيفة. بدايةً أفرغوا الحمام بواسطة مادة مخصصة لذلك، وكذلك أفرغوا المغسلة لتنظيفها من بقع معجون الأسنان وغيرها من البقع. علقوا منشفة تنظيف لليدين، إهتموا بإفراغ سلّة الغسيل ورشوا مُعطرًا في الغرفة. قوموا بتنظيف البانيو بسرعة من خلال غسله بالماء وإغلاق الستائر. إحرصوا على إزالة الغبار والشعر الذي تتساقط على الأرضية، لا تهللوا غرفة النوم - على الأغلب لن يقوم أي من الضيوف بالدخول إلى غرفة النوم، إلا إذا كان مقرباً جداً إليكم. لذلك يفضل عدم المخاطرة وترتيب غرفة النوم بسرعة، رتبوا لوازم سرير النوم، إطووا الملابس المتناثرة على الفرشة وأعيدوها إلى الخزانة، ثم خذوا ممسحة ونظفوا الأبواب والنوافذ والمرايا لإزالة الغبار. إفعلوا نفس الشيء في غرف الأولاد، لا تنسوا الحيوانات الأليفة! لديكم كلب أو قطة صحيح أن الكلب أو القط يعتبران أعداء النظافة، ولكن يمكنكم تفادي ذلك بسهولة، إهتموا بتكنيس مكان نوم الكلب أو القط وبدلوا أغطية المكان. كذلك قوموا بتبديل صحن الماء والغذاء الخاصة بهما بصحن نظيفة. لا مانع من القيام بتمشيط الكلب ووضع العلابهما في مكان بعيد عن أنظار الضيوف.

وماذا معكم؟
إذا نفذتم كل المهام المذكورة بشكل سريع ودقّي يتبقى لديكم الوقت الكافي للاهتمام بانفسكم. خذوا نفساً عميقاً واستحموا جيداً لتنتعشوا وتكونوا نشيطين وحيويين قبل وصول الضيوف. والآن خذوا ورقة وقلمًا واكتبوا عليها: «من الآن فصاعداً لن تترك البيت قدراً لفترة طويلة جداً».

للإيجار

صالون حلاقة له اسم
يشمل جميع اللوازم
يصلح، أيضاً، كمركز
تجميل نسائي

مطلوب

عامل نظافة
في مطعم
للإستفسار:
04-8537138

0544911918



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



للإيجار

جميل شلهوب
3 غرف
2,500 ₪

في أرقى شوارع المدينة - **היובל**

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

שונמית - בכרמל צרפתי - לליע

جديد

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



הצלבנים - לליע

جديد

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



עספיה - בנאיא לליע

בנאיא كاملة على مساحة نصف دولم أرض
مبنى 400م - 3 شقق + شرفات
موقف سيارة و منظر رائع

פרויקט רמת הנשיא - לליע

جديد

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

جديد

י.ל פרץ - לליע

شقتان للبيع كل واحدة 2.5 غرف
بناية حجر (للمستثمرين)

עובדיה - כרמל צרפתי - לליע

جديد

4 غرف مرصمة بذوق ومنظر خلاب للبحر
(إمكانية لإضافة شرفة)

المطران حجار... منظر رائع وشقق أروع!

5 غرف + شرفة - 105م مرصمة بذوق رفيع
مع مصعد، مخزن وموقف سيارة



4 غرف + شرفة - 92م مرصمة بذوق رفيع
مع مصعد، مخزن وموقف سيارة



בן יהודה - לליע

شقة 3.5 غرف - 110م طابق 3 - مرصمة
مع إمكانية لتقسيم لشقتين

عبّاس - لליע

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

شارع يافا - لליע

شقة 3 غرف + 4 شرفات
طابق 1 - عمارة حجر

הציונות - לליע

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



عبّاس العلوي - لليع

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



للإيجار

شارع مور
في الكباير
4 غرف

بدك تشتري شقة؟ إتصل!

مها قندس علي: 052-8980085

שותפות
שמנובה עסקאות

بدك تبيع بيتك؟ إتصل!

خليل حجو: 052-2840945